

KOSTENLOS

ROSTFREI®

Aktiv und gesund bleiben

Nov 2023 bis April 2024

49



KULTUR

Nicht nur lange Beine
und Strapse

ERLEBEN

Quartiersbesuche:
Östliche Vorstadt

SOZIALES

Mit einem
'roten Faden'
in den Ruhestand

Museums-Eisenbahn

Bruchhausen-Vilsen – Asendorf

Eine witzige Gemüsegeschichte für alle Grünkohlfans!

Wie kommt das Gemüse zu uns nach Bremen?
Und warum ist Grünkohl überhaupt so wichtig
in Bremen?

Junge Leser:innen finden es heraus und begleiten
die Kartoffelkönigin Reina Tiki zusammen
mit ihren Knollen- und Grünkohlfreunden auf
ihrer Reise nach Bremen.

Hier erleben sie ein fröhliches Konzert im Supermarkt,
ein spannendes Kräfteressen zwischen
Kartoffel und Grünkohl und einen echten
Ritterschlag vom Roland!

Empfohlen ab 4 Jahren, aber auch etwas für
Erwachsene ...

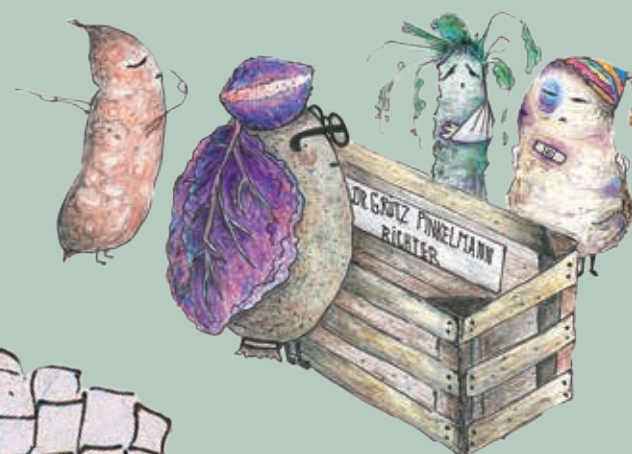


Carin-Arnhold Bruns

Wie der Grünkohl zum Bremer König gekrönt wurde

Eine Migrations- und Integrationsgeschichte

40 Seiten | 20 x 20 cm | Hardcover
ISBN 978-3-95651-351-0 | 16,90 Euro



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

Liebe *rostfrei*-Lesende,

vor 40 Jahren wurde das Bremer Literaturkontor gegründet –
zunächst als Unterstützung für Bremer Literaturschaffende. Über
die vier Jahrzehnte des Bestehens hat sich das Literaturkontor
längst zur zentralen Anlaufstelle für die Bremer Literaturszene insgesamt entwickelt.

Zum Angebot zählen heute Beratungs-, Netzwerk- und Öffentlichkeitsarbeit ebenso wie die Koordination von Literaturveranstaltungen und Lesefestivals für verschiedene Ziel- und Altersgruppen. Weitere Arbeitsschwerpunkte sind die Kooperationen mit den literarischen Vereinigungen und Gruppen in der Stadt, insbesondere mit dem *virtuellen Literaturhaus* im Rahmen von gemeinsamen Lesereihen, Onlineprojekten und dem Kinder-Lesefestival *Galaxie der Bücher*.

Die Unterstützung professioneller Schriftsteller:innen steht nach wie vor im Fokus, ebenso wie die gezielte Förderung von Initiativen und der jungen Schreibszene Bremens mit Schreibwerkstätten, Workshops und Uni-Seminaren. In Kooperation mit dem Senator für Kultur werden jährlich zwei Autor:innenstipendien ausgelobt und mit Preisgeld und Lesungen vergeben.

All das geschieht aus der Überzeugung heraus, dass Literatur und Lesen sowohl für die Gesellschaft als auch für jede:n Einzelne:n unabdingbar sind oder um es praktisch zu sagen: Sie unterstützen ein erfülltes Leben! Weiterkenntnis, Lebensbewältigung, Unterhaltung und die Schulung von Analysefähigkeiten gehen beim Lesen oftmals Hand in Hand. Das Eintauchen in andere Welten hilft – auch in persönlichen Krisenzeiten –, neue Perspektiven zu entdecken, andere Menschen besser zu verstehen und kritisches Bewusstsein zu schulen.

Mit Entwicklung der Schrift gibt es Literatur – also Menschen, die Texte verfassen, Romane, Bühnenstücke, Gedichte u. a. schreiben und Menschen, die sich damit in vielfältiger Form beschäftigen – z. B. als Roman-Lesende, als Zuschauer:innen von Filmen nach Drehbüchern oder Zuhör:innen von Songtexten oder von Podcast-Episoden auf dem Smartphone. So wie die Welt sich verändert, ändert sich auch die Literatur – mit neuen Formen, Technologien und steter Aktualisierung der Themen. Hier am Ball zu bleiben und Lust auf Lesen zu machen, sind Ziele des Literaturkontors, zu denen vorrangig auch die Vermittlung von Literatur zählt, z. B. reale Begegnungen mit Autor:innen bei Lesungen und auf Festivals – oft speziell mit dem Blick auf Schreibende in Bremen.

Besuchen Sie uns auf unserer Website und lernen Sie die Vielfalt der Literatur in Bremen kennen: literaturkontor-bremen.de. Bleiben Sie mit uns auf dem Laufenden mit dem digitalen Magazin *to go!*, das selbstverständlich kostenlos unter www.literaturmagazin-bremen.de zweimal monatlich neue Lesetipps bereithält und darüber informiert, was gerade aktuell ist – wie z. B. die Bewerbung Bremens als *City of Literature* oder wann und wo die nächste Bremer Buchpremiere stattfindet, bei der Sie eine:n Autor:in treffen können.

Erwin Miedtke

Mitglied im Vorstand des Bremer Literaturkontors e. V.



© Literaturkontor

Erleben

- 5 Quartiersbesuche: Östliche Vorstadt
- 12 Das ›Geheimnis‹ der Bremer Faulenstraße
- 15 Museums-Eisenbahn Bruchhausen-Vilsen–Asendorf

Kultur

- 22 Theaterⁿ¹
- 25 Nicht nur lange Beine und Strapse

Tipps

- 27 Warmes für die kalte Jahreszeit
- 28 Das Vorsorgehandbuch
- 29 Mit einem ›roten Faden‹ in den Ruhestand
- 30 52 Wochen einfach stricken

Rätsel

- 31 Bremer Rätselspaß

Nützliches

- 33 Inserierendenverzeichnis
- 34 SeniorenVertretung
- 35 Nützliche Adressen
- 36 Kulturveranstaltungen
- 38 Senioren-Zentren/-Treffs
- 39 Quartierszentren in Bremen

Buchempfehlungen

- 2 Wie der Grünkohl zum Bremer König gekrönt wurde
- 19 Schmalspurbahn-Landschaft Deutschland
- 21 Alva rettet die Ponywiese
- 32 Rezensionen
- 40 Kaleidoskop der frühen Reisepostkarten

Firmenporträts

- 8 Mittagessen nach Hause von appetito
- 9 Hausnotruf der Johanniter
- 13 Gemeinsam lernen bei der Bremer vhs
- 14 Roland-Klinik: Orthopädie und Altersmedizin
- 15 Sehr engagierte Anwältin Winkelmann
- 16 Physio K
- 18 Gloria Menü-Bringdienst – Branchen-Vorreiter
- 19 Umordnung schafft Tanja Kliemann
- 21 Stadtbibliothek Bremen
- 24 Für Sie da: Das Sozialwerk
- 26 Sorgen Sie sich nicht: GE•BE•IN
- 25 Home Instead Seniorenbetreuung
- 27 Ahrens Bestattungen – ALLES aus einer HAND

Quartiersbesuche: Östliche Vorstadt Ein Spaziergang durch die sportive Grünzone Pauliner Marsch

Bremer Döntje: Wie heißt der höchste Berg Bremens? Es ist der Hulsberg! Warum? Von dort kann man bis zum Schwarzen Meer blicken! Ein Hinweis: Sie brauchen für das Erklimmen von Bremens höchstem Berg keine spezielle Bergsteigerausrüstung oder gar Steigeisen: In Blickweite der Straße mit dem Namen ›Am Hulsberg‹ ist nämlich die Straße ›Am Schwarzen Meer‹ ... Damit herzlich willkommen im Quartier ›Östliche Vorstadt‹.

Das Quartier erstreckt sich von der Straße ›Am Dobben‹ im Westen bis zur ›Georg-Bitter-Straße‹ und dem Stadtteil Hastedt im Osten. Die südliche Grenze bildet der Verlauf der Weser, im Norden grenzt es an den Stadtteil Schwachhausen entlang der Eisenbahntrasse. Die ›Östliche Vorstadt‹ gliedert sich in die Ortsteile Fesenfeld, Hulsberg, Peterswerder und Steintor mit insgesamt über 30.000 Einwohner:innen, davon circa 18 % Seni-

orinnen und Senioren älter als 65 Jahre (per definitionem gilt der Begriff ›Seniorin oder Senior‹ für Menschen jenseits des 60. Lebensjahres. Die offizielle Bevölkerungsstatistik differenziert nur die Menschen 65+).

Befragt man eingesessene Bremerinnen und Bremer zu dem Stadtteilgebiet ›Östliche Vorstadt‹, so verbinden sie damit sehr Unterschiedliches. Es ist fraglos ein Quartier mit Problemen, die zunehmen, ein Quartier voller Gegensätze, definitiv



aber ein sportives Zentrum unserer Stadt direkt an der Weser, im besten Sinne vielfältig, belebt und quirlig. An einem Heimspieltag von Werder Bremen müssen das Quartier und seine Bewohner:innen (und die BSAG) vorübergehend mehr als das Doppelte seiner Anwohner:innen verkraften.

Dennoch finden sich hier Oasen der Ruhe und Entspannung. Machen Sie mit mir (Bewohner des Ortsteils Peterswerder) heute einen Spaziergang durch die Pauliner Marsch.

Wir starten an der Haltestelle ›Wohninvest Weserstadion‹ der Linie 3 und gehen in Richtung Weser, unterqueren den Osterdeich und direkt vor uns liegt das solarzellenverkleidete Weserstadion (›Sportstätte 1‹). Rechts finden wir ›Sportstätte 2‹, den kleinen Bootshafen des Segelvereins ›Weser‹ und das Restaurant ›Bootshaus‹ mit herrlichem Weserblick.

Gleich daneben befindet sich eine Anlegestelle, über die man bei Heimspielen des ruhmreichen SV Werder das Stadion aus der Stadt (Martinianleger) per Schiff erreichen kann; ein solches Angebot findet sich nirgends sonst in Deutschland.

Hinter dem Stadion liegt ›Sportstätte 3‹, das Stadionbad. Dieses Bad hat neben einem Naturbadebereich als Nichtschwimmerbecken und einer 10-Meter-Sprunganlage besonders viele Angebote für Jugendliche und junge Familien.



Wir betreuen Sie gerne.

PAAR Pro Sanitate
Häusliche Krankenpflege
Werner Schnieders Inka Ackermann GbR

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

Weiter geht es auf dem Deich ostwärts – am besten geht man, zum Beispiel am Sonntagmorgen, der Sonne entgegen. Der Weg entfernt sich nun vom Weserverlauf, hier finden sich ›Sportstätte 4, 5 und 6‹: Der Verein Bremer Kanu-Wanderer ›BKW‹ hat sein Bootshaus direkt an der Weser



Wohnen für Hilfe
gemeinsam. zuhause.

Zwei Generationen unter einem Dach

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

- 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.

Wohnen für Hilfe
beim Netzwerk Selbsthilfe





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



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 Rheine

BREMER ESSEN AUF RÄDERN

Logo: **JOHANNITER** Aus Liebe zum Leben

und bietet Ausbildung für Kajak-, Canadier- und »SUP« (Stand-UP-Paddling). Die Bremer Turnvereinigung von 1877 e.V., »BTV«, ist der Sportverein im Stadtteil mit einem vielseitigen Sportangebot an Jung und Alt mit dem Vereinsgelände hier im Henschenbusch und dem Stadion des Baseballclubs »Bremen Dockers«.

Der Weg führt dann durch ein Schrebergartengebiet, ein Blick in die gut gepflegten Gärten über den Zaun lohnt sich. Wenn man dem Weg wesenah unter der »Erdbeerbrücke« durch weiter folgt, wird der Blick frei auf das Weserwehr und den stets rauchenden Schornstein des swb-Kraftwerks.

Hier könnte man – je nach Zeit, Wetter, Lust, Laune und Kondition – die Weser überqueren (Vorsicht, Sie verlassen das besprochene Quartier!) und dann zum Beispiel bis zum Werdersee und Richtung City weiterwandern.

Zweigt man jedoch im Bereich der Schrebergärten links ab, dann sind auf der linken Seite ein kleines Tiergehege mit Eseln, gegenüber ein Hundespielplatz und etwas weiter auf einer Anhöhe das schöne Fachwerkhaus des »Jürgenshof« zu finden.

Von der Terrasse des Traditions-Restaurants öffnet sich der Blick auf baumgesäumte Wiesen mit Pferden.



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

Nur das Gesäusel im Hintergrund erinnert noch daran, dass wir hier dicht am Stadtgetümmel sind. Unterhalb des Restaurantgebäudes wendet sich der Weg nach Westen, und wir erreichen ›Sportstätte 7‹, den ›Sportgarten‹, einen sportlichen Treffpunkt für Jugendliche mit verschiedenen Angeboten.

Auf dem weiteren Weg gibt es die Möglichkeit, am Rand installierte Trimmergeräte zu nutzen (›Sportstätte 8‹), bei Abzweigung nach rechts führt der Weg durch verschiedene Plätze, die vom SV Werder genutzt werden. Geradeaus passiert man wieder Schrebergärten, den Bereich eines Tennisvereins ›Rot-Weiss‹ (›Sportstätte 8‹) und erreicht dann wieder das Stadionbad und den imposanten Bau des Weserstadions, diesmal auf der westerabgewandten Seite.

Bei der Begegnung mit so vielen Sportstätten bleibt bestimmt ein wenig Kondition und Freude an Bewegung bei Ihnen zurück, vielleicht treffen wir uns ja einmal dort – an einem Sonntagmorgen – bis dann!

Dirk Mittermeier



pflegestützpunkt
Land Bremen

Beratung • Hilfe
kostenlos, neutral und unabhängig



Bitte vereinbaren Sie **telefonisch** einen Termin

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

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

Bremen-Huckelriede
Tel. 0421 69 62 42 - 12
Öffnungszeiten: Di und Do 9 - 13 Uhr

Bremen-Huchting
Tel. 0421 69 62 42 - 12
Öffnungszeiten: Mo und Mi 9 - 13 Uhr
Do 13:30 - 16 Uhr

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

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

www.bremen-pflegestuetzpunkt.de

BINGO!

**DIE LOTTERIE FÜR
DIE UMWELT
EIN GEWINN FÜR DIE NATUR**



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

LOTTO®
Bremen

Das ›Geheimnis‹ der Bremer Faulenstraße

Viele Bremerinnen und Bremer kennen die Faulenstraße oder glauben, sie zu kennen. Doch Kennen ist nicht gleich Wissen ...

Die Faulenstraße ist 430 Meter lang und eine historische Straße in der Bremer Altstadt. Sie führt in Ost-West-Richtung durch das Stephaniviertel von Am Brill bis zur Doventorstraße. Schaut man von dort zurück in Richtung Brill, liegt auf der linken Seite das Bambergerhaus und auf der rechten das Stephanihaus von Radio Bremen.

Die Faulenstraße hat nichts mit Faulheit zu tun, wie manch einer vielleicht denkt. Noch heute ist die Meinung verbreitet, diese Straße sei nach der Volkssage der ›Sieben Faulen Brüder‹ von Friedrich Wagenfeld benannt. Tatsächlich jedoch verhält es sich anders:

Um 1365 wurde die Straße erstmals urkundlich erwähnt und Vulvestraße, auch Vulenstraße genannt, eine Bezeichnung für einen schlechten beziehungsweise schmutzigen Zustand einer Straße im Mittelalter. Später erhielt sie den Straßennamen Große Fuhrleute Straße, dann Hafenstraße und nach 1945 den heutigen Namen Faulenstraße. Schon zu Beginn des 14. Jahrhunderts war sie die Hauptstraße der ehemaligen Steffensstadt, dem Faulenquartier – heute Stephaniviertel genannt. Es zählt zu den ältesten Vierteln in Bremen.

Um 1930 standen in der Faulenstraße überwiegend zwei- bis viergeschossige Wohn- und Geschäftshäuser. Nach dem Zweiten Weltkrieg blieben nur wenige der älteren Gebäude erhalten, darunter das Giebelhaus Nummer 17 – die Drogerie Zinke. 1790 wurde es im Stil des Barock- und Rokoko-Baus errichtet. Es steht seit 1973 unter Denkmalschutz und lässt erahnen, wie es im Bereich der Faulenstraße einmal ausgesehen haben könnte.



Im ehemaligen Kaufhaus Bamberger von 1929, welches 1955 wieder aufgebaut und um 2007 saniert wurde, befinden sich heute unter anderem Geschäfte und gastronomische Einrichtungen sowie die Zentrale der Bremer Volkshochschule und der Arbeitskreis Bremer Archive.



Von der zugänglichen, vergitterten Dachterrasse seines 40 Meter hohen Turms hat man einen umfassenden Blick auf Bremen und umzu – ganz umsonst!

In den 2000er-Jahren wurde die Faulenstraße neu gestaltet und ist bis heute in der Altstadt die zentrale Hauptverkehrsstraße zwischen Ost und West.

Zur selben Zeit zog gegenüber dem Bamberger Radio Bremen in die Altstadt und wertete so das Viertel mit seinen neuen Gebäuden zum Medienstadtteil auf.

Wussten Sie, dass Radio Bremen erstmals 1945 – unter Aufsicht der Alliierten – on Air ging? Hier sind seither große Namen hervorgebracht worden, unter anderem ›Hape‹ Kerkeling und Vicco von Bülow (1923–2011) alias Lorient ...

Es lohnt sich, über die Fußgängerampel am Bamberger in Richtung Weser zu gehen, die Diepenau entlang. Vor dem Haupttor von Radio Bremen, in Bronze gegossen, steht das Sofa mit dem Mops von Lorient ...

Alles Fakten – und das Geheimnis?

Es gibt eine urbane Legende, die von einem besonderen Ereignis in der Faulenstraße erzählt: Früher soll hier der Hexenschmaus stattgefunden haben, ein ziemlich dekadentes Festgelage. Durch das Lachen und Singen konnte man deutlich auf Glasinstrumenten gespielte Musik vernehmen. Die Festgesellschaft saß an einer langen Tafel, die die ganze Faulenstraße entlanglief und von vielen Lichtern gesäumt war. In die Nähe des Ortes kamen nur Menschen, die zu dieser späten Uhrzeit noch unterwegs sein mussten: zum



Beispiel Hebammen und Nachtwächter. Sie versuchten, ihre Neugier zu zügeln und sich von den feiernden Hexen fernzuhalten. Trauten sie sich doch näher heran, war nichts zu sehen, obwohl man das Fest deutlich hören konnte ...

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 Tagesthemen, lernen Sie gemeinsam neue Sprachen oder knüpfen Sie Kontakte. Bauen Sie mit den Computerkursen der Bremer vhs auch Ihre digitalen Alltagskompetenzen aus, mit denen Sie zum 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

Nachtwächter gibt es noch immer, wenn auch nicht mehr in der Faulenstraße. Sie halten ihren Rundgang vom Rathaus zum Dom, über den Marktplatz, durch die Böttcherstraße, an der Schlachte entlang zum Schnoor.

Aber Vorsicht! Verlieren Sie nicht den Anschluss an die Gruppe. Sonst ...?

Für Nachtschwärmer:innen von heute:

Nachtwächter-Schmaus (Rundgang & dreigängiges Menü in der Comturei)

Nachtwächter-Dinner (Rundgang & dreigängiges Menü im Ratskeller)

Nachtwächter-Einkehr (Rundgang mit drei Gastronomie-Stationen)

Weitere Infos unter:

www.stattreisen-bremen.de/stadtfuehrungen

Wer heute entlang der Faulenstraße und durch das Stephaniviertel geht, vermisst Sauberkeit und reges Treiben im Stadtquartier. Doch sollten wir nicht gerade diesen geschichtsträchtigen Ort wertschätzen und pflegen? Warum kann eine solch geschichtsträchtige Hauptverkehrsstraße

nicht zur Prachtstraße werden? An Mitteln und Wegen sollte es nicht fehlen. Es könnten Wettbewerbe ausgeschrieben werden, bei denen Junge und Ältere ihre Ideen einbringen. Möglichkeiten gibt es viele ...

Monika Sattelberg



Roland-Klinik: Termine online buchen

Rund um die Uhr, an sieben Tagen die Woche, ohne Wartezeit am Telefon: Sprechstundentermine lassen sich seit August 2023 für alle vier Zentren der Roland-Klinik bequem, einfach und sicher online buchen – über die Klinikwebseite oder direkt über die Plattform Doctolib.

Veranstaltungen

Zu neuen Therapieverfahren und allgemeinen Behandlungsmöglichkeiten bietet die Roland-Klinik regelmäßig kostenlose Infoveranstaltungen im Vortragsraum des »activo« an, direkt gegenüber der Roland-Klinik. Die Spezialistinnen und Spezialisten informieren zu orthopädischen und handchirurgischen Krankheitsbildern sowie zu vorbeugenden Maßnahmen und beantworten individuelle Fragen aus dem Publikum.

Eine telefonische Anmeldung ist jeweils einen Tag vor der Veranstaltung notwendig. Kostenlose Parkplätze sind vorhanden. Alle Termine unter www.roland-klinik.de/veranstaltungen



Mediathek

Informative Videointerviews mit Fachärzten und -ärztinnen zu neuen Therapieverfahren rund um Orthopädie und Handchirurgie bietet die Mediathek auf der hauseigenen Homepage unter www.roland-klinik.de/mediathek. Einfach zeit- und ortsunabhängig reinschauen und jederzeit informiert sein.

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

Ein Besuch bei der Museums-Eisenbahn Bruchhausen-Vilsen–Asendorf

Vor den Toren Bremens erschließen seit dem Jahr 1900 zwei Kleinbahnen die ländliche Region zwischen Hoya und Syke: die Hoyaer Eisenbahn-Gesellschaft und die Hoya–Syke–Asendorfer Eisenbahn. Sie haben sich 1963 zu den Verkehrsbetrieben Grafschaft Hoya zusammengeschlossen, die seither mit Bus und Bahn in dem Bereich unterwegs ist. Die Bahnlinie Hoya–Syke ist heute als Normalspurstrecke im Betrieb. Vom alten schmalspurigen Kleinbahnnetz ist nur der 7,8 Kilometer lange Abschnitt von Bruchhausen-Vilsen nach Asendorf erhalten, der an jedem Wochenende zwischen Mai und Oktober sowie bei den Nikolausfahrten im Advent vom Deutschen Eisenbahn-Verein betrieben wird. Der Besuch lohnt sich immer, vor allem für Menschen, die den Geruch von Kohle, Dampf und heißem Öl lieben. Hier ein Erlebnisbericht aus dem Sommer.



geht der erste Zug auf die Strecke und ist ungefähr gegen 12.45 Uhr zurück. Wenn die Garnituren im Zweizugbetrieb verkehren, muss in der Betriebsleitstelle per Funk koordiniert werden, damit alles reibungslos klappt. Für den Betrieb der Museums-Eisenbahn ist es erforderlich, den Dienst nach den Vorschriften der Nichtbundeseigenen Eisenbahnen zu versehen, um alle Sicherheitsansprüche zu erfüllen. Dazu gehört auch, die Lokomotiven rechtzeitig auf den Betrieb vorzubereiten, anzuhetzen, das Wasser auf die chemische Zusammensetzung hin zu überprüfen, damit es den richtigen Härtegrad hat. Das Lokpersonal ist dazu schon

Die Abfahrt

Im Empfangsgebäude Bruchhausen-Vilsen – gleich am Kreisel gelegen, in dem die Dampflok »Bruchhausen« so wirkungsvoll posiert – herrscht bereits am Morgen geschäftiges Treiben. Um 11.15 Uhr

Sehr engagierte Anwältin



Gudrun Winkelmann
RECHTSANWÄLTIN

Allgemeinanwältin
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

Trägerin des
Trommelpreises
2015

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

früh im Schuppen erschienen – viel zu früh für diesen schönen Sonntag.

Dafür hat die Zugführerin gerade ein Tablett mit Eis besorgt, um es im Güterschuppen an die diensthabenden Mitglieder zu verteilen. Es wird gelacht und geschnackt – die Geselligkeit gehört einfach dazu. Und noch ist etwas Zeit bis zur Abfahrt.

Um etwa elf Uhr trifft in Bruchhausen der ›Kaffieker‹ ein, der die Normalspurstrecke von Syke nach Hoya befährt. Mit einem lauten Pfiff der Dampflok ›Spreewald‹ wird dem Triebwagen ein gebührender Empfang bereitet. Die ›Spreewald‹ rangiert gerade auf dem ausgedehnten Gleisfeld zwischen Empfangsgebäude und Fahrzeughalle zum Kohlenbansen vorn am Bahnüberweg. Der Triebwagen bringt einige Umsteigegäste und macht sich dann schon wieder auf den Weg nach Hoya.

Vor der Fahrzeughalle ist eine Diesellok abgestellt, die morgendlich die Zuggarnitur zusammenstellt. Der Buffetwagen gehört dazu und auch ein barrierefreier Vierachser mit Hebebühne.



Zwischenzeitlich hat sich die ›Spreewald‹ auf den Weg vom Kohlenbansen zu ihrem Zug am Bahnsteig gemacht. Nachdem Kohle und Wasser aufgefüllt sind, steht der Fahrt nach Asendorf nichts mehr im Wege. Die meisten Fahrgäste steigen in den Buffetwagen oder bleiben bei diesem schönen Wetter gleich auf der Plattform, um die Aussicht und die Natur zu genießen. Noch ein kurzer Schnack zwischen Zugführer und Lokpersonal auf dem Bahnsteig, und einigermaßen pünktlich um 11.15 Uhr dampft die rüstige Betagte mit einem lauten Pfiff Asendorf entgegen.



Für einige hundert Meter geht es quasi durch die Vorgärten der Vilser Neubausiedlung. Die erste Station ist anschließend Vilsen Ort. Hier begrüßte jahrzehntelang der Mitbegründer des Vereins, Harald Kindermann, den Zug in historischer Montur eines Bahnhofsvorstehers. Das Gebäude wurde nach historischem Vorbild samt Fahrkartenausgabe neu erbaut.

Danach geht es – gesichert mit Lichtsignalen – über die belebte Kreisstraße 140 in das Waldgebiet am Wieher Kurpark. Links unten grüßt das Freibad mit Wellnesszentrum. An diesem schönen Frühlingstag liegen bereits erste Badelustige auf den Wiesen am Becken.

Anschließend taucht der Zug in das dunkle Vilser Holz ein. Steil fällt links und rechts die Böschung in den kühlen Grund, der noch von jeder Menge Laub bedeckt ist. Ein Paradies für Wanderer. Nur mit harten Abdampfschlägen gelingt es der ›Spreewald‹, die anstehende Steigung mit den sechs Wagen zu bewältigen. Der rußige Geruch dringt sogar in die geschlossenen Wagen. Erst hinter dem Haltepunkt Vilser Holz tritt der Zug wieder aus dem Wald. Ein kurzer Halt für Wanderer und Fotofreudige, dann geht es durch einen Einschnitt sowie anschließend über eine Weidefläche der Kreuzungsstation Heiligenberg entgegen. Wenn zwei Züge die Strecke



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
28199 Bremen
Tel 0421.55 99-316

Fax 0421.55 99-850
info@physiok.de
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, Schmerzzentrum: Do. 10–13 Uhr und Fr. 10–14 Uhr. Informationen im Sekretariat unter 0421-55 99-277.

- 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. 0421.988 46 84
podbielski@ap-immobilien.de

ap-immobilien.de

befahren, muss vor Heiligenberg gehalten werden, um per Pfiff dem Gegenzug die Einfahrt anzukündigen. Das entspricht der Sicherheitsvorschrift für Kleinbahnen, um die fehlenden Einfahrsignale zu ersetzen. Immerhin könnte es sein, dass der Zug im Bahnhof noch rangiert und das Kreuzungsgleis belegt ist.

Hinter Heiligenberg begleitet uns die Bundesstraße 6 konsequent bis nach Asendorf. Schnelle Autos überholen den Zug, werden aber immer wie-



der langsam, um dem ungewöhnlichen Gespann zuzuschauen. Und so weicht die Eile schnell einer beschaulichen Ruhe. Es geht weiter über die Bedarfshaltepunkte Klosterheide und Arbste. Arbste hat es schon früher bei der HSA gegeben, weshalb hier auch jahrzehntelang eine Bahnhofsgaststätte betrieben wurde; Klosterheide dagegen wurde vom Verein für Wanderer neu angelegt.

Die Mischung aus Bundesstraße und Weideflächen endet am Ortseingang von Asendorf, wo die Gebäudedichte zunimmt. Und schließlich hält der Zug – Endstation.

Das Umfeld des Bahnhofs hat sich in den letzten Jahren stark gewandelt. Das attraktive Bahnhofscafé passt sich dem Stil der Station an. Für die Fahrgäste Zeit genug, sich ein wenig umzusehen oder im Bahnhofscafé zu stärken.

Der ›Spreewald‹-Zug dieses Tages hat noch einmal um 14.15 Uhr eine Fahrt vor sich. Anschließend, in Bruchhausen wieder angekommen, geht es auf die Schlackengrube. Geputzt wird die Maschine auch noch – das gehört dazu. Mit letztem Dampfdruck wird der Vier-Wagen-Zug abends in den Schuppen rangiert. Dann ist für heute Dienstschluss.

Manuel Dotzauer

Alle Bahnen in einem Buch

Heutzutage gehören Schmalspurbahnen – insbesondere diejenigen mit Dampfbetrieb – zu den beliebtesten und populärsten Strecken. Das mag daran liegen, dass sie wegen ihrer reduzierten Größe wie Modellbahnen wirken und mit ihren nostalgischen Fahrzeugen die ›gemütliche alte Zeit‹ verkörpern. Oftmals ist es auch die liebliche Landschaft, die ihren romantischen Reiz zum vergnüglichen Befahren beiträgt.

In diesem Buch werden über dreißig noch heute betriebene Schmalspurbahnen vorgestellt. Den Eisenbahnfreund:innen werden darin reichlich illustrierte Anregungen zu erlebnisreichen Reisen geboten. Zugleich ist es ein kompaktes Nachschlagewerk, in dem man sich schnell über die Reiseziele, die Betreiber sowie technische Details informieren kann.

Ein doppelt nützlicher Ratgeber.



Manuel Dotzauer
Schmalspurbahn-Landschaft Deutschland

Die Letzten ihrer Art

152 Farbseiten | 17x 24 cm | Hardcover
22 Euro | ISBN 978-3-95651-300-8

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

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

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

Ihr heißes Mittagessen

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

Tel.:
04 21-61 00 10

Nutzen Sie unser
Probierangebot
für Neukunden!

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

GLORIA®
seit 1989

Ihr Menü-Bringdienst
gloria-menue.de

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

Nur bei uns
auf echtem
Porzellanteller!

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



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



KONSOLSPIELE
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

Die Tiere und wir bleiben hier!

Die neunjährige Alva ist schockiert, als sie erfährt, dass ihre geliebte Ponywiese verkauft werden soll. Dies versucht sie nun zu verhindern und plant mit ihren beiden Freundinnen, Lieke und Mona, und mit der Hilfe ihrer Eltern eine große Demonstration, um die Ponywiese zu retten.

Die Mission beginnt, und auch in der Schule dreht sich alles nur noch um die Demonstration. Es werden Schilder beschriftet, Flyer verteilt und sogar ein Brief an den Bürgermeister verschickt.

Begleite Alva und ihre Freunde auf ihrem spannenden Abenteuer und erfahre, wie man demonstriert.

Eine liebevoll erzählte Geschichte, die jedem Kind zeigt, wie man zusammen für seine Wünsche einsteht.

Empfohlen ab 8 Jahren

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



10 % von jedem
verkauften Buch gehen
an KINDER WALD UND
WIESE E.V.

Mirke Eggers, Jens Halbeck

Alva rettet die Ponywiese

44 Seiten | A5 | Hardcover
ISBN 978-3-95651-397-8 | 16 Euro

Das kleine Haus in der Faulenstraße – Theater11

Das #theater11bremen ist ein internationales Theater für Kinder und Jugendliche im Herzen von Bremen, in der *Faulenstraße 44–46*. Von außen macht es eher einen unscheinbaren Eindruck – zu unscheinbar, wie ich finde. Dabei hat es so viel zu bieten; neben Aufführungen und Veranstaltungen werden hier auch Theaterkurse angeboten.

Es ist ein Theater mit einer kleinen, liebevoll hergerichteten Bühne und einem Zuschauerraum mit 80 Sitzplätzen. Hinter der Kulisse ist ein noch kleinerer Proberaum zu finden, an den sich ›der wohl kleinste Theaterfundus der Welt‹ anschließt, sowie ein kleines Büro.

Im Gespräch mit der Gründerin, künstlerischen Leiterin und Intendantin des Theaters, Frau Kira Petrov, konnte ich Folgendes erfahren:

Alles begann mit einer Idee ...

Es war vor mehr als fünfzehn Jahren, als der russische Professor Semjon Arkadjewitsch Barkan, Kursleiter des Theaterstudios an der Bremer Uni, ihr Talent und ihre pädagogischen Fähigkeiten erkannte und sie 2009, während ihres ersten Projekts, zu einem Regie-Fernstudium an der Moskauer Universität der Künste ermutigte. Seinen Rat befolgend, schloss Kira Petrov 2013 ihr Studium mit dem Diplom mit Auszeichnung.

Frau Petrov wird als Person ›mit warmem Herz, glühende Streiterin und kühle Managerin‹ beschrieben. Am 11. November 2009 eröffnete das Theater und wurde unter ihrer Leitung zu einem großer Erfolg – bis heute!

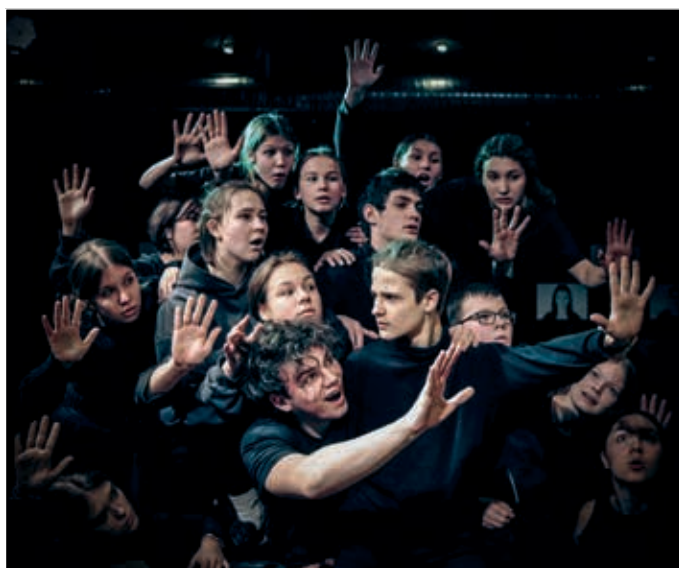
›Es war davor eine nicht einfache Zeit, die Suche nach Räumlichkeiten‹, sagte Frau Petrov. Doch der Zufall wollte es – es war die Entdeckung: Leere Räume einer ehemaligen Diskothek in der Faulenstraße! ›Was wir vor Ort vorfanden, waren zurückgelassene Überreste, ein großer Haufen Schutt. Das war für mich und meine angeworbenen Akteure jedoch kein Problem‹, berichtete Frau Petrov. Nach Absprachen mit dem Vermieter des Hauses gingen sie die Herausforderung an. Ergebnis: Zwischen Besei-

tigung von Schutt und Müll und der ersten Aufführung lagen nur drei Monate!

Das ehemals kleine Studio ist heute ein solides Theater, in dem Kinder, Jugendliche, Professionelle und Amateurschauspieler:innen wirken. Das Theaterteam organisiert und leitet regelmäßig internationale Theaterfestivals und kreative Labors und bringt Gruppen und Schauspieler:innen aus aller Welt zusammen.

Die Auftritte beschränken sich nicht nur auf das Gebäude in der Faulenstraße – auch bei Gastauftritten am *Theater Bremen* werden Inszenierungen verschiedener Genres aufgeführt. Dabei wird Personen mit unterschiedlichsten Nationalitäten eine Bühne gegeben. Ein internationaler Austausch und ein gemeinsames Kennenlernen findet während abendlicher Treffen statt.

Neben der Schauspielerei gibt es an drei Standorten in Bremen – Neustadt, Blockdiek und Altstadt – ein weiteres Projekt: die *Kiwi-Schule* (Kinder Wissen Schule). Hier wird den Kindern täglich ein Programm, bestehend aus Sprachförderung,



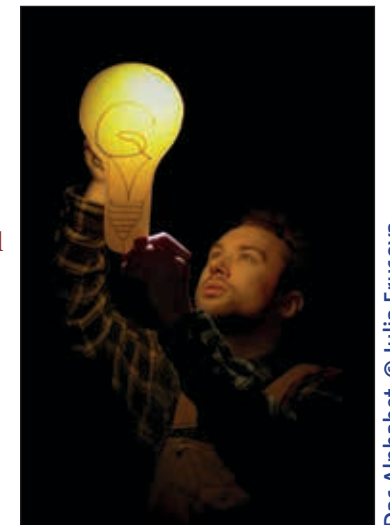
Mowgli, © Julia Erusova

musikalischer Früherziehung, Malkursen und eine Vorbereitung auf die erste Klasse für Nicht-Muttersprachler:innen geboten. ›Ich denke, zweisprachig aufzuwachsen, kann nur eine Bereicherung sein!‹, so Kira Petrov. Hinzu kommt: ›Sprachförderung, Persönlichkeitsstärkung, lebendige Integrationsarbeit und kreative Bildung für Kinder und Jugendliche aus migrantischen Familien – beim gemeinsamen Theatermachen – ist mir ebenfalls wichtig‹, erzählte sie. Derzeit werden hier circa 150 Kinder und Jugendliche betreut.

Kira Petrov über ihre Arbeit: ›Wir merken heute umso mehr, wie wichtig unsere Arbeit ist. Als im März die ersten geflüchteten Kinder und Jugendlichen aus der Ukraine zu uns kamen, fanden sie bei uns Ablenkung, die sie, teilweise traumatisiert, dringend benötigten. Aus meiner Erfahrung, die ich bereits 2015 mit geflüchteten Kindern und Jugendlichen aus Syrien machte, habe ich gelernt, wie man mit traumatisierten jungen Menschen arbeitet. Ich sehe es als meine Mission an, Menschen zu helfen. Wenn ich zum Beispiel miterlebe, wie ein sehr schüchternes Kind nach einiger Zeit sich selbstbewusst auf der Bühne präsentiert, dann ist das für mich überwältigend.‹

Weitere Projekte:

- **Kultur on tour:** Seit 2013 findet jedes Jahr, in den Neujahrsferien, das mehrtägige Jugend-Theaterfestival mit internationalen Theatergruppen statt. Altersspanne 16 bis 30 Jahre. Ein Teil der unterschiedlichen Inszenierungen werden im Theater11 aufgeführt, ein anderer auf der Bühne im Kleinen Haus, Theater Bremen.
- **ETAK: Theaterakademie (Theaterlaboratorium)** – eine ausgezeichnete Möglichkeit für künstlerische, schauspielerische Weiterentwicklung. Hier findet jährlich eine Vielzahl von Workshops statt – Schauspielkunst in allen Disziplinen. Zum fünften Mal werden dieses Jahr die Besten von einer



Das Alphabet, © Julia Erusova

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



professionellen Jury mit einem Stipendium ausgezeichnet.

- Territorium #11: Ein kreatives Sommercamp für Kinder und Jugendliche auf Borkum – nicht nur zur Erholung, Entspannung und um neue Freunde kennenzulernen, sondern auch, um sich künstlerisch entfalten zu können.

Das Theater11 ist ein gemeinnütziges Projekt des Trägervereins ›Integration durch Kunst‹. Es ist ein professionell arbeitendes Theater und wird vom Engagement der Beteiligten getragen. Um das Theater am Laufen zu halten, müssen Gelder eingeworben werden. ›Eine institutionelle Förderung wäre wünschenswert‹, gab Kira Petrov zu verstehen.

Theater11 ist nicht nur vielschichtig, sondern auch eine Schule der Persönlichkeitsentwicklung. Sie gibt den Jugendlichen, Kindern Orientierung und Perspektive – derzeit sind circa 280 junge Leute hier aktiv.

Kontakte: info@theater11.de

Es wird nicht nur finanzielle Unterstützung benötigt, sondern auch Hilfe beim Lernen der Deutschen Sprache. Wer also nach Eintritt ins Rentenalter die Hände nicht in den Schoß legen möchte, gute Deutschkenntnisse hat und ehrenamtlich mit jungen, lernbegierigen Menschen arbeiten möchte, wird mit offenen Armen im Theater11 empfangen, versicherte mir Frau Petrov.

Monika Sattelberg

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

Nicht nur lange Beine und Strapse

Marlene Dietrich, Hollywood-Star und Mode-Ikone, ist vielen der älteren Generation ein Begriff. Heute verbinden junge Leute mit ihrem Namen ihre Hose – die Marlene-Dietrich-Hose, weit und gerade im Schnitt.

Was machte diese Frau besonders?

Am 27. Dezember 1901 kommt Marlene in Berlin-Schöneberg zur Welt. Sie wächst gutbürgerlich auf, erhält Klavier- und Geigenunterricht. Ab 1922 übernimmt sie erste Theater- und Filmrollen. Dort lernt sie den Regieassistenten Rudolf Sieber kennen, den sie 1923 heiratet. Im Dezember 1924 wird ihre Tochter Maria Riva geboren.

Vom Hollywood-Regisseur Josef von Sternberg entdeckt, spielt sie 1930 im Film ›Der blaue Engel‹ – nach Heinrich Manns Roman ›Professor Unrat‹

– die Rolle der Bartänzerin Lola. Das Publikum ist begeistert. Es beginnt der Mythos des Sexsymbols, den sie lebenslang inszenierte. So sang sie unter anderem ›Ich bin von Kopf bis Fuß auf Liebe eingestellt ... Männer umschwirr'n mich wie Motten das Licht, wenn sie verbrennen, dafür kann ich nichts‹.

Dass sie immer die Mode benutzt hat, um ihr Bild in der Öffentlichkeit zu perfektionieren, war kein Geheimnis.

›Marlene Dietrich ist eine Ikone ihrer Zeit: ihr offener Umgang mit Sexualität, ihre klare Haltung zum Krieg unter dem nationalsozialistischen Deutschland, ihre Weltoffenheit und das klare Bekenntnis zur Diversität: Es ist das moderne Frauenbild weit über ihre Generation hinaus, das heute noch beeindruckt.‹ (Nico Hofmann, dt. Regisseur und Filmproduzent)

1939 nahm Marlene Dietrich die US-Staatsbürgerschaft an. Während des Krieges sang sie in ame-

Home Instead Seniorenbetreuung

Die Home Instead Seniorenbetreuung bietet alle Serviceleistungen rund um die Betreuung, Grundpflege und hauswirtschaftliche Unterstützung in Ihrem Zuhause.

Das umfangreiche Angebot richtet sich an hilfsbedürftige Personen und pflegende Angehörige gleichermaßen. Es umfasst die persönliche Betreuung zu und außer Haus, die Betreuung an Demenz Erkrankter, die Unterstützung bei der Körperpflege und die aktivierende Hauswirtschaft.

Alle Leistungen werden von einem fachkundigen Team examinierter Pflegefachkräfte und Betreuungskräfte vor Ort sichergestellt

und sind über die Pflegeversicherung abgerechnet. In jedem Fall wird eine sorgfältige Auswahl für die passende Bezugsperson getroffen. Freundlichkeit und Zuverlässigkeit zeichnen alle Fachkräfte aus. So können die Menschen gut versorgt in ihrer vertrauten Umgebung bleiben. Abgerundet wird das Angebot über die Beratung zu allen wichtigen Themen der Pflegeversicherung. Dazu zählt beispielsweise die Beratung zu den Budgets der Pflegeversicherung, insbesondere der Verhinderungspflege, oder auch das halb- oder vierteljährliche Beratungsgespräch nach §37,3 SGB XI.

rikanischer Uniform vor US-Soldaten an der Front. Filmangebote der Nazis lehnte sie konsequent ab. Dietrichs letzte große Filmrolle war ›Das Urteil von Nürnberg‹ von 1961. Ihre zweite Karriere war die einer Sängerin. Vielen noch bekannt sind die Lieder ›Ich hab' noch einen Koffer in Berlin‹ oder ›Sag mir wo die Blumen sind.‹

In den 1960er- und 1970er-Jahren zog sie sich immer mehr aus der Öffentlichkeit zurück und starb im Mai 1992 im Alter von 90 Jahren in ihrer Pariser Wohnung. Ihr letzter Wunsch war es, in einem schwarzen Hosenanzug und weißer Seidenbluse im Sarg beerdigt zu werden ... das konnte nur der Wunsch einer Diva sein.

Wer einen Städtetrip nach Berlin plant, sollte neben den zahlreichen Museen das Museum für Film und Fernsehen nicht auslassen. Hier gibt es Glanz und Glamour des einstigen deutschen Weltstars zu sehen – einen umfangreichen Dietrich-Nachlass.

Marlene Dietrich machte in den 1930er-Jahren den Hosenanzug salonfähig und sie trug ihn mit Eleganz!

Doch erst Jahrzehnte später hatte dieser seinen Durchbruch. Wir kennen alle eine Politikerin, die sich fast ausschließlich im Hosenanzug zeigte!

Monika Sattelberg



Monika Sattelberg in einer Marlenehose

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

Warmes für die kalte Jahreszeit

Die kalte Jahreszeit steht wieder vor der Tür, und was gibt es Schöneres, als sich nach einem gemütlichen Spaziergang etwas Leckeres zu gönnen? Die meisten denken jetzt vielleicht an eine schöne Kürbissuppe oder schon an einen heißen Teller Grünkohl – aber haben Sie schon mal einen Aubergineneintopf probiert?



Das Internationale Tomaten- und Auberginen-Kochbuch von Henning Lühr und Lothar Spielhoff stellt viele verschiedene Rezepte rund um Tomaten und Auberginen vor. Die Autoren haben sich wieder die Ehre gegeben und ihre Kochkünste mit Rezepten aus 33 Ländern rund um Tomaten und Auberginen in einem Buch zusammengefasst.

Dabei wird jedes Rezept auf der gegenüberliegenden Seite in der Landessprache (und Schrift) dargestellt. So kommen Sie ganz bequem während des Kochens in Kontakt mit internationalen Sprachen. Neben den zahlreichen Rezepten gibt es auch nützliche Tipps, zum Beispiel zu der richtigen Weinauswahl.

GUTEN APPETIT!



Aubergineneintopf aus Armenien

Man nehme

- 500 g Auberginen
- 500 g geschälte Kartoffeln
- 4 geschälte Zwiebeln
- 100 g Sonnenblumenöl
- 4 geputzte Gemüsepaprika
- 4 Fleischtomaten
- 200 g grüne entfädelt Bohnen
- Basilikum
- Bohnenkraut
- Koriander, glatte Petersilie
- 1 geschälte Knoblauchzwiebel
- 1/2 TL Paprikapulver
- schwarzen Pfeffer aus der Mühle
- Salz

Zubereitung:

Auberginen in Scheiben schneiden, salzen und 15 Minuten ziehen lassen. Das übrige Gemüse in etwa gleich große Stücke schneiden und die Kräuter und den Knoblauch kleinhacken. Auberginenscheiben ausdrücken, in eine Kasserolle legen und darauf die Kräuter, Knoblauch und das Gemüse schichten. Mit Paprikapulver bestreuen und ein wenig salzen und pfeffern. Mit dem Sonnenblumenöl begießen, mit einem flachen Teller beschweren und einen gut schließenden Deckel auf die Kasserolle geben. Im auf 160° (Umluft 140°) vorgeheizten Backofen für ca. 20 Minuten garen.

Henning Lühr/Lothar Spielhoff/
Udo Reinfeld:

Internationales Tomaten- und Auberginen-Kochbuch

49 Rezepte aus 33 Ländern

100 Seiten | 17 x 17 cm

18 Euro | ISBN 978-3-95651-412-8

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

Selbstbestimmt durchs Leben mit der richtigen Vorsorge

Vorsorge hat nichts mit dem Alter zu tun – jeder sollte sich Gedanken über die Zukunft machen.

Vielen ist gar nicht bewusst, auf was es im Notfall wirklich ankommt. Muss eine Angehörige zum Beispiel unverhofft ins Krankenhaus, wird in schwerwiegenden Fällen oft nach einer Patientenverfügung gefragt. Nun kommt es auf Folgendes an: Gibt es eine Patientenverfügung oder ähnliches? Wo befinden sich die Unterlagen? Wer ist bevollmächtigt?

Diese Fragen sollten im Optimalfall natürlich vorab geklärt werden. Dazu nimmt man sich am besten genügend Zeit und spricht mit Personen aus dem direkten Umfeld.

Neben der Patientenverfügung gibt es zahlreiche andere Dokumente, die im Ernstfall vorhanden sein sollten: die Vorsorgevollmacht, der digitale Nachlass, die Betreuungsverfügung und das Testament. Das hört sich viel an, ist letztendlich aber ein großer Bestandteil der Altersvorsorge.

Um die Orientierung etwas zu erleichtern, hat die Verbraucherzentrale »Das Vorsorge-Handbuch« herausgebracht. In diesem praktischen Ratgeber befinden sich nicht nur zahlreiche Tipps, Formulierungsvorschläge und Anleitungen, sondern auch gleich die richtigen Formulare und Checklisten zum Abheften. So kann Ordnung in die Vorsorgeunterlagen gebracht werden.

Die aktuelle Auflage widmet sich unter anderem der neuen Regelung für verheiratete Personen: Seit Anfang 2023 dürfen Verheiratete nämlich für ihre Partner:innen – sofern diese selbst nicht mehr dazu in der Lage sind – entscheiden. Das gilt allerdings nur eingeschränkt und für einen begrenzten Zeitraum von sechs Monaten.

Auch wenn die (Alters-)Vorsorge sehr knifflig erscheint, lässt sie sich mit diesem Handbuch doch sehr übersichtlich planen. Angehörige und Freunde können bei der Organisation gut unterstützen, und durch die herausnehmbaren Seiten fällt die Zusammenarbeit sehr viel leichter.

Alle Formulare stehen auch online zur Verfügung.

Annalena Kienitz

Tipp:

Bewahren Sie Ihre wichtigen Unterlagen immer griffbereit und einfach zu finden in einer gesonderten Mappe auf. Teilen Sie den Ablageort auch Ihren Vertrauten mit, damit diese im Ernstfall schnell handeln können.

Verbraucherzentrale Das Vorsorge-Handbuch

200 Seiten
Softcover, A4
16,00 Euro



Mit einem ›roten Faden‹ in den Ruhestand

Endlich ist der Ruhestand da! Und nun? Für viele Menschen ist der Eintritt in die nachberufliche Phase noch einmal ein großer Umbruch und damit eine Herausforderung. Natürlich freut man sich zunächst: ausschlafen, den Tag nach den eigenen Vorstellungen gestalten, sich ausgiebig um die eigenen Hobbies kümmern. Doch möglicherweise beschleichen einen ebenso einige Sorgen: Werde ich weiterhin am gesellschaftlichen Leben teilnehmen oder werde ich mich abgehängt und zunehmend einsam fühlen? Werde ich trotz einer niedrigen Rente einen aktiven Ruhestand verbringen können?

Die AWO Bremen geht mit einem innovativen Vorhaben auf diese Fragen ein: ›Der rote Faden für den Ruhestand‹ ist ein Projekt im ESF Plus-Programm ›Stärkung der Teilhabe älterer



© AWO Bremen: Bruno Steinmann, Lukas Matzner und Katarzyna Pieper-Brandstädter vom Projekt ›Der rote Faden für den Ruhestand‹.

Menschen – gegen Einsamkeit und soziale Isolation« mit dem Ziel, Menschen in der Zeit nach dem Berufsleben zu unterstützen und ihnen vielfältige Angebote zu bieten. Ein wesentlicher Baustein sind Vorträge und Veranstaltungen zum Mitmachen, bei denen lebenspraktische Themen aufgegriffen werden: freiwilliges Engagement, der Umgang mit dem Smartphone, Altersarmut und Hilfen bei niedrigen Renten, Schutz vor Kriminalität und vieles mehr. Ergänzend gibt es Ausflüge zum Beispiel in Museen oder zu anderen kulturellen Veranstaltungen, sodass man in einer Gruppe eine schöne Zeit genießen und neue Bekanntschaften schließen kann. Generell ist es ein Anliegen des Projektes, dass sich die Teilnehmenden untereinander vernetzen, sich perspektivisch selbstständig in Tandems oder Kleingruppen organisieren und so gemeinsam einen aktiven Ruhestand verbringen.

Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist kostenlos und kann auf einer Teilnahmekarte dokumentiert werden. So sieht man, wie sich der eigene ›rote Faden für den Ruhestand‹ entwickelt.

Förderhinweis:

Das Projekt ›Der rote Faden für den Ruhestand‹ wird im Rahmen des Programms ›Stärkung der Teilhabe älterer Menschen – gegen Einsamkeit und soziale Isolation« durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und durch die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.

Lukas Matzner

Farbenfroher Strick-Spaß für zwischendurch

Die Fragen, die jedes Jahr wiederkommen, sind folgende: Was wünschst du dir denn zum Geburtstag? Was könnten wir dir Gutes tun?

Da ich bisher keine Hobbies hatte, habe ich einmal darüber nachgedacht, was vielleicht eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung für mich wäre. Denn für die Zeit nach der Arbeit oder nach der Freizeit außerhalb der Wohnung/Haus gibt es viele Möglichkeiten, diese ohne Fernsehen oder Putzen zu verbringen. Ich habe das Stricken für mich entdeckt.

Viele haben das Stricken vielleicht in der Schule oder von den Eltern kennengelernt und schon einen kleinen Einblick erhalten. Mann oder Frau braucht nicht viele Utensilien, und das Ergebnis kann zum Beispiel verschenkt oder selbst genutzt werden. Passende Wolle für das jeweilige Projekt, passende Stricknadeln und eventuell noch eine Tasche zur Aufbewahrung sind die wichtigen Handwerkzeuge für den Anfang. Auch sind Familienmitglieder immer super Testobjekte, für die am Anfang Topflappen oder Schals gestrickt werden können.

Um mir Hilfe zu holen, kam ich auf das Buch mit dem Titel: »52 Wochen einfach stricken«. Auf den ersten Seiten war ich schon einmal begeistert, dass es eine Anleitung zum Lesen der Strickan-

leitungen gibt und die verschiedenen Techniken erklärt werden. Diese sind sehr hilfreich, um die Anleitungen für die Projekte zu verstehen und loslegen zu können. Auch Abkürzungen und Begriffe wie zum Beispiel 1 M zun-li hatten bei mir immer Kopfschmerzen verursacht, werden aber in diesem Buch erläutert.

Die Anleitung für die Mütze »Arthur«, als Beispiel, ist sehr verständlich. Die Einkaufsliste lässt sich mit den Vorgaben leicht erstellen und stricken anhand der Anleitung sollte auch leicht von der Hand gehen.

Meike Kramer

Laine
**52 Wochen
einfach stricken**
264 Seiten
Hardcover
40,00 Euro
TOPP



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

Elektro- kardiodia- gramm				Kalkstein- sand (Abk.)	sp. nein Informati- onstechnik (Abk.)		chem. Sauer- stoff	
Nebenfluss der Elbe							Abkürzung Radio	
2	Verbindungs- element d. Elektrotech- nik		Künstliche Intelligenz			Fußball- turnier	Hauptstadt von Italien	A-Umlaut
	Raben- vogel		Stadt in Ostfriesland				Kfz-Kennz. Aachen	unregelmä- ßiges Verb
				Bundes- land	Prophet			
	US-Che- mikerin					engl. Ich		Lagerung des Geldes
	Menge über- steigend					Republik in Zen- tralafrika		
7	Rechnungs- einheit (EU) Abk.				Bodenart		Stofffestig- keitsgrad (Abk.)	
	dt. Politiker		4				La Reunion (Abk.)	
		Over the top (Abk.)	Aufhe- bung einer Buchung					
	Reagenz- glas Abk.		Physikalische Maßeinheit				Kfz- Kennz. Nürnberg	
	ugs. Form von »hik« in Amerika		Rechtsan- walt (Abk.)				engl. Es:	
	Wasser- straßen						Chemisches Zeichen für Schwefel	
	Götterge- schlecht							
					Hauptstadt von Norwegen		6	

								Lösung
1	2	3	4	5	6	7		

Für die Bremer Fachleute ...

mit der großen Präsenzsammlung vom KellnerVerlag. Wie geht das? In Ruhe das *rostfrei*-Rätsel lösen und das Ergebnis an den KellnerVerlag senden (Adresse steht unten).

Anfang April 2024 wird die bunte Sammlung mit den begehrten »Bremensien« aus dem Sortiment des KellnerVerlags verlost.

Einsendeschluss ist der 31.03.2024.

Die Benachrichtigung erfolgt schriftlich.

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

Persönliche Angaben

Lösungswort:
Name:

Straße:
PLZ/Ort:
Telefon:

Un-Su Kim JAB

Ein Mann betrachtet einen alten Boxsack, der in seinem Garten an einem Zweig des Kakibaums hängt und dessen Leder durch die Witterungseinflüsse langsam abgebaut wird. Dieses Überbleibsel aus seiner Jugend ist der Ausgangspunkt für die Geschichte seines Lebens, von der Highschool bis ins Erwachsenenalter. Als Teenager wurde er von seinem Ethiklehrer zu Unrecht bestraft, weil er die herumwirbelnden Blätter vor dem Klassenzimmerfenster beobachtet hatte. Im Boxen findet der wütende junge Mann ein Ventil und einen Weg, sich der Welt zu stellen. Jahre später trifft er auf seinen ehemaligen Lehrer, einst das Objekt seines schrecklichen Hasses. Wer hätte gedacht, dass sie bei ihrem Wiedersehen an einer Autobahnraststätte vereint lachen würden?

➤ 206 Seiten, Klappenbroschur
Europaverlag, 20 Euro

Patricia Koelle Das Licht in den Bäumen

Die Geschichten über Wälder und Bäume haben Nele schon immer fasziniert. Jetzt ist Nele erwachsen, und ihre Großmutter Vio bittet sie, eine kleine Kiefer nach Rügen zu bringen, damit sie dort weiter wachsen kann. Bei ihrer Ankunft lüftet Nele ein Geheimnis, das weit in ihre Familiengeschichte reicht. Sie folgt den Spuren zum Darßer Urwald und trifft dort auf Hella, eine ehemalige Försterin, und auf Timon, der ihr Gefühlsleben gehörig durcheinanderbringt.

➤ 496 Seiten, Softcover
Fischer, 12 Euro



Hardy Krüger Was das Leben sich erlaubt

Hardy Krüger, Weltstar aus Deutschland mit vielen Facetten: Schauspieler, Schriftsteller, Weltenbummler - und Zeitzeuge eines bewegten Jahrhunderts, auf das er nun, mit 88 Jahren, zurückblickt. Zeitlebens bleibt Krüger ein Pendler zwischen allen Kontinenten und engagiert sich im Kampf gegen das Vergessen. Er legt sich mit Kanzler Adenauer an, klebt Wahlplakate für die SPD und wird zum Freund Helmut Schmidts. Eindrucksvoll und offen wie kaum ein anderer berichtet Krüger von den Grausamkeiten des Krieges, der Sprachlosigkeit einer ganzen Generation, von Begegnungen mit anderen Religionen und Kulturen und den wichtigsten Stationen seines bewegten Lebens.

➤ 240 Seiten, Softcover
Hoffmann und Campe, 10 Euro



Rohwetter/Zollenkopf Altwerden, wie es mir gefällt

Das vorliegende Lesebuch wendet sich an »junge Alte« im Alter zwischen 60 und 70 Jahren, die sich gerade damit beschäftigen, aus dem Berufsleben auszusteigen. Es beschreibt das Älterwerden aus verschiedenen Perspektiven, ohne es zu romantisieren, und setzt sich mit verschiedenen Facetten der Realität auseinander, ohne Ansprüche zu stellen. Altwerden, wie es mir gefällt – das heißt, nicht den Optimierungsregeln oder anderen Vorschriften fürs Älterwerden folgen zu müssen, sondern sich an den eigenen Impulsen orientieren zu dürfen.

➤ 169 Seiten, Broschur
Psychosozial-Verlag, 19,90 Euro



Inserierendenverzeichnis

Ahrens Bestattungen, Seite 30

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 17

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



Angela Podbielski

ASB-Ambulante-Pflege, Seite 12, 17, 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 28, 29

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 11

Sonntags um 17 Uhr im NDR-Fernsehen.

Bremer Stadtbibliothek, Seite 20, 21

Hier wird das kulturelle Erbe der Menschheit sowie das breite Spektrum von Wissen und aktueller Information greifbar.
Tel. 361 44 65

Bremer Volkshochschule, Seite 13

Die erste Adresse für Weiterbildung in Bremen
Tel. 361 12345

Redaktionsschluss für *rostfrei 50* ist am 15. März 2024

GE•BE•IN, Seite 26

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 18

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

Home Instead, Seite 25

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



Thomas Hendricks

Johanniter Hausnotruf, Seite 9

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

Tanja Kliemann, Seite 19

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



Tanja Kliemann

Netzwerk Selbsthilfe, Seite 23

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

P.A.A.R. Pro Sanitate, Seite 6, 23, 33, 34

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

Physio K, Seite 16

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

Pflegestützpunkt Land Bremen, Seite 13

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

Roland Klinik, Seite 14, U3

Die Fachklinik für Orthopädie und Handchirurgie am Werdersee.
Tel. 87 78 0

Sozialwerk der Freien Christengemeinde, Seite 24

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



Jens Bonkowski

Winkelmann, Gudrun, Rechtsanwältin, Seite 15

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 6

Wohnraum gemeinsam nutzen.
Michael Siemer
Tel. 0159 0631 0007



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



Achtung!
Die Seniorenvertretung wählt im November ihre Delegierten neu. Bitte beachten Sie, dass es zu Änderungen in der Vorstandszusammensetzung kommen kann. Vielen Dank.

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/SeniorenVertretung

Zusammensetzung des Vorstands der Legislaturperiode 2019-2023

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

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 85 751
Seniorentafel im BGO
Alfred-Faust-Str. 4, Tel.: 696730-20
28279 Bremen

Hier wird geholfen

Selbsthilfegruppe Heimmitwirkung
Reinhard Leopold, Rembertistraße 9,
28203 Bremen, Tel. 33 65 91 20
Die WOG
Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz, Tel. 5 25 10 82

Bremer Treff
Kirchliche Begegnungsstätte,
Altenwall 29, 28195 Bremen
Tel. 32 16 26
kom.fort
Beratung für barrierefreies Bauen und Wohnen, Landwehrstraße 44,
28217 Bremen, Tel. 79 01 10
Verbraucherzentrale Bremen
Altenweg 4, 28195 Bremen
Tel. 16 07 77
Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle
Am Wall 195, 28195 Bremen
Tel. 36 21 90 03
Kapitel 8, Ev. Informationszentrum
Domsheide 8, 28195 Bremen
Tel. 3 37 82 20
Ev. Beratungsstelle
Lebens-, Familien- und Partnerschaftsberatung
Tel. 33 35 63
Offene Tür Bremen, katholische psychologische Beratung in Krisen und Lebensproblemen
Hohe Straße 7, 28195 Bremen
Tel. 32 42 72
Zentrales Versorgungsnetz für pflegebedürftige Menschen
Vermittlung von Pflegediensten und Alltagshilfen, Tel. 32 13 23
Pflegestützpunkte Land Bremen im Einkaufszentrum Berliner Freiheit
Berliner Freiheit 3, 28327 Bremen
Tel. 69 62 42-0
im Bremer Norden
Breite Straße 12 d,
28757 Bremen, Tel. 6 96 24 10
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.

November 2023

- ▶ **Nov. 1. Mittwoch, 15 Uhr**
Diakonisches Werk Guter Hirte
Paul Betz, ›Quiznachmittag‹
- ▶ **Nov. 3. Freitag, 10 Uhr**
Bürgerhaus Oslebshausen
Basiru Touray
›Umgang mit Smartphone‹
- ▶ **Nov. 3. Freitag, 15 Uhr**
AMeB Arbergen
Paul Betz, ›Quiznachmittag‹
- ▶ **Nov. 7. Dienstag 15 Uhr**
AMeB Huchting, Martin Danne
›Tanzmusik & Schlager zum Mitsingen‹
- ▶ **Nov. 9. Donnerstag 15 Uhr**
Diakonisches Werk Hemelingen
Swantje Clewing
Konzert ›1. Bremer Ukulelenorchester‹
- ▶ **Nov. 11. Samstag 15 Uhr**
Bispi, Susi Ranitz
›Ballonmodelage beim Lichterfest Vahrtasia‹
- ▶ **Nov. 11. Samstag 17 Uhr**
Bispi, Chris Ipanaque
›Jonglage mit Lichtelementen beim Lichterfest Vahrtasia‹
- ▶ **Nov. 13. Montag 14:30 Uhr**
Bürgerhaus Oslebshausen
Hans Dymala, ›Tanz mit Hans‹
- ▶ **Nov. 15. Mittwoch 15 Uhr**
AMeB Grambke, Manfred Boermann
Lesung ›Jahrestage‹
- ▶ **Nov. 15. Mittwoch 15.30 Uhr**
LAB Hoppenbank, Susi Ranitz
›Duo Magic Susana‹

- ▶ **Nov. 16. Donnerstag 15 Uhr**
Diakonisches Werk Sebaldsbrück
Heike Brüning, Konzerte ›Mandolinen- und Gitarrenclub Stolzenfels‹
- ▶ **Nov. 16. Donnerstag 16 Uhr**
AMeB Huchting, Ukulelenorchester
›Musikalischer Nachmittag‹
- ▶ **Nov. 20. Montag, 14:30 Uhr**
Bürgerhaus Oslebshausen
Ursula, ›BINGO, BINGO‹
- ▶ **Nov. 27. Montag 14:30 Uhr**
Bürgerhaus Oslebshausen
Hans Dymala, ›Tanz mit Hans‹
- ▶ **Nov. 27. Montag 15.30 Uhr**
AMeB Sparer Dank
Paul Betz, ›Quiznachmittag‹
- ▶ **Nov. 28. Dienstag 15 Uhr**
AMeB Habenhausen
Elisabeth Tessmer
›Mit Gesang starten wir in die Adventszeit‹

Dezember 2023

- ▶ **Dez. 3. Sonntag 15 Uhr**
Bispi, Su Hyun Kim
›Weihnachtliche Klaviermusik beim Adventscafé‹
- ▶ **Dez. 4. Montag, 10 Uhr**
Bürgerhaus Oslebshausen
Basiru Touray
›Umgang mit Smartphone‹
- ▶ **Dez. 4. Montag, 14:30 Uhr**
Bürgerhaus Oslebshausen
Ursula, ›BINGO, BINGO‹
- ▶ **Dez. 7. Donnerstag 15 Uhr**
Diakonisches Werk Hemelingen
Jürgen Lindemann
›Weihnachtskonzert Musikgruppe Oberneuland‹

- ▶ **Dez. 12. Dienstag 14.30 Uhr**
BGH Weserterrassen
Michael Stumper
›Weihnachtsfeier – mit Livemusik‹
- ▶ **Dez. 12. Dienstag 15 Uhr**
AMeB Habenhausen,
Schulschiff Deutschland Chor
›Glockenklang und Gesang verzau- bert zur Weihnachtszeit‹
- ▶ **Dez. 14. Donnerstag 15 Uhr**
Diakonisches Werk Sebaldsbrück
Martin Eilers, ›Weihnachtskonzert‹
- ▶ **Dez. 18. Montag 14:30 Uhr**
Bürgerhaus Oslebshausen
Hans Dymala, ›Tanz mit Hans‹
- ▶ **Dez. 20. Mittwoch 15 Uhr**
AMeB Grambke, Peter Bagsik
›Weihnachtsfeier mit Oldie Peter‹

Januar 2024

- ▶ **Jan. 17. Mittwoch 15 Uhr**
DRK Haferkamp
Paul Betz, ›Neujahrsquiz‹
- ▶ **Jan. 19. Freitag 15 Uhr**
BGH Obervieland, Fritz Wiegert
›Young Oldies/Tanztee‹
- ▶ **Jan. 23. Dienstag 15 Uhr**
DRK Schwachhausen
Ursula Bartholl,
›Gedächtnistraining‹
- ▶ **Jan. 29. Montag 14:30 Uhr**
Bürgerhaus Oslebshausen
Hans Dymala, ›Tanz mit Hans‹
- ▶ **Jan. 31. Mittwoch 15 Uhr**
DRK Haferkamp, Horst Wehrse
›Belugas und Eisbären – Tierische Begegnungen in Alaska‹

Februar 2024

- ▶ **Feb. 12. Montag 14:30 Uhr**
Bürgerhaus Oslebshausen
Hans Dymala, ›Tanz mit Hans‹
- ▶ **Feb. 26. Montag 14:30 Uhr**
Bürgerhaus Oslebshausen
Hans Dymala, ›Tanz mit Hans‹

März 2024

- ▶ **März 6. Mittwoch 15 Uhr**
DRK Haferkamp,
Bremer Ukulelenorchester
›Mehr Sonnenschein, Lachen u. Ukulelen in der Welt‹
- ▶ **März 11. Montag 14:30 Uhr**
Bürgerhaus Oslebshausen
Hans Dymala, ›Tanz mit Hans‹
- ▶ **März 12. Dienstag 15 Uhr**
DRK Schwachhausen, Helga Poppe
Lesung/Diskussion ›Frühling‹

April 2024

- ▶ **April 15. Freitag 19 Uhr**
BGH Obervieland, Stephan Rauch
Tanzveranstaltung ›Lazy bones‹
- ▶ **April 8. Montag 14:30 Uhr**
Bürgerhaus Oslebshausen
Hans Dymala, ›Tanz mit Hans‹
- ▶ **April 16. Dienstag 15 Uhr**
DRK Schwachhausen, Ursula Bartholl
›Gedächtnistraining‹
- ▶ **April 22. Montag 14:30 Uhr**
Bürgerhaus Oslebshausen
Hans Dymala, ›Tanz mit Hans‹

Besuchs- und Begleitdienste für ältere, alleinlebende Menschen

Mit regelmäßigen kostenlosen Be- suchen zu Hause und Begleitung zu Veranstaltungen im Stadtteil will die Stadt Bremen älteren und alleinste- henden Menschen gesellschaftliche Teilhabe ermöglichen und einer drohenden Vereinsamung entgegen- wirken. Die von der Sozialbehörde geförderten Stadtteilinitiativen der ›Aufsuchenden Altenarbeit – Haus- besuche‹ informieren über die Kon- taktangebote im Stadtteil und orga- nisieren Begleit- und Besuchsdienste. Die Kontakte werden von Koordina- torInnen vorbereitet und durch en- gagierte 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 1a, 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
Wormser Str. 9, 28325 Bremen
Tel. 01520 · 89 630 13
aufsuchende-altenarbeit.tenever@ kirche-bremen.de

Senioren-Zentren und -Treffs in Bremen

Mitte/West		Treff Waschhaus e.V.
DRK Haferkamp		Ludwig-Beck-Straße 2a
Haferkamp 8	Tel. 24 05 -199/ -197	28327 Bremen
NA Gröpelingen		Löwentreff
Nachbarschaftshaus Helene Kaisen		Eislebener Straße 31a
Beim Ohlenhof 10	Tel. 6 91 45 80	28329 Bremen
28239 Bremen		BiSPi e.V.
IM »im Turm«		BiSPinger Straße 14a
Martin-Luther-Gemeinde		28329 Bremen
Neukirchstraße 86	Tel. 3 79 69 22	Süd
28215 Bremen		IM Buntentor
BGH Oslebshausen		Buntentorsteinweg 114
Am Nonnenberg 40	Tel. 64 51 22	28201 Bremen
28239 Bremen		AMeB Habenhausen
LAB Hoppenbank		Ohserstraße 2
Hoppenbank 2-3	Tel. 32 60 49	28279 Bremen
28203 Bremen		AMeB Huchting
DRK Wachmannstraße		An der Schüttenriehe 8
Wachmannstraße 9a	Tel. 3 40 31 55	28259 Bremen
28209 Bremen		AMeB Woltmershausen
BGH Weserterrassen		Woltmershauser
Osterdeich 70b	Tel. 54 94 90	Straße 310, 28197 Bremen
28205 Bremen		Bürgerhaus Obervieland
Ost		Alfred-Faust-Straße 4
AMeB Sparer Dank		28279 Bremen
Biermannstraße 15	Tel. 21 22 17	Bürgerhäuschen
28213 Bremen		Willi-Hundt-Str. 2
AMeB Arbergen		28277 Bremen
Hermann-Osterloh-	Tel. 48 80 97	Nord
Straße 117, 28307 Bremen		DRK Aumund
AMeB Horn-Lehe		Meinert-Löffler-Straße 15
Im Hollergrund 61	Tel. 69 64 29 81	28755 Bremen
28357 Bremen		IM St. Magnus
IM Johanniterhaus		Unter den Linden 24
Seiffertstraße 95	Tel. 2 04 05 65	28759 Bremen
28359 Bremen		IM Blumenthal
AMeB Vahrer See		Wigmodistraße 33
Berliner Freiheit 9c	Tel. 46 80 330	28779 Bremen
28327 Bremen		AMeB Farge
AMeB Am Siek		Farger Straße 136
Am Siek 43	Tel. 42 07 50	28777 Bremen
28325 Bremen		AMeB Grambke
AMeB Osterholz		Begegnungsstätte »Luise Morgenthal«
Sudwalder Straße 51	Tel. 40 39 56	Grönlandstraße 8
28307 Bremen		28719 Bremen
IM Sebaldsbrück		AMeB Rönnebeck
Begegnungsstätte »Die Brücke«		Bgm.-»Dehnkamp-
Sebaldsbrücker Heerstraße 52		Straße 24, 28777 Bremen
28309 Bremen	Tel. 45 16 05	Senioren-Kreativ-Treff im BGH
IM Hemelingen		Gustav Heinemann Vegesack
Christernstraße 18a	Tel. 45 11 16	Kirchheide 49
28309 Bremen		28757 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 DPWV	
Brucknerstraße 15	Tel. 23 71 21
DLZ Schwachhausen-Nord des DPWV	
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 DPWV	
Alfred-Faust-Straße 115	Tel. 8 40 25 00
DLZ Huchting des DPWV	
Tegeler Plate 23a	Tel. 58 20 11
DLZ Findorff der AWO	
Herbststraße 118	Tel. 37 78 90
DLZ Walle der AWO	
Wartburgstraße 11	Tel. 38 89 80
DLZ Gröpelingen der AWO	
Gröpelinger	
Heerstraße 248	Tel. 6 91 42 66 / 67
DLZ Vegesack des DPWV	
Kirchheide 18	Tel. 66 24 99
DLZ Blumenthal des DPWV	
Bürgermeister-	
Kürten-Straße 30	Tel. 60 21 99
DLZ Lesum des DPWV	
An der Lesumer Kirche 1	Tel. 63 00 34

rostfrei abonnieren

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

Quartierszentren in Bremen

Quartierszentrum Huckelriede		Verbund Quartierszentrum Blockdiek
Niedersachsendamm 20a	Tel. 491825 45	Bremer Heimstiftung
28201 Bremen		Düsseldorfer Straße 2a
Haus Neuenland		28327 Bremen
Thedinghauser Str. 115A	Tel. 98885790	Familien- und Quartierszentrum Neue Vahr Nord e.V. FQZ
28201 Bremen		August-Bebel-Allee 284
Bewohnertreff Café Carl		28329 Bremen
Carl-Hurtzig-Straße 30	Tel. 98885788	Quartiertreff Rostocker Straße
28259 Bremen		Rostocker Straße 46
Bewohnertreff Café Rosengarten		28329 Bremen
Antwerpener Straße 22	Tel. 6961660	Nachbarschaftshaus Marßel e.V.
28259 Bremen		Helsingborger Str. 36
Nachbarschaftstreff Klönhof		28719 Bremen
Nimweger Straße 11	Tel. 2584210	Quartiersverbund Grohn
28259 Bremen		Bydolekstraße 5
Familienzentrum Mobile		28759 Bremen
Hinter den Ellern 1a	Tel. 9588604	Quartiersverbund Blumenthal
28309 Bremen		Kapitän-Dallmann-Straße 18
Quartierszentrum Schweizer Viertel		28779 Bremen
St.-Gotthard-Str. 33	Tel. 98894856	Bürger- und Sozialzentrum Huchting
28325 Bremen		Amersfoorter Str. 8
Mehrgenerationenhaus Bremen-Schweizer Viertel		Gebäude A
Graubündener Str. 10	Tel. 43819010	28259 Bremen
28325 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 Mediadata anfordern:
Tel. 0421-77866
rostfrei@kellnerverlag.de

THERAPIE-MEDIATHEK

Jederzeit bequem informiert:
roland-klinik.de/mediathek

Damit Sie in Bewegung bleiben.

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

www.roland-klinik.de

Roland Klinik

Kompetenz in Bewegung

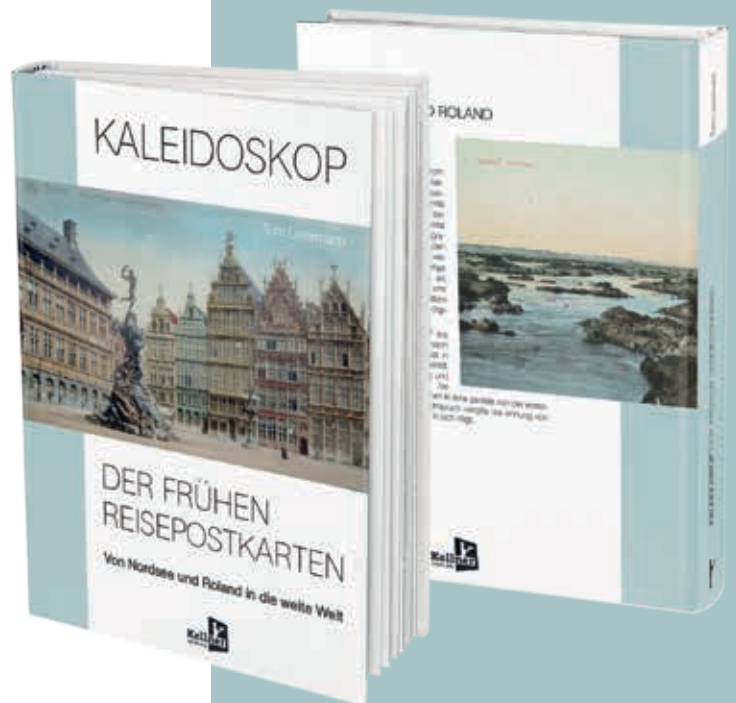
Roland-Klinik gemeinnützige GmbH
Niedersachsendamm 72/74
28201 Bremen

VON NORDSEE UND ROLAND IN DIE WEITE WELT

Mit Übersee-Schiffsreisen wie vom Norddeutschen Lloyd in Bremen begann ein ganz neuer Blick auf die weite Welt – und gleichzeitig entdeckte man auch das Ortstypische vor der eigenen Haustür. Die neue Mobilität und Errungenschaften in Fotografie und Reproduktion boten mit den (übrigens erstmals in Oldenburg vertriebenen) Postkarten eine neuartige Kulturtechnik.

Dieser qualitativ hochwertige Bildband zeigt einen umfassenden Querschnitt der Reisepostkarten aus der Zeit um 1900, sowohl aus Bremen und Norddeutschland als auch aus der Welt. Fachkundige Beschreibungen und passende Literaturzitate aus der jeweiligen Epoche lassen in diesem Buch Kulturgeschichte lebendig werden.

Die frühen Postkarten von 1897 bis 1907 sind ästhetisch und technisch ein Zeugnis der ersten Globalisierungs-Welle. Ein einmaliger Bildband.



Tom Leiermann

KALEIDOSKOP DER FRÜHEN REISEPOSTKARTEN

Von Nordsee und Roland in die weite Welt

232 Farbseiten | 20 x 28 cm | Hardcover
29,90 Euro | ISBN 978-3-95651-404-3



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