

KOSTENLOS

# ROSTFREI<sup>®</sup>

Aktiv und gesund bleiben

## QARTIERSBESUCHE

Von Vegesack  
in die Welt

## ERLEBEN

Von der Bohne  
in die Tasse

## SONDERSEITE

Auch nach  
25 Jahren rostfrei

50

Mai bis Oktober 2024

Jahre

ROSTFREI

Jubiläumsausgabe

Das 50. Heft

# BREMEN 1941

## Swing statt Hitlerjugend

Die Nazis sind an der Macht, und der Krieg ist auch in der Stadt spürbar, aber der 16-jährige Johnny und seine Freunde wollen lieber im Swingtakt tanzen als im Gleichschritt marschieren – mit Jazz, schicken Klamotten und langen Haaren. Die Bremer Swingkids wollen ihre Freiheitsträume trotz HJ-Streifen und Razzien, Gestapo und Luftkrieg leben. Doch ihre Liebe zur amerikanischen Musik und die Abneigung gegen das Regime bringen sie unweigerlich in Gefahr.

Ein Roman zwischen heißen Rhythmen und Bombennächten, erster Liebe und Verrat. Basierend auf Zeitzeugenberichten entwirft die Autorin ein genaues Bild von Bremen im Zweiten Weltkrieg und jenen rebellischen Jugendlichen, die von den Nazis wegen harmloser Swingtänze gehasst wurden.



Birgit Köhler  
**SWINGING BREMEN**  
Jazzgrooves bei Luftalarm

220 Seiten | 12,5 x 20 cm  
15,00 Euro  
ISBN 978-3-95651-445-6  
Erscheint September 2024

Bis zum 30. Mai 2024 für  
13,50 Euro vorbestellen.

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

## Liebe *rostfrei*-Lesenden,

eine Idee ist 25 Jahre alt geworden: Vor Ihnen liegt die 50. Ausgabe des beliebten Seniorenmagazins *rostfrei*, das Klaus Kellner 1999 ins Leben gerufen hat, um sich für die Belange der Bremer Seniorinnen und Senioren einzusetzen. Es ist erstaunlich, wie viele Freunde und Freundinnen das Heft in diesen Jahren gewonnen hat. Dabei ist so manches vorgefallen, auf das wir heute schmunzelnd zurückblicken. Vielleicht wissen Sie noch, dass wir einst Eintrittskarten für die Oase am Weserpark vergünstigt angeboten haben, in der man stets textilfrei unterwegs war. Seinerzeit standen sehr viele Menschen vor unserer Tür, die eine Karte für die Oase ergattern wollten und sich fast um die letzte Karte bei uns im Laden prügelten. Das fanden wir erstaunlich. Leider gibt es die Oase ja heute nicht mehr.

In den Jahren vor den Oase-Aktionen haben wir auch Kleinanzeigen anderer älterer Menschen im Heft untergebracht, zum Beispiel ›Sessel zu verkaufen‹ oder ›Handwerker für meine Dusche gesucht‹. Es wurde dann leider sehr aufwändig, die jeweiligen Kontakte zu vermitteln, so dass wir diesen Service einstellen mussten. Aber noch heute rufen manchmal Menschen an, die sagen, sie hätten einen Schrank wegzugeben ... und das, obwohl es schon 20 Jahre her ist.

Mit dieser 50. Ausgabe möchten wir den Wünschen vieler Leserinnen und Leser nachkommen, die uns baten, die Lesbarkeit des Heftes zu verbessern. Deshalb liegt Ihnen nun ein neu gestaltetes Magazin vor,

das übersichtlicher ist und klarer strukturiert wurde. Ich hoffe, es gefällt Ihnen genauso wie uns.

Vielleicht gehören Sie sogar zu den jüngeren Menschen, die *rostfrei* ab und zu in die Hand nehmen, weil es beim Arzt oder in der Apotheke liegt. Ich kann jedem jungen Menschen empfehlen, sich rechtzeitig mit den Themen des Alters auseinanderzusetzen. Das hat auch uns, die im KellnerVerlag schon seit vielen Jahren mit diesem Heft zu tun haben, viel Lebensweisheit gebracht. Wir wissen: Zum Altwerden braucht man Mut! Und ich hoffe, dass wir Sie dabei ein bisschen unterstützen konnten und können, denn das Altern lohnt sich auf jeden Fall. Es ist etwas, auf das ein älterer Mensch stolz sein kann. Niemand muss sich seines Alters schämen, ganz im Gegenteil. Es zählt nur, wie alt Sie im Kopf sind.

Also: Bleiben Sie so jung im Kopf, wie *rostfrei* schon immer war, dann kann gar nichts passieren.

Manuel Dotzauer  
Verleger KellnerVerlag

© KellnerVerlag



## Quartiersbesuche

5 Von Vegesack in die Welt

## Erleben

12 Von der Bohne in die Tasse

## Kultur

16 Caspar David Friedrich:  
›Des Künstlers Gefühl ist  
sein Gesetz‹

## Sonderseite

20 Kanzlei Gudrun Winkelmann feiert  
ihr 25-jähriges Bestehen  
26 Auch nach 25 Jahren *rostfrei*

## Tipps

25 Vogeltränke

## Nützliches

22 Rezept: Saftiger Rüblikuchen  
30 Rezension  
31 Rätsel  
32 Inserierendenverzeichnis  
33 Seniorenvertretung  
34 Kulturveranstaltungen

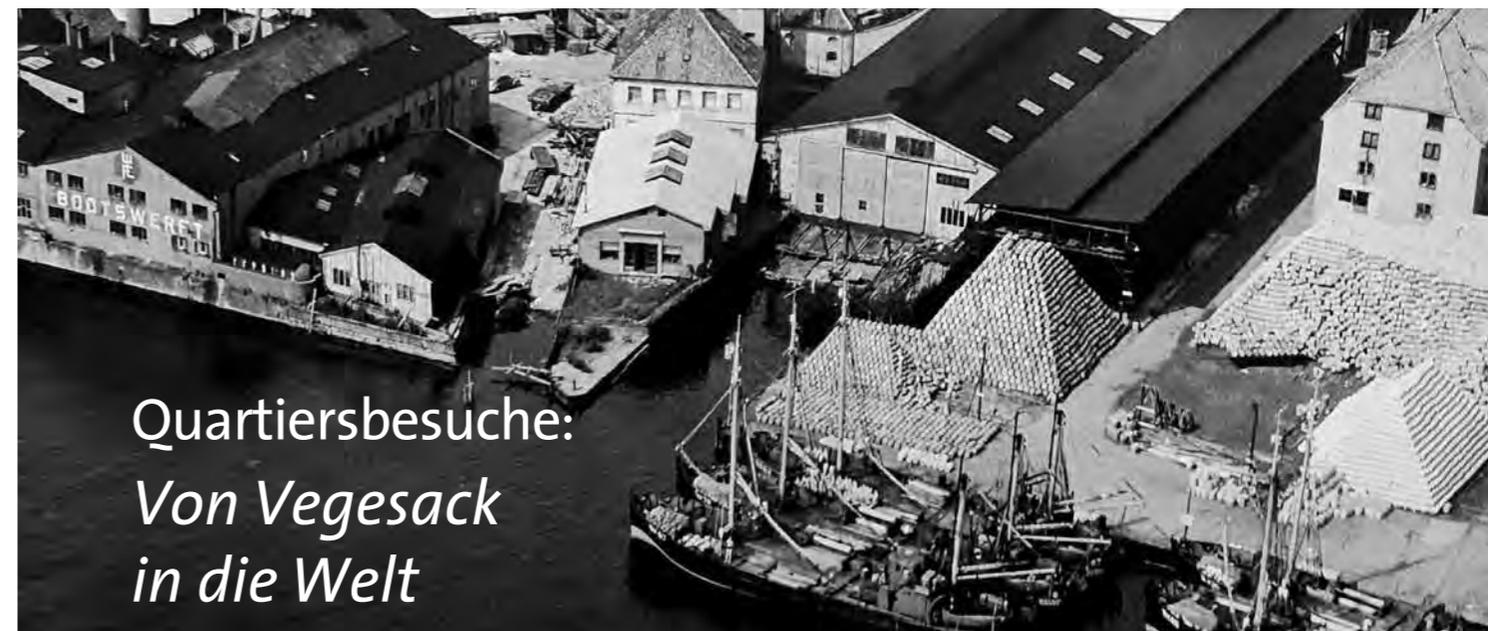
37 Nützliche Adressen  
38 Senioren-Zentren/-Treffs  
39 Quartierszentren in Bremen

## Buchempfehlungen

2 Swinging Bremen  
19 Bremer Denkwürdigkeiten  
24 Das Geflecht  
40 Politik ist weiblich

## Firmenporträts

9 Messe Bremen  
10 Netzwerk Selbsthilfe  
13 Gemeinsam lernen bei der Bremer vhs  
14 Roland-Klinik: Orthopädie und  
Altersmedizin  
17 Für Sie da: Das Sozialwerk  
20 Sehr engagierte Anwältin Winkelmann  
22 Umordnung schafft Tanja Kliemann  
23 Ahrens Bestattungen – ALLES aus  
einer HAND  
25 Sorgen Sie sich nicht: GE•BE•IN  
27 Hausnotruf der Johanniter  
28 Gloria Menü-Bringdienst –  
Branchen-Vorreiter  
29 Physio K



Ahoi, liebe Leserinnen und Leser!  
Da beißt die Maus keinen Faden ab: Bremen  
liegt am Wasser. Die Weser, eine Lebensader  
Bremens, schlängelt sich durch das Bremer  
Stadtgebiet, vorbei an Bremerhaven und

über die Nordsee geht es dann in die wei-  
te Welt. Die Weser war sozusagen die erste  
›Schnellstraße‹ zwischen Bremen, Bremer-  
haven und der Welt – zu Wasser.

In den ersten Jahren des 19. Jahrhunderts  
entstanden hier an der Unterweser die ers-  
ten Schiffbaubetriebe. Man baute Segelschif-  
fe. Zuerst Holzrumpfe, dann Stahlrumpfe. Es  
galt das Motto: ›Von Vegesack in die Welt‹.

Es entstanden durch Unternehmergeist  
und Zusammenlegung kleinerer Werften  
große Unternehmensstrukturen wie der  
›Bremer Vulkan‹ (seit 1893) in Vegesack.

In der Blüte des deutschen Schiffbaus fan-  
den hier Tausende Menschen aus aller Welt  
ihre Arbeit und in den anliegenden Quar-  
tieren an der Weser ihre Heimat. Die Werft  
zählte bis in die 1990er-Jahre zu den Groß-  
werften Europas. Gebaut wurden hier stattli-  
che Dreimaster und Raddampfer ebenso wie  
große Fischdampfer, Passagierschiffe, Tan-  
ker, Fracht- und Containerschiffe.

Über viele Generationen hinweg war der  
Vulkan einer der wichtigsten Arbeitgeber  
im Bremer Norden. Die Werft prägte das



### Impressum

© 2024. Alle Rechte beim Klaus Kellner Verlag, Bremen  
Inhaber: Manuel Dotzauer e.K.  
Verantwortlich: Manuel Dotzauer  
St.-Pauli-Deich 3, 28199 Bremen,  
Telefon 0421-77866  
rostfrei@kellnerverlag.de  
Namentlich gekennzeichnete Artikel  
geben nicht unbedingt die Auffassung der  
Redaktion wieder.  
Grafische Gestaltung KellnerVerlag, Bremen  
Gesamtherstellung Der DruckKellner, Bremen

Umschlaggestaltung Designbüro  
Möhlenkamp & Schuldt, Bremen  
Anzeigenverwaltung im Verlag Telefon 0421-77866  
Die Metadaten werden gerne zugeschickt.  
rostfrei liegt kostenlos aus. Auf Wunsch können auch die  
nächsten vier Ausgaben für 10 Euro zugeschickt werden.  
www.rostfrei-bremen.de  
Bilder Dirk Mittermeier auf den Seiten: 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11  
Bild Monika Sattelberg auf der Seite: 12  
Bilder pixabay auf den Seiten: 16, 18, 20, 25  
Bild Natascha Salvatore auf der Seite: 21  
Titelbild: © Roman Samborskiy – shutterstock



Leben dieses Quartiers an der Unterweser. Die Werftsirene meldete für das ganze Quartier vernehmbar Schichtbeginn, Anfang und Ende von Frühstücks- und Mittagspause sowie das Schichtende.

Wer heute Vegesack besucht, der kann das maritime Flair spüren, findet hier vor Ort Reste einer großen Epoche des deutschen Schiffbaus. Aber noch bis heute spielen Werften wie Lürssen (seit 1875) und Abeking & Rasmussen (seit 1907) in ihrem Marktsegment in der ersten Liga.

Eine Spurensuche kann man mit einem Spaziergang am Vegesacker Fährhafen beim ehemaligen Hotel und Restaurant ›Strandlust‹ starten und wesenabwärts die maritime Meile begehen. An ihrem Ende erreicht man den aufgebockten Schlepper ›Regina‹. Hier beginnt das Gelände der ehemaligen Bremer ›Vulkan-Werft‹. In den Blütezeiten waren hier weit über 5.000 Mitarbeitende angestellt.

Im Jahr 1997 wurde das Unternehmen aufgelöst, geblieben sind viele Spuren, Werkhallen und ehemalige Verwaltungsgebäude, die nun einer anderen Bestimmung und Nutzung zugeführt wurden.

Ein Kreis von ehemaligen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern (›Vulkanesen‹) trifft sich bis heute jeden Monat in der Arbeitnehmerkammer Bremen-Nord.

Im Jahr 1943 flogen amerikanische Bomber einen Luftangriff auf das Vulkan-Werksgebiet, bei dem über 100 Mitarbeitende ihr Leben

Wir betreuen Sie gerne.

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

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



## Quartiersbesuche.....

ließen und weit über 100 verletzt wurden. Jedes Jahr am 18. August wird bei der Gedenktafel für die Verstorbenen mit einer Kranzniederlegung gedacht, so auch in diesem Jahr.

Am 15. August 1997 endete auf Vulkan-Werft im Bremer Norden mit der letzten Schicht das etwas mehr als 100 Jahre währende Kapitel der Schiffbaufirma.

Wer sich in das maritime Leben Bremens weiter vertiefen will, dem sei unbedingt ein Besuch des Heimatmuseums ›Schloss Schönebeck‹ ans Herz gelegt (Öffnungszeiten Dienstag, Mittwoch und Samstag 15 bis 17 Uhr, Sonntag 10:30 bis 17 Uhr). In einer beeindruckenden Sammlung finden sich hier in dem sehenswerten barocken Wasserschloss aus dem 17. Jahrhundert viele Exponate aus der Schiffbaugeschichte an der Unterweser, der Geschichte des Walfangs und der Heringsfischerei.

Die Bremen-Vegesacker Fischerei-Gesellschaft (›BV‹), gegründet 1895, stellte bis 1939 Europas größte Fischereiflotte mit über sechzig Schiffen. Die ersten Logger, in Stahlbauweise, wurden nach der Gründung vom



Bremer Vulkan gebaut. Die ›Heringslogger‹ fischten den Hering aus der Nordsee, und der Vegesacker Matjes (›auf See gekehlt, auf See gesalzen‹) galt als Delikatesse. An Land, nahe dem jetzigen Vegesacker Hafen, waren turmhoch die Heringsfässer (›Kantjes‹) gestapelt. Im Laufe ihrer 74-jährigen Geschichte wurden von der BV fast 600.000 t Heringe angelandet. Eine Tradition wird fortgeführt: Jedes Jahr im Juni feiert Vegesack das Matjesfest.

Beindruckend sind die im Museum ausgestellten Zeugnisse der Vegesacker Schiffbau-Tradition und die diversen Modelle von Schiffen, die an der Unterweser gebaut wurden. Bei Schönwetter empfiehlt sich ein Spa-

### InVita 2024: Wo Inspiration auf Unterhaltung und Information trifft

Für alle, die auch im Alter aktiv sind und voll im Leben stehen, bietet die MESSE BREMEN am 4. und 5. September 2024 wieder ein ganz besonderes Highlight: die InVita. Sie ist ein fester Bestandteil der Erlebnismesse HanseLife und wartet auch 2024 mit einem ebenso vielfältigen wie umfangreichen Programm auf, das sowohl informiert als auch unterhält und inspiriert.

Entdecken Sie neue Produkte, Dienstleistungen und Trends und freuen Sie sich auf ein Wiedersehen mit Anbietern von bewährten Klassikern. Die InVita ist so vielfältig wie das Leben selbst: Hören Sie interessante Vorträge von Menschen, die wirklich etwas zu sagen haben, machen Sie mit bei Workshops, Sportvorführungen oder Unterhaltungsspielen oder bringen Sie sich aktiv in Diskussionen ein, die die Themen unserer Zeit behandeln.

Auch 2024 findet die InVita parallel zur HanseLife statt, die wie gewohnt bis zum Sonntag, 8. September, läuft, alle Hallen und das Außengelände der MESSE BREMEN bespielt und diverse große Sonderveranstaltungen bietet.

Geöffnet ist die InVita am Mittwoch, 04.09., von 10 bis 18 Uhr und am Donnerstag, 05.09., von 10 bis 17 Uhr. Sichern Sie sich Ihre Eintrittskarte bequem online unter [www.hanselife.de/invita](http://www.hanselife.de/invita). Hier finden Sie auch das fortwährend aktualisierte Programm. Tickets gibt es außerdem vor Ort an der Tageskasse, dann allerdings gegen einen kleinen Aufpreis. Für alle Besucherinnen und Besucher über 60 Jahre hält die MESSE BREMEN zudem ein Kontingent an Freikarten bereit – halten Sie in den Wochen vor der InVita Ausschau nach unseren Flyern, um dieses Angebot nicht zu verpassen.



### Zwei Generationen unter einem Dach

Wohnen für Hilfe / Michael Siemer  
Tel.: 0159 0631 0007  
E-Mail: [wohnenfuerhilfe.bremen@gmail.com](mailto:wohnenfuerhilfe.bremen@gmail.com)  
[www.netzwerk-selbsthilfe.com](http://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 m<sup>2</sup> 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

## Quartiersbesuche.....

ziergang in das umliegende idyllische Schönebecker Auetal.

Wer nach so viel Schiffbau und Industrie noch Lust auf Kunst hat, dem sei ein maritimer Abstecher mit der Vegesacker Fähre für kleines Geld auf die andere Weserseite nach Lemwerder empfohlen. Vom Anleger den Weg weseraufwärts wählen und zum Wasser links halten. Hier kann man eine Meile beste Graffitikunst der ›Weser Side Gallery‹ genießen, sehenswerte Bemalungen der Hochwasserschutzwand von internationalen Graffiti-Künstlern im Jahr 2018 erschaffen.

Zurück auf der anderen Weserseite rund um den Hafen finden sich Restaurants zum Einkehren. Da gibt's zur Belohnung frischen Fisch!

Nach Vegesack hin und zurück geht es einfach mit der Regio-S-Bahn ab Bremen Hauptbahnhof. Linie RS1 fährt halbstündig nach Vegesack, Fahrzeit circa 20 Minuten.

Dr. Dirk Mittermeier



## Pflege – Ehrenamtliches Engagement

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



### **Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Bremen**

Faulenstraße 31  
28195 Bremen  
Telefon: 0421 - 70 45 81  
Mail: [info@netzwerk-selbsthilfe.com](mailto:info@netzwerk-selbsthilfe.com)

### **Wir bieten Ihnen kostenlos:**

- Besuchsdiens t Zeit schenken für Pflegebedürftige Zuhause
- Selbsthilfegruppen für Pflegend e 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 Pflegend e Angehörige**

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

Netzwerk Selbsthilfe  
Faulenstraße 31, 28195 Bremen  
Kontakt: 0421 - 70 45 81, [info@netzwerk-selbsthilfe.com](mailto:info@netzwerk-selbsthilfe.com)





## Von der Bohne *in die Tasse*

Kaffee ist für die meisten unter uns nicht mehr wegzudenken aus dem alltäglichen Leben. Es ist das beliebteste Getränk der Deutschen.

Doch was wissen wir über ihn oder auch nicht?

Zahlreiche Mythen und Legenden ranken sich um die Entdeckung des Kaffees. Eine der Bekanntesten stammt aus Afrika: Ein Hirte soll sich eines Nachts über die ausgelassene Aktivität seiner Ziegenherde gewundert haben. Er schrieb deren Zustand den kleinen roten Kirschen zu, die seine Ziegen von den wildwachsenden Büschen klaubten. Seine Beobachtung teilte er dem Abt eines Klosters mit und überbrachte ihm eine Handvoll ihrer zum Beweis. Die Mönche taten dies jedoch als dummes Zeug ab und warfen die Kirschen ins Feuer. Als sich mit den Flammen nach einiger Zeit ein aromatischer Geruch verbreitete, haben sie sie aus dem Feuer geholt, zerstampft und mit heißem Wasser abgelöscht. Das Aroma, das ihnen dabei in die Nase stieg, soll – der Legende nach – der Anfang des dunklen,

schmackhaften Gebräus gewesen sein. Ein Zufallsprodukt also: Der erste Röstkaffee der Welt ...

›Nach dem wagemutigen Selbstversuch des Trunks stellten die Mönche im abessinischen Hochland fest, dass sie in den langen Stunden des Abendgebets keinerlei Müdigkeit verspürten‹, so ist es überliefert. Und



diese Wirkung des Getränks ist, wie wir wissen, keine Legende.

Als Ende des 14. Jahrhunderts die Araber das Verfahren der Kaffeeröstung beherrschten, verbreitete sich das dunkle Getränk in kürzester Zeit im gesamten islamischen Raum. Zunächst jedoch nur im Privaten, bis dann die allerersten Kaffeehäuser 1554 in Konstantinopel, dem heutigen Istanbul, eröffnet wurden. Damals waren sie Treffpunkt der Gelehrten und Weisen. Angeregt von der berausenden Wirkung des Kaffees wurden hier unter anderem politische Auseinandersetzungen ausgefochten und philosophische Gedanken geäußert. Oft soll es dabei derart lebhaft zugegangen sein, dass mitunter einige von ihnen wegen aufwieglerischer Aktivitäten schließen mussten, so steht es geschrieben.

Dem Beispiel Istanbul folgend eröffneten Kaffeehäuser in ganz Europa, wie in Venedig, Oxford, London, Marseille, Bremen, Hamburg, Wien und Paris sowie in weiteren Städten.

1673 erlaubte der Rat der Stadt Bremen die Gründung des ersten öffentlichen Kaffeehauses Deutschlands. Das ›braune Gold‹ wurde zum Lieblingsgetränk der Deutschen. Ein großer Anteil an diesem Erfolg ist zweifellos auf Ludwig Roselius zurückzuführen. Er förderte nicht nur die Künstler Paula Modersohn-Becker und Bernhard Hoetger und baute die Bötcherstraße in Bremen als Kunstwerk auf, er gründete auch 1906 mit Kaffee HAG – das erste Unternehmen, welches eine koffeinfreie Version des Genussgetränkes anbot.

Im Laufe der Zeit siedelten sich immer mehr Kaffee-Unternehmen in Bremen an. So nahmen hier auch ›Eduscho‹ und ›Jacobs‹ ihre Produktion auf. Neben den industriellen Röstereien haben sich aber auch kleine, feine Kaffee-Hersteller etabliert, unter anderem:

### Die Lloyd Caffee GmbH

1930 wurde das Unternehmen in Bremen gegründet. Hinter ihm liegt eine bewegte Vergangenheit. Christian Ritschel, einem Röstmeister mit Leidenschaft, ist es zu verdanken, dass das Lloyd Caffee Einzug in den einstigen Gebäudekomplex von Kaffee HAG – innerhalb des Holz- und Getreidehafens der Bremer Überseestadt – halten konnte. Das war 2009. Jetzt zählt es zu den ältesten Kaffeeröstereien in Bremen, das ein traditionelles Verfahren anwendet.

Im urigen Lloyd Caffee – mit Shop und Rösterei – wird die Zubereitung des Kaffees

### 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 Bei-

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

Mögliche Lernfelder:

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

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



Bremer  
Volkshochschule

in eine kleine Zeremonie verwandelt. Auch wenn es versteckt im Containerbereich des Hafens liegt, finden Kaffeeliebhaberinnen und -liebhaber den Weg dorthin. Sie kommen in Gruppen, sogar mit Reisebussen, wenn der Kaffeeröster Christian Ritschel in seinen Seminaren auf humorvolle und unterhaltsame Weise die Geschichte um den Kaffee lebendig werden lässt und Anekdoten preisgibt, die seine Zuhörerschaft schmunzeln lassen. Er erzählt mit Stolz die Bremer Kaffee-Geschichte, worüber insbesondere Anreisende von auswärts ins Staunen kommen.

Höhepunkt der Veranstaltung ist die Vorführung der Röstung. Dabei können die Seminarteilnehmer und -teilnehmerinnen dem Röstmeister über die Schulter schauen und für jede Frage hat er eine zufriedenstellende Antwort parat.

Mit einer anschließenden Verkostung und dem Wissen, wie die Bohne in die Tasse kommt, werden die Besucher verabschiedet.

Monika Sattelberg

Interessiert am Besuch des Lloyd Caffeés?

**Öffnungszeiten**

- Mittwoch bis Sonntag: 10 bis 17 Uhr
- Seminare zum Eintauchen in die Welt des Kaffees: Freitag: ab 14 Uhr
- am ersten Sonntag im Monat: ab 12 Uhr
- Eine Anmeldung ist empfehlenswert, da die Plätze begrenzt sind und die Nachfrage groß ist!

Adresse: Fabrikenufer 115, 28217 Bremen

Tel.: 0421/83673170

E-Mail: [Kontakt@lloyd-caffee.de](mailto:Kontakt@lloyd-caffee.de)

**Roland Klinik: Orthopädie und Altersmedizin**

Ein Krankenhausaufenthalt kann ältere Menschen vor enorme Herausforderungen stellen – besonders wenn mehrere Erkrankungen vorliegen. Als orthopädische Fachklinik hat die Roland-Klinik ein geriatrisch passendes Konzept: mit einem Altersmediziner vor Ort, mit geriatrischer Physiotherapie, speziell geschulten Pflegefachkräften und passender Anästhesie. Zudem bieten geräumige Patientenzimmer die Möglichkeit des sogenannten »Rooming In«: die zusätzliche Unterbringung einer vertrauten Bezugsperson.

**Delir vermeiden**

Nach Operationen können ältere Menschen vorübergehend verwirrt sein, medizinisch Delir genannt. Vor größeren Eingriffen untersucht die Roland-Klinik über 70-Jährige standardmäßig auf ihr individuelles Risiko. Liegen entsprechende Hinweise vor, kommt ein Geriater zur genaueren Beurteilung dazu. Auch die Anästhesie hat ältere Personen genau im Blick. Im obligatorischen Vorgespräch wird die Möglichkeit eines Delirs besprochen sowie gegebenenfalls entsprechend reagiert: Angehörige können dann bereits Zugang zum Aufwachraum erhalten, was in der Regel den Verlauf eines Delirs sehr positiv beeinflusst.

Roland Klinik gGmbH  
Niedersachsendamm 72/74, 28201 Bremen  
[www.roland-klinik.de](http://www.roland-klinik.de)



©Roland Klinik

# BINGO!

## SONNTAG IST BINGO!-TAG

### DIE FERNSEH-LOTTERIE ZUM MITFIEBERN!



Jeden Sonntag um 17 Uhr  
im NDR-Fernsehen



In Deutschland lizenzierter Glücksspielveranstalter (Whitelist).  
Spielen ab 18. Spielen kann süchtig machen.  
Infos: [check-dein-spiel.de](http://check-dein-spiel.de) oder 0800 1372700.





## Caspar David Friedrich »Des Künstlers Gefühl ist sein Gesetz«

Caspar David Friedrich (1774–1840) war ein deutscher Maler, Grafiker und Zeichner, einer der bedeutendsten Künstler der deutschen Romantik. Vor 250 Jahren am 5. September 1774 im pommerschen Greifswald geboren, war er eines von zehn Kindern einer Handwerkerfamilie. Er hatte eine schwere Kindheit: 1781 starb seine Mutter, im Jahr darauf seine Schwester Elisabeth. Sechs Jahre später erkrankte sein Bruder Johann Christoffer beim Versuch, Caspar zu retten, als er beim gemeinsamen Ausflug ins Wasser gefallen war. Nach dem Tod seiner Schwester Maria 1791 setzte er sich intensiv mit dem Thema Sterben auseinander.

Im Jahr 1798, nach seinem Studium an der Kunstakademie in Kopenhagen, zog er nach Dresden – ein Mekka der Künste, bereits zu dieser Zeit.

In seinem Schaffen setzte er sich mit den Werken der Alten Meister auseinander und stellte ihnen eigene Inspirationen gegenüber. Diese fand er in der Natur, in der landschaftlichen Umgebung Dresdens.

Seine Gemälde – ob die leuchtenden Farben des Sonnenuntergangs oder das melancholische Licht des Mondes – spiegeln Gefühle zwischen Hoffnung und Trauer wider, lassen große Hingabe und Einfühlsamkeit erkennen. Mit seinen Naturbildern wollte er einen »Einblick in die menschliche Seele« geben, heißt es. Bei seinen langen Wanderungen durch Gebirge oder entlang der Küste erlebte er den Menschen in seiner »Kleinheit gegenüber der ungeheuren Kraft der Natur«.

Die Landschaftsgemälde von Caspar David Friedrich gehören zu den international berühmtesten in der Kunst. Darunter sein bekanntes Werk »Der Wanderer über dem Nebelmeer«, das um 1818 entstand. Ein Wanderer mit Gehrock und Gehstock auf einem



### ■ links: Casper David Friedrich »Der Watzmann«, 1824/25

Felsen stehend, welcher die Bergkuppen betrachtet, die in der Ferne aus dem Morgennebel ragen. Mit einem romantischen Fokus auf die Seele lässt es der Fantasie eines Kunstinteressierten freien Raum. Das Gemälde wurde 1970 von der Stiftung Hamburger Kunstsammlungen für 600.000 Mark (rund 307.000 Euro) gekauft. Heute dürfte es um ein Vielfaches mehr wert sein, heißt es.

Übrigens – haben Sie das gewusst? Der Wanderer dieses Bildes ist eine der bekann-

testen Rückenfiguren des Malers. Caspar David Friedrich konnte von vorne keine Menschen malen. Er malte seine Figuren fast ausschließlich von hinten. Ein Trick! So fiel diese malerische Schwäche von ihm nicht auf.

Dresden und Umgebung, wo er die größte Zeit seines Lebens verbrachte, war für ihn ein Ort der Inspiration und Zuflucht – »in einer aus den Fugen geratenen Welt«, wie er sich geäußert haben soll.

### 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. Nähere Informationen unter 0421/42 70 79 90

Ohne Kürzung dieser Leistungsansprüche kann parallel eine Tagespflege besucht werden. Auch hier übernimmt die Pflegekasse (ab Pflegegrad 2) die meisten Aufwendungen. Pflegenden Angehörigen werden durch diese Kombinationsmöglichkeit zusätzlich entlastet. So ist es möglich, im vertrauten Umfeld wohnen zu bleiben und gut versorgt und betreut zu sein. Sie finden unsere Tagespflegen in der Neustadt, Gröpelingen, Oslebshausen, Grambke und Vegesack.

Bei der Betrachtung der Gemälde des Künstlers, in denen sich die Beziehung zwischen Mensch und Natur widerspiegelt, eröffnen sich heute neue Diskussionen und Interpretationen.

Der Landschaftsfotograf Kilian Schönberger hat 2023 ein Buch veröffentlicht: ›Lockruf der Einsamkeit‹. Es ist eine fotografische Sehnsuchtsreise auf den Spuren von Caspar David Friedrich – von Rügen bis zur Zugspitze. Wilde Wälder, schroffe Gebirge und kantige Küsten – seine Fotos geben in ihrer Vielfalt die Magie wieder, wie wir sie in den Werken von Caspar David Friedrich finden. Kilian Schönberger fühlt sich in der Natur dem Künstler näher als im Museum. Auf seinen Pfaden entdeckt er ›die stille Kraft mystischer Stimmungen und Orte‹, sagt er. Er zeigt die

schönsten Gemälde Caspar David Friedrichs in einem neuen Kontext: Abenteuer müssen nicht immer in weiter Ferne liegen ...

#### ›Caspar David Friedrich. Wo alles begann‹

Die Staatliche Kunstsammlung Dresden organisiert im Jubiläumsjahr eine große Sonderausstellung als phänomenalen Abschluss an zwei unterschiedlichen Standorten:

Albertinum Dresden

24. August 2024–5. Januar 2025

Beeindruckende Landschaftsgemälde des Künstlers neben Werken seiner Vorbilder sind hier ausgestellt. Leit motive der Ausstellung sind dabei Themen wie Religion, Politik und natürlich Natur.

Kupferstich-Kabinett

24. August 2024–17. November 2024)

Der Fokus liegt auf dem künstlerischen Schaffensprozess Caspar David Friedrichs. Gezeigt werden hier vor allem Zeichnungen, die auf seinen Wanderungen im Umland von Dresden, auf Rügen und in seiner Heimatstadt entstanden. Eine Besonderheit ist eine Handschrift des Künstlers, die man neben den Zeichnungen betrachten kann.

**Tickets sind im Vorverkauf erhältlich!**

Tel.: 0351 49142000

[besucherservice@skd.museum](mailto:besucherservice@skd.museum)

Zugegeben: Jeder Dresden-Besucher und jede -Besucherin, die schon einmal mit offenen Augen die Stadt durchstreift hat und empfänglich für die besonders harmonische Mischung aus Kunst, Kultur und landschaftlicher Schönheit ist, die den Reiz Dresdens ausmacht, wird wiederkommen.

Wer jedoch gern als Fernreisender oder Fernreisende unterwegs ist: 2025 folgt eine große Retrospektive im Metropolitan Museum in New York. Wofür Sie sich auch entscheiden, ein nachhaltiges Kunst- und Kulturerlebnis wird es allemal.

Monika Sattelberg

#### Buchtipps

## EINE BREMENSIE, DIE ES IN SICH HAT.

Dieses Buch geht kurzweilig und erhellend auf all die Ereignisse und Dinge ein, die aus einer Düne an der Weser zunächst das Rom des Nordens und schließlich eine Metropole gemacht haben, aus der Hansestadt und der Seestadt Bremerhaven das Bundesland Freie Hansestadt Bremen. Königs Bremer Denkwürdigkeiten beleuchten die Historie ebenso hell wie die Gegenwart, gehen auf Deiche, Häfen, Plätze, Keller und Häuser ein und erinnern an Besucher wie Heinrich Heine und Theodor Fontane und ehemalige politische Stadtgrößen wie Friedrich Ebert. Nicht zuletzt heben die Geschichten in diesem Werk zahlreiche Bremerinnen und Bremer heraus, die viel für die Hansestadt und die deutschen Lande bewirkt haben. Dass in der Hansestadt zahlreiche Aufsehen erregende Feste gefeiert werden, wie sie fallen, wird gewiss nicht verschwiegen. Hat die Hansestadt Bremen einen Friedensnobelpreisträger hervorgebracht? – Was für eine Frage.



Johann-Günther König  
**BREMER  
DENKWÜRDIGKEITEN**

Ein illustriertes Stadtbuch

128 Seiten | 13,5 x 21 cm

Hardcover | 20 Euro

ISBN: 978-3-95651-448-7

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

#### ■ Caspar David Friedrich ›Wanderer über dem Nebelmeer‹, um 1818



**pflegestützpunkt**  
Land Bremen

Beratung • Hilfe  
kostenlos, neutral und unabhängig

Bitte vereinbaren Sie **telefonisch** einen Termin

<p><b>Bremen-Vahr</b> Tel. 0421 69 62 42 - 0 Öffnungszeiten: Mo - Fr 9 - 13 Uhr Mo, Di und Do 13:30 - 16 Uhr</p>	<p><b>Bremen-Huchting</b> Tel. 0421 69 62 42 - 12 Öffnungszeiten: Mo und Mi 9 - 13 Uhr</p>
<p><b>Bremen-Vegesack</b> Tel. 0421 69 62 41 - 0 Öffnungszeiten: Mo - Fr 9 - 13 Uhr Mo, Di und Do 13:30 - 16 Uhr</p>	<p><b>Bremen-Gröpelingen</b> Tel. 0421 69 62 41 - 12 Öffnungszeiten: Di 9 - 13 Uhr Do 13:30 - 16 Uhr</p>

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

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

## Menschennah und auf Augenhöhe Kanzlei Gudrun Winkelmann feiert ihr 25-jähriges Bestehen

Sich rechtlich beraten lassen ist gerade im Alter wichtig, wenn es zum Beispiel darum geht, den Nachlass zu klären. Dies dürfte niemand besser wissen als Rechtsanwältin und Testamentsvollstreckerin Gudrun Winkelmann. Wer im Peterswerder wohnt, hat wohl schon einmal von der Kanzlei gehört, die seit 2008 ihren festen Platz in der Nachbarschaft hat und vorher seit 1999 an der Schlachte war. Neben *rostfrei* feiert dieses Jahr somit auch die Rechtsanwältin ihr 25. Jubiläum, zu welchem wir herzlich gratulieren möchten.

Verstärkt durch ihre Kollegin Rebecca Reineke vertritt Frau Winkelmann ihre Mandant:innen in allen möglichen Rechtsangele-

genheiten. Der besondere Schwerpunkt der Kanzlei liegt allerdings auf dem Erb- und Vorsorgerecht. Im Oktober 1985 machte sie sich selbstständig. Nach einer Familienzeit gründete sie 1999 erneut. Seit 2022 wird sie von Frau Reineke unterstützt, die künftig die Kanzlei übernehmen wird. Was die beiden verbindet, ist ganz klar die Leidenschaft, Menschen auf Augenhöhe zu helfen.

In keinem Rechtsgebiet sei dies so wichtig wie im Erb- und Vorsorgerecht, wo Vertrauen und ein gewisses Fingerspitzengefühl das A und O ist. Ein Glücksfall brachte die beiden zusammen: Die Tochter von Frau Winkelmann ist eine langjährige Freundin von

Frau Reineke und machte die beiden miteinander bekannt.

Spezialisiert hat sich die Kanzlei unter anderem auf Testamente, Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen. Doch worum geht bei der Patientenverfügung genau? Wenn man im Alter nicht mehr seinen Willen mitteilen kann, stellt sich die Frage, ob medizinische Behandlungen erwünscht sind oder nicht. Hier löst eine Patientenverfügung das Problem, indem man seine Einstellung zu medizinischen Maßnahmen im Vorfeld schriftlich festhält. Oder auch die Vorsorgevollmacht, bei der eine Person des Vertrauens solche Entscheidungen für einen trifft – zum Beispiel eben ein Anwalt oder eine Anwältin. In solchen Fällen kommen auf Winkelmann und Reineke eine Menge Aufgaben zu: Rehaplatz und Pflegedienst finden, den passenden Heimplatz organisieren oder im Sterbefall den Nachlass klären. Testamentsberatung, Nachlässe und Erbprozesse stellen den zweiten Schwerpunkt der Kanzlei dar. Hier wird zunächst zusammen mit den Mandat:innen das Testament verfasst, um Streit zwischen den Erben zu verhindern. Nach dem Tode erfolgt dann häufig über die Testamentsvollstreckung die Nachlassabwicklung.

Und wie geht es für die Kanzlei Winkelmann weiter? Priorität sei erst einmal, einen gewissen Übergang zu schaffen, damit Rebecca Reineke irgendwann reibungslos die Kanzlei übernehmen kann. ›Ganz aufhören wird Frau Winkelmann aber sicherlich nicht so schnell‹, lacht Reineke.

›Wer was regelt, dem passiert so schnell nichts‹, sagt Gudrun Winkelmann wissend. Sich rechtzeitig um unangenehme Fragen wie Vollmacht und Nachlass kümmern, wenn man noch geistig fit ist, das finden die Anwältinnen besonders wichtig.

›Es muss nicht immer der Anwalt mit dem schwarzen Anzug im dicken Büro sein. Anwalt geht auch anders, geht auch menschennah und mit Zeit für den Mandanten.‹

›Die kleinen Stellschrauben kann man über die Jahre immer noch anpassen. Aber dann ist immerhin der Rahmen schon mal gesetzt‹, so Reineke.



■ Rebecca Reineke und Gudrun Winkelmann (von l. nach r.) sind die richtigen Ansprechpartner:innen bei Rechtsfragen im Alter

Die Kanzlei Gudrun Winkelmann befindet sich in der Hamburger Straße 222–224. Weitere Informationen unter 0421/40 95 700 oder [www.winkelmann-recht.de](http://www.winkelmann-recht.de)

Der Artikel entstand aus einem Gespräch zwischen Gudrun Winkelmann, Rebecca Reineke und Natascha Salvatore.

### Sehr engagierte Anwältin



**Gudrun Winkelmann**  
RECHTSANWÄLTIN

Allgemeinwältin  
Testamentsvollstreckung – zertifiziert

#### Schwerpunkte:

Vertragsrecht – Erbrecht  
Testamente – Patchworkfamilien  
Nachlassregelung – Pflichtteile  
Vorsorge- / Patientenverfügungen  
Hilfe im Alltag als Bevollmächtigte

In Kooperation mit Rechtsanwältin Rebecca Reineke

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

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 Voll-

machten unterstützt sie Sie, wenn Sie selber nicht mehr können und reguliert Nachlässe.

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

## Saftiger Rüblikuchen

Die Tage werden wieder länger und die Sonne verspricht angenehm warme Stunden. Schon bald kann man auf dem Balkon oder im Garten die Seele baumeln lassen – am besten mit einer Tasse Tee oder Kaffee und einem Stück Kuchen! Der Karottenkuchen aus unserem internationalen Kochbuch ›Knollen und Wurzeln‹ von Henning Lühr, Lothar Spielhoff und Udo Reinfeld schmeckt nicht nur zu Ostern besonders gut. Das Rezept kommt aus der Schweiz und ist hier in der hochdeutschen Fassung abgebildet. Vielleicht verführt der Kuchen zu einem Tagtraum, in dem Sie die Sonne in den Schweizer Alpen genießen!

### Man nehme

- Butter und Mehl für die Form
- 250 g Möhren
- 5 Eier
- 200 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 3 EL Rum
- 60 g Mehl
- 3 TL (gestrichen) Backpulver
- 400 g Mandeln, gemahlen
- 200 g Puderzucker
- 3 EL Rum
- 20 g Butter, flüssig
- dazu 12 Marzipanmöhren

### Zubereitung

1. Backofen auf 180° C Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Springform (Ø 26 cm) mit Butter einfetten und mit Mehl bestäuben. Überschüssiges Mehl anschließend abklopfen.

2. Die Möhren schälen und fein raspeln. Die Eier trennen. Das Eiweiß steif schlagen. Eigelb, Zucker, Vanillezucker und Salz mit einem Handrührgerät verrühren. Rum kurz unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen, sieben und mit der Hälfte der gemahlenden Mandeln unterrühren. Eischnee unterheben, restliche Mandeln und Möhrenraspel ebenfalls kurz unterrühren.

3. Den Teig in die Springform füllen und im vorgeheizten Backofen im unteren Drittel ca. 60 Minuten backen. Kuchen herausnehmen, kurz in der Form auf einem Kuchenrost stehen lassen, dann aus der Form lösen, stürzen und auf dem Rost abkühlen lassen.

4. Puderzucker sieben und mit Rum verrühren. Die Butter unterrühren und den

Henning Lühr/Lothar Spielhoff/  
Udo Reinfeld:

Internationales Knollen-  
und Wurzelkochbuch  
87 Rezepte aus 37 Ländern  
176 Seiten | 17 x 17 cm  
16,90 Euro  
ISBN 978-3-95651-071-7



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

Kuchen mit dem Guss überziehen. Je nach Geschmack und Wunsch Marzipanmöhren auf den noch feuchten Guss geben und fest werden lassen.

5. Die Marzipanmöhren können aus Marzipan mit entsprechender Lebensmittelfarbe selbst geformt werden.

**Guten Appetit!**

### 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.

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

### 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

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

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



**REISETERMIN:**  
**22.-28.**  
**SEPTEMBER**  
**2024**

Der berühmte Wiener Charme steht auf dieser Reise ganz im Mittelpunkt. Die berühmtesten Sehenswürdigkeiten werden erkundet, darunter Schloss Schönbrunn, der ehemalige Wohnsitz der Kaiserin Sisi, der Prater, der Stephansdom und das Sisi-Museum. An vielen freien Nachmittagen können die Wiener Kaffeehäuser besucht werden, während am Heurigenabend ein großes Buffet auf alle Gäste wartet.

Außerdem gibt es eine nachmittägliche **Lesung** mit dem Krimi-Autor Bernd Küpperbusch, dessen Wien-Krimi demnächst vom ORF verfilmt werden wird.

Auf der Hin- und Rückfahrt wartet in Tschechien bereits ein Leckerbissen auf die Reisenden: Loket ist eine mittelalterliche Stadt nahe Karlsbad, genannt das Böhmisches Rothenburg. Auch eine Stadtführung steht auf dem Programm.

Inklusive aller Komfortbusfahrten, Eintrittsgebühren und Führungen, vier Übernachtungen in Wien und zwei Übernachtungen in Tschechien, jeweils mit Frühstück, vier Abendessen.

**Preise: 920 € pro Person im DZ; Doppel als Einzel: 990 €.**

# KAFFEEGENUSS, KAISERIN UND SCHLÖSSER IN WIEN



Anmeldung nur beim ReiseKellner:

St.-Pauli-Deich 3 • 28199 Bremen  
info@kellnerverlag.de • Tel. 0421 77866

# EINE WASSERLEICHE AN DER WESERMÜNDUNG

*Michael Broemmel*  
**DAS GEFLECHT**  
Ein Bremerhavener  
Kriminalroman  
320 Seiten | 12,5 x 20 cm  
ISBN 978-3-95651-442-5  
18,00 Euro



Kriminalhauptkommissar Oliver Schweers bewirbt sich auf eine freie Stelle in Bremerhaven, einer bis dahin für ihn unbekanntem Stadt.

An seinem ersten Arbeitstag wird er zu einer Wasserleiche gerufen, dem Miteigentümer eines Spielcasinos. Der Hauptverdächtige, der ins Visier der Polizei gerät, ist Beamter beim Zoll und gewinnt ungewöhnlich oft im Casino des Opfers. Im Laufe der Ermittlungen taucht ein Geistlicher auf, der mit seiner Familie gerade nach Bremerhaven gezogen ist und

dort die Stelle des Seelsorgers an der Seemannsmission übernommen hat. Es gibt Anzeichen dafür, dass der Pastor den Hauptverdächtigen schon länger kennt. Beide scheinen durch ein Vorkommnis in der Vergangenheit miteinander verbunden zu sein. Der Fall gewinnt an Dynamik, als an einem Samstag eine weitere Leiche gefunden wird.

**Der erste Fall von Hauptkommissar Schweers in Bremerhaven, einer Stadt, die ihm bald sympathisch wird.**

## Vogeltränke

Hören Sie auch so gerne den Vögeln beim Singen zu? Für mich gibt's nichts Schöneres, als den kleinen Geschöpfen zu lauschen – und sie zu beobachten. Das muss man natürlich aus sicherer Entfernung tun, um die quirligen Tiere nicht zu verschrecken.

Hilfreich kann dabei ein kleines Vogelhäuschen sein, das den Vögeln Schutz und Futter bietet. Die hervorragenden Sänger sind aber nicht nur hungrig; sie brauchen auch etwas zu trinken! Gerade in den trockenen Sommermonaten sind die Wasserquellen rar und nicht nur kleine Vögel kämpfen mit dem Durst – eine Vogeltränke kann helfen.

Sie sollte nicht zu tief sein und einen flachen Rand haben, auf dem die Vögel Halt



finden. Es könnten auch Kieselsteine in die Schale gelegt werden, um den Untergrund zu erhöhen und verschiedene Ebenen zu schaffen. Auf den Kieselsteinen kann das Wasser haften, wodurch auch den kleinen Insekten eine Trinkmöglichkeit geboten wird. Die Tränke sollte möglichst im Schatten an einem geschützten Ort stehen und regelmäßig neu befüllt werden.

Luca Klett

### 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 ein-  
lesen.



## Alles geregelt, alles bezahlt

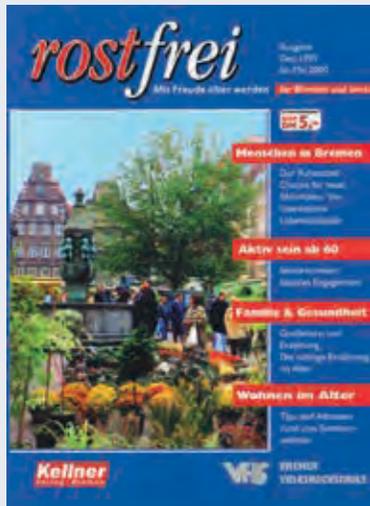


### Unsere GE-BE-IN VorsorgeKombi:

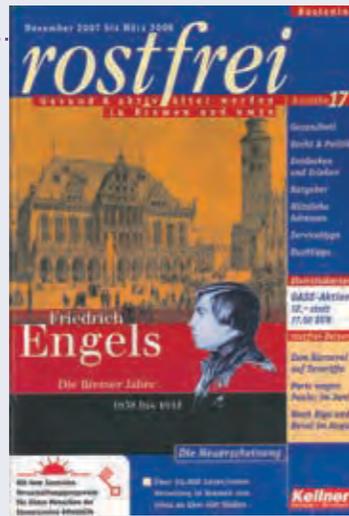
In einem Bestattungsvorsorgevertrag werden Ihre Wünsche exakt festgehalten, die Kosten nach heutigem Stand ermittelt, mit einer **Preisgarantie** versehen und über die GE-BE-IN Sterbegeldversicherung abgesichert.



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



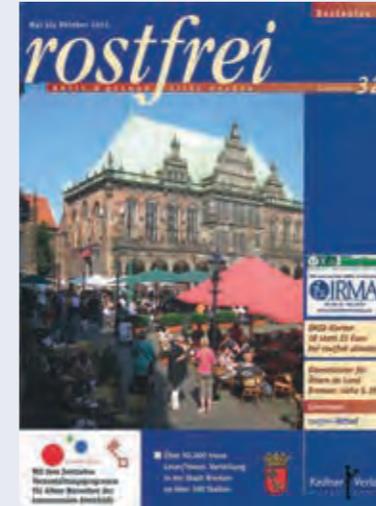
1999



2007



2011



2015



2020



2023

## Auch nach 25 Jahren *rostfrei*

Verleger Klaus Kellner bemerkte 1999, dass kein Seniorenmagazin in Bremen existierte und wollte deshalb eines gründen, im Format A5, das halbjährlich erscheint, Anzeigen aufnimmt und für 5 D-Mark im Bremer Zeitschriftenhandel verkauft werden sollte. Vermittelt durch einen gemeinsamen Freund kam Michael Pohl als Akquisiteur hinzu, der bereits über Kontakte zu potentiellen Anzeigenkunden im Seniorenbereich verfügte. Einige Inserenten sind übrigens bereits seit vielen Jahren dabei, ohne die *rostfrei* nicht erscheinen könnte! Städtische Zuschüsse wurden nicht beantragt, aber mit dem Sozialressort, Referat Ältere Menschen, gedeihlich kooperiert.

Wie sollte das neue Magazin heißen? Etliche Titel wurden von den Verlagsleuten diskutiert und dann der Mutter und der Schwiegermutter von Klaus Kellner vorgelegt. Beide plädierten für »rostfrei«, weil jeder damit etwas positives verbindet.

Leider verlief der Verkauf im Handel unbefriedigend, obgleich sogar teure Werbungen bei Radio Bremen Fernsehen gesendet wur-

den. Danach entschied der Verleger, *rostfrei* ab der 2. Ausgabe kostenlos zu verteilen, um

**Schöne Stunden in netter Gesellschaft**

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](http://www.awo-bremen.de)

**AWO** Bremen

zugleich die inserierenden Firmen, Verbände und Vereine besser bei den älteren Bremer:innen bekannt zu machen. Die gezielte Verteilung von *rostfrei* wurde deshalb stets optimiert. Nach einigen Jahren konnte das

Format schrittweise vergrößert werden, bis das derzeit gedruckte Magazinformat erreicht wurde.

Die Resonanz war von Beginn an positiv. Die Kombination aus Artikeln zu unter-

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

schiedlichen Themen und dem Adressenteil mit Seniorenvertretung, den Seniorenzentren, nützlichen Vereinsadressen für Aktive, Beratungsangeboten für Ältere und dem zentralen Veranstaltungsprogramm für ältere Menschen der kommunalen Altenhilfe war ein Erfolgsrezept. Dadurch wurde rostfrei zugleich ein Nachschlagewerk und wird auch heutzutage jeweils monatlang aufbewahrt.

Klaus Kellner

In den 25 Jahren haben wir zahlreiche Artikel, Rezensionen und Tipps veröffentlicht. Das ging allerdings nur Dank unserer treuen Anzeigenkunden, ohne die das Magazin so nicht möglich wäre. Herzlichen Dank!

Wir möchten sie auch zu Wort kommen lassen und haben einige Grußworte gesammelt:

›Rostfrei bietet seinen LeserInnen eine informative und herzliche Berichterstattung rund um Bremer Themen, gibt nützliche Tipps bei rechtlichen Fragen und macht Lust, aktiv am Leben in dieser Stadt teilzunehmen. Das Magazin macht gute Laune und lässt teilhaben am Alltagsgeschehen. Glückwunsch zum 25. Geburtstag!‹

– Nicole Baumann, Johanniter-Unfall-Hilfe

›Der Klaus Kellner Verlag und das Rote Kreuz Krankenhaus (RKK) sind nicht nur Nachbarn am St.-Pauli-Deich in der Bremer Neustadt. Das Motto des Magazins Rostfrei, ›Aktiv und gesund bleiben‹, spricht uns aus dem Herzen! Herzlichen Glückwunsch zum 25-jährigen Bestehen!‹

– Rotes Kreuz Krankenhaus Bremen

›Seit bereits 25 Jahren liefert das Seniorenmagazin ROSTFREI informative und unterhaltsame Themen, dazu gratuliert die ROLAND KLINIK sehr herzlich und freut sich auf viele weitere Ausgaben.‹

– Roland-Klinik Bremen

›Wir gratulieren zum 25-jährigen Bestehen und freuen uns weiterhin auf gute Zusammenarbeit.‹

– Sigrid Ahrens Bestattungen GmbH

›Über 10 Jahre durfte ich dieses den Anliegen der Senioren gewidmete, informative Magazin in verschiedenen Funktionen begleiten.‹

Lieber Klaus und lieber Manuel, danke dafür und Euer Engagement.‹

– Michael Siemer, ehemals Referat Ältere Menschen/jetzt Wohnen für Hilfe

›Herzlichen Glückwunsch zum 25-jährigen Bestehen des Magazins rostfrei und zur 50. Jubiläumsausgabe! Mit unserer alljährlich stattfindenden InVita – Norddeutschlands größter Messe für 60+ – haben wir Sie seit fast 20 Jahren auf Ihrem Weg begleitet und freuen uns auf viele weitere gemeinsame Jahre im Engagement für Senior\*innen.‹

– Messe Bremen



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

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

GLORIA bietet nicht nur eine große Auswahl aus inzwischen täglich bis zu

10 verschiedenen Menüs an, auch bei der Zubereitung ist man der Branchen-Vorreiter, werden die Menüs doch erst auf dem Weg zum Kunden im eigenen Spezialofen der Kurierautos endgegart! Nur so sind sowohl eine heiße Anlieferung als auch der Erhalt der wichtigen Nährstoffe und Spurenelemente garantiert.

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

**Ihr heißes Mittagessen**  
Bei Ihnen Zuhause.  
Ab einer Portion.  
Ohne Vertragsbindung.  
Auch an Wochenenden.

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

Telefon: **04 21-61 00 10**

Nutzen Sie unser Probierangebot für Neukunden!

**GLORIA** seit 1989  
Ihr Menü-Bringdienst [gloria-menue-bringdienst.de](http://gloria-menue-bringdienst.de)

Nur bei uns auf echtem Porzellanteller!

### 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 der Klinik für Orthopädie können konservative Maßnahmen, kleine Eingriffe oder Gelenkersatz mit den Spezialisten besprochen werden. Chefarzt Dr. Arnold ist spezialisiert auf Sportverletzungen, Fuß- und Schulterchirurgie sowie Implantation von Sprunggelenk-, Ellenbogen- und Fingerprothesen.

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

Kontakt Klinik für Orthopädie 0421-55 99-226; Kontakt Schmerzzentrum: 0421-55 99-277

Termine online: [www.rotekreuzkrankenhaus.de/termine/](http://www.rotekreuzkrankenhaus.de/termine/)

### Gesund trainieren für Senioren

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

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

Beratung und gratis Schnuppertraining unter Tel 0421.55 99-316.

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

**Physio K**  
gesund trainieren

# Lena Häfermann Grüne Glücksorte in Bremen

Lesereise durch meine Kindheit ...  
Und noch viel mehr!

Als ich den Stadtführer von Lena Häfermann in die Hand nahm und die Seiten durchblät- terte, überfluteten mich sofort Erinnerungen an meine Kindheit und Jugend in Bremen.

Das lebendige Grün des Covers mit bekann- ten Bremer Motiven zog mich direkt an und weckte in mir die Vorfreude auf die Glücksor- te, die sich zwischen den Seiten verbergen.

Bei Schmuddelwetter draußen und mit einer dampfenden Tasse Tee in der Hand machte ich es mir drinnen mit den grünen Glücksorten gemütlich.

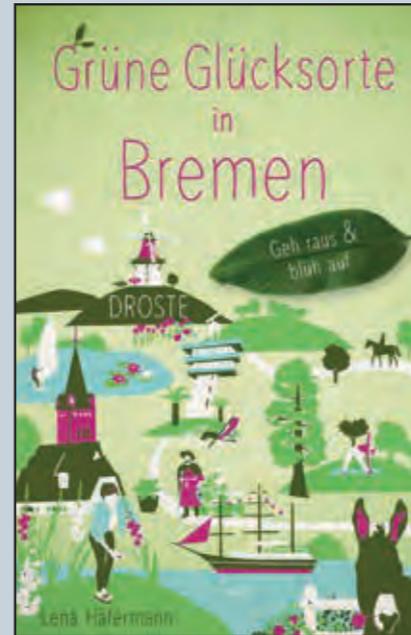
### Zum Buch

›Grüne Glücksorte in Bremen‹ ist ein kom- pakter Glücksführer, der gut in der Hand liegt und dabei langlebig und stabil wirkt.

Das Inhaltsverzeichnis erweist sich als gut strukturiert, was das Auffinden bestimm- ter Orte erleichtert. Ganz hinten findet der Glückssuchende eine liebevoll gestaltete Übersichtskarte, auf der die nummerierten Glücksorte verzeichnet sind.

Insgesamt werden 80 Glücksorte auf jeweils zwei Seiten vorgestellt. Auf der linken Sei- te findet man einen komprimierten Infotext und auf der rechten Seite ein ansprechendes Bild. Unter dem Text werden die Adresse, die ÖPNV-Verbindung sowie die Internet-Adres- se angegeben. So kann man sich gleich in Bus oder Bahn setzen und starten.

Bei einigen Glücksorten hat die Auto- rin kleine Tipps gesetzt, die dem Lesenden Denkanstöße und Hinweise geben.



Lena Häfermann  
Grüne Glücksorte in Bremen  
168 Seiten, Klappenbroschur  
DROSTE Verlag, 15,99 Euro

Von 80 Glücksorten sind zehn ohne ÖPNV-Verbindung aufgeführt. Doch auch diese befinden sich so stadtnah, dass sie ohne Weiteres mit dem Fahrrad oder Auto erreicht werden können, je nach Ausgangs- punkt.

### Fazit

Für mich gehört dieses Buch zu jenen, die man beim Stöbern in der Buchhandlung ger- ne in die Hand und mit nach Hause nimmt. ›Grüne Glücksorte in Bremen‹ bekommt von mir eine klare Kaufempfehlung. Es ist für alle geeignet, die Bremen neu, wieder oder noch mehr entdecken wollen – für den Besuchen- den, den neu Hinzugezogenen und den Alt- eingesessenen.

Ein Buch zum glücklich machen. Jemand anderen oder sich selbst.

Anke A.

witziger Effekt (Film)	Vater des Zeus	24 Stunden	Fluss im Kaukasus	Chinesisches Tierkreiszeichen 2023	Kennzeichen Bremen	Kennzeichen Hagen	Nasal- laut
Teile einer Oper			Bremer Stadtmu- sikant		4		
			frühere deutsche Währung				
landwirt- schaftlich lat.	Riese in Märchen			Bremer Verkehrsbe- trieb		Vorname Polito- login Arendt	räumlich begrenzt
Währung Japan	Käsesorte			Dichter Jo- hann Gottfried			
		Abk. Stun- denkilometer			englisches Pronomen		
religiöses Gebäude		Italienische Geheim- organisation	Nutztier	Energie bildungs- sprachl.			
Orienta- lischer Markt		2					
			Pracht- straße Wien			5	
Rus- sischer Revolutio- när	entdecken						Stadt der Oscarver- leihung
	Bundesland (Abk.)						
				gleich- gültig			
Haupt- stadt Saudi- Arabien				Heilein- richtung			
				6			

Einsendeschluss  
31.10.2024.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

### Lösung

Begeben Sie sich unter 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 November 2024 wird die bunte Sammlung mit den begehrten ›Bremensien‹ aus dem Sortiment des KellnerVerlags verlost. Die Benachrichtigung erfolgt schriftlich.

**Persönliche Angaben**

Lösungswort: \_\_\_\_\_ Straße: \_\_\_\_\_  
 Name: \_\_\_\_\_ PLZ/Ort: \_\_\_\_\_  
 Telefon: \_\_\_\_\_

**Ahrens Bestattungen, Seite 23**

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

45 14 53



Ann-Kathrin und Sigrid Ahrens

**AWO Bremen, Seite 26**

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

**Bingo der Bremer Toto und Lotto GmbH, Seite 15**

Sonntags um 17 Uhr im NDR-Fernsehen.

**Bremer Volkshochschule, Seite 13**

Die erste Adresse für Weiterbildung in Bremen

**GE•BE•IN, Seite 25**

Wer tot ist, braucht keine Vorsorge mehr. Deshalb lassen Sie sich lieber zu Lebzeiten von erfahrenen Helfern beraten.

**Gloria Menü-Bringdienst, Seite 28**

Pünktlich und zuverlässig wird Ihnen das Essen auf Porzellantellern gebracht.

**Johanniter Hausnotruf, Seite 27**

Sicherheit hat hier die oberste Priorität – per Knopfdruck! Informationen gibt es kostenlos unter

**Tanja Kliemann, Seite 22**

Schnell wieder Überblick über Dinge und Dokumente bekommen.

4 30 95 74



Tanja Kliemann

**Netzwerk Selbsthilfe, Seite 10**

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

70 45 81

**Messe Bremen, Seite 9**

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

**P.A.A.R. Pro Sanitate, Seite 6, 16, 32, 38**

Die erfahrene häusliche Krankenpflege mit dem individuellen Service.

**Physio K, Seite 29**

Gesund trainieren für Senioren – das Akutkrankenhaus mit Expertenruf.

**Pflegestützpunkt Land Bremen, Seite 18**

Wir unterstützen Sie bei allen Fragen rund um das Thema Pflege

Huchting/Huckelriede:

69 62 42-12

Vahr: 69 62 42-0

Veegesack 69 62 41-0

Bremerhaven: 04 71 - 30 97 79-0

**Roland Klinik, Seite 14, U3**

Die Fachklinik für Orthopädie und Handchirurgie am Werdersee.

**Sozialwerk der Freien Christengemeinde, Seite 17**

Selbstständig Wohnen mit Service, am Leben teilnehmen in der Tagespflege oder gut gepflegt leben in den Heimstätten.

6 49 00-0



Jens Bonkowski

**Winkelmann, Gudrun, Rechtsanwältin, Seite 20**

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

4 09 57 00



Gudrun Winkelmann

**Wohnen für Hilfe, Seite 8**

Wohnraum gemeinsam nutzen. Michael Siemer

0159 0631 0007

**Die Räummeister, Beilage**

Haushaltsauflösung • Umzüge • Service Wir lassen kein Teil zurück. Schnell, sauber und professionell.

49 170 820

Redaktions- und Anzeigenschluss für *rostfrei* 51 ist am 15. September 2024.

**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: 0421-77866 rostfrei@kellnerverlag.de



**Beirat Blockland**

Schumacher 64 41 580

**Beirat Blumenthal**

Arnold-Cramer, Ursula 0170 53 56 22 5

Krogemann, Fred 0151 40 07 27 51

**Beirat Borgfeld**

Huesmann, Johannes 27 13 77

**Beirat Burglesum**

Kloss Dr., Stephan 0175 69 35 10 2

Müller, Werner 6 36 02 20

Schmidtman, Dirk 62 42 56

**Beirat Findorff**

Grohn, Karin 37 48 78

Spleet, Norbert 35 89 47

**Beirat Gröpelingen**

Eberl, Marijanne 64 68 78

Schächter, Thomas 0175 58 56 67 7

Brozostowski, Martin

**Beirat Hemelingen**

Fröhlich, Gisela 45 95 25

Kirchhoff, Dietmar 0172 38 53 55 8

**Beirat Horn-Lehe**

Böttner, Kirsten 0177 42 51 17 6

Stadler, Dietmar 25 18 88

**Beirat Huchting**

Siepkner, Bernhard 58 61 34

**Beirat Mitte**

Weiss, Wolfgang 0174 97 60 47

**Beirat Neustadt**

Schnecking, Wolfgang 53 60 90 1

Alvermann, Kelsang 87 82 41 58

Maurer, Anke 59 33 63

**Beirat Oberneuland**

Leinert, Jochen 25 56 96

Fiedler, Hannes 25 75 51 8

**Beirat Obervieland**

Kovač, Rosemarie 25 73 64 5

Richter, Hans-Joachim 87 54 42

Scharff, Elke 82 52 03

**Beirat Östl. Vorstadt**

Jonitz, Klaus-Peter 44 78 52

Mittermeier Dr., Dirk 16 30 66 6

**Beirat Osterholz**

Ubben, Gudrun 67 30 19 53

Hohn, Ursula 42 83 11

Ehnert, Nicole 0157 88 48 03 54

**Beirat Schwachhausen**

Erbel, Helmut 0151 56 61 03 17

Augis, Evelyne 34 77 04 6

Börner Dr., Christine

Schober Dr., Wolfgang 49 25 21

**Beirat Seehausen**

Aumund, Doris 46 05 19 9

**Beirat Strom**

Frerichs, Renate 54 76 33

**Beirat Vahr**

Gerkmann, Heinz 47 15 51

Grimm, Ekkehard 46 67 03

**Beirat Vegesack**

Windheuser, Jochen 49 40 60 2

**Beirat Walle**

Karlson, Martin 0170 66 15 67 5

Kaufhold, Maria 0152 01 53 78 57

**Beirat Woltmershausen**

Becker, Ursula 54 12 74

**Weitere Delegierte**

Albensoeder, Rosemarie 54 33 77

Bösch, Dr. Mechthild 44 88 94

Bormeier, Sabine 0172 42 37 98 4

Breidbach, Michael 0171 33 89 82 9

Brzostowski, Martin

Fischer, Angelika 0151 25 65 70 50

Genz, Martina 84 13 47 67

Goldstein, Regina 0176 96 52 18 75

Heinrich, Beate 47 62 33

Henrici, Marlene 42 42 33

Habib, Zaher 0157 53 54 49 54

Hohn, Günther 42 83 11

Kloft-Ollesch, Regine 24 36 45 01

Kruse, Sabine 69 14 58 0

Lothar, Henner 0172 43 89 94 3

Matuschewski, Barbara 34 78 37 6

Menz, Birgit 0174 17 05 39 5

Meyer, Michael 35 74 37

Möller, Anna 55 42 03

Nowack, Peter 0160 90 61 98 90

Oppermann, Jens 36 48 47 51

Peschel, Ingrid 66 46 72

Rutsch, Claudia 37 32 54

Scharff, Volker 82 52 03

Scharf, Detlef 0151 27 47 05 50

Schneider, Barbara 0162 97 31 66 2

Schnell, Ursula 70 34 64

Schröder-Klein, Anita 0171 38 78 13 6

Schüssler, Gabriele 33 00 49 99

Sicks, Marianne 38 01 32 7

Strudthoff, Hartmut 16 53 09 9

Sümer, Zeynep 79 43 20 08

Watermann, Klaus 74 33 6

Weichelt Dr., Andreas 61 62 62 7



**Wir sind für Sie da!**

**Die Seniorenvertretung in der Stadtgemeinde Bremen**

Wir vertreten die rund 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
- Digitale und analoge Teilhabe

Büro im Tivoli-Hochhaus:  
Bahnhofsplatz 29, 4. Etage, Zimmer 14  
28195 Bremen, 0421-361-6769  
Mo-Do 10-12 Uhr  
E-Mail: [SeniorenVertretung@soziales.bremen.de](mailto:SeniorenVertretung@soziales.bremen.de) – [www.seniorenlotse.bremen.de/SeniorenVertretung](http://www.seniorenlotse.bremen.de/SeniorenVertretung)

**Zusammensetzung des Vorstands der Legislaturperiode 2023–2027**

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

Redaktion Durchblick  
Dr. Andreas Weichelt  
[weicheltandreas@t-online.de](mailto:weicheltandreas@t-online.de)

## Mai 2024

- **Mai 13. Montag, 14:30 Uhr**  
BGH Obervieland  
Hartmut Polzin  
Vortrag ›Busreise durch Portugal‹
- **Mai 13. Montag, 15:30 Uhr**  
Johanniterhaus, Diakonisches Werk  
Dean Weit ›Rock, Pop, Schlager‹
- **Mai 14. Dienstag, 15 Uhr**  
Wachmannstraße, DRK  
Werner Behnecke ›Literaturvortrag‹
- **Mai 16. Donnerstag 14:30 Uhr**  
DOKU Blumenthal,  
Quartiersmanagement  
›Erzählcafé mit Kaffee und Kuchen:  
Der Schillerplatz: Damals und Heute‹  
Anmeldung im DOKU unter  
6 03 90 79 oder unter  
info@doku-blumenthal.de
- **Mai 16. Donnerstag 14:30 Uhr**  
Vahrer See, AMeB  
Bremer Shanty-Chor von 1978  
›Maritimer Nachmittag‹
- **Mai 16. Donnerstag 15 Uhr**  
Osterholz Am Siek 43, AMeB  
Ilayda und Elyesa  
›Tscherkessen Folklore Tänze‹
- **Mai 17. Freitag 15 Uhr**  
BGH Obervieland  
DJ Stefan  
›Schlagerparty mit DJ Stefan‹
- **Mai 21. Dienstag 15 Uhr**  
Blumenthal, Diakonisches Werk  
Bremer Ukulelenorchester  
›Mehr Sonnenschein, Lachen und  
Ukulelen in der Welt‹

- **Mai 23. Donnerstag 15 Uhr**  
Sebaldsbrück, Diakonisches Werk  
Irmgard Haje  
›Hillers Nostalgie Ensemble - Früh-  
lingskonzert‹
- **Mai 24. Freitag 15 Uhr**  
Findorff – Im Turm,  
Diakonisches Werk  
Martin Eilers  
›Singen und Grillnachmittag‹
- **Mai 25. Samstag 14:30–17:30 Uhr**  
Vahr, August-Bebel- Allee 284,  
Quartiersmanagement  
›Frühlingsfest im Familien- und Quar-  
tierszentrum Neue Vahr Nord‹
- **Mai 25. Samstag 18:30 Uhr**  
DOKU Blumenthal,  
Quartiersmanagement  
Maria Moctezuma, ›Konzert im  
Garten mit lateinamerikanischen  
Klängen‹
- **Mai 26. Sonntag 15 Uhr**  
Osterholz Sudwalderstraße, AMeB  
Delme Shanty Singers, ›Maikonzert‹
- **Mai 26. Sonntag 15:30 Uhr**  
Bispi, Bispi e.V.  
Bonjour Swing, ›Offenes Café Chansons‹
- **Mai 27. Montag 15:30 Uhr**  
Sparer Dank, AMeB  
Paul Betz, ›Quiznachmittag‹
- **Mai 29. Mittwoch 15 Uhr**  
Gröpelingen, NA Gröpelingen  
SMS-Chor  
›Singen macht Spaß‹
- **Mai 29. Mittwoch 15 Uhr**  
Guter Hirte, Diakonisches Werk  
Angelika Brand  
›Fit im Kopf – Gedächtnistraining‹

## Juni 2024

- **Juni 8. Samstag 14–18 Uhr**  
Schillerplatz/Heidbleek 10,  
Quartiersmanagement  
›Blumenthaler Sommerfest – im Stadt-  
teil gemeinsam feiern‹  
Kontakt über  
Carola.Schulz@afsd.bremen.de
- **Juni 10. Montag, 15:30 Uhr**  
Johanniterhaus, Diakonisches Werk  
Musikgruppe Oberneuland  
›Schlager und Volksmusik‹
- **Juni 13. Donnerstag, 14:30 Uhr**  
Vahrer See, AMeB  
1. Bremer Ukulelenorchester  
›Musik, Musik, Musik!‹
- **Juni 18. Dienstag 15 Uhr**  
Woltmershausen, AMeB  
Paul Betz, ›Quizshow‹
- **Juni 18. Dienstag 15–18 Uhr**  
Vahr, Spielplatz Phil.-Scheide-  
mann-Str. 19b,  
Quartiersmanagement  
›Mobiles Sommercafé‹
- **Juni 25. Dienstag 15 Uhr**  
Habenhausen, AMeB  
Shantychor Mahndorf  
›Sommer, Sonne mit Gesang‹
- **Juni 26. Mittwoch 15 Uhr**  
Stiftungsdorf Arberger Mühle, Vor  
dem Esch 7, 28307 Bremen, Bremer  
Heimstiftung  
Martin Eilers, ›Gitarrenkonzert‹
- **Juni 27. Donnerstag 16 Uhr**  
Hemelingen, Diakonisches Werk  
Karin Drangmeister, ›Shantychor Bre-  
men Mahndorf, Shanties und Matjes‹

## Juli 2024

- **Juli 2. Dienstag 15–18 Uhr**  
Vahr, Spielplatz Vahrer See,  
Quartiersmanagement  
›Mobiles Sommercafé‹
- **Juli 6. Samstag 14:30 Uhr**  
Arbergen, AMeB  
Young Oldies, ›Sommerfest‹
- **Juli 11. Donnerstag 15:30 Uhr**  
Stiftungsdorf Arberger Mühle,  
Vor dem Esch 7, 28307 Bremen,  
Bremer Heimstiftung  
Opernsängerin Julia Bachmann  
›Promenadenkonzert mit Opern  
und Operetten‹
- **Juli 15. Montag 14:30 Uhr**  
BGH Obervieland  
Hartmut Polzin  
›Bremen erraten – das Quiz‹
- **Juli 15. Montag 15 Uhr**  
BGH Obervieland  
Bremer Shanty-Chor  
›Nachbarschaftsfest‹
- **Juli 24. Mittwoch 15 Uhr**  
Gröpelingen, NA Gröpelingen  
Jürgen Ferber  
›Bert Kämpfer, James Last und ihre  
Stars – Tanzmusik und Schlager‹
- **Juli 30. Dienstag 15–18 Uhr**  
Vahr, Carl-Severing-Straße 54–56,  
Quartiersmanagement  
›Mobiles Sommercafé‹

## August 2024

- **Aug. 2. Freitag 15 Uhr**  
BGH Obervieland  
Sabine Gal, ›Tanztee‹

- **Aug. 4. Sonntag 15:30 Uhr**  
Bispi, Bispi e. V.  
Magic Susanna, ›Offenes Café Variété‹
- **Aug. 8. Donnerstag 14:30 Uhr**  
Vahrer See, AMeB  
Sabine Gal  
›Große Sommerparty‹
- **Aug. 13. Dienstag 14:30 Uhr**  
BGH Weserterrassen  
Michael Stumper, ›Sommerfest‹
- **Aug. 13. Dienstag 15–18 Uhr**  
Vahr, Eislebenerstraße  
Quartiersmanagement  
›Mobiles Sommercafé‹
- **Aug. 27. Dienstag 15–18 Uhr**  
Vahr, Carl-Goerdeler-Park  
Quartiersmanagement  
›Mobiles Sommercafé‹
- **Aug. 28. Mittwoch 15 Uhr**  
Grambke, AMeB  
Paul Betz, ›Quizshow‹
- **Aug. 29. Donnerstag 15 Uhr**  
Stiftungsdorf Arberger Mühle, Vor  
dem Esch 7, 28307 Bremen  
Bremer Heimstiftung  
Emanuel Jahreis, Maximilian Suhrl  
›Schwungvolle Melodien für Men-  
schen mit Demenz, ihre Angehörigen,  
Freunde und Nachbarn‹

## September 2024

- **Sep. 2. Montag 14:30 Uhr**  
Oslebshausen, BGH Oslebshausen  
Hella, ›Quiz mit Hella‹
- **Sep. 5. Donnerstag 15 Uhr**  
Arbergen, AMeB  
Arndt Baeck, ›Lieder v. Udo Jürgens‹

- **Sep. 10. Dienstag 15–18 Uhr**  
Vahr, Karl-Kautzky-Str./Kurt-Schu-  
macher-Allee,  
Quartiersmanagement  
›Mobiles Sommercafé‹
- **Sep. 14. Samstag 16 Uhr**  
Huchting, AMeB  
Jens Sörensen, ›Sinatra-Story‹
- **Sep. 14. Samstag 16 Uhr**  
Vahr, Vahrer See,  
Quartiersmanagement  
›SaVahri am Vahrer See‹
- **Sep. 17. Dienstag 16 Uhr**  
Woltmershausen, AMeB  
Katharina Witte  
›Maskentheater: Die Schalotten‹
- **Sep. 18. Mittwoch 15 Uhr**  
Gröpelingen, NA Gröpelingen  
Manfred Boermann  
›Literaturexpress-Lesung‹
- **Sep. 20. Freitag 14:30–17:30 Uhr**  
Vahr, August-Bebel-Allee 284, Quar-  
tiersmanagement  
›Klimafest im Familien- und Quar-  
tierszentrum Neue Vahr Nord‹
- **Sep. 25. Mittwoch 15 Uhr**  
Grambke, AMeB  
Horst Wehrse  
›Belugas und Eisbären in der  
Hudson Bay‹

## Oktober 2024

- **Okt. 1. Dienstag 14:30 Uhr**  
BGH Weserterrassen  
Michael Stumper  
›Erntedankfest – mit Livemusik von  
Michael Stumper‹

## 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  
43 48 39 46  
m.wilkens@viertelfreunde.de

□ **Neustadt**  
›Aufsuchende Altenarbeit – Hausbesuche‹  
c/o Caritasverband Bremen e.V.  
Kornstr. 371, 28201 Bremen  
87 79-352  
aufsuchende.altenarbeit@caritas-bremen.de

□ **Hemelingen**  
›Aufsuchende Altenarbeit – Hausbesuche‹  
c/o Familienzentrums Mobile  
Hinter den Ellern 1 a, 28309 Bremen  
36 11 66 06  
gaby.doenselmann@afsd.bremen.de

□ **Vahr**  
›Aufsuchende Altenarbeit – Hausbesuche‹  
c/o Vahrer Löwen e. V.,  
Heideplatz 1, 28239 Bremen,  
95 91 348  
koordination@vahrer-loewen.de

□ **Gröpelingen**  
›Aufsuchende Altenarbeit – Hausbesuche‹  
c/o Nachbarschaftshaus Helene Kaisen  
Beim Ohlenhof 10, 28239 Bremen  
69 14 585, aufsuchende-altenarbeit-groepelingen@web.de

□ **Marßel**  
›Aufsuchende Altenarbeit – Hausbesuche‹  
c/o Nachbarschaftshaus Marßel  
Helsingborgerstr. 36,  
28719 Bremen  
63 60 699  
nh-marssel@web.de

□ **Obervieland**  
›Aufsuchende Altenarbeit – Hausbesuche‹  
c/o Quartierszentrum Sonnenplatz  
Robert-Koch-Straße 70,  
28277 Bremen  
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  
609 69 02  
begegnung.blumenthal@kirche-bremen.de

□ **Osterholz**  
›Aufsuchende Altenarbeit – Hausbesuche‹  
c/o Arbeit Leben Zukunft (ALZ)  
Tenever  
Wormser Str. 9, 28325 Bremen  
01520 · 89 630 13  
aufsuchende-altenarbeit.tenever@kirche-bremen.de

□ **Okt. 8. Dienstag 15 Uhr**  
Huchting, AMeB  
Paul Betz  
›Quizshow‹

□ **Okt. 8. Dienstag 15 Uhr**  
Wachmannstraße, DRK  
Mandolinenorchester  
›Konzert‹

□ **Okt. 16. Mittwoch 15 Uhr**  
Gröpelingen, NA Gröpelingen  
Horst Wehrse  
›Reisebericht – Island‹

□ **Okt. 22. Dienstag 15 Uhr**  
BGH Vegesack, Senioren-Kreativ-Treff  
Hans-Jürgen Dymala  
›Halloweenparty mit Live-Musik‹

□ **Okt. 23. Mittwoch 15 Uhr**  
Gröpelingen, NA Gröpelingen  
Jürgen Ferber  
›Die Moldau-Perlen aus Klassik und Oper‹

□ **Okt. 24. Donnerstag 14:30 Uhr**  
Vahrer See, AMeB  
Sabine Gal  
›Große Freimarktsparty‹

□ **Okt. 29. Dienstag 15 Uhr**  
Habenhausen, AMeB  
Duo Rostfrei  
›Ischa Freimaak‹

**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.**

## Nützliche Adressen für Aktive

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

**Aktive Senioren Beratung vom ASB**  
Bremerhavener Straße 155,  
28219 Bremen, 38 69 06 23

**Lebensabend-Bewegung e. V. Begegnungsstätte der LAB: Länger Aktiv Bleiben**  
Hoppenbank 2/3, 28203 Bremen  
32 60 49, Fax 3 39 88 97

**Oma-Opa-Hilfsdienst**  
Mahndorfer Bahnhof 10,  
(Im Bürgerhaus Mahndorf)  
28307 Bremen, 53 01 53

**Senioren-Kontakt, Stiftung Dr. Erich Neukirch**  
Wartburgstraße 20, 28217 Bremen  
1 69 11 66

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

**Seniorenkreis des Sportvereins Bremen 1860**  
Baumschulenweg 8–10,  
28213 Bremen, 21 18 60

**Begegnungsstätte für Sehbehinderte und blinde Menschen**  
Biermannstraße 15–17,  
28213 Bremen, 7 43 42

**Seniorentanz**  
Hemmstraße 202, 28215 Bremen  
44 11 80

**Freiwilligen-Agentur Bremen**  
Dammweg 18–20, 28211 Bremen  
34 20 80

**Deutsches Sozialwerk (DSW) e. V.**  
Schwachhauser Heerstraße 264,  
28213 Bremen, Frau Stolle  
34 35 33

**Anneliese Loose-Hartke Stiftung**  
Balgebrückstraße 22,  
28195 Bremen, 22 33 70 30

**Nachbarschaftsinitiative Grohner Düne e. V.**  
Bydolekstraße 5, 28759 Bremen, Frau  
H. Nelson, 62 84 77 oder 66 33 77

**Nachbarschaftstreff BiSPi e. V.**  
BiSPinger Straße 14a,  
28329 Bremen, 4 67 36 95  
**Netzwerk Selbsthilfe Selbsthilfekontaktstelle**  
Faulenstraße 31, 28195 Bremen  
704581

**Seniorenwerkstatt Egestorff Im Alter Zuhause gGmbH**  
Stiftungsweg 6, 28325 Bremen  
Frau Wehr, 4272114

**Treff Gesunde Nachbarschaft**  
Kirchhuchtinger Landstraße 143,  
28259 Bremen, 6 99 31 73

**Seniorenbüro**  
Beratung, begleitete Reisen,  
Tagesfahrten, Computerkurse u. a.  
Breitenweg 12, 28195 Bremen  
32 05 49

**Martinsclub Bremen e. V. Seniorenangebote**  
Buntentorsteinweg 24–26,  
28201 Bremen, 5 37 47 40

**DIKS Demenz-Informationsstelle**  
Sögstraße 55/57, 28195 Bremen  
98 99 52 99

**BremerLeseLust**  
Georg-Gröning-Straße 33,  
28209 Bremen, 01 74 - 3 80 67 10  
**Bremer Tafel e. V.**  
Brauerstraße 13, 28309 Bremen  
4 34 19 59

**Bremer Tafel e. V.**  
Bremer Heerstraße 8e,  
28719 Bremen, 69 67 58 86

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

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

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

## Hier wird geholfen

**Selbsthilfegruppe Heimmitwirkung**  
Reinhard Leopold, Rembertistraße 9,  
28203 Bremen, 33 65 91 20

**Die WOGÉ**  
Wohngemeinschaft für Menschen  
mit Demenz, 5 25 10 82  
**Bremer Treff**  
Kirchliche Begegnungsstätte,  
Altenwall 29, 28195 Bremen, 32 16 26  
**kom.fort**

Beratung für barrierefreies Bauen  
und Wohnen, Landwehrstraße 44,  
28217 Bremen, 79 01 10  
**Verbraucherzentrale Bremen**  
Altenweg 4, 28195 Bremen  
16 07 77

**Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle**  
Am Wall 195, 28195 Bremen  
36 21 90 03  
**Kapitel 8, Ev. Informationszentrum**  
Domsheide 8, 28195 Bremen  
3 37 82 20

**Ev. Beratungsstelle**  
Lebens-, Familien- und Partnerschafts-  
beratung, 33 35 63

**Offene Tür Bremen, katholische  
psychologische Beratung  
in Krisen und Lebensproblemen**  
Hohe Straße 7, 28195 Bremen  
32 42 72

**Zentrales Versorgungsnetz für  
pflegebedürftige Menschen**  
Vermittlung von Pflegediensten und  
Alltagshilfen, 32 13 23

**Pflegestützpunkte Land Bremen  
im Einkaufszentrum Berliner Freiheit**  
Berliner Freiheit 3, 28327 Bremen  
69 62 42-0

**im Bremer Norden**  
Breite Straße 12 d,  
28757 Bremen, 6 96 24 10

**Patient/innenstelle im  
Gesundheitsladen Bremen**  
Braunschweiger Straße 53b,  
28205 Bremen, 49 35 21

**Lesben besuchen Lesben**  
Besuchsdienst, 0177 89 19 147  
Mail: LBesuchHB@gmx.de  
**Helpline-Telefon für pflegende  
Angehörige und ältere Menschen**  
98 99 52 80

**Blickpunkt Auge – Rat und Hilfe  
bei Sehverlust**  
Sprechstunde, 2. Do. im Monat, 15–18  
Uhr, 24 40 16 16  
www.blickpunkt-auge.de; www.bsvb.org

Senioren-Zentren und -Treffs in Bremen

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

<b>DLZ Schwachhausen des DRK</b>	Wachmannstraße 9	34 03 -100/ -101
<b>DLZ Mitte   Östl. Vorstadt des DRK</b>	Im krummen Arm 13	6 99 30 -100
<b>DLZ Hastedt des DRK</b>	Hastedter Heerstraße 250	3403-347 / -348
<b>DLZ Horn   Oberneuland des DPWV</b>	Brucknerstraße 15	23 71 21
<b>DLZ Schwachhausen-Nord des DPWV</b>	Biermannstr. 17	21 57 59
<b>DLZ Vahr der AWO</b>	Berliner Freiheit 9c	4 68 03 27
<b>DLZ Osterholz der AWO</b>	St. Gotthard-Straße 31	42 98 44 -0 / -3
<b>DLZ Neustadt   Woltmershausen der AWO</b>	Lahnstraße 65	5 98 14 11
<b>DLZ Huckelriede des Caritasverbandes</b>	Kornstraße 371	87 34 10
<b>DLZ Obervieland des DPWV</b>	Alfred-Faust-Straße 115	8 40 25 00
<b>DLZ Huchting des DPWV</b>	Tegeler Plate 23a	58 20 11
<b>DLZ Findorff der AWO</b>	Herbststraße 118	37 78 90
<b>DLZ Walle der AWO</b>	Wartburgstraße 11	38 89 80
<b>DLZ Gröpelingen der AWO</b>	Gröpelinger	
<b>DLZ Vegesack des DPWV</b>	Heerstraße 248	6 91 42 66 / 67
<b>DLZ Blumenthal des DPWV</b>	Kirchheide 18	66 24 99
<b>DLZ Lesum des DPWV</b>	Bürgermeister-Kürten-Straße 30	60 21 99
	An der Lesumer Kirche 1	63 00 34



Quartierszentren in Bremen

<b>Quartierszentrum Huckelriede</b>	Niedersachsendamm 20a	491825 45
	28201 Bremen	
<b>Haus Neuenland</b>	Thedinghauser Str. 115A	98885790
	28201 Bremen	
<b>Bewohnertreff Café Carl</b>	Carl-Hurtzig-Straße 30	98885788
	28259 Bremen	
<b>Bewohnertreff Café Rosengarten</b>	Antwerpener Straße 22	6961660
	28259 Bremen	
<b>Nachbarschaftstreff Klönhof</b>	Nimweger Straße 11	2584210
	28259 Bremen	
<b>Familienzentrum Mobile</b>	Hinter den Ellern 1a	9588604
	28309 Bremen	
<b>Quartierszentrum Schweizer Viertel</b>	St.-Gotthard-Str. 33	98894856
	28325 Bremen	
<b>Mehrgenerationenhaus Bremen</b>		
<b>Schweizer Viertel</b>	Graubündener Str. 10	43819010
	28325 Bremen	
<b>Verbund Quartierszentrum Blockdiek</b>	Bremer Heimstiftung	
	Düsseldorfer Straße 2a	407451
	28327 Bremen	
<b>Familien- und Quartierszentrum Neue Vahr Nord e.V. FQZ</b>	August-Bebel-Allee 284	69696187
	28329 Bremen	
<b>Quartierstreff Rostocker Straße</b>	Rostocker Straße 46	64478620
	28329 Bremen	
<b>Nachbarschaftshaus Marßel e.V.</b>	Helsingborger Str. 36	6360651
	28719 Bremen	
<b>Quartiersverbund Grohn</b>	Bydolekstraße 5	015236275856
	28759 Bremen	
<b>Quartiersverbund Blumenthal</b>	Kapitän-Dallmann-Straße 18	96036317
	28779 Bremen	

<b>Bürger- und Sozialzentrum Huchting</b>	Amersfoorter Str. 8	83009214
	Gebäude A	
	28259 Bremen	
<b>Quartierszentrum am Sonnenplatz</b>	Bremer Heimstiftung,	
	Stadtteilhaus Kattenturm	
	Theodor Billroth Str. 30-48	56342398
	28277 Bremen	
<b>Haus der Zukunft Lüssum</b>	Lüssumer Heide 6	36179293
	28777 Bremen	

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.

**THERAPIE-MEDIATHEK**  
Jederzeit bequem informiert:  
[roland-klinik.de/mediathek](http://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](http://www.roland-klinik.de)



**Roland-Klinik gemeinnützige GmbH**  
Niedersachsendamm 72/74  
28201 Bremen

**Roland Klinik**  
Kompetenz in Bewegung

# BREMER POLITIKERIN FORDERT: MEHR FRAUEN IN DIE POLITIK

*Ulrike Hiller*

## **POLITIK IST WEIBLICH**

Brüssel, Berlin, Bremen

200 Seiten, 12,5 x 20 cm, 17 Euro,  
ISBN 978-3-95651-420-3



Frauen sind schon lange in der Politik aktiv, und trotzdem fehlt es immer noch an einem gesellschaftlichen Bewusstsein für die ›weibliche‹ Kompetenz. Frauen und Weiblichkeit sind keine Störung, sondern häufig die Lösung. Nur mit ihnen wird die gesellschaftliche Transformation gelingen!

Es bedarf einer ›weiblichen Politik‹. Themen gibt es genug: Wie entwickeln und bewahren wir demokratische Strukturen, und wie schaffen wir die Voraussetzungen für ein selbstbestimmtes Leben, für mehr Gerechtigkeit in der Welt, für Nachhaltigkeit und eine lebenswerte Zukunft für uns alle?

20 Jahre Erfahrung von der Stadtteilpolitik bis zur Bundes- und Europapolitik sowie internationaler Entwicklungsarbeit haben Ulrike Hiller dazu

gebracht, eigene Beobachtungen mit etwas Abstand darzustellen und gerade Frauen zu ermutigen, sich mehr zu engagieren sowie einander stärker zu unterstützen. In diesem Buch erläutert sie, wie Frauen, egal welchen Alters, auch den Schritt in die Politik wagen können und was sie dort erwartet. Sie erklärt Abläufe, macht Mut und erzählt Anekdoten aus dem politischen Alltag.

Ulrike Hiller war viele Jahre in Bremen, Berlin und Brüssel politisch aktiv. Zurzeit engagiert sie sich im Aufsichtsrat von Werder Bremen.

**Ein persönliches Buch einer engagierten Frau, die über viel Erfahrung und Hintergrundwissen verfügt.**