

# ROSTFREI®

Aktiv und gesund bleiben

**ERLEBEN**

Willkommen im  
Creamlovers-Café

**KULTUR**

Die freie Zeit  
ist uns geschenkt

**SOZIALES**

Beim Schreiben kommen  
Erinnerungen auf

51

November 2024 bis April 2025

**Quartiersbesuche**  
Der Bremer Marktplatz

# BEGEGNUNGEN IM BARKHOF-VIERTEL

Horst Pilster

## BREMEN ERKUNDEN

BEGEGNUNGEN IM  
BARKHOF-VIERTEL

200 Seiten | 13,5 x 21 cm | 18,00 Euro  
ISBN 978-3-95651-462-3



Der Barkhof ist ein bemerkenswert vielseitiger und pittoresker Ortsteil Bremens. Er liegt in einer ruhigen Wohngegend und hat geschichtlich einiges zu bieten, was selbst Bewohnern oft nicht bekannt ist. Als zwischen 1871 und 1914 die Einwohnerzahl Bremens von 80.000 auf erstaunliche 265.000 Einwohner anstieg, entstand in dieser Zeit der neue Bremer Hauptbahnhof und auch, um Wohnraum zu schaffen, das Barkhof-Viertel.

Der Barkhof ist ein an den Hauptbahnhof und Findorff angrenzender Ortsteil von Schwachhausen. Ganze Straßenzüge beste-

hen aus attraktiven Altbremer Häusern. Auch bedeutende Denkmäler, wie das bronzene Reiterstandbild des Kaiser Friedrich und der Backsteinelefant, das zu einem Anti-Kolonial-Denkmal umgewidmet wurde, haben ihren Standort im Barkhof. Ferner lebten ungewöhnlich viele prominente männliche als auch weibliche Künstler:innen, Politiker:innen, Wirtschaftskapitän:innen, Wissenschaftler:innen mit oft überregionalen Bekanntheitsgrad in diesem Bremer Ortsteil. Dieses Buch vereint ihre spannenden Biografien und führt die Leser:innen in einen recht unbekanntem Teil der Bremer Geschichte.

## Liebe *rostfrei*-Lesenden,

der Herbst ist da. Für mich die schönste Jahreszeit. Während es auf den Spielplätzen und in den Gärten ruhiger wird, lockt der Lese- stoff in die heimelige Umgebung. Da bietet *rostfrei* einen wunderbaren Zeitvertreib und informiert unter anderem über die kom- menden Veranstaltungen.

Wer sich noch mehr zu lesen wünscht, kann sich auf jede Menge frisch erschienene Bü- cher freuen. Schließlich findet im Herbst die Frankfurter Buchmesse statt, und der Deut- sche Buchpreis wird verliehen. Zeit, sich gemütlich in eine Wolldecke einzukuscheln und bei einer Tasse Kaffee oder Tee ein gu- tes Buch zu genießen. Da kann es schon mal passieren, dass Seite für Seite innerhalb kür- zester Zeit verschlungen wird. Nachschub muss her, und zwar schnell!

Kein Problem: Egal ob gedruckt oder digital zum Lesen auf dem Tablet oder E-Book-Reader, egal ob spannend, humorvoll, roman- tisch oder fantastisch – in der Stadtbiblio- thek erwartet Sie eine große Auswahl für die kalten Tage. Wünschen Sie sich vielleicht etwas Gesellschaft? Ein gutes Gespräch über das gerade Gelesene oder Lesetipps von an- deren? Sehr gerne. Bei uns treffen jeden Tag Menschen aufeinander, um miteinander zu plaudern, an einer der zahlreichen Veran- staltungen teilzunehmen oder einfach nur ein wenig miteinander im gleichen Raum zu verweilen. Und das übrigens gern auch bei einer Tasse Kaffee oder Tee.

Besuchen Sie unsere Schreibwerkstätten, Vorträge, Lesungen und vieles mehr. Oder

entdecken Sie un- sere zahlreichen Angebote für Kin- der: Vorlesen, Basteln, Spielen und Entdecken. Eigentlich wür- den Sie gern ein E-Book lesen, aber wissen noch gar nicht, wie es geht? Oder Sie benöti- gen Hilfestellung bei der Nutzung Ihres Smartpho- nes oder Tablets?

Auch dabei sind wir Ihnen gern behilflich. Erfragen Sie gern unsere Beratungstermi- ne. Wo? Nun, Sie finden uns an insgesamt sieben Standorten in Bremen: direkt in der Innenstadt (im alten Polizeihaus am Wall), in Osterholz (neben der Gesamtschule Ost) und der Vahr (im Einkaufszentrum Berliner Freiheit), in Huchting (im Roland-Center) und Gröpelingen (in der Lindenhofstraße), in Vegesack (im Aumunder Heerweg) und Lesum (in der Hindenburgstraße). Und un- sere Busbibliothek hält an zentralen Plätzen und lädt ebenfalls zum Stöbern und Auslei- hen ein. Alle weiteren Informationen finden Sie unter [stabi-hb.de](http://stabi-hb.de).

Ich freue mich auf Ihren Besuch!

Anika Schmidt  
Stellvertretende Direktorin  
Stadtbibliothek Bremen



© Stadtbibliothek Bremen

	<b>Quartiersbesuche</b>		
5	Auf dem Bremer Marktplatz	34	Kulturveranstaltungen
	<b>Erleben</b>	37	Nützliche Adressen
10	Willkommen im Creamlovers-Café	38	Senioren-Zentren/-Treffs
	<b>Kultur</b>	39	Quartierszentren in Bremen
12	Immanuel Kant: ›Habe Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen‹		<b>Buchempfehlungen</b>
18	Die freie Zeit ist uns geschenkt	2	Bremen erkunden
	<b>Tipps</b>	16	Stadtrandwege
16	Die Räummeister GmbH	40	Schwarzweißstot
	<b>Soziales</b>		<b>Firmenporträts</b>
22	Beim Schreiben kommen Erinnerungen auf	7	Gemeinsam lernen bei der Bremer vhs
	<b>Nützliches</b>	9	Sehr engagierte Anwältin Winkelmann
28	Rezept: Gebratene Tomaten	13	Physio K
30	Rezension	17	Für Sie da: Das Sozialwerk
31	Rätsel	19	Hausnotruf der Johanniter
32	Inserierendenverzeichnis	20	Roland-Klinik: Orthopädie und Altersmedizin
33	Seniorenvertretung	24	Gloria Menü-Bringdienst – Branchen-Vorreiter
		25	Netzwerk Selbsthilfe
		26	Sorgen Sie sich nicht: GE•BE•IN
		27	Umordnung schafft Tanja Kliemann
		29	Ahrens Bestattungen – ALLES aus einer HAND



Quartiersbesuch auf dem Bremer Marktplatz  
›Musik liegt in der (Bremer) Luft‹  
Die große Nachtmusik in der Bremer Innenstadt

Das Bremer Stadtzentrum rund um den Marktplatz ist als ›Quartier‹ sicher unzutreffend bezeichnet, wird dem Flair dieses Platzes in keiner Weise gerecht und erfolgt nur als textliche Einfügung in die Artikelserie. Hier auf dem Marktplatz schlägt das Herz unserer Stadt. Das Event zum kalendari-schen Start der musikalischen Festlichkeiten ist ›Die große Nachtmusik‹, ein besonderer Tag für uns seit Jahren!

Aber nacheinander. Am Mittwoch vor der Nachtmusik erklang aus der Aula der unserer Wohnung gegenüberliegenden Schule schon ein kleiner musikalischer Vorgesmack, eine Vorspeise gewissermaßen. Der hiesige Chor probte mehrstimmig den Peter-Kreuder-Song (seinerzeit von Marika Röck gesungen):

›Ich brauche keine Millionen, mir fehlt kein Pfennig zum Glück.  
Ich brauche weiter nichts als nur Musik,  
Musik, Musik.‹

Das ist wahr, dazu muss man nicht unbedingt ein Röck-Fan sein!



**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

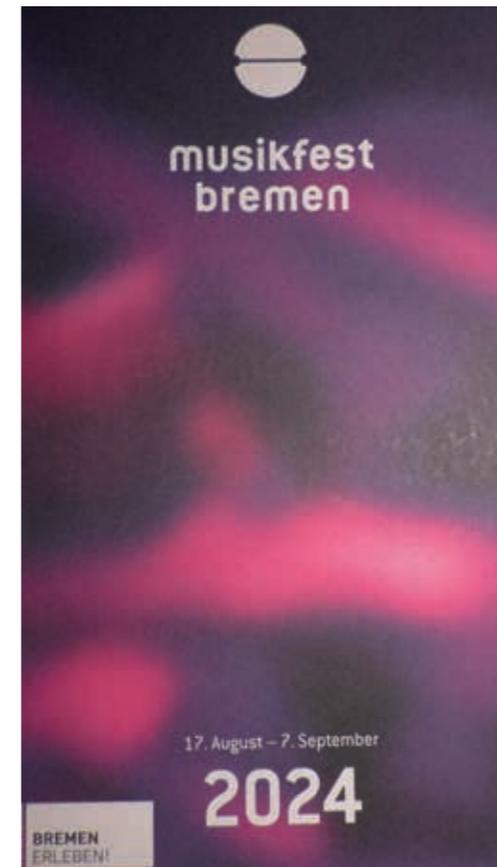
Umschlaggestaltung Designbüro  
Möhlenkamp & Schuldt, Bremen  
Anzeigenverwaltung im Verlag Telefon 0421-77866  
Die Metadaten werden gerne zugeschickt.  
rostfrei liegt kostenlos aus. Auf Wunsch können auch die  
nächsten vier Ausgaben für 10 Euro zugeschickt werden.  
www.rostfrei-bremen.de  
Bilder Dirk Mittermeier auf den Seiten: 5, 6, 7, 9  
Bilder Monika Sattelberg auf den Seiten: 10, 18, 19  
Bilder QUARTIER auf den Seiten: 22, 23, 24, 25  
Bild Wikipedia auf den Seiten: 12, 14  
Titelbild: © iStock / peki

Am Sonnabend danach war es endlich wieder so weit: Über der Bremer Innenstadt schwebte der Kammerton a` (a = 440 Hertz, in deutschen und Sinfonieorchestern ist a = 443 Hz üblich, hätten Sie den Unterschied bemerkt?), um sich danach als ›Musikfest Bremen‹ in alle Himmelsrichtungen um das Zentrum Marktplatz Bremen zu verbreiten – auf Spielstätten zwischen Cuxhaven im Norden, Essen (Oldenburg) im Süden, Rhede im Westen und Verden im Osten. Ein ausführliches Programmheft dazu erscheint zum Beginn des Vorverkaufs im März, Interessierte können einen postalischen Versand des Programms erbitten. So kann man sich schon zu Hause die jeweiligen Konzerte aussuchen, zum Beispiel für die Eröffnungsveranstaltung, ›Die große Nachtmusik‹. Hinweis: Mit dem Kartenkauf muss man sich sputen, das Event ist schon im Vorverkauf stark gefragt.

Für die Eröffnung wünscht man sich am liebsten einen regenfreien, warmen Spätsom-

merabend in der City, den man auch mit einem kleinen Abendessen, zum Beispiel bei den ›Zwei Brüdern‹ Denis und Elvis auf dem Marktplatz, am späten Nachmittag beginnen kann. Hier trifft man in den Konzertpausen beim Gläschen Wein aus dem Bremer Ratskeller auch Bremer Prominenz, ›sehen und gesehen werden‹. Die Konzerte beginnen jeweils um 19 Uhr, 20:30 Uhr und 22:00 Uhr an den ausgewählten Spielstätten Die Glocke, St. Petri Dom, Liebfrauenkirche, Kirche St. Johann im Schnoor, Obere Rathaushalle, Haus der Bürgerschaft, Innenhof der NORD/LB und Innenhof des Landgerichts.

›Die große Nachtmusik‹ begann für uns in diesem Jahr im Lichthof des ehemaligen NORD/LB-Gebäudes mit den kubanischen Klängen und Rhythmen der ›Sarahbanda‹. Die Frontfrau und Namensgeberin der Gruppe, Sarah Willis (Mitglied bei den Berliner Philharmonikern) brachte nicht nur mit dem Horn einen eher untypischen



### 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



Wir betreuen Sie gerne.



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

Bremen Mitte  
**0421-705226**

Eduard-Grunow-Str. 23  
 28203 Bremen

Klangkörper ein, sondern auch eine Bearbeitung von Mozarts ›Kleine Nachtmusik‹ im Mambo-Stil. Dieses gelungene Experiment und die erkennbare Spielfreude aller Musizierenden und der Musik im Stil des ›Bueno Vista Social Clubs‹ zauberte allen Zuhörern ein Lächeln ins Gesicht: Was für ein Start in den Abend!

Im Saal der Bremischen Bürgerschaft mit Blick auf den Marktplatz las Schauspieler Ulrich Matthes Texte und Gedichte unter anderem von Joachim Ringelnatz, Ingeborg Bachmann und Paul Celan. Dazu fand die Pianistin Olena Kushpler passende Werke: Spiegelte sich im gelesenen Text beispielsweise der Mond auf den Wellen, so sorgte Debussys ›Claire de lune‹ für eine lautmale- rische musikalische Interpretation.

Zum Abschluss des schönen Konzert- abends war der Besuch des Orchester-Konzerts in der Glocke ausgewählt. Das Or- chester ›Le cercle de l'Harmonie‹ spielte Beethovens Sinfonie Nr. 6 ›Pastorale‹. Die ländliche Idylle, die Natur, die hier musi- kalisch beschrieben wird, ist immer noch

beeindruckend. Zum Glück waren uns an diesem Abend Wetterphänomene, die hier musikalisch auch zum Tragen kamen (Ge- witter und Sturm), in natura erspart geblie- ben. So konnte man das musikalische Un- wetter sehr gut im Trockenen genießen.

Das Konzert in der Glocke ging trotz des in Bremen üblichen frenetischen Beifalls, in- klusive Fußgetrappels, ohne eine Zugabe zu Ende. Ich hätte mir einen kleinen Leckerbis- sen als musikalisches ›Dessert‹ gewünscht, sei es ein orchestrales ›Guten Abend, gute Nacht ...‹ oder ›Der Mond ist aufgegangen ...‹. Egal, so konnten wir die erste planmäßi- ge Straßenbahn erwischen und uns mit dort zufällig getroffenen Bekannten über unsere Konzerterlebnisse austauschen.

Das Musikfest Bremen besteht seit 1989 und konnte damit in diesem Jahr sein 35-jähriges Jubiläum feiern: Ad multos annos! Der Dank gilt Intendant Thomas Albert und dem ›Mu- sikfest‹-Team, wir freuen uns schon auf das Erlebnis im kommenden Jahr! Seien Sie dabei!

Dr. Dirk Mittermeier



**Zwei Generationen unter einem Dach**

**Wohnen für Hilfe / Michael Siemer**  
Tel.: 0159 0631 0007  
E-Mail: wohnenfuerhilfe.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 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.



Trägerin des Trommelpreises 2015  
25 Jahre (+8)

**Gudrun Winkelmann**  
RECHTSANWÄLTIN

**Allgemeinanwältinnen  
Testamentsvollstreckerrinnen**

- Vertragsrecht
- Erbrecht
- Testamente
- Patchworkfamilien
- Nachlassregelung
- Pflichtteile
- Vorsorgevollmachten
- Patientenverfügungen

In Kooperation mit Rechtsanwältin Rebecca Reineke

Mitglied im Anwaltverein

T 0421-40 95 700

**Sehr engagierte Anwältin**

Dort wird mit ›Herz und Verstand‹ persönlich beraten. Vorsorgeanwältin Gudrun Winkelmann kümmert sich um rechtlichen Alltagsrger sowie auch um besondere Anliegen der Senioren. Sie hilft auch kompetent bei der Testamentsgestaltung und als Testamentsvollstreckerin, Vorsorgevollmacht u. Patientenverfü- gung 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.  
Hamburger Str. 222/224, 28205 Bremen  
mail@winkelmann-recht.de  
www.winkelmann-recht.de

## Willkommen im Creamlovers-Café

›Ob Gourmet-Frühstück, leckerste Snacks und Speisen, echte Smoothies, Kuchen, italienisches Eis oder magische Kaffeespezialitäten – bei uns in der Bremer Sögestraße machen wir dich immer zu einem wahren CREAMLOVER!‹

*Familie Bostanci*

Was eher unscheinbar von außen wirkt, überrascht mit Stil im Innern. Hier kann man eintauchen in Behaglichkeit und Lebensfreude der 50er- und 60er-Jahre. Das Café – über zwei Etagen – ist längst kein Insidertipp mehr. Beliebt bei Jung und Alt und ein ›Muss‹ beim Bummel mit den Enkelkindern durch die Altstadt, wo doch hier wahre Eiskreationen locken. Das Angebot ist so vielfältig, dass jeder in den Genuss seiner Spezialität kommt.

Hier wird nach Wunsch und Angebot ein super Start in den Tag beschert.

›Best Sweets in Town‹ hält, was es verspricht.

Im Ambiente des Cafés werden für manchen Erinnerungen aus den 50er- und 60er-Jahren wieder lebendig ...

*Der Besuch einer Eisdiele war damals eher selten. Dennoch war das Motto jener Zeit: Freude haben und das Leben leben!*

Es gab viel zu kompensieren nach einem vom Weltkrieg geprägten Jahrzehnt. Vieles veränderte sich – auch in der Mode. Ein neuer Kleidungsstil zu passenden Frisuren hielt Einzug. Wenn auch manch ein Modetrend von damals längst nicht mehr gefragt ist, wie der Petticoat, die Frisuren – auf den Postern zu sehen – sind heute wieder im Trend.

Diese Erinnerungen – bei Verkostung raffinierter Speisen und Getränke – mit anderen zu teilen und/oder die Jüngeren daran teilhaben zu lassen, kann für alle nicht nur ein Genuss, sondern auch ein Gewinn sein.

Öffnungszeiten:

Montag–Donnerstag, 8.00–20.00 Uhr

Freitag & Samstag, 8.00–21.00 Uhr

Sonntag 10.00–20.00 Uhr

Nähere Infos auch unter [creamlovers.de](http://creamlovers.de)

*Monika Sattelberg*





›Habe Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen‹ Immanuel Kant

Wer war Immanuel Kant? Vor 300 Jahren, am 22. April 1724, wurde der Philosoph und Denker Immanuel Kant in Königsberg, einst die Hauptstadt von Ostpreußen, als Sohn eines Sattlermeisters geboren. Er lebte und arbeitete sein Leben lang in seiner Geburtsstadt, bis er im hohen Alter von 79 Jahren verstarb. So unspektakulär sein Lebenswandel war, so spektakulär seine geistigen Werke.

Mit acht Jahren begann er seine Lehre, mit 16 studierte er bereits an der Albertus-Universität Königsberg – zunächst Theologie. Doch dann entwickelte er großes Interesse an Naturwissenschaften und Philosophie, wie aus Aufzeichnungen zu entnehmen ist. Neun Jahre lang verdiente er seinen Lebensunterhalt als Hauslehrer auf Adelsgütern und eignete sich außer weltmännischer Gewandtheit eine gründliche philosophische Bildung an. 1755 promovierte er und wurde Privatdozent an der Universität in Königsberg.

›Kaum ein Forscher hat jemals so diszipliniert gearbeitet.‹ Genau um viertel vor fünf in der Früh ließ er sich wecken. Nach dem Früh-

stück, stets zwei Tassen Tee und eine Pfeife. Dann bereitete er sich auf den zweistündigen Unterricht vor, der Schlag sieben Uhr begann. Ab neun wurde nachgedacht – bis 15 Minuten vor eins. So steht es geschrieben.

Dann soll er seiner Köchin ein ›Es ist dreiviertel!‹ zugerufen haben, damit das Essen pünktlich auf dem Tisch steht. Danach wurde gelesen, dann spaziert, bevor er um zehn Uhr abends zu Bett ging.

Immanuel Kant galt zu seiner Zeit als beliebter Gesprächspartner, der durch seine Offenheit und Bescheidenheit beeindruckte. Verheiratet war er nie. Frauen spielten in seinem Leben keine Rolle, heißt es.

1781 veröffentlichte Kant sein Hauptwerk ›Kritik der reinen Vernunft‹. Mit diesem und seinen Werken ›Kritik der praktischen Vernunft‹ sowie ›Kritik der Urteilskraft‹ hat er den Weg der modernen Philosophie bereitet. Oben genanntes Zitat verstand er als Wahlspruch zur ›Aufklärung‹. Aufklärung bedeutete für Immanuel Kant den Ausgang (Ausstieg) des Menschen aus seiner selbst verschuldeten Unmündigkeit, dem Unver-

### ■ Die Schule von Athen, Raffael

mögen, sich seines eigenen Verstandes zu bedienen, ohne Leitung eines anderen.

Er deutete die Ursache als Faulheit, Feigheit und äußerte die Meinung: ›Es ist so bequem, unmündig zu sein. Habe ich ein Buch, das für mich Verstand hat, einen Seelsorger, der für mich Gewissen hat, einen Arzt, der für mich die Diät beurteilt, so brauche ich mich ja nicht selbst zu bemühen. Ich habe nicht nötig zu denken, wenn ich nur bezahlen kann ...‹

Seine Schriften regten zu einer neuen Denkweise an: Verantwortung für sein eigenes Handeln selbst zu übernehmen. ›Fangt an zu denken!‹ waren seine Worte.

Nach seinem Tod wurden Kant zu Ehren viele Denkmäler errichtet.

Jedoch nicht nur die Werke, Schriften sowie die berühmten Zitate erinnern an den Philosophen Kant. Was manch einem vielleicht nicht bekannt ist: Die Herkunft eines Gerichts, einer Mahlzeit – selbst nach 300 Jahren noch auf manchem Speisezettel, sowohl zu Hause, als auch im Restaurant – stammt aus seiner Küche: Der Königsberger Klops!

Beim Hausherrn Immanuel Kant lernten die weit gereisten Gäste seiner berühmten Tischgesellschaften die ›Königsberger Klopse‹ (kleine Fleischklöße) kennen. Angeblich liebte er das Gericht.

### 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. Die Sprechstunden der Hauptoperateure des zertifizierten Endoprothetikzentrums (EPZ) im Rotes Kreuz Krankenhaus bieten die Möglichkeit, alle Einzelheiten zu Knie- oder Hüftgelenkproblemen in Ruhe zu besprechen. Chefarzt Dr. Arnold ist spezialisiert auf Sportverletzungen, Fuß- und Schulterchirurgie sowie Implantation von Sprunggelenk, Ellenbogen- und Fingerprothesen.

Im Schmerzzentrum des RKK 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 EPZ 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  
28199 Bremen  
Tel 0421.55.99-316

Fax 0421.55.99-850  
info@physiok.de  
www.physiok.de

**Physio K**  
gesund trainieren

Nach jener Zeit gab und gibt es die Klopse in vielen Varianten. Rezepte wurden von der Großmutter an die Mutter und von der Mutter an die Tochter überliefert. Dennoch – trotz raffinierter und internationaler Küche heute – wächst das Interesse nach dem einfachen Essen, dem Ursprünglichen – der ›Großmutterküche‹.

Der 300. Geburtstag Immanuel Kants in diesem Jahr ist ein herausragendes Literaturereignis. Bis heute finden rege weltweite Auseinandersetzungen mit seinen Werken statt. Sie zeugen von Kants universaler Bedeutung und Wertschätzung.

Der Bundesregierung ist es ein besonderes Anliegen, eine breite Öffentlichkeit auf die Einsichten des großen Philosophen und epochalen Denkers aufmerksam zu machen. Es finden Diskussionen und Workshops in Politik, Kultur und Gesellschaft statt. Im Vordergrund: Sein Leben, Werk und Wirkung im heutigen Europa. Selbst angesichts

■ *Immanuel Kant, Johann Gottlieb Becker*



von Krieg und Terror auf der ganzen Welt behalten seine Schriften ihre große Bedeutung. In den Schulen in Bremen wurde anlässlich des 300. Geburtstages von Immanuel Kant zu einem Medienwettbewerb aufgerufen – Thema: ›Was ist Aufklärung heute?‹

*Zu Gast bei Immanuel Kant  
Königsberger Klopse mit Kapernsauce*

- 500 g Kalbshack
- 6-8 Sardellen
- 2 Eier
- 50 g gekochte Maccheroni
- 2-3 El Semmelbrösel, weißer Pfeffer und etwas Muskat
- 2-3 El Petersilie
- 1 l Rinderbrühe
- 50 ml trockenen Weißwein
- 3-4 El Kapern
- 100 ml Sahne
- Speisestärke zum Binden

Die klein gehackten Sardellen kommen mit den anderen Zutaten und Gewürzen zum Kalbshack. Gut durchgeknetet werden aus der Masse Klöße geformt und in der Fleischbrühe gegart. Aus einer Kelle Brühe, dem Wein und der Sahne wird eine Sauce bereitet – etwas einkochen und Kapern hinzufügen. Das Ganze mit der Speisestärke binden. Eine klassische Beilage sind Kartoffeln.

**Guten Appetit!**

*Monika Sattelberg*



# BINGO!

## SONNTAG IST BINGO!-TAG

### DIE FERNSEH-LOTTERIE ZUM MITFIEBERN!

**Jeden Sonntag um 17 Uhr  
im NDR-Fernsehen**

**Der Natur  
verbunden**

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



# BREMEN AUS NEUEN PERSPEKTIVEN

ULLRICH HORSTMANN  
BREMER STADTRANDWEGE

96 Farbseiten | 12 x 18 cm | Spiralbindung  
17,00 Euro | ISBN 978-3-95651-454-8

Im Buchhandel erhältlich oder direkt beim KellnerVerlag:  
St.-Pauli-Deich 3 | 28199 Bremen | info@kellnerverlag.de  
Tel. 0421 778 66 | www.kellnerverlag.de

Die Stadt am Fluss ist vor allem als Fahrradstadt bekannt. Dabei lässt sie sich hervorragend zu Fuß umrunden – immer entlang des Randgebietes zwischen Wiesen, Wohnvierteln und Parks sowie oft mit Blick auf die Silhouette Bremens. Der stete Wechsel von naturbelassener Landschaft und Bebauungen schafft Abwechslung und einmalige Wanderfreuden. Dieses Buch beschreibt zwölf Etappen, die

einen fast geschlossenen Kreis um Bremen bilden. Sie können entweder komplett oder einzeln abgelaufen werden. Am Ende einer Tour besteht immer die Möglichkeit, den ÖPNV nach Hause zu nutzen. 90 Erläuterungen entlang der Route sowie Fotos und detaillierte Karten sorgen für ein unbeschwertes Wandererlebnis.

*Viel Spaß beim Wandern und Entdecken!*

## Die Räummeister GmbH: Ihr Spezialist für stressfreie Seniorenzüge

Die Räummeister GmbH aus Bremen ist Ihr verlässlicher Partner, wenn es um Seniorenzüge geht. Mit ihrer langjährigen Erfahrung und einem spezialisierten Team kümmern sie sich um die besonderen Bedürfnisse von Senioren. Ein Umzug im Alter bringt oft viele Herausforderungen mit sich – sowohl emotional als auch organisatorisch. Hier kommen die Profis der Räummeister ins Spiel.

Das Unternehmen bietet einen Rundum-Service an, der den Umzug schnell, sauber und professionell abwickelt. Vom sicheren Verpacken über den fachgerechten Transport bis hin zum Aufbau der Möbel im neuen Zuhause – die Räummeister achten darauf, dass alles reibungslos verläuft. So können sich die Kunden entspannt zurück-

lehnen, während das Team die Arbeit übernimmt.

Ein großer Vorteil bei Seniorenzügen: Unter bestimmten Voraussetzungen kann die Pflegekasse helfen, die Umzugskosten zu reduzieren. Dies gilt insbesondere, wenn der Umzug aufgrund einer Pflegesituation notwendig wird. Die Räummeister kennen die Regularien und unterstützen ihre Kunden bei der Beantragung der Zuschüsse. Das entlastet sowohl finanziell als auch organisatorisch.

Das Ziel der Räummeister ist es, dass Sie und Ihre Möbel sicher und stressfrei im neuen Zuhause ankommen. Die Kundenzufriedenheit steht dabei an oberster Stelle, und das spiegelt sich auch in den vielen positiven Rückmeldungen wider.

Herr Michael Permoser ist der Inhaber der Firma und Ihr persönlicher Umzugsberater. Vereinbaren Sie gerne einen Termin für ein kostenloses Angebot:  
0421 / 49170820



### 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. Schön wäre es, wenn mal jemand mit ihnen eine Tasse Kaffee trinken und ein wenig zuhören würde. Gemeinsam zu kochen wäre auch eine willkommene Abwechslung – eine Wohltat, auch für die Angehörigen.

Die MeinWohlExperten – der ambulante Betreuungsdienst des Sozialwerks – bietet hier genau die richtige Unterstützung im Alltag. Die Pflegekasse bezuschusst die Kosten 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.

Ergänzend und ohne Kürzung dieser Leistungsansprüche kann eine Tagespflege besucht werden. Auch hier übernimmt die Pflegekasse (ab Pflegegrad 2) die meisten Aufwendungen.

Pflegende Angehörige werden durch diese Kombinationsmöglichkeit zusätzlich entlastet.

Im vertrauten Umfeld wohnen bleiben und gleichzeitig gut versorgt und betreut sein – so wird es möglich!

Sie finden unsere Tagespflegen in der Neustadt, in Gröpelingen, Oslebshausen, Grambke und Vegesack.



## Die freie Zeit ist uns geschenkt

Veränderungen, die wir in unserem Leben durchmachen, geschehen einfach, ob wir sie wollen oder nicht. Wir müssen uns mit ihnen auseinandersetzen – dem Älterwerden. Herausforderungen und Unsicherheiten gehen damit einher, aber es kann auch eine Zeit der Gelassenheit und Freude sein. Heinz Erhardt, einer der beliebtesten deutschen Komiker, hat in seinen Gedichten das Älterwerden mit einer Prise Humor und Leichtigkeit betrachtet:

*›s ist schlimm, wenn man alt wird, das Alter spricht, (...) aber schlimmer ist es, man wird es nicht!‹*

Heinz Erhardt

Mit seinen Versen regt Erhardt zum Nachdenken an und wirft einen entspannteren Blick auf die Herausforderungen und Schönheiten des Älterwerdens.

### Gelassenheit ist Lebenskunst

Nicht allein die freie Zeit, die wir haben, ist ein Gewinn, auch die Gelassenheit in bestimmten Situationen: Irgendwann ändern

sich nicht die Dinge, sondern die Bedeutung, die wir ihnen geben. Die kleinen Freuden empfinden wir bewusster als früher: Spaziergänge in der Natur – im Farbwechsel der Jahreszeit–, die heimelige Wärme drinnen, wenn es draußen stürmt und kalt ist ..., der Kaffee, der Körper und Seele wärmt und den Geist beflügelt.

### Gewohnheiten

Am Anfang jeder Gewohnheit steht die Veränderung. Doch wer will das? Es fällt im Alter schwerer, sich umzugewöhnen. Zwar sagt man, Menschen gewöhnen sich an alles. Aber dafür braucht man Zeit und Kraft, über die wir beim Älterwerden nicht mehr beliebig verfügen. Wir hängen an unseren Gewohnheiten. Es gibt Menschen, die sogar auf sie angewiesen sind. Sie wollen oder können den Tag, die Woche nicht immer neu strukturieren. Viele Ältere finden Gewohnheiten nütz-



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

lich. Sie sind zum festen Bestandteil ihres Lebens geworden und geben ihnen Sicherheit.

**Neue Horizonte**

Dinge tun wollen, bevor nichts mehr geht ... Zum Beispiel Reisen, nochmal mehr von der Welt sehen. Was für die einen das Wohnmobil ist, ist für die anderen vielleicht eine Kreuzfahrt, Wandern, Radtouren ... Die freie Zeit nach eigenem Wunsch zu gestalten – nach einem arbeitsreichen Leben – macht möglich, was früher unmöglich war. Vieles geht, sofern die Gesundheit nicht im Wege steht. Auch wenn wir nicht immer wissen, was wir wollen, wir wissen jetzt, was wir nicht mehr wollen.

**Weisheit**

Erfahrung zahlt sich aus. Obwohl wir auch im Alter Fehler machen, sie werden weniger!

Wir lassen uns nicht mehr allein von unseren Gefühlen beherrschen wie früher. Was auch geschieht, es geht vorüber, in guten wie in schlechten Zeiten. Weil Sorgen und Leid zum Leben gehören, haben wir uns damit abgefunden.

*›Wenn dir ein Fels vom Herzen fällt,  
so fällt er auf den Fuß dir prompt!  
So ist es nun mal auf der Welt;  
ein Kummer geht, ein Kummer kommt.‹*  
Heinz Erhardt

Heinz Erhardt wurde am 20. Februar 1909 in Lettland geboren. Im Jahr 2024 jährte sich sein 115. Geburtstag. Sein unverwechselbarer Humor und sein komödiantisches Talent machten ihn berühmt. In seinen Gedichten über das Alter bringt er nicht nur die Lesen-

den zum Schmunzeln, sondern auch dazu, ihre Beziehung zum Alter auf eine positive Art und Weise zu betrachten. Er verstarb am 5. Juni 1979 in Hamburg.

Die Gedichtsammlung von Heinz Erhardt ist ein Highlight für alle Fans von humorvoller Lyrik. Sie könnte ein Muss für jede Büchersammlung sein.

Monika Sattelberg



Heinz Erhardt  
Der große Heinz Erhardt  
384 Seiten,  
Lappan-Verlag  
20 Euro

MENSCHSEIN HÖRT MIT DEM TOD NICHT AUF

BESTATTUNGS-VORSORGE

Entlasten Sie sich und ihre Nächsten.

Kostenfreie und unverbindliche Beratung.

Schwachhauser Heerstr. 47 | 28211 Bremen | 0421-38 30 55 | [www.caspary-bestattungen.de](http://www.caspary-bestattungen.de)  
[info@caspary-bestattungen.de](mailto:info@caspary-bestattungen.de)

**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.

**Roland-Klinik:**

**Europäische Auszeichnung erfolgreich bestätigt**

Das Zentrum für Hand- und Rekonstruktive Chirurgie der Roland-Klinik ist als eine von wenigen Kliniken in Deutschland als ›Europäisches Hand-Trauma- und Replantationszentrum‹ für weitere fünf Jahre zertifiziert – und dies bereits zum vierten Mal!

Die erneuerte Auszeichnung der Europäischen Föderation für Handchirurgie (FESSH) setzt strenge Kriterien voraus: z. B. einen 24-stündigen handchirurgischer Notdienst an 365 Tagen im Jahr, mikrochirurgische Eingriffe und Replantationen nach Amputationsverletzungen sowie eine überprüfbare Anzahl an Notfall-OPs.

Zudem ist das elfköpfige Team der Abteilung für die Behandlung von Berufsunfällen an Hand und Unterarm, dem Schwerstverletzungsartenverfahren Hand (SAV Hand), zugelassen.

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



©Roland Klinik



**Mozart und Sacher-Torte**

Im September 2025 geht es los: Wieder startet eine geführte Bustour ab Bremen. Übernachtung im Drei-Sterne-Hotel, Besuch vieler Sehenswürdigkeiten der stilvollen österreichischen Stadt. Auf der Hin- und Rückfahrt ist eine Zwischenübernachtung im wunderschönen Bamberg geplant, mit Stadtführung. Die Reisedetails sind zurzeit in Planung.



Der ReiseKellner fährt nach Salzburg!

Bei Interesse bitte melden:  
[info@kellnerverlag.de](mailto:info@kellnerverlag.de), Tel. 0421 77866



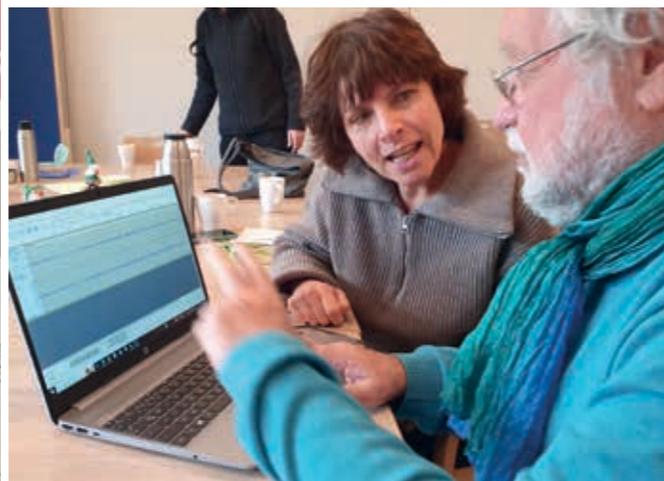
## Beim Schreiben kommen Erinnerungen auf

Was macht Rotkäppchen im Supermarkt? Warum wehrt sich Aschenputtel nicht? Was macht eine verzauberte Nacktschnecke in Kattenesch?

In der Schreibwerkstatt für Senior:innen zum Thema ›Märchen‹ der QUARTIER gGmbH und dem Quartierszentrum am Sonnenplatz sind ganz unterschiedliche Texte entstanden, inspiriert von ausgewählten Volks- und Kunstmärchen, die mal in die heutige Zeit versetzt, mal mit anderen Enden oder Schauplätzen versehen wurden.

›Märchenhaft‹ ist das sechste Projekt der Reihe ›Lyrik mit Senior:innen‹ von QUARTIER und dem Quartierszentrum am Sonnenplatz. Teilnehmer:innen ab 60 Jahren aus Kattenturm können hier mit lyrischen Texten und Geschichten oder einfach Wörtern experimentieren. Die Lektorin Constanze Vieth begleitet die Gruppe, bringt Schreibübungen mit und schlägt Themen vor.

Zusammen mit Künstler:innen illustrieren die Senior:innen ihre fertigen Texte, am Ende jedes Projektes entsteht eine gedruckte Broschüre. Auch eine öffentliche Präsentati-



on der Texte gehört dazu. Bei ›märchenhaft‹ haben die neun Autor:innen ihre Texte zusätzlich gemeinsam mit Schauspielerin Susanne Baum eingesprochen und zu einem unterhaltsamen Hörbuch zusammengestellt. Die eingesprochenen Texte können auf der Website von QUARTIER unter <https://www.quartier-bremen.de/projekte/marchenhaft> angehört werden.

Die Gemeinschaft ist für die Senior:innen ein wichtiger Grund, bei der Schreibwerkstatt mitzumachen. Manche sind schon seit 2018 dabei. Am Anfang war es für viele gar nicht so leicht, einfach drauflos zu schreiben. ›Ich hab' mich fast überflüssig gefühlt, weil ich nichts wusste‹, sagt Margot Schulz. ›Ich wusste nicht, wie man das angeht.‹ Mitt-

lerweile hat sie sogar ein Buch geschrieben, über ihre Flucht aus Pommern. In der Schreibwerkstatt kommen viele Erinnerungen auf.

Das Thema der aktuellen Schreibwerkstatt ist ›UmWelt‹, die Präsentation der entstehenden Texte und Illustrationen ist für den 25. November 2024, 10 Uhr im Café des Bürgerhauses Gemeinschaftszentrum Obervieland geplant. Dort werden die Werke der Senior:innen dann vier Wochen lang zu sehen sein.

- Im Frühjahr 2025 startet eine neue Schreibwerkstatt. Alle ab 60 Jahren sind willkommen!
- Die kreativen Senior:innen treffen sich jeden Montag von 10 bis 12:30 Uhr im Stadtteilhaus Kattenturm der Bremer Heimstiftung, Robert-Koch-Straße 40.
- Interessierte können sich unter der Telefonnummer 0421 87 58 80 oder unter [atelier@quartier-bremen.de](mailto:atelier@quartier-bremen.de) informieren und anmelden.

### Märchenhafte Texte – ein Ausschnitt:

Glück  
nur ein  
Gefühl oder ein  
Aufbruch zur endlosen Suche  
Fragezeichen

Meerjungfrau  
offene See  
blau und glänzend  
bewegt sich hin und  
her

Manuela Schmidt

**Rotkäppchen im Supermarkt**

Die Mutter schickt Rotkäppchen zur Großmutter. Sie soll der Oma noch einige Sachen mitbringen, aber sie haben nichts mehr zu Hause. Deshalb soll Rotkäppchen unterwegs einkaufen und die große Plastiktüte füllen. Rotkäppchen geht zu Rewe und füllt den Einkaufskorb. Dabei guckt sie sich alles sehr genau an, versucht das Kleingedruckte zu lesen, die Inhaltsstoffe und die Zusatzstoffe. So nimmt sie viele Packungen in die Hand, liest sich alles genau durch. Das dauert und dauert. Schließlich fällt das dem Herrn Wolf auf. Der ist der Hausdetektiv und will heute unbedingt eine Prämie kassieren. Er greift sich das arme Rotkäppchen und zeigt seine Zähne, sodass sie viel Angst bekommt (...).

Rüdiger Wolter

**Ein Brief an Aschenputtel**

Warum so still? Warum wehrst Du Dich nicht? Kein Selbstvertrauen, eher selbstgenügsam. Wer hat Dich diese Duldsamkeit und Bescheidenheit gelehrt? Kein Vorbild?

Ach, liebes Aschenputtel, alle Welt nennt Dich so, aber ich wüsste gern Deinen Taufnamen. Denn wenn Dich alle Menschen (außer Deine Stiefmutter und Deine Stiefschwestern) damit anreden würden, wärest Du vielleicht nicht ganz so still, bescheiden und duldsam geworden (...).

Margot Schulz

**Drachen (Fantasie)**

Er hat einen Arzttermin. Springt aus seinem warmen Bett, als es an seiner Haustür klingelt. Schlaftrunken stolpert er zur Tür, öffnet sie und erschrickt. Vor der Tür steht eine

Nacktschnecke. Bevor er sich fassen kann, fängt die Nacktschnecke an zu sprechen.

›Schicke mich nicht weg, lass mich am Leben! Ich brauche Hilfe von den Elfen. Sie sind alle in deinem Garten. Verzaubert in Schmetterlinge. Sieh nur, sie sind beim Hochzeitstanz.‹

Er war vor Schreck erstarrt, ungläubig, dachte sofort, dass er noch träumt.

Die Nacktschnecke sprach weiter: ›Gestern war ich noch ein kleiner Drache und sollte zum Feuerspucken per Flugzeug auf eine Insel geflogen werden. Der Pilot der zweimotorigen Maschine konnte nach dem Start nicht die nötige Höhe erreichen und flog dicht über die Häuser von Kattenesch. Kurz nachdem der Pilot allen Ballast abgeworfen hatte, wurde auch ich aus dem Flugzeug geworfen. Zum Glück bin ich nur ein kleiner Drache



**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**

**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:**

- Besuchszeit 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



und wurde von Schmetterlingen aufgefangen. In deinem Garten zwischen den vielen Rosen setzten sie mich ab. Durch die Dornen an den Rosen wurde mir mein noch dünner Drachenpanzer abgerissen und so stehe ich nun nackt und hilflos vor deiner Tür.« (...)»

*Peter Herchenröder*

**Interview mit Dornröschen**

Ich bin Journalistin und schreibe für das Goldene Blatt. Heute werde ich zum Chef zitiert und erhalte den Auftrag, zu recherchieren, was hinter dem Gerücht steckt, hinter einer Dornenhecke sei ein altes Schloss und ein schlafendes Mädchen entdeckt worden. Das hört sich natürlich alles sehr märchenhaft an, und ich bin skeptisch. Ich setze mich trotzdem in mein Auto und fahre in die Richtung, in der das Schloss liegen soll.

Schon von Weitem sehe ich eine hohe Dornenhecke. Ich parke und finde keinen Eingang. Nachdem ich die Hecke umrundet habe, sehe ich plötzlich einen Durchgang, den ich vorher nicht entdeckt hatte. Vorsichtig gehe ich hindurch und komme auf den Schlosshof. Dort herrscht ein reges Treiben. Tiere aller Art scheinen gerade erwacht zu sein. Sie räkeln und strecken sich, krähen und wiehern und erfreuen sich ihres Lebens. Ich betrete das Schloss und stelle fest, dass es bei den Menschen ähnlich ist. Es scheint, als wären sie aus einem langen Schlaf erwacht. Aber wo ist die Prinzessin, die es hier geben soll?

Plötzlich sehe ich eine etwas versteckte Tür. Ich öffne sie und entdecke eine Treppe, die auf einen Turm führt. Ich steige hinauf und finde auf einem Bett das schönste Mädchen,

das ich je gesehen habe. Leider ist die Prinzessin – denn sie scheint es zu sein – nicht allein. Ein junger Mann gibt ihr gerade einen Kuss. Diese Szene möchte ich nicht stören und so muss ich mein Interview leider verschieben.

*Helga Kirchmeyer-Quante*

**Teilnehmer:innen bei ›märchenhaft‹:**

Lydia Befuß, Peter Herchenröder, Helga Kirchmeyer-Quante, Manuela Schmidt, Margot Schulz, Peter Boekels, Hannchen Nahnsen, Ursula Konieczny, Rüdiger Wolter.

Die Schreibwerkstatt wird von der Senatorin für Soziales, Jugend, Integration und Sport über das Landesprogramm ›Lebendige Quartiere‹ gefördert.

**Projektleitung:**

Nadine Scheffler  
 QUARTIER gGmbH  
 T 0421 87 58 80  
 scheffler@quartier-bremen.de  
 Louisa May  
 QUARTIER gGmbH  
 T 0421 87 58 80  
 may@quartier-bremen.de

Die QUARTIER gGmbH ist eine gemeinnützige Einrichtung für kulturelle Bildung und soziale Teilhabe. Gemeinsam mit Künstler:innen und Kulturschaffenden gestaltet QUARTIER seit mehr als 30 Jahren Projekte der künstlerischen Praxis für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

**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 ab 50 Jahren:**  
 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 | auch auf Facebook & Instagram

**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 gewonnenen 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**

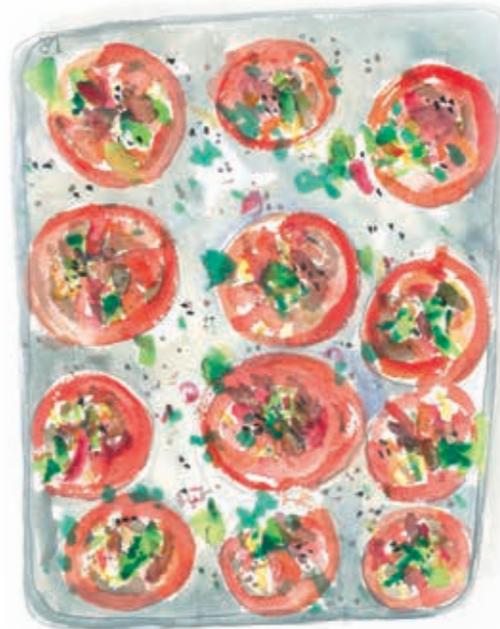
Nachlassordnung  
 Immobilienverkauf  
 Dokumente ordnen  
 Seniorenassistentz  
 Sortieren & Befreien

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

## Gebratene Tomaten

Sie haben mal Lust auf etwas Leichteres? Zwischen den ganzen Suppen und Eintöpfen in der kühlen Jahreszeit bietet sich ein bisschen Abwechslung an. Die gebratenen Tomaten aus unserem internationalen Kochbuch ›Tomaten und Auberginen‹ von Henning Lühr, Lothar Spielhoff und Udo Reinfeld bringen die Leichtigkeit des Sommers zurück. Das Rezept kommt aus Indien und ist hier in der hochdeutschen Fassung abgebildet.

Anstatt des Naan-Brots kann auch Reis als Beilage gewählt werden.



## Zubereitung

Öl in eine große Bratpfanne gießen und auf mittlere Temperatur erhitzen. Senfkörner in die Pfanne geben. Wenn die Senfkörner anfangen aufzuplatzen, Zwiebel, Ingwer und Knoblauch hinzufügen und unter häufigem Umrühren für acht bis zehn Minuten braten, bis die Zwiebeln weich geworden sind und eine goldbraune Farbe haben.

Tomaten in die Pfanne geben und für ca. zehn Minuten unter gelegentlichem Umrühren braten. Kumin, Koriander, Kurkuma, schwarzen Pfeffer, Chilipulver und Salz hinzufügen. Alles umrühren. Für weitere ein bis zwei Minuten köcheln lassen und dann die Hitze reduzieren. Die Sauce sollte hellrot und dickflüssig sein. Abschmecken und mit frischem warmem Naan-Brot servieren, das in die Sauce getunkt wird.

*Guten Appetit!*



Henning Lühr/Lothar Spielhoff/  
Udo Reinfeld:

Internationales  
Tomatenkochbuch  
87 Rezepte aus 37 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

**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

### Man nehme

- 3 EL Rapsöl
- 1 TL Senfkörner
- 2 große rote Zwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten
- 5 cm Ingwer, geschält und fein gerieben
- 6 Knoblauchzehen, zerkleinert
- 1 kg reife mittelgroße Tomaten, in 2 cm dicke Scheiben geschnitten (Die besten, die man auftreiben kann)
- 1 ½ TL gemahlene Kumin
- 1 ½ TL gemahlene Koriander
- ½ TL Kurkuma
- 1 TL frisch gemahlene schwarzen Pfeffer
- ¾ TL Chilipulver
- 1 ¼ TL Salz

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

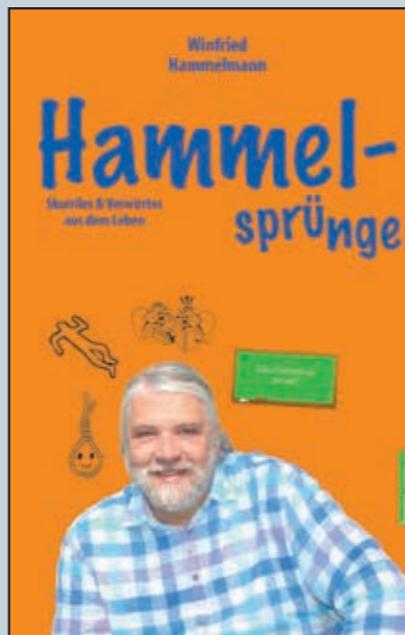
Fragenden kompetent zur Seite. Ob telefonisch oder in den Häusern in Osterholz und Hemelingen – das Ahrens-Team ist für Sie erreichbar, Tag und Nacht.

# Winfried Hammelmann Hammelsprünge – Skurriles und Verwirrtes aus dem Leben

Der Titel passt sehr gut zu diesem unterhaltsamen Werk des aus dem Bremer Tatort bekannten Schauspielers und Radiosatirikers Winfried Hammelmann. Seine lose aneinandergereihten Texte wirken manchmal skurril, manchmal verwirrt und springen von einem Thema zum Nächsten – aber sie sind nie langweilig und immer lustig. Vielleicht liegt es daran, dass der sympathische Bremer ein Wortakrobat ersten Ranges ist. Vielleicht ist es aber auch seine ganz eigene Sicht auf die Schwächen der Menschen. Mit seinem Programm kann er jedenfalls Abende füllen, bei denen es durchaus viel zu lachen gibt.

Manche Textformate sind aus dem Radio bekannt, wo er sie in den letzten 25 Jahren bei Bremen Vier vorgetragen hat, wie den »Deutschlehrer privat« oder den »Depri-Män«. Andere wurden als Kolumne im Oberneuland-Magazin abgedruckt, wie »Deichhörnchen & Teichhörnchen«. Die beiden sind ein stets wiederkehrendes Element in seinem Werk. Sie unterhalten sich in munteren Dialogen und reden oft genug aneinander vorbei.

Auch das Geschlechterverhältnis und die Rolle des Mannes ist ein wiederholtes Motiv. Es geht um Selbstbewusstsein und um Mode, zum Beispiel: »Für die meisten Männer sind Hosen notwendig, und ich



**Winfried Hammelmann**  
**Hammelsprünge**  
192 Seiten  
Klappenbroschur  
Pferdesport-Verlag Ehlers  
15 Euro

bin die meisten Männer.« Oder zum Thema Socken: »Die meisten meiner Socken damals wie heute sind einfarbig. An guten Tagen passen sie zum restlichen Outfit, an schlechten lasse ich morgens das Licht im Schlafzimmer aus und erkenne manchmal erst in der Redaktionskonferenz am Mittag, dass ich zwei unterschiedliche Socken übergestreift hatte.« So erlangt man oft viele Eindrücke vom persönlichen Alltag des Allround-Künstlers, die auch über sich selbst nachdenken lassen.

Fazit: Für eine anspruchslose abendliche Unterhaltung oder auf Reisen ist dieses Buch genau richtig, jedenfalls kein Reinfall.

Monika L.

lachender Ausdruck		Ameise Sülze		spanischer Artikel	Sinnesorgan		adeliger Wohnsitz
Hansestadt		griech.: Erde kalte Soße			Fußhebel		
Lichtsignalanlage			5	Kneipe			
				in Chile heimische Nagetierart			
Vogelart				Stadt in Italien			
Feger			3	männlicher Artikel			
		Heißgetränk		Kennzeichen Angermünde		4	
		Nr. für Girokonto		kurz: Anonyme Alkoholiker			
Gegenteil von offen			langer Fisch			Münze	kurz für Dorothee
Stadt in Brasilien			kurz: Ortsteil				
		Großvater			Abkürzung Ostner Dresden	2	
		asiatischer Karpfen			Antiblockiersystem		
allg. Geschäftsbedingungen	Sammlung von Dokumenten			Dauerschuldverhältnis			
lat. für »im Jahr«	Kurzform nein			kurz: Abgabenordnung			
			Arbeitsplatz für Naturwissensch.				
Kennzeichen Essen		Intelligenzquotient		Hauptstadt Norwegens		1	

Einsendeschluss  
31.03.2025

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

### 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 April 2025 wird die bunte Sammlung mit den begehrten »Bremensien« aus dem Sortiment des KellnerVerlags verlost. Die Benachrichtigung erfolgt schriftlich.

### Persönliche Angaben

Lösungswort: \_\_\_\_\_  
Name: \_\_\_\_\_

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

**Ahrens Bestattungen, Seite 29**

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

45 14 53



Ann-Kathrin und Sigrid Ahrens

**AWO Bremen, Seite 28**

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

7 90 20

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

Sonntags um 17 Uhr im NDR-Fernsehen.

**Bremer Volkshochschule, Seite 7**

Die erste Adresse für Weiterbildung in Bremen

361 12345

**Caspary Bestattungen, Seite 21**

Menschsein hört mit dem Tod nicht auf.

38 30 55



**Die Räummeister, Seite 16, Beilage**

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

49 170 820

**GE•BE•IN, Seite 26**

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

38 77 60

**Gloria Menü-Bringdienst, Seite 24**

Pünktlich und zuverlässig wird Ihnen das Essen auf Porzellantellern gebracht.

61 00 10

**Johanniter Hausnotruf, Seite 19**

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

**Tanja Kliemann, Seite 27**

Schnell wieder Überblick über Dinge und Dokumente bekommen.

4 30 95 74



Tanja Kliemann

**Netzwerk Selbsthilfe, Seite 25**

Vermittelt Betroffene sowie Angehörige in unterschiedliche Hilfsangebote der Selbsthilfe oder Einrichtungen im Bereich Gesundheit und Soziales. Besuchsdienst ›Zeit schenken‹.

70 45 81

**P.A.A.R. Pro Sanitate, Seite 7, 14, 32, 38**

Die erfahrene häusliche Krankenpflege mit dem individuellen Service.

Mitte 70 60 20

**Physio K, Seite 13**

Gesund trainieren für Senioren – das Akutkrankenhaus mit Expertenruf.

55 99 316

**Roland Klinik, Seite 20, U3**

Die Fachklinik für Orthopädie und Handchirurgie am Werdersee.

87 78 0

**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 9**

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

Redaktions- und Anzeigenschluss für rostfrei 52 ist am 15. März 2025.

**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](mailto: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

**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

Böschchen, Dr. Mechthild 44 88 94

Bormeier, Sabine 0172 42 37 98 4

Breidbach, Michael 0171 33 89 82 9

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

**Redaktion Durchblick**

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

## November 2024

## □ Nov. 3. Sonntag, 17 Uhr

DOKU Blumenthal,  
Quartiersmanagement  
*Lesung ›Literaturpforte‹*

## □ Nov. 4. Montag, 15 Uhr

Oslebshausen, BGH Oslebshausen  
*Tanz mit Hans*

## □ Nov. 4. Montag, 18 Uhr

Seniorenbüro Bremen, Breitenweg 12  
*PC- und Smartphone-Sprechstunde*

## □ Nov. 6. Mittwoch, 15 Uhr

Begegnungszentrum Haferkamp, DRK  
Bremer Shantychor von 1978 e.V.  
*Konzert ›Neustädter Shantychor‹*

## □ Nov. 6. Mittwoch, 15:30 Uhr

Hoppenbank, LAB Hoppenbank  
Horst Wehrse, *Reisebericht ›Island‹*

## □ Nov. 9. Samstag, 15 Uhr

Bispi, Bispi e.V.,  
*Ballonmodellage Lichterfest Vahrtaisia mit Magic Susanna*

## □ Nov. 11. Montag, 15 Uhr

Oslebshausen, BGH Oslebshausen  
*Bingo-Nachmittag*

## □ Nov. 13. Mittwoch, 16 Uhr

Seniorenbüro Bremen, Breitenweg 12  
*Vorträge und Übung zum sicheren Umgang mit Android-Smartphones*  
Anm. unter 320549 oder  
info@seniorenbuero-bremen.de,  
TN-Beitrag 5 €

## □ Nov. 14. Donnerstag, 15 Uhr

Hemelingen, Diakonisches Werk  
Christine Bongartz  
*Lesung ›Wer lesen kann, ist klar im Vorteil‹*

## □ Nov. 18. Montag, 14:30 Uhr

BGZ Obervieland, Bürgerhäuschen  
Hartmut Polzin  
*Fotobericht ›Bekanntes und Unbekanntes in Bremen und umzu‹*

## □ Nov. 18. Montag, 15 Uhr

Oslebshausen, BGH Oslebshausen  
*›Tanz mit Hans‹*

## □ Nov. 19. Dienstag, 15 Uhr

Blumenthal, Diakonisches Werk  
Bernhard Weber  
*Hans-Albers-Revue*

## □ Nov. 20. Mittwoch, 15 Uhr

Begegnungszentrum Haferkamp, DRK  
*Konzert ›Ahoi und volle Kraft voraus‹*

## □ Nov. 20. Mittwoch, 15 Uhr

Guter Hirte, Diakonisches Werk  
Paul Betz,  
*Quiznachmittag*

## □ Nov. 21. Donnerstag, 14:30 Uhr

Arbergen, AMeB  
Paul Betz, *Der Rätefuchs ist wieder da*

## □ Nov. 21. Donnerstag, 14:30 Uhr

DOKU Blumenthal,  
Quartiersmanagement  
*Erzählcafé ›Wo die Zukunft beginnt ...‹*

## □ Nov. 21. Donnerstag, 14:30 Uhr

Vahrer See, AMeB  
Bremer Shanty-Chor von 1978  
*Lieder von Wind und Welle*  
Anm. erforderlich

## □ Nov. 21. Donnerstag, 14:30 Uhr

Bürger- und Sozialzentrum Huchting e.V., QZ Huchting  
*Tanztee mit Livemusik*  
TN-Beitrag 9 €

## □ Nov. 21. Donnerstag, 15 Uhr

Sebaldsbrück, Diakonisches Werk  
Karin Umbach, *Konzert ›Bremer Mandolinenorchester‹*

## □ Nov. 23. Samstag, 19:30 Uhr

Oslebshausen, BGH Oslebshausen  
Alvaro Solar, *Schon wieder Geburtstag? Wie man älter wird – und beim Versuch dabei nicht stirbt*

## □ Nov. 24. Sonntag, 10 Uhr

Oslebshausen, BGH Oslebshausen  
*Winter-Basar*

## □ Nov. 25. Montag, 15 Uhr

Oslebshausen, BGH Oslebshausen  
*Brain-Jogging*

## □ Nov. 26. Dienstag, 15 Uhr

Habenhausen, AMeB  
Elisabeth Tessmer  
*Lesung ›Wir starten in die stille Zeit‹*

## □ Nov. 27. Mittwoch, 15 Uhr

Begegnungszentrum Haferkamp, DRK  
Robert Klein  
*Karaoke und Rudelsingen*

## Dezember 2024

## □ Dez. 1. Sonntag, 15 Uhr

Bispi, Bispi e.V.,  
*Adventscfé im Nachbarschaftstreff Bispi*

## □ Dez. 1. Sonntag, 15 Uhr

St. Magnus, Diakonisches Werk  
Martin Eilers, *Adventskonzert zum Jubiläum 55 Jahre BGST*

## □ Dez. 2. Montag, 18 Uhr

Seniorenbüro Bremen, Breitenweg 12  
*PC- und Smartphone-Sprechstunde*

## □ Dez. 4. Mittwoch, 15:30 Uhr

Gröpelingen, NA Gröpelingen

SMS-Chor

*Zauberhafte Weihnachtslieder*

## □ Dez. 7. Samstag, 19:30 Uhr

Bürger- und Sozialzentrum Huchting e.V., QZ Huchting  
Bremer Kaffeehausorchester  
*Weihnachtskonzert*

## □ Dez. 10. Dienstag, 14:30 Uhr

BGH Weserterrassen  
Michael Stumper, *Weihnachtsfeier – mit Livemusik von Michael Stumper*

## □ Dez. 12. Donnerstag, 14:30 Uhr

Vahrer See, AMeB  
Sabine Gal, *Große Weihnachtsparty*  
Anm. erforderlich

## □ Dez. 12. Donnerstag, 15 Uhr

Sebaldsbrück, Diakonisches Werk  
*Weihnachtskonzert Musikgruppe Oberneuland*

## □ Dez. 13. Freitag, 15 Uhr

BGH Obervieland,  
Bürgerhaus Obervieland e.V.  
Mia Ohlsen, AK Kultur und Freizeit  
*Weihnachtlicher Nachmittag mit Mia Ohlsen‹*

## □ Dez. 13. Freitag, 15 Uhr

Guter Hirte, Diakonisches Werk  
Christine Bongartz  
*Weihnachtliche Lesung*

## □ Dez. 13. Freitag, 16 Uhr

Woltmershausen, AMeB  
Melissa Wedekind  
*Harfenspielerin/Musik*

## □ Dez. 17. Dienstag, 15 Uhr

Habenhausen, AMeB  
Beckedorfer Schifferknoten  
*Glockenklang, Chorgesang*

## □ Dez. 19. Donnerstag, 14:30 Uhr

Arbergen, AMeB  
Musikgruppe Oberneuland  
*Lieder z. Weihnacht*

## □ Dez. 19. Donnerstag, 14:30 Uhr

Bürger- und Sozialzentrum Huchting e.V., QZ Huchting  
*Tanztee mit Livemusik*  
TN-Beitrag 9 €

## □ Dez. 19. Donnerstag, 15 Uhr

Hemelingen, Diakonisches Werk  
Manfred Hartmann  
Capstan Shanty-Chor  
*Weihnachtskonzert*

## Januar 2025

## □ Jan. 2. Donnerstag, 15 Uhr

Woltmershausen, AMeB  
Paul Betz  
*Quizshow*

## □ Jan. 6. Montag, 18 Uhr

Seniorenbüro Bremen, Breitenweg 12  
*PC- und Smartphone-Sprechstunde*

## □ Jan. 8. Mittwoch, 15:15 Uhr

Begegnungszentrum Haferkamp, DRK  
Shantychor Grambke *Konzert*

## □ Jan. 11. Samstag, 15 Uhr

Bispi, Bispi e.V.,  
*Neujahrsfest im Nachbarschaftstreff*

## □ Jan. 13. Montag, 14:30 Uhr

Bürgerhäuschen, BGZ Obervieland  
Hans-Dieter Oehlke  
*Reisebericht ›Skandinavien‹*

## □ Jan. 14. Dienstag, 15 Uhr

Arbergen, AMeB  
Hans-Jürgen Dymala  
*Neujahrsparty mit Live-Musik*

## □ Jan. 15. Mittwoch, 16 Uhr

Seniorenbüro Bremen, Breitenweg 12  
*Vorträge und Übung zum sicheren Umgang mit Android-Smartphones*  
Anm. unter 320549 oder  
info@seniorenbuero-bremen.de,  
TN-Beitrag 5 €

## □ Jan. 16. Donnerstag, 14:30 Uhr

Bürger- und Sozialzentrum Huchting e.V., QZ Huchting  
*Tanztee mit Livemusik*  
TN-Beitrag 9 €

## □ Jan. 22. Mittwoch, 15 Uhr

Grambke, AMeB, Horst Wehrse  
*Reisebericht ›Island im Winter‹*

## □ Jan. 23. Donnerstag, 15 Uhr

Aktive Menschen Bremen e.V. (AMeB e.V.), Osterholz, AMeB  
Mervan Kocas  
*Mobiles Tonstudio ›Singen mit Senior:innen, Lieder aus der Heimat‹*

## Februar 2025

## □ Feb. 3. Montag, 18 Uhr

Seniorenbüro Bremen, Breitenweg 12  
*PC- und Smartphone-Sprechstunde*

## □ Feb. 5. Mittwoch, 15 Uhr

Nachbarschaftshaus Bremen e.V.,  
Beim Ohlenhof 10, NA Gröpelingen  
Horst Wehrse  
*Reisebericht ›Nordzypern‹*

## □ Feb. 6. Donnerstag, 15 Uhr

Arbergen, AMeB  
Paul Betz  
*Wer wird der Rätefuchs*

## □ Feb. 23. Sonntag, 15 Uhr

Bispi, Bispi e.V.  
*Orientcafé im Nachbarschaftstreff*

## 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  
0152 08 96 30 13  
aufsuchende-altenarbeit.tenever@kirche-bremen.de

## 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**

Faulenstr. 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

**Selbsthilfegruppe Heimmitwirkung**  
Reinhard Leopold, Rembertstraße 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  
**Kontaktstelle für ältere Migrantinnen  
und Migranten – Köprü**

Gröpelinger Heerstraße 228  
28237 Bremen

Tel. 0421 83947936

## März 2025

□ **März 3. Montag, 18 Uhr**  
Seniorenbüro Bremen, Breitenweg 12  
*PC- und Smartphone-Sprechstunde*

□ **März 12. Mittwoch, 16 Uhr**  
Seniorenbüro Bremen, Breitenweg 12  
*Vorträge und Übung zum sicheren  
Umgang mit Android-Smartphones*  
Anm. unter 320549 oder  
info@seniorenbuero-bremen.de,  
TN-Beitrag 5 €

□ **März 22. Samstag, 18 Uhr**  
Bispi, Bispi e.V.  
*Rockkonzert mit der R-Dark-Band  
aus Bremen (Deutschrock)*

□ **März 25. Dienstag, 15 Uhr**  
Bürgerhaus Vegesack, BGZ Vegesack  
Hans-Jürgen Dymala,  
*Frühlingsparty mit Live-Musik*

## April 2025

□ **April 7. Montag, 18 Uhr**  
Seniorenbüro Bremen, Breitenweg 12  
*PC- und Smartphone-Sprechstunde*

□ **April 8. Dienstag, 14:30 Uhr**  
AMeB, Huchting  
Paul Betz, *Quizmaster*

□ **April 15. Dienstag, 15 Uhr**  
AMeB, Woltmershausen  
Duo Rostfrei, *Musik/Geschichte*

Bitte informieren Sie sich  
vorab, ob eine Anmeldung  
nötig ist. Die jeweiligen  
Kontakt Daten und Ad-  
ressen finden Sie auf den  
Seiten 38 und 39 oder  
direkt hinter der Veran-  
staltung.

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
	28279 Bremen	
<b>Ost</b>	<b>Bürgerhäuschen</b>	
<b>AMeB Sparer Dank</b>	Willi-Hundt-Str. 2	69 67 30-24
Biermannstraße 15	28277 Bremen	
28213 Bremen	<b>Nord</b>	
<b>AMeB Arbergen</b>	<b>DRK Aumund</b>	
Hermann-Osterloh-	Meinert-Löffler-Straße 15	6 58 39 19
Straße 117, 28307 Bremen	28755 Bremen	
<b>AMeB Horn-Lehe</b>	<b>IM St. Magnus</b>	
Im Hollergrund 61	Unter den Linden 24	62 16 01
28357 Bremen	28759 Bremen	
<b>IM Johanniterhaus</b>	<b>IM Blumenthal</b>	
Seiffertstraße 95	Wigmodistraße 33	6 09 69 02
28359 Bremen	28779 Bremen	
<b>AMeB Vahrer See</b>	<b>AMeB Farge</b>	
Berliner Freiheit 9c	Farger Straße 136	68 23 85
28327 Bremen	28777 Bremen	
<b>AMeB Am Siek</b>	<b>AMeB Grambke</b>	
Am Siek 43	<b>Begegnungsstätte ›Luise Morgenthal‹</b>	
28325 Bremen	Grönlandstraße 8	64 17 16
<b>AMeB Osterholz</b>	28719 Bremen	
Sudwalder Straße 51	<b>AMeB Rönnebeck</b>	
28307 Bremen	Bgm.-Dehnekamp-	60 00 20
<b>Evangelische Brückengemeinde Bremen</b>	Straße 24, 28777 Bremen	
Sebaldsbrücker Heerstraße 52	<b>Senioren-Kreativ-Treff im BGH</b>	
28309 Bremen	<b>Gustav Heinemann Vegesack</b>	
<b>Evangelische Brückengemeinde Bremen</b>	Kirchheide 49	65 99 70
Christernstraße 18a	28757 Bremen	
28309 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).

**DLZ Schwachhausen des DRK**  
Wachmannstraße 9 34 03 -100/ -101

**DLZ Mitte | Östl. Vorstadt des DRK**  
Im krummen Arm 13 6 99 30 -100

**DLZ Hastedt des DRK**  
Hastedter Heerstraße 250 3403-347 / -348

**DLZ Horn | Oberneuland des DPWV**  
Brucknerstraße 15 23 71 21

**DLZ Schwachhausen-Nord des DPWV**  
Biermannstr. 17 21 57 59

**DLZ Vahr der AWO**  
Berliner Freiheit 9c 4 68 03 27

**DLZ Osterholz der AWO**  
St. Gotthard-Straße 31 42 98 44 -0 / -3

**DLZ Neustadt | Woltmershausen der AWO**  
Lahnstraße 65 5 98 14 11

**DLZ Huckelriede des Caritasverbandes**  
Kornstraße 371 87 34 10

**DLZ Obervieland des DPWV**  
Alfred-Faust-Straße 115 8 40 25 00

**DLZ Huchting des DPWV**  
Tegeler Plate 23a 58 20 11

**DLZ Findorff der AWO**  
Herbststraße 118 37 78 90

**DLZ Walle der AWO**  
Wartburgstraße 11 38 89 80

**DLZ Gröpelingen der AWO**  
Gröpelinger  
Heerstraße 248 6 91 42 66 / 67

**DLZ Vegesack des DPWV**  
Kirchheide 18 66 24 99

**DLZ Blumenthal des DPWV**  
Bürgermeister-Kürten-Straße 30 60 21 99

**DLZ Lesum des DPWV**  
An der Lesumer Kirche 1 63 00 34



Quartierszentren in Bremen

**Quartierszentrum Huckelriede**  
Niedersachsendamm 20a 49 18 25 45  
28201 Bremen

**Haus Neuenland**  
Thedinghauser Str. 115A 98 88 57 90  
28201 Bremen

**Bewohnertreff Café Carl**  
Carl-Hurtzig-Straße 30 98 88 57 88  
28259 Bremen

**Bewohnertreff Café Rosengarten**  
Antwerpener Straße 22 696 16 60  
28259 Bremen

**Nachbarschaftstreff Klönhof**  
Nimweger Straße 11 258 42 10  
28259 Bremen

**Familienzentrum Mobile**  
Hinter den Ellern 1a 958 86 04  
28309 Bremen

**Quartierszentrum Schweizer Viertel**  
St.-Gotthard-Str. 33 98 89 48 56  
28325 Bremen

**Mehrgenerationenhaus Bremen**  
**Schweizer Viertel**  
Graubündener Str. 10 43 81 90 10  
28325 Bremen

**Verbund Quartierszentrum Blockdiek**  
Bremer Heimstiftung  
Düsseldorfer Straße 2a 40 74 51  
28327 Bremen

**Familien- und Quartierszentrum Neue Vahr Nord e.V. FQZ**  
August-Bebel-Allee 284 69 69 61 87  
28329 Bremen

**Quartierstreff Rostocker Straße**  
Rostocker Straße 46 64 47 86 20  
28329 Bremen

**Nachbarschaftshaus Marßel e.V.**  
Helsingborger Str. 36 636 06 51  
28719 Bremen

**Quartiersverbund Grohn**  
Bydolekstraße 5 0152 36 27 58 56  
28759 Bremen

**Quartiersverbund Blumenthal**  
Kapitän-Dallmann-Straße 18 96 03 63 17  
28779 Bremen

**Bürger- und Sozialzentrum Huchting**  
Amersfoorter Str. 8 83 00 92 14  
Gebäude A  
28259 Bremen

**Quartierszentrum am Sonnenplatz**  
Bremer Heimstiftung,  
Stadtteilhaus Kattenturm  
Theodor Billroth Str. 30-48 56 34 23 98  
28277 Bremen

**Haus der Zukunft Lüssum**  
Lüssumer Heide 6 36 17 92 93  
28777 Bremen

# 75

## Seit 75 Jahren in Bewegung

**1949** gegründet als Belegklinik, ist unser Haus zu einem überregionalen Kompetenzzentrum für Orthopädie und Handchirurgie herangewachsen. **2024** sorgen vier Fachzentren mit stationären und ambulanten Therapieverfahren sowie modernster Diagnostik für Ihre Gesundheit und Bewegung.

**Herzlichen Dank** an unser gesamtes Team für die tägliche engagierte Arbeit sowie an die Patientinnen und Patienten, Behörden und Institutionen für das über die Jahrzehnte gezeigte Vertrauen!

**www.roland-klinik.de**  
Roland-Klinik • Niedersachsendamm 72/74 • 28201 Bremen

### Roland Klinik

Kompetenz in Bewegung

# TÖDLICHER HASS IN BREMEN

Hauptkommissar Álvarez'  
zweiter Fall

**Bremen, 2002.** Eine Spur der Gewalt zieht sich durch die Hansestadt. Ein Imam, ein Polizist und ein Rettungssanitäter werden Opfer verschiedener Gewaltverbrechen. Kriminalhauptkommissar Álvarez und sein Ermittlungsteam müssen zwei Morde und das plötzliche Verschwinden ihres Kollegen aufklären. Gibt es ein Motiv, das die drei Verbrechen miteinander verbindet?

Neben seinen Ermittlungen bemüht sich Álvarez zudem, ein privates Geheimnis zu verbergen. Als sich zu einem der drei Verbrechen ein Tatmotiv abzeichnet, gerät der Hauptkommissar immer stärker in Bedrängnis. Kann er seinen Kollegen und Kolleginnen trauen? Und dieselbe Frage stellt sich in Hinblick auf das Verschwinden ihres Teamkollegen: Führen die Spuren womöglich in die eigenen Reihen?

Sein neuer Fall stellt Kriminalhauptkommissar Álvarez und sein Ermittlungsteam vor große Herausforderungen.

**Hochspannung garantiert!**

Im Buchhandel erhältlich oder direkt beim KellnerVerlag:  
St.-Pauli-Deich 3 | 28199 Bremen | info@kellnerverlag.de  
Tel. 0421 778 66 | www.kellnerverlag.de



*Elias Mateo*

## **SCHWARZ WEISS TOT**

Tödlicher Hass in Bremen:  
Hauptkommissar Álvarez' zweiter Fall  
400 Seiten | 12,5 x 20 cm  
18,00 Euro | ISBN 978-3-95651-458-6



KellnerVerlag  
St.-Pauli-Deich 3  
28199 Bremen  
info@kellnerverlag.de  
Tel. 0421 778 66  
www.kellnerverlag.de