



**KULTUR**

Ich bin von früher – und?

**TIPP**

Therapie im Alter

**SOZIALES**

Kulturtafel Bremen

## Soziales

Gibt es noch Kirchenasyl?

# Die abenteuerliche Reise von Mizi & Miguel



Miguel ist ein mutiger Straßenkater, der in den Bergen von Mallorca in einem Baumhaus lebt. Eines Tages hört er etwas Schreckliches: Er erfährt, dass es ein Gefängnis für Katzen gibt, die kein Zuhause haben. Diese Katzen werden in dem Gefängnis ›Prison de Gato‹ festgehalten und in ihr Heimatland abgeschoben. Aber Miguel will etwas dagegen unternehmen. Zusammen mit seiner Kollegin Luisa überlegt er sich einen tollkühnen Plan, wie er die Katzen befreien kann. Es gelingt ihnen tatsächlich. Doch dann wird Miguel verhaftet. Wird es der schlaunen Katzen-Rechtsanwältin Mizi, einer Freundin von Miguel, gelingen, ihn aus dem Gefängnis zu holen? Werden die beiden glücklich miteinander?



Henning Lühr  
**Mizi & Miguel**

Zwei Katzen kämpfen für die  
Rechte der Wildkatzen

48 Seiten | 20 x 20 cm | Hardcover  
ISBN 978-3-95651-399-2  
16,00 Euro



©Hochschule Bremen



## Liebe *rostfrei*-Lesenden,

ich möchte Sie an einem wichtigen, nicht alltäglichen gesellschaftlichen Ereignis teilhaben lassen. Nachdem die Tarifverhandlungen für den öffentlichen Dienst für 2,5 Millionen Beschäftigte Mitte März gescheitert waren, hat die Arbeitgeberseite die Schlichtung angerufen. Vom 24.–28.3. wurde an einem geheim gehaltenen Ort ein Ergebnis erarbeitet, das dann wieder auf den Verhandlungstisch der Tarifvertragsparteien zur endgültigen Entscheidung kommt.

Das Spannende: Was passiert bei der Schlichtung hinter verschlossenen Türen?

Die Schlichtungskommission hat 24 Mitglieder, jede Seite ist mit 12 Beteiligten dabei. Auf der Gewerkschaftsseite sind neben den stellvertretenden Vorsitzenden von ver.di und dem dbb beamtenbund und tarifunion auch sehr viele ehrenamtliche Mitglieder dabei, die aus den verschiedensten Berufen kommen.

Auf der Arbeitgeberseite sind die Bundesregierung und der Verband Kommunaler Arbeitgeberverbände (VKA) beteiligt, deren Mitglieder aus ebenfalls unterschiedlichen Aufgabenbereichen kommen.

Jede Seite beruft einen Schlichter, für die Arbeitgeber war Prof. Dr. Roland Koch, der ehemalige Ministerpräsident aus Hessen, für die Arbeitnehmerseite war ich berufen worden.

Um in der entscheidenden Verhandlung der Tarifvertragsparteien nach der Schlichtung zu einem positiven Ergebnis zu kommen, muss das Ergebnis einvernehmlich von einer breiten Mehrheit der gesamten Kommission getragen werden. Das ist die Leitlinie!

Der Ablauf der Schlichtung hat dann viele Facetten: Gespräche in der großen Runde mit allen Beteiligten, in vielen Runden mit

den Verantwortlichen beider Seiten, in 4–6-Augengesprächen mit Fachleuten (z. B. alle Beteiligten aus den Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen) und Einzelgesprächen. Die beiden Schlichter treffen sich jeweils mehrfach täglich zur Abstimmung untereinander. Nach

drei Viertel der Zeit legen die Schlichter dann einen sogenannten ›Einigungspfad‹ vor. In der Schlussrunde gibt es dann die sogenannte ›Pendeldiplomatie‹, das heißt, beide Schlichter gehen jeweils gemeinsam in die beiden Gruppen. Dort wird dann um einzelne Positionen des Gesamtpakets gerungen.

Um 2:50 Uhr in der Nacht von Donnerstag auf Freitag gab es dann die Einigung.

Schlichtende müssen immer gut zuhören und sich in die Arbeits- und Lebenssituationen der Beteiligten hineinversetzen können. Gegenseitige Wertschätzung und Humor sind ebenfalls hilfreich. Ich bin immer gut gefahren, wenn ich nach dem Leitspruch von Otto Rehhagel gehandelt habe: ›Entscheidend ist auf dem Platz!‹.

Ich hoffe, Ihnen einen kleinen Einblick vermittelt zu haben, wie so eine Schlichtung abläuft.

*Prof. Dr. Henning Lühr  
2003–2020 Staatsrat für Finanzen  
und Personal in Bremen  
Schlichter der Arbeitnehmerseite*

	<b>Quartiersbesuche</b>		
5	Auf Entdeckung im Tabakquartier	34	Kulturveranstaltungen
	<b>Erleben</b>	37	Nützliche Adressen
8	Beeindruckender Zeuge	38	Senioren-Zentren/-Treffs
	<b>Kultur</b>	39	Quartierszentren in Bremen
12	Ich bin von früher – und?		<b>Buchempfehlungen</b>
	<b>Tipps</b>	2	Mizi und Miguel
15	Polizei warnt vor Trickbetrug	11	Wer den Wind fängt
16	Gewitter – was tun?	29	Bunkerbriefe
18	Therapie im Alter		<b>Firmenporträts</b>
20	Reiskochen ist einfach, oder?	7	Gemeinsam lernen bei der Bremer vhs
21	Die Mücken und das Licht	11	Physio K
	<b>Soziales</b>	13	Hausnotruf der Johanniter
22	Kulturtafel Bremen	16	Ahrens Bestattungen – ALLES aus einer HAND
24	Gibt es noch Kirchenasyl?	19	Für Sie da: Das Sozialwerk
	<b>Nützliches</b>	20	Gloria Menü-Bringdienst – Branchen-Vorreiter
27	Rezept: Geköchelte Radieschen	21	Netzwerk Selbsthilfe
28	Rezensionen	23	Roland-Klinik: Orthopädie und Altersmedizin
31	Rätsel	24	Sorgen Sie sich nicht: GE•BE•IN
32	Inserierendenverzeichnis	25	Umordnung schafft Tanja Kliemann
33	Seniorenvertretung	28	Sehr engagierte Anwältin Winkelmann

## Impressum

© 2025. 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

**Umschlaggestaltung** Designbüro

Möhlenkamp & Schuldt, Bremen

**Gesamtherstellung** Der DruckKellner, 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 15 Euro zugeschickt werden.

**www.rostfrei-bremen.de**

Bilder © Justus Grosse Immobilienunternehmen

auf den Seiten: 5, 6, 7

Bilder Monika Sattelberg auf den Seiten: 6, 8, 9

Bild Matthias Hornung auf der Seite: 10

Bilder pixabay auf den Seiten: 12, 14, 18, 20, 22, 25, 26

Titelbild: © iStock / Halfpoint



## Auf Entdeckung im Tabakquartier in Bremen-Woltmershausen

Das heutige Tabakquartier – mit seinen schönen und zum Teil denkmalgeschützten Fabrik- und Lagergebäuden – kann auf eine lange und besondere Geschichte zurückblicken: Die Geschichte einer historischen Tabakfabrik von 1813 bis 2018.

Nach dem Erwerb des ehemaligen Fabrikgeländes 2018 durch das Bremer Immobilienunternehmen Justus Grosse war der Plan, an dieser Stelle ein lebendiges, modernes und grünes Quartier zu entwickeln.

›Unsere spannende und anspruchsvolle Aufgabe besteht darin, die alten Gebäude in die heutige Zeit zu führen und mit neuem zeitgemäßem Leben zu erfüllen.‹ (Joachim Linnemann, Geschäftsführender Gesellschafter Justus Grosse)

Es entstanden bis heute moderne Studios, Wohnlofts – auch sozial gebundene Wohnungen – viele Grünflächen, diverse Gastronomie- und Sportangebote, eine Kita, ein Theater, ein Zentrum für Kunst, ein Hotel sowie viele Büros für Unternehmen und weitere Projekte. Dabei wird mit Photovoltaikanlagen, begrünten Dächern und

regenerativen Energien auf ein nachhaltiges Energiekonzept gesetzt, heißt es.

Große Ziele, große Wirkung! Davon kann sich jede:r überzeugen, der oder die sich auf dem Gelände des Tabakquartiers umschaute und reinschaute.

Für viele längst kein Geheimtipp mehr.

### Die Freizeit- und Kulturangebote

Von Kunstgalerien über Kunstateliers und Kursen bis hin zu Workshops für Kinder und Erwachsene – der individuellen Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

In der denkmalgeschützten ›Halle 1‹ ist die Bremer Philharmoniker GmbH mit einem neuen ›Probendomizil‹ eingezogen. Der Konzertsaal – eine Verbindung aus Klassik und Moderne – bietet optimale akustische Bedingungen! Hier wird nicht nur geprobt, hier finden auch Konzerte für Kinder und Erwachsene, Kammermusiken, Festivals, musikalische Lesungen und vieles mehr statt.

Informationen unter Tel.: 626730 sowie [www.bremer-philharmoniker.de](http://www.bremer-philharmoniker.de)

Sowohl vor und nach den Konzerten als auch in den Pausen lädt eine Lounge zum Verweilen ein. Neben Kaffee in Spitzenqualität werden auch Wein sowie andere Getränke und Gebäck angeboten. Die Gäste entscheiden hier selbst, wieviel sie zahlen. »Ob lichtdurchflutet (...) bei Sonnenschein oder stimmungsvoll beleuchtet bei Einbruch der Dämmerung – gemütlich ist es hier immer.« (Bremer Philharmoniker)

Neben der »Halle 1« ist das Boulevardtheater Bremen ansässig. Ein modernes Theater, das besonders durch den »industriellen Charakter« besticht. Geboten wird eine Vielfalt an Unterhaltung, von Komödienklassikern bis hin zu neuen Stücken. Die Pinkus Bar

versorgt die Besucher und Besucherinnen mit kleinen Leckereien.

Informationen unter Tel.: 6485320 sowie [www.boulevardtheater-bremen.de](http://www.boulevardtheater-bremen.de)

Wer Kreativangebote nutzen möchte, ist bei Barbarella-Events gut aufgehoben, eine charmant-historische Location. In einer entspannten und inspirierenden Atmosphäre werden unter anderem Handarbeits-, Bastel- und Gestaltungstechniken wie Töpfern, Bemalen von Keramik sowie Makramee praktiziert. Dabei steht den »Kunstschaffenden« ein freundliches und hilfsbereites Personal zur Seite. Oft ist die Nachfrage sehr groß. Besteht der Wunsch nach einer gemeinsamen Tätigkeit mit mehreren Personen – wie Kinderge-



burtstage, Familienfeiern – oder danach, einfach nur unter sich zu bleiben –, empfiehlt es sich, vorab einen Tisch zu reservieren.

*Informationen unter Tel.: 33118313 sowie [www.barbarella-events.de](http://www.barbarella-events.de)*

Und wo die Stimmung am heißesten kocht? Im Heizwerk – eine Eventlocation zwischen traditionellen Öfen und Kesseln. Das Heizwerk von 1951 bietet Platz für bis zu 400 Gäste und ein einzigartiges Ambiente. Passend zur Location befindet sich gegenüberliegend das Lifestyle Hotel Unique. *Informationen unter Tel.: 36935090 sowie [www.heizwerk-bremen.de](http://www.heizwerk-bremen.de)*

Ob am Wochenende oder in den Schulferien mit der Familie – das Tabakquartier ist für Groß und Klein nicht nur eine Entdeckung, es ist ein Erlebnis – garantiert! *Hier erfahren Sie mehr zum Tabakquartier: [tabakquartier.com](http://tabakquartier.com) oder Tel.: 30806891*

*Monika Sattelberg*

### 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](http://www.vhs-bremen.de)  
0421-361-12345



**Bremer  
Volkshochschule**

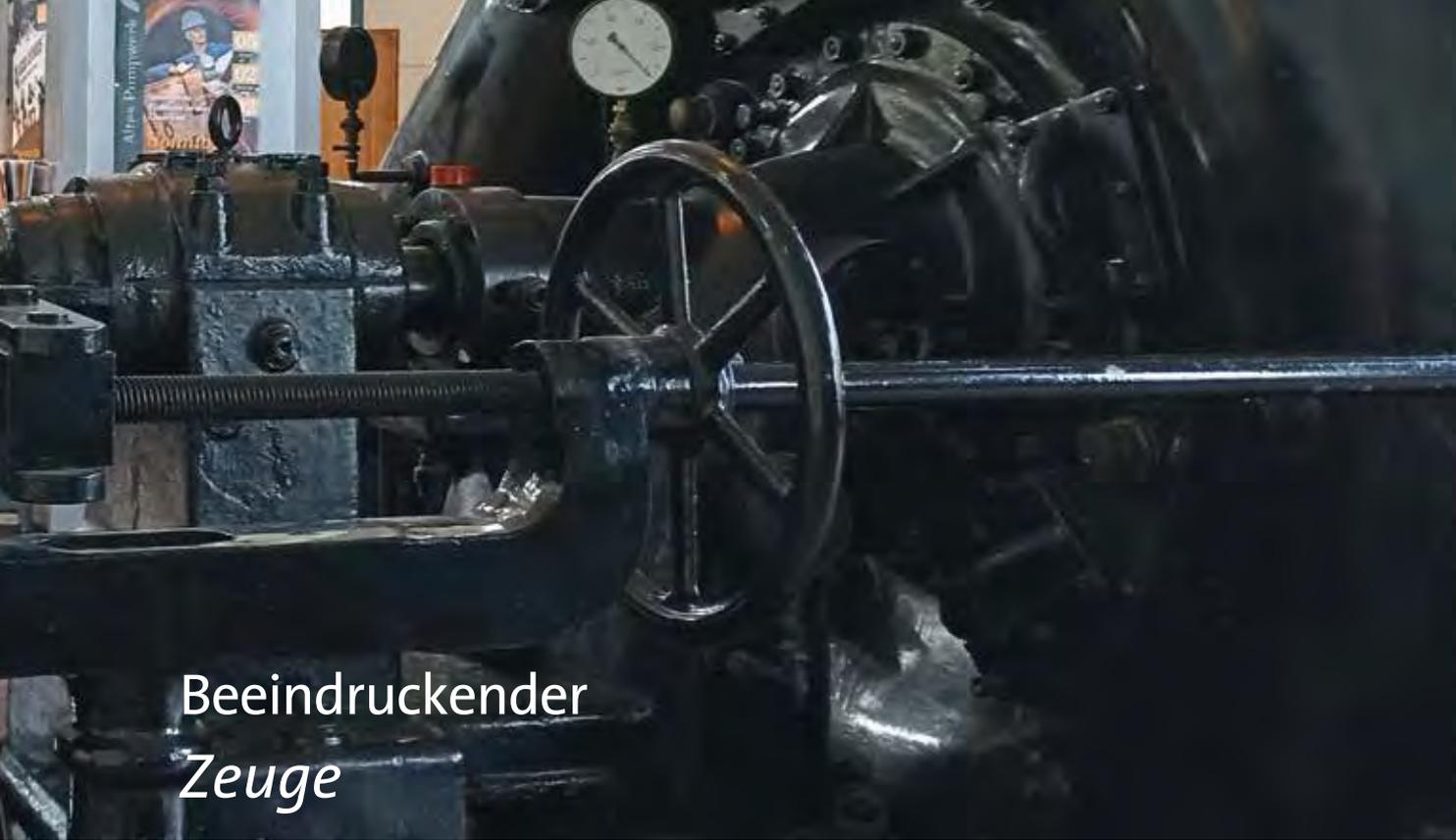
©Justus Grosse Immobilienunternehmen



Wir betreuen Sie gerne.

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

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



## Beeindruckender Zeuge

Achtzig Jahre beförderte das 1913–1915 erbaute Hauptpumpwerk I in Findorff, heute Altes Pumpwerk, die Abwässer aus der Stadt Bremen. 1995 wurde der Betrieb endgültig eingestellt und das Hauptpumpwerk durch ein neues ersetzt.

Aus dem Alten Pumpwerk – als eindrucksvolles Zeugnis der Industriegeschichte unter Denkmalschutz gestellt – wurde ein Museum. Hier wird nicht nur die technische Leistung unserer Vorfahren dokumentiert, sondern auch die Geschichte – angefangen im Mittelalter – und die Arbeitswelt der Bremer Abwasserentsorgung lebendig.

Doch von nichts kommt nichts. Das Gebäude mit seinen imposanten Anschau-

ungsobjekten als Museum zu gestalten, zu erhalten, zu betreuen und zu pflegen, erwies sich als große Herausforderung. Dazu brauchte es guten Willen und viel Leidenschaft!

Diese Voraussetzungen brachten ehemalige Mitarbeitende der Bremer Stadtentwässerung und andere fachkundige Ehrenamtliche mit und gründeten im Juni 1997 den Verein ›Altes Pumpwerk e.V.‹. So wurde aus einer Idee eine gute Sache!

Der Verein unterhält im Museum eine ständige Ausstellung zur Historie der städtischen Abwasserentsorgung. Eine Ausstellung über Hygiene und Technik, über Seuchen und ›Schiet‹. Doch auch andere Projekte setzt der Verein um:

Bei einem Rundgang können nicht nur die gewaltigen Pumpenaggregate – noch im Original erhalten – besichtigt werden. Wer schon immer wissen wollte, wie es unter Tage, in der ›Unterwelt‹, aussieht, kann hinabsteigen in einen stillgelegten, trockenen Abwasserkanal. Unter fachkundiger Führung erfährt man hier unten viel Interessantes und Amüsantes.



Eine besondere Veranstaltung für Kinder ist der Maus-Türöffner-Tag am 3. Oktober. Da heißt es: ›Türen auf‹, von 10–15 Uhr, für alle Maus-Fans. Ein kunterbuntes Programm gibt den Kindern Gelegenheit, die großen Pumpen in der Halle zu bestaunen sowie den unterirdischen Abwasserkanal – mit Taschenlampe und Helm – zu erkunden. Dabei ist eine Begegnung mit der kleinen Kanalratte ›Susi‹ nicht ausgeschlossen. Fragen und Antworten zum Thema Abwasser, damals und heute, werden leicht verständlich erklärt. Auch die Tür zum neuen Pumpwerk steht an diesem Tag offen. Wegen der großen Nachfrage ist eine rechtzeitige Anmeldung daher erforderlich.

Näheres dazu auf der Internetseite des Alten Pumpwerks: [www.altespumpwerk.de](http://www.altespumpwerk.de)

### *Kultur trifft Technik*

Die Pumpwerkshalle mit ihrer filigranen Industriearchitektur und den gewaltigen Maschinenkolossen bietet mit 130 Sitzplätzen eine wunderbare, stilvolle Kulisse für Konzerte, Kleinkunst, Oper und mehr. Ein vielfältiges Programm mit Künstlerinnen und Künstlern aus Bremen und umzu sowie Studenten der Bremer Hochschule für Künste wird vom Verein organisiert und betreut.

Schlussendlich ist aus dem Alten Pumpwerk nicht nur ein besonderes Museum geworden – es ist in dieser Art auch einzigartig in Deutschland! Darauf können die Bremerinnen und Bremer stolz sein!

Heute denken wir über den Weg unserer ›Hinterlassenschaften‹ nicht nach, nehmen ihn als gegeben. Doch es bedarf großer Anstrengungen, das 2.300 km lange Kanalnetz in Bremen sowie die Anlagen instand zu halten ...



Denken Sie daran, wenn Sie das nächste Mal die Spültaste drücken – und tschüs!

*Lust auf Museumszeit im Alten Pumpwerk?*

Das Alte Pumpwerk – bis auf das Kellergeschoss barrierefrei – ist am ersten Sonntag jeden Monats von 15–18 Uhr geöffnet. Eine Führung wird um 16 Uhr angeboten. Sowohl Eintritt als auch Führung sind an diesen Sonntagen kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Das Alte Pumpwerk

Salzburger Str. 12

28219 Bremen

Bus Linie 26

Haltestelle Dithmarscher Freiheit

Kostenlose Parkplätze stehen ausreichend zur Verfügung

Und hier erfahren Sie noch mehr:

Tel.: 988 11 11

[kontakt@altespumpwerk.de](mailto:kontakt@altespumpwerk.de)

oder [www.altespumpwerk.de](http://www.altespumpwerk.de)

*Monika Sattelberg*





Monika Willrich

## Sommerpassion

*Wer den Wind fängt*

128 Seiten | 12,5 x 20 cm | 17,00 €

ISBN 978-3-95651-477-7

## Eine anrührende Geschichte aus Bremen in der Nachkriegszeit

Tina versucht in den späten 1960er-Jahren mit den Herausforderungen der Jugend klarzukommen: Schule, die erste Liebe und Verluste. Ihr Hang zu Romantik steht im harten Kontrast zu der Realität, die von politischen Veränderungen und neuen Orientierungen geprägt ist. Mit der Zeit lernt sie, dass Vertrauen nicht leichtfertig geschenkt werden sollte.

In der Fortsetzung von ›Sommerfreundinnen‹ lässt Monika Willrich Tanznächte im StuBu und Café-Besuche in der Innenstadt wieder aufleben. Tina ist ein Kind ihrer Zeit; ihre Probleme bleiben aktuell.

Im Buchhandel erhältlich oder direkt beim KellnerVerlag:  
St.-Pauli-Deich 3 | 28199 Bremen | [info@kellnerverlag.de](mailto:info@kellnerverlag.de) | Tel. 0421 77 8 66

### 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 Fax 0421.55 99-850  
28199 Bremen info@physiok.de  
Tel 0421.55 99-316 www.physiok.de

**Physio K**  
gesund trainieren



## Ich bin von früher – und?

### *Die digitale Welt – Fluch und Segen*

Die Kinder, besonders die Enkelkinder, beobachten uns ganz genau. Was wir tun oder nicht tun, sind wir modern oder sind wir altmodisch? Gehen wir mit der Zeit oder sind wir irgendwo stehen geblieben? Und sie sagen uns ihre Meinung, denn Kinder sind ehrlich, meistens. Dann denken wir nach:

### *Wie war es früher – wie ist es heute*

Früher haben wir den Telefonhörer abgenommen, ohne zu wissen, wer dran war. Früher – als man beim Telefonieren verträumt mit dem Finger die Strippe verknoten konnte – ich war dabei! Früher hatten wir mehr Zeit füreinander. Früher war nicht alles besser, aber vieles anders.

Während wir Vergleiche ziehen, müssen wir akzeptieren: Es gibt in der heutigen Zeit Tatsachen, die wir nicht oder nur bedingt beeinflussen können – wie auch den techni-

schen Fortschritt. Vor wenigen Jahren noch konnten Mobiltelefone nur zum Telefonieren oder zum Nachrichten schreiben (SMS) genutzt werden. Das hatte gereicht. Heute reicht das längst nicht mehr. Hochauflösende Kameras, Sensoren und unzählige Funktionen machen Smartphones zu komplexen High-Tech-Geräten. Das macht sie zu einer Herausforderung für ältere Menschen.

Inzwischen besitzen viele Ältere ein Smartphone, umgangssprachlich ein ›Handy‹. Doch ist der Umgang mit dem Handy für sie alltäglich? Oder nehmen sie es nur selten in die Hand? Mit dem Smartphone ist es wie mit vielen Dingen im Leben: Wenn wir es nicht regelmäßig nutzen, vergessen wir, wie man es bedient.

Unumstritten ist: *Das Handy ist ein nützlicher Helfer in unserem Alltag!*

Ob es um die Erreichbarkeit von Familienmitgliedern, Notruffunktionen, Weckruf, Informationen oder Unterhaltung geht, ein Handy ist längst kein Luxusgut mehr, sondern eine Notwendigkeit.

## Denken Sie an eine Notfallsituation, die plötzlich auftreten kann.

Dann leistet ihr Handy wichtige Dienste: Eine integrierte Notruftaste alarmiert vorher festgelegte Kontakte oder sendet ein Notrufsignal ab.

Wer auf dem Laufenden bleiben möchte, wird vom Handy profitieren. Es ist, richtig eingesetzt, eine gute technische Errungenschaft. Wagen Sie den Schritt! Wer sich mit der neuen Technik befasst, hält sich auch geistig fit! Es gibt längst spezielle Seniorenhandys: Für Höreräteträger und/oder Menschen mit Sehschwäche.

Und wer sich noch mehr zutraut, entscheidet sich für ein Tablet. Die gibt es auch für Seniorinnen und Senioren. Ein Tablet hat eine einfache Bedienung und ähnliche Funktionen wie das Handy. Eine eigens für Senior:innen entwickelte Videotelefonie-

und Nachrichtenfunktion macht es möglich, jederzeit von überall mit der Familie in Kontakt zu sein. Spannende und fordernde Spiele sind ebenfalls darauf verfügbar. Wenn der Umgang mit dem Smartphone oder dem Tablet schwerfallen könnte, bedeutet schwer nicht auch unmöglich!

Bedauerlicherweise werden in Bremen zu wenige Kurse zum Erlernen der Bedienung eines Smartphones angeboten. Eine kleine Stadtteilbibliothek in Huchting hatte bereits im Herbst 2024 – dank des Engagements ihres Leiters Lucas Cramer – einen viertägigen Medienlehrgang für Menschen im fortgeschrittenen Alter durchgeführt – kostenlos! Er wurde mit großem Interesse angenommen. Dafür war den Teilnehmerinnen und Teilnehmern kein Weg zu weit, wie zu erfahren war.

Auch 2025 hat die Stadtteilbibliothek in Huchting die Nase vorn! Unter dem Motto



## 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 Hausnotruflösung 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)

›Sicher Surfen mit Spaß – Kurs für Internetneulinge ab 65 Jahren‹ werden folgende Termine angeboten:

- **Mai/Juni:** 15.05., 22.05., 05.06., 12.06.
- **September/Oktober:** 11.09., 18.09., 25.09., 02.10.
- **Oktober/November:** 30.10., 06.11., 13.11., 20.11. *jeweils von 11:30 bis 12:30 Uhr*

Wegen der großen Nachfrage im vorigen Jahr wird rechtzeitig um Anmeldung gebeten:

Tel.: 361 166 70 oder

E-Mail: [huchting@stabi-hb.de](mailto:huchting@stabi-hb.de)

Für diejenigen, die grundsätzlich Fragen zu ihrem Smartphone haben, findet ebenso in der Stadtteilbibliothek in Huchting jeden zweiten Dienstag von 11:30 bis 13:30 Uhr eine digitale Sprechstunde mit ›Eins-zu-Eins-Betreuung‹ statt, ohne Anmeldung.



Was motiviert zum Mitmachen? Es ist der Wille, in gewissem Maße mit der jungen Generation, mit Kindern und Enkelkindern interagieren und mithalten zu können.

Denn: Wir befinden uns noch längst nicht auf dem Abstellgleis!

*Monika Sattelberg*

**MENSCHSEIN  
HÖRT MIT DEM TOD  
NICHT AUF**

**Caspary**  
**Bestattungen**

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)

**BESTATTUNGS-  
VORSORGE**

Entlasten Sie sich  
und Ihre Nächsten.

Kostenfreie und  
unverbindliche  
Beratung.

## Polizei warnt vor Trickbetrug

Es ist ein bekanntes und immer noch aktuelles Thema, bei dem besonders die Älteren betroffen sind: der Trickbetrug.

In Bremen und umzu kommt es immer wieder zu Raubüberfällen, bei denen sich die Täter:innen als eine vermeintlich vertrauensvolle Person ausgeben und sich so Zugang zum Haus oder zum Konto des Opfers verschaffen.

### Betrug am Telefon

Beim ›Enkeltrick‹ werden ältere Leute angerufen mit der Bitte, dem angeblichen (Enkel-) Kind mit Geld o. Ä. auszuhelfen. Dafür soll z. B. eine hohe Summe überwiesen oder in bar vor der Haustür platziert werden.

Dabei klingt der Anrufer oder die Anruferin manchmal täuschend echt oder gibt vor, mit der verwandten Person befreundet zu sein. In manchen Fällen stellen sie sich sogar als Ärzt:innen, Anwält:innen oder Polizist:innen vor, die der verwandten Person nur helfen können, indem sie sofort eine Zahlung erhalten.

Hier gilt: **Niemals persönliche Daten am Telefon rausgeben.** Überprüfen Sie die Nummer und den Namen, indem Sie bei der Institution anrufen.

### Betrug an der Haustür oder auf der Straße

Manche Täter:innen scheuen nicht den direkten Kontakt und treten auch als Beamt:innen, Gewinnspielberater:innen, Handwerker:innen, Bankangestellte oder Spendensammler:innen an Ihrer Haustür auf.

Oft werden Notsituationen vorgespielt, wie z. B. ein Wasserrohrbruch. In solchen Momenten

gilt Ruhe bewahren. **Prüfen Sie die Situation, und fragen Sie nach Ihren Nachbar:innen.** Lassen Sie keine fremden Personen ins Haus und überprüfen Sie immer die Ausweise. Sie können auch die Institutionen anrufen und Fragen, ob die Person wirklich dort angestellt ist. **Bei Unsicherheit: Tür schließen und verriegeln.**

### Betrug per Brief oder Mail

Bei Briefen, die einen vermeintlichen Gewinn verkünden oder zu einer unerwarteten Zahlung auffordern, ist ebenfalls Vorsicht geboten. **Überprüfen Sie die Absender, klicken Sie auf keine Links und scannen Sie auch keine QR-Codes.** Ignorieren Sie solche Aufforderungen am besten und kontaktieren Sie die jeweiligen Institutionen direkt. **Achtung: Antworten Sie nicht auf die Mail und rufen Sie auch nicht bei der angegebenen Nummer an.** Sicherer ist es, den Kontakt separat zu recherchieren und dann die allgemeine Telefonnummer anzurufen.

*Im Notfall: **110** anrufen*

*Bei Fragen: Präventionszentrum Polizei Bremen  
Am Wall 195, 28195 Bremen  
(0421) 362-19003 oder  
[www.polizei.bremen.de](http://www.polizei.bremen.de)*

#### DER ZEIT MEHR SINN VERLEIHEN

Leiten Sie eine Selbsthilfegruppe für Pflegenden Angehörige im Ehrenamt. Sie werden von uns kostenfrei geschult und schaffen so sinnvolle Entlastung für Betroffene. Melden Sie sich gerne bei uns: Tel: 704581 - wir freuen uns auf Sie! Netzwerk Selbsthilfe e.V.

## Gewitter – was tun?

Der Sommer rückt näher und damit auch die Gewitterzeit. Wie sollten wir uns bei einem Gewitter eigentlich verhalten? Ich habe für Sie recherchiert.

Sollten Sie von einem nahenden Gewitter erfahren, ist es zunächst am klügsten, zu Hause zu bleiben. Bei einer Sturmwarnung sollten Gartenmöbel und andere freistehende Objekte gesichert werden. Türen und Fenster sollten bei Gewitter geschlossen werden und zur Sicherheit auch elektrische Geräte vom Stromnetz genommen sowie auf Duschen und Baden währenddessen verzichtet werden.

Wenn Sie nun aber doch draußen vom Gewitter überrascht werden, sollten Sie zunächst jegliche Metallgegenstände weglegen. Fahrräder, Handys, Regenschirme und auch Geländer leiten den Strom!

Am sichersten ist es, sich mit geschlossenen Fenstern ins parkende Auto zu setzen.

Das mag paradox klingen, doch Autos bilden einen sogenannten Faradayschen Käfig und leiten die elektrischen Energien um sie herum in den Boden ab.

Sollten Sie kein Auto zur Hand haben, meiden Sie Wasser sowie Türme, Masten und Bäume in näherer Umgebung. Zwar soll man nicht der höchste Punkt in der Nähe sein, doch wenn Sie sich unter Bäumen verstecken, könnte die Spannung von einem darin einschlagenden Blitz auf Sie überspringen. Verlassen Sie Felder und Wiesen, wenn sich ein Gewitter nähert, und halten Sie Abstand zu Überleitungen.

Hocken Sie sich in eine Vertiefung, wie zum Beispiel eine Senke, halten Sie die Beine eng zusammen und umschließen Sie die Knie mit ihren Armen, sodass Sie sich möglichst klein machen und nur einen minimalen Kontaktpunkt mit dem Boden haben. Vermeiden Sie es auch unbedingt, andere Personen zu berühren. Wenn das Gewitter vorbei ist, können Sie weitergehen.

*Leah B.*

### Ahrens Bestattungen – ALLES aus einer HAND

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

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

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

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)

# BINGO!

## SONNTAG IST BINGO!-TAG

### DIE FERNSEH-LOTTERIE ZUM MITFIEBERN!



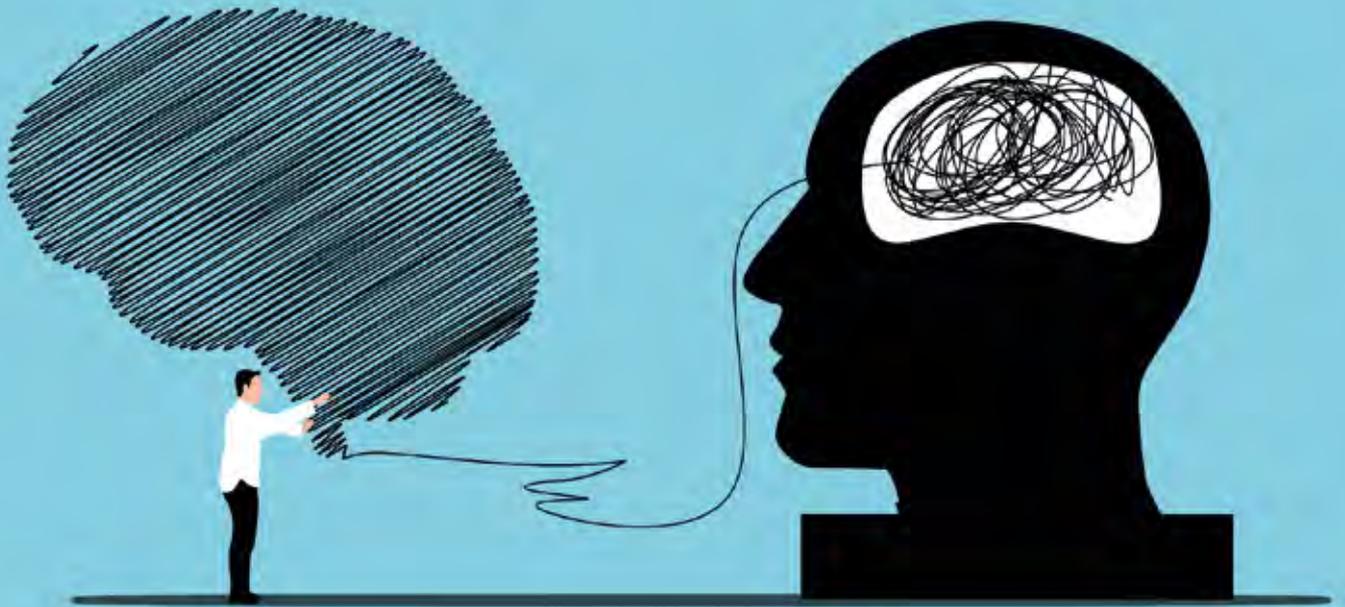
Jeden Sonntag um 17 Uhr  
im NDR-Fernsehen



Der Natur  
verbunden

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.

 **LOTTO**<sup>®</sup>  
Bremen



## Therapie im Alter *lohnt sich das noch?*

›Therapie ist nichts für mich, da gehen nur kranke Menschen hin‹, ist ein Satz, der oft fällt. Er impliziert, dass psychische Erkrankungen häufig nicht als Krankheit wahrgenommen werden. ›Damit muss doch jeder zurechtkommen‹, oder ›das ist ganz normal – mir ging es nie anders‹ sind Aussagen, die nicht das Schlusswort einer Unterhaltung zu diesem Thema bilden sollten.

Mit der Lebenserfahrung wachsen auch die Probleme und eventuellen Traumata. Da sollte es nicht verwunderlich sein, dass auch psychische Erkrankungen zunehmen. Unter Medizinern und Medizinerinnen gilt diese Beobachtung seit einiger Zeit als Fakt. Trotzdem bleibt die Akzeptanz gegenüber psychischen Problemen im Alltag oft aus. Sätze wie: ›Ja, das ist alles schön und gut, aber ich brauche das nicht‹, oder ›Bei mir würde das eh nicht mehr helfen‹ sind gang und gäbe in der breiten Bevölkerung. Letzterer kommt häufig von älteren Leuten – und auch nicht von irgendwoher: Die Äußerung Sigmund Freuds ›alte Leute sind nicht mehr erziehbar‹ hat lange Zeit auch unter Fachkreisen gegol-

ten. Heute ist man sich größtenteils einig, dass eine Therapie nicht nur bei Kindern und jungen Erwachsenen sinnvoll ist, sondern auch bei Älteren Positives bewirken kann. Natürlich sieht der Behandlungsplan für die jeweiligen Altersgruppen unterschiedlich aus, aber dafür gibt es auch verschiedene Praxen mit unterschiedlicher Ausrichtung.

### *Therapie ist nicht gleich Therapie*

Es gibt eine breite Auswahl, zum Beispiel Heilkunde, Psychotherapie und Psychiatrie. Dazu kommen diverse Ausrichtungen wie Verhaltenstherapie. Medikamente sind eine weitere Behandlungsform, die in der Regel nur mit ärztlicher Betreuung verschrieben werden.

Von dieser Vielfalt sollte man sich allerdings nicht abschrecken lassen – die meisten Praxen bieten eine kostenlose Erstberatung an. Dieses Gespräch dient dem gegenseitigen Kennenlernen, der Einschätzung des Gesundheitszustandes und kann zur Klärung jeglicher Fragen genutzt werden. Des-

halb und wegen der enormen Auslastung der meisten Praxen sollte man bei der Suche nach einem Therapieplatz nicht von vornherein zu viele Möglichkeiten ausschließen. Denken Sie immer daran: Niemand ist allein, und es ist okay, sich Hilfe zu suchen!

Für Bremerinnen und Bremer: Die Kassenärztliche Vereinigung Bremen kann Erstgespräche bei Psychotherapeut:innen vermitteln. Telefonnummer: 116117

Krankenhauseelsorge des Diako Bremen:  
0421-6102-1970

Telefonseelsorge:  
0800-1110111 oder 0800 111 02 22

Info-Telefon Depression:  
0800 / 33 44 533  
Mo, Di, Do: 13:00–17:00 Uhr  
Mi, Fr: 08:30–12:30 Uhr

Elisa S.

### 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 und Vegesack.



**Sozialwerk**  
*Wir helfen Menschen.*

*Gut betreut aktiv bleiben!*

An 5 Bremer Standorten

- Ambulanter Betreuungsdienst
- Service-Wohnen
- Tagespflege
- Stationäre Pflege

Komm ins Team!

*Wir helfen Menschen.*

[www.sozialwerk-bremen.de](http://www.sozialwerk-bremen.de) ☎ 0421-64 90 00

## Reiskochen ist einfach, oder?

### Zu viel Reis ist nicht gesund – warum?

In einigen Reisanbaugebieten ist der Arsengehalt im Grundwasser besonders hoch. Das Spurenelement kann unter anderem Krebserkrankungen fördern, wenn der Reis als tägliches Nahrungsmittel auf dem Plan steht.

Deshalb empfiehlt es sich, den Reis vor dem Kochen mehrmals gründlich zu waschen, bis das abfließende Wasser nicht mehr milchig aussieht.

### Auf die Methode kommt es an

Um so wenig Schadstoffe wie möglich mitzuzessen, sollte man den Reis nicht mit der



Quellmethode kochen (Wasser:Reis im Verhältnis 2:1), sondern mehr Wasser (Wasser:Reis im Verhältnis 6:1) in den Topf geben und den fertig gekochten Reis wie Nudeln abgießen.

Elisa S.

### 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 Umwelt- und Klimaschutz 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](http://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

Nur bei uns  
auf echtem  
Porzellanteller!

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

## Die Mücken und das Licht

Im Sommer wird es im Haus oder in der Wohnung oft unerträglich warm. Da ist das abendliche Lüften, wenn sich die Temperaturen draußen etwas abgekühlt haben, ein willkommener Segen. Aber vorsichtig: Das Licht muss beim Lüften aus, sonst kommen die Mücken rein! – Falsch, dabei handelt es sich um einen Irrglauben, die lästigen Tierchen werden nicht durch das Licht angelockt.

Tatsächlich orientieren sich die Mücken an unserem Körpergeruch, der aus Parfüm und Schweiß besteht. Außerdem können sie den CO<sub>2</sub>-Gehalt in der Luft wahrnehmen und so Lebewesen ausfindig machen, deren Blut sie genießen können.

### Was hilft?

Um die Plagegeister nicht noch mehr anzulocken, sollte man sich vor dem Schlafengehen waschen und keine parfümhaltigen Produkte verwenden. Den CO<sub>2</sub>-Gehalt können wir leider schlecht beeinflussen, darum bleiben die Mücken uns wohl nicht komplett erspart.

### Was ist nun mit dem Licht?

Es führt die Mücken zwar nicht zu uns, dafür aber andere Insekten, die von Lichtquellen angezogen und dadurch gefährdet werden. Um die Blutsauger zu entdecken, kann das Licht ruhig angeschaltet werden. Zum Schlafen sollte es gelöscht werden, damit keine anderen Lebewesen gestört werden und alle eine ruhige Nacht verbringen können.

*Merle S.*

### Pflege – Ehrenamtliches Engagement

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



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

Faulenstraße 31

28195 Bremen

Telefon: 0421 - 70 45 81

Mail: [info@netzwerk-selbsthilfe.com](mailto:info@netzwerk-selbsthilfe.com)

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

- **Besuchsdienst Zeit schenken**  
für Pflegebedürftige Zuhause
- **Selbsthilfegruppen für**  
Pfleger 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 Pfleger Angehörige**

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





## Kulturtafel Bremen

### ›Ohne Kunst und Kultur ist es still‹

#### *Die Kulturtafel ermöglicht Teilhabe an Kunst und Kultur*

Fast ein Drittel der Menschen in Bremen leben an der Armutgefährdungsschwelle. Davon betroffen sind in besonderem Maße alte Menschen, Alleinerziehende, Familien mit Kindern, Menschen mit Migrationshintergrund und Flüchtlinge. Die Gründe dürften hinlänglich bekannt sein: es sind steigende Verbraucherpreise, hohe Mieten, geringe Renten oder Einkommen. Diese Menschen haben schlichtweg kein Geld für Kunst, Kultur und Bildungsangebote übrig. Aber laut § 27 der UN-Menschenrechtskonvention haben sie ein Recht darauf. Für die Betroffenen setzt sich in Bremen die Kulturtafel ein.

#### *Ein ganz klares Ziel*

Ziel der Kulturtafel Bremen ist es, Menschen aller Altersgruppen und Herkunft die Teilnahme an Kunst-, Kultur-, Sport- und Bildungsangeboten zur Teilhabe an der

Gesellschaft (Kulturpartner:innen) zu ermöglichen. Dafür bietet die Kulturtafel ein niedrighschwelliges Unterstützungsangebot, das Menschen in sozialer Isolation, mit und ohne Behinderungen, unabhängig von ihrer Herkunft, Religion oder dem sozialen Status den Besuch von Konzerten, Theatern, Museen und vielen anderen Angeboten ermöglicht.

#### *So funktioniert die Kulturtafel Bremen*

Die Kulturtafel Bremen funktioniert ähnlich den landläufig bekannten ›Tafeln‹ für Lebensmittel. Nur gibt es für die Kulturgäste kein Essen, sondern Freikarten für Veranstaltungen und Angebote. Sie melden sich bei der Kulturtafel online, in Sprechstunden oder über das Formular auf dem Flyer an. Abschließend liefern sie einen Einkommensnachweis. Aus dem Veranstaltungskalender suchen sie sich ein Angebot aus und reservieren eine Eintrittskarte.

## Geteilte Freude ist doppelte Freude

Für Kulturgäste gibt es auf Anfrage zwei kostenlose Karten für eine Veranstaltung. Eine für den Kulturgast und eine für eine Kulturbegleitung. Die Kulturtafel hat circa 1.500 Teilnehmende, 250 Freiwillige und 20 Ehrenamtliche, die sich dafür engagieren, bei offenen Fragen behilflich sind und den Kulturgast zur Veranstaltung begleiten.

## 2.700 Veranstaltungen in drei Jahren

Über 150 Veranstalter stellen der Kulturtafel Freikarten zur Verfügung. Dazu gehören lokale Anbieter ebenso wie große Konzert- und Veranstaltungsagenturen aus dem gesamten Bundesgebiet. Das Programm reicht vom Nostalgiekino im Bürgerhaus Obervieland über die Bremer Philharmoniker, das Thea-

ter Bremen, die Museen Böttcherstraße bis zu Konzerten von Sarah Connor oder Nico Santos und vielen anderen. Manche Veranstalter stellen ein festes Kontingent zur Verfügung, ›bei anderen werden Klinken geputzt‹, wie es der Projektleiter Carsten Dohme mit einem Schmunzeln auf den Lippen beschreibt. ›Wenn uns nach einer Veranstaltung Rückmeldungen erreichen, die meine Kollegin, Susanne Schönholz, zu Tränen rühren, wissen wir, dass wir alles richtig gemacht haben.‹

## Kontakt

Projektbüro Kulturtafel Bremen  
Hermann-Köhl-Str. 7  
28199 Bremen  
info@kulturtafel-bremen.de



*Kulturtafel Bremen*

## Roland-Klinik:

### Neue Chefärztin in der Handchirurgie

Seit dem 1. April 2025 leitet Privatdozentin Dr. med. Marion Mühldorfer-Fodor das Zentrum für Hand- und Rekonstruktive Chirurgie an der Roland-Klinik. Die neue Chefärztin bringt eine hohe Expertise für Erkrankungen und Unfallfolgen am Handgelenk mit und ist Spezialistin für Gelenkersatz an Daumensattel- und Fingergelenken. Mühldorfer-Fodor wechselte von der Klinik für Handchirurgie in Bad Neustadt an der Saale, einer der renommiertesten handchirurgischen Abteilungen Deutschlands, an die Weser. Zuletzt war sie dort als Leitende Oberärztin tätig.

›Meine Erfahrung für die bestmögliche Versorgung von Patientinnen und Patienten einzubringen, darauf freue ich mich. Mit fachlicher Expertise und Leidenschaft möchte ich die Handchirurgie in der Roland Klinik weiter stärken und entwickeln‹, so die Chefärztin.

*Roland Klinik gGmbH*

*Niedersachsendamm 72/74, 28201 Bremen*

*www.roland-klinik.de*



*Die neue Chefärztin des Zentrums für Handchirurgie an der Roland-Klinik, PD Dr. med. Marion Mühldorfer-Fodor (Mitte), mit der Geschäftsführung Petra Wehrmann und Dr. Hans-Joachim Bauer.  
©Roland Klinik*

## Kontakt:

Tel 0421 8778-293

E-Mail: handchirurgie@roland-klinik.de

## Terminvergabe:

Tel 0421 8778-155

E-Mail: terminvergabe@roland-klinik.de

## Gibt es noch Kirchenasyl?

Das Ereignis ging im Dezember durch alle Medien: Eine Bremer Kirchengemeinde bewahrte einen Menschen vor der Abschiebung und gewährte Kirchenasyl. Etwa hundert Menschen aus der Gemeinde hinderten nachts die Polizei daran, den Mann abzuholen. Der Pastor läutete die Glocken. Damit handelte sich die Gemeinde eine Menge Ärger mit der Politik ein, doch das stört Pastor Thomas Lieberum nicht. Er kämpft weiter. Ich frage mich, wie die rechtliche Seite des Kirchenasyls aussieht, was erlaubt ist und was nicht. Dieser Beitrag soll etwas Licht ins Dunkel bringen.

Die Zionsgemeinde ist sehr darum bemüht, Begegnungen mit Menschen aller Fa-

cetten zu fördern, was sich sehr positiv auf diesen vielschichtigen und sozial teilweise schwierigen Stadtteil auswirkt. Das Gemeindehaus ist quasi nie leer: Morgens gibt es Kinderbetreuungsgruppen, nachmittags ein Frauencafé oder Rommé-Gruppen, einen regelmäßigen Freizeittreff für Jugendliche, die im Innenhof vergnügt Tischtennis spielen, eine Theatergruppe, einen Chor sowie abends viele kulturelle Veranstaltungen wie Lesungen und Aufführungen. Zusätzlich ist im Eingangsbereich der »Umsonstladen« eingerichtet: ein Vorrat an Lebensmitteln und Kleidung für jedermann. Man kann etwas mitnehmen oder etwas mitbringen. Das Engagement des 60-jährigen Pastors Thomas Lieberum ist enorm und leider nötig.

Als ein Geflüchteter abgeschoben werden sollte und um Kirchenasyl bat, wurde er aufgenommen. Nachts stand dann die Poli-

### 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

zei vor der Tür und wollte ihn abholen, woraufhin der Pastor die Kirchenglocken läuten ließ. Das hat ihm eine Menge Ärger mit der Bremer Innenbehörde, aber auch viel Aufmerksamkeit, öffentliche Diskussionen und volle Gottesdienste beschert. Die Abschiebung wurde auf diese Weise vorerst verhindert.

Ein gesetzliches Recht auf Kirchenasyl besteht indessen nicht. Die Kirchen in Deutschland haben zwar nach Artikel 140 der Weimarer Reichsverfassung, der 1949 ins Grundgesetz aufgenommen wurde, das Recht, für sich selbst Gesetz zu erlassen und ihre Angelegenheiten selbst zu regeln, aber natürlich immer im Rahmen aller anderen geltenden Gesetze. Die Kirchen können



### Umordnung

Tanja Kliemann hat schon als Kind alles sortiert und geordnet. Aus ihrer Leidenschaft hat die Immobilienkauffrau einen Beruf gemacht. Die 56-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](http://www.umordnung.com)



**UM** ORDNUNG

Nachlassordnung  
Immobilienverkauf  
Dokumente ordnen  
Seniorenassistentz  
Sortieren & Befreien

Tanja Kliemann  
Telefon +49 421 430 957 4  
[www.umordnung.com](http://www.umordnung.com)

weder in das Persönlichkeitsrecht der Menschen eingreifen noch die Exekutive von ihren Gebäuden und Grundstücken fernhalten. Es gilt zwar das Hausrecht auch für Gebäude der Kirchen, aber auf Personen, die sich dort aufhalten, kann Zugriff genommen werden, notfalls mit richterlichem Beschluss. Das Kirchenasyl hat sich ursprünglich eher aus den geistlichen und moralischen Aspekten entwickelt, nämlich Nächstenliebe zu üben und Verfolgten Schutz zu gewähren. Wer als Verfolgter oder Verfolgte anzusehen und gefährdet ist und deshalb aufgenommen werden kann, entscheidet der Kirchenrat nach menschlichem Ermessen. Aber ob diesen Menschen tatsächlich eine Gefahr droht oder die Abschiebung gar ungesetzlich ist, entzieht sich der Kompetenz des Kirchenrates. Er kann nur bewirken, dass der Fall behördlich neu geprüft wird. Die Kirche kann also Zeit gewinnen und mit dem Einfluss der Öffentlichkeit Druck ausüben.

Schon zu Moses Zeiten haben Verfolgte Schutz bei Geistlichen und in Tempeln gesucht, wie zum Beispiel David, der vor Saul zum Propheten Samuel floh. Im Jahr 1495 wurde unter den Römern im Reichstag zu Worms der ›Ewige Landfriede‹ verabschiedet und damit das Gewaltmonopol des Staates errichtet, womit die Kirche von tätlicher Einflussnahme ausgeschlossen wurde. Martin Luther setzte sich 1517 für das Kirchenasyl ein, und in den meisten kirchlichen Statuten wurde es danach immer wieder erwähnt. Erst 1983 wurde der Begriff aus dem Gesetzbuch der römisch-katholischen Kirche gestrichen, was als Ende des Kirchenasyls angesehen wird. Aber politische Ereignisse in den 1980er-Jahren in Berlin, bei denen sechs in Abschiebehaft befindliche Menschen starben und ein Geflüchteter bei seinem Abschiebeprozess Selbstmord



beging, haben die Kirchen zum Umdenken bewegt und die Möglichkeit der Schutzaufnahme zumindest wieder ins Blickfeld geraten lassen: Nicht alles, was Gesetz ist, muss auch richtig sein. Gleichwohl hat sich die Politik 1993 mit dem ›Asylkompromiss‹ dagegen gewandt und das Grundrecht auf Asyl deutlich eingeschränkt. Schutz gewährende Kirchenmitarbeitende wurden darauf teilweise angeklagt und den Geflüchteten der strafbare Status ›flüchtig‹ auferlegt.

Doch auch diese Zeiten sind inzwischen vorbei. Seit 2005 entscheidet eine Härtefallkommission über die einzelnen Umstände, so dass von einer Abschiebung Abstand genommen werden kann, wenn sie aus menschlicher Sicht nicht zumutbar ist. Seitdem ist Ruhe eingeleitet – jedenfalls bis zum Dezember 2024. Man sieht also, dass Kirche auch in heutiger Zeit etwas bewirken kann und weiterhin wichtige gesellschaftliche Aufgaben erfüllt.

*Manuel Dotzauer*

## Geköchelte Radieschen mit Thymian

Radieschen sind ein richtiges Sommergemüse. Bekannt ist vor allem der Radieschensalat, der so herrlich erfrischend ist. Die kleine Knolle kann allerdings auch gekocht werden!

### Zubereitung

1. Das Wasser zusammen mit Wein, Knoblauch, Zwiebeln und Thymian in einen kleinen Kochtopf geben. Zum Kochen bringen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Radieschen dazugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 6–8 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind.

2. Die Radieschen mit einem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen und warm halten. Die Flüssigkeit wieder zum Kochen bringen und eine Prise Zucker hinzufügen. So lange kochen, bis die Flüssigkeit um die Hälfte reduziert ist und dann über die warmen Radieschen gießen.

### Guten Appetit!

#### Man nehme

- 235 ml Wasser
- 1 EL Weißwein
- 1 feingehackte Knoblauchzehe
- 1 gehackte rote Zwiebel
- 1/8 Teelöffel getrockneten Thymian
- Salz
- Pfeffer zum Abschmecken
- 20 Radieschen, geputzt und ohne Grün
- 1 Prise Zucker

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

**Aktiv und selbstbestimmt.**

**Mit unserer Unterstützung:  
persönliche Assistenz im Alltag**



**Individuelle Schwerstbehinderten-Betreuung (ISB)**

Telefon 0421-96 03 75-69/ -68  
E-Mail: [isb@awo-bremen.de](mailto:isb@awo-bremen.de)  
[www.awo-bremen.de](http://www.awo-bremen.de)



# Gabriele Waldau-Cheema *Steuererklärung für Rentner und Pensionäre*

*Es ist wieder so weit ...*

Draußen wird es wärmer, und die Ostertage rücken näher. Für die einen der ersehnte Hoffnungsschimmer auf hellere und längere Tage, für die anderen der Hinweis: Der Countdown für die Steuererklärung ist angebrochen.

Jetzt beginnt für viele eine nervenaufreibende Zeit, in der alle Unterlagen überprüft, Rechnungen rausgesucht und Bescheide beantragt werden müssen.

Das Hinzuziehen eines Steuerberaters oder einer Steuerberaterin ist nicht für alle möglich, darum gilt: selbst anpacken!

## *Steuererklärung – kann ich das noch?*

Trotz guter Vorbereitung können immer wieder Fragen auftreten:

- Wieso sind wir plötzlich aufgefordert, eine Steuererklärung abzugeben – auch für zurückliegende Jahre?
- Warum zahlt meine Nachbarin keine Steuern, obwohl ihre Rente gleich hoch ist?
- Wo und wie muss ich meine Steuererklärung einreichen?
- Was muss ich an Nachweisen und Belegen dem Finanzamt zuschicken?
- Wie kann ich als Rentner:in meine Steuerlast mindern?



*Gabriele Waldau-Cheema*  
Steuererklärung für Rentner  
und Pensionäre

208 Seiten, Klappenbroschur  
16 Euro

Hrsg.: Verbraucherzentrale  
Nordrhein-Westfalen e. V.

Gabriele Waldau-Cheema widmet sich diesen und anderen Fragen im neuen Ratgeber der Verbraucherzentrale ›Steuererklärung für Rentner und Pensionäre‹.

## *Auf was muss ich alles achten?*

Die Steuerklärung hat so viele Bereiche, dass man manchmal den Wald vor lauter Bäumen nicht sieht. Der Ratgeber denkt an alle Eventualitäten und weist auch auf Möglichkeiten hin, steuerfreie Einnahmen legal zu optimieren.

Durch die Muster-Bögen und Beispielrechnungen wird außerdem eine praxisnahe Hilfestellung geboten. So sind Steuerersparnisse und Sonderausgaben keine Fremdwörter mehr.

*Merle S.*

## GESCHICHTE EINER FRAUENFREUNDSCHAFT IN 80 BRIEFEN

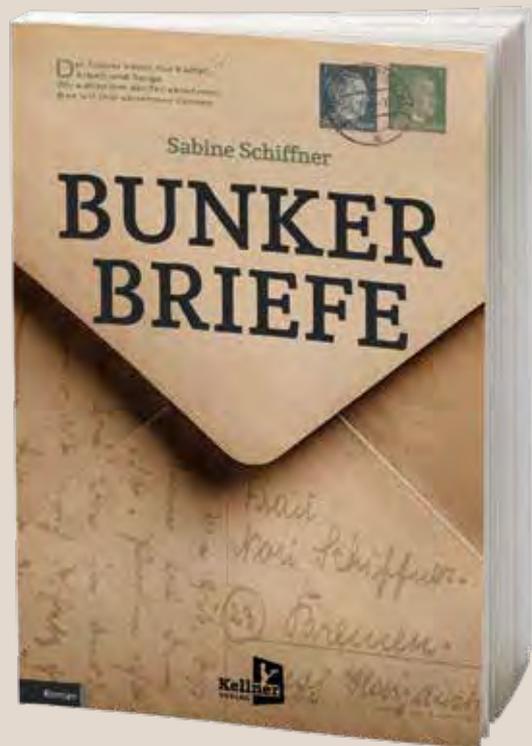
Bremen/Berlin, Zweiter Weltkrieg: Nori und Dackel bewältigen den schwierigen Alltag, der von Geburt und Leben, Überleben, Krankheit und Tod geprägt ist. Zwischen Bombenangriffen und strenger Naziherrschaft tauschen sich die beiden jungen Freundinnen regelmäßig in Briefen aus.

Jede für sich – und doch gemeinsam – versuchen sie, diese furchtbare Zeit zu überstehen.

Die Lyrikerin Sabine Schiffner hat 80 Briefe ihrer Großmutter zu einem vielstimmigen Text verarbeitet. Anhand von Dokumenten aus dem eigenen Familienarchiv hat sie dabei die überraschende Geschichte von zwei sehr gegensätzlichen Frauenleben rekonstruiert. Dabei hat sich die Suche nach der Geschichte ihrer Vorfahrin zu einem Kennenlernen ihres Selbst entwickelt.

Der autofiktionale Roman ›Bunkerbriefe‹ vereint historische Zeitzeugnisse und die Impressionen der Autorin.

Im Buchhandel erhältlich oder direkt beim KellnerVerlag:  
St.-Pauli-Deich 3 | 28199 Bremen | info@kellnerverlag.de | Tel. 0421 77866



Sabine Schiffner

### BUNKERBRIEFE

550 Seiten | 13,5 x 21 cm | 20,00 Euro  
ISBN 978-3-95651-471-5

### Sehr engagierte Anwältinnen

Dort wird mit ›Herz und Verstand‹ persönlich beraten. Vorsorgeanwältin Gudrun Winkelmann und Rechtsanwältin Rebecca Reineke kümmern sich um rechtlichen Alltagsrger wie Unfälle, Miet- und Vertragsangelegenheiten sowie auch um besondere Anliegen der Senior:innen. Sie helfen kompetent bei der Testamentsgestaltung und als Testamentsvollstreckerinnen, Vorsorgevollmacht u. Patientenverfügung und beim Elternunterhalt. Sie beantragen Pflegegrade bei der Pflegeversicherung oder helfen gerichtlich weiter. Mittels Vollmachten unterstützen sie Sie, wenn Sie selbst nicht mehr können und regulieren Nachlässe.

**Gudrun Winkelmann**  
RECHTSANWÄLTIN

Geschäftsjubiläum 25 Jahre  
Plus 8 Jahre vor der Familienzeit

Allgemeinanwältinnen  
Testamentsvollstreckerinnen

Schwerpunkte:  
Vertragsrecht – Erbrecht  
Testamente – Patchworkfamilien  
Nachlassregelung – Pflichtteile  
Vorsorgevollmachten – Patientenverfügungen

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

Hamburger Str. 222/224, 28205 Bremen  
mail@winkelmann-recht.de  
www.winkelmann-recht.de

## J.-G. König, H. König *Lost & Dark Places* *Bremen & Bremerhaven*

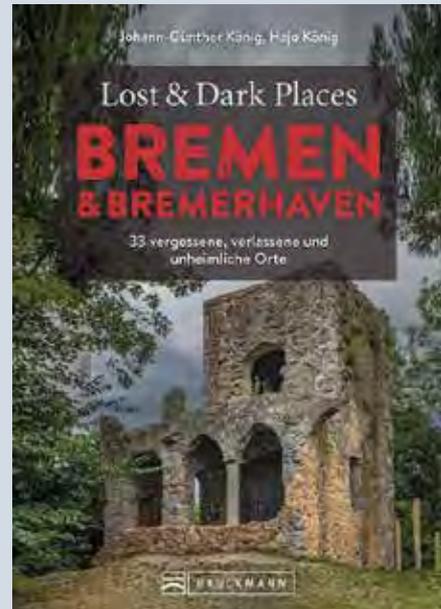
### *Ein verstecktes Stück Vergangenheit*

Johann-Günther König und sein Neffe Hajo König haben einen ganz besonderen Stadtführer entwickelt. Wir alle sind mit historischen Orten und Denkmälern vertraut. Anders sieht es mit den Lost Places aus, denn zu diesen zählen auch Bauwerke aus der jüngeren Geschichte, die nicht bewusst als Denkmäler erhalten und touristisch erschlossen wurden. An diesen kann man daher eine vollkommen andere Atmosphäre erfahren, als man es von den Denkmälern gewohnt ist. Jedoch sollte man auch entsprechend Vorsicht walten lassen, da die Lost Places nicht unbedingt für die Öffentlichkeit gesichert werden.

### *Zum Buch*

›Lost & Dark Places Bremen & Bremerhaven‹ stellt 33 Orte vor, von denen einige bekannt, andere unbekannter sind. Auf der Innenseite des Umschlags befindet sich eine Karte, die den jeweiligen Standort der Lost Places anschaulich macht. Zu jedem Ort gibt es einen Text, der den historischen Hintergrund ausführlich beleuchtet, unterstützt mit vielen Bildern, die die Neugier wecken. Unter dem Titel und einem kleinen Einleitungstext finden sich die Adresse, GPS-Daten und die ÖPNV-Verbindung. Somit fällt die Anreise leicht.

Die ›Das besondere Erlebnis‹-Abschnitte am Ende jedes Textes weisen den Leser auf weitere Entdeckungen vor Ort oder in der Nähe hin, um die Abenteuerlust zu entfachen.



*Johann-Günther König,  
Hajo König*

**Lost & Dark Places  
Bremen & Bremerhaven**

160 Seiten, Klappenbroschur  
Bruckmann, 22,99 Euro

Der Guide ist Teil einer Reihe, in der noch weitere Städte unter die Lupe genommen werden.

### *Fazit*

Ich hatte nie besonders großes Interesse an Denkmälern, und den Begriff ›Lost Places‹ hatte ich, bevor ich dieses Buch in die Hände nahm, noch nie gehört. Ein Blick auf diese Seiten weckte in mir jedoch den Wunsch, diese Orte zu besuchen und auch selber noch Lost Places zu finden und zu erkunden. Denn nirgendwo fühlt man sich der Geschichte näher als an einem Ort, der sich anfühlt, als würde er sie zum Leben erwecken.

Ein wunderbares Buch, um auf Entdeckungsreise zu gehen.

*Leah B.*

Einsendeschluss  
31.10.2025

Obstbaum				Gemüse				
nicht lang				Währung		5		
Gegen- teil von aus			Fluss in China u. Kazachstan					
Hel- fer der ...		1	schwarzer ...					
				Farbe				
				Abk. Lithium				
		Geburtsstadt A. Einstein	Abk. Landkreis		Jugend- kultur		Startsignal	
		nl. Eisenbahn- gesellschaft	Herbstblätter				toxisches Halbmetall	
Hunderasse						2	Ausruf d. Erkenntnis	
Himmels- richtung							Abk. technische Universität	
			dt. Nach- name	Ortsteil in Attendorf	it. drei			
			Sinnesorgan		en. Abk. Zins- satz d. ständ. Kreditfazilität			
			lat. Bär					Fabelwesen
			en. Meer					Blutwert
			Synonym zu Alm					
	Verbund v. Einzellei- tungen					3	Personal- pronomen	
	Künstliche Intelligenz						Zeitangabe	
				Leergut				
				Abscheu				
								Säugetier
	4							

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 November 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 16

Für das letzte Geleit braucht man einen kompetenten Partner an seiner Seite.  
45 14 53



Ann-Kathrin und  
Sigrid Ahrens

### AWO Bremen, Seite 27

Wohlfühl-Atmosphäre, freundliche Beratung und zertifizierte Qualität – das macht die AWO-Pflegeangebote aus.  
7 90 20

### Bingo der Bremer Toto und Lotto GmbH, Seite 17

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



### GE•BE•IN, Seite 24

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 20

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

### Johanniter Hausnotruf, Seite 13

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

### Tanja Kliemann, Seite 25

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



Tanja Kliemann

### Netzwerk Selbsthilfe, Seite 15, 21

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, 8, 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 23, U3

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

### Sozialwerk der Freien Christengemeinde, Seite 19

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



Jens Bonkowski

### Gudrun Winkelmann, Rechtsanwältin, Seite 28

Das Erbrecht, Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen sind ihre Spezialität. Denken Sie rechtzeitig an Ihr Testament.  
4 09 57 00



Gudrun  
Winkelmann

Redaktions- und Anzeigenschluss für rostfrei 53 ist am 15. September 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

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**  
Siepker, Bernhard 58 61 34

**Beirat Mitte**  
Weiss, Wolfgang 0174 97 60 47

**Beirat Neustadt**  
Schnecking, Wolfgang 58 54 54 09  
Alvermann, Kelsang 75 34 76 28  
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 Seniorens 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 9-12 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)

## Mai 2025

- ☐ **Mai 06. Dienstag, 14:30 Uhr**  
 BGZ Weserterrassen, BGH  
 Weserterrassen, Michael Stumper  
*In den Wonnemonat Mai – mit Livemusik von Michael Stumper*
- ☐ **Mai 06. Dienstag, 15:00 Uhr**  
 BGZ Am Siek, AMeB, Horst Wehrse  
*›Mit dem Fahrrad um die Welt‹*
- ☐ **Mai 06. Dienstag, 15:00 Uhr**  
 BGZ Woltmershausen, AMeB,  
 Paul Betz, *Quizshow*
- ☐ **Mai 07. Mittwoch, 14:30 Uhr**  
 Familien- und Quartierszentrum,  
 Vahrer Löwen im FQZ Café,  
 Dagmar Hoßfeld, *Krimigeschichten erzählt von Dagmar Hoßfeld*
- ☐ **Mai 07. Mittwoch, 15:00 Uhr**  
 Nachbarschaftshaus Bremen e.V.  
 Jürgen Ferber, *›Hans, Robert und Werner - die Lastbrüder aus Sebaldsbrück‹*
- ☐ **Mai 07. Mittwoch, 15:00 Uhr**  
 Nachbarschaftstreff, Robert-Koch  
 Str. 70, Stadtteilhaus Kattenturm  
*Quiz und gemütliches Beisammensein mit Erika*, Jeden 1. Mittwoch im Monat
- ☐ **Mai 09. Freitag, 10:00 Uhr**  
 Bürger- und Sozialzentrum Huchting  
 e.V., *›Slow Dating 60+ Neue Menschen kennenlernen und Freunde werden‹*  
 Anmeldung unter 0176 21441483  
 oder 0159 06381689
- ☐ **Mai 09. Freitag, 19:00 Uhr**  
 NUNATAK Quartiersverbund  
 Blumenthal, Mara from Mars  
*Konzert / Erfrischende Singer-Songwriterin aus Hamburg*  
*Eintritt frei, Spenden willkommen*

- ☐ **Mai 12. Montag, 15:30 Uhr**  
 BGZ Johanniter Horn-Lehe,  
 Diakonisches Werk, Stefanie Golisch  
*›Was sollen wir noch glauben?‹*
- ☐ **Mai 14. Mittwoch, 15:00 Uhr**  
 Nachbarschaftstreff, Robert-Koch  
 Str. 70, Stadtteilhaus Kattenturm  
*Bingo – Es rollt die Kugel, für den Sieger gibt es kleine Gewinne*  
 Jeden 2. Mittwoch im Monat
- ☐ **Mai 15. Donnerstag, 14:30 Uhr**  
 Bürger- und Sozialzentrum Huchting  
 e.V., *›Tanztee mit Livemusik und Kuchen‹*, Kostenbeitrag 9 €,  
 Anm. unter 583375 oder 83009200
- ☐ **Mai 15. Donnerstag, 14:30 Uhr**  
 BGZ Vahrer See, AMeB, Sabine Gal  
*Tanz in den Mai ›Musikexpress‹*
- ☐ **Mai 16. Freitag, 19:00 Uhr**  
 NUNATAK // QUARTIER in  
 Blumenthal, BAT Ensemble  
*Lesung / ›Das Beste aus aller Welt – Geschichten von Axel Hacke‹*  
*Eintritt frei, Spenden willkommen*
- ☐ **Mai 20. Dienstag, 14:30 Uhr**  
 BGZ Huchting, AMeB  
 Katharina Witte, *Maskentheater*
- ☐ **Mai 21. Mittwoch, 15:30 Uhr**  
 Lange Aktiv Bleiben e.V., Norbert  
 Boyer und Gerhard Meyer  
*Musik: ›Duo Rostfrei‹*
- ☐ **Mai 21. Mittwoch, 16:00 Uhr**  
 In der Tagespflege, Robert-Koch  
 Str. 68, Stadtteilhaus Kattenturm  
*›Sitztanz – mit flotter Musik und Spaß!‹*, Jeden 3. Mittwoch im Monat

- ☐ **Mai 23. Freitag, 16:30 Uhr**  
 BGZ im Turm Findorff,  
 Diakonisches Werk, Martin Eilers  
*›Singen & Grillen‹*
- ☐ **Mai 24. Samstag, 15:30 Uhr**  
 Bispi, Bispi e. V., Marc Gloger  
*Mentalist, Zauberer*
- ☐ **Mai 26. Montag, 17:30 Uhr**  
 Familien- und Quartierszentrum,  
 Vahrer Löwen im FQZ Café  
 Beate Pellegrino & Jürgen Weemeyer  
*›Vorurteile entsorgen‹, Infoabend*

## Juni 2025

- ☐ **Juni 02. Montag, 15:00 Uhr**  
 BGZ Sparer Dank, AMeB, Paul Betz  
*Quizmaster*
- ☐ **Juni 10. Dienstag, 15:00 Uhr**  
 BGH Vegesack, Senioren Kreativ  
 Treff, Kulturbüro Bremen Nord  
 gGmbH, Hans-Jürgen Dymala,  
*Sommersause mit Live-Musik*
- ☐ **Juni 11. Mittwoch, 15:00 Uhr**  
 BGZ Grambke, AMeB, Paul Betz,  
*Quizshow*
- ☐ **Juni 12. Donnerstag, 15:00 Uhr**  
 BGZ Am Siek, AMeB, Yilmaz Vio &  
 Mervanbeats, *Darbuka und Violine*  
*›Klangkosmos Interkultureller Orient‹*
- ☐ **Juni 12. Donnerstag, 19:00 Uhr**  
 NUNATAK // QUARTIER in  
 Blumenthal, Sol Sayn Gelebt  
*Konzert / Klezmer Duo Martin  
 Kratzsch & Susanne Sasse*  
*Eintritt frei, Spenden willkommen*
- ☐ **Juni 13. Freitag, ab 12:00 Uhr**  
 Eislebenerstraße 31 a, Vahrer Löwen  
 im Löwentreff, *›Bonjour‹*

*Die Gartenstadt feiert auf Französisch! Musik, Markt der Besonderheiten, Porträtmalerei und vieles mehr*

□ **Juni 13. Freitag, 15:00 Uhr**  
BGZ im Bürgerhäuschen, BGH  
Obervieland, Young Oldies  
*Tanzveranstaltung*

□ **Juni 14. Samstag, 19:00 Uhr**  
Treff Sebaldsbrücker Heerstraße,  
Diakonisches Werk, Reiner Paul  
*Konzert ›Blue Flames‹*

□ **Juni 23. Montag, 17:30 Uhr**  
Familien- und Quartierszentrum,  
Vahrer Löwen im FQZ Café, Anne  
Frisius, ›Care ist mehr‹ *Filmabend  
über neue Wege im Sorgebereich*

□ **Juni 26. Donnerstag, 15:30 Uhr**  
Zentrum plus Christernstraße,  
Diakonisches Werk, Manfred  
Hartmann, *Capstan Shanty Chor*

□ **Juni 27. Freitag, 20:00 Uhr**  
NUNATAK // QUARTIER in  
Blumenthal, SKUPA, *Konzert / Fla-  
menco, Jazz und Balkan aus  
Osteuropa und Spanien*  
*Eintritt frei, Spenden willkommen*

□ **Juni 28. Samstag, 14:00 Uhr**  
Auf dem Schillerplatz, 28779 Bremen  
Quartiersmanagement Blumenthal  
*Blumenthaler Sommerfest, Stadtteilfest  
mit musikalischem Bühnenprogramm,  
verschiedenen Mitmach-Aktionen für Kin-  
der, Sportvereinen, gesundheitsfördernden  
Angeboten im Stadtteil (alle Altersstufen)*

## Juli 2025

□ **Juli 02. Mittwoch, 11:00 Uhr**  
Bürger- und Sozialzentrum Huchting  
e.V., ›Einfach Kochen – ein Kochkurs

*für Männer*›, Anmeldung unter  
Anna.mueller@gesundheit-nds-hb.de  
oder 0159 06381689

□ **Juli 16. Mittwoch, 14:30 Uhr**  
Familien- und Quartierszentrum,  
Vahrer Löwen im FQZ Café  
*Krimigeschichten erzählt von Dagmar  
Hoßfeld*

## August 2025

□ **Aug. 06. Mittwoch, 15:00 Uhr**  
Nachbarschaftshaus Helene Kaisen,  
Nachbarschaftshaus Bremen e.V.  
Jürgen Ferber, ›Romantisches aus  
Klassik und Oper‹ – *Serenata*

□ **Aug. 12. Dienstag, 14:30 Uhr**  
BGZ Weserterrassen, BGH Weser-  
terrassen, Michael Stumper  
›Sommer-Tanztee‹ – *mit Livemusik*

□ **Aug. 22. Freitag, 14:30 Uhr**  
BGZ Huchting, AMeB  
Martin Danne, *Tanzmusik*

□ **Aug. 27. Mittwoch, 14:30 Uhr**  
Familien- und Quartierszentrum,  
Vahrer Löwen im FQZ Café,  
Dagmar Hoßfeld, *Krimigeschichten  
erzählt von Dagmar Hoßfeld*

□ **Aug. 27. Mittwoch, 15:00 Uhr**  
BGZ Grambke, AMeB, Horst  
Wehrse, *Reisebericht Nord-Zypern*

## September 2025

□ **Sep. 01. Montag, 15:00 Uhr**  
BGZ Sparer Dank, AMeB, Paul Betz  
*Quizmaster*

□ **Sep. 02. Dienstag, 15:00 Uhr**  
BGZ Am Siek, AMeB, Hubert Jebens  
(›Jonny Glut‹), *schräge Seemannslieder*

□ **Sep. 05. Freitag, 19:00 Uhr**  
NUNATAK // QUARTIER in Blu-  
menthal, BAT Ensemble  
*Lesung / Literarische Genussappen*  
*Eintritt frei, Spenden willkommen*

□ **Sep. 10. Mittwoch, 15:00 Uhr**  
BGZ Grambke, AMeB, Paul Betz  
*Quizshow*

□ **Sep. 12. Freitag, 19:00 Uhr**  
NUNATAK // QUARTIER in  
Blumenthal, EvilMrSod  
*Konzert / Melancholisch-rauer  
Singer-Songwriter aus Teneriffa*  
*Eintritt frei, Spenden willkommen*

□ **Sep. 17. Mittwoch, 15:00 Uhr**  
Nachbarschaftshaus Bremen e.V.  
Horst Wehrse, ›Gemächlich durch  
die Zeitzonen – mit Speed durch die  
Landschaft‹

□ **Sep. 18. Donnerstag, 14:30 Uhr**  
BGZ Vahrer See, AMeB, Sabine Gal,  
*Große Tanzparty / Musikexpress*

□ **Sep. 26. Freitag, 16:30 Uhr**  
BGZ im Turm Findorff  
Diakonisches Werk, Martin Eilers  
*Singen & Grillen*

□ **Sep. 30. Dienstag, 14:30 Uhr**  
BGZ Weserterrassen, BGH Weserter-  
rassen, Michael Stumper, *Erntedankfest  
– mit Livemusik von Michael Stumper*

## Oktober 2025

□ **Okt. 06. Montag, 14:30 Uhr**  
BGZ im Bürgerhäuschen, BGH  
Obervieland, Hartmut Polzin  
*Vortrag ›Häfen in HB‹*

**Besuchs- und Begleitdienste für ältere, alleinlebende Menschen**

□ **Okt. 08. Mittwoch, 15:00 Uhr**  
Nachbarschaftshaus Bremen e.V.,  
Jürgen Ferber, ›Radio Bremen war ihr  
Sprungbrett: Berühmte Persönlichkeiten  
aus Schlager und Unterhaltung‹

□ **Okt. 10. Freitag, 15:00 Uhr**  
Treff Forbacher Straße, Diakonisches  
Werk, Martin Eilers  
*Schlagermusik mit Martin*

□ **Okt. 13. Montag, 15:00 Uhr**  
BGZ Sparer Dank, AMeB, Paul Betz  
*Quizmaster*

□ **Okt. 21. Dienstag, 15:00 Uhr**  
Bürgerhaus Vegesack, Senioren Kre-  
ativ Treff, Kulturbüro Bremen Nord  
gGmbH, Hans-Jürgen Dymala  
*Oktoberfest mit Live-Musik*

□ **Okt. 24. Freitag, 19:00 Uhr**  
NUNATAK // QUARTIER in Blu-  
menthal, Robert Carl Blank  
*Konzert / Melodische Musik aus Nord-  
deutschland*  
*Eintritt frei, Spenden willkommen*

□ **Okt. 30. Donnerstag, 15:00 Uhr**  
Zentrum plus Christernstraße,  
Diakonisches Werk, Robert Klein  
*Tanzmusik zur Freimarktfeier*

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

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

□ **Blumenthal**  
›Begegnungs-Zentrum  
Blumenthal‹  
Evangelische Kirchengemeinde  
Bremen-Blumenthal  
Wigmodistr. 33, 28779 Bremen  
609 69 02  
begegnung.blumenthal@kirche-  
bremen.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

□ **Hemelingen**  
›Aufsuchende Altenarbeit –  
Hausbesuche‹  
c/o Familienzentrum 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

□ **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:**

**Lange Aktiv Bleiben**  
Hoppenbank 2/3, 28203 Bremen  
32 60 49

**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  
16 86 70 30

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

**Anneliese Loose-Hartke Stiftung**  
Riensbergerstraße 58,  
28358 Bremen, 0177 71 07 26 9

**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, 28279 Bremen,  
69 67 30 - 20

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

**Die WOGÉ**  
Wohngemeinschaft für Menschen  
mit Demenz, 0177 71 01 43 4

**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**  
Kolpingstr. 1c, 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, 3. Do. im Monat,  
16:30–18 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

Senioren-Zentren und -Treffs in Bremen

Mitte/West

**DRK Haferkamp**  
Haferkamp 8 24 05 -199/ -197  
28217 Bremen

**NA Gröpelingen**  
**Nachbarschaftshaus Helene Kaisen**  
Beim Ohlenhof 10 6 91 45 80  
28239 Bremen

**IM ›im Turm‹**  
**Martin-Luther-Gemeinde**  
Neukirchstraße 86 3 79 69 22  
28215 Bremen

**BGH Oslebshausen**  
Am Nonnenberg 40 64 51 22  
28239 Bremen

**LAB Hoppenbank**  
Hoppenbank 2-3 32 60 49  
28203 Bremen

**DRK Wachmannstraße**  
Wachmannstraße 9a 3 40 31 56  
28209 Bremen

**BGH Weserterrassen**  
Osterdeich 70b 54 94 90  
28205 Bremen

**Ost**

**AMeB Sparer Dank**  
Biermannstraße 15 21 22 17  
28213 Bremen

**AMeB Arbergen**  
Hermann-Osterloh-  
Straße 117, 28307 Bremen 48 80 97

**AMeB Horn-Lehe**  
Im Hollergrund 61 69 64 29 81  
28357 Bremen

**IM Johanniterhaus**  
Seiffertstraße 95 2 04 05 65  
28359 Bremen

**AMeB Vahrer See**  
Berliner Freiheit 9c 46 80 330  
28327 Bremen

**AMeB Am Siek**  
Am Siek 43 42 07 50  
28325 Bremen

**AMeB Osterholz**  
Sudwalder Straße 51 40 39 56  
28307 Bremen

**Evangelische Brückengemeinde Bremen**  
Sebaldsbrücker Heerstraße 52 62 03 44 0  
28309 Bremen

**Evangelische Brückengemeinde Bremen**  
Christernstraße 18a 45 11 16  
28309 Bremen

**Evangelische Brückengemeinde Bremen**  
Forbacher Straße 21 45 11 16  
28309 Bremen

**Treff Waschhaus e.V.**  
Ludwig-Beck-Straße 2a 4 78 94 30  
28327 Bremen

**Löwentreff**  
Eislebener Straße 31a 95 91 348  
28329 Bremen

**BiSPi e.V.**  
BiSPinger Straße 14a 4 67 36 95  
28329 Bremen

**Süd**  
**IM Buntentor**  
Buntentorsteinweg 114 55 15 00  
28201 Bremen

**AMeB Habenhausen**  
Ohserstraße 2 83 31 20  
28279 Bremen

**AMeB Huchting**  
An der Schüttenriehe 8 83 00 92 00  
28259 Bremen

**AMeB Woltmershausen**  
Woltmershauser  
Straße 310, 28197 Bremen 54 62 70

**Bürgerhaus Obervieland**  
Alfred-Faust-Straße 4 69 67 30-20  
28279 Bremen

**Bürgerhäuschen**  
Willi-Hundt-Str. 2 69 67 30-24  
28277 Bremen

**Nord**

**DRK Aumund**  
Meinert-Löffler-Straße 15 6 58 39 19  
28755 Bremen

**IM St. Magnus**  
Unter den Linden 24 62 16 01  
28759 Bremen

**IM Blumenthal**  
Wigmodistraße 33 6 09 69 02  
28779 Bremen

**AMeB Farge**  
Farger Straße 136 68 23 85  
28777 Bremen

**AMeB Grambke**  
**Begegnungsstätte ›Luise Morgenthal‹**  
Grönlandstraße 8 64 17 16  
28719 Bremen

**AMeB Rönnebeck**  
Bgm.-Dehnpkamp-  
Straße 24, 28777 Bremen 60 00 20

**Senioren-Kreativ-Treff im BGH**  
**Gustav Heinemann Vegesack**  
Kirchheide 49 65 99 70  
28757 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**

Ludwig-Roselius-Allee 181 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**

Borgfelder Str. 17/Ecke Herbstr. 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 37 87 77  
28259 Bremen

Familienzentrum Mobile

Hinter den Ellern 1a 361 16 60 1  
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 69 66 14 35  
28277 Bremen

Haus der Zukunft Lüssum

Lüssumer Heide 6 36 17 92 93  
28777 Bremen



# 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



# BUSREISE AB BREMEN



*Salzburg erleben:*

**24.–30. September 2025**

Ab Bremen bringt Sie ein Komfortbus zunächst in die historische Stadt Bamberg, wo eine Übernachtung inklusive Abendessen geplant ist. In Salzburg angekommen, erwartet Sie ein komfortables 4-Sterne-Hotel mit täglich reichhaltigem Frühstücksbuffet. Zum Programm gehören u. a. ein Besuch in Mozarts Geburtshaus sowie der Festung Hohensalzburg, eine Stadtführung, eine Schiffstour auf der Salzach und ein Halbtagsausflug an den Wolfgangsee. Die SalzburgCard, die Ihnen einmalige Gratis-Eintritte in alle Sehenswürdigkeiten und Museen sowie die kostenfreie Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel ermöglicht, ist im Preis ebenfalls inklusive.

*Melden Sie sich jetzt an!*

990 Euro p.P.  
im Doppelzimmer,  
EZ-Zuschlag  
150 Euro



**Infos:**  
reisen@kellnerverlag.de  
Tel. 0421 77866



KellnerVerlag | St.-Pauli-Deich 3  
28199 Bremen | info@kellnerverlag.de  
Tel. 0421 77866 | www.kellnerverlag.de