

HUGO

Journal

GRATIS ZUM
MITNEHMEN!

HIGHLIGHT:
STRASSENFEST
& FLOHMARKT

Wertvolle
Gutscheine
im Heft:

Diek Apotheke
Blumenhaus Sündermann
Restaurant SPARTA (s. 10)
Willers Nachfolger
Reformwaren Hauken (s. 3)
INJOY



JUNI 2015

TOLLE GUTSCHEINE · OFENERDIEKER STRASSENFEST
OFENERDIEKER UNTERNEHMEN - GANZ NAH DRAN!



DAUMEN DRÜCKEN!

Verstärkt ab sofort das HUGO-Journal-Team:



Katja
Mickelat

Wir freuen uns mitteilen zu können, dass es uns gelungen ist, für das HUGO-JOURNAL, eine kompetente und sympathische Verstärkung zur Verbesserung der Kundenbetreuung gewinnen zu können:

Katja Mickelat wird ab sofort im Bereich der Akquise und Firmenkundenbetreuung, vor Ort in Ofenerdiek und umzu, für das HUGO-Journal und die Mangoblau GmbH unterwegs sein. Sie ist eine erfahrene Anzeigenverkäuferin & Kundenbetreuerin (ehemals Neue Zeitung / Posaune) und kommt nun, frisch aus der Elternzeit, zurück ins Business!

Bei Fragen oder für eine Terminvereinbarung erreichen Sie Katja Mickelat per E-Mail an katja.mickelat@mangoblau.de und mobil unter Tel. 0179 905 69 23.

Wir freuen uns sehr und heißen sie herzlich willkommen!
(hugo)

Ofenerdiek im Juni 2015:

Mit Vollgas in den Sommer - neuer HUGO-Vorstand hat Arbeit aufgenommen, das Straßenfest wirft seine Schatten voraus!

Der am 23. April bei der 100. HUGO-Mitgliederversammlung gewählte, neue/alte Vorstand, bestehend aus Hilbert Schoe, Udo Sander, Britta Hartmann, Stefan Klockgießer und Sigrun Meyer, hat den Dienst aufgenommen und sich umgehend in Vorstandsarbeit gestützt. Einer der ersten Punkte auf der Tagesordnung, beim Treffen am 28. Mai: **Das HUGO-Straßenfest am 19. Juli.**

Zu vermelden ist: Man ist voll im Plan, aber es gibt noch einiges zu tun. Die Zeit läuft!



Fest steht: Neben vielen tollen Ständen und Attraktionen der Ofenerdieker Unternehmen wird es natürlich auch wieder einen Anlieger-Flohmarkt geben (Details im Innenteil). Die Bürgerinnen und Bürger dürfen sich auf ein tolles Fest freuen - bleibt zu hoffen, dass der Wetter-Gott den Veranstaltern auch in diesem Jahr gewogen ist!

Hinweis in eigener Sache: Die Organisatoren und Aussteller treffen sich am 18. Juni um 19.30 Uhr im KO zu einem weiteren Planungstreffen. Um zahlreiches Erscheinen wird gebeten. **Aufruf:** Es werden noch Helfer/innen benötigt! Wer Interesse an leichten Ordnerarbeiten hat, möge sich bitte unter info@hugo-ofenerdiek.de per E-Mail melden!

Was Sie sonst noch erwartet? Lassen Sie sich überraschen. Auch das aktuelle HUGO-Journal hält wieder viele interessante Artikel und Informationen für Sie bereit!

Viel Spaß wünschen

Marlies Mittwollen, Axel Berger, Louisa Sommer & der HUGO e.V.

P.S.: Außerdem noch in diesem Monat: Am 24. Juni um 18 Uhr findet im Dietrich-Bonhoeffer-Gemeindehaus der ev.-luth. Kirche, Am Alexanderhaus 163, ein Informationstreffen über die zukünftigen Nutzungspläne der Stadt Oldenburg für den „Schiefen Stiefel“, statt. Interessierte Bürger & Bürgerinnen sind herzlich eingeladen.
(Foto: hugo Text: axl)

Unter die Lupe gen Ommen:



Kinderbetreuung Pustebblume

Familie, Beruf und Freunde – wer das alles zu vereinbaren versucht, braucht neben Disziplin und Freude an den Kindern und am Job vor allem eines: eine flexible und verlässliche Kinderbetreuung, bei der die Kinder sich rundum wohlfühlen. Wir haben uns einmal umgeschaut und sind dabei auf das innovative Konzept der Großtagespflege Kinderbetreuung Pustebblume in Ofenerdiek gestoßen. Hier werden seit 2009 Kinder ab sechs Monaten bis zum Eintritt in den Kindergarten betreut.

Zugeschnitten auf den Alltag moderner Familien

In so mancher modernen Familie spielt sich schon am Morgen ein echtes Drama ab: Da wird nicht selten darum gefeilscht, wer das Kind in den Kindergarten bringt und wer es einige Stunden später schaffen kann, es dann auch wieder pünktlich abzuholen. Die Pustebblume bietet als Vereinfachung auf Wunsch einen individuellen Hol- und Bringservice für die Kleinsten. Praktisch, oder?

Das Beste: Innerhalb der regulären Betreuungszeiten von 7 bis 17 Uhr kann das Kind in Teil- oder Vollzeit betreut und die tatsächliche Betreuungszeit individuell auf das Leben angepasst werden. So ist es z.B. auch möglich das Kind an 2 Vormittagen und 2 Nachmittagen betreuen zu lassen – ganz wie man es braucht. Auch Wochenend- oder Nachtbetreuungen können vereinbart werden.

Ein Ort zum Geborgen sein und Wohlfühlen

Eine Gruppengröße von max. 8 Kindern zur gleichen Zeit ist aus pädagogischer Sicht für die Entwicklung von Kindern unter drei Jahren ideal. In der Pustebblume haben die Kinder zudem während der gesamten Zeit immer

gleichbleibende, geschulte Bezugspersonen. „Das schafft Sicherheit und Vertrauen“, erzählt uns Gründerin Claudia Dreyer-Ulpts.

Gemeinsam mit ihrem Mann Holger Dreyer, einer geschulten Mitarbeiterin, einer Kunstpädagogin, einer Logopädin, einer Reinigungsfachkraft und ihrem neunjährigen Sohn, der gerne einmal die Funktion des Spielanleiters einnimmt, schafft Claudia Dreyer-Ulpts eine persönliche und familiäre Wohlfühlumgebung, in der sich die Kinder optimal entwickeln und gefördert werden können.

Dabei legt das gesamte Team größten Wert auf einen herzlichen, respektvollen, aber dennoch konsequenten Umgang mit den anvertrauten Kindern.

Übrigens: Die Betreuung Ihres Kindes in der Kinderbetreuung Pustebblume ist nicht teurer als eine Krippe oder ein Kindergarten. Die Kinderbetreuung Pustebblume wird öffentlich durch die Jugendämter Oldenburg und Ammerland gefördert.

Neugierig geworden?

Dann machen Sie sich doch selbst ein Bild unter www.kinderbetreuung-pustebblume.de oder vor Ort, Alexandersfeld 25 b.

Termine und Infos gibt es auch telefonisch unter 3097071.

In Metjendorf wird wieder groß gefeiert:

110. Metjendorfer Dorf- und Schützenfest vom 19. – 21. Juni



Mit einem umfangreichen Programm feiert der Schützenverein Metjendorf gemeinsam mit zahlreichen Besuchern aus Metjendorf und umzu vom 19. bis 21. Juni sein 110. Schützenfest.

Der Auftakt der dreitägigen Veranstaltungen am Freitag wird besonders die Kleinsten begeistern: Ab 17 Uhr findet im großen Festzelt an der Metjendorfer Landstraße 1 eine Kinderdisco statt. Im Anschluss dürfen dann auch alle anderen Feierwütigen ab 20 Uhr die Nacht zum Tag machen. Besonderer Höhepunkt des Abends ist die Proklamation des neuen Königshauses.



Mit Großer Tombola

Großer Festball am Schützenfest-Samstag

Am Samstag startet schon ab 14.30 Uhr der beliebte Seniorennachmittag mit Livemusik und Liveshow bei Kaffee und frischem Kuchen. Um 15 Uhr wird das 110. Schützenfest dann offiziell eröffnet. Gleich darauf beginnt das Kinderkönigschießen mit anschließender Siegerehrung. Ausklang findet der Tag mit einem rauschenden Festball, für den die Late Night Showband gewonnen werden konnte, die schon 2012 für ordentlich Stimmung sorgte.



Der Schützenfest-Sonntag beginnt um 10 Uhr mit einem öffentlichen Gottesdienst. Danach locken Freibier und deftige Erbsen- und Gulaschsuppe auf den Festplatz. Krönender Abschluss des Festes ist der Festumzug der Schützen und Schützinnen, der um 14 Uhr beginnt.

Der Schützenverein Metjendorf e.V. von 1905

Vor über 100 Jahren, im September 1905, wurde der Schützenverein Metjendorf gegründet. Aktuell hat der Verein rund 170 aktive Sportler und Sportlerinnen in den verschiedensten Altersklassen in seinen Reihen. Infos zum Vereinsangebot und zum Schützenfest erhalten Sie im Internet unter www.schuetzenverein-metjendorf.de und telefonisch unter Tel. 61010.

(Text: Id, Foto: Schützenverein Metjendorf, Late Night Showband)

Thorsten Heyderhoff
Kachelofen- und Luftheizungsbaumeister

Haßfurter Str. 25b
26127 Oldenburg
Tel.: 0441 - 53417

Planen Bauen Renovieren
BAU MÜLLER
... das ist mein Ding, ich mach das!

Bauunternehmen
KLAUS-DIETER MÜLLER
Maurermeister
Elritzenweg 64 | 26127 Oldenburg
Tel. 0441/7780390 | Fax 9608471

Superfood - Chia-Samen
Die Energiequelle der Mayas
"DAS" optimale Lebensmittel

Bio Chia-Samen aus Mexiko sind die reinsten "Wundersamen" aus der alten Maya-Kultur, die jetzt für Sie wiederentdeckt wurden. Chia bedeutet übersetzt "Stärke" und das beweisen die Samen in vielfältiger Weise.

Chia-Samen haben u. a. positiven Einfluss

- auf eine verbesserte Wundheilung
- bei Gelenkschmerzen
- bei Diabetes
- zur Gewichtsreduktion
- bei Reizdarmstörungen
- bei Zöliakie
- bei Schilddrüsenkrankungen
- zur Senkung des Cholesterinspiegels
- bei Sodbrennen

die 450gr. Packung statt 13,49€
jetzt für nur **12,99€**

Kompetente Beratung erhalten Sie bei uns!

Reformwaren Hauken Das einzige Reformhaus im Stadtnorden & Kosmetikstübchen!
Alexanderstraße 334 · Tel. 0441 - 61718 · www.reformwaren-hauken.de

Mitarbeiter/in gesucht!
Weitere Infos finden Sie auf **Seite 8.**

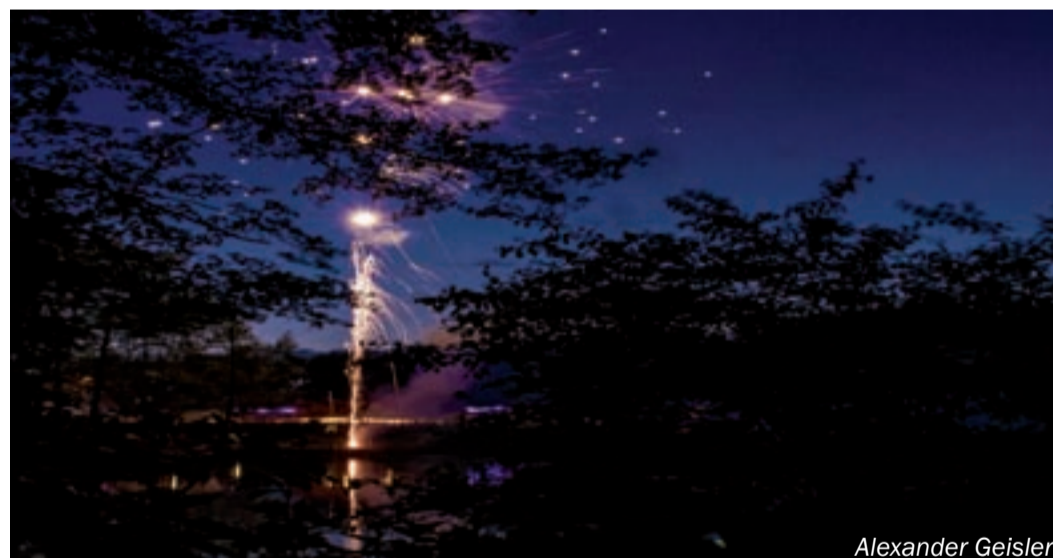
Eeten
Karl-Fischer-Str. 2 · 26215 Metjendorf
Tel. 390 18 770 · www.eeten-fensterbau.de
www.facebook.com/Fensterbau.Eeten

3. Ofenerdieker Seefest ein voller Erfolg. Man freut sich aufs nächste Jahr!

Auch in diesem Jahr haben es die Oldenburger Schausteller, der Bürgerverein und diverse andere Vereine geschafft ein attraktives und umfangreiches Angebot zusammenzustellen. Das überwiegend gute Wetter lockte viele Besucher und Besucherinnen auf das Festgelände am See.

Fazit: Das 3. Seefest am Swarte-Moor-See war eine rundum gelungene Veranstaltung und etabliert sich langsam als weiteres Highlight im Ofenerdieker Veranstaltungskalender. Gerne wieder - Daumen hoch. Man darf sich aufs nächste Jahr freuen! Wir bedanken uns bei Bodo Gerdes für die nebenstehenden Impressionen.

(Text: axl, Fotos: Bodo Gerdes u. Alexander Geisler)



Alexander Geisler

Rechtsanwaltskanzlei Kim Müller

Ofenerdieker Straße 59a
26125 Oldenburg
Tel. 0441 / 18 19 373
Notruf (24 h) 0176 / 21 74 04 92
www.kim-mueller.de

VERTEILER/IN

Sie möchten das HUGO-Journal verteilen, kennen sich in Ihrem Stadtteil aus und suchen einen netten Job, in dem Sie eigenverantwortlich arbeiten können und an der frischen Luft sind?
Verteilung: 1x im Monat.

0441 67568



Sie möchten auch Mitglied in der Werbegemeinschaft werden oder sich über die Ofenerdieker Werbegemeinschaft informieren?

Wir sind von montags - freitags von 9-17 Uhr für Sie da.

Kontakt zur Werbegemeinschaft:
verwaltung@hugo-ofenerdiek.de oder
Telefon 0441 3801624

Ihre Ansprechpartnerin: Louisa Sommer

Notieren Sie sich den letzten Sonntag vor den großen schon mal groß in Ihrem Kalender.

Die Ofenerdieker Kaufmannschaft steht in den Startlöchern für das nächste Straßenfest.

Musik, gastronomische Leckerbissen, Entertainment und tolle Angebote erwarten die Besucher - natürlich wird auch wieder ein Anliegerflohmarkt veranstaltet, auf dem sicher das eine oder andere Schnäppchen zu ergattern sein wird.

Freuen Sie sich auf einen wunderschönen Tag, im schönsten Stadtteil von Oldenburg.

In der nächsten Ausgabe werden wir berichten. Freuen Sie sich auf ein Highlight im Ofenerdieker Veranstaltungskalender!

Wichtige Info für alle Flohmarktbesucher

Sie möchten teilnehmen und einen Platz lang der Weißenmoor- & Ofenerdieker Straße zwischen dem Schiefen Stiefel und dem Schiefen Stiefel haben?

Dann füllen Sie bitte den nebenstehenden Coupon aus und geben Sie ihn in der...

Jetzt schon vormerken 19. Juli:

Straßenfest in Ofenerdiek!



Sichern Sie sich
einen Flohmarktstand!

✂ **HUGO-Straßenflohmarkt, 19. Juli 2015, 10 bis 17 Uhr**

Nur mit Anmeldung. Aufbau ab 8 Uhr

Hiermit melde ich mich als privater Verkäufer für einen Flohmarktstand mit max. 3 m (Breite eines Tapeziertisches) an. Freie Platzwahl entlang der Festmeile. Ausnahme ist die Straßenseite Bahn/Grünstreifen entlang der Ofenerdieker Straße.

Name: _____

Vorname: _____

Tel.: _____

Straße: _____

PLZ / Ort: _____

Anmeldung per Post an die LZ0 in Ofenerdiek oder per Fax an die 0441 9359133 - bitte vollständig und leserlich ausgefüllt.

Am Flohmarkttag wird die Anmeldung anhand einer Teilnehmerliste geprüft!

Ben Ferien

wir detailliert
echtes High-
skalender.

eschicker:

n Stand ent-
leker Straße
d der Raiffei-

henden Cou-
zO ab.

(Fotos: hugo, Text: axl)





Der SVO informiert:

SV Ofenerdiek Lagerstr. 38, 26125 Oldenburg, Tel: 60 11 33, www.svofenerdiek.de, info@svofenerdiek.de
Sprechzeiten Vorstand / Geschäftsstelle: Mo. 18:00 - 21:00 Uhr und Do. 10:00 - 12:00 Uhr

6 Fragen an: Diedrich Thöle



Name: Diedrich Thöle

Funktion im SVO: Sportabzeichenverantwortlicher

Wohnort: Ofenerdiek – wo sonst?

Lieblingsgetränk: Alkoholfreies Hefeweizen

Hobbys: Wenn ich nicht gerade die „Schlechtwetterzeit“ für alles mögliche nutze dann genieße ich am liebsten den Sommer am Meer

Mein Verein: SV Ofenerdiek

Ich bin Fan von: SV Werder Bremen und den EWE Baskets Oldenburg

Was mich antreibt: Die Lust mich zu bewegen und in der Gemeinschaft Sport zu treiben

An OFENERDIEK mag ich: Das Leben mit „dörflichem Charakter in einer Großstadt“

Basketball: Blue Fire Lions bezwingen Regionalligisten

Im Bezirkspokal setzten sich die Blue Fire Lions vor wenigen Wochen mit 84:70 gegen die Red Devils Bramsche durch.

Während der ersten Halbzeit der Partie gab es einen offenen Schlagabtausch, bei dem beide Teams überdurchschnittlich gut scorten, jedoch keine effektive Verteidigung auf die Beine stellten. So gingen die Teams mit einem Halbzeitstand von 45:53 aus Sicht der Lions in die Kabine.

Mit dem dritten Viertel änderte der Lions-Trainer Hendrick Robbers erfolgreich die Defensivaufstellung und die Lions konnten mit einem Kraftakt die Führung zurückgewinnen und beendeten das Viertel mit einem Stand von 66:61.



Auch im vierten Spielabschnitt behaupteten die Gastgeber die eroberte Führung und ließen nichts mehr anbrennen. Der arg dezimierte Regionalligist konnte Robbers Mannschaft nichts mehr entgegenseetzen und gab auch das letzte Viertel mit 18:9 an die Lions ab.

Das Viertelfinale im Bezirkspokal wird noch ausgelost. Wahrscheinlich werden die Lions in dieser Runde auswärts antreten müssen.

Volleyball-Mannschaften suchen Verstärkung!

Alle drei Herrenmannschaften der Volleyball-Spielgemeinschaft Ofenerdiek / Ofen suchen für die kommende Saison Spieler in allen Positionen:

1. Herrenmannschaft (Landesliga)
2. Herrenmannschaft (Bezirksklasse)
3. Mannschaft (Jugend- und Nachwuchsbereich, Kreisliga)

Für Informationen oder Fragen steht Olaf Gloystein unter Tel. 682336 zur Verfügung.

Tolle Saison für weibliche Handball C-Jugend



Nach der Vorrunde qualifizierte sich die Mannschaft für die Regionsliga und musste hier lediglich eine Niederlage beim Tabellenführer HSG Delmenhorst einstecken. Im Rückspiel besiegten die Mädchen vom SVO zwar die HSG Delmenhorst, wurden aber aufgrund des Torverhältnisses aus dem direkten Vergleich leider nur Tabellenzweiter. In der nächsten Saison stehen dem SVO voraussichtlich nur jeweils acht Spielerinnen aus C- und B-Jugend zur Verfügung, sodass man sich für die Meldung einer gemeinsamen B-Jugend entscheiden hat. Training ist montags von 18 bis 19 Uhr und mittwochs von 18 bis 19.30 Uhr jeweils in der Sporthalle Lagerstraße.

(Hinten v. l.: Lara Horstmann, Louisa Trautmann, Mila Gerdes, Sarah Niekamp, Merle Bechler, Laura Buggel, Annika Reiß, Neele Ammermann. Vorne v. l.: Rosalie Pissors, Frederike Koch, Emma Kläschen, Mira Balvert. Es fehlen: Solvey Hlysdottir, Svenja Groenhoff, Friederike Lischka, Nicole Edeling und Hannah Free.)

(Quelle/Foto: SVO)

Freie Meisterwerkstatt Auto-Siemenroth



Kontakt unter: Tel. 0441-61063 | Weitere Infos finden Sie unter:
Haßfurter Straße 55 | 26127 OL | www.auto-siemenroth.de

Schnuppern Sie in unser Kursprogramm!
Wir bieten viele tolle Tanzkurse für die verschiedensten Anlässe!

Feiern Sie bei uns! **BEYER** Die ADTW-Tanzschule

Hansa-Ring 48
26133 Oldenburg
Fon 0441-883055
Anmeldung und weitere Infos unter:
www.ts-beyer.de

Neues vom POST SV

Neuer Lauftreff mit Grundlagen für Einsteiger

Seit diesem Sommer bietet der Post SV Oldenburg seinen Mitgliedern einen Lauftreff für Einsteiger und Personen mit wenig Lauferfahrung an. Ziel des Lauftreffs ist es, dass Grundlagen vermittelt werden und die Teilnehmer langsam an eine Langstrecke herangeführt werden sollen. Als Ziel steht die magische 10-Kilometer-Marke. Der neue Lauftreff findet jeden Dienstag ab 19 Uhr statt. Um etwas Abwechslung zu bieten, wird in den Sommermonaten an der Hunte und im Winter im Stadtteil Alexandersfeld gelaufen.

Niklas Bibber, der den Lauftreff leiten wird, steht Ihnen ab sofort für Fragen unter 0178 7311295 und per E-Mail-Adresse an niklasbibber@googlemail.com zur Verfügung.

Weitere Informationen über den Lauftreff oder den Post SV Oldenburg mit seinen 13 Abteilungen finden Sie unter www.postsv-oldenburg.de.

(Text: Post SV)



Oldenburgische
Landesbank

**Hier zu Hause.
Ihre Filiale Ofenerdiek.**

Weißmoorstraße 293 | 26125 Oldenburg | Telefon: 0441 95071-0
Fax: 0441 95071-29 | E-Mail: oldenburg.ofenerdiek@olb.de | www.olb.de

Advertorial:

Sander+Sohn

Werfe eine Scheibe, fange einen Ball!

Produkt
Tipp



Das Wetter wird besser - also ab nach draußen!
Am besten mit dem PHLATBALL.

Der Phlatball verwandelt sich durch einfaches Zusammendrücken von einem Ball in eine Scheibe. Wird er geworfen, plopt er willkürlich zu einem Ball - und das während er fliegt! Aus einfachem Zuwerfen wird eine tolle Herausforderung beim Fangen. Viele bekannte Ballspiele können mit dem Phlatball aufgepeppt werden und machen aus einfachen Spielideen einen Riesenspaß.

Praktisch außerdem der Transport: Als Scheibe passt der phlatball problemlos in den Rucksack. Der Phlatball ist für Kinder ab 5 Jahren geeignet.

(Text+Foto: Jana Sander)



Selbst
gemacht

DIY
Tipp



Deko-Tipp

Tafelfarbe:

Momentan ist Tafelfarbe voll im Trend. Sie eignet sich perfekt dafür alte Vorratsgläser, tote Spiegel oder auch Wände anzumalen.

Und so geht's:

Im Baumarkt oder auch in einigen Dekogeschäften gibt es die Tafelfarbe für einen geringen Preis zu kaufen. Mit Schwarz, Grau und Grün, hat man sogar noch eine kleine Farbauswahl. Mit dem Pinsel auf die gewünschte Fläche auftragen, trocknen lassen. Nun mit Kreide beschriften. **Fertig!**

(Foto+Text: lou)



Es wird benötigt: ein Rundholz, ein alter Ledergürtel und Dübel.

Und so geht's: Den Ledergürtel in zwei gleichgroße Stücke teilen (ca. 20cm lang). Das Rundholz auf die gewünschte Länge sägen. Das Lederstück in der Mitte falten und mit einem spitzen Gegenstand oder einem Vorstecher in den oberen Bereich ein Loch stechen. Jetzt die beiden Schlaufen an der Wand befestigen und die Stange durchstecken. Fertig ist der individuelle Handtuchhalter!

(Foto: Alke Brüggemann+Text: lou)

Spinat
Muffins



Die Zutaten für leckere Low Carb Muffins:

400g Spinat, 4 Eier, 50g Dinkelmehl, 100g geriebener Käse (bei Bedarf laktosefrei), 2 TL Backpulver, etwas Muskatnuss, Salz, Pfeffer, 1 Packung Schafskäse, ein paar Pinienkerne

Sie schmecken sehr lecker als Abendessen, frisch gebacken aus dem Ofen und auch noch am nächsten Tag. Am besten noch einen schönen gemischten Salat dazu und vielleicht ein Stück Lachs wenn man es mag!

Arbeitszeit:

Alle Zutaten mischen und in die eingefetteten Muffinform geben. Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad für 25 Minuten backen.

Fertig!

(Foto+Text: nb)

Gezeichnet von: Mechthild Oetjen



In der heißen Badesaison...



...brauch ich erstmal...



L.MAREK
Geschäftsführer Reiner Meyer

- Flachdachabdichtung
- Ziegeleindeckung
- Rinnenreinigung
- Dachfenstereinbau
- Reparaturarbeiten

Bedachungs GmbH
Am Stadtrand 19 · 26127 Oldenburg · Tel. 0441/ 61996
www.marek-bedachungen.com · buero@marek-bedachungen.com

htvvh

- Konzeption und Ausführung von Fliesen-, Platten-, Mosaik- und Natursteinarbeiten im Innen- und Außenbereich
- Vorbereitung der Wand- und Bodenflächen
- 3D - Visualisierung

Handwerk & guter Geschmack
Tim von Häfen - Fliesenlegermeister

An der Badeanstalt 2 · 26180 Rastede · Tel. 04402 / 919959

KFZ - Meisterbetrieb RIEGER GmbH

Ihr Meisterbetrieb in Metjendorf



Karl - Fischer Str. 8 26215 Metjendorf
Tel: 0441 / 84929 · Fax: 0441 / 883285 Mo-Fr von 8-18 Uhr, Sa. 9-14 Uhr
www.meisterbetrieb-rieger.de DEKRA und KÜS täglich von 8.30-10 Uhr

SIND SIE SCHON RESPONSIVE?

Mangoblau GmbH

www.MANGOBLAU.DE



TEL. 3801624

Senden Sie uns Ihre Fotos & Veranstaltungen!
info@hugo-journal.de

dp

Igor Schmitt
Meister im Garten- und Landschaftsbau
Kornblumenstraße 14
26215 Wiefelstede
0441 / 59464097
garden-landscape-design.de

Ihr Experte für Garten & Landschaft

Das können Sie ruhig laut sagen!

89% unserer Kunden* würden ihren LZO-Berater weiterempfehlen. Sie auch? Dann nichts wie los. Dafür bedanken wir uns gern mit einem attraktiven Geschenk: www.lzo.com/empfehlung

Unsere Nähe bringt Sie weiter.

LZO
meine Sparkasse

lzo.com · lzo@lzo.com



* Kundenbefragung 2014, 2.000 durchgeführte Interviews

Willers-Held gesucht:



Wir suchen noch einen/eine Azubi/ ne Kaufmann/- frau Einzelhandel zum 1. August. Kaufleute im Einzelhandel beraten Kunden und verkaufen Waren aller Art.

Der Kaufmann/-frau im Einzelhandel ist ein 3-jähriger anerkannter Ausbildungsberuf im Handel und im Handwerk. Mindestvoraussetzung ist ein Realschulabschluss. Bewerbungen bitte nur per E-Mail an info@willers24.de.

Möchtest du mehr über unser Unternehmen erfahren? Dann schau doch einfach auf unsere Webseite www.willers24.de oder rufe uns an unter 88 30 66. (Text: axl)

Campingplatz abzugeben:



Wunderschöner gepflegter Campingplatz in Alhorn/Kokenmühle aus Altersgründen abzugeben.
1 Wohnwagen 7m x 3,5m Holzvorbau/inkl. Inventar.

1 Wohnwagen 3m inkl. Inventar
1 Wohnwagen 3,20m inkl. Inventar
Preis VHB. Bei Interesse 0441/302184

(Text: Ute Landau)

Zu Verkaufen:



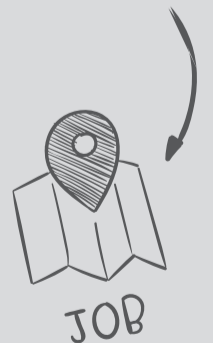
Gepflegt und sehr gut ausgestattet:
Pössl Duett L Wohnmobil

109TSD km, BJ 2001, 2. Hand, TÜV & Gasprüfung: NEU, Pössl-Wohnmobil auf Peugeot Boxer Basis. Solarpanel auf dem Dach, Anhängerkupplung, Dachgepäck- und Fahrradträger.
VHB 17.900 €, bei Interesse bitte 0172 4209807 wählen oder eine E-Mail an info@mangoblau.de schicken. (Fotos+Text: axl)

Tischler/in in Vollzeit gesucht:

Eeten Fensterbau – das sind wir!

Unseren Sitz haben wir in Metjendorf in der Karl-Fischer-Straße 2. Wir liefern und montieren Fenster, Türen, Rollläden, Markisen und Insektenschutz-Systeme und suchen **zum 15. Juni oder 1. Juli eine/n Tischler/in in Vollzeit**. Haben Sie Erfahrungen im Bereich Fenstereinbau, sind zuverlässig, können räumlich Denken, sind kommunikationsfähig und haben Lust in einem super Team mitzuwirken?



Dann schicken Sie uns Ihre Bewerbung!

Per Post an die Adresse:
Fensterbau Eeten
Karl-Fischer-Straße 2
26125 Metjendorf



Per E-Mail an:
info@eeten-fensterbau.de



Möchten Sie noch mehr über unser Unternehmen erfahren, dann schauen Sie doch einfach auf unserer Webseite www.eeten-fensterbau.de vorbei oder kontaktieren Sie uns unter 39018770. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung! (Text: lou)

LACHMANN'S FISCHKISTE

Der mobile Fischwagen

- bringt Ihnen frischen Fisch und Feinkost-Spezialitäten bis zu Ihrer Haustür! **Einfach anrufen und Termin vereinbaren:**

Tel. 0170 - 46 46 343

www.lachmanns-fischkiste.de



Juni

Phototypbestimmung

Bitte vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin mit uns!

Telefon: 0441 - 301665
www.rosenapotheke.cc



Heizungsbau- und Sanitärinstallation

Mellumstr. 7b
26125 Oldenburg
Tel. 0441/9350900
Fax 0441/9350901
www.roy-umney.de
E-Mail: info@roy-umney.de



- Fahrzeugbeschriftungen und Vollfolierungen
- Außenwerbung
- Bauschilder
- Planen- und Bandenwerbung
- Textildruck
- Fensterfolien
- Schilderleitsysteme
- Siebdruck
- Digitaldruck
- Drucksachen
- Entwurfserstellung

Ehnenweg 16 • 26125 Oldenburg • Tel. 0441 - 302630
www.villwock-werbung.de

WERBUNG FÜRS AUGE



Fußpflege • Massage • Cellgesund

Denken Sie an schöne gepflegte Füße für den Sommer!

Sichern Sie sich Ihren Termin!

Tel.: 0441 - 21949745
www.diepraxis-ofenerdiek.de

Die Badmodernisierer mit TÜV-Siegel.



(04 41) 6 06 60
www.oltmanns24.de

Neu im Stadtnorden: Anlaufstelle für Migrantinnen und Migranten

Viele Migranten, die in der Hoffnung auf eine bessere Zukunft nach Deutschland kommen, sehen sich oft großen Herausforderungen gegenüber. „Ich habe einen Arbeitsvertrag bekommen, aber verstehe viele Punkte gar nicht“, „Wie ist das Bildungssystem aufgebaut und wo kann ich einen Sprachkurs besuchen?“ – kleine Beispiele der vielen Probleme, bei denen die Neuzuwanderer Hilfe benötigen.

Hier kann das Rote Kreuz helfen. Denn seit Anfang Mai ist die Oldenburger Integrations-Landschaft um eine neue Anlaufstelle für Migranten reicher.

Ansprechpartnerin Beáta Moldován hat ein offenes Ohr für Ratsuchende und steht ihnen zur Seite. So werden bedarfsorientierte Einzelgespräche geführt und zur sprachlichen, beruf-

lichen, aufenthaltsrechtlichen oder sozialen Integration beraten. Das kostenlose und vertrauliche Angebot richtet sich hauptsächlich an Neuzuwanderer, die das 27. Lebensalter vollendet haben. Aber auch seit Längerem in Deutschland lebenden Personen steht das Angebot offen.

Die Beratungsstelle für erwachsene Zuwanderer kann jeden Dienstag von 9 bis 13 Uhr und Donnerstag von 12 bis 15 Uhr in der Maria-von-Jever-Str. 2 aufgesucht werden. Weitere Termine können telefonisch unter 9217934 oder via E-Mail an beata.moldovan@lv-oldenburg.drk.de vereinbart werden.

DRK-Ansatz war es, schnell als helfende Stelle die Arbeit aufzunehmen. Eine citynahe Alternative zum jetzigen Stadtteil Etzhorn wird jedoch kurzfristig gesucht. (Text: DRK, leicht gekürzt: Id)

Hoher Spaßfaktor: Sommerliches Eisstockschießen in Metjendorf

Seit Ende April kann man auf der Asphaltfläche neben dem Metjendorfer Mehrgenerationenhaus „Casa“ auch in diesem Jahr wieder einen ganz besonderen Sport beobachten: das Eisstockschießen.



„Das Eisstockschießen kann man wohl am ehesten mit dem Curling oder Kegeln vergleichen“, erzählt uns Horst Heinen, der das Eisstockschießen nach Metjendorf brachte. Kennengelernt hatte Heinen den Präzisionssport bei einer Radtour um den Hopfensee im bayrischen Füssen. „Ein Geräusch machte mich auf eine Gruppe von Eisstockschützen aufmerksam. Zunächst beobachtete ich die Truppe nur. Doch schnell wurde ich zum Mitmachen aufgefordert“, berichtet uns Heinen.

Heute spielt die meist 8-köpfige Gruppe um Horst Heinen schon in der 12. Saison. Dabei geht es den Sportlern in erster Linie um den Spaß und die Geselligkeit. Hierzu gehören gemeinsame Aktivitäten wie ein gemeinsames Essen zum Saisonabschluss oder auch der Besuch in der NDR Plattenkiste zum 10-jährigen Jubiläum.

Ein Sport für Jedermann

Zwar muss man etwas Kraft anwenden, um die fast 5 Kilo schweren Stöcke über die rund 30 Meter lange Bahn möglichst nah an das Mittelkreuz auf dem Zielfeld zu werfen, mit ein bisschen Übung ist dies jedoch für jeden möglich. Auch Kinderstöcke sind vorhanden.

Übrigens: In Metjendorf freut man sich immer über motivierten Spielernachwuchs. Neugierige können derzeit bei gutem Wetter mittwochs um 16 Uhr einfach vorbeikommen und das Eisstock-schießen einmal ausprobieren. Infos gibt es auch telefonisch unter 62424. (Text+Foto: Id)

„Es war einmal... Sander+sohn“

Wie in den vergangenen HUGO-Ausgaben beschrieben, hat sich das Familienunternehmen Sander+sohn innerhalb von 90 Jahren Firmengeschichte stark gewandelt. Während der Handelsbetrieb heutzutage Spielwaren, Haushaltswaren sowie Geschenk- und Elektroartikel vertreibt, wurden die Anfänge 1924 als Installationsbetrieb (Sanitär, Heizung, Klempnerarbeiten, Elektroinstallation) gemacht. Doch wie war das damals eigentlich mit dem Transport? Die Antwort: mit Fahrrad bzw. Motorrad und Anhänger. Das konnte auch mal bedeuten, dass 60 Meter Zinkdachrinne mit einem Fahrradanhänger von der Ofenerdiekerstraße zum Quellenweg (Entfernung: 7km) geschoben werden mussten. Erst Mitte der 30er Jahre kaufte Gerhard Sander das erste Auslieferungsfahrzeug. Dieser DKW war zwar mehr ein Motor mit Sitz auf Rädern (eine Karosserie gab es nicht), aber immerhin ging damit eine starke Arbeitserleichterung einher. Leider wurde der DKW ca. 1944 im Zuge des zweiten Weltkrieges für 165 Reichsmark von der Wehrmacht konfisziert.

Es hieß also wiederum Fahrrad fahren... Nach dem Krieg wurde ein neues Firmenfahrzeug gekauft, welches seit Ende der 50er Jahre neben dem Materialtransport zur Baustelle auch für die Auslieferung von Waschmaschinen diente. War der Geselle allerdings mit dem Firmenwagen auf der Baustelle bedeutete das für die Lehrlinge: Fahrrad benutzen. Und das galt in diesem Fall auch für die Waschmaschinen. Da diese Ende der 50er Jahre noch nicht gekauft, sondern geliehen wurden (3 Tage für 5 Mark), hieß dies für die Lehrlinge: Waschmaschine auf den Fahrradanhänger, Transport zum Kunden, Aufbau und Installation sowie Einweisung des Kunden. Nach drei Tagen wieder abholen und es ging zum nächsten Kunden. Heute stellt sich das natürlich alles ein bisschen einfacher da. Doch wieder einmal zeigen unsere Vorgänger: Auch wenn es manchmal beschwerlich ist - wer will, der findet einen Weg. Geht nicht gibt's nicht!

(Text+Foto: sander+sohn)

Erster Bulli mit Firmenaufdruck



Erstes Auslieferungsfahrzeug



Wir feiern Geburtstag - Sie bekommen die Geschenke!

MÄRZ-NOVEMBER '15 JEDEN MONAT 9 GUTSCHEINE à 10€ UND 1 GUTSCHEIN à 50€ GEWINNEN!

GEWINNSPIELFRAGE JUNI

Wie viele Giebel (Spitzdächer) zieren unser Haus?
1, 2 oder 3?

90 JAHRE

Sander+sohn
spielen, schreiben, schenken

Ofenerdieker Str. 40
Oldenburg • Tel: 60539
Mo.-Fr. 9-18.30 Uhr
Sa. 9-14 Uhr

Teilnahme im Geschäft oder über www.sander-sohn.de



Bad Heizung Solar Pellet

WARTUNG – REPARATUR – NEUANLAGEN



HILBERT SCHOE

HAUSTECHNIK GmbH

 26127 Oldenburg · ☎ 0441-50 22 22 · info@schoe-haustechnik.de



RESTAURANT & CAFÉ

SPARTA

10% AUF ALLES

FÜR ALLE BIERGARTEN-BESUCHER!

 Sichern Sie sich mit diesem Coupon 10% auf Alles.

(Nicht gültig im Zusammenhang mit dem Barometer oder dem Gutscheinebuch. Erhältlich nur mit Vorlage des Coupons.)

TEL.: 20959750 ODER 0178 5053210

Restaurant & Café SPARTA

 Alter Postweg 6 · 26215 Metjendorf · Heidkamp

www.restaurant-sparta.com

EXKLUSIV bei uns!





 Beim Kauf eines LEGO® Friends Artikels bekommt Ihr ein LEGO® Friends Geschenk!

Großes Gewinnspiel mit tollen Preisen zu gewinnen!



 Ofenerdieker Straße 40 Oldenburg · Tel. 6 05 39

www.sander-sohn.de

Öffnungszeiten:

 Mo. - Fr. 9 - 18.30 Uhr

 Sa. 9 - 14 Uhr

 Besuchen Sie uns auch auf www.sander-sohn.de



Jan Wandscher

Steinmetz und Bildhauerbetrieb

 Ideen & kreative Gestaltung in Stein

 Grabmale | Schrift & Symbol | Ihre Wünsche festgehalten in Stein...

 Nadorster Strasse 10 | 26123 Oldenburg | Zufahrt & Parkplatz Lindenstrasse 5

www.steinmetz-wandscher.de | www.facebook.com/Steinmetz.Wandscher

Verteilung in die Haushalte und an ca. 100 Auslagestellen im Stadtteil!

LEICHTER FAHREN, SCHNELLER STOPPEN. DIE E-BIKE WELTNEUHEIT



Kalkhoff

E-BIKE impulse

 KALKHOFF IMPULSE C HS

 Weltneuheit einzigartig

 Pedelec mit Kombination aus Mittelmotor & Rücktrittbremse

 Besonders sicher zu fahren

 1 Rücktritt- & 2 Handbremsen

 Reichweitenstarker AKKU

 396 Wh Kapazität, Aufladen am Fahrrad oder in der Ladestation

 ab 2.199,-



 Weißenmoorstraße 271

 26125 Oldenburg

 Telefon 04 41 / 30 24 26

 Telefax 04 41 / 30 46 110 & CO

www.fahrrad-beilken.de

Flohmarkt bei Selgros gut besucht



Am 31. Mai lud die Flohmarkt-Reihe „Flohmaxx“ Alt und Jung erfolgreich zum Stöbern und Feilschen auf dem Selgros-Gelände ein. Trotz durchwachsenem Wetter war der Trödelmarkt sehr gut besucht.

Die nächste Chance zum Trödelshopping in Ofenerdiek wartet schon am 28. Juni von 11 bis 17 Uhr auf dem Gelände des Fliegerhorstes auf Sie.

Tipp: Hier finden Sie auch Material und Inspiration für Ihre persönlichen DIY-Ideen.

Weitere Infos und alle anderen Termine in und um Oldenburg finden Sie unter www.flohmaxx.de.

(Fotos: axl, Text: Id)

Für Kids: Eine tolle Kletterwand wartet auf Nachwuchsbergsteiger



Ferien- & Freizeittipps

Früh übt sich wer hoch hinaus oder ein Reinhold Messner werden will. Auf dem Schulhof der Grundschule Alexandersfeld haben wir diese tolle Kletterwand entdeckt.

Fazit: Wer klettern lernen will, muss in den Ferien also nicht extra in die Berge fahren.

(Fotos+Text: axl)

12.500 Auflage

Fachkompetente Beratung für alle Fabrikate:

Freie KFZ-Meisterwerkstatt Auto-Siemenroth

Motor kaputt oder Batterie leer? Dann schauen Sie mit Ihrem Auto doch einmal in der freien KFZ-Meisterwerkstatt Auto-Siemenroth vorbei. Die freie Werkstatt in der Haßfurter Straße 55 überzeugt nicht nur mit einer guten Beratung, sondern auch mit überaus fairen Preisen.

Dabei bieten Inhaber Axel Siemenroth und sein Team sämtliche Serviceleistungen für alle Fabrikate. Dazu gehören u.a. Auspuff-, Bremsen-, Batterie- und Reifenservice, Motorinstandsetzungen, Motordiagnosen, Inspektionen sowie Öl- und Zahnriemenwechsel.

Neu bei Siemenroth: Der Ölwechsel-Service für Automatikgetriebe, bei dem nicht nur das Öl gewechselt, sondern auch das Automatikgetriebe gespült wird. Eine lohnende Investition für alle Fahrzeuge mit Automatikgetriebe – insbesondere bei DSG-Aggregaten, die u.a. im VW, Skoda und Audi zu finden sind.

Weiteres Plus: Das Familienunternehmen Siemenroth bietet als KFZ-Prüfstelle der Dekra Hauptuntersuchungen an.

Wer sich schon vorab informieren möchte, kann dies telefonisch unter 61063 sowie auf der Unternehmenswebseite www.auto-siemenroth.de. Surfen Sie doch einmal vorbei.

(Text: Id)

„MehrFürDICH Britta Hartmann's“ BLOG:

Ich bin sauer, wie oft haben Sie das schon gesagt?

Ich bin sauer ... stinkensauer ... wie oft haben Sie das schon gesagt? In dieser Aussage stecken Gefühle wie: Unruhe, Wut, Ungeduld, Unverständnis, Unwohlsein, Traurigkeit und vielleicht auch Hilflosigkeit. Können Sie sich vorstellen, dass unser Körper ebenso „fühlt“ wenn er sauer ist? Wie er sich fühlt wenn er „riecht“, das Gefühl „stinkensauer“ zu sein? Sie sind energielos – fühlen sich schlapp und müde?

Das Wohlbefinden kann auf Grund der Übersäuerung beeinträchtigt werden – entstehen kann es vielfältig. Oftmals sind es die modernen Ernährung- und Lebensweisen, die zu einer Übersäuerung führen können und wir geben unserem Körper durch zu wenig frisches Wasser, zu wenig Bewegung an der frischen Luft, zu wenig Ruhe und Entspannung, kaum Chancen diese Gifte loszuwerden.

Aber nicht nur diese Faktoren können dazu beitragen sondern auch – und das ganz besonders – der „oxidative Stress“, der durch Gefühle wie Wut, Unzufriedenheit, Traurigkeit etc. entstehen kann. Dies alles wahrzunehmen und den Mut und die Disziplin zu haben, daran zu arbeiten – ist allein oftmals schwer und manchmal unmöglich. Ist der erste Schritt der Erkenntnis vielleicht getan, ist es „eigentlich ganz einfach“ wenn es da nicht unsere Gegner mit den Namen „Gewohnheiten“, „Komfortzone“ und „Schweinehund“ geben würde und diese uns beeinflussen können. Irgendwann macht sich dann der Körper mit Schmerz oder Krankheit bemerkbar.

„Wenn jemand das Problem erkannt hat und nichts zur Lösung beiträgt, ist er selbst Teil des Problems“ (Indianische Weisheit)

Einen tollen, entspannten Tag voller Chancen - Lücken und Möglichkeiten wünscht Ihnen Ihre Britta Hartmann.

(Foto+Text: Britta Hartmann)



INJOY macht Otto Normalverbraucher zum „Alltags-Fitnessmanager“



Mit der Teilnahme an der Aktion „Deutschland trainiert“ möchte das INJOY Oldenburg Menschen dazu befähigen, ihr eigener Gesundheitsmanager zu werden. Gemeinsam mit ca. 500 weiteren Studios in Deutschland startet das INJOY-Team ab Juni in einen aktiven Sommer mit prominenten Botschaftern.

Eine Studie der Universität Cambridge hat herausgefunden, dass jährlich 600.000 Menschen an Bewegungsmangel sterben.

Außerdem leiden in Deutschland 7,6 Millionen Menschen an Diabetes und laut der Weltgesundheitsorganisation haben vier Millionen Deutsche Depressionen. Die Fitnesskette INJOY setzt genau da an. Unter dem Motto „Deutschland trainiert“ ist ein 5-Säulen-System für ein ganzheitliches, gesundheitsorientiertes und zeiteffizientes Training entstanden. Dementsprechend spielt auch der Baustein „Selbstmanagement“ eine große Rolle, der Anregung zur Integrationen des Trainings in den Alltag geben soll. Steffen Augustin vom INJOY Oldenburg erklärt:

„Wir wollen Deutschland gesünder machen, das Gesundheitsbewusstsein der Bürger schärfen, sie

coachen und ihnen das nötige Handwerkszeug zur Verfügung stellen, um sie zu Alltags-Fitnessmanagern zu machen. So bekämpfen wir die Volkskrankheit „Bewegungslosigkeit“ und ihre schwerwiegenden Folgen.“

Rund 500 weitere Studios in Deutschland werden die Aktion über mehrere Monate begleiten. Prominente Unterstützer sind u.a. Fußballweltmeister Olaf Thon, Schauspieler Anja Kling und Prof. Dr. Ingo Froböse vom Zentrum für Gesundheit durch Sport und Bewegung in Köln, der u.a. verspricht: „Eine gut trainierte Muskulatur minimiert das Krankheitsrisiko deutlich – und das bis ins hohe Alter. So kann sich jeder mit Muskeltraining vor vielen weitverbreiteten Krankheiten schützen. Daneben erhöhen aktive Muskeln den Energie-Grundumsatz des Körpers und machen schlank.“

Zum Auftakt der Fitnessmesse FIBO in Köln April trafen sich am 09. April INJOY-Mitarbeiter mit hochkarätigen Gesundheits- und Fitness-Experten, die die Aktion unterstützen. So z.B. mit dem Politiker Dietrich Monstadt, der Mitglied im Gesundheitsausschuss und Berichterstatter für Diabetes und Adipositas ist.

Das INJOY Oldenburg bietet im Zusammenhang mit der Aktion einen Monat Probetraining zum Schnupperpreis von 29 Euro an, für alle, die das INJOY noch nicht kennen. Fünf Euro davon werden direkt an die Kindernothilfe gespendet.

Mehr zu Deutschland trainiert erfahren Interessierte auf der Website www.deutschland-trainiert.de und www.injoy-oldenburg.de.

(Text+Fotos: PM Injoy Oldenburg)

Shanty Chor Auftritt beim Jubiläum von Hörgeräte Hahm!

10 Jahre Hörgeräte Hahm in Nadorst, 10 Jahre Qualität und gute Beratung - das musste gefeiert werden. Birgit und Thomas Hahm mit Ihrem Team vor Ihrem Geschäft in der Nadorster Straße 306. Und auch der Ofenerdieker Shanty Chor war dabei. Wir gratulieren herzlich!

Tipp: Besuchen Sie Hörgeräte Hahm auch in Ihrer Filiale in Ofenerdiek am Karuschenweg 1!

Und surfen Sie doch mal vorbei: www.facebook.com/Hoergeraete.Hahm

(Text: hugo, Foto: mmi, Hahm)



Füreinander da sein –
Miteinander wohlfühlen.

Hansa
Leben wie ich will.

www.hansa-gruppe.info

Seniorenwohntift Kreyenbrück | 26133 Oldenburg | Tel.: 0441 4802-0
Seniorenzentrum am Küstenkanal | 26135 Oldenburg | Tel.: 0441 9221-0
Seniorenwohntift Ofenerdiek | 26125 Oldenburg | Tel.: 0441 3002-0
HANSA Ambulanter Pflegedienst | 26133 Oldenburg | Tel.: 0441 92283-25

Preisknaller!

Hört sich
gut an!

SoniTon ECO 5 XS

nur **49,- €**
Zuzahlung*



*Für Mitglieder gesetzlicher Krankenkassen mit Leistungsanspruch und gültiger ohrenärztlicher Verordnung. Zuzüglich der gesetzlichen Zuzahlung in Höhe von 10 Euro pro Hörgerät. Privatpreis 835,- €

Klingenbergplatz 12, 0441 / 36 18 36 36

Nadorster Str. 306, 0441 / 340 44 09

Karuschenweg 1, 0441 / 8000 77 57

Hauptstr. 42, 0441 / 50 20 50

Bloherfelder Str. 148, 0441 / 50 20 57

**Hörgeräte
Hahm**

Ihr Meisterbetrieb für gutes Hören...

Hörgeräte Hahm GmbH Oldenburg

www.hoergeraete-hahm.com

Ausstellung „Frauenrechte“ der Ofenerdieker Künstler Petra und Peter



Schon seit fast 20 Jahren studiert die Bürgerfelderin Petra Knauer experimentelle Malerei an den verschiedensten Orten. Seit 2012 ist sie nunmehr als freischaffende Künstlerin tätig.

metrischen Abstraktion steht. Die Motive seiner Werke resultieren aus seiner Nähe zum Element Wasser und stehen für die verschiedensten Aspekte des Lebens: Ankommen, Aufbrechen, Unterwegssein, sich bewähren ...

Vom 13. bis zum 30. August werden einige Werke der beiden Künstler im Rahmen der Ausstellung „Frauenrechte“ im Kunst- und Galeriehaus Bochum, Lohrheidestraße 57, 44866 Bochum, zu sehen ein.

Unter den 58 Künstlern ist auch die Schirmherren, Farah Diba-Pahlavi, die sich vielerorts für die Rechte und die Gleichberechtigung der Frauen einsetzt. Der Erlös ihrer Arbeiten fließt der Ali Reza

Pahlavi Foundation zu. Einer Stiftung, die sich für die Ausbildung junger Studentinnen und Studenten einsetzt.

Die Künstlerinnen und Künstler möchten mit ihren Arbeiten einen gesellschaftlichen Beitrag leisten und für die Rechte der Frauen eintreten.

Weitere Informationen zu Petra und Peter Knauer und zur Ausstellung erhalten Sie auch unter: www.kunst-und-galeriehaus.de www.peter-knauer.com.

(Text: Id, Fotos: Petra und Peter Knauer)



Ihre Arbeiten stellt die Künstlerin unter das Thema „Dem Wesentlichen auf der Spur“. Am Beispiel Stein setzt sie sich mit den Spuren des stetigen Wandels auseinander. Ihr Atelier teilt sich Petra Knauer mit dem Dekorateur und Künstler Peter Knauer, dessen Malerei in der Tradition der geo-



Hermann Busch berichtet:

HUGO: Sie sind ehrenamtlicher Helfer beim SVO. Aus welchen Beweggründen haben Sie begonnen sich ehrenamtlich zu engagieren?

Hermann Busch: Wie fast jeder, der im Ehrenamt tätig ist, bin ich da so „reingeschlittert“. Vor über zehn Jahren war ich von jetzt auf gleich Trainer einer Bambini-Fußballmannschaft. Natürlich war das nicht ganz uneigennützig, da einer meiner beiden Söhne in dieser Mannschaft spielte. Da dem Verein SVO aber Betreuer fehlten, war es für mich selbstverständlich mich dort als Begleiter/Trainer zur Verfügung zu stellen. Und dann habe ich richtig Spaß an der Sache bekommen :-).

HUGO: Warum lohnt sich ehrenamtliches Engagement für Sie?

Hermann Busch: Über ein „sich lohnen“ habe ich eigentlich nie nachgedacht. Ich freue mich darüber, wenn mein Training bei den Kids ankommt, wenn meine Trainerkollegen neue Ideen entwickeln, die wir gemeinsam umsetzen können und dadurch die Gemeinschaft, insbesondere

Der SVO sucht dringend Helfer im ehrenamtlichen Bereich!

der Jugend, fördern. Natürlich geht das nicht ohne Geld, das weiß ein jeder. Aber die Führung des SVO unterstützt seine einzelnen Abteilungen und ehrenamtlichen Mitarbeiter gut mit Trainingsmaterial bzw. -Plätzen und versucht optimale, „lohnenswerte“ Bedingungen zu schaffen. Dafür nebenbei - danke schön!

Doch nicht nur über den Jugendfußball bin ich ins Ehrenamt gelangt, sondern auch über meinen Turnvater (den in Ofenerdiek allseits bekannten) Erich Diers, der mich förderte und mir eine Übungsleiterausbildung schmackhaft machte.

Wir alle haben dieselbe Vorstellung für das Gemeinschaftswohl. Es macht Spaß mit diesem Team.

HUGO: Gab es besonders schöne Ereignisse im Laufe der Jahre?

Hermann Busch: Es gibt viele Enttäuschungen im Ehrenamt, aber für mich überwiegt das „Gute“. Und von diesen guten Erinnerungen gibt es viele: der erste Tiger-Entenpokal meiner Bambinis, Jugendfahrt des SVO nach Emmen, Landesturnfest Oldenburg, internationale Fußballturnierteilnahme in Kiel, Kinderkarneval, Laternelaufen, Tannenbaumaktion des SVO, Regencamping in Veenhusen, Besuche von Bundesligaspielen bei Werder Bremen usw. Die Aufzählung könnte endlos weitergehen. Es ist immer spannend und ereignisreich mit den Leuten, ob groß oder klein.

HUGO: Was muss ein Ehrenamt mitbringen, bzw. gibt es Voraussetzungen? Wie viel Zeit muss man mitbringen?

Hermann Busch: Ich möchte diese Frage umformulieren: Das Ehrenamt ist immer und überall da und wird benötigt. Ob nun im Sportverein, in der Seniorenbetreuung, bei der Feuerwehr oder im

Bürgerverein. Nur wer möchte es bekleiden?

Die Antwort lautet: Es gibt immer weniger, die überhaupt ehrenamtlich tätig werden möchten. Es ist keine Frage der Voraussetzung, sondern der Bereitschaft der Allgemeinheit zu helfen. Eine zeitliche Vorgabe im Ehrenamt ist nicht bezifferbar. Das muss jeder „Helfer der Gemeinschaft“ für sich entscheiden. Es müssen nicht Tage oder Stunden sein, aber ein paar Minuten hat jeder über, oder?

HUGO: In welchem Bereich suchen Sie Helfer und wo müssen sich die Interessierten melden?

Hermann Busch: Aufgrund des Fußball-WM-Titels Deutschlands 2014 haben wir einen Zulauf von vielen fußballverrückten Kindern. Das ist gut! Aber dem SVO fehlen die Trainer, um die Kinder zu betreuen.

Der SVO und ich suchen also engagierte Mütter und Väter, die sich eine (unterstützende) Tätigkeit, bei der Betreuung unserer Mannschaften vorstellen könnten.

Das ist auf keine Altersklasse beschränkt. Auch bei den „Großen“ haben wir Bedarf.

Ich würde mich freuen, wenn jemand den Mut aufbringt, sich unserem Team anzuschließen. Die Zeitinvestition muss jeder für sich selbst bestimmen, aber eine dauerhafte und zuverlässige Zusammenarbeit, wäre für den Verein und mich sehr wichtig.

Bei Interesse bin ich unter folgender Nummer zu erreichen: 0441-608879.

(Text+Foto: Hermann Busch)

Neue soziale Kontakte ? Im Alter ?

Natürlich !



Seien Sie Gast in unserer Tagespflege für Senioren

Ofenerdiekerstraße 10

Wir informieren und beraten Sie gern - kostenfrei und unverbindlich !

Telefon: 0441-72977

Lilly putput
... und die Reise nach **Anderland**

Ladenpreis
9,80 €

Überall im Buchhandel und online erhältlich!

 lilly.putput · www.lillyputput.de



Veranstaltungskalender Ofenerdiek

15. - 26. Juli:

Oldenburger Kultursommer

Zwölf Tage lang steht Oldenburg auch in diesem Jahr wieder im Zeichen des Kultursommers. Seit mittlerweile 37 Jahren steht dieser für eine bunte, unterhaltsame Mischung aus internationaler Musik, Schauspiel für Alt und Jung, Film, Lesungen sowie Kunst und zu guter Letzt auch für zwischenmenschliche Begegnungen. Darunter auch eine Vielzahl kostenloser Veranstaltungen.

Wie schon im Vorjahr können sich die Besucher auch in diesem Jahr unter anderem auf Open-Air-Kino auf dem Schlosshof und spannendes Theater an besonderen Orten wie dem Gewächshaus Cordes oder der Bauwerkhalle freuen.

Wissenswert: Auch das Café Blätterteich an der Alexanderstraße 412 ist Veranstaltungsort.

Brit Bartuschka, Ulrich Bernstorff und Ralf Selmer lesen hier am 17. Juli ab 21.30 Uhr aus Schweizer Kriminalromanen. Absolut Hörenswert.

Ein Blick auf das Programm lohnt sich: www.kultursommer-oldenburg.de.

(Text: Id)

20. Juni, 12:00 Uhr,

CSD Nordwest in Oldenburg



Unter dem Motto „Wandel ist nötig“ findet am 20. Juni der 21. CSD Nordwest in Oldenburg statt. Höhepunkt des Christopher Street Days ist die Demonstration quer durch Oldenburgs Innenstadt, die um 12 Uhr in der Rosenstraße in der Nähe des Bahnhofs startet und um ca. 14 Uhr mit einer Abschlusskundgebung und buntem Programm auf dem Schlossplatz endet. Willkommen ist hier jeder, der ein Zeichen für Toleranz und Gleichberechtigung von Schwulen, Lesben, Bisexuellen und Transsexuellen setzen möchte!

Weitere Infos und Programmpunkte finden Sie unter: www.csd-nordwest.de

(Text: Id, Foto: Werner Schilling)

27. Juni, 13:30 Uhr,



Fahrt zum Moor- und Bauernmuseum Benthullen

Am Samstag, 27. Juni, bietet der Bürgerverein Ofenerdiek allen Interessierten eine Fahrt rund ums Moor an. Das Highlight: Ein Gang durch das Venemoor mit Moorführer Rainer Westphal. Im Anschluss darf dann zunächst bei Kaffee und Kuchen im Moor- und Bauernmuseum in Benthullen pausiert werden. Wieder gestärkt lädt das Museum im Rahmen einer Führung durch die Freiflächen und Räumlichkeiten zur Reise in vergangene Tage ein.

Abfahrt in Oldenburg ist um 13.30 Uhr von EDEKA, Am Stadtrand 14. Die Rückkehr ist für ca. 18 Uhr geplant. Die Personenzahl ist begrenzt. Die Kosten betragen 10 € für Fahrt, Führung sowie Kaffee und Kuchen. Melden Sie sich jetzt noch schnell an: Bodo Gerdes, Tel. 3049157!

(Text: BV Ofenerdiek, Id)

20. Juni, 18:30 Uhr,

Boogielicious – Boogie Woogie und mehr im Kulturzentrum Ofenerdiek

Soul und Funkmusik aus den 60er Jahren bis hin zu aktuellen Stücken. Die Inszenierung der Show mit schönen Frauen, coolen Typen und heißen Rhythmen hat schon fast Revuecharakter. Eintritt 14 Euro im Vorverkauf und 16 Euro an der Abendkasse. Beginn 19.30 Uhr, Einlass ab 18.30 Uhr.

(Quelle: www.kulturzentrum-ofenerdiek.de)

27. Juni, 13:30 Uhr,

Plattdeutsches Theater: „Dat warrt al woller...!“



Nach der erfolgreichen Premiere gibt es nun weitere Vorstellungen des plattdeutschen Theaterstücks, das die Teilnehmer des Nachwuchskurses des Niederdeutschen Schauspiels und der August Hinrichs Bühne unter Leitung des Regisseurs Ulf Goerges erarbeitet haben. Gespielt wird das Stück mit dem Titel „Dat warrt al woller ...!“ im Heinrich Kunst Haus am 19. und 20. Juni jeweils um 20 Uhr sowie am 21. Juni um 15 Uhr.

Der Inhalt: Landarzt Dr. Balk ist frustriert. Jede Menge Patienten mit echten und eingebildeten Krankheiten und eine übermotivierte Praktikantin rauben ihm den letzten Nerv, Pharmareferenten und Versicherungsvertreter belagern ihn, seine Einkünfte werden auf Grund von ausgeschöpftem Budget immer geringer. Als dann auch noch ein Panoptikum verrückter Patienten in seinen Träumen auftaucht und ihn um den Schlaf bringt, fasst er einen folgenschweren Entschluss.

Einlass ist jeweils eine halbe Stunde vor Vorstellungsbeginn. Karten gibt es im Vorverkauf zum Preis von 7 Euro an der Theaterkasse in Oldenburg oder auch telefonisch unter 2225111. Eventuelle Restkarten sind an der Abendkasse erhältlich.

(Text: Heinrich-Kunst-Haus, Id)

21. Juni, 10:00 Uhr,

Grillfest in der Thomas Kirche

Gestartet wird mit einem Gottesdienst mit dem Posaunenchor für Groß und Klein. Anschließend wird der Grill angeschmissen und es Getränke und Bio-Bratwürstchen für alle. Der Erlös wird gespendet und geht an den Förderverein. Die Veranstaltung findet auf dem Kirchengelände statt. (Quelle: Thomas Bote Juni-Aug.)

26. Juni, 19:00 Uhr und

27. Juni, 11:00 Uhr

Aus der Neuen Welt – ein inklusives Musik- und Tanzerlebnis

„Aus der Neuen Welt“ ist ein gemeinsames Projekt der Bremer Agentur OpusEinhundert, der Stadt Oldenburg sowie des Oldenburgischen Staatsorchesters. Über 100 Tanzende aus Oldenburg und das oldenburgische Staatsorchester treten hier auf. Musik von Antonín Dvořák (9. Sinfonie „Aus der Neuen Welt“ & eine zeitgenössische Komposition von Rami Chahin. Dirigent: Thomas Honickel, künstlerische Leitung: Alexander Haue.

Veranstaltungsort: Kleine EWE Arena in Oldenburg. Tickets gibt es an allen NWT-Verkaufsstellen, telefonisch unter 99887766 oder 0421 69697736.

Oder online unter www.nordwest-ticket.de und per E-Mail: ticket@opusEinhundert.com.

(Quelle: OpusEinhundert)

Dankeschön!

Die Integrations-Lotsinnen der Stadt Oldenburg bedanken sich bei den vielzähligen Helfern, die alle tatkräftig dazu beigetragen haben, viele Fahrräder zusammenzubekommen.

Sie möchten auch Helfen?

Es werden noch dringend Kinderhelme benötigt. Und auch Räder werden weiterhin gerne entgegengenommen.

Ein riesen Dankeschön!

Ihre Integrations-Lotsinnen der Stadt Oldenburg:

Petra Lübbering
Tel. 0441 - 682531
E-Mail: petra.luebbering@nexgo.de

Inge Viezens
Tel. 0441 - 502490
E-Mail: inge.viezens@ewetel.net

Ehrenamtliche Helfer gesucht:

Für die Kontrolle und Reparatur der Fahrräder!
(Quelle: Petra Lübbering)

SCHNAPPSCHUSS DES MONATS



Ein super Foto geschossen beim spazieren gehen am Swarte- Moor-See mit unserem Agenturhund Campari. Danke Marlies Mitwollen für das tolle Bild!

Gutscheine zum Ausschneiden

Torsten Mix Sicherheitstechnik: Rund um gut geschützt

Die Zahl der Wohnungseinbrüche in Deutschland steigt. Weit über 100.000 Fälle wurden 2014 in Deutschland erfasst. Die meisten blieben unaufgeklärt. Hoffnung gibt jedoch, dass es eine Vielzahl von Einbrechern beim Versuch belassen, wenn diese nicht innerhalb weniger Minuten ihr Ziel erreicht hat. Umso wichtiger also, sich Gedanken um hochwertige Sicherheitstechnik zu machen.

Ein Fachmann in diesem Bereich ist Torsten Mix, der sich vor nunmehr über 1 1/2 Jahren mit eigener Sicherheitsfirma im Zaunkönigweg 37 in Metjendorf selbstständig machte, nachdem er bereits 13 Jahre in dieser Sparte tätig war. Unterstützt wird er dabei von seiner Frau Kerstin, die sich um die Büroarbeiten kümmert.

Ferner wird er ebenfalls durch seinen Bruder Andreas bei den Montagen und Reparaturen unterstützt.

Zur Kernaufgabe hat es sich Torsten Mix gemacht, Firmen wie auch Privatkunden im Bereich des Einbruchsschutzes bestmöglich zu beraten und auszurüsten. Zum Beispiel mit mechanischen Fenster- und Terrassentürsicherungen, Alarmanlagen und Videoüberwachung sowie Schließanlagen und elektronischen Schließsystemen.

Darüber hinaus ist der Sicherheitsfachmann kompetenter Ansprechpartner in Sachen Brandschutz. Zu seinem Angebot zählen unter anderem lebensrettende Rauchmelder, Pulver- und Schaumlöcher sowie Kohlendioxidlöcher. Sonnen- und Insektenschutz in den verschiedensten Ausführungen komplettiert das vielfältige Angebot.

An erster Stelle stehen für Torsten Mix und seine Frau beruflich absolute Diskretion und eine gute Betreuung auch nach der Installation. Dazu gehören für ihn auch Instandsetzungs- und Wartungsarbeiten von Türen, Fenstern, Rollläden, Briefkastenanlagen und Schlössern. Ein 24-Stunden-Notdienst rundet den Service ab.

Und – ist ihr Haus sicher? Lassen Sie sich beraten: Tel. 36115450. Mehr Infos gibt es auch unter: www.mix-sicherheitstechnik.de

(Text: Id)

Torsten Mix

Sicherheitstechnik

- Einbruchschutz
- Schließanlagen und Zylinder
- Schlösser und Beschläge
- Alarmanlagen
- Videoüberwachung

- Wartung und Reparaturen von Fenster, Türen und Rollläden
- Sonnenschutzsysteme: Markisen, Rollläden, Plissee
- Insektenschutz

Zaunkönigweg 37 · 26215 Wiefelstede/Metjendorf
Tel. 0441 - 36 11 54 50 - Fax 0441 - 36 11 54 51
Mail: info@mix-sicherheitstechnik.de
Web: www.mix-sicherheitstechnik.de

Nachdem der Mai uns nur selten fröhliche Tage geschenkt hat, hofft der norddeutsche Gartenfreund nun auf einen sonnigen Juni. Welche Arbeiten im Garten unter anderem anstehen, lesen Sie hier.

Garten-Tipps



von
Igor Schmidt

1. Heckenschnitt:

Heckenelemente wie Buche, Hainbuche, Liguster usw. haben den ersten starken Wachstumsschub hinter sich und benötigen einen Rückschnitt. Im Regelfall kommen hier motorisierte oder elektrische Heckenscheren zum Einsatz, beachten sollte man ein sauberes und scharfes Arbeitsgerät. Die Form der Hecke sollte trapezförmig verlaufen, vom unteren Heckenbereich schmaler nach oben zulaufend. Somit ist sichergestellt, dass sämtliche Astpartien ausreichend Licht bekommen und keine kahlen Stellen entstehen.

2. Welkende Blütenstände zurückschneiden

Bei mehrjährigen, krautigen Pflanzen wie zum Beispiel der Trollblume (Trollius) oder dem Rittersporn (Delphinium) bildet sich nach dem Rückschnitt in den Folgewochen eine neue Blüte aus. Diese Pflanzengattungen nennt der Fachmann dann remontierende Arten.

Doch auch bei nicht remontierenden Arten sollten verwelkte Blütenstände beseitigt werden, damit die Pflanze keine Fruchtstände ausbildet und sich aussäht, dies kann zum Beispiel bei Akeleien (Aquilegia) schnell zu einer unerwünschten Übervegetation führen.

3. Rhododendron pflegen

Nach der Blüte ist bei Rhododendren der richtige Zeitpunkt für Pflegemaßnahmen. Viele Arten vertragen durchaus auch einen kräftigen Rückschnitt (wenn notwendig!) und bilden auch aus dem alten Holz wieder zahlreiche neue Triebe. Desweiteren sollten verwelkte Blüten immer ausgebrochen werden, es geht sonst Energie verloren, welche die Pflanze besser zur Ausbildung neuer Triebe verwenden kann.

4. Für ausreichende Feuchtigkeit sorgen

Sollte es schon im Juni erste trockenere Perioden geben, ist es wichtig für eine ausreichende Bodenfeuchtigkeit zu sorgen. Dies muss nicht unbedingt mit Wässern verbunden sein, ein Pflanzbeet zu hacken hat in der Regel einen höheren Wirkungsgrad als ein Gießvorgang. Durch das Hacken werden feinste Kapillare im Boden „zerhackt“, das Aufsteigen von Wasser zur Erdoberfläche (wo es dann verdunstet) wird verhindert. Erst nach mehreren trockenen Tagen ist dann tatsächlich ein Gießvorgang nötig, hierbei sollte beachtet werden, dass ein kräftiger Gießvorgang sinnvoller ist als mehrere leichte.

(Text: Igor Schmidt,

Foto: Dirk Peters von Garden Landscape Design)

Lebensrettergutschein

In 2015 werden Rauchmelder in allen Bundesländern Pflicht



Rauchmelder RM 10 VdS für den Einsatz in Schlafräumen, Kinderzimmern, Fluren etc.

€ 9,95

Werkzeuge | Schlüsseldienst | Baubeschläge | Eisenwaren

WILLERS

Das Original!

Nadorster Str. 6 | 26123 Oldenburg
Tel. 04 41 / 88 30 66 | Fax 04 41 / 8 71 24
www.willers24.de | eigener P

GUTSCHEIN



Über eine Tube Aloe Vera Handcreme von gesund leben!

(Gültig: 06/2015. Ab einem Einkaufswert von 10 €)



Inhaber Detlef Leibner
Ofenerdieker Str. 32 • Oldenburg
Tel. 0441/38 03 70
www.diek-apotheke.de

BLUMENHAUS
GESCHENKIDEEEN
PFLANZENWELT

SÜNDERMANN

Wir schaffen grüne Paradiese

Endless-Summer



Endless-Summer Hortensie
statt 27,99 € nur 16,99 €

Nadorster Str. 182, 26123 Oldenburg
Tel.: 0441 86390

Fühl Dich NEU

INJOY

INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

www.injoy-oldenburg.de

6-8 Kg Fettmasse in 21 Tagen schmelzen lassen!

21 Tage-Stoffwechselkur:
Kostenlose Infotermine unter 0441/9728610, Teilnehmer der Kur können 3 Wochen gratis bei uns trainieren!

Wir bitten um Reservierung zum Infovortrag! (begrenzte Teilnehmerzahl)

gültig bis zum 31.06.2015
(gilt für mehrere Personen)

Felix-Wankel-Str. 1, 26125 Oldenburg
injoyoldenburg@gmail.com

Finanz-Tipp

von
Andree Buggel

„Meine Altersrente – wie hoch ist sie wirklich?“

Jedes Jahr bekommen alle Arbeitnehmer in Deutschland den aktuellen Stand ihrer bisher verdienten Rentenansprüche seitens der gesetzlichen Rentenversicherung mitgeteilt. Auf der „Renteninformation“ findet man oben links seine Versichertennummer, darunter seine Anschrift.

Gleich im oberen Drittel ist der Zeitraum angegeben, welche Daten zur Errechnung der Rente als Grundlage dienen und ab wann die persönliche Regelaltersrente bezogen werden kann, d.h. ab welchem Zeitpunkt die persönliche Altersrente aufgrund der aktuellen gesetzlichen Vorgaben eintritt. Hier lohnt es sich auf jeden Fall, genauer hinzuschauen!

-> Wie alt bin ich an dem genannten Termin eigentlich?

Im mittleren Abschnitt bekomme ich drei unterschiedliche Werte genannt:

1. Die Rente wegen voller Erwerbsminderung – bedeutet, ich kann überhaupt keiner Tätigkeit mehr nachgehen, – die Höhe der künftigen Regelaltersrente – a) nach heutigem Stand und b) als Hochrechnung zum Rentenbeginn, wenn meine Beiträge weiter wie bisher auf mein Rentenkonto eingezahlt werden. Im unteren Drittel wird eine Hochrechnung dargestellt, wie sich meine Rente entwickeln würde, wenn es weitere Rentenerhöhungen seitens des Gesetzgebers geben würde.

ACHTUNG: Diese Rechnung bezieht die gesamte persönliche Restlaufzeit multipliziert mit der Rentensteigerung bis zum Rentenbeginn mit ein – somit ergeben sich teilweise unglaubliche fiktive Rentenansprüche. Auf der Rückseite erfahren Sie dann, wie viele persönliche Entgeltpunkte Sie auf Ihrem Konto bei der Rentenversicherung gesammelt haben. Dabei ist ersichtlich, wie viele Beiträge Ihr Arbeitgeber, oder Sie selber über Ihre Gehaltsabrechnung bzw. Dritte (Krankenkasse, Agentur f. Arbeit) eingezahlt haben. Die Summe ergibt dann Ihre persönlichen Entgeltpunkte – aber wie werden die denn errechnet?

Hätten Sie im Jahre 2014 ein Bruttojahreslohn von 33.180€ (Bezugsgröße West) verdient, hätten Sie genau 1 Punkt auf Ihrem Rentenkonto gutgeschrieben bekommen. Diesereine Punkthätte 28,61€ monatliche Regelaltersrente bedeutet. **Unser Tipp:** Leider haben Sie nun erst Ihre Bruttorente errechnet – unberücksichtigt sind die Inflation und weitere Abzüge (Steuer, Krankenkasse) – es lohnt sich also rechtzeitig genauer hinzuschauen – lassen Sie sich doch mal verfügbare Altersrenten feststellen.

(Quelle: www.finance-vision.de, Andree Buggel)

Steuer-Tipp

von
Heiko Brandhorst

Steuerbürger verschenken Lohnsteuer

Leider kommt es dazu, dass jemand erkrankt und dafür entsprechend hohe Kosten für Arzneimittel, medizinische Hilfsmittel und Vieles mehr zu tragen hat. An diesen privat veranlassten Kosten beteiligt sich der Fiskus normalerweise nicht. Es sei denn, es handelt sich um außergewöhnliche Belastungen gemäß § 33 Einkommensteuergesetz (EStG). Danach müssen solche Kosten zwangsläufig und notwendig sein. Zwangsläufig sind die Kosten, die Sie aus rechtlichen, tatsächlichen und sittlichen Gründen nicht vermeiden können. Die genaue Definition dazu finden Sie im § 33 EStG.

Darüber hinaus müssen die Aufwendungen notwendig sein. Der Bundesfinanzhof (BFH) hat den Nachweis der Notwendigkeit gelockert. Demnach reicht es aus, wenn z. B. eine Verordnung eines Arztes oder Heilpraktikers, ein amtsärztliches Gutachten oder eine Bescheinigung des medizinischen Dienstes der Krankenversicherung vorgelegt wird. Auch können unter Umständen Besuchsfahrten zur Heilung oder Linderung einer Krankheit bei Ehegatten oder Kindern berücksichtigt werden. Jedoch muss dafür eine Bescheinigung des behandelnden Krankenhausarztes vorhanden sein.

Tipp: Es empfiehlt sich, während des ganzen Jahres die entsprechenden Belege zu sammeln. Denn erst am Ende des Jahres können Sie wissen, ob die zumutbare Belastungsgrenze „geknackt“ werden kann. Die zumutbare Belastung wird bestimmt durch einen gesetzlich vorgegebenen Prozentsatz des Gesamtbetrags der Einkünfte. Dieser wiederum richtet sich nach der Höhe des Gesamtbetrags der Einkünfte, der Anzahl der Kinder und der Veranlagungsart. Wichtig ist, dass Ihre außergewöhnlichen Belastungen in Ihrer Steuererklärung angegeben werden.

(Foto: Lichtblick Studio, Quelle: Heiko Brandhorst)

Wie motiviere ich mich am besten?

von
Cedric MersINJOY
Fitness-Tipp:

Für die Vereinssportler unter den Fitnessgängern ein kleiner Tipp, wie man auch nach dem Vereinssport - oder auch davor - die Motivation für 's Krafttraining im Studio bei behält:

Ich selber spiele nebenbei Fußball und kenne das Problem! Es kommt beim Fußball immer der Oberkörper zu kurz. Daher ist insbesondere hier ein Krafttraining für eine ganzheitliche Muskulatur notwendig. Zwischen Krafttraining und Fußball sollte mindestens ein Tag pausiert werden. Bei Ballsportarten ist es nicht empfehlenswert vor dem Training die Beine zu trainieren. Optimal ist ein moderates Kraft-Ausdauer-Training.

Wer dennoch größere Ziele im Kraftbereich hat: Ich empfehle einen

Split-Plan. Das bedeutet, dass an einem Tag nicht alle Muskelgruppen gleichzeitig trainiert werden, sinnvollerweise wird das auf drei Tage aufgeteilt.

Dann macht Training den Spaß, den es für eine erfolgreiche Zielerreichung auch braucht!

(Text: Cedric Mers, Foto: INJOY)

Andree Buggel

finance-vision

finance-vision UG
(haftungsbeschränkt)Ehnenweg 9 · 26125 Oldenburg
Tel: +49 441 800 863 0 · Fax: +49 441 800 863 29
Mobil: 0172 420 38 14 · andree.buggel@finance-vision.de
www.finance-vision.de

Häusliche Kranken- und Altenpflege / Tagespflege Rose-Marie Müller

24-Stunden
Rufbereitschaft:
0441 / 7 29 77Ofenerdieker Straße 10 | 26125 Oldenburg
www.pflegedienst-rosemarie-mueller.de

Besuchen Sie uns!



HIRO Oldenburg · Langenweg 20 · Tel. 04 41 / 9 55 62-0

www.hiro-automarkt.deLohnsteuerberatungsring
Lohnsteuerhilfeverein e.V.

Ihr persönlicher Berater

Heiko Brandhorst

Langenweg 170 a
26125 Oldenburg
Telefon 04 41 / 9 60 82 19
Telefax 04 41 / 36 19 40 90
Mobil 01 76 / 23 10 91 52
heiko.brandhorst@ewetel.net

Terminübersicht

HUGO - Stammtische jeweils ab 19:30 Uhr

Mittwoch	22. Juli, im Restaurant Sparta
Donnerstag	17. Sep. im Köhncke Hotel
Dienstag	24. Nov., im Terrazza

21. Juni von 15-19 Uhr, Einweihung Büroräume MehrFürDich-Energetix, in der Ammergaustraße 43, Oldenburg

1. Juli - 19.30 Uhr, Mitgliederversammlung AGM, SVO Vereinsheim

19. Juli - HUGO Straßenfest

5. Juli - Jugendfahrt des SV Ofenerdiek

4. September - Spiel- und Grillfest AGM Jan Koopmann, Post SV Vereinsheim

7. Oktober - 19.30 Uhr, Mitgliederversammlung AGM, SVO Vereinsheim

10. Oktober - Blau-Schwarze-Nacht, SV Ofenerdiek, im SVO-Vereinsheim

30. Oktober - 17.30 Uhr Laternenumzug, vom SVO, Treffpunkt: Parkplatz SVO-Vereinsheim

13. Januar 2016 - 19.30 Uhr Mitgliederversammlung AGM, SVO-Vereinsheim

Unsere Angebote gültig im Juni 2015

Öffnungszeiten
 Mo.-Fr. 8-18:30 Uhr
 Sa. 9-13 Uhr
 (durchgehend geöffnet)

ThermaCare® für flexible Anwendung 3 Stück*

Die klinisch getesteten Wärmeauflagen passen sich durch ihre ergonomische Passform jeder Bewegung an. Sicherer Halt und konstante Tiefenwärme an Problemzonen – ohne Risiko von arzneitypischen Nebenwirkungen. Flexibel einsetzbar, da wo es schmerzt. Das neue ThermaCare für flexible Anwendung entspannt verkrampfte Muskeln und lindert effektiv den Schmerz bis zu 24 Stunden.



IbuHEXAL® akut 400 mg 20 Stück*

Bei leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopf-, Zahn-, Regelschmerzen und Fieber. Für Kinder ab 6 Jahren und Erwachsene.
 Wirkstoff: Ibuprofen.

~~5,25~~
3,48
 Sie sparen 33%



Traumeel® S 50 Stück*

Stark in Alltag und Sport.
 Registriertes homöopathisches Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. Bei während der Anwendung fortdauernden Krankheitssymptomen ist medizinischer Rat einzuholen. Enthält Lactose.

~~9,89~~
7,48
 Sie sparen 24%



Ofenerdieker Straße 32 | 26125 Oldenburg | Tel. 0441 - 380 370 | www.diek-apotheke.de

* Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Angebote solange Vorrat reicht. Für die dargestellten Produkte gelten keine gesetzlichen Einheitspreise. Für Druckfehler und Irrtümer keine Haftung.

Deutschland trainiert.



Jetzt teilnehmen:
4 Wochen
 Fitness- &
 Gesundheits-
 training

€29,-*

* Das Angebot ist gültig bis 31.08.2015
 Es gilt nur für Interessenten, die das 18. Lebensjahr vollendet haben und aktuell kein Mitglied bei uns sind.

5€ werden zugunsten der KINDERNOTHILFE gespendet!

www.deutschland-trainiert.de
#ichauch



Fühl Dich NEU

INJOY
 INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

INJOY OLDENBURG

Felix-Wankel-Str. 1 • 26125 Oldenburg
 Tel.: (04 41) 9 72 86 10 • www.injoy-oldenburg.de