

HUGO

Journal

GRATIS ZUM
MITNEHMEN!

Wertvolle
Gutscheine
im Heft:

Diek Apotheke
Hörgeräte Hahn
Willers Nachfolger
INJOY

AUGUST 2015



DAUMEN DRÜCKEN! GROSSER NACHBERICHT: OFENERDIEKER STRASSENFEST
SPEZIALTHEMA: FIT & SCHÖN · OFENERDIEKER UNTERNEHMEN – GANZ NAH DRAN!

Einschulung:

Die ABC-Schützen bereiten sich vor

Am 5. September ist es so weit – die Einschulung der Erstklässler steht an. Damit dieser Termin keine Angst macht, sondern Freude verbreitet, haben wir hier ein paar Tipps:

1. Sie können sich gemeinsam mit Ihrem Kind auf diesen neuen Lebensabschnitt vorbereiten. Hierbei können Sie sich mit Nachbarn oder Bekannten absprechen, deren Kinder den gleichen Weg haben. Gemeinsam macht der Weg mehr Spaß und ist auch sicherer!

2. Nicht nur der Tagesablauf ändert sich, sondern es werden auch neue Freundschaften geknüpft und alte Kontakte zurückgelassen. Um Ihrem Kind diesen Übergang zu erleichtern, können Sie versuchen, frühzeitig Kontakte zu knüpfen. So wird von vielen Schulen ein Tag der offenen Tür angeboten, den Sie gemeinsam mit Ihrem Kind besuchen können.

3. Achten Sie auch darauf, dass Ihr Kind gut vorbereitet in den ersten Schultag starten kann. Die meisten Schulen geben im Vorfeld eine Liste mit anzuschaffenden Materialien heraus – und einige Dinge dürfen auch unabhängig davon nicht fehlen. Dazu zählen eine vollständig ausgerüstete Federtasche und ein Satz passender Sportkleidung.

4. Auch der Tag der Einschulung selbst ist oft mit Aufregung verbunden! Versuchen Sie, diesen Tag möglichst stressfrei und kindgerecht zu planen. Gemeinsam können Sie so wunderbare Erinnerungen schaffen!

(Text: txt, weitere Quellen: www-de.scoyo.com,
www.oldenburg.de)

Willkommen im August!

Sommerzeit – Ferienzeit – hallo August! Der Juli war, meteorologisch gesehen, ganz schön verregnet. Ausgerechnet am 19. Juli kam richtig viel Wasser vom Himmel. Doch für die Aussteller und Besucher war das noch lange kein Grund, das jährliche HUGO-Strassenfest ins Wasser fallen zu lassen. Im Gegenteil – wie wetterfest die Ofenerdieker waren, können Sie in unserem großen Nachbericht zum Strassenfest auf den Seiten 3-5 lesen!



Wir sind jetzt richtig im Sommer angekommen. Die Ferien sind da, und die Schüler erholen sich erst einmal von den aufregenden letzten Wochen: Klassenarbeiten, Zeugnisse, Abitur ... Für viele fängt nach den Ferien ein neuer Lebensabschnitt an – allen voran die neuen ABC-Schützen, die jetzt schon ihrer Einschulung entgegenfiefern.

Aber auch die neuen Ausbildungsgänge fangen in vielen Betrieben jetzt an – in der nächsten Ausgabe des HUGO werden wir Ihnen einige der neuen Azubis vorstellen. Die Suche nach einem passenden Betrieb und auch einem passenden Auszubildenden ist nicht immer leicht – das haben wir u. a. im Gespräch mit der L. Marek Beda-

chungs GmbH herausgefunden, die wir in dieser Ausgabe auch gleich näher unter die Lupe genommen haben.

Aufregend Neues gibt es auch in Sachen Gesundheit, Schönheit und Fitness. Gerade im Sommer möchte man sich bewusst ernähren, etwas für seine Figur tun, sich mehr bewegen, in Form bleiben, mal was Neues ausprobieren. In Ofenerdiek gibt es viele verschiedene Möglichkeiten, wie Sie sich auf Ihrem Weg zu einem gesünderen, schöneren Körper und mehr Wohlbefinden helfen lassen können.

Wir stellen Ihnen einige Trends und Unternehmen in unserem Sonderthema „Fit & schön“ vor.

Viel Spaß wünschen

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

(Foto: hugo, Text: txt)

Unter die Lupe gen Ommen:



Hier die Kontaktdaten: L. Marek Bedachungs GmbH

Geschäftsführer Reiner Meyer
Am Stadtrand 19 · 26127 Oldenburg
Tel.: 6 19 96 · Fax: 68 29 80
E-Mail: buero@marek-bedachungen.com
Telefonische Erreichbarkeit: Mo-Fr 8-17 Uhr
www.marek-bedachungen.com

Unternehmen des Monats: Dachdeckerfachbetrieb Marek Bedachung Nähe zum Kunden und zu Ofenerdiek

Die L. Marek Bedachungs GmbH wurde 1923 von Ernst Marek gegründet, von dessen Sohn weitergeführt und 2001 von Reiner Meyer übernommen. Früher selber Geselle, ist er heute sowohl im Büro tätig als auch für die Kundenbetreuung zuständig. Seinen 3 Gesellen steht er nach wie vor tatkräftig zur Seite.

Seine Frau Sigrun Meyer arbeitet ebenfalls für das Traditionsunternehmen. Neben Bürotätigkeiten vertritt sie die L. Marek Bedachungs GmbH auch öffentlich. Sie ist 1. Vorsitzende im Unternehmerverband der Frauen des Handwerks Oldenburg und stellvertretende Vorsitzende beim HUGO Handel und Gewerbe Ofenerdiek e.V.

Durch diese und weitere öffentliche Aktivitäten, wie die regelmäßige Teilnahme am Straßenfest in Ofenerdiek, zeigen die Unternehmer ein besonderes Interesse am Stadtteil Ofenerdiek und dem Wohlergehen ihrer Kunden. Die Nähe zum Kunden gehört zum Erfolgsgeheimnis der L. Marek Bedachungs GmbH.

Im Laufe der Jahre hat das Unternehmen in Ofenerdiek viele Stammkunden gewonnen. Deren Treue wird belohnt, denn wenn es zum Beispiel in stürmischen Zeiten zu Dachschäden kommt, legt das Team auch mal eine Sonder-schicht ein.

Nicht nur für die Ofenerdieker, sondern auch für alle Kunden rund um Oldenburg sind sie auch außerhalb der üblichen Zeiten erreichbar. Gute Erreichbarkeit und gewissenhafte Arbeit sind Reiner und Sigrun Meyer ein besonderes Anliegen.

Das Unternehmen arbeitet eng mit der Handwerkskammer zusammen und gehört selbstverständlich der Dachdeckerinnung an, dessen Regeln ein wichtiger Grundstein für das Dachdeckerhandwerk sind.

Die L. Marek Bedachungs GmbH führt Dacharbeiten aller Art durch, und kümmert sich insbesondere auch um kleinere Reparaturen rund ums Dach. Gerade zum kommenden Herbst ist eine regelmäßige Überprüfung von Dach und Dachrinnen wichtig, um unter anderem möglichen Sturmschäden vorzubeugen. Besonders zum Winter sind natürlich auch Wärmedämmungen sehr beliebt.

Das Haus ist ein Gesamtkonzept, bei dem nicht nur die Dämmung von Wand und Boden, sondern auch die des Daches wichtig ist.

(Text+Fotos: txt)

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

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

Häusliche Kranken- und Altenpflege / Tagespflege Rose-Marie Müller

24-Stunden
Rufbereitschaft:
0441 / 7 29 77



Ofenerdieker Straße 10 | 26125 Oldenburg
www.pflegedienst-rosemarie-mueller.de

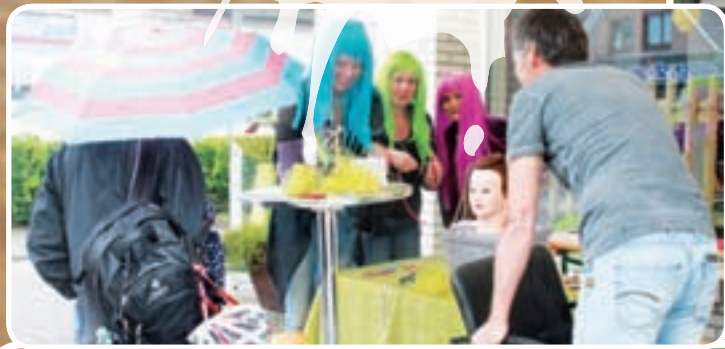
Besuchen Sie uns!



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

www.hiro-automarkt.de

Highlights und Impressionen vom:
**Straßenfest
 in Ofenerdiek!**



Schauen Sie auf den nächsten Seiten, um noch mehr tolle Eindrücke und Infos unseres Straßenfestes zu bekommen ...

An dieser Stelle ein Wort an alle Anwohnerinnen und Anwohner der An- u. Umliegenden Straßen. Ihre freundliche Unterstützung vor und während der Veranstaltung erleichtert die Arbeit sehr. Im Interesse des Stadtteils nehmen Sie Einschränkungen und Belastungen in Kauf, was keineswegs selbstverständlich ist. So entsteht eine gute Atmosphäre, für ein gemeinschaftliches Miteinander.

„Herzlichen Dank“

(Text: Hilbert Schoe)

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
 Mauremeister

Elritzenweg 64 | 26127 Oldenburg
 Tel. 0441/77 80390 | Fax 9608471



5. FAMILIENFEST

30. AUGUST 2015 · 11-17 UHR
 FRIESENSTRASSE 27 · OLDENBURG

Buntes Unterhaltungsprogramm u.a. mit „Radaul“ aus Hamburg, Judith und Mel, Happy German Bagpipers, den Wackelentönen, Aquaballs, Karussells, Kletterwand, Kinderschminken, Bogenschießen, leckerem Essen und vielem mehr ... www.gertrudenheim.de
 Moderiert von Ludger Abeln.



Mit freundlicher Unterstützung:
 Alexander Apotheke Doris Langer · VWG

WERBE-UMFRAGE

BITTE ANKREUZEN:

- ★ HOMEPAGE? IST NICHT DIE ZUKUNFT!
- ★ FLYER & VISITENKARTEN? WOZU?
- ★ SOCIAL-MEDIA? KANN MAN DAS ESSEN?

TIPP: BEI EINEM DRINGEND BEI UNS MELDEN!

WWW. MANGOBLAU.DE TELEFON 0441 / 3801624

Schnuppern Sie in unser **KURSPROGRAMM!**

Wir bieten viele tolle Tanzkurse für die verschiedensten Anlässe!

ADTV-TANZSCHULE RALF BEYER
 Hansa-Ring 48, 26133 Oldenburg
 Telefon: +49 441 88 30 55
 E-Mail: tanz@ts-beyer.de
 Web: www.ts-beyer.de

www.facebook.de/tanzschulebeyer

Suchen Sie sich Ihr Tanzerlebnis heraus!

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

**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

HUGO-Straßenfest: Die Ofenerdieker Unternehmen und Besucher trotzden dem Regen!



Das Wetter war ein wenig launisch, jedoch hat das dem diesjährigen Straßenfest in Ofenerdiek keinen Abbruch getan – im Gegenteil! H.U.G.O. Vorsitzender Hilbert Schoe fasst das treffend zusammen: **„Was eine Veranstaltung oder Gemeinschaft wert ist, erkennt man doch erst, wenn die Sonne mal nicht scheint!“**

Das Engagement der Ofenerdieker Unternehmen war beeindruckend, und die Resonanz der Besucher war einfach überwältigend.

Ofenerdieker mit vollem Einsatz

Alle haben sich mehr als hundertprozentig ins Zeug gelegt, um das Straßenfest wieder zu einem vollen Erfolg zu machen. Dabei waren die Wetterprognosen an diesem Sonntag alles andere als gut. Bei teilweise strömendem Regen brauchte man wetterfeste Kleidung und gute Nerven. Doch was sind solche Wetterkapriolen schon gegen einstimmig geballt gute Laune?

Die versprühten die Ofenerdieker von der ersten Minute an, so dass schlechte Stimmung gar keine Chance hatte.

Davon ließen sich auch die Besucher anstecken, und so wurde das Wetter zu einer reinen Nebensache.

Kunterbuntes Programm

Vielmehr gab es viele Showeinlagen und Highlights, an denen man sich erfreuen konnte. Die Geschäfte und Unternehmen präsentierten sich mit ihren Ständen, an denen es viele Attraktionen zu bestaunen gab: Glücksräder, Kinderschminken, Enten angeln, um nur einige zu nennen. Die zahlreichen Buden und Stände mit ihrem umfangreichen kulinarischen Angebot sorgten dafür, dass niemand hungrig oder durstig übers Straßenfest gehen musste. Auch die Flüchtlinge haben die Besucher wieder mit Köstlichkeiten bekocht. Für zu Hause gab es auch einiges: Viele Unternehmen hatten Angebote aus ihrem Sortiment und Sonderaktionen. Es gab etliche Gewinnspiele, bei denen man tolle Preise gewinnen konnte (siehe unsere Gewinner-Galerie rechts).

Tolle Showeinlagen

Das Straßenfest konnte sich über Tausende gutgelaunte Besucher freuen. Dazu kamen zahlreiche Flohmarkthändler, die die Geschäftsmeile und das Straßensbild zusätzlich bereicherten und zur Schnäppchenjagd einluden. Unterhaltungstechnisch kamen die Besucher auch dieses Jahr wieder voll auf ihre Kosten. Auf der Showbühne bei Dellas Optik gaben sich Größen wie die Stingrays, Jens Sörensen, Judith und Mel oder Esther Filly die Klinke bzw. das Mikro in die Hand.

Fazit: Das HUGO Straßenfest war auch in diesem Jahr ein voller Erfolg. Dazu beigetragen haben alle Beteiligten, denen an dieser Stelle nicht genug gedankt werden kann. Die gegenseitige Hilfe und Unterstützung zeigt einmal mehr, wie sehr die Ofenerdieker aktiv an der Gestaltung ihres Stadtteils mitwirken und wie wohl sie sich dabei fühlen.

Wir freuen uns schon sehr auf das nächste HUGO-Straßenfest!

(Fotos: hugo, Text: txt)



Badkino Oltmanns

Bei Oltmanns gab es Geschenke und Spielzeug von Sander + Sohn zu gewinnen. Die glückliche Gewinnerin Mayla Schröder (3 Jahre) hat sich sehr gefreut und ihre Gewinne direkt mit in den bevorstehenden Urlaub genommen.



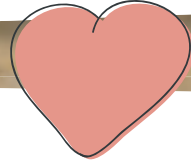
L. Marek Bedachung GmbH

Wie bei der Firma Oltmanns gab es auch hier ein super Geschenk, Spielzeug von Sander + Sohn, überreicht von der Firma Marek Bedachung. Der Gewinner Nilo (5 Jahre) freute sich riesig darüber.



Fensterbau Eeten

Gewinner des 1. Preises, ein Stoßgriff aus Edelstahl, ist Herr Eberhard Gaumer (war leider verhindert). Auf dem Foto zu sehen sind Andrea Klockgether, Gewinnerin des 2. Preises (Türklingel) Andrea Steuck, Gewinnerin des 3. Preises (Gutschein über 50 Euro), Frau Schmalriede und Herr Bergemann, Gewinner eines abschließbaren Fenstergriffs (4. - 10. Preis).



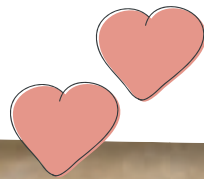
Ganze 50 Preise aus dem PLAYMOBIL-Sortiment gab es auf dem HUGO-Straßenfest bei Sander+sohn zu gewinnen! Es galt die Anzahl kleiner PLAYMOBIL-Figuren in einer Großfigur zu schätzen. Hier die glücklichen Gewinner mit Geschäftsführer Udo Sander bei der Preisübergabe.



Diek Apotheke

Über ihre Gewinne freuen konnten sich Sylvia Kumeth (rechtes Bild) und Kristine Kerkhoff, (linkes Bild).

Beide erhielten ein Zahnpfutzset von der Marke elmex. Gratulation!





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: Helmut Kramer



Name: Helmut Kramer

Funktion im SVO: Sportabzeichenprüfer, Instrumentalbegleiter des SVO-Männerchores, div. ehrenamtliche Tätigkeiten im Verein

Wohnort: Oldenburg - Ofenerdiek

Lieblingsgetränk: alkoholfreies Bier und Rotwein

Hobbys: Gartenarbeit, oder das Reparieren defekter Geräte jeglicher Art und Fahrradfahren

Mein Verein: Blue Fire Lions Ofenerdiek

Ich bin Fan von: der NBA

Was mich antreibt: Allgemeiner Ehrgeiz

An OFENERDIEK mag ich: Die naturbelassene Umgebung mit guter Wohnqualität und deren freundlichen Menschen.

(Quelle: SVO)



Voller Erfolg für die Blue Fire Lions - nach Aufstieg jetzt auf Sponsorensuche

Die Saison 2014/2015 war für die Blue Fire Lions ein voller Erfolg. Der Aufstieg aus der Bezirksoberliga in die Oberliga stand nach zwölf von 16 Pflichtspielen fest. 13-mal hatten die Lions gewonnen. Dazu kommt der Einzug in das Pokalfinale des Bezirkspokals, in dem man sich nur ganz knapp geschlagen geben musste. Innerhalb von fünf Jahren haben sich die Baskets aus Ofenerdiek von der Bezirksklasse in die Oberliga hochgearbeitet. In der kommenden Saison wird man auf viele Bremer Teams treffen.

Der Namen Blue Fire Lions soll nun auch außerhalb von Ofenerdiek bekannt werden. Um dies zu ermöglichen, arbeitet die Mannschaft von Trainer Hendrick Robbers an den Abläufen auf und neben

dem Basketballfeld. Alle Beteiligten ziehen an einem Strang und wollen Sponsoren finden, die sie bei den Aufgaben unterstützen. Es konnte bereits eine neue technische Anlage angeschafft werden, die für den Spielbetrieb nötig ist. Im Bereich des Trikotsponsorings besteht noch Nachholbedarf, denn ohne einen neuen Trikotsatz bleibt die Teilnahme an der Oberliga verwehrt.

Die Mannschaft ist allerdings zuversichtlich, dafür einen Partner zu finden. Neben Sponsoren suchen die Ofenerdieker auch noch Verstärkungen für die erste und die zweite Mannschaft (Bezirksklasse). Jeder Basketballfreund und -begeisterte ist jederzeit willkommen. (Text+Foto: SV Ofenerdiek)

Klettern - mal eine andere Sportart ausprobiert!

Fünzig Kinder zwischen 8 und 16 Jahren aus verschiedenen Abteilungen des SV Ofenerdiek trafen sich um gemeinsam mit zehn Betreuern in den Kletterwald Conneforde zu fahren. Der anfängliche Regen verzog sich schnell, sodass alle ihre Kletterfähigkeit testen konnten. Zum Abschluss eines schö-

nen Tages haben sich dann alle beim gemeinsamen Grillen gestärkt. Ein lieber Dank gilt allen Eltern und Trainern, die mitgefahren sind, sowie Karin und Peter Thielebeule, die aufgrund des Gewitters spontan im SVO Vereinsheim

(Text: Steffi Faas - Jugendausschuss Sportverein)

Neues vom POST SV:

Der 2002er Jahrgang des Post SV sucht Verstärkung

Die Jahrgangsmannschaft hat in den letzten zwei Spielzeiten erfolgreich in der Leistungsklasse bzw. der Kreisliga gespielt sowie das diesjährige Kreispokalfinale erreicht. Jetzt steht der Wechsel in die C- Jugend an, damit verbunden der Wechsel vom Kleinfeld (9er) auf das Großfeld (11er). Um die Mannschaft breiter aufzustellen, sucht der Post SV noch Spieler des Jahrgangs 2002 für alle Positionen, die die Mannschaft im Kampf um einen Patz in der Kreisliga unterstützen möchten.

Wer Interesse hat, melde sich bitte unter: fußball@wuertznet.de.

Neues aus der SUP Gruppe.

Am 4. August startet das Jugendtraining für Stand-Up-Paddler. Training ist jeden Dienstag um 17 Uhr am Bootshaus, Am Achterdiek 3. Alle Infos unter www.postsv-oldenburg.de oder vor Ort.



Wanderrudern der Ruderabteilung des Post SV Oldenburg

Am Wochenende vom 24. bis 26. Juli fand die jährliche Ruderfreizeit der Ruderabteilung des Oldenburger Postsportvereins statt. Es ging in die Krummhörn und auf bzw. ums Große Meer. Die Gesellschaft bestand aus 15 Ruderinnen und Ruderern mit ihren drei Booten. Neben dem Kilometerrudern standen der Spaß und die Geselligkeit ganz oben. So vergingen die Tage bei gutem Ruderwetter wie im Fluge. Dass es im nächsten Jahr wieder losgehen soll, darüber waren sich alle Teilnehmer sofort einig, nur das Ziel ist noch nicht gefunden.

Probetrainings werden immer mittwochs und am Wochenende an unserem Bootshaus, Am Achterdiek 3, angeboten. Schauen Sie einfach mal vorbei! (Text+Fotos: Post SV)

Advertorial:

Sander+Sohn Arbeitsbuch- und Heftschoner



Bücher mit dem CoLibri Cover System passgenau eingeschweißt, sodass auch Zwischengrößen kein Problem mehr darstellen. Der „Maßanzug“ für jedes Buch ist nicht teurer als ein herkömmlicher Buchumschlag, bietet einen passgenauen, langanhaltenden und trotzdem problemlos entfernbaren Schutz. Vom großen Atlas bis zum kleinen Oktavheft - einfach mit den Büchern bei Sander+Sohn vorbeischaun und entweder direkt einschweißen lassen (ca. 1 Minute pro Buch) oder auf Termin wieder abholen.

(Text: Jana Sander, Foto: www.colibri-system.de)

Produkt
Tipp

Neues Schuljahr heißt: neue Bücher, neue Hefte, neue Mappen. Und das alles bitte in Schutzfolie eingeschlagen.

Aber warum sollte man sich mit Ausmessen, Anpassen, Einschlagen, Festkleben und Einfädeln des Buchdeckels herumschlagen, wenn am Ende doch noch alles rutscht und es doch auch einfacher geht? Bei Sander+Sohn werden



Selbst gemacht

Buch-Tipp

Die ideale Urlaubslektüre - vom Oldenburger
Krimiautor Axel Berger

eBook-Premiere:
Tod auf Ameland!



„Tod auf Ameland“ ist eine Nebengeschichte zu der erfolgreichen Krimi-Reihe um das Oldenburger Ermittlertrio Werner Vollmers, Anke Frerichs und Enno Melchert - und nur als eBook erhältlich.

Zum Downloaden schauen Sie hier: www.amazon.de/gp/product/B011D1SA4W. Das eBook bekommt man natürlich auch bei Thalia (www.thalia.de/shop/home/mehrvonartikel/tod_auf_ameland_insel_kurzkrimi/axel_berger/EAN9783898418201/ID43335536.html) oder Weltbild (www.weltbild.de/artikel/ebook/tod-auf-ameland-insel-kurzkrimi_20707685-1)

(Text: axl, Foto: Schardt-Verlag)

Deko-Tipp



Große Gefäße:

Ein neuer Trend und momentan überall erhältlich sind große Dekogläser. Doch was tut man in diese großen Gläser rein?

Die Antwort:

Wie wäre es denn mit kleinen Pflanzen, die es eh von Natur muckelig warm brauchen. Damit ist ihr Glas nicht nur sinnvoll genutzt, sondern auch ein absoluter Hingucker in Ihrer Wohnung. Fertig!

(Foto: Alke Brüggemann, Text: lou)

DIY Tipp



Ein totaler Hingucker: Monsterjeans für Kids

Es wird benötigt:

Ein paar Stoffreste, Garn bzw. Wolle und Knöpfe für die Augen.

Die Zähne werden direkt auf den roten Stoff aufgeklebt und dann von innen auf der Hose befestigt. Man kann das Ganze natürlich auch komplett aufnähen und die einzelnen Teile mit ein paar Stichen fixieren, aber um Zeit zu sparen kann Textilkleber verwendet werden.

(Quelle: Daniela Fuggel, gingeredthings.blogspot.de)



Gezeichnet von: Mechthild Oetjen



Es gibt einfach Dinge...



...auch im Sommer...



...die machen hier unten...

...einfach keinen Sinn!



8 „Riesterrente - lohnt sich das für mich?“



Finanz-Tipp

von Andree Buggel

Die Riesterrente kommt nicht aus den Schlagzeilen und ist oft Gegenstand der Beratung. Die häufigste Frage lautet: „Lohnt sich die Riesterrente für mich?“ Natürlich kommt das auf die individuelle Situation eines jeden an – machen wir zwei Beispiele:

Beispiel 1: Eine Mutter, geboren 1. Januar 1985, verheiratet, nicht berufstätig, Gesamteinkommen der Familie 30.000 Euro, zwei Kinder (geboren 1. Januar 2010 und 1. Januar 2012), das Renteneintrittsalter beträgt aktuell 67 Jahre.

- + 60,00 € jährlicher Betrag Riester
- - 154,00 € jährliche Zulage Mutter
- - 300,00 € jährliche Zulage Kind 1
- - 300,00 € jährliche Zulage Kind 2
- = 60,00€ effektiver monatlicher Beitrag
- Beitragsförderung beträgt somit 92,63 %, ca. 120 Euro monatliche Rente ab 67 erhält der Riesterparer dafür.

Beispiel 2: Ein Mann, geboren 1. Januar 1985, Single, Gesamteinkommen 54.000 Euro, keine Kinder, das Renteneintrittsalter beträgt aktuell 67 Jahre.

- + 1.946,04 Euro jährlicher Betrag Riester
- - 154,00 Euro jährliche Zulage
- - 675,00 Euro jährliche Steuerersparnis
- = 105,92 Euro effektiver Beitrag
- Beitragsförderung beträgt somit 44,31 %, ca. 430 Euro monatliche Rente ab 67 erhält der Riesterparer dafür.

Natürlich sind durch die Laufzeit Veränderungen möglich (im Gehalt oder Wegfall der Kinderzulage). Deshalb überprüfen bitte Sie jedes Jahr die Mitteilung Ihres Versicherers, ob Sie die Zulagen auch erhalten haben und Ihrem Vertrag gutgeschrieben wurden und welche Veränderungen ggf. mitgeteilt werden müssen.

Unser Tipp: Lassen Sie sich beraten und prüfen, ob sich die Riesterrente für Sie lohnt – die Riesterrente ist besser als ihr Ruf.

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

Haben Sie vergessen Ausgaben abzusetzen?



Steuer-Tipp

von Heiko Brandhorst

Ausgaben können auch nachträglich, d. h. nach Zustellung des Steuerbescheids, geltend gemacht werden, wenn Sie nicht gewusst haben, dass Sie sie in der Steuererklärung angeben können.

Die besten Chancen haben Sie natürlich, wenn Sie die Kosten innerhalb der einmonatigen Einspruchsfrist einreichen. Dann ist eine Änderung des Steuerbescheids verfahrensrechtlich ohne Weiteres möglich. Werden Sie erst nach Ablauf der Einspruchsfrist tätig, wird es auf jeden Fall schwieriger – aber nicht ausgeschlossen! Nach § 173 Abgabenordnung (AO) könnte eine Änderung wegen neuer Tatsachen oder Beweismittel in Frage kommen. Soll aber eine Änderung des Steuerbescheids zu Ihren Gunsten erfolgen, dürfen Sie kein grobes Verschulden daran haben, dass die neue Tatsache erst nachträglich bekannt geworden ist. Die Frage, wann ein grobes Verschulden vorliegt, beschäftigt regelmäßig die Finanzgerichte. Grundsätzlich bedeutet grobes Verschulden Vorsatz bzw. grobe Fahrlässigkeit. Grobes Verschulden liegt regelmäßig vor, wenn der Steuerpflichtige trotz Aufforderung keine Steuererklärung abgegeben hat und liegt aber zum Beispiel nicht vor, wenn Tatsachen oder Beweismittel nachträglich bekannt werden.

D. h., dass die Tatsache dem Finanzamt beim Erlass des zu ändernden Steuerbescheids noch nicht bekannt gewesen sein darf. Davon ist regelmäßig auszugehen, wenn das Finanzamt vom Steuerpflichtigen selbst über die änderungsrelevanten Tatsachen nicht in Kenntnis gesetzt worden ist und für eine anderweitige Kenntniserlangung keine Anhaltspunkte bestehen.

(Foto: Lichtblick Studio, Quelle: Landesamt für Steuern Rheinland-Pfalz, Pressemitteilung vom 10.6.2015)

Auflage: 12.500 Stück

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

Glas-Faltwände
Mit dieser tollen Technik können Sie auch bei einem Sommerregen die Natur genießen.
Die Bodenschiene sichert barrierefreies Wohnen!
Eeten
Karl-Fischer-Str. 2
26215 Metjendorf
Tel. 390 18 770
www.eeten-fensterbau.de

Lohnsteuerberatungsring
Lohnsteuerhilfverein e.V. **LBR**

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

Erfrischende Ideen... für Ihren Lebensraum
Bad finden Sie bei uns!

Frieling
Öffnungszeiten der Ausstellung
Montag-Freitag
9.00-18.00 Uhr
Samstag 9.00-13.00 Uhr

Langenweg 16-18 · 26125 Oldenburg
Tel. 04 41 - 93 33 031 · Fax 9 33 30 38
www.frieling24.de · E-Mail: oldenburg@frieling24.de

Jeden Sonntag **SCHAUTAG** von 14-17 Uhr

RESTAURANT & CAFÉ SPARTA

BETRIEBSFERIEN: 17.08 - 9.09.2015
AM 10.09. WIEDER FÜR SIE DA!

GRIECHENLAND-VERLOSUNG
AM 19.09. MIT TISCHRESERVIERUNG!

TEL.: 20959750 ODER 0178 5053210

Restaurant & Café SPARTA
Alter Postweg 6 · 26215 Metjendorf · Heidkamp
www.restaurant-sparta.com

SCHLAFKULTUR

Was genau ist eigentlich BOXSPRING?

Es gibt aktuell fast kein Thema im Möbelland über das mehr geredet wird, als über Boxspring, doch was genau ist überhaupt dieses Boxspring?

Statt Bettgestell und Lattenrost gibt es einen Boxspring-Unterbau. Also ein Federgehäuse, bestehend aus bepolstertem Rahmengestell mit durchgehenden Federkernen (8-20cm hoch). Dieser sorgt für den Spring-(gefederten) Faktor im Unterbau und ersetzt somit den klassischen Lattenrost. An dem Unterbau kann man ein individuelles Kopfteil befestigen.

Das Herzstück des Boxspringbettes ist die Kombination aus Taschenfederkern-Unterbau mit der Tonnentaschenfederkern-Matratze, die mit 500-2000 Federn per lfd. Meter ausgestattet ist. Der auf der Matratze liegende sogenannte Topper aus Viskose oder Kaltschaum sorgt für eine optimale Druckverteilung und ist besonders vorteilhaft für Schmerztherapien (Rücken).

Boxspringbetten erlauben so ein angenehmes einsinken des Körpers in die Matratze. Die Gelenke werden entlastet und das Umdrehen im Schlaf wird angenehm vereinfacht.

Eine große Auswahl komfortabler Boxspringbetten und der neuesten Boxspring-Garnituren finden Sie hier in Ofenerdiek, im Stiekelkamp bei Möbel Weirauch.

(Quelle: Möbel Weirauch)

BOXSPRINGBETTEN

Komfort zum Wohlfühlen



BOXSPRINGBETT „COUTURE“, Liegefläche ca. 180 x 200 cm, Unterfederung: Bonellfederkern, Taschenfederkern-Matratze, Kaltschaumtopper, Kopfteil ähnlich der Abbildung

ab **1998.-**

Möbel Weirauch GmbH
...immer gut beraten!

Stiekelkamp 9 + 15 · 26125 Oldenburg
Tel.: 04 41 / 93 05-0 · www.moebel-weirauch.de



**ROY
UMNEY**

**Heizungsbau- und
Sanitärinstallation**

Mellumstr. 7b
26125 Oldenburg

Tel. 0441/9350900

Fax 0441/9350901

www.roy-umney.de

E-Mail: info@roy-umney.de



24.-28. August

**Gesundheits-
checkaktion**

Bitte vereinbaren Sie
Ihren persönlichen
Termin mit uns!

Telefon: 0441 - 301665
www.rosenapotheke.cc



**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



Igor Schmidt
Meister im Garten-
und Landschaftsbau

Kornblumenstraße 14
26215 Wiefelstede
0441 / 59464097

garden-landscape-design.de



IMPRESSUM

Das HUGO-Journal erscheint monatlich bei der Mangoblaue GmbH - Oldenburg, und wird kostenlos im Stadtteil Ofenerdiek und Metjendorf vertrieben. Impressum: V.i.S.d.P. und Herausgeber des HUGO-Journals: Mangoblaue GmbH, Axel Berger, Marlies Mittwollen (in Zusammenarbeit mit der Werbegemeinschaft: „HUGO e.V.“), Wiefelsteder Straße 19, 26127 Oldenburg, Tel. 30410216, E-Mail: info@HUGO-Journal.de, Steuernummer: 64/213/01219, USt-ID-Nr.: DE 190914075, Gerichtsstand: Oldenburg (Oldb.), Verantwortlich für Redaktion: Axel Berger (V.i.S.d.P.), Satz/Layout: Mangoblaue GmbH, Redaktionelle Mitarbeiter: Axel Berger (axl), HUGO (hugo), Karsten Derke (kad), Renée Repotente (repo), Schardt Verlag (txt), Louisa Sommer (lou), Nadine Balci (nb), Druck: Brune-Mettcker Druck- und Verlagsgesellschaft mbH, Parkstraße 8, 26382 Wilhelmshaven, Auflage: 12.600 / Vertrieb: Zeitungspeter / Verbreitungsgebiet: Stadtteil Ofenerdiek (Oldb.), Metjendorf, Bildnachweis: Eigene Bilder / www.fotolia.de / Mechtild Oetjen (Sir HUGO) / Titelbild: Fotolia© Patrizia Tilly, Erscheinungstermin: Mitte des Monats, Redaktionschluss: der 3. eines Monats, Mediadaten unter: www.hugo-journal.de/mediadaten, Anzeigen- & Werbebeilagenberatung: Axel Berger, E-Mail: info@hugo-journal.de, Internet: www.HUGO-Journal.de, Bankverbindung: Kontonr.: 90570011 / BLZ 28050100, Haftungsausschluss: Für Angaben im Serviceteil und unverlangt eingesandte Materialien wird keine Haftung übernommen. Fremdgezeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Leserbriefe können gekürzt werden. Es gilt die Anzeigenpreisliste von Januar 2015. Anzeigenvorlagen unterliegen dem Urheberrecht. Abdruck und Weiterverbreitung sämtlicher Inhalte nur nach Genehmigung. Alle © 2015 liegen bei der Firma Mangoblaue GmbH.

HUGO Journal

Infos von Mitgliedsbetrieben:

**Zwergensprache erlernen -
noch freie Plätze im September-Kurs**



Kirsten Venneklaas ist „Zwergensprache“-Kursleiterin für Babyzeichensprache in Oldenburg Ofenerdiek. Sie bringt Erwachsenen bei, sich Kindern mitzuteilen und sie zu verstehen, bevor die Lautsprache einsetzt. Ihre Kurse richten sich an Eltern, aber auch Tagesmütter/väter, Erzieher/innen, Hebammen, Logopäde/innen. Auch Eltern von Kindern mit Handicap oder verschiedenen Beeinträchtigungen/Entwicklungsverzögerungen (z. B. im Bereich Hören, Sprache, Down Syndrom etc.) sind herzlich willkommen!

Neben Eltern/Kind-Kursen bietet sie zahlreiche Workshops an. Bei dem Baby-Kurs, der am 7. September beginnt, sind noch Plätze frei. Informationen und Anmeldung unter „Zwergensprache“, Kirsten Venneklaas, 26127 Oldenburg. Telefon: 80 00 77 51, Mobil: 0176 30 78 41 52 oder per E-Mail: Kirsten.Venneklaas@babyzeichensprache.com

(Text+Foto: txt)

Frischen Fisch direkt nach Hause



Jeweils dienstags bringt Nils Lachmann mit seinem mobilen Fischwagen „Lachmann's Fischkiste“ seine Ware bis zur Haustür seiner Kunden. Frisch- und Räucherfisch, Bratheringe, Salate und Matjes, Frikadellen oder den Klassiker, Lachmanns Brotaufstrich - hier bekommt der Fischliebhaber, was sein Herz

begehrt. Nur ein Anruf genügt, und der frische Fisch wird kostenfrei geliefert.

Sein „Heimathafen“ ist übrigens der Parkplatz vor dem EDEKA-Markt Ofenerdiek. Dort steht „Lachmann's Fischkiste“ jeden Donnerstag und Freitag von 9 bis 18 Uhr. Mehr Infos und natürlich das Tagesangebot gibt es auf: www.lachmanns-fischkiste.de

(Text+Foto: txt)

**Mit Spendenbeiträgen die
Predigt mitbestimmen**



Was bereits im letzten Jahr ein großer Erfolg war, soll dieses Jahr am 6. September ein zweites Mal aufgelegt werden: Die Wunschwortpredigt. Jeder, der möchte, kann ein Wunschwort angeben - und Pastor Teuber muss aus den vorgegebenen Wörtern seine Predigt zusammenbauen. Gespendet wird, wenn das eigene Wort zu hören ist.

Bereits im letzten Jahr konnte der Pastor erfolgreich 17 Worte in seiner Predigt unterbringen und dadurch rund 800 Euro für die Sanierung der Thomas-Kirche einnehmen. Nun geht das Ganze in die zweite Runde - und dieses Mal setzt der Förderkreis, der die Aktion ins Leben gerufen hat, noch einen oben drauf: Für jede Spende zwischen 10 und 50 Euro gibt es einen Thomas-Taler. Bei Spenden von 50 bis 100 Euro gibt es einen Thomaskirchenbecher geschenkt. Und noch höheren Spenden bekommt der Spender einen kleinen Kalender mit Bildern der Thomas-Kirche. Spenden lohnt sich dieses Jahr also gleich mehrfach!

Wer teilnehmen möchte, kann dies über ein Formular tun, das auf der Homepage der Thomas-Kirche zu finden ist: www.thomas-kirche.de. Dort einfach das Wunschwort eintragen und den Spendenbetrag festlegen. Je höher dieser ist, desto besser ist die Chance, das eigene Wort in der Predigt zu vernehmen. Alternativ kann das Wunschwort auch telefonisch beim Kirchenbüro (346071) oder per Mail eingereicht werden.

(Text: Wortwunschpredigt von Pastor Teuber)



„Spendenübergabe“ nach dem Straßenfest.

Im Rahmen des Straßenfestes am 19.07.2015 übergab der Geschäftsführer von Sander+Sohn Udo Sander drei Packungen des aktuell sehr beliebten Kinetic Sandes an Helmut Müller, Leiter der Evangelischen Kindertagesstätte Langenweg. Sander+Sohn-Mitarbeiterin Nicole Pape und ihr Sohn Jim-Leon zeigen die tollen Einsatzmöglichkeiten des Kinetic Sandes. Der farbige Knetsand lässt sich kinderleicht modellieren, behält seine Form und kann sich gleichzeitig problemlos wieder in seine fließende Ursprungsform verwandeln.

Erzieherinnen der evangelischen Kindertagesstätte loben laut Müller das spannende Gefühl und damit die tolle haptische Erfahrung für das Kind. Zum Start der Krippengruppe und der Erweiterung der Evangelischen Kindertagesstätte Langenweg zum 1. Januar 2016 also ein schönes Geschenk von Sander+Sohn.

(Foto+Text: Jana Sander)

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

www.hugo-journal.de

**Wir feiern Geburtstag -
Sie bekommen die Geschenke!**

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

GEWINNSPIELFRAGE AUGUST
Wie viele Mitglieder hat das
Sander+Sohn-Team?
7,13 oder 267

90 JAHRE

S+S 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

Füreinander da sein –
Miteinander wohlfühlen.

Hansa
Leben wie ich will.

www.hansa-gruppe.info

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

KFZ - Meisterbetrieb RIEGER GmbH

Ihr Meisterbetrieb
in Metjendorf

Karl - Fischer Str. 8
Tel: 0441/84929 · Fax: 0441/883285
www.meisterbetrieb-rieger.de

26215 Metjendorf
Mo-Fr von 8–18 Uhr, Sa. 9–14 Uhr
DEKRA und KÜS täglich von 8.30–10 Uhr

**Wohnungsbauförderung:
Beratung und Planung zur Schaffung
von Wohnräumen in vorh. Immobilien**

Dipl.-Ing.
Architektin
Claudia Strauss

Neusüdender Weg 5 b · 26125 OLDENBURG
Tel.: 0441 / 60 18 71 · Mobil: 0179 / 54 04 227
www.architektin-strauss.de · info@architektin-strauss.de

**LEICHTER FAHREN,
SCHNELLER STOPPEN.
DIE E-BIKE WELTNEUHEIT**

Kalkhoff
E-BIKE *impulse*

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

KALKHOFF IMPULSE C HS

ab 2.199,-

BEILKEN
ZWEIRAD

www.fahrrad-beilken.de

Weißemoorstraße 271
26125 Oldenburg
Telefon 0441/302426
Telefax 0441/3046110

RALF UHLMANN

Weißemoorstraße 274, 26125 Oldenburg
Tel. 0441/30 40 91 • E-Mail: ralf.uhlmann@oeko.de
Nähe ist die beste Versicherung

ÖFFENTLICHE
LANDESBRANDKASSE
VERSICHERUNGEN OLDENBURG

Finanzgruppe

Marktqualität vor der Haustür



Wenn man den Scheideweg entlangfährt, fällt er immer wieder ins Auge: der Gemüsehof Osterloh. Direkt an der Straße gelegen, kann man im Vorbeifahren einen Blick auf die Gemüsebeete werfen und sehen, was saisonal gerade am Wachsen ist. Seit 15 Jahren schon wird der Hofladen betrieben. Wer es schnell mag, kann sein Gemüse auch online bestellen und sich zur Abholung zusammenstellen lassen.

(Quelle: www.gemuesehof-osterloh.de, Foto: repo)

Junge Kicker mit neuen Trikots



Grund zur Freude hatten die F1-Junioren vom TV Metjendorf: Das Restaurant Sparta hatte die jungen Kicker mit neuen Trikots ausgestattet. In diesen traten sie auch im Kreispokal-Finale gegen den SV Hüllstede an. Zwar reichte es dann nur für den zweiten Platz, aber das leckere Essen nach dem Finale entschädigte die Jungs. (Foto: Wolfgang Wittig, Text: txt)

Die Welt ist uns ein toller Gastgeber. Wir wollen, dass das so bleibt!
HUGO gibt deshalb nützliche Umwelttipps für den Alltag, die jeder einfach umsetzen kann.



Dieses Mal: Auf Plastiktüten verzichten

Plastiktüten sind ein großes Müll- und Umweltproblem, weil sie Abbauprozesse auf Mülldeponien verhindern und bis zu tausend Jahre brauchen, um zu verrotten. Lieber Leinenbeutel, Korb oder Fahrradtasche mit zum nächsten Einkauf nehmen. Einige Geschäfte verzichten inzwischen ganz auf Plastiktüten. Sehr zur Nachahmung empfohlen!

(Text: txt)

Leerstehende Räume wieder sinnvoll nutzen

Ein Umbau kann neuen Wohnraum schaffen – das Architekturbüro Dipl.-Ing. Claudia Strauß unterstützt Sie hierbei professionell und kompetent. Auf der einen Seite mangelt es in Oldenburg an Wohnraum, auf der anderen Seite gibt es eine Reihe von Hausbesitzern, die die Kapazitäten ihres Hauses nicht nutzen. Hier liegt der Gedanke nahe, mit einem Umbau neue Wohneinheiten zu schaffen. Eine Einliegerwohnung bzw. eine Dachgeschosswohnung für eine spätere Vermietung zu bauen, das klingt erst einmal sinnvoll und verlockend. Doch mit welchem Aufwand und Kosten ist ein solches Unterfangen verbunden? Bei all diesen Fragen ist Architektin Dipl.-Ing. Claudia Strauß Ihre fachkundige Ansprechpartnerin. Interessierte erhalten im Vorfeld eine professionelle und umfassende Beratung, und auch bei der Suche nach Zuschüssen bzw. Fördermöglichkeiten (z.B. seitens des Wohnungsbauförderungsprogramms der Stadt Oldenburg) können Sie von ihren Erfahrungen profitieren. Ist die Entscheidung für ein Bauvorhaben gefällt, steht Ihnen Frau Strauß bei der Beantragung und Durchführung des Projekts nach Ihren Wünschen zur Seite und vermittelt gegebenenfalls auch fachkundige und zuverlässige Handwerker. Mit Unterstützung des Architekturbüros Claudia Strauß ist eine erfolgreiche und stressfreie Umsetzung eines solchen Umbaus gesichert. Zögern Sie daher nicht, Kontakt für ein unverbindliches Beratungsgespräch aufzunehmen. Kontaktdaten: Architektin Dipl.-Ing. Claudia Strauß, Neusüdender Weg 5 b 26125 Oldenburg, Tel. 0441-601871 · E-Mail info@architektin-strauss.de

(Text: repo)

„MehrFürDICH Britta Hartmanns“ BLOG: Vortrag zum Thema „Soweit die Füße Dich tragen“

Füße ... die Teile unsers Körpers die oftmals kaum Beachtung finden, die wir jeden Tag gebrauchen und erst merken wie wichtig sie sind, wenn wir uns eine Blase gelaufen haben, ein Nagel eingewachsen ist oder dass sie das Fundament unseres Körpers – unseres Bewegungsapparates – sind, ist uns oftmals nicht bewusst.



Als Kinder laufen wir unbeschwert und oftmals barfuß – später sind wir der Meinung, dass ein festes Schuhwerk das Beste für unsere Füße ist. Damit der Fuß und die Gelenke Halt haben, beim Laufen der Stoß gedämmt wird usw.. Laufen, Joggen, Nordic Walking – gerade in den letzten Jahren boomen diese Sportarten, der Ausgleich für Körper Geist und Seele. Schuhe an und los ... viele Hobbyläufer sind jedoch leider bereits mehrmals verletzt – Achillessehne, Gelenke, Knie, Hüfte – all dies hängt mit dem „richtigen/falschen Laufen“ zusammen. Wir alle sind zum Laufen geboren. Die Einheimischen eines „vergessenen Volkes“, die Tarahumara, denen man nachsagt, dass sie die besten Läufer der Welt seien, haben ein Geheimnis: Sie laufen barfuß oder nur in leichten Sandalen. Sie kennen all diese Beschwerden nicht.

Vortrag/Veranstaltungstipp:

Am Montag, den 17. August 2015, um 19 Uhr erfahren Sie mehr über gesundes Laufen, Barfuß-Laufschuhe und die Technik des „Chi-Running – Chi Walking“. Anmeldungen bitte unter mehrfuerdich.ol@web.de oder 0171-812 63 82, Ammergaustraße 43, hinter dem Fit4You

(Foto+Text: Britta Hartmann)

Sonntagsausflug in Ofenerdiek - was tun bei einer plötzlichen Kuchenhungerattacke?



Kennt bestimmt jeder:

Beim gemütlichen Sonntagsflanieren durch seinen Stadtteil wird man unvermittelt von einem großem Appetit auf Kuchen überfallen. Gut, wenn man in Ofenerdiek ist – da gibt es viele Möglichkeiten, um dem Kuchenhunger entgegenzuwirken.

Z.B. im Cafe und Bistro Obendrauf in der Weißenmoorstraße 299. Öffnungszeiten sind Dienstag, Mittwoch und Donnerstag von 9 - 14.30 Uhr und Freitag, Samstag und Sonntag von 9 - 18 Uhr. Montags ist Ruhetag.

(Text+Foto: www.obendrauf.de)

Gesetzliche Krankenkassen kündigen die Vereinbarungen zur Inkontinenzpauschale an

Die Hansa Gruppe will den gewohnt guten Standard bei der Versorgung der Bewohnerinnen und Bewohner in den Hansa Senioren- und Pflegeeinrichtungen sicherstellen.

Einsparbestrebungen der Krankenkassen führen oft zu einer Verschlechterung der Hilfsmittelversorgung von älteren, hilfebedürftigen Menschen. Ein aktuelles Beispiel ist die Versorgung mit Inkontinenzprodukten.

Verschiedene Krankenkassen haben ihre Verträge mit stationären Pflegeeinrichtungen zur Versorgung mit Inkontinenzprodukten gekündigt, was auch Auswirkungen auf Hansa Einrichtungen in Oldenburg hat.

„Eine schlechte Qualität in der Inkontinenzversorgung pflegebedürftiger Senioren ist für uns nicht akzeptabel“, so Hansa Geschäftsführer Krakhardt. Wenn die Einsparungen zulasten der BewohnerInnen gehen, müssen die Betreiber innovative Wege finden. Daher suchen die Verantwortlichen der Hansa Gruppe gemeinsam mit Lieferanten eine Lösung, die eine optimale Versorgung sicherstellt.

„Die Spirale lässt sich nicht beliebig weiterdrehen“, prognostiziert Krakhardt. Anlässlich der Entwicklungen stelle sich die Frage, ob das der richtige Weg ist Einsparungen zu erzielen auf dem Rücken der Schwachen der Gesellschaft, jener Menschen, die auf diese Hilfsmittel dringend angewiesen sind.

(Text: txt)



Im Vorbeiradeln entdeckt

Das sieht man auch nicht mehr alle Tage – den guten alten Kaugummiautomaten.

Entdeckt haben wir ihn in der Weißenmoorstraße/Ecke Kortjanweg. Früher eine tolle Sache, an der so mancher in seiner Kindheit einen Großteil seines Taschengeldes gelassen hat.

(Text+Foto: txt)

Gutscheine: Heinzelmännchen verschenken!

Wer hätte nicht gerne ab und an einmal die Heinzelmännchen im Haus? Mit mehr als 20 Jahren Erfahrung, sind Scott Oliver Beyersdorf und „Die Heinzelmännchen“ ein verlässlicher Partner für Reinigung und Service von gewerblichen und privaten Objekten. Neben der Glas- und Gebäudereinigung bietet das Unternehmen zahlreiche Dienstleistungen von der Haushaltshilfe über Gartenarbeit bis zu kleineren Handwerkerarbeiten an. Ein Service, der besonders von älteren Mitbürger oder Vollberufstätigen gut angenommen wird. Schauen Sie doch einfach mal auf www.glasreinigung2000.de vorbei. Dort finden Sie nicht nur Angebote und sondern auch die Möglichkeit, Gutscheine zu bestellen. Machen Sie jemandem eine Freude und schenken ihm zum Beispiel „Einmal Fenster putzen“!

(Text: txt)

Diskutieren Sie mit!

Thema: Ausbildung - zu wenig Interesse an handwerklichen Berufen?

Zum August und September treten wieder allorts neue Auszubildende ihre Ausbildungsplätze an. Die L. Marek Bedachungs GmbH aus Ofenerdiek hat in diesem Jahr jedoch keinen passenden Auszubildenden für ihr Unternehmen finden können. Schon seit einigen Jahren treten vermehrt Probleme auf, junge Leute für handwerkliche Berufe zu begeistern.

„Den wenigen Bewerbern mangle es an Motivation“, so Reinhard Meyer. Gründe hierfür sieht sie in der Vergangenheit handwerklicher Unternehmen: Jahrelang seien Auszubildende zu wenig gefordert worden. Oft seien ihnen nur sehr einfache und eintönige Aufgaben übertragen worden, wodurch weder deren Kompetenzen noch deren Interesse gefördert würden. Das habe große Auswirkungen auf die heutige Situation, da sich immer weniger junge Leute von handwerklichen Ausbildungen angesprochen fühlen.

Der L. Marek Bedachungs GmbH liege es besonders am Herzen, junge Leute an das Handwerk heranzuführen und von der handwerklichen Arbeit zu begeistern. Doch das mangelnde Interesse an handwerklichen Ausbildungen sei nicht das einzige Problem.

„Oft sind die Bewerber auch einfach zu spät dran“, berichtet Frau Meyer. Organisation sei das A und O für eine Ausbildung. Organisation und auch schulische Kompetenzen seien in handwerklichen Ausbildungen besonders wichtig. Wie ist Ihre Meinung dazu? Schreiben Sie uns: info@hugo-journal.de

Mehr dazu finden Sie in unserer nächsten Ausgabe, in der wir ein großes Handwerker-Spezial für Sie zum Lesen fertig stellen.

Sie möchten eine Anzeige auf diesem Spezial schalten? Melden Sie sich gerne bei uns. Telefon 30410216 oder info@hugo-journal.de

(Text: txt)

**Besser!
Schöner!
Weiter!**

Fahrplanwechsel am 03.09.2015
Alle Infos unter: www.vwg.de

Hol dir den Fahrplanwechsel aufs Handy



**Salon
Frohmüller**

Inh. Marion Wall

**Ihr Damen- und
Herrenfriseur
in Ofenerdiek**

Ofenerdieker Str. 74
Tel./ Fax. 0441/60662

PROFIWISSEN.

salon
beckedorf

moderne haarpflege für sie + ihn

Gisela Beckedorf

Montags geschlossen

Di - Fr. 8:00 - 12:00 Uhr

13:30 - 18:00 Uhr

Sa. 7:30 - 13:00 Uhr

Efkamp 92 • 26127 Oldenburg

Telefon 0441 / 301984

Anzeige

Anzeige

**10 Jahre Kosmetikakademie in der
Fachlehranstalt Oldenburg- dem
Kompetenzzentrum für Haut und Haar**
Erfolgreiche Abschlüsse durch langjährige
Ausbildungskompetenz



Auch in diesem Jahr konnten überglückliche Schüler ihr Zertifikat zum/zur geprüften Kosmetiker/in HWK in Empfang nehmen.

Dieser Erfolg begründet sich einerseits im Ehrgeiz und der Lernbereitschaft der Teilnehmerinnen. Andererseits beruht er ganz sicher auf unserer langjährigen Erfahrung in der Aus- und Weiterbildung von Frisuren und Kosmetikern.

Alle Fachdozenten sind hier mit Herzblut und Engagement bei der Sache und haben fundierte Fachkenntnisse, sowie viele Jahre Berufserfahrung in der Praxis.

Ob Selbständigkeit im Institut, Seminarstätigkeit im In- und Ausland, Leitung einer Spa-Abteilung, Facharbeit in der Kosmetikindustrie – unsere Dozenten können Ihnen auch für die nachfolgende Jobsuche einige hilfreiche Tipps aus der eigenen Berufstätigkeit geben. Und das Beste – wer als Kosmetikerin nach Höherem strebt, kann gleich im Anschluss mit dem Vorbereitungslehrgang zum Kosmetikmeister starten.

Denn im staatlich anerkannten Ausbildungsberuf Kosmetik gibt es seit dem 01.07.2015 auch die Möglichkeit, eine Meisterprüfung vor der HWK abzulegen. In einem Jahr zum geprüften Kosmetiker HWK – danach berufsbegleitend in einem Jahr zum Kosmetikmeister – bei uns ist das möglich!

Im Meisterbereich greifen wir auf 60 Jahre Erfahrung im Friseurhandwerk zurück. Wir sind stolz darauf!

Gerne möchten wir Sie persönlich beraten unter Tel. 0441 / 9835125.

**KOSMETIK
AKADEMIE**

**KOSMETIK
MEISTERSCHULE**

Lernen Sie die Vorzüge einer Privatschule kennen und schätzen.
Wir freuen uns auf Sie und beraten Sie gerne persönlich!



Wir freuen uns auf Sie und beraten Sie gerne persönlich!

**1 jährige Kosmetikfortbildung zum/zur
anerkannten Kosmetiker/in HWK**

**Einstieg zum
1. September 2015**

NEU in unserem Kosmetikseminarprogramm:

Kosmetikmeisterprüfung **Kursbeginn: 7. 9. 2015**

Beide Vorbereitungslehrgänge sind in modularer Form
– auch berufsbegleitend – zu absolvieren.

Als Fortbildungslehrgang
auch förderfähig!

**Für Selbstzahler: 285,- € mtl.
Kosmetikfortbildung**

**In 16 Wochen zum Friseurmeister!
Qualifizierung in kürzester Zeit!**

Fachlehranstalt des nieders. Friseurhandwerks e.V.
Willersstraße 9 • 26123 Oldenburg
Tel. 0441/983510 • Fax 0441/8859489
kontakte@fachlehranstalt.de • www.fachlehranstalt.de



Fit, schön & gesund durch den Sommer

Der Sommer ist da – und damit auch die Zeit, in der viele besonderen Wert auf einen gepflegten Körper und eine schöne, gesunde Ausstrahlung legen.

Der Anlass könnte ja nicht besser sein: bei gutem Wetter und warmen Temperaturen ist man gern und oft in luftiger Kleidung draußen. Da möchte man auch seinen Körper in bestem Licht präsentieren. Viele fangen bereits im Frühjahr an, sich auf den Sommer vorzubereiten. Nach den langen, dunklen Wintermonaten gilt es, den Organismus wieder in Schwung zu bringen, sich mehr zu bewegen und gesünder zu essen.

Tipps 1: Giftstoffe raus

Zu Beginn könnte eine Detox-Kur angebracht sein. Der Körper wird so von allem freigemacht, was ihm schadet. Dazu gehören nicht nur Nikotin oder Alkohol, sondern auch Ablagerungen, die durch Stress oder Schlafmangel entstehen können.

Es gibt verschiedene Methoden, um eine Detox-Kur durchzuführen. Finden Sie die, die am besten zu Ihnen passt. Sie können sich aber auch einer bio-energetischen Behandlung unterziehen, bei der die schädlichen Stoffe mittels Schwingungen zerstört werden sollen. Diese Methode empfiehlt sich für geschwächte Immunsysteme, wie etwa bei Allergikern oder nach OPs oder Antibiotika-Therapien. Auch sollten Sie sich in Reformhäusern und Apotheken fachkundig beraten lassen, welche Vitamine und Mineralien der Körper ausreichend zu sich nehmen sollte. Auch spezielle Kurse und Programme z. B. von Ernährungsberatern oder auch Physiotherapeuten können Ihnen dabei helfen.

Tipps 2: Gesund essen

Gesund essen ist ein Muss – doch gar nicht so einfach umzusetzen! Unter anderem, da unsere Geschmacksnerven an eine bestimmte Kost gewohnt sind. Aber Geschmacksnerven können trainiert werden. Dazu helfen einige wenige Kniffe: Lebensmittel mit viel Salz, Zucker oder Fett sollten gemieden werden. Große Mengen dieser Inhaltsstoffe lassen die Nerven abstumpfen. Dabei hilft, den Tagesablauf

vorher zu planen und sich gesunde Snacks einzupacken. Ein Tipp: Kombinieren Sie Dinge, die Sie mögen, mit denen, an die Sie sich gewöhnen wollen. Übernehmen Sie die neuen Lebensmittel schrittweise in Ihren Ernährungsplan, damit es Ihnen leichter fällt. Eine Möglichkeit, gesund zu essen, ist die Nordic Diet. Dabei gelangen nur regionale Produkte auf den Speiseplan, was nicht nur gut ist für die Umwelt, sondern auch für den eigenen Körper. Durch gesunde Fette aus Rapsöl oder heimischen Fischen wird das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen vermindert. Lebensmittel wie Kohl oder Beeren verringern die Krebsgefahr. Ernähren Sie sich vor allem pflanzlich. Achten Sie beim Fleischverzehr darauf, dass die Tiere aus Freilufthaltung stammen. Reduzieren Sie Wurst, Zucker und Weißmehl.

Tipps 3: Bewegung muss sein

Neben einer gesunden Ernährung müssen auch Sport und Bewegung sein, um den Bewegungsapparat gesund zu halten, Muskeln zu kräftigen, die Fettverbrennung und den Stoffwechsel anzukurbeln. Weit verbreiteten Leiden wie Rückenschmerzen kann man mit regelmäßigem und gezieltem Sport entgegenwirken. Um den inneren Schweinehund zu überwinden, empfiehlt sich für Anfänger, in Gruppen oder unter Anleitung zu trainieren. In Fitnessstudios kann ein individueller Trainingsplan entworfen werden. Zudem bieten die Studios mittlerweile ein großes Angebot an verschiedenen Fitness- und Wellnessprogrammen an, so dass keine Langeweile aufkommt und ein abwechslungsreiches Training mit Entspannung und Wohlfühlen verbunden werden kann.

Tipps 4: Regelmäßige Pflege

Achten Sie auf sich – gerade in einem stressbe-
tonten Alltag ist es wichtig, sich und seinen Körper
pfleglich zu behandeln. Wenn Sie das eine oder an-
dere Kosmetik- und Wellnessprogramm in Ihren All-
tag einbauen, werden Sie sich auch über längeren
Zeitraum wohlfühlen. Dabei kann man schon mit
kleinen Aktionen viel erreichen. Zum Beispiel mit
einer regelmäßigen Pflege von Haut, Händen und



ommer

Füßen, die ja im Alltag sehr stark beansprucht werden. Im Sommer sollten vor allem die Füße ein Hingucker sein. Fußbäder und Peelings wirken wahre Wunder. Pflegende Öle, wie z.B. Myrrheöl, helfen das ganze Jahr über gegen rissige Fußsohlen. Die Nagelpflege ist nicht immer ganz einfach – das können Sie beruhigt einem Profi überlassen. Es gibt zahlreiche Kosmetikstudios und Nagelpflegeinstitute, die sich um Ihre Nägel kümmern und Sie auch gleich zu den neuesten Trends beraten können.



Tipp 5: Mal was Neues ausprobieren

Als Einstimmung auf den Sommer und überhaupt fürs Wohlbefinden führt der Weg viele erst einmal zum Friseur. Eine neuer Haarschnitt, eine neue Haarfarbe – und schon fühlt man sich gleich anders, viel wohler in seiner Haut. Wie wäre es gleich mit einer Typberatung? Nehmen Sie sich die Zeit und lassen sich beraten, welcher Stil am besten zu Ihnen passt. Kombinieren kann man das auch mit dem passenden Make-up. Die Trends im Sommer setzen auf auffällige Elemente wie bewusst inszenierte Augenbrauen, mit Eyeliner markant in Szene gesetztes Augen-Make-up und knallrote Lippen, diese gerne auch glänzend. Für die Augenlider ist ein knalliges Blau die richtige Wahl. Im Herbst sind Smokey Eyes wieder voll im Trend, und Nude-Töne sind auf den Lippen gern gesehen.

Ob auffällig oder natürlich – das ist eine Frage des eigenen Geschmacks und des Typs. Trauen Sie sich, etwas Neues auszuprobieren!

Tipp 6: Die Balance macht's

Zu guter Letzt: Wie wohl man sich fühlt, auch was letztlich die eigene Schönheit ausmacht, hängt viel von der eigenen Einstellung zu sich selbst ab. Sie müssen nicht verbissen trainieren und jede Diät ausprobieren. Vielmehr führt eine Ausgewogenheit aus regelmäßiger Bewegung, gesunder Ernährung, kleinen Verwöhnprogrammen und einer achtsamen Lebensweise zu einem gesteigerten Wohlbefinden und somit zu einer ‚schöneren‘ Ausstrahlung. Das Innere zeigt sich auch im Äußeren.

Mit dem richtigen Beautyprogramm können Sie Ihr Äußeres zusätzlich zum Strahlen bringen – so kann der Sommer kommen!

(Text: txt, Foto: fotolia© daffodilred)



Jetzt neu bei uns:
Haarverlängerung
(oder Haarverdichtung)



Weißenmoorstr. 280 · 26125 Oldenburg
Anmeldung unter: 608894

Helga Salhofen
Staatl. gepr. Kosmetikerin u. med. Fußpflegerin
Ausbildung als Gesundheitsberaterin bei Dudley College,
eines ganzheitlichen natürlichen Gesundheitssystems nach der Lehre von Dr. F.E. Mayr
Inh. W. Salhofen • Weißenmoorstr. 256 • 26125 Oldenburg • Tel. 0441 - 59 455 128
info@salhofen.de • www.salhofen.de

Die Physiotherapiepraxis Salhofen

bietet nicht nur Therapien für den Körper an, sondern auch für die Seele – unter anderem in Form von Kosmetikangeboten durch die staatlich geprüfte Kosmetikerin Helga Salhofen.

Für Interessierte wird am Montag, dem 17.08, von 14 – 18 Uhr, ein Schminkkurs unter dem Motto „Beauty Nachmittag: Schminken mit den neuen Herbstfarben“ angeboten.

Kontaktdaten finden Sie unter www.salhofen.de/kosmetik/.

Einladung zum Tag der offenen Tür. Eine Adresse – zweimal Design vom Feinsten!

Am Samstag, dem 5.9.15, 9 – 18 Uhr, und Sonntag*, dem 6.9.15, 10 – 18 Uhr, lädt Dubiel ein zum Tag der offenen Tür mit Sektempfang – wahlweise auch mit Orangensaft oder Bier. An beiden Tagen können Sie das einzigartige mediterrane Flair des Natursteinparks genießen und individuelle Designermode entdecken, davon viele Stücke zu reduzierten Preisen. **Naturstein, Gartenkultur, Kunst und Mode vereinen sich bei Dubiel zu einer außergewöhnlichen Inspirationsquelle.**

Zwischen Oldenburg und Bad Zwischenahn liegt der 2.500 qm große Park, der mit wunderschönen Brunnen und Statuen, wie den Göttinnen der „Vier Jahreszeiten“, zum Verweilen einlädt. Der von rankendem Wein bewachsene Laubengang oder das Wandeln unter üppigem Blauregen machen auch einen Spaziergang hier zu etwas ganz Besonderem. Ebenfalls sehenswert ist die große Auswahl an Quarziten, Travertin, Kalk- und Sandsteinplatten für den geschmackvollen Ausbau des

Innen- und Außenbereichs. Auch Metallarbeiten wie handgefertigte Gartenmöbel oder schmiedeeiserne Tore können nach individueller Beratung und ganz nach Ihren Vorstellungen für Sie hergestellt werden.

Darüber hinaus bietet Dubiel eine große Auswahl handverlesener Mode von internationalen Designern, wie Schacky and Jones, Minx, Pronovias oder jungen Marken aus Italien oder Spanien. Hier finden Sie besondere Kleidungsstücke für jeden Typ und für jedes Alter – von sportlich bis feminin, von Basic bis Avantgarde. Alle Designer, deren Stücke Dubiel für Sie bereit hält, vereint die Lust auf Ungewöhnliches. Zeitlos und unabhängig von Modetrends sind diese Stücke immer ein echter Hingucker – eine echt Fashionalternative, die nicht überall zu finden ist.

*Ohne Beratung, ohne Verkauf

(Text: Sabine Dubiel, txt)

Natursteinarbeiten
Dubiel
An der Autobahn Hausnummer 19 - 26215 Wiefelstede
5 Minuten vom Einkaufsland Wechloy
Telefon 0441 / 36 16 37 92 - E-Mail dubiel-stein@f-online.de
www.dubiel-naturstein.de



Natursteinarbeiten
Dubiel
An der Autobahn Hausnummer 19 - 26215 Wiefelstede
5 Minuten vom Einkaufsland Wechloy
Telefon 0441 / 36 16 37 92 - E-Mail dubiel-stein@f-online.de
www.dubiel-naturstein.de

Veranstaltungskalender Ofenerdiek

15. September, 19:30 Uhr,



Bürgerverein informiert über Straßenausbau

Am Dienstag, 15.9., lädt der Vorstand des Bürgervereins Ofenerdiek alle Mitglieder und interessierten BürgerInnen zum öffentlichen Bürgerabend ein. Es soll mit Fachleuten über die Problematik rund um Straßenbau oder -ausbau diskutiert werden.

Fragen, wie sich die Kosten zusammensetzen oder ob es günstigere Möglichkeiten für einen Ausbau gibt usw. sollen besprochen werden.

Eingeladen sind der Leiter des Tiefbauamtes der Stadt Oldenburg, Herrn Johann de Buhr und Dr. Michael Janzen, Leiter des Trink- und Abwasserzentrums des OOWV.

Bei Fragen zum Thema „Straßenausbau“ nehmen Sie den nachfolgenden Termin beim Bürgerverein Ofenerdiek wahr. Die Versammlung findet statt am Dienstag, dem 15. September, im Vereinsheim des SV, Lagerstraße 38. Sie beginnt um 19:30 Uhr.

(Text: txt, Quelle: Bürgerverein)

15. - 16. August,
Freizeitangebote in den Ferien

Die Freizeitstätte Ofenerdiek ist vom 7.-24. August geschlossen. Damit trotzdem keine Langeweile aufkommt, bietet der Ferienpass zahlreiche andere Aktivitäten an. Ein besonderes Highlight ist das Kinderkino samstags und sonntags im Casablanca. Am Wochenende vom 15. und 16. August steht „Shaun das Schaf“ auf dem Programm.

Auch viele sportliche Aktivitäten stehen zur Auswahl, wie etwa Stand-Up-Paddeln, Slackline oder verschiedene Tanzaktivitäten. Es werden mehrfach täglich Kurse für unterschiedliche Altersgruppen, für Anfänger oder Fortgeschrittene angeboten. Infos zu Terminen, freien Plätzen und Anmeldung (nicht alle Veranstaltungen benötigen eine Anmeldung), gibt es auf der Homepage des Ferienpasses: www.ferienpass.eu/oldenburg

(Text: txt, Quelle: Stadt Oldenburg)

4. September, 16:00 Uhr
Spiel- und Grillfest der Siedlergemeinschaft
Jan Koopmann/Alexanderfeld

Die Siedlergemeinschaft Jan Koopmann/Alexanderfeld veranstaltet am 4. September, ab 16 Uhr ein Spiel- und Grillfest für Kinder und Erwachsene. Es findet am und im Vereinsheim des Post SV statt. Anmeldung bis zum 28. August bei den Straßenobleuten oder Silke Bockenhaus, Telefon 682541.

(Text: txt, Quelle AGM)

4. September,
Besichtigung Peguform-Werk



Am Freitag, dem 4. September, lädt der Bürgerverein Ofenerdiek zur Besichtigung des ehemaligen Peguform-Werks ein. Treffen zur Besichtigung ist am Freitag mit dem Fahrrad um 13 Uhr beim Edeka, am Stadtrand 14, oder um 13:50 direkt vor dem Werk. Die Kosten für Führung plus Kaffeepause betragen 5€, eine Anmeldung ist erforderlich.

(Text: txt, Quelle Bürgerverein)

19. September, ab 21:00 Uhr
Ü-33 Party mit DJ Gary im KO

"Die beliebte Herbst-Party" findet am Samstag, dem 19. September statt. Die Ü-33-Party im Kulturzentrum in Ofenerdiek hat sich binnen weniger Jahre einen Spitzenplatz in Oldenburg und weit darüber hinaus erobert. Eintritt 8 Euro, Beginn und Einlass ab 21 Uhr.

(Text: txt, Quell: Kulturzentrum Ofenerdiek)

6. September, 10:00 - 15:00 Uhr,

Großer Straßenflohmarkt am Aschhauser Weg

Nach einem Jahr Pause organisieren die Anwohner vom Aschhauser Weg in diesem Jahr wieder einen rein privaten Straßenflohmarkt. Dieser findet am 6. September 2015 von 10 Uhr bis 15 Uhr im gesamten Aschhauser Weg in Oldenburg statt.

Der Flohmarkt wird bereits zum zehnten Mal veranstaltet und wurde in den letzten Jahren ständig erweitert. Dieses Mal kann an über 60 Flohmarktständen nach Spielzeug, Kleidung, Hausrat, Trödel und vieles mehr, gestöbert und gefeilscht werden.

Auch in diesem Jahr gibt es wieder das beliebte „Cafe am Aschhauser Weg“, das bei Kaffee und Kuchen zum Verweilen einlädt. Das Cafe wird in diesem Jahr vom "Förderverein des Post SV Oldenburg e.V." organisiert.

Da die Parkmöglichkeiten nur begrenzt zur Verfügung stehen, hofft das Organisationsteam, dass die Besucher überwiegend mit dem Fahrrad kommen.

(Text: Tobias Bruns)

Das Integrative Sportabzeichen:

Sport- und Bewegungsspaß
im ganzen Stadtgebiet



Das Deutsche Sportabzeichen gibt es schon seit vielen Jahren. Jedes Jahr können sportbegeisterte Bürgerinnen und Bürger es in Gold, Silber und Bronze erringen. In Oldenburg bietet der Stadtsportbund in diesem Jahr erstmals die Möglichkeit an, ein Integratives Sportabzeichen zu erhalten. Die Aktion erfolgt in Zusammenarbeit mit Migrantenorganisationen sowie in Kooperation mit örtlichen Sportvereinen, der Stabsstelle Integration und dem Sportbüro der Stadt Oldenburg.

Insbesondere Migrantinnen und Migranten, Menschen mit sozialer Benachteiligung und auch Menschen ohne Vereinsmitgliedschaft soll so ein Einblick in den organisierten Sport gegeben werden. Ziel ist die Begegnung und der Austausch aller Altersgruppen und Nationalitäten und die Freude an der gemeinsamen Bewegung.

Für die Abnahme des Integrativen Sportabzeichens wird das Stadtgebiet in fünf Bereiche aufgeteilt. An jeweils vier Terminen soll es dort Trainingseinheiten und Prüfungen in den Bereichen Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft und Koordination geben. Die Teilnahme auch in anderen als dem eigenen Stadtteil ist dabei ausdrücklich erwünscht!

Infos unter www.oldenburg.de/startseite/buergerservice/soziales/integration/projekte/integratives-sportabzeichen

Termine für Ofenerdiek/Norden/City (Sportplatz, Lagerstraße):

Freitag, 21. August 2015, 16.00-17.30 Uhr

Freitag, 28. August 2015, 16.00-17.30 Uhr

Freitag, 04. September 2015, 16.00-17.30 Uhr

Freitag, 11. September 2015, 16.00-17.30 Uhr

(Text: txt, Fotoquelle: Stadtsportbund-Oldenburg)

12. September, 10:00 – 16:00 Uhr,

Dudelsack-Schnupperkurs

Anfängerkurs für schottischen und Mittelalter-Dudelsack

Am 12. September, 10-16 Uhr, bietet Herbert Bartmann in der Schule für traditionelle Musik (Metjendorf) einen Schnupperkurs für Dudelsack-Interessierte an. Hier können Anfänger die ersten Kniffe kennenlernen, bekommen Tipps zur Instrumentenbeschaffung und reichlich spannendes Hintergrundwissen zum schottischen Dudelsack und zum mittelalterlichen Hümmelchen sowie zu zahlreichen anderen Modellen.

Den Teilnehmern werden im Kurs erste Fingerübungen auf dem „Practice Chanter“ näher gebracht – einer kleinen Übungspielfeife und der erste Schritt zum richtigen Dudelsack-Spiel. „Practice Chanter“ wie auch ein Hümmelchen können zum Weiterüben für zu Hause kostenlos ausgeliehen werden.

Der Kurs ist auf 6 Teilnehmer begrenzt. Infos und Anmeldung (erforderlich) beim Kursleiter: Herbert Bartmann, 0170 / 52 52 411, herbert.bartmann@t-online.de

(Text: txt, PM Schule für traditionelle Musik)

12. September, 10:00 – 16:00 Uhr,

„Birnenudftkuchen mit Speck und Wurst im Heinrich-Kunst-Haus“

Ofenerfeld. Am Donnerstag, 10. September, wird Verena Eckhoff ab 19 Uhr die Gäste nun bereits zum dritten Mal mit ihrem Birnenudftkuchen verwöhnen. Zu Beginn wird ein kurzer Fernsehfilm von 1977 gezeigt, in dem Annedore Christians gemeinsam mit dem damaligen „Ollnborger-Kring-Baas“ Heinrich Diers einen Birnenudftkuchen backt. Annedore Christians, plattdeutsche Schriftstellerin, Malerin und Bildhauerin, verstarb am 16. September 2013. Sie hinterließ ihre plattdeutsche Büchersammlung dem Verein Begegnungsstätte Heinrich Kunst, der ihr zum Angedenken zum „Beernduffkoken äten“ lädt.

Auch diesmal gibt es wieder plattdeutsche Geschichten und Gedichte von ihr und anderen regionalen niederdeutschen Autoren, die von Elisabeth Ganseforth, Günter Mues, Walter Müller und anderen vorgetragen werden. Der Eintritt beträgt 5 Euro.

(Quelle: Heinrich Kunst Haus)

4. September,

Open House bei den Hunte Valley Dancers e. V.

Am 13. und am 20. September veranstalten die Hunte Valley Dancers einen Tag der offenen Tür in der Grundschule Lagerstraße, Ofenerdiek. Unter dem Motto „Make new friends“ lädt der Verein an beiden Sonntagen ein, Squaredance kennenzulernen und nette Leute zu treffen. Los geht es jeweils ab 19 Uhr. Mehr Infos unter www.huntevalley.de

(Text: txt, Quelle: Hunte Valley Dancers)

Ab dem 1. Oktober,

Spiel- und Krabbelgruppe „Krabbelkäfer“

In der Spiel- und Krabbelgruppe des Kinderschutzbundes Oldenburg wird gespielt, gesungen und gelacht. Ab dem 1. Oktober 2015 in der Zeit von 15.30 bis 17 Uhr können Kinder ab neun Monaten mit ihren Eltern einmal wöchentlich auf Entdeckungstour gehen. Sie können zusammen singen, Bewegungslieder und Fingerspiele kennenlernen und durch das gemeinsame Spiel erste soziale Kontakte innerhalb einer festen Gruppe knüpfen. Darüber hinaus bietet das Treffen die Möglichkeit eines Erfahrungsaustausches für Mütter und Väter.

Wo: Kinderschutzbund Oldenburg e. V., Lindenstraße 39, 26123 Oldenburg. Wann: ab dem 1. Oktober 2015 jeden Donnerstag von 15.30-17 Uhr. Die Kosten betragen 27,50 Euro monatlich.

Hinweis: Für Familien, die Sozialleistungen beziehen, kann die Teilnahmegebühr über Bildung u. Teilhabe/OL-Card abgerechnet werden.

(Text: txt)



Renault KADJAR

Nicht warten. Starten.



ab
19.990,- €*

• Manuelle Klimaanlage • Radio USB+Bluetooth® • Tempopilot • Automatische Parkbremse • 16-Zoll-Stahlfelgen

Renault Kadjar ENERGY Tce 130: Gesamtverbrauch (l/100 km): innerorts: 6,8; außerorts: 4,9; kombiniert: 5,6; CO₂-Emissionen kombiniert: 126 g/km. Renault Kadjar: Gesamtverbrauch (l/100 km): kombiniert: 5,8 – 3,8; CO₂-Emissionen kombiniert: 130 – 99 g/km (Werte nach Messverfahren VO [EG] 715/2007).

Besuchen Sie uns im Autohaus. Wir freuen uns auf Sie.

GERDES

K. Gerdes GmbH
Bürgerbuschweg 67
Oldenburg - Telefon 0441-30666

**RENAULT PRO+
BUSINESS CENTER**

K. Gerdes GmbH
Wilhelmshavener Heerstr. 325
Oldenburg - Telefon 0441-30667

*Unser Barpreis für einen Renault Kadjar Life ENERGY Tce 130. Abbildung zeigt Renault Kadjar Bose Edition mit Sonderausstattung.

Terminübersicht

HUGO - Stammtische jeweils ab 19:30 Uhr

Donnerstag: 17. September, im Köhncke Hotel

Dienstag: 24. November, im Terrazza

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

15. September: Bürgerabend zum Thema Straßenausbau, im SVO Vereinsheim

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

Sie erhalten das HUGO-Journal nicht, weil auf Ihrem Briefkasten ein Aufkleber klebt, "Keine Werbung"? Dann holen Sie sich unseren Aufkleber FÜR ein HUGO-Journal bei uns ab. Wiefelsteder Straße 19. (Quelle: hugo)



Gutscheine
zum Ausschneiden
und sparen!

Umsonst dazu...



Beim Kauf eines Hauswasserautomaten oder einer Gartenpumpe (siehe Anzeige) gibts ne Gardena Handspritze kostenlos dazu.

willers
Das Original!

*Angebot gilt bis 31.08.15
Nadorster Str. 6 | 26123 Oldenburg
Tel. 04 41 / 88 30 66 | Fax 04 41 / 8 71 24
www.willers24.de | eigener

GUTSCHEIN

Über: KRÄUTERHOF
BODY CREME
mit Shea Butter



(Gültig: 08/2015.
Ab einem Einkaufswert
von 10€)

Wir wünschen Ihnen eine tolle Sprünge für Sie!
Diek
APOTHEKE

Inhaber Dettlef Leibner
Ofenerdieker Str. 32 • Oldenburg
Tel. 0441/38 0370
www.diek-apotheke.de

Fühl Dich NEU
INJOY
INTERNATIONAL SPORTS & WELLNESS
www.injoy-oldenburg.de

**6-8 Kg Fettmasse in
21 Tagen schmelzen lassen!**
21 Tage-Stoffwechsellkur:
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 31.08.2015
(gilt für mehrere Personen)

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

Gültig bis 31.8.2015

**50%
Gutschein**

2 Päckchen Hochleistungs-
Zink-Luft-Hörgerätebatterien
zum Preis von 1 Päckchen!

5 x in Oldenburg

Hörgeräte
Hahm

Ihr Meisterbetrieb für gutes Hören...

Filiale Ofenerdiek:
Karuschenweg 1
Telefon: 0441 / 8000 77 57

www.hoergeraete-hahm.com

Unsere Angebote gültig im August 2015

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

elmex® gelée

25 g*

Remineralisation der Initialkaries und Behandlung überempfindlicher Zahnhälse.

~~8,00~~
5,98
 Sie sparen 25%



Grundpreis: 23,92 Euro pro 100 g

Diclo-ratiopharm® Schmerzgel

50 Stück, 100 g*

Zur äußerlichen Behandl. von Schmerzen, Entzündungen und Schwellungen bei: rheumatischen Erkrankungen der Weichteile (Sehnen- und Sehnscheidenentzündung, Schleimbeutelentzündung, Schulter-Arm-Syndrom, Entzündung im Muskel- und Kapselbereich), degenerativen Erkrankungen der Extremitätengelenke und im

Bereich der Wirbelsäule, Sport- und Unfallverletzungen (Verstauchungen, Prellungen, Zerrungen). Warnhinweis: Gel enthält (3-sn-Phosphatidyl)cholin (Soja), Sojaöl.

Wirkstoff: Diclofenac-Natrium 10 mg/g Gel.



~~10,29~~
7,98
 Sie sparen 22%

HYLO-COMOD®

10 ml*

Die in HYLO-COMOD® enthaltene hochwertige Hyaluronsäure sorgt für eine intensive Augenbefeuchtung bei Fremdkörpergefühl, brennenden oder tränenden Augen und verschafft so schnelle und lang anhaltende Linderung.

HYLO-COMOD® ist vollkommen konservierungsmittel- und phosphatfrei, sogar 6 Monate nach Anbruch verwendbar und enthält 300 Tropfen garantiert.

Mit Kontaktlinsen verträglich.

~~14,95~~
12,48
 Sie sparen 16%



Grundpreis: 149,80 Euro pro 100 ml

remifemin® plus

100 Stück*

Beschwerden in den Wechseljahren (Klimakterium) wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, depressive Verstimmungszustände, psychovegetative Störungen wie Niedergeschlagenheit, innere Anspannung, Reizbarkeit, Konzentrationsschwäche, Schlaflosigkeit, Angst und/oder nervöse Unruhe.

Enthält Lactose.

~~23,79~~
17,48
 Sie sparen 26%



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