



Wertvolle
Gutscheine
für unsere Leser:

Restaurant Sparta (s. 12)
Diek Apotheke
Pizzeria Ofenerdiek
Willers Nachfolger
INJOY



OKTOBER 2015

 **DAUMEN DRÜCKEN!** HERBST GENUSS-SPEZIAL · METJENDORFER-SPEZIAL
TOLLE GUTSCHEINE · OFENERDIEKER UNTERNEHMEN - GANZ NAH DRAN!

Flohmarkt in Ofenerdiek



Im Pavillon (von links nach rechts): Irene Wichelmann, Margrit Ohlhoff und Edgar Thomsen

Am Sonntag, den 27. September, fand wieder der beliebte Herbstflohmarkt des Bürgervereins Ofenerdiek statt. Auf dem Parkplatz beim EDEKA-Markt Am Stadtrand hatten bei strahlendem Sonnenschein zahlreiche Anbieter ihren Stand aufgebaut. Viele Besucher schlenderten durch die bunten Reihen, um das eine oder andere Schnäppchen zu schlagen und genossen dabei die Herbstsonne. Am Pavillon des BVO gab es leckeren selbstgebackenen Kuchen unserer „Kuchenbäcker“ mit einer Tasse Kaffee oder Tee sowie das eine oder andere Wiedersehen mit alten Bekannten. Ein Dank gilt allen Helfern für die Unterstützung beim Auf- und Abbau sowie der stets freundlichen Bedienung im Pavillon und allen Kuchenbäckern!
(Text und Bilder: Bodo Gerdes)

Der Oktober ist zum Gruseln da!

Wer von Ihnen in den letzten Tagen einen ausgedehnten Spaziergang gemacht hat, wird es gesehen, gerochen und gespürt haben: Der Herbst ist da. Die ersten Oktobertage hätten schöner nicht sein können. Das Herbstlicht ist ein ganz besonderes; es taucht die Natur in die berauschendsten Farben. Da wundert es nicht, dass der Herbst für viele die liebste Jahreszeit ist.



Er hat viel zu bieten: üppiges Ernteglück, Feiertage, den Beginn der „gemütlichen“ Jahreszeit, Herbstferien, Laternenschein, Waldspaziergänge, Laubparaden, flammende Bäume ... Der Oktober ist ein geschäftiger Monat; es gibt einiges zu feiern: Erntedank, die deutsche Einheit, Halloween, den Reformationstag.

Die Oldenburger begehen ihre „fünfte Jahreszeit“ mit dem Kramermarkt. Im Riesenrad lässt es sich herrlich über die ganze Stadt blicken – auch bis nach Ofenerdiek. Unser Stadtteil hat gemäß des Oktobers ebenfalls einen gut gefüllten Terminkalender: vom Laternenumzug über Pflanzaktionen bis zur Halloweenparty, Bandjubiläum und Ü-30 Party ist für jeden Geschmack und jede Feierstimmung etwas dabei.

Jetzt da die Tage kürzer werden, besinnt man sich mehr auf gesellige Momente oder auch wieder mehr ein bisschen auf sich selbst. Der Herbst lädt zum Wohlfühlen ein – wir geben Ihnen in dieser Ausgabe einen kleinen Einblick, welche Herbstgenüsse man sich nicht entgehen lassen sollte, seien es die neuen Trends in Mode und Beauty oder tolle Freizeitaktivitäten und leckere Herbstküche.

Dazu gibt es wie immer Interessantes und Wissenswertes aus und rund um Ofenerdiek, Aktuelles von der Kaufmannschaft und den Vereinen, Tipps und Tricks und viel Buntes dazu – es wird herbstlich, freuen wir uns drauf!

(Text: txt, Fotos: Fotolia@Jenifoto)

Viel Spaß wünschen

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

Unter die Lupe gen Ommen:



Unternehmen des Monats: Kosmetik Konzept Salhofen

Gesundheit und Schönheit stehen bei Kosmetik Konzept Salhofen in Oldenburg im Zentrum. Seit 2012 bietet die staatlich geprüfte Kosmetikerin Helga Salhofen ihr Best of Beauty - Kosmetik Konzept in ihrem Studio in der Weißenmoorstraße 256 an. Persönliche Beratung wird hier groß geschrieben.

Zunächst wird die Hautbeschaffenheit individuell getestet und ein persönlicher Behandlungsplan für Sie erstellt. Nicht jede Behandlung ist für jeden Hauttypen geeignet. Sowohl klassische als auch Gerätebehandlungen können zum Erfolg führen. Zu den klassischen Behandlungen zählt das Skin Cell Treatment, ein Fruchtsäure-Peeling, das die Poren frei und empfänglich für Anti-Aging Produkte macht. Eine Gerätebehandlung wie Aquabration bereitet optimal auf eine klassische Behandlung vor. Mit Vakuumtechnik wird die Haut gründlich gereinigt, und sie kann wieder atmen. Durch sanftes An- und Absaugen wird der Lymphfluss verstärkt, wodurch Pflegeprodukte besser aufgenommen werden können.

Genauere Informationen zu den Behandlungsmethoden erfahren Sie auf der Homepage www.kosmetik-konzept-salhofen.de. Synergiepflege ist Helga Salhofen wichtig, denn zu einem guten Körpergefühl gehört neben Kosmetik auch Fußpflege, Ernährungsberatung, Sugaring und vieles mehr. Die sympathische Chefin kann dabei auf 20 Jahre Erfahrung zurückblicken. Ihre Ausbildung als Gesundheitsberaterin absolvierte sie bei Vitality College, einem Gesundheits-

system nach der Lehre von Dr. F. X. Mayr. Fachseminare halten sie immer auf dem neuesten Stand, so dass sie Ihnen ein ganzheitliches Konzept für Ihr Wohlbefinden bieten kann.

Lassen Sie sich beraten, und erfahren Sie das Geheimnis eines hinreißenden Glows. Damit die Haut auch daheim perfekt gepflegt wird, bietet Helga Salhofen in ihrem Studio auch Schmink-Kurse an. In entspannter Atmosphäre werden die richtigen Techniken für ein strahlendes Aussehen vermittelt.

Nehmen Sie gerne Kontakt auf, vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin und erleben Sie ein samtweiches Hautgefühl.

(Text: txt, Fotos: mmi)

Kontakt Daten:
Helga Salhofen
Weißenmoorstraße 256
26125 Oldenburg
Telefon: 0441 - 59455128
E-Mail: info@salhofen.de
www.kosmetik-konzept-salhofen.de

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. MANGBLAU.DE TELEFON 0441 / 3801624



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

ANGEBOT DES MONATS für **GEWERBEKUNDEN**

Opel Movano Kasten L1H1
 2.3 CDTI 81 kW/110 PS

Verbrauch kombiniert: 6,6 l/100 km,
 CO₂-Emission: 173 g/km

18.222,- €

zzgl. 663,87 € Fracht- und Zulassungskosten
 (alle Angaben zzgl. 19% MwSt.)

HIRO
 DIE EXPERTEN FÜR AUTOS
 HIRO Automarkt GmbH
 Langenweg 20
 26125 Oldenburg
www.hiro-automarkt.de

Nachbericht:

HUGO-Mitgliederversammlung

Die letzte HUGO-Mitgliederversammlung am 24. September in Köhncke's Gasthaus war wieder einmal ein voller Erfolg. Die Arbeitsgruppe konnte nach einer aktiveren Mitgliederbetreuung und vielen weiteren Neuerungen positive Bilanz ziehen. Die wachsenden Mitgliederzahlen sind ein tolles Feedback und Motivation zugleich.

Der erste Vorsitzende Hilbert Schoe vermeldete unter anderem, dass man an der Stadtteilentwicklung „dran sei“ und zeigte sich zufrieden mit den bisherigen Aktivitäten.

Auf der Tagesordnung stand neben der Satzungsänderung auch die Lichterfestplanung. Außerdem wurde über das neue Logo samt Überarbeitung des Briefpapiers für kommende Promotion-Aktivitäten der Werbegemeinschaft berichtet.



Besonderes Highlight der Mitgliederversammlung war die Ehrung anlässlich „90 Jahre Sander+Sohn“. Um Udo Sander für all seine Tätigkeiten zu danken, lud der Vorstand ohne sein Wissen, Frau, Mutter und Tochter ein und dankte ihm mit netten Worten für die tolle Zusammenarbeit. Eine gelungene Überraschung. Nach dem Rückblick auf erfolgreiche Jahrzehnte im Einzelhandel durfte ein Blick in die Zukunft natürlich nicht fehlen: So ging man mit ersten Ideen schon wieder an die Planung vom HUGO-Straßenfest 2016!



Thorsten Heyderhoff
Kachelofen- und Luftheizungsbaumeister

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

Bauunternehmen
KLAUS-DIETER MÜLLER
Maurermeister

Elritzenweg 64 | 26127 Oldenburg
Tel. 0441 / 77 80 390 | Fax 960 84 71

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

Der Leber etwas Gutes gönnen!

Salus

Mariendistel
Bio-Leber-Tonikum

- Mit Mariendistelfrüchte-Extrakt: Für eine gesunde Leberfunktion
- Mit Vitamin C aus der Acerolakirsche: Als Beitrag zum Schutz vor Ermüdung und Erschöpfung
- Ohne Konservierungsstoffe, ohne Alkohol, vegan
- Nur 15 ml täglich!

bio

Das einzige Reformhaus im Stadtnorden & Kosmetikstübchen!

Reformwaren Hauken

Alexanderstraße 334 · Tel. 0441 - 6 17 18 · www.reformwaren-hauken.de

Treffen des Arbeitskreis Flüchtlinge

Die Situation der Flüchtlinge in Oldenburg, speziell in Ofenerdiek, beschäftigt auch den Arbeitskreis Flüchtlinge, der sich am 29. September zu einer Sitzung getroffen hat. Erfreulicherweise haben sich einige neue Interessenten dazu eingefunden.

Unter anderem gab es folgende Punkte zu berichten und zu erörtern:

Zurzeit steigt die Zahl der Flüchtlinge schnell an. 200 Flüchtlinge wurden in der alten BBS III untergebracht, 40 von der Jugendherberge aufgenommen. Die Zahl der unbegleiteten minderjährigen Flüchtlinge ist auf 62 gestiegen. Die Jüngsten waren 7 und 9 Jahre alt. Zur sozialpädagogischen Betreuung werden derzeit 20 Mitarbeiter gesucht.

Ab 1. November kommen in die neue Erstaufnahmeeinrichtung Blankenburg 600 Flüchtlinge. Im „Schiefen Stiefel“ sind im Moment nur 7 Flüchtlinge untergebracht, da die Behörden mit den Aufnahmemodalitäten nicht hinterher kommen. Es dauert in der Regel mindestens drei Monate bis zum Bescheid. Es wird sich bemüht, zeitnah für Unterkünfte zu sorgen.

In der Ofenerdieker Oberschule gibt es einen freien Raum, den für ehrenamtliche Arbeit mit Flüchtlingskindern zur Verfügung gestellt wird. Gefragt sind insbesondere Sprachunterricht, Mathe und Biologie. Das Kollegium der OS Ofenerdiek freut sich über ehrenamtliche Mithilfe. Bei der Eingliederung helfen Integrationslotsen. Ein Vorschlag war auch, im „Schiefen Stiefel“ wöchentlich stattfindende Sprachkurse anzubieten. Zudem soll der Kontakt vor allem zwischen Kindern und Jugendlichen intensiviert werden. Hier wird die Kirchengemeinde mit den Jugendgruppen sprechen.

Zudem wurde noch angesprochen, was die Flüchtlinge im „Schiefen Stiefel“ zurzeit gebrauchen können, u. a. eine Tischtennisplatte oder einen Tischkicker für die jungen Bewohner. Haushaltsartikel und Küchengeräte sind ebenfalls willkommen. Falls Wohnungen zur Verfügung stehen, sollte man sich an die Stadtverwaltung (Herr Schalla) wenden.

Angebote von Kursen für Ehrenamtliche gibt es bei der Evangelischen Erwachsenenbildung unter www.EEB-oldenburg.de/fluechtlinge

(Text: txt, Quelle: Protokoll Gaby Plebuch)

FEEDBACK:

Sie haben eine Idee? Sie suchen Kontakt, Wohnraum, Büroräume, einen Hund, eine Katze oder eine Maus. Sie haben günstig ein Bett, einen Schrank oder eine „XXXXXXXX“ abzugeben? Sie haben Bilder von Ofenerdiek aus früheren Zeiten? Sie haben eine Meinung zu Ofenerdiek? Sie wollten immer schon mal loswerden wie sehr Ihnen „XXXXXXXX“ auf die Nerven geht oder das Ihnen „XXXXXXXX“ ganz besonders gut gefällt?

Na, worauf warten Sie noch? Her mit allem! **12.500** Haushalte in Ihrer Nähe warten auf Ihre Informationen! Kontakt für Alles -> E-Mail: info@hugo-journal.de oder per Post an HUGO-JOURNAL, Wiefelsteder Straße 19, 26127 Oldenburg. Sie würden unseren Redakteuren gerne persönlich Ihre Geschichte erzählen? Dann rufen Sie an: 3801624. Wir beißen nicht und freuen uns auf Ihre Story!

(Text: hugo)

Häusliche Kranken- und Altenpflege / Tagespflege Rose-Marie Müller

24-Stunden Rufbereitschaft: 0441 / 7 29 77

...zu Mensch
...zu Mensch...
Historische Pflege

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

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

Herbst-Verlosung!

Das HUGO-Journal verlost:
EXILIA - Neues Album



Die italienischen Nu Metaller von EXILIA melden sich lautstark zurück. Am 25. September erschien ihr neues Album „Purity“ – bereits im Juni wurde eine erste Single daraus mit dem Titel „Bliss“ ausgekoppelt, die sich ihren

Weg durch die Radiolandschaft sowie einschlägigen Musik-Channels bahnte.

Die Single „Bliss“ repräsentiert mit ihrer mitreißenden, energiegeladenen Art all das, was EXILIA ausmacht – und beweist auch nach 20 Jahren Bandgeschichte noch, dass EXILIA Zeitgeist besitzen.

Die Band, deren Debütalbum „Rightside Up“ im Jahr 2000 erschien und bereits ein riesiger Erfolg war, war im Laufe ihrer Karriere unter anderem mit Rammstein, den Ärzten, In Extremo, Guano Apes oder HIM auf Tour und verbuchte zahlreiche Top 20 Charteinstiege.

Nach wie vor gelten EXILIA als Wegbereiter für die Female Fronted-Metal-Bewegung und verfügen mit Masha über eine absolute Ausnahme-Charakterstimme. Ihr letztes Studioalbum „Decode“ erschien im März 2012. Nun ist es wieder Zeit für mitreißenden Nu Metal, die sympatische, charismatische Frontfrau und ihre schweißtreibenden Liveshows.

(Text: rosenheim-rocks.de, Foto: Exilia)

EXILIA spielen am 24. Oktober im Amadeus, Beginn 20 Uhr, Einlass 19 Uhr, Tickets unter www.adticket.de/Exilia.html

Das HUGO-Journal verlost

6 x 1

CD „Purity“ – schreiben Sie uns an info@hugo-journal.de, Stichwort „Exilia“, oder rufen Sie an unter Tel. 304 102 10. Viel Glück!

(Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinne werden nicht ausbezahlt. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.)

(Text: txt, Quelle: PM Exilia)

Dörte Brauer
Ärztlich geprüfte Fußpflegerin

Karuschenweg 1-5
26125 Oldenburg
Tel. 0441-5008192
Mobil 0171-9506469

Termine nach Absprache

Herbst

Genuss

Kaum ist der Sommer gegangen, scheint es, als wäre ein Schalter umgelegt worden. Die launische Jahreszeit wechselt nun schnell von warm zu kalt, der Wind frischt auf und wächst zu ersten Herbststürmen heran, Regen prasselt gegen die Fenster. Nun ist die Zeit gekommen, wo wir mit einer guten Tasse Tee warm eingekuschelt aus dem Fenster blicken und uns auf das Drachensteinenlassen am Wochenende freuen, wenn die steife Brise uns den Kopf freipustet.

Farbenparadies

Im goldenen Oktober zeigt der Herbst sich aber auch von seiner schönsten Seite. Die laue Spätsommersonne erkämpft sich am Morgen noch einmal ihren Weg durch dichte Nebelwolken, die langsam verschwinden, um für laue Luft Platz zu machen und den Herbst leuchtenden Farben zu präsentieren. Knallrote Pilze schießen aus der feuchten Erde hervor, und wir sammeln glänzend-braune Kastanien. Leuchtend orange Kürbisse wachsen und steigern unsere Vorfreude auf die Halloween-Partys. Die Blätter an den Bäumen verfärben sich rot, orange, und braun, flankiert von den letzten satten dunklen Grüntönen.

Herbsttöne und warm-Weiches

Auch in der Mode spiegelt sich die Jahreszeit. Wir kuscheln uns in diesem Jahr mit Vorliebe in senfgelbe und tannengrüne Wollpullover. Colour-Blocking hellt die Stimmung auf und setzt gutgelaunte Akzente. Hellblaue und leuchtend gelbe Mäntel, aber auch knallorange Pullover werden mit schwarzen Hosen oder Pudertönen kombiniert.

Grober, wärmender Strick aus edler Cashmere und Alpaka-Schurwolle wird nun mit Feinstrick kombiniert, was das Outfit zugleich gemütlich und elegant erscheinen lässt. Fließende Formen, die weich fallen, Oversized-Größen und Lagenlooks sind in diesem Herbst beliebt. Schick sehen auch Wollminiröcke aus. Diese greifen den aktuellen 70s-Trend auf, vorne mit Knopfleiste und in ak-

tuellen Rottönen getragen oder mit Hahnentrittmuster. Die Trendfarbe der Saison nennt sich Madeira. Glamourös wirkt diese Dunkelbordeaux-Nuance, wenn sie mit Pudertönen und Camel kombiniert wird. Aber auch zum leuchtend hellbraunen Cognak-Farbtönen passt sie hervorragend.

An den ersten kalten Tagen holen wir unsere gemütlichen langen Strickjacken wieder hervor. In diesem Jahr sind Ponchos besonders angesagt. Durch die wärmenden Stoffe und die Möglichkeit, sie auch schnell einmal abzustreifen, eignen sie sich gut, um die Temperaturunterschiede auszugleichen. Nicht fehlen dürfen natürlich Schals und Loops. Diese können in allen Grauschattierungen zu sämtlichen Outfits kombiniert werden. Nun noch eine Mütze, die den Kopf warmhält, und wir sind perfekt auf die fallenden Temperaturen vorbereitet.

Und warum nicht mal an einem stürmischen, verregneten Nachmittag selbst zu den Stricknadeln greifen? Tipp: Naturgarne wie Schafwolle wärmen den Körper und die Seele, sie sind gesund und ursprünglich. Warum nicht auch mal seine Wolle selbst spinnen? Dieses alte Handwerk erfreut sich nach wie vor großer Beliebtheit, das wir auch als Laien in Kursen kennenlernen können. Selber machen ist nach wie vor am schönsten und gibt uns ein intensiveres Gefühl für den Wert der Dinge. Wir freuen uns auf neue Lieblingsstücke ...

Herbstschönheiten – Rottöne, Porzellanteint und Retrowimpern

Gegen die beginnende Kälte müssen wir uns aber nicht nur dick einpacken und mit Vitaminen pflegen, auch die Haut benötigt im Herbst besondere Pflege, die an die Jahreszeit angepasst ist. Durch Heizungsluft und kalten Wind bekommen wir schnell ausgetrocknete Haut, die zu Rötungen neigt. Raue Partien erscheinen, die spannen. Nun ist eine reichhaltige Pflege von großer Bedeutung. Versorgende Cremes mit samtiger Textur bauen die Haut wieder auf, schützen sie und helfen ihr so durch den



Haarkunstwerke

Die Haare werden für die Partynacht kunstvoll geflochten und zu Hochsteckfrisuren geformt, wobei die Strähnen gekonnt locker nach innen eingedreht werden. Auch tagsüber sind Flechtfrisuren eine windfeste Alternative. Zum Dutt gebunden halten sie die Haare im Zaum. Der Zopf muss aber dieses Jahr nicht unbedingt fest am Kopf gebunden werden. Lässig ist es auch, nur die überlangen Spitzen ungefähr auf Höhe der Schulterblätter locker zum Zopf zusammenzufassen. Wenn uns in diesem Jahr doch mal ein Regenschauer erwischen sollte, haben wir besonderes Glück. Der heißeste Trend auf den Runways ist der Wetlook. Die Haare liegen dabei entweder nassglänzend durch Gel extra-sleek am Kopf an oder dürfen sogar im undone-Look mit Frizz in den Spitzen daherkommen. Für die Kreativen unter uns, die auch gerne mal mit den Geschlechtern spielen, eignet sich der Boyfriend-Style. Hier werden die Haare wie zur Rockabilly-Zeit zur Tolle gedreht. Auch bei den aktuellen Haarfarben wird es kreativ und der Jahreszeit entsprechend angepasst: Frostfarben wie eisblond, aschbraun oder kaltes Schwarz sind bei den Haarstylisten angesagt. Um die Haare vor Wind und Wetter zu schützen, brauchen sie jetzt extra Feuchtigkeit mit ein wenig Conditioner. Auch Haaröl, das sanft in die Spitzen und Längen eingearbeitet wird, kann vor Haarbruch schützen. So perfekt gepflegt und gegen die kalte Witterung geschützt, sind wir nun von Kopf bis Fuß auf den Herbst eingestellt und können uns rundum wohlfühlen.

Herbstküche – Ernteglück

Nicht vergessen: den Herbst kann man nicht nur von außen, sondern auch von innen genießen. In dieser Jahreszeit lockt das reine Ernteglück in Form von Kürbissen, Birnen, Pflaumen und vielerlei anderem Obst und Gemüse. Es ist die Zeit für Kuchen, Tartes, Aufläufe, Kompotte, fruchtige Aufstriche, herzhaftes Chutneys und wohltuende Eintöpfe. Die Herbstküche ist ein wahres Paradies für Farben und Gaumenfreuden. Wir freuen uns darauf, in die Pilze zu gehen, für schmackhafte Pilzgerichte. Wir sind voller Vorfreude auf aromatische Teesorten, blumigen Darjeeling, malzigen Assam, klassischen Ostfriesentee oder wärmende Gewürztees mit Ingwer, Kardamom, Nelken und Zimt. Sie bringen uns auch innerlich zum Leuchten – wie die Farben des Herbstes.

(Text: txt, Quellen: Petra online, Brigitte online, Vogue online, Dr. Grandel online, C&A Blog, Foto: smiltena)

Tipp: Kuschelige Pullover aus Wolle und Baumwolle sowie weitere Herbst- und Wintermode finden Sie bei Barbaras Seniorenmode. Schauen Sie gerne vorbei und holen Sie sich warme Lieblingsstücke für die kalte Jahreszeit.

Herbst. Auf die Produkte wird die Haut am besten mit einer milden Reinigung und einem sanften Peeling wie z. B. einem Sugar-Scrub-Produkt. Danach kann eine Maske aufgetragen werden, die nährnde Wirkstoffe enthält. Konzentrate und Serums regenerieren und helfen, Trockenheitsfältchen zu mindern. Und nicht vergessen, dass die goldene Oktobersonne auch noch Kraft besitzt. Auch wenn der Tag zunächst trüb und grau erscheint, sollte immer ein Licht- und UV-Schutz aufgetragen werden. Wenn wir nun nach draußen gehen, dann am liebsten mit auffälligen Lippen in weinrot oder Kastanienbraun. Neben einem Konturenstift sollten wir dazu unbedingt Primer aufragen. Dieser versiegelt feine Linien und verhindert ein Auslaufen der Farbe. Abends sind Brauntöne auf den Lippen verwegen und hip. Verschiedene Nuancen wie Karamell, Nougat oder Zartbitter dürfen dabei auch miteinander kombiniert werden.

Auf Rouge können wir in diesem Herbst getrost verzichten, denn der Schneewittchenteint ist absolut angesagt. Nur etwas Puder für einen ebenmäßigen Teint auftragen, und dann kann es rausgehen.

Reduziert wird auch das Augenmake-up, da der Fokus auf den Lippen liegt. Smokey Eyes haben erst einmal Pause. Dafür klimpern wir gehörig mit den Wimpern. Diese sind am besten extralang und werden für den 70s-Trend gerne mit falschen Wimpern verstärkt. Dazu reicht am Abend zum Ausgehen ein ausdrucksstarker, schwarzer Lidstrich.

Technik und Genuss



- Kaffeemaschinen Reparatur-Service für nahezu alle Fabrikate
- Verkauf erstklassiger Neugeräte passend zur gewünschten Anforderung
- Individuelle Kaffee Lösungen für Firmen, Banken, Büros, Kanzleien und Praxen
- Beratung zu Größe und Ausstattung für Kauf oder Leasing



telering



Waringer & Müller

Alexanderstr. 446, 26127 Oldenburg
Tel. 0441 34007-0, Fax 0441 34007-29
E-Mail: info@waringer-mueller.de
Inhaber: Anke Waringer e.K.

Café-Restaurant
OBE^{DR}**RAUF**

Wir können auch Torten!

Weißemoorstr. 299 Te. 0441 3049054



www.obendrauf.de



3 + 1 Döner Pita
Sie bestellen drei Döner Pita und bekommen einen gratis dazu!

Gültig nur vom 15.10.-15.11.15. (nur 1 Coupon pro Person)
Nur bei Abholung oder Verzehr bei uns in der Pizzeria. Sonntags nicht gültig.

Ofenerdieker Str. 34 • Tel.: 0441-98 33 66 63

„Die neuen Herbstfarben sind da!“



Wer in Gesundheit investiert,
hat später viel zu erwarten

Kosmetik Konzept

Ästhetik & Vitalität

Helga Salhofen

Staatl. gepr. Kosmetikerin u. med. Fußpflegerin

Ausbildung als Gesundheitsberaterin bei Dudley College

eines ganzheitlichen natürlichen Gesundheitssystems nach der Lehre von Dr. F. X. Mayr

Inh. H. Salhofen • Weißemoorstr. 256 • 216125 Oldenburg • Tel. 0441 - 59 455 128

info@salhofen.de • www.kosmetik-konzept-salhofen.de



Barbara
SENIORENMODE

Herbst
Wintermode

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 09.30 - 12.30 Uhr / 14.30 - 18.00 Uhr / Sa. 09.30 - 12.30 Uhr
Ofenerdieker Str. 59 / 26125 Oldenburg • Tel.: 0441 / 80 06 64 74



Salon
Frohmüller

Inh. Marion Wall

Ihr Damen- und
Herrenfriseur
in Ofenerdieck

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



Britta Klimkeit
Einrichtungsleitung / Inhaberin

Ihre liebevolle,
individuelle häusliche
Alten- & Krankenpflege
in Oldenburg

- Alle Kassen -

MDK - Qualitätsgeprüft

Ofenerdieker Str. 64
26125 Oldenburg
Telefon 0441-9503650
Telefax 0441-9503651

Besuchen Sie uns im Internet unter: www.marienkaefer-seniorenservice.de

PROFIWISSEN.

salon
beckedorf

moderne Beautyflage 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

Edkamp 92 • 26127 Oldenburg
Telefon 0441 / 301984



Lohnsteuerberatungsring Lohnsteuerhilfverein 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

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

Erfrischende Ideen... für Ihren Lebensraum

Bad finden Sie bei uns!

Frieling
SANITÄR · HEIZUNG · STROM

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 933 30 38
www.frieling24.de · E-Mail: oldenburg@frieling24.de

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

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

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

**Wichtiges sollte man nicht aufschieben.
Wie die Sparkassen-Altersvorsorge.**

Wer früher anfängt, hat später mehr davon. Egal, ob Sie regelmäßig Geld zurücklegen wollen oder nur ab und zu: Die LzO bietet passende Lösungen und zeigt staatliche Fördermöglichkeiten. Von Riestern und Sparanlagen über Fonds und Wertpapiere bis hin zu Immobilien. Mehr Infos in Ihrer LzO-Filiale oder auf www.lzo.com/altersvorsorge

Unsere Nähe bringt Sie weiter.

LzO
meine Sparkasse

lzo.com · lzo@lzo.com

„Hilfe - die Versicherung will nicht zahlen?“



Finanz-Tipp

von
Andree Buggel

Liegt ein Schaden vor, ist die Aufregung zunächst groß. Um einen Schaden von der Versicherung zahlen zu lassen, sind folgende Punkte zu befolgen.

1. Der Schaden muss unverzüglich bei der Versicherung gemeldet werden. Bitte lassen Sie sich die Schadenmeldung bestätigen. Die Versicherung sendet Ihnen eine Bestätigung mit der Schadennummer.
2. Der Versicherer fragt nach der Schadenhöhe – versuchen Sie diese gut zu schätzen.
3. Schickt die Versicherung einen Gutachter, bereiten Sie den Termin mit den entsprechenden Unterlagen vor. Halten Sie Rücksprache mit Ihrem Ansprechpartner der Versicherung. Erfahrungsgemäß ist der jeweilige Berater beim Termin mit dem Gutachter dabei.
4. Machen Sie Fotos vom Schaden. Sie müssen den Schaden beweisen (ist die Größe mit einem Maßstab nachzuweisen, fotografieren Sie es mit Maßstab).
5. Ergreifen Sie sofort Maßnahmen, damit sich der Schaden nicht vergrößert bzw. ein Folgeschaden eintritt. Sie sind als Versicherungsnehmer dazu verpflichtet, alles zu tun, um den Schaden klein zu halten.
6. Füllen Sie gewissenhaft das Schadenformular aus. In der Regel hilft Ihnen Ihr Versicherungsfachmann bzw. Ihr Versicherungsmakler.
7. Versuchen Sie ruhig und sachlich im Gespräch bzw. Schriftwechsel der Versicherung zu bleiben.
8. Prüfen Sie unbedingt, ob die Versicherungsprämie von Ihnen bezahlt wurde – bei Nichtzahlung verlieren Sie ggf. den Leistungsanspruch.

Unser Tipp: Überprüfen Sie regelmäßig Ihren Versicherungsschutz mit Ihrem Berater – dann kann man dem Schaden etwas gelassener begegnen.

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

Müssen Rentner Steuern zahlen?



Steuer-Tipp

von
Heiko Brandhorst

Rente, Kaum ist das Arbeitsleben beendet heißt das aber nicht, dass das Finanzamt nichts von Ihnen wissen möchte. Nach dem geltenden Alterseinkünftegesetz müssen auch Rentner und Pensionäre unter bestimmten Voraussetzungen eine Steuererklärung abgeben.

Wenn die Einkünfte über dem Grundfreibetrag (für das Jahr 2014 bei Ledigen 8.354 Euro bei Verheirateten 16.708 Euro) liegen, wird das Finanzamt Sie auffordern, eine Steuererklärung abzugeben. Sie sollten deshalb sofort auf die Schreiben reagieren und evt. um Fristverlängerung bitten. Sonst werden Ihre Steuern geschätzt. Das ist in den meisten Fällen eher ungünstig. Wenn Ihr Einkommen jedoch unter dem steuerfreien Existenzminimum (Grundfreibetrag) liegt, können Sie sich auf Antrag von der Pflicht zur Abgabe einer Steuererklärung befreien lassen. Auch eine Nichtveranlagungsbescheinigung kann beantragt werden, wenn nachweislich die Einnahmen in den nächsten Jahren nicht steigen werden. Die dreijährige Befreiung funktioniert aber nur, wenn Sie keine Steuern zahlen müssen. In folgenden beispielhaften Fällen sind Sie zur Abgabe einer Steuererklärung verpflichtet: Sie oder Ihr Ehepartner beziehen neben Ihrer Rente noch Einkünfte aus nichtselbständiger Arbeit oder eine Beamtenpension. Neben der Rente wird Ihnen oder Ihrem Ehepartner noch eine Betriebsrente / Werkspension gezahlt. Für Pensionäre gelten noch gesonderte Regeln, denn sie sind zur Abgabe verpflichtet, wenn es neben der Pension bsw. Einkünfte aus Vermietung und Verpachtung oder Lohnersatzleistungen (z.B. Krankengeld) gegeben hat.

Tipp: Auch wenn Sie eine Steuererklärung abgeben müssen, bedeutet das nicht zwangsläufig, dass Sie Steuern zahlen müssen. Sie können Ihr Einkommen „kleinrechnen“, indem Sie neben dem Rentenfreibetrag auch noch Werbungskosten geltend machen. Auch Vorsorgeaufwendungen (z.B. Kranken-, Pflege-, oder Unfallversicherung) können das zu versteuern Einkommen mindern.

(Foto: Lichtblick Studio, Quelle: Heiko Brandhorst)

Gesund den Stoffwechsel umstellen?



Claudia Meier
0170 4325222



Martina Muhr
0173 2407332

Wer kennt das? Sie möchten gerne ein paar Kilos abnehmen und beginnen eine Diät. Zunächst klappt das ganz gut, nur auf Dauer halten können Sie Ihr Gewicht nicht: der Jo-Jo-Effekt!

Der Grund: Während einer Diät wird dem Körper Nahrung vorenthalten. So ist er gezwungen, an die „Notaggregate“ zu gehen und den Stoffwechsel auf Sparflamme zu fahren. Die Kilos purzeln erst einmal, doch dann gerät die Gewichtsabnahme ins Stocken, weil der Stoffwechsel sich verlangsamt – der Augenblick, an dem viele genervt aufgegeben. Und je älter Sie werden, umso schwieriger wird es, lästige Pfunde wieder loszuwerden. Bei Frauen stellt sich ab 40 der Hormonhaushalt drastisch um. Haben Sie in dieser Phase wenig Muskelmasse, sinkt auch der Grundumsatz drastisch, da Fettgewebe viel weniger Energie verbraucht als Muskelmasse.

Der zentrale Punkt ist der Hypothalamus, das Stoffwechselzentrum, das bestimmt, wie und wie viel Fett im Körper gespeichert wird. Ist der gestört, können die durch ihn gesteuerten Körpersysteme nicht mehr richtig arbeiten. Diesen Teufelskreis kann man unter Zuhilfenahme eines Aktivators (Globuli) im Rahmen einer Stoffwechselkur unterbrechen. Im Gegensatz zur HCG- Spritzenkur, wo ein Hormon dafür sorgt, dass die Depotfette verbrannt werden, wird bei der Stoffwechselkur mit einem homöopathischen Aktivator gearbeitet. Sie wirkt wie eine Frischzellenkur. Der Organismus wird zudem entschlackt und seine Giftstoffe los. Das Depotfett wird verbrannt, und man verliert kein Strukturfett oder Muskulatur. Alles ohne Mangelerscheinungen – das ist der entscheidende Unterschied zu allen anderen Diäten und Fastenkuren!

Fragen Sie mal in Ihrem Bekanntenkreis, wer die Kur schon einmal gemacht hat! Meist wird neben der Gewichtsreduktion über viele gesundheitlichen Vorteile berichtet. Das Team aus Martina Muhr und Claudia Meier betreut nun mittlerweile in Einzelcoachings auch externe Interessenten, die nicht in Fitnessstudios trainieren. Für weitere Infos melden Sie sich unter Angabe von Name und Telefonnummer bei folgender E-Mail-Adresse: swk.oldenburg@gmail.com.

(Text: txt, Quelle+Foto: INJOY)

Sander+Sohn Kids at Work! - Kinderwerkzeugsets

Der Herbst ist da und die sonnigen Tage am Strand sind gezählt. Jetzt braucht man tolle Spielideen für die etwas kühleren Tage, ohne sich gleich im Haus zu verkriechen. Wir empfehlen unsere Spielzeuge für Entdecker und Handwerker. Wer gerne in der Natur unterwegs ist, findet bei uns die nötige Ausrüstung, um Tiere und Pflanzen zu erkunden: Lupe, Kompass, Mini-Mikroskop oder Schnitzmesser für Kinder - alles da. Für diejenigen, die gerne dem Vater beim Renovieren helfen und selbst mit anpacken möchte, haben wir ab sofort Kinderwerkzeugsets (Hammer, Zange, Zollstock inkl. Umschnallgürtel) im Programm.

Wer als kleiner Handwerker sein eigenes Projekt in Angriff nehmen möchte - wir hätten da einen Vorschlag: die Mini-Schokokuss-Schleuder. Aus Holz, einer Mausefalle und einem Kochlöffel könnt ihr nach Anleitung ein Katapult bauen, mit dem Schokoküsse direkt in euren Mund fliegen: Vorausgesetzt ihr seid gute Fänger!

(Text: Jana Sander, Foto: Sander+Sohn)



Produkt
Tipp



Selbst gemacht

Tipp für alle Leseratten

1. Oldenburger Autoren Lese-Marathon

24. Oktober 2015

15 - 22 Uhr

Im Seminarraum 1, PFL



Hanna Seipelt
(Ostf.-Geschichten)
15.30 Uhr - 16.10 Uhr



Rolf Glöckner
(Fantasy)
16.20 Uhr - 17.00 Uhr



Eske Kebeck
(Frauenliteratur/Roman)
17.10 Uhr - 17.50 Uhr



Elisabeth Drab
(Lyrik)
18.00 Uhr - 18.40 Uhr



Manfred Brüning
(Krimi)
18.50 Uhr - 19.30 Uhr



Florian Gerlach
(Thriller)
19.40 Uhr - 20.20 Uhr



Axel Berger
(Krimi)
20.30 Uhr - 21.10 Uhr

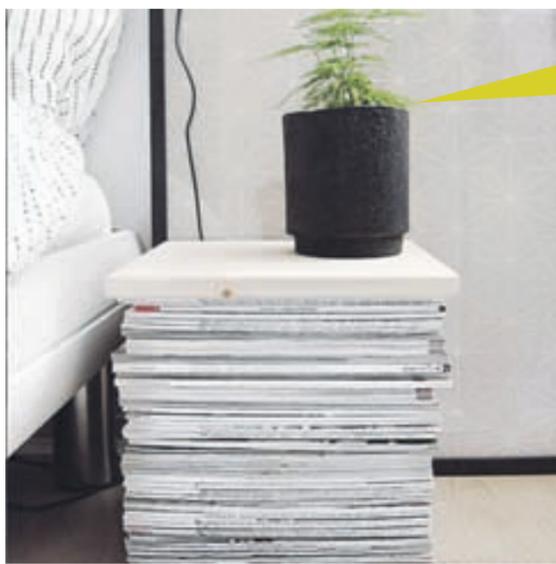
www.leseforum-oldenburg.de

f Leseforum-Oldenburg



(Quelle: Mangoblaue GmbH)

Deko-Tipp



Zeitschriften & Magazine:

Wir sammeln sie doch alle, die Magazine mit ihren wunderschönen Bildern und die zum wegschmeißen einfach viel zu schade sind. Auch im Regal lassen sie sich nicht so richtig hinstellen und knicken oft ein.

Unser Tipp:

Stapeln Sie Ihren Haufen Zeitschriften einfach zu einem Haufen, legen eine Holzplatte drauf und fertig ist wie auf unserem Foto, der ideale Nachttisch.

(Foto: Alke Brüggemann, Text: lou)

DIY Tipp



Ein totaler Hingucker: Neuer Fliesenspiegel mit Masking Tape

Es wird benötigt:

Ein Cuttermesser und Masking Tape

Masking Tape ist der neueste Trend, das beliebte Klebeband gibt es mittlerweile fast überall und in den verschiedensten Mustern und Farben, in dünnen wie in dicken Rollen. Suchen Sie sich Ihre Lieblingsfarbe aus, schneiden Sie passend zu den Fliesen klein Dreiecke aus und kleben Sie diese ganz leicht auf die Fliesen. **Fertig!**

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

Gezeichnet von: Mechthild Oetjen





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: Maike Waskönig



Name: Maike Waskönig

Funktion im SVO: Jugendwartin für Handball und Trainerin der Ballschule

Wohnort: Oldenburg

Lieblingsgetränk: Apfelschorle und Tee

Hobbys: Mein Pflegepferd oder mit Freunden unterwegs sein, malen und singen, aber auch Spieleabende mit der Familie.

Mein Verein: SV Ofenerdiek

Mein Vorbild: Mein Papa.

Was mich antreibt: Meine Lebenseinstellung ist, dass man nie aufgeben sollte zu kämpfen, denn wer aufgibt, hat bereits verloren! Außerdem gibt es mir sehr viel Halt, dass ich mich immer auf meine Familie, meine beste Freundin und meinen Freund verlassen kann.

AN OFENERDIEK mag ich: Alles, es ist wie eine große Familie man ist nicht weit vom Land entfernt und hat viel Natur um sich herum. Freundlichkeit wird in Ofenerdiek besonders großgeschrieben.

(Quelle: SVO)

Folgende Zeiten für Kurse beim SV Ofenerdiek haben sich geändert:

Das Geräteturnen für Kinder in der Turnhalle an der Grundschule Ofenerdiek findet für Mädchen und Jungen von 8-10 Jahren am Dienstag von 17.30-18.30 Uhr statt. Geräteturnen für 10-14-Jährige gibt es am Dienstag von 18.30-19.15 Uhr.

Übungsleiterin ist Frau S. Faas. Weitere Infos und Anmeldung unter Tel. 99 86 84 54 oder 60 25 61.

Fitness für Erwachsene 60+ gibt es ab jetzt jeden Donnerstag in der Franz Faas Halle, Eingang Spielhalle Ofenerdiek. Die Männer 60+ trainieren donnerstags von 9-10, Frauen 60+ machen donnerstags 10-11 zusammen Sport.

Gymnastik im Sitzen findet donnerstags von 11-12 Uhr statt. Übungsleiterin ist Frau K. Degen. Weitere Infos unter Tel. 9 62 01 36 oder 60 25 61.

Auch die Kindertanz-Zeiten haben sich geändert. Die neuen Zeiten für 6-8-Jährige sind Donnerstag 15:00 - 16:00 Uhr und für 9-14-Jährige Donnerstag 16:00 - 17:00 Uhr in der Franz Faas Halle, Eingang Spielhalle Ofenerdiek. Übungsleiterin ist Frau A. Tehovnik.

Weitere Info unter Tel. 3 40 06 95 oder 60 25 61.

Ausflug für Mitglieder

Am Freitag, 23. Oktober, lädt der SV Ofenerdiek seine Mitglieder über 60 Jahre zu einem Ausflug mit Frühstück ein. Die Abfahrt ist um 8.30 Uhr an der Lagerstraße 38.

Anmeldungen werden montags ab 19 Uhr, donnerstags von 10-12 Uhr im Vereinsheim oder unter 0441-60488 bei Gisela Hesse entgegengenommen.

(Text: Steffi Faas – Jugendausschuss Sportverein)

Stellplatz für Kramermarktwagen gesucht

Der Kramermarktwagen des SV Ofenerdiek benötigt eine Stellfläche für das ganze Jahr. Gesucht wird ein Außenstellplatz oder eine Halle nahe Ofenerdiek, die für Arbeiten am Wagen ganzjährig begehbar sein sollte. Die Größe des Anhängers beträgt ca. 8m x 2.50m x 3.90m.

Bitte bei Karin Oltmanns unter Tel. 0171 / 7823470 melden. (Text: Steffi Faas – Jugendausschuss Sportverein)



Mädchenfußball beim TV Metjendorf

Mädchen im Alter von 9-11, die gerne kicken, sind herzlich eingeladen, am Schnuppertraining des TV Metjendorf teilzunehmen.

Die Mädchenmannschaft trainiert jeden Mittwoch von 17.00-18.30 Uhr auf dem Sportplatz in Metjendorf. Infos unter Tel. 68 31 21 12 (Tanja Schabacker).

(Text: txt, Quelle: Schabacker)

Moin Moin liebe Kunden,

endlich ist es soweit! Nach umfangreichen Umbauarbeiten, laden wir Sie nun recht herzlich zur großen **Neu-Eröffnung der Abteilung Trends / Junges Wohnen** ein. Freuen Sie sich auf viele, supergünstige Eröffnungsknaller in allen Abteilungen.

Erleben Sie jetzt die aktuellsten Möbel- und Küchentrends. Wir haben ein abwechslungsreiches und interessantes Programm für Sie vorbereitet.

Herzliche Grüße Michael und Kay Weirauch

(Quelle+Fotos: Möbel Weirauch)

NEUERÖFFNUNG

der Abteilung Trends / Junges Wohnen *nach Umbau*

Sonntag 01.11.15
VERKAUFSOFFEN!

229.-
ERÖFFNUNGS-PREIS

ESSTISCH, B/H/T ca.
160-260x79x90 cm

Boxspringmesse
bis 1. Nov
MESSEPREISE!

ECKKOMBINATION, Bezug: anthrazit,
best. aus 2-Sitzer-Element mit Armteil
links, Eckelement mit offenem Abschluss
rechts. Stellmaß ca. 258x189 cm

799.-
ERÖFFNUNGS-PREIS

SCHWINGER, Webstoff,
Gestell Rundrohr
verchromt, versch. Farben

49.95
ERÖFFNUNGS-PREIS



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



Automotive

Elektrik | Elektronik

Benzineinspritzung

Bremsentechnik

Dieseleinspritzung

ausgewählt vom Autofahrer
WERKSTATT DES VERTRAUENS 2015

Wilhelmshavener Heerstr. 305 · Oldb.
Telefon 0441/39061828
www.johnson-kfz.de



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



Oktober

**Inhalations-
geräte
Überprüfung**

für Ihr PARI Gerät.

Telefon: 0441 - 301665
www.rosenapotheke.cc

Sie möchten auch Mitglied der HUGO-Werbegemeinschaft werden?

Dann rufen Sie gerne an und wir vereinbaren einen Termin.

Telefon: 30410216

Mit dem BvO auf Langeoog



Am Samstag, den 19.09., organisierten Margrit Ohlhoff und Beate Jüchter vom Bürgerverein Ofenerdiek einen Ausflug nach Langeoog. 50 Mitglieder und Gäste nahmen daran teil. Bei bestem Wetter dauerte die Überfahrt mit der Fähre von Bengersiel nach Langeoog etwa eine halbe Stunde. Vom Hafen aus ging es mit der Inselbahn in wenigen Minuten zum Bahnhof und von dort zu Fuß in den Ort.

Nach einer Kaffeepause in den Straßencafés wurde die Insel erkundet. Auf dem Weg zum Strand liegt das Wahrzeichen der Insel, der Wasserturm. Auch ein Spaziergang zum Inselfriedhof, auf dem die Sängerin Lale Andersen begraben ist, lohnt sich. Gegen 17:30 Uhr ging es nach einem herrlichen Tag erst mit der Fähre und dann mit dem Bus zurück nach Ofenerdiek.

(Text: txt, Quelle: Bürgerverein Ofenerdiek)

Bürgerabend informierte über Straßenausbau

Am 15. September fand der Bürgerabend zum Thema „Straßenausbau“ statt. Eingeladen waren der Leiter des Tiefbauamtes, Johann de Buhr, und der Leiter des Trink- u. Abwasserzentrums OOWV, Dr.-Ing. Michael Janzen. Der schlechte Zustand des Bardiekswegs wurde angesprochen. Einen Teil der Kosten müssten die Anlieger bei einer Instandsetzung tragen. Da der Ausbau der Bahnstrecke aber noch nicht geklärt ist, wäre dies nur eine kurzfristige Lösung. Der Ausbau des Neusüdender Wegs ist aber in Planung. Der OOWV wurde einbezogen, sollte das Abwassersystem beim Ausbau betroffen sein. Dr.-Ing. Janzen vom OOWV gab an, dass sich die Kosten für die Anlieger verringern könnten, sollten die verlegten Rohrleitungen betroffen sein.

(Text: txt, Quelle: Bürgerverein Ofenerdiek)

Viel los auf dem Fliegerhorst Oldenburg

Ein Besuch des Vereinsheims der Traditionsgemeinschaft JaBoG43 e.V. am Fliegerhorst in Oldenburg wird jetzt zu einem ganz besonderen Erlebnis. Denn dort erstrahlen die Sockelflugzeuge F-86 Sabre und Fiat G 91 auf ihrem endgültigen Standplatz bei dem Vereinsgebäude in neuem Glanz. Der spannende Vorgang, bei dem die originalen, restaurierten Jagdbomber mit Hilfe eines großen Krans vom THW auf ihre Sockel gehoben wurden, kann auf der Internetseite www.fliegerhorst-oldenburg.de betrachtet werden. Sowohl als Bildergalerie als auch in einem Video wurde das nicht alltägliche Ereignis dokumentiert.

Auf der Internetseite finden sich neben solch aufregenden Ereignissen auch Hintergründe zur Geschichte des Fliegerhorsts und Informationen zu den Öffnungszeiten der Ausstellung im Vereinsheim, die für Besucher offensteht. Aber auch das lebendige Vereinsleben wird auf der Homepage in bunten Bildern präsentiert. Die diesjährige Mitgliederreise TG on Tour führte nach Dresden. Dort haben die Mitglieder die Frauenkirche bewundert und eine Reise in die militärische Vergangenheit der Stadt unternommen. Bei den Besuchen der Militärschule des Heeres, der Festung Königstein und des militärhistorischen Museums gab es viel zu entdecken. Abends wurden dann beim gemütlichen Beisammensein die Eindrücke untereinander ausgetauscht. Wer neugierig geworden ist, kann mit einem Klick dabei sein. Neue Mitglieder und interessierte Besucher sind herzlich willkommen.

(Text: txt, Quelle: www.fliegerhorst-oldenburg.de)

Birnenlucke in Ofenerdiek!



Wer die Ballade über Herrn von Ribbeck auf Ribbeck im Havelland von Theodor Fontane noch kennt, dürfte sich zurzeit an der Neusüdender Straße wundern, ob der freigiebige gute Herr vielleicht nach Oldenburg gezogen ist. Die Äste der Bäume an der Neusüdender Straße biegen sich nämlich vor leckeren, reifen Birnen, die appetitlich herabbaumeln. Leider liegen viele der köstlichen Vitaminbomben schon auf der Straße, da sich kaum jemand findet, der die Birnenpracht erntet. Sollte ein spannenlanger Hansel doch noch den Birnbaum schütteln oder mit einer großen, stabilen Leiter kommen, dürfte er reiche Ernte für so manchen Birnenkuchen machen. Also schnell hin, und mit etwas Glück gibt es die köstlichen süßen Früchte umsonst.

(Text: txt, Foto: mmi)

Mehr Aufnahmeplätze für Flüchtlinge auf dem Fliegerhorst

Ob mehr Gebäude auf dem Fliegerhorst für die Aufnahme von Flüchtlingen genutzt werden können, lässt die Stadt jetzt prüfen. Dazu müssen Flächen auf mögliche Kampfmittelreste untersucht werden. Schadhafte Gebäude sollen beseitigt werden. 400.000 Euro stellte der Rat dafür bereit. Die Ausgaben sind gedeckt durch Haushaltsmittel, die für den Ausbau der Kinderbetreuung in Donnerschwee eingeplant waren, aber dieses Jahr nicht gebraucht werden.

Mehrere hundert Flüchtlinge sind bereits auf dem ehemaligen Militärflughafen in Gemeinschaftsunterkünften und in der Notunterkunft Sporthalle untergebracht.

(Text: txt)



Am 24.11. beenden wir unseren Jubiläumsmarathon mit einer großen Tombola! Wir verlosen für jedes Jahr unseres Bestehens einen Preis. 90 Jahre - 90 Preise - im Gesamtwert von über 3.000€! Jeder, der bisher am monatlichen Gewinnspiel teilgenommen hat, landet automatisch im Lostopf.
(Text+Fotos: Jana Sander)

Wir feiern Geburtstag - Sie bekommen die Geschenke!
MÄRZ-NOVEMBER '15 JEDEN MONAT 9 GUTSCHEINE à 10€ UND 1 GUTSCHEIN à 50€ GEWINNEN!
90 Jahre - 90 Preise
Jeder Teilnehmer der monatlichen Gewinnspiele hat automatisch die Chance auf einen Preis bei unserer großen Tombola am 24.11.!

GEWINNSPIELFRAGE
Seit wie vielen Jahren können Kinder bei uns Wunschlisten machen?
Über 5, 10 oder 20 Jahre

sander-sonn
spielen. schreiben. schenken
Teilnahme im Geschäft oder über

Ofenerdieker Str. 40
Oldenburg - Tel: 60539
Mo.-Fr. 9-18.30 Uhr
Sa. 9-14 Uhr
www.sander-sonn.de

Das HUGO-Journal probiert's aus ...
Automobiltest: Axel und der Astra!



Am 10. Oktober hatte er Premiere: Opel präsentierte den neuen Astra, die Baureihe K. Das Autohaus Hiro am Langenweg gab uns die Gelegenheit den neuen Top-Seller und ewigen Golf-Rivalen auf eine Probefahrt zu entführen und auf Herz und Nieren zu testen.

Tief geduckt, in schwarz, in schickem neuen Kleid steht er da. **Unser erster**

Eindruck: Der sieht gut aus. Die erste Hürde hat Opel damit schon mal mit Brau-
vour übersprungen. Der neue Astra verfügt über ein klares, zeitgemäßes Design,
ohne Experimente - sehr gelungen. Die neuen IntelliLux® Scheinwerfer, die ersten
LED Matrix Lichter in seiner Klasse fallen einem sofort positiv ins Auge. Und
die sehen nicht nur gut aus - sie machen auch ein einzigartiges, tolles Licht.



Wir nehmen Platz. **Der zweite Eindruck:**
Hochwertig. Von ehemaligen Hartplastik-
chic vergangener Baureihen fehlt hier
jede Spur. **Schon jetzt ist klar:** Der neue
Opel Astra bietet Oberklassefeeling zum
Kompaktklasse-Preis. Opel verspricht
in seiner Werbung nicht zu viel. Die
von uns getestete, 125 PS-Benziner in
der Ausstattungsvariante "Innovation",
besticht durch eine hochwertige Ver-
arbeitung. Reichhaltige Ausstattungs-

merkmale (Klimaanlage, Tempomat, Radio mit Touchscreen Color Info Display,
Bordcomputer, Front- & Rückfahrkamera, Leichtmetallfelgen u.v.m.) und einen
sehr spritzigen Motor, der echt Spaß macht. Besonders gut gefallen hat uns der,
in dieser Ausstattungsvariante serienmäßige, Parkpilot. Mit dem aufpreispflich-
tigen Parkassistenten, findet das Fahrzeug eigenständig eine passende Lücke
und parkt, wie von Geisterhand, selbständig ein. Vom ersten Gefühl her ist es
etwas unheimlich, aber funktioniert top. **Tipp:** Ausprobieren!

Der Motor. Um es auf den Punkt zu bringen: Sparsam und agil. Perfekt. 125
PS reichen völlig. Selbst auf der Autobahn. Wer es noch etwas sportlicher mag,
kann die 150 PS-Variante ordern. Es soll eine Nummer kleiner sein? Als Benziner
stehen auch noch 100 bzw. 105 PS zur Auswahl. Es soll ein Diesel sein? Gibt es
auch. Hier reicht das Angebot von 95 PS bis 136 PS.



Die vielen neuen technischen Features, wie z.B. das
Opel OnStar-System, lassen ihn, dank W-LAN und Inter-
netzugang, zu einer mobilen Kommunikationszentrale
auf vier Rädern werden. **Besonders erwähnenswert:**
Im Fall der Fälle - erfolgt der Notruf (wenn die Airbags
auslösen) automatisch. Hilfe ist dann sofort unterwegs.

Ein echtes Sicherheitshighlight. **Interessant:** Ab 2018 wird dieses Feature für
alle neuen Autos zur Pflicht - der Astra hat
es jetzt schon. Vorbildlich! Den neuen Astra
bekommt man ab 17.260 Euro. Unsere
125-PS-Variante mit "Innovation-Paket" be-
ginnt bei 23.260 Euro.

Unser Fazit: "Daumen hoch!" für den neuen
Opel Astra. **Tipp:** Wer ihn noch nicht kennt,
sollte ihn unbedingt (er-)fahren.



Macht auch in **ROT** eine
gute Figur: der nagelneue
Opel Astra K

Text+Fotos: axl)

Gefällt mir! Schauen Sie mal rein
- beim Facebook-Profil von Hörgeräte Hahm

Bei Hörgeräte Hahm kann man auch auf Facebook auf dem
Firmenprofil über alles lesen, was es für gute Ohren braucht.
Neben dem Stammhaus in der Hauptstraße in gibt es noch
vier weitere Filialen in Oldenburg. In Ofenerdiek findet man
die Experten für Gehör im Karuschenweg 1. Damit Facebook-
Freunde auch ohne Navi hinfinden, findet man auf der Seite
unter anderem einen Busplan mit der richtigen Haltestelle.
Auch in der Hauptstraße in Eversten, in Bloherfelde oder am Klingenbergplatz in
Kreyenbrück stößt man mit Hörproblemen nicht auf taube Ohren.



Der Meisterbetrieb für gutes Hören bietet immer kompetente Beratung. Auch auf
der Facebookseite wird viel Wissenswertes zum Thema Gehör gepostet. Berichtet
wird über Aktionstage im Studio oder neueste wissenschaftliche Erkenntnisse.

Natürlich engagiert sich Hörgeräte Hahm auch seit jeher für lebendige Stadtteile,
wie auch die Fotostrecken auf der Seite zeigen. Bei den zahlreichen Aktivitäten
in den Stadtteilen oder auch im kulturellen Bereich als Vorverkaufsstätte für
Konzerte sind sie dabei. Und wenn man sich bei den Spezialisten für Tinnitus
eine Konzertkarte sichert, kann man sich auch gleich den passenden Gehör-
schutz zulegen.

(Text: txt, Quelle: facebook)

Der blanke Horror mit Florian Gerlach
- Lesung im Cadillac

Florian Gerlach, Thriller- und Hor-
ror-Autor aus Oldenburg, liest
am 1. November 2015 um 17
Uhr im Cadillac aus dem zweiten
Teil seiner „Smogger“-Trilogie.
Tickets nur an der Abendkasse.
Mehr Informationen unter www.
florian-gerlach.info.



(Fotos: Rolf Glöckner, Text: txt)

Gutscheine

zum Ausschneiden und sparen!

LEBENSRETTER GUTSCHEIN

Ab 2016 werden Rauchmelder
in allen Bundesländern Pflicht

€ 9,95

willers
Das Original!

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

GUTSCHEIN

über gesund leben
Multivitamin
Tabletten

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

Diek
APOTHEKE

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

Fahrdich NEU!

INJOY
FITNESS STRICH & VITAMINE

**SPAREN SIE
150 EURO**
UND SICHERN SICH
2 BONUSMONATE*

Fitness & Gesundheit in Oldenburg

* bei Abschluss eines 24 Monatsabos.
Angebot ab sofort, bis zum 30.11.15

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



Neues Mitglied der HUGO - Werbgemeinschaft:

Neues Mitglied der Werbegemeinschaft: METALLBAU MANUFAKTUR MATTHES

4xM: Metallbau Manufaktur Michael Matthes – ein Firmenname, den man sich gut merken kann. Und merken muss! Denn in Sachen Metallverarbeitung und Veredlung ist der traditionelle norddeutsche Meisterbetrieb im Meeschweg die Adresse, wenn es um gute und nachhaltige Handwerkskunst geht.

Michael Matthes fertigt seine Produkte zeitnah, strukturiert und nachhaltig in hoher Qualität. Langjährige Erfahrung in maritimen und Offshore Bereichen, in denen eine sehr hohe Qualität gefordert ist, fließen in die Werkserzeugnisse mit ein.

Für die unterschiedlichsten Kunden bietet Matthes Lösungen im Metall- und Stahlbau an. Er baut u. a. Treppen, Gitter, Tore, Zäune und Hochwassersperren. Neben der Reparatur von Kleinteilen zählen ebenso Verzinkung und Schweißarbeiten zur Angebotspalette.

Aber auch Metaldesign und Kunst, Bootzubehör sowie Grills, Außenküchen und Feuertonnen können individuell für den Kunden gefertigt werden. (Fotos: MM Matthes)

Darüber hinaus hat Metallbau Matthes Erfahrungen auf norddeutschen Werften gemacht, so dass er in den Bereichen Schiffbau ein kompetenter Partner ist. Restauration von alten Schiffen für Museen, Vereine und private Schiffseigner zeichnen den Metallbauer aus. Größe spielt dabei keine Rolle, was machbar ist, wird gemacht, so das Motto des Betriebs.

Wichtiges Thema ist für Michael Matthes dabei die Nachhaltigkeit. Oft ist es sinnvoll, Altes zu erhalten. Und mit dem Bewahren alter Handwerkskunst, dem Zurückgreifen auf traditionelle Techniken und der Liebe zum Detail ist Metallbau Matthes den Mitbewerbern stets eine Planke voraus.

Metallbau Meisterbetrieb · Meeschweg 9 · 26127 Oldenburg

Tel. 0441 32321 · Mobil 0173 80 90 800

www.mm-matthes.de



Oktober - Halloween-Zeit

Jährlich spuken am 31. Oktober Hexen, Vampire oder Gespenster auf den Straßen und verbreiten düsteren Schauer.

Aber warum verwandeln wir uns immer wieder in diese „gruseligen Gestalten“, und was hat es mit dem Fest Halloween auf sich?

Diese Tradition findet sich bereits vor über 2000 Jahren bei den alten Kelten. Jährlich feierten sie am 31. Oktober das Fest „Samhain“, das bedeutet „Ende des Sommers“.

Nach der Sage der alten Kelten wurde mit Anbruch der dunklen Winterzeit der Sonnengott von dem keltischen Gott der Toten abgelöst. Mit der dunklen Zeit nahmen sie Abschied von dem Sommer, der Zeit des Lebens, und hießen den Winter, bekannt als Zeit des Todes, willkommen.

Durch die Fama wurde der Glaube der alten Kelten verstärkt, dass in der Nacht des 31. Oktober die Seelen der Verstorbenen als Geister auf die Erde zurückkehren. Deshalb bekamen die Menschen Angst, dass die Geister Besitz über ihre Seelen erlangen, um ein Leben nach dem Tod führen zu können.

Die naheliegendste Lösung war es für die Menschen, sich unerkennlich zu machen. Darum verkleideten sie sich mit den abscheulichsten und gruseligsten Masken und zogen lärmend durch die Gegend.

Allerdings stammt der Name „Halloween“ nicht aus der Zeit der alten Kelten, sondern von den Katholiken. Der katholische Glaube feiert seit etwa 1100 Jahren das Fest Allerheiligen am 1. November. Da dieser Tag auf Englisch „All Hallows“ heißt, wird der 31. Oktober „All Hallows Eve“ – also „Allerheiligenabend“ genannt und abgekürzt „Halloween“.



Halloween-Party in der Freizeitstätte Ofenerdiek

Am Freitag, dem 30. Oktober, stimmt sich die Freizeitstätte Ofenerdiek auf Halloween ein! Von 15 bis 18 Uhr sind die Tore des Grauens für Kids bis 11 Jahre geöffnet. Für Grusel ist gesorgt – u. a. mit einer gespenstischen Geisterbahn! Besucher/innen ab 12 Jahren dürfen sich noch bis 20 Uhr weiter gruseln! Da dafür einiges vorbereitet werden muss, öffnet die Freizeitstätte an diesem Tag erst ab 15 Uhr.

(Text: Helena Bagdatopulost)



Oftmals ist es anders als es scheint:



Eine kleine Geschichte: Ein Zugabteil, Kinder tummeln sich dort – am Fenster sitzt ein Mann und schaut aus dem Fenster. Nur noch ein Platz ist in diesem Abteil frei – der Zug

ist voll und somit bleibt der Frau mit ihren Einkaufstaschen keine andere Wahl sich in dieses Abteil zu setzen. Sie ist müde nach einem langen Arbeitstag, ihre Nerven angespannt, der Tag war anstrengend und nun diese schreienden Kindern. Die Kinder lachen, raufen und der Frau fällt durch diese Rauferei der Becher eines Kindes auf den Schoß, zum Glück war er leer. Entsetzt und wütend wendet sie sich an den Mann, dem Vater dieser Kinder: „Können Sie ihre Kinder nicht unter Kontrolle bringen, die Kinder benehmen sich hier wie auf einem Spielplatz und sie schauen nur teilnahmslos aus dem Fenster und sagen nichts? Was sind Sie für ein Vater?“ Sie schüttelt missbilligend den Kopf "Meine Kinder wüssten sich zu benehmen" fügt sie noch anklagend dazu.

Der Mann schaut auf, seine Augen sind leer und müde, leise spricht er zu ihr: „Es tut mir sehr leid, entschuldigen Sie bitte. Meine Kinder sind tolle Kinder, sie sind so lebensfroh, glücklich und zufrieden. Wir kommen gerade aus dem Krankenhaus, in dem ihre Mutter vor 10 Min. gestorben ist, ich weiß nicht wie ich es Ihnen sagen und es nun weitergehen soll!“. Bestürzt nimmt die Frau die Hand des Mannes und schämt sich ihrer forschenden und unfreundlichen Worte.

Bedenken Sie immer: Egal wer wie reagiert oder auch nicht reagiert, er hat immer einen Grund, einen Grund den wir vielleicht nicht sehen und schon gar nicht wissen können. Bevor wir urteilen und bewerten sollten wir „an unsere eigene Nase fassen“ und die „Jacke anziehen“ die diese Menschen tragen.

Herzliche Grüße Eure Britta Hartmann

alias „Die Jacke“

(Text+Foto: Britta Hartmann)



RESTAURANT & CAFÉ SPARTA

NEU: GROSSER FRÜHSTÜCKSBRUNCH
SONNTAGS, 10 - 14.30 UHR

AUSGIEBIGES FRÜHSTÜCKSBUFFET MIT WARMEN UND KALTEN SPEISEN INKL. GRIECHISCHE SPEZIALITÄTEN!

NUR 11,90€ (AN FEIERTAGEN: 13,90€) (zzgl. Getränke)

5€ GUTSCHEIN GEGEN VORLAGE DIESES FLYERS. (Nur ein Gutschein pro 2 Personen gültig.)

Auch einlösbar: Barometerheft oder Gutscheinbuch (nicht kombinierbar mit dem 5-Euro Gutschein oben.)

Restaurant & Café SPARTA · Alter Postweg 6 · 26215 Metjendorf
Tischreservierung: 0441 20959750
www.facebook.com/restaurant.sparta · www.restaurant-sparta.com



Metjendorfer Betriebe

In der letzten Ausgabe haben wir in einem Spaziergang durch Metjendorf unterschiedliche Betriebe kurz porträtiert. Uns hat es noch neugieriger auf den Ort und seine Vielfalt gemacht, dass wir uns noch ein wenig näher umgesehen haben. Das möchten wir Ihnen in dieser Ausgabe abschließend vorstellen

Wenn man im Norden Oldenburgs die Stadtgrenze auf der Alexanderstraße passiert, ist man nach nur wenigen Metern in Metjendorf. Die kurzen Wege und die Verbindung zwischen Stadt und ländlichem Umfeld geben dem Wohnen, Leben und Arbeiten in Metjendorf eine ganz besondere Qualität, die auch von vielen Unternehmen geschätzt wird.

Viele Vereine und ihre Aktivitäten bereichern das Leben in der Gemeinde. Der größte Verein ist der TV Metjendorf, aber auch der Ortsbürgerverein, die AWO, der Schützenverein und der Heinrich-Kunst-Verein sind aktiv. Seit 2012 bietet auch das zum Mehrgenerationenhaus umgebaute ehemalige Jugend- und Begegnungshaus CASA viele Angebote zu Freizeit und Kultur und zur Begegnung für alle Generationen. Ohnehin gibt es viele Plätze, die zu Begegnungen und zum gemeinsamen Verweilen einladen. Hier trifft man sich gerne, sei es mit der ganzen Familie, Freunden und Nachbarn.

Diese weiteren Treffpunkte können wir Ihnen nur empfehlen:

Neue Inhaberschaft beim Kiosk Metjendorf

Es gibt Neuigkeiten: Herr Osman Othman hat den Kiosk seit dem 1. Oktober als neuer Inhaber übernommen und freut sich darauf, den Kunden zügig und freundlich behilflich zu sein! An den ersten Tagen wurde noch das eine oder andere eingeräumt,

tatkräftig unterstützt von Herrn Zerevan Faraj Osman. Herr Othman hat sich über die vielen netten Leute gefreut, die ihn als neuen Inhaber begrüßt haben, und möchte das bisherige breite Angebot gerne weiterführen: In der Woche kann man seinen Tag schon um 6 Uhr im Kiosk beginnen: mit Kaffee und Brötchen (auch belegt). Was übrig bleibt, geht übrigens über die Bäckerei zurück an die Oldenburger Tafel! Am Sonntag ab 8 Uhr rundet eine Auswahl an Kuchen & Brötchen das Angebot ab. Weiterhin hält Herr Othman in seinem Kiosk ein großes Sortiment an Tabakwaren sowie an Getränken und Spirituosen vorrätig. Eine Auswahl an Süßigkeiten darf nicht fehlen, und natürlich bekommt man jede Menge Zeitungen und Zeitschriften – und auch die Möglichkeit, sein paysafe-Guthaben aufzuladen. Und wenn am Wochenende mal was fehlt: es gibt hier auch Haushaltsartikel und Lebensmittel wie Milch, Eier und Zucker ... Bei einem Spontanbesuch oder einem unvorhergesehenen Engpass in der Vorratskammer ist es immer gut zu wissen, dass der Kiosk stets aushelfen kann.

Speisen mit Herz: Ciao Mama

Nur ein kleines Stück weiter findet sich ein hervorragender Platz für die Mittagspause oder den abendlichen Besuch: das Casa Mama von Inhaber Herrn Saeed Safavy. Wer das noch nicht kennt: eröffnet wurde vor ungefähr 7 Monaten – und ein Besuch lohnt sich! Die freundlichen Räumlichkeiten in sonnigem Gelb sorgen gerade jetzt in der kühleren Jahreszeit für eine fröhliche Atmosphäre, und es gibt sogar einen kleinen Außenbereich. Durch die große Auswahl lässt sich für jeden Geschmack etwas finden: angeboten werden Pizza, Rollo und Baguette – aber auch Gyros. Das Mittagsangebot bietet attraktive Gerichte zum kleinen Preis. Abends kann man sich im Casa Mama auch gut in geselliger Runde mal

LANDHANDEL KOOPMANN
Unsere Angebote für den Herbst:

CUXIN DCM GRÜN-KALK
→ einfach streubarer Spezialkalk für Rasen und Ziergarten
→ vorbeugend gegen Versauerung
→ mit 30% Magnesium für eine tiefgrüne Rasenfarbe
Packungsgrößen: 4 kg - 10 kg - 20 kg

CUXIN DCM RASENDÜNGER HERBST
→ mit Eisen und Magnesium für eine tiefgrüne Rasenfarbe
→ mit Kalium für Frosthärte
→ fleckt nicht auf Pflaster od. Kleidung
Packungsgrößen: 3,5 kg - 10 kg - 20 kg

Landhandel Koopmann
Metjendorfer Landstraße 26
26215 Metjendorf
Tel. 0441-66195

Gutschein
Rasenmäher-Inspektion
inkl. kostenlosem Hol- und Bringdienst innerhalb von 5 km –
zum Festpreis von **nur 45 Euro**
Gültig im Okt./Nov. 2015

NEUERÖFFNUNG

EURO AUTOMOBILE

Öffnungszeiten:
Mo. bis Fr. von 8 bis 18 Uhr
Sa. von 9 bis 14 Uhr

Wir bieten Ihnen:

- Selbsthilfe Werkstatt
- Wintercheck
- Reifenwechsel
- Auspuff schweißen
- TÜV-Abnahme
- Ölwechsel

Selbsthilfe Werkstatt:

- 5 Hebebühnen bis 4t (auch für große Fahrzeuge geeignet)
- Der Stundensatz beträgt 10 €
- Diverse Werkzeuge stehen zur Verfügung (gegen einen Pauschalpreis)

EURO AUTOMOBILE

Kiefernstraße 1 · 26215 Wiefelstede
Tel. 0441/960 325 71 · Fax. 0441/960 325 73
E-Mail: Euro.Automobile@t-online.de

Baskets-Team besuchte Flüchtlinge

Das Pro-B-Team der Baskets Akademie Weser-Ems hat den Flüchtlingen in der kommunalen Gemeinschaftsunterkunft am Fliegerhorst Oldenburg eine große Freude bereitet. Die Trainer und Spieler veranstalteten dort Ende September eine kleine Übungseinheit mit Dribbeln, Werfen und einem kurzen Spiel. Bei bestem Wetter beteiligten sich die kleinen und großen Sportler mit Begeisterung. Nach dem Spiel hat das Team die Kinder und Jugendlichen zum nächsten Heimspiel in der Pro B eingeladen und ihnen Basketballbälle als Geschenk überreicht. Auch auf Facebook sorgte die Aktion für Beifall und wurde von der Gruppe „Geflüchtete Willkommen in Oldenburg“ und der Seite der Baskets Akademie Weser-Ems / Oldenburger TB fleißig geteilt. Assistant Coach Torben Steinberg freut sich über die gelungene Aktion und die Dankbarkeit der Kinder über die kleine Geste.

www.facebook.com/Gefluechtete.Willkommen
www.facebook.com/basketsakademie

(Text: txt, Quelle: facebook)

Praxis-Tipp: Gehölzschnitt

Warum muss Baum/Strauch überhaupt geschnitten werden muss?

Im Garten ist nicht die Natur verantwortlich, dass das Gehölz Wurzeln schlägt, es ist gepflanzt worden und hat anderen Boden und Nährstoffe als im Wald. Damit man möglichst lange Freude an seinem Gehölz hat, muss es gepflegt werden. Neben wässern und düngen ist auch der regelmäßige Schnitt notwendig.



von Igor Schmidt

Bei der Pflanzung ist ein Pflanzschnitt für alle Gehölze wichtig, der Wurzelverlust vom Umpflanzen wird aufgefangen und gesundes Wachstum gefördert. In der „Jugendphase“ von Bäumen ist ein regelmäßiger Erziehungsschnitt notwendig, konkurrierende Triebe, eingewachsene oder reibende Zweige werden entfernt und gleichmäßiges Wachstum gefördert. Bei ausgewachsenen Bäumen ist in Bereichen mit Personenverkehr das Entfernen von Totholz notwendig, auch Gebäude sollen so geschützt werden. In Extremfällen muss ein Baum sogar eingekürzt oder gar gefällt werden.

Notwendige Pflegemaßnahmen sollten Sie auf jeden Fall einem Fachmann überlassen! Unsachgemäße Baumpflege mittels Leiter und waghalsiger Kletterei führen oft zu Unfällen, falsche Schnitte können den Baum irreparabel schädigen. Baumpfleger sind im Umgang mit Hubarbeitsbühne oder Seilklettertechnik geschult.

Die Pflege von Sträuchern ist weniger gefährlich. Im Vergleich zu ihren stämmigen Kollegen setzt bei ihnen die „Alterung“ aber bereits nach wenigen Jahren ein. Ein regelmäßiger Schnitt hilft, weiterhin üppig zu blühen. Der Schnittzeitpunkt ist unterschiedlich: Sommerflieder sollte im Winter zurückgeschnitten werden, Rhododendron aber nach der Blüte im Mai/Juni. Zaubernuss und Magnolie sollten bestenfalls gar nicht geschnitten werden. Durch falsche Schnittmaßnahmen können Sträucher auch „kaputtgeschnitten“ werden.

Daher sollten Sie unbedingt einen Fachbetrieb (z.B. Betriebe des Garten- und Landschaftsbaus oder Baumpflegeunternehmen) mit ins Boot holen, der mit Ihnen notwendige Maßnahmen bespricht und ausführt.

(Quelle: Garden Landscape Design, Foto: Dirk Peters)



Teil 2:

treffen. Und wer mal nicht ausgehen möchte, nimmt den Lieferservice von 18 – 22 Uhr in Anspruch. Weiteres ist für das nächste Jahr in Planung.

Bewährter Service und neue Selbsthilfe-Werkstatt: Euro Automobile

Neues steht auch in der Kfz-Meisterwerkstatt von Herrn Nabil an: demnächst werden zusätzliche neue Hebebühnen eingerichtet, um eine Selbsthilfe-Werkstatt aufzubauen! Hier können dann sogar Fahrzeuge bis zu 4 Tonnen (!) repariert werden – und auch sonst bieten Herr Nabil und seine Mechaniker einiges an Service. Besonders interessant und für die kommende Winterzeit auch sehr wichtig: Der Winter-Check. Zur Winterinspektion gibt es den Reifenwechsel und Frostschutz-Service gleich dazu. Vereinbaren Sie am besten gleich einen Termin – und sparen Sie bares Geld. Zu den allgemeinen Leistungen der Werkstatt gehören außerdem Inspektionen und Reparaturen aller Art (und das zu fairen Preisen), die Bereitstellung eines kostenlosen Ersatzfahrzeugs während der Reparatur, ein kostenloser Hol- und Bringservice (nach Vereinbarung), TÜV und AU mit schneller Dekra-Abnahme direkt vor Ort, Reifen- und Scheibenservice, Karosserie- und Schweißarbeiten, Klimageservice und computergeschützte Motordiagnose. Und nicht zu vergessen: Auch Öl und Zahnriemen können hier gewechselt werden. Ihr Fahrzeug ist also rundum in guten und fachkundigen Händen.

Zuletzt möchten wir an dieser Stelle einen herzlichen Glückwunsch nicht versäumen: Herr Nabil ist gerade Vater eines kleinen Söhnchens geworden – wir wünschen alles Gute!

Wintervorbereitung für Garten und heimische Vögel: Landhandel Koopmann

Wir beschließen gleich unseren Rundgang mit einer

Verbindung zur letzten Ausgabe und schauen noch mal beim Landhandel Koopmann vorbei – wenn Rasen und Rasenmäher jetzt winterfest sind könnte man sich hier in Fragen der Vogelfütterung noch mal beraten lassen:

Beim Landhandel Koopmann bekommt man neben Tierfutter auch alles im Bereich Pflanzenschutz- und Reinigungsmittel (auch auf biologischer Basis) und außerdem frische Produkte der Region wie Eier, Äpfel, Honig oder Brotbackmischungen. Es gibt auch eine große Auswahl an elektrischen und motorbetriebenen Gartengeräten – besonders viel Wert gelegt wird auf gute Beratung und Einweisung. Sogar der eigene Rasenmäher kann durch guten Service wieder auf Vordermann gebracht werden!

Das Füttern von Vögeln zur Winterzeit hat nicht nur in Deutschland eine lange Tradition. Es ist bei vielen Vogelfreunden beliebt. An Futterstellen lassen sich die Tiere aus nächster Nähe beobachten. So ist das Füttern nicht nur ein Naturerlebnis, sondern vermittelt zudem Artenkenntnis. Lassen Sie sich gerne beraten, was Sie bei der Winterfütterung beachten und was Sie bei der Einrichtung der Futterstellen berücksichtigen sollten.

Wir hoffen, Ihnen hat dieser kleine Rundgang durch Metjendorf gefallen.

(Text: txt, Fotos: mmi)

20% **WOLLE-Timmer** auf Garn der Firma „Online“
 Naturgarne, Spinnfasern, Spinnkurse selbstgesponnene Schafwolle
 Ofenerdieker Str. 185 · 26125 Oldenburg · Tel. 0441/60771
 Mo., Di., Do., Fr.: 9.00 - 18.00 Uhr · Sa.: 9.00 - 13.00 Uhr – oder auf Anfrage

Kiosk Metjendorf

Öffnungszeiten:
 Mo-Fr. 6.00-22.00 Uhr
 Sa 7.00-22.00 Uhr
 So 8.00-22.00 Uhr

Wir bieten Ihnen eine große Auswahl an Tabakwaren, Getränken, Spirituosen und Zeitschriften.

Inhaber: Osman Othman
 Metjendorfer Landstr. 6 · 26215 Wiefelstede-Metjendorf

Ciao Mama

Tägliches Mittags-Angebot 5,90€*
 incl. 1 Getränk 0,21
 *Angebot gilt Mo.-Fr., von 12-14 Uhr

Öffnungszeiten:
 Täglich von 12.00 - 14.00 und 17.00 - 22.00 Uhr

Tel.: 0441/180 69 5 39
0441/180 00 233
 Lieferservice 18 – 22 Uhr

Metjendorfer Landstr. 6b
 26215 Metjendorf



WARTUNG – REPARATUR – NEUANLAGEN



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



Geholzschnitt · Stauden Rückschnitt & Baumpflege/ Fällung

Igor Schmidt

 Meister im Garten- und Landschaftsbau

 Kornblumenstraße 14 · 26215 Wiefelstede · 0441 / 59464097

 garden-landscape-design.de

Ein Experte für Garten & Landschaft

LEICHTER FAHREN, SCHNELLER STOPPEN. DIE E-BIKE WELTNEUHEIT



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,-

 BEILKEN ZWEIRAD

 www.fahrrad-beilken.de

Prof. Zubehör Pferdehaltung

 (Transportgeräte, Schermaschinen, unsichtbare Zäune, etc.)

Exklusive Spielgeräte für Kinder

 (BERG-Pedalgokarts, Trampolins, etc.)

Hochwertiges Hundezubehör

 (Schermaschinen, unsichtbare Zäune, etc.)

Marderschreck · Insektenvernichter, uvm.



Wolfgang Büschen e.K. · Nadorster Straße 264 a

 Telefon: 0441/32092 · Telefax: 0441/33481

 info@bueschen.de · www.bueschen.de

Entlastung für pflegende Angehörige ?

Natürlich !



Seien Sie Gast in unserer Tagespflege für Senioren

 Ofenerdikerstraße 10

 Wir informieren und beraten Sie gern - kostenfrei und unverbindlich !

 Telefon: 0441-72977

Veranstaltungskalender Ofenerdiek

5. November, ab 19:00 Uhr,

„De drie Mecklenbörger“

Schnurren, Possen und Schwankgedichte von Fritz Reuter, John Brinckman und Rudolf Tarnow

Ofenerfeld. In Mecklenburg sind sie wohlbekannt, die drei plattdeutschen Schriftsteller Fritz Reuter, John Brinckman und Rudolf Tarnow. Auch wenn sie schon lange verstorben sind, hat man sie nicht vergessen. Viele Schulen, Straßen und Plätze sind nach ihnen benannt. Mit ihren humorvollen Texten erfreuen sie auch heute noch ihre Leser. Veranstaltungen, in denen ihre Geschichten und Gedichte im Mittelpunkt stehen, finden immer noch großen Zulauf. Am Donnerstag, 5. November 2015 wollen Theo Gerdes und weitere Mitwirkende wie Günter Mües und Hajo Freitag von der AHB ab 19 Uhr diese drei Schriftsteller und ihr humorvolles Werk im Heinrich Kunst Haus (Sandweg 22, Ofenerfeld) vorstellen und zu Gehör bringen. Der Eintritt beträgt 5 €, ein Freigetränk ist im Preis inbegriffen.

(Text: txt, Quelle: Heinrich-Kunst-Haus)

17. + 18. Oktober, 11:00 Uhr

12. Heimatkundliche Bücherbörse im Heinrich-Kunst-Haus

Die Aussteller und beteiligten Antiquariate laden zur 12. Heimatkundlichen Bücherbörse am 17. und 18. Oktober 2015 (jeweils von 11 bis 17 Uhr) ein.

Seit mittlerweile sechs Jahren treffen sich Bücherfreunde aus der ganzen Region zweimal jährlich in der behaglichen Atmosphäre des Heinrich-Kunst-Hauses am Sandweg 22 in Ofenerfeld.

Präsentiert wird wieder eine große Auswahl an Chroniken, heimatkundlicher und regionaler Literatur. Dabei legen die Aussteller stets großen Wert darauf, auch besonders wertvolle und seltene literarische Schätze zu zeigen und anzubieten. Die Bücherbörse in Ofenerfeld hat sich in den vergangenen sechs Jahren einen guten Ruf bei den Sammlern, Plattdeutsch-Lesern und Heimatkundlern der Region erworben.

Aus dieser Veranstaltungsreihe sind inzwischen auch weitere Bücherbörsen in Großenketen, Hude und Wiefelstede hervorgegangen, die sich ebenfalls regen Zuspruchs erfreuen. Die Organisatoren freuen sich wieder auf viele Besucher und interessante Begegnungen und Gespräche.

(Text: txt, Quelle: PM: Heinrich-Kunst-Haus)

10. November, 15:00 Uhr,

Figurentheater in der Stadtteilbibliothek



Das Figurentheater „Neumond“ aus Hannover ist am 10. November zu Gast in der Stadtteilbibliothek Ofenerdiek. In der Aula der GS Ofenerdiek wird das Stück „Großer Wolf & kleiner Wolf“ aufgeführt. Die Geschichte handelt vom Glück, zu zweit zu sein, und davon, wie Freundschaft entsteht, wie sie wachsen und uns verändern kann. Die Reise zu den beiden kuscheligen Freunden und die Geschichte ihres Kennenlernens werden mit Livemusik untermalt. Freunde ab 4 Jahren können zuschauen. Beginn ist um 15 Uhr.

(Text: txt, Quelle: Stadtteilbibliothek Ofenerdiek)

(Bildmaterial: www.figurentheater-neumond.de)

17. Oktober 2015

Den Spaten schultern



Strahlend gelb, weiß und lila leuchten Ofenerdieker Verkehrsinseln im Frühjahr rund um die Eiche am Bahnhof, an Straßenrändern oder auch am Ewald Sander Padd. Seit 2 Jahren beteiligt sich der Bürgerverein Ofenerdiek mit Erfolg an der Aktion „Oldenburg blüht auf“. Freiwillige Helfer haben schon über 1.000 Narzissenzwiebeln im Rahmen der Aktion gepflanzt.

In diesem Jahr sollen noch weitere Plätze hinzukommen, damit Ofenerdiek auch optisch die schöne Jahreszeit einläutet. Zur Pflanzaktion sind alle Bürger herzlich eingeladen, mitzubringen ist nur ein Spaten, als Dankeschön winkt ein Imbiss. Treffpunkt: 17. Oktober um 10 Uhr am Parkplatz EDEKA, Am Stadtrand 14.

(Text: txt, Quelle: Bürgerverein Ofenerdiek)

31. Oktober 2015 um 21 Uhr

Funk & Soul at it's best! – DJ Gary meets Alphonso Williams



Was ist besser als eine Veranstaltung mit einem Ausnahmekünstler? Richtig. Ein Event mit zwei. Am 31. Oktober 2015 wird es funky. Im Veranstaltungszentrum Kreyenbrück, auf dem ehemaligen Hüppe-Gelände, treffen gleich zwei bekannte und beliebte Oldenburger Musik-Größen aufeinander. Während DJ Gary in gewohnter Manier den Abend über für gute Laune und tanzbare Grooves sorgen wird, wird „Soulman“ Alphonso Williams dem Event mit seinen Live-Performances die Krone aufsetzen. Feiern Sie mit - an einem Abend der Extraklasse - in gepflegtem Ambiente, bei leckeren Cocktails und toller Musik!

Karten bekommen Sie ab Anfang September bei allen Filialen von Hörgeräte Hahm (z.B. im Karuschenweg 1A), bei der Tanzschule Beyer in Kreyenbrück, im Redaktionsbüro vom HUGO-Journal (Wiefelsteder Straße 19) und natürlich online auf: www.nwz-events.de.

Der Kartenpreis beträgt 9 €. Tipp: NWZ-Card-Besitzer erhalten 1 € Nachlass. Karten sind auch an der Abendkasse erhältlich.

(Text: axl, Foto: Oliver Berkhausen, Quelle: www.facebook.com/GaryHenar)

20. Oktober, ab 19:30 Uhr,
Infos über Bauplanung im
Weißen Moor

Am 20. Oktober findet im SVO-Heim, Lagerstraße 38, ein Bürgerabend zum Thema „Rahmenplanung für das Gebiet Weißes Moor und Südbäkniederung“ statt. Die Stadt plant eine teilweise Bebauung des Gebiets, schutzwürdige Flächen werden aber erhalten. Die Fachdienstleiterin des Planungsamts, Frau Wicherts, wird den Bebauungsplan der Stadt für das Gebiet Weißes Moor und Südbäkniederung vorstellen und mit den Anwesenden diskutieren. Beginn ist um 19.30 Uhr.

(Text: txt, Quelle: BVO)

20. Oktober, ab 19:00 Uhr,

Niederdeutsche Autoren
lesen aus ihren Werken
Öffentliche Veranstaltung
im Heinrich Kunst Haus

Ofenerfeld. Im Heinrich Kunst Haus wird wieder literarisch „gewarkelt“. Viele niederdeutsche Schriftstellerinnen und Schriftsteller aus dem Weser-Ems-Bereich treffen am Samstag, 24. Oktober 2015 unter Leitung von „Schrieverkring-Baas“ Rita Gnep im gemütlichen Ambiente des Hauses zusammen, um über ihre neuesten Werke zu diskutieren und an ihnen zu arbeiten: das passiert am „Warkel-Dag van't Schrieverkring“. Am Vorabend, am Freitag, 23. Oktober 2015 gibt es aus diesem Anlass eine öffentliche Lesung aus diesen Werken, die die Schriftsteller auch selbst vortragen. Die Veranstaltung beginnt um 19 Uhr. Der Eintritt ist frei.

(Text: txt, Quelle: Heinrich-Kunst-Haus)

21. November, 10:00

Schnuppertageskurs Dudelsack
(Schottisch und Mittelalter) für Anfänger

Am 21.11.15, 10 - 16 Uhr, findet in der Schule für traditionelle Musik, 26215 Metjendorf bei Oldenburg, Dudelsack-Schnuppertageskurs für Anfänger statt. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Anmeldung und weitere Infos beim Kursleiter: Herbert Bartmann, 0170 / 52 52 411, herbert.bartmann@t-online.de

(Quelle: Herbert Bartmann)

24. Oktober, 19:30

THE STINGRAYS feiern 50-jähriges Jubiläum

THE STINGRAYS rocken bereits seit einem halben Jahrhundert die Bühne und feiern am 24. Oktober ab 19.30 Uhr eine große Jubiläumsparty im Kulturzentrum Ofenerdiek. 1965 begann die Karriere im Jugendheim am Flöteenteich. Schnell wurde die Band über die Stadtgrenzen hinaus bekannt und belegte bei zahlreichen Beatmusik-Wettbewerben Platz 1. Starmoderator Dirk Böhling von RADIO BREMEN 1 führt durch den Abend, denn auch der BEAT-CLUB wird in diesem Jahr 50. Stargäste sind die Original YANKEES, deren Kultsong „Halbstark“ ebenfalls 50 Jahre feiert. Viele weitere musikalische Freunde aus 5 Jahrzehnten feiern auf der Bühne mit. Das Jubiläumskonzert im Kulturzentrum Ofenerdiek ist ausverkauft.

(Text: txt, Quelle: Kulturzentrum Ofenerdiek)

% Winterrabatt %

Auf unser Markisensortiment
& Insektenschutzsysteme

(Angebot gültig ab 15. Oktober bis 18. Dezember)

Karl-Fischer-Str. 2
26215 Metjendorf
Tel. 390 18 770
www.eeten-fensterbau.de



Eine neue (T)Raumdecke
in nur 1 Tag!

Unsere nächsten
Deckenshows in 2015

31. Okt. + 1. Nov.
21. Nov. + 22. Nov.

Alles neu: Ohne ausräumen,
mit Beleuchtung nach Wunsch!

Pflegeleicht
und hygienisch!

Außerhalb der ges. Öffnungszeiten keine Beratung, kein Verkauf.

PLAMECO
Die Moebelwerkstatt - Kirstein Schubert OHG
Felix-Wankel-Str. 3a · 26125 Oldenburg · Tel. 0441-932 932

Besuchen Sie uns auch auf Facebook oder unter www.spandekengalerie-oldenburg.de im Internet.

Die Sommersaison 2016 ist eröffnet!
Jetzt Frühbucherrabatt sichern!

Clever buchen,
heißt früh buchen

Reisebüro Unique

Alexanderstrasse 167A
D-26121 Oldenburg
Tel.: 0441 3844 599
Fax. 0441 3903 163

Weißenmoorstr. 295
D-26125 Oldenburg
Tel.: 0441 3404989-0
Fax. 0441 3404989-9

info@unique-reisen.de www.unique-reisen.de

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: tanzen@ts-beyer.de
Web: www.ts-beyer.de

www.facebook.de/tanzschulebeyer

Suchen Sie sich Ihr
Tanzerlebnis heraus!

Sie haben auch eine Veranstaltung die Sie
bewerben möchten?

Senden Sie uns diese gerne zu!

Per Post: HUGO-Journal, Wiefelsteder
Straße 19, 26127 Oldenburg

E-Mail: info@hugo-journal.de

Terminübersicht

HUGO - Stammtische jeweils ab 19:30 Uhr
Dienstag: 24. November, im Terrazza

Weitere Termine folgen ...

Bürgerabend 20.10.2015, 19.30 Uhr
Thema: Vorstellung der Rahmenplanung
Weißenmoor/Südbäkniederung
Ort: SVO Vereinsheim

Kranzniederlegung 15.11.2015
zum Volkstrauertag
Ort: Denkmal Paul-Tantzen-Str.

Mitgliederversammlung AGM, 13. Januar
19 Uhr, Ort: SVO Vereinsheim

13. Januar 2016 - 19.30 Uhr Mitgliederver-
sammlung AGM, im SVO-Vereinsheim

Soledum® Kapseln forte

20 Stück*

Zur Behandlung der Symptome bei Bronchitis und Erkältungskrankheiten der Atemwege. Zur Zusatzbehandlung bei chronischen und entzündlichen Erkrankungen der Atemwege (z. B. der Nasennebenhöhlen).

Wirkstoff: Cineol.



~~9,50~~
5,98
 Sie sparen **37%**

Voltaren® Schmerzgel

180g*



~~18,98~~
14,98
 Sie sparen **21%**

Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren. Erwachsene: Zur symptomatischen Behandlung von Schmerzen bei akuten Zerrungen, Verstauchungen oder Prellungen infolge stumpfer Traumen, z. B. Sport- und Unfallverletzungen der gelenknahen Weichteile (z. B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehnenscheiden, Bänder, Muskelansätze und Gelenkkapseln); bei Arthrose der Knie- und Fingergelenke; bei Epicondylitis; bei akuten Muskelschmerzen, z. B. im Rückenbereich. Jugendliche über 14 Jahren: Zur Kurzzeitbehandlung. Zur lokalen, symptomatischen Behandlung von Schmerzen bei akuten Prellungen, Zerrungen oder Verstauchungen infolge eines stumpfen Traumas. Enthält: Propylenglycol. Referenz: VOL5-E04.

Grundpreis: € 8,32 pro 100g

Grippostad® C Hartkapseln

24 Stück*

Zur symptomatischen Behandlung von gemeinsam auftretenden Beschwerden wie Kopf- und Gliederschmerzen, Schnupfen und Reizhusten im Rahmen einer einfachen Erkältungskrankheit. Bei gleichzeitigem Fieber oder erhöhter Körpertemperatur wirkt Grippostad® C fiebersenkend. Durch die fixe Kombination der Wirkstoffe in Grippostad® C kann bei Beschwerden, die überwiegend eins der genannten Symptome betreffen, keine individuelle Dosisanpassung vorgenommen werden. In solchen Situationen sind Arzneimittel in anderer Zusammensetzung vorzuziehen. Hinweis: Schmerzmittel sollen über längere Zeit oder in höheren Dosen nicht ohne Befragen des Arztes eingenommen werden. Enthält: Lactose.



~~7,95~~
6,48
 Sie sparen **18%**

Phytohustil® Hustenreizstiller Sirup

150ml*



~~9,97~~
7,48
 Sie sparen **24%**

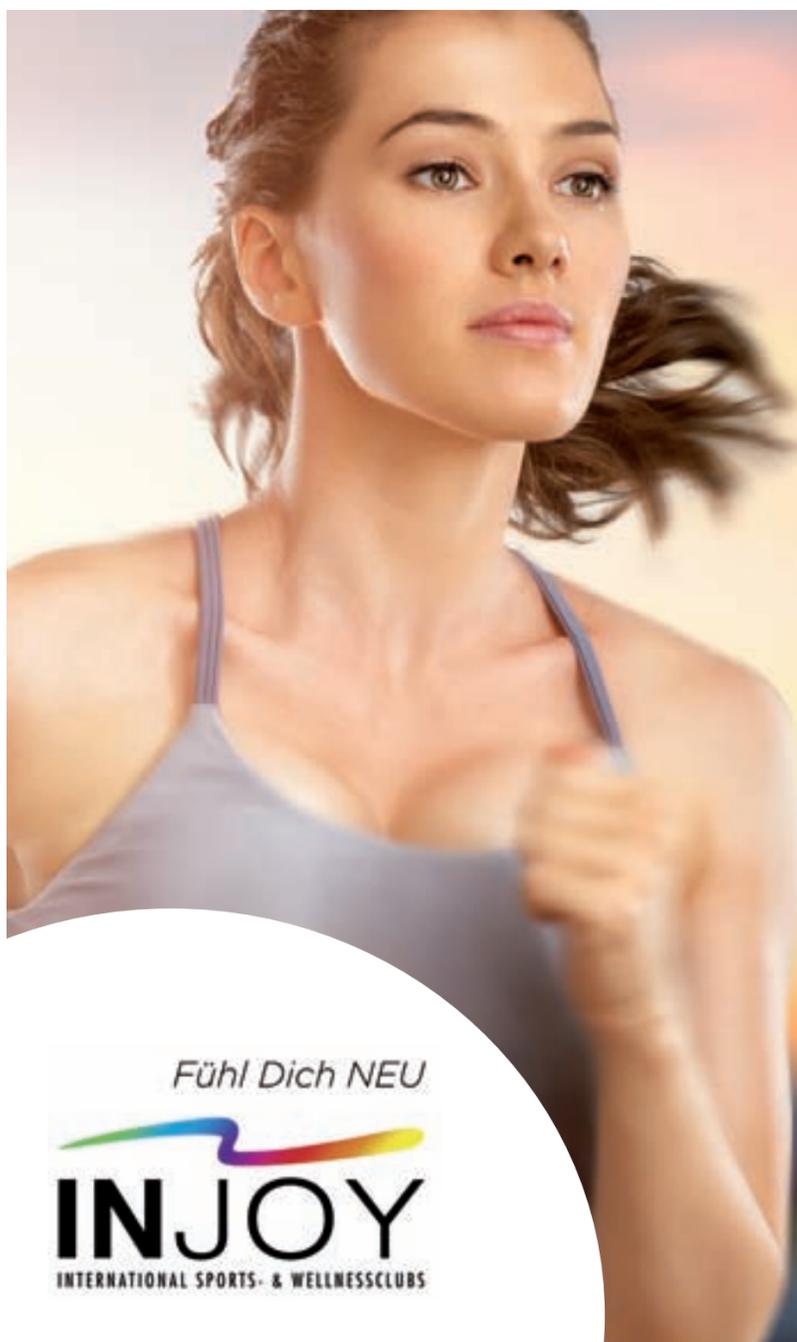
Bei Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum und damit verbundenem trockenem Reizhusten. Bei Beschwerden, die länger als drei Tage anhalten oder periodisch wiederkehren, sowie bei Fieber sollte ein Arzt aufgesucht werden. Das Arzneimittel enthält 1,1 Vol.-% Alkohol. Das Arzneimittel enthält Methyl-4-hydroxybenzoat und Propyl-4-hydroxybenzoat; Packungsbeilage beachten! Das Arzneimittel enthält Sucrose (Zucker); Packungsbeilage beachten!

Wirkstoff: Eibischwurzel-Auszug.

Grundpreis: € 4,99 pro 100ml

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.



SPAREN SIE 150 EURO

UND SICHERN SICH 2 BONUSMONATE*

Fitness & Gesundheit in Oldenburg

* bei Abschluss eines 24 Monatsabos. Angebot ab sofort, bis zum 30.11.15



INJOY OLDENBURG | Felix-Wankel-Str. 1 | 26125 Oldenburg
 Telefon: 0441 - 9728610 | Fax: 0441 - 9728616
www.injoy-oldenburg.de | info@injoy-oldenburg.de