

NADORSTER

STADTTEIL-
MAGAZIN

NOVEMBER 2019

EINBLICK

GRATIS ZUM
MITNEHMEN!

GUTSCHEINE

im Innenteil von:

Apotheke Fröhlich
Lichthaus Kuck
Willers
Oldenburger
Wohngarten /
Löschau



BESUCHEN SIE UNS AUF FACEBOOK ODER AUF WWW.NADORSTER-EINBLICK.DE

GRATIS
WOCHE
sichern!



Jetzt
starten!

...erst ab
2020
zahlen!



INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUB

*FÜR ALLE, DIE UNS NOCH NICHT KENNEN, WIEDEREINSTEIGER UND MITGLIEDER
AN DERER FITNESS-CLUBS BEI ABSCHLUSS EINER 24-MONATS-MITGLIEDSCHAFT.

FELIX-WANKEL-STR. 1 | 26125 OLDENBURG | WWW.INJOY-OLDENBURG.DE | 0441 - 97 28 610

Baufinanzierungsberatung vom

TESTSIEGER.

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

- ✓ Persönliche Ansprechpartner
- ✓ Niedrige Zinsen
- ✓ Laufzeit bis über 30 Jahre
- ✓ bis zu 10 % p.a. Sondertilgung

Sichern Sie sich jetzt unsere günstigen Baufinanzierungskonditionen und berechnen Sie Ihren persönlichen Zinsvorschlag direkt online.

Volksbank Oldenburg eG

www.volksbank-oldenburg.de/baup

Impressum: Der NADORSTER EINBLICK erscheint monatlich bei der Mangoblau GmbH – Oldenburg, und wird kostenlos im Stadtteil Nadorst vertrieben. Impressum: V.i.S.d.P. und Herausgeber: Mangoblau GmbH, Axel Berger, Marlies Mittwollen (in Zusammenarbeit mit der Werbegemeinschaft „Die Nadorster e.V.“), Wiefelsteder Str. 19, 26127 Oldenburg, Tel. 30410210. Verantwortlich für Redaktion: Axel Berger (V.i.S.d.P.), Satz: Mangoblau GmbH, Redaktionelle Mitarbeiter: Axel Berger (axl), Die Nadorster (nad), Renée Repotente (repo), Svenja Krause (sk). Druck: Rautenberg-Druck, Leer, Auflage: 15.000 / Vertrieb: Deutsche Post EINKAUFAKTUELL / Verbreitungsgebiet: Stadtteil Nadorst, Donnerschwee, Etzhorn (Oldb.), Bildnachweis: Titelbild: freepik.com, eigene Bilder / www.freepik.com, Mechthild Oetjen (Der kl. Nadorster). Erscheinungstermin: Anfang des Monats, Redaktionschluss: der 10. eines Monats, Mediadaten: www.nadorster-einblick.de, Haftungsausschluss: Für Angaben im Serviceteil und unverlangt eingesandte Materialien wird keine Haftung übernommen. Fremdkennzeichneter Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Leserbriefe können gekürzt werden. Es gilt die Anzeigenpreisliste von Januar 2019. Anzeigenvorlagen unterliegen dem Urheberrecht. Abdruck und Weiterverbreitung sämtlicher Inhalte nur nach Genehmigung. Alle © 2019 liegen bei der Mangoblau GmbH.

Gemeinsam statt einsam

Jetzt VdK-Mitglied werden und das „Wir-Gefühl“ erleben.

Erfahren Sie mehr unter www.vdk.de/ov-oldenburg-nord
Vorsitzender A. H. Seebode
Tel.: 0441-8007574

VdK
SOZIALVERBAND
NIEDERSACHSEN-BREMEN
ORTSVERBAND OLDENBURG-NORD

KURZ + KNACKIG

HERZANHERZ

Forschung für halbe Herzen = Forschung für alle Herzen – unter diesem Motto setzt sich der Verein Fontanherzen e.V. für die Unterstützung der Forschung zum Schutz vor plötzlichem Herztod und Hirnschäden ein. Die Kampagne „HERZanHERZ“ will Herzkranke und ihre Angehörigen unterstützen – und alle, die herzgesund bleiben möchten. Wer den Verein ebenfalls unterstützen möchte, kann dies bereits mit einer Spende von 5 € und ganz bequem per SMS tun. Der Verein freut sich über viele Spender und damit eine starke Allianz für starke Herzen.

(Quelle: www.Fontanherzen.e.V.)

12 JAHRE GLASEREI FRÖLJE

Der Nadorster Glaserei Fachbetrieb um Glasermeister Detlef Frölje hatte im September allen Grund zur Freude: am 15. September feierte das Unternehmen sein 12-jähriges Jubiläum. Von klassischen Glasarbeiten über Glashandel bis hin zum Glasscheiben-Notdienst betreut Frölje seine Kunden rund um das Thema Verglasung. Der Nadorster Einblick sagt: Herzlichen Glückwunsch & auf die nächsten erfolgreichen Jahre!

(Text: nad)

GENUSSVOLL SPEISEN FÜR EINEN GUTEN ZWECK

Gutes Essen – gutes Tun. Unter diesem Motto stand das in diesem Jahr ins Leben gerufene Regio-Mahl. Am 8. Oktober kamen ca. 80 Oldenburger und Oldenburgerinnen in den Räumlichkeiten der VHS zusammen, um „Grünkohl einmal anders“ zu genießen; (junge) Spitzenköche servierten außergewöhnliche und äußerst schmackhafte Grünkohlvariationen.

Am folgenden Tag fand sich dann auf Einladung eine ähnlich große Besucherzahl, diesmal überwiegend Wohnungslose, zu einem reichhaltigen und schmackhaften Grünkohlessen ein, das durch die Kartenverkäufe vom Vortag möglich gemacht wurde. Bei eiskalten Temperaturen und Regen vor der Tür und heißem Grünkohl in der VHS hätte die Stimmung nicht besser sein können.

Fazit: „Es waren aufregende und anstrengende, aber auch 2 ganz, ganz tolle Abende, die Mut machen, dieses regelmäßig zu wiederholen. Ein ganz großer Dank an alle Beteiligten!“, fasst Martin Bartsch, Mitorganisator und Inhaber der Stadtfleischerei Bartsch und Mitglieder des Regionalen Netzwerks „Nordwest isst besser!“, die gelungene Aktion zusammen. Alle waren sich einig: Dieses erste Regio-Mahl war ein voller Erfolg. Und die Agentur Mangoblau durfte mit der Gestaltung der Kampagne ihren Beitrag dazu leisten. Das macht uns mächtig stolz :-) Man darf sich also hoffentlich auf eine Fortsetzung im Jahr 2020 freuen! Mehr Infos auch auf www.nordwest-isst-besser.de

(Text: axl)

WILLKOMMEN...



3 NEUE MITGLIEDER IN DER NADORSTER WERBEGEMEINSCHAFT

LOTHAR MAREK BEDACHUNGS GMBH

Der Herbst ist eine stürmische Zeit, da kann einem schon mal die eine oder andere Schindel vom Dach fliegen. Das ist zwar ärgerlich, aber eigentlich kein Problem – zumindest, wenn man den richtigen Dachdecker kennt. Reiner Meyer übernahm 2001 die Dachdeckerei Lothar Marek Bedachungs GmbH – einen Oldenburger Betrieb mit Tradition.

Die Firma existiert schon seit 1923 und hat sich seitdem ständig weiterentwickelt. Heute führt Reiner Meyer das Unternehmen gemeinsam mit seiner Frau Sigrun, beiden ist die lange Tradition des Betriebs wichtig, und so achten sie auf Qualität und besten Kundenservice. Das zeigt sich auch dadurch, dass das Unternehmen Mitglied in der Oldenburger Dachdecker-Innung ist und eine Vielzahl von Leistungen anbietet: Neben Dacharbeiten aller Art montiert Reiner Meyer auch Dachrinnen, baut Dachfenster ein, kümmert sich um die Dämmung von Dächern und Fassaden und um eine geeignete Schornsteinverkleidung. Zudem bietet er eine Carport-Überdachung an, sodass das Auto auch im Herbst und Winter vor Wind und Wetter geschützt ist. Wer einen Gesprächstermin machen möchte, kann das ganz einfach per Telefon oder E-Mail tun. Adresse: Am Stadtrand 19, 26127 Oldenburg. Mehr auf: www.marek-bedachungen.com

BLUMEN LÜSCHEN

Bald ist es schon wieder so weit: Die Adventszeit beginnt. Da darf ein Kranz natürlich nicht fehlen. Wer keine Lust oder Zeit hat, selber einen zu basteln, der bestellt ganz einfach einen bei Blumen Lüschen. Das Oldenburger Floristik-Unternehmen hat eine lange Tradition: 1933 gegründet hat sich das Geschäft von einer Gärtnerei zu einem bekannten Floristik-Fachgeschäft entwickelt, das auch über die Stadtgrenzen hinaus bekannt ist. Das Angebot reicht von Blumensträußen und Topfpflanzen über Eventfloristik wie etwa für Hochzeiten bis hin zu Trauerfloristik und Grabpflege. Aber auch kleine Geschenke und Dekoartikel gibt es bei Blumen Lüschen. Inhaber und Gärtnermeister Ralf Wilken ist stolz auf die langjährige Erfahrung und den guten Service, den er und

seine Mitarbeiter den Kunden in und um Oldenburg bieten können. Ein besonderes Angebot: Wer einen Blumenstrauß vorbestellen will, beispielsweise für ein Geschäftsessen oder den Hochzeitstag, kann das ganz einfach über ein Kontaktformular auf der Webseite. Bei Fragen oder speziellen Wünschen stehen Ralf Wilken und sein Team gern per Telefon oder E-Mail zur Verfügung. Wer sich persönlich einen Eindruck verschaffen will, kann das am besten, indem er einfach mal vorbeischaut: Im Blumenladen am Hochheider Weg 262 gibt es eine große Ausstellung in der es blüht und duftet.

Adresse: Hochheider Weg 262, 26125 Oldenburg.
Mehr auf: www.blumen-lueschen.de

DIE SPEICHE FAHRRADLADEN GMBH

Es ist nicht mehr ganz so heiß, wie wäre es also mit einer kleinen Radtour durch das flache und idyllische Oldenburger Land? Oder einfach mal zu einem netten Café in Nadorst? Egal, wo es hingehen soll, im Fahrradladen Die Speiche finden Sie Hilfe, um Ihr Rad für den Herbst und Winter fit zu machen – oder Sie kaufen dort einfach ein neues. Das Angebot ist groß: Stadt-, Falt-, Trekking oder sogar Liegeräder von allen bekannten Marken hat das Radgeschäft im Sortiment. Zudem natürlich auch Fahrradzubehör wie etwa Klingeln und Schlosser oder Ersatzteile.

Seit 32 Jahren berät, verkauft und repariert Die Speiche in der Donnerschweer Straße Fahrräder. Kunden können sich einen Termin geben lassen oder einfach spontan vorbeikommen. Das Team um Geschäftsführer Hermann Henning versucht stets, individuell auf die Wünsche und Fragen der Kunden einzugehen, sodass jeder – egal ob Radprofi oder Einsteiger – sicher und mit Spaß auf zwei Rädern unterwegs ist. Und wer mal Lust hat, ein Liegerad auszuprobieren und damit Oldenburg zu erkunden, kann sich dort einfach eines leihen. Adresse: Donnerschweer Str. 53, 26123 Oldenburg. Mehr auf: www.speiche-ol.de

(Text: Myriam Apke)



Der Kleine Nadorster wird gezeichnet von Mechthild Oetjen.

BÜRO · SCHULE · BUCH · SCHENKEN · SCHREIBEN · MALEN

SO VIEL! SO NAH!

SKRIBO Dirk Lehnert

Familia-Gelände · Scheideweg 100
Ecke Kreyenstr. · 26127 Oldenburg
Tel. 9330067

TERMINE BÜRGERVEREIN ETZHORN

Mo., 4.11. und Do., 7.11., 9:30 Uhr: Frühstücksrunde bei Bäcker Bruno, Butjadinger Straße, Anmeldung: Tel. 81329
 Mittwoch, 13.11., 19:00 Uhr: Stammtisch
 Restaurant „Kali Ora“, Etzhorner Weg,
 Anmeldung Tel. 39354
 Freitag, 15.11., 17:00 Uhr: Laternenlauf
 Ort: Vereinsheim SV Eintracht, Hellmskamp
 Alle Termine unter www.buergerverein-etzhorn.de.

(Quelle: Bürgerverein Etzhorn e.V.)

VEREINE

FRÖHLICHER VDK OLDENBURG-NORD-TREFF

Jeden ersten Dienstag im Monat um 15.30 Uhr findet ein Treffen im Oldenburger Kegelzentrum (OKC), Kreyenstraße 41, statt. Jeder, der möchte und Zeit und Lust hat, kommt zum Kaffee, Tee und Kuchen und zum Plaudern und Austausch. Bei Bedarf können auch aktuelle Themen besprochen werden, ggf. auch in Form eines Vortrags durch externe Referenten. Anmeldung erforderlich. Kostenbeitrag für Mitglieder: 5,00 €, für Gäste 7,50 €. Anmeldung bei Gunda Bastian, Tel. 64513, E-Mail: gunda.bastian@ewetel.net

(Quelle: Vdk Oldenburg)

HANDICAP-SPORTSCHIEßen

Der Vdk Oldenburg-Nord und der Schützenverein Etzhorner e.V. arbeiten mit dem Thema Handicap-Sportschießen eng zusammen. Hier kann jeder am Sportschießen teilnehmen. Der Verein bietet alle 2 Wochen mittwochs von 17:30 bis 19:30 Uhr Schießen mit dem Luftgewehr an. Das Trefferbild wird vollautomatisch für jeden einzelnen Stand über Monitor angezeigt. Kosten pro Person: pauschal 5,00 € pro Mittwoch. In diesem Betrag sind folgende Leistungen enthalten: Versicherung, Luftgewehr-Munition, Anleitung beim Schießen, Raumkosten, Nutzung von Vereinsgewehren. Im Anschluss besteht Gelegenheit zum Austausch. Kontakt: Alfred H. Seebode, Tel. 8007574, E-Mail: alfredh.seebode@t-online.de. Mehr Infos auf www.vdk.de/ov-oldenburg-nord.

(Quelle: Sozialverband Vdk Ortsverband Oldenburg Nord)

Immobilien als Geldanlage

ConMedio – Ihr Vermögensberater in den Regionen Oldenburg, Bremerhaven, Hannover und Münster



„Wer hohe Türme bauen will,
muss lange beim Fundament
verweilen.“

Anton Bruckner

ConMedio

Finanzplanungs & Vermögensmanagement GmbH

www.conmedio.de

Nadorster Straße 134 · 26123 Oldenburg
Tel. (04 41) 570 25 - 0 · Fax - 20 · info@conmedio.de

Zwei Besuche, die sich lohnen!

Löschau am Melkbrink

Adventsausstellung

Sa., 2. November, 9 - 18 Uhr
So., 3. November, 13 - 18 Uhr

Die neuesten Dekoideen für Ihr Fest – stimmen Sie sich ein auf die schöne Weihnachtszeit bei Kaffee, Sekt und Apfelpunsch! Bezaubernde Adventsfloristik.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Löschau-Team

LÖSCHAU
...macht es schöner!

H&P
en Rue

Melkbrink 15, 26121 Oldenburg, Tel. 0441-86678, www.loeschau.com



ADVENTSAUBER-SPECIAL
Am 23. November von 9 bis 18 Uhr mit frischer Adventsfloristik in beiden Fachgeschäften.

Oldenburger Wohngarten

Weihnachtsmarkt

Sa., 2. November, 9 - 19 Uhr
So., 3. November, 13 - 18 Uhr

Lassen Sie sich auf Ihrem Rundgang durch unseren festlich geschmückten Wohngarten inspirieren und stimmen sich auf die Vorweihnachtszeit ein. Viele Artikel zum Selberdekorianieren!

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Wohngarten-Team

grün erleben

OLDENBURGER WOHN GARTEN

Nicht kombinierbar mit anderen Rabattaktionen und gilt nicht auf Sonderangebote.

E & FREI ZEIT TIPPS

GUTSCHEINE
GÜLTIG IM NOVEMBER 2019

MONOPOLY CITY EDITION OLDENBURG

Rechtzeitig zu Weihnachten kommt die erste City Edition für Oldenburg des beliebten Brettspiels Monopoly. Mit dabei sind neben vielen bekannten örtlichen Attraktionen und Straßen auch einige Unternehmen, unter anderem unser Nadorster Tauchertreff Dekostop und die Nadorster Straße. Dort ist auch eine der Verkaufsstellen für diese Sonderedition. Vorbestellungen für die limitierte Auflage können bereits jetzt unter 885114 aufgegeben werden. Das Brettspiel kostet 42,95 € und ist damit das perfekte Weihnachtsgeschenk.

(Text: Martin Schlifski)

LESEFORUM OLDENBURG

Einmal im Monat stellt ein/e Autor/in des Leseforums Oldenburg sein/ihr Werk in einer Lesung vor. Die Lesungen finden immer am zweiten Dienstag des Monats von 19:00 bis 21:00 Uhr in der Gaststätte Mephisto (Artillerieweg 56) statt. Der Eintritt ist frei. Interessierte und andere Autoren sind herzlich willkommen. Am 12. November liest Karin Köster aus ihrem Liebesroman „Das Glück deines Lebens“. Mehr Infos zur Autorin: www.karin-koester.de. Am 10. Dezember liest Andreas Wojak aus seinem Erzählband/Geschenkbuch „Herzwärts – Geschichten, die die Seele wärmen“.

(Quelle: Leseforum Oldenburg e.V.)

Donnerstag, 31. Oktober – Sonntag, 3. November 2019, Große EWE Arena

AGRAVIS CUP 2019

Die Kombination aus Unterhaltung und Sport macht den attraktiven Mix des AGRAVIS-Cups aus. Zwischen internationalem Sport mit bekannten Reitsportlern aus der ganzen Welt können die Besucher in die bunte Ausstellungs- und Erlebniswelt eintauchen. Reitsport-, Mode- und Lifestyle-Begeisterte erwartet wieder ein großes Angebot: Namenhafte Unternehmen laden erneut zum Shoppen, Schlemmen und Verweilen ein. Im stilvollen Ambiente kann man einen exklusiven Blick von der Ausstellung auf den Reitweg genießen und hat

die Möglichkeit, Pferde und Reiter live zu erleben. Bei dem legendären Gala-Abend präsentieren Künstler aus aller Welt atemberaubende Darbietungen.

Am Freitag findet im Rahmen des AGRAVIS CUP der 5. Tiermedizinkongress in den Festälen statt. Den ausführlichen Zeitplan finden Sie auf www.escon-marketing.de/index.php/events-2019

(Quelle: Weser Ems Hallen)

Samstag & Sonntag, 2. & 3. November, 10:00 – 17:00 Uhr, Weser Ems Hallen

MARKT FÜR HANDGEMACHTES & DESIGN

Am ersten Novemberwochenende kommen Künstler, Kunsthändler und Designer in der Kongresshalle zusammen, um ihre vielfältigen Arbeiten zu präsentieren. Die Aussteller zeigen liebevolle Unikate (u.a. aus Papier, Holz, Filz oder Keramik), spannende Designtrends, hochwertiges Kunsthandwerk, kulinarische Leckereien und nachhaltige Produkte.

Hier können Sie nach Herzenslust stöbern und einkaufen. Der Markt ist an beiden Tagen jeweils von 10:00 – 17:00 Uhr geöffnet. Ausstellungsstände können telefonisch unter 8003-0 oder per Mail an info@weser-ems-hallen.de angefragt werden. www.weser-ems-hallen.de. Eintritt: 6 Euro (Kinder in Begleitung Erwachsener frei)

(Text: Weser Ems Hallen)

Sonntag, 3. November, 10:00 – 18:00 Uhr, Landesmuseum Natur und Mensch

WAU – WOW! MIT DEM HUND INS MUSEUM

Jeden 1. Sonntag im Monat

Mal entspannt in die Ausstellungen schnuppern, und der Hund ist einfach dabei. Immer am ersten Sonntag im Monat haben Sie die Möglichkeit, das Landesmuseum Natur und Mensch gemeinsam mit Ihrem vierbeinigen Freund zu erkunden – mit viel Zeit und Ruhe für Hund und Herrchen/Frauchen.

www.naturundmensch.de

(Text: Landesmuseum Natur und Mensch)



9. – 19. November 2019
KIBUM

Herbstzeit ist Lesezeit – und in Oldenburg vor allem für die Kinder! Denn im November öffnet Deutschlands größte nichtkommerzielle Kindebuchmesse wieder ihre Türen und lässt die Herzen vieler kleiner Bücherwürmer höherschlagen. 2019 Jahr heißt die KIBUM das Gastland Großbritannien willkommen. Schirmherr ist in diesem Jahr der Kinderbuchillustator und -autor Tony Ross. Die Messe präsentiert über 2.000 Neuerscheinungen im Bereich der Kinder- und Jugendmedien aus den deutschsprachigen Ländern. Das umfangreiche Rahmenprogramm bilden Lesungen mit AutorInnen, Vorträge, Workshops sowie Theater- und Filmangebote. Wie jedes Jahr wird auf der KIBUM der Oldenburger Kinder- und Jugendbuchpreis vergeben.

Tipp für alle Grüffelo-Freunde: Der Grüffelo wird 20 Jahre alt! Zu diesem Geburtstag gibt es während der KIBUM Lesungen, Konzerte und Filmvorführungen mit dem beliebten Monster.

Öffnungszeiten PFL: Montag – Freitag: 8:30 – 19:00 Uhr
Samstag & Sonntag: 10:00 – 19:00 Uhr

(Quelle: www.kibum-oldenburg.de)

REDAKTIONSSCHLUSS FÜR DIE NÄCHSTE AUSGABE IST DER 8. NOVEMBER 2019

Mach's dir

Samstag, 23. November, 10:00 – 20:00 Uhr

ADVENTSAUSSTELLUNG BEI BLUMEN LÜSCHEN

Lassen Sie sich von Lichterglanz und weihnachtlicher Floristik auf die schönste Zeit des Jahres einstimmen – auf der Adventsausstellung von Blumen Lüschen finden Sie in gemütlichem wie festlichem Ambiente Inspirationen für Ihre Weihnachtsdekoration und auch gleich die passenden Gesetze, Blumen und Wohn- und Deko-Accessoires für die eigenen vier Wände. Auch für eine kleine Stärkung des leiblichen Wohls ist an diesem Tag gesorgt. Richtig stimmungsvoll wird es zum Abend: Dann sorgt eine festlich-opulente Beleuchtung garantiert für Weihnachtsgefühle.



Hochheider Weg 262, Tel. 3 14 80, www.blumen-lueschen.de, Öffnungszeiten: Mo. - Fr.: 8:00 – 13:00 Uhr, 14:30 – 18:00 Uhr, Sa.: 8:00 – 13:00 Uhr, So.: 10:30 – 12:30 Uhr (September bis Ende Mai)

BIS WEIHNACHTEN 'IS NOCH SO LANG HIN ...

Unser Tipp für's Warten: der Wera Adventskalender 2019



Profi-Werkzeug hinter 24 Türchen.
In bewährter WERA Qualität. Und 100 % ig kalorientreu!
* nur solange Vorrat reicht.

willERS
Das Original!

gemütlich!

ES WEIHNACHTET IM GERTRUDENHEIM

Waffelduft, Lichterschein, bunte Buden und Weihnachtsmusik laden am 23. November zum vorweihnachtlichen Bummeln und Stöbern auf den Weihnachtsbasar im Gertrudenheim, Friesenstraße 27, ein. Liebevoll hergestellte Artikel aller Art eignen sich für das eigene Dekorationsvorhaben oder aber zum Befüllen der beliebten Adventskalender. Für jeden Geschmack ist etwas dabei. Die Beschäftigten der Tagesförderstätte und Tagesstruktur haben Kreatives aus Holz, Zeitungspapier, Wolle und Naturmaterialien hergestellt. In diesem Jahr war die Seifenwerkstatt besonders beliebt, und es erwarten Sie Düfte als „Goldstück“ oder gar „Pink Lady“. Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Ob draußen am Grill oder gemütlich im Café mit selbstgebackenem Kuchen und Keksen – es bleibt kaum ein Wunsch zur Beköstigung offen.



(Text/Foto: Anett Gavelis)

„HIER KOMMT MAN HER, UM ZU GENIEßEN“

Wussten Sie ..., dass Sie bei Da Luigi genussvoll die Zeit vergessen können? Essen und Hektik? Geht gar nicht zusammen. Wer hervorragende italienische/neapolitanische Küche schätzt, nimmt sich ohnehin die Zeit dafür – das macht das Restaurant unter der Leitung von Luigi Ianni zu einem idealen Ort zum Verweilen. Im Mittelpunkt stehen das Essen und die italienische Kochkultur: die frische Zubereitung von Gemüse, Fleisch, Pasta, Fisch und Meeresfrüchten, besutes Olivenöl und eine tagesaktuelle und saisonale Karte, die auch authentische-neapolitanische Gerichte anbietet. In geschmackvollem Ambiente kann man sich durch Aperitif, Vorspeise, Hauptspeise, Nachtisch, Digestiv und Espresso schlemmen. Ideal sind die Räumlichkeiten auch für Familien- und Firmenfeiern in kleinem, persönlichem Rahmen. Weihnachten steht ja bald vor der Tür – schenken Sie sich und Ihren Lieben doch mal einen Abend italienischer Lebensfreude. Da Luigi, Nadorster Str. 112, www.ristorante-daluigi.de

(Text: nad)

Denken Sie schon jetzt an Ihre Weihnachtsfeier, das Weihnachtsessen mit der Familie und an die Reservierung eines Tisches für unser mehrgängiges Silvestermenü!



Nadorster Straße 112 • 26123 Oldenburg
Telefon: 0441 88 37 60
www.ristorante-daluigi.de



Zeit zum Naschen.

Nadorster Straße 107 · Tel. 0441 84555 · www.cafe-brockshus.de

26. November – 22. Dezember 2019

LAMBERTI-MARKT

Mit über 120 individuell gestalteten Hütten und Verkaufständen ist der Lamberti-Markt das Winter-Highlight in der Oldenburger Innenstadt.

Öffnungszeiten:

Fr. – Sa.: 11:00 – 21:30 Uhr, So. – Do: 11:00 – 20:30 Uhr

Eröffnungstag: 17:00 – 20:30 Uhr

www.oldenburg.de/lambertimarkt

(Quelle: www.weihnachtsmarkt-deutschland.de)



bis zu
30% FRÜHBUCHER RABATT

Jetzt anrufen und einen Termin vereinbaren oder einfach in der Reisebox vorbei schauen!

Unsere Spezialisten beraten Sie gern!

Nadorster Str. 70 | FON 59418723

WWW.REISEBOX-OL.DE | INFO@REISEBOX-OL.DE

Für Feiern oder Familienessen ab 10 Personen öffnen wir auch außerhalb unserer Öffnungszeiten für Sie.





Nicole Rohlfs

Leben in Bewegung – Körper in Balance

Angebote:

- » Hypnose
- » Craniosacrale Begleitung
- » Entspannt abnehmen
- » Leichtes Lernen
- » Babymassage (Kurs)
- » Energetische Gesichtsmassage
- » Fußreflexzonenmassage
- » Kinesiologie
- » Beratung

Nicole Rohlfs

Bürgerstraße 38 • 26123 Oldenburg

E-Mail: info@kinesiologie-rohlfs.de

Telefon: 0176 41264126 • Handy: 0176 41264126

www.kinesiologie-rohlfs.de

ACR
Ihr Carhifi-Spezialist

Navigation Multimedia Car-Audio

Unsere Öffnungszeiten:
Montag – Freitag: 9.00 – 18.00 Uhr
Samstag: 10.00 – 15.00 Uhr

Nadorster Straße 229a · 26123 Oldenburg
Tel.: (0441) 98 33 01 90 · acr-oldenburg@t-online.de

SPEZIALISTEN
NADORSTER

ralph heseding friseur

Wenn die Tage kürzer werden und der Herbst sich auch mal von seiner grauen Seite zeigt, sollte man selbst zu leuchtenden Farben greifen, um das Wohlbefinden zu steigern. Wie wäre es da zum Beispiel mit einer Auffrischung der Haarfarbe und einem neuen Look? Extensions zaubern eine neue Haarpracht, die auch den wildesten Herbststürmen trotzt.

VORHER



NACHHER

AUS DER
WERBEGEMEINSCHAFT

eure

Ralph

Friseurmeister Ralph Heseding zeigt hier eine perfekte Kombination von Haarverlängerung mit einem kühlen Blondton als Farbkorrektur. Insgesamt 95 Strähnen mit einer Haarlänge von 45 cm wurden eingebracht, was zusätzlich zu der Verlängerung auch eine Verdichtung der Haare bewirkt. Mit der innovativen Ultrasonic-Technik werden im Vergleich zum Klassik-System die Verbindungsstellen durch Ultraschall aktiviert. Schallwellen dringen in die Bondings ein und verändern deren Struktur so, dass sich Eigenhaar und Extensions verbinden. Die extrem schonende Methode ist sowohl für das Haar als auch für die Kopfhaut besonders gut verträglich. Die Bondings sind nach der Einarbeitung kaum mehr spürbar. Mit der neuesten Generation, der Ultrasonic Touch, sind Bondings noch schneller und schonender möglich.

Great Lengths

HAIR LIKE YOU

Für eine schonende wie hochwertige Pflege der Haare empfiehlt Ralph Heseding die Produktlinie von Glynt. Die Premium Haarkosmetika sind exklusiv beim Friseur erhältlich.



ralph heseding friseure

hochheiderweg 12 · 26123 oldenburg
tel. 0441 40 58 571

melkbrink 19 · 26121 oldenburg
tel. 0441 30 44 10 58

www.ralph-h.de · info@ralph-h.de
 ralph.heseding.friseure

(Text: repo, Fotos: Great Lengths, Fotos: ralph heseding friseure)

Ralph

— ralph heseding friseure —

INNERE SCHÖNHEIT
IST EINE SUPER SACHE,
EIN GUTER HAARSCHNITT
ABER IRGENDWIE AUCH.

hochheiderweg 12 · 26123 oldenburg · tel. 0441 4058571
neu: melkbrink 19 · 26121 oldenburg · tel. 0441 30441058
info@ralph-h.de · www.ralph-h.de ·  ralph.heseding.friseure

 UHLEN
APOTHEKE

Birte Neumann

Wilhelmshavener Heerstraße 1
26125 Oldenburg

Tel.: 0 441 - 30 14 42
Fax: 0 441 - 30 46 216

info@uhlen-apotheke-oldenburg.de
www.uhlen-apotheke-oldenburg.de

Beratungs- &
Servicetelefon
30 14 42



Gut informiert - folgen Sie uns auf Facebook.
[@uhlenapotheke](https://www.facebook.com/uhlenapotheke)



Montag - Freitag 8.00 - 19.00 Uhr
Samstag 8.30 - 13.00 Uhr

STOPP!

**Einbruchschutz
vom Fachmann**
Sicherheitshaus Redelfs
— GROSS- UND EINZELHANDEL —
Nadorster Str. 192 · 26123 Oldenburg
Telefon 0441 / 3902490

**#WERBUNG
#INTERNET #PRINT
#SOCIALMEDIA**

#RANGELN
**DIE MANGOBLAU
FAMILIE WÜNSCHT
NUR DAS BESTE!**
WWW.MANGOBLAU.DE

BLEIBT DEM STADTNORDEN VERBUNDEN

SCAN & PRINT SERVICE KIRMIS

Der Scan- und Printservice Kirmis bleibt auch nach einem Jahrzehnt seinen Kunden und seinem Standort Nadorst treu – jetzt in neuen Räumlichkeiten am Eßkamp.

Eine glückliche Fügung: Nach 10 erfolgreichen Jahren im Scheideweg ergab sich für das Ehepaar Kirmis und ihren Scan- und Printservice die Gelegenheit, sich räumlich zu verbessern, und das nur wenige Hundert Meter Luftlinie vom bisherigen Standort entfernt. Nach dem Umzug in den Eßkamp im August 2019 ist diese Entscheidung für Bert Kirmis nach wie vor genau die richtige gewesen. Hat sich das Unternehmen seit seiner Gründung kontinuierlich weiterentwickelt, sind die neuen Räume eine optimale Weiterführung dieser Entwicklung. Durch eine bessere Raumauflteilung kann der Experte für digitale Druck, Scan- und Kopierarbeiten sein Know-how und seine Arbeitsprozesse noch effizienter umsetzen. Dabei war es aber auch immer wichtig, dem Standort Nadorst und somit den zahlreichen Stammkunden erhalten zu bleiben. Im vorderen Ladenbereich können die Kunden nun kopieren und Ausdrucke vornehmen lassen, während sich im hinteren Bereich Druckwerkstatt und Weiterverarbeitung befinden. Ein ausgesuchtes Sortiment an Papier- und Bürobedarf rundet das Angebot ab.

Das Portfolio des vollstufigen Betriebs umfasst die klassischen Leistungen einer Digitaldruckerei und eines Copyshops. Besonderheiten gibt es bei den Maschinen: Mit einer leistungsstarken Digitaldruckmaschine, die ein hochwertiges Laserdruckverfahren ermöglicht, sind u.a. auch Banner für Fensterwerbung oder Panoramafotos bis 120 cm realisierbar. Ebenfalls zu erwähnen: Die Maschine druckt mit lebensmittelechten Farben. Zum weiteren technischen Inventar gehören ein Großformatscanner und Plotter bis 110 cm Breite u.a. für Bauzeichnungen etc., ein Dokumentenscanner für die Digitalisierung von Dokumenten und ein hochauflösender Grafikscanner für feinste Details (z.B. für Aquarellzeichnungen). Mit der halbautomatischen Bindemaschine können Draht-, Plastik-, und ganz NEU Coil-Bindungen auch in grö-

NADORSTER EINBLICK

WIEFELSTEDER STRÄßE 19, 26127 OLDENBURG
INFO@NADORSTER-EINBLICK.DE, TEL.: 30410216



Nadorster Str. 97 · 26123 Oldenburg · Tel. (0441) 81342
Mo.-Fr.: von 8.00 bis 18.30 Uhr · Sa.: von 8.30 bis 13.00 Uhr

**Wir gratulieren und wünschen
weiterhin viel Erfolg.**



www.raumausstattung-stoehr-janssen.de

Stöja

RAUMAUSSTATTUNG

Stöhr & Janssen
Nadorsterstraße 303
Tel.: 0441 31915



**Wir drucken, scannen, kopieren,
laminieren, gestalten und noch vieles mehr...**

IHR SERVICEPARTNER IM STADTNORDEN.

Besuchen Sie uns an unserem neuen Standort.

Scan & Printservice Kirmis » Eßkamp 54 « 26127 Oldenburg

Tel.: 0441-34 009 39 Mail: info@scanundprintservice.de Web: www.scanundprintservice.de



JUNDEN:

S UMGEZOGEN!



ßeren Auflagen schnell und preiswert gefertigt werden. Die Coil-Bindung ist eine äußerst robuste – fast unzerstörbare – Spiralbindung und wird gerne für Schulplaner usw. eingesetzt.

Auf individuelles und besondere Wünsche setzt auch der Kartenservice bei Kirmis, der seit Kurzem durch Trauerkarten mit regionalen Motiven erweitert worden ist (auch die bildliche Ausstattung für die Andachtsfeier nach eigenen Wünschen ist möglich). Für stimmungsvolle Lichtblicke zu jedem feierlichen Anlass, z.B. Hochzeiten sorgen Pergamin-Tischlichter, die sich ebenfalls individuell gestalten lassen.



DAS TEAM VOM NADORSTER EINBLICK
WÜNSCHT ALLES GUTE ZUR NEUERÖFFNUNG.



Modernste Technik, fachkundige Bearbeitung, kundennaher Service und der Blick für eine persönliche Handschrift des Kunden – beim Scan- und Printservice Kirmis ist man in guten Händen, und das auch für weitere erfolgreiche Jahre.

Scan- & Printservice Kirmis

Bert Kirmis
Eßkamp 54
26127 Oldenburg
Tel. 3 40 09 39
E-Mail: info@scanundprintservice.de
www.scanundprintservice.de

(Text: repo, Foto: Konica Minolta)



Herzlichen Glückwunsch!



Ihr Carhifi-Spezialist

Nadorster Str. 229a · Tel. 98 33 01 90 · www.acr-oldenburg.de

Wir gratulieren ganz herzlich zur Neueröffnung!

GLASEREI FRÖLJE
GLASERMEISTER DETLEF FRÖLJE
Deelweg 19b 26121 · Oldenburg
Tel. 0441 380 384 33 · Fax 0441 380 384 34
info@glaserei-froelje.de · www.glaserei-froelje.de

24-STD. NOTDIENST 0175 68 12 764

f i t Werkzeuge | Schlüsseldienst | Baubeschläge | Eisenwaren

WILLERS
Das Original!

WIR GRATULIEREN GANZ HERZLICH!

Nadorster Str. 6 | 26123 Oldenburg
Tel. 0441 / 88 30 66 | Fax 0441 / 8 71 24
www.willers24.de | eigener

TUCHFÜHLUNG NIMMT ABSCHIED

WAS WIR NOCH ZU SAGEN HÄTTEN:

Die „Tuchfühlung“ ist seit 30 Jahren ein Stück Nadorster Heimat und Stadtteilkultur. In vielen bewegten Zeiten der Nadorster Straße war das inhaberinnengeführte Geschäft von Gabriele Wundram und Tiene Reimann stets ein ruhender, herzwärmender Pol mit vielen leuchtenden Stoffen und noch mehr Strahlen von innen: Kreativität und die Liebe für das, was man tut, empfangen den Kunden bereits, wenn dieser das Geschäft betritt. Generationen von selbstgenähten Kleidungsstücken, Kinderkleidung, Taschen, Tischdecken, Vorhängen und Gardinen haben hier ihre Stoffe, Knöpfe, Borten oder Bänder gefunden, ihre neuen Besitzer dazu immer ein

TUCHFÜHLUNG
Stoffe und mehr

Nadorster Str. 62
26123 Oldenburg
Tel. 0441 83075

Öffnungszeiten:
Mo-Fr: 9.30 bis 18.30 Uhr
Sa: 10.00 bis 14.00 Uhr

Großer Räumungsverkauf ab 3.11.2019!

herzliches Wort und eine fachkundige Beratung bekommen. Was braucht man mehr, um sich beim Einkauf wohlzufühlen?

Doch die Zeiten ändern sich. Das Erlebnis will man immer noch, doch den Aufwand dafür – ja, Begegnungen in der analogen Welt sind nun mal auch damit verbunden, auch wenn er lächerlich klein ist – sind immer weniger Menschen bereit, auf sich zu nehmen. Von der Preisstruktur, wie sie die neuen großen Taktgeber aus der Online-Welt vorgeben, müssen wir nicht sprechen. Oder gerade doch, gerade in diesen Zeiten, wo es immer wichtiger wird, für Vielfalt im Handel und für Solidarität mit Einzelunternehmen einzustehen, die eben dieses bunte Leuchten in die zunehmend einheitsgrauen Städte bringen, wie es die „Tuchfühlung“ seit Jahrzehnten in Nadorst tut.

Zum Jahresende werden Gabriele Wundram und Tiene Reimann ihr Geschäft schließen. Ein Leuchten weniger. Für Nadorst ist das ein großer Verlust, der sehr traurig macht. Der Stadtteil sagt Danke – für 30 Jahre Herzblut, Engagement, Qualität und eine gelebte Unternehmenskultur, an die man sich erinnern wird.

(Text: repo)

REWE DEIN MARKT

In Nadorst / Hochheider Weg
mit besonders kundenfreundlichen
Öffnungszeiten:

**Mo. – Sa.
7.00 – 24.00 Uhr**
durchgehend geöffnet



Westermann und Nordbrock GmbH & Co. Supermarkt KG
Hochheider Weg 3–7 · 26123 Oldenburg
Tel: 04 41/8 44 20 · Fax: 04 41/8 44 60 · rewe-markt@ewetel.net

Wir suchen Dich!

Werde jetzt Teil eines starken INJOY-Teams!



(m/w/d)

Masseur/in

auf 450€-Basis / Teilzeit

schriftliche Bewerbung an:

INJOY Oldenburg
Felix-Winkel-Str. 1
26125 Oldenburg

(m/w/d)

Reinigungskraft

auf 450€-Basis / Teilzeit

oder per Mail an:
service@injoy-oldenburg.de

(m/w/d)

Serviceleitung

Voll- oder Teilzeit



Immobilien

OLB BANK

**Hausverkauf?
Wir machen das!**

Der OLB-Immobiliendienst. Wir vermitteln Ihre Immobilie.

Ingo Sperlich
Telefon 0441 221-2814
ingo.sperlich@olb.de

Peter Meins
Telefon 0441 221-2813
peter.meins@olb.de

Mehr unter: olb.de



FREUDE AM MITEINANDER IM STADTTEIL ANETT GAVELIS IM INTERVIEW!

Im dritten und abschließenden Teil unserer Artikelserie sprechen wir mit der Leitung des Gertrudenheims, Anett Gavelis, über die ersten Förderei-Monate.



(Anett Gavelis bei der Eröffnung)

Im Sommer hat die Förderei mit ihrem Tagesstruktur-Angebot eröffnet – der Abschluss einer intensiven Planungs- und Bauphase. Wie sieht die erste Bilanz nach diesen ersten Monaten aus?

Sehr positiv! Der Neubau hat sich in seiner Nutzung als absolut bedürfnisorientiert erwiesen. In der Tagesstruktur kann man besser auf die Teilnehmer und ihre unterschiedlichen Bedürfnisse und Beeinträchtigungen eingehen. In den neuen Räumen kann z.B. das gemeinsame Mittagessen ganz anders erlebt werden: als Mahlzeit, bei der man zusammenkommt und statt bloß einer Kantinen- eine eigene Esskulatur leben kann. Es gibt ein Cafeteria-Angebot, das von den selbstständigen Teilnehmern angenommen wird, und Hilfsangebote für diejenigen, die mehr Unterstützung benötigen, können ebenfalls optimal genutzt werden. Die Kreativität nimmt spürbar zu – das merken wir u.a. auch in der Arbeit in unserer kreativen Küche: Dort werden z.B. Öle und Salze selbst hergestellt.

Wie wird die Förderei von den Teilnehmern angenommen?

Sie waren ja von Beginn an, seit der Grundsteinlegung, mit einbezogen, und die Entstehung der Förderei ist damit stets mit Freude verbunden. Auch in den jetzigen Rückmeldungen schwingt immer die Aussage mit, wie schön es in der Förderei ist. Natürlich mussten und müssen in der Umgewöhnung auch mal einige neue Wege ausprobiert werden. Aber insgesamt sind die Abläufe für die Teilnehmer erleichtert worden, für viele durch die klaren räumlichen Strukturen auch sicherer mit mehr Orientierung. Gleichzeitig bietet die Förderei jedem Einzelnen mehr Freiraum und Bewegungsfrei-

heit. Hinzu kommt eine weitere Nutzung der Räumlichkeiten durch Gäste z.B. von Fachtagungen und anderer Gruppen wie Kirchengruppen oder FSJlern. Es gibt auch Kursangebote am Wochenende wie etwa zur Sexualberatung. Wir planen auch, demnächst inklusive Bogenschieß-Kurse anzubieten. Die Förderei ist weniger ein klassischer Tagungs-, sondern vielmehr ein Begegnungsort.

Gibt es konkrete Pläne für den Herbst/Winter? Worauf können sich die Nadorster freuen?

Die kommenden Wochen stehen ganz klar im Zeichen unseres Weihnachtsbasars, für viele ist das das Highlight zum Jahresende – Teilnehmer und Belegschaft sind schon intensiv mit den Vorbereitungen beschäftigt.

Haben sich Ihre Erwartungen und Wünsche an die Förderei und das Projekt erfüllt? Und was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Meine Erwartungen haben sich erfüllt – ich „brenne“ nach wie vor für dieses Projekt! Die Förderei ist sowohl für die Teilnehmer als auch die KollegInnen ein toller Ort. Das Frische, Neue, das das Gebäude ausstrahlt, wirkt sich auf alle Beteiligten aus. Miteinander füreinander – dieses Leitbild verbinde ich mit der Förderei. Mein Wunsch ist es, dass sie noch stärker zu einem generationsübergreifenden Ort für Kreatives und Soziales wird, wo sich die unterschiedlichsten Menschen begegnen können und das Ehrenamt stärker gefördert wird. Daher sind alle ganz herzlich eingeladen, die Förderei und ihre Teilnehmer kennenzulernen und daran teilzuhaben. Wir freuen uns über jeden, der Lust hat auf gemeinsames Basteln, Lesen, Malen, Gärtnern ... Hier trifft man immer jemanden!



(Text: repo, Fotos: Rainer Gavelis)

NADORSTER EXPERTEN-TIPPS

Anwaltskanzlei Zimmermann

Stephanie Zimmermann



Nadorster Straße 125-127
26123 Oldenburg
Tel.: 0441-8853575
info@ak-zimmermann.de



www.ak-zimmermann.de

KFZ - Meisterbetrieb RIEGER GmbH

Ihr Meisterbetrieb in Metjendorf

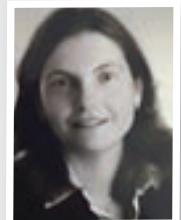


Karl - Fischer Str. 8 26215 Mettendorf
Tel: 0441/84929 Fax: 0441/883285 Mo-Fr von 8-18 Uhr, Sa. 9-14 Uhr
www.meisterbetrieb-rieger.de



RECHTS-TIPP

VON STEPHANIE ZIMMERMANN



Blitzer ohne Messdatenspeicherung – Uneinigkeit der Rechtsprechung

Manch ein Autofahrer hatte sich schon gefreut: Das VerfG Saarland hatte im Juli 2019 entschieden, dass Fotos von Blitzgeräten, die die Messdaten nicht speichern, für eine Verurteilung nicht ausreichen, selbst wenn die Geräte von der Physikalisch-Technischen-Bundesanstalt (PTB) zugelassen sind. Ein Autofahrer könne die tatsächlichen Grundlagen der Verurteilung nicht überprüfen, sein Recht auf ein faires Verfahren sei verletzt (Az.: Lv 7/17). Der Bußgeldsenat des OLG Oldenburg folgt dem aber nicht. Auch Messungen ohne Datenspeicherung seien verwertbar. Der BGH habe das standardisierte Messverfahren anerkannt. Die Zulassung durch die PTB indiziere bei einem geeichten Gerät die Richtigkeit des gemessenen Wertes. Bei Einhaltung der Voraussetzungen des standardisierten Messverfahrens sei das Ergebnis für eine Verurteilung ausreichend. Auch für die Messung mit einer Laserpistole, bei der keine Speicherung erfolge, sei dies anerkannt. Für eine Geschwindigkeitsmessung mit einem Blitzgerät könne daher nichts anderes gelten. Urteil des OLG Oldenburg vom 09.09.2019, Az.: 2 Ss (Owi) 233/19

(Rechtstipp präsentiert von Rechtsanwältin Stephanie Zimmermann,
Anwaltskanzlei Zimmermann, Nadorster Str. 125-127)

KNIGGE-TIPP VON RALF BEYER



Wir kommen dem Winter mit großen Schritten näher. Jeder ist dabei und sucht seine Wintergarderobe zusammen. Dazu gehören dicke Jacken, Schal, Mütze und meistens auch schon die Handschuhe. Aber wohin damit, wenn man geschlossene Räume betritt? Dabei ist es egal, um welche Art von Räumen oder Gebäuden es sich handelt. Besonders unangenehm wird es meistens beim Restaurantbesuch. Viele Gäste hängen ihre Außengarderobe, also Jacke, Schal und Mütze einfach über den Stuhl oder auf die Bank gelegt. Dabei ist es den Gästen völlig egal, ob sich durch die Nässe ein unangenehmer Geruch breit macht und die Geschmacksnerven der anderen Gäste belästigt werden, oder ob es einfach nur ekelig ist, dass die ganzen Bakterien, Viren und sonstigen Fremdkörper, die sich auf der Kleidung befinden, durch das Ausziehen im Speisebereich durch die Gegend gewirbelt werden. Das Benutzen der Garderobe ist gerade zu dieser Jahreszeit eine schöne und rücksichtsvolle Geste. Wer Angst um seine Wertsachen hat, kann diese ja einfach in die Hosentasche, Jackettasche oder in die Handtasche legen.

Einen guten Appetit wünsche ich Ihnen.

(Quelle: Ralf Beyer, ADTV-Tanzlehrer & IHK gepr.
Trainer für Umgangsformen im Beruf)

GESUNDHEITS-TIPP VON PETRA EBERLEI

Fit im Alter

Wer regelmäßig trainiert, legt den Grundstein dafür, auch bis ins hohe Alter fit zu sein. Je älter man wird, desto mehr machen sich Beschwerden bemerkbar. Typische Veränderungen mit zunehmendem Alter sind unter anderem die geistige Leistungsfähigkeit, verminderte Organkompetenz (u.a. Herz, Lunge), eingeschränkte Wahrnehmungs- und Reaktionsfähigkeit (Nervengeschwindigkeit), degenerative Veränderungen (Wirbelsäule, Gelenke, Knochen) und der allgemeine Muskelabbau (Sarkopenie).



Diese altersbedingten Abbauprozesse kann niemand komplett aufhalten, allerdings kann Training dazu beitragen, diese spürbar zu verzögern. Besonders ein entsprechendes Krafttraining kann älteren Menschen helfen, ihren Alltag möglichst lange selbstständig bewerkstelligen zu können. Studienergebnisse zeigen, dass Krafttraining sich präventiv als auch therapeutisch bei Osteoporose, Diabetes Mellitus Typ 2 und weiteren chronischen Krankheiten positiv auswirkt. Damit das Training auf die Beschwerden abgestimmt wird, sollten folgende Kriterien vom Anbieter erfüllt sein:

- persönliche Beratung über Leistungen und Schwerpunkte vor Beginn des Trainings
- Anamnese und eingehende Diagnostik zur Feststellung der Herz-Kreislauf-Funktionen, Muskelkraft und Beweglichkeit
- Geräteeinweisung durch eine erfahrene und ausgebildete Fachkraft auf Grundlage des Eingang-Testings
- Trainingsplan-Anpassungen und dauerhafte Trainingsbetreuung
- optional Rehasport (Berücksichtigung der Beschwerden)

Außerdem können Empfehlungen von Ärzten und Therapeuten wichtige Hinweise geben, ob hier passende Programme für Senioren professionell umgesetzt werden.

(Quelle + Foto: Petra Eberlei, Leitung Trainingsbereich im INJOY Oldenburg, Text leicht gekürzt)

STEUER-TIPP VON HARALD TROST

Schulgeld steuerlich absetzen

Eltern können die entstandenen Aufwendungen für den Besuch einer privaten Schule als Sonderausgaben geltend machen. Abzugsfähig sind 30%, maximal jedoch 5.000 € pro Jahr der angefallenen Schulgeldzahlungen. Rechnerisch sind somit bis zu 16.667 Euro Schulgeld jährlich steuerlich begünstigt. Zwingende Voraussetzungen für den Abzug sind, dass für das Kind noch Anspruch auf Kindergeld/Kinderfreibetrag besteht und dass ein allgemeinbildender oder berufsbildender Schul-, Jahrgangs- oder Berufsabschluss angestrebt wird.



(Von Dipl.-Kfm. Harald Trost, Steuerberater in der Nadorster Str. 134)

ALLES FÜR DAS TIERWOHL ARTGERECHT LEBEN

DIE Adresse für Hunde und Katzen - und ihre Halter! Wer sich für artgerechte Hundenahrung und Zubehör interessiert, findet in Tina Messjetz mit ihrem 'Futterlädchen' eine kompetente und erfahrene Ansprechpartnerin.

Wichtig bei kleinen oder größeren Problemen mit Katzen: Frau Messjetz führt auch nach wie vor die mobile Katzenbetreuung im Stadt norden durch.
(Text: kat)

**Cats&Dogs
Artgerecht leben**
Das Futterlädchen



Sortiment

- artgerechtes, tiefgekühltes Futter
- Fleischdosen/ Menüsäcken
- bioverfügbare Supplamente
- Trockenfleisch
- ausgesuchtes Zubehör
- Lieferung nach Absprache möglich

Öffnungszeiten:

Montag:
10:00 Uhr – 13:00 Uhr
14:00 Uhr – 18:00 Uhr
Ernährungsberatung Hund/ Katze

Dienstag:
10:00 Uhr – 13:00 Uhr
14:00 Uhr – 18:00 Uhr
Verhaltensberatung Katze bei Ihnen zuhause

Mittwoch:
geschlossen

Donnerstag:
10:00 Uhr – 13:00 Uhr
14:00 Uhr – 19:00 Uhr
Futterlieferung nach Absprache

Freitag:
10-13 Uhr, 14-18 Uhr

Samstag:
10-13 Uhr



F. Messjetz • Eisenstr. 4 • 26215 Wiefelstede • Tel.: 0 44 02 8 63 58 74
E-Mail: info@artgerechtleben.de • www.artgerechtleben.de
Hunde dürfen ihre angeleinten Halter mit ins Geschäft bringen ;-)

Schadensregulierung mit Ihrer Versicherung

GLASEREI FRÖLJE

DETLEF FRÖLJE
GLASERHEISTER

Deelweg 19b
26121 Oldenburg
Tel. 0441-380 384 33
Fax 0441-380 384 34
info@glasterei-froelje.de
www.glasterei-froelje.de

24-STD. NOTDIENST



NOTDIENST – TELEFON:
0175 - 68 12 766

HARALD TROST
DIPL.-KAUFMANN & STEUERBERATER

Nadorster Straße 134
26123 Oldenburg
Tel. 0441-80 00 78 92
Fax 0441-80 00 78 93
info@steuerberater-trost.de
www.steuerberater-trost.de





KNÜLLERPREISE IM NOVEMBER

Gültig vom 1. bis 30. November 2019

Apothekerin Beate Fröhlich · Nadorster Str. 97 · 26123 Oldenburg · Tel. (0441) 81342

Bronchoforton® Salbe

40 g



statt 8,78 €
jetzt
4,98 €

SIE SPAREN 43 %

ASPIRIN® COMPLEX

10 Beutel

statt 8,98 €
jetzt
5,98 €



SIE SPAREN 33 %

ipalaf® Pastillen versch. Sorten

40 Stück



statt 5,69 €
jetzt
2,98 €



SIE SPAREN 47 %

GESUNDFORM Flohsamen Schalen

250 g

statt 6,48 €
jetzt
4,48 €



SIE SPAREN 30 %

aponorm® Blutdruckmessgerät



statt 32,98 €
jetzt
24,98 €



SIE SPAREN FAST 25 %

GeloMyrtol® forte

20 Kapseln



statt 10,65 €
jetzt
6,98 €



SIE SPAREN 34 %

Diclac® Dolo 25mg

20 Tabletten



statt 9,97 €
jetzt
6,98 €

SIE SPAREN 30 %



ASS 100 - 1 A Pharma® TAH

SIE SPAREN 41 %

Grippostad® C

24 Kapseln



statt 13,49 €
jetzt
7,48 €



SIE SPAREN FAST 45 %

fashy® Wärmflasche Halblamelle



statt 6,98 €
jetzt
4,98 €

SIE SPAREN 29 %