

# Der Alexander

Termine und Aktuelles aus der  
Alexanderstraße & umzu  
Gratis zum Mitnehmen!

SOMMER 2019

## Bitte vormerken: Straßen- Flohmarkt

6. Juli 2019



Wir machen die Stadtteile bunt: [www.mangoblau.de](http://www.mangoblau.de) - „Der Alexander“ ist ein Produkt der Werbeagentur Mangoblau und erscheint in Kooperation mit der ARGE.

SOMMERFITNESS 2019

INFOS  
IN DER  
BEILAGE

4 WOCHEN  
FITNESS & KURSE & WELLNESS

FÜR NUR  
22€\*

\*FÜR ALLE DIE UNS NOCH NICHT KENNEN, WIEDEREINSTEIGER UND MITGLIEDER  
ANDERER FITNESSCLUBS. DAS ANGEBOT IST GÜLTIG BIS ZUM 30.07.2019.

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



Fühl Dich NEU  
INJOY  
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

## Die Alexanderstraße - bewegte Zeiten: Packen wir's an!

Die Großbaustelle Autobahnauffahrt Bürgerfelde ist Geschichte – wo bis vor Kurzem (und das schon seit Langem) Baustellenfahrzeuge, Sandaufschüttungen, Schuttberge, riesige Kräne und Absperrungen das Straßen- und Stadtbild geprägt haben, scheint wieder Normalität und eine flüssige Verkehrsführung eingekehrt zu sein.

Kinder (die kleinen und die großen) hatten in den vergangenen Monaten viel zu bestaunen. Anwohner und Händler wird der Dauer-Ausnahmestand an der Alexanderstraße weniger gefreut haben. Die

vielen Beschilderungen ab Höhe Melkbrink haben ihr Übriges dazu beigetragen, dass in Bezug auf die Erreichbarkeit der Geschäfte vielerorts Unsicherheit herrschte. Kommt man da noch lang? Kommt man da noch weg?

Bei so viel Baustelle wurde übersehen, dass der Einzelhandel natürlich wie immer jederzeit erreichbar für die Kunden war und ist. Öffnungszeiten, Parkmöglichkeiten – alles wie gehabt. Für mehr Transparenz und einen intensiveren Austausch zum Thema Bauarbeiten an der Alexanderstraße hat sich jetzt eine

Lesen Sie weiter auf Seite 3

QUALITÄT  
TRADITION  
& HANDWERKSKUNST  
SEIT 1903



# meerpohl

MARKT SPEZIALITÄTEN

10%-AKTION AUF DEN WOCHENMÄRKTEN!  
EINLÖSBAR GEGEN VORLAGE DIESES ABSCHNITTS AUF UNSEREN  
WOCHENMARKTSTÄNDEN VOM 29. JUNI BIS 6. JULI 2019!

DI, DO, SA: PFERDEMARKT (OL), RATHAUSMARKT (OL)  
FREITAGS: KLINGENBERGPLATZ (OL)

MEERPOHL MARKT SPEZIALITÄTEN  
Alexanderstraße 370 | 26127 Oldenburg  
0441 - 63 63 2 | [www.meerpohl.de](http://www.meerpohl.de)

## Aktuelles vom Neuen Gymnasium Oldenburg (NGO)

Am 24. Mai war es wieder so weit: Schülerinnen und Schüler der Arbeitsgemeinschaft „Na, Erde?“ moderierten das Junior-Science-Café „Luft, Luft, Luft!“ vor interessiertem Publikum im „Schlaun Haus“ am Oldenburger Schlossplatz. Diesmal beschäftigte sich die AG mit Vorgängen in der unteren Atmosphäre unserer Erde und behandelte die Fragen: Wann entstehen Wolken, und was sagen uns ihre Formen? Wie entwickeln sich die Bestände von Singvögeln? Kann man Luft- und Schadstoffströme in Städten lenken?

Bundessieger in der Kategorie „Felder und Wiesen“ des Schülerwettbewerbs „Beschützer der Erde 2.0“ ausgezeichnet. Neben der festlichen Preisverleihung wird den Schülerinnen und Schülern sicherlich die Video-Grußbotschaft von ESA-Astronaut Alexander Gerst im Gedächtnis bleiben.

Am gleichen Abend konnten sich die Oldenburger\*innen auf dem Walk 'n' Art-Festival von der vielseitigen und hochwertigen Kulturarbeit an Olden-



Dabei überzeugten vor allem die kreativen Herangehensweisen: Die Schüler\*innen stellten Modellversuche zu Luftströmungen an der Elbphilharmonie, Ergebnisse aus eigenen Feinstaubmessungen sowie ein Vogelstimmenquiz und eine eigene Vogelzählung im Schlossgarten vor. Die anwesenden Experten Dr. Thomas Schmidt (Meteorologe, DLR-Institut für Vernetzte Energiesysteme), Mara-Mariel Oltmanns (FÖJ, NABU Oldenburg) und Taran Heye (Student der Luft- und Raumfahrttechnik, Hochschule Bremen) zeigten sich beeindruckt von der Eigenständigkeit und der Kompetenz der Teilnehmenden, die sich aus den Jahrgängen 5 bis 11 des NGO zusammensetzten.

burger Schulen überzeugen. Das vom Lions-Club veranstaltete Festival erfreut sich seit Jahren großer Beliebtheit: An verschiedenen fußläufig erreichbaren Veranstaltungsorten wie der Forumskirche St. Peter, der Aula der Cäcilienkirche, der Alten Limonadenfabrik, dem Kulturzentrum PFL oder der Garnisonkirche konnten die Zuschauer sich auf verschiedenen Spaziergängen Band- und Orchesterkonzerte anhören, Chören lauschen und Kleinkunst betrachten. Für das NGO waren diesmal die Theaterschüler von Michael Zach und die Band „Fräulein Schulz“ (begleitet von Anne-Katrin Kück) vor zahlreichem Publikum auf der Wiese vor dem PFL vertreten. Die Band „Behind the scenes“ unter der Leitung von Josef Kempen war dann auf dem Walk 4 abschließend im PFL zu hören und begeisterte das Publikum mit versiertem Gesang – Zugabe inklusive!

Zu den nächsten Veranstaltungen lädt die Schule herzlich ein. Die traditionelle Sommerpromenade zum Abschluss des Schuljahres findet am Montag, den 1. Juli ab 18.00 Uhr statt. (Text und Fotos: ngo)

Das Science-Café hat eine lange Tradition an dieser Schule. Es wurden bereits Cafés zu den Themen „Kein Plastik Meer?“ (2015), „Na, Meeresklima?“ (2017) und „Storch, wie geht es dir?“ angeboten. Die Schüler-AG „Na, Erde?“ unter der Leitung des Lehrers Dr. Bernhard Sturm existiert seit dem Schuljahr 2009/2010. Mit dem letztgenannten Café-Projekt wurde die AG kürzlich als

**FLOHMARKT** in der Alexanderstraße

Keine Standgebühren!

Samstag 6. Juli 2019 10 - 16 Uhr

Veranstalter: Arbeitsgemeinschaft Alexanderstraße e. V.

**Zusammen genießen macht mehr Spaß!**

Bei McDonald's® 5x in Oldenburg und in Bad Zwischenahn, Pastor-Schulze-Straße 4 [www.mcdonalds-oldenburg.de](http://www.mcdonalds-oldenburg.de)

**Unsere Nähe bringt Sie weiter. Seit 1786. Und auch in Zukunft.**

**LZO** meine Sparkasse

[lzo.com](http://lzo.com) · [lzo@lzo.com](mailto:lzo@lzo.com)

**Steuern?** Wir machen das.

**VLH.** **NEU** in Ihrer Nähe.

Daniela Schürmann  
Beratungsstellenleiterin  
Banater Weg 12  
26127 Oldenburg  
☎ 0441 361 583 92  
[daniela.schuermann@vlh.de](mailto:daniela.schuermann@vlh.de)

**VLH** Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V. LOHNSTEUERHILFEVEREIN

[www.vlh.de](http://www.vlh.de) Wir beraten Mitglieder im Rahmen von § 4 Nr. 11 StBerG.

**Tip Top Edeweck und Oldenburg**

Alexanderstraße 125 · 26121 Oldenburg · 0441/57 05 8228 · [info@tip-top-oldenburg.de](mailto:info@tip-top-oldenburg.de)

Betreuungsservice mit Herz und Verstand	Reinigungsservice im, am und ums Haus
<ul style="list-style-type: none"> <li>Seniorenbetreuung</li> <li>Familienbetreuung</li> <li>Behindertenbetreuung</li> <li>Haushaltshilfe</li> <li>Einkaufsservice</li> <li>Begleitung z. B. zu Arztterminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reinigung Ihrer Wohnung (z. B. Staubwischen, Staubsaugen, Badreinigung)</li> <li>Fensterreinigung, Grundreinigung</li> <li>Gartenarbeiten, Terrassendachreinigung</li> <li>Hausmeisterdienste, Objektpflege</li> <li>Annahmestelle für chemische Reinigung mit Bügelservice</li> </ul>

**TIPP:** Sofern Ihnen ein Pflegegrad zugesprochen wurde, haben Sie automatisch Anspruch auf monatlich 125,- € für haushaltsnahe Dienstleistungen und Betreuungen, die von der Pflegekasse getragen werden.

### Buchtipp: Das letzte Dorf vor Amerika von Hella Brehmer

Liebevoll und detailliert beschreibt Hella Brehmer aus drei Perspektiven und in einem Zeitraum von mehreren Jahrzehnten Erinnerungen an Nordenham und das Umland – von romantischen alten Bauernhöfen über hohe Deiche hin zur Gegenwart.

Hanne, mittlerweile in Kanada lebend, kehrt in die Wesermarsch zurück, um ihre Jugendfreundin Eveline und ihre Tante Sophie „Fifi“ zu besuchen. Dabei erinnert sie sich an einen ominösen Selbstmord, der sich vor Jahrzehnten in ihrem Heimatdorf zugetragen hat und dessen Mysterium sie nun lösen möchte. In Hannes Kindheitserinnerungen und in den Tagebucheinträgen von Isabella, jener Frau, die sich damals das Leben nahm, lässt Brehmer die 50er Jahre wieder aufleben: Sie erzählt u.a. von den eisigen Wintern an der Küste, Tante Fifis berühmtem Apfelkuchen, prächtigen Bällen und der ostfriesischen Tee-Zeremonie.

Das letzte Dorf vor Amerika ist eine Liebeserklärung an die Wesermarsch, die ein Stück abenteuerlicher Kindheit für Hanne birgt und trotz aller Missstände und Skandale einen Platz in ihrem Herzen innehält. Somit schafft Brehmer ein berührendes Stück Zeitgeschichte aus der Sicht zweier sehr unterschiedlicher Frauen. (Text und Bilder: Schardt Verlag)

Hella Brehmer · Das letzte Dorf vor Amerika  
Roman · Broschur, 240 Seiten · 14,80 € · ISBN 978-3-96152-184-5



## Die Alexanderstraße - bewegte Zeiten

Fortsetzung von Seite 1

Arbeitsgruppe gebildet, die regelmäßig über die Entwicklungen und den Stand der Dinge informieren will.

An dieser Stelle geht unser Dank an die Geschäfte und Unternehmen, die in dieser Zeit mit Geduld und Optimismus so manche Unwägbarkeit gemeistert haben, und natürlich den treuen Kund\*innen, die sich nicht davon abhalten ließen, weiterhin in ihrem Stadtteil einzukaufen.

Gerade in solchen Wochen und Monaten wird deutlich, wie wichtig der 'Buy local'-Gedanke (kaufe im Ort) ist. Und es passt sehr gut in diese Phase, dass mit dem Straßenflohmarkt am 6. Juli die Alexanderstraße wieder den Bürgern statt den Baggern gehört.

Mit dem Neubau der Autobahnauffahrt ist das Thema Bauarbeiten längst noch nicht durch. Zahlreiche

Abschnitte in den Nebenstraßen wurden und werden bebaut, dazu kommt mit dem Fliegerhorst die Entstehung eines neuen Stadtteils in direkter Nachbarschaft.

Das alles hat weiterhin Auswirkungen auf die Verkehrsführung und die Zufahrtswege der Alexanderstraße. Umso wichtiger ist es daher, den Einzelhandel und sein Angebot für die Anwohner zu unterstützen und zu stärken.

In diesem Sinne – bleiben Sie Ihrer Alexanderstraße und dem ansässigen Einzelhandel gewogen! Lassen Sie uns den Sommer begrüßen, den Straßenflohmarkt genießen und unseren Stadtteil feiern!

(Text: repo, Fotos: mmi, Hertema)



2016



2019

## ARGE-Termine 2019



27. Juni	Stammtisch
6. Juli	Straßenflohmarkt an der Alexanderstraße
25. Juli	Vorstandssitzung
30. Nov.	Die nächste „Der Alexander“-Ausgabe mit Weihnachten-Spezial

## Im Interview



### Renée Repotente

Redaktionsbüro  
Mangoblau



#### Verhalten Sie sich Ihres Alters angemessen?

Gute Frage – darüber habe ich bisher nie ernsthaft nachgedacht. Also dann wahrscheinlich nicht :-)

#### Wo fühlen Sie sich zuhause und warum?

Bei meiner Familie und Menschen, die mir am Herzen liegen. Zuhause verbinde ich weniger mit einem Ort, sondern mehr mit zwischenmenschlichen Beziehungen.

#### Wie entspannen Sie sich?

Lesen, Kino, Reisen und Kochen – und gerne mal in der Sauna. Das ganz klassische Programm also ;)

#### Wofür sind Sie dankbar?

Für meine Familie und das Privileg, immer alle Freiheiten gehabt zu haben, um die Dinge tun zu können, die ich liebe.

#### Wenn Sie eine Million im Lotto gewinnen würden, was würden Sie als Allerstes tun?

Ich würde zuallererst für drei Tage in Schockstarre fallen. Dann würde ich richtig gut essen gehen und mir dabei überlegen, was ich mit dem Geld tun könnte.

#### Was würden Sie selbst für viel Geld nicht tun?

Für irgendeine Form von Waffen- oder Rüstungsindustrie arbeiten.

#### Finden Sie sich selbst lustig? Warum?

Ich kann wohl in manchen Situationen ganz lustig sein (zumindest behaupten das einige Menschen, die mich kennen), wahrscheinlich weil ich vieles nicht so ernstnehme. Ich selbst finde mich eher mittelmäßig lustig.

#### Was können Sie nur mit Humor ertragen?

Übermäßig ernsthafte Gespräche.

#### Wenn Sie eine Stadt wären, welche wäre das und warum?

Ich wäre gern Lissabon – direkt am Wasser, mit viel Geschichte(n), unaufdringlich und doch einprägsam, die richtige Mischung aus Lebendigkeit und Melancholie, Aromen und Klängen.

#### Welcher Mensch kommt Ihnen in den Sinn, wenn Sie das Wort erfolgreich hören? Warum?

Ein bestimmter Mensch kommt mir dabei nicht in den Sinn. Eher all diejenigen, die es schaffen, ihren Alltag und ihr Leben trotz schwieriger Umstände zu meistern: Menschen, die ihr Heimatland verlassen mussten, um woanders neu anfangen zu müssen, Alleinerziehende, Menschen mit Beeinträchtigungen ... Menschen, die sich jeden Tag aufs Neue den verschiedensten Herausforderungen stellen müssen – und die sie jeden Tag meistern.

(Text + Foto: Repo)

## Panzermine auf dem Fliegerhorst erfolgreich gesprengt

Auf dem Fliegerhorstgelände in Oldenburg sind am 5. Juni 2019 gegen 13 Uhr fünf Panzerminen kontrolliert gesprengt worden. Sie waren bei Bauarbeiten gefunden worden. Die Sprengung wurde vom Kampfmittelbeseitigungsdienst vorgenommen.

Aus Sicherheitsgründen war die Alexanderstraße auf Höhe Fliegerhorst für gut eine Stunde gesperrt worden.

Etwa 50 Gebäude mussten evakuiert werden. Die Feuerwehr hatte in der Ibo-Koch-Straße einen Sammelpunkt eingerichtet, dieser wurde jedoch nicht in Anspruch genommen.

(Quelle: Bürgerbrief, 5.6.2019, Foto: Dr. Christoph Erpenbeck)



## Kolumne von Anke Nölscher

Diesen Termin sollte man sich im Kalender notieren: Am 25. August feiert das Schullandheim Bissel sein 70-jähriges Bestehen! Um diesen Anlass gebührend zu feiern, haben wir, die Schullandheim Stiftung, unterhaltsame Aktionen geplant. Für das leibliche Wohl gibt es Kaffee und Kuchen sowie Bratwürste. Der Spielmannszug Wiefelstede sorgt für die musikalische Unterhaltung. Wer das Schullandheim noch nicht kennt, kann an einer der Führungen durch die Gebäude teilnehmen. In Erinnerungen schwelgen darf man bei der Präsentation von Bildern aus vielen Jahrzehnten. Auch für Spiel und Spaß ist in vielfältigen Formen auf dem Gelände gesorgt. Einen Bus-Shuttle

bieten wir auch an. Wir freuen uns, Euch/Sie im August im Schullandheim Bissel zu begrüßen!

Hallo Leute, hurra, der Sommer ist da! Jetzt ist es wieder ein großes Vergnügen, über den Wochenmarkt auf dem Pferdemarkt zu schlendern. Man wird freundlich von den Marktbeschickern (besonders von Stefan) begrüßt. Die Blumen und Pflanzen sowie die frischen Lebensmittel sind eine Augenweide! So macht Einkaufen Spaß! Zum Abschluss gibt es noch einen guten Kaffee und einen anregenden Plausch mit netten Leuten.

Viel Vergnügen, Eure Anke

**NEIN! DOCH!  
NEIN! DOCH!...**



**Komplettbrillen-  
angebot**

Fassung inkl. Kunststoffgläser \*  
mit Härtung, super entspiegelt,

Einstärken **248,- € 89,- €**

Gleitsicht **449,- € 189,- €**

auch als Sonnenbrille  
kombinierbar

(\*6 dpt./cyl. ± 2.0, gültig bis 30.06.19)

**AUGENOPTIK**  
37 Jahre Alexanderstraße

Alexanderstraße 149a  
26121 Oldenburg  
Telefon 04 41 / 88 34 72  
www.augenoptik-alexanderstrasse.de

**PFUNDIG**  
Eingetragene Mode ab Gr. 42

Schöne Sommermode vorrätig!  
Sonderöffnungszeiten am Flohmarkt-Samstag:  
von 9:00 Uhr bis Open End!

Besuchen Sie uns!

Alexanderstr. 55 · OL  
Tel. 0441 - 8 54 36  
www.pfundig.info

10% Rabatt am Flohmarkt-Tag und  
unsere Perlenexpertin ist vor Ort!

**Uhren  
Spiekermann**  
Inh. Bettina Hegeler-Remmers  
Goldschmiedemeisterin

Alexanderstr. 191 · Tel. 0441 883576  
www.uhren-spiekermann.de

**ÖFFNUNGSZEITEN**  
Vormittags: Mo. - Fr. 9.00 - 12.30 Uhr  
Nachmittags: Mo. - Fr. 15.00 - 18.00 Uhr  
Mittwochs geschlossen!

Das



**Flohmarkt  
an der Alex**

DIE ARGE LÄDT AM 6.7.2019 ZUM



Wichtig: Profihändler und gewerbliche Anbieter  
sind bei diesem Flohmarkt nicht erwünscht!

**%  
Ausgewählte  
Düfte, Pflege- und  
Make-Up Produkte  
zu Schnäppchen-  
preisen!  
%**

Nur am 06.07.2019 gültig!

**Top!  
PARFÜMERIE MADAME**

ALEXANDERSTRASSE 121 · 26121 OLDENBURG  
TELEFON 0441 85262

Der längste Straßenflohmarkt Oldenburgs öffnet wieder seine Türen: Am 6.7. wird die Alexanderstraße wie jedes Jahr zum Mekka der Schnäppchenjäger. Auf beiden Straßenseiten vom Pferdemarkt bis zum Kleinen Bürgerbusch bieten unzählige private Händler ihre kleinen und großen Schätze an. Kellerfunde und Dachbodenschätze, Nützliches und Schönes, besondere Dinge und Raritäten – für jeden Geschmack und Geldbeutel ist etwas dabei.

Es darf nach Herzenslust gefeilscht und verhandelt werden! Die Arbeitsgemeinschaft Alexanderstraße, die den Flohmarkt wie immer veranstaltet, rechnet auch in diesem Jahr mit vielen Besuchern. Ob Sommerhitze oder Unwetter – in den vergangenen Jahren war wettertechnisch alles drin, wir sind also gespannt, ob es in diesem Jahr Sonnenbrille oder Regenschirm heißen wird.

Der Dank gilt schon jetzt den vielen freiwilligen Helfern, die dafür sorgen, dass der Straßenflohmarkt reibungslos über die Bühne geht. Auch an die Betriebe, die an diesem Tag mit Aktionen und kulinarischen Angeboten zusätzlich für bestmögliche Angebote und Verpflegung sorgen.

**Damen- und Herrenschneiderei  
Änderungen und Maßanfertigung**

**SCHNEIDEREI BRUNS**  
seit 1984

Alexanderstraße 156 • OL • Tel./Fax: 04 41-88 43 00  
Mo - Fr: 8:00 - 13:00 u. 14:30 - 19:00 Uhr Sa: 9:00 - 13:30 Uhr

Sommerhighlight

# markt 2019

## Alexanderstraße

STRASSENFLOHMARKT EIN!

ab 10 Uhr



Los geht es um 10 Uhr, der Aufbau der Anbieter startet natürlich schon vorher. Hier noch mal der Hinweis: Flohmarktstände dürfen nur auf privaten Flächen aufgebaut werden. Es empfiehlt sich daher, rechtzeitig mit den Hausbesitzern über die Platzvergabe zu verhandeln. Anwohner und Ladenbesitzer haben hier Vorrrecht. Es werden keine Standgebühren erhoben.

Für das leibliche Wohl sorgen u. A. die vielen ansässigen Betriebe mit entsprechendem Angebot. Wenn der Wettergott in diesem Jahr auch noch mitspielt, steht einem ungetrübten Flohmarktspass nichts mehr im Wege!

Wir wünschen allen Beteiligten und Besuchern einen tollen Tag und viele neue Schätze!

**P.S.** Liebe Verkäufer und Standbetreiber, bitte hinterlassen Sie Ihren Verkaufsstand sauber und so wie Sie ihn vorgefunden haben. Vielen Dank! Nutzen Sie die Gelegenheit, nicht mehr benötigte Dinge zu verkaufen, um so ein Zeichen gegen die zunehmende Wegwerfgesellschaft zu setzen.

(Text: repo, Fotos: mmi, kat)



Sommerliches für  
Haus & Garten!



BLUMENHAUS **K** NABE

Alexanderstraße 358-360  
26127 Oldenburg · Tel.: 0441 259 44

**Öffnungszeiten**

Montag – Freitag 7:00-18:30 Uhr  
Samstag 7:00 – 14:00 Uhr  
Sonntag 10:00 – 12:30 Uhr

[www.blumenhaus-knabe.de](http://www.blumenhaus-knabe.de)

**Anwaltskanzlei** Alex•124

Wir wünschen allen einen  
tollen Tag auf dem Flohmarkt!



Sabine Keidel  
Rechtsanwältin, Mediatorin

Max Hammer

Rechtsanwalt  
0441 218700 · [www.keidel-hammer.de](http://www.keidel-hammer.de)

Frauke Preus

Fachanwältin für Sozialrecht  
Fachanwältin für Versicherungsrecht  
0441 77707898 · [www.frauke-preus.de](http://www.frauke-preus.de)



Julia Monecke

Rechtsanwältin  
0441 71800 · [www.rain-monecke.info](http://www.rain-monecke.info)

Angela Machens

Rechtsanwältin, Mediatorin  
0441 39063188 · [www.machens-mediation.de](http://www.machens-mediation.de)

Alexanderstraße 124 · 26121 Oldenburg

**GEROLD STAHLER**  
Alexanderstraße 173 • 26121 Oldenburg  
**Heizung – Sanitär – Elektro**  
Kundendienst-Telefon  
**04 41 / 88 32 63**  
Seit 1960  
Inh. Dettlef Stahlmer  
für Sie da!  
– Ihr Anruf genügt  
... wir kommen nach Vereinbarung –

**SANITAS**  
...der Pflegedienst in Ihrer Nähe!  
Alexanderstr. 120  
26121 Oldenburg  
Tel.: 0441 / 3 65 14  
24-Stunden-Bereitschaft  
[www.sanitas-oldenburg.de](http://www.sanitas-oldenburg.de)

**Reformwaren Hauken**  
Das einzige Reformhaus im Stadtnorden  
& Kosmetikstübchen!  
**10%**  
auf alle Naturkost Lebensmittel  
ab einem Einkaufswert von 20€, gültig vom 16.06. bis 06.07.2019, nicht auf bestehende Angebote, nur 1 Coupon pro Person.  
Alexanderstraße 334  
Tel. 0441 - 6 17 18  
[www.reformwaren-hauken.de](http://www.reformwaren-hauken.de)

**HUK-COBURG**  
Aus Tradition günstig  
Kundendienstbüro Johannes Gerdts  
Kaufmann für Versicherungen und Finanzen  
Tel. 0441 882977, Fax 0441 8859182  
[Johannes.Gerdts@HUKvm.de](mailto:Johannes.Gerdts@HUKvm.de), [www.HUK.de/vm/Johannes.Gerdts](http://www.HUK.de/vm/Johannes.Gerdts)  
HUK-COBURG, Alexanderstr. 152, 26121 Oldenburg  
Mo. - Do. 09.00 - 13.00 Uhr Mo. - Do. 15.00 - 18.00 Uhr  
Fr. 09.00 - 16.00 Uhr sowie nach Vereinbarung

**der fernseh-laden**  
Alexanderstraße 276  
**04 41 / 68 13 40**  
Metz-Vertragshändler  
Ihr Fachgeschäft mit dem zuverlässigen Kundendienst für:  
· Fernseher · Video  
· HiFi · Notebooks  
· Sat · Kabel TV  
seniorengerechter Service

**Der Fahrradspezialist**  
Zweirad Bunjes

Wir wünschen allen viel Spaß  
und Erfolg beim Flohmarkt!



Wir reparieren Ihr Fahrrad gerne - testen Sie uns und unsere Serviceleistungen!

Alexanderstr. 97 | 26123 Oldenburg | 0441-8853323  
| [Envelope.info@zweiradbunjes.de](mailto:Envelope.info@zweiradbunjes.de)

# CAR-GO & AUTO-ELEKTRIK DRIELING

## ZWEI STARKE PARTNER FÜR SIE

Seit einem Jahr hat die Firma CAR-GO den langjährigen Autoelektrikpartner Drieling am Mittelweg 68 übernommen - und wir wollten wissen: wie läuft es?

„Gut!“, meint Otto Schwarzstein von CAR-GO. „Wir konnten uns gegenseitig verstärken – und am Standort Drieling einige Serviceleistungen mehr anbieten; z.B. TÜV 2 x wöchentlich im Hause, ASU täglich, Reifenservice (Wechsel, Einlagerung, Erneuerung), Batteriewechsel und Austausch von Leuchtmitteln sofort vor Ort, sogar für Motorräder, Young- und Oldtimer, Traktoren, Boote.“

Am besten fragt man einfach mal, denn am Standort Drieling verfügt man über einen großen Lagerbestand an Lichtmaschinen, Anlassern, Temperaturfühlern, Zünd- und Glühkerzen und und und ... Neu im Programm sind auch Klimageservice, Fehlerdiagnose und Wartung. Kurz: Nach wie vor wird die Autoelektrik groß geschrieben – aber ergänzt durch Reparaturen aller Art für alle Fahrzeugmarken!

Bei CAR-GO an der Ehernstraße 189 werden alle gängigen Reparaturen, auch an Wohnmobilen, angeboten – unterstützt durch die große Anzahl an Hebebühnen.

**Und auch hier gibt es einige Highlights:** z.B. den Reifenservice (auch Runflats) inkl. Einlagerung bis 26 Zoll, Schweißarbeiten (auch Alu) oder die Motorreinigung (keine -wäsche). Und die Getriebespülung für Automatikgetriebe und DSG! „Wir waren von Anfang an von den positiven Effekten der Getriebespülung überzeugt – und fühlen uns durch die guten Rückmeldungen von Kunden bestätigt“, berichtet Werkstattleiter Nils Völkerding, der also auch helfen kann, wenn es beim Schalten dauernd ‚ruckelt‘...

Schnelligkeit ist Trumpf! Profitieren Sie von der Kundenfreundlichkeit, der kompetenten Beratung und der kurzfristigen Terminvergabe - die Teams freuen sich auf Ihren Anruf und sind gerne behilflich! (Text: kat, Fotos: CAR GO)

**Drieling**  
Auto-Elektrik  
Mittelweg  
68, Oldenburg  
Tel.: 0441 61071



**Kennzeichenverstärker-Aktion!!! Sie möchten 10% Rabatt\* auf Ersatzteile bekommen? Dann erlauben Sie uns, dass wir kostenlos unsere Kennzeichenverstärker montieren dürfen.**

\*10% Rabatt auf Verschleißteile (Bremsen, Fahrwerksteile, Abgasanlagen, Motorenöle (LiquiMoly)..., ausgenommen sind Inspektionsteile, Reifen, Dichtungen, Sensoren, Aktoren, Starterbatterien, Beleuchtung...) max. Rabattsumme einmalig 50€



**CAR-GO GmbH & Co. KG**  
Ehernstr. 189, Oldenburg  
Tel.: 0441 96942050



## PUR LEBEN

### MIT HILFE LEICHTER LEBEN

Arbeit, Beruf, Familie, Freunde, Hobbys und Verpflichtungen bestimmen einen großen Teil des Lebens. Gesundheit, Vitalität und Lebensqualität sind die Voraussetzung, um im Gleichgewicht zu sein. Lernen Sie das Rundumprogramm von **PuR Leben** kennen, das prima in den Alltag eingebaut werden kann. Steigern Sie somit Ihre Vitalität und Lebensqualität, finden und bleiben Sie im Gleichgewicht. **Patricia und Rainer Flieshardt** von PuR Leben beschäftigen sich seit ihrer Ausbildung im Ernährungsbereich mit Gesundheit, körperlicher und geistiger Vitalität, Wohlbefinden und Zufriedenheit.

Durch eine Vitalstoffmessung im Resonanzbereich können die Teilnehmer mehr über ihr inneres Befinden erfahren, lernen, durch Coaching leichter durchs Leben zu gehen, und erlangen somit eine höhere Lebensqualität. Als Mitglied im Förderverein für Gesundheit, Vitalität und Lebensqualität, ein Zusammenschluss von Ärzten, Heilpraktikern und gesundheitsbewussten Menschen, geben die beiden auch in Ihrer Nähe öffentliche und kostenlose Vorträge zu verschiedenen Themen. Sie haben Fragen? Dann erreichen Sie Patricia und Rainer Flieshardt unter Tel. 9350405. Oder schreiben Sie eine E-Mail an: Pur.flieshardt@web.de

#### Workshops PuR Leben

##### Mittwoch, 10.07.19: Essen lieben lernen

Entscheidungen treffen / Woher kommt dein Essen?

##### Dienstag, 16.07.19: Essen lieben lernen

„Schmau“ mal wieder! Inkl. kleiner Verkostung

##### Mittwoch, 24.07.19: Essen lieben lernen

Warum isst du so, wie du isst? Was beeinflusst dich?

##### Mittwoch, 31.07.19: Essen lieben lernen

Bist du ausreichend genährt oder schon zu viel?

##### Mittwoch, 07.08.19: Essen lieben lernen

Essen als Begegnungsraum. Welchen Einfluss hat dein Umfeld?

##### Mittwoch, 14.08.19: Essen lieben lernen

Wie funktioniert dein Stoffwechsel?

##### Mittwoch, 21.08.19: Essen lieben lernen

Möchtest du Gewicht verlieren? Angst vor JoJo?

##### Mittwoch, 28.08.19: Essen lieben lernen

Sind Nahrungsergänzungsmittel nötig?

##### Mittwoch, 04.09.19: Essen lieben lernen

Was ist integrale Ernährung?

##### Mittwoch, 11.09.19: Essen lieben lernen

Fit in den Winter! Jetzt schon vorbeugen

#### Termine für Vitalstoffmessungen:

Einmal den Körper durchchecken lassen:

Was fehlt meinem Körper? Sind meine Organe gut versorgt?

Diese und andere Fragen können am Vital-Mess-Tag am Donnerstag, 11.07.19 von 9.30 Uhr bis 20.00 Uhr (nach Terminabsprache) beantwortet werden. Mit dem Body-Scan-Messgerät können Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe sowie Organfunktion und Schwermetallbelastung im Körper festgestellt werden. Im Anschluss gibt es eine Kurzbesprechung der Ergebnisse. Die Kosten für den ca. 45-minütigen Termin betragen 30 Euro.

#### Weitere Termine für Messungen oder Gesundheitsberatung auf Anfrage

#### Ort: Haßfurter Str. 107a, 26127 Oldenburg

Beginn: 19.00 Uhr, Ende: ca. 21.00 Uhr, Begrenzte Teilnehmerzahl.

Anmeldung unter Tel. 9350405 oder pur.flieshardt@web.de

**PuR**  
**Leben**  
Lösungen für mehr  
Lebensqualität

(Quelle: PuR Leben, Text: rep)



## KURZURLAUB FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

In ihrem Studio bietet die ausgebildete Yoga-Lehrerin Andrea Chapus regelmäßig Schnupperkurse und Workshops an. Dazu gehören z.B.:

### Aerial (Flow)Yoga

Aerial (Flow)Yoga verbindet klassisches Yoga mit Luftakrobatik-Elementen. Die traditionellen Bewegungen werden dabei in hängenden Tüchern und mithilfe der Schwerkraft praktiziert. Eine Aerial (Flow)Yoga-Stunde bringt folgende 5 Elemente zusammen: Leichtigkeit, Kraft, Flexibilität, Akrobatik und Entspannung. (Quelle, Aerialyoga Vienna)



### Kinderyoga in den Tüchern

In kleinen Gruppen (max. 6 Kinder) können die Kinder in die Tücher eintauchen. Kinderyoga verbessert das Selbstbewusstsein und stärkt das soziale Verhalten und das Vertrauen. Es geht darum, den Kindern den Unterschied von Anspannung und Entspannung beizubringen, die Gegensätze von Bewegung und Ruhe bewusst zu machen und die Ganzheit von Körper, Geist und Seele zu erfahren.

### Hatha- Yoga trifft Spiraldynamik

Spiraldynamik® ist ein erlernbares Konzept für anatomisch richtiges Bewegen – eine Gebrauchsanweisung für den eigenen Körper im Alltag. Hatha-Yoga, also der Teil des Yoga, der sich mit Körperhaltung (Asanas) beschäftigt, profitiert von der Anwendung der Spiraldynamik®-Prinzipien in der Ausführung der Asanas.

Andrea Chapus hat u.a. Ausbildungen in der Sivananda-Tradition, in Spiraldynamik®, die Hormonausbildung nach Dinah Rodriguez und im aryuvedischen



Kochen und absolviert zurzeit eine Weiterbildung in Medical Yoga. Anfängerkurse, die durch die Krankenkassen unterstützt werden, gehören ebenfalls zu ihrem Angebot.

Weitere Informationen über das Angebot von Andrea Chapus finden Sie auf ihrer Homepage [www.nataraja-yoga.de](http://www.nataraja-yoga.de).

(Text: repo, Fotos: Nataraja Yoga)

## RALPH HESEDING FRISEURE

### REINE KOPFSACHE

Frischer Sommerlook gefällig? 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 ver-

träglich. Die Bondings sind nach der Einarbeitung kaum mehr spürbar. Mit der neuesten Generation, der Ultrasonic Touch, sind Bondings noch schneller und schonender möglich.

Nähere Informationen erhalten Sie im Salon. Seit 2018 empfangen Ralph Heseding und sein Team ihre Kunden auch in ihrer zweiten Filiale am Melkbrink 15 (bei Löschau).

Weitere Informationen finden Sie auf [www.ralph-h.de](http://www.ralph-h.de)



— ralph heseding friseure —

Great Lengths

HAIR LIKE YOU



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

# Für die GARTENPARTY



**COCOTTE / BRÄTER** [58110180]  
rund 24 cm 3,8 Liter, Emalliertes Gusseisen, spülmaschinengeeignet, für alle Herdarten auch Induktion.

Beim Kauf eines Staub-Produktes, erhalten Sie ein Kochbuch GRATIS! (im Wert von 39.-€).



**129.-**

58110180

**10% RABATT**

\* Gegen Vorlage dieses Gutscheins. Ausgenommen sind Waren aus unseren Prospekten und Anzeigen, die im Haus gekennzeichnet sind. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Gültig bis 14.07.2019



**BIERTULPE**  
[54522258]  
0,33 Liter,  
2er Set

**7.95**



**WEIZENGLAS**  
[54522261]  
0,33 Liter,  
2er Set

**5.95**



**BIERBECHER**  
[54522259]  
0,33 Liter,  
2er Set

**4.95**



**STEAK-BESTECK** [59660064]  
für 6 Personen, Cromargan  
Edelstahl 18/10 poliert. Rostfrei,  
spülmaschinengeeignet

**49.95**



**SESSEL** [61760001]  
Polyrattan, Rücken-  
lehne stufenlos ver-  
stellbar, inkl. Sitz/  
Rückenkissen

**199.-**

**TISCH** [61760001/01]  
Polyrattan mit Sprays-  
toneplatte, ca. 100 x  
220 cm, zerlegt

**799.-**

Alles Abholpreise in Euro. Für Druckfehler und Irrtümer keine Haftung. Nur sol der Vorrat reicht.



**WOK**[58110129]  
Gusseisen, Ø 30 cm, mit Glasdeckel.  
Für alle Herdarten inkl. Induktion

**129.-**

58110129

**MÖBEL KÜCHEN**

**BUSS**

**MÖBEL BUSS GmbH**  
Kanalstr. 11a · 26639 Wiesmoor · Tel. 04944 960 - 0  
Mo. – Fr. 09.30 – 19.00 Uhr · Sa. 09.30 – 18.00 Uhr

**MÖBEL BUSS Einrichtungshaus GmbH & Co. KG**  
Oldeweg 2/Bremer Heerstraße · 26135 Oldenburg  
Tel. 0441 9990 - 400 · Mo. – Sa. 09.30 – 19.00 Uhr

info@moebel-buss.de · www.moebel-buss.de



Grändorf Immobilien informiert:

## Boom der Immobilienpreise: Profitieren, ohne ausziehen zu müssen

Senioren, die schon seit Jahrzehnten Wohneigentümer sind, können sich freuen. Denn seitdem haben die Immobilienpreise fast überall in Deutschland kräftig zugelegt, zuletzt wieder seit 2010. Doch wie lange hält der Boom noch an? Und was nützt einem dieser hübsche Wertzuwachs, wenn er genau wie das Vermögen selber fest in der Immobilie gebunden ist? „Es gibt eine clevere Lösung“, sagt Friedrich Thiele, Vorstandsvorsitzender der Deutsche Leibrenten AG. „Mit einer sogenannten Immobilien-Leibrente ist es möglich, das Vermögen flüssig zu machen, ohne dass die Senioren Haus oder Wohnung verlassen müssen.“ So können sie vom eingetretenen Wertzuwachs selber noch zu Lebzeiten profitieren.

Bei einer Immobilien-Leibrente werden die eigenen vier Wände „verrentet“, das heißt an ein spezialisiertes Unternehmen wie den Marktführer Deutsche Leibrenten AG verkauft. Im Gegenzug zahlt die Firma aus Frankfurt am Main eine lebenslange Zusatz-Rente, die Monat für Monat zuverlässig mehr Geld ins Portemonnaie spült. Eingestellt wird die Zahlung erst, wenn der Senior verstirbt bzw. bei Paaren der Längerlebende verstorben ist. Außerdem garantiert der Käufer ein lebenslanges Wohnrecht für alle Leibrentenberechtigten. So kann man bis zum Lebensende in der vertrauten Umgebung wohnen bleiben.

Zugrunde gelegt wird beim Ankauf der Immobilie ihr aktueller Verkehrswert. Verkauft man an die Deutsche Leibrenten AG, wird der Verkehrswert von einem unabhängigen Gutachter wie zum Beispiel dem TÜV Süd ermittelt. „Vom Anstieg der Immobilienpreise profitieren auch unsere Kunden, und zwar in Form eines besseren monatlichen Leibrenten-Angebots oder einer höheren Einmalzahlung“, sagt Thiele. „Immobilienvermögen macht sich so doppelt bezahlt: Lebenslange Wohnsicherheit in den eigenen vier Wänden und die Realisierung von Wertsteigerungen in einer günstigen Marktphase.“

Ein weiterer Vorteil des Leibrenten-Modells: In der Regel verpflichtet sich der neue Eigentümer, die angekaufte Immobilien instand zu halten und diesbezügliche Kosten zu übernehmen. Weil der Verkäufer von dieser Last befreit wird, verschafft ihm das zusätzlichen finanziellen Spielraum. Und sollte er später mal in ein Pflegeheim umziehen müssen, kann er die Immobilie vermieten oder von einem Anbieter wie der Deutsche Leibrenten AG auch vermieten lassen. So erzielt er Einnahmen zusätzlich zur Leibrente. Selbst dabei profitiert er übrigens von den gestiegenen Immobilienpreisen, denn: auch die Mieten sind in den letzten Jahren kräftig nach oben geklettert.

(Quelle: Grändorf Immobilien)

5. Juli: Workshop mit Nicole Rohlfs

## Unterstützung für Schlaganfallpatienten – Craniosacrale Begleitung

Für Menschen, die einen Schlaganfall erlitten haben, sind Hilfe und Unterstützung sehr wichtig. Viele Termine bestimmen den Alltag der Angehörigen, die natürlich gerne helfen und den Patienten unterstützen möchten. In diesem Workshop geht es um Craniosacrale Begleitung, damit man für zu Hause eine gute Unterstützungsmöglichkeit hat.

Hierbei handelt es sich um eine tiefgreifende und sanfte Körperarbeit, die ihren Ursprung in der Osteopathie hat. Mit der Craniosacralen Begleitung kann man Disharmonien im Körper wieder ins Gleichgewicht bringen. Diese Methode wirkt u.a. direkt auf

das Nervensystem, wodurch eine tiefe körperliche Entspannung erreicht wird. Der Workshop vermittelt neben weiteren Informationen auch viele praktische Anleitungen.

Zeit: 5. Juli, 16.00 - 18.30 Uhr  
Ort: Praxis für Kinesiologie, Entspannung und mehr, Bürgerstraße 38.  
Anmeldung unter 0176-41364136.  
Begrenzte Teilnehmerzahl.  
Kostenbeitrag: 45 Euro p.P.

(Text: Nicole Rohlfs)

Anlässlich des 100. Jahrestages der Unterzeichnung des Versailler Friedensvertrages

## Filmtipp Casablanca: They shall not grow old

In Originalversion mit deutschen Untertiteln wird der Film „They shall not grow old“ von »Herr der Ringe«-Regisseur Peter Jackson ab dem 27. Juni 2019 im Casablanca Kino gezeigt. Für diesen beeindruckenden Dokumentarfilm über den Ersten Weltkrieg wurden aus Hunderten Stunden Filmmaterial historische Auf-

nahmen nachträglich coloriert und vertont. Der Film gibt u.a. Einblicke in Kriegsvorbereitungen und in das Leben der an der Front stationierten Soldaten.

[www.casablanca-kino.de](http://www.casablanca-kino.de)

(Text: repo, Quelle: Casablanca)

Empfehlung von VV-Vitality

## Kurzanalyse der Zehen

Am 6.7. und 22.7. (jeweils um 18.30 Uhr) und den darauffolgenden Sonntag (jeweils von 15 bis 18 Uhr) kann man sich noch für eine kurze Analyse der Zehen anmelden. Ort: La Danza, Johannesstr. 33. Kosten: 15 Euro. Anmeldung erbeten.

(Quelle: VV-Vitality)

## Klimafreundlich einkaufen - auf dem Wochenmarkt

Es muss nicht immer Supermarkt sein – gerade in Oldenburg gibt mit den Wochenmärkten in den verschiedenen Stadtteilen eine echte Alternative. Am Wochenende z.B. über den Wochenmarkt auf dem Pferdemarkt zu schlendern, Freunde und Bekannte zum Kaffee und einen Plausch zu treffen, ist für viele Oldenburger ein wichtiges Stück Lebensqualität.

Dazu kann man Lebensmittel und Produkte von regionalen Anbietern und dann noch plastikfrei kaufen – ein wichtiger Beitrag für Umwelt und Klima! Viele Oldenburger Unternehmen sind eine feste Größe auf den Wochenmärkten, wie jetzt auch die Fleischerei Meerpohl, die mit ihren Fleischspezialitäten und wöchentlich wechselnden Angeboten vertreten ist.



Der Familienbetrieb mit über 100 Jahren Tradition steht für exzellente Qualität und beste Beratung.

**Marktzeiten / Pferdemarkt:**

Dienstags 7-13.30 Uhr  
Donnerstags 7-13.30 Uhr  
Samstags 7-14 Uhr

(Text: Repo, Foto: meerpohl)

Unsere Anzeigenberaterin

## Ihr direkter Draht zum Alexander

**Katja Mickelat**  
Alex-Redaktionsbüro:  
Wiefelsteder Straße 19  
[katja.mickelat@mangoblau.de](mailto:katja.mickelat@mangoblau.de)  
Tel. 0179 9056923.



Sanfte, tiefgreifende Körperarbeit für ganzheitlichen Ausgleich und Harmonie

**Nicole Rohlfs**  
Leben in Bewegung – Körper in Balance

Nicole Rohlfs • Bürgerstraße 38 • 26123 Oldenburg  
E-Mail: [info@kinesiologie-rohlf.de](mailto:info@kinesiologie-rohlf.de)  
Telefon: 0441 59442170 • Handy: 0176 41264126  
[www.kinesiologie-rohlf.de](http://www.kinesiologie-rohlf.de)

Wir unterstützen Sie bei allen Fragen rund um Ihre Immobilie.

- Verkauf
- Vermietung
- Marktpreisermittlung
- Kaufbegleitung

Alexanderstr. 148  
Telefon 0441 / 36 17 43 13  
[info@immobilien-graendorf.de](mailto:info@immobilien-graendorf.de)  
[www.immobilien-graendorf.de](http://www.immobilien-graendorf.de)

Hiltrud Cäcilia Löning und Susanne Grändorf

**GRÄNDORF**  
IMMOBILIEN

**VV Vitality**  
Ursachentherapie  
Thurid Hedemann

Jetzt schon vormerken:  
22.06.: Kostenfreier Vortrag (Johannesstraße 33 · 26121 OL)  
23.06.: Kurz-Analyse der Zehen für 15 € (mit Anmeldung)

VV-Vitality · Am Stadtrand 71 · 26125 Oldenburg  
Tel. 0441 48 56 83 52 · Mobil 0176 229 799 82 · [www.vv-vitality.de](http://www.vv-vitality.de)

Ab 18 Jahren. Ausweispflicht. Suchtrisiko. Infos unter: www.spielbanken-niedersachsen.de

JEDEN FREITAG & SAMSTAG

## COCKTAIL PACKAGE

EINTRITT

+ 1 GLÜCKSJETON

+ 1 COCKTAIL

aus der Cocktail-Package-Karte

FÜR NUR  
9,99 €

**DIE SPIELBANK.**  
BAD ZWISCHENAHN



Spielbank Bad Zwischenahn  
Jagdhaus Eiden am See  
Tel. 04403 9380-0  
www.spielbank-bad-zwischenahn.de

Kurs im „Zwischenraum“

## DAS ATELIER FÜR KUNST UND THERAPIE

Drück dich aus! Das Atelier „Zwischenraum“ bietet in diesem Sommer die etwas andere Druckwerkstatt – hier können Teilnehmer ihre Kreativität ausleben und außergewöhnliche Kunst erschaffen. Im Handdruckverfahren mit den unmöglichsten Gegenständen, die man sich vorstellen kann – Haargummis, Gummimatten, Büroklammern, Schraubverschlüsse, aber auch selbstgemachte Stempel –, entstehen experimentelle und individuelle Kunstwerke. Am Ende werden die Drucke zu interessanten Bildkompositionen zusammengestellt.

An zwei Blöcken mit jeweils zwei Terminen ist die Druckwerkstatt für alle Interessierten geöffnet, an 2 oder auch den vollen 4 Tagen kann teilgenommen werden. Die Termine sind am 15./16. August und am 22./23. August, jeweils von 16:30 bis 19:30 Uhr. Die Kosten für 2 Tage betragen 66 Euro, hinzu kommen etwas Materialkosten. Ort: Heiligengeiststraße 15, Seiteneingang Hotel Sprenz.

Weitere Infos unter 0441-361 04 705 oder auf [www.zwischenraum.info/](http://www.zwischenraum.info/)

(Quelle: Oldenburger Kunstschule)

## DIE TRADITIONSGEMEINSCHAFT JABOG34 E.V. INFORMIERT:

### Tagesfahrt nach Bremerhaven

Am Mittwoch, den 10. Juli ist ein Tagesbesuch nach Bremerhaven mit Einkehr in der Gaststätte "Letzte Kneipe vor NY" und anschließender Hafenrundfahrt geplant. Anmeldung bald möglichst unter Tel. 9333255 oder [info@fliegerhorst-oldenburg.de](mailto:info@fliegerhorst-oldenburg.de).

### Neues Vereinsquartier

Das Vereinsgebäude der Traditionsgemeinschaft muss bis Ende 2021 endgültig geräumt werden. Laut Zusage des OB soll jedoch zeitgleich ein Ausweichquartier auf dem Fliegerhorst angeboten werden.

Veranstaltungstipp:

### Lisa Fitz: Lesung "Der lange Weg zum Ungehorsam"

Sonntag 08.09.2019 um 14:30 Uhr Tickets 18,- € inkl. einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen Erhältlich über die Rezeption der Spielbank oder online über [reservix.de](http://reservix.de)

(Quelle: [www.spielbanken-niedersachsen.de/zwi-specials-top-intern](http://www.spielbanken-niedersachsen.de/zwi-specials-top-intern))

DINNER-PACKAGES

## GLÜCKS DINNER

2-GÄNGE-MENÜ

Tagessuppe und Hauptgericht

EINTRITT

2 GLÜCKSJETONS

im Wert von je 2 €

COCKTAIL

aus der Glücksdinner-Karte

FÜR NUR  
29,99 €  
PRO PERSON

**DIE SPIELBANK.**  
BAD ZWISCHENAHN



Spielbank Bad Zwischenahn  
Jagdhaus Eiden am See  
Tel. 04403 9380-0  
www.spielbank-bad-zwischenahn.de

Ab 18 Jahren. Ausweispflicht. Suchtrisiko. Infos unter: [www.spielbanken-niedersachsen.de](http://www.spielbanken-niedersachsen.de)



Foto: Das Foto zeigt einen Blick vom ehemaligen Stabsgebäude Block 40 auf die noch stehenden Unterkunftgebäude 37 und 36.

(Quelle: Traditionsgemeinschaft JaBoG34 e.V.)

## FAHRRADTOUREN AUF DEM FLIEGERHORST-GELÄNDE

Die Stadt Oldenburg bietet wieder Fahrradtouren über das Gelände des ehemaligen Fliegerhorstes an. Die geführten Touren finden an folgenden Terminen statt: donnerstags, 15. August, um 17.30 Uhr, sowie samstags, 24. August, um 10 Uhr.

Die Touren, bei denen die Fortschritte bei der Entwicklung des früheren Militärs erkundet werden können, dauern etwa 75 bis 90 Minuten. Die Zahl der Teilnehmenden ist auf jeweils 80 Personen begrenzt. Zum Treffpunkt gelangt man über die Hauptzufahrt von der Alexanderstraße aus. Der Start erfolgt vor Gebäude Nummer 40 (bei den gelben Containern, Alexanderstraße 461).

(Quelle: Traditionsgemeinschaft)

Ferienkurse für Kinder

## IN DER KUNSTSCHULE KLEX

Im Holzbau-Kurs „Bumerang und Schiffe“ bauen die Kinder aus speziellem Holzmaterial Schiffe oder Bumerangs. Die kleinen Bauwerke werden in der Holzwerkstatt gesägt, gefeilt und bemalt.

Geeignet ist der Kurs für 8-10jährige Kinder. Die Kursgebühren betragen einmalig 59 €. Die Kursleitung übernimmt George Golz, Veranstaltungsort ist die Alteneschstraße 30. Der Kurs findet an drei Tagen von jeweils 10 bis 13 Uhr statt und wird an zwei Terminen angeboten: Der erste vom 9.7. bis 11.7.2019 (Kursnr. 19-12-201), der zweite vom 6.8. bis 8.8.2019 (Kursnr. 19-12-203). Die Anmeldung erfolgt über die Homepage der Kunstschule [www.oldenburger-kunstschule.de](http://www.oldenburger-kunstschule.de). (Quelle: Kunstschule Klex)

Ferienkurs Holzbau:

## SPIELOMAT – FLIPPER – PINBALL

Im Holzbau-Kurs „Spielomat – Flipper – Pinball“ werden mit vielen Materialien und Werkzeugen und vor allem mit viel Spaß tolle Spiele wie Flipper, Pinball oder auch ein Spielomat selbst gebaut.

Geeignet ist der Kurs für 8-10jährige Kinder. Die Kursgebühren betragen einmalig 59 €. Die Kursleitung übernimmt George Golz, Veranstaltungsort ist die Alteneschstraße 30. Der Kurs findet an drei Tagen von jeweils 13.30 bis 16.30 Uhr statt und wird an zwei Terminen angeboten: Einmal vom 9.7. bis 11.7.2019 (Kursnr. 19-12-202) und ein zweites Mal vom 6.8. bis 8.8.2019 (Kursnr. 19-12-212). Die Anmeldung erfolgt über die Homepage der Kunstschule [www.oldenburger-kunstschule.de](http://www.oldenburger-kunstschule.de). (Quelle: Kunstschule Klex)

Ferienkurs:

## SPECKSTEINSCHÄTZE IM KLEX-GARTEN

Eine kreative Zeit an der frischen Luft verbringen können Kinder im Ferienkurs „Specksteinschätze im KLEX-Garten“. Dabei können aus dem in Form gebrachten und polierten Speckstein eigene kleine Skulpturen, Glückssteine und Schmuckstücke entstehen.

Geeignet ist der Kurs für 6-8jährige Kinder. Die Kursgebühren betragen einmalig 59 €. Die Kursleitung übernimmt Christa Scholz, Veranstaltungsort ist die Weskampstraße 7. Der Kurs findet vom 12.8. bis zum 14.8. an drei Tagen von jeweils 14 bis 17 Uhr statt (Kursnr. 19-42-203). Die Anmeldung erfolgt über die Homepage der Kunstschule [www.oldenburger-kunstschule.de](http://www.oldenburger-kunstschule.de). (Quelle: Kunstschule Klex)

17. und 18. Fußball-Feriencamp

## SOMMER-CAMP BEIM VFL OLDENBURG

Auch in diesem Jahr möchte die Fußballabteilung des VfL Oldenburg Oldenburger Kindern im Alter von 6 bis 13 Jahren Spaß am Fußball vermitteln und veranstaltet dazu zum neunten Mal das Sparda-Sommer-Camp.

Das 17. und 18. Fußball-Feriencamp findet gleich zweimal statt, das erste vom 5.7. bis 8.7.2019 und das zweite vom 12.8. bis 14.8.2019, jeweils von 10 Uhr bis 16 Uhr. Neben den üblichen Trainingsintervallen soll der Spaß bei beiden Camps natürlich nicht zu kurz kommen. So steht ein Speedtester bereit, zudem können die Kinder das DFB-Sportabzeichen absolvieren, und als ganz neues Event kann Bubble-Fußball ausprobiert werden. Die drei Tage sind somit gut gefüllt. Neben den Trainingseinheiten erhält jedes Kind ein Trikot, es gibt täglich ein leckeres Mittagessen sowie ausreichend Getränke und Obst. Die Teilnahmegebühr für die drei Tage voller Spaß und Bewegung beträgt regulär € 79,-, für Mitglieder des VfL Oldenburg und Kunden der Sparda-Bank € 69,-.

Anmeldungen nimmt ab sofort Aloysius Meyer unter [aloysius.meyer@ewetel.net](mailto:aloysius.meyer@ewetel.net) entgegen.

(Text: Michael Plätzer, VfL Oldenburg)

Lambertistift Oldenburg

## TRADITIONELLES SOMMERFEST

Im Oktober 1959 öffnete das Lambertistift Oldenburg seine Pforten als Altenheim. 60 Jahre und viele An-, Umbauten und unzählige Veränderungen später feiert es Geburtstag. Am 26. Juli gibt es das traditionelle Sommerfest, bei dem wieder eine



große Auswahl an selbstgebackenem Kuchen und opulenten Torten zur Auswahl steht. Auch die Riesentombola ist wieder reichlich mit tollen Preisen ausgestattet, für gute Livemusik ist gesorgt, und gegen Abend gibt es wieder ein gemeinsames Grillen im schönen Heil- und Sinnesgarten.

(Text und Fotos: Lambertistift)



## KLEINFELDTURNIER DER ST. PAULIATRIE OLDENBURG FÜR EINEN GUTEN ZWECK

Am 13. Juli findet zum dritten Mal das Kleinfeldturnier des St. Pauli-Fanclubs „St. Pauliatrie Oldenburg“ auf dem Gelände des FC Ohmstede in der Rennplatzstraße statt. Einlass ist ab 13 Uhr, der Anpfiff um 14 Uhr. Zehn Mannschaften kämpfen um den Sieg, dabei stehen Fairness und Freude am Fußball im Vordergrund. Die Erlöse des Turniers werden an die „Klinikclowns Nordwest“ gespendet. Außerhalb des Spielfelds können Besucher sich u.a. auf Kletterwand, Hüpfburg und Kinderschminken freuen. Auch für das leibliche Wohl ist mit zahlreichen Leckereien und Getränken gesorgt. Nach der Siegerehrung findet eine After-show-Party statt.

(Text+Abb: St. Pauliatrie)



18. August 2019, Pferdemarkt

## HOBBYKUNST

Kunst und Kulinarisches gibt es am 18. August 2019 auf dem Pferdemarkt: Bereits zum dritten Mal findet der Markt „Hobbykunst auf dem Pferdemarkt“ statt und präsentiert Hobby-Handwerker, Kunsthandwerker und Bauernmarktanbieter.

Die Veranstaltung steht für farbenfrohe und kreative Vielfalt, die für jeden Geschmack etwas bietet. Mit einem Stand teilnehmen kann jeder, der sich dazu berufen fühlt. Einen begehrten Standplatz sichern sollte man bald, spätestens jedoch bis zum 11. August unter [www.ci-products.de](http://www.ci-products.de).

(Quelle: ci-products)

378

Praxis  
Dr. Veese

370

Fleischerei  
Meerpohl

358

Blumenhaus  
KnabeReform-  
haus  
HaukenZahnarzt-  
praxis  
Dr. Nölker

334

Plus  
Punkt  
Apotheke

330

328

Aktiv  
IrmaDIE ARGE  
MITGLIEDER

Stand Frühjahr 2019

276

Der  
Fernseh-  
ladenEiscafe  
Krauss

271

Die  
Päd.  
Praxis

263

Kohlen  
Sander

261

D  
Mi

2

## ALEXANDERSTRASSE

Das sportliche  
Interview <sup>125 Jahre</sup> BTB 1892

## Sophie Schubert

**Der Alexander:** „Wie bist du in dem Projekt „3000 Schritte für die Gesundheit“ involviert?“

**Sophie:** „Ich bin eine Bewegungsbegleiterin. Das bedeutet, ich führe unter anderem die wöchentlichen Spaziergänge an. Außerdem leite ich nach dem Sommer Tagesfortbildungen in unserem Turnkreis für Freiwillige, die Lust haben, ebenfalls Bewegungsbegleiter/in zu werden.“

**Der Alexander:** „Wer kann an den wöchentlichen Spaziergängen teilnehmen?“

**Sophie:** „Jeder! Man muss nicht einmal BTB-Mitglied dafür sein, und es ist und bleibt für jeden kostenfrei. Es soll sich auch kein/e Teilnehmer/in vor einem zu schnellen Tempo fürchten. Wir sind eine Gemeinschaft und nehmen aufeinander Rücksicht. Außerdem werden je nach Gruppe einfache Routen gewählt, sodass auch Senioren mit Rollatoren oder anderen Gehhilfen teilnehmen können.“

**Der Alexander:** „Was ist für dich das Besondere an diesem Programm?“

**Sophie:** „Dass ein so simples Prinzip dahinter steckt. Das Ganze könnte auch ein Spaziergang unter Freunden sein, die sich gemeinsam die Umgebung anschauen und gleichzeitig Denkaufgaben lösen. Ich möchte einfach gemeinsam mit den anderen Bewegungsbegleiterinnen erreichen, dass sich gerade ältere Senioren mehr bewegen, weil es einfach der Gesundheit und dem Geist guttut!“

**Der Alexander:** „Du bist erst 21 Jahre alt. Wie empfindest du es, dass zwischen den Teilnehmern und dir so viele Generationen liegen?“

**Sophie:** „Das ist wirklich sehr außergewöhnlich, doch ich habe im Laufe meiner Ausbildung zur Sport- und Fitnesskauffrau beim BTB schnell festgestellt, dass ich mich gerade in der Seniorenabteilung sehr wohlfühle und mich dort gut verständigen kann. Ich freue mich über die Dankbarkeit der Senioren nach einer Übungsstunde und höre auch gerne zu. Mal sind es interessante Informationen über das „alte Oldenburg“, oder aber auch mal Geschichten von den Enkelkindern. Ich glaube einfach, dass viele Menschen solche Gespräche brauchen, und dann bleibe ich auch gerne länger und höre dann gerne zu.“

**Alexander:** „Vielen Dank, Sophie! Wir wünschen dir weiterhin viel Spaß und zukünftig viele tolle Spaziergänge!“



## NEUES VOM



## 3.000 SCHRITTE FÜR DIE GESUNDHEIT

Passend zum Sommer plant der BTB wieder ein tolles Ferienprogramm, darunter zahlreiche Fitnesskurse, vielseitige Wellnesskurse und eine Spielscheune für Kinder. Die Spielscheune wird erstmalig nach Alter unterteilt, sodass Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren mit ihren Eltern und Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren zusammen turnen können. Der

Übungen zur geistigen Aktivierung von einem ausgebildeten Bewegungsbegleiter angeleitet. Während eines Spaziergangs werden sogenannte Routenpunkte angelaufen. Diese Routenpunkte sind ausgewählte Anlaufstellen, die beispielsweise interessante geschichtliche Hintergründe bereithalten. Zudem wurden bei der Wahl der Routenpunkte



Ferienplan ist auf unserer Homepage unter [www.btb-oldenburg.de](http://www.btb-oldenburg.de) und im Sportzentrum zu finden.

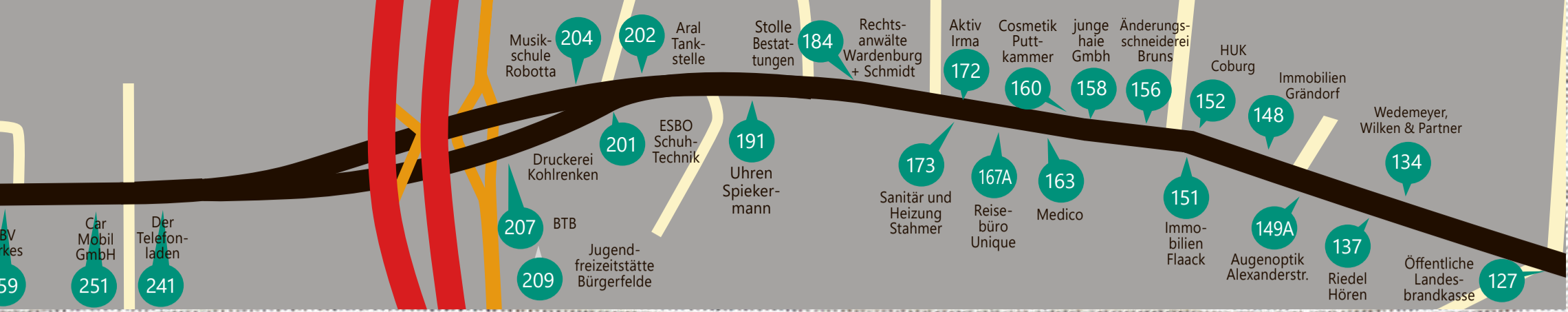
Außerdem wird es erstmalig ein Angebot für Senioren geben, das über Hockerymnastik hinausgeht: „3000 Schritte für die Gesundheit“ lautet das Motto der neuen „Spaziergehgruppe“. Insgesamt zweimal wöchentlich trifft sich die Gruppe, einmal davon beim BTB. Bei einem Spaziergang mit 30 bis 45 Minuten reiner Gehzeit darf geplaudert und sich ausgetauscht werden. Die Geselligkeit wird bei dem Programm besonders großgeschrieben. Zwischen Gesprächen und bei kleinen Pausen werden

mögliche Toilettenpausen berücksichtigt. Teilnehmen kann jeder. Selbst Gehhilfen wie Rollatoren oder Spazierstöcke stellen hierbei kein Hindernis dar. Das Angebot richtet sich vor allem an Senioren, die sich gerne an der frischen Luft und in der Gruppe bewegen möchten. Eine Anmeldung oder die BTB-Mitgliedschaft ist dabei nicht erforderlich. Treffpunkte sind montags um 10.30 Uhr im Sportzentrum des BTB-Oldenburg (Alexanderstraße 207) und donnerstags um 14.30 Uhr am Caritas-Seniorentreffpunkt am Pavillon (Scheideweg 100). Wir freuen uns auf viele begeisterte Spaziergänger!

(Text + Fotos: btb)

Der Alexander erscheint 3 x im Jahr bei der Mangoblaue GmbH - Oldenburg und wird kostenlos im Stadtteil Bürgerfelde vertrieben. Impressum: V.i.S.d.P. und Herausgeber von der Alexander: Mangoblaue GmbH, Geschäftsführer: Axel Berger und Marlies Mittwollen (in Zusammenarbeit mit der Arbeitsgemeinschaft Alexanderstraße (arge), Wiefelsteder Str. 19, 26127 Oldenburg, Tel. 30410210, E-Mail: [info@mangoblaue.de](mailto:info@mangoblaue.de), St.-Nr.: 64/233/96705, USt.-ID-Nr.: DE 190914075, Gerichtsstand: Oldenburg (Oldb); Verantwortlich für Redaktion: Axel Berger (V.i.S.d.P.), Satz: Mangoblaue GmbH; Redaktionelle Mitarbeiter: Axel Berger (axl), Marlies Mittwollen (mmi), Renée Repotente (repo), Arbeitsgemeinschaft Alexanderstraße (arge), Katja Mickelät (kat). Druck: Brune Mettcker, Wilhelmshaven, Auflage: 10.000 / Haushaltsverteilung: Citipost - Oldenburg, Bildnachweis: pixabay, pexels, eigene Bilder/[www.fotolia.de](http://www.fotolia.de)/[www.pixabay.de](http://www.pixabay.de), Titelbild: freepik.de, Redaktionsschluss: nach Absprache, Haftungsausschluss: Für Angaben im Serviceteil und unverlangt eingesandte Materialien wird keine Haftung übernommen, Fremdgekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Leserbriefe können gekürzt werden. Es gilt die Anzeigenpreisliste von Juli 2019. Anzeigenvorlagen unterliegen dem Urheberrecht. Abdruck und Weiterverbreitung sämtlicher Inhalte nur nach Genehmigung. Alle © 2019 liegen bei der Mangoblaue GmbH.

HIRO  
DIE EXPERTEN FÜR AUTOS  
HIRO Automarkt GmbH • Papenburger Str. 5 • 26789 Leer  
HIRO Oldenburg • Langenweg 20 • 26125 OL • Tel. 04 41 / 9 55 62-0  
[www.hiro-automarkt.de](http://www.hiro-automarkt.de)



Löschau & Oldenburger Wohngarten – eine Erfolgsgeschichte:

## BIRTHE & MICHAEL LÖSCHAU SAGEN DANKE!

Die ersten Monate Oldenburger Wohngarten wären geschafft, die Sommerferienzeit nähert sich mit riesigen Schritten - endlich tritt etwas Normalität und Routine ein. Genau die richtige Zeit, um kurz innezuhalten und die letzten spannenden und sehr erfolgreichen Monate, Revue passieren zu lassen.

Wir sind dankbar: Der Oldenburger Wohngarten ist mehr als gut bei den Kunden und Kundinnen angekommen. Unser Geschäft am Melbrink ist seit 100 Jahren weit über Oldenburg hinaus als Nr. 1 für Blumen, Deko und kreative Geschenkideen bekannt.

Darum möchten wir, meine Frau Birthe und ich, hier die Gelegenheit nutzen, unseren vielen Unterstützern und Förderern unsere Dankbarkeit auszudrücken. Zunächst möchten wir uns bei unseren vielen Freunden, Geschäftspartnern, der Familie und Kollegen bedanken. Es tut gut, auf ein Netzwerk von ehrlichen und loyalen Partnern zurückgreifen zu können.

Aber was wären wir ohne unsere Mitarbeiter. Sie sind die Seele unserer Unternehmen, ohne ihre stetiges Engagement, die vielen guten Ideen und die teilweise über Jahrzehnte gehende Zuverlässigkeit und Treue würde das alles nicht funktionieren. Unser größter



Dank gilt natürlich vor allem unseren Kunden, die uns schon seit so vielen Jahren am Melbrink begleiten und uns jetzt auch bei unserem neuen Projekt, dem Oldenburger Wohngarten, die Treue halten.



Wir werden unser bestes tun, dass das in uns gesetzte Vertrauen auch in Zukunft nicht enttäuscht wird. Qualität, gute Beratung, kreative Ideen und gute Preise werden auch weiterhin unser Markenzeichen sein! Besuchen Sie uns am Melbrink, besuchen Sie uns im Oldenburger Wohngarten auf dem REAL-Gelände in Etzhorn, denn auch im Garten ist nun Löschau drin.

**Zwei Geschäfte, eine Philosophie: Löschau macht es schöner!**

*Ihre Birthe und Michael Löschau & das ganze Team*

PS: Bleiben Sie in Sachen Dekotrends und Lifestyle auf dem Laufenden und registrieren Sie sich noch heute für unseren kostenlosen Newsletter auf [www.loeschau.com](http://www.loeschau.com).



(Text + Fotos: Löschau)

Experten-Beitrag von Cord Sander – Praxis für Physiotherapie

## CMD – WIE SEHR DAS KIEFERGELENK UNSEREN KÖRPER BEEINFLUSST

Die Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD), also die Kiefergelenksdysfunktion, bildet eine häufig unterschätzte Ursache für körperliche Beschwerden. Kopf- und Nackenschmerzen stellen nur eines der vielfältigen Symptome dar. Ein Zahnarzt kann anhand von verschiedenen Anhaltspunkten eine Dysfunktion diagnostizieren. Diese wird dann physiotherapeutisch behandelt. Interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen Zahnarzt und Physiotherapeut bringen oft erstaunliche Ergebnisse. Dies gilt nicht nur für Zahnärzte: Immer häufiger bekommen wir Patienten von HNO-Ärzten, die Ohrgeräusche auf bestehende Kiefergelenksprobleme zurückführen. So behandeln wir bestimmte Tinnitus-Patienten im Rahmen der CMD-Therapie.

Viele kennen das nächtliche Knirschen und Pressen. Morgens wachen die Patienten gerädert auf und berichten von Schmerzen im Kiefer-, Kopf- und Nackenbereich. In Zusammenarbeit mit den Zahnärzten lässt sich das gut behandeln. Der Kiefer ist ein Knochen mit zwei sich gegenseitig beeinflussenden Gelenken. Kaut man beispielsweise immer rechts, so wird die Muskulatur auf der rechten Seite stärker belastet und damit trainiert. Es kommt dann häufig zu linksseitigen Beschwerden, da über Hebelkräfte eine Belastung der linksseitigen Band-, Muskel- und Fasziensstrukturen stattfindet. Diese haben direkten Einfluss auf die knöchernen Strukturen, die z.B. das Innenohr beherbergen. Über verschiedene Kraftlinien kommt es zudem zu einer erhöhten Spannung im Schulter- und Nackenbereich.

Im Umkehrschluss hat eine schlechte Kopfhaltung, z.B. am Computer oder Handy, über fasziale Züge einen direkten Einfluss auf das Kiefergelenk. Die Aufgabe der Physiotherapie besteht nicht nur darin das Kiefergelenk zu behandeln, sondern auch die Verbindungen zu den übrigen Strukturen aufzudecken und ganzheitlich zu therapieren. Sollten Sie mit immer wiederkehrenden Beschwerden dieser Art zu tun haben, können wir Ihnen nur empfehlen, Ihren Zahnarzt oder Physiotherapeuten dahingehend zu befragen.

(Quelle: Cord Sander)

THEMA DER WOCHE



## Erbschaft

Immobilie geerbt? Plötzlich müssen Sie sich mit Begriffen wie „Erbschein“ und „Erbschaftsteuer“ befassen und stellen sich Fragen wie „Was muss ich alles beachten? Was mache ich mit der Immobilie? Kann ich das selbst entscheiden? Was ist mit den anderen Erben?“

Lassen Sie sich nicht verunsichern. Rufen Sie uns an unter 0441-340 490 90 oder informieren Sie sich jetzt in unserem Ratgeber.



Alexanderstraße 37 • 26121 Oldenburg  
T 0441-340 490 90 • [info@van-doellen.de](mailto:info@van-doellen.de)  
[www.van-doellen.de/wissenswertes](http://www.van-doellen.de/wissenswertes)

Alex 124 Physiotherapie Sander  
 LZO 124  
 Sanitas 120  
 Fahrschule Stapenhorst 114  
 Norrenbrock 112  
 Hair Art 110  
 Super Bio Markt 98  
 Tip Top 125  
 Hankens Alexander Apotheke 121  
 Parfümerie Madame 119  
 Café Klinge 111  
 Fachanwaltskanzlei Garms und Gralle 107  
 Hotel Alexander 97  
 Zweirad Bunjes 93  
 Zahnarzt Dr. Kant 89  
 Groß & Groß Volksbank Jupiter Apotheke 83  
 Arztpraxis Dr. Bokern 2  
 Löschau 15  
 Hotel Heide 47-52  
 MELKBRINK

Lambertistift 60-62  
 Pfundig Second-hand 55  
 Babett  
 Schuhgeschäft Evers 53  
 Achitekten Sosath + Scheper 83



## MITGLIEDER DER ARGE BERICHTEN

### Große Reisetripf-Woche in Hankens Alexander Apotheke



**24. bis 29. Juni 2019**  
 täglich 8:00 bis 19:00 Uhr  
 samstags 9:00 bis 14:00 Uhr

**In dieser Woche gibt es in Hankens Alexander Apotheke auf Belsana-Reisetripfe 20% RABATT\***

\* Prozentuale Ersparnis der Angebote bezieht sich auf den Altpreis der Apotheke/UVP; Angebote gelten nicht in Verbindung mit Kundenkarten/Kosmetikpass/Kreditkarten/Doppelrabattierungen, preisgebundene/rezeptpflichtige Ware ausgenommen, Verkauf solange der Vorrat reicht. Irrtümer/Änderungen vorbehalten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Hankens Alexander Apotheke · Alexanderstraße 125 · Telefon 0441 - 88 35 50  
 alexander@hankens-apotheken.de · facebook.com/HankensApotheken



## Alexander Apotheke

WIR SIND IN IHRER NÄHE

2019 - UND IMMER NOCH 'NE ALTE ODER GAR KEINE WEBSITE?



FRAGEN!



**MANGOBLAU GMBH**  
 Wiefelsteder Str. 19  
 Tel. 0441 30410210  
 info@mangoblau.de  
 www.mangoblau.de

### WER HEUTE NICHT „DRIN“ IST, IST „RAUS“!

Die Suche des Kunden nach einem entsprechenden Anbieter findet heute in der Regel online statt. Wer heute nicht im Internet zu finden ist, ist schneller aus dem Geschäft als ihm lieb sein kann. Werden Sie nicht gefunden – findet der Kunde Ihren Mitbewerber. Garantiert!

Eine Internetseite ist Ihr persönlicher Verkaufsmitarbeiter, der 24/7 für Sie arbeitet und für den Kunden stets ansprechbar ist!

Wir erstellen Ihre individuelle Webpräsenz oder bringen Ihre alte Website auf den neusten Stand der Technik.



**REFERENZEN:** www.bartsch-oldenburg.de · www.restaurant-sparta.com · www.willers24.de · www.brune-mettcker.de · www.daemntechniken.de · www.johnnyandfred.com · www.kilianundkollegen.de · www.ts-beyer.de · www.nordnetz.online · www.loeschau.com · www.hospizdienst-oldenburg.de · www.willers-shop.de

Die einzigartige Schönheit des Menschen

## Fotograf Johannes Bichmann stellt Fotoprojekt vor

Seit 2017 macht der Oldenburger Fotograf Johannes Bichmann ehrenamtlich Fotoshootings im Lambertistift. Er holt Bewohner\*innen und Bewohner und ihre Angehörigen und die Mitarbeiter\*innen vor seine Linse. Die Fotos werden von ihm professionell aufgearbeitet und kostenfrei zur Verfügung gestellt. Was kommt dabei heraus, wenn ein junger Profi mit so viel Empathie und Begeisterungsfähigkeit Portraits von Menschen macht, die alt, teilweise sehr krank, teilweise stark dementiell verändert sind? Von Menschen, die tagtäglich für

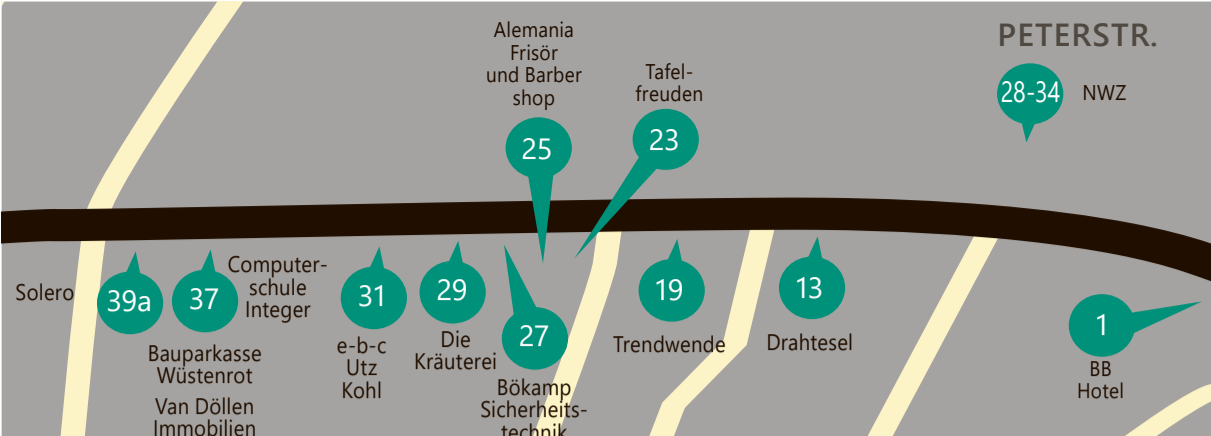


und mit diesen alten Menschen arbeiten, sie pflegen, sie bekochen, sie betreuen? Bilder, bei denen einem schier der Atem stockt! Die große Bandbreite der Gefühle, von Liebe über Freude bis zu Wut, kann Johannes Bichmann in den Aufnahmen darstellen. Die Einzigartigkeit jedes Charakters, jeder Persönlichkeit zeigt sich auf den Bildern; ein Gesicht wird zur Persönlichkeit; Augen zu Spiegeln des Wesens.

Eine kleine Auswahl der Bilder sind nun als Ausstellung im Eingangsbereich des Lambertistifts zu sehen.

(Text Lambertistift, Fotos: Johannes Bichmann)

**DER ALEXANDER:**  
 WIEFELSTEDER STRASSE 19, 26127 OLDENBURG  
 WWW.DER-ALEXANDER.DE



## MITGLIEDER DER ARGE BERICHTEN

### Aus Kohlrenken wird Eiting



Die Druckerei Kohlrenken hat seit dem 1. April 2019 ihren Firmennamen geändert: Als Druckerei Eiting sind Jan Dieter Eiting und sein Team nach wie vor mit ihrem ausgereiften Produktprogramm für ihre Kunden da und freuen sich auf die weitere Fortsetzung der bisherigen Zusammenarbeit.

Alle Firmendaten bleiben unverändert. Die neue Internetseite findet man unter [www.druckerei-eiting.de](http://www.druckerei-eiting.de)

(Text repo, Fotos: Eiting)

### Strahlend schön bei Reformwaren Hauken

Neu im Kosmetikstübchen von Reformwaren Hauken: Facial Harmony, eine ganzheitlich energetische Methode zur Entspannung der Gesichtsmuskulatur. Die Facial-Harmony-Behandlung zielt auf mehr als nur kosmetische Verschönerung ab. Die Tiefenentspannung der Muskulatur verhilft nachhaltig zu einer jüngeren, frischeren Ausstrahlung. Das Angebot kann als Kurbehandlung (6 Sitzungen) oder Einzelbehandlung gebucht werden.



(Text: repo, Quelle: Reformwaren Hauken)



### Schnappschuss

#### Schnellerer Kundenservice beim Drahtesel

Damit sie noch schneller aus der Werkstatt zu den Kunden flitzen kann, hat sich Iris Evertz vom «Drahtesel» jetzt einen kleinen Roller zugelegt. Wer sich ebenso schnell mal über Fahrräder, Zubehör oder E-Bikes informieren will, ist herzlich willkommen!

(Text und Bild: kat)

### 35 Jahre ESBO Schuh-Technik

Es ist Jubiläumszeit: Der Meisterbetrieb ESBO Schuh-Technik feiert in diesem Jahr 35-jähriges Bestehen! Der Familien- und Ausbildungsbetrieb kann stolz auf langjährige Erfahrung und zahlreiche zufriedene Kunden zurückblicken. Nach dem Motto „Geht nicht gibt's nicht!“ stellt das engagierte Team orthopädisches Handwerk verbunden mit den individuellen Bedürfnissen der Kunden in den Mittelpunkt. Denn: Das Wohlergehen der Füße hat positive Auswirkung auf die Gesundheit.



Die individuelle Beratung für den richtigen Schuh oder die passenden Einlagen ist hier kostenlos und kompetent und begleitet Sie von der Analyse bishin zur machbaren Abhilfe. Dabei wird nichts unversucht gelassen, und die modischen Ansprüche werden stets berücksichtigt. Das Angebot wird durch Reparaturen aller Art am Schuh erweitert.

(Text + Fotos: Esbo Schuh-Technik)



### 35 Jahre ESBO Schuh-Technik

„Immer gut zu Fuß ist unser Handwerk“

Das ist nicht nur unser Motto, sondern unsere Berufung! Schon Turnvater Jahn war bewusst: „In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist“ Umso wichtiger ist es, dass Sie sich durch optimales Schuhwerk und einer individuellen Einlagenversorgung ihre Mobilität erhalten. Und für diese wichtige Lebensqualität sind wir von ESBO stets gern zur Stelle. Sie werden bei uns präventiv und nachhaltig rund um Ihr vorhandenes Schuhwerk beraten, auch bei oft enttäuschenden Internetkäufen lassen wir Sie mit kompetenter freundlicher Beratung nicht im Regen stehen. In unserer eigenen Meisterwerkstatt werden neben der Erstellung von orthopädischen Schuhzurichtungen und Einlagen selbstverständlich auch modische und hoch-

wertige Reparaturen rund um Schuhe, Taschen, Leder u.v.m. durchgeführt. Unsere Umwelt liegt uns sehr am Herzen.

Eine zeitnahe individuelle Versorgung unserer Kunden ist für uns als präqualifizierter Meisterbetrieb selbstverständlich. Unser Sortiment an bewährter bequemer Schuhmode ergänzt unsere handwerkliche und orthopädische Arbeit optimal.

Mit einer Schuhsonderaktion zum Alexanderstraßen-Flohmarkt am 6. Juli 2019 bedanken wir uns bei Ihnen mit 35% Rabatt für 35 Jahre Kundentreue.

**Wir feiern!**

Hochwertige Reparaturen rund um Schuhe

- Einlagen
- Leder
- Taschen u.v.m.

Orth. Einlagen  
Schuhänderung  
Maßschuhe

Bequeme  
Schuhmode

**ESBO**  
Alexanderstr. seit 1984  
geg. ARAL Tankst.

[www.esbo-schuhmacher.de](http://www.esbo-schuhmacher.de) · Tel. 04 41/6 35 76

# WIR FEIERN DEN SOMMER

## MIT HEISSEN PREISEN!

BRAZEL BERRY

### BLAUBEERE

STÜCK  
**19,99**

STATT  
~~22,99~~  
22,7

HMMM - LECKER ...

### NASCHOBST UND BUNTE SOMMERSTAUDEN



STÜCK  
**1,49**

STATT  
~~2,49~~  
2,7

TOPFNELEKE  
DIANTHUS PINK KISSES  
Topf 13 cm



STÜCK  
**7,99**

STATT  
~~9,99~~  
9,7

PRACHTSPIERE  
ASTILBE  
versch. Farben



STÜCK  
**5,99**

STATT  
~~7,99~~  
7,7

SOMMERLIEBLINGE  
BUNTER STAUDENMIX  
Topf 3 l



STÜCK  
**1,59**

TRINKGLAS  
MIT STROHHALM  
versch. Farben



STÜCK  
**3,99**

STATT  
~~4,99~~  
4,7

LÖWENMÄULCHEN  
ANTIRRHINUM MAJUS  
Topf 3 l, versch. Farben



STÜCK  
**3,99**

STATT  
~~4,99~~  
4,7

LAVENDEL  
LAVANDULA ANGUSTIFOLIA  
Topf 3 l

Angebote gültig bis zum 27. Juni 2019, solange der Vorrat reicht, Sonderpreise sind nicht rabattfähig.

ZUM TOP-PREIS IN UNSEREN 2 FACHGESCHÄFTEN:

grün erleben  
**OLDENBURGER  
WOHNGARTEN**

Stubbenweg 29, 26125 Oldenburg, Tel. 0441-9833418  
www.oldenburger-wohngarten.de  
Öffnungszeiten Mo.-Sa. 9:00-19:00 Uhr

Tippl  
Unsere  
Geschenk-  
Gutscheine  
können in beiden  
Fachgeschäften  
eingelöst  
werden.

**LÖSCHAU**  
...macht es schöner!

Melkbrink 15, 26121 Oldenburg, Tel. 0441-86678  
kundenservice@loeschau.com, www.loeschau.com  
Öffnungszeiten Mo.-Fr. 9:00-18.30 Uhr, Sa 9:00-14.00 Uhr

Besuchen Sie doch auch mal unseren Online-Shop: [www.loeschau-shop.com](http://www.loeschau-shop.com) und unsere Social-Media-Kanäle:



# VERLIEBT BIS ÜBER BEIDE OHREN – IN NATÜRLICHES HÖREN VON RIEDEL.

Kommen Sie zum **Hörgeräte-Aktionstag am 09. Juli 2019!**

Hörverlust kommt meist schleichend. Plötzlich stellen wir selbst oder andere fest, dass wir **nicht mehr alles oder einiges falsch verstehen**. Das verursacht zwar keine Schmerzen, führt aber häufig dazu, dass man sich zunehmend zurückzieht. **Hören verbindet Menschen und macht Lebensqualität aus**. Darauf müssen Sie nicht verzichten. Besuchen Sie uns an unserem **Hörgeräte-Aktionstag am 09. Juli im Hörstudio Oldenburg** – von **9:00 bis 18:00 Uhr**.

**FREUEN SIE SICH AUF:**

- > **Fragen und Antworten rund um das Thema „gutes Hören“:** Wie erkenne ich einen Hörverlust? Welche Vorteile bieten moderne Hörsysteme?
- > Vertreter aus dem Hause Oticon zeigen Ihnen die **neueste Technik für individuellen Hörkomfort**.
- > **Kostenloser Hörtest**
- > **Kostenloses Probetragen** über 14 Tage
- > **Überprüfung Ihrer Hörgeräte**

Testhörer  
am 09. Juli  
gesucht!

Besuchen Sie uns in  
Oldenburg in der  
Alexanderstraße 137/139  
von 9:00 bis 18:00 Uhr!



**RIEDEL HÖREN**

[www.riedel-hoeren.de](http://www.riedel-hoeren.de)

**oticon**  
PEOPLE FIRST

Die Abbildung zeigt  
kleines unauffälliges  
Im-Ohr-Hörgerät.



# RH

HÖRGERÄTE



DIE SUMME DES LEBENS  
AUF EINEN AUGENBLICK

