

Gratis
ZUM MITNEHMEN

Wertvolle Gutscheine für unsere Leser

Reformwaren Hauken
Diek Apotheke
Willers



**HOBBY
WELT**
kreativ • bunt • lebendig

6. - 8. Sept. 2019
Weser-Ems-Hallen Oldenburg

WWW.MANGOBLAU.DE

DAS MITEINANDER FEIERN!

Es gibt immer gute Gründe zu feiern – sei es Geburtstage, Hochzeiten, Jubiläen, Taufen ... Man trifft sich zum Grillen, auf einen Umtrunk oder eben auf einen Kaffee.

In Ofenerdiek gibt es eine schöne Tradition, die jährlich stattfindet: das Sommerfest der evangelisch-lutherischen Gemeinde an der Thomaskirche. Mitten im Herzen des Stadtteils kommen die Ofenerdieker in diesem Jahr am 25. August zusammen, um mit ihren Familien und Freunden zu feiern oder sich mit den Kirchen- und Gemeindevertretern auf einen Plausch oder ein kurzes Gespräch zu treffen. Kommen Sie doch auch vorbei! **Mehr zum Sommerfest erfahren Sie in unserem Interview auf Seite 3.**

SOMMERFITNESS 2019

4 WOCHEN
FITNESS & KURSE & WELLNESS

**FÜR NUR
22€***

**EINMALIG
VERLÄNGERT!
BIS ZUM
15.09.19**

*FÜR ALLE DIE UNS NOCH NICHT KENNEN, WIEDEREINSTEIGER UND MITGLIEDER ANDERER FITNESSCLUBS. DAS ANGEBOT IST GÜLTIG BIS ZUM 15.09.2019

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

Fühl Dich **NEU**
INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

DIE SIEDLERGEMEINSCHAFT JAN KOOPMANN / ALEXANDERSFELD DER VORSTAND STELLT SICH VOR. DIESMAL: KATHARINA KUSZ



Katharina Kusz

Die Siedlergemeinschaft Jan Koopmann / Alexandersfeld – Der Vorstand stellt sich vor.

Mein Name ist Katharina Kusz, ich bin 35 Jahre alt, verheiratet und habe zwei Kinder. Wir wohnen seit Juli 2012 im Stadtteil Alexandersfeld und fühlen uns hier von Anfang an zu Hause. Die nette Nachbarschaft und die schöne ruhige Umgebung tragen dazu bei.

Durch die Mitarbeit im Vorstand der Gemeinschaft Jan Koopmann / Alexandersfeld möchte ich auch meinen Kindern das wichtige Mit- und Füreinander-Dasein vermitteln. Bei der Aktion „Oldenburg räumt auf“ haben auch meine Kinder mit viel Spaß und großem Eifer unseren schönen Stadtteil aufgeräumt, und wir freuen uns gemeinsam auf weitere Aktionen mit und in der Gemeinschaft.

Mehr über die Siedlergemeinschaft erfahren Sie auf: <https://jan-koopmann.imvwe.de/> – und im nächsten HUGO-Journal.

(Quelle: Gemeinschaft Jan Koopmann/Alexandersfeld)

BAHN INFORMIERT UND WARTET MIT INTERESSANTEN DETAILS AUF ...

Am 29. und 30. Juli hatte die Bahn zwei Veranstaltungen angesetzt, in denen sie über ihre weiteren Pläne bzgl. der Bahnstrecke Wilhelmshaven – Oldenburg informierte.

In der örtlichen Presse traten im Nachgang dann interessante Infos zutage. Nach dort verlautbarten Aussagen des Bahnsprechers Frank Heuermann könnte man fast den Eindruck bekommen, dass der Oberbürgermeister (OB) bzw. die Stadt es versäumt hätte, zukunftsweisende Entscheidungen für den wohl schönsten Stadtteil Oldenburgs zu treffen bzw. zu beantragen/zu fordern und somit für die nun schon seit Längerem unhaltbaren Zustände an den Ofenerdieker Bahnübergängen verantwortlich zu sein.

Ob dem so ist oder nicht, sei dahingestellt. Es würde aber ins Bild passen, wird doch gefühlt seitens der Verwaltung bzw. seitens des Oberbürgermeisters wenig Liebe, Zeit und gestalterische bzw. zukunftsweisende Kreativität in Richtung Ofenerdiek investiert. Das kann man auch daran erkennen, dass in Kürze, im Oktober nämlich, sollte nicht vorher etwas passieren, das zweijährige Jubiläum des

Stadtteil-Workshops zu feiern sein wird – leider jedoch noch immer ohne erkennbare Ergebnisse.

Am 27. August um 19:00 Uhr im Etzhorner Krug haben die Bürger die Möglichkeit, dem Oberbürgermeister Fragen zu stellen ... z.B. zu den Themen Stadtteilentwicklung, Verbrauchermärkte und der Bahn.

Wem die Zukunft von Ofenerdiek am Herzen liegt, sollte dann vor Ort sein und seine Fragen stellen ...

PS: Weitere Hintergrundinformationen finden Interessierte hier: <https://www.oldenburg-wilhelmshaven.de/startseite.html> oder in dem sehr lesenswerten Artikel von Christoph Kiefer in der Nordwestzeitung: https://www.nwzonline.de/plus/oldenburg-bahnstrecke-oldenburg-wilhelmshaven-gibt-es-hoffnung-fuer-den-knotenpunkt-in-ofenerdiek_a_50,5,1817037192.html. Wem es zu lange dauert, den Link abzutippen, der findet den Artikel sehr einfach, wenn er bei Google die Begriffe „Hoffnung für Ofenerdiek?“ eingibt.

(axl)

GUTSCHEINE IM AUGUST BITTE AUSSCHNEIDEN UND MITBRINGEN!



Reformwaren Hauken
Das einzige Reformhaus im Stadtnorden & Kosmetikstübchen!

10%
auf alle Naturkost Lebensmittel

ab einem Einkaufswert von 20€, gültig vom 15. bis 31. August 2019, nicht auf bestehende Angebote, nur 1 Coupon pro Person.

Alexanderstraße 334
Tel. 0441 - 617 18
www.reformwaren-hauken.de

GUTSCHEIN

über ein **2 in 1** Hygiene-Gel

(Gültig: 08/2019
Ab einem Einkaufswert von 10€)

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

Für Sie & Ihn ...

LICHTERFELDE PP-OVERALL
• 100% Polypropylen, weiß
• luftdurchlässig
• Größen M - XXXL

Einmal-Anzug €2,50

gültig bis 31.08.19, solange der Vorrat reicht

willers
Das Original!

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

Mit uns treffen Sie ins Schwarze!

Die Sondermodelle „Gerdes Edition“ mit

- Klimaanlage
- Radio mit USB
- Tagfahrlicht
- u.v.m.



Hyundai i10
Gerdes Edition 1.0
49 kW (67 PS)

Kraftstoffverbrauch :
innerorts 6,4 l/100km
außerorts 4,4 l/100km
kombiniert 5,1 l/100km
CO²-Emission
kombiniert: 117 g/km
Effizienzklasse D.

Unser bisheriger Preis:
12.600 EUR
Aktionsprämie:
3.601 EUR²
Unser Aktionspreis:
8.999 EUR



Hyundai i20
Gerdes Edition 1.2
55 kW (75 PS)

Kraftstoffverbrauch :
innerorts 7,2 l/100km
außerorts 4,9 l/100km
kombiniert 5,8 l/100km
CO²-Emission
kombiniert: 132 g/km
Effizienzklasse E.

Unser bisheriger Preis:
15.440 EUR
Aktionsprämie:
4.441 EUR²
Unser Aktionspreis:
10.999 EUR



Hyundai KONA
Gerdes Edition NAVI 1.0 T
88 kW (120 PS)

Kraftstoffverbrauch :
innerorts 6,7 l/100km
außerorts 5,0 l/100km
kombiniert 5,7 l/100km
CO²-Emission
kombiniert: 129 g/km
Effizienzklasse C.

Unser bisheriger Preis:
22.490 EUR
Aktionsprämie:
2.491 EUR²
Unser Aktionspreis:
19.999 EUR

K. Gerdes GmbH
Nadorster Str. 247-249, 26125 Oldenburg
www.hyundai-gerdes.de
info@hyundai-gerdes.de



Sämtliche Fahrzeugabbildungen können z. T. aufpreispflichtige Sonderausstattungen enthalten.
¹ Die angegebenen Verbrauchs- und CO₂-Emissionswerte wurden nach dem vorgeschriebenen WLTP-Messverfahren ermittelt und in NEFZ-Werte umgerechnet.
² Aktionsprämien-Angebote gültig bis 18.09.2019. Nicht kombinierbar mit anderen Prämien. Solange der Vorrat reicht.

5 Jahre Garantie ohne Kilometer mit * Ohne Aufpreis und ohne Kilometerlimit: die Hyundai Herstellergarantie mit 5 Jahren Fahrzeuggarantie (3 Jahre für Car Audio inkl. Navigation bzw. Multimedia), 5 Jahren Lackgarantie sowie 5 Jahren Mobilitätsgarantie mit kostenlosem Pannens- und Abschleppdienst (gemäß den jeweiligen Bedingungen in Garantie- und Serviceheft). 5 kostenlose Sicherheits-Checks in den ersten 5 Jahren gemäß Hyundai Sicherheits-Check-Heft. Für Taxis und Mietwagen gelten generell abweichende Regelungen. Diese Hyundai Herstellergarantie für das Fahrzeug gilt nur, wenn dieses ursprünglich von einem autorisierten Hyundai Vertragshändler im Europäischen Wirtschaftsraum oder in der Schweiz an einen Endkunden verkauft wurde.

Oltmanns
Energiesparend Heizen. Wohlfühlen im Bad.

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

WOMAN

ÜBER FESTE FEIERN, LEBENSPUNKTE UND KIRCHE MITTENDRIN – IM GESPRÄCH MIT ALIET JÜRGENS UND STEFAN FÖSTE



Am 25. August feiert die Evangelisch-Lutherische Kirchengemeinde Ofenerdiek wieder ihr Sommerfest an der Thomas-Kirche. Wir vom HUGO-Journal haben dieses Ereignis zum Anlass genommen, mit Pfarrerin Aliet Jürgens und Pfarrer Stefan Föste über das Sommerfest und über ihre Gemeindegemeinschaft zu sprechen.

HUGO
Wie lange gibt es das Sommerfest bereits, und welche Bedeutung hat dieses für die Ofenerdieker Gemeinde?

Aliet Jürgens
Das Sommerfest ist aus dem traditionellen Gemeindefest entstanden, das es sonst alle zwei Jahre gegeben hat. Vor einigen Jahren haben wir uns aber entschlossen, statt einem großen Fest alle zwei Jahre lieber jedes Jahr ein kleineres Fest zu veranstalten. Anstelle eines ganzen Tages findet das Sommerfest von 10:00 bis 14:00 Uhr statt, das ist weniger aufwendig und hat mehr Kontinuität statt nur alle zwei Jahre. Und es ist auch schöner, jedes Jahr feiern zu können.

Stefan Föste
Das Fest beginnt mit einem Gottesdienst, bei dem die beiden Kindergärten mitwirken, es gibt musikalische Beiträge und für Kinder und Jugendliche verschiedene Angebote, z.B. eine Hüpfburg, und die Feuerwehr macht Kinderspiele. Die Besucher können eine Bratwurst essen oder bei einem Kaffee und einem Stück Kuchen in gemütlicher Runde den Tag verbringen. Im Gegensatz zu einem großen Gemeindefest lassen sich auch viele Leute einladen, mal für einen Moment vorbeizuschauen, zu verweilen und ins Gespräch zu kommen.

Aliet Jürgens
Ich freue mich darauf, einfach miteinander feiern zu können. Es ist eine Möglichkeit für Groß und Klein, zusammenzukommen, und das, losgelöst von großen Feierlichkeiten, auch mal so zwischendurch.

HUGO
Welchen Stellenwert haben Kirche und Gemeindegemeinschaft speziell für Ofenerdiek? Man hört ja auch von anderen Gemeinden, die über Mitgliederschwund klagen, und dass die jüngeren Menschen sich mit Kirche oft ein wenig schwertun ...

Aliet Jürgens
Unsere Gottesdienste sind in der Regel gut besucht. Unser Vorteil ist, dass die Kirche ziemlich zentral in der Mitte des Ortsteils liegt – bei Neukauf und Zimmermann und an den Bahnschienen. In Gesprächen erlebe ich es immer wieder, wie präsent die Kirche noch ist. Natürlich besonders bei den Älteren, die oft auch die Gemeinde noch mit aufgebaut haben.

Stefan Föste
Und auch bei Kindern über die Kindertageseinrichtungen, aber auch über Neukontakte. Die Jugendlichen haben ebenfalls in der Thomaskirche ihren Ort, z.B. über Ten Sing Oldenburg. Worauf wir auch besonders achten wollen, ist die Altersklasse zwischen 20 und 50. Hier gilt es, immer neu zu überlegen, wie wir Angebote schaffen, die attraktiv und ansprechend sind. Zum einen wird es im November im Zusammenhang mit der Friedens-Dekade die Kamin-Abende mit verschiedenen Themen geben. Im September möchten wir zugezogene Gemeindeglieder zu einem lockeren Grillabend einladen, um einander kennenzulernen und zu zeigen: Die Kirchengemeinde ist da, wir interessieren uns für euch, was können wir für euch tun?

HUGO
Gibt es Themen, die heute heutzutage mehr Gewicht haben als noch vor ein paar Jahren?

Aliet Jürgens
Viel Gewicht hat die Schöpfungsfrage, die ich als Jugendliche in den 70ern und 80ern sehr stark erlebt habe, als dieser Prozess um Frieden, Gerechtigkeit und Bewahrung der Schöpfung angestoßen wurde. Das kommt jetzt wieder im Zusammenhang mit den Veränderungen des Klimas. Das andere Thema ist Frieden, vorgegeben durch die Jahreslosung „Suche Frieden und jage ihm nach“, aber auch durch die Fragen: Was ist mit der Bundeswehr? Was können wir als Einzelne zum Frieden beitragen?

Stefan Föste
Was auch mehr an Bedeutung gewinnt, sind die Kasualhandlungen, also Taufen, Trauungen und Beisetzungen. Da, wo es konkret Lebenspunkte des Menschen betrifft, sind wir als Kirche stärker gefragt, diese individuell anzusprechen. Es gibt seitens der Menschen eine größere Offenheit und Neugier: Was hat Kirche in diesen besonderen Situationen mehr zu sagen? Welchen Raum kann sie dafür schaffen?

Aliet Jürgens
Die Zahl der Trauungen und die Taufen nimmt zwar ab, aber diejenigen, die sich dafür entscheiden, ihr Kind taufen oder sich kirchlich trauen zu lassen, tun das sehr viel bewusster und wünschen sich eine intensivere Begleitung.

HUGO
Was empfinden Sie an Ihrer Gemeinde als besonders bemerkenswert?

Aliet Jürgens
Die Kirchenarbeit ist ein fester Teil des Lebens mitten im Ortsteil. Die Zusammenarbeit und der Austausch mit dem Bürgerverein oder auch mit der AGM (Arbeitsgemeinschaft der Ofenerdieker Vereine) erlebe ich als sehr gut. Eine Besonderheit ist, dass wir tolle Ehrenamtliche haben, die einfach engagiert sind. Ich wünsche mir, dass es auch weiterhin Menschen gibt, die Lust haben, sich in ihrer Freizeit zu engagieren. Ich finde, dass wir ein vielfältiges Angebot an Veranstaltungen haben. Manches wird noch dazu kommen wie das Grillen für neue Bürger*innen.

Stefan Föste
Bei den Gottesdiensten haben wir an den Sonntagen wechselnde Organisten, wodurch die musikalische Gestaltung sich immer mal wieder anders darstellt. Auch durch den Pop Kantor, der die Gottesdienste regelmäßig musikalisch begleitet. Wir sind mit zwei, manchmal auch drei oder vier Predigern an einer Predigtstelle, wodurch auch die inhaltlichen Gottesdienste natürlich eine große Varianz und Vielfalt mit unterschiedlichen Blickwinkeln haben. Wir bieten auch jeden Sonntag nach dem Gottesdienst ein Kirchen-Café an: Kaffee, Tee und Kekse, alles vorbereitet und organisiert von einem ehrenamtlichen Team. Diese Vielfalt ist auch eine Besonderheit von Ofenerdiek. Es gibt hier Nachbarschaften, die einander kennen und füreinander da sind, aber die offen sind für Neues und jeden sehr herzlich empfangen – eine tolle Mischung aus der dörflichen Nähe und der Weltoffenheit einer Stadt.

*Aliet Jürgens ist seit 1992 als Pfarrerin in der Gemeinde tätig.
Stefan Föste ist seit 2017 Pfarrer an der Thomas-Kirche.*

(Text: rr)

Andre Szach
Überprüfung der Heizung und Schornsteinreinigung!
Freier Schornsteinfegermeister
Lachsweg 10a · 26127 Oldenburg
0174 6506366 · andre.szach@ewe.net

Thorsten Heyderhoff
Kachelofen- und Luftheizungsbaumeister
Haßfurter Str. 25b
26127 Oldenburg
Tel.: 0441 - 53417

Rosen-Apotheke
August
Malaktion für Kinder
31. August: Abgabeschluss
Telefon: 0441 - 301665
www.rosenapotheke.cc

UMNEY GmbH & Co. KG
Heizungsbau- und Sanitärinstallation
Mellumstr. 7b,
26125 Oldenburg
Tel. 0441/935 09 00
Fax 0441/935 09 01
www.roy-umney.de
E-Mail: info@umney-kg.com

LACHMANN'S FISCHKISTE
Der mobile Fischwagen
- bringt Ihnen frischen Fisch und Feinkost-Spezialitäten bis zu Ihrer Haustür! Einfach anrufen und Termin vereinbaren:
Tel. 0170 - 46 46 343
www.lachmanns-fischkiste.de

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
Hairdesigner
Inhaberin Gabriele Johnson
Ofenerdieker Str. 48
26125 Oldenburg
0441/60 81 02

Hilbert Schoe
HAUSTECHNIK GmbH
Bad · Heizung
0171 4141585
www.schoe-haustechnik.de

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



10
AKTIONSTAGE
20.9. - 29.9.19

+
TAG DER
OFFENEN TÜR
SO., 29.9.19



OFENERDIEKE SPEZIALIS

**GANZHEITLICH
UND INDIVIDUELL**

10 JAHRE INJOY OLDENBURG

Als sich am 15. September 2009 die Türen des **INJOY** Oldenburg öffneten, da konnte man Fitness in neuer Dimension erleben. Inhaber Andreas Wetzstein hatte zu diesem Zeitpunkt schon über 20 Jahre Fitnessstudios in Oldenburg betrieben und mit dem **INJOY** einen Premiumclub im Gesundheitssegment erschaffen. Der Kunde mit seinen Zielen und Wünschen stand und steht bis heute im Mittelpunkt des täglichen Tuns, und der Begriff „betreutes Muskeltraining“ hat für viele Mitglieder eine besondere Bedeutung bekommen.

Die großen Themen „Figur“, „Rücken“, „Kraftaufbau“ und „Ausgleich“ sind geblieben, doch die Wege zum ersehnten Ziel jedes Kunden haben sich auch in den vergangenen Jahren verändert. Denn „nichts in der Geschichte des Lebens ist beständiger als der Wandel“, sagte schon Charles Darwin, und das gilt auch für das **INJOY** Oldenburg. Viele Weiterentwicklungen und Innovationen in der Fitnessbranche sind in dieser Zeit zum festen Bestandteil individueller Trainingsprogramme geworden.

VV Vitality
Ursachentherapie
Thurid Hedemann

... was Zehen erzählen ...

VV-Vitality · Am Stadtrand 71 · 26125 Oldenburg
Tel. 0441 48 56 83 52 · Mobil 0176 229 799 82 · www.vv-vitality.de

15.09.2009 - 15.09.2019
10 JAHRE
INJOY OLDENBURG

MEINE FIGUR

MEINE FITNESS

MEINE BEWEGLICHKEIT

MEINE LEBENSQUALITÄT

ES GEHT IMMER UM MEHR LEBENSQUALITÄT

Doch der Ausgangspunkt, das Alter, Vorerfahrungen und mögliche Beschwerden sowie der Zeitaufwand sind so unterschiedlich wie die Kunden selbst. Um für sich zu erkennen, ob und welcher Weg für einen selbst in Frage kommt, bietet das **INJOY** unverbindliche Beratungsgespräche, und das nicht erst zum Tag der offenen Tür im September. Schon jetzt können Interessenten Kennenlernwochen und besondere Jubiläumsangebote nutzen, um für sich ein fitteres und gesünderes Leben zu entdecken.

DAS INJOY-TEAM SCHAFFT ES

So zeigt eine aktuelle Online-Umfrage unter den Mitgliedern das erfolgreiche **INJOY** Betreuungs- und Ernährungskonzept und die wohl effektivsten und angenehmsten Trainings-, Kurs- und Wellnessangebote so vermittelt werden, dass Training nicht nur Spaß machen kann, sondern auch inzwischen für viele zum geliebten Alltag hinzugehört. So feiern nicht wenige im September auch Ihr persönliches 10-jähriges Fitness-Jubiläum im **INJOY**.



- Nepalesische Tibet-Teppichkunst
- Nomaden Knüpfkunstwerke
- Handweb - Programm



Qualitäten und Designs
von „Schöner Wohnen“
und „Wunschlos glücklich“



- Reparieren, Sichern und Erhalten
- Säubern und Mottenbefall bekämpfen
- Sachgerechte Anti-Rutschunterlagen

Stielkamp 15 · 26125 Oldenburg
Tel.: 0441 - 88 53 08 32 · Mobil: 0162 - 622 16 18
Mail: martinschmidtke40@gmail.com



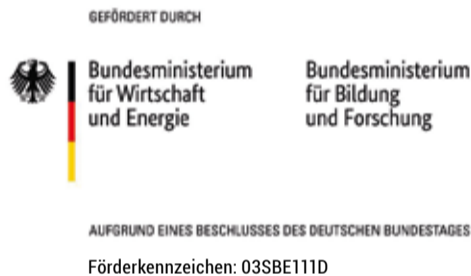
R STEN

ENERGIE NEU DENKEN

Wie werden wir künftig wohnen, arbeiten, uns fortbewegen? Innovative Konzepte, die uns auch in Zukunft eine stabile, bezahlbare und ökologisch vertretbare Energieversorgung garantieren, sind heute wichtiger denn je. Dafür steht die KEHAG Unternehmensgruppe. Nicht zuletzt deshalb engagieren wir uns im lokalen Leuchtturm-Projekt „Energetisches Nachbarschaftsquartier Fliegerhorst Oldenburg“ (kurz ENaQ/ www.enaq-fliegerhorst.de/).

Im Rahmen des durch das Bundesministerium für Wirtschaft und Energie sowie das Bundesministerium für Bildung und Forschung geförderte Projekt entwickeln 21 Partner innovative und nachhaltige Konzepte zur Energieversorgung. Dabei stammen die meisten Projektbegleiter aus dem Oldenburger Raum und bringen Know-how aus den Bereichen Industrie, Verwaltung und Forschung in das Vorhaben ein. Erprobt werden die Ergebnisse in einem auf Teilhabe ausgelegten „Reallabor“ für Smart-City-Technologien.

Die KEHAG Unternehmensgruppe ist seit dem Start des Projektes im Januar 2018 bereichsleitender Projektpartner: Von der Planung und Projektierung, dem Betrieb der verschiedenen Energieerzeugungs- und Speichertechnologien bis hin zur Entwicklung innovativer Geschäftsmodelle. Zum Aufbau eines lokalen Energiemarktes innerhalb des Wohnquartiers bringen die Mitarbeiter der KEHAG Unternehmensgruppe ihre langjährige Erfahrung zu Themen wie Energiewirtschaft, Energierecht oder Dezentrale Erzeugung ein.



AKTIVER FORTSCHRITT



Auch heute schon bieten wir eine Vielzahl individueller Lösungen und tragen als Energiepartner dazu bei, unsere Kunden zukunftsfähig zu machen. Aktuell treibt uns vor allem das Thema E-Mobilität an. Dafür beteiligen wir uns am deutschlandweiten Ausbau von gewerblichen Ladeinfrastrukturen. Die KEHAG Unternehmensgruppe bietet Firmen und Kommunen verschiedene Modelle zum Laden von Elektrofahrzeugen an. Von der Planung über die Inbetriebnahme bis zur Wartung: Alles kommt aus einer Hand, und unsere Kunden profitieren von einer klimafreundlichen, zukunftsweisenden Mobilität!

IN DER REGION ZUHAUSE

Seit mehr als 30 Jahren verbindet der unabhängige und vielseitige Energieversorger KEHAG Unternehmensgruppe erfolgreiches Wirtschaften mit sozialer und ökologischer Verantwortung im gewerblichen Bereich. Neben der Strom- und Gaslieferung werden auch individuelle Versorgungsmöglichkeiten wie Strom- und Wärmeerzeugung angeboten.

Als attraktiver Arbeitgeber ist KEHAG fest in der Region verankert: Mittlerweile besteht das Team aus über 60 Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen. Erneut wurde die Unternehmensgruppe deshalb als Wachstumschampion ausgezeichnet. Neben gemeinsamen Erfolgen wird auch die fachliche Weiterbildung jedes Einzelnen gefördert. Ganz nach dem Motto: Wir denken die Energie der Zukunft gemeinsam.



KEHAG Unternehmensgruppe | Im Technologiepark 4 | 26129 Oldenburg | www.kehag.de

(Text + Fotos: KEHAG)

Sonnenschutz



Werkverkauf (Rastede) +
Beratung vor Ort

TEL: 04403 999 8000 • Bürgermeister-Brötje-Str. 15, 26180 Rastede

Außenraffstore • Plissees • Rollos • Screens • Jalousien

NEU

Die Alternative zu Plissees



Die smarte Jalousie
für Individualisten
mit Durchblick

www.umbratec-system.de



Torsten Mix

Sicherheitstechnik



- Einbruchschutz
- Schließanlagen und Zylinder
- Schlösser und Beschläge
- Alarmanlagen
- Insektenschutz
- Brandschutz: Feuerlöscher, Rauchwarnmelder, Löschdecken, Wartungen von Feuerlöschern
- Sonnenschutzsysteme: Rollläden und Plissees

Zaunkönigweg 37 · Tel. 0441 36115450 · info@mix-sicherheitstechnik.de
www.mix-sicherheitstechnik.de

KEHAG
UNTERNEHMENSGRUPPE

Ihr
Energie
Partner

Wir arbeiten mit am Projekt
„Energetisches Nachbarschaftsquartier
Fliegerhorst Oldenburg“

ENERGIE AUF DEN PUNKT.

- Energieversorgung
- Innovative Energielösungen
- Messtechnik
- E-Mobilität



KEHAG Energiehandel GmbH | Im Technologiepark 4 | 26129 Oldenburg
T +49 441 36108-100 E info@kehag.de www.kehag.de

SAVE THE DATE

2 TOP-EVENTS FÜR EIN ACHTSAMES LEBEN

DEIN EVENT, SO
BESONDERS WIE DU.

- ✓ Eventdekoration
- ✓ Eventplanung
- ✓ Deko-Verleih
- ✓ Hochzeitsdekoration und Floristik

gloede*eventdesign
www.gloede-eventdesign.de

DESIGNERMODE & EVENTLOCATION

Dubiel

An der Autobahn 19 - 26215 Wiefelstede
Gewerbegebiet Westerholtsfelde
Telefon 0441 36 16 37 92
E-Mail dubiel-stein@t-online.de
www.designermode-dubiel.de

DAS LEBEN FEIERN - FÜR EINEN GUTEN ZWECK



Die Veranstaltung „Spreng Deine Gedankenkäfige!“ ist Vortrag, Live-Act und Party zugleich. Unter dem Motto „Erkenne deine Lebensjacke“ lädt Oldenburger Mind@Body-Coach Britta Hartmann zu einem ganz besonderen und vielfältigen Abend ein.

Wichtig sei die Freude am Leben und zu erkennen, dass das Leben bunt ist, es kein Richtig oder Falsch gibt. Genau das beschreibt das Programm „Deine Lebens-Jacke“ mit Britta Hartmann und Gästen:
Die Teilnehmer erwartet eine bunte Mischung aus einem Impuls-Vortrag, Live-Acts und Poetry-Slam, unterlegt mit Musik, die unter die Haut geht.

Doch was genau bedeutet Lebensjacke? Die Metapher beschreibt, dass das Leben zu einem Menschen passen muss wie eine perfekt sitzende Jacke. Der Abend soll dazu motivieren, die eigene Lebensjacke zu finden und sie zu tragen.

Die Oldenburgerin Britta Hartmann bietet Einzel- und Gruppencoachings, Vorträge, Seminare und Workshops an. Hinter ihrem Konzept „MehrFürDich!“ steht die Erfahrung und Überzeugung, dass jeder Einzelne sein persönliches Potential entdecken und leben kann. Um die Persönlichkeitsentwicklung zu fördern, werden im Coaching Impulse gesetzt, die dabei helfen, den eigenen Weg zu erkennen und letztlich zu gehen und dabei Träume und Visionen zu verwirklichen. Dafür gilt es, alte Gedankenmuster loszulassen oder auch die Gedankenkäfige zu sprengen, die für die Erfüllung von Zielen hinderlich sind.

Einen Einblick, wie das zu schaffen ist, gibt der bunte Abend. **Und alles für einen guten Zweck**, denn die Veranstaltung ist zugleich eine Charity-Aktion. Der Hintergrund ist ein persönlicher: Britta Hartmanns Nichte verlor im vergangenen Jahr ihre vierjährige Tochter durch eine seltene Krankheit. Der Blog, der die Geschichte erzählen soll, wird am gleichen Tag vorgestellt. Der Erlös des Abends wird im Rahmen des Projekts „Kim“ zur Bekämpfung der Krankheit gespendet.

Schwere Momente gehören zum Leben dazu – dennoch will es gefeiert werden! Dafür sorgt DJ Axel Sieling mit der anschließenden „Jacken-Party“, bei der ausgiebig getanzt und gelacht werden darf.

Das Event findet statt am 21. September 2019
im Alten Bullenstall, Wischenstraße 9, 26188 Edewecht.



Für das leibliche Wohl und Getränke sorgt der Cateringbetrieb
Katering by Katja Radvan. Einlass 18 Uhr, für jeden der vor Beginn eine
Kleinigkeit essen möchte, Beginn der Veranstaltung um 20 Uhr.



Der Eintritt beträgt 24,50 Euro, Karten im Vorverkauf gibt es bei ralph heseding friseure, KörperKultur Anita Wordtmann, Salon Birken, gloede*floristik (Edewecht), über Britta Hartmann unter 0170 8126382 oder www.britta-hartmann.de, und auf www.eventbrite.de

(Text: rr, Foto: Hartmann)

Ralph
— ralph heseding friseure —
hochheiderweg 12
26123 oldenburg
Tel. 0441 4058571
neu: melkbrink 19
26121 oldenburg
Tel. 0441 30441058
www.ralph-h.de · f

MehrFürDICH!
Britta Hartmann
Ich freue mich auf Euch!
Tel. 0441 960 20 970
Mobil: 0170 812 63 82
info@britta-hartmann.de
www.britta-hartmann.de

PUR Leben
Lösungen für mehr
Lebensqualität
Patricia und Rainer Flieshardt
Tel. 0441 93 50 405
pur.flieshardt@web.de
Termine nach Absprache

Leben in Bewegung -
Körper in Balance

Nicole Rohlfs
Nicole Rohlfs
Bürgerstraße 38, Oldenburg
info@kinesiologie-rohlf.de
Handy: 0176 41264126
www.kinesiologie-rohlf.de

salon birken
WELLA
DI bis FR 9:00 –18:30 UHR SA 9:00 –14:00 Uhr
MIT UND OHNE TERMIN
Silke Birken Inh. · Bremer Str. 55 · 26135 Oldenburg
Tel. 0441 /361 80 400

SAVE THE DATE:

TAG DER OFFENEN TÜR

AM 22. SEPTEMBER 2019

Das sollte man nicht verpassen: anlässlich ihres 20-jährigen (!) Praxisjubiläums öffnen Renate Reemts und Wilfried Menke die Türen für interessierte Besucher. Einiges sei schon verraten:

Von ca. 11 bis 17 Uhr besteht die Möglichkeit

- sich bei Getränken, Snacks und einer kleinen Überraschung in den Räumen im Jürnweg 4b umzuschauen
- sich eine Praxis-Demonstration der Kinesiologie zeigen zu lassen
- die beiden bei Interesse auf verschiedene heilpraktische Methoden oder auch auf Themen wie Paar-Coaching oder Ernährung anzusprechen

Details können auch gerne in der Praxis unter Telefon 0441 96 20 450 erfragt werden. Und in der nächsten HUGO-Ausgabe am 14. September wird ausführlich berichtet!



PRAXISGEMEINSCHAFT REEMTS & MENKE

JÜRNWEG 4B · 26215 WIEFELSTEDE/METJENDORF · TEL. 0441 9620450 · E-MAIL PRAXIS@RENFRIED.DE

1 JAHR

PUR Leben

Lösungen für mehr Lebensqualität



MIT HILFE LEICHTER LEBEN

Wir sind Patricia und Rainer Flieshardt von PuR Leben – Lösungsmöglichkeiten für mehr Lebensqualität

Als Life Coaches für natürliche Gesundheit und integrale Ernährung sind wir Deine Reisebegleitung auf Deinem Weg zu mehr Gesundheit, Vitalität und Lebensqualität.

Zusammen finden und schaffen wir mehr Raum und Möglichkeiten, Dich und Deinen Körper auf natürliche Weise, nach Deinen Werten und Normen fitter und voller Energie zu bringen. Freue Dich auf Deine Begleitung, wir freuen uns, Dich begleiten zu dürfen.

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. Lerne das Rundumprogramm von PuR Leben kennen, das prima in den Alltag eingebaut werden kann. Steigere somit Deine Vitalität und Lebensqualität, finde und bleibe im Gleichgewicht. Wir beschäftigen uns seit unserer Ausbildung im Ernährungsbereich mit Gesundheit, körperlicher und geistiger Vitalität, Wohlbefinden und Zufriedenheit.

Durch eine Vitalstoffmessung im Resonanzbereich könnt Ihr mehr über Euer inneres Befinden erfahren, lernen, durch Coaching leichter durchs Leben zu gehen, und erlangt somit eine höhere Lebensqualität. Als Mitglied im Förderverein für Gesundheit, Vitalität und Lebensqualität, ein Zusammenschluss von Ärzten, Heilpraktikern und gesundheitsbewussten Menschen, geben wir, auch in Deiner Nähe, öffentliche und kostenlose Vorträge zu verschiedenen Themen.

Workshops PuR Leben:

- Mittwoch, 21.08.2019: Essen lieben lernen - Möchtest du Gewicht verlieren? Angst vor JoJo?
- Mittwoch, 28.08.2019: Essen lieben lernen - Sind Nahrungsergänzungsmittel nötig?
- Mittwoch, 04.09.2019: Essen lieben lernen - Was ist integrale Ernährung?
- Mittwoch, 11.09.2019: Essen lieben lernen - Fit in den Winter! Jetzt schon vorbeugen.

Alle Termine sind kostenlos und finden in gemütlicher Wohnzimmeratmosphäre statt (Haßfurter Str. 107a). Begrenzte Teilnehmeranzahl. Anmeldung unter Tel.: 0441 9350405 oder pur.flieshardt@web.de

Und für alle, die mehr über ihren körperlichen und energetischen Zustand in Erfahrung bringen wollen, bieten wir Vitalstoffmessungen nach Terminvereinbarung an (Messung mit Deutung, ca. 30 Minuten für 30,- Euro).

(Quelle: PuR Leben; Foto: pixabay)

PUR Leben

Lösungen für mehr Lebensqualität

Gegen Vorlage dieses Abschnitts erhältst Du eine Vitalstoffmessung mit Auswertung.

statt **49,00€** nur **30,00€**

Termine nach Absprache.
Keine Barauszahlung.
Gültig bis zum 30. September 2019.

Patricia und Rainer Flieshardt
Tel. 0441 93 50 405 · pur.flieshardt@web.de · Termine nach Absprache

Nataraja Yoga

Alles, was das Yoga begehrt.

Andrea Chapus · Nataraja Yoga · in Ofenerdiek
Termine + Infos unter Tel. 0441 93 54 30 9 oder 0176 32 88 53 58
www.nataraja-yoga.de

www.obic.de

Herzlichen Glückwunsch zur Neueröffnung!

OBIC SteuerRecht
Voss Schnitger Steenken Büniger & Partner
STEUERBERATER · RECHTSANWALT · VEREIDIGTER BUCHPRÜFER · WIRTSCHAFTSPRÜFER · PARTG MBB

26129 Oldenburg · Ammerländer Heerstraße 231 · Tel.: 0441-9716-0 · Fax: 0441-9716-2269
Weitere Beratungsbüros in Bremen · Remels (Ostfriesland) · Twist (Emsland)

NICO FLIESHARDT
MARKETING & VERTRIEB

ACADEMY OF SUCCESS

ÄNDERN SIE IHRE PERSPEKTIVE UND LEBEN SIE IHREN TRAUM WIR BEGLEITEN SIE AUF DEM WEG DENKEN SIE GRÖßER

TEL.: 017680491416 N.FLIESHARDT42@WEB.DE

REGIONALE PRODUKTE
Hofladen und Fleischerei

NEU: *Lebu van der Kräuterwiese*

SUSI'S FARM
PRODUKTE AUS DER REGION

Ihr findet unsere Filiale in der Oldenburger Str. 103, 26180 Rastede
Öffnungszeiten sind Mo.-Fr. 07.00-18.00 Uhr, Sa. 07.00-13.00 Uhr
Telefonnummer: 04402-9391886 · Internet: www.susisfarm.de

Partyservice
Didszun

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

ÜBER LECKER
LÄSST SICH NICHT STREITEN!

Cloppenburger Straße 315 | 26133 Oldenburg
Telefon 0441 42192 | www.partyservice-didszun.de

MehrFürDICH!
Britta Hartmann

Ich gratuliere von Herzen und wünsche Euch weiterhin viel Erfolg!

MehrFürDICH · Britta Hartmann · 0441 960 20 970 · 0170 812 63 82
info@britta-hartmann.de · www.britta-hartmann.de

Pavillon
Bistro · Restaurant · Pizzeria

Wir gratulieren!

Telefon 0441 / 30612

Öffnungszeiten: Mo. - So.: 11:30 Uhr - 23:00 Uhr
Lieferservice: 17:30 Uhr bis 23:00 Uhr
Mittagstisch: Mo. - Fr.: 11:30 bis 15:00 Uhr (außer an Feiertagen)

Am Alexanderhaus 162 · 26127 Oldenburg www.pavillon-ol.de



IM AUGUST:
DIE AUSWANDERER

Es wird Zeit auszuwandern...



©www.mechthild-oetjen.de



... der Sommer ist zurück!

Der Hugo-Comic wird gezeichnet
von Mechthild Oetjen

flauschiger Teppich	Steigergerät	Unschärfen (Fernsehen)	schrill schellen (ugs.)	ugs.: dürrig, schlecht, unwohl	Industriemaß für Normgrößen (Kf.)	Abk.: techn. Hochschule	Sinnesorgan	Hptst. in Europa (Landessprache)	Dollarzufluss	Gemüsepflanze
▶	▼	▼	▼		altgriech. Philosoph	▶	3			▼
immergrüne Kletterpflanze	▶	8			deutscher Comedian (Dieter)	▶		bayer.: Biene		
▶									1	
Abk.: High Fidelity		bayer. u. österr. Männername						Kurzform von Assistent		Lautstärkeinheit
Programmdateiendung	▶							Großvater		6
▶				7						
Stadt in Algerien	Stadt in Texas		eine weibl. Verwandte					Verbindungsline	Lungen-tätigkeit	Zupf-instrument
best. Artikel (4. Fall)	▶									10
▶								Bewegung zur Musik		vorspringende Spitze
Wickelgewand der Inderin		eh. dt. Abgas-test (Abk.)						Honigwein		
▶								Tierhöhle		
Stadt in Baden-Württemberg	5				Fahrzeugteil	Skat-ausdruck		bestimmter Artikel	Druckwerk Kfz-Z. Peru	2
amerik. Tänzer (Fred) † 1987	▶			9				Fluss zur Spree		
Windrichtung	▶	4			Pro- duzent, Her- steller					11

JEDEN FREITAG & SAMSTAG

COCKTAIL PACKAGE

EINTRITT
+ 1 GLÜCKSJETON
+ 1 COCKTAIL

FÜR NUR 9,99€

DIE SPIELBANK.
BAD ZWISCHENNAH

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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----



IMPRESSUM Das HUGO-Journal erscheint monatlich bei der Mangoblaue GmbH – Oldenburg, und wird kostenlos im Stadtteil Ofenerdiek und Metjendorf vertrieben. Impressum: V.i.S.d.P. und Herausgeber des HUGO-Journals: Mangoblaue GmbH, Axel Berger, Marlies Mittwollen (in Zusammenarbeit mit der Werbegemeinschaft: „HUGO e.V.“), Wiefelsteder Str. 19, 26127 Oldenburg, Tel. 30410216, E-Mail: info@HUGO-Journal.de, Gerichtsstand: Oldenburg (Oldb.), Verantwortlich für Redaktion: Axel Berger (V.i.S.d.P.), Satz/Layout: Mangoblaue GmbH, Redaktionelle Mitarbeiter: Axel Berger (axl), HUGO (hugo), Katja Mickelat (kat), Renée Repotente (repo). Druck: Brune-Mettcker Druck- und Verlagsgesellschaft mbH, Wilhelmshaven, Auflage: 12.600 / Vertrieb: CityPost / Verbreitungsgebiet: Stadtteil Ofenerdiek (Oldb.), Metjendorf, Bildnachweis: Eigene Bilder / www.fotolia.de / M. Oetjen / Titelbild: www.freepik.de, Erscheinungstermin: Mitte des Monats, Redaktionsschluss: der 3. eines Monats, www.HUGO-Journal.de, 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 Januar 2017. Anzeigenvorlagen unterliegen dem Urheberrecht. Abdruck und Weiterverbreitung sämtlicher Inhalte nur nach Genehmigung. Alle © 2018 liegen bei der Firma Mangoblaue GmbH.

www.glaserei-gassewitz.de | Tel. 0441 / 25919

SHOWERSCHÖN!



...näher am Kunden!

Glasduschwände.
Rahmenlos. Individuell auf Maß.
Für Durchblick beim Duschen!

Glaserei Gassewitz



PREISTIPP

1099,-

Abholpreis



Naban POLSTERECKE Bezug Microfaser, 100% Polyester, mit Kontrastnaht, Füße Holz schwarz, inkl. Boxspring-Taschenfederkernpolsterung in Sitz- und Liegefläche, 5 Rückenkissen und 2 Plaid, Vorderseite Flachgewebe, 60% Baumwolle, 40% Polyester, Bettkasten, Topper und Schlaffunktion, Liegefläche ca. 226 x 123 cm, B/H/T ca. 269 x 90 x 179 cm, ohne Deko

weirauch
Für ein schönes Zuhause.

Moin moin liebe Kunden,

unser neuer Prospekt ist da. Entdecken Sie die Spätsommer-Neuheiten aus allen Einrichtungsbereichen. Von Küchen über Polstergarnituren bis hin zum Schlafzimmer ist hier alles vertreten.

Stöbern können Sie online unter prospekte.moebel-weirauch.de oder Sie kommen direkt bei uns vorbei.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Michael und Kay Weirauch
Geschäftsleitung

PS: Verpassen Sie nicht unseren großen Gartenmöbel-Abverkauf. Loungemöbel, Klappstühle, Tische & Co. sind bis zu 40% reduziert!

WIR SIND HUGO!

INFOS AUS
OFENERDIEK

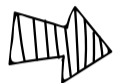


HUGO

Handel und Gewerbe
Ofenerdiek e.V.



NEU IN OFENERDIEK BUBAN BISTRO



Spätestens beim Straßenfest ist er sicher allen aufgefallen: der neue Imbiss "Buban Bistro" (an der Stelle der ehemaligen Pizzeria Ofenerdiek) inklusive Eisverkauf. Viele sind bestimmt schon dort eingekehrt oder haben sich ein leckeres Eis schmecken lassen ...

Wir begrüßen den Inhaber Herrn Basgurboga und sein Team herzlich in Ofenerdiek und wünschen alles Gute!

(Text: hugo)

EDEKA HUSMANN: MIT LASTER AUF GENUSSTOUR!



Foodtrucks und Street Food-Festivals sind aktuell mega in. Diesen Trend hat Edeka Husmann aufgenommen und richtig groß aufgefahren – mit einem Schlemmertruck der Extraklasse.

Tagsüber konnten sich Kunden über viele leckere Produkte informieren und diese auch gleich probieren. Am Abend fand in der fahrbaren Küchenmeile noch ein Kochkurs statt.

Eine tolle Aktion, die gerne einmal wiederholt werden darf!

(Foto: Hertema; Sigrun Meyer,
Text: axl)

NACHGEGUCKT: DACHSTUHLBRAND IN OFENERDIEK

Am Vorabend zum Hugo-Straßenfest hat es hinter dem Obendrauf gebrannt, über dem Happy Shop, an der Bahn. Gott sei Dank wurde das Feuer frühzeitig bemerkt – beinahe wäre nämlich auch die Stromversorgung der Bühne und des Getränkewagens für das tags darauf stattfindende HUGO-Straßenfest in Flammen aufgegangen.

Dank eines massiven Löschangriffs konnte die Feuerwehr ein weiteres Ausbreiten der Flammen verhindern. Wie man auf den Fotos sehen kann, entstand erheblicher Sachschaden, verletzt wurde aber zum Glück niemand. Der Happy Shop konnte kurz danach wieder seinen Betrieb aufnehmen. Und auch die Stromversorgung klappte 1A.

(Quelle / Foto: axl)

FÜR BESSERE LUFT IM STADTTTEIL

OLDENBURG ERHÄLT LANDESMITTEL FÜR LUFTREINHALTUNG – U.A. ZUR VERMEIDUNG VON FAHRVERBOTEN IN OLDENBURG

Nach intensiven Gesprächsrunden zwischen Stadt und Land um das Thema Luftreinhaltung erhält Oldenburg 3,45 Millionen Euro vom Land Niedersachsen, um damit konkrete Maßnahmen zur Verbesserung der Luftreinhaltung einleiten zu können. Dies hat Umweltminister Olaf Lies der Stadt jetzt mitgeteilt. Insgesamt schüttet das Land 20 Millionen Euro an vier niedersächsische Städte aus: Oldenburg, Hannover, Osnabrück und Hildesheim. Verteilungsschlüssel ist die Einwohnerzahl.

Gemeinsames Ziel von Land und den vier geförderten Städten ist es, die Erreichbarkeit der Innenstädte für den Individualverkehr zu sichern. „Nachdem die Messwerte sich in den vergangenen Monaten bereits positiv entwickelt haben, ist diese Zusage ein weiterer Schritt, um Fahrverbote in Oldenburg komplett zu vermeiden“, sagt OB Jürgen Krogmann. Das Geld soll vor allem in die Förderung einer nachhaltigen Mobilität investiert werden. Dazu gehört in Oldenburg etwa die Modernisierung der Busflotte der VWG. Weitere Maßnahmen werden auf Basis des Luftreinhalteplanes geprüft. Dazu gehören die ebenfalls begonnene bessere Vernetzung des ÖPNV mit dem Umland und eine Stärkung des Radverkehrs.

(Textquelle: Stadt Oldenburg)

KURIOSES AUS DEM STADTTTEIL PARKPLATZTHEMA AM LANGENWEG GERÄT LANGSAM ZUR PROVINZPOSSE

Hier die Schnellzusammenfassung: Es gab mal einen Parkplatz am Langenweg, der die Sicht von Menschen, die aus dem Kornblumenweg in den Langenweg einbiegen wollten, behinderte. Besser gesagt, die dort geparkten Fahrzeuge. Also wurde der Parkplatz mit vier Pollern unbrauchbar gemacht. Darüber kann man schon unterschiedlicher Meinung sein, aber sei es drum. Doch damit nicht genug.

Nun (siehe Bild) wurde dort eine Grün- bzw. Rasenfläche geschaffen. Soweit – so geht so ... Doch jetzt hat sich auch noch die Politik eingemischt und, vermeintlich wählerwirksam, auf Facebook einen Grünstreifen mit Blumen gefordert. Mal sehen, was als Nächstes kommt ...

PS: Es hat ganz sicher niemand etwas gegen Blumen und auch nicht gegen die Entschärfung eines vermeintlichen Gefahrenpunktes, aber gegen Steuergeldverschwendung schon ...

(Text+Foto: axl)



HÖRGERÄTE HAHM SPENDE FÜR JUGENDKASSE

Hörgeräte Hahm hat im Rahmen des Straßenfestes die Einnahmen vom Glücksrad der Jugendkasse des SV Ofenerdiek gespendet. Auf dem Foto links Björn Oehne von der Filiale Ofenerdiek (Fußballobmann vom SV Ofenerdiek) bei der Übergabe der Spende.


(Text+Foto: Hörgeräte Hahm)



Freie Werkstatt
Land Rover Service
HIRO
 DIE EXPERTEN FÜR AUTOS
 HIRO Automarkt GmbH • Papenburger Str. 5 • 26789 Leer
 26125 Oldenburg · Langenweg 20 · Tel. 0441/955 62-0
 www.hiro-automarkt.de

+++ VEREINE BERICHTEN +++




 Der **SV Ofenerdiek** sucht einen **Platzwart** (m/w/d) für die Sportanlagen in der Lagerstraße.
 Bewerbungen bitte unter Telefon 0441/800 1954

Rückblick: Zeltlager im Freizeitzentrum Hatten

Unter dem Motto „Ferienzeit ist Zeltlagerzeit“ wurde auch in diesem Jahr das Freizeitzentrum Hatten für eine Woche zum Mittelpunkt für Großeltern und ihre Enkelkinder. Wie in den letzten 23 Jahren veranstaltete der Sportverein Ofenerdiek in den Sommerferien ein Zeltlager für Groß und Klein. Vom 8. bis zum 13. Juli wurde gemeinsam gespielt, geschwommen und gelacht und in den Nächten die Zelte bezogen.

Wegen Regen und Personalausfall konnte das zugehörige



Schwimmbad im Freizeitzentrum nicht so ausgiebig wie gewünscht genutzt werden. Doch davon wurde die gute Stimmung nicht getrübt – so wurde kurzerhand ein Tagesausflug in den Wildgehege- und Freizeitpark Ostrittrum gemacht. Das Wetter spielte an diesem Tag mit, und die Kinder konnten sich vielfältig vergnügen. Eine Schnitzeljagd mit Schatzsuche und eine abenteuerliche Nachtwanderung standen ebenfalls auf dem Programm. Die vielen Aktionen sorgten auch in diesem Jahr bei allen für gute Laune und ein gelungenes Zeltlager. Die Teilnehmer würden sich freuen, wenn zukünftig weitere Großeltern mit ihren Enkelkindern am Mitmachen beim Zeltlager interessiert wären. Zuwachs ist herzlich willkommen.

Der Sportverein Ofenerdiek bedankt sich herzlich bei Möbel-Weirauch für die Bereitstellung des Anhängers zum Transport von Zelten und Zubehör. Ein weiteres Dankeschön gilt dem Cateringservice „Gabriel“ aus Sandkrug.

(Text+Foto: Peter Weigelt)

Rauf aufs Rad

Einmal in der Woche trifft sich eine SVO Männergruppe, um gemeinsam mit dem Rad Oldenburg sowie die Nachbarkreise Ammerland und Wesermarsch zu erkunden. Zwischendurch wird eine Pause eingelegt – natürlich mit Kaffee und Kuchen.

Die abwechslungsreichen Touren von ca. 30 km Länge werden im gemütlichen Tempo gefahren. Seit diesem Jahr (fast) immer dabei: eine SVO-Fahne, denn Werbung für den Sportverein muss sein!



(Text: SVO, Bild: Hermann Diercks)

„Mittwochsachter“ im Sand

In der letzten Sportstunde vor den Sommerferien wurde der Mittwochsachter des SV Ofenerdiek mit der Ankündigung überrascht: „Heute gehen wir mal alle nach draußen.“

Mit Frisbee-Scheiben im Sand der Volleyball-Anlage wurde sich warm gemacht, bevor dann die Übungen zur Stabilisierung der Wirbelsäule begannen. Dabei kamen die ersten positiven Äußerungen über die wunderbare Anlage des Stadteilsplatzes am Swarte-Moor



zum Ausdruck. So hörte man, dass es hier doch wie ein Urlaub am Strand wäre, und nachdem man später noch dichter ans Wasser gerückt war und Übungen an den „Felsbrocken“ absolviert hatte, waren alle Zweifel beseitigt.

Wer nach den Ferien in diese Gruppe mit fröhlicher Stimmung kommen möchte, muss früh aufstehen: man trifft sich mittwochs und beginnt pünktlich um 8:00 Uhr. Weitere Infos unter: www.sv-ofenerdiek.de

(Text: SVO, Bild: Hermann Diercks)



Termine September 2019

Radtour durch Etzhorn und Umgebung

Am Sonntag, den 1. September 2019 veranstaltet der Bürgerverein Etzhorn eine Stadtteilradtour, die durch Etzhorn und Umgebung führt. Los geht es um 10 Uhr, Treffpunkt ist der Dorfplatz.

Frühstücksrunde

Am Montag, den 2. September sowie am Donnerstag, den 5. September findet jeweils ab 9.30 Uhr die Frühstücksrunde des Bürgervereins Etzhorn im Bäcker Bruno, Butjadinger Straße 344, statt. Um Anmeldung wird gebeten unter 0441 81329.

Stammtisch September

Der nächste Stammtisch des Bürgervereins Etzhorn findet am Mittwoch, den 11. September 2019 um 19 Uhr im Restaurant „Kali Ora“ (Etzhorner Weg 227) statt. Um Anmeldung wird gebeten unter 0441 39354.

Tortenkaffeetreff am 15. September

Am Sonntag, den 15. September 2019 findet von 14.30 Uhr bis 16.30 Uhr der traditionelle Tortenkaffeetreff des Bürgervereins Etzhorn im Bruno Bäcker, Butjadinger Straße 344, statt. Um Anmeldung wird gebeten unter 0441 84729.

Spielenachmittag

Am Dienstag, den 17. September findet ab 14.30 Uhr der monatliche Spielenachmittag vom Bürgerverein Etzhorn für Erwachsene statt. Es gibt Kaffee und Kuchen. Veranstaltungsort ist das Vereinsheim SV Eintracht am Hellmskamp.

Bürgersprechstunde am 18. September

Die Bürgersprechstunde des Bürgervereins Etzhorn findet auch in diesem Monat im Etzhorner Krug statt. Am Mittwoch, den 18. September besteht von 19 bis 20 Uhr die Gelegenheit, über Probleme in Etzhorn zu sprechen oder einen Mitgliedsantrag abzugeben.

Kunsthändlermarkt

Am Sonntag, den 22. September 2019 findet von 11 bis 16 Uhr der 4. Kunsthandwerker- und Hobbymarkt in der Grundschule Etzhorn sowie auf deren Außenflächen statt. Es wird u.a. eine Aktion zum Apfelsaftpressen geben. Interessierte Aussteller erhalten weitere Informationen bei Corina Fuhrmann, Tel. 0441 6001568.

(Quelle: Bürgerverein Etzhorn: Info Nr. 55 – in Auszügen)

Häusliche Kranken- und Altenpflege Tagespflege Rose-Marie Müller



Von Mensch...

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

HUGO Journal

0441 304 102 - 13



Das Team bei Fragen rund um alle Versicherungen!



AXA Versicherungen | Joachim Mirkes
 Ofenerfelder Str. 1b | 26125 Oldenburg | Tel. 0441 13177 | joachim.mirkes@axa.de
 Mo. - Do.: 9:00 bis 18:00 Uhr | Freitag 9:00 bis 14:00 Uhr

Husmann „Mein Markt“

Oldenburg - Ofenerdiek

Am Stadtrand 14 • Tel.: (04 41) 80 09 78-0

Wiefelstede - Metjendorf

Ofenerfelder Str. 1a • Tel.: (04 41) 20 94 901-0



Seit über 90 Jahren:
 solide einkaufen beim Fachmann für
 genußvolles Essen und Trinken.
 Wir wissen, was gut schmeckt!

Hugo-Anzeigenberaterin

IHR DIREKTER DRAHT ZUM HUGO-JOURNAL

Katja Mickelat

Hugo-Redaktionsbüro:
 Wiefelsteder Straße 19
katja.mickelat@mangoblau.de
 Tel. 0179 9056923.





FBSP-STEUERBERATUNG GMBH
 DIRK FREDEHORST | STEUERBERATER

**WIR SPRECHEN KEIN
 FACH-CHINESISCH.**

SONDERN OFENERDIEKISCH!

Weißenmoorstraße 228 · 26125 Oldenburg · Tel.: 0441 500150
www.fbsp-steuerberatung.de · E-Mail: info@fbsp-steuer.de



Informationen aus dem Vereinsleben
des Bürgervereins Ofenerdiek:

PFA 1 genehmigt:

Ausbau der Eisenbahnstrecke Oldenburg – Wilhelmshaven

Seit Jahren wird die Feststellung des PFA (Planfeststellungsabschnitt) 1 erwartet, der den Bereich zwischen Pferdemarkt und Neusüdende umfasst. Nach Einsprüchen, Klagen und dem Ratsbeschluss vom November 2012, der sich für eine Umfahrungstrasse ausgesprochen hat, hat das Eisenbahnbundesamt (EBA) den Planfeststellungsbeschluss zum PFA 1 nun genehmigt.

Dies kommt einer Baugenehmigung für die Bestandsstrecke auch durch Ofenerdiek gleich.

Die Baumaßnahmen umfassen die Ertüchtigung der Bahnstrecke, die Elektrifizierung und den Bau von Lärmschutzwänden. Das Bild des Stadtteils wird sich dadurch massiv verändern. Der Planfeststellungsbeschluss zum PFA 1 wurde bereits veröffentlicht und ist online auf der Homepage des EBA abrufbar.

(Text: BVO)

Auch für Nichtmitglieder Fahrradtour des BVO

Entdecken Sie als langjähriger Bürger oder auch als Neubürger von Ofenerdiek / Alexandersfeld den Stadtteil, in dem Sie wohnen! Wir möchten Sie einladen auf eine Radtour über wenig befahrene Wege und Straßen durch den Stadtnorden mit einem Abstecher in das benachbarte Ammerland. Sicherlich denken einige von Ihnen, sie würden den Stadtteil gut kennen, aber ist es wirklich so? Lassen Sie sich einfach überraschen und melden sich für dieses Angebot an. Die Fahrt wird über ca. 25 km führen, und zwar in einem Tempo, welches auch Kinder bewältigen können.

Start dieser Tour ist am Sonnabend, den 14. September 2019 um 14 Uhr auf dem Parkplatz beim SVO Vereinsheim, Lagerstr. 36. Nach ca. 2,5 Stunden erreichen wir wieder den Ausgangspunkt beim Parkplatz. Dort besteht die Möglichkeit, sich bei kalten Getränken und Bratwurst, welche für einen geringen Preis abgegeben werden, über das Gesehene und Allgemeines zu unterhalten. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, deshalb ist eine Anmeldung unter Angabe des Namens, der Telefonnummer sowie Anzahl der Erwachsenen und Kinder unbedingt notwendig unter der Rufnummer 0441 30 49 157 oder per E-Mail unter Abfragebvo@buergerverein-ofenerdiek.de.

Der Bürgerverein Ofenerdiek hat sich mit einem eigenen Team angemeldet, und einige von Ihnen sind schon dabei, Sie auch? Die Registrierung geht ganz einfach: Stadtradeln Oldenburg als Suchbegriff eingeben, Startseite aufrufen, dann „Hier registrieren“, Button betätigen (Daten werden dann vorgegeben!), Taste „weiter“, vorhandenem Team beitreten, „Bürgerverein Ofenerdiek e.V.“ auswählen, Taste „weiter“, persönliche Daten eingeben und dann einloggen! Danach können Sie Ihre gefahrenen Kilometer im Erfassungszeitraum selbst eingeben.

Übrigens: Die Kilometer der obigen Radtour werden vom BVO dem Konto gutgeschrieben!

(Text: BVO)



Die NABU-App „Insektenwelt“

Mit der kostenlosen App „Insektenwelt“ kann man die häufigsten heimischen Insekten bestimmen, kartieren und melden. Die App richtet sich an Insektenliebhaber und alle, denen die Natur am Herzen liegt. Im Fokus steht das Entdecken und Bestimmen, aber auch die Möglichkeit, Beobachtungen zu notieren und zu senden. Eine Besonderheit ist die fotografische Erkennungsfunktion, die die einfache Bestimmung eines Insektes ermöglicht.

Mehr Infos zur App und Download finden Sie hier:

<https://www.nabu.de/tiere-und-pflanzen/aktionen-und-projekte/insektensommer/mitmachen/24466.html>

(Textquelle: NABU)

Insekten- Wassertränken selbermachen

Auch Bienen, Hummeln & Co. haben Durst und brauchen im Sommer Wasser.

Den kleinen Nützlingen kann durch das Aufstellen einer Insektentränke geholfen werden. Dazu benötigt wird eine Vogeltränke oder flache Schale. Hineingegeben werden gut verteilt Steine und Murmeln, die noch zur Hälfte aus dem Wasser schauen sollten. Dazwischen und vor allem am Rand der Tränke etwas Moos verteilen, damit die Insekten Flächen haben, um gefahrlos an das Wasser zu gelangen. Fertig! Das Wasser sollte in regelmäßigen Abständen ausgetauscht werden.

(Textquelle: NABU, Bild: Andrea Goike)



Ein (sauberer) Spaziergang um den See

Ein Gang um den See ist sehr erholsam – und kann auch mit einer sinnvollen Handlung für die Natur und die Mitmenschen verbunden werden. Hermann Diercks macht es vor:



Einen Spaziergang rund um den Swarte Moor See nutzten er, seine Frau Ingemarie und Freund Wolfgang, um die Laternen, Bänke und Abfalleimer von Aufklebern zu befreien, die Zigarettenstummel, die um die Bänke verstreut lagen, aufzuheben, die Spielflächen zu säubern und zu fegen und auch die Stadtteiltafeln von Graffitis zu befreien. Gut zwei Stunden Arbeit, die sich mehr als gelohnt haben – das haben auch andere Spaziergänger bemerkt und sich positiv geäußert. **Wir finden:** Eine tolle Aktion und unbedingt nachahmenswert!

(Text+Foto: AGM, Hermann Diercks)

Termine

10. September 2019

Lesung Herbert Rakel: Ich machte mir den Reim darauf (Gedichte und Erzählungen), Leseforum Oldenburg, Gast-

stätte „Mephisto“, Artillerieweg 56, Beginn: 19.00 Uhr.

17. September 2019

Bürgerabend

Bürgerverein, SVO-Vereinsheim, Beginn: 19:30 Uhr.

29. September 2019

Flohmarkt Bürgerverein

Gelände EDEKA-Markt, Beginn: 11:00 Uhr. Anmeldung ab Mitte August unter Tel. 30 49 0 70.

(Text+Foto: AGM, Hermann Diercks)



Besichtigung Hybridgroßspeicher

Am Mittwoch, den 18. September organisiert die Traditionsgemeinschaft Jagdbomberschwader 43 e.V. eine Besichtigung des Hybridgroßspeichers der EWE in Varel. Die Anfahrt erfolgt in Fahrgemeinschaften, der Zeitpunkt wird noch bekanntgegeben. Um verbindliche Anmeldung wird bis spätestens 11. September gebeten unter Tel. 0441 9333255 oder info@fliegerhorst-oldenburg.de.

Besichtigung INTAX folioCar

Am Mittwoch, den 10. Oktober organisiert die Traditionsgemeinschaft Jagdbomberschwader 43 e.V. eine Besichtigung von INTAX folioCar – Folierung von Fahrzeugen. Die Anfahrt erfolgt in Fahrgemeinschaften, der Zeitpunkt wird noch bekannt gegeben. Um verbindliche Anmeldung wird bis spätestens 7. Oktober gebeten unter Tel. 0441 9333255 oder info@fliegerhorst-oldenburg.de.

(Text: JaboG 43 Oldenburg)

Gemeinsam unterwegs für neue Perspektiven
im Umgang mit Depressionen

3.675 KILOMETER DURCH DEUTSCHLAND

Die MUT-TOUR ist ein Aktionsprogramm, das sich seit 2012 durch Deutschland bewegt: Mutige Teilnehmer möchten anderen Mut machen, Hilfe anzunehmen und in den Dialog zu treten. Bislang haben 241 depressionserfahrene und -unerfahrene Menschen über 30.700 Kilometer zurückgelegt. Durch tägliche Interviews mit den Medien vor Ort ist es ihnen gelungen, einen unverkrampften Umgang mit dem „D-Wort“ in Form von über 2.600 ermutigenden Berichten weiterzugeben.

Vom 15. Juni bis 1. September sind die 6er-Teams in Deutschland unterwegs. Durch die Öffentlichkeitsarbeit geben die Teilnehmer ihre Erfahrungen im Umgang mit der Erkrankung weiter und berichten zum Beispiel, dass sich Bewegung positiv auf ihr Wohlbefinden auswirkt. Während der MUT-TOUR gibt es in rund 25 Städten öffentliche Aktionen und Informationsangebote.

Am 29. Juli machte die MUT-TOUR in Oldenburg Station. Es besteht die Möglichkeit, die Tandems bei einer der Mitfahr-Aktionen für ein paar Kilometer mit dem eigenen Fahrrad zu begleiten (www.mut-tour.de/aktionstage).

Neuigkeiten und Bilder von unterwegs gibt es unter:
www.mut-tour.de
www.facebook.com/MutTour
www.instagram.com/mut_tour/

(Text: Karina Andres, Marisa Kugler)



Teddybären-Spende durch Egon Pollmann in Nikolai-KiTa



Am letzten Tag vor Beginn der Ferien überreichte Egon Pollmann 100 Teddybären an die Kinder der Nikolai-Kindertagesstätte Oldenburg. Für viele Kinder war es der letzte Tag in der KiTa, da sie anschließend eingeschult werden.

Seit November 2018 hat Egon Pollmann mehr als 370 Teddys an Organisationen wie „Trauerland“, „Elterninitiative krebskranker Kinder“ oder „Trostreich“ gespendet. Kindern mit den Bären eine Freude zu bereiten oder ihnen in Not zu helfen ist dabei sein Anliegen – das ist auch in der Nikolai-Tagesstätte gelungen: Die Kinder haben sich sehr über die Teddys gefreut und sich mit einem Lied bedankt. Die Teddybären stammen von der Deutschen Teddy-Stiftung, die der weltweiten Vereinigung „Good Bears of the World“ angehört und vergangenes Jahr ihr zwanzigjähriges Jubiläum hatte. Die braunen Kuschelbären aus dem ostfriesischen Esens helfen Kindern, mit schwierigen Situationen umzugehen.

(Text+Foto: Pollmann)



UNSER KINDERTANZKURS (5-6 JAHRE)
 · Jeden Mittwoch von 16:55 bis 17:55 Uhr

START UNSERER JUGENDTANZKURSE
 · Montag, 26.08., 16:30 Uhr
 · Mittwoch, 28.08., 16:30 Uhr
 · Donnerstag, 29.08., 17:30 Uhr
 · Freitag, 30.08., 16:15 Uhr

Besuchen Sie uns auch auf Facebook:
www.facebook.com/tanzschulebeyer

ADTV-Tanzschule Beyer
 Tel. 0441 88 30 55 · Hansa-Ring 48 · 26133 Oldenburg
 tanzen@ts-beyer.de · www.ts-beyer.de



ALLES GUTE ZUM SCHULANFANG

1. Das erste Schuljahr

Für die Kleinen ändert sich mit Schulbeginn so einiges. Ein neuer Lebensabschnitt beginnt, dem Eltern gemeinsam mit ihren Kindern positiv entgegenblicken sollten, denn: Von wegen „Ernst des Lebens“ mit der Einschulung! Zwar ändert sich der Tagesablauf grundlegend, die Freizeit wird weniger, die zu bewältigenden Aufgaben anspruchsvoller. Dafür aber beginnt eine spannende Zeit für die Kinder, voller neuer Erfahrungen, Herausforderungen und neuer Freunde. Kinder sollen und dürfen sich auf die Schule freuen, denn hier bleibt der Spaß keinesfalls auf der Strecke.

Zu Hause sollte der neue Schulalltag von Eltern mitgetragen werden, ohne Druck, ohne Stress. Erstklässler brauchen etwa zehn bis elf Stunden Schlaf und eine feste Routine, wenn es beispielsweise um das Zubettgehen und Aufstehen geht. Eine realistische Zeitplanung mit Puffern hilft dabei, morgendliches Chaos zu verhindern. Wichtig: Alles braucht seine Zeit. Bei den täglichen Hausaufgaben gilt: Hilfestellung ist erlaubt, Aufgaben sollten aber nicht übernommen werden. Kinder lernen durch eigenständiges Arbeiten und aus den Fehlern, die sie dabei machen.

Lässt die Begeisterung nach und kommt es zu Schulfrust oder kleineren Unzufriedenheiten, sollte das Kind ernstgenommen und ein zielführendes Gespräch geführt werden, um herauszufinden, was genau so „doof“ an der Schule ist. Oft handelt es sich um Kleinigkeiten, die behoben werden können. Aufmerksamkeit, Lob und Motivation von Eltern- und Lehrerseite aus können dem Kind helfen, wieder mit mehr Freude zur Schule zu gehen.

2. Das perfekte Pausenbrot

Das Butterbrot ist der Klassiker unter den Pausenfrühstücken. Was gilt es zu beachten? Vollkorn ist gesünder als Weißmehl und hält länger satt. Aufgepeppt mit Gurke, Tomate oder Möhre, schmeckt das Pausenbrot nicht nur besser, sondern liefert eine Extraportion Vitamine. Abgerundet werden kann die Stärkung für die Pause mit kleinen zurechtgeschnittenen Obststücken. Kinder sollten nach Möglichkeit vor der Schule gut und vollwertig frühstücken. Das hilft beim Lernen und bei der Konzentration. Auch hier eignen sich belegte (Vollkorn-)Brote oder ein leckeres Müsli. Zum Trinken eignet sich am besten Wasser, Tee oder Saftschorle. Limonaden hingegen sollten nicht in der Schule getrunken werden.

3. Vorbereitung auf einen sicheren Schulweg

Der Schulweg gehört zur Schule dazu wie der Unterricht und die Pausen. Damit Kinder sich sicher im Straßenverkehr zurechtfinden, braucht es viel Übung, Geduld und klare Regeln.

Der kürzeste Weg zur Schule oder Bushaltestelle ist nicht unbedingt der sicherste. Idealerweise sollten Straßen per Ampel oder Zebrastreifen überquerbar sein. Die Strecke sollten Eltern im Vorfeld ablaufen und auf Gefahrenpotenziale überprüfen. Erst dann geht es ans gemeinsame Üben des Weges und das Einprägen der Regeln, wie beispielsweise: Nur über die Straße gehen, wenn auch wirklich kein Auto mehr kommt! Niemals zu nahe am Bordstein stehen! Rot heißt immer Stopp! Nicht die Straße zwischen parkenden Autos betreten! Diese Regeln können durch Nachfragen gefestigt werden: „Was machst du, wenn ...?“

Die ersten Tage oder Wochen sollten Eltern ihre Kinder immer begleiten. Wenn das Kind den Schulweg nach ausgiebigem Training sicher beherrscht, heißt es: Loslassen und auf die Selbstständigkeit des Kindes vertrauen.

Darüber hinaus ist eine gut sichtbare Bekleidung wichtig: Dunkle Farben werden leichter übersehen, und gerade an Wintertagen helfen reflektierende Schulranzen, Jacken oder Schuhe bei der Sichtbarkeit.

(Quelle: familie.de)

Experten-Frage:

Was macht Udo Sander an der Buchschoner-Maschine?



Antwort: er bereitet Umschläge für Schulbücher vor. Vorteil: die sind passgenau, langlebig, wieder verwendbar, ohne Schadstoffe ... und gibt es gerade mit Mengenrabatt ... einfach mal bei Sander+Sohn vorbeischaun und sich beraten lassen!

(Text: mick, Foto: Sander+Sohn)

Fit für die Schule





Collegeblock
1,-€ pro Stück!



Pelikan Deckfarbkasten
Statt 9,99€ nur 5,99€!



Colibri-Umschläge
1,79€ pro Stück
ab 10 Stück 1,69€
ab 25 Stück 1,59€

Sander+Sohn GmbH & Co. KG · Ofenerdieker Str. 40 · Oldenburg · Tel. 6 05 39 · www.sander-sohn.de · Mo.-Fr. 9-18:30 Uhr · Sa. 9-14 Uhr

VERANSTALTUNGEN ...

Last-Minute-Termin: 16. August 2019

FREUNDSCHAFTSWETTKAMPF DER FEUERWEHREN

Wer Interesse an der Arbeit der Feuerwehr hat, kann sich am 16.8. ausführlich darüber informieren. Dann lädt die Feuerwehr Metjendorf auf dem ehemaligen Fliegerhorst-Gelände zum alljährlichen Freundschaftswettkampf ein. Los geht es ab 18:00 Uhr beim Osterfeuer Platz. Eingeladen sind die sechs Feuerwehren der Gemeinde Wiefelstede darunter Metjendorf, Wiefelstede, Gristede, Mollberg, Neuenkrüge-Borbeck und Spohle. Während des Wettkampfes haben Besucher die Möglichkeit, alle Fahrzeuge, Gerätschaften wie auch die Wehren aus der Gemeinde einmal hautnah kennenzulernen.

Oder schauen Sie doch einfach mal so vorbei – jeden Donnerstag ab 19:30 Uhr im Gerätehaus, Metjendorfer Landstraße 28, 26215 Wiefelstede.

(Text und Bild: Alexander Geisler)

28. August 2019

„BELEVEN MIT HEINI KUNST“ – VERANSTALTUNG ZUR ERINNERUNG AN HEINRICH KUNST

Der 28. August 2019 ist im Heinrich Kunst Haus dem gleichnamigen Volksschauspieler gewidmet: Nachbarn, Freunde, Bekannte und Theaterkolleg*innen erinnern sich gemeinsam an ihre Erlebnisse mit Heinrich Kunst, der vor 25 Jahren im Alter von 87 Jahren die Theater- und Weltenbühne verlassen hat. Der Schauspieler, Bezirksvorsteher und Hörspielsprecher war und ist gleichsam bekannt wie beliebt. Die Zeitzeugen blicken in Erinnerungen und Anekdoten zurück, die Moderation der Veranstaltung übernimmt Herwig Dust, ehemaliger Bühnenleiter der August Hinrichs Bühne, auf der auch Heinrich Kunst auftrat. Die Veranstaltung findet im Heinrich Kunst Haus (Sandweg 22, Ofenerfeld) statt und beginnt um 19:30 Uhr, der Eintritt ist frei.

(Text: Heinrich Kunst Haus)

BUCHSPENDEN FÜR DEN BÜCHERFLOHMARKT DES SOMMERFESTES

Für den Bücherflohmarkt, der am 25.8. im Rahmen des Sommerfestes stattfindet, können noch Buchspenden abgegeben werden: am 23.8. von 16:00 bis 18:00 Uhr im Dietrich-Bonhoeffer-Haus neben der Kirche.

(Text: hugo)

KURSE IM AUGUST BEI NATARAJA-YOGA

Aerialyoga-Kurse

Montags für 5- bis 8-Jährige, ab 19.8.19, 16:15-17:15 Uhr, 12 Termine für 96 Euro

Montags für 9- bis 12-Jährige, ab 19.8.19, 17:30-18:30 Uhr, 12 Termine für 96 Euro

Dienstags für 14 bis 16-Jährige, ab 20.8.19, 16:15-17:15 Uhr, 5er Karte für 75 Euro

Mittwochs für 10- bis 13-Jährige, ab 21.8.19, 16:30-17:30 Uhr, 12 Termine für 96 Euro

Aerialyoga für Große: Freitags für 20- bis 60-Jährige, ab 16.8.19, 18:15-19:45 Uhr, 5er Karte für 90 Euro.

Kinderyoga/Aerialyoga (Tuchyoga) bedeutet spielerisch zu lernen, zur Ruhe zu kommen und sich kreativ in kleinen Gruppen zu entdecken. Dabei hilft ein Aerial-Tuch, in das man sich hineinlegen und -hängen kann, um sich auszuprobieren und dabei Kraft, Ausdauer und Ruhe zu entdecken. Anfängerkurs Hatha-Yoga ab 19.9.19, 20:00 Uhr, zertifizierter Krankenkassenkurs.

Anmeldung bei Andrea Chapus, www.nataraja-yoga.de, Tel. 0441 935430

(Text: Andrea Chapus)

8. September 2019

KINDERKLEIDER- UND SPIELZEUGFLOHMARKT

Die Freunde und Förderer der Grundschule Metjendorf veranstalten am Sonntag, 8. September in der Grundschule Metjendorf, Schulweg 11, einen Flohmarkt rund ums Kind. Von 11:00 Uhr bis 13:30 Uhr werden an ca. 45 Ständen vorwiegend Kinderkleidung, Spielsachen und Bücher verkauft. Bei schönem Wetter werden zusätzlich auch draußen Verkaufsstände aufgebaut. Dazu gibt es einen vom Förderverein organisierten Verkauf von selbstgebackenem Kuchen, Kaffee und kalten Getränken, dessen Erlös den Schülern zugutekommt. Möchten Sie beim Flohmarkt einen Standplatz mieten? Dann lassen Sie sich in unseren Emailverteiler eintragen. veranstaltungen@foerdervereins-gm-metjendorf.de

(Text: Förderverein Grundschule Metjendorf, Foto rechts: freepik)

6. September 2019

JUBILÄUMSFEST AM 6. SEPTEMBER

Die Gemeinschaft Jan Koopmann/Alexanderfeld feiert in diesem Jahr ihr 70-jähriges Bestehen. Zu diesem Anlass wird das jährlich stattfindende Grillfest unter das Geburtstagsmotto gestellt. Das Jubiläumfest findet am Freitag, den 6. September 2019 im Vereinsheim Post SV statt. Los geht es ab 17:00 Uhr.

Bei leckerem Essen vom Grill und einem frischen Getränk ist hier Zeit, sich auszutauschen und das Rahmenprogramm zu genießen. Für musikalische Unterhaltung sorgen ein DJ und der Shanty Chor, zudem gibt es ein Kinderprogramm. Rückmeldungen werden bis zum 15. August erbeten unter 0173 3967289 oder KeanoB@gmx.de

(Text: Gemeinschaft Jan Koopmann /Alexandersfeld)

6. bis 8. September 2019

HOBBYWELT

Als Treffpunkt für Bastel- und Handarbeitsfreunde gibt die Messe vom 6. bis 8. September 2019 viele kreative Anregungen und Impulse und zeigt Basteltrends zum Entdecken und Testen. Aussteller verkaufen Materialien und Zubehör, präsentieren eigene Entwürfe und Designs und bieten an ihren Messeständen Workshops zum Mitmachen an. Besucher können sich im Handlettering ausprobieren, die ersten Seiten im eigenen Bullet Journal füllen, mit dem Frottage-Druck individuelle Grußkarten erstellen, neue Schritte an der Nähmaschine erlernen oder im Kunst & Kreativ Bastelzirkus bald in einem Dutzend Workshops für Klein und Groß kreativ werden und dabei viele Ideen und Inspirationen mit nach Hause nehmen.

Tickets gibt es im Vorverkauf online und an den Nordwest-Ticket Vorverkaufsstellen sowie vor Ort an der Tageskasse. Geöffnet ist von Freitag bis Sonntag jeweils von 10:00 bis 17:00 Uhr. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.hobbywelt-oldenburg.de. **Eintrittspreis:** Tageskarte Erwachsene: 6,50 €, 2-Personen-Ticket: 10,- €, Kinder ab 13 Jahre: 4,- €

(Text und Foto rechts: www.weser-ems-hallen.de)

BABYSITTER-KURS IM MEHRGENERATIONENHAUS CASA

Im Oktober startet im Mehrgenerationenhaus CASA in Metjendorf ein Babysitter-Kurs für interessierte Jugendliche ab 14 Jahren. An drei Tagen, den 5., 12. und 19. Oktober jeweils von 10 bis 17 Uhr, lernen die Teilnehmer*innen von einer Dozentin des Roten Kreuzes alles rund um die Versorgung und Erste Hilfe von Kleinkindern. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses wird ein DRK-Babysitter-Zertifikat ausgestellt, zudem besteht die Möglichkeit, sich zur Weitervermittlung in der Babysitter Kartei des MGH CASA aufnehmen zu lassen. Der Kostenbeitrag beträgt 20 € p.P. Die Anmeldung ist möglich bis zum 20. September im MGH CASA, Am Marktplatz 1, Tel. 0441 36110234.

(Textquelle: Mehrgenerationenhaus CASA)



FREUNDSCHAFTSWETTKAMPF DER FEUERWEHREN



HOBBYWELT 2019



L.MAREK
Geschäftsführer Reiner Meyer

- Flachdachabdichtung
- Ziegeleindeckung
- Rinnenreinigung
- Dachfenstereinbau
- Reparaturarbeiten

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

STELLENANGEBOT: KÜSTER-VERTRETUNG FÜR DIE THOMAS-KIRCHE OFENERDIEK GESUCHT

Für etwa zehn Sonntage pro Jahr, drei bis vier davon hintereinander während des Sommers, wird eine Vertretung (oder mehrere Vertretungen) für den Küster der Thomas-Kirche Ofenerdiek gesucht. Aufgaben wären die Vorbereitung und Begleitung der Gottesdienste in der Thomas-Kirche, angemessene Kleidung wird dabei erbeten. Für die Tätigkeit kann eine Aufwandsentschädigung gezahlt werden.

Haben Sie Interesse? Sind Sie mindestens 18 Jahre alt und gehören der ev.-luth. Kirche an?

Um Anruf wird gebeten direkt beim Küster Herrn Andreas Scheinert (Tel. 0177 966 454) oder im Kirchenbüro (Tel. 0441 304671). (Text: Ev.-luth. Kirchengemeinde Ofenerdiek)



Sommerfest

Thomas-Kirche Ofenerdiek
25. August 2019, ab 10.00 Uhr bis ca. 14.30 Uhr

- 🌸 10.00 Uhr Gottesdienst für Große und Kleine
- 🌸 Kinderbelustigung
- 🌸 Jugendfeuerwehr Ofenerdiek
- 🌸 Polizei
- 🌸 Bücherflohmarkt
- 🌸 Leckeres vom Grill
- 🌸 Kaffee und Kuchen

...und ganz viel Spaß!

Thomas-Kirche Ofenerdiek
Am Stadtrand/Ecke Alexanderhaus



Fachlehranstalt Oldenburg für Friseure und Kosmetiker e.V.
 Meisterschulen und Akademien
 Willersstraße 9 · 26123 Oldenburg
 Fon 0441 98351-0
 Fax 0441 8859489
 kontakte@fachlehranstalt.de
 www.fachlehranstalt.de

KOSMETIKMEISTERSCHULE

- Teile I+II (Fachtheorie + Fachpraxis) als 9 Wochen Modul – in Vollzeit – oder 10 Monate – montags – berufsbegeleitend
- Teile III+IV (kaufmännisch + arbeitspädg.) als 9 Wochen Modul – in Vollzeit



KOSMETIKAKADEMIE

- Einführungs- und Fortbildungslehrgänge in Körperbehandlungen, Visagistik, Maniküre usw.

In NIEDERSACHSEN* gibt es **4000,- EURO** MEISTERPRÄMIE zzgl. zum bestehenden Aufstiegs-BAföG
 * siehe gesonderte Bedingungen

in **18 WOCHEN** zur/m **KOSMETIKMEISTER/IN**

Experten-Tipps ...



Steuer-Tipp von Heiko Brandhorst



Knigge-Tipp von Ralf Beyer

BONUSZAHLUNG FÜR GESETZLICH KRANKENVERSICHERTE

Das gesundheitsbewusste Verhalten der Mitglieder von gesetzlichen Krankenkassen wird häufig durch Bonuszahlungen belohnt. Dadurch sollen die Versicherten angehalten werden, sich sportlich zu betätigen oder entsprechende Vorsorgeuntersuchungen wahrzunehmen. Wenn es den Krankenkassen gelingt, die Gesundheit der Versicherten zu erhalten, können sie die Ausgaben konstant halten oder sogar reduzieren. Als Ansporn dazu dienen die verschiedenen Bonussysteme. Rückenkurs, Rauchentwöhnung oder zusätzliche Untersuchungen zur Vorbeugung schwerer Erkrankungen sind Beispiele für die Zahlung einer Geldprämie durch die Krankenkassen. Aber wie wirken sich die Bonuszahlungen steuerlich aus? Durch den Basiskrankenversicherungsschutz werden alle medizinischen und pflegerischen Leistungen durch die gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Dabei spielt die gesunde oder möglicherweise weniger gesunde Lebensweise keine Rolle. Die Leistungen sind auf jeden Fall durch den Krankenkassenbeitrag abgedeckt.

Die Kosten für diesen Basiskrankenversicherungsschutz zählen steuerlich zu den Vorsorgeaufwendungen und können als Sonderausgaben geltend gemacht werden. Diese Sonderausgaben senken die Steuerlast. Jetzt könnte man denken, dass die Bonuszahlungen den Sonderausgabenabzug mindern könnten. Dies könnten sie aber nur dann, wenn ein unmittelbarer Zusammenhang mit dem Basisversicherungsschutz bestehen würde.

Der Bundesfinanzhof legt in einem Urteil fest, dass die Bonusleistungen den Sonderausgabenabzug nicht mindern dürfen, weil sie keine Erstattungen gezahlter Krankenversicherungsbeiträge darstellen. Die entscheidende Voraussetzung für die Bonusgewährung ist, dass die versicherte Person bestimmte Kosten für die Gesundheitsmaßnahmen selbst getragen hat. Das bedeutet, dass es sich nicht um eine Beitragerstattung, sondern um eine Kostenerstattung handelt.

Tip: Erhalten Mitglieder einer gesetzlichen Krankenkasse eine Bonuszahlung, sollten sie prüfen, für was diese konkret gewährt wird. Werden damit Aufwendungen belohnt, die für allgemein gesundheitsfördernde Maßnahmen anfallen, stehen sie grundsätzlich nicht in Zusammenhang mit dem Basisversicherungsschutz.

(Text: Heiko Brandhorst, Foto: Lichtblick Fotostudio)

EINSCHULUNG UND TOLERANZ

Toleranz ist ein Wort, das die meisten Menschen kennen, und viele verwenden dieses Wort sogar. Etwas „tolerieren“ bedeutet etwas „anzunehmen, wie es ist“. Leider fällt es vielen dieser Wortverwender schwer, auch die Schwächsten unserer Gesellschaft – die kleinen Kinder - so anzunehmen, wie sie sind. Manchmal sind Kinder laut, unaufmerksam, übermotiviert, unruhig, wissensdurstig, schläfrig, neugierig oder oder oder ... Bereits beim Fest zur Einschulung fehlt vielen Menschen diese Toleranz, z. B. beim Restaurantbesuch. Am 17.8. ist wieder Einschulung, und viele Eltern gehen mit ihren ABC-Schützen an diesem Wochenende essen. Menschen, die sich durch Kinder gestört fühlen, sollten an diesem Wochenende vielleicht einfach besser nicht ins Restaurant gehen oder sich auf einen erhöhten Lärmpegel einstellen.

Auch im Straßenverkehr ist wieder erhöhte Aufmerksamkeit geboten. Es ist etwas viel verlangt, dass Grundschulkindern bereits voll umfänglich die Verkehrsregeln beherrschen, die selbst von vielen Erwachsenen nicht beherrscht werden. Vielleicht fahren die Kinder nebeneinander auf dem Fußweg, aber das wissen wir Erwachsenen doch ... es ist doch jedes Jahr so, wenn die Schule wieder beginnt. Da ist doch wohl etwas Toleranz von den Menschen zu erwarten, die diese neuen Lebensabschnitte der „Einschulkinder“ doch schon häufiger beobachten durften, denn ... „alle Jahre wieder“ ist nicht nur Weihnachten.

Toll, toller, Toleranz! Ihr Ralf Beyer

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



Ayurveda-Tip von Andrea Chapus

FENCHEL-LAVENDEL TEE

Was gibt es Schöneres, als das zu genießen, was die Natur uns schenkt? Aus Lavendelblüten und -blättern und aromatischem Fenchel kann ein ayurvedischer Tee zubereitet werden, der für alle drei Körpertypen, Pitta, Vata und Kapha zum gelegentlichen Gebrauch geeignet ist. Der Tee kann aber auch das ganze Jahr über getrunken werden.

Zutaten für zwei Portionen: 3 Tassen Wasser, ½ Teelöffel Fenchelsamen, ½ Teelöffel getrocknete Lavendelblätter.
Zubereitung: Fenchelsamen in einem kleinen Topf golden anrösten, Lavendelblätter und Fenchelsamen mit kochendem Wasser aufgießen und fünf Minuten ziehen lassen, im Anschluss abseihen. Die Hälfte des Wassers kann mit Milch ausgetauscht werden und etwas Ingwer dazugegeben werden. Den Tee kann man heiß oder kalt genießen.

(Quelle: Das große Ayurvedische Handbuch, Maya Tiwari, Nataraja-Yoga.de)

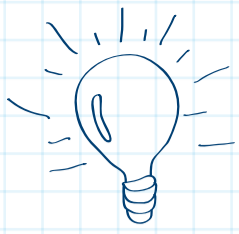
ZWEIRAD BEILKEN
KALKHOFF AGATTU 1.B MOVE 2019 RT
 Motor: Bosch Active Line, 36 V / 250 W | Bremsen: Shimano Alivio T4000, V-Brake
 Akku: Bosch PowerPack Li-Ion 36 V, 11,1 Ah / 400 Wh
1.899,00€ inkl. MwSt.
 Zweirad Beilken GmbH & Co. KG
 Weißenmoorstraße 271 | 26125 Oldenburg | Tel. 0441 - 30 24 26 | www.fahrrad-beilken.de

KFZ - Meisterbetrieb RIEGER GmbH
Ihr Meisterbetrieb in Metjendorf
 Karl - Fischer Str. 8 26215 Metjendorf
 Tel: 0441/84929 · Fax: 0441/883285 Mo-Fr von 8-18 Uhr, Sa. 9-14 Uhr
 www.meisterbetrieb-rieger.de

Erfrischende Ideen... für Ihren Lebensraum
Bad finden Sie bei uns!
Frieling
 SANITÄR · HEIZUNG · STAHL
 Öffnungszeiten der Ausstellung
 Montag-Freitag 9.00-18.00 Uhr
 Samstag 9.00-13.00 Uhr
 Langenweg 16-18 · 26125 Oldenburg
 Tel. 04 41 - 93 33 031 · Fax 9 33 30 38
 Jeden Sonntag **SCHAUTAG** von 14-17 Uhr
 www.frieling24.de · E-Mail: oldenburg@frieling24.de

Guter Service, auch in Ihrer Nähe!
Nordwest CITIPOST
 Einfach. Gut. Geschickt.
UNSERE SERVICEPOINTS
 Kiosk Stefanie Holst Friesenstr. 54
 Sicherheitshaus Rodells Nadorster Str. 192
 NewLine Computer GmbH Alexanderstr. 149 B
 SKRIBO - Jürgens Scheideweg 100
 CITIPOST Nordwest Wilhelmshav. Heerstr. 176
 Weitere Servicepoints gesucht! Melden Sie sich gerne bei uns!
 Weitere Infos und Leerungszeiten unter www.citipost-nordwest.de

Lohnsteuerberatungsring Lohnsteuerhilfverein e.V.
LBR
 Ihr persönlicher Berater
Heiko Brandhorst
 Langenweg 170 a
 26125 Oldenburg
 Telefon 04 41 / 9 60 82 19
 Telefax 04 41 / 36 19 40 90
 Mobil 01 76 / 23 10 91 52
 heiko.brandhorst@ewetel.net



... und guter Rat!



Gesundheits-Tipp
von Petra Eberlei

(KEINE) ZEIT FÜRS TRAINING

Das Jahr ist im vollen Gange, und für viele ist/war der Sommerurlaub so etwas wie die Halbzeit. Da macht es Sinn, kurz innezuhalten und zu überlegen, ob wir unsere guten Vorsätze wirklich umsetzen konnten. Oft scheitert dies ja an Kleinigkeiten. Auch an großen Kleinigkeiten. Beispielsweise an der Zeit. Gesunde Ernährung kostet Zeit. Training kostet Zeit.

Wie oft werden wir von Arbeit, Schule, Familie, sozialen Verpflichtungen oder einer langen Liste von Besorgungen und Aufgaben abgelenkt? Mit einer effizienten Planung und ein paar kreativen Tricks ist es aber gar nicht so schwer, Ihr Training in den scheinbar ausgefüllten Tagesablauf einzubauen:

• Den Morgen nutzen:

Eine der besten Möglichkeiten besteht darin, früher als sonst aufzuwachen und schon morgens ein paar Dinge des Tages zu erledigen ... gerade jetzt in der hellen Jahreszeit.

• Mit dem Rad ins Training:

Und damit ist schon das Cardiotraining erledigt, und man braucht automatisch weniger Zeit beim Training selbst.

• Effizient das Training einbauen:

Legen Sie Ihre Trainingseinheit auf den Hin- oder Rückweg zur Arbeit, zum Einkaufen oder Strecken, die man ohnehin zurücklegt. Dabei nicht vergessen, die Sporttasche einzupacken ;-)

• Ablenkung vermeiden:

Machen Sie das Beste aus Ihrer Trainingszeit, konzentrieren Sie sich nur auf Ihr Ziel/Training, und lassen Sie sich nicht in Gespräche verwickeln, die Sie zu sehr ablenken.

• Die kleinen Dinge zählen:

Auch ein kurzes Workout in der Mittagspause oder zusätzlich am Wochenende ist und bleibt für Ihren Körper, Ihre Gesundheit ein Gewinn.

Wir stellen Ihnen gerne ein entsprechend zeitsparendes, aber wirkungsvolles Trainingsprogramm zusammen, denn vielen unserer Trainierenden geht es nicht anders als Ihnen – gerade im Sommer.

(Quelle: Petra Eberlei, Leitung Trainingsbereich,
INJOY Oldenburg, Felix-Wankel-Str. 1, 26125 Oldenburg)



KFZ-Tipp von Angela Borrmann -
Gebrauchtwagenwochen bei Harmdiercks:

FAHRZEUGANKAUF - WIR KAUFEN IHREN GEBRAUCHTWAGEN!

Wir sind immer auf der Suche nach gepflegten und schicken Gebrauchtwagen. Daher würden wir uns freuen, wenn Sie uns Ihr Schmuckstück einmal vorführen. Wir unterbreiten Ihnen dann, nach einer technischen und optischen Bewertung, gerne ein unverbindliches und seriöses Angebot für Ihren Pkw.



Ihr Bonus: Sie erhalten dadurch eine kostenlosen „Technik-Check“ und werden über den aktuellen Zustand Ihres Gebrauchtwagens informiert.

Ihr Fahrzeug ist noch finanziert? Kein Problem! Auch das klären wir für Sie und verrechnen den ermittelten Ankaufpreis gerne mit der Ablösesumme. Eine einfache und zügige Abwicklung ist natürlich garantiert! Vielleicht finden Sie bei uns ja auch Ihren „Neuen“ – wir haben nicht nur Honda-, sondern auch über 35.000 Neu- & EU-Fahrzeuge im Sortiment.

Neugierig? Dann vereinbaren Sie noch heute per E-Mail an info@harmdiercks.de oder telefonisch unter (0441) 350 2 770 einen Termin für eine unverbindliche Bewertung Ihres Gebrauchtwagens.

Ihr Team vom Autohaus Harmdiercks

PS: Auf Anfrage übernehmen wir den Verkauf Ihres Gebrauchtwagens eventuell auch in Kommission bzw. „im Auftrag“. Fragen Sie danach!

(Text und Foto: Harmdiercks GmbH)

Auf großer Fahrt

REISETAGEBUCH VON HERMANN UND INGEMARIE DIERCKS

6. Morgens, mittags, abends – 3 x täglich große Schüssel mit Nudeln, Essen in der großen Runde

Während der Radreise gibt es in den Hotels morgens oft kein Frühstück, also wird vor dem Start auf den (Stahl-)Rössern erst noch ein „Straßenlokal“ (Garküche) gesucht. Dort sitzt man dann auf kleinen Hockern an niedrigen Tischen und hat die Auswahl an Dampfnudeln, Hefeklößen - süß und herzhaft - und Ölgebäck. Als Getränk vielleicht noch warmes Wasser, Getreidete und Sojamilch. Oder man wechselt auf Wunsch der Gruppe, die nach Nudelsuppe schreit, in eine andere Wirtschaft. Spezielles Angebot: Reis- und Weizennudeln. Beim Anblick der überdimensionalen Schalen nützen keine Proteste, der Wirt ist unerbittlich, es geht kein Weg dran vorbei – wenn wir hier essen wollen, dann aus großen Schüsseln wie alle anderen auch, bitteschön! Es wird akzeptiert und artig der Kopf über die Schüssel gehalten und fleißig mit den Stäbchen die Nudeln gefischt und geschlurft. Die Flüssigkeit wird dann zum Schluss einfach aus der Schüssel getrunken. Dann rollern wir gut gestärkt und gemütlich durch den Sonnenschein.

Auch zur Mittagszeit steuern wir immer Garküchen am Wegesrand an, und welche Überraschung, auch hier im Angebot: die Nudelsuppe. Wir in der Gruppe reden nur noch von „Nuhla-Nuhla“, aber auch gebratener Reis (Eis) wird angeboten. Nach dem Leeren der riesigen

Schüsseln rollt man mit den gefühlten zusätzlichen zwei Kilo Körpergewicht auch gleich die Berge schneller runter ...



Abends steuern in der Regel alle 15 Radreisenden ein rustikal gestaltetes Lokal an, ausgestattet mit großen runden Holztischen, mittig mit einer drehbaren Scheibe versehen. Auf dieser Scheibe wurden die verschiedenen Gerichte platziert. Das Angebot ist immer reichlich: Fleisch, Fisch, Huhn, Bohnen, Zuckererbsen, Pilze, Kartoffeln, Bambus, Erdnüsse, diverses Blatt- und Sprossengemüse und immer eine große Schale mit Reis. Einmal wurde auch eine große Platte mit gerösteten Würmern (sehr teuer in China) gereicht. Das Essen ist immer sehr scharf bis würzig angemacht. Während des Drehens der „Dreh-scheibe“ kann man sich dann bedienen, und wer gut mit den Stäbchen „zugreifen“ kann, ist im Vorteil.

Auch nach Abschluss der dreiwöchigen Radreise und der anschließenden Städtetour durch China, die Nudelsuppen und überhaupt das Essen in den Garküchen lassen Hermann nicht mehr los, und nie gab es Probleme mit dem Magen! Wie es weitergeht, erfahren Sie in der nächsten Ausgabe!

(Quelle und Foto: Hermann und Ingemarie Diercks, Text: rr)

AUF EIN WORT MIT JÜRGEN KROGMANN

Oberbürgermeister Jürgen Krogmann kommt in den Stadtnorden.

Er folgt der Einladung des SPD-Ortsvereins Oldenburg-Nord und steht am 27. August um 19:00 Uhr im Etzthorner Krug (Butjadinger Str. 341) für Fragen, Anregungen und Kommentare der Bevölkerung zur Verfügung. Der Ortsverein freut sich auf das Gespräch, auf eine rege Teilnahme und einen informativen und interessanten Abend. (Textquelle: SPD Ortsverein Oldenburg-Nord)

HYLO CARE® Augentropfen, 10 ml

HYLO CARE® mit hochwertiger Hyaluronsäure und Dexpanthenol – für die tägliche Augenpflege! Die hoch ergiebigen Augentropfen spenden langanhaltende Feuchtigkeit und unterstützen Horn- und Bindehaut bei der Regeneration. Ohne Sichtbeeinträchtigung sind sie hervorragend zur täglichen Pflege strapazierter und trockener Augen geeignet.



~~15,95~~
11,89
Sie sparen **24%**

Voltaren Schmerzgel 11,6 mg/g Gel, 120 g*

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

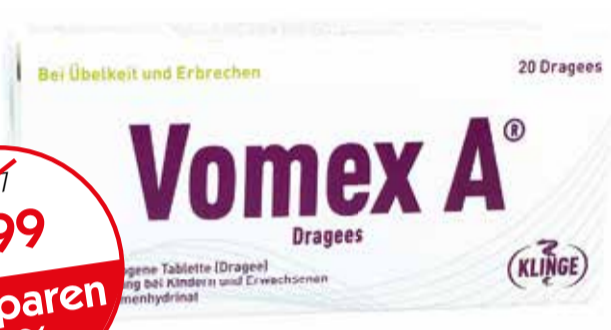
Warnhinweis: Enthält Propylenglycol.
Wirkstoff: Diclofenac, Diethylaminsalz.



~~15,96~~
11,29
Sie sparen **29%**

Vomex A® Dragees, 50 mg, 20 Stück*

Zur Vorbeugung und Behandlung von Übelkeit und Erbrechen unterschiedlichen Ursprungs, insbesondere bei Reisekrankheit. Enthält Lactose, Sucrose, Glucose, Gelborange S, Ponceau 4R und Azorubin.
Wirkstoff: Dimenhydrinat.



~~7,91~~
5,99
Sie sparen **24%**

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

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

KFZ - Meisterbetrieb RIEGER GmbH



Kennen Sie unser **Räderhotel?**

LICHTTEST UND BREMSENHECK KOSTENLOS

- Reifenservice 20,00€
- Einlagerung demontierter Räder 17,00€
- Achsenvermessung inkl. Einstellung..... 62,00€
- Jahresinspektion..... 75,00€

zzgl. Materialkosten für z.B. Scheibenwischerblätter oder Filter

Während Ihrer Wartezeit bieten wir Ihnen in unserer Cafeteria Lavazza Kaffee an.

UNSERE LEISTUNGEN:

- Mechanik
- Ölwechsel
- Einstellarbeiten
- Leihwagenservice
- Inspektion für alle Fabrikate
- Lackierungen
- Unfallschadeninstandsetzung
- Karosserie
- Klimaservice
- HU/AU durch GTÜ
- Hol- und Bringservice
- Fehlersuche aller Art
- Reifenservice mit Einlagerung
- ... und vieles mehr!
- Elektrik
- Achsvermessung

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



HOTEL & RESTAURANT
SPARTA

WIR MACHEN URLAUB!

Vom 18. bis 28. August 2019 bleibt unser Restaurant leider geschlossen.

Ab dem 29. August sind wir gut erholt und mit vielen frischen Ideen wieder für Sie da!



HOTEL & RESTAURANT
SPARTA

15
Euro

GUTSCHEIN

Ab 4 Hauptgerichten gültig

Nicht kombinierbar mit anderen Gutscheinkaktionen. Keine Barauszahlung möglich! Nicht bei Außer-Haus-Bestellungen. Gültig bis Ende September 2019, nicht an Feier- & Samstagen einlösbar.

Tischreservierung: 0441 20959750

Hotel & Restaurant SPARTA
Alter Postweg 6 · 26215 Metjendorf

www.restaurant-sparta.com



HOTEL & RESTAURANT
SPARTA

7,50
Euro

GUTSCHEIN

Ab 2 Hauptgerichten gültig

Nicht kombinierbar mit anderen Gutscheinkaktionen. Keine Barauszahlung möglich! Nicht bei Außer-Haus-Bestellungen. Gültig bis Ende September 2019, nicht an Feier- & Samstagen einlösbar.

Tischreservierung: 0441 20959750

Hotel & Restaurant SPARTA
Alter Postweg 6 · 26215 Metjendorf

www.restaurant-sparta.com

Reservierungen unter: 0441 20959750 oder 0178 5053210



Alter Postweg 6 · 26215 Wiefelstede · www.restaurant-sparta.com