

NADORSTER

STADTTEIL-
MAGAZIN
DEZEMBER 2018

EINBLICK

GRATIS ZUM
MITNEHMEN!

GUTSCHEINE

im Innenteil von:

Apotheke Fröhlich
Willers
Lichthaus Kuck

Frohe
Weihnachten!



JEDEN SONNTAG
KAFFEE+KUCHEN
GRATIS

DIE SPIELBANK.
BAD ZWISCHENNAH

WEIHNACHTS-
SPEZIALAUSGABE
MIT EINEM PRALLGEFÜLLTEN
NADORSTER ADVENTSKALENDER

BESUCHEN SIE UNS AUF FACEBOOK ODER WWW.NADORSTER-EINBLICK.DE · WWW.MANGOBLAU.DE · EIN PRODUKT DER MANGOBLAU GMBH



Ein frohes Untern-Baum-Legen...

...und ein noch froheres Weihnachten sowieso!

STIHL®
 Akku-Gras- und Strauchscherer HSA 25 inkl. Akku, Ladegerät, Strauchmesser, Grasmesser und Transporttasche



€119,-

LEDLENSER
 P7 Hochwertige Taschenleuchte in Box



€58,-

€49,- **Wera**
 Edelstahl-Schraubendreher-Set Kraftform Kompakt Christmas 41 Stainless



metabo
 Druckluft Zubehör Set LPZ 4

€49,-



Makita
 DMR 202 Kabelloser Bluetooth Lautsprecher, Blau/Schwarz mit USB Anschluss



€99,-

BOSCH
 Akku Bohrschrauber GSR 12V - 15 FC Set mit 2 x 2,0 Ah Akkus, Ladegerät, verschiedene Aufsätze, und L-Boxx



€199,-

Wera
 Winkelschlüsselsatz 967 SL/9 TORX® HF Multicolor (9 tlg.)



€29,-

Wera
 Schraubendrehersatz VDE (7 tlg.)



€29,-

oder einfach einen Geschenkgutschein.
 Der passt immer!



Aktionspreise gültig bis 22.12.2018



... all diese tollen Geschenkideen sind nur eine kleine Auswahl aus unserem aktuellen Schaufenster. Bis gleich also ...

willers

Das Original!

WILLKOMMEN...



12. DEZEMBER - 19:00 UHR

WICHTIGE VERANSTALTUNG FÜR ALLE NADORSTER:

STADT STELLT GESAMTKONZEPT WOHNUNGSLOSEN- UND SUCHTHILFE VOR!

Am 12. Dezember um 19:00 Uhr wird es „ernst“ für alle Nadorster und Nadorsterinnen. In den Räumen der Kultur-etage (Bahnhofstraße 11) wird die Stadtverwaltung eine Informationsveranstaltung über das sogenannte „Gesamtkonzept: Niedrigschwellige Wohnungslosen- und Suchthilfe in Oldenburg“ abhalten, zu der alle Bürger und Bürgerinnen herzlichst eingeladen sind. Warum ist das so wichtig?

Hier wird es u.a. natürlich auch um die Zukunft von Nadorst, der Obdachlosenunterkunft an der Ehnerstraße 2 und der Sucht- und Drogenberatungsstelle Rose 12 gehen.

Endlich kommt etwas in Bewegung.

Aus diesem Grund, und auch um die Interessen des Stadtteils ausreichend zu vertreten, sind hiermit alle interessierten und betroffenen Nadorster, egal ob Privatperson oder Unternehmer, aufgerufen zahlreich zu diesem Termin zu erscheinen. Die „Nadorster e.V.“ werden vor Ort sein und hoffen auf eine wortkräftige und konstruktive Unterstützung durch die Nadorster Bürger, die Unternehmen und die anässigen Institutionen.

(Quelle: Stadt Oldenburg, nad, Fotos: axl)

SANIERUNGSBEIRATSSITZUNG AUF JANUAR VERSCHOBEN

Jetzt schon vormerken: Der Termin für die ebenfalls an diesem Datum geplante Sitzung des Sanierungsbeirates zur Unteren Nadorster Straße ist aus Rücksicht auf die vorstehende Veranstaltung auf den 9. Januar 2019 verschoben

worden. Auch hier sind alle Bürgerinnen und Bürger herzlich willkommen. Wo? Im Technischen Rathaus, Industriestraße 1.

(Quelle: Stadt Oldenburg, nad, Fotos: axl)



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

Fünf gute Gründe...

... Ihre Wärmekonzepte und/oder Ihren Badezimmertraum bei uns Wirklichkeit werden zu lassen.

Meisterliche Beratung: Wir planen Ihre Wünsche mit Sorgfalt, gestalten mit Stil, koordinieren mit Umsicht und führen technisch einwandfrei aus.

Profi-Leistungen aus einer Hand: Wir nehmen die gesamte Abwicklung in unsere Hand – ein Ansprechpartner – ein Wort.

Große Fachausstellungen unserer Großhändler: Hier erleben Sie kreative Bad- und Heizungslösungen für jeden Bedarf.

Kreativitäts-Plus: Funktionell und harmonisch in den Wohnbereich integriert – lassen Sie sich von uns inspirieren.

Chefgarantie: Ihr Auftrag ist für uns erst dann erfolgreich abgeschlossen, wenn Sie als Kunde zufrieden sind.

Sanitär - Heizung - Solar
Klaus Weber GmbH
Bad- und Heizungskonzepte aus einer Hand

Eschstraße 40 26123 Oldenburg
Telefon 0441 - 88 0 22 Telefax 0441 - 88 59 256
info@klaus-weber-gmbh.de www.klaus-weber-gmbh.de

2. Dezember - 10:00 bis 17:00 Uhr

Weihnachtsmarkt der Gemeinnützigen Werkstätten

Eine feste Tradition ist diese Veranstaltung am 1. Advent. Besucher haben dann die Gelegenheit, tolle Geschenkideen und weihnachtliche Mitbringsel aus der Werkstatt zu erwerben. Rennplatzstraße 203, 26125 Oldenburg.
(Quelle: www.wfbm-oldenburg.de)

8. Dezember - 19:00 Uhr

Adventskonzert

Das Brass-Sax-Orchester spielt am 8. Dezember um 19:00 Uhr in der Versöhnungskirche (Kranbergstr. 7) ein Adventskonzert! Der Eintritt ist frei, über eine kleine Spende freut man sich sehr. Das Orchester Brass Sax besteht aus über 40 aktiven Mitgliedern, die jeden Mittwochabend proben. Brass-Sax ist ein sogenanntes



Fanfare-Orchester und unterscheidet sich durch seine Besetzung von anderen Blasorchestern. Während Fanfare-Orchester in den Beneluxländern eine lange Tradition haben, ist diese Besetzung in unserer Region einzigartig. Mehr Infos auch auf: www.brass-sax.de

(Quelle + Foto: Brass Sax)

QUALITÄT
TRADITION
& HANDWERKSKUNST
SEIT 1903



meerpohl
OLDENBURGER SPEZIALITÄTEN FLEISCHEREI SEIT 1903

BESCHENKEN SIE IHRE LIEBEN MIT TOLLEN
FRÜHSTÜCKS- ODER WARENGUTSCHEINEN
ODER MIT UNSEREN SCHÖNEN PRÄSENTARTIKELN!

WIR LIEFERN IHNEN DIE ZUTATEN FÜR IHR FESTESSEN!
BITTE BESTELLEN SIE FRÜHZEITIG!

MEERPOHL SPEZIALITÄTEN-FLEISCHEREI GMBH
Alexanderstraße 370 | 26127 Oldenburg
0441 - 63 63 2 | www.meerpohl.de

FREITIPPS ZEIT



15. Dezember - 19:30 Uhr

Weihnachten im Glücklichen Salon

Deutsche und internationale Weihnachtslieder mit weihnachtlichen und besinnlichen Texten in stimmungsvoller Atmosphäre, das bietet der Glückliche Salon im roten Haus in der Eschstraße 36. Ein privates und direktes Musikerlebnis möchte Anke Reinke-Thomsen den Gästen bieten. Als Kontrast zu den oft als Stress empfundenen Weihnachtsvorbereitungen möchte „Der Glückliche Salon“ mit schönen Weihnachtsliedern Besinnlichkeit kreieren. Neben deutschen Weihnachtsliedern wird auch aus dem Fundus internationaler Weihnachtslieder (u.a. „Have yourself a merry little Christmas“) geschöpft. Die Lieder werden mit weihnachtlichen und besinnlichen Texten verknüpft.

Tickets für 16 Euro sind unter 0441 – 9338095 erhältlich. Weitere Informationen unter: www.der-glueckliche-salon.de

(Quelle: Der Glückliche Salon, Stadt Oldenburg)

Unsere Dezember
Gutscheine
finden Sie in dieser Ausgabe
im Adventskalender!

Das gesamte Team der
Lamberti Apotheke Fröhlich
wünscht schöne Festtage!

Lamberti
**Apotheke
Fröhlich**

Nadorster Str. 97 · 26123 Oldenburg
Telefon 0441-81342

4. Dezember - 14:00 Uhr - Kirchengemeinde Ohmstede

Orgel-Café

Im Advent findet in der Kirchengemeinde Ohmstede immer Dienstag von 14:00 bis 17:00 Uhr das Orgel-Café statt. Jeweils am 4., 11., und 18. Dezember lädt das Café in der Butjadinger Straße zum Verweilen ein.

(Quelle: Kirchengemeinde Ohmstede)

GÜLTIG IM DEZEMBER 2018
**Gutschein über
1 Lichttest**

Wir überprüfen Ihre Beleuchtungssituation und zeigen Stromfresser und Einsparmöglichkeiten auf!
Beratungen für Energiesparlampen und LED!

**Lichthaus
Kuck**

Cornelia Kuck
Nadorster Str. 75
26123 Oldenburg
Telefon 0441 - 38 03 83 81
Telefax 0441-38 03 83 92
E-Mail info@lichthaus-kuck.de



27. November bis 22. Dezember

Der Lambertimarkt

Rund 125 liebevoll geschmückte Holzhütten und Verkaufsstände bieten seit dem 27. November eine vorweihnachtliche Atmosphäre zwischen dem Alten Rathaus, der St. Lamberti-Kirche und dem historischen Schloss. Noch bis zum 22. Dezember ziehen die Hütten Hunderttausende aus nah und fern in ihren Bann.



Öffnungszeiten:

Freitag und Samstag: 11:00 - 21:30 Uhr
Sonntag bis Donnerstag: 11:00 - 20:30 Uhr
Eröffnung, 27. November: 17:00 - 20:30 Uhr
Samstag, 1. Dezember: 11:00 - 24:00 Uhr

(Quelle: Stadt Oldenburg, Foto: Sascha Stüber)

Zur Einstimmung auf's Fest!
GUTSCHEIN
über eine Tasse Glühwein mit
(viel) Schuss ;-)

gültig am Samstag,
22. Dez. 2018
von 10 - 14 Uhr

willers
Das Original!

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

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
26 €
PRO PERSON**

**DIE SPIELBANK.
BAD ZWISCHENNAH**

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

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

DER NADORSTER
JAHR
RÜCKBLICK
20

ALLE JAHRE WIEDER – 77 WEIHNACHTSSTERNE ERHELLEN NADORST!

Seit der letzten Woche ist es endlich wieder so weit: 77 von der ca. 150 Mitglieder zählenden Nadorster Werbegemeinschaft „Die Nadorster e.V.“ gespendeten Weihnachtssterne lassen den wohl buntesten Stadtteil Oldenburgs wieder in einem weihnachtlichen Licht erstrahlen.



Das Jahr neigt sich dem Ende entgegen. Zeit also, ein

AUTOGLAS SERVICEPOINT
KFZ-Meisterbetrieb

Ihr zuverlässiger Partner für Autoglas und Schutzfolien an Autos und Gebäuden.

Tag der offenen Tür
1. Dezember von 10:00 bis 16:00 Uhr

Wir wünschen schöne Feiertage!

Baumschulenweg 16 · 26127 Oldenburg · Tel.: OL 40 88 98 77
mail@autoglas-servicepoint.de · www.autoglas-servicepoint.de

DIE GESCHENKIDEE ZUM FEST

Dieses Jahr
Tanzgutscheine
verschenken

BEYER
Die ADTV-Tanzschule

www.ts-beyer.de

ADTV-TANZSCHULE BEYER
Hansa-Ring 48, 26133 Oldenburg
Tel.: 0441 88 30 55
www.ts-beyer.de

WERKZEUGKISTE ...seit über 20 Jahren!

**WIR WÜNSCHEN ENTSPANNTE
FESTTAGE UND EINEN GUTEN
RUTSCH INS NEUE JAHR.**

0441-86 84 2 Klosterstrasse 6 26123 Oldenburg
geöffnet Mo-Fr 8:00-18:30 und Sa 8:00-13:00
Geräte & Preise im Internet: werkzeugkiste-ol.de

NADORSTER RESÜMEE EINBLICK

1 8

kleines Resümee zu ziehen. Ein erfolgreiches und sehr sonniges Jahr liegt hinter den Nadorstern. Als Highlights sind sicherlich der sehr erfolgreiche Straßenflohmarkt und die sehr positiv aufgefallene Teilnahme am diesjährigen Kramermarktsumzug zu nennen. Aber auch viele gut besuchte vereinsinterne Veranstaltungen, das Mitwirken an der Stadtteilentwicklung im Rahmen des Sanierungsgebietes „Untere Nadorster Straße“ zeigen, wie aktiv die Nadorster sind und dass sich etwas bewegen lässt, wenn man zusammenhält.

„Die Mitgliederentwicklung ist weiterhin positiv. In der heutigen Zeit, in der viele Vereine einen Mitgliederschwund oder eine Überalterung zu beklagen haben, kann man darauf durchaus stolz sein. Es lohnt sich, in eine starke Gemeinschaft zu kommen.“, weiß Jürgen König, der 1. Vorsitzende der sehr rührigen Gemeinschaft zu berichten. „Ich kann jeden nur aufrufen, sich für unseren Stadtteil zu engagieren und mitzumachen.“

Mehr erfahren oder Mitglied werden können Sie unter www.die-nadorster.de!

(Text: nad, Foto: Oliver Berkhausen)

Lesen Sie weiter auf Seite 8



BROCKSHUS Zeit zum
Naschen.

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



ASIA SPEZIALITÄTEN
M.C WOK

Wir wünschen Ihnen fröhliche Weihnachten und ein schönes neues Jahr!

Gute Qualität · Schnell · Gesund · Preiswert · Frische Zubereitung

Nadorster Straße 18 · www.mc-wok.com
Telefon 04 41-98 33 55 3

FROHE WEIHNACHTEN
UND EIN SCHÖNES NEUES
JAHR WÜNSCHT IHNEN

DAS TEAM VON

CORNELIA IRMLER
HAARE | KOSMETIK | MAKE-UP

Eßkamp 92 · 26127 Oldenburg · Tel. 0441 / 301984 · www.cornelia-irmler.de

Immobilien als Geldanlage

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



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

ConMedio
Finanzplanungs & Vermögensmanagement GmbH

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

DAS TEAM VOM NADORSTER EINBLICK WÜNSCHT ALLEN LESERN EINE TOLLE ADVENTSZEIT, EIN FROHES FEST UND EINEN GUTEN START INS JAHR 2019!



Bauhof - Busker GmbH

Advent ist die Zeit zum Türchen öffnen und wir haben uns etwas einfallen lassen:

10% WEIHNACHTSRABATT AUF HAUSTÜREN!

Sofem die Haustür im Dezember in Auftrag gegeben wird!

Bauökologie · Holzmanufaktur · Fenster und Türen
Ausstellung:
Nadorster Straße 60-62 · 26123 Oldenburg
Werkstatt: Hakenstraße 77 · 26180 Rastede
Telefon 04402-4810 · Fax 84572

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

UHLEN - APOTHEKE
*Wir wünschen allen eine schöne Adventszeit,
ein frohes Fest und einen guten Rutsch!*
Wilhelmshavener Heerstraße 1
26125 Oldenburg • Tel. 0441 / 30 14 42

Casa Vital
Die Physiotherapiepraxis in Oldenburg
Ammergaustr. 51
26123 Oldenburg
Tel. 500 66 700
mail@casasvital.de
www.casasvital.de
Die Anmeldung ist zwecks Terminabsprache täglich von 8 – 13 Uhr besetzt.
Zugelassen bei allen Kassen!

Wir wünschen allen Kunden und Lesern ein frohes Weihnachtsfest.

L&B Schmerztherapie • FDM • Manuelle Therapie • Lymphdrainage • 5 jährige Osteopathie Ausbildung an dem Institut für angewandte Osteopathie • und vieles mehr

FREUT EUCH AUF NE EXTRAPORTION SPASS!

ICH LIEBE ES!

Bei McDonald's® 5x in Oldenburg und Bad Zwischenahn, Pastor-Schulze-Straße 4
mcdonalds-oldenburg.de
© 2018 McDonald's

EHRENAMT MACH FREU(N)DE. MACHEN SIE MIT!

Zum Jahresende heißt es auch innezuhalten und einmal Danke zu sagen: natürlich den Mitgliedern, den Kunden, den vielen Unterstützern, aber neben diesen allen auch mal denen, die sich so aktiv und mit viel persönlicher Zeit, Rat, Tat und auch mal mit dem einen oder andern Euro, für die Gemeinschaft einsetzen: den Vorstandsmitgliedern der Werbegemeinschaft. Vor allem einmal ein herzliches Dankeschön für die ehrenamtlich aufgewendete Zeit bei unzähligen Vorstandssitzungen und Orga-Meetings, bei Sanierungsbeiratsitzungen, der Teilnahme an Sozialausschüssen, auf dem Flohmarkt oder dem Kramermarktwagen und anderen Veranstaltungen. Das ist keine Selbstverständlichkeit. Aktuell ist der Vorstand in folgender Konstellation und der folgenden Zusammensetzung aktiv:



- Beisitzer:** Bernd Sonnenschein
Beisitzerin: Anett Gavelis
2. Vorsitzender: Hans-Joachim Neumann
Kassenwartin & Verwaltung: Nicole Schloms
1. Vorsitzender: Jürgen König
Beisitzerin: Beate Fröhlich
Pressesprecher: Axel Berger

Ein Vereinsvorstand ist nur so gut wie es die Unterstützung der Vereinsmitglieder zulässt. Aber ein starkes Team kann Impulse setzen und eine Richtung weisen. Sie möchten mitarbeiten, mitgestalten oder haben Fragen an den Vorstand? „Die Nadorster“ stehen Ihnen je-

www.pausen-brot.com Fon. 0441 77 06 53 44

PAUSEN BROT

Dein persönliches Angebot!
Meeting oder Firmenevent?

<p>Kalte Suppen Gurke-Avocado - 4,50€ p.P. Gazpacho - 4,50€ p.P.</p> <p>belegte Brötchen 1/2 Bäckerbrötchen - 1,80€ stk. 1/2 Weltmeister - 1,90€ stk.</p> <p>Gemügesticks mit Humus - 1,20€ p.P.</p>	<p>Frühstücksboxen z.B. unsere Healthy Box - 13,50€ - Brötchen und aufschnitt nach Wahl - Kaffee, Tee, etc. - frisches Obst - Goodie - Säfte</p> <p>belegte Schnittchen 5 schnittchen - 6,60€ p.P.</p>
---	--

und vieles mehr.

derzeit gerne zur Verfügung. Außerdem freut man sich immer über gute Ideen, konstruktive Kritik und tatkräftige Unterstützung. Sie wünschen den persönlichen Kontakt? Der Vorstand trifft sich in der Regel monatlich im Gertrudenheim. Schicken Sie ein E-Mail an verwaltung@die-nadorster.de oder rufen Sie an unter 0171 7133133. Interessierte sind herzlich eingeladen jederzeit aktiv an einer der Sitzungen teilzunehmen.

(Text: bri, Foto: Martin Remmers)

WIR SAGEN: "DANKE!"

Seit nunmehr als 2 Jahren findet die Geschäftsverteilung des Nadorster Einblicks durch ein Team von Bewohnern des Gertrudenheims statt. Außerdem unterstützen sie uns beim Einlegen von Beilegern oder Verteilen der Heimatshoppen Tüten. Für diese tatkräftige Hilfe wollen wir uns einmal bedanken. (Text: bri)

NIKLAUS GESICHTET

Am 6. Dezember wird der Nikolaus wieder mit ein paar Leckereien die Nadorster Straße auf- und ablaufen und den Kindern eine kleine Freude machen. Der Nikolaus freut sich auch über Geschenke. Daher male doch etwas oder sage ein Gedicht auf und schenke es ihm an diesem Tag. (nad)



 WIR WÜNSCHEN IHNEN

 FROHE 
 WEIHNACHTEN
 &
 EINEN GUTEN RUTSCH
 ★★ ★

dampfpalast

Kai Weber
Nadorster Str.80
26123 Oldenburg
Tel: 01578 - 7825515
mail:info@dampfpalast.eu

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr: 10:00 - 19:00 Uhr
Sa.: 10:00 - 17:00 Uhr

E-Zigaretten - Liquids - Zubehör - Service




www.facebook.com/dampfpalast.oldenburg www.dampfpalast.eu

REDAKTIONSSCHLUSS

FÜR DIE NÄCHSTE AUSGABE: 14. DEZEMBER



Glas- u. Gebäudereinigung Hausmeister-Service

Die Heinzelmännchen

Mini-Dienstleistungen für den kleinen Geldbeutel
Kleinstreparaturen, Aufbauhilfe, u.ä.

Nadorster Str. 198 · 26123 OL
Tel. 0441 - 1 66 59
www.heinzelmaennchen-ol.de




Platz für Ihren persönlichen QR-Code

www.musik-robotta.de · Leihinstrumente für Zuhause

Gutschein schenken!

Verschenken Sie zum Fest an Kleine oder Große doch mal einen musikalischen Gutschein.

Unterrichtsorte: Alexanderstraße 204
(Bürgerfelde)

Karuschenweg 19
(Ofenerdiek)





Information · Anmeldung · Verkauf
Musikschule / Shop · Alexanderstraße 204 · Christian Robotta
Tel. 0441 8006045 · E-Mail: info@musik-robotta.de · www.musik-robotta.de



Jan Wandscher

Steinmetz- und Bildhauerbetrieb

Allen Kunden und Freunden unseres Hauses
wünschen wir ein Frohes Fest und ein
gutes neues Jahr

Nadorster Strasse 10 in Oldenburg | Zufahrt & Parkplatz Lindenstrasse 5
www.steinmetz-wandscher.de | www.facebook.com/Steinmetz.Wandscher

Nadorster

21

**30%
Rabatt**

auf die Pärchenbox.

PausenBrot
Nadorster Straße 196
Tel. 77 06 53 44
www.pausen-brot.com

*Nur am 21.12.2018 gültig

3

**20%
Rabatt***

auf alle vorrätigen
Kosmetikartikel!

Lamberti-Apotheke-Fröhlich
Nadorster Straße 97
Tel. 0441 81 342
www.lamberti-apotheke-froehlich.de

Nur am 3.12.2018 gültig

11

**2 für 1
Pommes**

2 Pommes erhalten,
nur 1 Pommes zahlen!

Karo Einfach
Nadorster Str. 150b
Tel. 800 880 5
www.karoeinfach.de

*Nur am 11.12.2018 gültig

1

**50% oder
20% Rabatt**

50% auf Zubehör oder
20% auf Apple/iPhone
Reparaturen.

telefonbox
Nadorster Straße 70
Tel. 0441 30 43 30 03
www.telefonbox.de

*Nur am 1.12.2018 gültig

8

**20%
Rabatt**

auf das gesamte Sortiment!

Die Baguetterie
Nadorster Straße 317
26125 Oldenburg
Tel. 0441 304 63 05

*Nur am 8.12.2018 gültig

20

**1 Weih-
nachtsdose
mit Pectoral Bonbons**

Lamberti-Apotheke-Fröhlich
Nadorster Straße 97
Tel. 0441 81 342
www.lamberti-apotheke-froehlich.de

*Nur am 20.12.2018 gültig

17

**17%
Rabatt
auf ALLES!****

Lamberti-Apotheke-Fröhlich
Nadorster Straße 97
Tel. 0441 81 342
www.lamberti-apotheke-froehlich.de

Nur am 17.12.2018 gültig

5

**25%
Rabatt**

auf Spielwaren, heute in
Ihrem familia Scheideweg!

Abgabe in handelsüblichen Mengen; nur solange der
Vorrat reicht. Ausgenommen sind Aktionswaren, bereits
reduzierte Artikel, Geschenkkarten, Bücher sowie Artikel
der Marken Tchibo und Depot. In den Märkten der familia
Verbrauchermarkt Einkaufsstätte GmbH & Co. KG.

familia Scheideweg
Scheideweg 100, 26127 OL
Tel. 0441 93 56 80

*Nur am 5.12.2018 gültig

2

**20%
Rabatt**

auf die Miete von Geräten und
Maschinen.

Werkzeugkiste
Klosterstraße 6
Tel. 0441 86 842
www.werkzeugkiste-ol.de

*Nur am 2.12.2018 gültig

16

**25%
Rabatt**

auf einen Discofox-Kurs für 2 Perso-
nen (keine weiteren Rabattaktionen
möglich!).

ADTV Tanzschule Beyer
Hansa-Ring 48, 26133 OL
Tel. 88 30 55

*Nur am 16.12.2018 gültig

7

**15%
Rabatt**

auf alle Wellness-
Behandlungen!

Physiotherapie Frau Wegh
Nadorster Straße 142
Tel. 0441 99 90 88 20
www.physiotherapie-nadorst.de

*Nur bis Ende Januar 2019

13

**1 Kühl-
Wärme-Pad
für den Rücken**

Lamberti-Apotheke-Fröhlich
Nadorster Straße 97
Tel. 0441 81 342
www.lamberti-apotheke-froehlich.de

*Nur am 13.12.2018 gültig

Adventskalender

6 Nikolaus

Der Nikolaus läuft HEUTE die Nadorster Straße entlang und verteilt Stutenkerle!



www.die-nadorster.de

22 Glühwein

Wir laden Sie herzlich von 10:00 bis 14:00 Uhr auf 1 Glühwein + Spekulatius ein.

Willers - Das Original
Nadorster Straße 6
Tel.: (0441) 883066
www.willers-ol.de



*Nur am 22.12.2018 gültig

18 20,- € Gutschein

auf eine Gesichts- oder Fußbehandlung.

Terminvereinbarung unter 0176 41 26 41 26 oder info@kinesiologie-rohlfs.de / www.kinesiologie-rohlfs.de
Kinesiologie & Entspannung
Nadine Rohlfs



*Nur am 18.12.2018 gültig

12 Kostenloses Tattoo



Dein Black and Dots Logo als kostenloses Tattoo.

Black and Dots
Nadorster Straße 74
Tel. 96 02 21 66
www.blackanddots.de



*Nur am 12.12.2018 gültig

14 14% Rabatt auf ALLES!**

Dampfpalast
Nadorster Straße 80
Tel. 01578 78 25 515
www.dampfpalast.eu



*Nur am 14.12.2018 gültig

Verlosung: 6 Monate INJOY-Training

24

Senden Sie heute eine E-Mail an service@injoy-oldenburg.de und mit etwas Glück gewinnen Sie eine Halbjahres-Premium-Mitgliedschaft: INJOY Oldenburg
Felix-Wankel-Str. 1, 26125 Oldenburg

*Nur am 24.12.2018 gültig

9 Gratis: Fitness-Tage

Wir schenken Ihnen heute ein Fitness- u. Wellness-Gutscheinheft im Wert von 100 € samt schmucker Geschenkbox.

INJOY Oldenburg
Felix-Wankel-Str. 1
26125 Oldenburg



*Nur am 9.12.2018 gültig

10 1 Tee- licht- halter



Lamberti-Apotheke-Fröhlich
Nadorster Straße 97
Tel. 0441 81 342
www.lamberti-apotheke-froehlich.de



*Nur am 10.12.2018 gültig

23 OL-Krimi Der Todesbote

Senden Sie heute eine E-Mail an verlosung@mangoblau.de und gewinnen Sie einen Oldenburg Krimi von Axel Berger

Werbeagentur Mangoblau
Wiefelsteder Straße 19
www.mangoblau.de



*Nur am 23.12.2018 gültig

4 20% Rabatt

auf alle vorrätigen Kosmetikartikel!

Uhlen-Apotheke
Wilhelmshavener Heerstr. 1
Tel. 0441 30 14 42
www.uhlen-apotheke-oldenburg.de



*Nur am 4.12.2018 gültig

15 Gratis Zugaben

Eine Rolle Nähgarn ab einem Einkaufswerkt von 25,- € oder eine Bändertüte ab 35,- €.

Tuchföhlung Stoffe & mehr
Nadorster Straße 62
Tel. 83 075
www.tuchfoehlung-ol.de



*Nur am 15.12.2018 gültig

19 20% Rabatt

auf eine Gebäude-, Haftpflicht- oder Hausratversicherung!

AXA Poelmeyer & Kollegen
Nadorster Straße 171
Tel. 0441 98 37 00
www.poelmeyer-kollegen.de



*Nur am 19.12.2018 gültig

NADORSTER EINBLICK

berichtet

WILLERS FEIERT GEBURTSTAG

Erinnern Sie sich noch an die Nadorster Einblick Dezember-Ausgabe vom letzten Jahr? Dort haben wir in einem großen Spezial 140 Jahre Willers gefeiert. Nun ein Jahr später heißt es: 141 Jahre Willers – Das Original. Wir gratulieren den Schraubenverstehern.



(Text: bri, Foto: nad)

ALTES GEHT NEUES ENTSTEHT

Es ist viel los an der Nadorster Straße. Während der Neubau an der Ecke Lambertstraße fast fertiggestellt ist, wird hinter dem alten Gebäude von Antik Rudolf fleißig abgerissen.



Wenn man direkt vor dem Gebäude steht, sieht es aus wie immer. Doch hinter den ehemaligen Geschäftsräumen von „Porzellan Voss“ passiert einiges. Genauer gesagt steht nur noch der vorderste Teil vom Haus. Innerhalb kürzester Zeit fielen mehrere Garagen, der hintere Teil der Geschäftsräume und einige Nebengebäude einem Bagger zum Opfer. Hier wird in der nächsten Zeit noch so einiges passieren.



Nadorst macht sich bereit für etwas Neues. Wir bleiben dran.

(Text und Fotos: bri)

Die Nadorster

WERBEGEMEINSCHAFT

berichtet

EINE DER MITGLIEDERSTÄRKSTEN WERBEGEMEINSCHAFTEN OLDENBURGS STELLT SICH VOR

Was machen die Nadorster Werbegemeinschaft und ihre ca. 150 Mitglieder eigentlich so? Warum ist eine Mitgliedschaft sinnvoll?

Um es auf den Punkt zu bringen: „Die Nadorster e.V.“ ist ein eingetragener Verein und setzt sich für den Stadtteil Nadorst, ein konstruktives Miteinander im Stadtteil und darüber hinaus ein. Und das geht nur gemeinsam! Neben diversen anderen, vereinsinternen Aktivitäten veranstalteten „Die Nadorster“ in diesem Jahr u.a. einen Neujahrsempfang, eine Spargelfahrt, den Straßenflohmarkt, das Heimatshoppen, diverse Stammtische mit interessanten Gastrednern bzw. Dozenten, eine Nikolaus-Aktion, einen Adventskalender mit vielen tollen Gutscheinen – und hat es in nur 3 Jahren geschafft, die Nadorster Straße zur Weihnachtszeit fast vollständig zu erleuchten. 77 Weihnachtssterne zieren die Nadorster Straße und geben ihr ein weihnachtliches Flair.

Der Verein, unter Leitung des 1. Vorsitzenden Jürgen König, ist ebenfalls Mitglied im DOLW, dem Dachverband Oldenburger Werbegemeinschaften.

Für das nächste Jahr sind bereits diverse Aktionen, Workshops und Veranstaltungen geplant. Selbstverständlich wird sich die Kaufmannschaft auch weiterhin für ein attraktives Nadorst einsetzen. Die bekannten Probleme: Prostitution, Drogenhandel & Co. stehen immer noch auf der Tagesordnung. Hier steht der Verein in engem Kontakt mit der Politik. Es sind permanent Gespräche im Gange und durch die Arbeitsgruppe Sanierungsgebiet „Untere Nadorster Straße“ entstehen neue Pläne und Umsetzungsideen. Leider mahlen die Mühlen in dieser Hinsicht in Oldenburg eher langsam, aber sie mahlen und man wird an dem Thema dranbleiben!

Konnten wir Sie neugierig machen? Konnten wir Sie für eine Mitgliedschaft interessieren? Mehr Infos finden Sie auch auf www.die-nadorster.de

PS: Und nicht zu vergessen: ohne die Nadorster Werbegemeinschaft gäbe es dieses wunderbare Magazin nicht, das Sie gerade in den Händen halten und das Sie Monat für Monat über viele Aktivitäten in Nadorst auf dem Laufenden hält.

(Text: nad)



WINTER WIZZARD

Zutaten: 1 cl Karamellsirup, 1 cl Mandelsirup, 1 Spritzer Kokossirup, 4 Spritzer Zitronensaft, 6 cl Birnennektar, 12 cl Apfelsaft naturtrüb



Shaken Sie alle Zutaten mit ein paar Eiswürfeln. Zum Schluss geben Sie etwas Schaum auf die Oberfläche, den Sie mit etwas Zimt bestäuben können. Für alle, die dann doch gern einen Schuss drin hätten, empfehle ich entweder 6 cl Apfelf Korn oder 4 cl Scotch Whisky.

Übrigens: Sie können den Mocktail auch heiß trinken. Sie brauchen die Zutaten nur kurz zu erhitzen. In diesem Sinne – Ihnen und Ihren Lieben schon jetzt eine schöne Advents- und Weihnachtszeit sowie für 2019 beste Gesundheit!

(Text + Foto: Michael Lange, Concordia)

Stadt-Fleischerei Bartsch-Kundenbetreuerin + VHS-Dozentin Babett Rohde gibt Tipps!



MUSCHLEN FÜR DRAUF- GÄNGER

Zutaten: 2 kg Miesmuscheln, 1 große Lauchstange, 1 Selleriestange, Olivenöl, 2 Stückchen Butter, 150 ml Jim Beam Honey Whiskey, 200 g Schlagsahne, 1 kleines Bund Petersilie, 6 Scheiben Sauerteigbrot

Zubereitung:

Die Miesmuscheln waschen und „ENTBARTEN“. Geöffnete Exemplare, die sich bei Berührung nicht schließen, wegschmeißen. Lauch und Sellerie putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Einen extra hohen Topf bei mittlerer Hitze auf den Herd stellen. 1 Schuss Olivenöl und 1 Stück Butter hinein geben und das Gemüse 10 Minuten anschwitzen. Den Whisky hinzufügen, wer mag kann auch flambieren, damit der Alkohol verbrennt. Muscheln und Sahne hinzugeben. Den Topf rütteln und schütteln, den Deckel auflegen und 4-5 Minuten garen, bis sich alle Muscheln geöffnet haben. Muscheln die sich weigern: wegwerfen. Muscheln mit einem Schaumlöffel in eine große Schüssel heben und den Garsud im Topf einkochen lassen. Petersilie hacken, in die Sauce streuen und verrühren. Alles gut würzen. Die Sauce über die Muscheln geben und mit dem Brot genießen.

Mit kulinarischen Grüßen, Ihre Frau Rohde
www.Frau-Rohde-Kocht.de

NEU IN DER WERBEGEMEINSCHAFT

WIR GEHÖREN ZUR FAMILIE - UND DAS SEIT 50 JAHREN!



Der seit 1969 zwischen Nadorst und Ofenerdick gelegene Verbrauchermarkt mit seinen über 15, auf dem Gelände und im Gebäude beheimateten weiteren Geschäften, kann auf eine lange Tradition zurückblicken. Liegen hier am Scheideweg bzw. der Kreyenstraße, wo damals die Verwaltung beheimatet war, doch die Wurzeln des Unternehmens, das mittlerweile eine bedeutende Lebensmittelkette geworden ist.



Angefangen von Butter, Brot, Bratwurst, Backfisch über liebevoll zusammengestellte Geschenkkörbe, Obst und Gemüse, Fleisch und Käse, frisch zubereitete Salate, Haushaltsartikel aller Art bis hin zu einer riesigen Auswahl an erlesenen Weinen der mehrfach als Händler des Jahres ausgezeichneten Leeraner Weinhandlung Wein Wolf.



ALLES, WAS MAN ZUM LEBEN BRAUCHT - UND NOCH VIEL MEHR!

Über 60.000 Artikel des täglichen Bedarfs auf rund 5.000 Quadratmetern, über 400 kostenfreie Parkplätze, 102 Mitarbeiter und ca. 2300 bis 2700 Kundenbesuche pro Tag, das sind nur ein paar der sehr beeindruckenden Zahlen des seit 50 Jahren am Scheideweg 100 ansässigen Nahversorgers mit dem Namen famila.



Regionale Produkte, Spezialitäten aus aller Welt und alles für den täglichen Bedarf: das Sortiment des Verbrauchermarktes ist gigantisch. Hier findet man wirklich alles.

DER NAHVERSORGER MIT VIEL DRUMHERUM!

Im Gebäude und auf dem Gelände gibt es viel zu entdecken: zum Beispiel einen der letzten stationären und erfahrensten Fischhändler Oldenburgs, die Stadtbäckerei Schröder, ein Schuh- und Schlüsseldienst, ein riesiges gastronomisches Angebot sowie Ernsting's family, die Tankstelle, der Getränkemarkt, Skribo-Jürgens mit Schreibwaren und Schulbüchern, Foto Wöltje und weitere Anbieter, wie die Reinigung und der Friseur, runden das umfangreiche Angebot ab.

UNTER DER WOCHE, 13 STUNDEN AM TAG FÜR SIE DA: FAMILA AM SCHEIDEWEG

Doch das Wichtigste ist das, was dem Unternehmen seinen Namen gegeben hat: die Familienfreundlichkeit! Marktleiter Mario Wilken: „Hier bei famila sehen wir uns als eine große Familie. Wir haben Mitarbeiter hier, die unsere Kunden teilweise schon seit über 30 Jahren begleiten. Die wissen, was unsere Kunden wollen, welche Produkte und welche Serviceleistungen gewünscht werden. Und trotz allem Stress in der heutigen Zeit bleibt immer noch der Raum für ein freundliches Wort. Das zeichnet uns aus!“

Nun gehört famila zu einer weiteren Familie – der Nadorster Werbegemeinschaft. Die Nadorster e.V. freuen sich sehr, einen so starken und interessanten Partner in ihren Reihen zu haben und heißen den famila-Markt am Scheideweg herzlichst in ihrer Mitte willkommen!

(Text und Foto: nad)



» HERZENSACHE DER » REDAKTION «

Tipps zur Vogelfütterung im Winter

In dieser kalten Jahreszeit wollen viele Menschen etwas für die Vogelwelt tun. Untersuchungen zeigen: Die Vogelfütterung in Städten und Dörfern kommt etwa 10 bis 15 Vogelarten zugute. Dazu gehören Meisen, Finken, Rotkehlchen und diverse Drosseln.



„Als Basisfutter, das im Zweifel von fast allen Arten gefressen wird, eignen sich Sonnenblumenkerne. Bei ungeschälten Kernen fällt zwar mehr Abfall an, dafür verweilen die Vögel aber länger an ihrer Futterstelle. Freiland-Futtermischungen enthalten zusätzlich andere Samen unterschiedlicher Größe, die von verschiedenen Arten bevorzugt werden,“ weiß Philip Foth. Die häufigsten Körnerfresser an Futterstellen sind Meisen, Finken und Sperlinge.

In Niedersachsen überwintern daneben auch Weichfutterfresser wie Rotkehlchen, Heckenbraunellen, Amseln oder Zaunkönige. „Für sie kann man Rosinen, Obst, Haferflocken und Kleie in Bodennähe anbieten. Dabei ist darauf zu achten, dass dieses Futter nicht verdirbt“, verdeutlicht Foth.

Insbesondere Meisen lieben auch Gemische aus Fett und Samen, die man selbst herstellen oder als Meisenknödel kaufen kann.

„Achten Sie beim Kauf von Meisenknödeln und ähnlichen Produkten darauf, dass diese nicht, wie leider noch häufig üblich, in Plastiknetzen eingewickelt sind“, empfiehlt Philip Foth. „Vögel können sich mit ihren Beinen darin verheddern und schwer verletzen.“

(Quelle: NABU, Foto: unsplash.com Clever_Visuals)



MARIO WILKEN VON
FAMILIA SCHEIDEWEG

NADORSTER
KÖPFE

NAME:

MARIO WILKEN

VERHALTEN SIE SICH IHRES ALTERS ANGEMESSEN?

46 - DA GIBT'S GETEILTE MEINUNGEN

WO FÜHLEN SIE SICH ZUHAUSE UND WARUM?

DORT, WO GELIEBTE MENSCHEN SIND,
WO ICH MICH GEBORGEN FÜHLE UND ANKOMMEN KANN.

WIE ENTSPANNEN SIE SICH?

ZU HAUSE, BEI EINEM GUTEN ESSEN.

WOFÜR SIND SIE DANKBAR?

FÜR MEINE GESUNDHEIT, FÜR MEIN ZUHAUSE

WENN SIE EINE MILLION IM LOTTO GEWINNEN WÜRDEN,
WAS WÜRDEN SIE ALS ALLERERSTES TUN?

NACHZÄHLEN, OB ES AUCH WIRKLICH EINE MILLION IST.
WAS WÜRDEN SIE AUCH FÜR VIEL GELD NICHT TUN?

MEINE FRAU HERGEBEN.

FINDEN SIE SICH SELBST LUSTIG? WARUM?

JA, EINER MUSS ES JA TUN.

WAS KÖNNEN SIE NUR MIT HUMOR ERTRAGEN?

DIE HUMORLOSIGKEIT ANDERER.

WENN SIE EINE STADT WÄREN, WELCHE WÄRE DAS UND WARUM?

HAMBURG - OFFEN, LOYAL, MACHEN STATT SCHNACKEN.

WELCHER MENSCH KOMMT IHNEN IN DEN SINN, WENN SIE DAS
WORT ERFOLGREICH HÖREN? WARUM?

RALF DÜMMEL - VOM VERKÄUFER ZUM UNTERNEHMER.



„ DER KLEINE NADORSTER “

@www.mechthild-oetjen.de

Der Kleine Nadorster wird gezeichnet von Mechthild Oetjen.



FLIESENLEGER!
WEIL SUPERHELD KEIN OFFIZIELLER BERUF IST

Fliesenfachgeschäft
Deelweg 26
26121 Oldenburg

Tel.: 0441 / 20 20 09
E-Mail: t.p.wulf@t-online.de
Mobil: 0162 107 27 77

Anwaltskanzlei Zimmermann

Stephanie Zimmermann
Rechtsanwältin



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

§ www.ak-zimmermann.de

*Guter Service,
auch in Ihrer Nähe!*

Nordwest
CITIPOST
Einfach. Gut. Geschick.

UNSERE SERVICEPOINTS

Kiosk Stefanie Holst Friesenstr. 64	Sicherheitshaus Redelfs 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



NADORSTER EINBLICK

INFO@NADORSTER-EINBLICK.DE, TEL.: 30410216

Impressum: Der NADORSTER EINBLICK erscheint monatlich bei der Mangoblaue GmbH – Oldenburg, und wird kostenlos im Stadtteil Nadorst vertrieben. Impressum: V.i.S.d.P. und Herausgeber: Mangoblaue GmbH, Axel Berger, Marlies Mittwollen (in Zusammenarbeit mit der Werbegemeinschaft: „Die Nadorster e.V.“), Wiefelsteder Str. 19, 26127 Oldenburg, Tel. 30410210. Verantwortlich für Redaktion: Axel Berger (V.i.S.d.P.); Satz: Mangoblaue GmbH, Redaktionelle Mitarbeiter: Axel Berger (axl), Die Nadorster (nad), Britta Snater (bri). Druck: Rautenberg-Druck, Leer, Auflage: 8.000 / Vertrieb: CitiPost / Verbreitungsgebiet: Stadtteil Nadorst (Oldb.), Bildnachweis: Titelbild: unsplash.com / Monika Grabkow, eigene Bilder / www.fotolia.de, Mechthild Oetjen (Der kl. Nadorster). Erscheinungstermin: Anfang des Monats, Redaktionsschluss: der 10. eines Monats, Mediadaten: www.nadorster-einblick.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 April 2016. Anzeigenvorlagen unterliegen dem Urheberrecht. Abdruck und Weiterverbreitung sämtlicher Inhalte nur nach Genehmigung. Alle © 2018 liegen bei der Mangoblaue GmbH.

RECHTSTIPP VON STEFANIE ZIMMERMANN



Kuriose Rechtsfälle um Weihnachten

ArbG Osnabrück (Beschl. v. 19.08.2009, Az. 4 BV 13/08): Ein Mitglied des Betriebsrats ging bei der betrieblichen Weihnachtsfeier auf die Bühne und begann zu singen. Überzeugend war sein Auftritt wohl nicht.

Jedenfalls forderten mehrere Arbeitskollegen, „er solle aufhören, da es furchtbar klingen würde“. Der gekränkte Sänger verließ daraufhin die Bühne, ging auf eine Gruppe von vier Mitarbeitern zu, und schlug einem davon ins Gesicht. Das ArbG bestätigte die Kündigung.

KG Berlin (Urt. v. 20.01.2005, Az. Ws 654/04): Kein Weihnachtsbaum für Strafgefangene wegen der Gefahr des Drogenschmuggels. In ausgehöhlten Ästen und einem ausgehöhlten Stamm ließe sich leicht Rauschgift verstecken, eine Kontrolle von in die Strafvollzugsanstalt gebrachten Bäumen sei für die Gefängnisleitung unzumutbar.

AG München (Urt. v. 03.08.2000, Az. 181 C 15698/00): Ein Mann zerstritt sich Weihnachten so sehr mit seiner Frau, dass sie drohte, ihn zu verlassen. Er verfiel daraufhin in starke Depressionen und stornierte deshalb eine Kreuzfahrt. Von seiner Reiskostenrücktrittsversicherung verlangte er die Erstattung der Kosten. Diese aber verweigerte die Zahlung. Laut AG München zu Recht.

(Quelle + Foto: Rechtsanwältin Stefanie Zimmermann, Anwaltskanzlei Zimmermann, Nadorster Str. 125-127)

KNIGGE TIPP VON RALF BEYER

Advent, Advent ...

Das kennen wir doch alle: die eigentlich schöne, besinnliche und ruhige Zeit des Jahres ist einfach viel zu hektisch geworden. Jeder hat es eilig und muss noch das passende Geschenk kaufen und das eine oder andere erledigen. Wie schnell drückt man da einfach mal auf die Hupe, wenn der Wagen vor einem nicht sofort losfährt? Wie schnell wird man ungehalten, wenn die Frau oder der Mann vor einem an der Kasse sein ganzes Kleingeld zusammensucht, um seine 19,87€ zu bezahlen? Dabei ist doch gerade diese dunkle und emotionale Jahreszeit für viele Menschen eine ganz schwere Zeit. Einige haben vielleicht im Laufe dieses Jahres einen geliebten Menschen verloren und nun kommt zu dieser Zeit die Trauer noch einmal hoch und die Angst vor dem so wunderbaren Familienfest – Weihnachten – wächst. Wir sollten gerade in diesen Monaten doch einfach mal versuchen, etwas mehr Geduld und Verständnis für unsere Mitmenschen zu zeigen – die Trauer steht ihnen nicht an die Stirn geschrieben. Dankeschön für Ihre Geduld und Ihr Verständnis jetzt rücksichtsvoller zu handeln.



(Quelle + Foto: Ralf Beyer, ADTV-Tanzlehrer & IHK gepr. Trainer für Umgangsformen im Beruf, Text: leicht gekürzt)

GESUNDHEITSTIPP VON PETRA EBERLEI LEITUNG TRAININGSBEREICH IM INJOY OLDENBURG

Training macht Menschen schlauer

Mit den Jahren nimmt nicht nur die körperliche Kraft, sondern auch die geistige Fitness ab. Doch ganz anders läuft der Prozess bei Trainierenden: sie bleiben im Kopf länger fit, sind besser gegen degenerative Entwicklungen geschützt und können im Alter noch neue Gehirnzellen bilden. Die kognitive Fitness wird eher durch Bewegung trainiert als durch das Lösen von Rätseln. Das Training für die grauen Zellen sollte aber schon lange vor der Midlife-Crisis betrieben werden. Untrainierte zeigen mit zunehmendem Alter mehr Anzeichen für Müdigkeit und nachlassende Konzentration. Während die Produktion der Wachstumshormone sinkt, steigt der Cortisonspiegel. Man fühlt sich schneller gestresst und schlecht gelaunt. Beide Entwicklungen werden durch körperliche Aktivität sogar umgekehrt. Studien haben bestätigt, dass trainierte Menschen kognitive Aufgaben besser bewältigen können. Wissenschaftler sprechen davon, dass durch Training die Gehirnmasse zunimmt und die Zellteilung gefördert wird. Um die kognitive Leistungsfähigkeit optimal zu steigern, sollte man am besten unterschiedliche Bewegungsarten kombinieren. Besonders empfehlenswert sind Krafttraining, aerobe Groupfitness-Programme und Flexibilitäts-Übungen. Am besten mit Unterstützung professioneller Trainerinnen und Trainer und ein bisschen Freude dabei!

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



SELBSTHILFEGRUPPE ZUM THEMA „ARMUT IM ALTER“

In Oldenburg gründet sich eine neue Selbsthilfegruppe zum Thema „Armut im Alter“. Bei regelmäßigen Treffen können wir einen vertrauten Kontakt aufbauen und einander stärken, wenn es mal wieder beschwerlich wird. In der Gruppe können Erfahrungen ausgetauscht und im offenen Gespräch über alltägliche Sorgen gesprochen sowie gemeinsam nach Entlastung gesucht werden. Weitere Informationen erhalten interessierte Betroffene bei der BeKoS 0441 884848, info@bekos-oldenburg.de (Quelle: BeKoS Oldenburg)

KINDERSCHUTZBUND OLDENBURG: SPIELZEUG MUSS NICHT SMART SEIN



Weihnachten steht wieder ganz überraschend vor der Tür. Um nicht aus Zeitdruck in Panik zu verfallen und durch Werbung beeinflusst evtl. unpassende Geschenke zu kaufen, sollten Eltern in Ruhe überlegen, was ihre Kinder wirklich brauchen und ihnen eine Freude macht. Im Fernsehen und in Katalogen werden z. Zt. „Smart Toys“ beworben. Man kann diese Spielzeuge als Teddy, Papagei usw. erwerben und Kinder kann mit ihnen kommunizieren. Kinder (besonders jüngere) lernen am realen Vorbild und an echter Interaktion und das geht nur offline! „Smart Toys“ sind nicht schlau und auch werden Kinder es nicht, wenn sie damit spielen! Abgesehen von Bedenken aus pädagogischer Sicht sind diese „Smart Toys“ ein Sicherheitsrisiko, da sie meist ungesichert auf das Internet zugreifen und unbemerkt Daten sammeln. Darauf hat u. a. die Stiftung Warentest im vergangenen Jahr hingewiesen (Test 9/2017). Durch ungesicherte Bluetooth Schnittstellen können auch Unberechtigte in die Kommunikation mit Ihrem Kind eingreifen. Natürlich sollen Kinder altersgerecht an unterschiedliche Medien herangeführt werden. Aber sind denn all diese digitalen Geräte schon für Kleinkinder so attraktiv und scheinbar unverzichtbar? Oder leben wir Erwachsenen den Kindern durch unsere Nutzung digitaler Geräte eine Realität vor, die keine ist? Entstehen dadurch nicht erst die Bedürfnisse der Kinder? Hier können Eltern durch ihr eigenes Verhalten durchaus Vorbild sein und gemeinsam mit ihren Kindern durch sorgfältig ausgewählte Geschenke ein schönes Weihnachtsfest feiern. Eine schöne Adventzeit und ein schönes Weihnachtsfest wünscht Ihnen der Kinderschutzbund Ortsverein Oldenburg e.V.

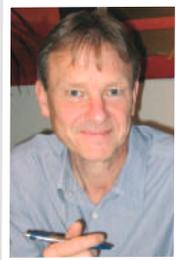
(Quelle: Kinderschutzbund Oldenburg)

STEUERTIPP VON HARALD TROST

Freiwillige Abgabe der Steuererklärung

Steuerpflichtige, die nicht zu der Abgabe einer Steuererklärung verpflichtet sind, haben vier Jahre Zeit die Steuererklärung abzugeben. Für das Jahr 2014 können Sie also noch bis zum 31.12.2018 die Steuererklärung einreichen. Mit einer Steuererstattung können Sie als Arbeitnehmer rechnen, wenn Sie noch Aufwendungen geltend machen können, die beim Lohnsteuerabzug noch nicht berücksichtigt wurden, z. B. Werbungskosten über 1.000 Euro, erhöhte Vorsorgeaufwendungen, Kinderbetreuungskosten, Krankheitskosten, Unterstützung bedürftiger Angehöriger, Steuerermäßigung für haushaltsnahe Dienstleistungen oder Handwerkerleistungen, usw.

(Quelle + Foto: Dipl.-Kfm. Harald Trost, Steuerberater in der Nadorster Str. 134)



**HARALD
TROST**

DIPL.-KAUFMANN
& STEUERBERATER

Nadorster Straße 134
26123 Oldenburg

Tel. 04 41-80 00 78 92
Fax 04 41-80 00 78 93

info@steuerberater-trost.de
www.steuerberater-trost.de

Kinderschutzbund Oldenburg e.V.



Unsere Angebote für die ganze Familie:

- » Beratung: montags und dienstags von 9:00 bis 12:00 Uhr
- » T.u.Sch.: Start der neuen Gruppe am 8. November um 16:30 Uhr
- » SESK Elternkurs: Infoabend am 15. November
- » Babysitterkurse: nächster freier Kurs Anfang 2019

www.kinderschutzbund-oldenburg.de
Lindenstraße 39 · 26123 Oldenburg · 0441 84590

NEU IN DER WERBEGEMEINSCHAFT

Willkommen zu Hause bei ralph heseding friseure

Wohlfühl-Atmosphäre und den Rückzug aus dem Alltag, das finden Kunden bei ralph heseding friseure. Im Hochheiderweg 12 heißt es nach Hause kommen. Hektik, Alltagsstress und Schaufenstergespräche wird man hier nicht finden.



Ralph Heseding (rechts) und sein Lebenspartner Robert Mlynski

In dem umgebauten Wohnhaus laden offene Räume und Holzdielen zum Wohlfühlen ein. Zurücklehnen und entspannen, das ist die Devise von Ralph Heseding und seinem Team. Der gelernte Friseurmeister sorgt als kreativer Kopf und Chef des Salons für ein ansprechendes Salonambiente. Im Jahr 2003 hat er seine Ausbildung beendet und absolvierte im Jahr 2004 die Meisterprüfung, gefolgt von einer Trainerausbildung bei Pivot Point im Jahr 2005. Seine Schwerpunkte als Friseur sind diverse individuelle Schneidetechniken sowie Haarverlängerungen und Haarverdichtungen mit „Great Length“.



Das Team von ralph heseding friseure am Melkbrink 19



– ralph heseding friseure –

„Wir sind kein Cut & Go Friseur. Wir sind Friseure aus Leidenschaft und weil wir unser Handwerk lieben. Wir legen vor allem Wert auf Qualität und Nachhaltigkeit, statt auf Schnelligkeit und Massenabfertigung“, so Ralph. Es arbeiten ausschließlich ausgebildete Friseure, die ihr Handwerk von der Pike auf gelernt haben, im Salon. Jeder einzelne hat seinen individuellen Schwerpunkt. So werden die Kunden in allen haarspezifischen und kosmetischen Belangen ideal beraten.



Ralph Heseding, seine Eltern und Robert Mlynski



Das Angebot im Überblick:

- » Ganzheitliche Typberatung
- » Personalisierte Haarschnitte
- » Zahlreiche Strähnen- und Färbetechniken
- » Behandlung von Kopfhautirritationen
- » Verbesserung der Haarqualität durch gezielte Produktzusammenstellung und Pflege
- » Gloss Service
- » Kopfmassagen

Bei einer persönlichen Beratung wird alles Weitere bei einem Gläschen Sekt oder einer Tasse Kaffee besprochen – bei schönem Wetter auch gerne im Innenhof. Eben ganz entspannt und gemütlich.

So sind sie nämlich – bei ralph heseding friseure.

ralph heseding friseure

Hochheiderweg 12 · 26123 Oldenburg · Tel 0441 4058571
www.ralph-h.de ·  @ralph.heseding.friseure

P.S. Aktuell hat Ralph Heseding seinen zweiten Salon eröffnet. So können die Kunden sich nun auch im Melkbrink 19, direkt neben Löschau entspannen und zurücklehnen.

(Quelle: www.ralph-h.de, Text: bri, Fotos: Britta Hartmann)

Lamberti

Apotheke

Fröhlich



KNÜLLERPREISE IM DEZEMBER

Gültig vom 1. bis 31. Dezember 2018

Apothekerin Beate Fröhlich · Nadorster Str. 97 · 26123 Oldenburg · Tel. (04 41) 8 13 42

Gingium® intens Hexal

120 Fta.



Dauertiefpreis

59,90 €

Voltaren® Schmerzgel forte

150 g



statt 25,99 €

jetzt

17,98 €

SIE SPAREN 30 %

ELASTEN® Trinkampullen

28 Amp.



statt 89,00 €

jetzt

59,00 €

SIE SPAREN 33 %

Baldriparan® Stark für die Nacht

60 Stck.



statt 22,78 €

jetzt

15,98 €

SIE SPAREN 30 %

Iberogast®

50 ml



statt 21,17 €

jetzt

13,98 €

SIE SPAREN 34 %

100 ml = 27,96 €

Thomapyrin® intens

20 Tab.



statt 8,29 €

jetzt

4,98 €

SIE SPAREN 40 %

ANGOCIN® Anti-Infekt

100 Fta.



statt 16,99 €

jetzt

11,98 €

SIE SPAREN 30 %

Lefax® intens 250 mg Simeticon

50 Kap.



statt 14,98 €

jetzt

9,98 €

SIE SPAREN FAST 33 %

Kennen Sie schon die Fröhlich Kosmetik?

Lamberti

Apotheke

Fröhlich



KNÜLLERPREISE IM DEZEMBER

Gültig vom 1. bis 31. Dezember 2018

Apothekerin Beate Fröhlich · Nadorster Str. 97 · 26123 Oldenburg · Tel. (04 41) 8 13 42

ThermaCare® Rücken

1 Stck.

statt 4,95 €
jetzt
3,98 €



SIE SPAREN 20 %

Talcid®

100 Kta.

statt 24,68 €
jetzt
17,98 €



SIE SPAREN 27 %

Orthomol Immun®

30 Beutel Granulat

statt 58,98 €
jetzt
43,98 €



SIE SPAREN 25 %

ACC® akut 600 mg

20 Bta.

statt 12,97 €
jetzt
6,98 €



SIE SPAREN 46 %

PRIMAVERA® BioAirspray Zimt & Sterne, Sonniger Winter

statt 7,90 €
jetzt
5,78 €



SIE SPAREN 27 % 100 ml = 19,27€

aponorm® Inhalationsgerät Compact

statt 69,00 €
jetzt
49,00 €



SIE SPAREN 29 %

Umckaloabo®

20 ml

statt 10,20 €
jetzt
6,98 €



SIE SPAREN 32 %

Neurexan®

50 Tab.

statt 13,78 €
jetzt
8,98 €



SIE SPAREN FAST 34 %

Übrigens: Wir messen auch Ihren Blutdruck!

Keine Taler und kein Kundenrabatt, solange der Vorrat reicht. Druckfehler vorbehalten.