

NADORSTER

STADTTEIL-
MAGAZIN

MAI 2019

EINBLICK

GRATIS ZUM
MITNEHMEN!

GUTSCHEINE
im Innenteil von:

Apotheke Fröhlich
Willers
Lichthaus Kuck

**JEDEN
SONNTAG
KAFFEE+
KUCHEN
GRATIS**

DIE SPIELBANK.
BAD ZWISCHENAHN

“ IHR STIL
IHR GESCHMACK
IHR ZUHAUSE ”

MÖBEL KÜCHEN
BUSS

MÖBEL BUSS Einrichtungshaus GmbH & Co KG · www.moebel-buss.de · info@moebel-buss.de

WWW.NADORSTER-EINBLICK.DE · WWW.MANGOBLAU.DE

INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

**DER TESTSIEGER
IN IHRER NACHBARSCHAFT**

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

REWE DEIN MARKT

In Nadorst / Hochheider Weg
mit besonders kundenfreundlichen
Öffnungszeiten:

Mo. – Sa.
7.00 – 24.00 Uhr
durchgehend geöffnet



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

NADORSTER EINBLICK

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

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
Telefon 0441 - 88 0 22
info@klaus-weber-gmbh.de

26123 Oldenburg
Telefax 0441 - 88 59 256
www.klaus-weber-gmbh.de

KURZ + KNACKIG

NEU AN DER
NADORSTER STRASSE 80

Seit einigen Monaten neu in der Nadorster Straße ist der Kiosk Nadorst, wo man in freundlicher Atmosphäre Getränke, Zigaretten, Süßes und hundert andere kleine Dinge für den alltäglichen Bedarf einkaufen kann. Besuchen Sie das kleine Geschäft doch gerne mal!



(Text und Foto: kat)

MARGERITEN-AKTION IM GERTRUDENHEIM

Auch in diesem Jahr hat sich das Gertrudenheim an der Margeriten-Aktion aller Oldenburger Werbegemeinschaften beteiligt. Bei herrlichem Sonnenwetter Ende April konnten die Teilnehmer der Nadorster Werbegemeinschaft die bestellten Blumen abholen. Zur besseren Präsentation im eigenen Geschäft haben die Beschäftigten der Förderei die Übertöpfe mit Aufklebern versehenen und je nach Bestellung bereits abgezählt und sortiert in Tüten bereitgestellt. Diese konnten dann im neuen Gebäude der Förderei abgeholt werden. Gemeinsam mit Beschäftigten der Förderei wurden dann die bestellten Blumen aus dem Hänger geholt, um sie in das eigene Geschäft zu transportieren. Dort bereiten sie den Kunden blumig-fröhliche Grüße – mit Herz und Hand auch von der Förderei. (Quelle: Gertrudenheim)

ERFOLGREICHE DOLW-MARGERITEN-AKTION

Auch in diesem Jahr haben die Mitglieder des Dachverbandes der Oldenburger Werbegemeinschaften ihren Kunden von 25. - 27. April 2019 wieder ca. 3.500 Margeritenblumen als herzlichen „Dankeschön“-Gruß überreicht. Im sechsten Jahr dieser Aktion bedanken sich die teilnehmenden Mitgliedergeschäfte der Werbegemeinschaften, zu der auch „Die Nadorster e.V.“ gehört bei ihren Kundinnen und Kunden mit einem Margeriten-Gruß. (Quelle: DOLW)

WILLKOMMEN...



ES „KOCHT“ IN DER FÖRDEREI

Am 7. Mai wird in den neuen Räumlichkeiten der Förderei (Stiftung Getrudenheim - Haus Oldenburg) „inklusiv aufgetischt“. Hintergrund der Veranstaltung ist die Inklusionswoche Oldenburg unter dem Motto „Oldenburg will Inklusion“ vom 4. bis 12. Mai. Gemeinsam mit den Beschäftigten der Förderei zaubern die Teilnehmer ein Menü inklusive Dekoration. Jedes Team betreut einen Gang von der Vorspeise über den Hauptgang bis zum Dessert. Neben Begegnung beim Kochen und gemeinsamen Essen besteht die Möglichkeit das Gelände des Getrudenheims zu erkunden.



Weitere Infos finden Sie im Programm. Die Flyer hierfür liegen beim BVO und im Getrudenheim aus.

(Quelle: Gertrudenheim, Foto: freepik.com)

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.“), Wiefelstede 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 Snäter (bri), Svenja Krause (sk). Druck: Rautenberg-Druck, Leer, Auflage: 8.000 / Vertrieb: CitiPost / Verbreitungsgebiet: Stadtteil Nadorst (Oldb.), Bildnachweis: Titelbild: unsplash.com, 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.

NADORSTER KÖPFE



WIM DE HEER
VOM AUTOHAUS GERDES

NAME:

WIM DE HEER

VERHALTEN SIE SICH IHRES ALTERS ANGEMESSEN?

40. GESCHÄFTLICH: JA. PRIVAT DARF MAN IMMER EIN WENIG KIND SEIN.

WO FÜHLEN SIE SICH ZUHAUSE UND WARUM?

IN OLDENBURG/AMMERLAND WO FAMILIE, FREUNDESKREIS SIND.

WIE ENTSPANNEN SIE SICH?

BEIM SKIFAHREN, IM GARTEN, BEI SPAZIERGÄNGEN UND FAHRRADTOUREN RUND UMS ZWISCHENAHNER MEER

WOFÜR SIND SIE DANKBAR?

DIE UNKÄUFLICHE GESUNDHEIT, FAMILIE UND FREUNDE. DAFÜR VIELE MENSCHEN MIT IHREM NEUEN AUTO DER MARKE HYUNDAI GLÜCKLICH ZU MACHEN UND SIE DAMIT FAHREN ZU SEHEN.

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

EINIGES ANLEGEN, VIELE ORTE BEREISEN, WEITERHIN BEDÜRFTIGE KINDER UNTERSTÜTZEN.

WAS WÜRDEN SIE AUCH FÜR VIEL GELD NICHT TUN?

DIE SEELE VERKAUFEN, FAMILIE/FREUNDE VERRATEN, DER UMWELT SCHADEN, DENN WIR HABEN NUR EINEN PLANETEN.

FINDEN SIE SICH SELBST LUSTIG? WARUM?

JA ALS FLIEGENDER HOLLÄNDER MUSS MAN OFT ÜBER SICH SELBER LACHEN KÖNNEN, AUßERDEM IST LACHEN MEHR ALS GESUND!

WAS KÖNNEN SIE NUR MIT HUMOR ERTRAGEN?

NICHT GANZ VIEL ...

WENN SIE EINE STADT WÄREN, WELCHE WÄRE DAS UND WARUM? OLDENBURG, DA ES MEIN ZUHAUSE IST. AUCH WENN ICH VIELE LÄNDER BEREISEN DURFTE, WAR ES IMMER AM SCHÖNSTEN.



DER KLEINE NADORSTER



@www.mechthild-oetjen.de

Der Kleine Nadorster wird gezeichnet von Mechthild Oetjen.



REDAKTIONSSCHLUSS FÜR DIE NÄCHSTE
AUSGABE IST DER 14. MAI



24. bis 26. Mai 2019

Oldenburger Classic Days

An alle Oldtimerfreunde, es ist wieder soweit, die Oldenburger Classic Days 2019 starten am letzten Mai-Wochenende in eine neue Runde. Das Wochenende in der Oldenburger City startet am Freitag den 24. Mai 2019, ab 18:00 Uhr, mit dem 11. Oldenburger CITY Grand Prix, auf einer abgesperrten Strecke durch und um die Oldenburger Fußgängerzone. Drehscheibe dafür, samt Fahrerlager und Eventbereich ist der Oldenburger Schlossplatz. Die Startrampe, mit Vorstellung der Teams, ist wieder auf dem Marktplatz aufgebaut, vor einer tollen Kulisse mit vielen Zuschauern am Start und rund um die Strecke.

Am Samstag den 25. Mai 2019 startet dann ab 9:00 Uhr, auf dem Oldenburger Schlossplatz, die 26. MSCO Oldtimer Classic Rallye „Graf-Anton-Günther“ mit ca. 150 km durch das Oldenburger Land, gespickt von 8 Wertungsprüfungen. Die Abendveranstaltung findet samt Siegerehrung in einem tollen Ambiente statt. Das Highlight sind in diesem Jahr auch die beiden Einzelanfertigungen von Armbanduhren aus dem Hause Brevetto, absolute Unikate, nur für die Classic Days 2019 gefertigt. Weiter geht es am Sonntag den 26. Mai 2019, ab 11:00 Uhr treffen die Oldtimer auf dem Schlossplatz ein, um den ClassicCarCharity Day zu eröffnen. Die Besucher haben die Möglichkeit, in den von den Besitzern zur Verfügung gestellten Oldtimern gegen eine Spende für einen wohltätigen Zweck eine Runde als Beifahrer zu drehen. *(Quelle: Classic Days)*

BÜRO · SCHULE · BUCH · SCHENKEN · SCHREIBEN · MALEN



SO VIEL! SO NAH!

SKRIBO Dirk Lehnert

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



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

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

Glas- u. Gebäudereinigung
Hausmeister-Service

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

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





8. Mai 2019 - 19:00 Uhr

Erlebnisvortrag Paarcoaching

Paarcoaching - das beginnt nicht erst bei kriselnden Beziehungen, sondern bestenfalls schon parallel zu einschneidenden Veränderungen wie z.B. Geburten, Krankheiten, finanziellen Schwierigkeiten oder anderen neuen Lebensphasen. Es hilft, sich selbst und den anderen wieder besser wahrzunehmen. Renate Reemts möchte keinen anstrengenden Frontal-Vortrag halten, sondern in lockerer Atmosphäre auch mit praktischen Übungen arbeiten.

Die Veranstaltung findet in den Räumlichkeiten der Praxisgemeinschaft Reemts & Menke im der Jürnweg 4b, 26215 Wiefelstede/Metjendorf statt. Der Vortrag ist durchaus auch für Einzelpersonen geeignet. Kosten 5€. Anmeldung unter 0441 96 20 450 oder per E-Mail an praxis@renfried.de erforderlich. *(Text: Renate Reemts)*

FREITIPPS ZEIT

17. Mai 2019 - 19:00 - 23:00 Uhr Party der Schatzkiste Oldenburg

Am Freitag, den 17. Mai 2019 findet in der Kulturetage (alles rollstuhlgerecht), Bahnhofstraße 11 von 19:00 Uhr bis 23:00 Uhr Oldenburgs 5. Party für Menschen mit Handicap statt. Organisiert wird die Party von der Schatzkiste Oldenburg, einer Partnervermittlung für Menschen mit Handicap. Gute Laune sowie eine volle Tanzfläche garantiert wie immer DJ Matthias, für Hilfestellung bei der Kontaktaufnahme steht den Besuchern ein „Flirtengel“ zur Seite.

Der Eintritt beträgt 5,00 € (kein Vorverkauf), Einlass ist ab 18:30 Uhr.

(Text: Schatzkiste Baumhaus)

13. Mai 2019 - Blutspende Schenke Leben, spende Blut

Vier Worte, die sagen, was zählt und worauf es wirklich ankommt. Denn pro Tag werden in Deutschland ca. 15.000 Blutspenden zur Behandlung der Patientinnen und Patienten in deutschen Kliniken benötigt. Machen Sie mit! Wann? Am 13. Mai 2019 von 17:00 bis 20:00 Uhr. Wo? In der Schule am Bürgerbusch, Eßkamp 126.

Weitere Termine und nähere Informationen finden Sie auch im Netz unter: www.drk-blutspende.de/blutspendetermine (Quelle: DRK)



16. - 18. Mai 2019 Oldenburgen Bierfest

Vom 16. bis 18. Mai wird der Oldenburger Schlossplatz wieder zur gigantischen Open-Air-Kneipe umgebaut. Über 250 Biere aus 50 Ländern warten darauf probiert zu werden! Da kommen Bier-Fans ganz auf ihre Kosten. (Quelle: bierfest-oldenburg.de)

25. Mai 2019 - KreativQuadrat Oldenburg e.V. Frühlingsfest

Die Atelieregemeinschaft KreativQuadrat Oldenburg e.V. in Nadorst feiert am 25. Mai ein großes Frühlingsfest. Ab 14:00 Uhr gibt es einige Vorführungen der Mitglieder. Unter anderem können Besucher die Arbeiten der Druckkünstlerin Laura Keppel oder die des Buchbinders Hardy Gaumer bestaunen. Für das leibliche Wohl sorgen Kaffee und Kuchen. Hereinspaziert ins Kreativquadrat in der Bürgerstraße 89! Wer schon vorher einen Blick in die Atelieregemeinschaft werfen möchte, der kann Donnerstag zwischen 10:00 und 18:00 Uhr vorbeischaun. (Text: bri)

**GUT
SCHEINE**
GÜLTIG IM MAI
2019

Vom 1. bis 31.05.2019

Gutschein



Nur ein Gutschein pro Kunde, solange der Vorrat reicht!



Nadorster Str. 97 · 26123 Oldenburg
Telefon 0441-81342

GÜLTIG IM MAI 2019

**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

Gültig bis 31.05.19, solange Vorrat reicht



kränzle
ALFA NEUTRAL
SCHAUMREINIGER 1 L

Universalreiniger für die Entfernung starker Verschmutzungen, auch für Hygienebereiche

€9,99

willers
Das Original!

Nadorster Str. 6 | 26123 Oldenburg
Tel. 04 41 / 88 30 66 | Fax 04 41 / 871 24
www.willers24.de | eigener P

KUNST, MALEN, KUNSTTHERAPIE ZWISCHENRAUM



Zwischen dem Hotel Spreng (Heiligengeiststr. 15) und der Landesbibliothek liegt etwas versteckt: der Zwischenraum, ein Ort für künstlerische Begegnungen. Die ausgebildete Kunsttherapeutin und -pädagogin Heike Seiferth führt seit 2002 ihr Atelier Zwischenraum, in dem u.a. Kunst- Kurse für Kinder und Erwachsene, Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte sowie Kunsttherapeutische Settings angeboten werden. Näheres auf ihrer Website: www.zwischenraum.info.

Relativ neu ist das Angebot von Firmen-Teamtagen: „Die sollen weniger als Teamcoaching verstanden werden – ich biete eher einen Freiraum, in dem eine Gruppe sich noch mal von anderen Seiten kennenlernt, experimentieren, Neues entdecken / sich entspannen kann und es sich gut gehen lässt.“ erklärt Heike Seiferth.



Für die Begleitung in Zeiten des Umbruchs (z.B. Krankheit, Verluste, Trauer) steht die Sozialarbeiterin und Kunsttherapeutin Hildegard Kluttig. Die langjährige Erfahrung mit pflegenden Angehörigen und Trauernden kommt ihr bei den Schwerpunkten Trauer- und Verlustarbeit entgegen: „Die künstlerische Arbeit wirkt oft gegen die Sprachlosigkeit - die Menschen erfahren wieder Selbstwirksamkeit und fühlen sich ‚zurück im Leben‘.“

Der nächste Kurs (8 Termine) hierfür:
19.06., 3.07., 17.07., 31.07., 14.08. und 28.08., 11.09. und 25.09. Die Kosten betragen 20 Euro pro Person / Abend.

Insgesamt sind in Zwischenraum alle herzlich willkommen, die neue Erfahrungen machen möchten – also einfach mal Kontakt aufnehmen und ausprobieren; es lohnt sich.

(Text und Foto: kat)

GANZ GROSSE HILFE!

Kränzle
K 1152 TS T
Hochdruckreiniger mit stufenloser Druck- und Mengenregulierung, 15m Stahlgewebe-Hochdruckschlauch, Schlauchtrommel, Schmutzkiller- und Vario-Jet-Lanze
• 30 - 130 bar
€699,-

Makita
Akkuschubkarre DCU 180Z
Für den Transport von Lasten bis 130 kg, ideal für Baustellen, Garten und Landschaftsbau, Batteriebox für 2 Akkus 18V
€945,-

optional: Wanne € 110,-
Rohr-rahmen € 168,-

willers

Das Original!

Nadorster Str. 6 | 26123 Oldenburg | Tel. 0441 / 883066 | Fax 0441 / 87124 | www.willers24.de | www.facebook.com/willers24 | www.willers-shop.de

DER FEUERTEUFEL

Der fünfte Fall für die Oldenburger Ermittler Werner Vollmers, Anke Frerichs und Enno Melchert

Klappentext: Ein Feuerteufel versetzt Oldenburg in Angst und Schrecken. Die beschauliche Stadt an der Hunte brennt. Was zunächst mit Mülltonnen und Containern begann, weitete sich plötzlich auf Autos und schließlich Gebäude aus. Als schließlich ein ehemaliger Gasthof in Flammen aufgeht, finden die Feuerwehreute in den Trümmern das schier Unglaubliche: einen Berg aus Leichen. Vollmers und sein Team werden alarmiert und müssen sich ihrer bisher wahrscheinlich größten Herausforderung stellen. Ist dies der letzte Fall für den kurz vor seiner Pensionierung stehenden Hauptkommissar Werner Vollmers? Wie macht sich der Neue im Ermittler-Team? Wird Anke Frerichs das Team verlassen? Und das Wichtigste: Werden Sie den Feuerteufel schnappen, bevor weitere Menschen sterben müssen? Ein Wettlauf mit der Zeit beginnt ... Der Feuerteufel ist der fünfte Fall für Werner Vollmers, Anke Frerichs und Enno Melchert und bildet das Staffelfinale der Serie um die drei Oldenburger Ermittler. Natürlich kann jeder Fall einzeln gelesen werden, als Serie macht es aber natürlich noch etwas mehr Spaß.

Leseprobe: Ein unangenehmer Geruch, eine Mischung aus verbranntem Plastik und Holz, lag in der Luft, Schwaden von Wasserdampf und Rauch zogen über das Grundstück. Hauptkommissar Werner Vollmers schaute sich nachdenklich um. Müde schüttelte er langsam den Kopf. Was für eine verheerende Wirkung so ein Feuer doch haben konnte. Es hatte das gesamte Gebäude dem Erdboden gleich gemacht und nichts als Trümmer und Zerstörung zurückgelassen. Der in der Nähe von Bad Zwischenahn gelegene ehemalige Gasthof war nicht das erste Gebäude, das in letzter Zeit in Flammen aufgegangen war. Genau genommen war es mittlerweile das fünfte. Ein Feuerteufel trieb sein Unwesen im Umland von Oldenburg. An sich wäre das kein Fall für den Hauptkommissar und sein Team gewesen; rief man die Ermittler des Oldenburger Fachkommissariats 1, ging es in der Regel um Straftaten mit Gewaltanwendung oder gegen das Leben. Blut und Samen - Mord und Totschlag. Mit einem Brandstifter hätten sie eigentlich nichts zu tun gehabt, doch diesmal war alles anders.

Die Feuerwehrmänner hatten bei der Bekämpfung des Brandes etwas entdeckt, das selbst Gerold Hogen, einem der erfahrensten und hartgesotenen Brandbekämpfer der Oldenburger Feuerwehr, die Sprache verschlagen hatte. Beim Versuch dem Feuer Einhalt zu gebieten, waren sie Stück für Stück in das Innere des alten Hofes vorgedrungen, hatten die Flammen zurückgedrängt, erstickt und das Inferno mit allem bekämpft, was sie zu bieten hatten. Zimmer für Zimmer hatten sie sich durch den ehemaligen Gasthof, der früher auch zeitweise als Hotel genutzt worden war, vorgearbeitet bis sie schließlich im alten Festsaal angekommen waren,

in dem sie dann das pure Grauen erwartet hatte. Genau mittig im Saal hatten sie etwas entdeckt, dass sie zunächst für Trümmer und verbranntes Inventar gehalten hatten. Doch was sich ihnen offenbarte, als sie näher herangekommen waren, ließ den Feuerwehrmännern das Blut in den Adern gefrieren: zwischen kokelnden Tischen und Stühlen, tropfnass und durchweicht vom Löschwasser, erblickten sie einen grotesk wirkenden Haufen. Gleich einem Osterfeuer hatte hier irgendwer etwas aufgeschüttet. Hogen hatte seine auf Grund von Erschöpfung und Rauch langsam immer schlechter werdenden Augen zusammenkneifen müssen, denn unter seiner Maske hatte er keine Details erkennen können. Außerdem weigerte sich sein Verstand zu akzeptieren, was er dort vor sich sah: ein Berg aus Leichen.

Es war ein unvorstellbarer Anblick gewesen, der ihn an alte Schwarzweiß-Fotos aus dem 2. Weltkrieg erinnerte hatte. Sein Körper hatte angefangen zu zittern. Ihm war übel geworden. Nur mit Mühe bekam er sich wieder unter Kontrolle. Hinter ihm hatte ein jüngerer Kollege weniger Glück. Der zur Freiwilligen Feuerwehr Bad Zwischenahn gehörende Helfer hatte seine beschlagene Atemschutzmaske heruntergerissen und sich übergeben. Er hatte versucht sich zu beherrschen, doch das was er dort gesehen hatte, war für den noch recht unerfahrenen Mann zu viel gewesen ... Fluchtartig hatten sie das Gebäude verlassen, saßen nun auf dem Hof und versuchten das Gesehene zu verkraften. Soviel stand fest: es würde sie in ihren Träumen verfolgen, hatte sich buchstäblich für immer in ihr Gedächtnis eingebrannt ...



Überall online, in jeder Buchhandlung und als ebook auf Amazon erhältlich!

(Text: axl, Foto: axl, freepik.com)



— ralph heseding friseure —

JEDEN TAG BRINGEN
WIR UNSERE HAARE
IN ORDNUNG.
WARUM NICHT AUCH UNSER HERZ?

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

SPEZIALISTEN NADORSTER

MEDIKAMENTE BEQUEM VORBESTELLEN

Wir machen es Ihnen einfach: um doppelte Wege und Zeit zu sparen, bestellen Sie Ihre Medikamente einfach online bei uns vor.

Auf unserer Webseite www.uhlen-apotheke-oldenburg.de oder neu auch auf www.IhreApotheken.de.

Hier können Sie unser gesamtes Sortiment rund um die Uhr bequem und sicher vorbestellen. Sehr praktisch: mit der Funktion Rezept-Hochladen können Sie verschreibungspflichtige Medikamente von überall aus bei uns reservieren. Falls ein Medikament nicht bei uns vor Ort verfügbar ist, erfolgt die Belieferung innerhalb weniger Stunden. Bei einer Bestellung bis 13:00 Uhr kommen die Medikamente um 15:00 Uhr und bei einer Bestellung bis 17:00 Uhr in der Regel noch am gleichen Tag. Wir informieren Sie gerne per E-Mail, wann Ihre Bestellung abgeholt werden kann.



Unser Service: sollten Sie nicht mobil sein, können Sie unseren kostenlosen Botendienst nutzen. Unsere Boten bringen Ihnen Ihre Medikamente schnell und zuverlässig nach Hause.

Und so geht es:

1. Besuchen Sie unsere Webseite www.uhlen-apotheke-oldenburg.de
2. Wählen Sie den Button „Medikamente reservieren“
3. Über „Reservierung“ geben Sie die gewünschten Artikel ein oder können Rezepte hochladen.
4. Wir informieren Sie per E-Mail sobald Ihre Bestellung bereit liegt.

Oder

1. Finden Sie uns über den Apothekenfinder auf www.IhreApotheken.de



Birte Neumann

Wilhelmshavener Heerstraße 1
26125 Oldenburg

Tel.: 0441-301442

Fax: 0441-3046216

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

Beratungs- &
Servicetelefon

30 14 42



Gut informiert - folgen Sie uns auf Facebook.
@uhlenapotheke



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

AUS DER WERBEGEMEINSCHAFT

ELLEN BEI DER



2. Mit dem Rezept-Hochladen können Sie rezeptpflichtige Artikel von überall vorbestellen.
3. Alle anderen Produkte bestellen Sie einfach, schnell und sicher über unsere Shopfunktion.
4. Wir informieren Sie per E-Mail sobald Ihre Bestellung bereit liegt.

Praktisch: Bei Ihrem nächsten Besuch auf Ihre Apotheken. de sind wir bereits als Ihre Lieblingsapotheke hinterlegt.

Selbstverständlich ist die persönliche Beratung und Betreuung in allen Gesundheitsfragen unser wichtigstes Anliegen. Vor Ort bei uns in der Apotheke oder am Telefon informieren wir Sie stets fachkundig über Ihre Medikamente und Hilfsmittel. Wir kümmern uns gerne und nehmen uns Zeit für Sie!

Übrigens: wir sind eine zertifizierte Mutter-Kind-Apotheke und im Bereich der Medikationsanalyse weitergebildet!



(Birte Neumann)

Wir freuen uns auf Ihre Vorbestellung!

Herzlichst, Ihre Birte Neumann und das Team der Uhlen-Apotheke

(Text Uhlen Apotheke, Fotos: freepik.com, Uhlen Apotheke)

Navigation Multimedia Car-Audio

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

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

Nicole Rohlfs
Leben in Bewegung – Körper in Balance

Angebote:

- » Hypnose
- » Autogenes Training
- » Progressive Muskelentspannung
- » Reiki
- » Entspannt abnehmen
- » Leichtes Lernen
- » Babymassage (Kurs)
- » Energetische Gesichtsmassage
- » Fußreflexzonenmassage
- » Kinesiologie
- » Beratung

Nicole Rohlfs
Bürgerstraße 38 · 26123 Oldenburg
E-Mail: info@kinesiologie-rohlf.de
Telefon: 0441 59442170 • Handy: 0176 41264126
www.kinesiologie-rohlf.de

Die Nadorster WERBEGEMEINSCHAFT

Berichtet

Eine tolle Aktion der Werbegemeinschaft: OSTERAKTION WAR EIN VOLLER ERFOLG. GEWINNER GEZOGEN & BENACHRICHTIGT!

Die diesjährige Osteraktion (die Mitgliedsbetriebe der Werbegemeinschaft hatten bunte Ostereier in den Schaufenstern versteckt) war ein riesen Erfolg. Unzählige Karten mit größtenteils den richtigen Antworten waren in die dafür vorgesehen Boxen gewandert. Ein großes Kompliment und Dankeschön geht an alle Kunden und Kundinnen die mitgemacht haben!

Nun war es an der kleinen Glücksfee Antonia die Gewinner zu ziehen. Wie man auf dem Bild sehen kann, hat ihr diese Aufgabe sichtlich Spaß gemacht. Da die Liste, bei so vielen tollen Gewinnen hier den Rahmen sprengen würde, hier nur die 5 Namen der Hauptgewinne:

1. Preis (Nadorster-Gutschein über 250 €): Annelie S.
2. Preis (Akkuschrauber von der Firma Willers): Marcel K.
3. Preis (Wochenende mit einem Hyundai vom AH Gerdes): Glowacki G.
4. Preis (XL-Stoffhasen): Luzia J.
5. Preis (Gutschein vom Blumenhaus Sündermann über 50€): Regina N.

Die Gewinner der 5 x Oldenburgkrimis von Axel Berger, des Grillkoffers der LZO, des Stand-up-Paddeling-Kurses vom Tauchertreff, vom Brockshus-Gutschein, den Friseur-Gutscheinen von Kerstin Knewitz, dem TUI-Reise-Gutschein und die des Saunatuchs der OLB, werden nun direkt benachrichtigt. Bei Rückfragen senden Sie bitte eine E-Mail an verwaltung@die-nadorster.de



PS: Es waren übrigens 20 Eier die die Werbegemeinschaft in den Nadorster Geschäften versteckt hatten. Mal sehen, wie viele es im nächsten Jahr wohl werden ...

(Text und Foto: nad)

Nachbericht

JHV DER NADORSTER WERBEGEMEINSCHAFT IM PHÖNIX

Zur Jahreshauptversammlung am 24. April 2019 waren im „Phönix“ wieder zahlreiche Mitglieder und Interessierte zusammengekommen. Neben den üblichen Regularien und Themen gab es viel zu berichten. So wurde zum Beispiel das letzte Jahr auch finanziell erfolgreich abgeschlossen, obwohl in einigen Bereichen Kostensteigerungen eingetreten waren. Der Vorstand also auch der Kassenwart wurde einstimmig entlastet. Die Mitgliederzahl hat sich trotz einigen Kündigungen, wegen Geschäftsaufgabe, jedoch erhöht. Der positive Trend setzt sich also fort.



In einem kurzweiligen Bericht ließ der 1. Vorsitzende, Jürgen König die vielfältigen Aktivitäten des letzten Jahres Revue passieren und gab einen Ausblick auf die geplanten Aktionen und Projekte in 2019. Als eine der nächsten, wird am

15. Mai um 19 Uhr ein gemeinsames Spargel-Essen im Medaillon stattfinden. Mitglieder, Angehörige, Kollegen und Interessierte sind herzlich willkommen. Um Anmeldung unter verwaltung@die-nadorster.de wird gebeten.

Besonders gut ist der etwas einstündige Vortrag des „Service-Trainers“ Ralf Köncke bei den circa 35-40 erschienen Mitglieder angekommen. Mit diesem sehr guten Vortrag konnte den Mitgliedern der eine oder andere Gedankenstoß vermittelt werden, um die ohnehin gute Service-Qualität der Nadorster Unternehmen noch weiter zu beflügeln.

Tipp: Wer mehr über den Kommunikationstrainer und Coach erfahren möchte, sollte einmal auf www.service-rainer.com vorbeisurfen.

Fazit: Auch dieses Jahr zeigte sich wieder, welche starke und herzliche Gemeinschaft „Die Nadorster e.V.“ über die Jahre gebildet haben. Der Abend klang nach dem offiziellen Teil dann bei sehr netten Gesprächen, dem einen oder anderen Bier und einem leckeren Essen gemütlich aus.

So darf es im nächsten Jahr gerne wieder sein!

(Text und Foto: nad)

Mitgliedern der WERBEGEMEINSCHAFT

berichten

DAS GERTRUDENHEIM BLÜHT AUF - KLEINE GARTENPARTIE IN NADORST

Kreatives, Nützliches, Gesundes – dazu sind verschiedene Gruppen im Gertrudenheim schon lange aktiv. Es wird gepflanzt, gebastelt und gekocht. Gemeinsam mit den TeilnehmerInnen der Förderei und den BewohnerInnen in den unterschiedlichen Wohngruppen machen sich alle gemeinsam auf den Weg ein schönes Fest für den 25. Mai vorzubereiten. Die Pflanzen-(Kinderstube) ist schon ordentlich gefüllt. Die Sägen, Hammer, Pinsel und Stifte werden kräftig geschwungen. Unter dem Motto „Ein Platz für alle“ bereitet sich das Gertrudenheim in diesem Jahr speziell auf Pflanzen und Hilfsmittel zum Erhalt der Bienen- und Insektenvölker vor. Zur Vorbereitung und ggfs. Mitgestaltung werden Verbindungen zu NaBu, Imkern oder Kräuterfachgeschäften bereits geknüpft.



Am Samstag den 25. Mai ist es wieder soweit: Von 11:00 bis 16:00 Uhr lädt das Gertrudenheim zur kleinen Gartenpartie ein. Im Mittelpunkt steht der Pflanzenverkauf sowie die Möglichkeit, Dekorationsgegenstände zu erwerben. Tolle Musik und kulinarische Köstlichkeiten runden alles ab. Mit Aktivitäten, Spiel und Spaß für alle findet jeder seinen Platz.

Auch eine kleine Saatgut-Tausch-Börse wird es geben. Alle sind herzlich eingeladen ihr Saatgut mitzubringen, zu tauschen oder gegen eine Spende mitzunehmen.

Zu guter Letzt soll die kleine Gartenpartie auch ein Ort der Begegnung sein. Alle, die im Garten Ableger ziehen oder Stauden teilen und diese dem Gertrudenheim zum Verkauf spenden möchten, sind herzlich eingeladen, dies zu tun. Auch Gartengeräte und Dekoartikel, die nicht mehr benötigt werden, sind als Spende für das Gertrudenheim gern gesehen. Der Erlös aus dem Verkauf kommt der Stiftung Gertrudenheim zu Gute. Wer Gartengeräte oder Deko-Artikel spenden möchte, kann diese am Dienstag, 21. Mai von 8:30 bis 12:00 Uhr oder nach Absprache unter der Nummer 0441 980 57 202 beim Gertrudenheim abgeben.

(Text, leicht gekürzt: Gertrudenheim, Foto: freepik.com)

GANZ OHNE BACKEN: KINDER BUENO-TORTE



Zutaten:

300 g zerkleinerte Kekse,
150 g Butter, 500 g Frischkäse,
100 g Frischkäse, 100 g Puderzucker,
1 TL Vanille, 250 g Kinderschokolade,
300 ml Sahne, 250 g Kinder Bueno, Schokostreusel

Zubereitung:

Kekskrümel und geschmolzene Butter mischen. Frischkäse, Puderzucker und Vanille schaumig schlagen. Kinderschokolade in der Mikrowelle schmelzen, zu der Frischkäsемischung hinzufügen und weiter schlagen. Schlagsahne hinzufügen und schlagen bis alles gut vermischt ist. Die zerkleinerten Kinder Bueno-Riegel unterheben. Kekskrümel-Mischung in eine Kuchenform drücken. Füllung mit dem Löffel auf den Kuchenboden geben. 5 Stunden kühlen. Mit geschmolzener Schokolade beträufeln. Mit Kinder Buenos und Schokoladenstreuseln dekorieren.

(Quelle und Foto: www.clubofcooks.de)

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



Asiatisch ist eine leichte Küche ...
Probieren Sie den Glasnudelsalat mal aus!

GLASNUDELSALAT

Zutaten:

70 g Glasnudeln, 2 EL Öl, 2 Knoblauchzehen, 1 TL Ingwer, 2 kl. Möhren, 50 g Zuckerschoten, 1/2 Paprika, 4 St. Frühlingszwiebeln, 2 EL Sojasauce, 1 handvoll Koriandergrün, 1 EL Chilisauce, 1 EL Sesam

Zubereitung:

Die Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen und 10 bis 15 Minuten ziehen lassen. Dann gründlich abgießen und das Sieb auf ein sauberes Tuch stellen, um noch mehr Wasser aus den Nudeln zu saugen. Das Öl erhitzen, den Knoblauch darin andünsten, ohne dass dieser Farbe bekommt. Das vorbereitete Gemüse, ohne die Frühlingszwiebeln, zugeben und ca. 3 Min. garen. Kurz bevor das Gemüse gar ist, die Frühlingszwiebeln hinzugeben und durch schwenken. Das noch warme Gemüse unter die Nudeln mischen und mit Sojasauce und abschmecken. Korianderblätter oder Blatt Petersilie und Sesam untermischen und servieren.

Viel Spaß beim Genießen!

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

WIR SUCHEN EINE(N) „HERBERGSMUTTER/VATER“

BÜRO- & ORGA-TALENT

VOLL-/TEILZEIT



WIR sind in Oldenburg und umzu als Spezialisten für **PRINT- & ONLINE-MEDIEN** bekannt!

Außerdem geben wir 5 Zeitungen heraus:
**UNSER EDEWECHT · NADORSTER EINBLICK
 HUGO-JOURNAL · DER ALEXANDER · UNSER BRAKE**

Für die Organisation suchen wir eine **Bürokommunikation-Allround-Verwaltungskraft**

In diesen Bereichen bist Du top-fit:

- Excel, Word und Outlook
- Buchhaltung und Vorbereitung für den Steuerberater
- Rechnungswesen (toll wären Kenntnisse in Faktura)
- Telefonzentrale und Empfang
- Rechtschreibung und Grammatik

Du hast

- eine freundliche Telefonstimme und Erfahrung in der Kundenberatung
- Erfahrung im Marketing, in einer Werbeagentur oder im Verlagswesen
- Nerven wie Drahtseile und liebst Hunde
- Du hast einen Führerschein Klasse B
- Lust noch viel zu lernen und liebst Tutorials

Dann bewirb Dich jetzt (ausschließlich) per E-Mail: bewerbung@mangoblau.de



WIEFELSTEDER STR. 19 | 26127 OLDENBURG
 TEL. 0441 304 102 10 | INFO@MANGOBLAU.DE | WWW.MANGOBLAU.DE

DER Sommer KANN KOMMEN



ERÖFFNUNG DER BADESAISON IM FREIBAD FLÖTENTEICH

Die Freibadsaison im Flötenteich beginnt am 18. Mai. Die Öffnungszeiten sind: Montag - Freitag: 6:30 - 20:00 Uhr, Samstag: 6:30 - 19:00 Uhr, Sonntag: 8:00 - 19:00 Uhr. Ein Tagesticket (ab 18 Jahre) kostet 3,50€. Kinder und Jugendliche (3 bis 17 Jahre) zahlen 2€, Familien (max. 5 Personen) zahlen 8€. Weitere Informationen unter www.olantis.com/service/floetenteich/. Am 25. und 26. Mai findet im Freibad Flötenteich die dritte Auflage des Oldenburger 24-Stunden-Schwimmens statt. Das Startgeld beträgt für Erwachsene 15 €, für Kinder und Jugendliche 10 €. Anmeldung unter www.oldenburg-schwimmt.de.

(Text: bri, Quelle: Olantis/Freibad Flötenteich)

23. Juni 14. Gorch Fock Lauf 2019 WILHELMSHAVEN



Kinderlauf
 Sparda-Bank-Schülerlauf
 5-km-Lauf
 Dein-Traumrad-10-km-Lauf*
 Intersport-Leffers-Halbmarathon*
 Yoga pur

(* gemäß DLV)



JUBILÄUMSAKTION ZUM STADTGEBURTSTAG: Historisch-maritimer Kostümwettbewerb (weitere Infos unter gorch-fock-lauf.de)

WILHELMSHAVEN 150 JAHRE

Sparda-Bank
 INTERSPORT LEFFERS
 Dein-TraumRad.de
 Warsteiner ALKOHOLFREI
 WILHELMSHAVEN

Jetzt anmelden unter: gorch-fock-lauf.de

14. GORCH-FOCK-LAUF 2019 IN WILHELMSHAVEN - MIT JUBILÄUMSAKTION „MARITIM ODER HISTORISCH“



Am 23. Juni geht der Wilhelmshavener Straßenlauf „Gorch-Fock-Lauf“ mit erweitertem Programm in die 14. Runde. Die Anmeldung ist unter www.gorch-fock-lauf.de möglich. Das Laufevent entlang des UNESCO-Weltnaturerbes Wattenmeer startet wieder am Pumpwerk (Banter Deich 1a). Der Rundkurs verläuft größtenteils direkt am Meer und führt vorbei an Schiffen und grünen Deichen. Gelaufen werden 5 Kilometer sowie DLV-vermessene 10 Kilometer und die 21,0975 Kilometer des „Intersport-Leffers Halbmarathon“. Dazu gibt es Schüler-

Kiosk Nadorst

Nadorster Straße 80
 26123 Oldenburg

täglich 7-23 Uhr geöffnet

Inh. Koran Saeed Kandor
 Telefon 0157 - 55 548 154

und Kinderläufe. Anlässlich der 150-Jahr-Feier zum Bestehen Wilhelmshavens wird unter den Läufern des Fünf- und Zehn-Kilometer-Laufes die beste Verkleidung zum Motto „Maritim oder historisch“ prämiert. Abgerundet wird die Veranstaltung von zwei buchbaren Yoga-Sessions, bei denen Läufer ihre Muskeln lockern können.

Angemeldet werden kann schon für die Pasta-Party, die im Anschluss an den Läufer-Gottesdienst am 22. Juni bei der Christus- und Garnisonkirche stattfindet. Zum Lauf wird es wieder ein hochwertiges Funktions-Laufshirt im mar gen – diesmal im maritimen Look. Helfer sind für die Veranstaltung sehr willkommen und werden dringend benötigt: Wer Interesse hat sich zu engagieren, kann sich gerne beim Gorch-Fock-Lauf e.V. unter Telefon 0157 87895845 oder gorchfocklauf@aol.de melden.

(Quelle und Foto: www.gorch-fock-lauf.de, Text leicht gekürzt)

WERKZEUGKISTE ...seit über 20 Jahren!

Werkzeug & Maschinenvermietung für Privat und Gewerbe

über 200 Profigeräte für Bau & Garten

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

Eiscafe Sardegna

Zum Entspannen und Genießen:

Leckerer Kaffee
auch zum Mitnehmen.

Hausgemachtes Eis
mit immer wieder neuen Sorten!



Eiscafé Sardegna · Nadorster Str. 174 · Tel. 48065767

DAS TEAM VOM NADORSTER EINBLICK WÜNSCHT VIEL SPAß BEIM GENIEßEN DER ERSTEN SONNENSTRAHLEN.

PAARCOACHING

... mit über 25 Jahren Erfahrung!

Konflikte sind o.k. – bei fehlender gegenseitiger Unterstützung wird es schwierig... **Paarcoaching!**

Es klingt ganz einleuchtend: Unstimmigkeiten sind Bestandteil einer guten Partnerschaft, und sie verbinden eher als das sie trennen. Nun passiert im Leben ständig Neues (Geburt der Kinder, Krankheiten, finanzielle Schwierigkeiten etc.) - und Persönlichkeiten verändern sich. „Bekomme ich noch das, was ich brauche? Was ist mir wichtig? Das fragen sich viele Menschen in einem Paarcoaching oft zum ersten Mal selbst...“, erzählt Renate Reemts, die daher im Rahmen ihres Paarcoaching bzw. der Paarprävention gern auch erstmal zu Einzelsitzungen einlädt und schon in der ersten Begegnung mit dem Paar Chancen auslotet.

Gearbeitet wird dann mit ganz praktischen Übungen, von der Arbeit mit Bildern über gewaltfreie Kommunikation bis zur Selbst- und Fremdwahrnehmung, um neue Perspektiven zu schaffen und sein Gegenüber tatsächlich „zu sehen“. Viele Paare kommen leider sehr spät. „Ich würde mich sehr freuen, wenn die Möglichkeit der Paar-Prävention und des Paarcoaching ganz unbefangen viel früher wahrgenommen würde. Um sich selbst und sich gemeinsam etwas Gutes zu tun.“

PAARCOACHING VORTRAG | 8. MAI 2019 | 19⁰⁰ UHR | 5 EURO PRO PERSON



„Als Paartherapeutin bin ich nach meiner langjährigen Praxis immer wieder erstaunt, wieviel positive Veränderungen auch in „eingefahrenen“ Paarsituationen möglich sind.“

Seit über 25 Jahren begleite ich Menschen in Krisen und Prozessen der Neuorientierung, davon 16 Jahre in eigener Praxis. In erster Linie sehe ich meine Aufgabe als Impulsgeberin und Wegbegleiterin für meine Klienten.“

Schauen Sie gerne auf meiner Seite www.psychotherapie-oldenburg.net vorbei!

Renate Reemts

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

DEN SOMMER IM EISCAFE SARDEGNA GENIEßEN

Ein guter Ort zum Genießen ist das Eiscafe Sardegna, wo Marcello Lampis und sein Team frischem, handgemachtem Eis verwöhnen. Welche Sorte wird zur Zeit am liebsten gegessen? Von den Kindern? „Kinder Bueno“ und „Raffaello“.

(Text: kat)

STAND UP PADDLING KURSE VOM TAUCHERTREFF DEKOSTOP

Am 27. April starteten die neuen Stand Up Paddling Kurse und Touren vom Tauchertreff Dekostop. So kann man zwischen Kursen von 3 Stunden (39,-€) und 1,5 Stunden Schnupper-Kursen (29,-€) wählen. Auch die Touren gibt es als 2 Stunden (39,-€) und 3-Stunden-Variante (49,-€).

Kurstermine:

- » Oldenburg, Bornhorstersee
 Samstags ab 14:00 Uhr, 24.04 - 28.09.2019
 Jeden 2. Donnerstag ab 19:00 Uhr, 6.06 - 29.08.2019
- » Bremen, Unisee
 Samstags ab 11:30 Uhr, 27.04 - 28.09.2019
 Jeder 2. Mittwoch ab 19:00 Uhr, 12.06 - 4.09.2019

Neben den Kursen gibt es auch Stand Up Paddling-Touren:

- » Kleine Hunte-Tour, 2 Std., Wardenburg bis Oldenburg
- » Große Hunde-Tour, 3 Std., Sandkrug bis Oldenburg
- » Ochtum-Tour, 2 oder 3 St., Bremen
- » Blockland-Tour, 3 Std., Bremen
- » Hamburg-Tour, 3 Std., u.a. Alster

Weitere Infos gibt es online auf www.tauchertreff24.de

(Quelle: Tauchertreff Dekostop, Text: sk)



TAUCHERTREFF DEKOSTOP

Tauchshop
Tauchschule
Tauchreisen

Stand Up Paddling
neue Kurse
ab 29,00 €

info@tauchertreff24.de · www.tauchertreff24.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

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!



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



WIR KÖNNEN MEHR ALS
NUR GESELLSCHAFTSTANZ

- Line Dance
- Boogie-Woogie
- Discofox
- Rock'n'Roll
- Salsa
- Hip-Hop
- Seniorentanz

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

RECHTSTIPP VON STEPHANIE ZIMMERMANN

Verbot des Benutzens eines Handys beim Autofahren?



Allein durch das Aufnehmen oder Halten eines elektronischen Gerätes (hier: Handy) während der Fahrt begeht der Führer eines Kraftfahrzeuges keinen Verstoß gegen § 23 Abs. 1a StVO n.F. Es muss vielmehr auch weiterhin über das bloße Halten hinaus eine Benutzung hinzukommen. Der Auffassung, die einen Verstoß bereits dann annimmt, wenn das elektronische Gerät nur in der Hand gehalten wird, ist nicht zu folgen. Sie ist nicht mit dem Wortlaut der Vorschrift vereinbar. Das Amtsgericht hatte den betroffenen Autofahrer wegen vorschriftswidriger Benutzung eines Handys zu einer Geldbuße verurteilt, aber nur festgestellt, dass er dieses während der Fahrt „in seiner Hand hielt“. Weitere Feststellungen hat das Amtsgericht nicht getroffen. Im Rahmen der Beweiswürdigung hat es ausgeführt, dass die Zeugin nicht habe bekunden können, ob der Betroffene Sprechbewegungen gemacht habe. Diese Feststellungen genügten dem OLG Celle nicht, so dass es das Urteil des Amtsgerichts aufhob. OLG Celle, Beschluss vom 7. Februar 2019 – 3 Ss (OWi) 8/19

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

KNIGGE TIPP VON RALF BEYER

Deutsche Sprache – schwere Sprache?!

Die deutsche Sprache gilt im Allgemeinen als „schwere Sprache“ ..., aber warum? Es gibt einfache viele Worte, die je nach Betonung das völlig gegensätzliche Bedeuten, z. B. „Den alten Tanzlehrer sollten wir besser umtanzen“ (also stehen lassen und nicht „über den Haufen tanzen“), wähen „Den alten Tanzlehrer sollten wir besser umtanzen“ (also weg damit ... der steht eh nur im Weg). Es ist also sehr wichtig, dass die Menschen mehr miteinander reden, anstatt immer nur per WhatsApp oder SMS miteinander zu kommunizieren. Vor allem deswegen, weil ja immer mehr Menschen die Zeichensetzung und Groß- und Kleinschreibung ignorieren. Stellen Sie sich einmal vor, was für eine Katastrophe es auslösen würde, wenn sich in einer WhatsApp-Familiengruppe folgender Satz wiederfinden würde und die Zeichensetzung nicht beachtet würde: „Erst gehen wir schwimmen und dann essen wir Opa!“ Gemeint ist hoffentlich: „Erst gehen wir schwimmen und dann essen wir, Opa!“ In diesem Sinne wünsche ich Ihnen kommunikative Familien- und Freundesgespräche.



Ihr Ralf Beyer

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

GESUNDHEITS-TIPP VON PETRA EBERLEI LEITUNG TRAININGSBEREICH IM INJOY OLDENBURG

Fitness für jedes Alter

Wenn Muskeln, Knochen und Bänder nicht mehr so strapazierfähig sind, die Kraft der Muskulatur und Gelenke nachlässt und sich vielleicht sogar Beschwerden wie Rückenschmerzen oder Rheuma einstellen, dann sucht der Mensch nach Entlastung statt sportlicher Herausforderung. Doch will man oder frau es richtig machen, sollte dem Verlust der Muskelmasse aktiv begegnet werden.



Wer sein Leben weiterhin mobil, vital und schmerzfrei gestalten möchte, kann etwa bei Kursen wie Yoga oder Bodybalance – einem Mix aus TaiChi, Yoga und Pilates - den richtigen Einstieg finden. Sanfte Übungen für Körper, Geist und Seele verbessern das Körpergefühl, stärken die Muskulatur und trainieren Gleichgewichtssinn und Konzentration.



Um langfristig die Leistungsfähigkeit zu erhalten bzw. zu verbessern, ist ein gezieltes und betreutes Krafttraining die erfolgreichste Methode. Unzählige Studien belegen die Trainierbarkeit des Muskels bis ins hohe Alter. In Kombination mit regelmäßigem Herz-Kreislauf-Training wirkt es vorbeugend gegen Erkrankungen wie Osteoporose, Bluthochdruck und Adipositas.

Also „Mobilisation und Kräftigung statt Schonhaltung und Ruhe“ heißt die Devise!

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

STEUERTIPP VON HARALD TROST

Abgabe der Steuererklärungen 2018

Für das Kalenderjahr 2018 sind die Einkommensteuer-, Körperschaftsteuer-, Gewerbesteuer-, Umsatzsteuererklärungen und die Erklärungen zur gesonderten und einheitlichen Feststellung bis zum 31.07.2019 einzureichen. Diese verlängerte Abgabefrist tritt erstmals ab 2019 in Kraft. Sofern diese Steuererklärungen durch Personen der steuerberatenden Berufe angefertigt werden, verlängert sich die Frist zur Einreichung der Steuererklärungen grundsätzlich bis zum 29.02.2020.

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



GESUNDHEITSTIPP VON NICOLE ROHLFS

Cranio in der Schwangerschaft und nach der Geburt

Diese besonders sanfte Methode wird sogar für Mütter während der Schwangerschaft, zur Geburtsvorbereitung sowie nach der Geburt empfohlen. Gerade in der Schwangerschaft werden alle Therapieformen genau hinterfragt, und das auch zu Recht. Während der cranosacralen Begleitung dürfen Mutter und Kind sich gemeinsam erholen und die Bindung zueinander stärken. Gewollt und erwünscht zu sein, spürt das Ungeborene ganz genau. In der Schwangerschaft finden allerhand Veränderungen im Körper der werdenden Mutter statt, um diese langsam auf das Tragen des Kindes in der Gebärmutter und auf die Geburt vorzubereiten. In dieser Zeit müssen die Bänder und Sehnen sehr dehnfähig werden und der Beckenbereich sich auf die Geburt einstellen. Die cranosacrale Begleitung kann hier unterstützend wirken. Beschwerden wie Abgeschlagenheit, morgendliche Übelkeit, Rücken- und Hüftschmerzen, Verspannungen, Schlafprobleme können reguliert werden. Sie kann sogar dem Baby helfen in die ideale Geburtsposition zu kommen. Nicht nur körperlich haben Schwangerschaft und Geburt einen massiven Einfluss auf die Mutter. Sie ist emotional sensibler, trägt die Verantwortung für ein Lebewesen und deshalb sind psychische Verletzungen in der Zeit auch besonders schmerzhaft. Diese können eventuell auch nach der Geburt noch tief im Unterbewusstsein der Mutter verankert sein. Craniosacrale Begleitung kann Mutter und Kind auch nach der Geburt physisch und psychisch unterstützen. Egal wie Schwangerschaft und Geburt ablaufen, ob das Kind mit Kaiserschnitt, Scheitellage, Steißlage oder mit Saugglocke geboren wird, cranosacrale Begleitung nach der Geburt kann die Mutter auf vielfältige Weise unterstützen, z.B. bei der Rückbildung der Gebärmutter, Stabilisierung des Beckenbodens, bei anderen körperlichen Beschwerden, wie Schmerzen im Becken, Schulter oder Rücken werden besser, das Gefühl von Überforderung mit der Gesamtsituation kann sich reduzieren und Sillprobleme können besser werden. Weitere Informationen zur cranosacralen Begleitung auf: www.kinesiologie-rohlf.de.

(Text: Nicole Rohlfs)

Schadensregulierung
mit Ihrer Versicherung

GLASEREI
FRÖLJE

DETLEF FRÖLJE
GLASERMEISTER

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



NOTDIENST - TELEFON:
0175 - 6812764

24-STD. NOTDIENST

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

Lamberti

Apotheke

Fröhlich



KNÜLLERPREISE I M M A I

Gültig vom 1. bis 31. Mai 2019

Apothekerin Beate Fröhlich · Nadorster Str. 97 · 26123 Oldenburg · Tel. (0441) 8 13 42

Allpresan® diabetic

125 ml

statt 12,95 €
jetzt
8,98 €



SIE SPAREN 30 %

100 ml = 7,18 €



20%

auf alle vorrätigen
Sonnenpflegeprodukte

SIE SPAREN 20 %

Thomapyrin® CLASSIC

20 Tab.



statt 7,25 €
jetzt
4,48 €

SIE SPAREN 38 %

MOMETA HEXAL® Heuschnupfenspray

10 g



statt 11,60 €
jetzt
5,98 €

SIE SPAREN FAST 50 %

SUPERPEP® Reisekaugummi

20 Stck.



statt 10,75 €
jetzt
6,98 €

SIE SPAREN 35 %

Cetirizin HEXAL®

50 Tab.



Dauertiefpreis
6,98 €

FEMANNOSE® N Granulat

14 Beutel



statt 21,90 €
jetzt
12,98 €

SIE SPAREN 40 %

Calcium-Sandoz® Sun

20 Bta.



statt 6,48 €
jetzt
4,48 €

SIE SPAREN 30 %

Übrigens: Wir messen auch Ihren Blutdruck!