

NADORSTER

STADTTEIL-
MAGAZIN

AUGUST 2019

EINBLICK

GRATIS ZUM
MITNEHMEN!

JEDEN
SONNTAG
KAFFEE+
KUCHEN
GRATIS

DIE SPIELBANK.
BAD ZWISCHENNAH

GUTSCHEINE IM INNENTEIL VON:

Apotheke Fröhlich, Willers, Lichthaus Kuck, Eiscafé Sardegna

MADE
WITH LOVE BY
MANGOBLAU

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

SOMMERFITNESS    **2019**

6 WOCHEN *ECONOMY CLASS*
ALLE KURSE

ODER **4 WOCHEN** *BUSINESS CLASS*
FITNESS & KURSE

ODER **2 WOCHEN** *FIRST CLASS*
FITNESS & KURSE & WELLNESS

FÜR JE
22€*

**FLY
& TRY**

*FÜR ALLE DIE UNS NOCH NICHT KENNEN, WIEDEREINSTEIGER UND MITGLIEDER ANDERER FITNESSCLUBS.
FELIX-WANKEL-STR. 1 | 26125 OLDENBURG | WWW.INJOY-OLDENBURG.DE | 0441 - 97 28 610

DAS ANGEBOT IST GÜLTIG
BIS ZUM 31.08.2019



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



LETZTE SITZUNG DES SANIERUNGSBEIRATS VOR DEM HERBST

Am 17. Juli fand die letzte Sitzung des Sanierungsbeirats bis zum Herbst statt. Erst am 27. November 2019 (19 Uhr) wird im Technischen Rathaus in der Industriestraße zum Thema Sanierungsgebiet Untere Nadorster Straße wieder getagt werden. Doch untätig wird man seitens der Verwaltung während der Zeit nicht bleiben.

In der Zwischenzeit wird das Wettbewerbsverfahren – es werden insgesamt 10 Verkehrs- und Freiraumplanungsbüros aufgefordert, in zwingender Kooperation ihre Entwürfe, Ideen und Vorschläge einzubringen – einige politische und verwaltungstechnische Stationen passieren.

Man hofft, all dies bis zum Jahresende gut auf den Weg gebracht zu haben. 2020 wird es dann ernst. Eine Jury wird die Entwürfe sichten und ihren Favoriten küren. Selbstverständlich wird im laufenden Prozess auch die Öffentlichkeit informiert und auf dem aktuellen Stand gehalten. Man darf gespannt sein, was sich die kreativen Köpfe Schönes für Nadorst einfallen lassen werden.

PS: Natürlich dürfen und sollen auch weiterhin Anträge auf Städtebauliche Förderung gestellt werden. Frau Brüning-Mader und ihr Team beantworten Fragen von Interessierten gerne unter: svnja.brueuning-mader@stadt-oldenburg.de oder 235-2942. (Text: nad)

NEUIGKEITEN

DER WERBEGE



NEUES MITGLIED

Die Nadorster e.V. begrüßt ein neues Mitglied in ihren Reihen: die Westfalen Tankstelle in der Nadorster Str. 287 mit Inhaberin Katharina Wilken. Wir sagen: Herzlich willkommen in unserer Gemeinschaft!



(Text: nad, Foto: Bent Hertema)

WER DENKT JETZT NOCH AN URLAUB?

miba

Schubkarre Fagro F85

Qualitätsschubkarre mit nahtlos gezogener, blau lackierter Mulde, 85 l Inhalt, Tragkraft 200 kg. Der Muldenrand ist durch ein Rohreinlage verstärkt.

Stabiles Untergestell, Holzgriffe, optimale Schwerpunktklage.



€159,-

TOWA Handschuh
Power Grab®, Gr. 10/XL



€4,90

€869,-

Makita

Akkuschubkarre DCU 180Z

ideal für Lasten bis 130 kg, für Garten, Baustellen und Landschaftsbau, 2 Gänge, Batteriebox für 2 Akkus 18V



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

ALTRAD

- Ersatzschlauch
400 x 100 mm

- Ersatzrad
400 x 100 mm



€15,90

IDEAL

- Holzsteiner Schaufel „Rühr-Brillant“, rot, Gr. 2, mit Stiel

- Holzsteiner Schaufel,
rot, Gr. 2, ohne Stiel



€17,90

€9,90

LÖFFERT Schaufelstiel
mit T-Griff, 1100 mm



€9,90

€4,90

STRONG HAND®
Rindervollleder-
handschuhe, Gr. 10



willers

Das Original!

LEBEN AUS GEMEINSCHAFT

AUGUST 2019

FÜR BESSERE LUFT IM STADTTEIL NADORST

Oldenburg erhält Landesmittel für Luftreinhaltung – u.a. zur Vermeidung von Fahrverboten in Oldenburg

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

Gemeinsames Ziel von Land und den vier geförderten Städten ist es, die Erreichbarkeit der Innenstädte für den Individualverkehr zu sichern. „Nachdem die Messwerte sich in den vergangenen Monaten bereits positiv entwickelt haben, ist diese Zusage ein weiterer Schritt, um Fahrverbote in Oldenburg komplett zu vermeiden“, sagt Oberbürgermeister Jürgen Krogmann.

Das Geld soll vor allem in die Förderung einer nachhaltigen Mobilität investiert werden. Dazu gehört in Oldenburg etwa die Modernisierung der Busflotte der VWG. Weitere Maßnahmen werden auf Basis des Luftreinhalteplanes geprüft. Dazu gehören die ebenfalls begonnene bessere Vernetzung des ÖPNV mit dem Umland und eine Stärkung des Radverkehrs. *(Quelle: Stadt Oldenburg)*

SAVE THE DATE - GROßER STRAßEN- FLOHMARKT AN DER NADORSTER STRAßE

Startschuss zur Vorfreude: Es ist wieder so weit – am 14. September verwandelt sich die Nadorster Straße wieder in ein alljährliches Mekka für Flohmarktliebhaber und Schnäppchenjäger. An beiden Seiten der Straße bieten private Trödler ihre großen und kleinen Schätze an. Schlendern, schauen,



feilschen, mitnehmen – schöner kann man einen Samstag im Spätsommer kaum verbringen. Wir winken schon freudig mit dem Banner (s. unten) und sagen: Groß im Kalender ankreuzen und nix wie hin da! Gewerbliche Verkäufer sind nicht erlaubt. *(Text: nad, Foto: kat)*

SCHWARZES BRETT

HEBAMMEN-TEAM SUCHT PRAXISRÄUME

Ein Team aus vier Hebammen und Heilpraktikerinnen sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine Praxis, die möglichst zentral, vorzugsweise in Nadorst gelegen ist. Die Praxisräume sollten insgesamt etwa 150 bis 180 qm groß sein, idealerweise mit einem Bewegungsraum mit 50 bis 80 qm und mindestens 5 Behandlungsräume mit jeweils 9 bis 20 qm. Außerdem wichtig wären Teeküche und Wartebereich, zudem ein behindertengerechter Zugang sowie ausreichend Parkplätze. Der Einzug ist ab sofort möglich, der Planbarkeit halber am liebsten ab September, gerne auch längerfristig. Wer entsprechende Räume oder Tipps hat, melde sich gerne in der Redaktion: info@nadorster-einblick.de *(Text: repo)*

Keine Händler und Neuwaren!

DIE NADORSTER WERBEGEMEINSCHAFT

lädt ein zum

Standgebühr für ALLE nur 5,- €

14. September
8 bis 15 Uhr

Ohne Platzreservierung:
Freie Platzwahl - wer zuerst da ist, hat die Chance auf den besten Platz!

Straßenflohmarkt
entlang der Nadorster Straße

Infos: www.die-nadorster.de oder auf Facebook



3. und 4. August 2019

Keramiktage Oldenburg

Treffpunkt der Keramikszene und Anziehungsort für nationale und internationale Meister der keramischen Kunst sind die Internationalen Keramiktage Oldenburg. Schaufenster und Mittelpunkt ist der „Keramikmarkt“ auf dem Schlossplatz: 128 Künstler und Werkstätten aus allen Ländern präsentieren ihr Können dem Publikum. Die Bandbreite reicht von Geschirr, Tier- und figürliche Keramik, Gartenkeramik, Salz- und Rauchbrand bis hin zu originellen Einzelstücken. Zwei Keramik-Ausstellungen im Schloss, Preisvergaben und das „Keramikerportrait“ einen Tag vor dem Markt, bereichern das Programm. Susan Collett aus Kanada und der Serbe Velimir Vukicevic werden im Präsentations-Workshop Einblicke in ihre Arbeit geben.

Öffnungszeiten

Sa.: 10:00 - 18:00 Uhr, So.: 11:00 - 18:00 Uhr

(Quelle: oldenburg-tourismus.de, Text leicht gekürzt)



HOBBYWELT
kreativ • bunt • lebendig

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



Der Kleine Nadorster wird gezeichnet von Mechthild Oetjen.

Impressum: Der NADORSTER EINBLICK erscheint monatlich bei der Mangoblaue GmbH – Oldenburg, und wird kostenlos im Stadtteil Nadorst vertrieben. Impressum: Mangoblaue GmbH, Axel Berger, Marlies Mittwollen (in V.i.S.d.P. und Herausgeber: Mangoblaue GmbH, Axel Berger, Marlies Mittwollen (in V.i.S.d.P.) und Herausgeber: Mangoblaue GmbH, Axel Berger, Marlies Mittwollen (in V.i.S.d.P.), Satz: Mangoblaue GmbH, Redaktionelle Mitarbeiter: Axel Berger (axl), Die Nadorster (nad), Renée Repotente (repp), Svenja Krause (sk). Druck: Rautenberg-Druck, Leer, Auflage: 8.000 / Vertrieb: CitiPost / Verbreitungsgebiet: Stadtteil Nadorst (Oldb.), Bildnachweis: Titelbild: freepik.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 Januar 2019. Anzeigenvorlagen unterliegen dem Urheberrecht. Abdruck und Weiterverbreitung sämtlicher Inhalte nur nach Genehmigung. Alle © 2019 liegen bei der Mangoblaue GmbH.



29. bis 31. August 2019

Stadtfest Oldenburg



Rund 250 Stände, 19 Bühnen, 70 Bands und um die 350.000 Besucher: Das ist das Oldenburger Stadtfest. Hier feiern alle Oldenburger, Ex-Oldenburger und Oldenburg-Fans drei Tage unter freiem Himmel. In den Straßen und Gassen der Innenstadt spielt Live-Musik, Showacts bieten jede Menge Abwechslung, und Gastronomie und Geschäftswelt locken mit attraktiven Aktionen. Natürlich gibt es auch einige „ruhige Oasen“, wohin man sich auf einen Klönschnack mit alten Bekannten zurückziehen kann. Neben einem reichhaltigen Speisen- und Getränkeangebot bietet das Stadtfest auch diverse Stände mit Schmuck, Textilien und anderen schönen Dingen.

Das Oldenburger Stadtfest beginnt immer am letzten Donnerstag im August und dauert drei Tage.

(Quelle: www.oldenburg.de, Foto: OL Digital Eye)

6. bis 8. September 2019

Hobbywelt 2019

Freuen Sie sich auf die nächste HOBBYWELT in den Weser-Ems-Hallen Oldenburg. Termin vormerken – 6. bis 8. September 2019!

Liebevoll gestaltete Ausstellungsstände, attraktive Angebote und viele tolle Workshops zum Mitmachen und Ausprobieren – zusammen ergibt das eine bunte Mischung und ausreichend Material für einen ausgiebigen Besuch der HOBBYWELT 2019.



Bastel- und Handarbeitsfreunde erwartet ein qualitativ hochwertiges Ausstellerfeld. Branchenprofis bieten aus allen Bereichen das passende Angebot und zeigen verschiedene Stoffe, Wolle und Garne, Perlen und Schmuck, Stickvorlagen, Bastelanleitungen, Schnittmuster, Materialpackungen und vieles mehr..

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

FREITIPPS

31. August 2019 - 11:00 Uhr

Bedürfnisorientierte Bindung während und nach der Schwangerschaft

Wenn Sie Interesse an einer entspannten Schwangerschaft und Begleitung nach der Geburt haben, dann können Sie sich gerne am 31. August zu diesem Thema informieren lassen. Nicole Rohlfs stellt an diesem Tag verschiedene Methoden vor, bei denen Mütter und Väter die Möglichkeit haben, sich ihrem Baby zu öffnen und zu nähern. Egal, ob allein oder in Partnerschaft lebend – fühlen Sie sich herzlich eingeladen.

Ort: Praxis für Kinesiologie und Entspannung, Bürgerstr. 38.

Mehr Infos unter Tel. 0176 4126 4126.

(Quelle: Nicole Rohlfs)

11. August 2019

Sommerkirche im Hartenkamp:

"Pommes rot-weiß" - Abschluss mit Grillfest

„Pommes rot-weiß – essen und trinken in der Bibel“ - das ist das Motto der Sommerkirche, die in diesem Jahr im Gemeindezentrum in Nadorst stattfindet. An den sechs Sonntagen innerhalb der Sommerferien geht es vor allem um leibliche Themen. Alle Gottesdienste fangen um 11:00 Uhr an, im Anschluss gab es Gelegenheit zum Austausch bei einem kleinen Imbiss. Am 11. August findet der letzte Gottesdienst der Sommerkirche unter dem Thema „Auf zu den Fleischtöpfen Ägyptens“ (Leitung: Andrea Burfeind) statt.

(Text/Quelle: Ev.-luth. Kirchengemeinde Ohmstede)

17. August 2019

Schulanfängergottesdienste

Bald fängt für die Vorschulkinder die Schule an – für diesen neuen Lebensabschnitt lädt die Ev.-luth. Kirchengemeinde Ohmstede alle Schulanfängerinnen und Schulanfänger mit ihren Eltern, Großeltern, Paten und allen, die diesen Tag mitfeiern wollen, herzlich ein. Die Gottesdienste finden am Samstag, 17. August, um 9:00 Uhr in der Veröhnungskirche, im Gemeindezentrum am Hartenkamp und in der Ohmsteder Kirche statt.

(Text/Quelle: Ev.-luth. Kirchengemeinde Ohmstede)

27. August 2019

Auf ein Wort mit Jürgen Krogmann

Oldenburgs Oberbürgermeister Jürgen Krogmann folgt einer Einladung der SPD (Ortsverein Oldenburg-Nord) am 27.8. im Etzhorner Krug (Butjadinger Str. 341). Ab 19 Uhr steht er für Fragen und Anmerkungen seitens der interessierten Bürger*innen zur Verfügung. Der Ortsverein freut sich auf viele Beiträge und einen informativen Abend.

(Quelle: SPD Ortsverband-Nord)

GUTSCHEINE
GÜLTIG IM AUGUST
2019

Vom 1. bis 31.08.2019

Gutschein

über eine

Tube meridol (20 ml)



Nur ein Gutschein pro Kunde, solange der Vorrat reicht!

Lamberti
Apotheke Fröhlich

Nadorster Str. 97 · 26123 Oldenburg
Telefon 0441-81342

GÜLTIG IM AUGUST 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

Für Sie & Ihn ...

LICHTERFELDE PP-OVERALL

- 100% Polypropylen, weiß
- luftdurchlässig
- Größen M - XXXL

Einmal-Anzug €2,50

gültig bis 31.08.19, solange der Vorrat reicht

willERS
Das Original!

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

CORNELIA IRMLER

HAARE | KOSMETIK | MAKE-UP

Haarausfall und graue Haare gehören der Vergangenheit an –
Dank LA BIOSTHETIQUE!

Der LA BIOSTHETIQUE Friseursalon Cornelia Irmeler präsentiert an seinen Standorten in Nadorst und Ofenerdiek zwei bahnbrechende Innovationen. Haarausfall und graue Haare gehören damit der Vergangenheit an.

Über den Granny-Grey-Trend wird viel geredet. Doch auch wenn Grau als cool gelten mag, für die Meisten sind die ersten weißen Strähnen kein Anlass zur Freude. Weltweit setzen Verbraucher erste graue Haare mit nachlassender Vitalität und vergänglicher Jugend gleich. Doch was tun? Als erste Reaktion liegen Tönungen und Colorationen nahe. Doch viele Menschen möchten ihre schöne Naturhaarfarbe behalten und das Ergrauen hinauszögern. Die Lösung? Für die Repigmentierung ergrauter Haare gibt es das DERMOSTHETIQUE ELIXIR ANTI-GREY. Auch über den Zusammenhang zwischen schönem, vollem Haar und dem persönlichen Selbstwertgefühl müssen nicht viele Worte verloren werden: Unabhängig von Alter und Geschlecht steht kaum etwas so für natürliche Schönheit wie kräftiges Haar. Ein Verlust an Haarqualität wird vom Gros der Betroffenen als tiefer Einschnitt erlebt. Dafür gibt es eine Lösung. Wissenschaftliche Fortschritte in der Zelltechnologie und der modernen Regenerationsmedi-



zin haben es dem Laboratoire Biosthetique ermöglicht, mit zwei neuen Produkten eine weitere Benchmark zu setzen: THERAPIE ANTI-CHUTE PREMIUMcel, eine zellaktive Intensivkur gegen Haarausfall und altersbedingte Haar- und Kopfhautveränderungen, und ELIXIR ANTI-CHUTE PREMIUMcel, zur Stärkung des Haarwuchses und zur Vorbeugung von Haarausfall. „Und das Beste: Die Behandlung mit ANTI-CHUTE PREMIUMcel ist unkompliziert, sie verlangt keine Einschränkungen beim Styling und ist mit allen Pflege- und Stylingprodukten von LA BIOSTHETIQUE kombinierbar“, weiß Friseurmeisterin und Inhaberin Cornelia Irmeler zu berichten. „Ich bin von den Ergebnissen begeistert!“ Sind Sie neugierig geworden? Lesen Sie mehr auf: www.cornelia-irmler.de oder vereinbaren Sie gleich einen Beratungstermin unter 0441 301984. (Quelle & Fotos: LA BIOSTHETIQUE Paris)

Eßkamp 92 · 26127 Oldenburg · Telefon 0441 301984 · www.cornelia-irmler.de
 Öffnungszeiten: Dienstag - Freitag 8.30 - 18.00 Uhr und Samstag 8.00 - 13.00 Uhr · Oder Termine nach Vereinbarung!

Mit uns treffen Sie ins Schwarze!

Die Sondermodelle „Gerdes Edition“ mit

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



Hyundai i10
 Gerdes Edition 1.0
 49 kW (67 PS)

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

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



Hyundai i20
 Gerdes Edition 1.2
 55 kW (75 PS)

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

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



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

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

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

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



Sämtliche Fahrzeugabbildungen können z. T. aufpreispflichtige Sonderausstattungen enthalten.

¹ Die angegebenen Verbrauchs- und CO₂-Emissionswerte wurden nach dem vorgeschriebenen WLTP-Messverfahren ermittelt und in NEZF-Werte umgerechnet.

² Aktionsprämien-Angebote gültig bis 18.09.2019. Nicht kombinierbar mit anderen Prämien. Solange der Vorrat reicht.

5 Jahre
 Garantie ohne
 Kilometer mit

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



DIE GROßE EINWEIHUNGSFEIER



DER FÖRDEREI

DIE FÖRDEREI - EIN NEUES AUSHÄNGESCHILD FÜR NADORST

Am 5. Juli 2019 war es so weit: Nach intensiver Konzept-, Vorbereitungs- und Bauphase präsentierte das Gertrudenheim in einer feierlichen Eröffnung seinen Neubau: die Förderei. Das Haus in der Friesenstraße 27 fällt sogleich ins Auge: große Fenster, die den Blick in lichtdurchflutete Räume in freundlichen Farben freigeben, ein Gebäude, das großzügig und dezent zugleich wirkt und sich harmonisch ins Straßenbild sowie in das Gelände des Gertrudenheims einfügt. Unter dem Leitbild „Fördern – Arbeiten – Erleben“ bietet die Förderei Menschen mit geistigen Beeinträchtigungen viele Möglichkeiten einer sinnvollen und möglichst selbstbestimmten individuellen Tagesstruktur. Es ist die logische Fortsetzung der pädagogischen Arbeit, die das Gertrudenheim seit Jahren leistet und mittlerweile mit Anett Gavelis als Einrichtungsleitung weiterführt.

In dieser dreiteiligen Artikelreihe widmet sich der Nadorster Einblick der Entstehungsgeschichte der Förderei, dem pädagogischen Konzept und dessen Umsetzung in der Praxis:

TEIL 1 - DAS KONZEPT DER FÖRDEREI

Aus Altbestand wird Neubau

Die Tagesförderstätte des Gertrudenheims sah sich vor einigen Jahren vor der Herausforderung, jenen Bewohner*innen, die nicht werkstatt-tauglich sind sowie jenen über 65 Jahren, die also das erwerbsfähige Alter überschritten haben, eine sinnvolle und angemessene Beschäftigung anzubieten. Nach dem 2-Milieu-Prinzip sollen die Bewohner die Möglichkeit haben, sich zwischen einem privaten und einem Arbeitsbereich bewegen zu können – idealerweise auf ein- und demselben Gelände. Die Förderstruktur war bereits vorhanden, nur hatte der vorhandene Altbestand nicht die räumlichen Kapazitäten dafür.



Baupläne für einen Neubau existierten bereits, als Anett Gavelis 2015 die Leitung des Gertrudenheims übernahm. Sie hatte die Einrichtung bereits während ihres Studiums und ihrer abschließenden Diplomarbeit darüber fachlich begleitet und konnte somit direkt mit dem Konzept für den anstehenden Neubau anschließen. Die Pläne wurden der aktuellen Bedarfsstruktur angepasst.

Das Zusammenspiel von Freiraum und Grenzen

Das Konzept sieht einen kompakten Bau vor, der einen Rahmen bildet, in dem sich die Teilnehmer*innen sowohl frei als auch in einem sicheren Rahmen bewegen können. Gleichzeitig sollen die Räume offen genug sein, um Begegnungen und Interaktion zu ermöglichen. Für eine größtmögliche Selbstorganisation und Eigenverantwortung ist die Gestaltung der Räumlichkeiten angelehnt an die vorbereitete Umgebung nach Maria Montessori: eine offene Raumstruktur mit festen Plätzen für Material und Arbeitswerkzeuge (offene Regale, kleine Schränke) und einer Zuordnung einzelner Funktionen für jeden Raum. Für jede/n Teilnehmer*in wird ein individueller Tagesplan zusammengestellt, in dem er/sie möglichst selbstbestimmt die Angebote der Förderei wahrnehmen kann.

Mittendrin in Nadorst

Der Standort der Förderei direkt an der Friesenstraße ist bewusst gewählt: Statt zurückgezogen auf dem Gelände soll der Neubau stadtteilgebunden mit dem direkten Blick auf Nadorst noch stärker in den Dialog und die Kooperation gehen. Die neu entstandene ‚Dreier-Achse‘ an der Friesenstraße – Gemeindehaus, Kindergarten und Förderei – setzt hierbei direkt an.

*In Teil 2 unserer Reihe stellen wir der neu eröffneten Förderei einen Besuch ab: Wie arbeitet es sich in den neuen Räumen? Welche Möglichkeiten haben die Teilnehmer*innen, ihren Tag zu gestalten? Das erfahren Sie in der September-Ausgabe des Nadorster Einblicks.*

(Text: repo, Fotos: Rainer Gavelis)






Navigation



Multimedia



Car-Audio

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

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

SPEZIALISTEN NADORSTER

KINESIOLOGIE & ENTSPANNUNG MIT

KINESIOLOGIE N

Für eine entspannte Schwangerschaft, Geburt und darüber hinaus - Craniosacrale Balance und bedürfnisorientierte Begleitung

Leben in Bewegung – Körper in Balance: Nicole Rohlfs, Kinesiologin und Sozialpädagogin, bietet Craniosacrale Begleitung in der Schwangerschaft und nach schwierigen Geburten an.



Die Methode ist bewährt zur Stärkung des Immunsystems, bei Frauenbeschwerden, Hormonstörungen, Muskelverspannungen oder -schmerzen, aber auch hilfreich auf psychischer Ebene wie bei innerer Unruhe, Ängsten oder Konzentrationsstörungen. Es handelt sich um eine sanfte, tiefgreifende Körperarbeit für ganzheitlichen Ausgleich und Harmonie, bei der Blockaden im Craniosacralen System sanft aufgelöst werden. Das System setzt sich zusammen aus Schädelknochen, Wirbelsäule und Kreuzbein, die eine funktionale Einheit bilden und in Wechselbeziehung mit dem in Membranen pulsierenden Hirnwasser, das Gehirn und Rückenmark umfließt, stehen. Blockaden im System können durch die Behandlerin erspürt und über winzige Korrekturen in den Gelenken gelöst werden. Craniosacrale Balance in der Schwangerschaft kann werdende Mütter dabei unterstützen, sich in dieser herausfordernden Zeit seelisch und körperlich zu entspannen und das innere Gleichgewicht wiederzufinden. Das hoch sensible Nervensystem wird zurück ins Gleichgewicht gebracht, sodass die Energie leichter fließen kann. Das wirkt sich nicht nur positiv auf das Befinden der Mutter aus, sondern stützt auch die Entwicklung des Kindes.





Nicole Rohlfs
 Leben in Bewegung – Körper in Balance

Angebote:

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

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

AUS DER WERBEGEMEINSCHAFT



Nicole Rohlfs
Leben in Bewegung – Körper in Balance

NICOLE ROHLFS

Zusätzlich wird Nicole Rohlfs werdenden und frischgeborenen Eltern, Familien oder Alleinerziehenden mit Babys und Kleinkindern eine ganzheitliche Begleitung in der Schwangerschaft, nach der Geburt und im Alltag anbieten, die sich an den Bedürfnissen des Babys/Kindes (und auch der Eltern) orientiert. In einer Kombination aus Baby-Analyse und Baby-Therapie wird die ganz individuelle Bedarfssituation anhand der persönlichen Lebensumstände ermittelt und daraus ein Begleitplan erstellt. Dafür kommt Nicole Rohlfs gerne zu den Familien nach Hause. Als Eltern/teil steht man vor verschiedenen Herausforderungen, gerade wenn die Kinder noch klein sind und sich noch nicht sprachlich mitteilen können. Was kann man tun, wenn das Baby schreit oder nicht schlafen will? Eine ‚Standardlösung‘ gibt es nicht. Vielmehr ist jedes Baby/Kind in seiner Persönlichkeit einzigartig. Die Aufgabe der Eltern ist es, in dieser sensiblen Phase die Bedürfnisse ihres Kindes zu erkennen und darauf einzugehen – aber darüber auch die eigenen Wünsche nicht zu vernachlässigen. Die bedürfnisorientierte Begleitung sieht neben Anwendungen in der Craniosacralen Balance auch Beratungsstunden, Hausbesuche und individuelle Maßnahmen wie z.B. Schlafbegleitung vor.

KINESIOLOGIE & ENTSPANNUNG

Nicole Rohlfs
Bürgerstraße 38 · 26123 Oldenburg
Telefonische Anmeldung erbeten.

www.kinesiologie-rohlfs.de
f [kinesiologie.rohlfs](https://www.facebook.com/kinesiologie.rohlfs)

Für nähere Infos melden Sie sich gerne in der Praxis unter 0176 41264126 oder per E-Mail an info@kinesiologie-rohlfs.de

Tipp: Babymassage

Nicole Rohlfs bietet in ihrer Praxis auch Babymassage-Kurse an (Massage mit dem Baby, kleine Gruppen von 3-4 Babys). Der nächste Kurs findet vom montags, 19.08. – 23.09. von 9:30 bis 10:45 Uhr statt. 55 Euro pro Kurs (Kursdauer jeweils viermal ca. 1 1/4 Stunde). Bitte melden Sie sich telefonisch unter der obigen Nummer an.

(Quelle: Nicole Rohlfs, Text: repo, Foto: www.freepik.com)



UHLLEN APOTHEKE

Birte Neumann

Wilhelmshavener Heerstraße 1
26125 Oldenburg

Tel.: 0 441 - 30 14 42

Fax: 0 441 - 3 04 62 16

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

Beratungs- &
Servicetelefon
301442



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



Montag - Freitag
Samstag

8.00 - 19.00 Uhr
8.30 - 13.00 Uhr

— ralph heseding friseure —

„WER GESTRESST IST,
MACHT ETWAS FALSCH.
DEN AMÜSIERT SEINE
ARBEIT NICHT.“

KARL LAGERFELD

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](https://www.facebook.com/ralph.heseding.friseure)

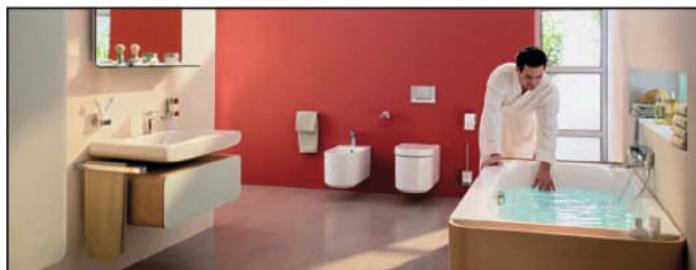
REWE DEIN MARKT

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



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

ES GAB VIEL ZU

FEIERN!



60 Jahre Glück, harte Arbeit, Disziplin und Zweisamkeit!

EMMI & HEINZ HASENHEIT ZU EHRENMITGLIEDERN ERNANNT



Am Wochenende des 20. Juli 2019 wurde der Nadorster Werbegemeinschaft eine ganz besondere Ehre zuteil. Der Vorstand wurde zur Diamantenen Hochzeit ihrer langjährigen und treuen Mitglieder Emmi und Heinz Hasenheit, dem wohl deutschlandweit ältesten noch praktizierenden Schuhmachermeister, eingeladen. Selbstverständlich folgte man der Einladung, jedoch nicht ohne das seit so vielen Jahren glücklich verheiratete Paar mit einer ganz besonderen Ehrung zu überraschen. „Die Nadorster e.V.“ überreichten den sichtlich gerührten Eheleuten im Beisein ihrer Familie die allererste Ehrenurkunde der Vereinsgeschichte.

In Würdigung ihrer besonderen Verdienste und der vorbildlichen Lebensleistung sowie der Treue zum Verein wurden Emmi und Heinrich Hasenheit zu Ehrenmitgliedern auf Lebenszeit ernannt.



„Die Nadorster e.V.“ wünschen den beiden allzeit alles Gute und – viele kaputte Schuhe!

PS: Mehr über das Paar erfahren Sie auf www.schuhmachermeisterhasenheit.de oder wenn Sie sie in ihrem Geschäft in der Bürgereschstraße 59 besuchen.

(Foto und Text: nad)



EIN ♥ FÜR DIE UMWELT IN OLDENBURG



OBSTBAUM STATT ALTPAPIER

Große Umweltaktion der Raiffeisenbank Oldenburg eG

"Drucken Sie noch oder speichern Sie schon?"

Die Frage stellt die Raiffeisenbank Oldenburg eG zurzeit ihren Kunden und Mitgliedern. Erhalten Sie die Kontoauszüge an Kontoauszugsdruckern oder einmal monatlich per Mail direkt ins Postfach?

Gemeinsam mit der Jägerschaft Oldenburg wurde die Aktion "Obstbaum statt Altpapier" ins Leben gerufen. Die Jägerschaft stellt eine geeignete Wiese zur Verfügung, und die Raiffeisenbank hofft auf viele Kunden, die ihre Konten auf das praktische PDF-Format umstellen lassen. Für je 100 umgestellte Konten im Zeitraum vom 1. Juli bis 30. September 2019 finanziert die Bank einen Obstbaum. Ziel ist es, eine große Streuobstwiese zu erschaffen, die allen Insekten über viele Jahre Nahrung gibt. Umstellen können Kunden ihre Konten entweder in einer der sechs Geschäftsstellen oder über www.raiba-oldenburg.de.

Die Vorteile für einen Kontoauszug in Dateiform sind ganz einfach:

- Die Auszüge sind jederzeit und überall über das Online Banking abrufbar (PDF-Datei).
- Erhalt einer Mail in den Postkorb, wenn neue Kontoauszüge zugestellt wurden.
- Die Kontoauszüge sind gesichert abgespeichert und leicht zu finden.
- Wege und Wartezeiten zum und am Kontoauszugsdrucker werden eingespart.
- Portokosten für die Zusendung von Papierauszügen fallen ebenfalls weg.

Werden Sie Partner der Umweltaktion!

(Text: Raiba Oldenburg)

Ausgezeichnet umweltfreundlich:

MIT DER VWG ZUM STADTFEST

Am letzten Augustwochenende wird die Oldenburger Innenstadt wieder zur Feiermeile des Jahres: das Oldenburger Stadtfest ist DAS Highlight für viele Oldenburger*innen und über die Stadtgrenzen hinaus bekannt. Wenn es drei Tage lang richtig fröhlich zugeht, lässt man das Auto lieber stehen – der Gesundheit, dem Verkehr und auch der Umwelt zuliebe. Wie gut, dass den Oldenburger*innen die umweltfreundlichste Busflotte Deutschlands zur Verfügung steht: Mit der VWG kommt man emissionsärmer dahin, wo das Leben tobt – das bedeutet mehr Spaß, sicherer Straßenver-



kehr zum Stadtfest und ein Pluspunkt auf dem Klimakonto. Es gibt mit den Linien der Oldenburger VWG und mit dem Weser-Ems-Bus zusätzliche Streckenführungen während des Stadtfestes, insbesondere für weiter entfernt wohnende Besucher*innen, und das auch zu späterer Stunde, sodass möglichst viel An- und Abreiseverkehr über Busse erfolgen kann. Für alle Nachtschwärmer empfehlen sich zusätzlich die Busse des Nachtexpresses und speziell für Frauen der Nachtfahrservice über das Frauenmobil (Gutscheine erhältlich in den Bürgerbüros Mitte und Nord und in den Stadtteilbibliotheken). *(Text: repo, Foto: www.freepik.com)*

Obstbaum

statt

Altpapier

Infos unter
www.raiba-oldenburg.de/obstbaum-aktion

Raiffeisenbank
Oldenburg eG

KRETA

Griechische Spezialitäten

IM SOMMER MIT BIERGARTEN

Nadorster Str. 53 · Tel. 882276 · www.kreta-oldenburg.de
Öffnungszeiten: Mo - Sa: 17:00 - 23:00 Uhr,
Sonn- und Feiertage: 12:00 - 14:00 Uhr und 17:00 - 23:00 Uhr

EGAL FÜR WELCHE SCHULFORM

Schulbuchbestellungen aller Schulformen/aller Art

10% Rabatt auf Schulbedarf!
(Außer auf alle Buchformen, gültig vom 26.06.-30.08.2019)

BÜRO · SCHULE · BUCH · SCHENKEN · SCHREIBEN · MALEN



SO VIEL! SO NAH!

SKRIBO Dirk Lehnert

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



KIA

Freie Werkstatt
Land Rover Service

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



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



STADTTEILE

Bei bestem Wetter fand das sogenannte Stadtteilefest am 28. Juni am und um den Flötenteich herum in Nadorst statt. In diesem Jahr hatte es der Wettergott nicht nur gut mit den Teilnehmern gemeint, sondern es fast schon etwas übertrieben. Gefühlte 33 bis 35 Grad und strahlender Sonnenschein taten der Begeisterung der Besucher aber keinen Abbruch.



Bei realen 26 Grad, so zeigte das Thermometer zumindest an, hatten sich unzählige Besucher, Kinder und Familien aufgemacht, um die Vereine, Flohmarktbesucher, Gastronomen und Institutionen mit ihrer Anwesenheit zu beehren und die vielen angebotenen Highlights und Leckereien zu genießen. Nach einem Gottesdienst und der offiziellen Begrüßung durch Oberbürgermeister Jürgen Krogmann wurde die Bühne gerockt, die Stars gaben sich die Mikrofone in die Hand und sorgten für ausgezeichnete Stimmung – nicht nur bei den Kids. Besonders positiv war das vielfältige Angebot an unterschiedlichsten Attraktionen zu vermerken. Von der Hüpfburg über eine Wasserlabor, die Polizei mit Elektroroller, einen Zirkus, eine Fahrradwerkstatt und vielem, vielem mehr war hier alles zu finden.



Das Fazit?! Das Stadtteilefest 2019 war, wie man auf den Bildern sehr gut erkennen kann, eine mehr als gelungene Veranstaltung. Es hätte etwas kühler sein können, aber

E FEST

EIN VOLLER ERFOLG!

man soll ja nicht übers Wetter meckern. Das Angebot war großartig, die Stimmung gut, die Besucher begeistert. Was will man mehr?



Nachsatz: Ein ganz, ganz großes Dankeschön geht natürlich besonders an die kreativen und engagierten Aussteller und alle Helfer*innen. Ganz besonders darf man sich an dieser Stelle nochmal bei dem Orga-Team um Vanessa Kohn bedanken, das während der Veranstaltung, hinter den Kulissen und im Vorfeld dafür gesorgt hat, dass alles so reibungslos und unfallfrei abließ.



(Text: axl, Fotos: axl, Cord Bakenhus)

Gültig vom 1. - 31. August 2019

3 für 2

Sie erhalten
3 Kugeln Eis
und zahlen
nur 2.



Eiscafé Sardegna, Nadorster Str. 174, Tel. 48065767

Steuern?

Wir machen das.

VLH.

Daniela Schürmann
Beratungsstellenleiterin
Banater Weg 12
26127 Oldenburg
☎ 0441 361 583 92
daniela.schuermann@vlh.de

www.vlh.de

Wir beraten Mitglieder im Rahmen von § 4 Nr. 11 StBerG.

NEU

in Ihrer
Nähe.



NADORSTER EINBLICK

INFO@NADORSTER-EINBLICK.DE TEL.: 304 102 10

KOSMETIK MEISTERSCHULE

KOSMETIK AKADEMIE



**Fachlehranstalt Oldenburg
für Friseure und Kosmetiker e.V.**

Meisterschulen und Akademien
Willersstraße 9 · 26123 Oldenburg
Fon 0441 98351-0
Fax 0441 8859489

kontakte@fachlehranstalt.de
www.fachlehranstalt.de

KOSMETIKMEISTERSCHULE

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

KOSMETIKAKADEMIE

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

in 18 WOCHEN zur/m
KOSMETIKMEISTER/IN



In NIEDERSACHSEN*
gibt es

4000,- EURO

MEISTERPRÄMIE zzgl. zum
bestehenden Aufstiegs-BAföG

* siehe gesonderte Bedingungen

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
Finanzplanung & 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

RECHTS-TIPP VON STEPHANIE ZIMMERMANN

Der manipulierte Verkehrsunfall

Häufen sich ungewöhnlich viele Indizien, kann der Nachweis eines manipulierten Unfalles geführt werden. Ein solcher Nachweis ist schon dann geführt, wenn eine erhebliche Wahrscheinlichkeit für ein unredliches Verhalten festzustellen ist. Hierbei stellt die Verständigung der Polizei durch die "unfallbeteiligten" Fahrer kein entscheidungserhebliches Indiz gegen eine Unfallmanipulation dar. Entscheidendes Indiz ist vielmehr eine festgestellte unplausible Unfallsituation. Eine solche Unplausibilität kann aus technischer und verkehrspsychologischer Sicht bereits in einem zweimaligen Anstoß beim Einparkvorgang gesehen werden. Dieses ist vor allem dann anzunehmen, wenn der vermeintliche Unfallverursacher diesen Umstand bei seinen vorgerichtlichen Unfallschilderungen nicht angegeben hat. Als weiteres Indiz für eine Unfallmanipulation ist der Umstand zu werten, dass der Geschädigte nicht in der Lage ist, Dokumente bezüglich des An- oder Verkaufs seines Fahrzeugs vorzulegen. Die Indiztatsachen sind im Rahmen einer Gesamtschau zu würdigen. (Beschluss des OLG Schleswig vom 02.07.2018, Az.: 7 U 119/17)



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

KNIGGE-TIPP VON RALF BEYER

Über den Wolken

Über den Wolken ist die Freiheit nicht immer grenzenlos. Für viele Urlauber ist es eine Herausforderung, in den Flieger zu steigen. Wie soll ich mich verhalten? Die Frage stellt man sich am besten schon, bevor es zum Flughafen geht. Es geht um die richtige Wahl der Kleidung. Jogginganzug ist immer ein Streitthema – ideal ist er sicher nicht. Zu viel nackte Haut ist nicht nur im Restaurant unpassend, sondern sollte auch im Flugzeug vermieden werden. Ebenso ist zu empfehlen die Gerüche rund um den eigenen Körper zu beachten: Knoblauch, zu viel Deo, Zigarettergeruch ... Beim Boarding ist Drängeln völlig überflüssig, denn das Flugzeug startet erst, wenn alle an Bord sind und das Gepäck verladen ist. Dafür ist es jedoch hilfreich, wenn man sich beim Verstauen des Handgepäckes etwas beeilt, damit die anderen Fluggäste zu ihren Plätzen kommen. Das Verstellen der Sitzlehne sollte auch mit Bedacht vorgenommen werden, damit Mitreisende nicht gestört werden. Grundsätzlich gilt wie immer: Rücksichtnahme ist wie ein Airbag – es mildert die Stöße des Lebens. Das Reisen auf engem Raum verlangt Respekt und Wertschätzung. Also, guten Flug - Ihr Ralf Beyer



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

GESUNDHEITS-TIPP VON PETRA EBERLEI

Sport bei steigenden Temperaturen

Im Sommer möchten wir besonders gut aussehen. Sport - speziell Fitnesstraining - ist eine ideale Möglichkeit, um dies zu erreichen. Hier einige Tipps beim Training:



Kleidung

Funktionsbekleidung ist immer erste Wahl, da sie den Schweiß aufnimmt. Baumwolle ist nicht so atmungsaktiv und fühlt sich dadurch unangenehm an.

Limits

Temperaturen über 25 Grad belasten das Immunsystem zusätzlich. Bei Hitze schlägt das Herz wesentlich schneller. Deshalb ist es wichtig, auf die eigenen Grenzen zu achten.

Getränke

Häufig kommt die Flüssigkeitszufuhr zu kurz, und nach dem Training ist es schon zu spät. Durch das Schwitzen verliert der Körper Mineralien. Mineralgetränke mit möglichst wenig Kohlensäure und nicht zu kalt sind während und nach dem Training besonders empfehlenswert.

Duschen

Nach dem Sport sollten Sie nicht sofort duschen. Der Körper schwitzt noch nach und muss sich erst einmal akklimatisieren. Gönnen Sie sich eine kurze Pause und gehen anschließend unter die Dusche.

Essen

Nach dem Sport ist ein Eiweißshake gut. Eine gesunde Alternative sind z.B. Wassermelone, Erdbeeren oder Mango. So bleibt der Fettstoffwechsel aktiviert.

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

STEUER-TIPP VON HARALD TROST

Zahnarztkosten bündeln

Ausgaben für Zahnersatz und -implantate, Knochenaufbau und professionelle Zahnreinigung lassen sich steuerlich geltend machen. Allerdings wirken sich diese außergewöhnliche Belastungen nur steuermindernd aus, soweit sie die zumutbare Belastung übersteigen. Diese richtet sich nach der Höhe des Einkommens, der Anzahl der Kinder und dem Familienstand. Diese zumutbare Belastung muss jedes Jahr neue übersprungen werden, damit sich außergewöhnliche Belastungen steuermindernd auswirken. Daher sollte man Zahnarztkosten, ebenso wie andere Krankheitskosten, möglichst jahresweise bündeln, um einen steueroptimierten Abzug zu erreichen. Entscheidend ist der Zeitpunkt der Zahlung. Umfangreiche Zahnbehandlungen sollten möglichst in ein Jahr gelegt und bezahlt werden.

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



TIPP DER REDAKTION MEHR NADORST-NEWS FÜR VIELE

Auflagenerhöhung von 8.000 auf 15.800!

Ab September 2019 finden Sie den Nadorster Einblick in Ihrem POST AKTUELL – und dass nicht mehr nur in Nadorst, sondern dann auch in Teilen von Donnerschwee, Ohmstede und dem Ehernviertel!

Gut zu wissen: Natürlich finden Sie Ihr Stadtteilmagazin wie bisher auch zusätzlich bei den meisten Geschäften in Nadorst, umzu und an weiteren Auslagestellen.

PS: Kommt gar nicht in die Tüte? Doch! Am 31.8.2019.

(Text: axl)

VERKEHRS-TIPP FERIEN-ZEIT: BAU-ZEIT

Die unterrichtsfreie Zeit nutzt die Stadt, um gleich an mehreren Oldenburger Schulen Bauarbeiten durchzuführen. Diese sollen möglichst vor Ende der Sommerferien abgeschlossen sein. Dieses Vorgehen hat sich sehr bewährt.

Für Nadorst und anliegende Stadtteile gibt es hier einen Überblick über die aktuellen Bauprojekte:

- IGS Flötenteich: Systemanbindung der Technischen Gebäudeausrüstung, Kosten etwa 25.000 Euro
- Bildungszentrum für Technik und Gestaltung: Sanierung der Brandmeldeanlage, Kosten etwa 80.000 Euro
- Grundschule Harlinger Straße: Elektroarbeiten, Kosten etwa 80.000 Euro
- Grundschule Etlhorn: Sanierung des Zwischenbaus, Kosten etwa 210.000 Euro sowie die Sanierung des Verbindungsgangs, Kosten etwa 125.000 Euro
- Grundschule Röwekamp: Sanierung der Sicherheitsbeleuchtung, Kosten etwa 35.000 Euro

(Text/Quelle: Stadt Oldenburg, Foto: www.freepik.com)

REDAKTIONSSCHLUSS FÜR DIE NÄCHSTE
AUSGABE IST DER 7. AUGUST 2019

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 IM AUGUST

Gültig vom 1. bis 31. August 2019

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

GESUNDFORM Omega-3 1000 mg

20 Kap.

statt 2,98 €

jetzt

1,98 €



SIE SPAREN 33 %

HYLO COMOD® Augentropfen

10 ml

statt 14,95 €

jetzt

9,98 €



SIE SPAREN FAST 33 % 100 ml = 99,80 €

Ladival® 3 Sorten LSF 30

200 ml

statt 17,98 €

jetzt

12,98 €



SIE SPAREN 27 % 100 ml = 6,49 €

nasic® O.K. (ohne Konservierungsstoffe)

10 ml

statt 7,25 €

jetzt

3,98 €



SIE SPAREN 45 % 100 ml = 39,80 €

Aciclostad® Creme

2 g

statt 4,57 €

jetzt

1,98 €



SIE SPAREN 56 %

meridol® Lsg.

400 ml

statt 5,48 €

jetzt

4,48 €



SIE SPAREN 18 % 100 ml = 1,12 €

Gingium® intens

120 Tab.

Dauertiefpreis

59,90 €



Iberogast®

50 ml

statt 21,38 €

jetzt

13,98 €



SIE SPAREN 34 % 100 ml = 27,86 €

Übrigens: Wir messen auch Ihren Blutdruck!