

NADORSTER

NEWS AUS NADORST, DONNERSCHWEE, OHMSTEDDE,
BÜRGERFELDE & ETZHORN

EINBLICK

DEZEMBER 2020

GRATIS ZUM
MITNEHMEN!

GUTSCHEINE


im Innenteil von:

Apotheke Fröhlich
Willers
Lichthaus Kuck

Großer
Adventskalender
im Innenteil!

OYJO!
NEWS VON HIER

WWW.OYJO.COM

Besuchen Sie uns auf  oder auf www.nadorster-einblick.de



BLEIBEN SIE
FIT & GESUND!

Das gesamte Team vom
F1 Fitness Oldenburg wünscht
allen Lesern eine schöne
Adventszeit und einen guten
Rutsch ins neue Jahr!



F1
FITNESS
OLDENBURG



FELIX-WANKEL-STR. 1 | 26125 OLDENBURG
0441 - 97 28 610 | WWW.F1-FITNESS-OL.DE

#THROWBACKCHRISTMAS2019



**#WERBUNG #INTERNET #PRINT
#SOCIALMEDIA #RANGELN**



Liebe Nadorsterinnen und Nadorster,

die Weihnachtszeit weckt Erinnerungen – gerade in diesem Jahr denken viele von uns wahrscheinlich wehmütig an unbeschwertere Winter zurück: Bummeln in der City und auf dem Lamberti- markt, adventliche Treffen mit Familie und Freunden. Dennoch: Wir vom Nadorster Einblick freuen uns auf die (Vor)Weihnachtszeit in unserem bunten Quartier. Denn die Händler und Gewerbetreibenden haben sich wie jedes Jahr einiges einfallen lassen, um ihren Kunden den Advent und die Feiertage zu verschönern. Lassen Sie sich in dieser Ausgabe überraschen.

Wir haben noch ein weiteres Highlight für Sie: Es gibt etwas zu gewinnen! Entdecken Sie den Sternenglanz im Nadorster Einblick und zählen Sie die Sterne in dieser Ausgabe. Mit etwas Glück bekommen Sie so Ihren eigenen Stern von uns. Die Infos zum Gewinnspiel finden Sie gleich hier. Wir wünschen all unseren Leserinnen und Lesern, Partnern und Kunden gesunde & unbeschwertere Weihnachtstage und Glück & Zuversicht für das neue Jahr! Ihr Team vom Nadorster Einblick

Zählen Sie die Sterne in der Ausgabe!

Zu gewinnen gibt es:

- 1. Preis:** Herrnhuter Stern, 68 cm
- 2. Preis:** Herrnhuter Stern, 40 cm
- 3. Preis:** Herrnhuter Stern, 30 cm

Und so gehts:

Senden Sie die Antwort per Mail an info@nadorster-einblick.de. Einsende- und Abgabeschluss ist der 15.12.2020. Die Aktion endet am 15.12.2020. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Die Teilnahme ist kostenlos und unabhängig von dem Erwerb von Waren oder Dienstleistungen. Die Daten werden von der Nadorster Einblick Redaktion nur für den Zweck der eventuellen Benachrichtigung im Gewinnfall und nicht anderweitig genutzt oder weitergegeben. Die Gewinner werden per E-Mail oder telefonisch informiert und müssen ihren Gewinn bis zum 22.12.2020 bei der Nadorster Einblick Redaktion abholen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

(Text: nad, Foto: Oliver Berkhausen)

**NADORSTER
EINBLICK**

GUTSCHEIN

**30%
RABATT***

AUF EINE ANZEIGE IN DIESER RUBIK

(FÜR NEUKUNDEN IN DER AUSGABE FEBRUAR 2021)

GÜLTIG IM DEZEMBER 2020

**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

Vom 1. bis 31.12.2020

Gutschein
über einen
Teelichthalter

Nur ein Gutschein pro Kunde, solange der Vorrat reicht!

**Lamberti
Apotheke
Fröhlich**

Nadorster Str. 97 • 26123 Oldenburg
Telefon 0441-81342

Is' Deins für **€4,50**

- schmiert und schützt
- reinigt
- verdrängt Feuchtigkeit
- vorbeugend gegen Vereisung

willers
Das Original!

gültig bis 31.12.20, solange der Vorrat reicht

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



DER NIKOLAUS KOMMT NACH NADORST!

Aufgepasst, liebe Kinder (klein & groß): Uns ist zu Ohren gekommen, dass der Nikolaus in diesem Jahr sogar schon einen Tag früher nach Nadorst kommt.

Also haltet am Samstag, den 5. Dezember, Eure Augen auf: Dann könnt Ihr nämlich dem Nikolaus von 10 bis 13 Uhr auf der Nadorster Straße begegnen, wo er seine Runde dreht. Ihr erkennt ihn natürlich an seinem roten Mantel, dem Bart und der Mütze - und daran, dass er rund 600 Stutenkerle im Gepäck hat, nur für die Kinder in Nadorst! Die Stutenkerle haben übrigens wie immer die fleißigen Bäcker von Brockshus gebacken. Ihr erkennt den Nikolaus auch an seinem bunten Bollerwagen, den er an diesem Tag dabei hat - beim Schmücken haben ihm die tollen Damen vom Blumenhaus Sündermann geholfen. Wer den Nikolaus gleich ganz früh treffen möchte, der sollte morgens bei Willers am Anfang der Nadorster Straße auf ihn warten, denn von dort startet er seine Tour.

Mit Abstand wird das ein großes Vergnügen - denn natürlich hält auch der Nikolaus die Corona-Vorschriften ein. Wir wünschen allen viel Freude und einen fröhlichen & gesunden Nikolaus! *(Text und Foto: nad)*



NEUIGKEITEN AUS UNSEREM

RESTAURANT DA LUIGI FREUT SICH IM NOVEMBER UND DEZEMBER AUF SEINE GÄSTE

Für die treue Unterstützung möchte sich das Team um Luigi Ianniello nochmals ganz herzlich bei seinen Gästen bedanken. Im ersten Lockdown haben diese dem „Da Luigi“ mit Bestellungen auch in diesen schwierigen Wochen geholfen. Nun hofft man darauf, dass auch unter den aktuellen Einschränkungen die Leute weiterhin ihr Essen im „Da Luigi“ bestellen – alle Gerichte gibt es zum Abholen (Bestellungen tel. Di-So ab 16:00 Uhr). In Vorfreude (und in Hoffnung) auf das Weihnachtsfest sei hier schon auf das Weihnachts- und Silvester-Menü hingewiesen:

Weihnachts-Menü

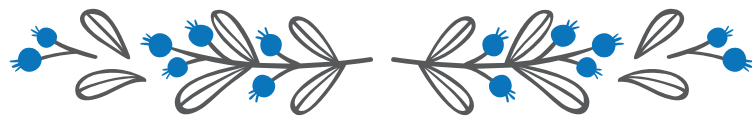
- Broccoli-Creme-Suppe mit gerösteten Pinienkernen
- Gänsebrust mit Rosmarinkartoffeln und Gemüse-Allerlei
- Panna Cotta
- 33,00 € p. Person

Silvester-Menü

- Maronen-Kartoffel-Cremesuppe mit Steinpilzen
- Vitello Tonnato mit Thunfischcreme * Kapern * Basilico
- Zanderfilet auf Blattspinat mit Safran-Zitronen-Sauce
- Rinderfilet auf Maronen-Pilzragout mit Rosmarinkartoffeln und Gemüse-Allerlei
- Dolce Misto, kleine Variationen
- 75,00 € p. Person

Mehr Informationen zum Restaurant unter www.ristorante-daluigi.de.

(Text: nad, Quelle: Restaurant Da Luigi)



Weihnachtsmenü
3-Gänge-Menü
für 33,-€ p.P.

Silvestermenü
5-Gänge-Menü
für 75,-€ p.P.

DA LUIGI

Cucina tipica

Nadorster Straße 112 • 26123 Oldenburg
Telefon 0441-883760 • info@ristorante-daluigi.de
www.ristorante-daluigi.de

Reservieren Sie rechtzeitig für unvergessliche Festtage!

Sofern wir im Dezember wieder öffnen dürfen, ist unser Platzangebot aufgrund der aktuellen Lage beschränkt.

WEIHNACHTSTOMBOLA FÜR DIE EV. KINDERTAGESSTÄTTE BÜRGERSTRASSE

Gerade in dieser Zeit der Pandemie, in der die Kinder starke Einschränkungen und auch Sorgen durchleben, ist es umso wichtiger, das Angebot für die Kleinen zu erweitern.



Der Förderverein „Kleine Bürger e.V.“ unterstützt nun schon seit über 10 Jahren die Arbeit der Kindertagesstätte Bürgerstraße. Erst kürzlich konnte beispielsweise eine Kletterwand für die Turnhalle angeschafft werden (siehe Foto), und seit November ist ein Bauwagen auf dem Gelände des Kindergartens. Dieser soll nun mit Werkbänken und Werkzeug ausgestattet werden. Zudem steht ein Krippenwagen auf der Wunschliste des Kita-Teams, und auch diese Maßnahmen möchte der Förderverein gerne unterstützen. Das Sommerfest musste ausfallen – nun wird gelöst! Da jedoch das diesjährige Sommerfest Corona-bedingt ausfallen musste und nun wichtige Einnahmen fehlen, wird es in diesem Jahr eine Weihnachtstombola geben, die vom Förderverein organisiert wird.

Über den Förderverein können Lose gekauft werden, die von umliegenden Geschäften und auch von der Werbegemeinschaft gespendet wurden bzw. werden. Dann nimmt der Förderverein gerne noch weitere Sachspenden an – natürlich auch gegen Spendenbescheinigung. Zudem besteht die Möglichkeit, auf das PayPal-Konto (kleinebuerger@web.de) Geldspenden zu senden. Kontakt: kleinebuerger@web.de, www.kleinebuerger.de

(Text und Foto: Die Nadorster e.V.)

Verein freut sich über viel Unterstützung – weitere Hilfe gerade in kalter Jahreszeit willkommen

Bisher sind schon viele kleine und große Pakete bei den Oldenburger Straßenengeln eingetroffen – voll mit notwendigen Dingen und Lebensmitteln, die der Verein an bedürftige Menschen verteilt. Gerade mit dem beginnenden Winter sind diese auf zusätzliche Unterstützung angewiesen. Die Oldenburger Straßenengel freuen sich daher über weitere Spenden und helfende Hände. Zum Beispiel werden zum Verpacken der haltbaren Lebensmittel noch Stoffbeutel oder Jutesäcke benötigt, ebenso wie Verpackungen zum Abfüllen der warmen Mahlzeiten. Haltbare Lebensmittel wie Dosensuppen, Nudeln und Nudelsoßen sind nach wie vor ebenso willkommen wie Masken, Socken, Schals und Mützen, Decken und Schlafsäcke, Duschgel und Zahnbürsten. Abgegeben werden können die Spenden Mo.-Do. in der Zeit von 9:00-15:00 Uhr und Fr. bis 13:00 Uhr beim Pflegedienst PAO, Donnerschweer Straße 94, und nach 17:00 Uhr bei Fam. Neumann, Ammergaustr 117a. Sie möchten die Straßenengel unterstützen? Via Paypal: paypal@strassenengel-ol.de oder per Überweisung: Oldenburger Straßenengel e.V., DE67 2805 0100 0093 4483 55, LzO

(Text: nad)

AUTOHAUS LIEPINSCH GMBH



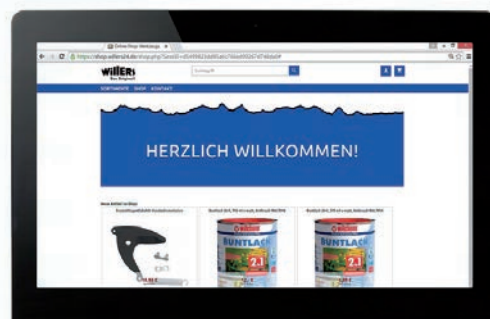
Am Liebsten ...

LIEPINSCH
Die | Alle | Markenwerkstatt

Nadorster Str. 291, 26125 Oldenburg, Tel.: 0441 93 29 00

www.nissan-liepinsch-oldenburg.de

UNSERE GANZE WELT IM NETZ:



▶ shop.willers24.de

- über 10.000 Artikel!
- mit Verfügbarkeitsabfrage!
- Schnelle Lieferung innerhalb 24 Std.!
- einfach anmelden:



willers
Das Original!



OLDENBURGISCHES STAATSTHEATER EXERZIERHALLE

Neben den Theaterspielstätten „Großes Haus“, „Kleines Haus“ und der Studiobühne „Spielraum“ hat das Oldenburgische Staatstheater in der ehemaligen Exerzierhalle am Pferdemarkt einen ganz außergewöhnlichen Ort belegt. Ein Blickfang ist die Halle mit ihren dunkelroten Ziegeln und hohen Fenstern. Innen glänzt sie mit einer besonderen Bühnentechnik, die sich für die modernsten Theaterformen, Performances und Tanzkünste ideal anbietet. Die Exerzierhalle ist zusätzlich Spiel- und Präsentierort der Tanzcompagnie Oldenburg, die hier den Großteil ihrer Arbeiten vorführt, sowie Austragsstätte erfolgreicher internationaler Theater- und Tanzfestivals. Ferner gastieren hier Schriftsteller, Schulprojekte oder studentische Formate wie z.B. die Werkstatt Zukunft.

Kreative Nachbarschaft: die Kulturhalle (aka bauwerk_Halle, aka Mohrmann-Halle) befindet sich in direktem Schulterschluss.

(Text: repo, Fotos: axl)

WAS IST IM GEBÄUDE VOM MÖBELHAUS ROSENBOHM NUN DRIN? DAS CAFÉ ROSENBOHM

„Wohnen ist Persönlichkeit“ – unter diesem Leitbild war das Möbelhaus Rosenbohm jahrelang einer der ersten Adressen für gehobene Wohnkultur und exklusives Design. 2019 schied Besitzerin Gislinde Rosenbohm aus Altersgründen aus, und die Schließung des Betriebes war damit besiegelt. So nach und nach wurde es leerer im Möbelhaus, verschwanden die Stücke aus den Ausstellungsflächen. Das im Gebäude ebenfalls ansässige Hotel wird jedoch weiterbetrieben, und seit Kurzem wird es durch ein gastronomisches Konzept ergänzt: Das Café Rosenbohm. Im Sommer hatte man hier zu Marktzeiten einen besonders attraktiven Platz: draußen bei einer gepflegten Tasse Kaffee oder einer anderen Köstlichkeit sitzen und dem regen Treiben auf dem Pferdemarkt und nebenan beim Standesamt zusehen. Drin erwartet einen eine typisch im Stile des Hauses geschmackvolle und hochwertige Einrichtung.

(Text: repo, Fotos: axl)



SCHULLANDHEIM BISSEL: TROTZ CORONA OPTIMISTISCH IN DIE ZUKUNFT

Auch für das Jahr 2021 sieht es bei der Belegung des Schullandheimes noch recht bescheiden aus. Bisher gibt es keine festen Buchungen; bis nach den Sommerferien ist höchstwahrscheinlich noch mit Stillstand zu rechnen. Das bedeutet weiterhin keine Einnahmen. Doch der Vorstand um Uwe Mokros bleibt keineswegs unbeweglich: „Um uns für die Zeit danach aufzustellen, haben wir ein ‚Team Zukunft‘ gebildet, um auszuloten, wie wir durch Umstrukturierungen unserer Unterkunftsgelände, auch andere Gruppen ansprechen können“, so Mokros. Es wurde eine Reihe von Förderanträgen gestellt, so z.B. an die Postcode Lotterie, um ggf. eine Photovoltaikanlage zu installieren. Diese soll durch eine ergänzende Batterieanlage dazu führen, dass die Einrichtung ihre Nachhaltigkeit verbessern und um gleichzeitig den Kindern zeigen zu können, was mit der Kraft der Sonne möglich ist. Dazu werden weitere Spenden benötigt, um den Eigenanteil von ca. 15.000 € stemmen zu können. Auch wurde der Vorstand durch einen Hinweis von Stephan Albani, MdB, auf ein Förderprogramm zur Verbesserung der digitalen Infrastruktur im ländlichen Raum hingewiesen.

Ziel ist es, das Schullandheim mit den Verantwortlichen für Belegung und Abrechnung und auch mit dem Vorsitzenden der Stiftung, besser zu vernetzen, um Prozesse zu vereinfachen und um Kosten einzusparen. Insgesamt ist das Schullandheim weiterhin auf Unterstützung angewiesen. Das macht Mut für die anstehenden Monate. Der vor Kurzem neu gewählte Vorstand ist maximal motiviert und nicht gewillt, klein beizugeben. Der Vorstand kämpft weiter und freut sich über jede Hilfe. In der Zwischenzeit wurden auch einige Verschönerungen auf der Anlage vorgenommen: Die Garagen haben eine neue, fröhliche Optik erhalten. Etwas Farbe und ein guter Künstler bewirken Wunder....

Eine Idee: Wie wäre es, wenn Unternehmen den Etat ihrer ausgefallenen Weihnachtsfeiern oder Kohlfahrten spenden würden? Spendenquittungen können auf Wunsch ausgestellt werden.

(Quelle: Schullandheimstiftung Röwekamp-Heiligengeisttor für das Schullandheim Bissel, Uwe Mokros, Text: repo, Fotos: Uwe Mokros)



v.l.: Jörg Gubo (Fa Bauder), Meike Bernhardt (Sozialpädagogin), Rieke Buse (1. Vorsitzende), Steffen Lüttig (Fa. Bauder)

I-PUNKT-HILFE E.V. ERHÄLT SPENDE IN HÖHE VON 2.500 EURO FÜR EIN TIERGESTÜTZTES PROJEKT

Für viel Freude beim i-punkt-hilfe e.V. in Oldenburg sorgten Jörg Gubo, Verkaufsleiter der Firma Bauder, sowie Bauder-Fachberater Steffen Lüttig mit der Nachricht, dass sich die Firma im Rahmen ihrer jährlichen Spendenaktion mit 2.500 Euro an einem tiergestützten Projekt beteiligt.

Der i-punkt-hilfe e.V. unterstützt Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit geistigen und körperlichen Beeinträchtigungen und in besonderen Lebenslagen in ihrer Freizeitgestaltung und bei der Teilhabe am kulturellen Leben. Das Projekt „Raus aus dem Haus“ ermöglicht es Kindern und Jugendlichen aus dem Haus Regenbogen, an Freizeitangeboten teilzunehmen und Unternehmungen in 1:1 Betreuung oder in Kleingruppen durchzuführen.

Der Nadorster Einblick hatte den Verein in seiner September-Ausgabe vorgestellt. Darauf wurde die Paul Bauder GmbH & Co. KG in Stuttgart aufmerksam. Das inhabergeführte Unternehmen ist führender Hersteller von Dachsystemen in Europa. Statt Weihnachtspresents für ihre Kunden hat sich die Firma entschieden, das Geld für gemeinnützige Zwecke auszugeben.

Für den i-punkt-hilfe Verein stellt diese Spende eine sehr großzügige Unterstützung dar, denn öffentliche Mittel reichen oft nicht aus, um notwendige Maßnahmen zu finanzieren.

Den Kindern und Jugendlichen des Projektes „Raus aus dem Haus“ wird nun einmal im Monat die Möglichkeit geschenkt, auf dem Hof von Inhaberin und Sozialpädagogin Meike Bernhardt ein tiergestütztes Angebot mit Kaninchen, Meerschweinchen oder auch Pferden wahrzunehmen.

Mit Vorfreude blicken nun alle Beteiligten auf das kommende Projekt und sind schon gespannt auf die Nachmittage voller Spaß, Bewegung und Streicheleinheiten mit den Tieren.

(Text und Foto: i-punkt-hilfe e.V.)

VOM WEIDEGELÄNDE ZUM VERKEHRSKNOTENPUNKT DER PFERDEMARKT

Die 4,50 Meter hohe Bronzeskulptur „Vier Pferde“ des Künstlers Heinrich Schwarz, die, von allen Seiten kommend, gut sichtbar auf der südwestlichen Verkehrsinsel steht, zeigt seit 1970 auch bildlich den Standort des Pferdemarktes an.

Ursprünglich Weidegelände vor dem Heiligengeisttor, findet der Pferdemarkt eine erste Erwähnung als Platz ab 1641 während des Meinardusmarktes. 1682 wird er als „Marktplatz vor Oldenburg“ titulierte. In seiner jetzigen Bauform besteht der Pferdemarkt seit 1803, als er auf Anweisung von Herzog Peter Friedrich Ludwig fertiggestellt wurde. Das Gebäude Pferdemarkt 12 wurde im 19. Jhd. zunächst als Militärschule genutzt, später hatte hier der Oldenburger Landtag seinen Sitz (ab 1848). Heute befindet sich dort das Landesamt. Die an der nördlichen Seite als eines von drei Kasernengebäuden befindliche Infanteriekaserne beherbergt heute das Landesamt für Soziales, Jugend und Familie – Außenstelle Oldenburg sowie wesentliche Teile der Oldenburger Stadtverwaltung und das Bürgerbüro Mitte. Blickt man über die Heiligengeiststraße, sieht man die beiden weiteren Gebäude, die Landesbibliothek und die unter Denkmalschutz stehende „Rote Kaserne“, die heute ein Studentenwohnheim ist.

Vom 19. Jahrhundert bis zum Ende des Zweiten Weltkrieges wurde der Pferdemarkt als Exerzierplatz genutzt.

Heute bilden die historischen Gebäude die Kulisse für einen der lebendigsten (Verkehrs-)Plätze in Oldenburg. Hier treffen nicht nur die Ausfallstraßen aus drei Stadtteilen – Nadorster Straße, Alexanderstraße und Donnerschweer Straße – in einem zweispurigen Kreisverkehr aufeinander. Auch das rege kulturelle und gesellschaftliche Leben Oldenburgs spielt sich zu großen Teilen auf dem Pferdemarkt ab, nicht zuletzt durch den Wochenmarkt, das Casablanca-Kino und die Kultur- und Exerzierhalle, die direkt an den Pferdemarkt anschließen.

(Text: repo, Quelle: u.a. Wikipedia, Fotos: axl)





URIG UND LIEBENSWERT - DAS LAUSCHIGE VIERTEL HINTER DEM CASABLANCA KINO DAS JOHANNISVIERTEL

Nach einer Kinovorstellung im Casablanca oder einer Theateraufführung in der Exerzierhalle gemütlich nach Hause schlendern oder am Samstag in Vorfreude auf die freien Tage auf den Wochenmarkt auf den Pferdemarkt gehen – alle Wege führen durch das Johannisviertel – eines der schönsten, weil herrlich entschleunigten Viertel Oldenburgs. Kleine, verwinkelte enge Straßen und Kopfsteinpflaster bremsen jeden Raser – ob auf zwei oder auf vier Rädern – aus, und die Häuser, viele typische Oldenburger Hundehütten, und ihre Gärten, in und an denen im Sommer besonders viele Stockrosen blühen, laden zum Schlendern und Spazieren ein. Hier ist es trotz der unmittelbaren Nähe zur belebten Alexanderstraße und Pferdemarkt herrlich ruhig.

Dabei ging es hier früher durchaus recht geschäftig zu: In der Nelkenstraße wurden zwischen den 30er und 60er Jahren Transporter

und Pkw verkauft oder auch ein Autohaus gegründet (An der Ecke Nelken-/Friedrichstraße). Heute interessanter Blickfang und nicht zu übersehen: der SB-Waschsalon, der schon lange Jahre zum Straßenbild gehört (und obendrein eine Seltenheit in Oldenburg ist). Der kleine Spielplatz ist ein wohlthuender Rastplatz, wenn der Nachwuchs auf dem Nachhauseweg vom Markt noch ein wenig spielen möchte.

Am Johannisgang findet man Hinweise auf eine alte Rossschlachtereier. Hier wurde auch mit Möbeln gehandelt, Wäsche gewaschen oder Speditionsgeschäfte abgewickelt. Und abends auch gerne in der Kneipe gegenüber einen gehoben.

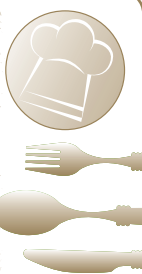
Machen Sie doch mal einen Gang durch die Nelken-, Johannis-, Jakob- oder Friedrichstraße – hier gibt es immer wieder neue, schöne und interessante Details zu entdecken.

(Text: repo, Fotos: axl)

Restaurant
Medaillon



*Wir bedanken
uns bei unseren
Kunden und
wünschen frohe
Weihnachten!*



Nadorster Straße 128 · (Ecke Bogenstraße)
26123 Oldenburg · Tel. 0441-98 334 49

Advent, Advent ...

ADVENTSVERKAUF IM KREATIVQUADRAT

An folgenden Tagen und Zeiten hat das KreativQuadrat geöffnet und gibt Besuchern die Möglichkeit, individuelle Weihnachtsgeschenke aus den Ateliers und Werkstätten zu erstellen: Donnerstag 3./10./17.12., 10:00 – 18:00 Uhr, Freitag 4./11./18.12., 13:00 – 18:00 Uhr, Samstag 5./12./19.12., 10:00 – 14:00 Uhr. Es gibt Bücher und Schachteln, Karten und Drucke, Schönes aus Holz. Außerdem kann man für 5 € pro Los an einer Verlosung teilnehmen. Zu gewinnen gibt es eines von drei Geschenkpaketen mit vielen Produkten aus dem KreativQuadrat. Besucher werden gebeten, sich bitte an die aktuellen Hygieneregeln zu halten.

KreativQuadrat · Bürgerstraße 89 · 26123 Oldenburg

(Text: KreativQuadrat)

Wir wünschen allen Kunden eine
schöne Weihnachtszeit und einen guten Rutsch!

Oldenburger
Music-Station
Seit 1983

- Musikinstrumente
- Veranstaltungstechnik
- Reparaturservice

Nadorster Str. 254 26125 Oldenburg
Tel. 0441 - 38 00 333 www.o-ms.de



Scan me! ↷

Weihnachtsfeier im Lopshof



LOPSHOF
RESTAURANT
Katja Radvan

Heideweg 20
27801 Dötlingen

Telefon 04433 96 99 882
Mobil 0173 234 87 48

info@restaurant-lopshof.de
www.restaurant-lopshof.de

**RESERVIEREN SIE JETZT IHRE
EINZIGARTIGE WEIHNACHTSFEIER
MIT KULINARISCHEN HIGHLIGHTS!**

Selbstverständlich coronakonform | Gruppen bis 30 Pers.

WEIHNACHTSMARKT DER GEMEINNÜTZIGEN WERKSTÄTTEN OLDENBURG FÄLLT IN DIESEM JAHR AUS

Der traditionell am 1. Advent geplante Weihnachtsmarkt der Gemeinnützigen Werkstätten Oldenburg e.V. kann in diesem Jahr, aufgrund des aktuell hohen Infektionsgeschehens und den damit einhergehenden Bestimmungen des Landes, nicht stattfinden.

Ausgewählte Produkte aus Werkstätten für Menschen mit Beeinträchtigung können wie gewohnt im KDW, Kaufhaus der Werkstätten, am Julius-Mosen-Platz gekauft werden.

(Text: GWO)

TIERHEIM-KALENDER BEI HÖRGERÄTE HAHM

Kalender für 2021 ab jetzt in den Filialen erhältlich

Tierfreunde können sich wieder auf 12 wunderschöne Fotos ehemaliger Tierheimbewohner freuen. Das Tierheim Oldenburg hat seinen beliebten Kalender jetzt für das Jahr 2021 herausgebracht. Der hochwertige DIN A3 Kalender kostet 9 €, und der Erlös geht zu 100 % an den Tierrettungsfonds der Oldenburger Tierheime.

Der Tierheim-Kalender ist ab sofort in allen Filialen erhältlich:

Nadorster Str. 306, 26123 Oldenburg

Karuschenweg 1, 26127 Oldenburg

Hauptstr. 42, 26131 Oldenburg

Bloherfelder Str. 148, 26129 Oldenburg

Klingenbergplatz 12, 26133 Oldenburg

(Text: nad)

DER NEUE PFLEGEANBIETER „AMBULANTIS OLDENBURG“ STELLT SICH VOR

„Es macht mich glücklich, dass an diesem Ort in ein paar Monaten alten Menschen ein abwechslungsreicher, aktivierender und vor allem warmherziger Empfang geboten wird.“ Daniel Forsting steht vor dem Klinkerbau im Herzen von Oldenburg, in der Willersstraße 11a. Hier entsteht eine neue ganzheitliche Pflegeeinrichtung: Sie beinhaltet eine Tagespflege, die 7 Tage die Woche geöffnet hat, eine Pflegegemeinschaft sowie zusätzlich Betreute Wohnungen. Rund um die Uhr sind die Mitarbeiter von „Ambulantis Oldenburg“ hier für ihre Gäste da. „Die Nachfrage nach zeitgemäßen Einrichtungen wie unserer Tageseinrichtung hat in den letzten Jahren stark zugenommen. Pflegebedürftige Menschen können bei uns tagsüber Gemeinschaft erleben und gleichzeitig auf hohem Niveau betreut und gepflegt werden.“



Ich habe in den letzten Jahren viel Erfahrung im Bereich der Rehabilitation gesammelt und weiß daher, wie wichtig eine qualitative Pflege und ein ganzheitliches Konzept sind“, so Daniel Forsting, der Standortleiter des Pflegebetreibers. Das Angebot konzentriert sich auf die Beschäftigung, Aktivierung und Pflege von Tagesgästen. Dies hilft sowohl den Gästen selbst, als auch den Angehörigen, die hierdurch entlastet werden. Die Worte „Wertschätzung“, „Fürsorge“ und „Selbstbestimmtheit“ werden bei „Ambulantis Oldenburg“ mit Leben gefüllt. Das erfahrene Leitungsteam um Daniel Forsting, Dana Gawe (PDL für den ambulanten Dienst) und Martin Hartmann (PDL für die Tagespflege) sorgt dafür, dass Oldenburg um einen innovativen Pflegedienstleister bereichert wird. Interessenten für die Pflegegemeinschaft und die Betreuten Wohnungen melden sich bitte bei Frau Luisa Isselhorst (Gelewo Immobilien) telefonisch unter 0341-97855119 oder per E-Mail an vermietung@gelewo.de.

(Text und Foto: Ambulantis Oldenburg)



L.MAREK
Geschäftsführer Reiner Meyer

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

- Flachdachabdichtung
- Ziegeleindeckung
- Rinnenreinigung
- Dachfenstereinbau
- Reparaturarbeiten

Stoffhalle

auf 700 m² Verkaufsfläche



Polsterstoffe

über 250 versch. Dessins und Farben

Öffnungszeiten von Mo. - Fr. 9:30 - 18:00 Uhr · Sa. 9:30 - 14:00 Uhr
Nadorster Straße 228 · 26123 Oldenburg · Tel. 04 41 - 3 84 40 16
Direkt an der Ausfahrt Nadort gegenüber dem TÜV-Nord.

*Wir wünschen ein frohes und besinnliches Weihnachtsfest
sowie einen guten Rutsch ins neue Jahr!*



**Sanitätshaus &
Orthopädietechnik Vienup**

Donnerschwer Straße 296
26123 Oldenburg
Fon 0441.999 11 44 · Fax 0441.999 11 45



**Sanitätshaus &
Orthopädietechnik Vienup**

Gesundheitszentrum Alte Wache | *Das Team für Ihre Gesundheit!*

Cloppenburger Str. 296 · 26133 Oldenburg
Fon 0441.99 94 85 55 Fax 0441.99 94 85 56
sanitaetshaus.vienup@gzaw-ol.de
www.sanitaetshaus-vienup.de

Betriebsferien vom 24.12.2020 bis 03.01.2021!

Ihr Geschenk zu Weihnachten

DER PLÜSCHMOND von Theraline + Ersatzbezug

- Handliches Stillkissen in Halbmond-Form
- Himmlisch kuschelig für Kopf und Nacken
- Bequemer schlafen mit Babybauch
- Ideal für unterwegs und auf Reisen
- waschbar im Wäschesack bei 40 Grad in der Waschmaschine
- erhältlich in den Farben:

Steingrau, Taupe, Korallrot, Silbergrau, Malve, Eisblau, Bernstein, Pappel



zum Preis von: 26,90 € für den Plüschmond
13,90 € für den Ersatzbezug

Als Set zusammen für
nur **35,00 €**

ALLES MUSS RAUS!

RÄUMUNGS VERKAUF

WEGEN MODELLWECHSEL!



Jahreswagen
Hyundai Kona
Gerdes Edition 1,0
88kW (120 PS)
EZ 10/2019; 5000 km

UVP
21.984,46

Aktionsprämie
3.994,46

- Klimaanlage
- Navigation
- Rückfahrkamera
- Sitzheizung
- el. Fensterheber

IHR PREIS
17.990,00

Jahreswagen
Hyundai i30
Gerdes Edition 1.4
73kW (99 PS)
EZ 10/2019; 8000 km

UVP
20.509,56

Aktionsprämie
5.519,56

- Rückfahrkamera
- Navigation
- Klimaanlage
- el. Fensterheber vorne

IHR PREIS
14.990,00

WEITERE NEUWAGEN UND VORFÜHRWAGEN
VOM i10 BIS ZUM SANTA FE, ZU SUPER - SONDERPREISEN!!!

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



Kraftstoffverbrauch in l/100km: kombiniert:5,1-7,2; CO² - Emission kombiniert: 117-165 g/km; Effizienzklasse: C-E. Die angegebenen Verbrauchs- und CO² -Emissionswerte wurden nach dem vorgeschriebenen WLTP-Messverfahren ermittelt und in NEFZ-Werte umgerechnet.

Sämtliche Fahrzeugabbildungen können z.T. aufpreispflichtige Sonderausstattungen enthalten.

* Aktionsprämien-Angebot gültig bis 31.12.2020. Nicht kombinierbar mit anderen Prämien. Solange der Vorrat reicht.

5 Jahre Garantie ohne Kilometerlimit
* 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 im Garantie- und Serviceheft), 5 kostenlose Sicherheits-Checks in den ersten 5 Jahren gemäß Hyundai Sicherheits-Check-Heft. Für Taxen und Mietwagen gelten generell abweichende Regelungen. Diese Hyundai Herstellergarantie gilt nur, wenn das Fahrzeug ursprünglich von einem autorisierten Hyundai Vertragshändler im Europäischen Wirtschaftsraum oder in der Schweiz an einen Endkunden verkauft wurde. Unter „Endkunde“ ist eine Einzelperson, ein Unternehmen oder eine sonstige juristische Person zu verstehen, die (i) ein Hyundai Neufahrzeug von einem autorisierten Hyundai Vertragshändler nicht zum Zwecke des Weiterverkaufs erwirbt oder die (ii) ein Hyundai Fahrzeug erwirbt, das ursprünglich durch eine Einzelperson, ein Unternehmen oder eine sonstige juristische Person von einem autorisierten Hyundai Vertragshändler nicht zum Zwecke des Wiederverkaufs gekauft wurde.

Fröhliche

GROSSZÜGIGE GESTE DES AUTOHAUSES HYUNDAI GERDES

Mit einem Spendenbeitrag von ca. 12.000 Euro bedachte das Autohaus Hyundai Gerdes den Verein Rett Deutschland, Landesverband Niedersachsen-Bremen, sowie die Kindertagesstätte „Lüttje Padd“ in Metjendorf. Freuen darf sich „Lüttje Padd“ über 150 Pinkfong Kuschtier-Sicherheits-Schutzkissen, dem Landesverband Niedersachsen-Bremen von Rett-Deutschland wurden 200 Kuschtiere übergeben. Kleinkinder lieben die Figuren – das BabyShark Video gehört zu den meistgesehenen Videos der Welt.



Aber nicht nur Freude und Sicherheit möchte Hyundai Gerdes mit dieser Spende schenken. Das Unternehmen möchte auf das Rett-Syndrom aufmerksam machen. Diese seltene Erkrankung ist genetisch bedingt und führt zu einer Entwicklungsstörung des Zentralnervensystems.



Auf dem Bild (v.l.) Marcus Bartels (Verantwortlich für Marketing) und Verkaufsleiter Wim de Heer vom Autohaus Hyundai Gerdes. Es freuten sich Carina Hayen mit Tochter Tilda für Rett Deutschland e.V. und Björn Reinisch, der die Plüschtiere für die Kindertagesstätte „Lüttje Padd“ in Metjendorf entgegennahm. (Text und Foto: Georg Krone)

Gardi, 70 Jahre,
Rentnerin und LzO-Kundin
aus Oldenburg

Ich hab mein Sparbuch aufgelöst.



Dafür investiere ich jetzt weltweit in Immobilien und Unternehmen. Und Sie können das auch.

Jetzt beraten lassen!

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

#näheistmehr

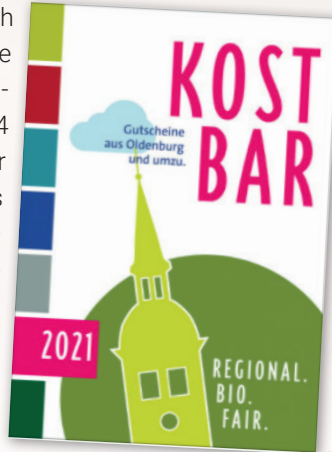
lzo.com/malanders · lzo@lzo.com

LzO
meine Sparkasse

Weihnachten

KOSTBAR - DAS PORTAL FÜR NACHHALTIGES LEBEN IN OLDENBURG UND UMZU

KOSTBAR das grüne Gutscheinebuch – das ideale Geschenk für alle, die ihren Lebensstil nachhaltiger gestalten wollen. Es erwarten Sie 224 tolle Gutscheine zum Preis von nur 14,50 €. Das Gutscheinebuch gibt es im Buchhandel und in den beteiligten Geschäfte. Natürlich ist es ebenfalls online erhältlich: www.kostbar-oldenburg.de. Dort finden Sie ebenfalls weitere Informationen zu Anbietern oder Initiativen.



(Quelle und Foto: Kostbar Oldenburg)

WILLKOMMEN IN DER WEIHNACHTSBÄCKEREI BROCKSHUS

HANDGEMACHTE KÖSTLICHKEITEN ZUM ADVENT

Bestes Konditorenhandwerk und ausgesuchte natürliche Zutaten – auch in der Weihnachtszeit kann man sich auf exzellente Qualität aus dem Hause Brockshus freuen. Eines der vielen Highlights: der selbst hergestellte Baumkuchen – in Oldenburg einmalig! Bekannt ist die Bäckerei auch für ihre feine Stollenauswahl – z.B. Butter-, Dinkel-, Bratapfel-, Sanddorn- oder Mandelstollen, Zimtsterne und die verschiedenen Sorten an Dominosteinen, z.B. mit Kirsche, Holunder, Birne, Nougat und Marzipan. Hamburger Braune Kuchen, Vanillekipferl und Haselnusssterne lassen nicht nur Kinderaugen leuchten. Neben Klaven sind auch Lebkuchen ein Teil des klassischen Weihnachtssortiments, hier sind sie raffiniert gefüllt mit Mandeln, Pflaume und Rosinen. Beim Thema Lebkuchen dürfen auch Henenhäuser nicht fehlen. Bei Brockshus gibt es sie zudem auch aus weißer, dunkler und Vollmilchschokolade.



Freuen Sie sich also auf handgefertigte Köstlichkeiten, die Ihnen die Adventszeit zusätzlich erhellen wird, und stimmen Sie sich bei der Bäckerei Brockshus schon geschmacklich auf die Feiertage ein. Katja & Lutz Brockshus und ihr Team freuen sich auf Ihren Besuch!

(Text: repo, Foto: Bäckerei Brockshus)

KRETA

Griechische Spezialitäten

Wir wünschen eine wunderbare Weihnachtszeit!

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

224 Gutscheine für 14,50€

KOSTBAR

2021

REGIONAL. BIO. FAIR.

kostbar-oldenburg.de



Auch in diesem Jahr halten wir wieder viele weihnachtliche Gebäcke für Sie bereit:

- Klaven
- Dinkelstollen
- Butter-Stollen
- Bratapfel-Stollen
- Zimtsterne
- Braune Kuchen
- Haselnusssterne
- Dominosteine, verschiedene Sorten
- Baumkuchen
- Stutenkerle mit Pfeife

... und viele andere Leckereien!

Nadorster Strasse 107 · Telefon: 0441 / 8 45 55
www.cafe-brockshus.de

Wir sagen Danke!



„Wir wünschen allen unseren Kunden,
Partnern und Mitarbeitern
Gesundheit & Zuversicht!

Eine frohe Weihnachtszeit
und einen guten Start ins neue Jahr.“



Klein Feldhus 52-54
26180 Rastede-Wahnbek
Tel. 04402 - 985 99 70



Wir wünschen Ihnen schöne
Weihnachten und ein frohes neues Jahr!

Hochheider Weg 262 · 26125 Oldenburg/Ohmstede
Tel. 0441 31480 · Mobil 01738513388 · www.blumen-lueschen.de

GESUNDSCHÖN
med ästhetik institut



Schönheit schenken – Wellness genießen!

Sie benötigen Produkte oder Gutscheine oder möchten
einen Termin vereinbaren? Eine Abholung ist Dienstag,
Donnerstag & Freitag von 15 bis 18 Uhr möglich. In diesem
Zeitfenster ist es Ihnen leider nicht möglich?

Kein Problem! Schreiben Sie uns eine Nachricht an
info@gesund-u-schoen.de oder per WhatsApp/SMS an
0151-51191710.

Nadorster Straße 77 ■ 26123 Oldenburg
Telefon 0441 8 79 64 ■ www.gesund-u-schoen.de



DAS TEAM VOM NADORSTER EINBLICK WÜNSCHT FROHE
WEIHNACHTEN UND EINEN GUTEN RUTSCH INS NEUE JAHR!



Wir sagen Danke!

„An unsere Kunden - für ihre Treue und Unterstützung. An unsere Mitarbeiter -
für ihren Einsatz. Wir wünschen ein frohes Fest und nur das Beste für 2021!“

CORNELIA IRMLER
HAARE | KOSMETIK | MAKE-UP

Eßkamp 92 · 26127 Oldenburg · Tel. 0441 301984
Heideweg 22 · 26127 Oldenburg · Tel. 0441 3049310 · www.cornelia-irmler.de



Frohe Weihnachten!

Vielen Dank für die Treue und
guten Rutsch ins Neue Jahr!

Ihr Team von Brillen Schwarz

brillen
schwarz

denn auf möhren allein
ist kein verlaß.

Inh. Jörg Schwarz
Großer Kuhlenweg 21a · 26125 Oldenburg
0441 24 88 085 · www.brillen-schwarz.de



Elektro Menke

Wir wünschen ein frohes Fest und einen guten Start ins Jahr 2021. Bitte bleiben Sie gesund.

Zuschlag 25a · 26127 Oldenburg · Tel.: 0441 81520
www.elektromenke.de



MIT
SICHERHEIT
SCHÖNE
WEIHNACHTEN!
WIR MACHEN DAS!

Sicherheitshaus Redelfs e.K.
GROSS- UND EINZELHANDEL

Nadorster Str. 192 · 26123 Oldenburg · Tel. 0441 390 2 490



UHLEN - APOTHEKE

*Wir wünschen allen frohe Weihnachten!
Ein großer Dank geht in diesem turbulenten
Jahr an alle unsere Kunden und Mitarbeiter!*

Wilhelmshavener Heerstraße 1
26125 Oldenburg · Tel. 0441 / 30 14 42



Vielen Dank für die Treue

**AUTOGLAS
SERVICEPOINT**
KFZ-Meisterbetrieb

**Motorrad-Zentrum
Oldenburg**

Baumschulenweg 16 · 26127 Oldenburg · Tel. 04 40 88 98 77
mail@autoglas-servicepoint.de · www.autoglas-servicepoint.de



raiba-oldenburg.de

**Das Rezept für
ein perfektes Fest:
Zusammenhalt.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Wir wünschen Ihnen ein besinnliches Weihnachtsfest und ein glückliches, gesundes und erfolgreiches Jahr 2021.

Raiffeisenbank
Oldenburg eG

Adventskalender

9

**nur 35,-€
statt 55,-€**

für eine Fußreflexzonenmassage (45 Minuten). Termine nach Vereinbarung.

Kinesiologie & Entspannung
Nicole Rohlf's · Tel. 0176 41264126
Bürgerstraße 38 · 26123 Oldenburg
www.kinesiologie-rohlf's.de

*Nur am 09.12.2020 gültig



3

**10%
Rabatt
auf alles!**



Tiere, Pflanzen, Sonderangebote & Bücher ausgeschlossen.

Zoo & Co. Oldenburg
Posthalterweg 10 · 26129 OL
Tel. 0441 99 87 38 00
www.zooundco-oldenburg.de

*Nur am 3.12.2020 gültig



11

**2 für 1
Angebot**

über eine Komplettpflege-Wäsche

Westfalen Tankstelle
Nadorster Str. 287 · 26125 OL
Tel. 0441 31230

*Gültig bis zum 23.12.2020



1

**1 Becher
mit
Elch-Motiv**



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

*Nur am 1.12.2020 gültig

8

**4 für 2
Leberwürste**

Angebot gilt für:
Mini-Leberwurst mit Preiselbeeren (50 g) und Mini-Leberwurst mit Trüffel (50 g)

In allen Filialen der
Stadt-Fleischerei Bartsch.
www.bartsch-oldenburg.de

*Nur am 8.12.2020 gültig

20

**50%
Rabatt**

auf unser Hochzeits-Special für Paare (Keine weiteren Rabattaktionen möglich).

ADTV Tanzschule Beyer
Hansa-Ring 48 · 26133 OL
Tel. 88 30 55 · www.ts-beyer.de

*Nur bei Anmeldung am 20.12.2020 gültig

17

**20%
Rabatt
auf ALLES!****

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

*Nur am 17.12.2020 gültig



5

Nikolaus

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



www.die-nadorster.de

2

**35,00€
statt 40,80€**

Plüschmond von Theraline mit Ersatzbezug im zweiteiligen Set.

Sanitätshaus & Orthopädietechnik Vienup
Donnerschwer Str. 296 · 26123 OL
Tel. 0441 99 91 144
www.sanitaetshaus-vienup.de

*Nur im Dezember 2020 gültig



16

**10%
auf alles!**

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

*Nur am 16.12.2020 gültig



7

**1 Pharmaverde
Duschbad*
(20 ml)**

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

*Nur am 7.12.2020 gültig

13

**Verlosung:
Lilly Put Put**

Senden Sie heute eine E-Mail an info@nadorster-einblick.de mit dem Betreff „Lilly Put Put“ und gewinnen Sie mit ein wenig Glück 1 von 10 Kinderbüchern vom Autor Axel Berger.

Werbeagentur Mangoblau
Wiefelsteder Str. 19
www.mangoblau.de

*Nur am 13.12.2020 gültig



2020

6

50% Rabatt

auf einen Discofox-Tanzkurs für zwei Personen (Keine weiteren Rabattaktionen möglich).

ADTV Tanzschule Beyer
Hansa-Ring 48 · 26133 OL
Tel. 88 30 55 · www.ts-beyer.de

*Nur bei Anmeldung am 6.12.2020 gültig

22

20% Rabatt

auf alles, außer auf reduzierte Ware.

Schuhhaus Schürhoff
Inh. B. Köhler
Donnerschweer Straße 162
Tel. 0441 81 428

*Nur am 22.12.2020 gültig



18

2 für 1 Fleischsalate

Angebot gilt für:
Fleischsalate 250 g mit oder ohne Kräuter.

In allen Filialen der Stadt-Fleischerei Bartsch.
www.bartsch-oldenburg.de

*Nur am 18.12.2020 gültig

Yummy!

12

22% Rabatt

auf ein ausgewähltes Sortiment.



ESBO Schuhmacher
Alexanderstr. 201 · 26121 OL
Tel. 0441 63 576

*Gültig für Corona 2020

14

1 Pectoral Pinguin- Dose (60 g)



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

*Nur am 14.12.2020 gültig

Verlosung: 50€-Nadorst- Gutschein

24

Senden Sie uns HEUTE eine E-Mail an info@nadorster-einblick.de mit dem Betreff „Gutschein“ und gewinnen Sie mit ein wenig Glück den Gutschein von einem der Mitgliedsbetriebe von „Die Nadorster e.V.“ (siehe www.die-nadorster.de) Ihrer Wahl.

*Nur am 24.12.2020 gültig

21

Gratis Kaffee

zu jedem Einkauf oder jeder Tankfüllung.



Westfalen Tankstelle
Nadorster Str. 287 · 26125 OL
Tel. 0441 31230

*Gültig im Dezember 2020

10

10% Rabatt auf alles!



Tiere, Pflanzen, Sonderangebote & Bücher ausgeschlossen.

Aquadesign
Stedinger Str. 83 · 26135 OL
Tel. 0441 43 950
www.aquadesign.de

*Nur am 10.12.2020 gültig

23

3 Monate für 99,-€

CheckUp, Elektr. Zirkel, Cardio + Kraft, Beweglichkeit, Kurse, Mineraldrinks

F1 - Fitness Oldenburg
Felix-Wankel-Str. 1 · 26125 OL
Tel. 0441 97 28 610
www.f1-fitness-ol.de

*Nur gültig bei Abholung am 23.12.20, 9-12 Uhr

4

4 Wochen nur 39,-€

CheckUp, Elektr. Zirkel, Cardio + Kraft, Beweglichkeit, Kurse, Mineraldrinks

F1 - Fitness Oldenburg
Felix-Wankel-Str. 1 · 26125 OL
Tel. 0441 97 28 610
www.f1-fitness-ol.de

*Nur gültig bei Abholung am 4.12.20, 9-12 Uhr

15

20% Rabatt

auf alles, außer auf reduzierte Ware.

Schuhhaus Schürhoff
Inh. B. Köhler
Donnerschweer Straße 162
Tel. 0441 81 428

*Nur am 15.12.2020 gültig



19

OL-Krimi Der Kopfschlächter

Senden Sie heute eine E-Mail an info@nadorster-einblick.de mit dem Betreff „Der Kopfschlächter“ und gewinnen Sie mit ein wenig Glück 1 von 5 Oldenburg Krimis vom Autor Axel Berger.

Werbeagentur Mangoblau
Wiefelsteder Str. 19
www.mangoblau.de

*Nur am 19.12.2020 gültig



Ja, lieber Weihnachtsmann, ich habe immer meine Zähne geputzt.

Auch für unsere kleinen Patienten sind wir immer da.



Vergessen Sie nicht die **halbjährliche Kontrolle.** Wir freuen uns auf Sie!

Foto: www.mamaundmini.com

Zahnärztin Katharina Wernicke
Nadorster Str. 142 | Tel.: 0441 883077
www.zahnarztpraxis-wernicke.de
Sprechzeiten:
Mo. - Fr.: 8 bis 12 Uhr
Mo., Di., Do.: 15 bis 18 Uhr
und nach Vereinbarung!



NADORSTER

FRAG DOCH MAL

Seit einiger Zeit bin ich nun auch Mutter von zwei Zwillingmädeln, und die Zahnpflege ist auch bei uns ein tägliches Thema. Ich dachte mir immer, meine guten Ratschläge an die Eltern setze ich bei meinen Kindern auch gleich um. Theorie und Praxis sind leider zwei Dinge, und meine Ratschläge funktionieren nicht immer so, wie man sich das vorstellt. Ja, liebe Eltern, das geht einer Zahnärztin auch nicht anders als Ihnen.

WIE IST DAS DENN JETZT MIT DEM ZÄHNEPUTZEN?

Zuerst haben alle Eltern eine Vorbildfunktion. Zeigen Sie Ihren Kindern, dass zweimal tägliches Zähneputzen dazugehört, und erklären Sie immer, was Sie gerade tun. Selbst die Kleinsten schauen interessiert zu und versuchen ab einem bestimmten Alter, dies nachzuahmen. Ab dem ersten Zahn (ab dem 6. Monat) beginnt man mit der Zahnpflege. Zweimal täglich wird mit einer Babyzahnbürste und einer Zahnpasta mit Fluorid für Babys geputzt. Im höheren Alter wird die Größe der Zahnbürste, die Art, Putzmethode und die Zahnpasta weiter angepasst und optimiert. Auch hier gilt: Frag doch mal die/den Zahnärztin/arzt!

ZAHNPASTA, ZAHNBÜRSTE UND CO.

Hilfe, was nehme ich denn bloß! Kennen Sie das? Man steht vor dem Regal mit den Zahnbürsten und Zahnpasten, und eine Flut von verschiedenen Produkten wirken auf einen ein. Was soll man bloß nehmen? Ist das das Richtige? Mein Tipp: Frag doch mal die/den Zahnärztin/arzt! Die helfen Ihnen gerne weiter.

DIE MEISTERFRAGE: MEIN KIND WILL DIE ZÄHNE NICHT PUTZEN, WAS SOLL ICH BLOSS TUN?

Erst einmal, liebe Eltern, keine Panik und ruhig bleiben. Zähneputzen ist bei einigen Kindern nicht ganz so leicht. Also frühzeitig beginnen und das Ganze liebevoll aufbauen und begleiten. Zwang oder Druck bringen gar nichts. Die Zwerge merken nämlich sehr schnell, wenn uns etwas sehr wichtig ist, und testen ihre Grenzen aus.

Auch bei meinen beiden läuft es nicht immer glatt. Zurzeit ist es alles sehr routiniert und harmonisch, aber es gibt immer wieder Phasen, wo eine der beiden nicht den Mund aufmachen will oder so schnell wie möglich stiften geht, wenn es an die abendliche oder morgendliche Zahnputzroutine geht. Was also tun? Klar ist, Zähne müssen geputzt werden, und da gibt es auch keine Ausnahmen. Das kann zu extremem Stress führen. So ein schreiendes und sich wehrendes Kleinkind ist durchaus anstrengend. Ganz ehrlich von Mutter zu Eltern: Ich habe kein

ACR
Ihr Carhifi-Spezialist

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

DIE ZAHNÄRTZIN!

Patentrezept dafür. Die üblichen Ratschläge wie Zahnputzlied singen oder „Jetzt putzen wir alle zusammen die Zähne“ können funktionieren oder halt auch nicht.

Ich kann nur aus meiner eigenen Erfahrung als Mama berichten, was bei uns funktioniert hat. Bis zum ersten Lebensjahr war es einfach. Ich habe sie mir immer beide auf die Wickelkommode gelegt, Kopf zu mir. Das fanden sie gleich schon sehr lustig, da Mama nun auf dem Kopf stand. Mit einer kleinen, ganz weichen Zahnbürste und etwas Kinderzahnpaste schiebt man dann leicht die Oberlippe nach oben und beginnt vorsichtig die Zähne und das Zahnfleisch zu putzen. Im Unterkiefer das gleiche. Danach habe ich ihnen immer ihre Zahnbürste in die Hand gedrückt, und beide haben herzlich darauf rumgekaut. Der Vorteil der Positionierung ist, dass man wirklich alles sieht. Wichtig ist immer, dass Sie mit den Kleinen sprechen und erklären, was Sie tun.



Werden sie mobiler und bemerken, welchen Stellenwert das Zähneputzen für Mama hat, wird ausgetestet. Auch da gilt, umso routinierter und entspannter das Ganze, umso weniger Probleme. Meistens ist man selbst innerlich angespannt oder gestresst und überträgt das dann unbewusst auf das Kind. Ob man nun eine Handzahnbürste oder eine elektrische Zahnbürste verwendet, ist nicht entscheidend. Man kann auch mit beiden abwechselnd arbeiten. Die elektrischen Zahnbürsten sind schon sehr praktisch, da die Kinder nicht lange den Mund aufmachen müssen und man so auch die Backenzähne gut geputzt bekommt. Wenn Sie weitere Hilfestellungen brauchen, gilt mein Tipp: Frag doch mal die/den Zahnärztin/arzt!

Zahnarztpraxis Wernicke
Zahnärztin Katharina Wernicke
Nadorster Straße 142 · Tel. 0441 88 30 77
www.zahnarztpraxis-wernicke.de

(Text: Katharina Wernicke, Foto: www.mamaundmini.com)

VOM HEUTE INS DAMALS
UND ZURÜCK

Weihnachtsidee:

Gutschein verschenken!

Eine spirituelle Rückführung soll dabei helfen, dass Sie aus den Erkenntnissen, die Sie beim Eintauchen in das Vorleben gewonnen haben, positive Umsetzungen für Ihr heutiges Leben gestalten können.

Erfahren Sie mehr unter www.heike-pluemer.de



TELEFON: 01520 5447028
WWW.HEIKE-PLUEMER.DE

Die
Speiche
Faszination Fahrrad



Aktionspreis
249 €

FollowMe Tandemkupplung

Ob auf verkehrsreichen Straßen oder längeren Strecken oder Ausflügen - die FollowMe Tandemkupplung koppelt jedes handelsübliche Kinderrad an das Erwachsenenrad und macht so aus beiden Rädern ein stabiles und sicheres „Tandem“ - einfach, schnell und ohne Werkzeug!

Nadorster Str. 60 • 26123 Oldenburg
Tel. 0441 / 84123 • www.speiche-ol.de

BÜRO · SCHULE · BUCH · SCHENKEN · SCHREIBEN · MALEN



Wir wünschen eine wunderbare Adventszeit und ein besinnliches Fest!

SKRIBO Dirk Lehnert

Famila-Gelände · Scheideweg 100
Ecke Kreyenstr. · 26127 Oldenburg
Tel. 0441 9330067 · info@skribo-lehnert.de

Online auf: www.skribo-lehnert.de

BERATUNG UND BEGLEITUNG FÜR OPFER VON STRAFTATEN UND DEREN ANGEHÖRIGE



Stiftung **OPFERHILFE** Niedersachsen

www.opferhilfe.niedersachsen.de
Onlineberatung möglich

Opferhilfebüro Oldenburg
26133 Oldenburg • Cloppenburger Str. 323 • ☎ 0441 / 969 712-10, -11, -12
poststelleoldenburg@opferhilfe.niedersachsen.de
Kontoverbindung: DE22 2505 0000 0101 4197 94

Gut Hören - eine Sache der Einstellung



Kostenfrei! Gleich Termin vereinbaren

Hinter dem Mundschutz geht so manches Wort verloren. Sie tragen Hörgeräte? Dann kommen Sie zur Nacheinstellung vorbei. Sie sind noch kein Hörgeräteträger? Wir bieten Ihnen einen Gratis-Hörtest.

Hörgeräte Hahm
Ihr Meisterbetrieb für gutes Hören...

Nadorster Str. 306
26125 Oldenburg
Tel: 0441 - 340 44 09
www.hoergeraete-hahm.com

OLDENBURG-PASS JETZT AUCH ONLINE ERHÄLTICH

NEUES DIGITALE ANGEBOT - ERMÄSSIGUNGEN BEI EINTRITTSPREISEN UND MITGLIEDSBEITRÄGEN

Alle antragberechtigten Oldenburgerinnen und Oldenburger können den Oldenburg-Pass für sich oder Familienangehörige jetzt auch online beantragen, und zwar unter www.oldenburg.de/oldenburgpass. Bislang war der Oldenburg-Pass nur direkt im Bürgerbüro Mitte am Pferdemarkt nach vorheriger Terminvereinbarung zu bekommen. Jetzt ist die Antragstellung ohne persönlichen Besuch über das Internet bequem am Computer, mit dem Tablet oder Smartphone möglich. Benötigt werden dafür neben den jeweiligen persönlichen Daten nur die Kopie eines Ausweisdokumentes und Nachweise der Leistungsbescheide über Arbeitslosengeld II, Sozialgeld, Grundsicherung, Hilfe zum Lebensunterhalt, Wohngeld oder Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz (in den Dateiformaten pdf, jpeg oder png). Die Gebühr für den Oldenburg-Pass kann man gleich online oder per Rechnung zahlen.

Die Stadt hatte den Oldenburg-Pass im Jahr 2003 eingeführt. Mit ihm bekommen auch einkommensschwache Bürgerinnen und Bürger die Möglichkeit, an Kultur, Bildung oder Sport teilzuhaben. Berufliche Weiterbildungen, die Mitgliedschaft in Sportvereinen oder der Besuch kultureller Einrichtungen werden so für alle möglich gemacht.

Im Jahr 2019 wurden 3.520 Oldenburg-Pässe ausgegeben, in diesem Jahr sind bislang nur 1.860 Anträge eingegangen. Grund dafür waren unter anderem die Corona-bedingten Einschränkungen im Publikumsverkehr in städtischen Gebäuden. Um dieser Entwicklung entgegenzuwirken, ist es jetzt möglich, den Pass auch online zu beantragen und sich ausstellen zu lassen.

(Quelle: Stadt Oldenburg)

WUNSCHBAUMAKTION 2020 KINDERLACHEN OLDENBURG E.V.

Kinderlachen Oldenburg e.V. erfüllt auch in diesem Jahr Kinderwünsche zu Weihnachten

Gibt es etwas Schöneres als die leuchtenden Augen eines Kindes, das unter dem Weihnachtsbaum ein Geschenk auspacken darf? Ein unbeachtetes Lachen beim Lösen der Schleife, ein strahlendes Gesicht, wenn das Papier knisternd zu Boden fällt und das Geschenk endlich enthüllt ist? Leider haben nicht alle Kinder das Glück, einen solchen Moment zu erleben. Auch bei uns gibt es Kinder, für die Weihnachten kein so glückliches Fest ist. Vielleicht weil sich niemand um sie kümmert, vielleicht weil ihre Familien sehr arm sind, vielleicht auch, weil sie gar keine Familie mehr haben. Vielleicht befinden sie sich aber auch in anderer Weise in einer besonderen Lebenssituation und haben es einfach verdient, dass man ihnen zu Weihnachten etwas Gutes tut. Gemeinsam mit Edeka Husmann in Metjendorf wird der Verein Kinderlachen Oldenburg im Markt einen Wunschbaum aufstellen. **Und so geht's:** Wunschzettel vom Baum nehmen, Geschenk kaufen (max. 25 Euro), weihnachtlich verpacken, im Markt abgeben. Der Wunschbaum steht bis zum 17. Dezember 2020 im Markt.

Mehr unter www.wunschbaumoldenburg.jimdofree.com

(Quelle: Kinderlachen Oldenburg e.V.)

Kind & Kegel



die lobby für kinder

Deutscher Kinderschutzbund
Ortsverband Oldenburg e.V.

KINDERSCHUTZBUND OLDENBURG

KINDERSCHUTZBUND - KLEINKINDBE- TRETUNG IN DER LINDENSTRASSE

Es geht lebendig zu in der Lindenstraße 39, genauso wie die Räume Wärme und Gemütlichkeit ausstrahlen. Sie gehören jetzt ganz den „Kleinen Elefanten“, der Kleinkindbetreuung des Kinderschutzbundes Oldenburg. Seit dieser seit September seinen zweiten Standort in der Donnerschweer Straße beziehen konnte, können die Räumlichkeiten in der Lindenstraße ausschließlich von der Krippe genutzt werden. 2 Gruppen mit jeweils 8 Kindern von 1-3 Jahren werden hier von je 2 ErzieherInnen pro Gruppe zu jeweils 15 Stunden in der Woche an unterschiedlichen Tagen betreut. Verstärkt wird das Team zudem durch eine hauswirtschaftliche Kraft. Krippenleitung Antje Fischer freut sich über das Mehr an Platz: Die Räume können jetzt freier genutzt werden, es gibt einen eigenen Bewegungsraum, Essensraum und mehr Platz für die Garderobe. Die Kinder können morgens in dem separaten Spiel- und Gruppenraum in Ruhe in den Tag starten. Das Konzept von kleineren Gruppen und kürzeren Betreuungszeiten kommt bei vielen Familien an. Viele Eltern möchten sich wenn möglich mehr Zeit für ihre Kinder nehmen – gerade in den ersten Lebensjahren – und suchen somit nicht sofort nach einer durchgehenden, sondern nach einer tageweisen Betreuung. In Oldenburg sind die Kleinen Elefanten die einzige Einrichtung, die diese Nische bedient. Somit kommen auch Kinder aus anderen Stadtteilen in die Lindenstraße. Der Großteil jedoch ist aus dem Viertel; die Eltern bringen ihre Kinder morgens zu Fuß vorbei. Kurze Wege, ein familiennahes Konzept und die Nähe zum Beratungsangebot des Kinderschutzbundes sind für diese Familien ein Grund, warum sie diese Einrichtung gewählt haben. Jedem Kind wird hier die Möglichkeit zur eigenen Entfaltung gegeben. Infos unter: www.kinderschutzbund-oldenburg.de



(Text und Foto: repo)

STORIES, BILDER & MEHR: STADT-BIBLIOTHEK OLDENBURG AUF INSTAGRAM



Die Stadtbibliothek Oldenburg ist ab sofort auch auf Instagram zu finden. Auf [instagram.com/StadtbibliothekOldenburg](https://www.instagram.com/StadtbibliothekOldenburg) werden Impressionen aus dem Alltag und Blicke hinter die Kulissen gewährt, Veranstaltungen angekündigt, Medientipps gegeben und Aktionstage gefeiert. Wer auf dem Laufenden bleiben möchte, was rund um die Stadtbibliothek im PFL, die Kinderbibliothek am PFL und die Stadtteilbibliotheken Eversten, Flöteenteich, Kreyenbrück und Ofenerdiek passiert, hat mit dem Auftritt auf Instagram jetzt neben Facebook eine weitere Anlaufstelle. Auch auf Instagram wird die Möglichkeit bestehen, über Direktnachrichten montags bis freitags von 11 bis 16 Uhr allgemeine Fragen, beispielsweise zum Medienbestand, den Öffnungszeiten oder Veranstaltungen zu stellen. Weitere Informationen sind zu finden unter stadtbibliothek-oldenburg.de.

(Text und Foto: Stadt Oldenburg)



Pflegeteam in neuer Tagespflege sucht Dich als Unterstützung!

Unser tolles Team sucht einen empathischen Menschen, mit dem wir gemeinsam unsere zukünftigen Kunden versorgen, pflegen und im Alltag unterstützen. In einem familiären Arbeitsumfeld wird uns das dadurch gelingen, dass wir uns Zeit da nehmen, wo sie am Meisten benötigt wird: am Menschen.

für unsere neue Tagespflege in Oldenburg suchen wir:

Pflegfachkraft/ Pflegehilfskraft ^(m/w/d)

Neben einer entsprechenden Ausbildung benötigst Du vor allem Herzblut und Empathie für die Menschen, die wir liebevoll versorgen. Organisationsfähigkeit, selbstständiges Arbeiten, Gelassenheit, Spaß und Begeisterung für den Pflegeberuf und für die Menschen ergänzen Dein Profil.

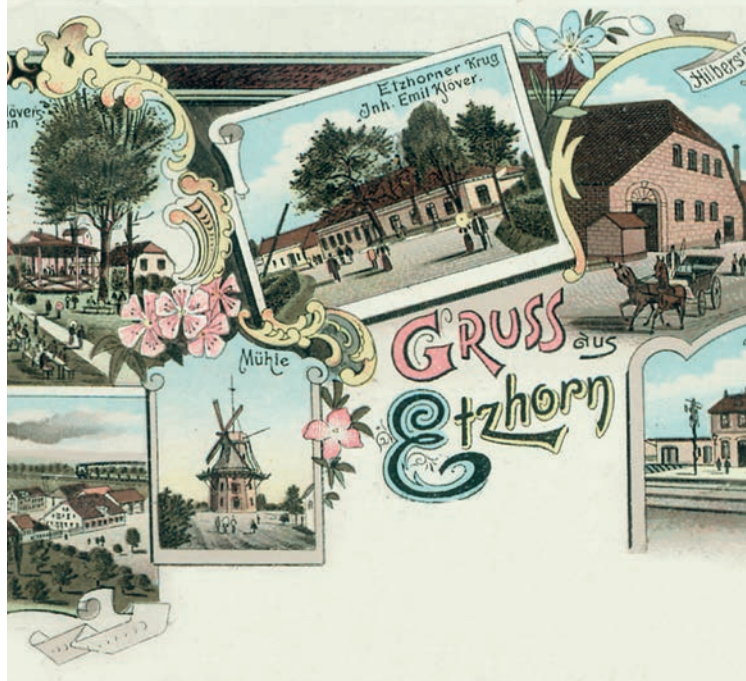
Hier noch ein paar Fakten, was dich bei uns erwartet:

- Eine umfassende Einarbeitung
- Sehr gute Arbeitsbedingungen
- Wertschätzung im Beruf und als Mensch
- Diverse Möglichkeiten zur Fort- und Weiterbildung
- Ein fairer Dienstplan
- In Teil- oder Vollzeit (bis zu 40 Stunden)
- ...und nicht zu vergessen: tolle Senioren!

Erkennt du Dich wieder und möchtest ein Teil unseres Teams werden? Dann bewirb Dich jetzt postalisch: Ambulantis Oldenburg, Donnerschweer Str. 86, 26123 Oldenburg, z. Hd. Herrn Daniel Forsting oder via E-Mail: karriere@ambulantis-oldenburg.de

INTERESSANTES AUS:

ETZHORN + OHMSTEDDE



FARBENFROHER KREATIV-ORT: DAS ATELIER ARTEFAKT IN ETZHORN

KÜNSTLERIN PETRA SCHMIEDECKE LIEBT FARBE UND DIE GEZEICHNETE LINIE

Ist man auf der Butjadinger Straße unterwegs, fällt einem ein Schild immer wieder ins Auge: die Galerie Artefakt. Die Malerin Petra Schmiedecke bietet hier regelmäßig stattfindende Malkurse an und stellt auch eigene Bilder aus. Die farbenfrohen Arbeiten spiegeln Dynamik und Lebensfreude wider. Neben wöchentlichen Malkursen mit Acrylfarben wird auch ein kreativer Samstag oder eine Sommerwoche angeboten. Die Kurse richten sich sowohl an Anfänger wie Fortgeschrittene, die sich im freien Malen ausprobieren und Lust aufs Experimentieren mit Farben und anderen Materialien haben.

Tipp: Im November haben Atelier und Galerie noch geschlossen – doch für die Zeit danach lässt sich wunderbar ein Gutschein zum Malen im Atelier verschenken! Mehr Infos und Kontakt unter www.artefakt-etzhorn.de

(Text: nad, Fotos: www.artefakt-etzhorn.de)



TIPP DER REDAKTION:

HISTORISCHE BILDER AUF „ALT-OLDENBURG“ ENTDECKEN

Es ist ein wahre Fundgrube für jeden Oldenburg-Fan, Geschichtsinteressierte und Nostalgiker: Auf www.alt-oldenburg.de begibt man sich auf eine Zeitreise durch Oldenburg. 140 Jahre Stadtgeschichte geben Auskunft über die städtebauliche Geschichte. Auch der Stadtteil Etzhorn (der Name leitet sich von „Eddas Horn“ ab und bezeichnet einen vorwiegend aus Geest bestehenden Landstrich, der hornförmig ins Moor ragt) präsentiert sich hier in Bildern. Von einer Postkarte von 1898 grüßen u.a. der Etzhorner Krug, die Hullmanns Brennerei und Klövers Sommergarten. Ebenfalls beeindruckend: der Etzhorner Bahnhof (Foto aus dem Jahre 1905). Der Bahnhof lag an der Linie Oldenburg-Brake und führte auch über Ohmstede und Großenmeer. Diese sehr sehenswerte Website wird von Lore und Peter Bachmann erstellt und gepflegt. Schauen Sie mal vorbei!

(Quelle und Fotos: www.alt-oldenburg.de)

ASPHALTIERUNGSARBEITEN IM MITTELKAMP

Im Mittelkamp müssen noch Asphaltierungsarbeiten abgeschlossen werden. Daher ist die Straße ab dem Einmündungsbereich der Wilhelmshavener Heerstraße bis zur Butjadinger Straße weiterhin bis voraussichtlich Freitag, 4. Dezember, in unterschiedlichen Bauabschnitten für den Durchgangsverkehr gesperrt. Anliegerinnen und Anlieger können ihre Grundstücke unter Berücksichtigung des Baufortschritts jederzeit erreichen. Eine Umleitungsstrecke ist eingerichtet und ausgeschildert. Wer zu Fuß oder mit dem Rad unterwegs ist, kann die Baustelle passieren.

(Quelle: Stadt Oldenburg)

BV ETZHORN AUF REISEN

Seit einigen Jahren stehen auch beim Bürgerverein Etzhorn in Zusammenarbeit mit dem Reisedienst Wiards, Elsfleth, Ein- und Mehrtagesreisen im Veranstaltungskalender. So führten zwei Mehrtagesfahrten kürzlich in die Rhön und in die Uckermark. Die Parisfahrt musste coronabedingt kurzfristig abgesagt werden. Die selbst organisierte und ausgebuchte Ostfrieslandfahrt mit Ditzum und Leer bot den Teilnehmern viele Eindrücke. Kürzlich startete eine Gruppe ins „Unbekannte“. Die dreitägige Fahrt führte zunächst nach Stade, ins Alte Land (Herzapfelhof Lühs in Jork), nach Lüneburg mit Stadtgang, zum Schiffshebewerk Scharnebeck, in den Heideort Undeloh sowie am Rückreisetag ins Freilichtmuseum Kiekeberg. Wetterglück und gute Stimmung machten die Tage zu einem schönen Erlebnis. Parallel waren Mitglieder vom Bürgerverein zu einer Fahrt „Goldener Herbst im Weserbergland“ mit Besuchen in Lemgo- und Bad Pyrmont unterwegs. Auch sie hatten Wetterglück und waren mit dem Programm mit Stadtführungen und Rundfahrten sehr zufrieden. Die letzte diesjährige Fahrt wird hoffentlich trotz Corona am 1. Advent zum Weihnachtsmarkt Bremen mit Besuch im Packhaustheater stattfinden. Die Plätze für die Komödie „Weiber – Ein heißer Mädelsabend“ sind reserviert, die Fahrt so gut wie ausgebucht.



**Bürgerverein
Etzhorn e.V.**

BV ETZHORN SPENDET DEN „WILDEN LÖWENKINDERN“

Dank des enormen Mitgliederzuspruchs, der Bürgerverein Etzhorn verzeichnet in den letzten fünf Jahren 500 Neuaufnahmen (!), sowie der „coronabedingten Schonung“ der Ausgabenseite hatte der Vorstand beschlossen, eine weitere Einrichtung in Etzhorn zu unterstützen. Die Leiterin der Kindertagesstätte Ernst-Löwenstein-Straße, Natalie Böckmann, nahm mit großer Freude einen Spendenscheck über € 300 für den Förderverein „Die wilden Löwenkinder e.V.“ entgegen. Von unserer Spende wird der Förderverein einen Transportwagen für Sandspielzeug/Sportutensilien anschaffen.

(Texte: Bürgerverein Etzhorn e.V.)



Bildunterschrift: Herr Westrich (GWO), Gerhard Wessels (Vorstand GWO), Herr Mucks-Büker (Aufsichtsrat GWO), Herr Hinrichs (Vorsitzender Aufsichtsrat GWO), Frau Stodiek (Aufsichtsrat GWO), Frau Boomgaarden (GWO), Herr Hündling (GWO)

BERUFSBILDUNGSZENTRUM IM GEWERBEGEBIET

**Gemeinnützige Werkstätten Oldenburg e.V. mit
Hauptsitzin Etzhorn eröffnen Berufsbildungszentrum
Zusätzlich gemeinsames Inklusionsunternehmen mit GSG**

Im kleinen Rahmen und Corona-konform wurde Ende Oktober die Eröffnung des Berufsbildungszentrums der Gemeinnützigen Werkstätten Oldenburg gefeiert.

In drei Jahren wurde auf einem Grundstück in der August-Wilhelm-Kühnholz-Straße in Tweelbäke ein Gebäude errichtet, das 60 Plätzen in fünf Fachgruppen des Berufsbildungsbereichs und dem Arbeitsbereich einen Raum geben soll. Hier erlernen Menschen mit Beeinträchtigung im Berufsbildungsbereich die nötigen Fähigkeiten, um auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt oder in einer Werkstatt für behinderte Menschen (WfbM) zu arbeiten. Der betriebliche Berufsbildungsbereich dient ihnen, sich direkt in einem Betrieb des allgemeinen Arbeitsmarktes zu qualifizieren. Außerdem zieht eine Arbeitsgruppe der WfbM in das neue Gebäude ein. Dabei ist der Standort keinesfalls zufällig gewählt. „Der Bus hält vor der Haustür, und wir sind schon jetzt Partner zahlreicher Betriebe aus Industrie und Handwerk hier. Da, wo alle arbeiten, da arbeiten auch wir, in der Mitte der Gesellschaft“, so Gerhard Wessels, Vorstand der GWO. Zusammen mit der GSG Oldenburg haben die Gemeinnützigen Werkstätten ein Inklusionsunternehmen gegründet, das sich mit dem Thema Objektbetreuung beschäftigt. In diesem Unternehmen werden Menschen mit und ohne Beeinträchtigung unter anderem Maler-, Elektro- und Gartenarbeiten tätig. Die Zentrale dieses Unternehmens entsteht auf dem Nachbargrundstück des Berufsbildungszentrums.

(Text und Foto: Gemeinnützige Werkstätten Oldenburg e.V.)

INTERESSANTES AUS: BÜRGERFELDE /ZIEGELHOF



ANGEBOT DES PARITÄTISCHEN WOHLFAHRTSVERBANDES

Die anhaltende Pandemie hat zunehmend auch Auswirkungen auf viele Privathaushalte. Hier bietet der Paritätische Unterstützung: Dieses Beratungsangebot soll der Überschuldung von Privatpersonen entgegenwirken und die daraus entstandenen besonderen Schwierigkeiten beheben helfen. Schuldnerberatung hat das Ziel, einen Tilgungsplan zu erarbeiten. Die Insolvenzberatung unterstützt Personen, die durch einen sogenannten „Privatkonkurs“ eine Restschuldbefreiung anstreben möchten. Der Paritätische Wohlfahrtsverband ist behördlich anerkannt als „geeignete Stelle“ im Sinne des § 305 Insolvenzordnung. Ergänzend gibt es eine Sozial- und Rechtsberatung in Kooperation mit dem Oldenburger Anwalts- und Notarverein.

Schuldnerberatung

- Abklärung der persönlichen Verschuldungssituation
- Haushalts- und Budgetberatung
- Präventionsprojekt „Von Anfang an Finanzen mit Plan“ für Jugendliche und junge Erwachsene
- Erstellung/Umsetzung eines Regulierungsplans zur Entschuldung
- Infos und Beratung bei z.B. Konten- oder Gehaltspfändungen
- Pfändungsschutzkonto-Bescheinigung

Insolvenzberatung

- Information und Hilfe zu Verbraucherinsolvenz
- Außergerichtlicher Einigungsversuch gemäß Insolvenzordnung

Hauptgeschäftsstelle des Kreisverbandes

Ziegelhofstr.125-127 · 26121 Oldenburg · Tel. 0441 77900 0
oldenburg@paritaetischer.de
www.paritaetischer.de/kreisverbaende/oldenburg-ammerland

(Quelle: Der Paritätische Oldenburg-Ammerland, Foto: freepik.com)



HABEN SIE LUST, MAL ETWAS GANZ NEUES AUSZUPROBIEREN? WORLD JUMPING® FITNESS BEIM BTB

Beim WORLD JUMPING® Fitness können Sie auf eine völlig neue Art, mit viel Spaß und Freude, einem abwechslungsreichen und sehr gelenkschonenden Programm etwas für Ihre Fitness tun.

Unter Anleitung ausgebildeter WORLD JUMPING® Trainer, auf speziellen Trampolinen und zu fetziger Musik geht in diesen Fitnessstunden die Post ab. Das Fitness-Workout beinhaltet Elemente aus Aerobic, Step-Aerobic sowie Sprints und Pump-/Boxvariationen. Daraus ergibt sich ein tolles Bauch-, Beine-, Po- und Rückentraining, bei dem zusätzlich das Rhythmusgefühl, der Gleichgewichtssinn und Koordination gefragt sind.

Sie haben Zweifel? Probieren Sie es einfach. WORLD JUMPING® ist keinesfalls nur für die jungen Hüpfen, auch für die ältere Generation ist es ein gutes Training, beim dem Sie ordentlich ins Schwitzen geraten.

Mit Handtuch, Wasserflasche und Sportschuhen gerüstet, haben einige Trainer*innen und Übungsleiter*innen des BTBs bereits die Chance genutzt und konnten so die ersten Sprünge und Abfolgen auf dem Trampolin kennenlernen. Auch die ersten Kurse beim BTB fanden bereits statt. Diese wurden mit Begeisterung von unseren ausgebildeten Trainern*innen angeleitet. Sina Bilges, Kerstin Bokelmann, Saskia Faupel, Natalie Walter, Silke Dehle, Lena Scheumer und Melanie Jablonski legen sich jede Stunde richtig ins Zeug und lassen sich ein tolles Programm einfallen.

Sie sind neugierig geworden? Dann informieren Sie sich gerne über die aktuellen Kurszeiten auf unserer Homepage unter www.btb-oldenburg.de oder fragen Sie an der BTB-Info nach. Dort erreichen Sie uns unter 0441 8099320.

(Text: Nantke Bonsack, Auszubildende beim BTB, Foto: Matthias Paschke)



DENKANSTOSS IN OLDENBURG: PODCAST ZU SPORT UND FAIREM HANDEL

Fanprojekt und Aktionsbündnis „Oldenburg handelt fair“ spielen digitalen Doppelpass

Wie gehen Sport, Nachhaltigkeit und Fairer Handel zusammen? Darüber haben sich das Fanprojekt der Stadt Oldenburg und das Aktionsbündnis „Oldenburg handelt fair“ in den vergangenen Monaten Gedanken gemacht. Herausgekommen ist ein fünfteiliges Podcast-Projekt mit dem Titel „DenkAnstoß in Oldenburg“. „Fair Play im Sport, damit sind wir eingestiegen“, so Greta Prätsch und Nils Wach vom Fanprojekt der Stadt Oldenburg, das die beiden Sozialarbeiter seit 2018 betreuen. „Jetzt wissen wir: Da gibt es noch viel mehr!“ Ob es die „grüne“ Anreise zum Match ist, der fair produzierte Ball zum Kicken oder das nachhaltige Sportshirt – es bieten sich viele Handlungsoptionen für Sportlerinnen und Sportler ebenso wie für Vereine. „Mit diesem Podcast wollen wir Informationen und neue Ideen für alle bereitstellen, denen das Thema wichtig ist“, erklären Canan Barski, Eine-Welt-Promotorin im Ökumenischen Zentrum Oldenburg e.V. (ÖZO), und Jannika Mumme, Koordinatorin kommunaler Entwicklungspolitik der Stadt Oldenburg, die gemeinsam das Aktionsbündnis „Oldenburg handelt fair“ koordinieren. Geplant und aufgenommen wurde der Podcast zwischen Mai und Oktober 2020. Bis Mitte Dezember wird nun jede Woche eine neue Folge veröffentlicht und auch auf der Homepage der Stadt Oldenburg zu finden sein unter www.oldenburg.de/podcastdenkanstoss.

Mehr zum Fanprojekt der Stadt Oldenburg gibt es online unter fanprojekt-oldenburg.de. Mehr zum Aktionsbündnis „Oldenburg handelt fair“ unter oldenburg-handelt-fair.de

(Text: Stadt Oldenburg, Foto: Bent Hertema)



SOCIAL MEDIA AUFTRITT INFORMIERT ÜBER ANGEBOTE STORIES, BILDER & MEHR: FREIZEIT- STÄTTE BÜRGERFELDE GEHT ONLINE

Welche Angebote gibt es heute in der Freizeitstätte Bürgerfelde?

Wer auf dem Laufenden bleiben möchte, was rund um die Freizeitstätte Bürgerfelde passiert, hat mit den Auftritten auf Instagram und Facebook nun eine weitere Anlaufstelle neben der offiziellen Website. Denn ab sofort gibt es diese Informationen auch in den Sozialen Netzwerken. Es werden neue und altbekannte Angebote vorgestellt, Projekte angekündigt und bevorstehende Veranstaltungen beworben. Auf Instagram und Facebook haben Kinder und Jugendliche sowie interessierte Eltern auch die Möglichkeit, über Direktnachrichten Fragen zu stellen. Wer sich für ein Angebot oder eine Veranstaltung interessiert, kann per Nachricht direkt mit den Pädagoginnen und Pädagogen chatten. Die Freizeitstätte Bürgerfelde ist bei Instagram unter dem Namen [freizeitstaette_buergerfelde](https://www.instagram.com/freizeitstaette_buergerfelde) sowie bei Facebook als Freizeitstätte Bürgerfelde zu finden. Weitere Informationen gibt es auch auf der Website unter <https://bit.ly/32BZRtR>

(Text: Stadt Oldenburg, Foto: repo)

BESUCH UNS DOCH MAL!
LAGERVERKAUF OLDENBURG
DO – FR 11 – 18 UHR UND SA 10 – 14 UHR



La Molienda Kaffeerösterei GbR
 Würzburgerstr. 2 | 26121 Oldenburg
 Tel: 0176 23275815 | web: www.lamolienda.de

INTERESSANTES AUS: DONNERSCHWEE



FABELHAFTE GESCHICHTEN FÜR GROSS UND KLEIN JOS MEHRING: „GRAUE HUNDE KÖNN'N NICHT FLIEGEN“

Jos Mehrings lebt seit über 40 Jahren im Bürgereschviertel und hier ist auch sein neues Buch „Graue Hunde könn'n nicht fliegen“ mit dem Untertitel „Fabelhafte Geschichten für Groß und Klein“ entstanden. Es enthält 13 in Reimform geschriebene Fabeln von Tieren mit allzu menschlichen Zügen: Der graue Hund ist unzufrieden mit seinem Aussehen, der Elefant hat Angst vorm Zahnarzt, der alte Pelikan beginnt notgedrungen wieder zu fliegen und der dicke Pavian widersetzt sich



dem Mobbing durch andere Tiere. Außerdem werden aktuelle Themen behandelt, etwa die Klimakatastrophe und die Flucht eines kleinen Jungen aus Syrien. Yvonne Semken hat die Texte wunderschön illustriert. Ein Buch, das Groß und Klein zum Schmunzeln bringen, aber auch zum Nachdenken anregen wird, eine schöne Lektüre in dieser schweren Zeit (im Buchhandel erhältlich, Preis 9,90 €).

(Text: Jos Mehring, Fotos: © Thomas Husmann/NWZ, Yvonne Semken)



STADT-FLEISCHEREI BARTSCH IST „FIT FÜR AZUBIS“

Mit dem Wettbewerb „Fit für Azubis“ prämiert die Gilde Stiftung des Fleischerhandwerks e.V. die besten Initiativen und Ideen zu Ausbildung und Nachwuchsgewinnung mit insgesamt 6.000 Euro. Die Stadt-Fleischerei Bartsch gehört 2020 zu den drei ausgezeichneten Unternehmen. Der Preis wurde am 18. November 2020 von Anton Wahl, Vorstand der ZENTRAG eG, und Michael Stein, Vorstand der Fleischer-Einkauf AG Bremen, übergeben.

Bewerben konnten sich Betriebe, Innungen oder Fachschulen mit eigenen Initiativen zur Nachwuchsgewinnung und Nachwuchsförderung: Infoveranstaltungen an Schulen, eine kreative Selbstdarstellung, Einsatz im Bereich Jugendeinrichtungen, Kooperationen zwischen Fachschulen und Innungen mit eigenen Werbeaktionen.

Die Fleischerei Bartsch mit aktuell 20 Auszubildenden bei 120 Mitarbeitern kann auf ein erfolgreiches und vielfältiges Azubi-Programm verweisen. Die Initiativen reichen von einem Starterpaket mit Schulbüchern und Schultasche, der Finanzierung des Führerscheins, gemeinschaftlichen Ausflügen bis hin zu Förderangeboten oder der Möglichkeit eines Praktikums in Österreich. Dabei nutzt der Betrieb u.a. Instagram und Facebook zur Ansprache, die eigenen Azubis tragen mit ihrem positiven Bild zur Meinungsbildung bei. Eine Kontaktaufnahme ist sogar über WhatsApp möglich. In der Rubrik „Ausbildungsangebote“ wird auf der Unternehmenswebsite klar kommuniziert, was die Ausbildung beinhaltet und welche Vorteile sie bietet. Ein Azubi-Blog und Bewerbungstipps helfen dabei, die Attraktivität der Ausbildung zu unterstreichen.

Bei Rückfragen können Sie sich gerne an Lukas Bartsch wenden (0441 933 86-38, lukas.bartsch@bartsch-oldenburg.de).

(Quelle: www.zentrag.de/gilde-stiftung/fit-fuer-azubis, Foto: Bent Hertema)

BERUFSFÖRDERUNGSWERK - EINE WIN-WIN-SITUATION FÜR ARBEITGEBER UND TEILNEHMENDE

Das Berufsleben steckt voller Möglichkeiten, aber auch ebenso vielen Herausforderungen. Oft wird aber daraus auch eine Überforderung – und somit zu einer riesengroßen Belastung. **Burn-out und psychische Erkrankungen** können die Folge sein.

Auch Oldenburger wie Axel Berger oder Jana Sander kennen diese Situation. Axel Berger, Inhaber der Agentur Mangoblau und Oldenburg-Krimiautor, hat u.a. darüber ein Buch geschrieben: „Die brennenden Hamster“. Jana Sander, die nach Ausbildung, Studium und Tätigkeit im elterlichen Betrieb ebenfalls viele Facetten der Arbeitswelt kennengelernt hat, wird derzeit vom Berufsförderungswerk Friedehorst dabei unterstützt, behutsam wieder in den Arbeitsalltag zurückzukehren – und möglicherweise auch neue berufliche Perspektiven zu entdecken.

Das Berufsförderungswerk Friedehorst bietet Maßnahmen für Menschen nach einer psychischen Erkrankung an. Es handelt sich hierbei um Maßnahmen zur Teilhabe am Arbeitsleben. In der Regel sind die Teilnehmer keine Berufsanfänger. In einer dieser Maßnahmen, dem Beruflichen Training, beinhaltet das Training eine Belastungsproben auf dem realistischen Arbeitsmarkt. Diese wird in Form von Praktika, die 2-4 Wochen dauern können, getestet. Im Anschluss an das Berufliche Training kann sich eine Maßnahme zur Integration auf dem Arbeitsmarkt oder eine berufliche Neuorientierung in Form einer Weiterbildung oder einer Umschulung anschließen.

Der Erfolg der Maßnahmen spricht für sich: Mittlerweile nehmen derzeit monatlich 80-90 Menschen in unserer Region daran teil. Für die Teilnehmer ist es die schönste Form, sich seinen Arbeitgeber auszusuchen“, beschreibt Jana Sander die Möglichkeit eines Praktikums. „Genauso ist es für den Praktikumsbetrieb eine tolle Möglichkeit - ohne jegliche Personalkosten für den Praktikanten - risikofrei zu testen, ob sich der Praktikant vielleicht als späterer wertvoller Mitarbeiter oder als Mitarbeiterin bewähren kann.“

„Wir suchen nach wie vor Unternehmen, die bereit sind, mit uns zusammenzuarbeiten und Menschen zu helfen, im Rahmen eines Praktikums ihre Belastbarkeit zu erproben“ so Frau Hermes und Frau Budden vom Berufsförderungswerk Oldenburg. Gerne sind Frau Birgit Hermes (birgit.hermes.bfw@friedehorst.de) und Frau Solveig Budden (solveig.budden.bfw@friedehorst.de) bei Rückfragen behilflich. (Text: Berufsförderungswerk)

IHR DRAHT ZUM „NADORSTER EINBLICK“

REDAKTIONS- & ANZEIGENSCHLUSS
AUSGABE FEBRUAR: 15. JANUAR 2020
HAUSHALTSVERTEILUNG: 30. JANUAR 2020

KATJA MICKELAT | Kundenbetreuung | katja.mickelat@mangoblau.de | Handy: 0179 905 69 23
GEORG KRONE | Kundenbetreuung | georg.krone@mangoblau.de | Handy: 0179 101 50 36
VERENA KRUTOW | Kundenbetreuung | verena.krutow@mangoblau.de | Handy: 0174 807 36 77
RENÉE REPOTENTE | Redaktion | renee.repotente@mangoblau.de | Tel: 0441 304 102 13



Exklusive Fashion erwartet Sie am Westerender Weg 26. In gemütlicher Atmosphäre aussuchen, probieren und stöbern. Lassen Sie sich von der neuen Herbst/Wintermode inspirieren bei Irene S. Exclusive Fashion.

IRENE'S
EXCLUSIVE FASHION

Westerender Weg 26
26125 Oldenburg
0172 1854680
@irene_s_exclusive_fashion

Mo.: Geschlossen!
Di.-Fr. 12:00 - 19:00 Uhr
Sa.: 11:00 - 14:00 Uhr
und nach Vereinbarung

Frohe Weihnachten!

Gutschein

Gegen Vorlage erhalten Sie eine Mundschutzmaske geschenkt!
(Ab einem Einkaufswert von 50,-€)

ulpts

WIR WÜNSCHEN EIN FROHES FEST!

Elektrotechnik / Sicherheitstechnik
erneuerbare Energie / Heizung / Sanitär

Donnerschweer Straße 199 · 26123 Oldenburg
Tel. 0441 9 32 99 32 · www.ulpts-technik.de

Impressum: Der NADORSTER EINBLICK erscheint monatlich bei der Mangoblau GmbH – Oldenburg, und wird kostenlos im Stadtteil Nadorst vertrieben. Impressum: V.i.S.d.P. und Herausgeber: Mangoblau GmbH, Axel Berger, Marlies Mittwollen (in Zusammenarbeit mit der Werbegemeinschaft: „Die Nadorster e.V.“), Wiefelsteder Str. 19, 26127 OL, Tel. 30410210. Verantwortlich für Redaktion: Axel Berger (V.i.S.d.P.), Satz: Mangoblau GmbH, Redaktionelle Mitarbeiter: Axel Berger (axl), Die Nadorster (nad), Renée Repotente (repo), Georg Krone (krone), Marlies Mittwollen (mmi), Julia Stier (just). Druck: Brune Mettcker, Auflage: 15.000 / Vertrieb: Beta Media / Verbreitungsgebiet: Stadtteil Nadorst, Donnerschweer, Etzhorn (Oldb.), Bildnachweis: Titelbild: freepik, eigene Bilder/www.freepik.com. 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 2020. Anzeigenvorlagen unterliegen dem Urheberrecht. Abdruck und Weiterverbreitung sämtlicher Inhalte nur nach Genehmigung. Alle © 2020 liegen bei der Mangoblau GmbH.

WIR (DIE NADORSTER-REDAKTION) SUCHEN EIN CHARMANTES

KLEINES HÄUSCHEN IN NADORST / OFENERDIEK

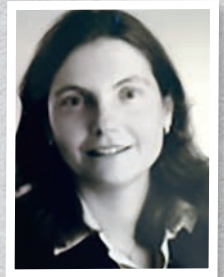
- WOHNFLÄCHE AB CA. 85 QM.
- MIND. 600 QM GRUNDSTÜCK
- VON PRIVAT (OHNE MAKLER)
- WOHNRECHT N.A. MÖGLICH

MARLIES MITTWOLEN UND AXEL BERGER
WIEFELSTEDER STR. 19 • ALEXANDERSFELD
0441-0441 304 102 10 • INFO@MANGOBLAU.DE



RECHTS-TIPP

VON STEPHANIE ZIMMERMANN



Fehlender Fahrradhelm begründet kein Mitverschulden

Das OLG Nürnberg, Urteil vom 20.08.2020 – 13 U 1187/20, hat im Nachgang zur Rechtsprechung des BGH noch einmal festgestellt, dass zumindest im Alltagsradverkehr das Nichttragen eines Fahrradhelms nach wie vor kein Mitverschulden des verletzten Radfahrers begründet. Auch, wenn es sicherlich sinnvoll ist, einen Fahrradhelm zu tragen, gibt es auch weiterhin keine allgemeine Verkehrsauffassung des Inhalts, dass Radfahren eine Tätigkeit darstellt, die generell derart gefährlich ist, dass sich nur derjenige verkehrsgerecht verhält, der einen Fahrradhelm trägt, besteht weiterhin nicht (Anschluss und Fortführung von BGH, Urt. v. 17.6.2014 – VI ZR 281/13, VRR 2014, 342).

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

Schadensregulierung
mit Ihrer Versicherung

GLASEREI FRÖLJE

DETLEF FRÖLJE
GLASERMEISTER

Deelweg 19b
26121 Oldenburg

Tel. 0441-38038433
Fax 0441-38038434

info@glaserei-froelje.de
www.glaserei-froelje.de

NOTDIENST – TELEFON:
0175-6812764

24-STD. NOTDIENST

KNIGGE-TIPP VON RALF BEYER

Weihnachtsfeiern trotz Corona?

Eigentlich kommt jetzt die Zeit der Weihnachtsfeiern mit der Firma oder dem Verein und die Zeit der Adventsbesuche bei der Familie. Darf das dieses Jahr auch so sein? Ich würde grundsätzlich „JA“ sagen. Grundsätzlich bedeutet immer irgendwie eine Einschränkung, und die gibt es hier natürlich auch. Die Feiern dürften stattfinden, sofern sie nach den gültigen Corona-Regeln abgehalten werden. Das bedeutet nur eine bestimmte Gesamtpersonenzahl und auch nur eine bestimmte Anzahl an Personen an einem Tisch, und und und ... diese Regeln sollte man aber auch beachten, wenn man diese Feier in der Firma stattfinden lässt.

Der Verzehr von Alkohol sorgt leider auch immer häufiger dafür, dass die Hemmungen fallen. Man fällt sich um den Hals, es wird Brüderschaft getrunken etc. Genau diese Zeremonien gilt es aktuell zu vermeiden, damit es zu keiner weiteren Eskalation kommt. Vielleicht ist auch gut daran getan, wenn man einfach Anfang des Jahres eine „Jahresauftaktveranstaltung“ macht – als Motivation für das neue Jahr. Ich weiß ganz einfach nicht, ob es in der aktuellen Zeit auch den Sinn einer Weihnachtsfeier erfüllt, wenn vielleicht auch nur ein geringer Teil der Mitarbeiter kommen würde.

In diesem Sinne ... Bleiben Sie positiv gestimmt und negativ getestet. Ich wünsche Ihnen Gesundheit und Zuversicht. Sie erreichen mich unter knigge@mangoblau.de.

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



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

★ DIE GESCHENKIDEE
ZUM FEST
Dieses Jahr
Tanzgutscheine
verschenken

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

BEYER
Die ADTV-Tanzschule
www.ts-beyer.de

Anwaltskanzlei Zimmermann

Stephanie Zimmermann
Rechtsanwältin



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



www.ak-zimmermann.de



Tipps für Hometraining-Helden

Aus bekanntem und bedauerlichem Anlass geben wir den gesundheitsbewussten Lesern heute einige wichtige Trainingstipps, um die Schließzeit des Fitnessstudios so effektiv wie eben möglich zu überbrücken.

- Terminiere Dein Training zu Hause für jede Woche, am besten natürlich zu den gleichen Zeiten wie sonst Dein Fitness-Studiobesuch, damit die Routine erst gar nicht verloren geht.
- Schaffe Dir einen kleinen separaten Bereich, wo Deine Trainingsmatte, ggf. Handgeräte und natürlich Deine Trinkflasche griffbereit liegen.
- Vermeide Ablenkungen und lasse TV, Handy und Facebook einfach aus. Auch die liebsten Kinder, Partner oder Haustiere sollten Dich mal für eine halbe Stunde nicht stören dürfen.
- Fokussiere Dich, denn gerade das Training außerhalb vom Fitnessstudio und ohne Trainerkontrolle - aber vor allem Übungen mit dem eigenen Körpergewicht - verlangt besondere Konzentration.
- Notiere jede Deine Trainingseinheiten und belohne Dich anschließend mit einem Eiweißshake oder Entspannungsbad.
- Folge uns bei Facebook und Instagram und nutze damit die Trainingstipps und „Übungen des Tages“ für Dein persönliches Workout-Programm. Noch mehr motivierende Videos findest Du in unserem Online-Portal mit Deinem persönlichen Passwort.
- Kontaktiere uns gerne jederzeit wenn Du Fragen zu Deinem Hometraining hast.

Für uns sind die wirklichen „Helden“ dieser Zeit diejenigen, die sich trotz der Studioschließung um ihre physische und psychische Gesundheit aktiv kümmern.

Bleibe fit & munter, bis wir uns hoffentlich bald wieder im Studio sehen! Dein Team vom F1 F1tness Oldenburg.

*(Quelle + Foto: Petra Eberlei, Leitung
Trainingsbereich im F1 - FITNESS OLDENBURG)*

Sonderzahlungen an Arbeitnehmer

Das Bundesfinanzministerium räumt Arbeitgebern im Zeitraum 1.3.2020 bis 31.12.2020 die Möglichkeit ein, ihren Beschäftigten Beihilfen und Unterstützungen bis zu einem Betrag von 1.500 € steuer- und sozialversicherungsfrei auszuzahlen oder als Sachleistungen zu gewähren. Voraussetzung ist, dass diese zusätzlich zum ohnehin geschuldeten Arbeitslohn geleistet werden.

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



Identifizierung von wirksamen Lösungen gegen das Coronavirus in der Gastronomie – Auch für Privathaushalte empfehlenswert

Viele Unternehmen mussten aufgrund von Covid19 ihre Aktivitäten für mehrere Monate einstellen – Gastronomie- und Hotelgewerbe waren besonders stark betroffen. Mit Ende des Lockdowns galten neue Hygiene-Maßnahmen wie Frischluftzufuhr, Begrenzung der Personenanzahl in Räumen, mehrfache tägliche Desinfektion von Oberflächen etc.



Für Unternehmen sind diese Umsetzungen schwer, in bestimmten Branchen manchmal sogar nahezu unmöglich. Eine vollständige Sterilisation der Räumlichkeiten zu gewährleisten ist schwierig, da jeder Rückstand von Covid-19 insbesondere in der Raumluft aufgrund seiner Übertragungsgeschwindigkeit problematisch sein kann. Mittlerweile gibt es jedoch einfache und wirksame Lösungen: Moderne UVC-Luftfilter und UVC-Oberflächendesinfektionsgeräte zerstören 99% aller Viren (Covid19/Sars-CoV-2), Keime, Bakterien und Schimmelpilze in Raumluft und auf Oberflächen und sind zu 100% umweltfreundlich und frei von Chemie. Die Wirksamkeit des Ultraviolettlichts gegen Viren und insbesondere gegen die Familie der Coronaviridae wurde bereits nachgewiesen.

Ihr Vertriebskontakt: Andree Buggel. Ehnkenweg 9 · 26125 Oldenburg · Tel.: 0441 59 44 01 52 · Mobil: 0172 420 38 14
Buggel@iq-medicon.de · www.iqmedicon.de

(Text: iQ Medicon, Foto: privat)

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

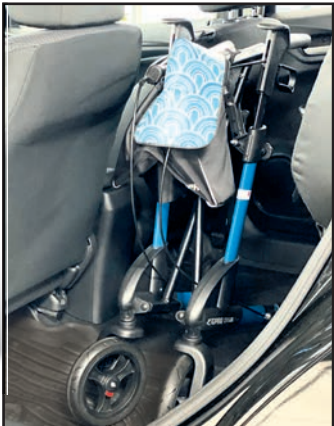
26123 Oldenburg
Telefax 0441 - 88 59 256
www.klaus-weber-gmbh.de



Der Honda Jazz: ein Alleskönner – auch für Menschen mit Beeinträchtigung!

Wie man auf den Bildern sehen kann, ist der Jazz durch sein patentiertes Rücksitzbank-System ein wahres Stauraumwunder. Die sogenannten „Magic Seats“ erlauben es, die Sitzflächen der Fondplätze, hoch zu klappen – da kommt fast ein wenig Kino-Feeling auf ...

So entsteht praktischer Stauraum hinter den Vordersitzen. Das ist natürlich gerade für ältere Mitmenschen eine enorme Hilfe. Der Satz „Mobil bis ins hohe Alter“ hat hier gleich in doppeltem Sinn eine wichtige Bedeutung:



(Text und Fotos: axl)

Danke an das Team von Wiggers!

Wir bedanken uns sehr herzlich beim Sanitätshaus Wiggers für die Unterstützung bei unserem Honda-Fotoshooting und das Bereitstellen des Rollators und Rollstuhls.

Wiggers ist Ihr Sanitätshaus, wenn es um Orthopädie, Reha- und Rollstuhltechnik in Oldenburg geht und ist in der Umgebung mit mehreren Filialen vertreten. Für mehr Informationen besuchen Sie gerne www.ot-wiggers.de.



(Text und Foto: axl)

Der Jazz hält Sie mobil – auch mit Rollator oder Rollstuhl!

Ein Rollator oder ein klappbarer Rollstuhl kann so im Fond untergebracht werden und muss nicht, um das ganze Auto herum, in den Kofferraum gehievt werden. Die Gehhilfe kann direkt hinter dem Fahrersitz platziert oder von einem Beifahrer hinter dessen Sitz eingeladen werden. Und das, ohne eine hohe Ladekante überwinden zu müssen.

Fazit: Mit dem Honda Jazz treffen Sie immer die richtige Wahl, egal, ob Sie ihn als Benziner mit agilem 102 PS-Motor oder als Hybrid kaufen – die „magischen Sitze“ haben beide Modelle.

Tipp: Aktuell sind beim Autohaus Harmdierks in der Ekernstraße 6 gerade drei preislich interessante Modelle in den Ausstattungsvarianten Trend und Elegance in den Farben Schwarz, Silber und Blau im Angebot. Sichern Sie sich jetzt einen der drei für eine unverbindliche Probefahrt.



**Darf es eine Nummer größer sein?
Dann fragen Sie auch nach dem Honda CR-V unter 0441 – 3502770.**

Kraftstoffverbrauch Honda Jazz in l/100 km: innerorts 7,0-5,4; außerorts 5,2-4,4; kombiniert 5,9-4,8.
CO2-Emission in g/km: 134-109. Energieeffizienzklasse: D-B.
Kraftstoffverbrauch Honda Jazz Hybrid in l/100 km: innerorts 2,5-2,4; außerorts 4,3; kombiniert 3,7-3,6.
CO2-Emission in g/km: 84-82. Energieeffizienzklasse: A+
Kraftstoffverbrauch Honda CR-V 1,5-Liter-VTEC-TURBO in l/100 km: innerorts: 8,6-7,4; außerorts: 6,2-5,6; kombiniert: 7,1-6,3.
CO2-Emission in g/km: 162-143.

Harmdierks
Ekernstraße 6 · 26125 Oldenburg · Tel. 0441/3502770

Autohaus Bernhard Harmdierks GmbH
info@harmdierks.de · www.harmdierks.de

Paracetamol HEXAL® 500 mg

20 Tab.

Dauertiefpreis

0,98 €



Vitamin C + Zink

60 Kap.

statt 4,98 €

jetzt

3,98 €



SIE SPAREN 20 %

Voltaren Schmerzgel forte

100 g



statt 19,40 €

jetzt

12,98 €

SIE SPAREN 33 %

LA ROCHE POSAY Geschenkset

zum Preis von

17,98 €



WELEDA Geschenkset

zum Preis von

18,98 €



Eucerin® Geschenkset

zum Preis von

27,98 €



Fröhlich Kosmetik Geschenkset

zum Preis von

16,98 €



Diverse Körnerkissen mit Raps- oder Kirschfüllung



OMEPR® HEXAL 20mg

14 Kap.

statt 11,95 €

jetzt

4,98 €



SIE SPAREN 58 %

Iberogast®

50ml

statt 22,71 €

jetzt

13,98 €



SIE SPAREN 38 %

FAKTU® lind Salbe

25 g

statt 11,67 €
 jetzt

7,98 €



SIE SPAREN 32 %

Bronchicum® Elixir

100 ml

statt 8,63 €
 jetzt

4,98 €



SIE SPAREN 42 %

Neurexan®

100 Tab.

statt 24,15 €
 jetzt

15,98 €



SIE SPAREN 33 %

ASPIRIN® PLUS C

20 Bta.

statt 11,21 €
 jetzt

6,98 €



SIE SPAREN 37 %

Magnesium Verla® N Dragées

200 Drg.

statt 15,70 €
 jetzt

11,98 €



SIE SPAREN 23 %

Cefanight®

30 Kap.

statt 9,95 €
 jetzt

6,98 €



SIE SPAREN 30 %

Eucerin® 5% Urea Lotion mit Duft

250 ml

statt 18,98 €
 jetzt

10,98 €



SIE SPAREN 42 %

Louis Widmer Rich Night Cream

50 ml

statt 35,50 €
 jetzt

23,98 €



SIE SPAREN 32 %

Bepanthen® Augen- und Nasensalbe

10 g

statt 6,80 €
 jetzt

3,98 €



SIE SPAREN 41 %

Talcid®

100 Kta.

statt 26,31 €
 jetzt

17,98 €



SIE SPAREN 31 %