

OYJO!

NEWS VON HIER

OLDENBURGER QUARTIERE

OFENERDIEK, ETZHORN, OHMSTEDE,
BÜRGERFELDE, NADORST UND UMZU!
MIT SONDERTEIL METJENDORF

by **HUGO-JOURNAL**

THEMEN:

5 Jahre San Haustechnik

Therapeuterei
- Neueröffnung

Ausflugstipps

GUTSCHEINE

Seite 3: Die Apotheke,
Willers, Rosen-Apotheke

Seite 4: SunCity

Seite 14: Budni

10

AUSGABE OKTOBER 2022 | LESEN SIE ALLE AUSGABEN ONLINE AUF: WWW.OYJO.COM

2022 LIFE FITNESS OLDENBURG NUR BIS ZUM 31.10.2022

**1 JAHR
PREMIUM
GRATIS***

*GRATIS-PREMIUM-LEISTUNGEN BEINHALTEN
LICHTTHERAPIE (1X/WO.),
WELLNESSMASSAGELIEGE
UND VACU-STYLER

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

*FÜR ALLE DIE UNS NOCH NICHT KENNEN, WIEDEREINSTEIGER UND MITGLIEDER ANDERER
FITNESSCLUBS.BEI ABSCHLUSS EINER 12- ODER 24-MONATIGEN MITGLIEDERSCHAFT.



„Weil wir unsere gemeinsame Zeit hier in vollen Zügen genießen können.“

Bernd, Malina und Christin aus Oldenburg



MEIN **LAND** VOLLER
LIEBLINGSMENSCHEN

FÜR ALLE. FÜR JEDEN. FÜR MICH.

📱 | einkaufsland.de



LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

der Herbst ist da! Gefühl viel schneller als erwartet scheint der Sommer sich verabschiedet zu haben. Jetzt heißt es: Willkommen, goldene Jahreszeit! Und der Herbst ist durchaus eine üppige Zeit, vor allem, was die Farbwelt der Natur betrifft. Wir schwelgen in reichen Gelb-Orange-, Rot- und Brauntönen, auch satte Beerentöne und warmes Grün bringt uns der Herbst. Also gehen Sie raus in die Natur, lassen Sie sich die klarfrische Luft um die Nase wehen und genießen Sie mit allen Sinnen.

Der Herbst bringt auch neue politische Entscheidungen mit sich – die Parteien und die Kandidaten treffen ihre letzten Vorbereitungen für die anstehenden Landtagswahlen am 9. Oktober, der Wahlkampf geht in seine heiße Phase. Jetzt gilt es, Präsenz zu zeigen und letzte Stimmen zu sammeln. Die Mitgestaltung der politischen Landschaft Niedersachsens ist unser aller Pflicht – daher gehen Sie am 9. Oktober wählen und geben Sie Ihre Stimme für Niedersachsen ab!

Über weitere besondere Ereignisse im Stadtnorden berichten wir ebenfalls in unserer Oktober Ausgabe: Der SVO hat seine 75 + 1 Jahr Feier begangen, zur großen Freude der Mitglieder und auch der Organisatoren – endlich konnte das Vereinsjubiläum richtig gefeiert werden. Ein anderer Verein hat eine Premiere ebenfalls unter großem Zuspruch über die Bühne gebracht: Der erste Bürgerbrunch des Fördervereins Bürgerhaus Ofenerdiek war ein voller Erfolg. Und noch eine Erfolgsstory möchten wir Ihnen nicht vorenthalten: Der 1. Vorsitzende des HUGO e.V., Cehan San, feiert seinen 5-jährigen Unternehmensgeburtstag mit San Haustechnik. Auch hierzu gratulieren wir herzlich und berichten ausführlich darüber.

Wir wünschen auch Ihnen einen glanzvollen Start in den Herbst!

Herzlichst, Ihre Redaktion

Für Ihren Kalender – unsere Magazin-Termine:

- » **November-Ausgabe:**
Anzeigen- und Redaktionsschluss: 11.10.2022
Haushaltsverteilung: 29.10.2022
- » **Dezember-Ausgabe:**
Anzeigen- und Redaktionsschluss: 8.11.2022
Haushaltsverteilung: 26.11.2022



Rechtsanwaltskanzlei Kim Müller

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

GUTSCHEINE
Gültig im Oktober 2022

GÜTSCHĒIN
über
MARVITAMED
HANDCREME

(Gültig: 10/2022
Ab einem Einkaufswert
von 10€)

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

Wie scharf ist' die denn ...

Wir schärfen Ihre Motorsägenkette!

(Egal, wo gekauft; gültig bis zum 31.10.22; Preis pro Kette)

€5,-

wille!
Das Orig

Nadorster Str. 6 | 26123 Oldenburg
Tel. 0441 / 350 6360 | info@willers24.de
Mo-Fr: 7.30 - 18 h | Sa: 9.30 - 13 h

Rosen-Apotheke

1. - 29. Oktober

Aufrunden bitte!

Ihre Spende geht zu 100% an die Stiftung Hospizdienst Oldenburg

Telefon: 0441 - 301665
www.rosenapotheke.cc

#WERBUNG

DIESE ZEITUNG IST ÜBRIGENS VON UNS.

Mangobla
AGENTUR FÜR MEDIEN, GESTALTUNG & TEXT

WWW.MANGOBLAU.DE



Aus der Redaktion!

Einweihung des neuen Platzes am 17. September Am Alexandersfeld rollt der Ball



Jetzt ist es also endlich so weit: Nach langen Vorbereitungen ist die neue Kunstrasenanlage des Post SV auch offiziell eröffnet. Der 17. September stand in Alexanderfeld ganz im Zeichen des (leider stellenweise verregneten) Festaktes. Bei dem Spielfeld handelt es sich um einen Kunstrasenplatz der neuesten Generation. Komplettiert wird

der Platz durch eine neue Flutlichtanlage, die mit sechs Masten und modernen LED-Strahlern ausgestattet ist. Die vorbereitenden Arbeiten hatten bereits im Mai 2021 begonnen, könnten aber aufgrund schwieriger Wetterverhältnisse erst Anfang Januar 2022 abgeschlossen werden. Erst danach konnten die eigentlichen Arbeiten am Kunstrasenplatz starten.

(Text & Foto: Renée Repotente)

Nicht vergessen: Birnen ernten!

Mitnehmen und pflücken ausdrücklich erwünscht – in der Leuchtenburger Straße stehen die Birnenbäume in voller Erntepracht. Also schnell sein und auf dem Heimweg oder beim Sonntagsspaziergang einige der leckeren Früchte mitnehmen. Die sind nämlich für die Allgemeinheit bestimmt, und so freuen sich nicht nur die Vögel über eine Extraportion Obst. Wo es im Stadtgebiet sonst noch kostenlos Obst zu ernten gibt, finden Sie auf www.mundraub.org

(Text: Renée Repotente)

Willenbrink informiert über Wohnquartier Helleheide

Den Landesdelegiertentag der Frauen Union Landesverband Oldenburg nutzte die Vorsitzende Katharina Willenbrink, um über das Projekt „Wohnquartier Helleheide auf dem ehemaligen Fliegerhorst“ zu informieren.

„Mit dem innovativen Wohnprojekt wird ein vielfältiges Angebot für eine möglichst breite Bevölkerungsschicht geschaffen“, so Fachdienstleiter Axel Müller. Neben einer Kindertagesstätte und einer Grundschule wird für eine optimale klimafreundliche Strom- und Wärmeversorgung Sorge getragen. Wichtige Komponenten sind dabei erneuerbare Energien, die direkt lokal im Quartier erzeugt werden. Neben Eigentumswohnungen entstehen fünfzig Prozent der Mietwohnungen im Rahmen des geförderten Wohnungsbaus. Katharina Willenbrink ist sicher, dass Helleheide ein Leuchtturmprojekt mit Strahlkraft für die ganze Region sein wird. Sehr bereichernd war die Teilnahme von Karin Prien, MdL Schleswig-Holstein, Ministerin für Bildung, Wissenschaft und Kultur, die aus ihren Erfahrungen heraus Mut für die Landtagswahl machte. Im zweiten Teil der Veranstaltung berichteten die Bundestagsabgeordneten Silvia Breher und Mareike Wulf über die aktuelle Entwicklung in der CDU. Breher, die nach ihrem Studium in die CDU eingetreten ist, betonte, dass die gute Politik, die die CDU im Cloppenburg Land macht, dafür ausschlaggebend gewesen sei. Mareike Wulf empfand nach dem Erstarren der AFD, nach der Wahl von Trump und dem Brexit die Bedrohung unserer Werte in Europa so stark, dass sie in die aktive Arbeit für die CDU habe einsteigen müssen. Beide Frauen setzen sich für eine Stärkung der Frauen in der CDU ein. Der Kompromissbeschluss, für den sich auch Friedrich Merz stark macht, wurde beim letzten Parteitag beschlossen und ist auf fünf Jahre befristet.

(Text & Fotos: Alexandra Schwarting)



Unser Kulturtipp für den Stadtnorden: Kulturcafé findet regelmäßig statt

Ab dem 11. Oktober wird das neue Kulturcafé im Heinrich Kunst Haus nun jeden Dienstagmorgen von 10:00 bis 11:30 Uhr fortgeführt. Highlights im Sommer waren die Buchvorstellungen oder die Diskussionen über Texte von Mascha Kaleko und der Sängerin Zaz. Ein besonderes Interesse galt auch essbaren Wildpflanzen wie der „Wilden Möhre“ und Heilkräutern wie Baldrian und Johanniskraut. Weiter geht es nun zunächst mit Themen wie „Alles rund um den Holunder“ und der Bestimmung von heimischen Gräsern, Seggen und Binsen. Ein reger Informationsaustausch und eigene Ideen sind auch weiterhin gern gesehen. Zu allen Terminen wird ohne Anmeldung eingeladen, der Eintritt kostet 2,00 Euro.

(Text: Heinrich Kunst Haus)

Wir sind HUGO!



Liebe Mitglieder des HUGO e.V.,

wie immer freuen wir uns über Neuigkeiten, Ideen, Anregungen und Themen von unseren Mitgliedsunternehmen, die ihren festen Platz auf unseren HUGO e.V. Seiten haben.

Sie haben eine*n neue*n Mitarbeitende*n im Team, kürzlich Ihre Räume renoviert oder sind auf der Suche nach neuen Räumlichkeiten? Sie haben etwas, was Ihnen als Unternehmer*in auf den Nägeln brennt oder etwas, was Sie schon immer mal loswerden wollen? Oder Sie suchen den Austausch, möchten zu einer Sache die Meinung von Kollegen oder anderen Unternehmern hören? Oder Sie haben ein Projekt, ein Event oder eine besondere Veranstaltung, das Sie schon lange angehen möchten und wofür Sie nun Mitstreitende und Unterstützer*innen

suchen? Oder Sie möchten auf bestimmte Termine aufmerksam machen? Das OYJO-HUGO Journal ist genau das richtige Medium, über das Sie Ihre Themen und Ideen kommunizieren können. Daher: Machen Sie mit und schicken Sie uns Ihre Anmerkungen, Anregungen oder auch konstruktive Kritik an verwaltung@hugo-ofenerdiek.de oder info@hugo-journal.de

Neue Mitglieder sind jederzeit willkommen! Kennen Sie andere Unternehmer*innen, die noch nicht Mitglied im HUGO e.V. sind? Dann machen Sie doch ein bisschen Werbung für uns – von dem Netzwerk und der gemeinsamen Arbeit im Verein kann jede*r nur profitieren. Interessierte wenden sich bitte an den Vorstand unter verwaltung@hugo-ofenerdiek.de

Den Mitgliedsantrag finden Sie hier: www.hugo-ofenerdiek.de/mitglied-werden

Wir freuen uns auf Ihre Ideen und Ihre Mitarbeit!

(Text: HUGO e.V.)

Steuern? Wir machen das.

* Wir beraten Mitglieder nach § 4 Nr. 11 StBerG.

Daniela Schürmann wird neues HUGO-Mitglied Eröffnung am 10. Oktober 2022

Ofenerdiek bleibt bunt: Daniela Schürmann freut sich, ab Anfang Oktober ihre neue Beratungsstelle eines Lohnsteuerhilfvereins im Karuschenweg 1a eröffnen zu können. „Ich bin auf die Beratung von Arbeitnehmern und Rentnern spezialisiert.“ Wer also schon länger mal darüber nachgedacht hat, die Fachkompetenz einer Spezialistin in Anspruch zu nehmen, ist hier bestens aufgehoben!



Im Anschluss ihrer Ausbildung zur Steuerfachangestellten studierte Daniela Schürmann Betriebswirtschaft mit Schwerpunkt Steuerberatung und Wirtschaftsprüfung und sammelte Berufserfahrung in verschiedenen Steuerkanzleien. Seit 2019 ist die Betriebswirtin mit einer Beratungsstelle des Lohnsteuerhilfvereins Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V. im heimischen Büro tätig. Letztes Jahr absolvierte Sie frei-

willig eine Fachkundeprüfung beim Zertifizierungsverband der Lohnsteuerhilfvereine (ZVL) und ist inzwischen auch als Regionalleiterin tätig. Jetzt stand der nächste logische Schritt an – ein neues und größeres Büro. „Nicht jeder ist immer über alle Möglichkeiten informiert und auch mancher Rentner weiß noch nicht, in welchem Fall eine Steuererklärung erstellt werden muss. Wichtig ist mir, dass die Leute in einer professionellen und vertrauensvollen Atmosphäre ihre Sachen abgeben können, ich das ganze Jahr ihre Ansprechpartnerin bin, jede Korrespondenz mit dem Finanzamt führe und meine Mitglieder dann den Kopf frei für etwas anderes haben. Dabei finde ich auch die Beitragsordnung nach sozialen Kriterien eine faire Sache.“

In Fragen rund um die Einkommensteuererklärung steht Daniela Schürmann ab sofort gerne zur Verfügung:

VLH e.V. Beratungsstelle | Daniela Schürmann
Karuschenweg 1a | 26127 Oldenburg | 0441-36171888
daniela.schuermann@vlh.de | www.termine-schuermann.de

Advertorial



2 STANDORTE IN OLDENBURG

<p>Sun City Oldenburg Kreyenbrück Cloppenburg Straße 393 26133 Oldenburg Telefon 0441 36 13 87 32</p>	<p>Sun City Oldenburg Donnerschwee Donnerschweer Straße 210 26123 Oldenburg Telefon 0441 36176481</p>
--	--

COUPON AKTION
*gültig nur im Sun City Donnerschwee

3 x 15 MINUTEN FÜR INSGESAMT 10 EURO

1. 2. 3.

IMPRESSUM Das HUGO-Journal erscheint monatlich bei der Mangoblaue Medien GmbH – Oldenburg, und wird kostenlos im Stadtteil Ofenerdiek und Metjendorf vertrieben. Impressum: V.i.S.d.P. und Herausgeber: Mangoblaue Medien GmbH, Axel Berger, Marlies Mittwollen (in Zusammenarbeit mit der Werbegemeinschaft: „HUGO e.V.“), Wiefelsteder Str. 19, 26127 Oldenburg, Tel. 30410216, E-Mail: info@HUGO-Journal.de, Gerichtsstand: Oldenburg (Oldb.), Verantwortlich für Redaktion: Axel Berger (V.i.S.d.P.), Satz/Layout: Mangoblaue GmbH, Redaktionelle Mitarbeiter: Axel Berger, Renée Repotente, Katja Mickelat, Merle Werkmeister. Druck: Druckzentrum Nordsee, Bremerhaven, Auflage: 13.800 / Vertrieb: Deutsche Post / Einkauf aktuell / Verbreitungsgebiet: Stadtteil Ofenerdiek (Oldb.), Metjendorf, Bürgerfelde, Etzhorn, Bildnachweis: Eigene Bilder / www.freepik.com / Titelbild: www.freepik.com, Erscheinungstermin: Anfang des Monats, Redaktionsschluss: der 3. eines Monats, www.HUGO-Journal.de, Haftungsausschluss: Für Angaben im Serviceteil und unverlangt eingesandte Materialien wird keine Haftung übernommen. Fremdgekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Leserbriefe können gekürzt werden. Es gilt die Anzeigenpreisliste von Mai 2022. Anzeigenvorlagen unterliegen dem Urheberrecht. Abdruck und Weiterverbreitung sämtlicher Inhalte nur nach Genehmigung. Alle © 2022 liegen bei der Firma Mangoblaue Medien GmbH.

MÖBELKAUF IST Vertrauenssache!

DIREKT ZUM PROSPEKT

Weirauch
FÜR EIN SCHÖNES ZUHAUSE.

Moin liebe Leser:innen,

der Herbst ist da und wir freuen uns auf die Zeit mit kuscheligen Decken und gemütlichen Polstermöbeln. Dazu ein bisschen Deko mit Leuchten oder Kerzen und das Herbstwetter draußen kann uns nichts mehr anhaben.

Wir haben viele Ideen, wie man aus Ihrem Zuhause eine Wohlfühloase machen kann. Die neuesten Möbel- und Küchen-Kollektionen sind bereits eingetroffen.

Ob samtweiche Stoffe, bequeme Relaxfunktionen oder energiesparende Elektrogeräte. Wir lieben Herausforderungen und entwickeln für jede Raumsituation die passende Lösung.

Darauf können Sie sich verlassen! Denn auch nach über 60 Jahren ist es für uns das Größte, aus Räumen ein Zuhause zu machen. Dafür stehen WIR als Familienunternehmen.

Kommen Sie vorbei und entdecken Sie bei uns die neuesten Möbeltrends.

Ihre Familie Weirauch

12,5% Rabatt auf Möbel-Neubestellungen
(10% + 2,5% bei Anzahlung)

20% Rabatt auf frei geplante Küchen
(ab 5000,- € Einkaufswert + 12,5% + 2,5% bei Anzahlung)

*Gültig bis 18.10.2022. Zwischenverkauf und Irrtümer vorbehalten. Für Druckfehler keine Haftung. Alle Maße sind ca.-Maße. Alle Preise sind Abholpreise, wenn nicht anders angegeben. Alle Abbildungen ohne Dekoration. Solange der Vorrat reicht. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Gültig nur für Neuzugänge und Werbemobile, die Sie in unserer Ausstellung an dem Hinweischild „Aktionspreis“, „Sonderpreis“, „Reduziert“ oder „Aus unserer Werbung“ erkennen. Ferner nicht gültig für geschützte Markenware von Team 7, Jori, Leolux, WK-Wohnen, Moll, Brühl, Now by Hülsta, Ronald Schmitt, Sudbrock, Set One by Musterring, Contur Einrichten, Contur Küche, Global Wohnen, Trendstore, EMC-Kollektion, home islands, Mele und Teppich Schmittke. Eine Barauszahlung ist nicht möglich.



Stadtbibliothek Ofenerdiek wird 50 Jahre alt

Die Stadtbibliothek Ofenerdiek veranstaltet anlässlich ihres 50-jährigen Bestehens am Sonntag, 16. Oktober von 13:00 bis 17:00 Uhr einen Tag der offenen Tür. Um 14:30 Uhr spricht die Bürgermeisterin Nicole Piechotta ein Grußwort zum Jubiläum. Während des gesamten Zeitraums wird ein Rahmenprogramm für Kinder und Erwachsene geboten, unter anderem kann man sich ein Schnellportrait von der Zeichnerin Yingshu Shi erstellen lassen und die Bibliothek über eine kabarettistische Bibliotheks-führung einmal von einer ganz anderen Seite kennenlernen. Am 18. Oktober um 15:00 Uhr können sich Kinder von 7 bis 12 Jahren auf die „Comic-Live-Show“, eine interaktive Zeichenshow mit Charlotte Hofmann, freuen. Am 20. Oktober um 19:30 Uhr unterhalten Franziska Vondrik und Marina Ruhl mit einer musikalisch begleiteten Lesung. Sowohl für die „Comic-Live-Show“ also auch die Abendlesung ist eine vorherige Anmeldung vor Ort in der Stadtbibliothek Ofenerdiek oder telefonisch unter 0441 602877 erforderlich. Alle Infos zum Jubiläum sind unter www.stadtbibliothek-oldenburg.de zu finden.

(Text & Foto: Susanne Ehrenstein, Stadtbibliothek Oldenburg)

Kinderflohmarkt in Ofenerdiek

Am Samstag, den 5. November findet in der Mensa der OBS Ofenerdiek (Lagerstraße 32) von 9:30 Uhr bis 12:00 Uhr wieder der beliebte Kinderflohmarkt mit Cafeteria statt. Angeboten wird alles rund ums Kind: Kleidung und Schuhe für den Herbst/Winter, Bücher und jede Menge Spielzeug. Eine Standgebühr wird nicht erhoben. Wir bitten um eine Kuchenspende für die Cafeteria oder alternativ eine Spende für das neue Bürgerhaus in Ofenerdiek. Weitere Infos unter annika.lamer@buergerhaus-ofenerdiek.de

(Text: Annika Lamer)

Spiele, Spaß und Bewegung für Kinder und Eltern donnerstags in Ofenerdiek

Neues Spiel- und Bewegungsangebot für Familien mit Kindern von 0 bis 6 Jahren: Seit Donnerstag, 25. August, von 15:00 bis 17:00 Uhr gibt es dieses neue Angebot des Bereichs „Frühe Hilfen“ des Amtes für Jugend und Familie auf dem Kletter- und Sportspielplatz am Swarte-Moor-See (Lagerstraße 34). Auch ältere Geschwisterkinder sind herzlich eingeladen, das umfangreiche Bewegungs- und Spielmaterial zu nutzen. Das Angebot wird voraussichtlich bis Mitte November jeden Donnerstag stattfinden.

(Text: Stadt Oldenburg)



Erster Bürgerbrunch des Fördervereins Bürgerhaus Ofenerdiek

Der erste Brunch in der Mensa am See war ein voller Erfolg, so die Meinung des Teams vom FV Bürgerhaus Ofenerdiek. Gut 130 Gäste waren der Einladung zu einem gemeinsamen Frühstück mit Kulturprogramm gefolgt. Das unterhaltsame Programm wurde von den Oldenburger Freizeitkünstlern, dem Gospelchor „Sound & Joy“ und der Clownin Marlene Chock begleitet. Einige Staudengärtner konnten ihre Pflanzen im Eingangsbereich der Mensa anbieten. Den Malwettbewerb hat Frau Renate Wrobel mit einem Gemälde der Bauernkate an der Lagerstraße gewonnen.

Der Förderverein, der im Frühjahr 2022 gegründet wurde, hat stetigen Zuwachs. „Bis Ende des Jahres hoffen wir, das 100. Mitglied begrüßen zu können“, sagt Vorsitzender Rainer Zietlow. Interessenten, die die Vereinsarbeit aktiv unterstützen möchten oder an einer Gruppen- oder Abteilungsfunktion interessiert sind, melden sich gerne beim Vereinsvorsitzenden.



(Quelle: FV Bürgerhaus Ofenerdiek, Fotos: Eckart Kelch)

Pflegedienst Müller GmbH

...zu Mensch

Müller
0441 72 9 77

Von Mensch... TAGESPFLEGE

Tel.: 0441 72 9 77
Ofenerdieker Straße 10 | 26125 OL | www.pflege-in-oldenburg.de

Neues vom Bürgerhaus Ofenerdiek

Die Mitgliederversammlung des FB Bürgerhaus Ofenerdiek hat eine neue Beitragstabelle beschlossen. Neu ist auch der Partnerbeitrag. So ist es insbesondere mitwirkungsfreudigen Paaren möglich, gemeinsam aktiv zu werden.

Im Einzelnen gilt folgende Beitragsstaffel: Einzelmitglieder 7,00 € mtl., Partnerbeitrag 10,00 € mtl., Vereine und Firmen stufen sich nach Leistungsfähigkeit selbst ein. Der Mindestbeitrag pro Jahr beträgt 50,00 €. Jugendliche, Auszubildende, Studenten und Menschen mit geringem Einkommen zahlen 20,00 € pro Jahr. Eintrittserklärungen können von der Homepage des Vereins heruntergeladen werden. Für Interessierte Bürger*innen gibt es Mitwirkungsmöglichkeiten in den Abteilungen Kunst und Kultur, Bildung und Umweltbildung sowie Soziales (Planung, Durchführung oder Veranstaltungen).

Gern würden wir in diesem Jahr noch eine Gruppe gründen, die sich um das Grundstück und später um die Hausverwaltung kümmert. Ganz besonders würden wir uns freuen, wenn es Interessenten für einen Schulgarten oder Kita-Garten gibt. Wenn Sie an einer Mitarbeit in einem der genannten Bereiche interessiert sind oder eigene kreative Ideen verwirklichen möchten, wenden sie sich bitte direkt an den Vorsitzenden, Herrn Rainer Zietlow, Tel. 602238 oder an eines der Vorstandsmitglieder. Die Kontaktdaten finden Sie auf der Homepage: www.buergerhaus-ofenerdiek.de.

(Text: Förderverein Bürgerhaus Ofenerdiek e.V.)



FBSB
FBSB-STEUERBERATUNG GMBH
DORR FRIEDRICHST | STEUERBERATER

Persönliche Beratung und individuelle Betreuung wird bei uns großgeschrieben!

WIR SPRECHEN KEIN FACH-CHINESISCH.

SONDERN OFENERDIEKISCH!

Sieben Berge 37 · 26125 Oldenburg · Tel.: 0441 500150
www.fbsp-steuerberatung.de · E-Mail: info@fbsp-steuer.de



Therapeuterei

GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN

Therapeuterei – ganzheitlich, ursächlich,
fürsorglich/empathisch

Dreifach Kompetenzen für einen gesunden Körper & Geist

Drei unter einem Dach – das ergibt im Fall von Norbert Büter-Robbers, Nicola Dillmann-Willers und Ludger Büter ein stimmiges Konzept für Gesundheit und Wohlbefinden. In der Therapeuterei, ihrer privaten Praxisgemeinschaft, finden die zwei Heilpraktiker*innen für Physiotherapie und der Fußpfleger zusammen, drei unabhängige Praxen, die nun ihre Kompetenzen gebündelt an einem Ort anbieten können. Dabei wird großen Wert darauf gelegt, zwischen Therapeut*in und Patient*in eine vertrauensvolle Basis aufzubauen, in der Wertschätzung, Offenheit, Akzeptanz und Ehrlichkeit gepflegt wird. In dieser Atmosphäre sollen sich die Patient*innen jederzeit positiv aufgenommen und aktiv einbezogen fühlen.

Den Menschen als Ganzes im Blick

Was die drei Praxen und deren Inhaber*innen vor allem miteinander verbindet, ist die Sicht auf den Menschen als eine Einheit von Körper, Geist und Seele. Um also aus z. B. physiotherapeutischer Sicht Probleme, Blockaden oder Verspannungen im Bewegungsapparat behandeln zu können, sollten die physischen, sozialen, kulturellen und geistigen Bedürfnisse berücksichtigt und sach- und fachgerecht behandelt werden. Der Mensch in seiner eigenen Persönlichkeit und Individualität wird anerkannt und respektiert.

Mehr für die Patient*innen

Eine ganzheitliche Betreuung erfordert zuerst vor allem eins: Zeit. Die nimmt man sich in der Therapeuterei, um für die Patient*innen die bestmögliche Behandlung und Begleitung zu finden. Dabei können Norbert Büter-Robbers, Nicola Dillmann-Willers und Ludger Büter auf ihre jahrelange Erfahrung und eine große Bandbreite unterschiedlicher Anwendungen und Therapien zugreifen – für einen besseren, umfassenden Service und eine ganzheitliche Betreuung, in der sich die Patient*innen voll und ganz auf- und wahrgenommen fühlen.

Hier eine Auswahl der Behandlungen und Schwerpunkte:

Therapeuterei

MÄNNERSACHE & FUSSPFLEGE

Norbert Büter-Robbers

KOSMETIK FÜR DEN MANN | FUSSPFLEGER
MASSAGE- UND WELLNESS-THERAPEUT

Gesichtsbehandlung für den Mann | Gesichtsmassage
Pflege- und Kosmetikprodukte für den Mann
Antistress-Massage | Klassische Massage
Fußpflege | Energetische Fußzonenmassage

Therapeuterei

GANZHEITLICH & URSÄCHLICH

Nicola Dillmann-Willers

PHYSIO- UND SCHMERZTHERAPEUTIN
HEILPRAKTIKERIN IN DER PHYSIOTHERAPIE

Sympaticus-Therapie
Neurogene Mobilisation
Periostbehandlung
Entspannungs-Therapie

Therapeuterei

GANZHEITLICH & URSÄCHLICH

Ludger Büter

PHYSIO- & CELLGESUND-THERAPEUT
HEILPRAKTIKER IN DER PHYSIOTHERAPIE

Schmerztherapie | Stabtherapie nach Büter
Biophotontherapie | Lasertherapie
Reself-Therapie | Andullationstherapie
Entsäuerung und Ausleitung

Eröffnung am
22. Oktober 2022!

12:00 – 16:00 UHR

Sachsenstraße 7 | 26121 Oldenburg

Wir gratulieren zur Neueröffnung!

STEUERBERATUNGSGESELLSCHAFT
SCHMIDT, LAUTERBACH & PARTNER

Brombeerweg 55 · 26180 Rastede
Fon 0 44 02 - 92 86-0 · Fax 0 44 02 - 92 86-66

info@stb-rsl.de
www.stb-rsl.de

FABEL HAFT
COACHING • STRESSBEWÄLTIGUNG
YIN YOGA • ENTSPANNUNG

Herzlichen Glückwunsch!

Tel. 0163 3988515
www.fabelhaft-oldenburg.de

Ammerländer Pflegedienst

WIR GRATULIEREN ZUR NEUERÖFFNUNG!

...gut beraten!

Mühlenstraße 3 · D-26215 Wiefelstede · Telefon 04402 / 911 33-0
Telefax 04402 / 911 33-29 · info@ammerlaender-pflegedienst.de
www.ammerlaender-pflegedienst.de

SCHÖNE DINGE & GESCHENKARTIKEL IN OLDENBURG

AUSSTELLWERK 95
Selbstgemachtes - Kaffee - Mehr!

Donnerschweer Str. 215A | Tel. 0441 68317180
www.ausstellwerk95.de | www.facebook.com/AusStellwerk95

Das war toll! **Der Logopäde**

Sprach-, Sprech-, Stimm- und Schluckstörungen

Bastian Fricke

Alexanderstr. 157
Tel.: 0441 40 59 64 28
der.logopaede@gmx.de

www.derlogopaede.de

AGENTUR FÜR MEDIEN, GESTALTUNG & TEXT

Mangoblaue

WAS WIR SONST NOCH DRAUF HABEN:

QR CODE

WIR WÜNSCHEN EUCH NUR DAS BESTE!

P.S. LOGO, PRINT UND WEB IST ÜBRIGES VON MANGOBLAU. :-)

MEDIEN, GESTALTUNG & TEXT

MOINI MOINI BEI MANGOBLAU

WWW.MANGOBLAU.DE

(Text: Renée Repotente, Fotos: freepik.de)

2022 Bewegen! 2023



Infos & Vorverkauf:

Service-Center
Virchowstr. 44
26382 Wilhelmshaven
Tel. 04421.9401-15

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 9.00-16.00 Uhr
Sa. 11.00-13.00 Uhr

Abweichende Öffnungszeiten möglich,
bitte informieren Sie sich auf unserer
Homepage.



www.landesbuehne-nord.de LANDESBÜHNE

Die Landesbühne ist überall. Auch in Wilhelmshaven.



Die Landesbühne Niedersachsen Nord mit Sitz in Wilhelmshaven ist gleichzeitig das Stadttheater an 12 festen Spielorten und bietet den über 715.000 Menschen der Region ein ebenso anspruchsvolles wie abwechslungsreiches Kulturangebot. Von Ostfriesland über das Emsland bis in das Oldenburger Münsterland hebt sich bis zu 500-mal im Jahr der Vorhang. Über 110 Mitarbeiter*innen sind beteiligt, wenn die Landesbühne in jeder Spielzeit von August bis Juni 17 Premieren für Zuschauer*innen jeden Alters produziert. Der Spielplan beinhaltet Klassiker, Komödien und Musicals als auch neueste zeitgenössische Dramatik. Und die Julabü spielt schon für Menschen ab 3 Jahren Theater und kommt sogar direkt in die Schulen. Damit ist Theater für ein breites Publikum zugänglich und findet in einer Fläche statt, die sich hinter keiner Großstadt verstecken muss.

(Text & Foto: Landesbühne Niedersachsen Nord GmbH)

(Text & Foto: Landesbühne Niedersachsen Nord GmbH)

Aquarium Wilhelmshaven TAUCHGANG DURCH DIE ZEIT

Im Jubiläumsjahr 2022 erleben kleine und große Entdecker eine spannende Zeitreise durch die Entstehungsgeschichte des Lebens in den Urmeeren unserer Erde in der neuen großartigen Erlebnisausstellung SAURIER – GIGANTEN DER MEERE!

Hier erwarten euch gigantische Meeressaurier aus den Ozeanen vergangener Zeiten. Mit bis zu 10,5 Meter Länge zeigen die faszinierenden Sauriermodelle auf beeindruckende Art, wer im Erdmittelalter das Meer beherrschte. Weiter geht die Zeitreise durch das Urzeitmeer-Museum. Anhand von mehr als 500 originaler Fossilien erfahrt ihr, wie durch die Evolution in den vergangenen 4,6 Milliarden Jahren verschiedene Tier- und Pflanzenarten, speziell im aquatischen Raum, entstanden sind. Taucht im Aquarium Wilhelmshaven ein zu den faszinierenden Meeresbewohnern in den heutigen Ozeanen der Erde: Wachsame Haie, verspielte Seehunde, schillernde Fischeschwärme und quirlige Pinguine. Alle weiteren Informationen zu deinem Besuch gibt es auf aquarium-wilhelmshaven.de.

Und unser Tipp nach dem Tauchgang: Maritimer Souvenir-Shop & PANORAMA SB-Restaurant mit sensationellem Blick auf die Nordsee und das UNESCO Weltnaturerbe Wattenmeer.

(Text & Foto: Aquarium Wilhelmshaven)



FREIZEIT & AUSFLÜGE

UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer Besucherzentrum



Entdecken Sie die Wunderwelt des Wattenmeeres. Interaktive Medien, großformatige Fotos, Filme, Spiele und Hörstationen: Hier kann man das Weltnaturerbe Wattenmeer mit allen Sinnen erleben! Tauchen Sie ein in die Welt von Seehund, Säbelschnäbler und Scholle. Staunen Sie über die Größe des originalen Pottwal-Skeletts mit seinen plastinierten Organen oder spazieren Sie trockenen Fußes durch die Salzwiesen.

Panoramafotos und naturgetreue Nachbildungen vermitteln den Eindruck, sich inmitten dieser vielfältigen Pflanzen- und Vogelwelt zu bewegen. Wer wissen möchte, wie Zugvögel ihren Weg finden, welche tierischen und pflanzlichen Bewohner den extremen Lebensbedingungen standhalten und wie Ebbe und Flut funktionieren, ist hier genau richtig. Freuen Sie sich auf eine spannende Wattenmeer-Reise!

Infos und Termine unter:
www.wattenmeer-besucherzentrum.de

(Text & Fotos: Wattenmeer Besucherzentrum)



Menschen - Zeiten - Schiffe

Das Deutsche Marinemuseum bietet auf seinen Museumsschiffen unmittelbaren Einblick in die deutsche Marinegeschichte. Ob der Zerstörer „Mölders“, das Unterseeboot „U10“, das Minenjagdboot „Weilheim“ oder das Schnellboot „Gepard“ – die begehbaren Exponate lassen Besucher:innen in den Alltag und Auftrag der Marineangehörigen eintauchen. In Kombination mit der Dauerausstellung, in der sich zahlreiche Originalexponate wie etwa die Rotor-Schlüsselmachine Enigma sowie auch diverse Schiffsmodelle befinden, sind rund 170 Jahre deutsche Marinegeschichte zu entdecken.

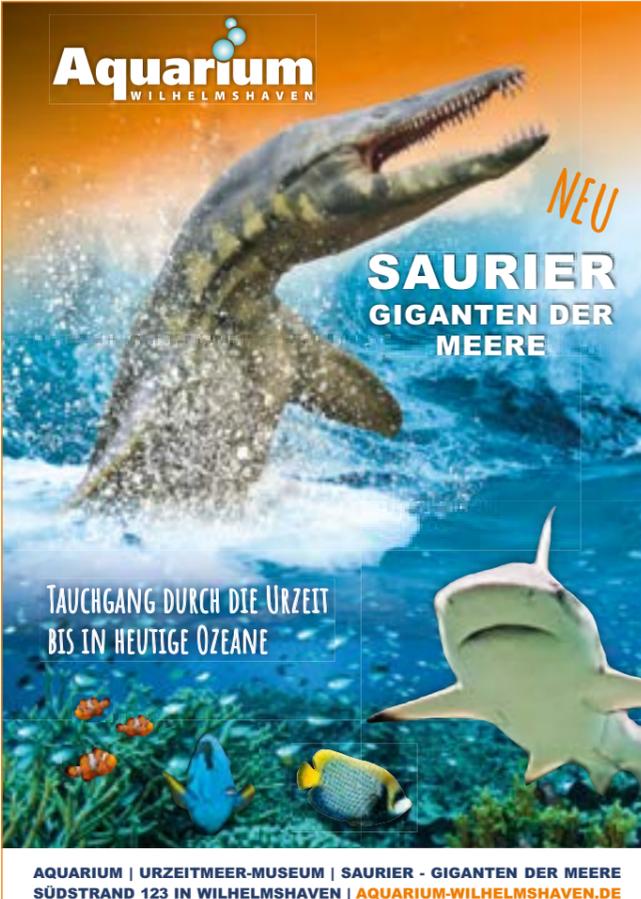
Kontakt: Deutsches Marinemuseum | Südstrand 125 | 26382 Wilhelmshaven | Tel.: (04421) 400 84 0 | Fax: (044 21) 400 84 99
E-Mail: info@marinemuseum.de

Öffnungszeiten: 1. April - 31. Oktober | täglich 10:00 - 18:00 Uhr
1. November - 31. März | täglich 10:00 - 17:00 Uhr

Eintritt: Erwachsene € 14,00 EUR Kinder von 6 bis 14 Jahren € 8,00 EUR | Familienkarte € 35,00 EUR

www.marinemuseum.de
www.facebook.com/Marinemuseum
www.instagram.com/deutschesmarinemuseum
www.twitter.com/DMarinemuseum
www.youtube.com/Marinemuseum

(Text: Deutsches Marinemuseum)



**Aquarium
WILHELMSHAVEN**

NEU
**SAURIER
GIGANTEN DER
MEERE**

TAUCHGANG DURCH DIE URZEIT
BIS IN HEUTIGE OZEANE

AQUARIUM | URZEITMEER-MUSEUM | SAURIER - GIGANTEN DER MEERE
SÜDSTRAND 123 IN WILHELMSHAVEN | AQUARIUM-WILHELMSHAVEN.DE



**Deutsches
Marinemuseum
Wilhelmshaven**

www.marinemuseum.de

Täglich geöffnet | Südstrand 125 | 26382 Wilhelmshaven |
04421 400 840 | info@marinemuseum.de

TAUCHE EIN IN DIE WELT DER ENERGIE!

Erlebe die Welt der Energie in unserer **interaktiven Ausstellung**, lasse dich verzaubern von atemberaubenden Visualisierungen im **360° Kino** oder staune über die brandneue **ENERCON-Energiewelt**. **Ein Erlebnis für die ganze Familie.**

TAGES-AUS-FLUGS-TIPP!

ENERGIE ERLEBNIS ZENTRUM

WWW.EEZ-AURICH.DE

Osterbusch 2 · 26607 Aurich
+49 (0) 4941 - 69 84 60
info@eez.aurich.de

täglich geöffnet außer dienstags

FREIZEIT & AUSFLÜGE



Das ENERGIE ERLEBNIS ZENTRUM Ostfriesland in Aurich: Tagesausflugstipp!

Erde, Wasser, Sonne und Wind – Eindrucksvolles zu den Energiequellen der Zukunft erleben. Beim ENERGIE SPIEL die eigene Energiewende erreichen, u.a. interaktiv an Touchscreens und an außergewöhnlichen Exponaten. Im ENERGIE TURM mittels einer 360 Grad Projektion die atemberaubende Kraft der Energie hautnah spüren. Im ENERGIE GARTEN mit Luft Raketen starten, mit Wippen und Handpumpen ein Wasserspeicherkraftwerk betreiben oder mit einem Karussell Energie herstellen. Ein Höhepunkt der Außenausstellung ist das originale begehbare Maschinenhaus sowie das Rotorblatt einer Windenergieanlage von ENERCON. Viel zu erleben im Science Center in Aurich! (Text: Energie- und Erlebnis-Zentrum Ostfriesland)



Die neue Freizeitkarte für das Oldenburger Münsterland

Entdeckungsreise zu Land und Leuten: Mit der neuen Freizeitkarte lädt der Verbund Oldenburger Münsterland zum Streifzug durch die Landkreise Cloppenburg und Vechta ein. Eine Auswahl von über 120 Ausflugstipps führt durch die Erholungsgebiete Barßel & Saterland, Thülsfelder Talsperre, Hasetal und Dammer Berge sowie durch die Ausflugsregion Nordkreis Vechta. „Ob Museen, Freizeitaktivitäten an Land oder auf dem Wasser, Mühlen und Baudenkmäler oder naturnahe Ausflugsziele, die neue Freizeitkarte enthält tolle Ausflugstipps im gesamten Oldenburger Münsterland“ sind sich die Tourismusverantwortlichen der Region einig. Angesteuert werden können die Ausflugsziele zudem auch ganz einfach mit dem regionalen Rufbussystem moobil+ oder per Fahrrad. Die neue Freizeitkarte ist ab sofort beim Verbund Oldenburger Münsterland und in den regionalen Tourist-Informationen erhältlich. Selbstverständlich kann die kostenlose Karte auch ganz einfach online über die Webseite www.om-tourismus.de bestellt oder heruntergeladen werden. (Text: Verbund Oldenburger Münsterland e.V., Foto: OM-TOURISMUS)

129 Ausflugsziele im Oldenburger Münsterland

Die neue Freizeitkarte ist da!



BESUCHE UNS AUF WWW.OM-TOURISMUS.DE [f oldenburgermuensterland](https://www.facebook.com/oldenburgermuensterland) [@ mein.om](https://www.instagram.com/mein.om)



NEU IN FRIESOYTHE KINDERERLEBNISWELT



aquaferrum
wasser & wellness

Thüler Straße 28a · 26169 Friesoythe · ☎ 0 44 91 / 7 84 78-0

350 Tage im Jahr Kinderspaß in Friesoythe



Das aquaferrum in Friesoythe ist mit seinem Wasser- & Wellnessbereich auch in den Herbsttagen ideal für einen Familienausflug oder Kindergeburtstag. Denn hier ist eine neue Wasserspielattraktion entstanden. Mit zwei kleinen 15-Meter-Rutschen und einer 4-Meter-Rutsche, Spritzkanonen, Wasserfall oder einem Eimer, der sich langsam füllt und dann kippt, gibt es für Kinder im Alter von 2 bis 12 Jahren insgesamt 14 Wasserspiele zum Toben und Planschen zur Auswahl.

Entworfen hat die Kindererlebniswelt die holländische Firma Watergames and more, die zurzeit in einem der größten Bäder Europas, dem Tropical Island, die größte Doppelrutsche Deutschlands baut. Maskottchen „Ferry“ passt mit dem Badepersonal auf, dass keine Unfälle passieren.



Mehr über die Öffnungszeiten und die günstigen Eintrittspreise gibt es auf www.aquaferrum.de

(Text & Foto: aquaferrum wasser & wellness)

Herbstzeit ist Kuschelzeit

Gemütlich, gemütlicher, Herbst!

Jetzt im Herbst wird der Trubel etwas weniger und die Zeit zuhause wieder mehr. Da kann man die Zeit nutzen, um jeden Raum in den herbstlichen Farbtöpf zu tunken und so eine gemütliche Atmosphäre in den eigenen vier Wänden zu schaffen. Aber auch für diejenigen unter uns, die keine kreative Ader, keinen grünen Daumen und auch einfach keine Lust haben, zu basteln, gibt es einen ultimativen Herbst-Tipp: macht es euch gemütlich. Das bedeutet nicht nur (aber auch!), den ganzen Tag auf dem Sofa zu liegen und sich an einer heißen Tasse Kakao zu erfreuen, sondern vor

allem, die gemütlichste aller Jahreszeiten einfach mal so richtig zu genießen. Das kann ein richtig langer Spaziergang durch die herbstliche Stadt oder den bronzefarbenen Wald sein. Das kann eine richtig schön deftige Kürbissuppe sein, die man schon das ganze restliche Jahr lang vermisst hat. Und das kann auch einfach ein gemütliches Mittags-Nickerchen auf dem Sofa sein, für das man im Frühling und Sommer nie die Zeit hatte, weil man ständig unterwegs war. Das ist das Schöne am Herbst, der kann nämlich eins am allerbesten: gemütlich sein. (Text: Merle Werkmeister)

PUTZFEE GESUCHT

FÜR UNSER BÜRO IM JÜRN- WEG IN 26215 WIEFELSTEDE.

Melde dich gerne unter ☎ 97 21 22 23 oder per Mail an ✉ bewerbung@mangoblau.de

Wolle Timmer

Ofenerdieker Str. 185
26125 Oldenburg
0441/60771 · www.wolle-timmer.de
meike.timmer@ewetel.net

Öffnungszeiten:
Di, Mi & Do: 9:30 – 18:00 Uhr

EDEKA

Husmann

„Mein Markt“

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

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

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



Ofenerfeld - 225 Jahre Zusammenhalt

225 stolze Jahre hat der Ortsteil Ofenerfeld schon auf dem Buckel. Damals, 1797, bat der junge Johann Klockgether den Herzog in Oldenburg um ein Stück Land, einen „Heyde Placken“ auf dem Oberfeld, um ein kleines Haus darauf zu bauen. Er und vier weitere bekamen den Zuschlag und durften ihr Haus auf dem Gelände bauen, der Grundstein für das heutige Ofenerfeld. Denn aus Oberfeld wurde im Laufe der Jahrhunderte Ofenerfeld. Das hat Dr. Dieter Thierfeld herausgefunden. Der leidenschaftliche Ofenerfelder hat bereits vor 25 Jahren eine Chronik über den Oldenburger Ortsteil geschrieben.

Als sich die ersten Siedler dort niederließen, taten sie das unter schwierigen Bedingungen. Die Böden waren schlecht und auf den Höfen und in den Häusern blieb niemand für längere Zeit. Viele Häuser wurden aus bereits gebrauchten Baumaterialien gebaut und mit Grassoden gedeckt. So wie zum Beispiel die alten Eichenbalken, die in der Diele des heutigen Heinrich-Kunst-Hauses verbaut sind. Diese gehörten einmal zu einem anderen Haus. Trotz vieler guter Gründe, aus den ärmlichen Verhältnissen in Ofenerfeld wegzuziehen, blieben viele da. Warum? Weil die Menschen hier einen unglaublichen Zusammenhalt an den Tag legten. Bis heute gibt es zum Beispiel den Pfeifenklub, der vor über hundert Jahren von Maurern, Landwirten, Schuhmachern, Gastwirten und Tischlern als Geselligkeitsverein gegründet wurde. In Ofenerfeld gibt es einfach ganz viel Geschichte. Die Mitglieder des Pfeifenklubs trafen sich im Ofenerfelder Krug. Der wurde zwar 1992 geschlossen, die alten Thekenlampen hängen aber nun im Heinrich-Kunst-Haus. Das wiederum wurde von den Ofenerfeldern vor knapp 20 Jahren aufwändig in Eigenarbeit renoviert und gilt heute als Dorfmittelpunkt und kulturelle Begegnungsstätte der rund 1500 Menschen, die in Ofenerfeld leben.

Grund genug, sich den Ortsteil einmal näher anzuschauen. Und eigentlich gibt es keinen Zweifel daran, dass Ofenerfeld noch eine ganz lange Geschichte vor sich hat.

(Text: Merle Werkmeister, Foto: privat)

AXA

IDBV

- Lösungen für Privatkunden
- Lösungen für Geschäftskunden
- Öffentlicher Dienst

AXA – Versicherungen über EDEKA Husmann | Joachim Mirkes
Ofenerfelder Straße 1b | 26215 Metjendorf – Oldenburg | Tel: 0441 – 13177
Fax: 0441 – 13197 | joachim.mirkes@axa.de | www.axa-oldenburg.de
Öffnungszeiten: Mo. – Do. 9:00 – 17:00 Uhr | Fr. 9:00 – 14:00 Uhr

BUDNI

vorbeikommen und sparen.
dein budni-drogeriemarkt
metjendorfer landstr. 1

10% rabatt
auf den nächsten einkauf.

Gültig bis 31.10.2022 in Deinem budni
Metjendorfer Landstr. 1 in Wiefelstede.

Nicht mit anderen Coupons und Aktionen kombinierbar.
Gilt nicht für Sapur Reinigungsgerät, Blumen und Saaten,
Tchibo, Sofortprint, Foto-Laborarbeiten, Bijou Brigitte,
preisgebundene Artikel, Treuepunktaktionen, Bücher und
Zeitschriften, Pfand und Zylinder (Soda Club etc.), Gutscheine
und Telefonkarten sowie Pre- und Anfangsmilchmahlung.

9 839997 010225

BUDNI

Fußball verbindet

Die Fußballabteilung des TV Metjendorf 04 konnte nach den Einschränkungen, die die Coronapandemie mit sich brachte, ihren Spielbetrieb wieder uneingeschränkt aufnehmen. Erfreulich ist die Entwicklung im Jugendbereich. Hier werden durch unsere Trainer und Betreuer die interessierten Fußballer von klein bis groß spielerisch an das Fußballspielen herangeführt.

Im Vordergrund steht der Spaß, sich am Ball auszutoben und gleichzeitig mit seinen Mitspielern Erfolge an Spieltagen zu feiern. Gerade in der heutigen Zeit ist es wichtig, dass die jungen Nachwuchskicker ihre sozialen Kontakte im Verein stärken und eine gesunde Ablenkung zum Alltag erfahren. Des Weiteren sind wir als Verein stolz darauf, dass wir eine neu formierte Damenmannschaft unter der Leitung von Tanja Schabacker als Mannschaft im Spielbetrieb anmelden durften. Innerhalb kürzester Zeit konnte Tanja Schabacker zahlreiche motivierte Spielerinnen (Jahrgang 2006 und älter) gewinnen, sich dem Verein anzuschließen.

Unsere 1. Mannschaft konnte in der abgeschlossenen Saison die Kreisliga halten und wird derzeit unter der Leitung von Sebastian Günzel und Maxi Idschok trainiert. Der Kader der 1. Herren ist größtenteils zusammengeblieben und konnte durch Neuzugänge verstärkt werden. Die 2. Herren, die von Leon Beyer und Tobias La Grange trainiert wird, spielt ihre Spielzeit in der 2. Kreisklasse. Für fußballbegeisterte Oldies bietet der Verein die Mitgliedschaft in der Ü40 und der Ü48 an.

Hier würde sich der TV Metjendorf 04 freuen, wenn sich noch weitere Spieler den jeweiligen Mannschaften der Ü40 und Ü48 anschließen würden. Darüber hinaus ist der Verein sehr daran interessiert, neue Schiedsrichter für seinen Verein zu gewinnen. Sollte noch keine Lizenz vorhanden sein, kein Problem, wir unterstützen dich bei der Anmeldung zum Lehrgang zur Schiedsrichterausbildung.

(Text & Foto: TV Metjendorf)



Köhncke's Hotel
Metjendorf

Jetzt anmelden für das
**Gemeinschafts-
grünkohlessen mit Tanz**
und die letzten Plätzen sichern!

Metjendorfer Landstraße 18 · 26215 Metjendorf
www.koenckes-hotel.de · Tel.: 0441 961800

KFZ - Meisterbetrieb Rieger GmbH



LICHTTEST UND BREMSEN- CHECK KOSTENLOS

Reifenservice	20,00 €
Einlagerung demontierter Räder...	17,00 €
Achsenvermessung inkl. Einstellung	62,00 €
Jahresinspektion	75,00 €
zzgl. Materialkosten für z.B. Scheibenwischblätter oder Filter	

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

UNSERE LEISTUNGEN:

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

Karl-Fischer Str. 8 · 26215 Metjendorf
Tel: 0441/8 49 29 · Fax: 0441/88 32 85
www.meisterbetrieb-rieger.de
Mo-Fr von 8-18 Uhr, Sa 9-14 Uhr
GTÜ täglich

5 Jahre San Haustechnik

Hier wird „richtig gutes Handwerk“ gefeiert!

Was für ein Weg – diese ersten fünf Jahre waren intensiv, lehrreich, auch mal turbulent. Und sie machen Lust auf mehr. Cehan San hat den Schritt in die Selbstständigkeit jedenfalls nie bereut. Und der Erfolg gibt ihm recht: San Haustechnik hat sich binnen kürzester Zeit als einer der Spezialisten in den Bereichen Badplanung / -sanierung und Heizung (u.a. Wärmepumpen) in Oldenburg und im Ammerland etabliert.

Teamwork is King

Was auch einen großen Anteil daran hat? Teamspirit! Dafür leistet jeder Einzelne aus dem mittlerweile 13 Mann starken Team seinen Beitrag – und das mit viel Spaß und Freude.

Beides hatten alle kürzlich beim Team-Event im Kletterpark: Da konnten sich die Kolleg*innen auch mal auf ganz sportliche Weise gegenseitig motivieren und anspornen. Man sieht: Der Teamspirit funktioniert nicht nur auf der Arbeit – es passt einfach auch zwischenmenschlich.

Bock auf neue Projekte

Welche Pläne gibt für die nächsten Jahre? So viel sei gesagt: Die Visionen gehen Cehan San und Team nicht aus. Natürlich will

er alle Unternehmensbereiche stetig weiterentwickeln und die eigenen Stärken des Unternehmens fördern. Fachlich top bleiben – und am Puls der Zeit.

Das bedeutet, dass Themen wie Digitalisierung und erneuerbare Energien längst zu den Schwerpunkten bei San Haustechnik gehören. Immer wichtig: die individuellen Anforderungen und Wünsche der Kunden zu berücksichtigen und stets eine passende Lösung für jeden Einzelnen zu finden.

Auch im Badbereich warten noch viele spannende Projekte – ein außergewöhnliches Badezimmer zu kreieren, das ist für Cehan San immer eine gern gesehene Herausforderung, der er und das Team sich mit ihrer ganzen fachlichen Expertise widmen.

So kann es also weitergehen für San Haustechnik – mit Power, Freude und der Begeisterung für das perfekte Badezimmer und die gesamte Haustechnik!

(Text: Renée Repotente, Fotos: Mangoblau)



SAN HAUSTECHNIK
SANITÄR · HEIZUNG

Brombeerweg 30a | 26180 Rastede | 04402 86 38 777
www.san-haustechnik.de | info@san-haustechnik.de

Scan
mich!



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

Erfrischende Ideen...

...für Ihren Lebensraum
Bad finden Sie bei uns!

Frieling
SANTIFON · HEIZUNG · STÄPPL

Öffnungszeiten der Ausstellung
Montag-Freitag 9.00-18.00 Uhr
Samstag 9.00-13.00 Uhr

Langenweg 16-18 · 26125 Oldenburg
Tel. 04 41 - 93 33 031 · Fax 9 33 30 38
www.frieling24.de · E-Mail: oldenburg@frieling24.de

Jeden Sonntag **SCHAUTAG** von 14-17 Uhr

SCHNUURR ...

Reiner Glasaustausch. Zurücklehnen und 60 % mehr Energie sparen.

Baumschulenweg 16 a
26127 Oldenburg | 0441 25919
kontakt@glaserei-gassewitz.de
www.glaserei-gassewitz.de

...näher aus Kunden!
Glaserei Gassewitz

FENSTERBAU Eeten

ROLLADEN-KUNSTSTOFF- UND ALUMINIUMPROFILE

- Hervorragende Wärmedämmung · Geräuscharmer Lauf ·
- Hohe Lichtbeständigkeit · Geringes Gewicht · Hohe Farbbeständigkeit ·
- Witterungsbeständig · Optimaler Lärmschutz ·

Karl-Fischer-Str. 2 · 26215 Metjendorf · Tel. 390 18 770
www.eeten-fensterbau.de

UNSERE BESTEN HANDWERKER

QUALIFIZIERTE GESELLINNEN UND GESELLEN

20. OKTOBER 2022 (TEIL 1) + 24. NOVEMBER 2022 (TEIL 2) - WORKSHOP ZUR VERBESSERUNG DER QUALITÄT IN DER AUSBILDUNG.

In der zweitägigen Veranstaltung sollen die Personen aus den Betrieben geschult werden, die oft die Hauptlast der Ausbildung tragen: die Gesellinnen und Gesellen. Ziel ist es, dass diese Fachkräfte auf die neuen Herausforderungen vorbereitet werden und auch in Zukunft gerne Auszubildende beim Einstieg in das Berufsleben begleiten. Besonders die Kommunikation und der Umgang mit Problemen, sei es im beruflichen oder im privaten Bereich, sorgen für Konflikte. Der Workshop bietet Lösungen an, die eine erfolgreiche Zusammenarbeit gewährleisten. Der Workshop sollte als Zeichen der Wertschätzung für die wichtige Arbeit der Gesellinnen und Gesellen in der Ausbildung gesehen werden. In den zwei Tagen werden sowohl theoretische als auch praktische Inhalte mit Hilfe von Vorträgen und Übungen vermittelt.

PROGRAMM TAG 1

Persönliche Erfahrungen mit Ausbildung

UMNEY GmbH & Co. KG
Heizungsbau- und Sanitärinstallation

Mellumstr. 7b,
26125 Oldenburg
Tel. 0441/935 09 00
Fax 0441/935 09 01
www.roy-umney.de
E-Mail: info@umney-kg.com

Sparen Sie sich kuschelig warm – moderne Heiztechnik.

Oltmanns
Energiesparend Heizen. Wohlfühlen im Bod.

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

„Meine Rolle in der Ausbildung“
Ausbildungssituation im Betrieb
Planen von Ausbildung im Betrieb
„Wie vermittele ich Wissen?“
Motivation in der Ausbildung

PROGRAMM TAG 2

Die Jugend von heute - wie tickt sie?
Kommunikation in der Ausbildung
Kommunikationsregeln
Entstehung von Konflikten
Konfliktbewältigung

Kosten: 75 Euro pro Teilnehmer | Veranstaltungsort: Berufsbildungszentrum der HWK Oldenburg, Schütte-Lanz-Straße 8-10/15, 26135 Oldenburg | Anmeldungen an: Marco Janssen, Tel. 0441 232-283, janssen@hwk-oldenburg.de

(Quelle: Handwerkskammer Oldenburg, Foto: freepik.de)

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Hairdesigner

Inhaberin Gabriele Johnson
Ofenerdieker Str. 8
26125 Oldenburg
04 41 / 60 81 02

FLEIßIGE HANDWERKER

Möchten Sie ebenfalls auf „Unsere besten Handwerker“-Seiten dabei sein? Dann melden Sie sich bei uns:

0441 304 102 10

Thorsten Heyderhoff
Kachelofen- und Luftheizungsbaumeister

Haßfurter Str. 25b
26127 Oldenburg
Tel.: 0441 - 53417

Freie Wahl! Andre Szach

Überprüfung der Heizung und Schornsteinreinigung!

Freier Schornsteinfegermeister
Lachsweg 10a · 26127 Oldenburg
0174 6506366 · andre.szach@ewe.net

Freie Werkstatt **KIA Service** **OPEL** Freie Werkstatt **Land Rover Service**

HIRO
DIE EXPERTEN FÜR AUTOS

HIRO Oldenburg
Langenweg 20
26125 Oldenburg
Tel. 04 41 / 9 55 62-0
www.hiro-automarkt.de

BEILKEN

Unser Service mit über 50 Jahren Erfahrung!

Finanzierung
Dein neues Fahrrad einfach finanziert.

Werkstatt
Wir helfen Dir, wo wir können.

Fahrradleasing
Dein Jobrad mit Steuervorteil!

🚲 Eine Vielfalt an Fahrrädern und Zubehör.

Weißmoorstr. 249 | 26125 Oldenburg | Tel. 0441 302426
service@fahrrad-beilken.de | www.zweirad-beilken.de

KFZ - Meisterbetrieb RIEGER GmbH

Ihr Meisterbetrieb in Metjendorf

Karl - Fischer Str. 8
Tel: 0441/84929 · Fax: 0441/883285

26215 Metjendorf
Mo-Fr von 8-18 Uhr, Sa. 9-14 Uhr
www.meisterbetrieb-rieger.de



Elektro Menke GmbH

ELEKTROINSTALLATION z.B.

- Hausinstallation
- Datennetzwerk
- E-Check / Prüfung ortsveränderliche Geräte nach DGUV Vorschrift (BGV A3)
- Rauchwarnmelder

ERNEUERBARE ENERGIEN z.B.

- Photovoltaik
- E-Mobility / Stromtankstelle E-Auto
- Stromspeicher

BELEUCHTUNG z.B.

- Beleuchtungsanlagen
- Außenbeleuchtung
- Gartenbeleuchtung

SMART HOME z.B.

- Zentralsteuerung von elektrischen Jalousien
- Audio- / Video-Sprechanlagen



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



Ihr Fachgeschäft für
Blumen und Pflanzen
in Oldenburg - Ohmstede

Der Herbst ist da. Mit tollen Farben,
Früchten und Gräsern. ♥



Wir bieten: Blumen & Deko, Event-, Hochzeits-, Trauerfloristik & Grabpflege

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



ZUVERLÄSSIGER HELFER IM ALLTAG – ELEKTRO MENKE

Erfahrung, Freude an der Arbeit und am Kontakt mit Kunden und viel technisches Know-how – so ließe sich in wenigen Worten beschreiben, was Stefan Menke und sein Team ausmacht. Ob es Installationen, einfache Reparaturen oder die Planung komplexer Elektroinstallationen im privaten, gewerblichen oder öffentlichen Bereich sind, bei Elektro Menke findet man stets einen Ansprechpartner und die passende Lösung – und das immer mit einem hohen Standard.

GROSSE BANDBREITE AN DIENSTLEISTUNGEN UND SERVICE

Gibt es Probleme mit der vorhandenen Elektroinstallation oder auch mit Sicherungskästen? Hier hilft Elektro Menke genauso wie auch wenn Leuchten angebracht werden sollen. Wenn kleine Dienstleistungen im Haus durchzuführen sind, ist das Unternehmen ebenfalls zur Stelle.

IM RICHTIGEN LICHT: LED-BELEUCHTUNG

LED-Beleuchtung bringt viele Vorteile mit sich. Nicht nur dass bei einer Umstellung von älteren Leuchtmitteln auf LED-Lampen ein größerer Energiespareffekt erzielt werden kann. Mit dem passenden Lichtkonzept lassen sich die eigenen Räume optimal in Szene setzen. LED-Beleuchtung punktet nicht nur im Innenbereich. Sie kommt auch bei der Außen-, Wege- und Parkplatzbeleuchtung zum Einsatz. Der richtige Ansprechpartner: Elektro Menke. Hier arbeitet man mit bekannten Firmen zusam-



men und kann auf Wunsch individuelle Konzepte ausarbeiten und umsetzen. Bei größeren Anlagen kann Stefan Menke ebenso auch eine Wirtschaftlichkeitsberechnung erstellen.

SMART WOHNEN: SMART HOME

Mit dem Handy oder Tablet das Haus vorheizen, die Beleuchtung oder auch die Jalousien steuern – die Digitalisierung ist längst in den eigenen vier Wänden angekommen. Elektro Menke findet das System, das zum Haus und den Anforderungen seiner Bewohner passt und installiert dieses auch fachgerecht vor Ort. Auch Audio- und Video-Sprechanlagen sind Bestandteil des Leistungsspektrums.

SINNVOLLE ENERGIEENTZUG

Auch zum Thema erneuerbare Energien im Haus steht Elektro Menke beratend zur Seite und bieten intelligente und kompetente Lösungen an, von Photovoltaik über Stromspeicher bis zur Stromtankstelle für das Auto. Bei Elektro Menke gilt: Nicht für jeden ist die große Lösung die beste – es gibt auch kleinere Veränderungen im Haushalt oder Tipps, mit denen sich Strom und Energie sparen lassen. Einfach mal einen Termin zur Beratung machen.

Elektro Menke GmbH

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

(Text: Renée Repotente, Fotos: Elektro Menke)

Die elegante Antwort auf neugierige Blicke.

Juun25 variabel hochwertig schön
Umbratec-System GmbH & Co.KG
Bürgermeister-Brötje-Str. 15 Rastede
www.umbratec.de Tel: 04403 9998000

SAN HAUSTECHNIK
SANITÄR-HEIZUNG

Jetzt an die Heizungs-wartung denken.

CEHAN SAN | Brombeerweg 30a | 26180 Rastede | 04402 - 86 38 777
info@san-haustechnik.de | www.sanhaustechnik.de



SPD
NIEDERSACHSEN

Am
09. Oktober
BEIDE Stimmen
SPD

**HANNA
NABER**

DAS LAND IN GUTEN HÄNDEN.



Briefwahlunterlagen online beantragen

Seit Anfang September ist der Online-Briefwahlantrag (OLIWA) freigeschaltet. Unter www.oldenburg.de/briefwahl können mit wenigen Klicks Briefwahlunterlagen beantragt werden. Bei den Wahlen im vergangenen Jahr hatten mehr als 50 Prozent der Briefwählerinnen und Briefwähler diesen Service genutzt. Alle Anträge werden umgehend bearbeitet und sollten nach etwa fünf Tagen über den normalen Postweg bei den Antragstellenden sein. Der Versand an eine abweichende Inlandsadresse oder an eine Auslandsadresse ist ebenfalls möglich. Hierbei sind die gegebenenfalls längeren Postlaufzeiten für den Hin- und Rückversand zu berücksichtigen. Alle Informationen zur Landtagswahl gibt es online unter www.oldenburg.de/wahlen

(Quelle: Stadt Oldenburg)



CDU #WEITERSPRINGEN

Zuhören. Sich kümmern. Erreichbar sein.
Als überzeugte Kommunalpolitikerin mit über 25 Jahren Erfahrung ist mir der Kontakt zu den Menschen ganz besonders wichtig. Seit 2017 vertritt ich als Landtagsabgeordnete Ihre Interessen im Niedersächsischen Landtag. Ich würde mich freuen, auch für die nächste Legislaturperiode Ihre Abgeordnete für Oldenburg zu sein. Unterstützen Sie mich dabei mit Ihrer Stimme.

AM 9.10.
IST LANDTAGS-
WAHL! BEIDE
STIMMEN
CDU!

**DR. ESTHER
NIEWERTH-BAUMANN**
ERFOLGREICH FÜR OLDENBURG
IN HANNOVER!

Ständig steigende Preise – Staatliche Preiskontrollen jetzt notwendig

Immer mehr Menschen fragen sich, wie sie um die Runden kommen sollen. Die versprochene Kindergrundsicherung wurde verschoben. Jetzt soll auch noch mit einer Tankumlage den Konzernen geholfen werden. Der Tankrabatt war schon vollständig in den Taschen der Mineralölkonzerne gelandet. Bei anderen knallen die Sektkorken. Der Shell-Konzern hat im Mai 9 Mrd. Gewinn gemeldet, 43 % mehr.

Offensichtlich ist: Wo der Markt versagt, braucht es staatliche Eingriffe zum Schutz der Verbraucherinnen und Verbraucher. Das Land Berlin hatte es durch die linke Ministerin mit dem Mietpreisdeckel vorgemacht. Jetzt haben Länder wie Spanien und Frankreich staatliche Energiepreisdeckel eingeführt. Gesetzliche Preiskontrollen sind also möglich. Dafür setzt sich DIE LINKE ein.

Bei der Landtagswahl kann man ein Zeichen für eine andere Politik setzen. Es lohnt sich!

DIE LINKE.



Wanderung durch Etzhorn am Tag der Deutschen Einheit

Am Montag, den 3. Oktober 2022, bietet sich die Gelegenheit, mit dem Bürgerverein Etzhorn durch den Stadtteil zu wandern und Wissenswertes zu Plätzen, Straßen und Gebäuden zu erfahren. Treffpunkt ist um 15:00 Uhr beim Bouleplatz. Anmeldungen bei Gustav Backhuß-Büsing, Tel. 39354.

(Text: Renée Repotente, Foto: freepik.de)

Schützenverein Etzhorn in der engeren Auswahl für Zukunftspreis

Der Warsteiner Zukunftspreis „Tradition im Wandel“ zeichnet besonders kreative, innovative, integrative und nachhaltige Zukunftsprojekte im Schützenwesen aus. Dazu startet nun die Publikumsabstimmung, bei dem insgesamt 23 Vereine die Chance auf Preisgelder in Höhe von insgesamt 10.500 Euro haben. Im Anschluss wird noch ein Verein mit dem Jurypreis ausgezeichnet, der mit 1.500 Euro dotiert ist. Im Rahmen der Barrierefreiheit sollen Möglichkeiten geschaffen werden, dass Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit einem Handicap sich frei und ohne fremde Hilfe in der Sportstätte sicher bewegen und am Sportangebot teilhaben können. Der SV Etzhorn fördert bereits Sportschützen mit Handicap und begleitet sie über Stadt-/ Landesmeisterschaften zu den deutschen Meisterschaften und darüber hinaus bis in den nationalen Olympia-Kader und zu den Paralympics. Ab Herbst 2022 soll die Sportstätte für blinde Sportler ausgebaut und Sportgeräte für blinde Schützinnen und Schützen angeschafft werden.



(Quelle: Schützenverein Etzhorn, Foto: Warsteiner)

Der Bürgerverein Etzhorn berichtet: Zwei Lesungen im Oktober



**Bürgerverein
Etzhorn e.V.**

Jeweils am Sonntag ab 11:00 Uhr finden am 9. und am 30. Oktober Lesungen statt. Jos Mehrings liest am 9. Oktober im Café an der Alten Brennerei Hilbers aus seinem zweiten Roman „Die unerhörte Liebe des Richters K“. Darin hat Jos Mehrings viele eigene Erlebnisse aus seiner juristischen Ausbildung und seiner Tätigkeit als Richter einfließen lassen, bestimmte Situationen und Sachverhalte aber auch erfunden. Außerdem hat er Gedichte zum Thema „Komische Lyrik“ geschrieben.

Inge Merckentrup liest am 30. Oktober im Café an der Alten Brennerei Hilbers aus ihrem neuesten Buch „Eines Tages werde ich berühmt sein“. Darin beschreibt sie das Leben der expressionistischen Malerin Emma Ritter in Dangast um 1910. Dort traf sie die Brücke-Maler Karl Schmidt-Rottluff und Erich Heckel. Beginn der Lesungen ist jeweils um 11:00 Uhr, der Eintritt ist kostenlos. Um eine kleine Hutspende wird gebeten. Anmeldungen unter Tel. 39354.

Repair-Café öffnet wieder

Am Samstag, 8. Oktober, öffnet das Etzhorner Repair-Café in der Grundschule Etzhorn, Butjadinger Straße, von 14:00 bis 17:00 Uhr. Angeboten werden durch ehrenamtliche Reparateure Elektro, Mechanik, Nähmaschinen, IT/Computer, Fahrräder, Umgang mit Smartphone, Schleifen/Schärfen von Messern, Beratung zu Behördenschriftwechsel, Textiles sowie Infos über naturnahes Gärtnern. Für Kinder ist ein „Kreatives Upcycling“ geplant. Die Wartezeit kann bei Kaffee, Kuchen und guten Gesprächen verkürzt werden.

Erfolgreiches Sommerprogramm

Unser 4. Nachbarschaftsfrühstück war wieder ein voller Erfolg. 79 Etzhorner hatten sich angemeldet, darunter der 3 Monate alte Leonard und der 94-jährige Karl, um bei einem gemütlichen Plausch gemeinsam zu frühstücken. Und auch unsere Tages- und Mehrtagesfahrten standen in diesem Jahr unter einem guten Stern beziehungsweise einer strahlenden Sonne. Alle Fahrten konnten nämlich bei bestem Wetter stattfinden, auch wenn sie aufgrund der starken Dürre etwas abgewandelt wurden. Ob die Tagesfahrten ins Alte Land oder Tour, die die Teilnehmenden von Flensburg über Sonderburg/Dänemark, ins Wikingermuseum Haithabu bis nach Schleswig, Kappeln und mit dem Autoreisezug von Niebüll nach Sylt führte. Abgerundet wurde die Fahrt mit einer Unterkunft in einem ruhigen Hotel bei Eckernförde mit gutem Frühstück und Abendessen.

www.buergerverein-etzhorn.de

(Texte: Bürgerverein Etzhorn e.V.)

BÜRGERVEREIN OFENERDIEK E.V.

VEREINSLEBEN

Bürgerabend zum Thema Mediensucht

Der Blick aufs Handy gehört mittlerweile zu unserem Alltag, persönliche Kommunikation findet immer weniger statt. Täglich werden das Handy oder Tablet mehrere Stunden genutzt, auch unterwegs. Dieser Gebrauch digitaler Medien ist aus dem Leben, besonders bei Kindern und Jugendlichen, nicht mehr wegzudenken. Durch den Zugang zu jeglichen Informationen – z.B. Google - und die Möglichkeit des gegenseitigen sozialen Austauschs können sich zwar auch Chancen bieten, sie bergen bei übermäßigem Gebrauch aber viele Risiken. Instagram, YouTube, WhatsApp, Chatten und Posten können abhängig machen und zur Sucht werden. Wann ist die Nutzung zu extrem? Ab wann ist man wirklich abhängig? Über dieses leider immer wichtiger werdende Thema referiert Frau Melanie Blinzler (GF Präventionsrat OL) am 11. Oktober und stellt Fluch und Segen des Internets gegenüber. Sie kann auch Tipps geben, wie Jugendliche, aber auch Erwachsene, die Mediensucht bewältigen können. Nach ihrem Vortrag steht sie gerne für eine offene Frageunde zur Verfügung. Der Vortrag beginnt um 19:30 Uhr im SVO Heim in der Lagerstraße 38. *(Text: Klaus-Dieter Habedank)*

Eine Jungfernfahrt nach Brake

Ingrid Habedank führte ihre erste organisierte Fahrt als neues Mitglied im erweiterten Vorstand am 30.08. nach Brake als Jungfernfahrt im wahrsten Sinne des Wortes durch. Und sie konnte gelungener nicht gewesen sein! Zu ihrer perfekten Organisation gesellten sich ein toller Busfahrer, ein versierter Hafenfürher, ein schmackhaftes Fischessen, eine Überfahrt nach Harriersand mit Inselfeeling und herrliches Sommerwetter. Bei der Hafendurchfahrt mit dem Hilgen-Bus staunten alle über die Größe und Betriebsamkeit des Braker Hafens. Fünf große Überseefrachter mit bis zu 70.000 Tonnen Tragfähigkeit waren im Ladevorgang direkt vor Ort zu sehen, alles erklärt vom Gästeführer Röver. Das anschließende reichhaltige Fischessen im „Neptun“ am Binnenhafen schmeckte allen. Willkommen war dann die Überfahrt über die Weser mit der „Guntsiet“ zur Flussinsel Harriersand. Hier boten sich Spaziergänge durch die Ferienhaussiedlung, Wanderung am Sandstrand oder einfach das Betrachten der Hafenkulisse an. Auf der Rückfahrt konnte das Anlegemanöver eines



großen Tankschiffes an der Fettraffinerie bestaunt werden. Alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen fanden nur Lobenswertes für diesen schönen Tag. Und der beste Lohn für Ingrid Habedank zu ihrer ersten Fahrt im bvo war unter Beifall die einhellige Meinung: Weiter so! *(Text & Foto: Klaus-Dieter Habedank)*

Einladung zum E-Bike Sicherheitstraining

am 8. Oktober 2022 um 14:00 Uhr lädt der bvo zu einem kostenlosen E-Bike und Pedelec Training auf dem Fliegerhorst Gelände ein. Zwischen 14:00 Uhr und 15:30 Uhr können sich bis zu 13 Teilnehmer und Teilnehmerinnen auf dem Metjendorfer Teil des Fliegerhorst, Tor 4 „An den Eichen“, über das Fahren mit einem E-Bike informieren. Dazu haben sich der OBV-Metjendorf-Heidkamp-Ofenerfeld und der Rasteder Automobilclub in einer gemeinsamen Aktion mit dem bvo zusammengetan, um ein Pedelec/E-Bike Training unter dem Motto „Sicher auf dem E-Bike unterwegs“ anzubieten. Es geht darum, unter professioneller Anleitung das eigene Pedelec besser kennenzulernen und die Grenzen beim Fahren auszutesten. Bremsen, Gewicht und Geschwindigkeit sind wichtige Komponenten für das Fahrverhalten eines E-Bikes. Deren Zusammenspiel sowie der sichere Umgang mit anderen Verkehrsteilnehmern werden in diesem Training vermittelt. Ferner können die Räder den jeweiligen individuellen Bedürfnissen ihrer Besitzer angepasst werden. Anmeldungen bitte unter der E-Mail-Adresse: vorstandbvo@buergerverein-ofenerdiedk.de *(Text: Klaus-Dieter Habedank)*

Konzertbesuch im Lilienthaler Amtsgarten

Am 19. August fuhren Mitglieder des bvo bei herrlichem Sommerwetter zum Konzert im Amtsgarten von Lilienthal, wie immer perfekt von Ingrid Wachtendorf organisiert. Nach einer schönen Kaffeetafel in freier Natur erlebten die Besucher das Konzert „Sterne der Musik“, eine Produktion von „musica viva“ unter dem Dirigenten Nicolas Hrudnik, bestens bekannt von den Weihnachtskonzerten in der Bremer Glocke. Jeder im Publikum erfreute sich an dem herrlichen Klangerlebnis mit Werken von Donizetti, Mozart, Bizet, Strauss oder Lehar. Unter großem Beifall bedankten sich die Musikfreunde aus Ofenerdiedk bei Ingrid Wachtendorf und dem Bürgerverein für die tolle Fahrt und Organisation. *(Text: Wolfgang Oeser)*

Weihnachtskonzert in Bremer Glocke

Das beliebte Weihnachtskonzert in der Bremer Glocke findet für den bvo wieder traditionell am ersten Samstag im Dezember statt, in diesem Jahr also am 3. Dezember. Die Bekanntgabe des Endpreises für diese Veranstaltung ist zurzeit leider noch nicht möglich, denn auch die Bremer Glocke und die Busunternehmen müssen neu kalkulieren. Da aber der bvo sein Kontingent an Karten bereits bestellt hat, kann die Organisatorin Ingrid Wachtendorf bereits ab sofort Anmeldungen annehmen unter der Telefonnummer 04416001329 (AB). Nähere Einzelheiten wie Abfahrzeiten und Kosten werden noch rechtzeitig bekannt gegeben. *(Text: Klaus-Dieter Habedank)*



(Text: Klaus-Dieter Habedank)



Congratulations, » SV Ofenerdiedk! «

Bei gutem Wetter und angenehmen Temperaturen wurde am 10. September 2022 mit 1.000 Besuchern der 75. + 1. Geburtstag des SV Ofenerdiedk gefeiert.

Verschiedene Aktionen wie der Turnparcour in der Sporthalle und eine Rally der Turnabteilung, mit einem Glücksrad, Dosenwerfen, Weitsprung, Bobbycar rennen und Zuckerwürfel hämmern bereiteten den kleinen Besuchern viel Freude. Neben einem Fußballturnier der Junioren konnten die Kids auf der Hüpfburg toln, sich an den Tischtennisplatten, beim Badminton, im Körbe werfen und einem Speed Tester messen. Besonders interessiert waren die Kids an der Sportart „Roundnet“ auch Spikeball genannt.

Das Showprogramm des SV Ofenerdiedk wurde von den Tanzgruppen „Drama Teenz“ und den „Cheeky Monkeys“ eröffnet, Aus der Kampfsportabteilung stellten die Kickboxer, Taekwondo-Kämpfer und die Combat-Sticks ihr Können und sportliches Engagement vor. Der Männerchor des SV Ofenerdiedk begleitete die Besucher musikalisch und die Skatabteilung hatte beim Preisskat viel Spaß an dem bunten Treiben auf der Sportanlage. *(Text: Sabine Thielen, SVO, Fotos: SVO)*

VEREINS NACHRICHTEN

Das Heinrich Kunst Haus berichtet Bücherbörse und Pflanzenflohmarkt

Am Samstag, 8. Oktober und Sonntag, 9. Oktober, jeweils von 11:00 bis 17:00 Uhr, gibt es im Heinrich Kunst Haus wieder ein großes und vielfältiges Angebot an Heimat- und Regionalliteratur sowie an plattdeutschen Büchern: die „Heimatkundliche Bücherbörse“ öffnet seine Türen. Organisator Michael Heckes bietet zusammen mit anderen Sammlern und Anbietern aus dem Umland interessierten Buchliebhabern und Leseratten in der liebevoll hergerichteten Diele des Heinrich Kunst Hauses Romane und Erzählungen, Chroniken, Sachbücher und Bildbände, Kalender und Kunstbücher, wobei mancher Besucher auch wohl auf ein besonderes Schnäppchen stößt. Auch bei speziellen Fragen und Wünschen helfen die Buchverkäufer gerne weiter und freuen sich auf viele Besucher. Am Sonntag, 9. Oktober gibt es zusätzlich einen großen Pflanzenflohmarkt rund ums Heinrich Kunst Haus. Angeboten werden Stauden, Blumenzwiebeln, Sämereien, aber auch Gartendekorationen wie Keramiken und Schmiedearbeiten. Am Tag der Veranstaltung gelten die aktuellen Bestimmungen der Corona-Verordnung des Landes Niedersachsen. Aktuelle Hinweise werden vor dem Termin auf der Vereins-Homepage www.heinrich-kunst-haus.de unter Veranstaltungen eingestellt.

Humorvolle Geschichten und musikalische Beiträge beim „Tag der Bibliotheken“

Seit 1995 findet jedes Jahr am 24. Oktober deutschlandweit der „Tag der Bibliotheken“ statt. Er wurde vom damaligen Bundespräsidenten Richard von Weizsäcker ins Leben gerufen. Auch die kleine, aber feine Bibliothek im Heinrich Kunst Haus bietet am Montag, 24. Oktober interessierten Bücherfreunden und Literaturliebhabern Einblick in seine Bestände. Haus und Bibliothek sind ab 18:00 Uhr geöffnet. Ein Veranstaltungsprogramm mit Büchertisch und humorvollen Geschichten und Musik runden den „Tag der Bibliotheken“ im Heinrich Kunst Haus ab.

Heinrich Kunst Haus
20210 Oldenburg, Bandweg 22
Tel.: 0441-60720 www.heinrich-kunst-haus.de

**Bibliothek
öffnet Türen**

24. Okt. 2022
Tag der Bibliotheken

Montag, 24. Oktober 2022
ab 18 Uhr: Führung und Besichtigung
ab 19:30 Uhr: Lesung und Musik
Eintritt frei

(Texte: Begegnungsstätte Heinrich Kunst e.V.)

Oldenburger Nachwuchs-Leichtathleten geben alles

Mitte September trafen die Nachwuchs-Leichtathleten unter 16 Jahren der Region Oldenburg in Delmenhorst zu den Regionsmeisterschaften Mehrkampf und Langstrecke zusammen. Insgesamt 168 Athletinnen und Athleten waren bei bestem Wetter am Start, aus Oldenburg waren die Vereine BTB, DSC und TuS Eversten vertreten:



Eike Pallesen (BTB / M12) überzeugte in allen Disziplinen mit neuen Bestleistungen und holte sich mit deutlichem Abstand die Regionsmeistertitel in der Dreikampf- und Vierkampfwertung. Sowohl im Weitsprung mit 4,20 Metern als auch bei seinem ersten Hochsprung-Wettbewerb mit übersprungenen 1,32 Metern lag er deutlich vor seinen Konkurrenten. Im Dreikampf folgte ihm Finn von Holdt (DSC) mit der schnellsten Sprintleistung über 75 Meter in 11,16 Sekunden in der Altersklasse M12 auf Platz 3. Der ein Jahr ältere **Fiete Dolberg (BTB / M13)** wurde Vizemeister im Dreikampf und zeigte im 75-Meter-Sprint seine neue persönliche Bestleistung von 10,59 Sekunden. In der Vierkampfwertung, die durch den Hochsprung ergänzt wird, landete Fiete insgesamt auf Platz 3. Bei den ältesten Athletinnen der W15 trat mit **Leslie Wolf (BTB / W15)** nur eine Oldenburger Athletin an. Während sie sich im Dreikampf mit dem 4. Platz begnügen musste, konnte sie durch ihre Vielseitigkeit punkten und sich im Vierkampf als Regionsmeisterin präsentieren. **Mia Sengül (BTB / W13)** gelang mit 5,07 Meter eine Weite über 5 Meter, was eine Verbesserung um 29 Zentimeter und einen Sprung auf Platz 3 der niedersächsischen Bestenliste bedeutet. Auch im Sprint über 75 Meter stellte sie in 10,57 Sekunden die nächste Bestmarke auf. Durch diese Leistungen siegte Mia sowohl im Drei- als auch im Vierkampf mit deutlichem Vorsprung. Neben den Mehrkampf-Regionsmeistern wurden auch die Regionsmeister auf der Langstrecke über 2.000 Meter bzw. 3.000 Meter ermittelt. Hier konnten erwartungsgemäß die Athletinnen und Athleten aus der Laufgruppe des DSC mit guten Leistungen aufwarten. Beim BTB trainiert die Altersklasse von 11 bis 14 Jahre am Mittwoch beim BTB von 16:00 bis 17:30 Uhr in der Halle 3 beim BTB Oldenburg Alexanderstr. Zum Winter findet am Samstag der Waldlauf im

Bürgerbusch statt. Kinder sind zum Probe-Training herzlich willkommen. Weitere Trainingsmöglichkeiten auf www.btb-oldenburg.de

(Text: Regine Walter)



Der Bürgerverein Donnerschwee berichtet Workshop Fußballstadion

Für den 22. August hat die Stadtverwaltung einen Workshop zum Thema Fußballstadion eingerichtet, um die Politik über die verschiedenen Möglichkeiten zu informieren. Dabei geht es auch um einen eventuellen Neubau eines Stadions an der Maastrichter Straße. Als direkt Betroffener Bürgerverein haben wir den Oberbürgermeister gebeten, als Gäste an dem Workshop teilnehmen zu dürfen. Dies wurde jedoch für uns, auch als „Stakeholder“ (im Bereich der Betriebswirtschaftslehre ist dies ein Träger besonderer Interessen) leider abgelehnt. Wir haben die Fraktionen der Stadt Oldenburg eine Anfrage gesendet, erhielten von Fraktionen der CDU und SPD ebenfalls eine Ablehnung. Es wurde jeweils argumentiert, dass es eine erste Information der Verwaltung an die Politik sein sollte, andere Beteiligte sollte nicht eingeladen werden. Nach dem Workshop sollen umgehend die Bürger und andere Interessenträger über die Ergebnisse informiert werden. Wir bedauern dieses Verhalten sehr, denn wir würden eine frühe Teilnahme als Bürgernähe und Transparenz sehen.

Abbau Stadtteilgarten

Am 21. August war es leider so weit: Der Stadtteilgarten am Eingang des Stadtteilzentrums Donnerschwee musste abgebaut werden. Viele Menschen haben sich an ihm erfreut und auch das kleine Fußballfeld mal mit dem kleinen Ball getestet. Irgendwann war dann der Ball doch verschwunden. Es entstanden etliche Gespräche, und viele Menschen haben erst durch diese Aktion die Plakette im Fußboden entdeckt, die auf das frühere VfB-Stadion in der Hölle des Nordens hinweist. Personen, die während des Abbaus vorbeikamen, äußerten allesamt, dass es viel zu schade sei, den Garten (genauso wie die anderen in der Innenstadt) schon wieder abzubauen. Es wäre doch noch so viel Zeit, sich an ihnen zu erfreuen. Unser Stadtteilgarten steht nach einer Metamorphose wieder neu auf: die Aktion Urban Gardening hat den Abbau übernommen und alle Teile samt Erde in deren Gartenprojekt am Anne-Frank-Platz übernommen. Wir sind gespannt, was sich aus ihm am neuen Standort entwickelt.

(Text: Bürgerverein Donnerschwee)

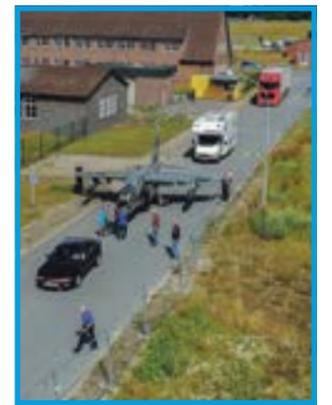
Traditionsgemeinschaft Jagdbombergeschwader 43 zieht in neue Räume

Vor mehr als zweieinhalb Jahren wurde dem Vorstand Traditionsgemeinschaft Jagdbombergeschwader 43 e. V. (TG JaboG 43) durch Oberbürgermeister Jürgen Krogmann persönlich mitgeteilt, dass das bisherige Vereins- und Ausstellungsgebäude

abgerissen werden müsse, weil nicht ausgeschlossen sei, dass unter dem Gebäude Blindgänger noch liegen. Gleichzeitig machte der OB aber deutlich, dass er ein Verbleiben der TG JaboG 43 auf dem ehemaligen Fliegerhorst Gelände wünsche und bei dieser Gelegenheit Räumlichkeiten im früheren Sanitätsgebäude zur zukünftigen Nutzung durch den Verein anbot.

Da die zur Verfügung stehenden Räume allerdings deutlich kleiner waren, musste man sich von etlichen Ausstellungsstücken trennen, die u.a. an private Leihgeber, die Traditionsgemeinschaft Fliegerhorst Ahlhorn und das Luftwaffenmuseum in Berlin/Gatow zurück- bzw. abgegeben wurden. In vielen Arbeitsstunden haben dann Mitglieder der TG die neuen Räumlichkeiten vorbereitet und den Umzug der zahlreichen Exponate durchgeführt, was insgesamt doch fast zwei Jahre in Anspruch nahm. Herausragend war dabei der Transport des kompletten Cockpits eines Alpha Jets, dem zuletzt auf dem Fliegerhorst eingesetzten Kampfflugzeug sowie die letzte Rollbewegung eines vollständigen Alpha Jets zum Stellplatz neben dem neuen Vereinsgebäude. Die Ausstellungsräume können ohne Voranmeldung jeden Dienstag von 9:30 Uhr bis 12:00 Uhr besichtigt werden. Termine zu anderen Zeiten, auch für Besuchergruppen, können über info@fliegerhorst-oldenburg.de oder 0160 6522171 vereinbart werden.

(Text: Helmut Friz, Foto: Erbil Celik)



Ein Ort, an dem Kinder trauern können



TrostReich bietet Kindern und Jugendlichen einen geschützten Raum für die Auseinandersetzung mit ihrer Trauer und den individuellen Ausdruck ihrer Gefühle. Eine professionelle Begleitung und die Gemeinschaft der Gruppe geben Kraft und Zuversicht. Die Kinder können spielen, malen, toben und miteinander reden. Jedes Kind entscheidet selbst, was es gerade braucht und erfährt in der Gruppe das wichtige Gefühl einer Gemeinschaft.

Wir suchen aktuell Ehrenamtliche, Kontakt per Mail an m.wulf@trostreich-ol.de oder per Telefon unter 0157 77268056. Weitere Infos unter: www.trostreich-ol.de.

(Text: Klaus-Peter Kostian, Trostreich e.V.)

KIND + KEGEL



Workshops für Kinder im Atelier Zwischenraum

Der Kinderschutzbund Oldenburg bietet spendenfinanzierte und somit kostenfreie Workshops für Kinder ab 8 Jahren an. Durchgeführt werden diese Kurse von Heike Seiferth, Kunsttherapeutin und Inhaberin des Atelier Zwischenraum in Oldenburg. Es gibt noch Plätze für folgende Kurse: Zentangle: Zentangle ist ein ruhiges, konzentriertes Musterzeichnen. Es beruhigt und macht total viel Spaß! Termin: 13. und 14. Oktober 2022, 15:00-17:00 Uhr. Einzeln buchbar. Ein Brief, ne Mail, n Post: Otmar Alt ist ein besonderer Maler und Zeichenkünstler. Sein Motto: Kunst, die man erklären muss, ist langweilig. Wir zeichnen mit Edding und Acrylfarben farbenfrohe Erlebnisbilder auf die Leinwand! Termine: 17. Oktober 2022, 16:00-18:00 Uhr und 14. November 2022, 16:00-18:00 Uhr. Einzeln buchbar.

Anmeldungen: Tel. 0441-84590 oder info@kinderschutzbund-oldenburg.de

Alle Kurse finden im Atelier Zwischenraum statt (Heiligengeiststr.15, Seiteneingang Hotel Sprenz).

(Quelle & Fotos: Kinderschutzbund Oldenburg)

Kinderschutzbund Oldenburg e.V.

KURSANGEBOT AB NOVEMBER 2022

EIN BRIEF, NE MAIL, N POST

• Montag, 11. November 2022, 16:00 bis 18:00 Uhr

REGENBUNT – RAUS AUS DEM GRAU!

• Freitags: 04./11. & 25. November, 15:00 bis 17:00/17:30 Uhr

Anmeldung: ☎ 0441-84590

✉ beratung@kinderschutzbund-oldenburg.de

www.kinderschutzbund-oldenburg.de

Stoffhalle

Auf 700 m² Verkaufsfläche



Neue Weihnachtsstoffe eingetroffen!

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 Nadorst gegenüber dem TÜV-Nord.

Superkicker Fußballcamp

Die Superkicker Fußballschule veranstaltet zusammen mit dem SV Ofenerdiek ein dreitägiges Fußballcamp für Jungen und Mädchen im Alter von 5 – 15 Jahren.

Wo? Sportanlage des SV Ofenerdiek

Wann? 20. bis zu 22. Oktober 2022, 9:30 bis 14:00 Uhr



Alle Teilnehmer/Innen, ganz unabhängig davon, ob im Verein, Anfänger oder Fortgeschrittene, können zwischen dem Erlebnis-camp 5–13 Jahre oder dem Leistungscamp 9–15 Jahre wählen. In altersgerechten Gruppen werden verschiedene fußballspezifische Trainingsstationen unter der Leitung qualifizierter Trainer angeboten. Zudem erwartet die Kicker und Kickerinnen eine spannende Camp Weltmeisterschaft! Jede/r Teilnehmer/in kann sich

auf einen kompletten Puma Trikotsatz freuen und wird während des Camps mit Getränken und einem täglichen Mittagessen versorgt. Weitere Informationen und Online Anmeldung unter www.superkicker.de

(Text & Foto: SVO)

Der Kasper kommt wieder zum Kramermarkt

Der Kasper der Puppenbühne HEYDERHOFFMANN ist auch in diesem Jahr wieder für Jung und Alt jeden Nachmittag mit vielen unterschiedlichen Geschichten im historischen Teil der „Zeitreise“ zu sehen.

(Quelle: Puppenbühne Heyerhoff)

Die Nähschule
in Oldenburg

Wir bieten fortlaufend Nähkurse an!

Friedrich-Naumann-Straße 8 | 26125 Oldenburg
www.dienaehschule.de



Gemütlich oder kreativ: bei Skribo Lehnert findet jeder etwas

Der Herbst ist da! Für uns heißt das: Kreativzeit. Ob mit Pinsel und Leinwand, Stift und Papier, Kleber und Schere oder anderen Bastelmaterialien: Bei Skribo Lehnert ist man dafür bestens gerüstet.

Herbstdekoration muss nämlich nicht immer teuer neu gekauft werden – man kann sie auch ganz einfach selbst gestalten. Dazu eignen sich viele Naturmaterialien wie Bucheckern, Kastanien, Tannenzapfen oder Zweige, aus denen man ausgefallene Herbstfiguren bauen kann. Aber auch mit buntem Herbstlaub, das kunterbunt auf einem großen Blatt Papier zusammengeklebt wird, kann man ein wunderschönes Herbstbild kreieren. Mit geeignetem Draht und den entsprechenden Zutaten wie Schleifen und Bänder in erdigen Braun- und Rottönen kann man einen tollen Herbstkranz für die Tür gestalten. Und falls man einfach nur ein bisschen malen möchte: Aus dem Internet kann man viele wunderschöne Vorlagen für Herbstmotive herunterladen, die man mit oder ohne Kinder abzeichnen, bemalen oder bekleben kann. Dem herbstlichen Basteln sind also fast keine Grenzen gesetzt.

Bei Skribo Lehnert gibt's für alle Unternehmungen das passende Werkzeug. Einen Cutter für den Türkranz, einen Glasstift für herbstliche selbst gemalte Fensterbilder und der richtige Klebestift, um aus Herbstlaub wunderschöne Bilder zu gestalten. Wer keine Motivation zum Basteln hat, für den ist Skribo Lehnert auch da. Egal, ob Schulbuch, Lehrmaterial, Bestseller, Krimi oder Kinderbuch, per Online-Auftrag kann jedes Buch bestellt werden und ist am nächsten Werktag abholbereit - pünktlich also zum Feierabend auf dem gemütlichen Sofa.

Weitere Inspirationen und Informationen gibt's hier: www.skribo-lehnert.de

(Text: Merle Werkmeister)

Bücher Geschenke Schulbedarf Bürobedarf Bastelspaß

SKRIBO Lehnert

So viel!
So nah!

www.skribo-lehnert.de

Skribo Kreyenbrück | Harreweg 151–155 | 26133 Oldenburg
Mo – Fr: 9:00 – 13:00 Uhr, 14:00 – 18:00 Uhr | Sa: 9:00 – 13:00 Uhr

Skribo Ofenerdiek | Weißenmoorstr. 281 | 26125 Oldenburg
Mo – Fr: 9:00 – 18:00 Uhr | Sa: 9:00 – 13:00 Uhr

Durchstarten im Herbst!

... das geht? Na klar! Lernen in und für alle Lebenslagen öffnet die Augen für eigene Kompetenzen, schafft ungeahnte Gemeinsamkeiten, hilft die Welt zu verstehen – quer durch alle Generationen z. B. rund um die Themen Nachhaltigkeit und Klimaschutz. Erfahrene Dozent*innen schaffen in ihren



Kursen eine Atmosphäre, die Lernen und Weiterbildung zum Erlebnis macht.

Besonders in diesem Herbst: Kurse für Kids! Kochen, smart fotografieren, Gedächtnistraining spielend leicht, DIY-Trend Makramee.



Mehr wissen, höher springen...
direkt zur Jungen VHS



(Text & Foto: VHS Oldenburg)

Scannen.
Stöbern.
Dabei sein.

Volkshochschule Oldenburg gGmbH
Karlstraße 25 | 26123 Oldenburg
www.vhs-ol.de | 0441 92391-50



Experten Tipps

Kniggetipp von Ralf Beyer Süßes oder Saures



Der Herbst hat begonnen, der Reformationstag steht als Feiertag im Kalender, aber wahrscheinlich fiebern Kinder und Eltern eher Halloween entgegen. Schräge Gestalten ziehen durch die Siedlungen, klingeln an fremden Türen und rufen, nachdem man geöffnet hat „Süßes oder Saures“. Ein Brauch, der aus Amerika kommt und sich auch seit vielen Jahren bei uns in Deutschland stetig wachsender Beliebtheit erfreut. Hier gibt es ganz unterschiedliche Reaktionen. Viele Menschen kaufen zu diesem Tag eine bunte Mischung an Süßigkeiten ein, um die Kinder, die Gedichte auswendig gelernt haben, zu belohnen. Es ist doch einfach schön zu sehen, wie die Kinderaugen glänzen, wenn sie sich nach „getaner Arbeit“ ihre Belohnung abholen dürfen. Wenige Menschen lassen einfach die Außenrolläden runter und simulieren Abwesenheit. Die Kinderschar durchblickt jedoch all zu oft diesen „üblen Trick“. Dieses Fehlverhalten muss bestraft werden ... Spätestens jetzt ist aber oftmals der Spaß vorbei. Einige Kinder werfen Eier an die Türen, Fenster oder in die Gärten, andere wiederum umwickeln die Haustür mit Toilettenpapier. Das ist leider etwas zu viel Saures, denn es handelt sich lediglich um einen Brauch bzw. um einen Spaß, nicht mehr und nicht weniger. Nur weil wenige Menschen sich diesem Spaß widersetzen, sollte ihnen aber kein materieller oder gar wirtschaftlicher Schaden entstehen. Vielleicht können die Eltern ihren Kinder ein wenig beratend zur Seite stehen, damit das „Saure“ den Spaßverweigerern nicht sauer aufstößt. In diesem Sinne ... kaufen Sie doch ein paar Süßigkeiten und belohnen die Kinder, die ein Gedicht oder Lied gelernt haben. Ihr Ralf Beyer

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

Gesundheitstipp von Petra Eberlei Drehen Sie Ihre biologische Uhr zurück



Jeder weiß: Das kalendarische Alter lässt sich nicht beeinflussen. Anders sieht es beim biologischen Alter aus. Hier können Sie der Zeit ein Schnippchen schlagen. Es gibt eine ebenso einfache wie wirksame Maßnahme, Ihren Körper vital und leistungsstark zu halten.

Entscheidend für Ihre Leistungsfähigkeit ist Ihre Muskulatur

Die Muskeln sind das Kraftwerk Ihres Körpers. Sie setzen alles in Bewegung, stabilisieren die Wirbelsäule, schützen vor Verschleiß und Verletzung und sind maßgeblich beteiligt bei der Wärmeproduktion und dem Stoffwechsel. Zudem hat Muskeltraining nachweislich positive Wirkungen auf viele kognitive Funktionen des Gehirns und die Psyche.

Und – wie wir schon einige Male an dieser Stelle erläutert haben – beginnt ein muskulärer Abbauprozess bei uns Menschen schon ab ca. dem 25. Lebensjahr (Sarkopenie). So verringert ein passiver Lebensstil Ihre Kraft, Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit und das Risiko für Beschwerden und Krankheiten steigt bei inaktiven Menschen.

Mein Tipp: Trainieren Sie 2x 45 Minuten pro Woche

Starten Sie jetzt mit Ihrem gesundheitsorientierten Trainingsprogramm. Mit einer persönlichen Beratung und einem professioneller Eingangsscheck sorgen wir vom LIFE FITNESS Oldenburg dafür, dass Sie mit der richtigen Intensität und Freunde Ihr Training starten. Die optimale Balance erlangen Sie dann mit dem Krafttraining (z. B. im elektronischen Zirkel) und Übungen zur Beweglichkeit (Flexx-Muskellängentraining).

Zweimal pro Woche nur 45 Minuten reichen aus, um Ihre biologische Uhr zurückzudrehen. Probieren Sie es einfach mal aus.

(Quelle + Foto: Petra Eberlei, Leitung Trainingsbereich im LIFE FITNESS OLDENBURG)

Kulturtyp aus der Redaktion DÖ! kommt was Gutes auf uns zu



Was kommt heraus, wenn man an einem Abend gute Musik mit guter Musik kombiniert? – DÖ!

Das ist die neue Konzertreihe der Oldenburger Kulturetage, die sich zum Ziel gesetzt hat, die musikalische Vielfalt der gesamten Bundesrepublik widerzuspiegeln. Den Anfang machen am 6. Oktober Kid be Kid und Woods of Birnam. Bei Ersterer gibt es quasi nichts, was sie nicht kann. Von einer glasklaren Gesangsstimme zum melodischen Klavierspiel wechselt sie innerhalb weniger Sekunden zum Beatboxen und Synthesizer-Sounds. Dazu kommen ständige Taktwechsel, die ihre Darbietung zu einem unberechenbaren Abenteuer machen. Ihre Musik nimmt die Zuhörerschaft von Anfang an mit auf ihre Reise durch die musikalischen Möglichkeiten ihrer beiden Instrumente - der Stimme und dem Klavier.

Woods of Birnam haben zumindest eines mit Kid be kid gemeinsam: ihre Musik begeistert. Frontmann Christian Riedel ist nicht nur Sänger, sondern auch Schauspieler und verbindet mit seiner Band, die sich aus ehemaligen Mitgliedern von Polarreis 18 zusammensetzt, hörbare mit sichtbarer Kunst. Ob das Musikprojekt „How to hear a painting“, das eine beeindruckenden Bühnenshow abliefern, oder das Theaterprojekt „Macbeth“, das „nicht weniger als ein Spektakel“ ist. Mittlerweile gibt es die Band zehn Jahre lang. Und das soll gefeiert werden. Mit bekannten und wenig bekannten Songs, die neu eingekleidet wurden und in intimen Akustik-Versionen auf der Bühne präsentiert werden, „Überraschungen und Anekdoten nicht ausgeschlossen“. Beginn ist am 6. Oktober um 20:00 Uhr. Die Tickets für das DÖ!ppel-Konzert von Kid be Kid und Woods of Birnam gibt für 20,00 € im Vorverkauf der Kulturetage. Bei den nächsten Konzerten trifft Psychedelic Surf-Pop (Paloma & the Matches) am 28. Oktober auf Punk-Rock (Blaufuchs) oder Folk-Pop (Eagle and the Men) am 22. Oktober auf deutschen Pop (Die Kerzen). Acht Abende, 16 Konzerte, das ist der Plan.



JETZT TICKETS SICHERN!

(Text: Merle Werkmeister)

Lohnsteuerberatungsring Lohnsteuerhilfverein e.V.



Ihr persönlicher Berater
Heiko Brandhorst

Langenweg 170 a
26125 Oldenburg
Telefon 04 41 / 9 60 82 19
Telefax 04 41 / 36 19 40 90
Mobil 01 76 / 23 10 91 52
heiko.brandhorst@ewetel.net

25 Jahre
28. Januar 2023 | Empfang ab 19:00 Uhr
Eintritt 35,- € inkl. Begrüßungsdrink, Flying Buffet,
Casino-Tische, Showprogramm & Tombola
Karten nur im VK erhältlich!

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

OYJOI
NEWS VON HIER

NACHRICHTEN AUS DER REGION

NADORSTER EINBLICK
HUGO JOURNAL
UNSER EDEWECHT
UNSER BRAKE
ZWISCHENAHNER JOURNAL
DER KREYENBRÜCKER

JETZT ONLINE LESEN!

WWW.OYJOI.COM

Immobilien **OLB BANK**

Hausverkauf? Wir machen das!

Ihre Ansprechpartner in Oldenburg:
Ingo Sperlich, Tel. 0441 221-2814 | Uwe Ruhe, Tel. 0441 221-2813
immo.oldenburg@olb.de

Mehr erfahren auf olb.de/immobilien

HOTEL & RESTAURANT SPARTA **10 % RABATT AUF ALLE AUßER-HAUS-BESTELLUNGEN**

SPAREN SIE SICH SATT!!!

<p>10 Euro GUTSCHEIN Ab 60,- € & 2 Pers. gültig</p> <p>Nicht kombinierbar mit anderen Gutscheinaktionen. Keine Barauszahlung, keine Außer-Haus-Bestellungen. Ein Gutschein pro Tisch. Gültig bis 31.10.2022, nicht an Feiertag- & Samstagen einlösbar.</p>	<p>20 Euro GUTSCHEIN Ab 120,- € & 4 Pers. gültig</p> <p>Nicht kombinierbar mit anderen Gutscheinaktionen. Keine Barauszahlung, keine Außer-Haus-Bestellungen. Ein Gutschein pro Tisch. Gültig bis 31.10.2022, nicht an Feiertag- & Samstagen einlösbar.</p>
<p>10 Euro GUTSCHEIN Ab 60,- € & 2 Pers. gültig</p> <p>Nicht kombinierbar mit anderen Gutscheinaktionen. Keine Barauszahlung, keine Außer-Haus-Bestellungen. Ein Gutschein pro Tisch. Gültig bis 31.10.2022, nicht an Feiertag- & Samstagen einlösbar.</p>	<p>20 Euro GUTSCHEIN Ab 120,- € & 4 Pers. gültig</p> <p>Nicht kombinierbar mit anderen Gutscheinaktionen. Keine Barauszahlung, keine Außer-Haus-Bestellungen. Ein Gutschein pro Tisch. Gültig bis 31.10.2022, nicht an Feiertag- & Samstagen einlösbar.</p>

BAROMETER NUTZEN!
Für alle Fleisch- und Fischplatten für 2 oder 4 Personen
(Nur gültig bei Außer-Haus-Bestellung)

Bestellungen unter: 0441 20959750 oder 0178 5053210
Alter Postweg 6 · 26215 Wiefelstede · www.restaurant-sparta.com

...wir machen große Sprünge für Sie!

Diek APOTHEKE

Inhaber Detlef Leibner

Öffnungszeiten
Mo.-Fr. 8-18:30 Uhr
Sa. 9-13 Uhr
(durchgehend geöffnet)

Unsere Angebote gültig bis zum 28.10.2022

Cetaphil Feuchtigkeitscreme,

453 g

Die Cetaphil Feuchtigkeitscreme ist sowohl für Körper als auch Gesicht geeignet und enthält weder Farbstoffe noch Parfüm. Sie stärkt die natürliche Schutzschicht der Haut mit Sonnenblumenöl, Glycerin und Vitamin E und pflegt sie geschmeidig zart. Die Feuchtigkeitscreme ist auch als begleitende Hautpflege bei Rosazea, Psoriasis, Neurodermitis oder Akne geeignet.



21,49

Unser Preis!

Ibu-LysinHexal® 400 mg Filmtabletten,

20 Stück*

Anwendungsgebiete: Symptomatische Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen sowie Fieber und Schmerzen im Zusammenhang mit Erkältungen. Symptomatische Behandlung der akuten Kopfschmerzphase bei Migräne mit oder ohne Aura.

Warnhinweis: Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben!

Wirkstoff: Ibuprofen (als Ibuprofen-DL-Lysin (1:1))



~~10,48~~

7,99

Sie sparen 23 %

Sinupret® extract Tabletten,

40 Stück*

Bei akuten, unkomplizierten Entzündungen der Nasennebenhöhlen (akute, unkomplizierte Rhinosinusitis) mit Symptomen wie Schnupfen, verstopfte Nase, Kopf- und Gesichtsschmerz bzw. -druck. Sinupret extract wird angewendet bei Erwachsenen und Jugendlichen ab 12 Jahren. Enthält Glucose und Sucrose (Zucker).



~~27,55~~

21,19

Sie sparen 23 %

Nicorette® Mint Spray,

1 mg/Sprühstoß 13,2 ml*

Anwendungsgebiet: Behandlung der Tabakabhängigkeit bei Erwachsenen durch Linderung der Nicotinentzugssymptome, einschließlich des Rauchverlangens, beim Versuch das Rauchen sofort aufzugeben oder zur Verringerung des Zigarettenkonsums (Rauchreduktion), um auf diesem Weg den Rauchausstieg zu erreichen. Die komplette Einstellung des Rauchens sollte das endgültige Ziel sein.

Warnhinweis: Enthält Ethanol, Propylenglycol und Butylhydroxytoluol.

Wirkstoff: Nicotin.



~~30,97~~

30,69

Sie sparen 23 %

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

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