

OYJO!

NEWS VON HIER ●

OLDENBURGER QUARTIERE

NADORST, DONNERSCHWEE, ETZHORN,
OHMSTEDDE, BÜRGERFELDE UND UMZU

by **NADORSTER EINBLICK**

OYJO-GEWINNSPIEL

10 JAHRE AUSSTELLWERK

15 JAHRE GLASEREI FRÖLJE

GRÜNKOHLZEIT

KLIMA & NACHHALTIGKEIT

GUTSCHEINE

Seite 3: Lamberti-Apotheke,
Willers, Lichthaus Kuck

11

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



STARTE JETZT

GRATIS BIS
ZUM
JAHRESENDE

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 FITNESS-CLUBS. BEI ABSCHLUSS EINER 12- ODER 24-MONATS MITGLIEDERSCHAFT. GÜLTIG BIS ZUM 31.12.2022.


LIFE FITNESS
— OLDENBURG —

AKTIONSPREISE IM NOVEMBER

Der ADVENTSKALENDER 2022
von WERA ist da!

Frisch eingetroffen und
meist schnell vergriffen!



€ 49,90

Profi-Werkzeug hinter 24 Türchen.
In bewährter WERA Qualität. Und 100% ig kalorienfrei!

BOSCH Akku-Bohrschrauber
GSR 12V-15 + 39tlg. Zubehör
in einer Nylontasche



€ 179,-

inkl. Ladegerät,
2.0 + 4.0 Ah Akku

METABO Winkelschleifer W 850-125

• kraftvoller Winkelschleifer für jeden
Einsatz, 850 Watt Nennaufnahme
• Scheibendurchmesser 125 mm



€ 75,-

METABO Stichsäge STEB 100 Quick

• universelle Stichsäge mit Bügelgriff
• variabler Hubzahl, Pendelhub



€ 149,-

inkl. Ansaug-
stutzen, Sägeblatt
Holz und Koffer

KS TOOLS Universal Werkzeugkoffer 47tlg.
mit Zangenset und Hammer

• in sehr hochwertigem 2-Komponenten-Kunststoffkoffer



€ 149,-

• Chrom Vanadium
matt satiniert
• 14 6-kant Steck-
schlüssel Einsätze
• 14 Ringmaul-
schlüssel
• u.v.m.

willers
Das Original!

Die genannten Preise sind gültig vom 01.11. bis zum 30.11.2022. Solange der Vorrat reicht.

Nadorster Str. 6 | 26123 Oldenburg | Tel. 04 41 / 350 636 0 | Fax 04 41 / 871 24 | www.willers24.de | www.facebook.com/willers24 | shop.willers24.de

Liebe Leserinnen
& Leser,

jetzt verlagert sich viel nach drinnen, wenn es draußen zunehmend kühler wird, man freut sich am warmen Zuhause und auf kuschelige Abende. Die Energiekrise ist jedoch allgegenwärtig. Umso wichtiger ist es, auch als Verbraucher möglichst weit-sichtig zu handeln und verschiedene Alternativen zu nutzen, wie sich im Alltag am besten Energie sparen lässt. Daher widmen wir das Sonderthema unserer November Ausgabe diesen wichtigen Themen. Expert*innen und Fachbetriebe geben hilfreiche Empfehlungen, durch welche Maßnahmen in Haus, Mobilität und auch im täglichen Konsum jede*r Einzelne einen Beitrag zum Klimaschutz und für eine Kultur nachhaltigen Handelns leisten kann. Ein anderes Thema beschäftigt den Stadtteil momentan ebenso intensiv: Nach den Turbulenzen, die die Ankündigung der Verwaltung, (quasi über Nacht und ohne mit den Beteiligten zu sprechen) eine Protected Bike Lane für die Untere Nadorster Straße anzulegen, ausgelöst hat, scheinen die Planungen zunächst auf Eis gelegt zu sein bzw. es kam bisher zu keinen weiteren Gesprächen mit dem Sanierungsbeirat bzw. den Betroffenen. **Bezüglich der öffentlichen Darstellung in den (sozialen) Medien möchten die ausgetretenen Mitglieder des Beirats eines klarstellen: Die Fahrradspur an sich ist in keinsten Weise der Grund für ihren Austritt. Vielmehr ist es die Konsequenz, die nach etlichen zermürenden Jahren, in denen die Meinungen und Vorschläge des Sanierungsbeirats, der Unternehmen und der Anwohner übergangen wurden, gezogen werden musste.** Dass Kommunikation durchaus möglich ist, zeigte sich unmittelbar nach der Ankündigung des Austritts. Warum haben Verwaltung und Politik nicht eher das Gespräch gesucht, anstatt die Lage stillschweigend eskalieren zu lassen? Das fragt sich der/die radfahrende Bürger*in bei der täglichen Spießbrutenfahrt stadteinwärts an der Mauer des Gertrudenkirchhofs entlang. Niemand hätte hier etwas gegen eine Verbreiterung, um nicht noch mehr Fahrradfahrende unnötig zu gefährden. Und - wo bleibt der zugesagte (Zeit-)Plan für die Sanierungsmaßnahmen? Apropos Plan: Hat eigentlich im Planungamt jemand daran gedacht, wie es sich in einem solchen Szenario zukünftig mit den Haltestellen des öffentlichen Verkehrs verhalten soll? Wo würden die Busse stehen? Und was wäre mit dem Einstieg? Würde man (z.B. Personen mit Einschränkungen) zukünftig auch weiterhin problemlos zusteigen können?

Gibt es bald Antworten darauf? Da kann man erst mal nur sagen: Gas geben und kommunizieren, liebe Verwaltung!

Wir wünschen Ihnen – trotz allem – einen schönen November.

Herzlichst
Ihre Redaktion

GUTSCHEINE

Bitte die Gutscheine beim Einlösen mitbringen.

Gutschein für einen
MINI-MAXI-SHOPPER

Nur ein Gutschein pro Kunde, solange der Vorrat reicht!
Gültig vom 1. bis 30.11.2022.



Nadorster Str. 97 · Oldenburg · Tel. 0441-81342

GÜLTIG IM NOVEMBER 2022
Gutschein über
1 Lichttest
Wir überprüfen Ihre Beleuchtungssituation und zeigen Stromtheser 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

GIBT'S GRATIS!

Luna Mausefalle
95 x 50 mm



willers
Das Original!

Nadorster Str. 6 | 26123 Oldenburg
Tel. 0441 / 350 636 0 | info@willers24.de
Mo-Fr: 7.30 - 18 h | Sa: 9.30 - 13 h

Für Ihren Kalender –
unsere Magazin-Termine:

» Dezember-Ausgabe:

Anzeigen- und Redaktionsschluss: 15.11.2022
Haushaltsverteilung: 3.12.2022

» Januar-2023-Ausgabe:

Anzeigen- und Redaktionsschluss: 6.12.2022
Haushaltsverteilung: 30.12.2022

» Februar-2023-Ausgabe:

Anzeigen- und Redaktionsschluss: 18.1.2023
Haushaltsverteilung: 4.2.2023

Impressum: Der NADORSTER EINBLICK erscheint monatlich bei der Mangoblau Medien GmbH – Oldenburg, und wird kostenlos im Stadtteil Nadorst und Donnerschwee vertrieben. Impressum: V.i.S.d.P. und Herausgeber: Mangoblau Medien GmbH, Axel Berger, Marlies Mittwollen (in Zusammenarbeit mit der Werbegemeinschaft: „Die Nadorster e.V.“), Wiefelsteder Str. 19, 26127 Oldenburg, Tel. 30410216, E-Mail: info@nadorster-einblick.de, Gerichtsstand: Oldenburg (Oldb.), Verantwortlich für Redaktion: Axel Berger (V.i.S.d.P.), Satz/Layout: Mangoblau GmbH, Redaktionelle Mitarbeiter: Axel Berger, Renée Repotente, Katja Mickelat, Merle Werkmeister. Druck: Druckzentrum Nordsee, Bremerhaven / Vertrieb: Deutsche Post / Einkauf aktuell. Bildnachweis: Eigene Bilder / www.freepik.de / Titelbild: www.freepik.de, Erscheinungstermin: Anfang des Monats, Redaktionsschluss: Mitte des Monats, 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 Mai 2022. Anzeigenvorlagen unterliegen dem Urheberrecht. Abdruck und Weiterverbreitung sämtlicher Inhalte nur nach Genehmigung. Alle © 2022 liegen bei der Firma Mangoblau Medien GmbH.

KRAMERMARKT -UMZUG

Das war der Kramermarktsumzug 2022!

Nach zwei Jahren Pause ging es für die Nadorster e.V. endlich wieder auf den eigens dekorierten Wagen und ab auf den Kramermarktsumzug, wo Besucher*innen und Teilnehmende in bester Feierlaune waren. Es war ein Riesenspaß! Und wir freuen uns schon auf das nächste Jahr und den nächsten Kramermarkt. (Text: Renée Repotente, Fotos: Die Nadorster e.V.)



Erfolgreiche Aktion der i-punkt-hilfe e.V.



Am 23. Juli war es endlich soweit: Die Aktion „Bunte Meile – Bunte Steine“, mit der sich der i-punkt-hilfe e.V. zum ersten Mal an der Nadorster Meile beteiligte, lockte mehr als 120 Besucher*innen auf den Parkplatz der Apotheke Fröhlich! Hier konnten sich die kleinen und großen Künstler*innen bei sonnigem Wetter kreativ ausleben und kleine Steine bunt verzieren. Die fertigen Steine wurden mitgenommen und ausgelegt.



Unter allen Steinen, die von neugierigen Passant*innen gefunden wurden, wurden drei Exemplare ausgelost, die tolle Preise gewinnen konnten, wie z. B. der kleine Madvii, der sich über einen Gutschein fürs Dschungelboot freute. Zwei weitere Gewinner*innen freuten sich über Gutscheine vom Casablanca Kino. An dieser Stelle noch einmal ein großes Dankeschön an die Apotheke Fröhlich, die den Verein bei der Durchführung der Aktion unterstützte.

Der i-punkt-hilfe Verein unterstützt Kinder und Jugendliche mit körperlichen und geistigen Handicaps durch individuell abgestimmte Aktivitäten in ihrer Freizeit, bei denen sie von unseren Ehrenamtlichen betreut werden, wie z. B. bei einem Besuch im Schwimmbad, der Eisdielen oder einem Ausflug ins Umland. Alle Unternehmungen stehen unter dem Motto „Raus aus dem Haus“! Die letzte gemeinsame Aktion war zum Beispiel ein Ausflug zum Oldenburger Kramermarkt, auf dem alle sehr viel Spaß hatten. Geplant ist für dieses Jahr noch die alljährliche Tombola auf dem Lamberti Weihnachtsmarkt. Hierfür sammelt der Verein noch Preise und würde sich sehr über eine Unterstützung in Form von Sachspenden freuen. Haben auch Sie Interesse die Vereinsarbeit zu unterstützen oder möchten Sie mehr erfahren, dann schauen Sie auf www.i-punkt-hilfe.de oder bei facebook und Instagram. (Text und Foto: Rieke Buse, i-punkt-hilfe e.V.)



Neue Personalie im Sanierungsgebiet Untere Nadorster Straße: Jana Bruns vertritt Svenja Brüning-Mader

Fliegender Wechsel – bis Mitte September arbeitete Jana Bruns noch in der Bauordnung der Stadt Oldenburg, wo sie sechs Jahre tätig gewesen ist. Vorher war die Architektin zehn Jahre in einem freien Architekturbüro beschäftigt. Jetzt ist Jana Bruns am Standort Industriestraße ein paar Meter weiter gezogen. Im Stadtplanungsamt empfängt sie uns in ihrem lichtdurchfluteten Büro mit Ausblick ins Grüne. Die ideale Umgebung, um mit viel Begeisterung an ihrem neuen Arbeitsplatz zu starten. Seit dem 15.9. übernimmt Jana Bruns im Stadtplanungsamt die Aufgaben von Svenja Brüning-Mader, die in Elternzeit gegangen ist.

NE: Haben Sie sich schon gut ‚eingelebt‘?

Jana Bruns: Ja, ich lese mich gerade intensiv ein und wurde aber auch schon vorher von Frau Brüning-Mader in das Thema eingeführt. Und allgemein habe ich hier im Büro eine tolle Kollegin sitzen, die mich jederzeit bei Fragen und allem anderen unterstützt.

NE: Worauf freuen Sie sich bei Ihren neuen Aufgaben besonders?

Jana Bruns: Ich freue mich sehr auf die neuen Kontakte, zu den Bauherren und den Architekten, auch auf die enge Zu-

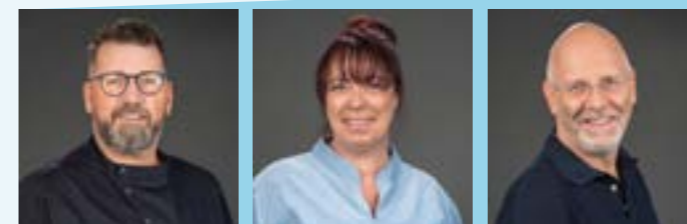
sammenarbeit mit dem Stadtteilmanagement. Und auch darauf, die ganze Stimmung vor Ort aufnehmen zu können. Was mich an dem neuen Aufgabenfeld besonders reizt und worauf ich mich freue, ist, etwas zu bewegen und daran teilhaben zu können, wie und welche Umsetzungen stattfinden werden, z.B. die weiteren Schritte der Neugestaltung des Lindenhofgartens und der Ausbau der Nadorster Straße. Und wir hoffen natürlich weiterhin auf viele Beteiligungen seitens der Bürgerschaft und der Hauseigentümer, um Fördermaßnahmen für das Einzugsgebiet der Unteren Nadorster Straße zu generieren. Hier sind wir neben dem Stadtteilmanagement, das die erste Adresse dafür ist, auch weiterhin Ansprechpartner für Fragen und Anliegen der Hausbesitzer, was förderfähig ist. Die Nadorster Straße verfügt über sehr viel Potenzial. Wenn man bedenkt, was andere Sanierungsprojekte wie z.B. die Kaiserstraße für eine schöne Aufwertung erfahren haben, dann sehe ich diese Chancen auch für Nadorst.

Sie erreichen Jana Bruns im Stadtplanungsamt unter Tel. 0441-235-2942 oder per E-Mail: Jana.Bruns@stadt-oldenburg.de.

(Interview: Renée Repotente, Foto: privat)

DÜRFEN WIR VORSTELLEN:

DIE THERAPEUTEREI!



Mit eigenem Internetauftritt und neuen Teambildern präsentiert sich die neu eröffnete Therapeuterei nun der Öffentlichkeit. Vielen werden Ludger Büter, Norbert Büter-Robbers von "die Praxis" und Nicola Dillmann-Willers von Physiotherapie Dillmann-Willers bekannt sein. Jetzt haben sie ihre Kompetenzen in der Therapeuterei gebündelt.

Für die Website und die Fotos haben sie sich fachkundige Unterstützung geholt. Wer hat's gemacht? Natürlich Mangoblau!

(Text: Renée Repotente, Foto: Mangoblau)

WWW.THERAPEUTEREI.DE



HISTORISCHE ANSICHTEN VON NADORST

Durch einen glücklichen Umstand hat die Redaktion einen Fundus an wunderbaren Fotos erhalten: Nadorst, wie es früher mal ausgesehen hat. Für Liebhaber des Stadtteils und seiner Geschichte eine gute Gelegenheit, zu sehen, wie gut man sich in Nadorst auskennt.

Die Fotos stammen größtenteils von Postkarten aus einer privaten Sammlung. In jeder Ausgabe möchten wir den Leserinnen und Lesern ein bis zwei Bilder zeigen – und testen, wer was auf den Fotos wiedererkennen kann. Daher: Raten Sie mit! Wo genau in Nadorst bzw. der Nadorster Straße haben sich diese Gebäude und Straßenansichten befunden? Schreiben Sie uns Ihre Lösung an: info@nadorster-einblick.de. Die Auflösung geben wir übrigens in der nächsten Ausgabe (VÖ 3. Dezember) bekannt.

Haben Sie selbst eine historische Aufnahme aus Nadorst? Dann freuen wir uns auf Ihre Einsendung!

(Text: Renée Repotente, Fotos: Oldenburg-Film, Oldenburg-Archiv)

Vogelsterben am Flöteich ist aufgeklärt

Die verendeten gut 60 Enten am Oldenburger Flöteich sind an Botulismus gestorben. Davon geht das Niedersächsische Landesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (LAVES) aus. Das sei eine Krankheit, die durch ein Gift ausgelöst werde: Es entstehe häufig in heißen Sommern durch Bakterien in Gewässern, teilte das LAVES mit. Botulismus führt demnach bei Tieren dazu, dass die Muskulatur kopfabwärts gelähmt wird. Mehrere Enten hätten entsprechende Symptome gezeigt, sie seien stark abgemagert gewesen und konnten nichts mehr trinken.

(Quelle: Stadt Oldenburg)

Bau des neuen Flöteichbads – Bürgervereine unterstützen den Neubau

Die Arbeitsgemeinschaft Städtoldenburger Bürgervereine – ASTOB –, zu denen auch Nadorst, Etzhorn und Donnerschwee gehören, haben in einer gemeinsamen Stellungnahme dem Neubau ihre Unterstützung zugesagt. Auch wenn die Argumente der Bürgerpetition, die sich gegen den Umbau ausspricht, nachvollziehbar seien, so sehen die Bürgervereine das neue Bad mit besonderer Priorität, um allgemein der Unterversorgung an Schwimmbädern in der Stadt begegnen zu können. Wichtig sei jedoch dabei, dass die neue Preisgestaltung weiterhin eine Teilhabe aller Bevölkerungsgruppen ermöglichen muss. Ihre Meinung interessiert uns: Wie stehen Sie zum Neubau des Flöteichbads? Sinnlose Geldverschwendung oder notwendige Investition? Schreiben Sie uns Ihre Meinung an info@nadorster-einblick.de

(Quelle: Stadt Oldenburg)



NEUES AUS NADORST

Herzlich willkommen bei Die Nadorster e.V! Der Beerbrook: alles gut!

Vor fast 5 Jahren übernahm Heino Dederling die Nadorster Traditionsgastwirtschaft Beerbrook. Mit viel Liebe zum Detail renovierte er den Laden und brachte ihn auf Vordermann. Der kleine Kneipenraum ist Raucherbereich, hier gibt es ca. 25 Sitzplätze. Unter dem Motto „Rock'n'Roll ist keine Musikrichtung, sondern ein Lebensgefühl“ werden Jever und Krombacher vom Fass ausgeschenkt, mehr als 50 Spirituosen und alkoholfreie Getränke werden angeboten.

Der „Saal“ mit 40 Sitzplätzen (Nichtraucher) steht für Veranstaltungen und Feiern bereit, ob Geburtstag oder Betriebsfeiern, Konfirmation oder Kohlfahrt, hier geht fast alles. Der Beerbrook bietet eine kleine, wöchentlich wechselnde Speisekarte, alles wird frisch zubereitet.

Kurz gesagt: Alles gut - einfach mal reingehen.
Mehr Information: www.beerbrook-oldenburg.de.

(Text: Beerbrook, Foto: Georg Krone)

Schlemmen, Genießen und Erleben in Oldenburg/ Ammerland & Umgebung
OYJO! verlost 8 x 1 Schlemmerblock von Gutscheinebuch.de



Der Gutscheinebuch.de Schlemmerblock erscheint in neuer Frische – mit Top 2:1-Gastronomie- und Freizeitangeboten zum Genießen und Erleben. Die neue, ab sofort bis zum 1.12.2023 gültige Auflage verspricht altbewährte und neue Restaurants sowie Freizeiteinrichtungen

und wie immer Genuss und Spaß für die ganze Familie. Auch in Oldenburg/Ammerland & Umgebung können Menschen wieder schlemmen, sparen oder Freizeitspaß mit den bewährten 2:1-Gutscheinen erleben. Zu zweit in einem der teilnehmenden Restaurants gibt es das zweite, wertgleiche oder günstigere Hauptgericht gratis. Auf Frühstück/Brunch, Buffets, Cocktails und weitere Bereiche lässt sich das Angebot bei zahlreichen Gutscheinen anwenden. Oftmals gibt es auch für die Lieferung des Essens oder die Abholung einen Rabatt. Doch im Schlemmerblock befinden sich nicht nur Gutscheine für Restaurants und Cafés. Ebenso können Kinos, Freizeitparks, Bäder und Sportveranstaltungen besucht werden. Machen Sie mit und gewinnen Sie eines von acht Gutscheinebüchern: Schreiben Sie eine E-Mail mit dem Betreff „Schlemmerblock“ an info@oyjo.com oder eine Postkarte an OYJO!, Redaktion, c/o Mangoblau Medien GmbH, Wiefelsteder Straße 19, 26127 Oldenburg (E-Mail Adresse oder Telefonnummer nicht vergessen). **Einsendeschluss ist der 10. Dezember 2022.** Viel Glück!

(Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Die Teilnahme ist kostenlos und unabhängig von dem Erwerb von Waren oder Dienstleistungen. Die Daten werden von der Redaktion nur für den Zweck der eventuellen Benachrichtigung im Gewinnfall und nicht anderweitig genutzt oder weitergegeben. Die Gewinner werden per E-Mail oder telefonisch benachrichtigt.)

(Quelle und Abbildung: VMG mbH, Text: Renée Repotente)

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

Denken Sie schon jetzt an Ihre Betriebsfeier, Ihr Weihnachtsessen mit der Familie und an unser Silvestermenü.

Familie Ianniello freut sich auf Ihren Besuch!

DA LUIGI
Cucina tipica

Nadorster Straße 112 - 26123 Oldenburg
Telefon 0441 483760 - info@ristorante-daluigi.de
www.ristorante-daluigi.de

„Weil hier sogar der Genuss seinen eigenen Style hat.“

Luisa aus Dötlingen



MEIN **LAND** VOLLER

GESCHMACK

FÜR ALLE. FÜR JEDEN. FÜR MICH.

📱 🌐 | einkaufsland.de

BLICKPUNKT
BÜRGERFELDE

Winter

Kopf an Kopf Rennen im Marschwegstadion



Zum mittlerweile zehnten Mal wurde der Vergleichswettkampf der Kreise der Leichtathletik-Region Oldenburg ausgetragen. Der gastgebende Kreis Oldenburg-Stadt hatte in diesem Jahr zur Jubiläumsveranstaltung ins Marschwegstadion eingeladen. Jeder Kreis hatte ein Auswahlteam von 12- bis 15-jährigen Athletinnen und Athleten aus verschiedenen Vereinen nominiert, die sich in den Disziplinen Sprint, Lauf, Sprung und Wurf gemessen haben. Ein neues Format bei der Jubiläumsveranstaltung waren Mixed-Staffeln, bestehend aus jeweils zwei männlichen und weiblichen Teammitgliedern über vier mal 100 Meter bei der U16 und vier mal 75 Meter bei der U14. „Zuerst waren wir enttäuscht, dass nur drei der insgesamt sechs Kreise der Region teilnehmen wollten, denn so eine geringe Resonanz hatten wir noch nie. Aber da sich diese drei teilnehmenden Kreise ein Kopf-an-Kopf-Rennen in den Zwischenwertungen lieferten, war es bis zur abschließenden Gesamtauswertung äußerst spannend“, resümiert Regionsvorsitzende Birgit Surmann. Der Wanderpokal für die Siegermannschaft der Gesamtwertung ging an den Kreis Oldenburg-Stadt (121 Punkte) knapp vor dem Kreis Delme Hunte (117 Punkte), wiederum knapp gefolgt vom Kreis Nordwest (111 Punkte). Neben der Gesamtwertung wurde in jeder Altersklasse die beste Einzelleistung ausgezeichnet. Ofure Okojie (Delme-Hunte) wurde über 100 Meter der weiblichen U16 geehrt. Bei der männlichen U16 freute sich Felix Achenbach (Oldenburg-Stadt) über die Auszeichnung im Weitsprung. Für die wertvollsten Resultate bei der U14 sorgten Emma Jansen (Nordwest) und Alex Marbach (Delme-Hunte) jeweils im 75 Meter Sprint.

(Text: Sünje Giencke, Foto: BTB)

**Damen- und Herrenschneiderei
Änderungen und Maßanfertigung**

SCHNEIDEREI BRUNS

seit 1984

Wir sind wie gewohnt für Sie da!
Alexanderstraße 156 • OL • Tel./Fax: 04 41-88 43 00
Mo - Fr: 8:00 - 13:00 u. 14:30 - 19:00 Uhr Sa: 9:00 - 13:30 Uhr
www.schneiderei-bruns.de



**IHRE VERKAUFS-
PROFIS AUS DER**

Nachbarschaft

- transparente, vertrauensvolle Beratung
- creative, umfangreiche Vermarktung
- vorqualif. Interessenten
- Unterstützung bis zum Notar und danach
- zuverlässige Haus- und WEG-Verwaltung

Wir stehen seit **über 40 Jahren** für umfangreichen Service bei Immobiliengeschäften in und um Oldenburg. Mit **Marktkennntnis, Fachwissen**, einem sehr guten **Netzwerk** und vielen **Extra-Leistungen** bringen wir Sie schnell zu **maximalen Erfolg!**

Wir sind Ihre Experten – rufen Sie an unter 0441-340 490 90!

Alexanderstraße 37
26121 Oldenburg
T 0441-340 490 90



Vertraut. Verbunden. van Döllen.
info@van-doellen.de
www.van-doellen.de

Der Fahrradspezialist
Zweirad Bunjes

**BRINGEN SIE IHR FAHRRAD
ZUM HERBSTCHECK!**



Licht schafft Sicht

Wir reparieren Ihr Fahrrad gerne - testen Sie uns und unsere Serviceleistungen!

Alexanderstr. 97 | 26123 Oldenburg | ☎ 0441-8853323

NEUES AUS DONNERSCHWEE

Energiekosten: Was man bei Hartz IV, Grundsicherung und Wohngeld beachten muss

Die Energiekosten steigen, Nachforderungen bei den Jahresabrechnungen werden an der Tagesordnung sein. Was man sozialrechtlich beachten sollten, darüber informiert der Sozialverband Deutschland (SoVD) in Oldenburg und Delmenhorst. Hartz-IV-Empfänger*innen und Personen, die Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung beziehen, erhalten grundsätzlich die Heizkosten erstattet. Dazu zählt auch die Befüllung von Tanks mit Öl, Gas, Pellets, Holz oder anderen Brennstoffen. Für die erwarteten Mehrkosten müssen Empfänger*innen von Grundsicherung im Monat der Fälligkeit einen entsprechenden Antrag beim Sozialamt stellen. Dieser sollte zeitnah gestellt werden. Aber auch Menschen, die derzeit keine Sozialleistungen beziehen, weil sie etwa zu viel Einkommen haben, sollten wachsam sein. „Dieser Personenkreis könnte jetzt durch die hohen Energiekosten erstmalig einen Leistungsanspruch oder einen einmaligen Anspruch auf Kostenübernahme der Nachforderung haben und erhält dann ebenfalls finanzielle Unterstützung. Das bezieht sich auf Hartz IV, Grundsicherung, aber auch auf Wohngeld“, so Barke. Beim Wohngeld kann dieser Anspruch übrigens auch für Wohnungs- oder Hauseigentümer*innen mit kleinem Einkommen gelten, wie zum Beispiel für Rentner*innen. Auch hier gilt, dass der Antrag im Monat der Fälligkeit eingereicht werden muss.

(Text: SoVD Oldenburg)



**oltmanns
PERÜCKEN**
Natürlichkeit ist unser Erfolg
Perücken - Toupetts - Haartelle

Oldenburg, Donnerschweer Str. 39
Tel. 0 44 1 / 88 0 50

Mo. - Do. von 10:00 - 17:00 Uhr
Fr. von 10:00 - 14:00 Uhr

www.peruecken-oltmanns.de
info@peruecken-oltmanns.de



Gutscheine und Vorabbuchungen sind nach telefonischer Vereinbarung möglich!

Nicole Rohlfs
Leben in Bewegung – Körper in Balance

Psychologische Beratung möglich!

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



Bauprojekt für Frauen steht in den Startlöchern

In Oldenburg soll ein so genannter „Beginenhof“ entstehen - ein gemeinsames Wohn-, Kultur- und Arbeitsprojekt für Frauen jeden Alters. Begründerinnen dieses Projektes sind die Kulturelle Bildung im Kulturbüro der Stadt Oldenburg, die GSG OLDENBURG Bau- und Wohnungsgesellschaft mbH und Sybille Gimon, Liedermacherin und Mitbegründerin des Bremer Beginenhofes. Zum ersten Informationstreffen im September 2022 kamen bereits über 100 interessierte Frauen, von denen einige wieder nach Hause geschickt wurden, weil für den Raum im PFL nur 80 Personen zugelassen sind. Damit diese und auch weitere Frauen noch zum Zuge kommen hatten die Initiatorinnen zu einem zweiten Informationstreffen am 18. Oktober eingeladen.

„Es gibt genug Gründe für Frauen, sich zu solidarisieren und gegenseitig zu unterstützen. Das gemeinsame Leben und Arbeiten in einem Beginenhof stellt eine Alternative zur Vereinzelung und Vereinsamung von Frauen dar und kann gesellschaftliche und kulturelle Teilhabe von Frauen unter Wahrung ihrer Selbstständigkeit sichern“, sagt Christiane Maaß vom Oldenburger Kulturbüro.

Die Themen „Wohnen“ und „Teilhabe“ betreffen Frauen in unserer Gesellschaft in besonderem Maße: Nach wie vor verdienen Frauen im Durchschnitt weniger als Männer. Die Mehrheit der Alleinerziehenden sind Frauen. Beide Faktoren benachteiligen sie gerade auch auf dem Wohnungsmarkt. Und auch das Alter ist weiblich: Im Schnitt leben Frauen länger als Männer und stellen damit die Mehrheit der Bevölkerung über 70 Jahre. Die GSG OLDENBURG unterstützt die Gründung eines Oldenburger Beginenhofes als Bauträgerin.

(Text und Foto: Stadt Oldenburg)



Sun City Sun & Beauty Studio
Stadteilzentrum Oldenburg
Donnerschweer Straße 210
26123 Oldenburg

Sun City Sun & Beauty Studio
Cloppenburg Str. 393
26133 Oldenburg

!Unsere Herbstaktion für Dich!
**Schließe jetzt einen Vertrag bei uns ab
und wir schenken Dir 2 Monate Gratis!**

*Mitteln gilt nur in Donnerschweer



Sportler suchen Mitspieler

Seit vielen Jahren gibt es beim Donnerschweer Turnverein die Gruppe „Gymnastik und Ballspiele für Männer“. Es geht um Sport und Spaß, nicht um Höchstleistungen. Nahezu ausschließlich spielt die Gruppe Prellball, ein schöner Sport, den man auch bis ins Alter hinein spielen kann. Es gibt allerdings ein Problem: Es fehlen ein paar weitere Mitspieler! Die Gruppe sucht daher einige neue Interessenten. Gespielt wird jeweils dienstags um 20:00 Uhr in der Sporthalle der Grundschule Ohmstede an der Rennplatzstraße. Schnuppern ist natürlich möglich oder man meldet sich telefonisch bei Matthias unter 0441 39021985.

(Text und Foto: Werner Spaeth)

Grundschule Bürgeresch ist jetzt inklusive Ganztagsgrundschule Erweiterungsbau offiziell eingeweiht – Gut 80 Prozent nehmen Ganztagsangebot wahr

Der Erweiterungsbau der Grundschule Bürgeresch ist am Donnerstag, 13. Oktober, durch Sozialdezernentin Dagmar Sachse, Schulleiterin Sandra Langenhahn und Matthias Welp, Leiter des Amtes für Schule und Bildung der Stadt Oldenburg, eingeweiht worden. Der Ausbau zur inklusiven Ganztagsgrundschule ist damit erfolgreich vollzogen. Durch die Erweiterung hat die Schule die für den Ganztagsbetrieb und eine gelingende Inklusion erforderlichen Räume erhalten: Kreativraum, Kooperationsraum für gemeinsamen Unterricht mit den Förderklassen Sprache, Therapie, Rückzug, Pflege, Differenzierung, zusätzliche Räume für die Verwaltung und das Herzstück im Ganztagsbetrieb, die Mensa.

(Quelle: Stadt Oldenburg)



Zehn Jahre

AUSSTELLWERK 95

Selbstgemachtes - Kaffee - Mehr!

Mit einer Kreativmeile, vielen Aktionen und einem Flohmarkt feierte Ende September das Ausstellwerk 95 sein zehnjähriges Bestehen. Für regionales Kunsthandwerk und Design ist das Ausstellwerk schon seit Jahren eine beliebte Plattform, um die eigenen Arbeiten in einem besonderen Ambiente zu präsentieren und auch zum Verkauf anzubieten. Auf insgesamt 300 Quadratmetern auf zwei Etagen bieten nun 130 Ausstellerinnen und Aussteller ihre Waren an. Ein einfaches und umso erfolgreicherer Konzept, das Britta Wilde und Nicola Dillmann-Willers entwickelt haben. Viel Erfolg für die weiteren Jahre!

(Text: Renée Repotente, Foto: Ausstellwerk)

WIR GRATULIEREN EUCH ♥LICH!

Fahrschule

KARIN PETERSEN

www.fahrschule-petersen.com

**APOTHEKE
DONNERSCHWEE**

Schön, dass Ihr da seid!

Stadteilzentrum Donnerschweer (bei REWE)
www.apotheke-donnenschweer.de

**HERZLICHEN
GLÜCKWUNSCH
ZUM JUBILÄUM!**

Donnerschweerstraße 226
26129 Oldenburg
Telefon 0441 52352
Mobil 0174 1739862
bsg@kinesiologie-ol.de
www.kinesiologie-ol.de

Birgit Zuschneid-Götsch

Praxis für
Holistische Kinesiologie

UNSERE BESTEN HANDWERKER

ARBEITSZEITERFASSUNG FÜR ALLE

ARBEITSZEITERFASSUNGSGESETZ TRITT IN KRAFT

Im September nimmt das Bundesarbeitsgericht alle Arbeitgeber in Deutschland in die Pflicht zur gesetzlichen Arbeitszeiterfassung. Im § 16 Abs. 2 S. 1 ArbZG ist festgelegt, dass die gesamte Arbeitszeit eines Arbeitnehmers oder einer Arbeitnehmerin in Deutschland erfasst werden muss. Das gilt auch für die Zeit, die über die tägliche Arbeitszeit von acht Stunden hinaus geht, also auch die Arbeit an Sonn- und Feiertagen und Überstunden. Arbeitgeber sind ab sofort verpflichtet, „ein System einzuführen, mit dem die von den Arbeitnehmern geleistete Arbeitszeit erfasst werden kann“. Dies ist unabhängig davon, ob es in dem Betrieb einen Betriebsrat gibt oder nicht.

ERFASSUNG NICHT ZWANGSLÄUFIG ELEKTRONISCH

Die Arbeitszeit kann, muss aber nicht zwangsläufig elektronisch erfasst werden. Gerade in handwerklichen Branchen wie dem Baugewerbe, Gaststätten, Fleischwirtschaft oder Reinigungsbetrieben kann die entsprechende Dokumentation der Arbeitszeit auch handschriftlich erfolgen. Hier können sowohl der Arbeitgeber als auch die Beschäftigten die Aufzeichnung der Arbeitszeit übernehmen. Erfolgt die Arbeitszeiterfassung analog durch die Arbeitnehmer*innen, muss die Dokumentation durch den Arbeitgeber regelmäßig geprüft und überwacht werden. Dafür werden zwar keine offiziellen Unterschriften von Arbeitgeber oder Arbeitnehmer*innen benötigt, wenn es um die Vergütung von Überstunden geht, gilt allerdings: der bzw. die Beschäftigte ist in der Pflicht, darzulegen, warum Überstunden geleistet wurden und ob diese vom Arbeitgeber angeordnet oder geduldet wurden.

VIELE BETRIEBE, VIELE LÖSUNGEN

Für viele Arbeitnehmer*innen bedeutet das neue Gesetz nur wenig Unterschied zum bisherigen Alltag. Viele Betriebe dagegen müssen teilweise ein komplettes Zeiterfassungssystem implementieren. Glücklicherweise gibt es dafür mittlerweile unzählige Lösungen, von schlichten OpenSource-Programmen bis hin zu schicken web- und app-basierten Programmen. Für jeden Betrieb ist mit Sicherheit das Passende dabei um auch zwischen Kundenterminen oder auf der Großbaustelle die Arbeitszeiten flexibel zu dokumentieren.

ZEITERFASSUNG IST EIN GEWINN FÜR ALLE

Auch wenn nach Bekanntgabe des neuen Gesetzes viel Kritik laut wurde: die Erfassung der Arbeitszeit ist weder in Deutschland noch in Europa etwas Neues. Im Speditionsgewerbe, in Gaststätten oder bei der Personenbeförderung als auch für geringfügig Beschäftigte gilt eine Pflicht zur Arbeitszeiterfassung bereits seit 2014. Das neue Gesetz bedeutet auch nicht das Ende einer ergebnisorientierte Vertrauensarbeitszeit, wie sie zum Beispiel in Forschungslaboren oder Universitäten praktiziert wird. Beschäftigte können nach wie vor - auch im Homeoffice - die vereinbarten Arbeitszeiten individuell gestalten. Diese müssen lediglich ordentlich dokumentiert werden. Das BAG-Urteil ist also für alle ein großer Gewinn. Denn es kontrolliert Ruhepausen, Ruhezeiten und die tägliche Höchstarbeitszeit und sorgt dafür, dass Überstunden ordentlich dokumentiert werden. Das ist nicht nur für die Beschäftigten gut, auch die Arbeitgeber können so bei einer eventuellen Überprüfung eine saubere Dokumentation vorlegen. Win-Win für alle Beteiligten.

(Text: Merle Werkmeister, Quelle: www.handwerk.com)



GLASEREI FRÖLJE

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:
0175-6012764

24-STD. NOTDIENST

15 JAHRE GLASEREI FRÖLJE - LEIDENSCHAFT FÜR GLAS

Ob eine eingeschmissene Fensterscheibe, der Riss in der Glastür oder auch ein zerbrochenes Bilderrahmen-Glas – Glasermeister Detlef Frölje weiß Rat und hat stets eine Lösung. Seine Werkstatt im Deelweg 19b ist schon seit Jahren eine verlässliche Adresse für alle, die im Bereich Glas etwas repariert haben müssen oder sich auch etwas anfertigen lassen möchten.

Detlef Frölje und sein Unternehmen genießen seit 15 Jahren einen exzellenten Ruf – das belegen unter anderem auch die treue Stammkundschaft und viele Empfehlungen. Den Schritt in die Selbständigkeit hat Frölje nie bereut. Seine ausgesprochene Spezialität sind Glasreparaturen aller Art. Auch bei anspruchsvollen Arbeiten, wie etwa aufwendige Bleiverglasungen, ist man bei ihm an der richtigen Adresse.

Als einer der wenigen Glaser in Oldenburg führt Frölje diese speziellen Arbeiten aus. Tatsächlich ist sein damaliges Meisterstück eine Bleiverglasung. Täglich zwischen 8:00 und 10:00 Uhr kann man übrigens direkt in der Werkstatt vorbeischauchen und kleinere Aufträge zeitnah – manchmal auch sofort – erledigen lassen. Und wenn Detlef Frölje noch etwas Zeit hat, kann man auch noch etwas über seine Sammelleidenschaft für Glasbearbeitungswerkzeug erfahren und vielleicht sogar seine Kollektion von Diamant- und Metallglasschneidern bewundern.

So oder so lohnt sich der Besuch im Deelweg 19b. Wer vorher Kontakt aufnehmen möchte, kann dies gerne unter Tel. 0441 38038433 tun.

(Text: Renée Repotente, Fotos: Katja Mickelat)

Unsere Werkstatt hat für Sie geöffnet!

AUTOHAUS LIEPINSCH GMBH

Das Liebsten...

Die Alle Markenwerkstatt

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

KFZ - Meisterbetrieb RIEGER GmbH

Ihr Meisterbetrieb in Metjendorf

Karl - Fischer Str. 8 26215 Metjendorf
Tel: 0441/84929 Fax: 0441/883285 Mo-Fr von 8-18 Uhr, Sa. 9-14 Uhr
www.meisterbetrieb-rieger.de

Fünf gute Gründe...

... Ihre Wärmekonzepte und/oder Ihren Bodezimmertraum 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 Bod- und Heizungsleistungen 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

Bod- und Heizungskonzepte aus einer Hand

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

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

Ihr Carhifi-Spezialist

Nadorster Str. 229a · Tel. 98 33 01 90 · www.acr-oldenburg.de

Andreas Lenz
Malermeister-Fachbetrieb

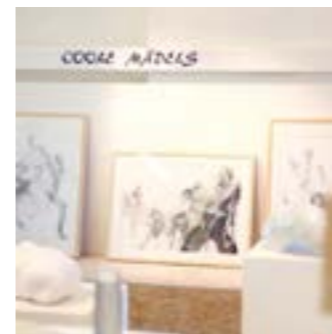
Hochheider Weg 11
26123 Oldenburg
Telefon 0441 81469

Herzlichen Glückwunsch & weiterhin viel Erfolg!



“Moin! Moin!” bei Mangoblau aus Oldenburg.

Wenn Sie auf der Suche nach einer außergewöhnlichen Werbeagentur sind, die richtig geile Internetseiten macht, richtig gute Fotografie und Videografie drauf hat, Sie im Bereich Social Media unterstützen kann, Druckstücke aller Art produziert, noch Grundwerte wie Zuverlässigkeit, Menschlichkeit und ein gelebtes Miteinander pflegt – und außerdem noch Werbung kreierte, die richtig gut funktioniert, dann sind Sie hier richtig.



Alte Brennerei öffnete ihre Türen bei den Offenen ARTEliers

Wie immer im September hatten Kunstinteressierte in und um Oldenburg die Möglichkeit, lokale Künstlerinnen und Künstler in ihren Ateliers zu besuchen und sich mit ihnen über ihre Arbeit zu unterhalten. Die Tage des Offenen ARTEliers sind schon seit Jahren ein beliebtes kulturelles Ereignis in Oldenburg. So waren auch zahlreiche Besucherinnen und Besucher u.a. in der alten Brennerei Hilbers in Etzhorn zu Gast. Zu bestaunen gab es neben der einzigartigen Kulisse des historischen Gebäudes die große Vielfalt der unterschiedlichen Kunstformen, die in der alten Brennerei ansässig sind: von Bildender Kunst, Skulptur, Malerei, Fotografie, Illustration, Glaskunst, Ton bis Kalligrafie präsentierten sich verschiedene Stile und Ausdrucksformen. Sehenswert! Übrigens: An jedem ersten Sonntag im Monat sind die meisten Ateliers von 15:00 bis 18:00 Uhr für Besucher geöffnet.

(Text & Fotos: Renée Repotente)

Der Bürgerverein Etzhorn berichtet:
Hobby- und Kunsthandwerkermarkt mit Apfelsaftpressen



Bürgerverein Etzhorn e.V.

Nach zweijähriger Coronapause fand der beliebte Hobby- und Kunsthandwerkermarkt in der Grundschule Etzhorn statt, der in diesem Jahr von der 2. Vorsitzenden Regina Pleis organisiert wurde. Knapp ein Dutzend Aussteller war dabei. Ergänzt wurde das Angebot in diesem Jahr durch Zirkuspädagoge Jaro Birkigt mit Holz-Unikaten. Das Team um Heiner Pahl sorgte für frisch gepressten Apfelsaft, der natürlich auch probiert werden konnte.

Etzhorner Repair-Café wieder geöffnet

Am Samstag, 12. November, 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/Handys, Fahrräder, Umgang mit Smartphone, Schleifen/Schärfen von Messern, Beratung 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.

Laternenlaufen mit Feuerschau

Am Freitag, 11. November, veranstaltet der SV Eintracht Oldenburg in Kooperation mit dem Bürgerverein Etzhorn ab 17:00 Uhr wieder einen Laternenlauf. Treffpunkt ist das Vereinsheim am Hellmskamp. Dort sorgt die Vereinswirtin Steffi für das leibliche Wohl. Bei trockener Witterung findet eine Feuerschau statt.

Tolle Mitgliederentwicklung

Bis zum 30. September konnten wir 80 neue Mitglieder begrüßen. Betrachtet man die Zeit ab 2015, dann haben wir über 600 neue Mitglieder begrüßt. Diese Entwicklung ist toll und es ist wirklich fast unglaublich, dass wir auf 970 Mitglieder angewachsen sind. Leider mussten wir uns in diesem Jahr von neun Mitgliedern durch Tod verabschieden. Übrigens, für Neueintritte bis Dezember 2022 wird der Jahresbeitrag erst ab 2023 erhoben.

Martinsgansessen

Am Sonntag, 6. November bietet der Bürgerverein Etzhorn im Gesellschaftshaus Meyer, Nadorster Straße, wieder ein Martinsgansessen als Menü an (Vorsuppe, Gänsekeule und -brust, Dessert). Nach den Gemeinschaftsessen Grünkohl, Roulade, Fisch, Spargel und Matjes ist es in diesem Jahr das letzte gemeinsame Essen. Für das kommende Jahr ist zusätzlich geplant, in einer Deichschäferei erstmals ein Lammessen anzubieten. Interessierte für das Martinsgansessen melden sich per unter Tel. 39354.

www.buergerverein-etzhorn.de

(Texte: Gustav Backhuß-Büsing, Bürgerverein Etzhorn e.V.)

GRÜNKOHLZEIT

Spiele dürfen auf keiner Kohltour fehlen!



GRÜNKOHLZEIT
IM
PHÖNIX RESTAURANT
Ehnerstraße 15
26121 Oldenburg
Tel.: 0441 350677-0
info@cup-oldenburg.de
www.das-phoenix.de



Hallo Grünkohl - Saisonstart in der Kohltourhauptstadt Oldenburg

„Wenn du nichts Freundliches über Grünkohl zu sagen hast, geh bitte weiter.“ So läutete Twitters wohl bekannteste Grünkohl-Liebhaberin und leidenschaftliche Journalistin und Oldenburgerin Ann-Kathrin Büüsker die Grünkohlsaison ein. Und ja, auch wir finden nur Gutes an der berühmten Oldenburger Palme. Auch die Stadt Oldenburg läutet offiziell zum Grünkohl-Saisonstart. Dazu kommen wir in Oldenburg jedes Jahr am ersten Sonntag im November, in diesem Jahr der 6., auf dem Rathausmarkt zusammen, um das Wiedersehen mit dem geliebten Kultgemüse zu feiern. An langen Tischreihen lassen sich die Besucher und Besucherinnen Grünkohl in all seinen Formen von klassisch bis kreativ schmecken und geben Geschichten der letzten Kohlfahrt zum Besten. Es gibt Burger, Bagels, Pesto, Sandwiches oder sogar Bier und Gin – alles selbstverständlich mit Grünkohl. Rundherum sorgen das Bühnenprogramm mit Showkochen mit Jan Linne und weitere kohlhaltige Aktionen für Unterhaltung. Bei Hallo Grünkohl steht der Tag ganz im Zeichen der Oldenburger Palme und weckt Vorfreude auf die beginnende Saison. Programmhilights sind zum Beispiel ein Wettkampf der Kohlmajestäten, die spannende Spiele in der Grünkohl-Challenge absolvieren müssen. In der Fanecke kommt nicht nur Frau Büüsker auf ihre Kosten – dort gibt es Souvenirs rund um das grüne Gemüse und das erste Grünkohl-Fanmagazin. Die Autorin Johanna Räddecke stellt ihr Buch „Mythos Grünkohl“ vor und der Seemanns Chor Oldenburg e.V. sorgt für stimmungsvolle Unterhaltung. Die Geschäfte innerhalb des Wallrings sowie im Heiligengeistviertel bis zur Bahnüberführung am Pferdemarkt öffnen an diesem Tag außerdem von 13:00 bis 18:00 Uhr ihre Türen zum verkaufsoffenen Sonntag.

(Quelle: Stadt Oldenburg, Fotos: © Oldenburg Tourismus und Marketing für das vom Rathaus, © OTM | Sascha Stüber für das vom Grünkohlbuffet)



Lasst die Kohlfahrten beginnen!

Der erste Frost ist vorbei. Das heißt für die Oldenburger: Bolterwagen raus und die Kohlfahrt kann losgehen. Denn der Grünkohl kann nun geerntet und verspeist werden. Die traditionelle Wanderung kleinerer und größerer Menschengruppen durch das Oldenburger Umland gehört zur Stadt, wie die Oldenburger Palme selbst. Und wie jeder Kohlfahrtgänger und jede Kohlfahrtgängerin weiß: der Weg ist das Ziel. Mitzubringen sind: gute Laune, warme Kleidung und ein gesunder Appetit. Denn am Ende der Kohltour wartet etwas ganz Besonderes auf die Spaziergänger*innen: der leckere Grünkohl mit Bratwurst, Pinkel und Kartoffeln. Natürlich haben viele Privatpersonen schon ihre eigenen legendären Touren abgesteckt und laufen sie gemeinsam mit Freunden, Familien und Bekannten inklusive der traditionellen Wegspiele ab. Es gibt aber auch „Klassiker“ der Oldenburger Gastronomie, bei denen man sich anmelden und mitlaufen kann.

Von Januar bis März bieten viele Gasthäuser wie etwa der Müggenkrug oder das Phönix Kohltouren oder Kohlbälle mit Grünkohlmenü und Tanz an. Die Touren dauern im Schnitt rund 2 Stunden oder auch mal länger und führen z.B. um den Kleinen oder den Großen Bornhorster See, am Hafen entlang oder auch durch Donnerschwee. Man sollte jedoch schnell sein und schon jetzt seine Reservierung für die beliebten Kohltouren für das nächste Frühjahr machen. Lasst die Grünkohl-Spiele beginnen! Weitere Infos unter: www.kohltourhauptstadt.de/kohlfahrt

(Text: Merle Werkmeister)

Teebeutelweitwurf

Die Kohlfahrer*innen bilden zwei Teams, die auf einer festgelegten Strecke gegeneinander antreten. Aus jedem Team beginnt ein*e Spieler*in, die Papierlasche eines Teebeutels zwischen seine*ihre Zähne zu klemmen und den Teebeutel so weit Richtung Ziel zu schleudern, wie er*sie kann. Dort, wo der Beutel landet, nimmt der*die nächste Spieler*in des Teams den Beutel auf und schleudert ihn mit dem Mund, so weit er*sie kann. Die Mannschaft, die die Strecke mit den wenigsten Teebeutelweitwürfen zurücklegt, gewinnt.

Luftballon-Treten

Jedem*r Spieler*in wird ein Luftballon an das Fußgelenk gebunden, woraufhin er*sie versuchen muss, die Luftballons der anderen zu zertreten, ohne dass sein*ihr eigener Ballon zertreten wird. Der letzte ganze Luftballon gewinnt.

Bockwurstschwingen

Pro Team stellt sich ein*e Teilnehmer*in dieser Herausforderung. Mit einem Paketband wird ein Würstchen auf Bauchnabelhöhe festgebunden, sodass es frei baumelt, dabei aber nicht den Boden berührt. Durch Bewegen des Beckens wird das Würstchen am Band in Schwingung versetzt, bis der*die Teilnehmende es mit dem Mund erreichen und abbeißen kann. Wem das zuerst gelingt, der*die hat das Spiel für sein*ihr Team entschieden.

Bierdeckel-Inseln

Ihr braucht sechs Bierdeckel und zwei Teams. Mithilfe von drei Bierdeckeln müssen sich die Spieler*innen über eine bestimmte Strecke bewegen. Wer den Boden berührt oder zu langsam ist, verliert.

(Quelle: www.bremen.de)

Köhncke's Hotel
Metjendorf
Leckeres Grünkohlessen
(Noch Restplätze für Gruppen auf Anfrage)
Metjendorfer Landstraße 18 · 26215 Metjendorf
www.koehnckes-hotel.de · Tel.: 0441 961800




KOHLFAHRT 2023
IM MÜGGENKRUG IN OLDENBURG
TERMIN SICHERN:
www.mueggenkrug.de
Tel.: 0441 / 3506770



meerpohl
OLDENBURGER SPEZIALITÄTEN · FLEISCHEREI SEIT 1907
DIE GRÜNKOHLSAISON STARTET ENDLICH WIEDER!
GENIEßEN SIE LECKER OLDENBURGER GRÜNKOHL & FLEISCHPINKEL VON MEERPOHL!
MEERPOHL GmbH
Alexanderstraße 370 | 26127 Oldenburg
0441 - 63 63 2 | www.meerpohl.de



GRÜNKOHLZEIT.
FRAG NACH UNSEREM TYPISCH ITALIENISCHEN GRÜNKOHLTELLER!
BESTES FLEISCH VON meerpohl
PAPA ROSSI
AMMERLÄNDER HEERSTR. 250 · OLDENBURG · [T] 0441 - 57 00 10 10



Gesellschaftshaus bei Meyer
Hochzeiten, Geburtstage, Trauerfeiern, Festessen, Betriebsfeiern, Besprechungen, Tagungen, Clubs
GRÜNKOHL
mit Suppe & Dessert
pro Person 22,- €
Nadorster Straße 120, 26123 Oldenburg, Tel. 0441-9694342
www.bei-meyer-ol.de, info@bei-meyer-ol.de



SO SPAREN SIE STROM UND ENERGIE IM ALLTAG

Die Gasmengellage sorgt dafür, dass Energie und Strom teuer und knapper werden. Wenn wir jedoch bereits jetzt weniger Energie verbrauchen, haben wir im Winter mehr zur Verfügung. Aus diesem Grund möchten wir Ihnen eine Reihe von Tipps an die Hand geben, wie Sie schnell und unkompliziert sowohl Energie- und Stromkosten als auch Ihren CO₂-Fußabdruck in den eigenen vier Wänden reduzieren können.

... BEI DER BELEUCHTUNG

- LED-Lampen nutzen: Alle gängigen Leuchtmittel wie Glühbirnen und Halogenstrahler sind auch als LED-Lampen verfügbar, der Anschaffungspreis ist mit den vergleichsweise geringeren Energieverbräuchen schnell ausgeglichen.
- Licht nur in den Räumen anschalten, in denen Sie sich aufhalten.
- In Fluren, Treppenhäusern oder in Außenbereichen Bewegungsmelder und Abschaltautomatiken nutzen.

... IN DER KÜCHE

- Schnellkochtöpfe verwenden: Verglichen mit einem herkömmlichen Kochtopf können Sie Ihren Stromverbrauch mit einem Schnellkochtopf um bis zu 50 Prozent senken. Und Zeit sparen Sie obendrein!
- Passende Töpfe für den Kochbereich des Herdes sowie einen passenden Deckel verwenden.
- So wenig Wasser wie möglich verwenden: Es ist besser, die benötigte Menge Wasser zuerst in einem Wasserkocher zu erhitzen.
- Spülmaschine erst einschalten, wenn sie voll ist und ECO-Programme mit niedrigeren Spültemperaturen nutzen.

... BEI KÜHL- UND GEFRIERGERÄTEN

- Warme Speisen erst abkühlen lassen, bevor Sie diese in den Kühlschrank stellen.
- Kühlschrank regelmäßig abtauen, mindestens ein- bis zweimal im Jahr.
- Lange Öffnungszeiten bei Kühlgeräten vermeiden.
- Achten Sie auf Defekten bei Kühlgeräten: Schließt die Kühlschranktür nicht richtig oder ist die Gefrierfachklappe defekt, hat dies einen hohen zusätzlichen Energieverbrauch zur Folge.

... IN WOHN- UND ARBEITSZIMMER

- Bei Elektrogeräten mit einem Standby-Modus gilt: Stecker ziehen oder eine Steckdosenleiste mit Kippschalter verwenden.



- Energiesparfunktion bei Computern nutzen

... IM BAD

- Waschmaschine erst einschalten, wenn sie voll ausgelastet ist.
- Energiesparprogramme nutzen und Wassertemperatur reduzieren.
- Wäsche bestenfalls an der Luft trocknen lassen.

MACHEN SIE DEN ENERGIESPAR-CHECK!

Die Stadtbibliothek Oldenburg bietet Interessierten in Zusammenarbeit mit dem Fachdienst Klimaschutz das „Energiesparpaket“ an. Dabei handelt es sich um einen kostenlosen Service für Kundinnen und Kunden der Bibliothek: Mit einem hochwertigen Strom-Messgerät können zu Hause die eigenen Elektrogeräte getestet und „Stromfresser“ entlarvt werden. Das Energiesparpaket kann in der Stadtbibliothek im Kulturzentrum PFL und in den Stadtteilbibliotheken Eversten, Flötenteich, Kreyenbrück und Ofenerdiek mit einem gültigen Bibliotheksausweis kostenfrei ausgeliehen werden.

BERATUNG UND KONTAKT

Haben Sie weitere Fragen zum Thema Energie und Strom sparen? Besuchen Sie die Webseite www.oldenburg.de/energiesparen und kontaktieren Sie uns gerne unter der Email-Adresse klima@stadt-oldenburg.de.

(Text: Stadt Oldenburg, Foto: ©Hannes Mercker)



Amt für
Klimaschutz und Mobilität
STADT OLDENBURG i.O.

Advertorial



Energetisch Sanieren mit der BEG

Die Energiepreise steigen, die Temperaturen sinken. Deshalb suchen immer mehr Menschen nach Lösungen, um nicht nur unabhängiger von Gas und Strom zu werden, sondern auch das Bestmögliche aus den eigenen vier Wänden herauszuholen, was Energiesparen angeht.

Deshalb ist eine energetische Sanierung wichtiger denn je. Im Rahmen einer energetischen Sanierung werden Maßnahmen an Gebäuden durchgeführt, die die Energieeffizienz verbessern. Dazu gehören eine Außenfassadendämmung, eine Neueindeckung und Dämmung des Daches, die Installation einer Solarthermie-Anlage, der Austausch von einfach verglasten Fenstern oder die Installation einer modernen Heizung. Pro Maßnahme können bis zu 20 Prozent der Energiekosten eingespart werden.

Und genau für diese energetische Sanierung bietet der Staat für Privatpersonen eine finanzielle Hilfe: Die Bundesförderung für effiziente Gebäude (BEG) bietet dafür den KfW-Kredit 261 an. Für den Neubau, Kauf oder die Sanierung zum Effizienzhaus-Standard können Fördermittel aus dem KfW-Kredit 261 beantragt und abgerufen werden. Dabei können bis zu 150.000 Euro beantragt werden, mit Tilgungszuschüssen zwischen fünf und 25 Prozent. Gefördert werden sämtliche Sanierungsmaßnahmen von der Dämmung von Wänden, Dachflächen, Kellern und Geschossdecken, der Einbau einer Lüftungsanlage, Smart-Home-Anlagensteuerung, neue Fenster und Außentüren, der Einbau einer Wärmepumpe oder Solarthermie. Unabdingbar für die Beantragung einer solchen Förderung ist ein Energieberater oder eine Energieberaterin, die mit ihrem Fachwissen rund um energetisches Bauen und Sanieren die Planung und Umsetzung aller Maßnahmen begleiten. Gut zu wissen: auch der Einsatz dieser Expert*Innen kann extra gefördert werden.

Weitere Informationen unter: www.bit.ly/3eDiVRs

(Text: Merle Werkmeister, Foto: freepik.de)

UNABHÄNGIGE
ENERGIEBERATUNG

Klären Sie Ihre Energiefragen online oder telefonisch. Gerne können Sie auch an einem unserer Online-Vorträge teilnehmen.

Beratung unter 0800 – 809 802 400 oder
www.verbraucherzentrale-energieberatung.de

Gefördert durch das BMWK.

verbraucherzentrale



Energieberatung

verbraucherzentrale

Niedersachsen

Weil wir Ihnen beim
Energiesparen helfen

Ob Photovoltaik, Solarthermie oder die Wärmepumpe: Wenn Sie Energie und Kosten sparen wollen, haben Sie mit unserem Erneuerbare-Energien-Kredit einen Volltreffer gelandet. Mit flexiblen Laufzeiten, günstigen Konditionen und festen Raten.

Wir beraten Sie gern.

Jetzt Termin vereinbaren:
lzo.com/termin

Unsere Nähe bringt Sie weiter.



LZO
meine Sparkasse

100% FÜR HAUS & GARTEN



Stöja
RAUM AUSSTATTUNG

Nadorster Str. 303,
26125 Oldenburg Tel.: 0441 - 31915

**Warm und gemütlich
soll es im Zuhause sein,
einfach zum Wohlfühlen.**

Vor allem in den kalten Monaten will man sich keine Gedanken um kalte Räume machen müssen. Mit unseren Thermo-Stoffen können Sie sich gleich doppelt auf einen heimeligen Winter freuen: Während es draußen immer kälter wird, halten Thermo-Stoffe die Wärme in Ihrem Zuhause – und können so gleichzeitig die Heizkosten senken. Die vielfältigen Designs und Farben lassen einem schon beim Anblick warm ums Herz werden. Aber auch die angenehm weichen Oberflächen berühren die Sinne und sorgen zusätzlich für ein wohliges Ambiente. Kommen Sie vorbei! Wir beraten Sie gerne. Ihr Stöja Team

Thermo-Stoffe – Klassiker für ein warmes Zuhause

Thermo-Stoffe sind sogenannte „Funktionstextilien“. Neben dem dekorativen Charakter eines Wohnstoffes erfüllen sie zusätzlich eine weitere wichtige Funktion: effektive Wärme- und Kälteisolierung. Ob als Raumteiler, Vorhang oder Windstopper: Thermo-Stoffe können vielseitig eingesetzt werden. Sie minimieren Wärmeverluste und helfen somit, Heizkosten effektiv zu senken. Die isolierende Wirkung wird beeinflusst durch Materialeinsatz, Faserstruktur und Webkonstruktion. Durch die vom Gewebe eingeschlossene Luft halten Thermo-Stoffe die Wärme im Raum oder wehren sie im Sommer ab. Die Vorteile im Überblick: Wärme- und Kälteschutz im Innenraum, Einsparung der Heizkosten, Wohnlichere Atmosphäre, keine bautechnischen Maßnahmen nötig und zusätzliche Verbesserung der Raumakustik.

(Quelle: www.indesfuggerhaus.de, www.kreth.de, Text: Renée Repotente)

Artenvielfalt bei familia



Der Parkplatz des Einkaufslands Wechloy beherbergt seit Kurzem zwei Bienenvölker. Ziel ist es, einen nachhaltigen Beitrag zum Erhalt der Artenvielfalt zu leisten. Das familia Einkaufsland Wechloy hilft tatkräftig bei der Rettung der vom Aussterben bedrohten Honigbienen.

Dafür sind vor Kurzem zwei Bienenstöcke mit je 80.000 Tieren auf dem Parkplatz des Einkaufslands aufgestellt worden. „Allen interessierten Kundinnen und Kunden möchten wir die Möglichkeit bieten, durch unsere Bienenvölker die Rolle der Honigbiene in der Natur live mitzuerleben“, sagt der Leiter des Centermanagements, Christian Andresen.

Langfristig ist es geplant, geführte Touren für Kindergärten, Schulklassen und interessierte Besucher anzubieten. „Es ist wichtig, dem Nachwuchs die bedeutende Funktion der Honigbienen in unserer Natur näherzubringen“, betont Andresen. Schon jetzt freut er sich auf die erste Ernte im nächsten Jahr. „Das wird dann echter Wechloyer Honig“, sagt Andresen. Regelmäßig zum Kauf angeboten wird der besondere Honig aller Voraussetzungen nach aber nicht. „Wir möchten die Ernte versteigern und mit dem Erlös wohltätige Zwecke in der Region unterstützen“, berichtet Andresen. Der erste Honig der beiden neuen Bienenvölker könnte bereits im Sommer 2023 geerntet werden.

(Text & Foto: Johannes Booken)

Handwerk = Klimaschutz

Das Handwerk ist die erste Adresse, wenn es um Nachhaltigkeit, Klimaschutz und Energiewende geht. Ohne Handwerk kein Smart Home, keine erneuerbaren Energien, keine Wärmedämmung und keine modernen Mobilitätstechniken. Ohne Handwerk lassen sich weder die politischen Klimaschutzziele erreichen noch die Nachhaltigkeitsziele, für die viele Menschen auf die Straße gehen.

Handwerkerinnen und Handwerker arbeiten jeden Tag ganz praktisch daran, dass unser Leben nachhaltiger und klimafreundlicher wird. Und das nicht erst seit Nachhaltigkeit in Mode gekommen ist – Nachhaltigkeit liegt vielmehr in der DNA der oftmals familiengeführten Handwerksbetriebe, die auch an die nächste Generation denken.

Dabei leben Handwerksbetriebe Nachhaltigkeit mit ihren verschiedenen Facetten:

- Handwerker/-innen sind Klimaschützer/-innen von Beruf: In rund 30 Gewerken arbeiten heute 450.000 Handwerksbetriebe mit fast 2,5 Millionen Beschäftigten am Klimaschutz.

- Handwerksbetriebe setzen seit jeher auf Klasse statt Masse. Handwerkliche Produkte sind von hoher Qualität und oft individuell auf die Kundenwünsche angepasst, damit diese über viele Jahre Freude daran haben können, anstatt immer wieder neu zu kaufen.

- Handwerksbetriebe retten, wo andere wegwerfen. Vom Altbau über das Fahrrad bis zur Taschenuhr – Reparieren, Instandsetzen und Erhalten sind die Kernkompetenzen des Handwerks, die dazu beitragen, dass weniger weggeworfen wird und Ressourcen geschont werden.

- Das Handwerk ist die Wirtschaftsmacht von nebenan. Handwerksbetriebe sichern die Nahversorgung, setzen möglichst regionale Rohstoffe ein und vermeiden lange Lieferketten. So wird der Ressourcenverbrauch reduziert und regionale Wertschöpfungsketten werden gestärkt.

(Quelle: www.handwerk.de)



RENOVIERUNGS-DACH

Effiziente Sanierung von außen

Das Renovierungs-Dach Kombi-Plan macht Bestandsgebäude in puncto Wärme-, Schall- und Brandschutz zukunftsfähig.

KNAUF INSULATION
www.knaufinsulation.de

BZN BAUZENTRUM Oldenburg

Vom 1.11.2022 bis zum 21.3.2023
10% Ermäßigung
auf unsere Markisenmodelle „Topas“ und „Semina“.
(Dazu gehört auch das mitbestellte Zubehör.)



NEU!

VertiTex II
Die Senkrecht-Markise

weinor

Markisen Terrassendächer Glasoasen®


Ihr weinor Fachhändler

TESCH GmbH
Sonnenschutz & Elektrotechnik
Meisterbetrieb

Tesch Sonnenschutz & Elektrotechnik GmbH
Erlenweg 29 · 26129 Oldenburg · Tel. 0441 502659

SICHT- UND SONNENSCHUTZ AUS RASTEDE

Markisen Rollo Insektenschutz Raffstore Juun25 Plissee



UMBRATEC System

BGM.-BRÖTJE-STRASSE 15 | TELEFON 04402 5059488

Poetry Slam
#ZUSAMMEN für eine nachhaltige Gesellschaft

Dabei sein!

Kolja Fach
Sven Kamin
Matti Linke
Special Guest Corey

Moderation
Sebastian Hahn

12. November, 20:00 Uhr
Eintritt 15 Euro

Volkshochschule Oldenburg
Karlstraße 25 | 26123 Oldenburg





100% NACHHALTIG UNTERWEGS

Nachhaltigkeit? Tun wir's! Tu Du's! To Dos!

Nachhaltigkeit braucht zukunftsweisende Konzepte. Und die Generation der Zukunft möchte mitmischen! Bei der diesjährigen Talkrunde der VHS Oldenburg gehört den engagierten Akteur*innen unter 30 Jahren die Bühne.

Ob Klimakrise, Verkehrswende oder Sozialpolitik: Unsere Talkgäste vereint ihr Herzblut für ein nachhaltiges Zusammenleben – und sie alle sind bereit, es mitzugestalten. Wir freuen uns auf Elif Bayat (Jugendrat WWF), Ole Moszczyński (Geschäftsführer Jusos Niedersachsen), Maik Niederstein (Stadtrat Oldenburg, B90/Die Grünen) und Pia Vierling (community klima).

Was sind ihre und unsere To Dos? Kommen wir ins Gespräch! Am 17. November um 18:30 Uhr.



(Text & Foto: VHS)



Elegantes Auftreten mit dem Škoda Enyaq Coupé iV



Verbesserte Aerodynamik, größere Reichweite und Nachhaltigkeit dank recycelter Materialien: Mit dem Enyaq Coupé RS iV bietet Schmidt + Koch Oldenburg einen Stromer, der exklusives Flair gekonnt mit praktischem Nutzen und CO2-neutralem Fahrspaß verbindet. Anders als beim klassischen Enyaq fällt das kuppelförmige Dach sanft nach hinten ab, wodurch nicht nur optisch Dynamik entsteht. Wer nun glaubt, dass Design auf Kosten von Raum geht, irrt gewaltig. So genießen unter dem serienmäßig abgedunkelten Panoramadach bis zu fünf Passagiere reichlich Kopf- und Beinfreiheit und der Kofferraum fällt mit 570 Litern sehr üppig aus. Dazu bringt das leistungsstarke Topmodell erstmals rein elektrisch 220 kW (299 PS) auf die Straße und nutzt dabei neben der großen Batterie einen zweiten Motor an der Vorderachse, der für Allradantrieb sorgt. Stromverbrauch in kWh/100 km, kombiniert: 14. CO2-Emission in g/km, kombiniert: 0.

(Text: Autohaus Schmidt + Koch GmbH, Foto: SkodaAuto Deutschland GmbH)

VOLL POSITIVER ENERGIE.

SKODA

iV

Jetzt Probefahrt vereinbaren



Das ŠKODA ENYAQ COUPÉ RS iV.

100 % Fahrspaß: Dafür steht das zu 100 % elektrische ENYAQ COUPÉ RS iV. Sportfahrwerk, 200 PS und eine beeindruckende Reichweite sorgen für eine starke Leistung – und einen starken Auftritt. Mit diesem Modell setzen Sie ein klares Statement und ziehen alle Blicke auf sich. Starten Sie durch – im serienmäßig stärksten ŠKODA aller Zeiten! ŠKODA. Simply Clever.

Stromverbrauch in kWh/100 km, kombiniert: 14. CO₂-Emission in g/km, kombiniert: 0.

Abbildung zeigt Sonderausstattung gegen Mehrpreis.

AUTOHAUS SCHMIDT + KOCH GmbH
Donnerschweer Straße 336, 26123 Oldenburg
T 0441 9311140, bue@schmidt-und-koch.de

Nachhaltigkeitstipps für Unternehmen

Nachhaltigkeit ist längst ein wichtiges Thema für Unternehmen geworden. Die Menschen kaufen heutzutage bewusster ein, suchen nach nachhaltigen Alternativen und bevorzugen Unternehmen, die umweltbewusst arbeiten. Von der Herkunft der Ware über die Verarbeitung bis hin zur Logistik legen Kundinnen und Kunden vermehrt großen Wert darauf, mit ihrem Konsum den ökologischen Fußabdruck möglichst nicht zu vergrößern.

Hier einige Tipps für mehr Nachhaltigkeit in Unternehmen:

- ➔ Nachhaltige Verpackungen und transparente Kommunikation darüber
- ➔ Nachhaltige Banken für das Geschäftskonto
- ➔ Auf Ökostrom setzen
- ➔ Nachhaltig einkaufen im Unternehmen
- ➔ Homeoffice Möglichkeit
- ➔ Verzicht auf Geschäftsreisen
- ➔ Grüne Unternehmenskultur etablieren (z.B. Diensträder anbieten, Zuschüsse für öffentliche Verkehrsmittel)
- ➔ Auf spritsparende Firmenfahrzeuge oder E-Mobilität setzen
- ➔ CO₂ Emissionen kompensieren
- ➔ Nachhaltiger Online-Handel (z.B. ökologische Versandmaterialien, klimafreundliche Versandunternehmen, Vermeiden von Retouren)

(Text: Renée Repotente)

Kostbar 2023 – freuen Sie sich auf nachhaltige Einkaufserlebnisse

U.a. finden Sie in dem nachhaltigen Einkaufsführer Empfehlungen und Angebote z.B. für faire Kleidung aus Bio-Materialien bei Maas Natur oder auch Lebensmittel aus Stefans Bauernladen unter dem Motto „Regional, Fair, Transparent“, mit dem der Fleischermeister ein Umdenken im Nahrungsmittelkonsum weiter vorantreiben möchte. Concept 112 unterstützt in Fragen zur baubiologischen Dämmung der eigenen vier Wände, zur Wohngeundheit allgemein oder welche alternativen Energiesysteme es für das Haus gibt. Das Bauunternehmen Naturbau Nord ist seit mehr als 10 Jahren auf die Verarbeitung ökologischer natürlicher Baustoffe spezialisiert. Und Maler Oliver Schnell verfolgt in seiner Arbeit klare Prinzipien, die Maler- und Lackierarbeiten möglichst ökologisch aus- und durchzuführen.

(Text: Renée Repotente)

Infrarothetzungs-Center
Niedersachsen/Bremen

Die Alternative zu Öl oder Gas!
Für Neubau – Sanierung – Ausbau
– auch als Zusatzheizung.
So schön kann heizen sein!

Unverbindliche Beratung, nach Terminvereinbarung, in unserer Ausstellung.

Donnerschweer Str. 165, 26123 Oldenburg, Tel. 0441-93657010
Weitere Informationen unter: www.irh-center.de




Advertorial

Porsche Zentrum Oldenburg Nachhaltigkeitsprojekt am „Swarte-Moor-See“.



Von Bäumen gesäumte Ufer. Verträumte Waldwege. Und vielfältige Freizeitangebote. Der im Stadtteil Ofenerdiek gelegene „Swarte-Moor-See“ ist ein bei Spaziergängern und Sportlern beliebtes Naherholungsgebiet. Leider wird das natürliche Landschaftsbild immer wieder durch achtlos liegengelassenen Abfall verunreinigt. Damit die dortige Schönheit erhalten bleibt, befreite das Team des Porsche Zentrum Oldenburg am 15. August im Rahmen eines Nachhaltigkeitsprojekts die Gegend um den See von Müll. Glücklicherweise über die getane Arbeit stärkten wir uns anschließend beim gemeinsamen Grillen – und zwar ganz ohne selbst Abfall zu hinterlassen.

Besonders bedanken möchten wir uns an dieser Stelle auch beim Oldenburger Fachdienst Stadtgrün, der uns mit dem Bereitstellen des Equipments unter die Arme gegriffen hat.

Porsche Zentrum Oldenburg
Sportwagen-Center Schmidt + Koch GmbH
Nadorster Straße 202
26123 Oldenburg
Telefon: 0441 980540
www.porsche-oldenburg.de

(Text & Foto: Porsche Zentrum Oldenburg)

NEU:
WINTERKATALOG
JETZT ONLINE

Maas
MAAS-NATUR.DE

Uhlhornsweg 99 | 26129 Oldenburg | MO - FR: 10.00 - 18.30 UHR | SA: 10.00 - 15.00 UHR
Telefon: 0441 7781756 | oldenburg@maas-natur.de | www.maas-natur.de

Stefans
BAUERNLADEN

Bentheimer aus eigener Zucht

Stefans Bauernladen | Bloherfelder Str. 130 | 26129 Oldenburg
Telefon 0441 485 673 01 | info@stefansbauernladen.de
www.stefansbauernladen.de
Montag - Freitag 09.00 - 18.00 Uhr & Samstag 09.00 - 13.00 Uhr

www.naturbau-nord.de

natürlich Lehm
ökologisch bauen
und sanieren

Naturbau Nord UG
Ralph Schubert · Bröckerei 11 · 26129 Oldenburg
0162 - 534 80 87 · www.naturbaunord.de
Verarbeitung ökologischer Baustoffe · Innenwand-
dämmung · Wandheizung · barrierefreies Bauen
... und vieles mehr. Rufen Sie mich an!

Mit uns leben Sie in guten Wänden!

Telefon 0441.88 24 91
Telefax 0441.9 84 97 23

dermaler.oldenburg@t-online.de
www.dermaler-oldenburg.de

DER MALER
Oliver Schnell

autarke
ENERGIECONCEPTE...

Und wie kann ich umweltbewusst bauen oder sanieren?

concept12
biologisch bauen

bauen | sanieren | gestalten | www.concept12.de

100% NACH- HALTIG



Kostbar erscheint in der dreizehnten Ausgabe

Ein nachhaltiger Lebensstil ist vielen Oldenburger:innen auch in Krisenzeiten immer wichtiger. Energiesparen ist angesichts der gestiegenen Kosten das Gebot der Stunde. Nach wie vor gilt, beim Einkaufen auf regionale Herkunft und faire Bedingungen in der Herstellung zu achten. Der Einkaufskompass KOSTBAR für Oldenburg und umzu gibt dafür zahlreiche Anregungen. In der dreizehnten Ausgabe präsentieren sich über 100 Betriebe, die sich mit ihren Produkten und Dienstleistungen dem Motto regional, bio, fair verpflichtet fühlen. Und es gibt wieder Neues zu entdecken: Von der Autowerkstatt bis zur Eismanufaktur, vom Bauernladen bis zur Kaiserküche. Dazu stellt das Buch Initiativen vor, die sich für eine klimagerechtere Welt einsetzen. Die Einkaufsempfehlungen kosten 14,50 Euro. Mit dabei in der Ausgabe 2023 sind 200 Gutscheine, die den nachhaltigen Einkauf noch KOSTBARer machen. Herausgeber ist der gemeinnützige Verein transfer – Netzwerk nachhaltige Zukunft e. V.. Kostbar 2023 ist ab Mitte November im Handel erhältlich.

(Text & Foto: transfer - Netzwerk nachhaltige Zukunft e.V.)

über 200
Gutscheine
für 14,50 €

20
23
ab Mitte
November im
Buchhandel

KOSTBAR
REGIONAL.
BIO.
FAIR.

kostbar-oldenburg.de

WEIHNACHTS zauber

ZEIT FÜR MEHR GEMÜTLICHKEIT,
DEKOIDEEN & BASTELSPAß

**IN RASTEDE
SONNTAGS VON
11 - 17 UHR
FÜR DICH DA!**

grün erleben
VORWERK
GARTENWELT

04402-863800
MO-SA 9 - 18.30 UHR | SO 11 - 17 UHR
OLDENBURGER STR. 100 | 26180 RASTEDE
E-MAIL: INFO@VORWERK-GARTENWELT.DE

IN UNSEREN GARTENCENTERN

- RIESIGER BASTELMARKT FÜR SELBERMACHER
- LICHTERSHOP
- PFLANZEN UND GEFÄßE FÜR DEINE STIMMUNGSVOLLE WEIHNACHTSDEKORATION

ENTDECKE AUCH:

- GOOD OLD FRIENDS
- GROBE ABTEILUNG VOGELFUTTER UND FUTTERHÄUSCHEN
- BÜCHER

ONLINE STÖßERN

Glup
Jeden Samstag
und Sonntag
von 11 bis 17 Uhr
mit Kaffee & Kuchen!
Auch zum mitnehmen!

grün erleben
OLDENBURGER
WOHNGARTEN

0441-86678
MO-SA 9 - 19 UHR

STUBBENWEG 29 | 26125 OLDENBURG
E-MAIL: KUNDENSERVICE@OLDENBURGER-
WOHNGARTEN.DE

**BESUCHE
AUCH DEN
OLDENBURGER
WOHNGARTEN
IN ETZHORN**

**WEIHNACHTS-
BÄUME**
AB 25. NOVEMBER IN
BEIDEN MÄRKTEN
VOM HOF KÖHRMANN IN
SANDKRUG SCHON
AB 19,99 €

AKTUELLE ANGEBOTE, VERANSTALTUNGEN UND MEHR AUF WWW.OLDENBURGER-WOHN-GARTEN.DE

Advent, Advent

Top! PARFÜMERIE MADAME

NEU EINGETROFFEN: TOLLE ADVENTSKALENDER



- Ausgesuchte Parfums für Individualisten
- Sichern Sie sich Ihre Terminwünsche für Herbstbehandlungen
- Gutscheine für Geburtstage, Weihnachten oder andere Anlässe

Alexanderstr. 121 · Tel. OL 85262 · www.top-parfuerie-madame.de

silberfein.de
Ihr Onlineshop für DUR Schmuck



Rabatt 5,- € DUR

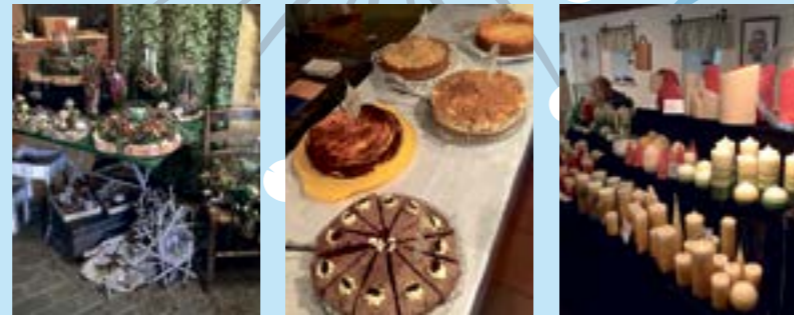
Ebbe & Flut
mit Strandsand®

CODE: Silberfein-02
EINZULÖSEN UNTER
www.silberfein.de

Gültig bis: 31.12.2022 | Mindestbestellwert: 50,- €
*Gutschein ist nur einmal pro Kunde einlösbar. Ausgenommen sind rabattierte Artikel. Der Gutschein kann nicht mit anderen Gutscheinen oder Rabatten kombiniert werden und ist nicht auszahlfähig.
www.silberfein.de | Tel.: 0441-9984350 | E-Mail: info@silberfein.de

AWO Weihnachtsbasar

Am Sonntag, den 6. November, veranstaltet der Ortsverein Metjendorf der Arbeiterwohlfahrt einen Weihnachtsbasar. Dieser findet von 11:00 bis 17:00 Uhr im Heinrich Kunst Haus (Sandweg 22, Ofenerfeld) statt.



Zum Verkauf angeboten werden u.a. selbstgestrickte Socken und Mützen, Kerzen aus eigener Herstellung, Papeterie (z.B. Schmuck- und Grußkarten, Weihnachts- und Glückwunschkarten, verschiedene Weihnachtsdekoration, adventliche Kränze und Gestecke, Seifen, Schmuck und Holzschnitt- und Sägearbeiten. Für das leibliche Wohl ist gesorgt: Es gibt Bratwurst und Steak vom Grill. Dazu gibt es am Nachmittag natürlich auch Kaffee und Kuchen zum gemütlichen Beisammensein. Der Erlös aus dem Basar wird wieder an verschiedene soziale Einrichtungen gespendet.

(Quelle und Foto: AWO Ortsverein Metjendorf, Text: Renée Repotente)

Nikolausmarkt im Museumsdorf 26. bis 27. November und 3. bis 4. Dezember 2022

Der Nikolausmarkt im Museumsdorf findet am 1. und 2. Adventswochenende statt! Mit Eintreten der Dämmerung werden nach und nach die historischen Fachwerkhäuser, Scheunen und Mühlen, der malerische Dorfteich und mancher Baumriese in stimmungsvolles Licht gerückt.



Zahlreiche Aussteller präsentieren an dekorativen Ständen ihr handgefertigtes Warenangebot. In den historischen Häusern sind kleine und feine, originelle und kreative Geschenkideen zu entdecken. An verschiedenen Orten gibt es leckere regionale Spezialitäten und besinnliche Adventsmusik. Kinder können in der Dorfschule plattdeutschen Weihnachtsgeschichten lauschen.

Marktgeschehen: Samstag von 11:00 bis 20:00 Uhr und Sonntag 11:00 bis 18:00 Uhr.

(Text: Museumsdorf Cloppenburg, Fotos: Eckhard Albrecht)

Museumsdorf Cloppenburg
Niedersächsisches Freilichtmuseum



NIKOLAUSMARKT
26./27. November und
3./4. Dezember 2022

www.museumsdorf.de

Astrid Lindgren Ausstellung in Wiefelstede



Heimatomuseum Wiefelstede
Hauptstraße 11 | Wiefelstede
16. Oktober bis 4. Dezember 2022
Di und Fr 15:00 – 17:30 Uhr
Sa und So von 14:00 – 18:00 Uhr

Seit mittlerweile 25 Jahren zeigt der Oldenburger Matthias Blum seine Ausstellung „Die Lebenswelt von Astrid Lindgren“ überall in Deutschland. Zum ersten Mal nach der Corona-Pandemie ist die Ausstellung nun wieder zu sehen – sie wurde im Heimatmuseum Wiefelstede am 16. Oktober um eröffnet und ist dort noch bis zum 4. Dezember zu sehen. Entstanden war die Ausstellung 1996 und wurde anlässlich des 90. Geburtstages der schwedischen Autorin ab dem 14. November in der Grundschule Haarentor in Oldenburg gezeigt. Seitdem ist sie immer weiter gewachsen und hat sich zu einem besonderen Erlebnis für Kinder wie für Erwachsene entwickelt. Matthias Blum gilt seither als international anerkannter Kenner von Pippi Langstrumpf & Co mit vielen Kontakten zu Freunden und Verwandten der Autorin. Führungen für Schulklassen am Vormittag können unter Tel. 04402/8639716 vereinbart werden. Am 14. November 2022 erwartet die Besucher zudem anlässlich des 115. Geburtstages von Astrid Lindgren ein ganz besonderes Ereignis.

(Quelle und Foto: www.astrid-lindgren-ausstellung.info)

Advents- und Weihnachtsbasar am 27. November

Der Förderverein Bürgerhaus Ofenerdiek veranstaltet am 27.11.2022 zwischen 11:00 und 16:00 Uhr in der Mensa der Oberschule Ofenerdiek einen Weihnachtsbasar. Selbstgemachte Arbeiten oder kulinarische Kostbarkeiten finden genauso wie ausgelesene Bücher ihren Platz. Alles, was zum Thema Advent, Nikolaus und Weihnachten passt, kann angeboten werden. Es werden keine Standgebühren erhoben. Torten und Kuchen spenden oder alternativ eine Spende für das Bürgerhaus werden jedoch gern angenommen.

Interessierte melden sich bei Fragen und zur Anmeldung bitte bei Susanne Sudholz (Tel. 6001955, susanne.sudholz@foerdereverein-ofenerdiek.de).

Zusätzlich möchte der Verein einen Büchertisch anbieten. Hier kann man gelesene und aussortierte Bücher für ein zukünftiges offenes Bücherregal im Bürgerhaus abgeben. Alle Bürger*innen die sich angesprochen fühlen, können ihre Bücher bei Mechtild Kaps abgeben (Leuchtenburger Str. 79a, Tel.: 681038).

(Quelle: Förderverein Bürgerhaus Ofenerdiek e.V.)

Blumen Lueschen
Inh. Ralf Wilken

Ihr Fachgeschäft für
Blumen und Pflanzen
in Oldenburg - Ohmstede

Schöne Ideen zum Advent!



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

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



KiBum 2022 zurück im PFL mit großem Rahmenprogramm

„Mehr als Krach & Bumm! KIBUM, Comics und Graphic Novels“ – so lautet das Motto der von Stadt und Universität veranstalteten Oldenburger Kinder- und Jugendbuchmesse, die in diesem Jahr vom 12. bis 22. November stattfindet. Thematisch dreht sich alles um Comics und Graphic Novels, die die Lesefähigkeit und Lesefreude von

Kindern und Jugendlichen ganz besonders fördern. Über 250 Veranstaltungen in der Regie der Stadtbibliothek warten auf die KIBUM-Fans. 25 Akteurinnen und Akteure aus dem Comic-Bereich aus Deutschland, aber auch aus den USA, Spanien und Österreich freuen sich auf ihr Publikum, darunter Flix, Mawil, Zapf oder Alice Pantermüller mit Daniela Kohl („Mein Lotta-Leben“). Mehr als 2.000 Neuerscheinungen im Bereich der Kinder- und Jugendliteratur warten unterdessen auf viele neugierige Leserinnen und Leser. Das Fachpublikum ist eingeladen, auf der Tagung „Kindheit medial“ der Oldenburger Forschungsstelle für Kinder- und Jugendliteratur (OLFOKI) über Kindheits- und Jugendkonstruktionen im aktuellen Comic zu diskutieren. Das vollständige Programm der KIBUM ist unter www.kibum.de zu finden. Das Programm vor Ort wird durch ein facettenreiches Online-Angebot ergänzt. (Quelle: Stadt Oldenburg, Bild: Flix)

Neue Mitbauausstellung „Wolkenkuckucksheim“ im Universum® Bremen „Über den Wolken muss die Freiheit wohl grenzenlos sein!“



Stell dir vor, es gäbe einen Ort, an dem Träume wahr werden. Ein Wolkenkuckucksheim, wo du deiner Fantasie freien Lauf lassen darfst und nach Herzenslust bauen, stapeln, zeichnen und falten kannst. Dieses Erlebnis bietet dir die Sonderausstellung „Wolkenkuckucksheim“ – Bau dir deine Welt, wie sie dir gefällt! im Universum® Bremen. Auf 500 Quadratmetern Ausstellungsfläche gibt es zahlreiche Werkstätten, Ecken und Nischen für die Verwirklichung deiner Ideen. So kannst du alleine oder im Team eigene Städte aus der Wand entstehen lassen, Kugeln auf schiefen Ebenen ins Rollen bringen, ausrangierte Flaschen und Deckel zu einmaligen Kunstwerken umfunktionieren – und vieles mehr! Die Mitbauausstellung bietet dir die Chance, wertvolle Kompetenzen des 21. Jahrhunderts wie Kommunikation, Kooperation, Kreativität und kritisches Denken spielerisch zu trainieren. Bau mit! (Text und Foto: Universum® Bremen)

KIND + KEGEL



Neue Kampagne: familia wirbt mit Oldenburgern



Das Einkaufsland Wechloy startete Ende September eine neue Werbekampagne. Mehr als 500 Kundinnen und Kunden hatten sich im Vorfeld für die Aktion beworben. Das Besondere dabei: Auf den großflächigen Werbeplakaten, die ab Ende September in Oldenburg und Umgebung zu sehen sein werden, werben Menschen aus der Region für ihr Einkaufsland Wechloy. „Wir möchten mit unserer neuen Kampagne verstärkt auf Authentizität setzen. Umso mehr haben wir uns darüber gefreut, dass über 500 Kundinnen und Kunden mit ihrem Gesicht für unser Einkaufsland zur Verfügung stehen“, sagt Christian Andresen, Leiter des Centermanagements. Entstanden sind insgesamt 17 Motive, die die Vielfalt vom Einkaufsland aufzeigen sollen. Die Kampagne steht unter dem Motto Generationen. „Wir sind seit 1977 ein etabliertes Familiencenter. Unsere Besucher gehören den unterschiedlichsten Generationen an“, betont An-

dresen. Auf den Plakaten sind deshalb Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Rentner zu sehen. So beschreibt die junge Oldenburgerin Mobarakeh das Einkaufsland als ihr „Land voller Beauty“ und posiert dabei lächelnd mit einer Gesichtsmaske. Leon aus Sandkrug schätzt die angebotene Frische-Vielfalt und Herbert aus Zetel findet Gefallen am familia in Wechloy, „weil mir meine Auszeit bei einer Tasse Tee hier richtig gut schmeckt“,

sagt der bekennende Teetrinker. Insgesamt werden 24 Menschen aus der Region mit ihrem Gesicht für das Einkaufsland werben. Neben der Plakatierung in Oldenburg und Umgebung sowie mehrerer Social Media-Anzeigen freut sich Centermanager Andresen auch auf die neue Buswerbung, die in diesen Tagen erstmals in Oldenburg und Umgebung zu sehen sein wird: „Ein echter Hingucker!“

(Text & Foto: familia, J. Bünting Beteiligungs AG)

WOLKEN KUCKUCKS HEIM

Bau dir deine Welt,
wie sie dir gefällt!

Unsere neue
Sonderausstellung
zum Mitmachen.
Jetzt im Universum®
Bremen!



Laternenumzug des SV Ofenerdiek am 4. November

Nach langen zwei Jahren veranstaltet der SV Ofenerdiek dieses Jahr wieder einen großen Laternenumzug durch die Straßen von Ofenerdiek. Vom Vereinsheim des SVO geht es um 17:30 Uhr mit vielen hüpfenden Lichtern und lustigen Liedern über die Lagerstraße in den geschmückten Forellenweg und weiter durch den Bardiekweg zurück zur Franz Faas Halle. Dort gibt es neben Bockwürstchen auch heiße und kalte Getränke, um das große Feuerwerk und die kleinen Überraschungen am Swarte Moor See mit Spaß und Freude zu genießen.

(Text & Foto: Sabine Thielen, SVO)

Babybühne am 6.11. Für Menschen von 0 bis 14 Monaten und ihre Liebsten

Bei der halbstündigen Theatervorstellung stehen die Aller kleinsten im Mittelpunkt. Zwischen Inseln aus Kissen und Matten können sich die Babys frei bewegen. Zwei Performerinnen nehmen sie mit auf eine Entdeckungsreise durch die vier Jahreszeiten. Beginn ist um 11:00 Uhr.

(Quelle: Theater Wrede)

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.

Die Nähschule
in Oldenburg



Wir bieten fortlaufend
Nähkurse an!

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

Experten Tipps

Kniggetipp von Ralf Beyer Energie sparen & Nachhaltigkeit



Energie sparen & Nachhaltigkeit sind zwei Begriffe, die unsere täglichen Nachrichten stark prägen. Wir sind alle aufgerufen worden, mit der Energie sparsam umzugehen, d.h. auch, dass es in Behörden, Restaurants, Kaufhäusern und auch sonst überall einfach ein paar Grad kälter sein wird. Wir sollten alle ein wenig Verständnis und Akzeptanz dafür aufbringen und einfach beim Restaurantbesuch oder ähnlichen Aktivitäten von vornherein einen Pullover überziehen oder einen Blazer oder Jackett bei der Garderobenwahl mit einplanen. In Anbetracht der Energieknappheit ist sicherlich das konsequente Meckern „Puh, hier ist es aber kalt“ oder „Habt ihr eure Gasrechnung nicht bezahlt“ die falsche Herangehensweise. Das hat auch nichts mit „Blindvertrauen in die Politik“ zu tun, sondern ist vielmehr eine logische Konsequenz aus „Handeln mit gesundem Menschenverstand“. Ebenso ist es mit der Nachhaltigkeit. Viele schreien danach, denn sie ist unabdingbar für eine gesunde und glückliche Zukunft. Offensichtlich ist es jedoch nicht allen klar, dass Nachhaltigkeit auch Geld kostet und somit als Investition in die Zukunft gesehen werden sollte. Nicht jeder hat die finanziellen Mittel, um teuer und nachhaltig einzukaufen, aber jeder hat die Möglichkeit, sich einen Pulli oder eine Jacke überzuziehen. Auf jeden Fall hat jeder die Möglichkeit, sofortiges Losmeckern ganz einfach zu unterlassen und erstmal tief Luft zu holen, damit das Nebeneinander zu einem angenehmen Miteinander wird. In diesem Sinne wünsche ich uns allen, dass es uns gelingt, glücklich und zufrieden durch die kalte Jahreszeit zu kommen.

Ihr Ralf Beyer

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

Gesundheitstipp von Petra Eberlei Fitness halten oder Fitness bekommen?



Hatten Sie einen aktiven Sommer? Wenn Sie diese Frage mit „JA“ beantworten, dann möchte ich Ihnen hier ein paar Tipps geben, wie Sie Ihre Fitness mit in den Herbst und Winter nehmen. Und wenn Sie jetzt denken: „Nein, fit bin ich noch lang nicht“, dann starten Sie jetzt ... Schritt für Schritt, Ihrer Gesundheit zuliebe!

Ziele und Wünsche: Entscheidend für Ihre Entschlossenheit und Ausdauer ist der starke Wunsch, ein Fitnessziel zu erreichen oder dieses zu erhalten. Schreiben Sie Ihre Wünsche auf oder, noch besser, verbinden Sie Ihr Ziel mit einem Bild. Wo sehen Sie sich, wenn Sie Ihre Figur, Fitness oder Gesundheit verbessert haben?

Trainingsbesuche planen: Einmal - noch besser zweimal in der Woche - sollten Sie eine feste Verabredung mit sich selbst treffen. Am besten natürlich möglichst die gleichen Tage bzw. Zeiten, sodass Ihr Training zur Routine wird. Wenn Sie nicht alleine trainieren möchten, suchen Sie sich einen Trainingspartner oder besuchen Sie regelmäßig Ihren Lieblingskurs.

Gesunde Ernährung: „Gesunde Ernährung“ muss nicht Verzicht heißen. Achten Sie auf eine ausgewogene und eiweißreiche Ernährung mit reichlich saisonalem Obst und Gemüse. Durch das richtige und regelmäßige Fitnessstraining wird Ihr Stoffwechsel zusätzlich angekurbelt. Gerne geben wir Ihnen individuelle Tipps, die auf Ihr Training, Ihren Alltag und Ihr Trainingsziel abgestimmt sind.

Gleichgewicht finden: Die Balance zwischen Aktivität und Entspannung, also zwischen Training und Regeneration, ist beim Erhalten und Erreichen Ihrer Trainingsziele entscheidend. An dieser Stelle empfehle ich Ihnen einen Coach an Ihrer Seite, der diese Aspekte kennt und Ihnen ein motivierendes und damit erfolgreiches Training samt Erholungseinheiten ermöglicht. Wie es in der Praxis aussehen kann, erleben Sie im LIFE FITNESS Oldenburg bei einem persönlichen Beratungsgespräch. Gerne lade ich Sie hiermit zu einem kostenlosen Besuch bei uns ein.

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

Steuertipp von Harald Trost Berufskleidung



Kosten typischer Berufskleidung (z.B. Uniformen oder Arbeitsschutzkleidung) dürfen ebenso wie Ausgaben für die Reinigung typischer Berufskleidung als Werbungskosten bzw. Betriebsausgaben abgezogen werden. Ausgaben für bürgerliche Kleidung sind hingegen nicht abziehbar. Der Bundesfinanzhof hat bestätigt, daß diese Kleidungskosten unverzichtbare nicht abziehbare Aufwendungen der Lebensführung sind. Sie sind nur dann abziehbar, wenn es sich um Kosten typischer Berufskleidung handelt. Laut Bundesfinanzhof fallen z.B. schwarze Anzüge oder Pullover selbständiger Trauerredner nicht darunter, da sie zur bürgerlichen Kleidung gehören, die auch privat getragen werden kann. Für diese Kleidungsstücke ist kein Betriebsausgabenabzug möglich, selbst wenn sie ausschließlich bei der Berufsausübung genutzt werden oder die Trauernden das Tragen von schwarzer Kleidung erwarten.

(Steuertipp präsentiert von Dipl.-Kfm. Harald Trost, Steuerberater in der Nadorster Str. 134, Foto: Harald Trost)

Der Hör-Tipp von Hörakustik Dreiklang Hörgerätepflege



Um auch langfristig mit seinen Hörgeräten ein optimales Hör-Erlebnis zu behalten, ist es wichtig, das Hörsystem regelmäßig überprüfen und warten zu lassen. Dazu zählen Reinigung, Filterwechsel oder die Erneuerung des Schlauches. Auch ein neuer Hörtest und die Neueinstellung des Hörsystems gehören dazu. Hörakustik Dreiklang empfiehlt seinen Kund*innen, vierteljährlich zur kostenlosen Kontrolle vorbeizukommen. Übrigens: das Angebot gilt für alle, egal, wo das Hörsystem gekauft wurde. Schauen Sie also gerne vorbei!

(Quelle: Hörakustik Dreiklang, Text: Renée Repotente)

WIR SUCHEN VERSTÄRKUNG!

HARALD TROST
DIPLOM-KAUFMANN & STEUERBERATER

STEUERFACH-ANGESTELLTE (w/m/d) für Fibu & kleine Jahresabschlüsse in Teil- oder Vollzeit!

Nadorster Straße 134 · 26123 Oldenburg
Tel. 0441 - 80 00 78 92 · Fax 0441 - 80 00 78 93
info@steuerberater-trost.de · www.steuerberater-trost.de

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

**DIE NÄCHSTE AUSGABE ERSCHEINT AM
3. DEZEMBER 2022**

OYJO! NEWS VON HIER

NEWS | ANZEIGEN | JOBS
VERANSTALTUNGEN & MEHR!

VERANSTALTUNG GRATIS EINTRAGEN!

WWW.OYJO.COM

EROBERN SIE NEUES TERRAIN.

3,5t ANHÄNGELAST 5 JAHRE GARANTIE + MOBILITÄTS-GARANTIE! bis 150.000 km

Abb. zeigt Sonderausstattungen.

Der neue Rexton kennt keine Grenzen.
Und gibt Ihnen die Freiheit, die Sie sich wünschen. Mit markantem Design und mit Platz für bis zu sieben Personen bringt der neue Rexton Sie souverän und komfortabel an jedes Ziel.

Lassen Sie sich begeistern von Ausstattungs-Highlights wie:

- 3,5 Tonnen Anhängelast
- Deep-Control-Fahrassistenzsysteme, z. B. automatisches Notbremssystem und Frontkollisionswarner
- Allradantrieb und 8-Stufen-Automatikgetriebe
- LED-Scheinwerfer

Rexton 2.2 | Diesel, e-XDi 220 (148 kW/202 PS), 5-Sitzer **ab 46.480 €**

DER NEUE REXTON – JETZT PROBE FAHREN!

Kraftstoffverbrauch Rexton 5-Sitzer in l/100 km: innerorts 8,7; außerorts 6,8; kombiniert 7,5; CO₂-Emissionen kombiniert in g/km: 198 (gemäß VO (EG) Nr. 715/2007). Effizienzklasse C.

* Fünf Jahre Fahrzeuggarantie und fünf Jahre Mobilitätsgarantie (jeweils bis max. 150.000 km). Es gelten die aktuellen Garantiebedingungen der SsangYong Motors Deutschland GmbH.

GERDES

Bürgerbuschweg 67, 26127 Oldenburg
www.autohaus-gerdes.de
info@autohaus-gerdes.de

KINDERFLOHMARKT
in der ADTV-Tanzschule Beyer

5. NOVEMBER 2022
von 10:00 bis 14:00 Uhr

Kleidung, Spielzeug und vieles mehr rund ums Kind.

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

HÖRAKUSTIK DREI KLING

Nadorster Straße 108 | 26123 Oldenburg | 0441 36173303
nadorst@hoerakustik-dreiklang.de

Hauptstraße 50 | 26122 Oldenburg | 0441 36173300
eversten@hoerakustik-dreiklang.de
www.hoerakustik-dreiklang.de

WICK VapoRub Erkältungssalbe

50 g

statt 12,48 €
jetzt

7,98 €



SIE SPAREN 36 %

DR. THEISS

MELATONIN EINSCHLAFSPRAY

20 ml

statt 9,95 €
jetzt

6,98 €



SIE SPAREN FAST 30 %

Fashy Halblamellen- Wärmflasche

statt 7,98 €
jetzt

5,98 €



SIE SPAREN 25 %

Neurexan®

50 Tab.

statt 14,65 €
jetzt

9,98 €



SIE SPAREN 31 %

Sidroga® Husten- & Bronchialtee

20 Beutel

statt 3,98 €
jetzt

2,98 €



SIE SPAREN 25 %

Deumavan®

Schutzsalbe, neutral

125 ml

statt 16,80 €
jetzt

11,98 €



SIE SPAREN 28 %

Dolo-Dobendan®

Lutschpastillen, 36 Stk.

statt 13,97 €
jetzt

8,98 €



SIE SPAREN 35 %

Magnesium Diasporal®

Granulat, 50 Beutel

statt 19,50 €
jetzt

13,98 €



SIE SPAREN 28 %

Rabenhorst® Holunder Saft

700 ml

statt 5,99 €
jetzt

4,48 €



SIE SPAREN 25 %

Sinupret® extract

20 Stk.

statt 15,20 €
jetzt

8,98 €



SIE SPAREN FAST 40 %