

OYJO!

NEWS VON HIER ●

OLDENBURGER QUARTIERE

NADORST, DONNERSCHWEE, ETZHORN,
OHMSTEDE, BÜRGERFELDE UND UMZU

by NADORSTER EINBLICK

Hallo Frühling

Ostergrüße
Veranstaltungen

Gesundheit

Fit in den Frühling

Gutscheine von:

Lamberti-Apotheke
Willers
FullEvent
Lichthaus Kuck

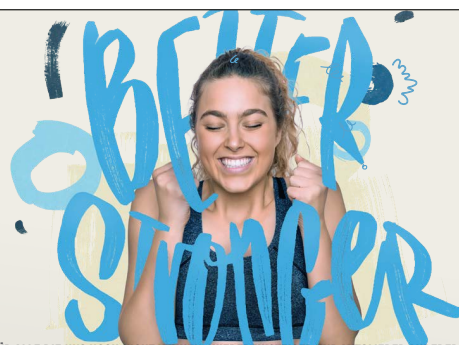
Schöne Ostern!

4

AUSGABE APRIL 2023 | LESEN SIE ALLE AUSGABEN ONLINE AUF: WWW.OYJO.COM

STARTE JETZT MIT

1 MONAT
ZUFRIEDENHEITS-
GARANTIE



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 21.05.2023


LIFE FITNESS
— OLDENBURG —

BRAUCHT KEIN' SPRIT UND BRAUCHT KEIN KABEL...



...braucht kein' Sprit und braucht kein Kabel!

metabo® RM 36-18 LTX BL 36 AKKU-RASENMÄHER

- kompakter, wendiger Akku-Rasenmäher zum randnahen Mähen und Mulchen von Grundstücken bis 350 m²
- Mähgut wird wahlweise im flexiblen Fangsack gesammelt oder sofort zum Verbleib auf der Grünfläche gemulcht
- Schnittbreite: 36 cm
- Schnitthöhe: 20 - 70 mm

€ 249,-*



Alternativ:
mit 2 x LiHD 5.2 Ah Akkus
und Ladegerät ASC 55

€ 489,-*

RM 36-18 LTX BL 46

- leiser Akku-Rasenmäher zum effizienten Mähen, Sammeln und Mulchen von Grundstücken bis 800 m²
- Mähgut wird optional hinten ausgeworfen, im flexiblen Fangsack gesammelt oder sofort gemulcht
- Schnittbreite: 46 cm
- Schnitthöhe: 25 - 80 mm

€ 499,-*



Alternativ:
mit 2 x LiHD 5.2 Ah Akkus
und Ladegerät ASC 145 DUO

€ 849,-*

Optional erhältlich:



• Basis Set 2 x LiHD 8.0 Ah
+ metabox 145 € 399,-*

• Basis Set 2 x LiHD 10.0 Ah
+ metabox 145 € 399,-*

Die genannten Preise sind gültig vom 01.04. bis zum 30.04.2023. Nur solange Vorrat reicht.

willers

Das Original!

Nadorster Str. 6 | 26123 Oldenburg | Tel. 0441 / 350 6360 | Fax 0441 / 871 24 | www.willers24.de | www.facebook.com/willers24 | shop.willers24.de



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

und schon ist es wieder soweit: die Osterzeit mit all ihren bunten Freuden steht vor der Tür. Wir schwelgen in zarten bis kräftigen Frühlingsfarben, genießen frische, leichte und belebende Speisen und Gerichte, erfreuen uns am Erwachen des eigenen Gartens und an den ersten Ernten. Wir sind in Bewegung, sei es um die regelmäßige Sportroutine nach draußen zu verlegen oder einfach durch die Natur zu streifen und ihre neuen Sprösslingen zu begrüßen.

Der Frühling weckt unsere Lebensgeister – und gleichzeitig auch den stärkeren Wunsch, sich mehr um uns selbst und die eigene Gesundheit zu kümmern. Daher ist eines unserer Sonderthemen eben diesem Bereich gewidmet – hier stellen sich Experten in Sachen Gesundheit vor und geben hilfreiche Tipps, wie man fit wird und auch bleibt.

Im Stadtteil tut sich mit dem beginnenden Frühling ebenfalls so einiges. Besonders erwähnenswert: die Jahreshauptversammlung der Nadorster e.V. und die allseits beliebte Osteraktion im Quartier (mehr Infos auf Seite 4). Und unsere Frühling-Sonderseiten sprudeln nur so über vor tollen Tipps und Empfehlungen. Also lassen Sie sich überraschen.

Zuletzt noch in eigener Sache: Mangoblaue feiert am 1. April einen wilden Geburtstag – wir werden 13! Also hoch die Tassen und Torte geschmissen – nein, die wird doch lieber gegessen ... In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen fröhlichen Frühlingsanfang!

Herzlichst
Ihre Redaktion

Für Ihren Kalender – der nächste Magazin-Termin:

» Mai-Ausgabe:

Anzeigen- & Redaktionsschluss: 12.4.2023 | Haushaltsverteilung: 29.4.2023

Hier finden Sie die aktuelle Ausgabe:

- » Lamberti-Apotheke » Willers » Stadtteilmanagement
- » Famila Scheideweg » Blumenhaus Sündermann

DEIN EVENT
KOSTENLOS
AUF OYJO!
NEWS VON HIER
& IM MAGAZIN



IMPRESSUM

Das OYJO! by Nadorster Einblick erscheint monatlich bei der Mangoblaue Medien GmbH – Oldenburg und wird kostenlos vertrieben.

V.i.S.d.P. und Herausgeber:

Mangoblaue Medien GmbH
Axel Berger, Marlies König-Berger
(in Zusammenarbeit mit der Werbegemeinschaft: „Die Nadorster e.V.“),
Jürnweg 7, 26215 Metjendorf
Tel. 0441 – 97 21 22 23,
E-Mail: info@nadorster-einblick.de,
Gerichtsstand: Oldenburg (Oldb.)

Verantwortlich für Redaktion:

Axel Berger (V.i.S.d.P.)

Redaktionelle Mitarbeit:

Axel Berger, Renée Repotente,
Katja Mickelat

Satz & Layout:

Mangoblaue Medien GmbH,
Nadine Börjes,
Marlies König-Berger,
Sophie Hehlert

Druck:

MegaDruck.de Produktions-
und Vertriebs GmbH,
Am Haferkamp 4, 26655 Westerstede
Auflage: 15.100 St.

Vertrieb:

Deutsche Post, Einkauf aktuell
Verbreitungsgebiet:
Stadtteil Nadorst (Oldb.),
Donnerschwee, Bürgerfelde, Etzhorn

Erscheinungstermin:

Anfang des Monats

Redaktionsschluss:

Mitte des Vormonats

Bildnachweis:

Mangoblaue GmbH, www.freepik.de
Titelbild: www.freepik.de

www.nadorster-einblick.de

Haftungsausschluss:

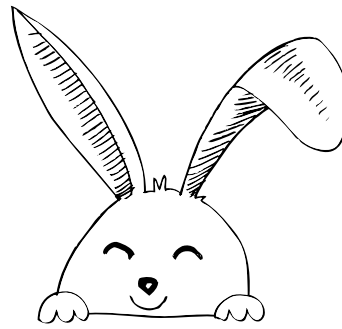
Für Angaben im Serviceteil und unverlangt eingesandte Materialien wird keine Haftung übernommen. Fremdgekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Leserbriefe können gekürzt werden. Es gilt die Anzeigenpreisliste von Januar 2023. Anzeigenvorlagen unterliegen dem Urheberrecht. Abdruck und Weiterverbreitung sämtlicher Inhalte nur nach Genehmigung. Alle © 2023 liegen bei der Firma Mangoblaue Medien GmbH.

Neuigkeiten aus der Werbegemeinschaft!



Ostern in Nadorst – die Osterhasen laufen wieder

Am 8. April sollten alle, die an diesem Tag in Nadorst unterwegs sind, die Augen offenhalten. Denn dann stehen die Chancen sehr gut, einem der Osterhasen zu begegnen, die dann wieder auf der Nadorster Straße unterwegs sein werden.



Und natürlich haben die Hasen sicherlich auch etwas in ihren Osterkörben für Groß & Klein dabei. Ein Spaziergang durchs Quartier lohnt sich also!
(Text: nad)

Es geht weiter für die Music Station



Das sind schöne Neuigkeiten: für Frank Jentson von der Oldenburger Music Station geht es langsam wieder bergauf. Es gibt wieder eine Perspektive, das Geschäft weiterzuführen, daher hat er die Kündigung seines Mietvertrags für die Räume erst einmal zurückgezogen. Die ursprünglichen Räumungsverkauf-Angebote findet man jetzt im Sortiment bei den Sonderpos-

ten - zur großen Freude zahlreicher Instrumenten-Liebhaber. Aus dem Veranstaltungsbereich wird sich Frank aber erst einmal zurückziehen. Wir wünschen weiterhin alles Gute und freuen uns, dass er Nadorst und der Oldenburger Musikszene erhalten bleibt. Die Öffnungszeiten sind jetzt Montag – Freitag 14:00–18:00 Uhr, Samstag 10:00–14:00 Uhr.
(Text und Foto: Georg Krone)

Oldenburger Music-Station Instrumente Ton & Licht

Nadorster Straße 254 | 26125 Oldenburg
Tel. 0441 3800333 | www.o-ms.de
Öffnungszeiten: Mo-Fr 14-18 Uhr & Sa 10-14 Uhr



Jahreshauptversammlung der Nadorster e.V.

Im März war es wieder soweit: Die Nadorster e.V. hatten zu ihrer Jahreshauptversammlung eingeladen. Neben dem Austausch zu Aktionen, die im letzten Jahr stattgefunden haben, und Planungen für dieses Jahr, wurde auch über die aktuelle Situation und die anstehenden Veränderungen im Stadtteil gesprochen. Viele angeregte Gespräche und Diskussionen wurden geführt. Insgesamt war es wieder eine gut besuchte und erfolgreiche Veranstaltung, die den einen oder anderen neuen Impuls für die Werbegemeinschaft brachte.
(Text und Foto: nad)

Gutschein über 20%* RABATT

auf einen Artikel Ihrer Wahl aus dem Sortiment der nicht verschreibungspflichtigen Arzneimittel oder aus dem Selbstbedienungssortiment. Gilt nicht für Aktionsangebote, keine Doppelrabattierung.

*Nur 1 Gutschein und 1 Artikel pro Person. Keine Taler und Kundenrabatt.

Aktionszeitraum:
01.04.2023 - 06.04.2023

Lamberti
Apotheke Fröhlich
Nadorster Straße 97
26123 Oldenburg
Telefon 0441 81342
www.lamberti-apotheke-froehlich.de

AGENTUR FÜR
MEDIEN, GESTALTUNG
& TEXT

WWW.MANGOBLAU.DE

13 JAHRE WERBEAGENTUR MANGOBLAU

Was für eine wilde mangoziöse Zeit?!

3 Jahre ist es nun her, dass wir unser 10tes Jubiläum feiern durften. Nun sind drei ganz „besondere“ Jahre dazugekommen – und wir sind noch hier.

Ein Grund zu feiern, dankbar und ziemlich stolz zu sein. Wir sind gewachsen, umgezogen, haben uns durch verrückten Zeiten gewühlt und sind stärker, erfahrener, besser und mehr geworden. Was Marlies und ich vor 13 Jahren (eigentlich sind es fast schon 15 Jahre, wenn man die Vorgänger-Agentur Einzelkind mit einbezieht) aus der Taufe gehoben haben, ist zu einem riesen Bumms mit mittlerweile rund 25 Mangos geworden, die auf so ziemlich allen Gebieten der Medienwelt echte Profis am Start haben. Der Form halber hier eine kleine Aufzählung, damit der Eigenwerbung auch genüge getan ist:

Irgendwas mit Medien. Alles mit Medien! Das macht Mangoblau. Full-Service halt.

Mindestens eben so wichtig wie das richtige Leistungsangebot ist aber das Mindeset. Wenn eine Firma für alle mehr ist, als nur ein Konstrukt um Geld zu verdienen und den Tag rumzukriegen, sondern zu einer echten Herzblutfabrik geworden ist, dann hat man wohl so einiges richtig gemacht. Das Konzept der Arschlochfreien Zone zu leben, ist nicht immer ganz einfach, aber zahlt sich aus - monetär, aber in erster Linie in Lebens- & Arbeitsqualität.

Lange Schreibe, großer Sinn. Wir gucken mal, dass wir unseren Weg auch in den kommenden verrückten Zeiten weiterhin erfolgreich irgendwas mit Medien machen dürfen. Wir sind motiviert, voll am

Start und gut gerüstet für die Herausforderungen der Zukunft. Das sollte also klappen. Ach so, das darf ja nicht fehlen: Wir bedanken uns bei allen Kunden, allen Wegbegleitern, dem einen oder anderen Arschlochengel und, vor allem, bei unserem Rudel: **„Mangos, ihr seid die besten, wir haben euch lieb und sind mega stolz auf euch!“**

Ansonsten, bleibt nur zu sagen: die Einladung aufn Kaffee im Jürnweg 7 in Metjendorf steht. Es gibt viel zu gucken, denn unsere 300 qm große Multimediahalle mit 2 Bühne, Filmsets, Fotostudio, Podcaststudio, Schnittraum und Showküche, ist auch fertig.

Liebe Grüße Marlies & Axel (Gründereltern)

PS: Und weil wir etwas zurückgeben wollen (und so was Karma-Punkte gibt), haben wir uns etwas überlegt. Wenn du / ihr /sie ein (gemeinnütziger)Verein, eine motivierte Gruppe von Weltverbesserern oder eine andere Initiative uns brauchen könnt, dann schickt uns euren Wunsch (z.B. für eine neue Website, Unterstützung bei Social Media, einen Imagefilm, Fotos, Podcast, Flyer oder eine konzeptionelle Beratung), schildert uns euer Projekt und schreibt ein paar Zeilen über euren Verein oder eure Initiative an info@mangoblau.de mit der Begründung, warum ihr euch unsere Unterstützung wünscht. Das oder die Projekt(e), das/die uns am meisten begeistern und dazu beitragen die Welt etwas besser und zu einer arschlochreduzierten Zone zu machen, werden wird dann in 2023 kostenlos unterstützen. Wir sind gespannt auf eure Einsendungen.

Mangoblau GmbH
Jürnweg 7, 26215 Wiefelstede / Metjendorf
Tel.: 0441 97 21 22 23 · WhatsApp: 0179/5150571
E-Mail: info@mangoblau.de · www.mangoblau.de



(von links): Anett Gavelis, Dr. Jutta Freymuth, Andreas Feurich, Kai Teusner und Falko Burkhard

Neues Zuhause für Oldenburger Band Ehemalige Räume der „Förderer“ im Gertrudenheim jetzt Probenraum

Schon von draußen hört man die Musik: Eine Mischung von Jazz, Rock, Rockability, Swing und Funk sind auf dem Gelände des Gertrudenheims Oldenburg seit einigen Wochen immer wieder zu hören. Die drei Musiker Florian Petrusky, Andreas Feurich und Falko Burkhard rund um Kai Teusner haben Mitte des Jahres 2022 ihren Probenraum in der Stadt Oldenburg verloren.

Insgesamt drei Bands/Projekte teilen sich nun die alten „Förderer“-Räumlichkeiten auf dem Gelände des Gertrudenheims. „Wir sind sehr froh, dass sich nun diese Gelegenheit aufgetan und freuen uns, dass der BVO uns diese Räumlichkeiten anbietet, da es für Musiker derzeit in Oldenburg schwer ist, Probenräume zu finden. Wir sind hier von der Einrichtungsleitung Anett Gavelis sehr nett aufgenommen worden“, weiß Kai Teusner. Und auch Dr. Jutta Freymuth (Stellvertretende Verbandsgeschäftsführerin des BVO) freut sich: „Unsere Bewohnenden des Gertrudenheims haben die vier Musiker mit großer Neugier aufgenommen und tauschen sich zu allen möglichen Themen mit ihnen aus. Zudem ist es eine gute Möglichkeit, die alten Räumlichkeiten zwischenzeitlich einer sinnvollen Nutzung zuzuführen und damit den Oldenburger Musikern eine Möglichkeit zum Proben zu geben“, so Dr. Jutta Freymuth. Sicher werden die Musiker auch bald Mal bei passender Gelegenheit in klingender Gestalt auf dem Gertrudenheim-Gelände in Erscheinung treten.

(Text und Foto: BVO)



Regionaler Frauentag am 15. April

In der FCG Oldenburg (Deelweg 149) wird zum regionalen Frauentag Déborah Rosenkranz erwartet. Sie ist Singer-Songwriterin, Buchautorin und Motivational Speakerin. Mit Musik und Büchern baut sie zu ihrer wachsenden Fangemeinde eine große Nähe und innere Verbundenheit auf. Aktuell tourt sie mit ihrem ersten deutschen Album

#liebeistlauter und ihrem mittlerweile vierten Buch #seiesdirwert. Im Laufe der Jahre und vieler Arbeit „hinter den Kulissen“, völlig abseits der Bühne, entwickelt sich eine starke Persönlichkeit, die weiß, was ihr Publikum braucht, da sie ihren Fans unglaublich nahe ist und deren Sorgen kennt. Nach über zehn Jahren des Tourens mit ihrem „Music&Message“ Programm, in dem sie sich ehrlich, zerbrechlich und doch so unfassbar stark zeigt, hat nicht nur ihre Fangemeinde sie ins Herz geschlossen.

„Die Plattform der Musik ist mir geschenkt worden, um für diejenigen aufzusprechen, die selbst keine Stimme haben.“ Déborah Rosenkranz Und so hat sie mittlerweile ein therapeutisches Wohnheim für Frauen mit Essstörungen, das Power2Be Bethanien (www.bethanien.ch/power2be-bethanien) mitinitiiert und hierfür 2016 den „Emotion Award“ für soziale Werte gewonnen. Sie geht in Schulen, um Präventionsvorträge zu halten und mit der DfB Stiftung Sepp-Herberger (www.dfb.de/dfb-stiftung-sepp-herberger) und dem Projekt „Anstoß für ein neues Leben“ in JVA's. Auch ist sie überzeugte Botschafterin von Compassion (www.compassion.de / www.compassion.ch) und fliegt für das Projekt ihres Vaters „Passion for Africa“ (www.passion-for-africa.de) regelmäßig nach Ouagadougou/Burkina Faso, um dort den Ärmsten der Armen zu helfen und ebenfalls für sie aufzutreten.

Veranstaltungsort: FCG Oldenburg, Deelweg 14

(Parken beim TÜV Nord, Nadorster Straße 231)

Zeit: 10:00 bis 16:00 Uhr (Einlass ab 9:00 Uhr)

Beitrag: 25 Euro (inkl. Mittagessen)

Anmeldung: Conni Dirks, fmv.co.di@web.de

(Quelle: FCG Oldenburg, Foto: Déborah Rosenkranz)



Sommerfest in der AWO - Sponsoren gesucht

Die zwei Kindergärten (Sprachheil- und Kita am Flöteich) und das Altenwohnenzentrum der AWO feiern am 30.06.2023 ein großes Sommerfest. Für unser Sommerfest suchen wir noch Sponsoren für unsere Tombola. Unser

Fest steht ganz unter dem Motto Jung trifft auf Alt. Wir möchten eine Begehungsstätte auf unserem Gelände gestalten.

Um endlich mehr Momente im Alltag zu schaffen, wo die ganz Kleinen auf die ganz Großen treffen. Wer Interesse an einer Unterstützung hat, meldet sich bitte bei Nadine Repler (Einrichtungsleitung Spachheilkindergarten Oldenburg) unter Tel. 0441/931005-0 oder -12 oder per Mail an nadine.repler@awo-ol.de

(Quelle: AWO Kinder, Jugend & Familie Weser-Ems GmbH)



Steuertipp von Harald Trost Nullsteuersatz bei Photovoltaikanlagen



Eine Neuregelung bei Anschaffung einer Photovoltaikanlage ist der sogenannte Nullsteuersatz, also der Wegfall von Umsatzsteuer. Der Käufer einer PV-Anlage muss die Umsatzsteuer nicht mehr zahlen, kann sich im Gegenzug aber auch keine Vorsteuer durch das Finanzamt erstatten lassen. Der Nullsteuersatz gilt für Photovoltaikanlagen, die nach dem 01.01.2023 vollständig geliefert bzw. vollständig installiert sind. Das Datum der Bestellung ist unerheblich. Profitieren können davon Steuerpflichtige, die sich eine PV-Anlage auf oder in die Nähe eines Wohngebäudes installieren lassen. Dies gilt dann für alle Komponenten der Anlage, wie die Module, den Batteriespeicher oder auch die Wechselrichter.

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

Hier gibt's was zu lesen - unsere Auslagestellen für OYJO! by Nadorster Einblick:

- » Life Fitness » Oldenburger Wohngarten
- » Honda Harndierks
- » Lamberti-Apotheke Fröhlich
- » LZO » Willers » Bio Denms
- » Stadtteilmanagement » Bartsch
- » REWE Hochheider Weg
- » Blumenhaus Sündermann

Und als besonderen Bonus gibt es unsere Zeitung ab jetzt auch in Schmidts Lesemappen!
(Text: Katja Mickelat)



Griechische Spezialitäten

Wir wünschen Ihnen frohe Ostern! Ostermontag geöffnet!

Nadorster Str. 53 · Tel. 882276 · www.kreta-oldenburg.de
Mo. u. Di. Ruhetag · Mi.-Sa. 17-23 Uhr · So & Feiertage: 12-14 Uhr & 17-23 Uhr

REWE DEIN MARKT

**In Nadorst / Hochheider Weg
mit besonders kundenfreundlichen
Öffnungszeiten:**

**Mo. – Sa.
7.00 – 22.00 Uhr
durchgehend geöffnet**



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





Der Vorstand (von links):
Klaus-Peter Wenke (Beisitzer),
Irina Zentner (Beisitzerin),
Constanze Donat-Rüdinger
(Schriftführerin),
René Dittrich (Beisitzer),
Anke Ohmstedt (Schatzmeisterin),
Edwin Alexander (Stellvertr.
Vorsitzender), Sigrun Spaeth
(ehemalige Vorsitzende)

Neues aus Donnerschwee

Neuer Podcast für Kinder und Jugendliche im Kinderschutzbund Oldenburg e.V.!

Ab dem 22.3.23 um 17 Uhr startet der Kinderschutzbund in Oldenburg, Donnerschweer Str. 171b in 26123 Oldenburg mit einem neuen Podcast. Jeweils Mittwochs sind Kinder und Jugendliche eingeladen, die in ungezwungenen Treffen Ideen entwickeln um einen interessanten Beitrag für ihre Altersgenossen zu gestalten. Traut euch und sprecht über alles, was euch bewegt! Aldrik freut sich auf euch.. Dieses Angebot ist für euch kostenlos. Anmelden und Näheres erfahren könnt ihr über Mail: beratung@kinderschutzbund-oldenburg.de.

(Text: Kinderschutzbund Oldenburg e.V.)

Jahreshauptversammlung des Bürgerverein Donnerschwee

Am 9. März hatte der Vorstand des Bürgervereins zur Mitgliederversammlung eingeladen. Turnusgemäß waren Wahlen für den Vorstand vorgesehen. Zahlreiche Mitglieder erschienen, sodass die Versammlung beschlussfähig war. Schon vorab hatte Sigrun Spaeth als Vorsitzende erklärt, dass sie für eine Wiederwahl nicht zur Verfügung stehen würde. Krankheitsbedingt hatte ihr Ehemann schon vor einem Jahr sein Amt als Schriftführer zur Verfügung gestellt. Seine intensive Betreuung ließ ihr keine andere Wahl. Vor den Wahlen trug Sigrun Spaeth noch ihren Bericht über das letztlich erfolgreich verlaufene Jahr vor, in dem der Betrieb des Vereines nach der großen Coronawelle wieder auf die Beine kam. Beim nachfolgenden Punkt „Vorstandswahlen“ ergab sich dann ein Problem: Weder hatte sich vorab jemand oder in der Versammlung gemeldet, der für das Amt kandidieren wollte. Somit ist das Amt der/des Vorsitzenden vakant.

Nach Erledigung der Tagesordnung zeigte Werner Spaeth noch eine Bilderreihe aus den vergangenen Jahren, die das Engagement des Vereines im Ortsteil Donnerschwee zeigten.

(Text und Foto: Bürgerverein Donnerschwee)

Donnerschwee Café am 16. April

Alt trifft jung, Sportler treffen auf Menschen, die sich mal bewegen wollen, Eltern mit Kindern gleichen Alters können sich verabreden, usw. Die Kinder können in der Zwischenzeit auf der großen Wiese der Jugendkulturarbeit spielen (bitte Spielzeug mitbringen!). Spieler von Brett- und Kartenspielen können Leute kennenlernen, um direkt vor Ort zu zocken. **15:00 bis 20:00 Uhr, Jugendkulturarbeit, Weiße Rose 1**

(Quelle: Neu Donnerschwee verbindet e.V.)

LOKALSPORT

ANFÄNGERKURS LINE DANCE STARTET IM APRIL IN RASTEDE BEI DEN LUCKY BOOTS

Beim Line Dance wird in Reihen zu einstudierten Choreographien getanzt und daher werden Körper und Geist gefordert. Jeder tanzt für sich, aber keiner tanzt allein. Am Dienstag, den 18. April 2023 findet von 18:00-19:00 Uhr in der Schützenhalle in 26180 Rastede (Mühlenstr. 33) eine kostenlose „Schnupperstunde“ statt. (Anmeldung nicht erforderlich) Ab dem 25. April 2023 beginnt dann ein 8-wöchiger Anfängerkurs von 18-19 Uhr in der Schützenhalle Rastede. (Die Kursgebühr in Höhe von 30,00 € bitte am 1. Übungsabend mitbringen.) Anmeldung Anfängerkurs und Fragen unter: luckyboots-oldenburg@web.de oder Tel. 0178 -81 68 948 (nach 18 Uhr) **Infos unter www.luckyboots-oldenburg.de** (Text: Lucky Boots e.V.)



GOLDENE EHRENNADEL DES STADTSPORTBUNDES

Christian Marke 1. Vorsitzender des SV Ofenerdiek erhielt am 17. März 2023 die goldene Ehrennadel des Stadtsportbundes für 25 Jahre ehrenamtliche Tätigkeit als 1.Vorsitzender des SVO. Christian, der 1974 in den SV Ofenerdiek eintrat, ließ sich 1991 zum stellvertretenden Fußballobmann wählen, wo er die Aufgaben mit großem Erfolg ausübte, um 1996 den Posten des 2. Vorsitzenden zu bekleiden. Am 3. Juli 1998 wählte die Mitgliederversammlung Christian zum 1. Vorsitzenden und diese Aufgabe führt er bis zum heutigen Tag mit viel Hingabe und Freude aus. Der Stadtsportbund und der SVO sagen DANK E für dein Engagement, deine Mühen und die vielen Stunden die du dem SVO, den Mitgliedern und dem Sport widmest!

(Quelle und Foto: Sabine Thielen, SVO)



DU WILLST MITGLIED WERDEN IM SV OFENERDIEK, DANN JETZT AUFGEPASST!

Der DOSB unterstützt deine Motivation und spendiert für Neumitglieder, einen 40,00 € Gutschein. Dieser gilt natürlich nur für die Mitgliedsbeiträge! Also nicht lange überlegen, raus aus den Pantoffeln und rein in den Verein, denn die Gutscheine stehen euch nur bis zum 30. August 2023 online zur Verfügung!

Was müsst ihr tun?

- 1.) Einen Antrag auf Mitgliedschaft im SV Ofenerdiek ausfüllen <https://sv-ofenerdiek.de/der-verein/mitglieder-sponsoren/wie-werde-ich-mitglied>
- 2.) Das Antragsformular für den Sportcheck online unter <https://foerderportal.dosb.de/gutscheinaktion/sportvereinscheck/> ausfüllen und ihr erhaltet per E-Mail den Link zu einem kostenlosen Sportvereinscheck im Wert von 40 €.
- 3.) Den Antrag auf Mitgliedschaft + den per Mail erhaltenen Sportcheck beim SV Ofenerdiek einreichen. Beides könnt ihr entweder ausgedruckt bei eurem Übungsleiter oder persönlich zu den Öffnungszeiten in der Geschäftsstelle abgeben. Alternativ könnt ihr natürlich auch beides per Mail an den Mitgliederverwalter unter mitglieder-verwaltung@sv-ofenerdiek.de senden.

Auf der Rückseite findet ihr noch allgemeine Informationen rund um den Sportvereinscheck.

- Der Sportvereinscheck dient als Beitrag für eine Neumitgliedschaft in einem Sportverein.
- Sollte die Mitgliedschaft mehr als 40 Euro betragen, müssen die Mehrkosten selbst übernommen werden.
- Innerhalb von vier Wochen müssen Sie ihren Sportvereinscheck bei einem Sportverein einlösen.
- Pro Person kann nur ein Sportvereinscheck eingelöst werden.
- Für Familien: Pro E-Mail-Adresse können bis zu drei Sportvereinschecks heruntergeladen werden.
- Der Sportvereinscheck kann sowohl digital als auch ausgedruckt beim Sportverein eingelöst werden.

(Text: Sabine Thielen, SVO, Foto: SVO)



NOCH MEHR LOKALSPORT GIBT ES AUF WWW.OYJO.COM



WIR BEGRÜßEN DEN Frühling & WÜNSCHEN SCHÖNE OSTERN!

TANZT EUCH FIT!

SENIOREN-, LINEDANCE- & FITNESS-KURSE!

Jetzt anmelden und los tanzen!

BEYER

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

OSTER DEKO

NATÜRLICH NACHHALTIG

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

Stöja
RAUM AUSSTATTUNG

Frohe Ostern

Raumaussstattung Stöhr & Janßen
Nadorster Str. 303, 26125 Oldenburg
Tel.: 0441-31915
www.raumaussstattung-stoehr-janssen.de
info@raumaussstattung-stoehr-janssen.de



OSTERMUFFINS (nicht nur) für Kinder

Zutaten:

- 2 Tassen Mehl
- 2 Teelöffel Backpulver
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1/2 Tasse Zucker
- 1 Ei
- 1 Tasse Milch
- 1/4 Tasse geschmolzene Butter
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- Bunte Streusel
- Oster-Süßigkeiten
(z.B. Mini-Schokoladeneier, Marshmallow-Osterhasen)

Anleitung:

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Ein Muffinblech mit Papierförmchen auslegen oder einfetten. In einer großen Schüssel Mehl, Backpulver, Salz und Zucker vermischen. In einer anderen Schüssel das Ei verquirlen und dann Milch, geschmolzene Butter und Vanilleextrakt hinzufügen. Die flüssigen Zutaten zu den trockenen Zutaten geben und gut vermischen, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht. Füllen Sie die Muffinförmchen zu 2/3 mit dem Teig. Drücken Sie dann ein paar bunte Streusel in den Teig. Backen Sie die Muffins für 15-20 Minuten im vorgeheizten Ofen, bis sie goldbraun sind und ein Zahnstocher, den Sie in die Mitte des Muffins stecken, sauber wieder herauskommt. Lassen Sie die Muffins abkühlen und dekorieren Sie sie mit Oster-Süßigkeiten oder einer Zuckerglasur. Dafür mischen Sie einfach Puderzucker und Milch, bis eine glatte Glasur entsteht, dekorieren Sie die Muffins nach Belieben. **Viel Spaß beim Backen!**

(Text: Mangoblaul., Foto: freepik)



**TIPP DER REDAKTION: KLEINE AUFKLEBER MIT
PERSÖNLICHEM GRUSS AUF DIE OSTEREIER KLEBEN!**



NATÜRLICH EIER FÄRBen

Natürliche Ostereier sind umweltfreundlich und einfach zu färben! Verwende Gemüse, Obst oder Gewürze als natürliche Farbstoffe und lasse die Eier mindestens 30 Minuten im Farbstoff ziehen. Mit Essig wird die Farbe intensiver und mit Kräutern oder Blüten lassen sich tolle Muster erzeugen. Teste verschiedene Techniken und verziere die Eier mit österlichen Motiven. Fertig sind die perfekten Ostereier zum Verzieren oder Naschen! (Text: Mangoblaul., Foto: freepik)

25 Jahre BLUMEN LÜSCHEN



Am 1. April freuen sich Ralf Wilken und sein Team: auf 25 Jahre Blumen Lüschen (unter eigener Regie) und 90 Jahre Bestehen des Blumenhauses wird mit Dankbarkeit und Stolz zurückgeblückt. Gerade zur Zeit fällt die Auswahl aus herrlichen Schnittblumen, hübscher Oster-Dekoration und einem großen Gewächshaus mit der ganzen Bandbreite an Beet- und Balkonpflanzen nicht leicht. Die freundliche Atmosphäre ist im Laden immer spürbar: hier werden Sie von echten Profis beraten, die außerdem traumhafte Sträuße zaubern können. Also der perfekt Ort für die beginnende Gartensaison, Osterbesuche und auch schon die Muttertagsplanung. **Wir bedanken uns bei Blumen Lüschen für die tolle Zusammenarbeit und wünschen weiterhin von Herzen alles Gute!**

(Text und Fotos: Katja Mickelat)

**Blumige
Überraschung
FÜR SOPHIE & NICOLE**



WIR LIEBEN UNSERE KUNDEN!

Sausewind

TAGESFAHRTEN

Muttertag in Enschede 14.05.	48,- €
Leeuwarden 30.06.	48,- €
Groningen 15.07.	48,- €
Den Haag 22.07./09.09.	58,- €
Alkmaar 28.07.	48,- €
auf die Inseln (inkl. Fähre)	
Borkum 11.06.	78,- €
Norderney 11.06.	75,- €
Wangerooze 30.06./30.07.	79,- €
Baltrum 15.07./11.08.	73,- €
Langeoog 05.08.	81,- €
Ameland (NL)* 12.08.	70,- €
in die Niederlande	
Karfreitag in Amsterdam 07.04.	48,- €
Karfreitag in Utrecht 07.04.	48,- €
Gartencenter Oosterik 29.04.	48,- €
Keukenhof 06.05. (inkl. Eintritt)	68,- €

* exkl. Bustransfer vor Ort

DER KEUKENHOF: größter Blumenpark der Welt

Etwa 100 Hoflieferanten sind dafür verantwortlich, dass jedes Jahr wieder Zwiebelblumen – wie Narzissen, Hyazinthen, Kaiserkronen – im Keukenhof zu sehen sind, die in dem sandigen und kalkhaltigen Boden gut gedeihen. Hauptthema sind traditionellerweise Tulpen, von denen jährlich 4,5 Millionen Zwiebeln in 100 Variationen von Hand gepflanzt werden. Insgesamt werden in 30 Blumenshows jährlich ca. 7 Millionen Blumenzwiebeln gepflanzt. Der 32 ha große Park mit 2.500 Bäumen in 87 Variationen wird von 15 km Spazierwegen durchzogen und besitzt 7 Inspirationsgärten mit Gartenideen für die Besucher. Darüber hinaus ist der Keukenhof mit 150 Werken von 50 Künstlern auch ein großer Skulpturenpark.

06.05.23 Busfahrt inkl. Eintritt 68,- €

Meeschweg 9 • 26127 Oldenburg • Fon: 0441/93565-0
info@sausewind.de • www.sausewind.de

Blumen Lüschen
Inh. Ralf Wilken

Ihr Fachgeschäft für
Blumen und Pflanzen
in Oldenburg - Ohmstede

**90 Jahre Blumen Lüschen,
25 Jahre Inhaber Ralf Wilken!**

Ein großes Dankeschön ❤️
für 25 Jahre Treue!

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

WIR BEGRÜßEN DEN Frühling & WÜNSCHEN SCHÖNE OSTERN!

MITBAU-AUSSTELLUNG „WOLKENKUCKUCKSHEIM“ IM UNIVERSUM® BREMEN Kunterbunt & kreativ

Stellen Sie sich vor, es gäbe einen Ort, an dem Träume wahr werden. Ein Wolkenkuckucksheim, wo Sie Ihrer Fantasie freien Lauf lassen dürfen und nach Herzenslust bauen, stapeln, zeichnen, falten und gestalten können. Dieses besondere Erlebnis für die ganze Familie bietet die gleichnamige Sonderausstellung „Wolkenkuckucksheim – Bau dir deine Welt, wie sie dir gefällt!“ im Universum® Bremen.

Auf 500 Quadratmetern können Sie nach Herzenslust mit den verschiedensten Materialien kreativ werden. Wie wäre es, wenn Sie eine eigene Stadt aus Pappe oder eine Blumenlandschaft aus Plastik entstehen lassen? Kistenweise Legosteine stehen bereit, damit sie eine Wand mit Sprüchen und Motiven verzieren können.

(Text & Foto: Universum® Bremen)



Am Samstag den 1.4. kann man gemütlich von 12:00-20:00 Uhr durch das Kulturzentrum Cadillac, Huntestraße 4a in Oldenburg, schlendern und auf dem Kreativmarkt nach Handgemachtem, Köstlichkeiten & Kunsthandwerken stöbern.

Keramik, Klamotten, Holzdesigns, Kerzen und Karten, Gartendeko, Kunsthandwerk, Illustrationen und Drucke, Schmuck, Taschen und und und liegen auf den Ständen für die Besucher*innen bereit. Außerdem gibt es leckeres veganes Essen von veggiemaid sowie eine tolle Auswahl an Workshops und Mitmachaktionen – alles gegen Spende! Klamottentausch, Siebdrucken, Schuck D.I.Y., Terrazzo gießen, Holzkugelschreiber bauen – für Groß und Klein ist auf jeden Fall etwas dabei. Außerdem gibt es eine Kunstausstellung des Mädchentreffs Oldenburg. Workshop Makramee-Einkaufsnetze knüpfen: Mit Anmeldung vor Ort!

Die Veranstaltung ist barrierefrei. Kein Ticket notwendig. Eintritt nach Selbsteinschätzung! #paywhatyouwant (Quelle: handgemacht-oldenburg.de)

HANDGEMACHT MARKT

Am Samstag den 1.4. kann man gemütlich von 12:00-20:00 Uhr durch das Kulturzentrum Cadillac, Huntestraße 4a in Oldenburg, schlendern und auf dem Kreativmarkt nach Handgemachtem, Köstlichkeiten & Kunsthandwerken stöbern.

Keramik, Klamotten, Holzdesigns, Kerzen und Karten, Gartendeko, Kunsthandwerk, Illustrationen und Drucke, Schmuck, Taschen und und und liegen auf den Ständen für die Besucher*innen bereit. Außerdem gibt es leckeres veganes Essen von veggiemaid sowie eine tolle Auswahl an Workshops und Mitmachaktionen – alles gegen Spende! Klamottentausch, Siebdrucken, Schuck D.I.Y., Terrazzo gießen, Holzkugelschreiber bauen – für Groß und Klein ist auf jeden Fall etwas dabei. Außerdem gibt es eine Kunstausstellung des Mädchentreffs Oldenburg. Workshop Makramee-Einkaufsnetze knüpfen: Mit Anmeldung vor Ort!



(Foto: Schneiderei Bruns)

Ihre Frühjahrs- und Sommermode benötigt eine Veränderung?

Wir erledigen das gerne für Sie!

„HEIMATKUNDLICHE BÜCHERBÖRSE“

Am 16. April auch Pflanzenflohmarkt rund ums Haus

Am Samstag, 15. April und Sonntag, 16. April, jeweils von 11:00 bis 17:00 Uhr, gibt es im Heinrich Kunst Haus (Sandweg 22, Ofenfeld) 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 verschiedenen Antiquariaten aus dem Umland interessierten Buchliebhabern und Leseratten in der liebevoll hergerichteten Diele des Heinrich Kunst Hauses Romane und Erzählungen, Sachbücher und Bildbände, Kalender und Kunstbücher an, wobei mancher Besucher auch wohl auf ein besonderes „Schnäppchen“ stößt. Auch bei speziellen Fragen und Wünschen helfen die Buchverkäufer gerne weiter. Am Sonntag, 16. April gibt es zusätzlich einen großen Pflanzenflohmarkt rund ums Heinrich Kunst Haus. Angeboten werden Stauden, Blumenzwiebeln, Sämereien, aber auch Gartendekorationen wie Keramiken und Schmiedearbeiten. (Text: Begegnungsstätte Heinrich Kunst e.V.)

DRAISINE FAHREN IM AMMERLAND Fröhliche Spazierfahrt an frischer Luft



Ob zu viert oder gleich mit sechzehn Personen – Draisine fahren ist ein Vergnügen, das kleine und große Ausflügler begeistert. Mit dem „Fahrrad auf Schienen“ lässt sich die facettenreiche Parklandschaft im Ammerland einmal anders genießen. Zwölf Fahrrad-draisinen (4 Pers.) und drei Club-draisinen (16 Pers.) schnurren auf dem stillgelegten Gleis zwischen Westerstede und dem Stadtteil Ocholt hin und her. Für die Draisinenfahrt gibt es ein paar Spielregeln, denn alles läuft hier auf einem Gleis. Drei Stationen laden auf der sieben Kilometer langen Strecke zur Pause ein. Am Gleisende werden die Draisinen einfach umgedreht und flott geht's zurück zum Start. Der Draisinenbahnhof befindet sich auf dem Gelände der Baumschule G. D. Boehlje in Westerstede. (Text & Foto: Touristik Westerstede e.V.)

Ob zu viert oder gleich mit sechzehn Personen – Draisine fahren ist ein Vergnügen, das kleine und große Ausflügler begeistert. Mit dem „Fahrrad auf Schienen“ lässt sich die facettenreiche Parklandschaft im Ammerland einmal anders genießen. Zwölf Fahrrad-draisinen (4 Pers.) und drei Club-draisinen (16 Pers.) schnurren auf dem stillgelegten Gleis zwischen Westerstede und dem Stadtteil Ocholt hin und her. Für die Draisinenfahrt gibt es ein paar Spielregeln, denn alles läuft hier auf einem Gleis. Drei Stationen laden auf der sieben Kilometer langen Strecke zur Pause ein. Am Gleisende werden die Draisinen einfach umgedreht und flott geht's zurück zum Start. Der Draisinenbahnhof befindet sich auf dem Gelände der Baumschule G. D. Boehlje in Westerstede. (Text & Foto: Touristik Westerstede e.V.)



JETZT VORMERKEN:
FREITAG, 12. MAI 2023
UM 20:00 UHR
IM MEPHISTO OLDENBURG

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

WIR SIND WIEDER DA,
UND ERÖFFNEN DIE
EISSAISON!



Eiscafé
Sardegna

Wir freuen uns auf Euren Besuch!
Eiscafé Sardegna | Nadorster Str. 174 | Tel. 480 65 767

Draisinenspaß im Ammerland

Na, Lust auf Draisine?

Die 7 km lange Strecke führt durch einen wunderschönen blühenden Teil des Ammerlandes. 12 Draisinen gibt es, auf denen jeweils vier Personen Platz haben. Sehr beliebt sind die Clubdraisinen, auf denen je 16 Personen Platz haben. Verpflegungsleistungen können mit gebucht werden, aber man kann auch seinen eigenen Picknickkorb mitnehmen und unterwegs an den Haltepunkten eine Pause einlegen.

JETZT
auch mit
E-Antrieb

Draisine
(4 Pers.) ab
29,- €
Clubdraisine
(16 Pers.) ab
100,- €



Westerstede
Touristik Westerstede e.V.

Touristik Westerstede e.V. • Am Markt 2 • 26655 Westerstede
Telefon 04488 55660 • Telefax 04488 5555
www.westerstede-touristik.de • E-Mail: touristik@westerstede.de

WOLKEN
KUCKUCKS
HEIM

Bau dir deine Welt,
wie sie dir gefällt!

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



BREMEN
ERLEBEN!

KAPLA®

GEWOBA

Universum® Bremen



@ diedekogarage



DIE DEKOGARAGE – BESONDERE EINZELSTÜCKE

Seit Mai 2022 können sich feierwütige Geld und Zeit sparen und sich Dekorationsartikel für jegliche Anlässe einfach in der DekoGarage leihen. Aus alt mach neu ist das Motto der Inhaberin Tina Gehrke, die aus jedem altem Holzteil ein Lieblingsstück zaubern kann. Ihre Garage ist ein Traum für jeden Dekoliebhaber:in, bis oben hin voll mit Traubögen, Tischdeko, Makramees und vielem mehr. Es ist für jeden etwas dabei: Boho-Liebhaber finden bestimmt ihre Freude an den Makrameewindlichtern, wer es lieber rustikal mag, der kann aus verschiedenen Holzschildern wählen. Zudem bietet sie Spaßartikel und Spiele für Geburtstage bis hin zur Deko für Mottopartys und Kindergeburtstage an. Der größte Teil ihres Sortiments besteht aus selbst hergestellten Einzelstücken, gebrauchten Raritäten denen sie neues Leben eingehaucht, umfunktioniert oder umgebaut hat, die auch nicht selten vor dem Müll gerettet wurden. Tina ist auch immer offen für Ideen und Vorschläge, sodass auch individuelle Wünsche umgesetzt werden können. **Wenn ihr also für euer Event schöne und einzigartige Deko sucht, dann seid ihr hier genau richtig!**

(Text & Foto: DekoGarage)



KUNSTAUSSTELLUNG DER OLDENBURGER KÜNSTLERGRUPPE

Von Karfreitag bis Ostermontag 2023 wird sich die Mensa der Oberschule Ofenerdiek am Swarte-Moor-See wieder in eine große Galerie verwandeln. Dort findet die traditionelle Kunstaussstellung der Oldenburger Künstlergruppe, die seit 1978 an diesem Ort

über die Ostertage ihr Arbeiten präsentiert, statt. Es werden viele Exponate von 17 Künstlern und Künstlerinnen zu sehen sein. Die Besucher erfreuen sich jedes Jahr an den individuellen und einmaligen Kunstwerken in unterschiedlichen Techniken mit hohem Niveau und professionellem Können. Die Öffnungszeiten sind dem Plakat zu entnehmen. Der Eintritt ist frei. Außerdem ist eine Cafeteria eingerichtet.

(Text und Bild: Oldenburger Künstlergruppe)

OSTERBASTELN MIT DEM BVO

Kann man nicht selbst ein Geschenk zur Freude der Eltern, Großeltern oder für das eigene Kinderzimmer basteln?

Unsere Mitglieder Marianne und Jürgen Grundmann hatten eine tolle Idee und laden Kinder im Alter von 6 – 10 Jahren ein, unter der entsprechenden Anleitung einen Osterhasen zu basteln. Das Material wird vom Bürgerverein gestellt, die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist erforderlich. Stattfinden wird das Osterbasteln am Mittwoch, den 5. April 2023 in der Zeit von 15:00 – 17:30 Uhr bei Marianne und Jürgen. Die Personenzahl ist auf 10 Kinder beschränkt, Anmeldung und weitere Infos unter Telefon 0441 60 25 61.

(Text: Klaus-Dieter Habedank)

KONZERTSAISON 2023 BEGINNT FÜR BRASS-SAX AM 22. APRIL!



Wir freuen uns in diesem Jahr ganz besonders darauf, wieder mit unserer Musik in die Öffentlichkeit gehen zu dürfen. Unter neuer Leitung geht es wieder rund in 2023. Kurz nach Ostern möchten wir die Konzertsaison mit einem Benefizkonzert in Oldenburg zu Gunsten einer Dorf-

schule in Burkina Faso beginnen. Burkina Faso liegt am Südwestlichen Rand der Sahara in der trockenen Sahelzone. Das Land gehört zu den Ärmsten der Welt. Mit dem Konzert unterstützen die Zuhörer und BRASS-SAX ein Schulprojekt im Förderverein des neuen Gymnasiums Oldenburg (NGO). Das Konzert findet am Samstag, 22. April 2023 in der Aula des NGO, Alexanderstraße 90 statt und beginnt um 19:30 Uhr. Die Einnahmen des Abends werden über den Förderverein des NGO der Dorfschule zur Verfügung gestellt. Eintrittspreise: VVK 12 €, AK 14 €. Schüler und Studenten mit Ausweis zahlen lediglich 10 €. Damit ist aber natürlich lediglich der Auftakt gemacht, denn BRASS-SAX plant bereits weiter: Am Sonntag, 4. Juni 2023 findet ein Kirchenkonzert in der speziell für Konzerte ausgebauten Stadtkirche Jever in sehr schönem Ambiente statt und unser diesjähriges Jahreskonzert ist für Samstag, 7. Oktober 2023 in unserer Mehrzweckhalle in Petersfehn geplant. Bitte notieren Sie sich die Termine und besuchen uns regelmäßig auf unserer Homepage unter www.brass-sax.de. Dort finden Sie die Aktuellen Infos und natürlich unser Gästebuch. **Unser Tipp zu Ostern: eine Mitgliedschaft im Förderverein sichert auch für das Jahreskonzert direkt eine Karte ;)**

(Text: BRASS-SAX)



DÖ! – BLAUFUCHS MEETS PALOMA & THE MATCHES

22.4.2023, 20:00 Uhr | Kulturetage

Blaufuchs

Sie spielen Punkrock der davon träumt, Pop zu sein in einer blues-geprägten Kleinstadt, die davon träumt, Großstadt zu sein. Kanadische Gitarren treffen auf deutsche Texte mit klarer politischer Haltung und landen zwischen ZSK und Alex Mofa Gang.

Paloma and The Matches

Die Band zeichnet sich vor allem durch einen handgemachten Mix aus Gute-Laune-Surfmusik, dreckigen Gitarrenriffs, gepaart mit funky Basslines und melancholisch-verträumten Klängen aus, die an alte Tarantino- oder Bond-Soundtracks erinnern.

(Quelle und Fotos: Kulturetage)



RIDE LIKE THE WIND – DIE NEUEN SEGWAY E-ROLLER BEI GERDES

Als führender Anbieter für zweirädrige Elektromobilität hat Segway eine Vision – umweltfreundliche Alternativfahrzeuge für kurze Strecken zu produzieren. Und diese Vision wird nun im Autohaus Gerdes Oldenburg Wirklichkeit. Mit dem Segway e-Roller B110SE startet man direkt ins Abenteuer! Die höchstmögliche Reichweite von bis zu 97 km macht den Roller zum perfekten Begleiter für jede Alltags-

fahrten. Auch der Segway e-Roller E110S ist eine Überlegung wert. Mit einer Reichweite von bis zu 75 km bietet auch er eine neue, saubere und intelligente Art, sich fortzubewegen. Zahlreiche Funktionen wie das Airlock-System und das RideyGo sind über die mobile App zugänglich und machen das Fahrerlebnis noch angenehmer.

(Text: Renée Repotente,

Foto: Mangobla)



NIGHT OF THE IONIQ 6

Am 16.3. hatte das Autohaus Gerdes an der Nadorster Straße z. r Night of the IONIQ 6 eingeladen, um die neue vollelektrische Limousine von Hyundai zu präsentieren.



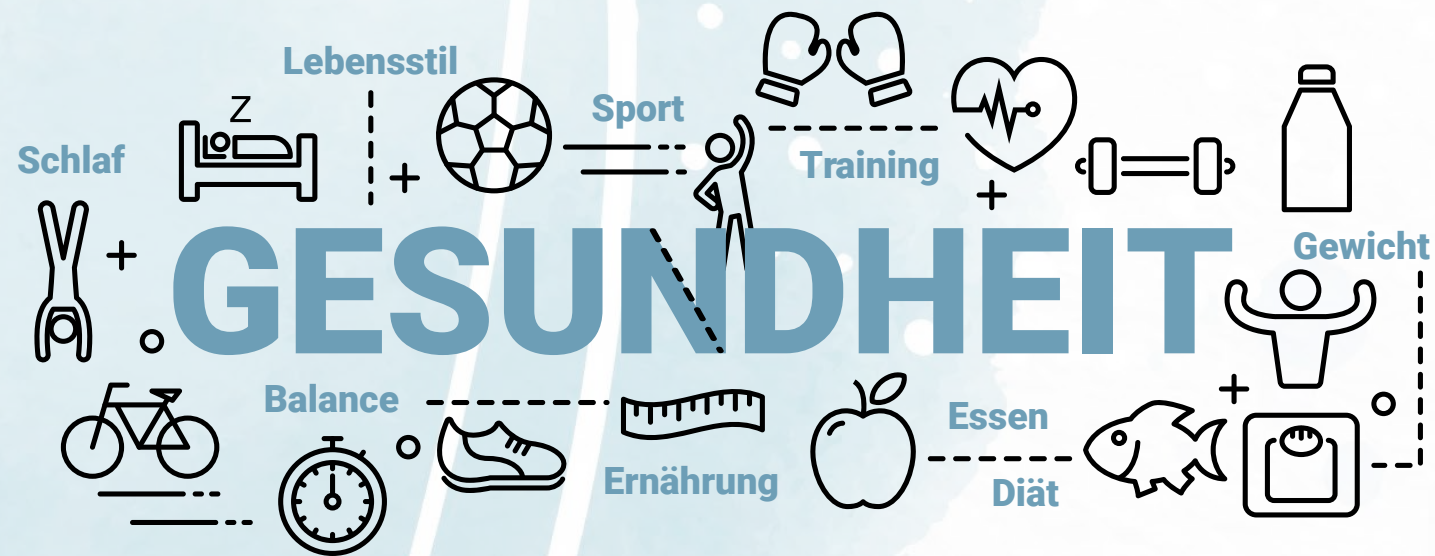
Die Ehrengäste durften nicht nur der Vorstellung lauschen, sondern in Loungeatmosphäre Cocktailgetränke und leckere Häppchen vom Buffett genießen. Geschäftsführer Jan Gerdes präsentierte mit seinem engagierten Team und dankbaren Gästen einen gelungenen Abend.

(Text & Fotos: Georg Krone)



AUTOHAUS
GERDES
MIT SICHERHEIT BESSER

Nadorster Straße 249, 26125 Oldenburg, Telefon 0441 30668
info@autohaus-gerdes.de, www.autohaus-gerdes.de



Ergotherapiepraxis Katja Gott

Alexanderstraße 324b
26127 Oldenburg
Tel. **0441 92379149**
E-Mail: info@katjagott.de
Web: www.katjagott.de

Schwerpunkte der Praxis:

- SENIOREN/ALTERSHEILKUNDE
- PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN
- NEUROLOGISCHE ERKRANKUNGEN
- ONKOLOGISCHE ERKRANKUNGEN

Melden Sie sich gerne telefonisch für eine Terminabsprache!

HÖRAKUSTIK DREI KLING

Unabhängig Kompetent
Persönlich

Ihr inhabergeführter Hörakustiker in Oldenburg!

Hauptstraße 50 | 26122 Oldenburg ☎ 0441 36173300
✉ eversten@hoerakustik-dreiklang.de 🌐 www.hoerakustik-dreiklang.de
🕒 Mo.-Fr. 9.00 - 13.00 Uhr & 14.00 - 18.00 Uhr

Nadorster Str. 108 | 26123 Oldenburg ☎ 0441 36173303
✉ nadorst@hoerakustik-dreiklang.de 🌐 www.hoerakustik-dreiklang.de
🕒 Mo.-Fr. 9.00 - 13.00 Uhr & 14.00 - 18.00 Uhr

GRÜNDUNGSTREFFEN SENIORS FOR FUTURE OLDENBURG



Ein Teil der Gründungsgruppe mit der Initiatorin Julia Ritterhoff (vorne stehend)

Fast 40 interessierte und engagierte Menschen ab 50 kamen Anfang März zum Gründungstreffen der Seniors For Future Oldenburg in den Caritas Treffpunkt im Pavillon.

Es gab ein erstes Kennenlernen und einen Austausch über die Motivation und das zukünftige Engagement. Gleich am nächsten Tag traf sich die Gruppe zur großen Klimademo in der Innenstadt. Die Oldenburger Seniors For Future sind nun eine der vielen Regionalgruppen des bundesweiten Vereins „Omas for future“, der bereits seit 2019 mit vielen Aktionen dazu aufruft, das Klima zu schützen und verantwortungsbewusster mit der Umwelt umzugehen. Interessierte Menschen ab 50 sind bei den weiteren Treffen der Gruppe herzlich willkommen.

Die Seniors For Future Oldenburg treffen sich jeden ersten und dritten Donnerstag im Monat um 14:00 Uhr im Caritas Treffpunkt im Pavillon am Scheideweg 100. Weitere Infos gibt es unter der Telefonnummer 0441-39011530 oder unter seniorsforfuture.oldenburg@omasforfuture.de.

(Text & Foto: Stadt Oldenburg)

ERNÄHRUNGSTRENDS 2023

1. Klimafreundliche und nachhaltige Ernährung

Besser essen fürs Klima: Verzicht auf Fleisch und ein bewussterer Umgang mit regionalen und saisonalen Produkten. Verpackungsmüll und Lebensmittel mit langer Lieferkette werden vermieden.

2. Pflanzenbetonte Ernährung

Die flexitarische Ernährung wird immer beliebter. Immer mehr Menschen ernähren sich pflanzenbetont, verzichten aber nicht ganz auf tierisches Eiweiß.

3. Digitale Ernährungstherapie

Es gibt mittlerweile Online-Angebote für Ernährungsberatung und Ernährungstherapie. Vor allem bei den "Silver Agern" werden diese rege in Anspruch genommen.

4. Gesundes Essen to go

Schnelles und gesundes Essen muss nicht mehr im Widerspruch stehen. Das neue Fast Food ist oft pflanzlich, bekömmlich und gesund (Salate und Bowls). Auch das Vorkochen fürs Büro wird wieder beliebter.

5. Personalisierte Ernährung

Ernährung wird individueller und persönlicher. Mithilfe von Apps kann man seinen Ernährungsplan ganz individuell zusammenstellen.

6. Ernährung für den Darm

Spätestens seit "Darm mit Charme" ist Darmgesundheit salonfähig. Gezielt suchen Verbraucherinnen und Verbraucher heute Produkte, die gut für ihr Mikrobiom, also für ihre Darmflora sind.

7. Bewusstsein für gesunde Ernährung

Nachhaltiges und gesundes Essen geht Hand in Hand. Das Interesse an Superfoods, gesunden Wegen zum Abnehmen oder Intervallfasten wird stetig größer.

8. Vegane Ernährung

Der Veganismus hat es langsam, aber sicher in den Mainstream geschafft. Auch die Produktrange ist vielfältiger und besser geworden.

9. Alkoholversatzprodukte

Noch ist der Markt klein, aber er wächst stetig: alkoholfreie Produkte wie Bier, Wein und auch Spirituosen finden immer mehr Abnehmer, die einen gesunden Lifestyle verfolgen. (Quelle: stern)



KÖRPERKERN PILATES STUDIO
Präventionskurs der Krankenkasse,
Start am 17. April oder 20. April

Infos unter 0151 1767 5737 oder www.koerperkern.de

» Weitere Experten-Tipps zum Thema Gesundheit, Sport und Ernährung finden Sie auf Seite 22 ...



Wir freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit mit
Ulrike Steinke

Die neue, erfahrene Osteopathin in unserem Team!

0441 304 7414

SCHEIDEWEG 278, 26127 OLDENBURG PFG-OL.DE

Sicherheit beim Ein- und Aussteigen

Wir zeigen Ihnen zusammen mit den Johannitern, wie Sie sicher mit unseren Bussen mobil sein können. Das Training findet um 15:30 Uhr statt.

Kostenloses Rollatortraining

- 20.04. Nadorst, Haltestelle „Kurlandallee“
- 11.05. Bürgerfelde, Haltestelle „Neuer Friedhof“
- 08.06. Kreyenbrück, Haltestelle „IGS Kreyenbrück“
- 13.07. Hundsmühler Höhe, Haltestelle „Von-Thünen-Str.“
- 27.08. Osternburg, Haltestelle „Kampstr./jüd. Friedhof“

Anmeldungen unter: **0441 / 9366 - 106**
www.vwg.de



Wir helfen Ihnen gerne!

Ansprechperson für Betroffene und Angehörige,

Vorträge und Schulungen

Kathrin Kroppach | Tel. 0441 7706-6857

Offene Sprechzeiten:

Mo. 15:00 - 17:00 Uhr

Di., Do. 10:00 - 12:00 Uhr

weitere Termine nach tel. Absprache

Ansprechperson für Öffentlichkeitsarbeit, Veranstaltungen, Fundraising
Renate Gerdes | Tel. 0441 7706-6858

Alexanderstraße 189
26121 Oldenburg | www.diko-ol.de



Worte, die verpflichten.

TRADI
TION

Nehmen Sie mich beim Wort!
Regina Liepinsch-Hellmers
mit Paul
Inhaberin & Geschäftsführung
des Familienunternehmens



Aus liebsten ...
LIEPINSCH

NISSAN | MARKEN
AUTOHAUS | WERKSTATT

Autohaus Liepinsch GmbH · Nadorster Str. 291 · Oldenburg
Tel. 0441-93290-0 · www.liepinsch.de



Unsere besten Handwerker

Achtung Handwerk: Dreiteilige Podcast-
Reihe zum Thema „Ausbildung“

Ausbildung & Zukunftsperspektiven für Jugendliche

Die Freizeitstätte Ofenerdiek startet eine dreiteilige Podcast-Reihe zum Thema Ausbildung und Zukunftsperspektiven für Jugendliche. Den Anfang macht die Folge „Handwerk“. Diesmal zu Gast: Cehan San, Botschafter für die Ausbildungsgewinnung der Innung für Sanitär-, Heizungs- und Klimatechnik Oldenburg.

„Ausbildung allgemein oder die Frage, wie es nach der Schule weitergehen soll, ist bei unseren Besucherinnen und Besuchern jedes Jahr das Thema schlechthin. Da sehen wir immer einen großen Informationsbedarf“, berichtet Christoph Deters von der Freizeitstätte Ofenerdiek. Kollege Markus Schütte ergänzt: „Daher war klar, dass wir auch bei unserer Podcast-Reihe irgendwann dieses Thema aufgreifen. Da es so umfangreich ist, ist jetzt sogar eine kleine Reihe dazu entstanden.“

Erfahrungsbericht eines echten Handwerkers

In Gesprächen in der Freizeitstätte werden auch immer Pro und Kontra für eine Ausbildung im Handwerk thematisiert. Am besten kann dazu natürlich jemand aus der Praxis berichten, der in diesem Beruf auch arbeitet. „Nicht nur, dass wir mit Cehan San als Gast jemanden gefunden haben, der für seinen Beruf brennt und leidenschaftlich erzählen kann – er ist auch ein ehemaliger Besucher der Freizeitstätte Ofenerdiek“, verraten die beiden Podcast-Moderatoren. Herausgekommen ist erneut ein interessanter Podcast – diesmal mit dem Fazit: „Ohne ausreichenden Nachwuchs im Handwerk ist auch die Energiewende nicht zu schaffen!“

FLEIßIGE HANDWERKER

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

☎ 0441 304 102 10

Schadensregulierung
mit Ihrer Versicherung

**GLASEREI
FRÖLJE**

DETLEF FRÖLJE
GLASERMEISTER

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

NOTDIENST - TELEFON:
0175 - 6812764

24-STD. NOTDIENST



Ausbildung bei der Stadt und außerschulischer Lernort

Neben dem Handwerk werden in weiteren Folgen die Ausbildungsmöglichkeiten bei der Stadt Oldenburg beleuchtet und die Volkshochschule (VHS) zum Thema „Außerschulischer Lernort“ (ASL) zu Gast sein.

Mehr erfahren?

Wer nicht bis zur letzten Folge warten möchte, findet Informationen und Beratung online unter jugendberufsagentur-ol.de und auf karriere.oldenburg.de/ausbildung. Der Podcast ist zu hören unter www.oldenburg.de/podcast-ofenerdiek oder auch auf Spotify unter „Freizeitstätte Ofenerdiek Podcast“.

(Text: Stadt Oldenburg, Foto: Mangoblaue)

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



**WARUM ES SICH
LOHNT, STELLEN-
ANZEIGEN AUF OYJO!
ZU SCHALTEN**

Wer auf www.oyjo.com nach neuen Mitarbeitenden sucht, schafft zusätzlich Sichtbarkeit. Die OYJO!-Jobseite ist so programmiert, dass Stellenangebote nach wenigen Tagen von Google ausgelesen werden und diese dann bei der Google-Suche mit auftauchen. Schauen Sie doch mal rein:

www.oyjo.com/jobs-stellenangebote-auf-oyjo

(Text: Mangoblaue)



Fünf gute Gründe...

... Ihre Wärmekonzepte und/oder Ihren Badezimmertraum bei uns Wirklichkeit werden zu lassen.

Meisterliche Beratung: Wir planen Ihre Wünsche mit Sorgfalt, gestalten mit Stil, koordinieren mit Umsicht und führen technisch einwandfrei aus.

Profi-Leistungen aus einer Hand: Wir nehmen die gesamte Abwicklung in unsere Hand – ein Ansprechpartner – ein Wort.

Große Fachausstellungen unserer Großhändler: Hier erleben Sie kreative Bad- und Heizungslösungen für jeden Bedarf.

Kreativitäts-Plus: Funktionell und harmonisch in den Wohnbereich integriert – lassen Sie sich von uns inspirieren.

Chefgarantie: Ihr Auftrag ist für uns erst dann erfolgreich abgeschlossen, wenn Sie als Kunde zufrieden sind.

Sanitär - Heizung - Solar
Klaus Weber GmbH
Bad- und Heizungskonzepte aus einer Hand

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

Der richtige Anstoß...



... für Deine Zukunft.

Bist Du **Elektroinstallateur** (m/w/d)
Elektroinstallateurmeister (m/w/d) oder
Anlagenmechaniker SHK (m/w/d)?

Lust auf eine **Ausbildung** zum
Elektroinstallateur (m/w/d) oder
Anlagenmechaniker SHK (m/w/d)?

Dann bewirb Dich jetzt!

Vertrieb · Service · Montagen · Kundendienst

ELEKTROTECHNIK
HEIZUNG · SANITÄR · SOLAR

Gunnar Winkler

Industriestraße 6b · 26188 Edewecht
Tel.: 0 44 05 - 18 53 10 · www.elektrotechnikwinkler.de
diana.winkler@elektrotechnikwinkler.de



BÜRGERVEREINE BERICHTEN

Der Bürgerverein Ofenerdiek berichtet

Werksbesichtigung HERZOG

Der Bürgerverein Ofenerdiek bietet in diesem Jahr wieder Betriebsbesichtigungen an. Die erste findet am 18. April um 14:00 Uhr statt und führt in die ortsansässige Maschinenfabrik HERZOG Am Alexanderhaus. Die Firma HERZOG ist in Ofenerdiek seit Jahrzehnten ansässig und produziert Werkzeugmaschinen für die Herstellung verschiedenartiger Geflechte, die in der Industrie sowie in der Seefahrt benutzt werden. Diese Besichtigung bietet sicherlich viele neue Eindrücke, ist doch die Firma Herzog der führende Hersteller von Flecht- und Spulmaschinen mit über 150 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Treffpunkt ist vor dem Betriebsgelände Am Alexanderhaus 160. Es folgt eine kleine Einführung über die Geschichte der Firma und ihre Produktion. Anschließend geht es auf einen Rundgang durch die Produktionshallen mit der Fertigung der Werkzeugmaschinen. Dauer ca. 90 Minuten. Die Kosten betragen pro Person 5 Euro, zu zahlen am Treffpunkt. Anmeldungen ab 6. März 2023 mit Namen, Anzahl der Personen und Telefonnummer an Peter Weigelt Tel. 9608919 (AB). Höchstzahl 40 Personen.

Bürgerabend über Mediensucht

Der bvo lädt ein zu einem Vortrag von Mario Mohrmann - Jugendschutzbeauftragter beim Amt für Jugend und Familie der Stadt Oldenburg - am Dienstag, den 25. April im SVO-Heim und stellt Fluch und Segen des Internets gegenüber. Der Blick aufs Handy gehört mittlerweile zu unserem Alltag. Damit es dabei nicht zu einer Überforderung der Kinder und Jugendlichen kommt, benötigen sie unsere Unterstützung und Begleitung. Ziel dieser Veranstaltung ist es, einen Einblick in den Medienalltag von Kindern und Jugendlichen zu bekommen. Daneben lernen Sie natürlich auch die Stolpersteine kennen, die überall im Netz zu finden sind und vor denen man sich schützen sollte. Mit diesem Vortrag werden Sie umfangreich informiert und können sich der Herausforderung stellen, Ihre Kinder im verantwortungsbewussten Umgang mit den digitalen Welten zu begleiten. Wann ist die Nutzung zu extrem? Ab wann ist man wirklich abhängig?

(Texte: Klaus-Dieter Habedank)

Der Bürgerverein Etzhorn berichtet

Weitere Gemeinschaftssessen – nun Spargel

Nach dem Grünkohlessen fand unser Rouladenessen mit vierzig Teilnehmern im Gesellschaftshaus Meyer, Nadorster Str., statt. Die Roulade, Rotkohl und Rosenkohl, schmeckte allen Teilnehmer wie immer sehr gut. Das dann folgende Gemeinschaftssessen (Fisch) am Karfreitag, 7. April, im Dorfkrug Hankhausen ist mit 45 Anmeldungen seit längerer Zeit ausgebucht.

Im April kein Etzhorner Repaircafé

Aufgrund der Osterschulferien findet im April kein Repaircafé statt. Der nächste Termin ist Samstag, 13. Mai, von 14:00 bis 17:00 Uhr, in der Grundschule Etzhorn.

Bürgerverein Etzhorn setzt neue Maßstäbe

Zum 70. Geburtstag lud der Bürgerverein Etzhorn zur Jahreshauptversammlung ins Bauzentrum am Stubbenweg ein, 86 Mitglieder meldeten sich an. Die letzten zwölf Monate Revue passierend stellte der seit acht Jahren im Amt befindliche Vorsitzende Gustav Backhuß-Büsing einige Höhepunkte heraus. Im letzten Jahr wurden mit dem Etzhorner Repaircafé wiederum neue Maßstäbe gesetzt, der 2022 angelegte Stadtteilgarten am Dorfplatz bleibt ein Ganzjahresgarten. Ein besonderer Anziehungspunkt waren die beiden Adventstreffen beim Landhaus Etzhorn.

Trotz und gerade wegen Corona stieg die Mitgliederzahl im Bürgerverein kontinuierlich von Jahr zu Jahr auf jetzt aktuell 988 Mitglieder. Das jüngste Mitglied ist am 9. Februar geboren, während das älteste Mitglied 94 Jahre alt ist. Bei den Vorstandsergänzungen wurden neben dem Vorsitzenden Enrico Marcks (Schriftführer) sowie die Beisitzer Corina Fuhrmann (Pflanzenmarkt), Kay Fuhrmann (Natur), Manfred Klöpfer (Repaircafé/Nachhaltigkeit), Dieter Kregel (Boulen) und neu Anne Kühn (Kinder/Familien) gewählt. Kassenprüfer bleibt neben Mary Oetz-Petrikowski der ebenfalls bestätigte Gerd Lampel. Für 40 Jahre Mitgliedschaft wurde Hans-Peter Deichsel geehrt.

(Texte: Gustav Backhuß-Büsing, Bürgerverein Etzhorn)

NOCH MEHR VON DEN BÜRGERVEREINEN
GIBT ES AUF WWW.OYJO.COM



KIND + KEGEL

„Bücherminis“ in der Stadtteilbibliothek Ofenerdiek starten wieder Kleinkinder können spielerisch die Welt der Bücher entdecken

Es geht wieder los mit den „Bücherminis“ in der Stadtteilbibliothek Ofenerdiek: In der beliebten Veranstaltungsreihe zur frühkindlichen Leseförderung können zwei- bis dreijährige Kinder spielerisch die Welt der Bücher entdecken. Dabei präsentiert Claudia Maria Schneider jedes Mal ein ausgewähltes Bilderbuch als Kamishibai, wozu gereimt, geklatscht und gesungen wird. Die Leseaktion endet mit einer kleinen Bastelei. Nach dem Auftakt am 6. März finden die nächsten Termine, ebenfalls jeweils montags ab 16:00 Uhr, am 20. März und am 24. April statt. Eine Veranstaltung dauert etwa 30 Minuten. Für die Teilnahme ist eine vorherige Anmeldung vor Ort in der Stadtteilbibliothek Ofenerdiek, Lagerstraße 39, oder telefonisch unter 0441 602877 erforderlich. Weitere Informationen und alle geplanten Termine sind unter www.stadtbibliothek-oldenburg.de zu finden. (Text: Stadt Oldenburg)

Hüpfburgen Oldenburg Spielspaß für eure Veranstaltung



Bei euch steht bald ein Kindergeburtstag, ein Familientreffen oder eine Hochzeit an und euch fehlt noch das passende Highlight, um bei den kleinen Gästen zu punkten? Da können wir euch helfen! Von der Mini-Hüpfburg für die Kleinsten über coole Burgen mit Rutschen und Bumpen bis hin zum hindernisreichen Rundlauf haben wir für (fast) jedes Event und

Budget die passende Hüpfburg. Neben klassischen Motiven sind auch Superhelden, Minions und Micky Mouse zu finden. Möchten auch die Großen ihren Spaß haben, empfehlen wir euch eines unserer Spielmodule, die Spaß und Action auf jede Veranstaltung bringen. Ob als Einzelkämpfer oder im Duell entfachen beispielsweise unsere interaktiven Module, die Basketballanlagen oder auch das Fußball Dart in jedem Ehrgeiz und Siegeswillen. Selbstverständlich können alle unsere Module und Hüpfburgen nicht nur von Privatpersonen gebucht werden. Wenn ihr für eure Firmenfeier noch die passende Unterstützung sucht, meldet euch gern bei uns. Wir finden bestimmt etwas Passendes. Wir freuen uns auf eure Anfragen über www.huepfburgen-oldenburg.de!

Euer Team von Hüpfburgen Oldenburg

(Text & Fotos: Full Event)

Bücher Geschenke Schulbedarf Bürobedarf Bastelspaß

SKRIBO Lehnert

So viel! So nah!

www.skribo-lehnert.de

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

Stoffhalle
auf 700 m² Verkaufsfläche

Die neue Frühlingskollektion ist 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.

AUCH PER SELBSTABHOLUNG IN OLDENBURG! ANHÄNGER MIETEN MÖGLICH!

MEHR ALS 100 HÜPFBURGEN UND SPIELMODULE! VIELE NEUHEITEN IN 2023!

HÜPFBURGEN OLDENBURG
www.huepfburgen-oldenburg.de

Oldenburgs erste Adresse für:
Hüpfburgen | Spielmodule | Equipment | Fun Food | Künstler | uvm.

August-Hanken-Straße 55 • 26125 Oldenburg • 0441/2170880

FULL EVENT GmbH
Veranstaltungsagentur für Event/Promotion/Marketing

Seit über 20 Jahren Ihr starker Partner für:
Firmenveranstaltung | Jubiläum | Messeauftritt
Promotion | Marketing | Eventservice | Werbemittel | uvm.

www.fullevent.de



Gesundheitstipp von Petra Eberlei Fitness in der dritten Lebenshälfte

Wann beginnt eigentlich die sogenannte „dritte Lebenshälfte“ und wie erhalte ich meine Lebensqualität im Alter? Zu diesen und anderen Fragen heute unser Expertentipp passend zum Titelthema. So geht es um Gesundheit und Fitness im Rentenalter, um die wunderbaren Jahre im Ruhestand, in denen man sich Zeit für Enkelkinder, Reisen und andere Hobbys wünscht. Die Lebenserwartung in Deutschland steigt und das von Jahr zu Jahr. Und auch wir im LIFE FITNESS Oldenburg merken das. Dort trainieren immer mehr ältere Menschen, um sich bis ins hohe Alter fit zu halten. Doch je älter man wird, desto mehr machen sich Beschwerden bemerkbar: typische Veränderungen sind insbesondere ein allgemeiner Muskelabbau (Sarkopenie), Schmerzen an Gelenken und Knochen, eine sich verschlechternde Wahrnehmungs- und Reaktionsfähigkeit und natürlich weniger Leistung von Herz, Lunge und anderen Organen. Diese altersbedingten Abbauprozesse kann niemand komplett aufhalten, allerdings kann regelmäßiges und fachgerechtes Training dazu beitragen, diesen spürbar zu verzögern. Besonders ein entsprechendes Krafttraining kann älteren Menschen helfen, das Leben zu genießen und ihren Alltag möglichst lange selbstständig bewerkstelligen zu können. Unsere Muskeln sind die Motoren des Lebens und lassen sich bis ins hohe Alter trainieren. Und so laden wir Sie ein, unsere Fitnessprogramme für Ältere kennenzulernen, um (noch) mehr Lebensqualität zu erleben. Ihr Motto könnte heißen: „Ruhestand in Bewegung genießen“ – wir unterstützen Sie auf diesem Weg herzlich gerne.

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

Kniggetipp von Ralf Beyer Akzeptanz der Ernährungssituation

Bereits während der Corona-Lockdownphasen haben viele Menschen angefangen, mehr Sport zu treiben und auf ihre Ernährung zu achten. Es war ausreichend Zeit vorhanden, um gesund zu kochen. Diese Einstellung ist bei vielen Menschen auch heute noch vorhanden. Die Auffassung von gesunder Ernährung ist bei Menschen jedoch unterschiedlich. Einige Komponenten der gesunden Ernährung sind manchmal auch nicht unbedingt ein optisches Highlight. Andere Menschen nehmen besondere Getränke oder Smoothies zu sich oder verzichten bewusst auf Süßigkeiten oder Alkohol. Es ist ein besonderes Zeichen der Wertschätzung, diese Art der Ernährung zu akzeptieren und nicht mit Hohn und Spott zu kommentieren. Auf der anderen Seite sollten die „Gesund-Esser“ auch die Ernährung anderer Menschen tolerieren und nicht mit dem erhobenen Zeigefinger ständig den „Schlaubi-Schlumpf“ machen. Jeder kann am besten nach seiner Façon glücklich werden und solange er keinen anderen Menschen beleidigt, beschimpft oder diskreditiert, ist doch alles in Ordnung.

In diesem Sinne ... lassen Sie es sich schmecken!

Ihr Ralf Beyer

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

Neue Spielfahrzeuge sorgen für leuchtende Kinderaugen Kita Kurlandallee freut sich über großzügige Spende der LzO – Inklusion spielerisch gestalten

Große Freude und strahlende Kinderaugen: Der Verein der Freunde und Förderer der Kindertagesstätte Kurlandallee e.V. bedankt sich bei der Landessparkasse zu Oldenburg für deren großzügige Spende im Rahmen des LzO-Lotteriespiels „Sparen + Gewinnen“ in Höhe von 1.100 Euro. Mit dem Geld wurden zwei Spielfahrzeuge angeschafft, die es sowohl den Kindern mit Behinderung ermöglichen, diese selbstständig zu nutzen als auch den Kindern ohne Behinderung zum Spielen zur Verfügung stehen. In diesem Zusammenhang werden die Themen Hilfsmittel, Fortbewegung und Diversität spielerisch vereint. Sie sollen das Miteinander fördern und spielerisch für das Verständnis einer bunten Gesellschaft sensibilisieren.

Weitere Informationen online

Mehr über die Gruppen, Öffnungszeiten, den Förderverein und das Konzept der Kita Kurlandallee gibt es auf der städtischen Website unter www.oldenburg.de/kitas

(Text und Foto: Stadt Oldenburg)



Ronja, Frieda, Lia und Hilda (auf dem Schoß) sind begeistert von den neuen Fahrzeugen. Auch die Erwachsenen Maik Schmidt (Leiter der städtischen Kindertagesstätte Kurlandallee), Doris Meyer von der LzO und Fenja Reder-Helms (Vorsitzende des Fördervereins der Städtischen Kindertagesstätte Kurlandallee) teilen die Freude.

Monat-Gutscheine

Bitte die Gutscheine beim Einlösen mitbringen.

**Gutschein für
SAATGUT**

Nur ein Gutschein pro Kunde,
solange der Vorrat reicht!
Gültig vom 1. bis 30.04.2023.

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

„Die Nadorster e.V.“ – Termine 2023

Für Ihren Kalender:

8. APRIL 2023 – NADORSTER OSTERAKTION

Osterhasen laufen die Nadorster Straße entlang

21. APRIL 2023 – GRILLEN

Beim Gertrudenheim (nur für Mitglieder)

9. SEPTEMBER 2023 – GROSSER FLOHMARKT

entlang der Nadorster Straße – stöbern, feilschen und Schnäppchen jagen

30. SEPTEMBER 2023 – KRAMERMARKTSUMZUG

Die „Nadorster e.V.“ fahren wieder auf ihrem eigenen Wagen beim Umzug mit

DEZEMBER 2023 – WEIHNACHTSAKTION

„Kaufen Sie Ihre Geschenke in Nadorst“: Unterstützen Sie den lokalen Einzelhandel!

DEZEMBER 2023 – WEIHNACHTSBELEUCHTUNG

Die Nadorster Straße erstrahlt wieder im weihnachtlichen Glanz

6. DEZEMBER 2023 – DER NIKOLAUS KOMMT

und läuft die Nadorster Straße entlang

JEDEN 1. MITTWOCH – VORSTANDSSITZUNG

Vorstandssitzung von „Die Nadorster e.V.“: jeden 1. Mittwoch im Monat, 19:00 Uhr. Gäste sind auf Anmeldung herzlich willkommen: verwaltung@die-nadorster.de (Quelle: Die Nadorster e.V.)

Volkswagen Service

**Sommer fängt
mit Komfort an**

**Jetzt Termin
vereinbaren**

Enjoy your summer
Lassen Sie die kalte Zeit hinter sich und Ihre Winterräder beim Volkswagen Räder & Reifen Service. Professioneller Räderwechsel und fachgerechte Einlagerung gehen bei uns Hand in Hand und bedeuten mehr Komfort für Sie. Gleich Termin ausmachen.
Fahrzeugabbildung zeigt Sonderausstattung.

SCHMIDT+KOCH
Autohaus Schmidt + Koch GmbH
Donnerschwer Straße 336, 26123 Oldenburg
Tel. 0441/93 11-0, bue@schmidt-und-koch.de

www.schmidt-und-koch.de

GÜLTIG IM APRIL 2023

**Gutschein über
1 Lichttest**

Wir überprüfen Ihre Beleuchtungssituation und zeigen Stromfresser und Einsparmöglichkeiten auf!
Beratungen für Energiesparlampen und LED!

**Lichthaus
Kuck**

Cornelia Kuck
Nadorster Str. 75
26123 Oldenburg
Telefon 0441 - 38 03 83 81
Telefax 0441-38 03 83 92
E-Mail info@lichthaus-kuck.de

**Beim Kauf eines Rasenmähers* gibt
es einen Gartensack im Wert von
16,- kostenlos
dazu!**

* aus unserer
Anzeige, gültig
bis 30.04.2023,
solange Vorrat
reicht.

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

**Hier
könnte
Ihr
Gutschein
stehen!**

**10,- €
RABATTCOUPON**
Hüpfburgen, Spielmodule, Fun Food, uvm.

www.huepfburgen-oldenburg.de
Coupon ausschließlich auf Mietmaterial einlösbar.
Gültig bis 31.12.2023. Barauszahlung nicht möglich.

www.fullevent.de
• Event
• Promotion
• Marketing

BELSANA medical cotton

Kompressive Kniestrümpfe

statt 29,95 €
jetzt
19,98 €

SIE SPAREN 33 %



Canesten® EXTRA Nagelset

statt 39,97 €
jetzt
28,98 €

SIE SPAREN 27,5 %



Eucerin® OIL CONTROL Lsf 50+

50 ml, Gesichtscreme

statt 20,98 €
jetzt
16,98 €

SIE SPAREN 19 %



GESUNDFORM Rotes Weinlaub Creme

150 ml

statt 5,98 €
jetzt
3,98 €

SIE SPAREN 33 %



Kamistad® Gel

10 g

statt 13,32 €
jetzt
6,98 €

SIE SPAREN 47 %



Livocab® direkt Nasenspray

5 ml

statt 9,97 €
jetzt
4,98 €

SIE SPAREN 50 %



Lopedium® akut

10 Tabletten

statt 5,25 €
jetzt
2,98 €

SIE SPAREN 43 %



Lorano® akut

20 Tabletten

statt 10,02 €
jetzt
4,98 €

SIE SPAREN 50 %



orthomol chondroplus

30er

statt 64,98 €
jetzt
48,98 €

SIE SPAREN 24 %



Vagisan FeuchtCreme

50 g

statt 18,45 €
jetzt
12,98 €

SIE SPAREN FAST 30 %

