

by NADORSTER EINBLICK

Draußen unterwegs!

Radtouren in und um Oldenburg

Grüne Seiten

Das Förderprogramm für alle, die den Klimaschutz jetzt angehen wollen!

Inklusionswachen

Oldenburg will Inklusion!
5. bis 13. Mai 2023

Gutscheine von:

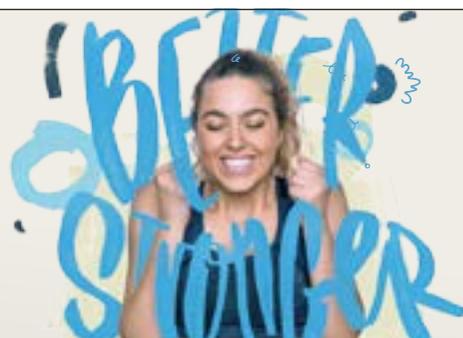
Lamberti Apotheke,
Willers,
Lichthaus Kuck,
FullEvent



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

STARTE JETZT MIT

1 MONAT
ZUFRIEDENHEITS-
GARANTIE





Das ist Qualität, die Sie nie wieder missen möchten. Versprochen!



FELCO Astschere Nr. 221-70

- 70 cm
- Schnittstärke 45 mm

statt € 117,95 **€ 109,-**



FELCO Baumsäge Nr. 604

- Sägeblatt 24 cm, klappbar
- Schnittstärke bis 120 mm
- glatte Schnittfläche, ermöglicht ein schnelles Vernarben

FELCO Astschere Nr. 221-90

- 90 cm
- Schnittstärke 45 mm

statt € 128,50 **€ 119,-**



FELCO Baumsäge Nr. 600

- Sägeblatt 16 cm, klappbar
- Schnittstärke bis 75 mm
- glatte Schnittfläche, ermöglicht ein schnelles Vernarben

statt € 51,95 **€ 45,-**



FELCO Rebschere Nr. 2 - der Klassiker

- 215 mm
- Schnittstärke bis 25 mm

statt € 65,- **€ 59,-**



FELCO Rebschere Nr. 6 - die Kompakte

- 195 mm
- Schnittstärke bis 20 mm

statt € 36,25 **€ 32,50**



statt € 62,- **€ 57,-**



Übrigens: Nachhaltigkeit wird bei FELCO gross geschrieben! Unser Sortiment hält viele Ersatz- und Zubehörteile von FELCO für Sie bereit.

willers
Das Original!

Die genannten Preise sind gültig vom 01.05. bis zum 31.05.2023. Nur solange Vorrat reicht.

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

Alles neu macht der Mai!



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

willkommen im Mai! In keinen anderen Monat wird der Beginn so ausgiebig gefeiert, kein Wunder, immerhin beginnt der Mai gleich mit einem Feiertag. Wer ausgiebig in den Wonnemonat getanzt hat, kann sich auch auf weitere Anlässe zum Feiern freuen: Muttertag, Himmelfahrt und Pfingsten machen den Mai, was Geselligkeit angeht, zu äußerst beliebten Wochen. Unternehmungslust liegt in der Luft – entsprechend locken uns die vielen Feiern, Märkte, Feste, die ersten Veranstaltungen draußen unter freiem Himmel vor die Tür. In dieser Ausgabe finden Sie eine bunte Vielfalt an Events, die Sie einladen: zu Musik, Theater, Mitmach-Aktionen oder offene Gärten. Besondere Highlights: die Oldenburger Inklusionswoche und das Erlebnis Turnfest.

Tour rund um Oldenburg und eine Geo-Schätze Suche? Diese und weitere attraktive Strecken und Routen haben wir für Sie zusammengestellt. Und natürlich gibt es wie immer Neues und Interessantes aus den Stadtteilen, Aktuelles von den Unternehmen, Gewerbetreibenden und aus dem Vereinsleben im Stadtnorden. Ein besonderes Jubiläum feiert in diesem Monat Die Speiche in der Nadorster Straße – seit 40 Jahren ist der Fahrrad-Fachhändler mit Herz und Leidenschaft in Sachen Fahrräder für seine Kundschaft da. Wir gratulieren ganz herzlich zu diesem Geburtstag und wünschen weiterhin alles Gute und dem Team um Inhaber Hermann Henning allseits gute Fahrt.

In diesem Sinne: Wir sehen uns bestimmt auf einem der Feste – feiern Sie gut!

Herzliche Grüße
Ihre Redaktion

Aber auch der Beginn der Fahrrad-Saison bringt viele schöne Gelegenheiten und Möglichkeiten mit sich: Wie wäre es mal mit einer

Für Ihren Kalender – der nächste Magazin-Termin:

» Juni-Ausgabe:
Anzeigen- & Redaktionsschluss: 15.5.2023 | Haushaltsverteilung: 3.6.2023

Hier finden Sie die aktuelle Ausgabe:

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



DEIN EVENT
KOSTENLOS
AUF OYJOI
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 Mitarbeiter:

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

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!



**NICHT VERPASSEN:
FREITAG, 12. MAI 2023
UM 20:00 UHR
IM MEPHISTO OLDENBURG
DER EINTRITT IST FREI!**



consilium
ROCKMUSIK DER BÜER

„Die Nadorster e.V.“ – Termine 2023

Für Ihren Kalender:

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.)

NEU: JOCHEN! der Zweite ist da



Erinnern Sie sich noch an JOCHEN!? Klar, werden einige von Ihnen sagen, das ist doch dieses lustige, coole neue Magazin für Männer (und nicht nur für die). Jetzt haben die JOCHEN!-Macher nachgelegt und die zweite Ausgabe jüngst druckfrisch in die Oldenburger Auslagestellen gefeuert – rechtzeitig zum Frühjahr und als Motivationsbooster, wenn es darum geht, neue Trendsportarten auszuprobieren oder ultimative Challenges anzugehen. Außerdem erwarten Sie wieder eine Menge gute Geschichten über richtig gute Typen und ihre ebenso guten Unternehmen, Projekte, Hobbys etc. Holen Sie sich JOCHEN! – jetzt an ausgewählten Auslagestellen in Oldenburg. (Text: Renée Repotente, Foto: Mangoblau)

Die Hasen waren los!

Am Samstag vor Ostern gab es hoppeligen Besuch auf der Nadorster Straße: Sowohl Klein als auch Groß freuten sich über das freundliche Hasen-Duo, das das Quartier besuchte und kleine süße Osterleckereien verteilte.

Wir sagen: Danke für euren Besuch, liebe Hasen! Wir freuen uns schon aufs nächste Jahr!

(Text und Fotos: nad)



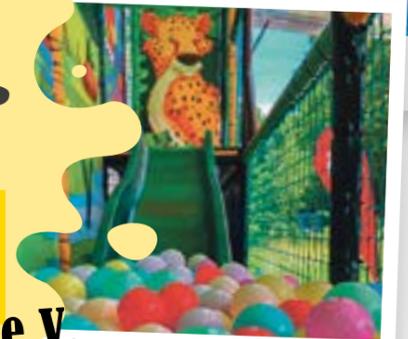
Gutschein über
20%* RABATT

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:
02.05.2023 - 06.05.2023

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



Kinder- FEST

by HUGO e.V.

Am 2. Juli steigt das HUGO Kinderfest am Swarte Moor See

Kinder, klein und groß und ihre Familien können sich diesen Tag schon mal dick und fett im Kalender anstreichen: Dann steht Ofenerdiek ganz im Zeichen der Kinder! An diesem Aktionstag wird es ein umfangreiches Programm geben, das für jeden Geschmack etwas bereithält.

Hier nur einige Highlights:

- 📍 Hüpfburg
- 📍 Seifenblasen
- 📍 Bastelaktionen
- 📍 Spiele
- 📍 Tanzen
- 📍 Kaffee und Kuchen
- 📍 Crepes und Popcorn
- 📍 Glücksrad
- 📍 Luftballons

Jetzt mitmachen!

Wer auch etwas zum Kinderfest beitragen kann und möchte – sei es Hilfe bei den Ständen, eigene Vorführungen, Angebote für Kinder, Gastronomie, aber auch finanzielle Unterstützung oder durch Sachspenden –, der kann sich sehr gerne beim Organisationsteam melden

➔ verwaltung@hugo-ofenerdiek.de

Wir freuen uns über viele Unterstützerinnen und Unterstützer!



Neues aus Nadorst



Arbeiten am Lindenhofgarten schreiten voran

Sehr viel aufgeräumter präsentiert sich seit einiger Zeit der Standort Lindenhofgarten, wo ein neues Wohn- und Geschäftsgebäude entstehen soll. Der größte Schutt ist bereits abgetragen worden, neue Bauzäune sind um die Fläche errichtet und eine erste Zuwegung zur dahinter liegenden Grünfläche angelegt worden. Zudem wurde die Wiese vom zunehmenden

Müll befreit. Zwar wurden dafür auch die Sitzbank und die beiden Mülleimer befreit, doch wird dort wenigstens nicht noch mehr Abfall hinterlassen.

(Text und Fotos: Renée Repotente)

Mai-Events im Beerbrook

Auch in der Nadorster Traditions-kneipe feiert man in den Mai. Im Beerbrook startet die Party bereits ab 11:00 Uhr. Nicht nur der Maifeiertag, auch Himmelfahrt wird hier ganz zünftig begangen. Für die Vater-tags-Feierlichkeiten kann man sich ebenfalls ab 11:00 Uhr zum Früh-schoppen im Beerbrook einfinden.

(Text und Foto: Renée Repotente)



Good-bye Dschungelboot

"Dauerhaft geschlossen", kann man am Eingang lesen. Am 9.4. hatte das Dschungelboot offiziell das letzte Mal geöffnet. Seitdem ist der Betrieb eingestellt, die Räume leer. Nach der Übernahme des Gebäudes konnten sich das Unternehmen und der neue Besitzer nicht einvernehmlich auf neue Mietkonditionen einigen.



Ergebnis: Das Dschungelboot musste die Räume aufgeben, zum großen Bedauern vieler Kinder und ihrer Familien, die nun auf den beliebten Indoor-Spielplatz verzichten müssen. Man darf gespannt sein, wie die Immobilie zukünftig genutzt werden wird.

(Text und Foto: Renée Repotente)

Kanalarbeiten in der Flötenstraße

Kanalarbeiten in der Flötenstraße auf Höhe der Hausnummer 50 erfordern vom 14. April bis Mitte Juni 2023 eine Vollsperrung für den Kraftfahrzeugverkehr. Die Zufahrt zum Parkplatz der IGS Flöte-teich bei der Sporthalle ist über den Hochheider Weg möglich. Fußgängerinnen und Fußgänger sowie Radfahrende werden an der Arbeitsstelle vorbeigeleitet.

(Text: Stadt Oldenburg)

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

- » Life Fitness » Oldenburger Wohngarten » LzO
 - » Honda Harmdierks » Lamberti-Apotheke Fröhlich
 - » 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)



Abrissarbeiten im Freibad am Flötenteich sind in vollem Gange Bau des neuen Sport- und Gesundheitsbades soll im Herbst starten

Damit Neues entstehen kann, muss zunächst Altes weichen: Die Abrissarbeiten im Freibad am Flötenteich sind vor kurzem gestartet. Als erstes haben die Abrissbagger damit begonnen, die massive Tribüne am 50-Meter-Becken zu entfernen. Anschließend sind einige Bäume gefällt worden, für die es Ersatzpflanzungen geben wird. Das Umkleide- und Technikgebäude ist inzwischen weitestgehend entkernt und die unterschiedlichen Materialien werden getrennt voneinander zur fachgerechten Entsorgung gelagert – als nächster Schritt steht der Abriss des Gebäudes bevor. Im Anschluss werden die Schwimmbecken entfernt, wobei das ehemalige Sprungbecken erhalten bleibt und zukünftig sowohl als Sommerbecken als auch als Zisterne genutzt wird, die nachts das Wasser der Außenbecken aufbewahrt. Dies hat energetisch den großen Vorteil, dass der Wärmeverlust durch Verdunsten erheblich minimiert werden kann.

Das bietet das neue Sport- und Gesundheitsbad

Bis zum Sommer soll die komplette Baugrube ausgebildet werden, um dann im Herbst mit den Bauarbeiten für das neue Sport- und Gesundheitsbad zu starten. Das neue Bad am Flötenteich wird ganz-jährig betrieben und entspricht damit den vielen unterschiedlichen Wünschen und Anforderungen von Schulen, Sport- und Schwimm-vereinen, privaten Schwimmerinnen und Schwimmern sowie the-ra-piebedürftigen Menschen. Neben einem 25-Meter-Becken mit neun Bahnen wird es am Flötenteich zukünftig auch ein Solebecken und zwei Therapie- und Kursbecken geben, die damit das vorhandene Angebot im O.Lantis perfekt ergänzen. Zusätzlich dazu ist für das 1. Obergeschoss eine Physiotherapie-Praxis in Planung.

Eröffnung für die Sommersaison 2025 geplant

Die Eröffnung des neuen Sport- und Gesundheitsbades am Flöte-teich ist aktuell für die Sommersaison 2025 geplant. Die In-vestitionskosten belaufen sich auf circa 30 Millionen Euro. Hinzu kommen weitere Kosten für energetische Maßnahmen, die zum jetzigen Zeitpunkt aber noch nicht konkret benannt werden kön-nen, da noch nicht final über alle Maßnahmen entschieden wurde.

(Text und Foto: Stadt Oldenburg)

Steuertipp von Harald Trost Krankheitskosten



Medizinisch notwendige Krankheitskos-ten können in der Einkommensteuer-erklärung als außergewöhnliche Belas-tungen abgesetzt werden. Allerdings nur sofern sie eine bestimmte Höhe übersteigen (ggf. mit anderen außergewöhnlichen Belastungen), die sogenannte zumutbare Belastung. Diese richtet sich u.a. nach der Höhe der Einkünfte, der Zahl der Kinder und des Familienstandes. Generell gilt, dass Krankheitskosten bis zum jeweiligen Grenzwert zumutbar sind.

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



Neueröffnung im Mai

Neue kulinarische Impulse: Der Food King kommt nach Nadorst. Der bisher beste-hende Imbiss wird also neu belebt – ab dem ersten Mai kann man sich vom Angebot überzeugen lassen.

(Text und Foto: Renée Repotente)

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:
0175-6412764

24-STD.-NOTDIENST

**HARALD
TROST**

DIPL.-KAUFMANN
& STEUERBERATER

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

**Die Spargelsaison
startet!**

Wir freuen uns auf
Ihren Besuch!

DA LUIGI

Cucina tipica

Nadorster Straße 112 • 26123 Oldenburg
Telefon 0441 603790 • info@ristorante-daluigi.de
www.ristorante-daluigi.de

Stoffhalle
auf 700 m² Verkaufsfläche

NÄHKURSE
für Anfänger
& Fortgeschrittene!

Nählehrer:in?
Wir stellen ein!

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.

Neues aus Donnerschwee



Packen kräftig beim Umzug mit an (von oben): Die beiden FÖJlerinnen Clara Zech und Mieke Gerriets, Dirk Lübsen (freigestellter Lehrer im RUZ) und Dana Wölki von der Stadt Oldenburg.



Einladung zum Frühlingsfest im KreativQuadrat

Nach langer Corona-Pause laden wir in diesem Jahr wieder zu unserem Frühlingsfest ein! Am Sonntag, den 14. Mai 2023 ab 14:00 Uhr öffnen wir die Türen des KreativQuadrats für Euch! Es gibt Kaffee und Kuchen, Einblicke in die Werkstätten und Ateliers und Zeit für gute Gespräche. Erstmals bieten wir neben dem Verkauf von Produkten aus dem KreativQuadrat auch einen Verschenke-Flohmarkt an.

Wir freuen uns auf Euren Besuch in der Bürgerstraße 89.

Den Tag beenden wir mit einem Konzert der Oldenburger Sängerin JUDY. Beginn des Konzerts ist 18:30 Uhr. Spenden für die Künstlerin sind gerne gesehen!

(Text und Foto: KreativQuadrat)

Umweltbildungszentrum zieht nach Donnerschwee

Bildung für nachhaltige Entwicklung ab April an größerem und barrierefreiem Standort.

Noch im November konnte das Regionale Umweltbildungszentrum Oldenburg (RUZ) an seinem langjährigen Standort am Hogenkamp sein 25-jähriges Jubiläum feiern – doch diese Ära endet nun, zumindest vorerst: Am 31. März beziehen die insgesamt zehn Kolleginnen und Kollegen für die nächsten Jahre ein neues Quartier in einem ehemaligen Gemeindehaus am Brahmkamp 15. Da das Team in den vergangenen Jahren gewachsen ist, wurde es am alten Standort zu eng. Aufgrund des Umzugs war das Umweltbildungszentrum in der Woche vom 27. bis 31. März sowohl telefonisch als auch per E-Mail nicht erreichbar. Seit dem 1. April steht das RUZ wieder über alle bisherigen Kanäle zur Verfügung.

Welche Vorteile bringt der Umzug?

Die neue Örtlichkeit bietet neben einem großzügigeren Raumangebot mit ausreichend Bürokapazitäten endlich auch einen großen und barrierefreien Seminarraum, der bei Bedarf sogar unterteilt werden kann. Und: Das RUZ wird künftig noch besser erreichbar sein, da die VWG-Buslinien 318 und 322 die Haltestelle „Brahmkamp“ anfahren.

Wer arbeitet eigentlich im RUZ?

Insgesamt fünf städtische Angestellte, drei an je einem Wochentag freigestellte Lehrkräfte und zwei junge Menschen im Freiwilligen Ökologischen Jahr (FÖJ) sorgen für Bildungsangebote für alle Oldenburger Schulen.

Handelt es sich um einen endgültigen Abschied vom Hogenkamp?

Erst einmal ist ein Mietvertrag für zwei Jahre unterschrieben worden, der jedoch um weitere zwei Jahre verlängert werden könnte. Während dieser Zeit wird am alten Standort, der zugleich die Heimat der Grundschule Hogenkamp ist, ein großes Um- und Ausbauprojekt gestartet. Die Grundschule wird zur dreizügigen Ganztagschule erweitert und erhält in diesem Zusammenhang ein zusätzliches Schulgebäude und ein neues Klassen- und Arbeitsraumkonzept. Das wiederum ermöglicht es, das historische Schulgebäude der Hogenkamp-Schule von 1858 so umzugestalten, dass es in einigen Jahren das neue Dauerquartier des Umweltbildungszentrums werden könnte.

(Text und Foto: Stadt Oldenburg)



Das Blauschimmel Atelier wird 25 und feiert das „Festival der blauen Künste“!

Inklusives Kulturfestival des Blauschimmel Atelier in Oldenburg vom 9. bis 11. Juni 2023 auf dem Gelände der ehemaligen Gehwegreinigung.

An drei Tagen im Juni 2023 steigt das Festival auf dem Gelände der ehemaligen Gehwegreinigung (GWO). Hierzu lädt das Blauschimmel Atelier nicht nur zahlreiche großartige Künstler:innen mit und ohne Beeinträchtigungen aus unterschiedlichen Bereichen der Kunst und Kultur ein, sondern präsentiert mit seinen eigenen Gruppen auch die wunderbare Vielfalt des Blauschimmel Ateliers. Die Festivalbesucher:innen können sich auf externe Künstler:innen verschiedener Kultursparten mit und ohne Beeinträchtigung freuen, die als Gast beim Festival auftreten werden. Unter anderem sind die Tanzbar aus Bremen sowie das Liedermacher-Duo Simon & Jan mit dabei. Maskentheater, Installationen, Performances, Ausstellungen, Konzerte und Workshops beleben das Gelände der GWO in der Klävemannstraße in der unmittelbaren Nähe des Oldenburger Hauptbahnhofs. Die große Halle der GWO wird zur Musikbühne. Hier treten an drei Tagen fünf Bands und Chöre auf. Improtheater und Theaterstücke der Blauschimmel-Gruppen „Blitz“ und „Blauspiel“ kommen auf die große Bühne. Walking-Acts mit Masken und Schnittblumen flanieren über das Festivalgelände. Tickets gibt es an der Tageskasse. Je nach Selbsteinschätzung kostet ein Tagesticket zwischen 5 und 25 Euro. Für die Workshops kann man sich vorab Plätze per E-Mail an kontakt@blauschimmel-atelier.de sichern. Für das Konzert für Simon & Jan gibt es einen separaten Ticketverkauf online wie auch an der Tageskasse. Das Ticket inklusive Festival-Tagesticket kostet 35 Euro. www.blauschimmel-atelier.de (Text und Foto: Blauschimmel Atelier)

Offener Pflegetreff – Selbsthilfetreff für pflegende Angehörige

Am 8. Mai, 17:00 bis 19:00 Uhr, BeKoS, Lindenstraße 12a

Sie möchten sich mit anderen Menschen austauschen über Ihre persönliche Situation? Sie fühlen sich einsam und alleingelassen mit der Pflege Ihres Angehörigen? Sie möchte auch mal eine kleine Auszeit von der Pflegesituation? Sie möchten auch mal zusammen lachen? Sie möchten sich über Erfahrungen und Tipps austauschen mit Menschen, die es selbst erleben? Vielleicht möchten Sie auch etwas Anderes, was Sie in Ihrer Pflegesituation unterstützen könnte? Dieses offene Angebot wird von der BeKoS unterstützt und begleitet, es ist offen für alle pflegenden Angehörigen/ Kümmerer, unabhängig von einem Pflegegrad. (Quelle: BeKos)

GRAFIK
WAS WIR TUN!
FOTO & VIDEO
KONZEPTION & SOCIAL MEDIA
WEBSITES
LOGOS & CI
HÖRAKUSTIK DREI KLANG
KULTUR HINTER FELD
AGENTUR FÜR MEDIEN, GESTALTUNG & TEXT
Mangoblau
WWW.MANGOBLAU.DE
WAS WIR SONST NOCH DRAUF HABEN:

Warum es gut ist, bei der LzO zu sein?

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

TREND MÖBEL Die Gartensaison ist eröffnet!

...unschlagbar günstig!

BEST PREIS GARANTIE

249.-
169.-

Positionsstuhl
verschiedene Farben
Alu/Kunststoff-Geflecht
inkl. Sitz- und Rückenkissen

Trend-Möbel GmbH * Klein Feldhus 52-54
26180 Rastede * Tel. 0 4402 / 9859970
Mo-Fr: 10:00 - 18:30 Uhr * Sa: 10:00 - 18:00 Uhr

Events & TERMINE

DORFPARTIE IM MUSEUMSDORF AM HIMMELFAHRT-WOCHENENDE! 18. BIS 21. MAI 2023

„Entschleunigung, Entspannung, Erholung“. Vier Tage präsentieren hundertsechzig Aussteller eine bunte Mischung von Kräutern und Pflanzen aller Art, Kleinkunst, Mode und (Kunst-)Handwerk. Es locken Köstlichkeiten aus der Museumsbäckerei, Dinkelpfannkuchen, Antipasti bis hin zum Wagyu-Rinderburger. Museumsbäcker und Dorfkrug laden zu einer Pause ein, und es gibt zahlreiche Sitzgelegenheiten für ein Picknick im Grünen. Musikalische Begleitung, Walking Acts und Kinderanimationen lassen die Dorfpartie zum Ausflugsziel für die ganze Familie werden.

(Text: Museumsdorf Cloppenburg, Fotos: Sascha Stüber)

„SCHLUCK'S RUNTER – KOPP IN'N NACKEN“ PLATTDEUTSCHES THEATER IM HEINRICH KUNST HAUS

Am Freitag, 2. Juni präsentiert die August Hinrichs Bühne und das Niederdeutsche Schauspiel am Oldenburgischen Staatstheater um 20:00 Uhr im Heinrich Kunst Haus ein Stück, mit dem die Schauspieler mobil in Oldenburg und im Umland unterwegs sind: „Schluck's runter – Kopp in'n Nacken“. Und

darum geht es: Männer interessieren sich für Autos, Fußball, Bier und Frauen. Oder gibt es da noch andere Seiten? Drei junge Männer stehen an der Bar und schnacken über sie bewegende Fragen: Müssen Männer immer nur hart sein, Konflikte gewaltsam lösen, sich mit Wettbewerbsverhalten hervortun und immer Lust auf Sex haben? Wo Männer doch auch weinen können – zum Beispiel, wenn Werder Bremen absteigt. Ein amüsantes Stück – nicht nur für Männer. Weitere Vorstellungen: 3., 4., 10. und 11. Juni. Karten können für 12 Euro telefonisch bei Richard Eckhoff unter ☎ 60735 oder ☎ 0171-4957241 bzw. per E-Mail an ✉ kontakt@heinrich-kunst-haus.de im Vorverkauf vorbestellt werden. Nach Eingang des Eintrittsgeldes werden die Karten verschickt bzw. können abgeholt werden. Dafür ist im Heinrich Kunst Haus am 22., 24. und am 25. Mai jeweils von 19:00 bis 20:00 Uhr eine Vorverkaufskasse geöffnet, wo dann auch ohne Vorbestellung Restkarten erworben werden können. An der Abendkasse kosten die Eintrittskarten 14 Euro, Einlass ist eine halbe Stunde vor Vorstellungsbeginn. (Text: Begegnungsstätte Heinrich Kunst e.V.)

EIN FANTASTISCHER UND GROßARTIGER TANZSTIL ERHÄLT EINZUG IN UNSER KURSPROGRAMM.

WEST-COAST-SWING

Jetzt anmelden!



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



VERANSTALTUNGEN FÜR IHREN KALENDER

12. BIS 13. MAI 2023, 19:00 UHR

JAZZ OPEN AIR IM VERANSTALTUNGSHAUS KULTUR HINTERM FELD

Kultur hinterm Feld eröffnet die Open Air Saison. Vom 12. bis 13. Mai 2023 werdet ihr im Veranstaltungshaus Kultur Hinterm Feld mit bestem Jazz verwöhnt. Außerdem wird es an verschiedenen Ständen Speisen und Getränke nach Art des Hauses geben.

Max Mutzke & Band am 12. Mai um 19:00 Uhr

Besetzung: Max Mutzke (vocals), Frank Chastenier (piano), Christian von Kaphengst (bass) & Christian Lettner (drums)

Torsten Goods Band feat. Nils Landgren am 13. Mai um 19:00 Uhr

Besetzung: Nils Landgren (trombone, vocals), Torsten Goods (guitar, vocals), Jan Miserre (piano, keyboards), Christian von Kaphengst (bass) & Felix Lehmann (drums)

☞ Veranstaltungsort:

Kultur hinterm Feld, Hinterm Feld 14, 27801 Dötlingen

Für das Jazz Open Air wird ein attraktives Zwei-Tage-Kombiticket angeboten und wenn ihr nur an einem Abend kommen könnt, sind auch Tagestickets über die Website buchbar. Tickets und weitere Informationen unter ☞ www.kultur-hinterm-feld.de/veranstaltungen

(Text: Kultur hinterm Feld)

26. MAI 2023, 20:00 UHR | DÖ! – RYUU MEETS DEICHGRANATEN Rock, Punk, Core trifft auf Musikkabarett auf Platt und Hoch.

Annie Heger und Insina Lüschen, zwei Kusinen aus Ostfriesland, landeten 2017 aus Versehen in einem Kinofilm, in dem sie spontan in einer Dorffest-Szene als traditionelles Gesangsduo einsprangen. „Die ... Deichgranaten“ wurde improvisiert und nach der Premiere bekamen sie tatsächlich Anfragen für Dorffeste. Die sie freundlich ablehnten. Zwischen Indie-Schlager und plattdeutschem Protestlied, sanftsinnig und angenehm unangenehm. Zwei privilegierte Gutmenschen singen Songs, die die Welt verbessern sollen und wie so oft die Werte und Botschaften der eigenen Bubble abfeiern.

Ryuu mag einigen noch als „Sushi Drive In“ bekannt sein, und das zurecht. Nach mehreren Jahren Funkstille melden sich die gebürtigen Oldenburger nun zurück, und sie haben sich in der Zwischenzeit komplett neu erfunden. Ihre Musik ist vielfältiger und das Songwriting erwachsener geworden. RYUU legen nicht mehr so viel Wert auf permanente Druckbeschallung, sondern reißen nun vor allem mit positiven 80's Vibes und großen Emotionen mit. Spätestens wenn das Saxophon einsetzt, überkommen einen die echten Retro-Feelings, zu denen man einfach mitgehen möchte.

☞ Weitere Infos und Tickets gibt es unter www.doe-ol.de

(Text: DÖ! Oldenburg)

MAI

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

21. MAI 2023, 11:00 BIS 18:00 UHR TAG DES OFFENEN GARTENS BEI FAMILIE VON HÄFEN

Im Landkreis Ammerland finden auch in diesem Jahr die „Tage des offenen Gartens“ statt. Auch Familie von Häfen ist dabei und hat neben Kaffee, Kuchen, Bier und Bratwurst auch einige Aussteller mit in ihrem Garten dabei. Den Garten könnt ihr euch hier anschauen:

☞ Familie von Häfen, Mollberger Weg 120, 26180 Rastede-Nethen

(Quelle: Familie von Häfen)

17. JUNI 2023, 20:00 UHR | DÖ! – FINN RONSDORF MEETS P//R Finn Ronsdorf und P//R könnten musikalisch nicht unterschiedlicher sein. Mitreißender Expressionismus und Post-Punk an einem Abend? DÖ! machts möglich!

Ronsdorfs Song ist der immer neue Ausdruck von Verlangen und Sehnsucht, welcher freudig den Mythos Leben feiert. In Zusammenarbeit mit dem Filmemacher und Fotografen Matt Lambert sowie der Produzentin Jane Arnison schuf Ronsdorf seine Debüt-EP „Odes“, die Mitte 2020 veröffentlicht wurde. „Ich bin deine selbstprojizierte Handlung, dein Verlangen nach Liebe, dein Unterhaltungsfüller, dein Selbstmitleid, dein manisches Bedürfnis nach Vergleichen, deine Angst, deine Hoffnung, deine Freude.“ – Finn Ronsdorf.

Ein ästhetischer Kern aus klassischem Post-Punk der 80er, ummantelt von Schichten aus New Wave, getränkt in moderner elektronischer Musik und experimentellem Punk – das ist der Sound von P//R. Simple Beats, minimalistische Synths, unterlegt mit steten Strukturen aus Gitarre und Bass, geschliffen durch messerscharfe Vocals mit markanten Texten. Wenn „Blade Runner“ anstelle von Los Angeles im dystopischen Berlin der nicht mehr so fernen Zukunft spielen würde, hätte P//R den Soundtrack dazu geliefert.

☞ Weitere Infos und Tickets gibt es unter www.doe-ol.de

(Text: DÖ! Oldenburg)

 WEITERE TERMINE UND VERANSTALTUNGEN AUF WWW.OYJO.COM



Museumsdorf
Cloppenburg
Niedersächsisches Freilichtmuseum



DORFPARTIE

Das Gartenfest
im Museumsdorf
18. – 21. Mai 2023
Himmelfahrtswochenende

www.museumsdorf.de

One of the world's most spectacular Queen Tribute Shows

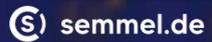
ONE VISION OF QUEEN

feat. Marc Martel

ÜBER 130 MIO. YOUTUBE-KLICKS
51 MIO. FÜR SEIN VIDEO „BOHEMIAN RHAPSODY“

21.09.2023

KLEINE EWE ARENA

PHOTOS: DIRA VOLLMOND, GRYS PALO, KOSTER MARTEL

Draußen unterwegs

RADTOUREN IN & UM OLDENBURG

Am 18. Mai 2023 im Papa Rossi » PAPA TANZT FESTIVAL «

In Oldenburg steigt am 18. Mai 2023 von 11:00 bis 21:00 Uhr der Mega DayTag. Los geht es am Donnerstag mit dem Besten aus dem House/ Elektro/ EDM/ Dance/ Oldschool Beats. Die DJs Damon, Motem Music, Miguel Santoz und die Housedestroyer kommen nach Oldenburg und werden mit Euch den ganzen Tag zu den besten elektronischen Hits in Wallung bringen. Die Housedestroyer sind über die Grenzen hinaus bekannt und der Oldenburger Act überhaupt.

Alternativ gibt es am frühen Nachmittag noch den Saxophonisten Chris Kawa, der zu den Beats der DJs spielt. Doch die Party verspricht auch sonst noch einiges. Tolle Getränke, Essensstände und vor allem viel Party.

Einlass ist ab 11:00 Uhr.
Der Eintritt ist frei.

(Text & Foto: Papa Rossi)

» EIN PARADIES FÜR RADFAHRER «

Für viele Gäste bedeutet Bad Zwischenahn Entspannung und Erholung in der Natur. Dabei hat die Region rund um das Zwischenahner Meer deutlich mehr zu bieten. Inmitten der Ammerländer Parklandschaft führen 738 Kilometer Wander- und Radwege durchs Moor, vorbei an Baumschulen und wunderschön angelegten Gärten, die von den Gästen entdeckt und bestaunt werden wollen. Nicht umsonst gilt Bad Zwischenahn auch als Radfahr-Paradies. Besonders die geführten Erlebnisradtouren zu den verschiedensten Themen sind echte Highlights. Lernen Sie die Region mit unseren Gästeführern einmal völlig neu kennen und lieben. Speziell jetzt, im Frühjahr, wenn die Rhododendren zum Leben erwachen, lohnt sich ein Besuch erst recht. Mehr Informationen zu unseren Angeboten finden Sie online unter www.bad-zwischenahn-touristik.de/fuehrungen

(Text & Foto: Bad Zwischenahner Touristik)

ROUTE UM OLDENBURG » DAS BESTE AUS ZWEI WELTEN «

In Oldenburg fährt man Fahrrad. Das ist statistisch erwiesen: So viele Menschen wie sonst an keinem Ort Deutschlands nutzen im Alltag das Fahrrad zur Fortbewegung. Ein Netz gut gepflegter Radwege sorgt dafür, dass Fahrradfahrer aus dem quirligen Stadtzentrum jederzeit ins ländliche Umland kommen – und wieder zurück. Das geht am besten auf der „Route um Oldenburg“. Ob ein gemütlicher Sonntagsausflug auf dem Drahtesel oder mehrtägige Touren im Oldenburger Land – hier gibt es für alle Wünsche die richtige Strecke. Die in beiden Richtungen gut ausgeschilderte 110 Kilometer lange Route um Oldenburg umspannt Oldenburg wie ein großes Rad. Mehrere 10 bis 15 km lange sogenannte Speichen als ausgewählte Verbindungen vom Stadtzentrum ermöglichen das Radeln auf Teilabschnitten bzw. als Zubringer auf die Route. Außerdem gibt es drei Rundkurse von der Stadt ausgehend in die abwechslungsreiche grüne Region. Die 44 Kilometer lange Strecke in die Parklandschaft Ammerland ist in Teilstücken geprägt von Rhododendren und markanten Wallhecken. Der zweite, 52 Kilometer lange Rundkurs führt durch die Wesermarsch. Hier prägen jahrhundertealte Bauernhäuser mit ihrem weißen Fachwerk und den Reetdächern die Landschaft. Besonders sehenswert: die 13 Fachwerkdörfer der mittelalterlichen Marschmoorsiedlung Moorriem. Der Rundkurs in die Wildeshauser Geest schließlich wird von ebenen Wegen, Feldern, Wiesen und großen Gehöften bestimmt. Über die Hunte-deiche und den Küstenkanal geht es zurück nach Oldenburg. Die Verbindungen zwischen Stadt und Umland sind gut gekennzeichnet.

ROUTENPLANUNG

<http://www.route-um-oldenburg.de/>



» ROUTENSTOPS «

- 1 - Oldenburgisches Staatstheater
- 2 - Ehemaliges Landtagsgebäude
- 3 - Carl von Ossietzky Universität Oldenburg
- 4 - Hörgarten
- 5 - Woldsee
- 6 - Historischer Tante-Emma-Laden
- 7 - Rasthütte Mansholter Holz
- 8 - Kneipp- und Bauergarten Gertje
- 9 - St. Ulrichs-Kirche mit Krypta
- 10 - Schloss Rastede mit Schlosspark
- 11 - Palais Rastede
- 12 - Swarte Moor
- 13 - Fußballgolfplatz
- 14 - Maislabyrinth
- 15 - Oldenburger Hundehütten
- 16 - Gertrudenkirchhof
- 17 - Horst-Janssen-Museum Oldenburg
- 18 - Edith-Russ-Haus für Medienkunst
- 19 - Peter Friedrich Ludwig Hospital



(Texte & Fotos: Oldenburg Tourismus und Marketing GmbH)

PAPA TANZT

FESTIVAL

18/MAI/23

HOUSE / ELECTRO / BEATS

EINTRITT FREI!

START: AB 11 UHR

MIGUEL SANZOS / HOUSEDESTROYER
CHRIS KAWA / MOTEM / DAMON

PAPA
ROSSI

AMMERLÄNDER HEERSTR. 250 / 26129 OLDENBURG / WWW.PAPAROSI.DE

Mit dem Rad
in Bad Zwischenahn

Geführte
Erlebnisradtouren

Auf den Spuren der Bienen
6. Mai | 12 - 18 Uhr

Tatort Moor
12. Mai | 14 - 17 Uhr

Auf zur RHODO!
17. Mai | 12 - 17 Uhr

Oldenburgs grüne Ecken
4. Juni | 13 - 19 Uhr

Entdeckungstour ins Fintlandsmoor
6. Juni | 13 - 17 Uhr

Die Schulen der Bäume
5. Juli | 14 - 18 Uhr

Rund ums Meer
26. August | 13:30 - 17:30 Uhr

Von Hof zu Hof
6. September | 09:30 - 17:30 Uhr

Alle
Termine
garantiert!

Gemeinsam radeln -
Jetzt Tickets sichern!

Bad Zwischenahner Touristik GmbH

Bad Zwischenahn
am Meer

Tel.: 04403 619 159
erlebnisse@bad-zwischenahn-
touristik.de

www.bad-zwischenahn-touristik.de/fuehrungen

EINE VIELFALT AN FAHRRÄDERN & ZUBEHÖR!
Unser Service mit über 50 Jahren Erfahrung!

- 🏠 **FINANZIERUNG** – Dein neues Fahrrad einfach finanziert.
- 🔧 **WERKSTATT** – Wir helfen Dir, wo wir können.
- 🚲 **FAHRRADLEASING** – Dein Jobrad mit Steuervorteil!

ZWEIRAD
BEILKEN

Zweirad Beilken GmbH & Co. KG

© Weißenmoorstr. 249 | 26125 Oldenburg ☎ 0441 302426

📧 verkauf@fahrrad-beilken.de | www.zweirad-beilken.de

Draußen unterwegs

RADTOUREN IN & UM OLDENBURG

Ein starker Helfer »PFERDEANHÄNGER VON SIRIUS«

Anhänger der Superklasse! Mit jahrelanger Erfahrung im Reit-, Zucht- und Turniersport kennt das Unternehmen die Anforderungen an Reiter und Pferde beim Transport. Mittlerweile ist daraus ein umfangreiches Sortiment an Pferdeanhängern und geschlossenen Lastenanhängern entstanden.



Von kleinen bis zu großen und ganz großen Pferden – in einem Sirius Anhänger bekommen Pferde jeder Größe den Platz und die Luft, die sie brauchen. Ein gutes PreisLeistungsverhältnis, sei es bei einem Anhänger aus Aluminium oder Polyester, ergänzt das vielfältige Angebot.

Das Business- und Wohnmobil-Center in der Wilhelmshavener Heerstraße 325 berät Sie jederzeit gerne!

(Quelle & Foto: Autohaus Gerdes)

**MEHR PLATZ,
LICHT &
LUFT!**

GERDES SIRIUS
AUTOHAUS
MIT NACHFOLGER

Business- & Wohnmobil-Center K. Gerdes GmbH
Wilhelmshavener Heerstr. 325 | 26125 Oldenburg
Tel. 0441 / 30667 | sirius@autohaus-gerdes.de

»ESCAPE BY BIKE: RÄTSELREISE PER RAD«

Die Oldenburg Tourismus und Marketing GmbH (OTM) hat im Jahr 2021 in Kooperation mit der Ammerland Touristik, weiteren touristischen Partnern und dem Amt für Klimaschutz und Mobilität der Stadt Oldenburg eine 45 Kilometer lange Fahrrad-Erlebnis-Route entwickelt. Unter dem Motto "Escape by Bike - Das Geheimnis des Hofgärtners" gibt es in Oldenburg und dem Ammerland neun Stationen auf einem Teilstück der "Route um Oldenburg".

Jeder kann die Tour zu seiner eigenen Entdeckungsreise machen. Es gilt Rätsel zu lösen und Hinweisen zu folgen. Dabei lernt man die Stadt und die Region bei einem einmaligen und sportlichen Outdoor-Abenteuer kennen, ohne Anmeldung oder Zeitlimit.

Die Aufgabe dreht sich rund um das Thema Parklandschaft und Landschaftsgestaltung. Die Spieler folgen den Spuren des Hofgärtners Julius Friedrich Wilhelm Bosse, der im 19. Jahrhundert nicht nur Hofgärtner, sondern auch respektierter Pflanzenwissenschaftler und Autor war. Der Botaniker soll zum Ende seines Lebens ein Rezept für Glückseligkeit entwickelt haben. An den Schauplätzen seines Wirkens kann auf dieser Tour das Geheimnis gelüftet werden. Als Hilfsmittel steht ein Forscherkästchen zur Verfügung, das käuflich erworben werden kann.

Die Box kann nach dem Erwerb auch an Dritter weitergegeben oder wiederverwendet werden. Die Tour eignet sich auch für das Geocaching. Im Internet und per App können sich Geocacher informieren, welche "Werkzeuge" sie für das Heben der Caches benötigen und das Notizbuch downloaden. Als Hilfsmittel steht ein Forscherkästchen zur Verfügung, das in der Oldenburg-Info im Lappan und weiteren Verkaufsstellen in der Stadt erhältlich ist. Außerdem in den Touristinformationen in den Bad Zwischenahn, Wiefelstede und Rastede.

ROUTENPLANUNG

www.oldenburg-tourismus.de/escape-by-bike



»GRÜNES OLDENBURG«

Per eigenem Drahtesel lässt sich Oldenburg bei der City-Radtour „Grünes Oldenburg“ erfahren. Die Radtour verbindet die wichtigsten Sehenswürdigkeiten mit den schönsten Grünanlagen der Stadt und führt die Radler abseits der viel befahrenen Straßen durch die typischen Oldenburger Wohnviertel.

Gute Beobachter werden auf dieser Tour feststellen, wie grün Oldenburg ist und welche gegensätzlichen architektonischen Highlights die Stadt zu bieten hat.

Die Radroute „Grünes Oldenburg“ ist nicht ausgeschildert! Die Wegführung können sich interessierte Radfahrende auf ihr Smartphone oder GPS-Gerät laden. Die Nutzung der Downloads ist ausschließlich mit einem GPS-Lesegerät oder einer GPX-App wie beispielsweise der App von komoot oder Outdooractive möglich.

ROUTENPLANUNG

www.oldenburg-tourismus.de/gruenes-oldenburg



BOXENSTOP in RASTEDE

Unsere Service-Crew hält auf unserer neuen Außenterrasse für Sie bereit:
Kühle Getränke, Kaffee- & Teespezialitäten,
Kuchen, Spaghettieis u.v.m.

Meyr's
RESTAURANT | BAR | CAFÉ

im Hotel Zum Zollhaus
Kleibroker Str. 139
26180 Rastede
T. 04402 93810
zumzollhaus.de

»GEOTOUR KLIMASCHÄTZE«

Auf dieser Tour werden Klimaschutz und Nachhaltigkeit in origineller und lebendiger Weise vermittelt und jede/jeder hat die Möglichkeit, auf Entdeckungsreise zu gehen.

Die Klimaschätze Oldenburg sind jedoch keine klassische Fahrradrouten. An jedem dieser Klimaschätze ist Kreativität und Einsatz gefragt, um eine originelle Aufgabe zu lösen und den Schatz zu bergen.

Geocaching ist eine moderne Schnitzeljagd, bei der man anhand von Geo-Koordinaten Schätze, auch Caches genannt, finden muss. Alle Caches befinden sich an für den Klimaschutz interessanten Orten.

Abseits von Hauptstraßen werden zwei Touren, die vom Hauptbahnhof aus zu den einzelnen Klimaschätzen führen, empfohlen. Die Routen führen auf einer Strecke von 29 km durch den Norden von Oldenburg und auf 35 km durch den südlichen Teil der Stadt.

Klimafreundlich reist man mit dem Fahrrad von Ort zu Ort. In welcher Reihenfolge und Zeit man die Schätze birgt, spielt keine Rolle. Wichtigste Voraussetzung für die Schatzsuche ist ein GPS-taugliches Mobilgerät. Das kann ein einfaches Smartphone mit einer entsprechenden App sein.

ROUTENPLANUNG

www.oldenburg-tourismus.de/klimaschaetze-oldenburg

(Texte & Fotos: Oldenburg Tourismus und Marketing GmbH)

brillen schwarz
denn auf möhren allein ist kein verlaß.

SPORTKOMPLETTBRILLE von Shamir
Mike Kluge, dreifacher Cyclocross-Weltmeister und Mountainbike-Weltcup-Gesamtsieger: Perfekte Sicht, maximaler Schutz und super Tragekomfort – ich bin begeistert!"

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

Ihr Fachgeschäft für Fahrräder und e-Bikes im Herzen von Oldenburg.

Munderloh
OLDENBURG-CITY

Heinrich Munderloh GmbH & Co. KG
Lange Straße 73 | 26122 Oldenburg | 0441 27611
www.fahrrad-munderloh.de

**IN RASTEDE
AUCH
SONNTAGS
GEÖFFNET
11-17 UHR**

DER GARTEN RUFT!

NATÜRLICH
Leben und arbeiten in und mit der Natur. Vom Hochbeet für die Selbstversorgung über gesunde Obst- und Kräuterpflanzen bis zur dekorativen Zimmerpflanze und schöner Floristik- bei uns findest Du einfach alles!

REGIONAL
Kräftige Baumschulpflanzen, Stauden und saisonale Angebote aus dem Ammerland und der Region in bester Qualität

SAISONAL
Erlebe die Jahreszeiten in unseren drei besonderen und individuellen Fachgeschäften und entdecke uns immer wieder neu



NEU!
TREFFPUNKT GARTENWISSEN

Gartenseminare in Zusammenarbeit mit der niedersächsischen Gartenakademie!
Alle Infos und Buchung auf unserer Homepage:
<https://www.oldenburger-wohngarten.de/events>

RIESIGE AUSWAHL UND KLASSE ANGEBOTE GANZ IN DEINER NÄHE

STAUDEN VON SCHACHTSCHNEIDER. SAISONPFLANZEN. ROSEN. BIOKRÄUTER. NEKTARPFLANZEN. GEHÖLZE. OBST. BEEREN & GEMÜSEPFLANZEN ZIMMERPFLANZEN. PFLANZGEFÄSSE. DÜNGER. ERDEN. SAMEN DEKO. GESCHENKIDEEN.

NEWSLETTER ANMELDUNG

NICHTS MEHR VERPASSEN!

GARTENMÄRKTE IN OLDENBURG & RASTEDE

grün erleben
OLDENBURGER WOHNGARTEN

grün erleben
VORWERK GARTENWELT

WWW.OLDENBURGER-WOHNARTEN.DE

DEIN FLORIST IN BÜRGERFELDE

LÖSCHAU
...macht es schöner!

WWW.LOESCHAU.COM

Draußen unterwegs

IN & UM OLDENBURG

»KULTURELLI« LÄDT ZUM RÄTSELSPASS EIN
Neues Rätselformat führt zu Kunst und Kultur im öffentlichen Raum+

Die Oldenburg Tourismus und Marketing GmbH (OTM) hat gemeinsam mit Gesine Geppert und Menso von Ehrenstein ein neues Format für einen Stadtrundgang entwickelt. Ab sofort können Rätselfreunde selbstständig und im individuellen Tempo verschiedene Kunst- und Kulturstätten entdecken. Und ganz nebenbei viel Zeit an der frischen Luft verbringen und Oldenburg besser kennenlernen.

Alle Aufgaben sind in einem Heft zusammengefasst. In der Mitte des Heftes befindet sich eine herausnehmbare Karte, auf der alle Ziele eingezeichnet sind. Mit wie vielen Personen man auf Entdeckungsreise geht, ob mehrere kleine Touren oder ein großer Spaziergang gemacht werden, bleibt jedem selbst überlassen. Insgesamt gibt es 26 Aufgaben.

Interessenten können die Hefte gegen eine Schutzgebühr von einem Euro pro Exemplar beziehen. Im Erscheinungsjahr 2023 geht der Erlös an die Oldenburger Tafel.

Das Heft kann über den Online-Shop der OTM unter oldenburg-tourismus.de/shop bezogen werden. Erhältlich ist das Heft außerdem vor Ort in der Oldenburg-Info am Lappan, in den beiden Landesmuseen und im Edith-Russ-Haus für Medienkunst sowie ab Mitte April im Projektraum des Stadtmuseums.

(Quelle: Oldenburg Tourismus und Marketing GmbH)

Gönnen Sie sich einen zweiten Wohnsitz!

PHÖNIX BAR & RESTAURANT

ENDLICH SPARGELZEIT ...

Reservierung: www.das-phoenix.de
Ehnrnstraße 15 / 26121 Oldenburg
Tel.: 0441 350677-0 / info@das-phoenix.de

Broschüre neu erschienen
»RADFAHREN IN STADT & LAND«

Als Anregung für einen Radurlaub oder als Informations- und Ideengeber für Einheimische hat die Oldenburg Tourismus und Marketing GmbH (OTM) die 7. Auflage der Broschüre „Radfahren in Stadt & Land“ herausgegeben. Die 31-seitige Broschüre stellt eine Auswahl der schönsten Radrouten und -erlebnisse in und um Oldenburg vor und enthält viele nützliche Serviceadressen und -angebote.

Herzstück der Broschüre ist die „Route um Oldenburg“. Sie verbindet die Innenstadt mit dem grünen Umland. Die 110 Kilometer lange Strecke ist in beide Richtungen gut ausgeschildert und umrundet Oldenburg wie ein großes Rad. Die Broschüre stellt drei Touren auf dem Oldenburger Rundweg von der Stadt in die Region vor. Zu allen drei Touren gibt es eine Karte, Informationen zu Länge und Dauer, einen GPX-Track zum Download und zusätzliche Tipps zu sehenswerten Zielen am Wegesrand.

In der Broschüre finden sich aber noch viele weitere Vorschläge für Ausflüge und Touren sowie Angebote und Erlebnisse. Sie ist ab sofort kostenlos in der Oldenburg-Info am Lappan erhältlich. Außerdem kann sie im Internet unter www.oldenburg-tourismus.de/prospekte bestellt, gelesen und als PDF-Datei heruntergeladen werden.

(Text: Oldenburg Tourismus und Marketing GmbH)

Deko Garage
VERMIETUNG • VERKAUF • PERSONALISIERTS

Dekorationsartikel für Dein Event!

Tina Gehrke
Am Elisabethstein 14
26215 Wiefelstede

Mobil 0157 50110780
diedekogarage@yahoo.de

@ [diedekogarage](https://www.instagram.com/diedekogarage)

Mach heiter
WOHNEN · MODE · GENUSS

Wir haben geöffnet

Montag - Freitag
09:30 bis 13:00 Uhr
14:30 bis 18:00 Uhr

Samstag
10:00 bis 13:00 Uhr

Bahnhofstraße 2e
26180 Rastede

www.mach-heiter.de

MADE FOR YOU

BROMPTON 




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

HÖRAKUSTIK DREI KLING

Ihr inhabergeführter Hörakustiker in Oldenburg!



Wechseln Sie jetzt zu Hörakustik Dreiklang!

Ein kostenloser Wechsel ist jederzeit möglich. Vereinbaren Sie gern einen Termin in einer unserer beiden Filialen, entweder telefonisch, vor Ort oder auch online über unsere Homepage.

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

HELDEN DER SANIERUNG



WIR SIND DIE RICHTIGE ADRESSE für Ihr Umbau- und Sanierungsprojekt

bauzentrum-oldenburg.de **BAUZENTRUM Oldenburg**

Starten Sie in den Tag mit einem **STRAHLENDEN LÄCHELN.**

Wir machen es möglich!




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



Unsere Spezialisten

40 Jahre Die Speiche

Faszination Fahrrad

Mittlerweile seit vier Jahrzehnten ist der Fachhändler für Fahr- und Liegeräder in der Nadorster Straße 60 mit viel Einsatz und Kreativität in Sachen Fahrrad für seine Kundinnen und Kunden erreichbar. Die Werkstatt kümmert sich um jegliche Anfragen und Reparaturen – die Kollegen vor Ort sind jederzeit ansprechbar. Unser Tipp: Vereinbaren Sie idealerweise vorab einen Termin, dann kann man sich genug Zeit für Sie nehmen.

Und in dem umfangreichen Sortiment an Zubehör findet man auch den passenden Sattel, Fahrradtaschen, Helme oder Schlösser – eben alles, was man rund ums Fahrrad und ein sicheres und komfortables Fahrerlebnis braucht.



Mit Beginn der Reise- und entsprechend auch der Radfahrersaison sei insbesondere auf einen Klassiker, die Falträder von Brompton, verwiesen. Ob für die Urlaubsreise oder aber den täglichen Weg zur Arbeit: Die Traditionsmarke aus England steht für höchsten praktischen Komfort und ein unverwechselbares Design und ein innovatives Faltsystem, mit dem man das Rad überall hin mitnehmen kann. Das zusammengefaltete Brompton kann man ziehen und verstauen, es gleitet und rollt. Lassen Sie sich von der Qualität der Marken, dem vielfältigen Leistungs- und Serviceangebot und der hervorragenden Beratung begeistern.

Erfreuliche Neuigkeiten für alle Fahrradmanufaktur-Fans: Seit März sind die hochwertig verarbeiteten Modelle der Fahrradmanufaktur wieder lieferbar. „Das freut mich umso mehr, weil die Marke uns schon von Anfang an begleitet und sie für langlebige und qualitativ sehr gute Produkte steht“, so Inhaber Hermann Henning. „Die Speiche“ berät und verkauft seit nun 40 Jahren hochwertige Trekking-, Touren- und Alltagsräder und bietet in ihrer Werkstatt den vollen Reparatur- und Wartungsservice an.

Wenn Sie das passende Fahrrad für sich suchen und dafür eine individuelle Betreuung wünschen, sind Sie bei Die Speiche genau richtig. Hier wird Leidenschaft fürs Fahrrad gelebt – und das seit 40 Jahren in Oldenburg. (Text: Renée Repotente, Fotos: Katja Mickelat)

Einen besonderen Schwerpunkt im Sortiment nimmt der Bereich der Liegeräder ein, in dem Henning und sein Team ausgesprochene Experten mit jeder Menge praktischer Erfahrung sind. Ausgesuchte Lasten- und Transporträder gehören ebenfalls zum Sortiment. An eigenen Wünschen bleiben keine offen. Marken wie z.B. Böttcher sind individualisierbar, d.h. man kann u.a. die Rahmenfarbe und die Pulverbeschichtung selbst auswählen.



Die Speiche Fahrradladen GmbH
 Nadorster Straße 60, 26123 Oldenburg
 0441 84123
info@speiche-ol.de
www.speiche-ol.de

UNABHÄNGIGE ENERGIEBERATUNG

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

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

verbraucherzentrale
Energieberatung
verbraucherzentrale
Niedersachsen

Gefördert durch das BMWK.



FÜR DIE ZUKUNFT DES HANDWERKS

"Bleibt fokussiert, bleibt zielgerichtet - so können wir das Handwerk gemeinsam zukünftig so stark wie möglich gestalten." Handwerksmeister Cehan San in seiner Rede auf der Meisterfeier 2023.

Advertorial

WOLF WÄRMEPUMPEN IN DER MODERNISIERUNG BIS ZU 40 PROZENT FÖRDERUNG VOM STAAT

Die Wärmepumpe als Heizungsart liegt im Trend – und das zu Recht: Denn eine Wärmepumpe ist die nachhaltigste Lösung für die Heizungsmodernisierung. Die Bundesförderung für effiziente Gebäude (BEG) ermöglicht Sanierern, bis zu 40 Prozent für effiziente Luft/Wasser-Wärmepumpen geltend zu machen.



WOLF

Eines der technisch ausgereiftesten und besonders leisen Geräte ist die CHA-Monoblock von WOLF mit dem natürlichen Kältemittel R290 (ohne PFAS). Damit lohnt sich gerade im Modernisierungsfall der Austausch einer alten Gas- oder Ölheizung besonders. Weitere Infos zur effizienten CHA-Monoblock Wärmepumpe von WOLF unter www.wolf.eu/waermepumpen

(Text & Fotos: WOLF GmbH)

Heizung • Sanitär • Solar • Klima Rohrbruchordnung

Wir sind Ihr Ansprechpartner!

WILKEN ANLAGENTECHNIK
Baumschulenweg 34 • 26127 Oldenburg
☎ 0441 / 800 610 31 • 0152 / 21 71 15 31



HELLO SUNSHINE!

PV-ANLAGEN IN 8 WOCHEN FERTIG AUF DEM DACH!



BELZ
HAUSTECHNIK BADGESTALTUNG

Ihr Handwerksunternehmen für Heizung und Sanitär zwischen dem Ammerland, Oldenburg und Cloppenburg.
Belz-Haustechnik GmbH | Am Kronenkamp 2 | 26188 Edewecht
Tel. 04405 939150 | www.belz-haustechnik.de

oldenburger-volksbank.de/energie

Jetzt beraten lassen und Energie und Kosten sparen!

Energetische Sanierung: Oft dran gedacht – nie gemacht?

Morgen kann kommen.
Wir machen den Weg frei.

Oldenburger Volksbank



100% FÜRS KLIMA



ICH FINDE URBAN GARDENING AUCH SINNVOLL UND SCHÖN, ABER IHRE ZUCCHINIS BELÄSTIGEN UNS!

100% FÜRS KLIMA

» ALLE FÜRS KLIMA «
DAS FÖRDERPROGRAMM FÜR ALLE, DIE DEN KLIMASCHUTZ JETZT ANGEHEN WOLLEN!

... ANTRÄGE FÜR KLIMAPROJEKTE NOCH BIS ZUM 31. MAI EINREICHEN

„Das müsste man eigentlich mal machen!“ - In Oldenburg gibt es viele engagierte Menschen mit guten Ideen für den Klimaschutz. Damit diese Ideen auch umgesetzt werden können, unterstützt die Stadt Oldenburg Projekte mit bis zu 7.500 Euro. Und weil jede und jeder mitmachen kann, steht das Förderprogramm unter dem Motto „Alle für das Klima“.

Mitmachen können Privatpersonen oder Initiativen, Vereine und Genossenschaften, Bildungseinrichtungen und Religionsgemeinschaften aus Oldenburg. Wichtig ist, dass die Projekte dem Klima zugutekommen und nicht der Gewinnerzielung dienen. Außerdem darf sich das Projekt zum Zeitpunkt des Förderantrags noch nicht in der Umsetzung befinden. Alle Projekte, die bereits abgeschlossen sind, nehmen automatisch am Wettbewerb teil und können zusätzlich 5.000 Euro gewinnen – die Wettbewerbsteilnahme ist übrigens auch für nicht geförderte Klimaschutzprojekte möglich.

Alle Projekte, die zum Klimaschutz oder zur Klimaanpassung in Oldenburg beitragen und aus den Bereichen Umwelt- und Naturschutz, Kunst und Kultur, Kommunikation oder Öffentlichkeitsarbeit und Bildung kommen, können über „Alle fürs Klima“ gefördert werden. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt: So werden zum Beispiel im Bereich Kunst und Kultur Aktionen, Performances, Veranstaltungen, Ausstellungen, Skulpturen und vieles mehr gefördert. Ein Beispiel: Schülerinnen und Schüler des Gymnasiums Eversten bauten im Seminarfach „Zeichen gegen Klimawandel“ die Skulptur „Klimataucher“, die derzeit im Schlossgarten zu sehen ist. In der Rubrik Kommunikation werden Fördermittel für Workshops,

Nachbarschaftstreffe, Moderation und Visualisierungen bereitgestellt. Im Bereich Umwelt- und Naturschutz werden unter anderem Projekte zu Anpflanzungen, Aufforstungen, Luftfiltern und Urban Gardening gefördert. So hat sich im vergangenen Jahr eine generationenübergreifende Gruppe zur Gartengemeinschaft „Ackermannstje“ zusammengeschlossen und auf 500 Quadratmetern gemeinsam Gemüse angebaut. Zur Öffentlichkeitsarbeit und Bildung werden Gelder bereitgestellt für Kampagnen, Online- und Printprodukte, Materialien und Ausstattungen. Gut angenommen wird beispielsweise die „Karte von morgen“: Ein Oldenburger Stadtplan, der nachhaltig wirtschaftende Betriebe aufführt, deren Geschäftsidee auf regionale Produktion, ökologischen Anbau oder fairen Handel ausgerichtet ist. Der nachhaltige Stadtplan ist ein Projekt des Vereins „transfer – Netzwerk für nachhaltige Zukunft e.V.“ und online unter www.oldenburg.vonmorgen.org zu finden.

Die Fristen für die Antragsstellung sind jeweils Ende Februar, Mai, August und November eines jeden Jahres. Die nächste Antragsfrist endet am 31. Mai, die Anträge können einfach online unter www.oldenburg.de/alle-fuers-klima eingereicht werden. Weitere Informationen zum Förderprogramm und zum Wettbewerb erhalten Sie telefonisch bei Michaela Thomann unter 0441 235-3089 oder per E-Mail an klima@stadt-oldenburg.de.

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

 Amt für Klimaschutz und Mobilität
STADT OLDENBURG

Viel Spaß bei der Inklusionswoche!

ORLE
NORMALES LEBEN
gemeinnützige GmbH

25 Jahre
1995 – 2020

Geschäftssitz Dörlingen Tel. 0 44 33 / 968-0
Zweigstelle Delmenhorst Tel. 0 42 21 / 15 57 89
Verwaltung Wildeshausen Tel. 0 44 31 / 7 48 37-0

Bunt wie das Leben
Das Wohnungsangebot der GSG OLDENBURG

www.gsg-oldenburg.de Wo Wohnen zuhause ist.

Besuchen Sie die WfbM-Werkstätten hautnah!

Am 10. Mai 2023 von 14:00 bis 16:00 Uhr finden Führungen durch die Produktion und Werkstätten der **zentegra** statt.
Ammergaustraße 72-74, 26123 Oldenburg

Propeller Projekt | Auguststraße 90 | 26135 Oldenburg
0441 776800 | www.zentegra.de/propeller

**INKLUSIONS
WOCHE**

**5. – 13.
MAI**

- INKLUSIONS-
WOCHE 2023:
PROGRAMM
(EINE AUSWAHL)**
- 3.5.** 19:00 bis 19:45 Uhr, Autismus-Therapie Zentrum Oldenburg, Info-Veranstaltung: „Gute Arbeit? – Ausbildungs- und Arbeitserfahrungen autistischer Menschen“
 - 6.5.** 11:00 bis 14:00 Uhr, Aktionsbündnis 5. Mai, Demo der Vielfalt
 - 7.5.** 12:00 bis 17:00 Uhr, Baumhaus gGmbH, Tag der offenen Tür im Hotel Vila Stern & Kunstaussstellung
 - 8.5.** 10:00 bis 16:00 Uhr, Senioren und Pflegestützpunkt im Lambertihof, Demenzparcours „Hands on Dementia“
 - 8.-12.5.** Jeweils ab 16:00 Uhr, Mädchenhaus Oldenburg: Offene Projektwoche Inklusion
 - 9.5.** 17:00 bis 19:00 Uhr, Behindertenbeirat Stadt Oldenburg, Öffentliche Sitzung: Bauliche Barrierefreiheit in städtischen Gebäuden
 - 10.5.** 14:00 bis 16:00 Uhr, Werkstätten der Zentegra gGmbH, WfbM hautnah – Führung durch die Werkstätten der Zenegra

18:00 bis 21:00 Uhr, Kiek in, SELAM Lebenshilfe, FREAK-OUT Disco: Welle machen für Inklusion!
 - 11.5.** 10:00 bis 12:00 Uhr, Gemeinnützige Werkstätten Oldenburg e. V., inklusive Werkstatt-Führung
 - 13.5.** Ab 17:00 Uhr, Enjoy Your Life e. V., „Vision des Miteinander“ das Musikerlebnis – Selbstständiger und zukunftsicherer Freizeitzugang für alle
- (Quelle: Aktionsbündnis 5. Mai)

**TAG DER
OFFENEN TÜR
IN DER VILLA
STERN**

Der Tag der offenen Tür findet am 7. Mai von 12:00 bis 17:00 Uhr im Hotel Villa Stern statt. Besucherinnen und Besucher können dann die 15 individuell eingerichteten Zimmer besichtigen und bei Kaffee und hausgemachtem Kuchen ein wenig hinter die Kulissen eines Inklusionshotels blicken.

Dazu wird es eine Kunstaussstellung des BAUMHAUS-Ateliers in der Villa Stern geben. Im Atelier entsteht Recycling-Kunst von Menschen mit Behinderung. Die Künstlerinnen und Künstler nutzen für ihre Werke Materialien, die sonst im Müll gelandet wären, zum Beispiel Getränkekartons und alte Fahrradschläuche.

(Text & Foto: Marvin Neugebauer, Baumhaus Werkstatt gemeinnützige GmbH)

**INKLUSIVE
FREAK-OUT-
DISCO: „WELLE
MACHEN FÜR
INKLUSION“**

**FREAK
OUT
DISCO** ab 18 Uhr
10.05.2023
mit DJ Carlo und DJ Leon
„Welle machen für Inklusion!“

Im Rahmen der Inklusionswoche veranstaltet das KIEK-IN mit dem langjährigen Kooperationspartner „DIE!Flänzburch“ eine Sonderedition der inklusiven FREAK-OUT-Disco „Welle machen für Inklusion“. Am 10. Mai 2023 kann man von 18:00 bis 21:00 Uhr feiern, tanzen und zur Musik unserer beliebten DJ's die Hüften schwingen lassen. Der Eintritt kostet 1 Euro.

Die inklusive Freizeit- und Begegnungsstätte KIEK-IN der SELAM-Lebenshilfe ist ein Ort für alle Menschen, der Großteil der BesucherInnen besteht aus Menschen mit kognitiver und / oder körperlicher Beeinträchtigung. Es gibt viele offene Angebote, am Freitag das Feierabend-Café und in den Ferien tolle inklusive Ferienprogramme. Die FREAK-OUT-Disco findet einmal im Monat in „DIE!Flänzburch“ (Friedensplatz 2) statt.

Mehr dazu auf unserer Homepage:
www.selam-lebenshilfe.de
(Text & Foto: SELAM-Lebenshilfe gGmbH)

**GUTE ARBEIT
GUTES HOTEL**

**7. MAI 2023
12 - 17 UHR
TAG DER OFFENEN TÜR
UND KUNSTAUSSTELLUNG**

HOTEL
VILLA STERN Bremer Straße 41 0441 30424 144
26135 Oldenburg www.hotelvillastern.de

**Achtung Studierende!
Nachbereitschaft möglich!
Schlafend Geld verdienen**

ICH BRAUCHE DICH!
... auch wenn ich schlafe!

Wir suchen für den Bereich Assistenz beim Wohnen in Oldenburg, Ammerland und Wesermarsch:
**Heilerziehungspfleger · Krankenpfleger · Altenpfleger
Erzieher · studentische Hilfskräfte · Absolventen (w/m/d).**

Stundenumfang vom Minijob bis 35 Std./Woche.
Auch Mitarbeitende ohne Fachqualifikation sind uns herzlich willkommen!

STELLENANZEIGEN AUF:
www.selam-lebenshilfe.de

SELbstbestimmt leben mit AMbulanten Hilfen



Neues aus Bürgerfelde

Programm BTB beim Erlebnisturnfest 2023



Festzug
Jeder der teilnimmt, bekommt ein BTB T-Shirt.



Feierliche Eröffnung des Erlebnisturnfest
Mittwoch, 17. Mai 2023 von 18:30 bis 20:30 Uhr



Kinder-Bewegungslandschaft
Bewegungslandschaft für Kinder in der Weser-Ems-Halle
18. bis 20. Mai 2023 von 09:00 bis 17:00 Uhr



Mitmachangebot: Gymwelt, Reha- und Gesundheitssport
Mit Pagode und Gruppenangeboten im Marschweg-Stadion
18. bis 20. Mai 2023 von 10:00 bis 17:30 Uhr
21. Mai 2023 von 9:30 bis 11:00 Uhr



Mitmachangebot: Fitness
Verschiedene Gruppenangebote im Marschweg-Stadion
18. bis 20. Mai 2023 von 10:00 bis 17:30 Uhr
21. Mai 2023 von 9:30 bis 11:00 Uhr



Wettkampfstätte: Landesmeisterschaften Tanzen und Rhythmik
Durchführung der Landesmeisterschaften im BTB Sportzentrum
18. bis 20. Mai 2023 in der Wettkampfstätte Marschweg-Stadion



Leichtathletik-Mehrkämpfe
18. bis 19. Mai 2023



Treffpunkt der Älteren
Unterstützung verschiedener Angebote für Ältere, Schloßgarten
18. bis 20. Mai 2023 von 10:00 bis 17:30 Uhr



3.000 Schritte
18. bis 20. Mai 2023, Start: 11:00 und 14:00 Uhr,
Treffpunkt: Lesepavillon im Schlossgarten



Showbühne am Marktplatz
BTB Gruppen präsentieren sich auf der Showbühne
vor der Bar Celona am Marktplatz
20. Mai 2023

(Quelle: BTB, Foto: freepik.de)

Save the date – Herbststurmfestival 2023

Schon mal im Kalender vormerken – das Herbst-Highlight in Bürgerfelde, das Herbststurmfestival, findet in diesem Jahr am 13. und 14. Oktober, wie immer in der Freizeitstätte Bürgerfelde, statt. Nach dem grandiosen Line-up des letzten Jahres darf man gespannt sein, was das Orga-Team in diesem Jahr an tollen Künstlerinnen und Künstlern für das Festival gewinnen wird.

Bleiben Sie für Aktuelles und Neuigkeiten auf dem Laufenden:
📌 www.facebook.com/HerbststurmFestival

(Text: Renée Repotente)

Start in die Gartensaison

Im Olé Anders, der Vereinsgaststätte des Kleingärtner-Vereins Bürgerfelde e.V., wird ab dem 30. April die Gartensaison eröffnet. Dann wird wieder jeden Freitag bis in den September hinein gegrillt. Auch zum 1. Mai und zu Himmelfahrt am 18. Mai ist für das leibliche Wohl gesorgt. Die Vereinsgaststätte ist eine öffentliche Gaststätte und für jedermann zugänglich.

Mittwochs, Donnerstags und Freitags ab 18:00 Uhr geöffnet, Samstags, Feiern und Veranstaltungen nach Absprache.

(Quelle: Kleingärtner-Verein Bürgerfelde e.V.)

Angebote des Stadtteilzentrums Dietrichsfeld

📌 **Offenes Café:** dienstags, 15:00 bis 17:00 Uhr, Kaffee, Tee und selbstgebackener Kuchen, mit Kinderbetreuung

📌 **Stadtteilfrühstück:** mittwochs 10:15 bis 12:00 Uhr, Kaffee, Tee und frische Brötchen

📌 **StoP-Frauenfrühstück:** donnerstags, 9.30 bis 11:00 Uhr, gerne eine Kleinigkeit für das Frühstücksbuffet mitbringen

Es ist keine Anmeldung nötig.

(Quelle: Stadtteiltreff Dietrichsfeld)



Neues aus Etzhorn/Ohmstede

„Gemeinsam – vielfältig – stark“ Gemeinnützige Werkstätten Oldenburg e. V. jetzt mit Doppelvorsand

Die Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben und am Leben in der Gemeinschaft für Menschen mit Behinderungen entwickeln sich dynamisch weiter. Um diesen Herausforderungen auch künftig durch gute und den Erwartungen der Beteiligten angemessenen Angebote zu entsprechen, aktualisieren der Gemeinnützige Werkstätten Oldenburg e.V. (GWO) und seine Tochtergesellschaften ihre Organisationsstruktur und so leitet seit April 2023 mit Gerhard Wessels und Wolfgang Hündling erstmals ein gleichberechtigtes Vorstands-Duo die Geschicke des Vereins.



Blicken zuversichtlich in die Zukunft des GWO e.V.
v.l. Doppel-Vorstand Gerhard Wessels und Wolfgang Hündling mit Vorsitzendem des Aufsichtsrats Detlef Mucks-Büker.

Die beiden Vorstände haben sich die Verantwortung für die gesamte Organisation entsprechend ihrer Erfahrungen aufgeteilt. Gerhard Wessels wird künftig seine Schwerpunkte im Bereich kaufmännische Verwaltung und im Bereich Wohnen sowie in der zum Verein gehörenden Stiftung Teilhabe setzen und sich weiterhin den Themen Verträge und Gebäude, auch der Tochtergesellschaft OL-O (Oldenburger Objektbetreuung gGmbH) sowie den Kontakten zu privaten und öffentlichen Auftraggebern widmen. Wolfgang Hündling steht als Vorstand in den GWO nun vornehmlich für die Bereiche Teilhabe am Arbeitsleben, Produktion und Dienstleistung sowie Bildung, auch mit Blick auf die Tochtergesellschaft Teilhabe Arbeit & Bildung gGmbH.

(Text & Foto: GWO)

„Ohmstede für Jung und Alt“

Am Sonntag, 2. Juli 2023, ab 11:00 Uhr findet auf dem Parkplatz bei Aldi, Clausewitzstraße und dem Hülsemann-Spielplatz, Stresemannstraße nach langer Zeit wieder ein Familienfest statt. Wie der Bürgerverein Ohmstede erinnert, fand das letzte Fest im Rahmen der „850-Jahre-Ohmstede“-Feier statt, es sind also bereits 15 Jahre vergangen, seit es die Möglichkeit gab, gemeinsam zu feiern. Der Bürgerverein beabsichtigt ein buntes Programm mit Spiel, Spaß, Musik, Vorträgen, Volkstanz und vielen kulinarischen Angeboten für die Bürger/Innen von Klein bis Groß durchzuführen.

Das Fest wird mit vielfältiger Unterstützung der ansässigen Vereine, der Gewebetreibenden und Institutionen durchgeführt. Begleitet wird die Veranstaltung durch die Ortsvereine in besonderer Vielfalt und die Präsentationen von aktuellen Themen in unserem Stadtteil. Damit haben die Stadtteilbewohner eine gute Möglichkeit zur Kontaktaufnahme zu den unterschiedlichen Vereinen und Gruppen.

Der Bürgerverein Ohmstede lädt ein zum Familienfest:

Ohmstede für Jung & Alt

am 2. Juli '23 von 11-17 Uhr

auf dem Hülsemann-Spielplatz (Stresemannstraße) und dem Aldi-Parkplatz (Clausewitzstraße)

Große Hüpfburg	Mooriemer Quetschkommoden
Kinderschminken	Freiwillige Feuerwehr Ohmstede
Paule Witzig	FC Ohmstede
Geräte vom Spielesant	Kirchengemeinde und der Förderverein Ohmsteder Orgel
baskets4life	Fischereiverein Bornhorst
Hegering Oldenburg Nord	Ohmster Plattdutsche Vereen
Repair Café	Gartenbauverein
Infostände zu Energie, Umwelt & Klima	Bunker Club Bornhorst
DJ Charlie	Ohmsteder Schützenverein
	Kulturzentrum Rennplatz

Für's leibliche Wohl gibt es Kaffee & Kuchen, Crêpes & Popcorn, Getränke & Grillbratwurst

(Text & Foto: Bürgerverein Ohmstede)



Unsere besten Handwerker

kirstein+schubert wir machen möbel

- Beraten und Entwerfen
- Faszination Raumgestaltung
- Präzise Umsetzung
- Von Beginn an gut betreut

die Moebelwerkstatt Kirstein Schubert oHG · Felix-Wankel-Straße 3a · 26125 Oldenburg
Tel. 0441-932 932 · info@kirstein-schubert.de · www.kirstein-schubert.de

Ab sofort sind wir Ihr Service-Partner für SEAT & CUPRA!



Wir bieten Ihnen
persönlichen, individuellen,
günstigen und flexiblen
Service und um Ihr Auto!



HOPPE & OPPOTSCH GMBH

Gut Rehorn 2 · 26180 Rastede · Tel. 04402 7222 · www.hoppe-oppotsch.de

Stöja
RAUM AUSSTATTUNG

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

BZN – Ihr kompetenter Partner in Sachen Sanierung

Wozu und wie am besten sanieren? Diese und andere Fragen stellen sich viele Hausbesitzerinnen und Hausbesitzer. Beim BZN Bauzentrum Oldenburg bekommen sie fachkundige und auch umfassende Antworten darauf. Anders als ein einzelnes Produkt zu verkaufen, betrachtet man hier das Haus als Ganzes und findet somit für jede Anforderung eine passende und individuell entsprechende Lösung. BZN ist der Fachpartner für Profis, wenn es um energieeffiziente Sanierungen für Fassaden, den Innenausbau, Fenster und Dächer geht. Mit 20 Standorten, 10 Baustoffhandlungen, 11 Hagebaumärkten und einer Werkers Welt bietet das Unternehmen ein riesiges Sortiment an hochwertigen Produkten.

Gerade im Bereich der Gebäudesanierung können Kundinnen und Kunden auf eine umfassende Beratung vertrauen: Ob Wärmeschutzverbesserung, Schallschutz, Raumluftverbesserung oder eine komplette Sanierung – das Team vom BZN Bauzentrum Oldenburg hat das Fachwissen und die besten Produkte, um u.a. auch klimaschonend und im Hinblick auf Ressourcen effizient zu arbeiten und somit zusätzlich auch eine langfristige Wertsteigerung eines Hauses zu gewährleisten.



Weitere Informationen gibt auch die vom BZN herausgegebene Broschüre zum Thema Sanierung.

Unsere Werkstatt hat für Sie geöffnet!

AUTOHAUS LIEPINSCH GMBH



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

www.liepinsch.de



Du möchtest in
einem super Team
arbeiten? Wir suchen
noch Auszubildende
für 2023!

Das Vollsortiment bietet zudem alles, was man für das eigene Bau- oder Renovierungsprojekt braucht, von Sanierung und Renovierung, Dach- und Fassadenbau, über Garagen und Industrietore, Fenster und Türen, Fliesen, Trockenbau, hochwertige Innenausbauprodukte, Holz, Garten- und Landschaftsbauartikel bis hin zu Werkzeugen und Maschinen, Befestigungstechnik, Malerbedarf, Bau- und Transportgeräten, Tief- und Straßenbaumaterial oder Roh- und Hochbau Equipment. Hier wird wirklich jeder fündig!

Bei aller Technik und Ausstattung steht aber nach wie vor der Kunde/die Kundin im Mittelpunkt: die Kundschaft soll sich mit den Produkten und Dienstleistungen wohlfühlen und mit den Ergebnissen zufrieden sein – dafür gibt das ganze Team jeden Tag sein Bestes. Hier wird großer Wert auf Qualität, Beratung und Service gelegt.

(Text: Renée Repotente, Foto: BZN)

BZN BAUZENTRUM Oldenburg

BZN Bauzentrum Oldenburg GmbH & Co. KG
Stubbenweg 33, 26125 Oldenburg
0441 9301-0
info@bauzentrum-oldenburg.de
www.bauzentrum-oldenburg.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

EFFIZIENTE TECHNOLOGIE: WÄRMEPUMPEN + PV-ANLAGEN

INVESTIEREN
IN ZUKUNFT!

- Kostenlose Umweltwärme
- Heizen ohne fossile Brennstoffe
- Nachhaltig und kostensparend
- unabhängig – Energiequelle direkt auf Ihrem eigenen Grundstück
- Senken der Heizkosten
- Schutz der Umwelt mit selbst produziertem Ökostrom.
- Sie machen sich unabhängiger von steigenden Strompreisen.

Wir beraten Sie gerne und bleiben an Ihrer Seite – von der Planung bis zum Einbau.

Cehan San und das Team
von San Haustechnik

www.san-haustechnik.de



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.

Chiefgarantie: 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

BÜRGERVEREINE BERICHTEN

Der Bürgerverein Etzhorn berichtet Etzhorner Repaircafé öffnet wieder

Nach den Osterschulferien öffnet unser Repaircafé wieder am 2. Samstag eines Monats, also am Samstag, 13. Mai, von 14:00 bis 17:00 Uhr, in der Grundschule Etzhorn. Viele unterschiedliche Reparateure stehen zur Verfügung, für Kinder wird Anne Kühn eine Bastelarbeit anbieten. Die gleichzeitig geöffnete Cafeteria steht mit frischem selbstgebackenen Kuchen nicht nur zur Verkürzung der Wartezeit zur Verfügung.

Vogelstimmen erkennen

Alljährlich bietet der Bürgerverein Etzhorn mit seinem fachkundigen Mitglied Kay Fuhrmann eine vogelkundliche Wanderung in verschiedene Habitate beim und in der Nähe vom Bornhorster See an. Treffpunkt ist am Sonntag, 7. Mai, um 10:00 Uhr, der Wendehammer am Ende der Kornstraße. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, Gäste sind willkommen.

Etzhorner Pflanzenmarkt

Am Samstag, 13. Mai, findet beim Vereinsheim von SV Eintracht Oldenburg am Hellmskamp von 10:00 bis 13:00 Uhr der nächste Pflanzenmarkt statt. Wer sich als Hobbygärtner am Markt beteiligen möchte, meldet sich bitte bei der Organisatorin Corina Fuhrmann unter ☎ Tel. 6001568.



Musicalüberraschungsfahrt – weitere freie Plätze

Durch den Reisedienst Wiards haben wir für Sonntag, 4. Juni, weitere Plätze für eine Musicalüberraschungsfahrt „ins Blaue“ nach Hamburg angeboten bekommen. Leistungen: Fahrt im Fernreisebus, Musicalticket (Kategorie 1-4) zum Preis 79,00 € (für Mitglieder 75,00 €). Abfahrt ab Etzhorn oder Weser-Ems-Halle. In Hamburg besteht Zeit für Imbiss, shoppen und bummeln. Anmeldungen/Auskünfte unter ☎ Tel. 39354.

(Texte: Gustav Backhuß-Büsing, Foto: Bürgerverein Etzhorn)

Der Bürgerverein Ofenerdiek berichtet Abfrage zur Bahnuntertunnelung

Seit vielen Jahren fordert der bvo eine Unterführung des Bahnübergangs „Am Stadtrand“. Eine Machbarkeitsstudie, die im April 2012 im Verkehrsausschuss vorgestellt wurde, stellte die Unterführungsmöglichkeiten mit den Varianten S, T und Y vor. Das neuerliche Gutachten, vorgestellt im November 2022 von der Bernard-Gruppe, beschäftigt sich ausschließlich mit den Verkehren der Variante 0+ und der Y-Variante. 0+ Variante bedeutet lediglich eine Umgestaltung des höhengleichen Bahnübergangs. Der Vorstand des bvo hatte allerdings erwartet, dass es neue Ideen zum Thema durch die Studie geben würde. Deshalb ist auf Basis der Y-Variante ein „abgespeckter“ Vorschlag einer Unterführung entwickelt worden. Dieser ist auf der Jahreshauptversammlung des bvo in einer Präsentation vorgestellt worden. Es geht dabei um eine „schlanke Unterführung“ für alle Verkehre unter Beibehaltung des Bahnübergangs am Karuschenweg oder einer dortigen Unterführung nur für Radfahrer und Fußgänger. Eine Meinungsabfrage der Bewohner kann erfolgen auf der Homepage des bvo unter www.buergerverein-ofenerdiek.de/aktuelles, oder per E-Mail unter bahnthema@buergerverein-ofenerdiek.de. Die Antwort soll am besten in die Betreffzeile (zur schnelleren Auswertung) oder in das Textfeld eingefügt werden. Diese Antworten bitte eingeben: UNTERFÜHRUNG oder VARIANTE 0+ (Eine Stimmenabgabe ist für alle Teilnehmer pro Aufruf der Seite möglich).

Aufräumaktion „Oldenburg räumt auf“ wieder ein großer Erfolg“

„Wir sind wieder mit dabei“ ist in jedem Jahr die Devise des bvo bei der Sammelaktion „Oldenburg räumt auf“, so auch in diesem Jahr am 18. März. Und es wurde wieder ein großer Erfolg! Der zweite Vorsitzende Bodo Gerdes konnte bei der Einweisung und Verteilung der Sammelbereiche über 60 Helferinnen und Helfer begrüßen, darunter erfreulicherweise viele Kinder und Jugendliche. Auch die Jugendfeuerwehr Ofenerdiek war nach der Corona-Pause wieder tatkräftig mit dabei. Anschließend trafen sich die fleißigen Helferinnen und Helfer im Feuerwehrhaus der Freiwilligen Feuerwehr Ofenerdiek am Langenweg zu einem gemütlichen Beisammensein. Bei Würstchen, Getränken und Kuchen, dankenswerterweise gestiftet von Edeka Husmann und Bäcker Bruno, kam es zu anregenden Gesprächen. Somit dankt der Vorstand des bvo allen Beteiligten herzlich für den tollen Einsatz, der allen bei großer Einsatzbereitschaft – es kam diesmal (leider) wieder viel Müll zusammen – auch viel Spaß gemacht hat.

(Texte: Klaus-Dieter Habedank)

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



KIND + KEGEL

ERLEBNIS TURNFEST 2023 – OLDENBURG

Es wird groß, es wird bunt, es wird vielseitig und voller Abenteuer und Erlebnisse. Das Erlebnis Turnfest bringt vom 17. – 21. Mai über Himmelfahrt 2023 Turn-, Bewegungs-, Kultur- und Feiefans zusammen.



Eröffnung am 17. Mai auf dem Schlossplatz

Auf der Antenne Niedersachsen Bühne am Schlossplatz wird Turnen erlebbar! Turnerische Traditionen werden zum festlichen Ereignis, wenn alle gemeinsam zum Turnfestsong „Der Moment“ die Hüften schwingen lassen. Im Anschluss verwandelt sich der Schlossplatz in eine musikalische Lounge-Area zum Flanieren und Verweilen.

Leony live

Am Freitagabend, 19. Mai, wird Shootingstar Leony mit ihren Songs live und kostenlos auf der Antenne Niedersachsen Bühne auf dem Schlossplatz begeistern. Leony ist derzeit eine der gefragtesten Newcomer*innen in Deutschland. Das komplette Programm, alle Aktionen und Highlights zum Erlebnis Turnfest Oldenburg finden Sie auf www.erlebnisturnfest.de

Ein Turnfest-Ticket bzw. Tages-Ticket kann man ab sofort einfach und bequem über den NTB-Shop buchen. Man kann wahlweise nur das Turnfest-/ Tagesticket buchen oder auch alternativ direkt einige Angebote dazubuchen. Diese Möglichkeit steht noch bis zum 9. Mai 2023 offen. (Quelle & Foto: Niedersächsischer Turner-Bund e.V.)



Gutschein über
3.000,- €
für bis zu 4 Fahrräder
zu gewinnen!

Erlebnisturnfest Oldenburg 2023

Der Moment, den Du liebst!

Besucht uns am AOK-Stand und gewinnt Fahrräder für die ganze Familie.

AOK Niedersachsen. Die Gesundheitskasse.

LandErlebnis
Zeit für
Landen
Westerstede

FAMILIENACHTERLAN WILLI IM WURM
SPIELSCHUPPEN INNEN-DRAUßEN
HOPPEL GOCKEL
KLEINER WILDTIERE
TARTER FART
BEI JEDEM WETTER!
SPIEL UND SPAß auf 1500m²

Täglich 10-18 Uhr geöffnet
kostenlose Besucherparkplätze

www.LanderLebnis.de
SeghOrner Weg 6 • 26655 Westerstede
Telefon: 04486 - 5420071 buer@landerlebnis.de



Gesundheitstipp von Petra Eberlei » SO ERREICHEN SIE IHR FITNESSZIEL VOR DEM SOMMER «

Die ersten Sonnentage erfüllen uns mit neuer Energie und Motivation. Egal, ob Sie abnehmen wollen, die Ausdauer trainieren möchten oder Muskeln aufbauen wollen: Wir vom LIFE FITNESS Oldenburg möchten Ihnen ein paar wichtige Tipps hierzu verraten.

- 1. Die ersten Schritte:** Jeder verfolgt sein bzw. ihr persönliches Fitnessziel für die warmen Sommermonate. Um sich in der neuen Saison rundum wohlfühlen und sich über ein nachhaltiges Ergebnis zu freuen, ist es wichtig, sich realistische Ziele zu setzen. Am besten nutzen Sie hierbei die Unterstützung unseres Trainer-teams, welches auf Basis Ihres Fitnesslevels und Ihrer Ziele ein individuelles und effektives Trainingsprogramm erstellt.
- 2. Neue Routine gewinnen:** Anfangen und dranbleiben: Ein effektives und gesundes Ergebnis braucht Geduld und Motivation. Im Idealfall verfolgt man eine feste Sportroutine und gerät nicht unter Druck, sobald die Temperaturen wärmer werden. Wir empfehlen Ihnen einen kurzweiligen Mix aus Muskellängentraining zu Beginn jedes Trainings (ca. 10 Min.), dann folgt das Krafttraining (ca. 30 Min.) – für Einsteiger idealerweise im elektronischen Zirkel – und anschließend das Ausdauertraining (ca. 20 Min.).

3. Trainingserfolge messen und verstehen: Krafttraining hat für die meisten Ziele die größte Wichtigkeit. Die Anpassung des Muskels an das Training erzeugt sehr bald messbare Erfolge: Der Stoffwechsel wird aktiviert, und auch 1 bis 2 Tage später werden noch Fette verbrannt. So bleibt Ihre Muskulatur erhalten, und gleichzeitig werden Knochen, Sehnen und Gelenke gestärkt. Zusätzlich wirkt sich Krafttraining positiv auf Ihren Schlaf und den Stressabbau aus.

Wir laden Sie herzlich ein, mit uns Ihre persönlichen Gesundheits- und Fitnessziele zu verwirklichen. Mit einer vierwöchigen Zufriedenheitsgarantie möchten wir Ihnen jetzt den Einstieg besonders leicht machen.

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



Kniggetipp von Ralf Beyer » Draußen unterwegs «

Die Sonne lässt sich jetzt schon wieder häufiger blicken und es zieht die Menschen nach draußen. Leider vergessen immer wieder einige Menschen, dass wir auch „draußen“ Werte wie Respekt und Toleranz nicht vergessen sollten. Zu den Außenveranstaltungen gehört für viele Menschen auch der Besuch der Biergärten. Man darf bei diesen Besuchen nicht vergessen, dass es sich hier immer noch um einen gastronomischen Betrieb handelt und es auch eine Kleiderordnung gibt. Sportkleidung wie Jogginghosen oder Leggings sind bei aller Toleranz keine angemessene Kleidung für einen solchen Besuch. Auch bei kurzen Hosen gibt es schicke Alternativen zu Sporthosen. Ich würde es toll finden, wenn der Gastronomiebesuch wieder wertschätzender werden würde und sich diese Wertschätzung den Betreibern und den anderen Gästen gegenüber durch Kleidung und Verhalten widerspiegeln würde. Dazu gehört auch, dass man eventuell einen Blick nach links und rechts wirft, bevor man sich eine Zigarette anzündet. Die Gäste am Nachbartisch möchten bestimmt auch ihr Essen oder Getränk in vollem Umfang genießen. Man kann dann sicherlich auch als Raucher noch mal einen Schritt zur Seite gehen. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine tolle Outdoor-Zeit. Ihr Ralf Beyer

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



Tipp von Norbert Büter-Robbers » Braukmann – Pflege für den Mann «

Die Kosmetikmarke Hildegard Braukmann steht seit 1962 für natürliche und besondere Hautpflege. Speziell für die Bedürfnisse von Männerhaut gibt es eine eigene Produktlinie. Die Produkte werden auf Basis natürlicher Inhaltsstoffe hergestellt und sind frei von schädlichen Zusatzstoffen. Ob für die tägliche Gesichtspflege oder für eine entspannende Bartpflege – Braukmann bietet für jeden Anspruch das passende Produkt. Qualität und Nachhaltigkeit stehen dabei im Fokus.



(Text: Therapeuterei; Fotos: Therapeuterei & Werbeagentur Mangoblau)



Die Arbeit der SON hat schon längst Fahrt aufgenommen

Neben den täglichen Beratungen am Telefon und bei Hausbesuchen, finden Vermittlungen von Alltagsbegleiter*innen statt und auch die ersten Gruppenangebote haben Einzug gehalten im Haus am Langenweg.

Unser Angebot für Senioren*innen im Haus am Langenweg: Ein Gemeinsames Projekt mit dem Stadt- Museum sind „Kunst zu jeder Lebenszeit“ und das „Stadt-Museum zu Besuch“, welches am 16.02.2023 als kulturelles Angebot erfolgreich gestartet ist. Hier werden an fünf Terminen originale Kunstwerke von einer Kunstgeragogin präsentiert, eingeleitet von einer Märchenerzählerin. Anschließend tauschen sich die Teilnehmerinnen hierüber ausführlich im Gespräch aus und nähern sich hierüber ganz individuell dem jeweiligen Kunstwerk. Im Anschluss werden die Teilnehmerinnen selbst aktiv und nehmen die Farbpinsel oder ein anderes künstlerisches Ausdrucksmittel in die Hand. Am Ende des Projekts erhält jede Teilnehmerin eine Mappe mit ihren eigenen Kunstwerken in der Hand.

SON wird auch nach Abschluss dieses Projektes weiterhin Angebote in diesem oder einem ähnlichen Format Angebote für die Seniorinnen und Senioren zu machen. Ein weiteres aktuelles Gruppenangebot ist „Kreativ im Haus am Langenweg“, welches seit dem 2. Februar 2023 an jedem 1., 2. und 4. Donnerstag im Monat stattfindet. Auch hier haben Kunst und- Kultur Interessierte sich zusammengefunden und werden an drei Donnerstagen jeden Monats bei einer Tasse Tee, Kaffee und Gebäck kreativ. Die Gruppe wird von einer Kunsttherapeutin begleitet. Als offenes Gruppenangebot besteht hier noch die Möglichkeit für Interessierte teilzunehmen. Für nähere Informationen wenden sie sich an SON. Für die Zukunft sind weitere Angebote wie das Digitale lernen Für Senioren*innen in Planung.

Wir als SON verfolgen das Ziel, hier im Norden Oldenburgs die Bedarfe und Interessen der Senioren*innen zu ermitteln, um auch für die Zukunft das anzubieten was gebraucht wird. Dabei liegt der Schwerpunkt auf wohnortnahe Unterstützung sowie auf Möglichkeiten der Teilhabe an der Gesellschaft mit sozialen und kulturellen Aktivitäten und Angeboten. Haben Sie als Bürger dieses Stadtteils Lust & Interesse an ehrenamtlichem Engagement und wollen Sie, dass wir gemeinsam etwas Gutes bewirken? Dann sprechen Sie uns an unter ☎ Tel. 39 018 76 1 oder ✉ senioren.ofenerdiek@kirche-oldenburg.de

(Text: Fehime Yenirce, Projektleitung SON, Foto: Ev.-Lutherische Kirchengemeinde Osternburg)



Mai-Gutscheine

Bitte die Gutscheine beim Einlösen mitbringen.

Gutschein für eine KLAPP-HAARBÜRSTE MIT SPIEGEL

Nur ein Gutschein pro Kunde, solange der Vorrat reicht! Gültig vom 1. bis 31.05.2023.

Apothek Fröhlich

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

GÜLTIG IM MAI 2023

Gutschein über 1 Lichttest

Wir überprüfen Ihre Beleuchtungssituation und zeigen Stromfluss- 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

Der FELCO Check

Egal wo gekauft: Wartung Ihrer FELCO Gartenschere inkl. Messertausch

€25,-

willers Das Original!

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

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.

Full Event

- Event
- Promotion
- Marketing

www.fullevent.de

Therapeuterei
MÄNNERSACHE & FUSSPFLEGE

GESCHENKIDEE ZU VATERTAG: KOSMETIK FÜR DEN MANN!

Norbert Büter-Robbers
Sachsenstraße 7 | 26121 Oldenburg
☎ 0441 40578505
✉ norbert@therapeuterei.de
🌐 www.therapeuterei.de

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

VEREINS-NEWS KOSTENLOS AUF OYJO! EINSTELLEN

NEWS VON HIER

2023

Facebook, Instagram icons

MAGNESIUM Diasporal®

Granulat 300 mg, 50 Beutel

statt 20,04 €
jetzt

13,98 €



SIE SPAREN 30 %

meridol® Zahncreme

75 ml

statt 3,98 €
jetzt

2,98 €



SIE SPAREN 25 %

femibion®

3 Stillzeit oder 2 Schwangerschaft

je 2 x 56er

statt 65,48 €
jetzt

45,98 €



SIE SPAREN 30 %

KORODIN

Herz Kreislauf Tropfen®

40 ml

statt 16,85 €
jetzt

9,98 €



SIE SPAREN 40 %

Bepanthen®

WUND- UND HEILSALBE

100 g

statt 18,98 €
jetzt

10,98 €



SIE SPAREN 42 %

Voltaren Schmerzgel

120 g

UVP 18,12 €
jetzt

9,98 €



SIE SPAREN 44 %

Compeed® Herpes-Patch

15 Pflaster

statt 11,98 €
jetzt

8,98 €



SIE SPAREN 25 %

Ladival®

Allergische Haut LSF 30

200 ml

statt 19,98 €
jetzt

12,98 €



SIE SPAREN 35 %

Cetirizin Vividrin®

10 mg, 50 Fta.

statt 5,98 €
jetzt

2,98 €



SIE SPAREN 50 %

Klosterfrau® Venengold

150 g Bein-Gel

statt 7,98 €
jetzt

5,48 €



SIE SPAREN 31 %