

Herbstzeitlese

Zum Mitnehmen

Die Seniorenzeitung für Oldenburg und umzu
Unabhängig und engagiert

28. Jahrgang | August / September 2024 | Ausgabe 168

Ein Garant unserer Demokratie

75 Jahre Deutscher Bundestag



Deutscher Reichstag in Berlin

Foto: Monika Ende

Nachdem am 23. Mai 1949 das Grundgesetz verkündet worden war, wurde am 14. August bei einer Wahlbeteiligung von 78,5 % der erste Deutsche Bundestag gewählt. Er trat am 7. September 1949 in Bonn zusammen, der Stadt, die am 3. November als vorläufiger Regierungssitz bestimmt wurde. Gleichzeitig bekräftigten die Abgeordneten den Status Berlins als Bundeshauptstadt. Bonn sollte bis zur Wiedervereinigung nur eine Übergangslösung sein. Mit dem Bau der Mauer am 13. August 1961 begann ein Umdenken, das aber erst im Januar 1973 im Rahmen der neuen Ostpolitik Willy Brandts zur Beendigung des Provisoriums und zur offiziellen Festlegung von Bonn als Hauptstadt der Bundesrepublik führte. Diese Funktion verlor die Stadt aufgrund des Einigungsvertrags vom 31. August 1990 zwischen der Bundesrepublik Deutschland und der Deutschen Demokratischen Republik. Darin wurde Berlin zur Hauptstadt des wiedervereinigten Deutschlands erklärt.

Im ersten Bundestag gab es 402 Sitze für acht Parteien und neun sonstige Abgeordnete. Die meisten Sitze hatte die CDU/CSU mit 139 Sitzen, gefolgt von der SPD (131) und der FDP (52).

Zum ersten Bundeskanzler wurde am 15. September 1949 mit der äußerst knappen Mehrheit von 202 Stimmen Konrad Adenauer gewählt, der später bestätigt hat, dass er sich „selbstverständlich“ selber gewählt habe.

In der Regel wird alle vier Jahre ein neuer Bundestag gewählt und wir leben inzwischen seit dem 26. Oktober 2021 in der 20. Wahlperiode. Acht Männer und eine Frau sind in den 75 Jahren seit 1949 ins Kanzleramt gewählt worden. Das zeugt von einer bemerkenswerten politischen Stabilität.

Wer ins Kanzleramt will, braucht meistens eine Koalition. Sie bestand im 1. Deutschen Bundestag aus Union, FDP und Deutscher Partei (DP), eine Konstellation, die bis 1957 Bestand hatte. Danach gewann die Union die absolute Mehrheit, so dass Adenauer keinen Koalitionspartner mehr brauchte. 1961 verlor die Union die absolute Mehrheit und ging wieder eine Koalition mit der FDP ein. Sie bestand auch nach dem Rücktritt Adenauers weiter und endete erst im 5. Deutschen Bundestag, als sein Nachfolger Ludwig Erhard seine Amtsgeschäfte an Kurt Georg Kiesinger übergeben musste. Er bildete, da die FDP aus wirtschaftspolitischen

Gründen die Regierung verlassen hatte, die erste Große Koalition mit der SPD und Willy Brandt wurde Außenminister. Es war der Beginn der bundespolitischen Karriere des ehemaligen Westberliner Regierenden Bürgermeisters, die ihn 1969 ins Kanzleramt führte. Und wieder war die FDP der Koalitionspartner, dieses Mal in einer sozial-liberalen Regierung. Sie hielt, bis 1982 Helmut Schmidt von Helmut Kohl im Kanzleramt abgelöst wurde, wobei wieder die FDP und wieder aus wirtschaftspolitischen Gründen der Auslöser für den Wechsel war.

In all diesen Jahren gab es im Bundestag nur drei Regierungsfaktionen: CDU/CSU, SPD und FDP. Dadurch wurde eine gewisse politische Kontinuität gewährleistet. Das änderte sich, als nach der Wahl zum 10. Deutschen Bundestag am 6. März 1983 die Grünen als neue politische Kraft in der Volksvertretung gewählt wurden. Aber die 16 Jahre, die Helmut Kohl regierte, hielt die Koalition. Zu neuen Ufern brach der Bundestag erst nach der Wahl von Gerhard Schröder 1998 auf, der mit den Grünen unter der Führung von Joschka Fischer eine rot-grüne Regierung bildete. Die hielt allerdings nur sieben Jahre. Mit der Wahl Angela Merkels kam die Zeit der Großen Koalitionen, die nur einmal im 2009 gewählten Bundestag mit einer christlich-liberalen Regierung unterbrochen wurde.

Die Parteienkonstellation wurde nach der Wahl vom September 2017 durch die AfD neu gemischt, die erstmals mit 92 Abgeordneten in den Bundestag einzog. Nicht zuletzt aufgrund dieser Tatsache kam es erneut zu einem Zusammengehen von CDU/CSU und SPD. Diese politische Ära endete mit der Bildung der jetzigen Ampel-Regie-

rung aus SPD, Grünen und FDP. Sie hat sich durch das unerwartete politische Arrangement mit SPD und Grünen wieder mal als „Königsmacher“ etabliert und gewinnt aus dieser Position – obwohl kleinster Koalitionspartner – ihre gegenwärtige politische Macht.

Mit der Konstituierung des ersten Bundestages im September 1949 begann die Geschichte unseres Parlaments, das im geteilten Deutschland seine Arbeit aufgenommen hat und heute seit fast 35 Jahren die Politik im wiedervereinigten Deutschland gestaltet. Was dort in all den Jahren entschieden wurde, deckte ganz sicher nie die Meinung aller Bürgerinnen und Bürger ab, aber es wurden Weichen der gesellschaftlichen Entwicklung gestellt, die von einer Mehrheit getragen werden konnte. Vielleicht trug zur Akzeptanz auch die Tatsache bei, dass mit einer Ausnahme in den 1950er-Jahren es nie absolute Mehrheiten gegeben hat, so dass mit der Bildung von Koalitionen immer Kompromisse schon im Vorfeld der Regierungsarbeit gefunden werden mussten, Kompromisse, in denen sich verschiedene, manchmal auch divergierende Auffassungen widerspiegeln. Über Zustimmung und Ablehnung und damit über die Zusammensetzung des Parlaments werden alle vier Jahre die Abgeordneten „in allgemeiner, unmittelbarer, freier, gleicher und geheimer Wahl“ gewählt. Sie ist die wichtigste Möglichkeit der Wahlberechtigten auf politische Entscheidungen in unserem Land Einfluss zu nehmen. Insofern sind die Stimmen der Abgeordneten, was der frühere Präsident des Bundestages, Norbert Lammert, über unser Parlament gesagt hat: „Hier schlägt das Herz der Demokratie – oder es schlägt nicht.“

Horst Claußen



Anruf von unserer Tochter zur Kinderzubettbringzeit. Ein seltenes Geschenk nach vorheriger Ankündigung, denn in einer Familie mit zwei kleinen Kindern bleibt einfach nicht viel Zeit dafür. Darum: Was für eine Freude! Der kleine Enkelsohn schläft schon und der „große“, Jarne, wird von seinem Papa gerade für die Nacht vorbereitet. Als er seiner Mutter noch ein Küsschen geben will, fragt sie ihn, ob er seinem Opi auch gute Nacht sagen will. Daraus ergibt sich folgendes Zwiegespräch:

„Hallo Opi!“ „Hallo Jarne, bist du denn schon müde?“ „Nein, überhaupt nicht!!!!!!“ „Wie alt bist du denn eigentlich schon?“ „Vier Jahre!“ „Ich werde bald schon vierundsiebzig!“ „Und ich werde fünf!“ Das letzte Wort spricht er nicht aus, sondern hält seine fünf ausgestreckten Finger vor die „Sprechmuschel“. „Dann bin ich älter als du, gute Nacht Opi!“ und legt den „Hörer“ auf. Unsere Tochter meldet sich danach erneut.

Alter und alt sein sind wohl Ansichts- oder Auslegungssache und manches Mal auch mit Beschwerden körperlicher und psychischer Art verbunden, leider oft auch mit Gebrechen und Pflegebedürftigkeit. Und dann, Angehörige oder ambulante bzw. stationäre Pflege? Stimmt das denn überhaupt noch mit dem Begriff „Herbst des Lebens“, der ja auch zum Titel unserer Zeitschrift gehört? Frühling und Sommer scheiden für die Bezeichnung dieses Lebensabschnittes sowieso aus, aber Winter geht wegen der Kälte (selten), Regen und Schnee (noch seltener) schon gar nicht. Dazu ein Zitat des Volksängers Willy Schneider (Schneidermeister Willy, 1905–1989) in seinem Lied „Auch der Herbst hat seine schönen Tage!“ Altwerden ist schließlich ein langer, aber meistens schöner Weg zwischen Frühreife und Spätlese.

Zwar grau, aber kein Panther, Karlheinz Tripler

Küstenmuseum Wilhelmshaven – noch bis zum 10. November 2024

Faszination Modellbau



Lutz Tripler, 7 Jahre alt, 10. März 1998

Das Küstenmuseum Wilhelmshaven zeigt aktuell die Sonderausstellung „Von Buddelschiffen und Schiffen aus Wilhelmshaven“. Dem Museum wurden zwei Buddelschiffe gestiftet, das Feuerschiff Norderney I und der Tonnenleger Kapitän Meyer. Das war der Anlass für dieses Projekt. Auf Feuerschiffen in der deutschen Bucht hatte die Besatzung viel freie Zeit. Was lag näher, als Buddelschiffe und Modelle von Schiffen zu bauen.

Die Ausstellung ist natürlich kein „Miniaturwunderland“, nimmt jedoch sowohl die anderen Besucher als auch mich sofort gefangen. Sie ist im galerieartigen Dachgeschoss der ehemaligen Turnhalle aus der Zeit der Kaiserlichen Marine im sog. Container zu finden. Viele Objekte sind in Vitrinen, manche aber auch „greifbar“ (Vorsicht!), wie das des ehemaligen Bäderschiffs der städtischen Reederei Wilhelmshaven, die bildschöne MS Wilhelmshaven

(siehe Foto auf S. 2), zuständig für die Fahrten zur Hochseeinsel Helgoland.

Den Schwerpunkt der Schau bilden wegen des Standortes natürlich Schiffe der Reichs-, Kriegs- und Bundesmarine aus Karton und Holz, nicht aus Kunststoff. Letztere zu bauen, ist keine große „Kunst“. Ach ja, und Buddelschiffe gibt es natürlich auch und dazu viele Bilder, Werkzeuge für den Bau von Holzmodellen, Hilfsmittel für die (...)

Fortsetzung auf Seite 2



Einfach mal abhängen

Illustration: Ulrike Ende

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser, das Fohlen im Botanischen Garten, das in der letzten Ausgabe auf der Titelseite zu sehen war, beschäftigt offenbar viele Leserinnen und Leser. Dabei ging es hauptsächlich um die auf der Skulptur nicht erwähnte Künstlerin. Rainer Gerdes aus Petersfehn war der erste, der mich deswegen kontaktiert hat. Er hat mehr als 40 Jahre in diesem Garten gearbeitet. Bezugnehmend auf den Leitartikel konnte er – wie später andere auch – ein wichtiges Detail ergänzen: Das Fohlen ist ein Werk der Bildhauerin, Medailleurin und Grafikerin Renée Sintenis (1888–1965). Leider haben die Sponsoren des Fohlens, der Lions Club Oldenburg, diese wichtige Information unterschlagen. Aber das muss ja nicht so bleiben. Eine Anfrage beim dortigen Club läuft bereits.

Seit vielen Jahren schon kreierte unsere Redakteurin Ulrike Ende für jede Ausgabe der **Herbstzeitlese** ein eigenes Rätsel. Diese Rubrik ist bei unserer Leserschaft sehr beliebt. Mal ist es ein Rebus mit eigenen Illustrationen, ein anderes Mal ein quadratisches Enneagramm und diesmal finden Sie auf Seite 6 ein lustiges Silbenrätsel. Ganz gleich, welches Rätsel es ist, sich ein solches auszudenken ist auf alle Fälle mit sehr viel Arbeit verbunden. Dafür bedanke ich mich an dieser Stelle einmal ausdrücklich bei Dir, Ulrike. Und natürlich freuen wir uns auf viele weitere knifflige Aufgaben.

Dass der ADAC nicht nur für Autofahrer als „Gelber Engel“ im Einsatz ist, davon berichtet Wolfgang Buddeberg. Er hat den Service für sein defektes Fahrrad genutzt. Was er erlebt hat, lesen Sie auf Seite 3. Nach Louise Schroeder ist in unserer Lieblingsstadt eine Straße benannt. Doch wer war diese engagierte Frau? Darüber hat Ingrid Plümer im Rahmen ihrer Serie „Frauenstraßennamen in Oldenburg“ geschrieben (Seite 4).

Das Jahr schreitet irgendwie mit Riesenschritten voran – genau wie in jedem Jahr. „Plötzlich“ haben wir schon Anfang September, kurz darauf beginnt auch schon der Herbst, gefolgt vom Kramermarkt. Meine Erfahrung sagt mir, dass es von da aus gar nicht mehr lange bis zum Advent dauert. Genug geunkt! Jetzt wünsche ich uns allen erst einmal noch viele zauberhafte Sommertage. Ihre

Imme Frahm-Harms

Sonderausstellung im Küstenmuseum Wilhelmshaven

Fortsetzung von Seite 1:

(...) Anfertigung von Papiermodellen und ein Buddelschiffbaukursvideo. Für den Modellbau mit Papier braucht man ruhige Hände, gute Augen, Scheren, Pinzetten, Klebstoff, Falzbein und viel Geduld. Alles das hatte ich als Kind und Jugendlichen und holte mir die „Wilhelmshavener Modellbaubogen, Verlag Möwe“ dort in der Rheinstraße ab. Eine Nachfolgefirma existiert bis heute in 86850 Fischach.

Die ersten Arbeiten stellten mich nicht so sehr zufrieden, deshalb habe ich sie benzingelegt und brennend im Stadtparkteich versenkt. Nach vielen weiteren Schiffsmodellen schließlich das Schlachtschiff Bismarck und die Titanic, beide etwa 1,20 m lang und ohne Vitrine eigentlich wahre Staubfänger.

Später konnte ich unseren damals kleinen Sohn für dieses Hobby, ausgerechnet mit der Titanic, begeistern. Mit Schiffsrumpf, -aufbauten und den vier Schornsteinen klappte alles prima, dann wurde es jedoch zunehmend schwieriger. Die Teile für Antennen, Lüfter, Anker und Rettungsboote wurden immer kleiner und der Klebstoff immer widerspenstiger. Schließlich waren wir beide mächtig genervt, die anfängliche



Freude wurde zum Verdross und der führte dann zum „Kündigungsschreiben“ (siehe vorne), worüber wir noch heute lachen können.

Also, auf zur Ausstellung nach Wilhelmshaven! Und hinterher? Einfach schnell zu Fuß über die Kaiser-Wilhelm-Brücke, nicht viel weiter als in die Innenstadt. Und dann rechts zum Fischimbiss Helmstedt (Kiosk am Fliegerdeich mit Eventrancherie, „Fisch Werner“) oder links zu den Strandhäusern am Südstrand mit ihren vielen Außenplätzen. Trotzdem Vorsicht: Maßhalten gehört nicht nur zum Modellbau.

Text + Foto Karlheinz Tripler

Küstenmuseum Wilhelmshaven
Weserstraße 58,
26382 Wilhelmshaven
Öffnungszeiten:
Di.–Sa. 11–17 Uhr
Eintritt:
Erw. 5 €, Kinder 6–15 J. 2,50 €,
Schüler ab 16, Studenten,
Azulis, Arbeitslose, Menschen
mit Behinderung ab
80 % sowie Rentner 3,50 €

Ein fröhliches Schaufenster

Der ViertelRaum e.V.

Beim Verteilen unserer Seniorenzeitung **Herbstzeitlese** fiel mir unterwegs ein fröhliches Schaufenster auf der anderen Straßenseite der Bodenburgallee auf. Als ich näher hinschauen wollte, öffnete sich plötzlich eine Türe und eine nette Dame mit einem Pott Kaffee kam heraus, setzte sich auf die Bank, die vor dem Hause stand, um in der Sonne ihren Kaffee zu trinken.

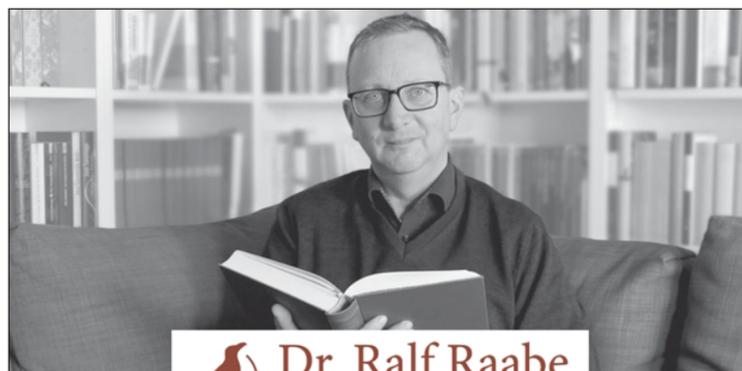
Das sah so gemütlich aus, dass ich mir erlaubte, zu ihr zu gehen und ihr unsere Seniorenzeitung zum Lesen anbot. Mein Angebot wurde sehr freundlich angenommen und wir kamen ins Gespräch. Das nette Schaufenster gehört nämlich zu einem Haus in der Bodenburgallee Nr. 48, „ViertelRaum e.V.“ genannt, das für jeden, der dort in dem Viertel lebt, zugänglich ist. Ohne Eintritt zu bezahlen, darf man dort an bestimmten Tagen und zu bestimmten Zeiten mit anderen Menschen aus dem Viertel zusammenkommen. Eine private Initiative hatte es sich im Mai 2023 zur Aufgabe gemacht, einen Verein zu gründen, der Menschen jeden Alters aus dem Viertel eine Möglichkeit bietet, in einem Raum mit anderen etwas Gemeinsames zu gestalten und zu unternehmen.

Hier kann man in gemütlich eingerichteten kleinen Räumen nicht nur Tee und Kaffee trinken, der in einer eigenen Küche gekocht wird, sondern auch noch leckeren selbst gebackenen Kuchen essen, der von Mitgliedern dieses gemeinnützigen Vereins gestiftet wird. Zeitung lesen und diskutieren,



Gemütlicher Sonntagskaffee im ViertelRaum e.V. an der Bodenburgallee 48

Spiele spielen, die in einem Regal stapelweise aufgebaut sind, oder mit der einen und dem anderen ein Problem besprechen, wenn einem der Schuh drückt.



Dr. Ralf Raabe
 TEXTERSTELLUNG & LEKTORAT

Ihre Lebensgeschichte als Buch

Hinterlassen Sie Ihren Liebsten ein einzigartiges Geschenk: Ihre Lebensgeschichte. Ich helfe Ihnen: von der Texterstellung bis zum fertigen Buch.

Rufen Sie mich einfach an: 0177 50 70 264

Dr. Ralf Raabe · Beethovenstraße 7 · D-49661 Cloppenburg
 info@ralf-raabe.de

www.ralf-raabe.de

Das wäre geschafft

Aufräumzeit

Bei jedem Schietwetter findet sich viel Zeit zum Aufräumen. Alte Zeitschriften und Zeitungen, die in Stapeln um oder auf dem Schreibtisch lagern, werden noch einmal durchgesehen. Der Papierkorb steht in Reichweite, damit das Aussortierte gleich entsorgt werden kann. Zuerst wird der Zeitschriftenstapel auf der rechten Seite in Angriff genommen. Das oberste Heft wird aufgeschlagen. Das Inhaltsverzeichnis überflogen. Halt, die Themen sind immer noch aktuell! Wegschmeißen kommt nicht in Frage.

Auch in den folgenden Heften gibt es Artikel oder Fotos, die unbedingt aufgehoben werden müssen. Irgendwann kommt der Tag, an dem sie nützlich werden könnten.

Als nächstes ist die linke Seite neben dem Schreibtisch dran, dort liegen alte Tageszeitungen. Auch hier ist es die eine oder andere Meldung, die beachtenswert war und deshalb gesammelt wurde. Aber von einigen Exemplaren kann man sich jetzt wirklich trennen.

Nun sind die Schubladen an der Reihe, in denen sich der Papierkram vom vergangenen Jahr

angehäuft hat. Rechnungen und Gebrauchsanweisungen kommen in einen Extra-Ordner. Alte Kassenbons und Werbeangebote landen im Papierkorb. Besondere Briefe zum Geburtstag oder zu Weihnachten werden aufgehoben. Die Briefmarken auf den Umschlägen werden ausgeschnitten und für Bethel gesammelt. Alles Übrige wird zerrissen und entsorgt: alte Merkzettel, Kopien, ...



Am Ende des Aufräumens ist nur der linke Stapel neben dem Schreibtisch etwas kleiner geworden, dafür lassen sich die Schubladen wieder schließen. Das Altpapier landet in der blauen Tonne. Jetzt ist das gute Gefühl da, etwas geschafft zu haben!

Text + Illustration: Ulrike Ende

keiten anschauen und fühlte mich dort sogleich sehr wohl. Hier haben wohlmeinende und sozial ausgerichtete Menschen einen „Raum im Viertel für uns“ geschaffen, der das Miteinander der Menschen fürsorglich fördert.

Text + Foto: Ingrid Plümer

Impressum: **Herausgeber:**
 WERKSTATT – Verein für
 Medienarbeit e.V.,
 Bahnhofstraße 11, 26122 OL
 Tel.: 0179-3200 400

info@herbstzeitlese-ol.de
 www.herbstzeitlese-ol.de
 Bankverbindung: LzO

IBAN:
DE20 2805 0100 0100 0283 23
 (auch für Spenden)

Druck:
 Officina Druck & Medienservice

Redaktion:
 Imme Frahm-Harms (V.i.S.d.P.),
 Wolfgang Buddeberg, Horst Claußen,
 Ulrike Ende, Anja Grimm-Jürgens,
 Jörg-Ingolf Otte, Ingrid Plümer,
 Karlheinz Tripler

Ansprechpartner für Anzeigen: Klaus Reckow,
 Tel.: 0151-229 32 346
 Auflage: 10.000 Exemplare
 Verteilung in: Oldenburg, Bad Zwischenahn, Edewecht, Wiefelstede, Rastede, Wardenburg und Hatten, u. a. in Filialen der LzO, in Kirchengemeinden, Seniorenheimen, Apotheken, Kliniken, Arztpraxen, Bürgerämtern, Supermärkten, im PFL, im Informationszentrum der Stadt Oldenburg

Gedicht: Theodor Storm



Ein grünes Blatt

Ein Blatt aus sommerlichen Tagen,
Ich nahm es so im Wandern mit,
Auf dass es einst mir möge sagen,
Wie laut die Nachtigall geschlagen,
Wie grün der Wald, den ich durchschritt.

eindrucksvolle Bilder. Sie sollen uns dazu anregen, die Schönheit der Natur und des Augenblicks bewusster wahrzunehmen und zu schätzen.

Der Dichter Theodor Storm (eigentlich: Hans Theodor Woldsen Storm) ist ein deutscher Jurist und Schriftsteller, der als Lyriker und Autor von Novellen und Prosa bekannt wird. Als erstes von sieben Kindern kommt Theodor Storm am 14. September 1817 in Husum zur Welt. Zu seiner nordfriesischen Heimatstadt hat er lebenslang eine

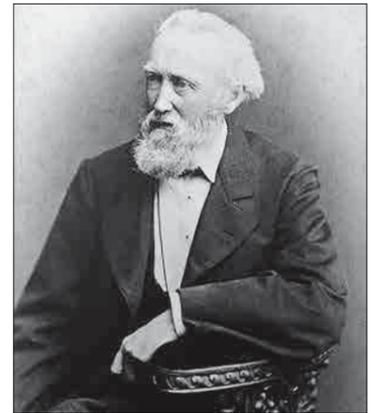
enge Verbindung. So finden sich Häuser, in denen er oder seine Familie gelebt haben, als Schauplätze in seinen Novellen wieder. Auch sein berühmtes Gedicht „Die Stadt“ (1852) widmet er Husum.

Zunächst studiert Storm Jura in Kiel und Berlin. Im Jahre 1842 kehrt er nach dem Staatsexamen zurück in seine Geburtsstadt, wo er in der Anwaltspraxis seines Vaters arbeitet. Währenddessen veröffentlicht er bereits mehrere Gedichte und kleinere Werke. Storms erste Novelle „Immensee“

erscheint 1849. Aus politischen Gründen (Holstein wird von Dänemark einverleibt) verlässt er seine Heimat und zieht mit der Familie nach Potsdam und Heiligenstadt (Thüringen). Nach Ende des deutsch-dänischen Krieges (1864) kehren sie zurück nach Husum, wo Storm zum Landvogt gewählt wird und als Amtsrichter tätig ist. Erst 1886 beginnt er mit dem „Schimmelreiter“.

Aufgrund einer Krebserkrankung muss er die Arbeit immer wieder unterbrechen. Am 9. Februar 1888, kurz vor seinem Tod, schreibt er den „Schimmelreiter“ fertig. Der 70-jährige Theodor Storm stirbt am 4. Juli 1888 in Hademarschen bei Husum. Sein letztes Werk, wird im April und Mai 1888 in der damaligen Tageszeitung „Deutsche Rundschau“ veröffentlicht.

Am 7. Juli wird er, begleitet von einer riesigen Menschenmenge, jedoch ohne geistlichen Beistand,



Theodor Storm (vor 1888)



wie er es zu Lebzeiten bestimmt hat, auf dem St.-Jürgen-Friedhof in Husum beigesetzt.

Text + Illustration:
Ulrike Ende

Eine Panne

Der ADAC und das Fahrrad

Ja, ich fahre gerne Rad! Jahrzehnte bin ich damit täglich zur Arbeit / Schule gefahren. Ich hatte – Gott sei Dank! – nie einen Unfall, aber natürlich mehrmals Pannen, sprich Plattfüße. Bei der Reparatur war ich meist ungeschickt, zwar gelang es mir, das „Urheberloch“ im Reifen zu flicken, aber ebenso oft verursachte ich einen neuen Schaden beim Aufziehen des Schlauches. Also brachte ich nolens volens das Rad in die nächste Werkstatt, die in der Nähe der Schule lag. Zwei bis drei Tage vergingen; ich musste mit dem Auto zur Schule.

Nun fahre ich seit ca. zehn Jahren als Rentner mit dem Pedelec gerne durch die Gegend. Das Rad mit Akku „hilft“ toll beim Treten, man hat mehrere Gänge und schafft so gute Geschwindigkeit auch bei Gegenwind. Der Akku lässt sich leicht in drei bis vier Stunden aufladen, die Reichweite beträgt je nach Tempo und Fahrstil von 50 bis 130 Kilometer; je schneller man fährt, desto kürzer wird die Reichweite. Ich kann insgesamt ein Pedelec empfehlen.

Nun denn, vor zwei Wochen fuhr ich – frei nach Goethe – auf der Straße so für mich hin, nichts zu bedenken, das war mein Sinn. Plötzlich „schlug ich durch“, natürlich mit dem Hinterrad. Verdammte noch mal, ich hatte doch – so war die Werbung und das Versprechen des Verkäufers – „unplattbare“ Fahrradmäntel. Das mir mit zwei linken Händen! Ich schaffte es, auf der Felge fahrend, bis nach Hause. Was weiter?

Unsere langjährige Haushalts- und Pflegehilfe Katherina fuhr doch einen großen Wagen. Da könnte das Rad in den Kofferraum gehoben werden; Hinterrad zuerst, Vorderrad ragt heraus, festgezurt mit Kofferraumdeckel. Beim Händler dann einen Termin zum Abholen bekommen, mit Katherina nach Hause fahren, eine Woche später wieder zum Händler und mit dem neuen „unplattbaren“ Mantel zurückfahren. Das alles ging durch meinen Kopf. Eine Woche ohne Fahrrad, eine kleine Katastrophe!

Ich hatte den Hörer schon in der Hand, um Katherina anzurufen, als mein Sohn darüber zukam und

fragte, wen und warum ich anriefe. Ich schilderte den Vorfall und meine Gedanken. Er schüttelte leicht amüsiert den Kopf und sagte dann: „Ruf doch einfach den ADAC an, die werben doch gerade damit, dass sie sich auch um Fahrradpannen kümmern!“ Gesagt, getan: Unter der Münchener Nummer meldete sich eine sympathisch sprechende Frau, fragte nach Mitgliedsnummer, Adresse und

Vorfall und versprach: „Ich schicke Ihnen einen Monteur. Er wird in ca. einer halben Stunde bei Ihnen sein und meldet sich fünf Minuten vorher.“ Ich bedankte mich und wartete. Eine Viertelstunde später klingelte das Telefon. „Ich bin am Pulverturm, ich bin gleich bei Ihnen“, meldete sich der Monteur an. Ich ging auf die Straße. Ein befreundeter Nachbar fuhr auf dem Fahrrad vorbei und fragte: „Worauf

wartest Du?“ Ich antwortete: „Ich hab ‘ne Fahrradpanne, der ADAC kommt gleich!“ „Was? Das gibt’s doch gar nicht!?“

Der „Gelbe Engel“ kam, ein sympathischer junger Mann stieg aus, öffnete die Autoklappe, breitete eine Matte auf dem Asphalt aus, stellte das Fahrrad auf den Kopf, hebelte den Mantel halb von der Felge und befreite den Schlauch. Dann holte er aus einer Kiste im Auto einen skurrilen Schlauch. Meinem Freund und mir „quollen die Augen aus der Höhlen“, so staunten wir über das, was wir sahen: ein geteilter neuer Schlauch, ein sog. Gaadi-Schlauch „Ja, das geht“, grinste der Monteur und arbeitete ihn alert ein. Dann wurde noch die Kette überprüft und geölt, „gute Fahrt!“ gewünscht, noch mit Trinkgeld versehen, fuhr der ADAC-Helfer nach zehn Minuten Reparaturzeit davon.

Ich war positiv überrascht und kann Ihnen nur empfehlen, sich bei Fahrradpannen an den ADAC zu wenden; das erspart Mühen und Zeit. Und zur Werkstatt müssen Sie Ihr Rad auch nicht schleppen. Danke, ADAC!

Wolfgang Buddeberg



Illustration: Stefan Bayer / pixelio.de

IHR FAHRRADFACHHÄNDLER IN OLDENBURG.
AUS LIEBE ZUM RAD - SEIT ÜBER 125 JAHREN.



- FACHKUNDIGE BERATUNG & VERKAUF VON NEU- UND GEBRAUCHTRÄDERN
- MEISTER-WERKSTATT MIT REPARATURSERVICE
- FAHRRADLEASING & FAHRRADVERLEIH

DAMM 25 | 26135 OLDENBURG | TEL.: 0441 27 27 9
WWW.VOSGERAU-AM-DAMM.DE



Deutsches
Rotes
Kreuz

Aus Liebe zum Menschen.

Betreutes Wohnen in zentraler Lage

- Wohnungen mit Fahrstuhl erreichbar
- Gute Verkehrsanbindung, Einkaufsmöglichkeiten, Spazierwege im Grünen
- Service über ein Angebot von Grund- und Wahlleistungen,
- Gesundheitsfördernde und kulturelle Veranstaltungen

Ambulanter Pflegedienst

- Grund- und Behandlungspflege
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Unterstützung für demenzkranke Menschen und deren Angehörige

DRK Seniorenwohnanlage/Ambulanter Pflegedienst

Hundsmühler Str. 81 A und B • 26131 Oldenburg Eversten
Tel.: (0441) 361091-0 • info@drk-seniorenwohnanlage-oldenburg.de
www.drk-seniorenwohnanlage-oldenburg.de

BRILLEN HESS



Beratung
speziell
für
Senioren

Hauptstraße 61 · 26122 Oldenburg
0441-501142 · www.brillen-hess.de

Bewegung in den Alltag integrieren

Kleine Übungen erhalten die Gesundheit

Neben gesunder und ausgewogener Ernährung ist regelmäßige Bewegung das A und O, die Lebensqualität zu erhalten. Dabei ist es gar nicht nötig, gleich zum Leistungssportler zu mutieren. Es gibt viele Übungen, die wir leicht in unseren Alltag integrieren können. Zum Beispiel diese:

Um das Sturzrisiko zu minimieren, eignen sich sanfte Dehnübungen. Dazu können Sie im Sitzen oder Stehen z.B. – ganz in Ruhe – entweder langsam mit den Schultern rollen oder den Körper seitwärts beugen, dabei einen Arm über dem Kopf.

Die Oberarm-Muskulatur wird wie folgt gedehnt: Stellen Sie sich mit den Füßen schulterbreit auf. Eine Hand in den Nacken legen, wobei der Ellenbogen nach oben zeigt. Dann mit der anderen Hand den Ellenbogen nach hinten drücken.

Sanftes Krafttraining ist ganz einfach: Die Füße wieder schulterbreit auseinander und sich vor einen Stuhl stellen. Jetzt die Hände an die Stuhllehne und langsam in die Kniebeuge gehen und wieder zum Stehen kommen, dabei den Rücken gerade und Spannung in der Körpermitte halten.

Oder Sie setzen sich auf einen Stuhl, heben abwechselnd ein Bein an und halten dies einige

Sekunden. Anschließend das Bein wechseln und diese Übung mehrmals wiederholen.

Wichtig sind auch Schulterübungen: Im Stehen oder Sitzen mit langen, waagrecht gehaltenen Armen kreisen, beginnend mit kleinen Kreisen, die dann langsam größer werden – und umgekehrt.

Ausdauer-Training ist wichtig für Herz und Kreislauf. Dabei immer auf gelenkschonende Übungen achten. Gut geeignet sind Wassergymnastik, Radfahren und Wandern. Selbst ein täglicher Spaziergang hat nachweislich eine gesundheitsfördernde Wirkung.

Das Gleichgewicht lässt sich ebenfalls trainieren, indem Sie z.B. auf den Zehenspitzen wippen. Bei einer anderen Übung auf einem Bein stehen, die Hände in die Hüfte gestemmt. Das andere Bein nach vorne gestreckt und mit dem Fuß kleine Kreise oder eine Acht in die Luft „malen“. Nach zehn Sekunden die Seite wechseln. Bei Unsicherheit unbedingt an der Wand mit einer Hand abstützen. Wer täglich einige Minuten dranbleibt, stabilisiert so die Rückenmuskulatur. Mit etwas Musik oder vielleicht in der Gruppe machen diese Übungen noch mehr Spaß. Auf geht's!

Imme Frahm-Harms

Eine bedeutende Politikerin Deutschlands

Louise Dorothea Sophie Schroeder

Im Jahre 1887, am 2. April, wird Louise als achttes Kind in eine Arbeiterfamilie aus Hamburg-Altona hineingeboren. Der Vater arbeitet als Bauarbeiter und die Mutter als Gemüseverkäuferin. Früh schon lernt Louise die Not um das tägliche Brot kennen. Sie besucht die Mittelschule und arbeitet danach als Angestellte einer Versicherungsgesellschaft. Ihr Vater ist überzeugter Sozialdemokrat, kein Wunder, dass sich die Tochter ebenfalls sozialpolitisch engagiert und mit 23 Jahren in die Sozialdemokratische Partei Deutschland (SPD) eintritt. Sie kämpft für die Gleichbehandlung lediger Mütter und setzt sich für uneheliche Kinder ein. Darüber hinaus fordert sie die Gleichstellung von Frauen im Berufs- und Familienleben.

Als 1919 den Frauen das Wahlrecht zugesprochen wird, gehört sie zu den ersten weiblichen Abgeordneten des Berliner Reichstages. Außerdem beteiligt sie sich maßgeblich an der Gründung der Arbeiterwohlfahrt – AWO. Ab 1925 wirkt sie als Dozentin an der Schule der AWO in Berlin, ebenso an der Deutschen Hochschule für Politik.

Durch die Machtergreifung der Nationalsozialisten – 1933 – wird über sie das Berufsverbot verhängt.



Wahlaufruf der SPD für die Wahlen zur Deutschen Nationalversammlung 1919, Quelle: Friedrich-Ebert-Stiftung

Täglichen Schikanen und Verhören ist sie ausgesetzt und wird von der Gestapo überwacht. Das Arbeiten an Hochschulen wird ihr somit unmöglich gemacht. Arbeitslosigkeit ist die Folge. In einem Berliner Bauunternehmen findet sie letztlich eine Arbeitsmöglichkeit.

Dreimal wird sie im Krieg ausgebombt. 1944 geht sie nach Dänemark und kehrt nach Kriegsende wieder zurück in ihre Stadt Berlin. Aufgrund ihres sozialpolitischen Engagements und als überzeugte Sozialdemokratin wird sie 1947 als Oberbürgermeisterin in den Berliner Magistrat berufen. Sie verbleibt dort in ihrem verantwortungsvollen Amt, bis im Dezember 1948 Ernst Reuter ihr Nachfolger wird.

Ihre Amtszeit fällt in eine der schwierigsten Zeiten dieser Stadt,

die durch die von den Sowjets verhängten Blockaden und der Berliner Luftbrücke der Alliierten geprägt waren. Mutig „lotste die erfahrene Politikerin Berlin durch diese Blockade“ (Dr. Martina Weiland, SPD). Unermüdlich versucht sie, zu helfen, wo es nur möglich ist. Von den Berlinern wird sie liebevoll „Mutter Berlins“ genannt.

Sie gehört zu den Neugegründeten*innen der AWO und der SPD, außerdem zum Gründungsausschuss der Freien Universität Berlin. Von 1949 bis zu ihrem Tod bleibt sie Mitglied des Bundestages und wird ab 1950 Mitglied der Parlamentarischen Versammlung des Europarates. Louise Schroeder wird im Jahr 1952 mit dem Großen Verdienstkreuz mit Stern ausgezeichnet.

Nur wenige Tage vor ihrem Tod wird die mutige Politikerin ihrer Verdienste wegen zur Ehrenbürgerin von Berlin ernannt. Am 4. Juni 1957 stirbt Louise Schroeder in Berlin, eine der bedeutendsten Politikerinnen Deutschlands. Zahlreiche Straßen, Wege, Plätze und Schulen in Deutschland tragen ihren Namen, auch in Oldenburg-Eversten gibt es die Louise-Schroeder-Straße.

Ingrid Plümer

FRANK HEMMIEOLTMANN

Freier Versicherungsmakler
neutral - menschlich - fair

Haben Sie Fragen ...?

- ➔ zur Absicherung der Kosten im Pflegefall – **auch im hohen Alter**
- ➔ zur Sterbegeldversicherung – **auch ohne Gesundheitsprüfung**
- ➔ zu speziellen Produkten für die Generation 50 +

Wir haben Lösungen für Sie!

Arnsteder Weg 178 Telefon 0441 - 38 007 20
26125 Oldenburg Fax 0441 - 38 006 44
E-Mail frank.hemmieoltmanns@t-online.de

Buchtipps – Elke Heidenreich: Altern

Wer sich derzeit auf dem Buchmarkt umtut, kann eine Überraschung erleben. Mit ihrem Titel „Altern“ belegt die vielseitige Elke Heidenreich seit einigen Wochen den Spitzenplatz unter den Bestsellern. Und nicht nur das: Laut „Media Control“ ist es mit Abstand das „erfolgreichste Buch“ des ersten Halbjahres.

Mit ihren 81 Jahren gehört die Autorin fraglos zum Kreis der älteren Menschen, bekennt jedoch freimütig, über das Altwerden „nie nachgedacht“ zu haben. „Plötzlich“ sei sie achtzig geworden, damit aber längst keine „nette Alte“. Ihr bewährtes Credo sei und bleibe: „Ich bin ich, wie immer.“

Beginnend mit ihrer „trostlosen Kindheit“, gewährt sie vielschichtige Einblicke in ihr Leben. Wie auch sonst bedient sich Heidenreich einer schnörkellosen Erzählweise, verzichtet dabei auf strenge Chronologie, lässt vielmehr ihre Gedanken fließen, wichtige Ereignisse aufleben und garniert all dies gerne mit leuchtenden Zitaten.

Sie streift Vorlieben wie Abneigungen, stellt getroffene Entscheidungen infrage, tabuisiert weder berufliches noch privates Misslingen und setzt sich nicht zuletzt mit altersbedingtem Wandel und Beschwerden auseinander. Zetern und Klagen stehen dabei nicht auf ihrem Plan, und Jammern gehört eh nicht zu ihrer Wesensart. Das Leben, so ihr Standpunkt, sei eine „Kette von Irrtümern (...), und nach jedem Irrtum geht es weiter“.

Wenn auch die Jahre an Energie und Kraft zehren, es hier zwick und dort zwackt, der Verzicht auf



Liebgewonnenes und bewährte Gewohnheiten schließlich zum leidigen Begleiter wird, sollte auch und gerade für diese Lebensphase gelten: weitermachen, aufgeschlossen für Neues bleiben und am Leben aktiv teilnehmen. Der von Heidenreich zitierte 90-jährige Schriftsteller Cees Nooteboom weitet hierzu den Blick mit einem wundervollen Gedanken: „Solange man in der Welt ist, geht sie einen auch an.“

„Altern“ erhebt nicht den Anspruch, psychologischer oder gar medizinischer Ratgeber zu sein. Sehr wohl aber vermag das Buch dazu beizutragen, Lesende zu sich zu bringen, Selbstreflexion anzustoßen und im Idealfall Jahr(e) und Tag(e) auszukosten. „DAS JETZT IST WICHTIG.“

Obwohl sie einen weiten Bogen spannt, möchte die Autorin ihr Buch nicht als Autobiographie verstanden wissen. Aber, so merkt sie in einem Interview an, habe sie ihr „Fazit“ gezogen und „alles gesagt“.

Elke Helene Heidenreich, wird am 15. Februar 1943 in Korbach geboren. Mit 15 Jahren verlässt

sie ihr Elternhaus und zieht zu der Familie des Pfarrers, der sie konfirmiert hatte. Nach dem Abitur studiert sie von 1963 bis 1969 unter anderem Germanistik und Theatergeschichte ohne Abschluss. Seit 2005 lebt sie mit dem Pianisten und Komponisten Marc-Aurel Floros in Köln.

Im Jahr 1970 beginnt ihre Arbeit für Presse, Funk und Fernsehen. Vielen wird noch ihre Rolle als „schnoddrige Metzgersgattin“ Else Stratmann präsent sein. Mit der Erzählung „Kolonien der Liebe“ macht sie 1992 erstmals als Schriftstellerin auf sich aufmerksam. Ihre Katzensgeschichte „Nero Corleone“ wird 1995 zum Bestseller, gefolgt von vielen erfolgreichen Titeln. Bereits 2001 bestätigt die „Frankfurter Rundschau“ Heidenreich eine Erzählweise mit „facettenreichen Stimmungslagen, von abgrundtief traurig, witzig, trotzig bis bitter ironisch“.

Mit ihrer ZDF-Sendung „Lesen!“ begeistert sie ein breites Publikum, provoziert aber durch einen impulsiven Kommentar ihre Kündigung und damit 2008 den Verlust dieses beliebten Formats. Ihre Passion für Schauspiel und Musik, insbesondere die Oper, sei hier am Rande erwähnt. 2005 schreibt sie den Text für eine Kinderoper.

Elke Heidenreich zeigt zivilgesellschaftliches Engagement und ist für ihr literarisches Schaffen vielfach ausgezeichnet worden.

Jörg-Ingolf Otte

Hanser Berlin Verlag,
112 S., 20 Euro

Diagnose Demenz:
Wir helfen Ihnen gerne!

Ansprechperson für
Betroffene und Angehörige
Kathrin Kroppach
Tel. 0441 7706-6857

Offene Sprechzeiten:
Mo. 15:00 – 17:00 Uhr
Di., Do. 10:00 – 12:00 Uhr
weitere Termine n. tel. Absprache

Ansprechperson
für Öffentlichkeitsarbeit
Renate Gerdes | Tel. 0441 7706-6858
Alexanderstraße 189
26121 Oldenburg | www.diko-ol.de

Pflegedienst Müller GmbH



Ofenerdieker Straße 10 | 26125 Oldenburg
www.pflege-in-oldenburg.de

Woher kommt diese Redewendung?

Der Gordische Knoten

Viele kennen die Situation, wenn man beim Schuhziehen plötzlich feststeckt, weil sich die Schnürsenkel verwickelt haben. Das ist zwar ärgerlich, aber es ist kein „Gordischer Knoten“. Allerdings wird heute vom „Lösen eines Gordischen Knotens“ gesprochen, wenn ein schwieriges Problem mit energischen bzw. unkonventionellen Mitteln überwunden wird. Doch wie ist es zu dieser Redewendung gekommen?

Alles hat mit Alexander dem Großen zu tun, ist also schon sehr lange her. Der griechischen Sage nach haben die zerstrittenen Phrygier das Orakel befragt, wer sie regieren sollte. Es prophezeit ihnen, dass derjenige zum König von Phrygien (heute Teil der Türkei) werden sollte, der ihnen als Erstes mit einem Wagen begegnet. Und das ist der Bauer Gordios, der gerade mit seinem Ochsenkarren daherkommt. Er wird tatsächlich zum König gekrönt und gründet die Stadt Gordion. Im Tempel weiht er seinen Wagen dem Gott Zeus und verbindet Deichsel und Zugjoch mit dem Seil, das aus dem Bast der Kornelkirsche ist, zu einem unlösbaren Knoten – dem „Gordischen Knoten“.



Das Orakel weissagt, derjenige, der diesen Knoten lösen könne, würde Herrscher über Asien werden. Im Frühjahr 333 v. Chr. kommt Alexander der Große auf dem Weg nach Persien durch Gordion. Kurzerhand durchschlägt er den geweihten Knoten mit seinem Schwert und erobert anschließend Asien bis zum Indus.

Eine andere Überlieferung besagt, dass Alexander der Große aufgrund seiner Klugheit einfach den Pflock (Deichselnagel) herausgezogen hat, an dem der Gordische Knoten befestigt ist. Dadurch hat sich der Knoten selbst aufgelöst.

Zu dieser Redewendung gibt es noch einen bemerkenswerten Text von Erich Kästner, Der gordische Knoten (1950). Es folgen zwei Zitate. 1) *Alexander war bekanntlich ein großer Kriegsheld, und die Perser, Meder, Inder und Ägypter pflagten Tag und Nacht vor ihm zu zittern. Nun, meine Mutter hätte sich diesem Gezitter nicht angeschlossen. „Knoten schneidet man nicht durch!“, hätte sie in strengem Tone gesagt. „Das gehört sich nicht, Alex! Strick kann man immer brauchen!“*

2) *... Und während sich auf internationalen Konferenzen Abgesandte aus aller Welt abquälen, die neuen Knoten zu entwirren, die sich allenthalben bilden, sitzen schon wieder Anhänger der Säbeltheorie herum und knurren: „Durchhacken ist das einzig Senkrechte.“ Ich finde, man sollte wirklich langsam dazu übergehen, statt der Knoten die Leute durchzuhauen, die solche Ratschläge geben.*

Fazit: Um ein verwickeltes Problem lösen zu können, braucht es viel Geduld und Fingerspitzengefühl sowie die Bereitschaft, auf den Anderen zuzugehen.

Text + Illustration: Ulrike Ende

Kleine Erinnerung aus der Kindheit

So war das damals

Vor ein paar Tagen sah ich eine alte Kochsendung im Fernsehen, in der „Senf-Eier“ zubereitet wurden. Die hatte ich seit meiner Kindheit nicht mehr gegessen! Meine Oma Friedel hatte mir gezeigt, wie sie gekocht wurden. Also machte ich mich den Tag darauf ans Werk, und alles funktionierte genauso wie damals. Sogar der perfekte Strudel im heißen Wasser, mit Essig versteht sich, in den die Eier gleiten mussten, um zu pochieren, klappte auf Anhieb! Meine Gedanken wanderten weiter in die Vergangenheit und von den

Eiern kam ich zu Hühnerhaltung und Küken:

Meine Oma holte die Eier aus dem Stall und legte sie damals auf ein Backblech, welches dann in den warmen Ofen geschoben wurde und nach ein paar Tagen schlüpften daraus die Küken. Ein ganzes Blech voller wuseliger, gelber Plüschbällchen, waren die süß! Nur, alle tschilpten: „Willi, Willi, Willi“. Willi? Das war doch der



„andere“ Enkel meiner Oma, der aber in Oberndorf am Neckar wohnte, den sie gar nicht kannten. Mich aber kannten sie doch und riefen nicht nach mir?! Ich war traurig und verwirrt.

Oma erklärte mir dann die „Sprache“ der Küken, nahm mich ganz fest in den Arm und kochte mir zum Trost Schokoladenpudding. Wenn ich heute Schokoladenpudding rieche, kommt ein wohliges Gefühl der Wärme, Geborgenheit und Liebe in mir auf.

Anja Grimm-Jürgens

Illustrationen: Ulrike Ende

Plattdütsch

Seniorenkonfekt

Lore is nich mehr die jüngste. Man, dat gifft Pillen. Dor sünd die brunen Bontjers: Pankreatin wegen de schlechte Verdauung. Dor sünd de grönen Bontjers: Baldriparan, wenn't in de Heia geiht. Dor sünd de gelen Bontjers: Vitamin C wegen allens, wat een so hett. Dor sünd ok rosa Bontjers: Lisinopril wegen dat swacke Hart, Ramilich wegen den hogen Blutdruck, Trosplumchlorid wegen de swacke Blaas. Un ok rote Bontjers gifft dat: Venorutan wegen de Krampfadern. Dat gifft so vele Bontjers, dat Lore mitünner den Überblick verleert. Denn is se trurig un mutt mit'n Bus hen na de Kreisstadt, un de Dokter mutt ehr dat allens wedder hinrichten. Citolapram hett de Dokter ehr nu ok opschreven. Dat is gegen Depression. Witte Bontjers. Lore schall nich trurig ween. So schön bunt hier allens.

Utsöcht van Ingrid Plümer
aus: Jan Graf, Birgit Lemmermann: *Mann in de Tünn*, Quickborn-Verlag



Sicher ist besser:
Melden Sie Ihre Haushaltshilfe
beim **GUV** an.



GUV OL
Ihre gesetzliche Unfallversicherung

Gartenstraße 9 · 26122 Oldenburg
Tel.: 0441 7790940
www.guv-oldenburg.de · info@guv-oldenburg.de

OPTIKER SCHULZ

...besser sehen & hören

TERZO® GEHÖRTHERAPIE - HÖREN IST AUCH KOPFSACHE

Unser menschliches Gehör besteht aus zwei Teilen: dem Hörorgan, das den Schall aufnimmt und dem Gehirn, das ihn verarbeitet. Das Gehirn trennt Wichtiges von Unwichtigem und schützt so vor zu vielen Hörsignalen. Diese Fähigkeit nimmt mit zunehmender Schwerhörigkeit ab. Wer sich nur Hörgeräte anschafft, wird womöglich enttäuscht. Plötzlich klingen alle Geräusche lauter, die Worte eines Gesprächspartners ebenso wie die vielfältigen Hintergrundgeräusche.

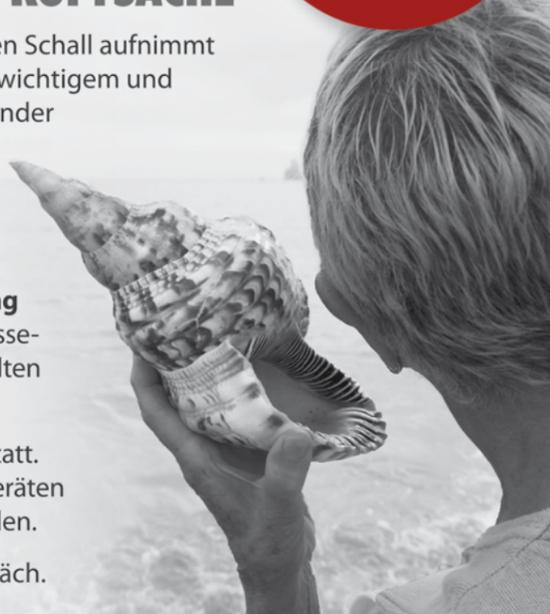
Um dies zu verhindern, wurde die **terzo® Gehörtherapie** entwickelt, eine Kombination aus Gehörtraining und Hörgeräten. Beim **terzo-Gehörtraining** wird die Filterfunktion des Gehirns gezielt trainiert für eine deutliche Verbesserung Ihrer akustischen Wahrnehmungsfähigkeit. Am Ende des Trainings sollten Sie so auch bei Hintergrundgeräuschen wieder deutlich besser verstehen.

Erst nach Abschluss des Trainings findet die Anpassung neuer **Hörgeräte** statt. So können Sie qualitative Unterschiede zwischen den verschiedenen Hörgeräten selbst „heraus hören“ und sich bewusst für eine Hörgerätequalität entscheiden.

Gerne informieren wir Sie hierzu ausführlich in einem persönlichen Gespräch.

Optiker Schulz GmbH & Co. KG | www.optiker-schulz.de
Achterstr. 30/31 | 26122 Oldenburg | info@optiker-schulz.de | Tel. 0441 - 925 93 40
Kirchstr. 31 | 26169 Friesoythe | friesoythe@hoergeraete-schulz.de | Tel. 04491 - 92 10 27

EXKLUSIV
IN OLDENBURG
UND UMGEBUNG
INFORMIEREN SIE
SICH JETZT!



ZENTRUM FÜR
HÖRBERATUNG
in Oldenburg

Mit Herz,
Qualität und
Leidenschaft...

„Adewacht“

SPE - Seniorenwohn- und Pflegezentrum
Edewecht GmbH

Grubenhof 18 · 26188 Edewecht

Elsbeth Meilahn

Häusliche Krankenpflege

Hauptstraße 71 · 26188 Edewecht
Fon 04405 6677

Tagespflege

„alte Gärtnerei“

Hauptstraße 69a · 26188 Edewecht

Wir helfen weiter...

04405
48360

kontakt@meilahn.de

www.meilahn.de

Lustiges Silbenrätsel

Aus den folgenden Silben sind neun Wörter mit doppelsinniger Bedeutung zu bilden, dabei hilft es, um die Ecke zu denken.

ast - au - bau - bel - cker - der - dio - ei - er - feld - fer - ga -
gi - ha - kof - luft - ohr - pu - ra - re - ro - se - se - stock -
tar - tee - to - wurm - zu

- 1 _____
Reisegepäck im Rundfunkgerät
- 2 _____
Eine Made im Gehör
- 3 _____
Süßes Körperpflegemittel
- 4 _____
Tier mit Löffeln auf dem Acker
- 5 _____
Stab für eine edle Blume
- 6 _____
Wagen eines Landwirts
- 7 _____
Windspiel einer Klampfe
- 8 _____
Besteckteil im Zweig
- 9 _____
Vogelprodukt für ein ostfriesisches Getränk

Die Anfangsbuchstaben – von oben nach unten gelesen – ergeben das Lösungswort: **Blattgemüse für den Denkapparat**. Viel Spaß!
Die Antworten finden Sie auf Seite 8. Ulrike Ende

100 Fragen und Antworten

Ostfriesland-Quiz

Carsten Tergast wurde 1973 in Leer geboren, ist als freier Journalist und Autor mit mehreren Buchpublikationen unter eigenem Namen und als Co-Autor tätig. Er war früher Buchhändler und studierte dann in Paderborn Literatur- und Medienwirtschaft.

Das Ostfriesland-Quiz ist ein sehr interessantes Frage- und Antwort-Quiz, für zwei und mehr Personen, kreuz und quer durch Ostfriesland. Tergast hat viel Wissenswertes, Skurriles und Alltägliches in diesem Landstrich entdeckt und in die Fragen und Antworten eingearbeitet. Die Antworten sind prägnant, mit viel Hintergrund-Informationen abgefasst. Man erfährt nicht nur Kulturelles und Geschichtliches, sondern auch viel Brauchtümliches.

Mit ein paar Bekannten hatten mein Mann und ich mehrere unterhaltsame und lehrreiche Spieleabende, die Appetit gemacht haben, Ostfriesland nochmals selbst genauer zu erkunden. Hier einige Beispiele zum „Neugierigmachen“ (etwas gekürzt):

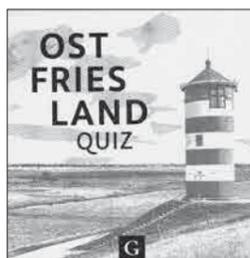
In Uttum liegen die Wurzeln welcher berühmten Zeichentrickfigur? **Micky Maus**: Der Kompagnon Disneys, Ub Iwerk, stammte von dem 1869 nach Amerika ausgewanderten Ostfriesen Ubbe Eert Iwerk, ab.

Wie heißt das Getränk, welches schon in der Schwangerschaft zur Geburt eines Kindes angesetzt wird? **Boonen-Zopp oder Sinbohntjesopp**: Rosinen werden in Branntwein, wie Rumtopf, angesetzt.

Wie heißt die kleinste Sprachinsel der Welt? **Saterland (Landkreis Cloppenburg)**: Saterfriesisch, die letzte noch existierende ostfriesische Sprachvariante entstand um 1100 und ist heute eine anerkannte Regionalsprache. Sie wird nur noch von ungefähr 2.000 Menschen gesprochen.

Welcher Seemann liegt bei Nanni im Bett? **Die Reihenfolge der ostfriesischen Inseln**: Wangerooge, Spiekeroog, Langeoog, Baltrum, Norderney, Juist, Borkum.

Anja Grimm-Jürgens
Ostfriesland-Quiz, Quiz im Quadrat, 12,90 €



Zum Wein in die Münchner Residenz

Wohl sein!

Nun, dass die Bevölkerung Münchens nur Bier trinkt, glauben wohl nur Auswärtige. Meine Frau und ich kamen natürlich auch von außen, nämlich aus „Preußen“, kennen uns im Bayernland trotzdem gut aus, denn wir haben dort gewohnt, sind also vielleicht „Insider“ gewesen. Die Bierzelte auf der Theresienwiese haben wir, obwohl wir damals in Obersendling gelebt haben, nur beim „Wiesntag“, der obligatorischen Betriebsfeier, besucht. Morgens mussten wir, um aus dem Haus zu kommen, über Wiesngäste steigen, die dort ihren Rausch ausschließen. Trotzdem, die Traditionsgaststätten in der Innenstadt der Isar-Metropole sind schon einen, vielleicht mehrere Besuche wert. Eine Ausnahme bildet allerdings die „Schwemme“ im Hofbräuhaus. Dort läuft überschüssiges Bier einfach in Bodenabläufe. Und die dort auf den Tischen tanzenden Japaner*innen, mehr oder weniger angetrunken, sind eine eher zweifelhafte Attraktion.



Mit „Bayern und Pfalz, Gott erhalt’s“, folgen zwei Geschichten in den Pfälzer Weinstuben, die in Schwabing mit Residenz am Odeonsplatz mit Feldherrnhalle, Theatinerkirche und Hofgarten zu finden sind. Sie befinden sich im Keller, überdeckt von Gewölbem. Gute Weine, gute Küche mit „Schmankerln“ der Region und eine tolle Akustik zeichnen sie aus. Die Pfalz ist ein bekanntes Weinanbaugebiet links des Rheins mit einer sehr langen und wechselvollen Geschichte. So war sie auch von 1816 bis 1918 im Besitz des damaligen Königreichs Bayern. Heute kommt „eigener Wein“ vorwiegend aus Franken und dem Bayerischen Wald.

Urbayerischer Zechpreller

Ein Mann wie ein Baum, groß gewachsen und stattlich, bekleidet mit Haferlschuhen, Stulpen, Lederhose, Trachtenhemd, Wams und Lodenjacke. Lodenmantel und grünem Hut mit Gamsbart sowie Stock und Schirm warteten an der Garderobe. Zusammengefasst: Ein



Münchner Residenz Ecke Theatinerstraße / Max-Joseph-Platz 2014
Foto: derivative work: MagentaGreen

Mann wie der „Kini“, Ludwig II Otto Friedrich Wilhelm, König von Bayern, geb. 25. August 1845, am 13. Juni 1886 im Starnberger See untergetaucht und bis heute nicht wieder aufgetaucht.

Wir saßen mit Freunden am Nachbartisch und waren (auch) sehr beeindruckt. Er aß und trank ausgiebig und bestellte immer wieder neue Gerichte und Getränke. Der Tisch bog sich allerdings nicht, weil mehrere Kellner abwechselnd auftischten und abräumten. Dermaßen beeindruckt und neugierig haben wir nur wenig verzehrt. Aber endlich ein erneuter Ruf nach der Bedienung. Etwa eine neue und vielleicht letzte Bestellung? Keineswegs, nur die Mitteilung des „guten“ Gastes über seine Zahlungsunfähigkeit bzw. -unwilligkeit: „I hob koa Geld net!“ Wir waren gespannt auf die Reaktion der katzbuckelnden Servicekräfte.

„Wir können Ihnen eine Rechnung schicken!“ „I hob aber koa Geld net!“ Mittlerweile war es in den lauten Gewölbem fast mucksmäuschenstill. Nun der Geschäftsführer: „Vielleicht können Freunde



das Essen für Sie bezahlen?“ „I hob niemand net!“ „Dann müssen wir jetzt die Polizei rufen!“

„Jo, bittschön, tuns des!“ Wenig später nehmen „zwoa“ Wachtmeister die Personalien auf. Dann versuchen sie, gütlich zu verhandeln. Alles vergebens. Der Gast nimmt Hut und Mantel, Stock und Schirm und verlässt ohne Hausverbot seine „Bühne“, während Kellner und Polizei sich verneigen. Merke wohl: Gut essen und trinken hängt auch zusammen mit Auftritt und Bekleidung. Kleider machen eben Leute!

Arme Amerikaner

Amerikaner sind eigentlich nur arm, wenn sie in Bayern Essen bestellen wollen. Ohne Cowboyhut und -stiefel waren sie uns, wieder am Nachbartisch sitzend, nicht sofort aufgefallen. Aber dann begann der Kampf mit der Speisekarte. „What's that, Hähnchen?“ Ein freundlicher Ober breitete die Arme aus, als wolle er gleich zum Abflug abheben. Leider standen Pommes und Turtle Soup nicht auf der Karte. Und „Leberknödelsuppe“ zu übersetzen, gelang den mittlerweile zwei Kellnern auch nicht, da ihre einzige Fremdsprache das Hochdeutsche war.

Schließlich die Bestellung: „Two coffee please!“ Nichts leichter als das. Schnell kam ein Ober mit zwei Tassen Kaffee und dazu Gastronomie-Cookies mit einem freundlichen „A guadn!“ Geht doch!

Text und Illustration:
Karlheinz Tripler (Hilfsbayer)

Die **Herbstzeitlese** freut sich sehr über eine Spende (LZO, IBAN: **DE20 2805 0100 0100 0283 23**) oder Ihre Mitgliedschaft im Förderkreis. Antragsformular unter www.herbstzeitlese-ol.de oder Tel. **0179-3200 400**.

DER PARITÄTISCHE
OLDENBURG-AMMERLAND



- = Essen auf Rädern
- = Ambulante Pflege/ Sozialstation
- = Haushaltshilfe
- = Hausnotruf
- = Hilfs- und Begleitsdienst
- = Schuldner-/ Insolvenzberatung
- = Seniorenberatung LeNa- Lebendige Nachbarschaft
- = Bundesfreiwilligendienst (jedes Alter) / Freiwilliges Soziales Jahr (bis 26 Jahre)

PARITÄT Paritätischer Wohlfahrtsverband
Ziegelhofstr. 125,
26121 Oldenburg
Tel. 0441 77900-0

Lieber Daheim als im Heim?

Liebevolle Seniorenbetreuung

Vermittlung von polnischen
24-Stunden Betreuungskräften
Ansprechpartnerin vor Ort



Silke Ballin (Ergotherapeutin)
Tel. 0441-92379179 o. 0178-9741298
lieberdaheim@t-online.de
www.lieber-daheim-als-im-heim.de

Eekenhoff
Centrum
Tagespflege
GmbH

„Nicht einsam - sondern gemeinsam!“
Tagespflege
Wir laden Sie gerne zu einem Probetag ein!
Lernen Sie uns kennen!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Eekenhoff Centrum Tagespflege GmbH
Scharfhamm 60 · 26188 Edewecht-KleinScharrel
0 44 86 / 9 14 88 90

Unsere Partnerstädte

Oldenburg international

Städtepartnerschaften sind in Zeiten wie diesen wichtiger denn je. Deswegen pflegt unsere Lieblingsstadt zu zehn Städten und einem Landkreis zahlreiche freundschaftliche Beziehungen. Dahinter steht der Wunsch nach Völkerverständigung auf möglichst vielen Ebenen: Kultur, Bildung, Wirtschaft und Wissenschaft. In vielen Fällen sind die Beziehungen über persönliche Kontakte entstanden. Bei Oldenburg und Cholet fand eine erste Annäherung z.B. über den Box-Sport statt. Mittlerweile gibt es hier aber auch enge Bindungen zu Partnerschaftsvereinen wie der Deutsch-Französischen Gesellschaft in Oldenburg und dem entsprechenden Verein in Cholet. Anders war es mit der südafrikanischen Region Buffalo City Metropolitan Municipality: Hier verfolgte die Zusammenarbeit vor allem Nachhaltigkeitszwecke, beispielsweise durch gemeinsame Projekte im Rahmen des Klimaschutzes. Die Partnerschaft mit Qingdao in China entstand nach der Teilnahme an der Internationalen Gartenbauausstellung Qingdao 2014 und fokussierte sich zunächst auf den dortigen deutsch-chinesischen Ökopark. Und im Jahr 2022 folgte

| Partnerstadt | seit | Entfernung von Oldenburg | Einwohner |
|--|------|--------------------------|------------|
| Høje-Taastrup, Dänemark | 1978 | 359 km | 55.000 |
| Cholet, Frankreich | 1985 | 935 km | 54.000 |
| Groningen, Niederlande | 1989 | 110 km | 244.000 |
| Machatschkala, Russland* | 1989 | 3.084 km | 587.000 |
| Mateh Asher, Israel | 1996 | 3.178 km | 30.000 |
| Kingston upon Thames, Großbritannien | 2010 | 609 km | 176.000 |
| Landkreis Mecklenburg-Vorpommern-Rügen | 2011 | 364 km | 1.600.000 |
| Buffalo City Metro, Südafrika | 2012 | 9.766 km | 835.000 |
| Qingdao, China | 2014 | 8.145 km | 10.071.722 |
| Xi'an, China | 2017 | 7.673 km | 13.160.000 |
| Chervonohrad, Ukraine | 2022 | 1.141 km | 69.000 |

*diese Partnerschaft ruht seit 2022 aufgrund des Angriffskrieges gegen die Ukraine

dann die spontane Solidaritätspartnerschaft mit der ukrainischen Stadt Chervonohrad.

Die Aufgabe der Stadtverwaltung und der Internationalen Zusammenarbeit ist es, die Partnerschaften regelmäßig zu pflegen, indem der Austausch auf verschiedenen Ebenen erhalten und ausgebaut wird. Jede Städtepartnerschaft ist von unschätzbarem Wert, denn nicht zuletzt stehen dahinter gegenseitiges Verständnis sowie die Friedensförderung.

Oldenburg zeigt sich auch in Zukunft sehr weltoffen. Neue Städtepartnerschaften sind heute überwiegend strategisch aus-

gerichtet und orientieren sich an Überschneidungen in puncto Größe, Struktur und Interessen. Bei projektbezogenen Partnerschaften werden konkrete Vorhaben übrigens zum Teil mit beträchtlichen Bundesmitteln gefördert.

Letztendlich entscheidet der Rat der Stadt über feste Partnerschaften. Gibt es auch auf der anderen Seite Zustimmung, so kann die Partnerschaftsurkunde unterschrieben werden. Dieses Datum markiert den offiziellen Beginn, das heißt, ab dann folgen unterschiedlichste Aktivitäten wie Besuche und gemeinsame Veranstaltungen.

Die Intensität einer Partnerschaft hängt natürlich immer von den Beziehungen und dem Engagement der Menschen untereinander ab. Ganz besonders der Schüleraustausch sorgt dabei für viele Begegnungen. So haben sich aus den entstandenen Kontakten bereits viele langjährige Freundschaften entwickelt. In der Vor-Corona-Zeit gab es z.B. wechselnde Besuche zwischen dem Shanty-Chor Oldenburg e.V. und dem Shanty-Chor Sassnitz aus dem Partnerlandkreis Vorpommern-Rügen.

In vielen Partnerschaftsvereinen sind heute – neben den Jugendlichen – auch zahlreiche Senioren aktiv. Neue Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen! Die Stadt Oldenburg unterstützt übrigens alle gerne dabei, neue Kontakte in eine der Partnerstädte aufzubauen. Wer eine Idee für ein neues Projekt, einen Besuch oder einen speziellen Austausch hat, sollte sich melden.

Hier die Kontaktdaten:
E-Mail: internationales@stadt-oldenburg.de
*** Für Buffalo City Metropolitan Municipality (Südafrika), Landkreis Vorpommern-Rügen**

(Mecklenburg-Vorpommern) und Machatschkala (Russland):
Telefon 0441 235-2703

*** Für Xi'an (China), Qingdao (China), Groningen (Niederlande) und Kingston upon Thames (Großbritannien):**
Telefon 0441 235-3841

*** Für Cholet (Frankreich), Høje-Taastrup (Dänemark) und den Landkreis Mateh Asher (Israel):** **Telefon 0441 235-2873**

Imme Frahm-Harms

Mobilitätswende gegen die Senioren

Plädoyer für das Auto

Hat das Auto ausgedient? Ich glaube nicht. Man denke nur an die zunehmend älter werdende Bevölkerung, die sich nicht mal eben aufs Rad schwingt, um z.B. im Supermarkt oder bei einer sonstigen Shopping-Tour einzukaufen. Wie sollen all die Dinge nach Hause transportiert werden? Mit dem Lastenfahrrad? Da ist das Auto doch eine dem Alter angemessene

Alternative. Es bietet zudem im Vergleich mit dem Fahrrad viele Vorteile: Man ist wetterunabhängig, steigt vor der eigenen Haustür ein und braucht nicht erst zur Haltestelle zu laufen, was manch älterem Zeitgenossen auch schon schwerfällt. Hinzu kommt bei der Benutzung der öffentlichen Verkehrsmittel ein gewisses Gefährdungspotenzial beim Entwerfen der Tickets im anfahrenen Bus:

In der einen Hand eine Tasche mit den Einkäufen, mit der anderen muss man sich festhalten. Und mit welcher Hand soll man im anfahrenen Bus den schmalen Spalt im Ticket-Entwerfer finden? Außerdem glaube ich, dass man – ganz generell – die Entwicklung zum Auto nicht zurückdrehen kann. Sie begann mit dem 1886 von Carl Benz entwickelten „Motorwagen Nr. 1“. Er stellte einen gewaltigen Fortschritt auf dem Wege zu mehr Mobilität des Menschen dar und es ist immer schlecht, die Zukunft durch einen Rückgriff auf die Vergangenheit gestalten zu wollen. Im Hinblick auf die Klimaverände-

rungen muss man sich allerdings den ökologischen Forderungen der Zeit stellen und deshalb gilt die Zukunft dem Auto, das elektrisch oder auch durch synthetische Kraftstoffe angetrieben wird. Das Elektro-Auto ist im Kommen und wird zunehmend den Markt bestimmen. Deshalb wird es mittelfristig nicht viel weniger, sondern nur anders, nämlich mit klimaneutraler Energie angetriebene Fahrzeuge geben. Das wäre dann die vielzitierte ökologisch unverzichtbare Verkehrswende, die nicht auf Kosten der „Alten“ vorangetrieben würde.

Horst Claußen



Alle Einrichtungen nach DIN ISO zertifiziert

**Wir pflegen
Menschlichkeit**

- Sozialstation
- Tagespflege
- Alten- und Pflegeheim St. Josef
- Wohngemeinschaftshaus St. Josef
- Alten- und Pflegeheim Marienhort
- Altengerechte Wohnungen in Bümmerstede

Caritas Oldenburg
 Peterstraße 6, 26121 Oldenburg
 E-Mail: info@caritas-ol.de
 Telefon: 0441 35 07 15 13
www.caritas-ol.de

**Caritas
Oldenburg** 



**EIN HERZ FÜR
DIE PFLEGE**

Offen und dynamisch sucht...
...herzlich und professionell!

Werde Teil unseres tollen Teams als

PFLEGEFACH- UND REINIGUNGSKRÄFTE (m/w/d)

Genau das Richtige für Dich? Dann bewirb Dich jetzt unter:

Seniorenzentrum „Am Dorfplatz“
 Dorfstraße 10 | 26188 Friedrichsfehn | Tel.: 04486/92312-0
am-dorfplatz@wohnpark-weser.de
www.residenz-gruppe.de



Residenz-Gruppe
 Seniorenzentrum „Am Dorfplatz“





**Alten- und Pflegeheim
Bodenburgallee 51
gGmbH
26131 Oldenburg**

Tel.: 0441 - 950 750
www.bodenburgallee.de

Wir sind für Sie da!

**Stationäre Pflege
Mahlzeiten-Service**



**Besuchen Sie unser
öffentliches Café!**

Täglich 14.30 - 17.30 Uhr

Fahrradausflug mit dem Blinden- und Sehbehindertenverein

Mobil und gut gelaunt

Bis zur letzten Minute wurde darüber diskutiert, ob unsere seit Wochen geplante Fahrradtour nach Rastede mit den Paralleltandems nun stattfinden kann oder nicht. Hatte der Deutsche Wetterdienst am Tag vorher bereits eine Hitzewarnung ausgegeben, so standen uns jetzt – angeblich – heftige Regenfälle und ein Gewitter bevor. Noch beim Treffpunkt wurden alle unsere Smartphones aktiviert und die verschiedenen Wetter-Apps „ausgewertet“. Letztendlich haben wir uns für die App mit der besten Prognose entschieden und sind losgefahren.

Es war die zweite Fahrradtour dieser Art, die der Oldenburger Blinden- und Sehbehindertenverband Niedersachsen e.V., Region Oldenburg, veranstaltet hat. Leider konnten bedingt durch mehrere akute Krankheitsfälle diesmal nur vier Doppelteams im Wortsinn antreten.

Ein Paralleltandem an sich ist im Straßenverkehr schon ziemlich auffällig. Vier davon, die hintereinander auf der Straße fahren, ist für viele schon ein Hingucker. Wer einmal mit so einem speziellen Dreirad unterwegs war, weiß, dass einem eigentlich nur freundliche Gesichter entgegenkommen. Manche Menschen denken vielleicht, dass wir gerade im Urlaub sind und uns ein „ulziges“ Fahrrad geliehen haben, bei dem man gemütlich nebeneinandersitzen und schnacken kann. Letzteres stimmt natürlich. Fakt jedoch ist: Für blinde und sehbehinderte Menschen steht so ein Fahrzeug für pure Lebensqualität, denn es ermöglicht ihnen, in der Stadt mobil zu sein und sich auch



Zwischenstopp unterm sicheren Dach zwischen Oldenburg und Rastede

umzu in freier Natur zu bewegen.

Der Weg führte uns über Ofenerdiek zu unserem Ziel. Doch dunkle Wolken machten einen ersten Stopp noch innerhalb der Stadtgrenze nötig. Wieder wurde beratschlagt – und entschieden, weiterzufahren. Und dann kam es, wie die seriösen Wettervorhersager es prognostiziert hatten:

Innerhalb von einer Minute fing es an wie aus Eimern zu schütten. Gleichzeitig schwirrten beängstigende Blitze über uns. Aber, man muss auch mal Glück haben im Leben: Just in dem Moment, als es zu regnen anfang und wir auch unser mitgebrachtes Regenzeug nie im Leben so schnell hätten anziehen können, befanden wir uns auf der Höhe des Unternehmens Martens Sand und Kies GmbH an der Schoolstraat 100. Uns empfing ein freundlicher junger Mann, der gleich auf die freien Unterstände für die offenbar im Einsatz befindlichen LKW hinwies. Das ließen wir uns natürlich nicht zweimal sagen. Blitzschnell standen wir halbwegs trocken unter Dach und freuten uns, dass wir hier eine sichere tem-

poräre Unterkunft gefunden hatten, ein kleiner Klönschnack mit dem netten Angestellten inklusive. Das „Unwetter“ dauerte etwa 15 Minuten, dann kämpfte sich auch die Sonne schon wieder durch die Wolken. Der restliche Nachmittag zeigte sich wettertechnisch zwar recht schwül, doch unserem Ausflugsstand – auch auf der Rückfahrt – keine Regenwolke mehr im Weg.

Die Veranstaltungen des Blinden- und Sehbehindertenverbands sind grundsätzlich für alle Betroffenen und Angehörige offen und kostenlos. Es gibt Beratung, Lehrgänge, Freizeitangebote und noch viel mehr. Das alles findet statt im Vereinshaus am Scheideweg 145. Informationen finden Sie im Internet unter www.blindenverband.org/region-oldenburg.html oder am Telefon unter der Nummer **0441 302255**. Vielleicht sind wir dann beim nächsten Ausflug noch viel mehr, die mit einem Tandem oder zu einer Besichtigung in der Region unterwegs sind. Das wäre schön!

Text + Foto: Imme Frahm-Harms

Leserbrief

Sehr geehrte Frau Frahm-Harms, als erstes möchte ich Ihnen gute Besserung wünschen und dass ihr gebrochener Arm schnell wieder heilt. Dass es ausgerechnet der rechte Arm ist, macht es viel schlimmer und umso bewundernswerter, dass sie die Arbeit mit der **Herbstzeitlese** trotzdem weitergeführt haben.

Es ist immer spannend, welche Themen Sie mit Ihrem Team bearbeiten. Wäre ich etwas jünger, käme ich in Versuchung, mich dem Team anzuschließen, weil ich auch ganz gern Geschichten geschrieben habe. So hatte ich aus dem letzten Satz der Erinnerungsgeschichte von Frau Anja Grimm-Jürgens in der April/Mai-Ausgabe missverständlich eine Aufforderung gesehen, selbst einmal in der Erinnerung zu kramen. Sie würden dann aber sicher mit Geschichten überschwemmt.

Trotzdem schicke ich Ihnen einmal meine Weihnachtsgeschichte mit der „Oldenburger Tannenbaumspitze“ zu. Vielleicht kommt ja bei irgendeinem Teammitglied auch eine Erinnerung dabei hoch. Ihnen und allen

Teammitgliedern wünsche ich einen schönen Sommer und weiter so viele Ideen und Kraft, sie zu verwirklichen.

Mit herzlichen Grüßen:

Renate Jaeckel

Liebe Frau Jaeckel, danke für Ihre Geschichte, die wir zwar nicht abdrucken können, über die wir uns jedoch alle sehr gefreut haben. Imme Frahm-Harms

Rätsellösung

Kopfsalat

– Luftgitarre – Astgabel – Tee-Ei – Autobauer – Stockrose – Puderducker – Ohrwurm – Feldkofferradio

Lösung zu Seite 6: Am Dienstag, 24. Sept. 2024, erscheint die 169. Ausgabe der **Herbstzeitlese**. Sie wird ab dann an den bekannten Verteilstellen ausgelegt.

Schlusslicht

Die Entspannung verscheucht die Spinnweben aus dem Geist.

Mutter Teresa (1910–1997), Ordensschwester, Friedensnobelpreisträgerin 1979

RE/MAX

Sie planen Ihre Immobilie zu verkaufen?



Ihr Immobilienprofi für Verkauf und Vermietung in Oldenburg und umzu

Hauptstraße 56, 26122 Oldenburg
Telefon 0441-770 512 0, immobilienprofis@remax.de

E-Rezept?

Hier sind Sie richtig

Einfach. Schnell. Persönlich.
Wir beraten Sie gerne in unserer Apotheke,
oder Sie informieren sich auf unserer Homepage.



HANKENS-APOTHEKEN.DE/E-REZEPT SIE FINDEN UNS

Gesundheitskarte



Hankens Apotheken

IMMER IN DER NÄHE

Mehr verstehen mit:

MEENTS

HÖRGERÄTE

Hauptstraße 107 · 26131 Oldenburg · Telefon: 0441 - 570 33 01

**Marken-Hörgerät
zum Nulltarif***

Starkey
Muse iQ i1000 CIC

- In-dem-Ohr-Hörgerät
- tiefer Sitz, unauffällige Bauweise
- digitale Mehrkanaltechnik
- mehrere Hörprogramme möglich
- mit Fernbedienung per Funk
- Sprachansage bei schwacher Batterie

*Für gesetzlich Krankenversicherte bei Vorlage einer ohrenärztlichen Verordnung. Sie zahlen nur die gesetzliche Zuzahlung in Höhe von 10,00 Euro pro Hörgerät. Privatpreis 785,00 Euro pro Hörgerät.

Preise die man versteht.