

Ausgabe 3 | 2010  
Dezember 2010 – März 2011

GEWOBA

Das Info-Magazin

# MITTENDRIN

Unterhaltung | Veranstaltungen | Serviceangebote

„Mister Freimarkt“  
Carl-Hans Röhrßen denkt  
nicht ans Aufhören

Auf der Bult  
Aktiv für Grünhöfe



Engel unterwegs  
Ehrenamtlich im Krankenhaus



Geprüfter Markt  
Bequemer einkaufen für alle



## Reisen ohne Barrieren

Wer nicht mehr so gut sieht, weiß gut lesbare Schrift in Reisekatalogen zu schätzen. Und Gehbehinderte, aber auch Eltern mit Kinderwagen benötigen Aufzüge im



Urlaubsdomizil. Leicht zu öffnen, die Türen weiß jeder zu schätzen. Warum also nicht 2011 gezielt ein barrierefreies Reiseziel ansteuern? „Reisen für alle“ haben sich inzwischen zahlreiche Veranstalter auf die Fahnen geschrieben. Eine Übersicht über gut zugängliche und erschlossene Ziele haben Reisebüros. Zudem helfen Portale im Internet

weiter. Eine Reihe deutscher Regionen hat sich unter [www.barrierefreie-reiseziele.de](http://www.barrierefreie-reiseziele.de) zusammengeschlossen. Informationen gibt es zum Beispiel auch bei [www.tourismus-fuer-alle.de](http://www.tourismus-fuer-alle.de) oder [www.einfach-teilhaben.de](http://www.einfach-teilhaben.de). Barrierefreie Naturparks sind unter der Adresse [www.naturparke.de](http://www.naturparke.de) zu finden.

## Eine Website für meinen Verein

Sie engagieren sich in einem Verein oder einer Selbsthilfe-



gruppe und möchten die Aktivitäten im Internet darstellen? Das scheitert oft an fehlendem Geld oder Unkenntnis. Das „Forum Seniorenarbeit“ bietet einen achtwöchigen Workshop im Internet an, bei dem Interessierte kostenlose Software zum Internetseiten-Bau erlernen. Bei dem Kursus in diesem Herbst machten rund 30 Teilnehmer mit. Voraussichtlich im Frühjahr soll ein weiteres Seminar veranstaltet werden. Interessierte halten sich auf der Seite [www.forum-seniorenarbeit.de](http://www.forum-seniorenarbeit.de) auf dem Laufenden.

## Hörfunk für Senioren

Spezielle Themen für Ältere: Das bietet jeden Samstag der Kölner Radiosender WDR 4. Jeweils von 8:05 Uhr bis 8:55 Uhr strahlt der über Kabel oder Satellit zu empfangende Sender die Reihe „In unserem Alter“ aus. Das thematische Spektrum reicht von Servicethemen etwa zu Erben und Vererben bis hin zu einem Bericht über Straffälligkeit im Alter. Aktuelle und ältere Sendungen können Interessierte auch im Internet anhören: [http://www.wdr.de/radio/wdr4/wort/in\\_unserem\\_alter/index.html](http://www.wdr.de/radio/wdr4/wort/in_unserem_alter/index.html). Informationen über kommende Sendungen finden sich in der Programmvorschau.



## Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

in jeder GEWOBA MITTENDRIN stellen wir Ihnen Menschen vor, die die Chancen des Alters schwungvoll ergreifen. Ihre Energie beeindruckt mich immer wieder.

Lesen Sie beispielsweise, wie „Mister Freemarkt“ Carl-Hans Röhrßen sich mit 63 Jahren einen Traum erfüllt hat (Seite 4). Die Freude an der Arbeit hält den heute 81-Jährigen immer noch jung. Oder Ruth Klusmeyer, die als Bücherdame in einer Klinik hilft (Seite 13) und die vielen Kontakte als sehr bereichernd erlebt. So geht es auch Margrit Wohltmann. Als eine der Vorsitzenden des Seniorentreffs Grünhöfe in Bremerhaven (Seite 16) setzt sie sich unermüdlich für ihren Ortsteil und die dort lebenden Menschen ein.

All diese Personen haben eines gemeinsam: Sie sind im Alter aktiv, suchen Kontakte in der Nachbarschaft oder bringen ihre Energie und Lebensfreude im Quartier ein. Sie sind eben *mittendrin*.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre, Ihr

Dr. Volker Riebel  
Vorstandsvorsitzender  
der GEWOBA Aktiengesellschaft  
Wohnen und Bauen

## Inhalt

In Kürze/Impressum .....	2
Editorial .....	3



### Menschen

„Aus Freude an der Arbeit“: Elli und Carl-Hans Röhrßen .....	4
---	---



### GEWOBA aktuell

„Ein aufmerksames Umfeld ist wichtig“: Erika Mahnken vom ASB im Gespräch .....	6
08/15 ist keine Lösung .....	7
Neues von den Serviceberatern .....	8



### Unterwegs

Weihnachtszeit und Kohl-und-Pinkel-Essen .....	9
Veranstaltungen in Bremen .....	10
Veranstaltungen in Bremerhaven .....	12



### Kultur und Geist

Engel unterwegs: Ehrenamt in der Klinik .....	13
Computer-Ecke .....	14
Buchtipps .....	14



### Geld und Recht

Die Verbraucherzentrale rät: Spreu und Weizen bei Versicherungen – Teil 5 .....	15
--	----



### Zuhause an der Weser

Mit Energie und Lebenslust: Margrit Wohltmann ist aktiv für Grünhöfe .....	16
---	----



### Wohlfühlen

Einkaufen leicht gemacht: Bremer Senioren prüfen Geschäfte .....	18
---	----



### In Bewegung

Virtuelles Bowling statt Kartenspielen.....	19
---	----

### Rätsel

Rätselspaß und Denksport .....	20
--------------------------------	----

## Impressum

### Herausgeber:

GEWOBA Aktiengesellschaft Wohnen und Bauen  
Rembertiring 27, 28195 Bremen, Telefon 0421 36 72-1 70, [www.gewoba.de](http://www.gewoba.de)

**Redaktion & Konzept:** text+pr, Contrescarpe 8, 28203 Bremen  
unterstützt durch Bremer Medienbüro, Elsasser Straße 27, 28211 Bremen

**Autoren dieser Ausgabe:** Silke Düker (sdü), Arno Gottschalk, Thomas Joppig (jop), Kornelia Renemann, Lisa Schmees (lms), Sandra Wagner (sw), Imke Zimmermann (iz), Wolfgang Heumer (wh)

**Layout & Gestaltung:** BERNSTEIN Werbeagentur GmbH

**Fotos:** Kathrin Döpner Fotografie, Arbeitsgemeinschaft „Barrierefreie Reiseziele in Deutschland“ (Strandleben), WDR-Pressestelle

**Druck:** BerlinDruck

GEWOBA MITTENDRIN erscheint dreimal im Jahr, im April, August und Dezember.

## „Aus Freude an der Arbeit“

**Bremens Jahrmarktorganisator Carl-Hans Röhrßen und seine Frau Elli sind längst im Rentenalter – doch Ruhestand kommt für sie nicht in Frage.**

Mit Anfang 60 bereiten sich manche Menschen gedanklich auf den Ruhestand vor. Andere starten noch einmal richtig durch. Carl-Hans Röhrßen ist so ein Mann. Mit 63 Jahren hat er etwas gemacht, was andere nicht mal in jüngerem Alter gewagt hätten.

Viele Bremer kennen Carl-Hans Röhrßen vor allem als nimmermüden Jahrmarktorganisator, der auch mit 81 Jahren noch nicht ans Aufhören denkt. „Mister Freimarkt“ nennt ihn so mancher augenzwinkernd. Eine andere, weniger bekannte Seite seines Lebens spielt sich dagegen auf einem 45 Hektar großen Anwesen in Marbel ab, auf dem mittlerweile 60 Pferde und 30 Rinder leben.

Seine Frau Elli war skeptisch, auch manche Freunde und Bekannte schüttelten den Kopf, als er 1993 das weitläufige Areal, eine ehemalige Rinderbesamungsstation, erwarb. Ein solches Vorhaben? In seinem Alter? Doch der Mann, der 17 Jahre später an einem herbstlichen Tag an den Pferdeboxen des Gestüts Alt-Marbel vorbeischlendert, wirkt nicht wie einer, der sich zuviel aufgehalst hat.

Der ehemalige Geschäftsführer des Bremer Großmarkts lächelt versonnen, während er den Hannoveranern und Haflingern durch die Mähnen streichelt. Zu fast jedem Tier kann er eine



Seit 57 Jahren verheiratet: Elli und Carl-Hans Röhrßen.

Geschichte erzählen. Da ist Steinhäger, ein Hengst, den er in Erinnerung an gesellige Abende von einigen Stammtischbrüdern bekam. Oder Marktadel, eine Stute, die ihm einst Freunde aus Großmarktzeiten schenkten. Und nicht zu vergessen: die Pferde seiner Tochter Claudia, die zum Stolz der Eltern den Beruf der Pferdewirtschaftsmeisterin erlernte und heute mit einem Hufschmiedemeister verheiratet ist.

### Nach dem Markt ist vor dem Markt

Alles, so könnte man meinen, dreht sich auf dem Anwesen der Röhrßens um die Pferde. Um

Züchterfolge, die so schön und doch so schwer zu erzielen sind. Um eigene Rösser und solche, die auf dem Gestüt, wenn man so will, zur Untermiete leben. Um Reitunterricht und Reitbeteiligungen.

Tatsächlich bildet das Leben inmitten der idyllischen Weidenschaft einen großen Kontrast zu Carl-Hans Röhrßens turbulenter Arbeit zwischen Karussells, Zuckerbuden und Bierzelten. In der Schaustellerszene ist er seit Jahrzehnten gut vernetzt. Schließlich war er vor seiner Zeit beim Großmarkt Referent beim Innenminister – und musste sich in dieser Funktion auch mit den großen Festen befassen. 1995

wurde er Geschäftsführer des Bremer Schaustellerverbands und der Arbeitsgemeinschaft Bremer Märkte. „Mir macht es einfach Spaß, mit anderen Menschen in Kontakt zu sein und mit ihnen etwas zu gestalten“, sagt er.

Zu gestalten gibt es in dieser Funktion eine ganze Menge: Erst vor wenigen Wochen stapelten sich auf Carl-Hans Röhrßens Schreibtisch mal wieder die Unterlagen für die fünfte Jahreszeit. Der 975. Bremer Freimarkt stand an – mit einem historischen Spektakel zur Eröffnung, der Wahl der Miss Freimarkt, dem Umzug und, und, und. Klar, dass er all das nicht allein organisiert, aber bei ihm müssen die Fäden zusammenlaufen, er muss delegieren, Ideen vorantreiben und Entwicklungen im Auge behalten können. Nun ist der Weihnachtsmarkt bereits wieder im vollen Gange.

„Der fällt in ein Loch“, hatten Kollegen geraunt, als er in den Ruhestand ging. Der 81-Jährige kann darüber heute nur noch lachen. „So lange mich der liebe Gott lässt, will ich

weiterarbeiten“, sagt der Mann mit den vollen, weißen Haaren und den buschigen Augenbrauen. Was ihn antreibt? „Das ist einfach die Freude an der Arbeit“, sagt er, ohne zu zögern – und wirkt ganz bei sich.

Seit 57 Jahren ist Carl-Hans Röhrßen mit seiner Frau Elli verheiratet. Die gebürtige Ostpreußerin hält dem umtriebigen Bremer den Rücken frei, gibt Reitstunden für Kinder, arbeitet auf dem Hof, kümmert sich um den Haushalt. Nicht immer ist sie von den kühnen Ideen ihres Mannes begeistert – das gibt die 80-Jährige offen zu. „Manchmal gibt’s allerdings schon Situationen, in denen ich denke: Eigentlich hatte er doch recht. Aber das muss man ja nicht unbedingt zugeben.“

### Voller Einsatz auf dem Pferdehof

In entscheidenden Situationen ziehen Röhrßens immer an einem Strang. Und das müssen sie – denn das Leben auf dem Pferdehof verlangt vollen Einsatz. Reitgruppen geben sich die Klinke in die Hand, kranke Tiere fordern



Aufmerksamkeit, und immer muss irgendwo etwas repariert werden. Entspannung, Zeit zum Durchatmen, das wünscht sich Elli Röhrßen im Gegensatz zu ihrem Mann manchmal schon. Aber sie ist zu pragmatisch, um darüber lange Worte zu verlieren: „Die Arbeit muss nun mal erledigt werden.“



Fast scheint es, als hätten Röhrßen und seine Frau das Älterwerden schlicht vergessen: „Ich habe nie gespürt, dass ich älter geworden bin“, sagt Elli Röhrßen. Und ihr Mann fährt, kaum dass das Interview vorbei ist, schon wieder mit einer Art kleinem Gabelstapler über den Hof. Mit Hilfe einer Stahlseilschlinge zieht er einen morschen Pfahl heraus, der am Rande der Pferdekoppel tief in die Erde hinein gegraben war. Auf einem Pferdehof ist eben immer etwas zu tun. *jop*

## „Ein aufmerksames Umfeld ist wichtig“

Erika Mahnken, ASB ambulante Pflege, über die Zusammenarbeit mit den Serviceberatern.

Besuche in aller Frühe macht Erika Mahnken häufig. Gerade kommt sie von einem bettlägerigen Kunden, der daheim von seiner Schwester und dem ASB gepflegt wird. Die Pflegedienstleiterin hatte sich um eine Bett-dusche für ihn bemüht. Derzeit allerdings ist ihr Wasserstrahl noch zu kalt – der Techniker wusste nicht, wo er den Thermostat montieren sollte.

Ein Anruf bei Serviceberater Hans-Herrmann Wessels brachte die Lösung: „Schließt ihn doch einfach am Duschkopf an!“ Gesagt, getan. „Bei uns wird ein Serviceberater auch mal zum Serviceklempner“, schmunzelt die Sozialpädagogin und Pflegewirtin. „Wer zupackt und um die Ecke denkt, ist in unserem Job richtig.“

Meistens sind es Verwandte, die beim ASB anrufen. Oder es meldet sich ein Serviceberater, den der Hauswart oder Nachbarn informiert haben, dass die ältere Dame von nebenan ihren Briefkasten seit Längerem nicht leert. „Ein aufmerksames Umfeld ist wichtig“, weiß Erika Mahnken.

Wie sehr, zeigt das Beispiel einer 80-Jährigen: Nach einem Sturz kam sie in eine Klinik, wollte aber schnellstens wieder nach Hause. Dort zog sie sich wie in einen Kokon zurück. Durch den vollen Briefkasten stutzig geworden, nahm sich Serviceberater Wessels der Sache an und rief gleich Erika Mahnken vom ASB dazu.



Für ihre Kunden setzt Erika Mahnken alle Hebel in Bewegung.

„Als wir kamen, war der Külschrank leer, die Wohnung nicht geputzt und die Dame ein Häuflein Elend in ihrem Sessel“, erzählt Mahnken. Sofort setzte sie alle Hebel in Bewegung und kontaktierte die in Übersee lebenden Töchter. Diese waren schockiert. „Die Mutter sagte ihnen immer, alles sei in Ordnung. Sie wollte sie nicht belasten“, vermutet Erika Mahnken.

Vielen Menschen fällt es schwer, um Unterstützung zu bitten, weiß die resolute Frau: „Sie beschränken sich enorm und finden sich damit ab. Dabei gibt es so viele Möglichkeiten.“ Der alten Dame zum Beispiel geht es wieder prächtig. Mit Hilfe von Erika Mahnken bekam die Mutter eine Pflegestufe, die täglichen Besuche des ASB zahlte die Kasse. „Jetzt, da es ihr deutlich besser geht, kommen

wir nur noch einmal am Tag. Letztens waren ihre Töchter hier und haben viel mit ihr unternommen. Wenn es so läuft, ist das eine wahre Freude.“ lms



### ASB ambulante Pflege Bremen

Die ASB Ambulante Pflege GmbH hat in Bremen vier regionale Pflegedienste (Mitte, Nord, Ost und West). Täglich werden etwa 400 Pflegekunden von den 150 Mitarbeitern zu Hause unterstützt und gepflegt. Auch Angehörige finden viele Beratungs- und Unterstützungsangebote.

Mehr erfahren Sie bei:

Erika Mahnken,

Telefon: 0421 4 17 87 11

[www.asb-ambulante-pflege.de](http://www.asb-ambulante-pflege.de)

## 08/15 ist keine Lösung

Die Badewanne zu hoch, die Türen zu eng? Bauleiter Jürgen Windt weiß Rat.

Ins tiefste Baden-Württemberg reiste Jürgen Windt, um sich auf seine neue Aufgabe für das GEWOBA-Servicemanagement vorzubereiten: An der Technischen Hochschule Konstanz bildete er sich zum „Sachverständigen für barrierefreies Planen und Bauen“ weiter. Nun rufen die Serviceberater ihn immer dann hinzu, wenn für ihre Mieter etwas baulich angepasst werden muss.

Eine Seminaufgabe in Konstanz hat Windt schwer beeindruckt: Mit einem Rollstuhl und einer Spezialbrille, die seine Sicht einschränkte, sollte er ein vermeintlich barrierefreies Uni-Gebäude erkunden. „Da erlebt man, was Barrieren im Alltag wirklich bedeuten. Für jeden kann etwas anderes zur Barriere werden. Wer anders ist als der gesunde Durchschnittsmensch, stößt vielerorts auf Hindernisse“, erzählt Windt. Zumindest die Wohnsituation von Menschen mit Handicaps kann er jetzt verbessern.

Besonders mit Bädern kennt sich der Diplom-Ingenieur bestens aus: „Als Bauleiter habe ich unzählige Bäder modernisiert. Jetzt passe ich sie eben für die Mieter an“, sagt Jürgen Windt, der seit 21 Jahren bei der GEWOBA arbeitet. Am häufigsten erlebt er, dass die Badewanne Schwierigkeiten bereitet. „Eine niedrige Duschwanne mit Sitz ist für viele bequemer und



Heike Baarhs und Jürgen Windt prüfen einen Umbau.

vor allem sicherer“, weiß der Bau-Experte. Bei seinen Besuchen hat er nicht selten einen Installateur im Schlepptau, der sich um die Leitungen und Anschlüsse kümmert.

Den meisten Spaß bereiten Jürgen Windt die kniffligen Fragen: Passt die Waschmaschine nach dem Umbau auch noch in die bisherige Nische? Oder können wir die Türen so stark verbreitern, dass ein Rollstuhl hindurchpasst? Dann wird der Bauleiter kreativ, denn 08/15-Lösungen sind nicht sein Ding: „Jede Wohnung ist anders. Was beispielsweise im Erdgeschoss umsetzbar ist, kann in höheren Etagen unmöglich sein“, erläutert der 58-Jährige. „Es ist

eine spannende Aufgabe: Ich muss die baulichen Gegebenheiten beachten, die Wünsche der Mieter erfüllen und gleichzeitig die Kosten im Rahmen halten.“

Zwar lernte Windt in Konstanz auch, welche Behörden welche Maßnahmen fördern und wer Anspruch auf finanzielle Hilfen hat. Die Mittel reichen aber nicht immer. „Bis jetzt haben wir meist eine Lösung gefunden. Und sei es, dass ich selbst mit dem Amt verhandelt habe“, sagt Windt. Deswegen sind ihm offene Gespräche mit Mietern und Angehörigen vor jedem Umbau wichtig, denn nur so kann eine Lösung gefunden werden, mit der alle glücklich und sicher sind. lms

## Neues von den Serviceberatern

### Verstärkung im Innendienst und neue Gebietsaufteilungen

Die Serviceberater organisieren sich neu. Daniela Beier hat ihr Studium der Gesundheitswissenschaften im November abgeschlossen. Sie übernimmt von Heike Baarhs die Neustadt und Kattenturm. Für Bremen-Nord und den Bremer Westen bleibt sie

weiterhin zuständig. Heike Baarhs ist künftig für Mieter in der Gartenstadt Vahr, Schwachhausen und Huchting Ansprechpartnerin. Mieter aus der Vahr, Horn und Obeneuland wenden sich weiterhin an Frank Turostowski.

Das Team wird außerdem ver-

stärkt durch Marina John-Veen, die den Kunden als erste Ansprechpartnerin am Telefon kompetent Auskunft erteilt. Im Bremer Osten und in Bremerhaven bleibt derweil mit Hans-Hermann Wessels und Ilka Sawatzki als Serviceberatern alles wie gewohnt.

### Ihr Serviceteam:



Marina John-Veen:  
0421 36 72-1 76  
Innendienst und Assistenz



Hans-Hermann Wessels:  
0421 36 72-1 72  
Bremer Osten, Hastedt, Oldenburg  
Stellvertretender Leiter Servicemanagement



Christine Dose:  
0421 36 72-1 71  
Leiterin Servicemanagement



Frank Turostowski:  
0421 36 72-1 75  
Oberneuland, Horn, Vahr



Heike Baarhs: 0421 36 72-1 73  
📍 Gartenstadt Vahr,  
Huchting, Schwachhausen



Daniela Beier: 0421 36 72-1 74  
📍 Bremer Westen, Bremen-Nord, Neustadt, Kattenturm



Ilka Sawatzki:  
0471 48 03 23  
Bremerhaven

### Unsere Partner:

vacances

AWO Bremen

DIE JOHANNITER

SASB

Bremer  
Pflegedienst

Deutsches  
Rotes  
Kreuz

Pflegedienst Unterweser

BEW  
Bremensches  
Energie- und  
Wasserversorgungsunternehmen

fahrdienst|lorenz

## Veranstaltungskalender

### Weihnachtliche Waterkant mit Hans Dampf

Die Serviceberater laden Sie zu heiteren Weihnachtsfeiern mit



Musik und vielen Überraschungen in Bremen und Bremerhaven ein: Alleinunterhalter Hans Dampf versüßt den Bremerinnen und Bremern am Dienstag, 7. Dezember, im Bürgerzentrum Vahr,

Berliner Freiheit 10, ab 14:30 Uhr das Warten auf Weihnachten. In Bremerhaven sorgt der Entertainer am Donnerstag, 9. Dezember, ab 14:30 Uhr im Heidjer Treff (Leherheide), Hans-Böckler-Straße 47, für Festtagsstimmung. Selbstverständlich ist für allerlei weihnachtliche Leckereien gesorgt. Der Eintritt kostet 9 Euro.

### Kohl-und-Pinkel-Essen mit Magie

Die Kohlfahrten des Servicemanagements im letzten Frühjahr waren ein köstliches Vergnügen –

Grund genug für eine weitere fröhliche Kohlfahrt! Am Donnerstag, 10. Februar, laden die Serviceberater alle Mieter aus Bremen und Bremerhaven ein, gemeinsam mit ihnen zu schlemmen. Ab 12:30 Uhr wird aufgetischt im Fährhaus Meyer Farge. Der Eintritt kostet 12,50 Euro, inbegriffen sind die Busfahrt, Kohl und Pinkel inklusive Dessert und natürlich jede Menge Unterhaltung. Es erwartet Sie außerdem eine zauberhafte Überraschung. Informationen zur Busfahrt und Anmeldung unter 0421 36 72-1 70 oder 0471 48 03 23.



### Französisches Flair im KulturSalon



Mit Akkordeon, Gitarre und Kontrabass entführt das Trio „Cara Vie“ die Besucher des KulturSalons am 4. März ab 20:00 Uhr auf eine musikalische Reise. Die drei Musiker paaren argentinische Tangorhythmen und französische Musette mit Jazz- und Swing-Elementen. Das Ganze servieren sie mit einer ordentlichen Portion Spielfreude. Vielseitig, überraschend und äußerst lebendig präsentieren die Musiker

aus Oldenburg und Jever eigene Stücke und Werke von Komponisten wie Ennio Morricone oder Richard Galliano. Karten (10 Euro, ermäßigt 8 Euro) können Sie unter 0421 36 72-8 00 oder per E-Mail an kultursalon@gewoba.de bei Bianca Michaelis bestellen. Mit der Straßenbahnlinie 1 ist der KulturSalon gut zu erreichen. Von der Haltestelle Wilhelm-Leuschner-Straße ist es nur noch ein dreiminütiger Fußweg.

## Dezember 2010

**Dienstag, 7. Dezember**

Weihnachtsfeier des Servicemanagements – mit Hans Dampf

🕒 14:30 Uhr

Bürgerzentrum Vahr

Berliner Freiheit 10

Preis: 9 Euro

GEWOBA

**Donnerstag, 9. Dezember**

Besinnlicher

„Glühweinnachmittag“

🕒 15:00 Uhr

Klönhof, Huchting

Nimweger Straße 11

Eintritt frei

Anmeldung unter 70 60 77

vacances

**Samstag, 11. Dezember****Samstag, 18. Dezember**

Enkelbetreuung bei Karstadt: Alle Großeltern, die mit ihren Enkeln die Kinderbetreuung bei Karstadt besuchen, erhalten eine kleine Überraschung. Sie können derweil in Ruhe einkaufen oder an unserer gemütlichen Klön-Kaffeerunde teilnehmen.

🕒 10:00 bis 18:00 Uhr

Karstadt, Innenstadt

Obernstraße/Sögestraße

Eintritt frei

vacances

**Dienstag, 14. Dezember**

Das Bauhaus 1919 - 1933

Vortrag zu Geschichte und Bedeutung

🕒 14:00 Uhr

Treffpunkt: Altenwall 6, Mitte

Eintritt frei

Anmeldung unter 4 17 87 14

ASB Ambulante Pflege

**Dienstag, 14. Dezember**

Weihnachtslieder – mit der

Gesangsgruppe von Adelheid Bederke

🕒 15:00 Uhr

Begegnungsstätte Huchting

An der Schüttenriehe 8

Preis: 3 Euro inkl. Kaffee und Kuchen

Anmeldung unter 59 81 80

Bremer Pflegedienst

**Dienstag, 14. Dezember**

Weihnachtsfeier – mit Musik von

der Gruppe Adam

🕒 14:30 Uhr

Hannah-Harder-Haus, Vahr

Berliner Freiheit 9 c

Preis: 6 Euro inkl. Kaffee und Kuchen

Anmeldung unter 4 68 03 30

AWO

**Mittwoch, 15. Dezember**

Tanztee mit Horst Half

🕒 15:00 Uhr

Begegnungsstätte Buntentor

Buntentorsteinweg 114

Preis: 5 Euro

Anmeldung unter 59 81 80

Bremer Pflegedienst

**Donnerstag, 16. Dezember**

Adventsfrühstück

🕒 ab 9:30 Uhr

Treff Waschhaus, Vahr

Ludwig-Beck-Straße 2 a

Preis: 4,80 Euro

vacances

**Donnerstag, 16. Dezember**

Weihnachtsfeier – mit dem Mundharmonika-Orchester Mahndorf

🕒 14:30 Uhr

Hannah-Harder-Haus, Vahr

Berliner Freiheit 9 c

Preis: 6 Euro inkl. Kaffee und Kuchen

Anmeldung unter 4 68 03 31

AWO

## Januar 2011

**Dienstag, 4. Januar**

Gute Vorsätze für das neue Jahr und wie man sie durchhält

🕒 15:00 Uhr

Bispi, Vahr

Bispinger Straße 14 a

Eintritt frei

Anmeldung unter 69 64 88 80

Saluto

**Donnerstag, 6. Januar**

Quizshow mit Paul Betz

🕒 15:00 Uhr

Begegnungsstätte Buntentor

Buntentorsteinweg 114

Preis: 5 Euro inkl. Kaffee und Kuchen

Anmeldung unter 59 81 80

Bremer Pflegedienst

**Donnerstag, 13. Januar**

Neujahrsbrunch

🕒 9:00 Uhr

Klönhof, Huchting

Nimweger Straße 11

Preis: 4 Euro

Anmeldung unter 70 60 77

vacances

heraustrennbar



Ihr Kalender zum Aufhängen.

requehstrennbar

**Dienstag, 18. Januar**

Prosit! Neujahrskonzert der Bremer Philharmoniker

🕒 20:00 Uhr

Werke von Gilbert and Sullivan/

Jacques Offenbach/ Edward Elgar u.a.

- Konzerteinführung im Kleinen Saal der Glocke um 19:30 Uhr

Domsheide

Preis: Kategorie I: 21 Euro,

Kategorie II: 18 Euro

Verbindliche Anmeldung notwendig

bis zum 8.1. unter 4 17 87 14

ASB Ambulante Pflege

**Mittwoch, 26. Januar**

Lesung mit Anneliese Wacker aus dem Buch „Abendfrieden“

🕒 15:00 Uhr

Begegnungsstätte Buntentor

Buntentorsteinweg 114

Preis: 5 Euro

Anmeldung unter 59 81 80

Bremer Pflegedienst

## Februar 2011

**Dienstag, 8. Februar**

Märchenidylle und spöttische Blicke – Lesung aus den Werken von Wilhelm Busch und Moritz von Schwind

🕒 14:00 Uhr

Treffpunkt: Altenwall 6, Mitte

Eintritt frei

Anmeldung unter 4 17 87 14

ASB Ambulante Pflege

**Donnerstag, 10. Februar**

Kohlfahrt mit dem Servicemanagement

🕒 12:30 Uhr

Fährhaus Meyer Farge

Wilhelmshavener Str. 1, Bremen-Farge

Preis: 12,50 Euro inkl. Busfahrt,

Grünkohlmenü, Dessert und

magischer Unterhaltung

Anmeldung unter 0421 36 72-1 70

GEWOBA

**Dienstag, 15. Februar**

Praktische Alltagshilfen für Jedermann – Vortrag

🕒 15:00 Uhr

Klönhof, Huchting

Nimweger Straße 11

Eintritt frei

Anmeldung unter 70 60 77

Saluto

**Dienstag, 15. Februar**

Hilfe, meine Eltern brauchen Pflege – Informationsveranstaltung

🕒 15:00 Uhr

Elisabeth-Selbert-Straße 3, Osterholz

Eintritt frei

Anmeldung unter 4 17 87 14

ASB Ambulante Pflege

**Mittwoch, 23. Februar**

Lesung mit Angelica Marcand:

Humoristisches Programm über die Liebe

🕒 15:00 Uhr

Begegnungsstätte Buntentor

Buntentorsteinweg 114

Preis: 5 Euro

Anmeldung unter 59 81 80

Bremer Pflegedienst

**Freitag, 25. Februar**

Winterspaziergang

🕒 11:00 Uhr

Treffpunkt: Klönhof, Huchting

Nimweger Straße 11

Preis: 5 Euro inkl. kleiner Spielchen

unterwegs und gemeinsamem Mittag-

essen um 13:00 Uhr

Anmeldung unter 70 60 77

vacances

## März 2011

**Montag, 7. März**

Tulpen, Narzissen, Hyazinthen – die Vielfalt der Blumenzwiebeln Vortrag bei Kaffee und Kuchen.

🕒 15:00 Uhr

Begegnungsstätte Buntentor

Buntentorsteinweg 114

Preis: 5 Euro

Anmeldung unter 59 81 80

Bremer Pflegedienst

**Dienstag, 15. März**

Ausdruck des Herzens –

Konzert der Bremer Philharmonie

🕒 20:00 Uhr

mit Werken von Tschaikowsky, Eller, Korngold - Konzerteinführung im Kleinen Saal der Glocke um 19:30 Uhr

Domsheide

Preis: Kategorie I: 21 Euro,

Kategorie II: 18 Euro

Verbindliche Anmeldung bis zum

01.03. unter 4 17 87 14

ASB Ambulante Pflege

**Montag, 21. März**

Führung im Weserstadion

🕒 16:00 Uhr

Weserstadion, VIP-Eingang

Franz-Böhmert-Straße 1 c

Preis: 4 Euro

Anmeldung unter 70 60 77

vacances

## Dezember 2010

**Donnerstag, 9. Dezember**  
Weihnachtsfeier des Servicemanagements - mit Hans Dampf  
🕒 14:30 Uhr  
Heidjertreff Leherheide  
Hans-Böckler-Straße 47  
Preis: 9 Euro  
GEWOBA

## Sonntag, 19. Dezember

Lieder im Advent - mit internationalen Künstlern des Stadttheaters Bremerhaven, gefördert durch WiN  
🕒 19:00 Uhr  
Haus am Blink, Lehe  
Adolf-Butenandt-Str. 7  
Eintritt frei  
Deutsch-Polnische Gesellschaft/BEW

## Samstag, 25. Dezember

Weihnachts-Lunchbuffet  
🕒 ab 11:30 Uhr  
Haus am Blink, Lehe  
Adolf-Butenandt-Str. 7  
Preis: 24,90 Euro  
Anmeldung unter 9 84 34 01  
BEW

## Freitag, 31. Dezember

Silvester-Party mit den „Memories“  
🕒 ab 19:00 Uhr  
Haus am Blink, Lehe  
Adolf-Butenandt-Str. 7  
Preis: auf Anfrage  
Anmeldung unter 9 84 34 01  
BEW

## Januar 2011

**Montag, 10. Januar**  
Aktuelle Fragestunde zum Thema Pflegebedürftigkeit  
🕒 14:30 Uhr  
Seniorentagesstätte Grünhöfe  
Auf der Bult 10  
Eintritt frei

Info unter 8 06 05 53  
DRK Bremerhaven

## Mittwoch, 12. Januar

Spielenachmittag mit Kaffee und Kuchen  
🕒 15:00 Uhr  
Unterweser Treff, Mitte, Freigebiet 1  
Kaffee und Kuchen satt: 3,50 Euro  
Anmeldung unter 8 00 83 00  
Pflegedienst Unterweser

## Februar 2011

## Donnerstag, 3. Februar

Ernährung im Alter - Angehörigentreffen  
🕒 18:00 Uhr  
Haus am Blink, Lehe  
Adolf-Butenandt-Str. 7  
Eintritt frei  
BEW

## Donnerstag, 10. Februar

Kohlfahrt mit dem Servicemanagement  
🕒 12:30 Uhr  
Fährhaus Meyer Farge  
Wilhelmshavener Str. 1, Bremen-Farge  
Preis: 12,50 Euro, inkl. Busfahrt, Grünkohlmenü, Dessert und Unterhaltung  
Anmeldung unter 0471 48 03 23  
GEWOBA

## Mittwoch, 16. Februar

Seniorengymnastik - anschließend Kaffee und Kuchen  
🕒 15:00 Uhr  
Unterweser Treff, Mitte, Freigebiet 1  
Kaffee und Kuchen satt: 3,50 Euro  
Anmeldung unter 8 00 83 00  
Pflegedienst Unterweser

## März 2011

## Mittwoch, 16. März

Bingo bei Kaffee und Kuchen  
🕒 15:00 Uhr  
Unterweser Treff, Mitte, Freigebiet 1  
Kaffee und Kuchen satt: 3,50 Euro

Anmeldung unter 8 00 83 00  
Pflegedienst Unterweser

## Mittwoch, 23. März

Frühjahrsfest vom Senioren-Kreis  
🕒 14:30 Uhr  
Marcus-Kirche, Leherheide  
Entenmoorweg 11-15  
Eintritt frei  
Anmeldung unter 8 06 05 53  
DRK Bremerhaven

## REGELMÄSSIGE TREFFEN

## Ab dem 05.01.2011 jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat

Abweichende Termine:  
30. März, 13. und 27. April  
Pfleger Angehörige - Gedankenaustausch und Informationen  
🕒 16:00 Uhr  
DRK Hauptgeschäftsstelle,  
Am Parkbahnhof 11, Speckenbüttel  
Eintritt frei  
Anmeldung unter 8 06 05 53  
DRK Bremerhaven

## Das BEW bietet folgende Treffen:

**Montags**  
Video-Gruppe 🕒 14:00 Uhr  
Heidjertreff Leherheide  
Hans-Böckler-Straße 47

Spielenachmittag 🕒 14:00 Uhr  
Begegnungsstätte Bürgerpark-Süd  
Robert-Blum-Str. 8

**Dienstags**  
Spielenachmittag 🕒 14:00 Uhr  
Heidjertreff Leherheide  
Hans-Böckler-Straße 47

**Mittwochs**  
Gymnastikgruppe 🕒 9:30 Uhr  
Bastelgruppe 🕒 14:00 Uhr

Heidjertreff Leherheide  
Hans-Böckler-Straße 47  
Bingo 🕒 13:30 Uhr  
Begegnungsstätte Bürgerpark-Süd  
Robert-Blum-Straße 8

## Engel unterwegs

Sie schenken Zeit, ihr Lohn heißt Dank: Ehrenamtliche in Bremens Krankenhäusern



Bücherdame: Ruth Klusmeyer

Ruth Klusmeyers Blick streift über 1.000 Buchrücken. Gut, es ist für jede Stimmung Lektüre dabei: etwas fürs Herz, zum Lachen und natürlich auch Spannendes. Zufrieden setzt sich die 80-Jährige mit Pilcher, Mankell & Co. auf dem Bücherwagen in Bewegung. Seit über 20 Jahren ist sie zweimal in der Woche im Bibliotheksdienst der Roland-Klinik tätig - ehrenamtlich, versteht sich.

Ruth Klusmeyer ist eine von vielen freiwilligen Helfern, die das Personal in Bremer und Bremerhavener Kliniken unterstützen und sich um Patienten kümmern. Organisiert und koordiniert wird ihr Engagement von verschiedenen Trägern.

„Guten Morgen, meine Damen“, grüßt Ruth Klusmeyer freundlich ins Zimmer. „Ich habe Ihnen frischen Lesestoff mitgebracht und kann gerne etwas empfehlen...“ Diesmal soll es nichts sein, die angesprochenen Frauen haben bereits Lektüre auf dem Nachttisch liegen. Kein Problem für die Seniorin: „An manchen Tagen verleihen wir nur ein Buch, an anderen dann gleich 20. Sinnvoll ist unser Dienst aber immer. Denn wir nehmen uns Zeit für Gespräche - über Bücher oder andere Dinge des Lebens“, erzählt sie. Dem kann ihre „Kollegin“ Inge Wagener (71) nur zustimmen: „Wenn ich für jemanden etwas Schönes heraussuchen soll, muss ich ein bisschen was über Vorlieben und Interessen erfahren, und schon tauscht man sich aus.“

## Hilfe, die bewegt

Sonja Mühlenbeck ist als „Grüne Dame“ und Einsatzleiterin im

Klinikum Bremen-Ost unterwegs. Seit drei Jahren lotst sie ehrenamtlich im Wechsel mit anderen „guten Engeln“ Neuankommlinge werktags von 9:00 bis 12:00 Uhr durchs Haus. Mehr noch: Auf Anruf von Krankenschwestern und Ärzten geleiten die Lotsen auch zu Behandlungsräumen und zurück ins Zimmer. „Wir sorgen dafür, dass sich niemand verläuft oder mit dem Rollstuhl verfährt. Das wird hoch anerkannt in der Klinik“, so die 66-Jährige.

Eine Bekannte hatte ihr erzählt, dass die Grünen Damen - zu denen auch Herren gehören - noch Verstärkung suchen. Als sie in Altersteilzeit ging, entschied sie sich bewusst nicht für den Besuchsdienst der Damen, sondern für den Lotsenservice: „Ich muss mich aus gesundheitlichen Gründen viel bewegen. Umso schöner, dass ich dabei anderen helfen kann. Das ist ein gutes Gefühl!“ *sw*



Sie interessieren sich für ein Klinik-Ehrenamt? Infos bei:

**DIAKO:** Ehrenamtliche Seelsorge, Birgit Wille, 0421 61 02-19 70  
**Rotes Kreuz Krankenhaus:** Evangelische Krankenhaushilfe, Barbara ten Haaf, 0421 55 99-2 05 (donnerstags)  
**Roland-Klinik:** Bücherdamen, Claudia Wienhold, 0421 87 78-2 62  
**St. Joseph-Stift:** Christliche Krankenhaushilfe, Gerti Quesse/Astrid Wintermann, 0421 3 47-17 60  
**Klinikum Bremen-Mitte, -Ost, -Nord, -Links der Weser,** Grüne Damen im Deutschen Evangelischen Frauenbund e.V., Elke Goos, 0421 25 41 05  
**Klinikum Reinkenheide:** Zentrale, 0471 2 99-0



Die Computer-Ecke von Kornelia Renemann

## Was ist DSL?

Ist die Entscheidung für einen Computer oder ein Notebook gefallen, geht es um die Frage des Internetzugangs.

### Der Anschluss:

Heutzutage bietet sich ein DSL-Anschluss (kurz für Digital Subscriber Line) an. Die Zahlenwerte DSL 2.000, DSL 6.000, DSL 16.000 geben die Übertragungsraten an. Einfach ausgedrückt: je höher, desto schneller. Für Anfänger kann zunächst ein kleiner Wert gewählt werden, den man später noch verändern kann.

Wichtig beim Vertragsabschluss mit einem Anbieter (Provider) sind folgende Kriterien: Gibt es eine Hotline und Hilfe bei der Installation? Wie lang ist die Kündigungsfrist (möglichst drei Monate)? Wie hoch sind die Kosten?

### Die Geschwindigkeit:

Die Geschwindigkeiten sind

Höchstwerte, die der Provider theoretisch zur Verfügung stellt. Wie viel davon tatsächlich ankommt, hängt von vielen Faktoren ab, auf die der Provider nur bedingt Einfluss hat.

Um zu wissen, wie schnell der eigene Internetzugang tatsächlich ist, gibt es DSL-Speedtests im Internet. Da die Messung nur eine Momentaufnahme ist, sollte der Test öfter und zu verschiedenen Zeiten durchgeführt werden.

Die Werte gehen freiwillig in die Datenbank des jeweiligen Anbieters ein. Auf dieser Basis erhalten Sie bereits vor Vertragsabschluss Informationen zum eigenen Standort und den von anderen festgestellten DSL-Werten.

Beratung über einen Internetvertrag bietet der Senioren Internetclub des Lebensart Seniorenbüros, Breitenweg 1 a. Vereinbaren Sie unter 0421 3 37 97 07 einen Termin.

**Lebensart**  
Seniorenbüro Bremen

Lebensart Seniorenbüro  
Breitenweg 1 a, 28195 Bremen  
(Ecke Herdentorsteinweg)  
Haltestelle Hauptbahnhof  
Bürozeiten Montag – Freitag  
von 9:00 – 12:00 Uhr

Telefon: 0421 32 05 49  
www.lebensart-bremen.de  
Info@SeniorenBueroBremen.de

Im Lebensart Seniorenbüro engagieren sich fast alle Mitglieder und Mitarbeiter ehrenamtlich in vielfältigen Bereichen und bringen Ideen zur aktiven Lebensgestaltung ein.  
Tippgeberin Kornelia Renemann ist eine von ihnen.



Die Stadtbibliothek Bremerhaven empfiehlt

## „Dackelblick“ von Frauke Scheunemann

Herkules ist ein kleiner Dackel aus dem Tierheim, und sein neues Frauchen Carolin ist für ihn der tollste Mensch auf der Welt. Allerdings gibt es da auch noch Carolins Freund Thomas. Den kann Herkules nicht riechen, denn Thomas mag keine Hunde, und außerdem betrügt er Carolin. Herkules beschließt nun zusammen mit seinem neuen

Freund, einem cleveren Kater, Thomas loszuwerden. Dies gelingt den beiden mit einem ausgebufften Plan, und Carolin trennt sich von Thomas. Leider fällt sie dann in ein seelisches Tief. Schnell ist Herkules klar: Carolin braucht einen neuen Mann!

Eine turbulente Liebesgeschichte, erzählt aus der Sicht eines kleinen Vierbeiners.



Die Verbraucherzentrale Bremen rät

## Spreu und Weizen bei Versicherungen – Teil 5

Jeder sichert sich gern gegen Risiken ab. Die Auswahl möglicher Versicherungen ist groß, und manche sprechen besonders Senioren an. In einer kleinen Serie trennt die Verbraucherzentrale Bremen die Spreu vom Weizen. Hier Teil 5.



### Unverzichtbar: Die private Haftpflichtversicherung

Eine private Haftpflichtversicherung ist ein „Muss“. Denn jeder ist gesetzlich verpflichtet, den Schaden zu ersetzen, den er anderen schuldhaft zufügt. Diese Verpflichtung gilt in unbegrenzter Höhe für alle Personen-, Sach- und Vermögensschäden. Aber: Nicht alle Tarife der Versicherer bieten hierfür die gleiche Absicherung.

### Wer braucht welchen Schutz?

Viele haben ihre Police schon lange und sie in den letzten Jahren nicht mehr für ihren jetzigen Bedarf angepasst: Wer zum Beispiel wieder als Single lebt,

braucht keine Familienversicherung mehr. Also sollten Versicherte prüfen, welche Leistungen vorhanden, welche davon noch nötig und welche Risiken neu hinzugekommen sind. Am besten geht das anhand einer Checkliste, oder Sie holen sich Rat bei der Verbraucherzentrale.

### Beispiel: Fremder Schlüssel

Ein Mieter aus der Vorstadt beklagte den Verlust seines Schlüssels zum Mietshaus. Der Blick in die Police verriet, dass der Verlust fremder privater Schlüssel nur bis zu 5.000 Euro versichert

ist. Der Vertrag war bei Umzug in die Wohnanlage nicht angepasst worden. Die Kosten der Auswechslung von Schlössern betragen knapp 16.000 Euro. Ein gut getesteter Vertrag ab einer Deckungssumme von fünf bis zehn Millionen Euro, der unter anderem auch eine 20.000 Euro teure Schließanlage zusätzlich versichert, kostet nicht die Welt:



Für Singles und Familien ist er schon für knapp unter 50 Euro Jahresprämie zu haben. Dagegen können Verträge mit weiteren zum Teil benötigten Extras im günstigen Falle 60 Euro, im ungünstigen Falle mehr als 150 Euro im Jahr kosten.

Arno Gottschalk

## Auflösung von Seite 20

ARADJEN

8	5	9	4	2	7	3	1	6
6	7	2	1	5	3	4	9	8
1	3	4	6	8	9	2	5	7
5	6	7	9	4	1	8	2	3
4	4	8	1	3	2	6	7	9
3	9	2	8	7	6	5	4	1
2	3	9	1	6	7	8	4	2
1	9	3	4	8	7	6	5	2
7	6	3	2	9	5	1	8	4

# Mit Energie und Lebenslust

Margrit Wohltmann engagiert sich für das „schönste Quartier Bremerhavens“: Grünhöfe.



Voller Energie und Lebensfreude: Margrit Wohltmann

„Aus Grünhöfe wegziehen? Nie im Leben!“ Die Energie, die Margrit Wohltmann in diesen Satz legt, ist typisch für die junggebliebene 63-Jährige. Denn nicht nur als frischgebackene Vorsitzende des Ältestenrates im Seniorentreffpunkt Grünhöfe bringt sie Schwung in das für sie „schönste Quartier Bremerhavens“. Seit Jahren engagiert sie sich für den Stadtteil – so sehr, dass viele die agile Frau für ein Grünhöfer Urgestein halten. „Dabei komme ich ursprünglich aus Lehe“, räumt sie mit einem verschmitzten Lächeln ein.

Der Seniorentreffpunkt „Auf der Bult“ ist ihr derzeit liebstes Projekt. „Das Wort ‚Senioren‘

muss weg“, meint Margrit Wohltmann: „Sonst denken alle, hier wären nur alte Leute.“ Tatsächlich bietet der Treff im ehemaligen Konsum Auf der Bult 10 ein buntes Programm, das auch Jungen gefallen würde: „Man muss den Menschen etwas bieten, damit sie sich weiterhin in ihrem Stadtteil wohl fühlen und sich mit Grünhöfe identifizieren.“

Zugegeben, als Margrit Wohltmann 1965 hierher in die Braunstraße zog, fühlte sie sich selbst nicht so richtig wohl. „Ich habe Rotz und Wasser geheult“, bekennt sie freimütig. Aber in der noch immer vom Krieg gezeichneten Stadt war Wohnraum nach wie vor knapp; als Margrit

Wohltmann den Zuschlag für das neue GEWOBA-Domizil an der Braunstraße bekam, griff sie sofort zu: „Anfangs bin ich jeden Morgen mit dem Bus zu Muttern gefahren.“ Jedoch nicht lange; schon bald spürte sie, dass die Menschen in Grünhöfe das Herz auf dem rechten Fleck haben. Schnell erkannte sie auch: „Von nichts kommt nichts.“ Ein Stadtteil kann seine Qualität nur entwickeln, wenn seine Bewohner sich für ihn engagieren. Für Margrit Wohltmann war dies nie eine Frage des Ob oder Wie, sondern allenfalls des „Was noch?“.

Ob Schule, Sportverein, Nachbarschaft – wo immer Unterstützung gebraucht wurde und wird, war



und ist Margrit Wohltmann dabei. Ihr Lohn: „Man trifft Menschen, lernt sie kennen und irgendwann kennt man jeden hier.“ So etwas sei unbezahlbar, ist sie überzeugt. Dass sie „nebenbei“ drei Kinder groß gezogen hat und außerdem Großmutter erwachsener Enkelkinder ist, erwähnt Margrit Wohltmann nur am Rande. Und macht dabei deutlich: Das ist doch selbstverständlich.

## Selbstverständlich das Leben genießen

Genauso selbstverständlich ist es für sie, das Leben zu genießen. „Ich tanze für mein Leben gerne“, sagt sie. Sie kommt aus einer musikalischen Familie, bei einer Feier reichen ihr die ersten Takte, und schon stürmt sie auf die Tanzfläche. Trotz ihrer unermüdlichen Lebenslust lässt sie erkennen, dass das Leben es auch ihr nicht immer leicht gemacht hat: „Ich hab schon mein Päckchen zu tragen“, sagt sie leise, kurz senkt sich die Erinnerung an ihren erfolgreichen Kampf gegen den Krebs wie ein Schatten über die sonst so fröhliche Frau. Aber dann schüttelt sich Margrit Wohltmann und konzentriert sich wieder auf ihre Aktivitäten für Grünhöfe.

Jetzt ist der „Treffpunkt“ ihr liebstes Kind, und das möchte sie in denselben Schwung bringen, der sie durch das bisherige Leben gebracht hat. „Wir haben hier jede Menge Veranstaltungen. Und gut besucht ist es auch“, sagt sie über das aktuelle Programm. Spielenachmittage, Gymnastik und Bewegung,



Der „Ältestenrat“ des Seniorentreffs mit Else Bröker (l.), Johann Enes und Margrit Wohltmann.

Maler- und Töpferkurse: „Hier wird eine Menge geboten“, bestätigt Else Bröker, die ebenfalls Mitglied im Ältestenrat des Treffpunkts ist. Beide möchten, dass die Besucher nicht nur kommen, wenn es Angebote gibt, sondern den Treffpunkt als ihren täglichen Platz zum Wohlfühlen betrachten.

## Drei Mal Dienst in der Woche

Damit dies so ist, hat Margrit Wohltmann nicht nur die Verantwortung im Ratsvorsitz, sondern auch gleich wieder ehrenamtliche Arbeit übernommen. Drei Mal in der Woche hat sie „Dienst“ im Treffpunkt und kümmert sich darum, dass alles läuft. „Die GEWOBA hat dem Magistrat Bremerhaven die Räume zur Verfügung gestellt, dieser trägt auch die Kosten für das Personal und den Unterhalt der Häuser.“ Alles, was zusätzlich erforderlich ist, muss erwirtschaftet werden. Bei den sozialen Preisen bedarf es keiner großen Rechnerei, um die Anstrengungen für einen

erfolgreichen Betrieb zu erkennen. „Wir müssen bei unseren Preisen ja auch daran denken, dass hier nicht unbedingt die wohlhabendsten Menschen der Stadt wohnen“, erläutert Margrit Wohltmann.

Gerade weil ihr diese Menschen so ans Herz gewachsen sind, nimmt die Energie in der Stimme noch einmal zu, wenn sich Margrit Wohltmann gegen Vorurteile über Grünhöfe wehrt: „Stimmt doch alles nicht.“ OK, die Zeiten waren nicht immer gut, räumt sie ein; auch heute ist nicht alles Gold, was glänzt: „Aber hier ist eine Menge getan worden. Hier kann man sich wohlfühlen und sicher leben“, betont sie. Wer's nicht glaubt, soll nach Grünhöfe kommen, signalisiert sie damit. Aber aufgepasst: So schnell kommt man von dem Stadtteil nicht mehr los, wie das Leben von Margrit Wohltmann zeigt. wh

## Einkaufen leicht gemacht

Bremer Senioren prüfen, ob Geschäfte es Jung und Alt bequem machen.

Herbst 2010, ein Mittwoch in einem Supermarkt im Bundesland Bremen. „Sagen Sie, wo finde ich denn Biomarmelade?“, fragt Gerd Feller eine Mitarbeiterin, die gerade ein Regal einräumt. Die junge Frau wendet sich dem 74-Jährigen zu, sagt freundlich lächelnd: „Zwei Gänge weiter in der Mitte, aber ich bringe Sie auch gern hin.“

So zuvorkommendes Verkaufspersonal wie in diesem Beispiel mag jeder – und besonders Gerd Feller und seine ehrenamtlichen Kollegen. Sie prüfen Geschäfte, wenn die Inhaber das wünschen. Ist alles zur Zufriedenheit der Senioren, darf die Firma sich das

Gütesiegel „Ausgezeichnet Generationenfreundlich“ als Werbung an die Tür kleben.

Die Aktion des Handelsverbands Deutschland und anderer Partner startete im März. Dann suchten die Landesverbände Tester und schulten sie. Inzwischen sind bundesweit mehr als 200 Unternehmen zertifiziert. An der Weser arbeitet der Einzelhandelsverband Nordsee Bremen dafür mit der Bremer Seniorenvertretung und dem Bremerhavener Seniorenbeirat zusammen. „Wir engagieren uns nicht nur im Interesse der Älteren – breite Gänge zum Beispiel sind auch für Mütter mit Kinderwagen wichtig“, betont Gerd Feller, der sich bei der Seniorenvertretung sonst um die Pressearbeit kümmert.

Beachten die Mitarbeiter ihre Kunden, sind ihre Erklärungen leicht zu verstehen, begleiten sie Einkaufende auf Wunsch zur Ware? „Den Service testen wir inkognito“, sagt Susanne Sermond vom Einzelhandelsverband, die jeweils mit einem Ehrenamtlichen auf Prüftour geht. „Erst danach arbeiten wir den Prüfkatalog ab.“ Ist ein Eingang ebenerdig? Ist die Tür leicht zu öffnen? Sind Regale maximal 170 Zentimeter hoch?

In Textilgeschäften wie dem von Reinhard Kügel geht es neben den etwa 50 anderen Fragen auch um die runde Umkleidekabine. Die Prüfer maßen nach und stellten zufrieden fest: „Klar, das entspricht den geforderten 1,20 mal 1,20.“

Überhaupt war wenig auszusetzen, freut sich der Jeans-Händler: „Zu 99 Prozent waren wir schon vorher fit.“ Nur eine Stufe musste er noch markieren, dann hatte er das Gütesiegel an der Tür.

Bislang sind wenige Bremer Geschäfte zertifiziert – leider, findet Gerd Feller, denn wenn mehr umdächten, führe das auch zu mehr



*Ist die Umkleide breit genug? Gerd Feller misst nach.*

Kundenfreundlichkeit. Susanne Sermond hofft aber auf weitere Anträge: „Schließlich kann man allen zeigen: Hier hat sich jemand Gedanken um die Bedürfnisse der Kunden gemacht.“ *iz*

### Kontakt:

Die zertifizierten Geschäfte sind zu erfragen beim Einzelhandelsverband Nordsee Bremen, Telefon 0421 32 60 33.



*Susanne Sermond und Gerd Feller im Gespräch mit Jeans-Händler Reinhard Kügel.*

## Virtuelles Bowling statt Kartenspielen

Im Haus Arbergen der Arbeiterwohlfahrt spielen Senioren an einer Konsole.

Ilse Sondermann ist an der Reihe. Konzentriert schaut die 87-Jährige auf die Leinwand, auf die der Beamer das Interieur einer Bowlinganlage wirft. Den „Controller“, eine Art Fernbedienung, hält sie in der Rechten, drückt Knopf A, um das Spiel zu starten. Dann positioniert sie sich mit der Richtungstaste vor der Bahn, drückt Knopf B, holt mit dem rechten Arm weit aus und lässt dann den Knopf los. Die virtuelle Kugel schnell auf die Bahn, läuft auf die Kegel zu – Strike!

Betreuungsassistentin Petra Bach, der 83-jährige Günther Silz und die 93-jährige Erna Ellmers freuen sich mit Ilse Sondermann, die mit 268 Punkten derzeit die Altenheim-Tabelle anführt. Seit sechs Monaten bietet Petra Bach im Haus Arbergen der Arbeiterwohlfahrt Nachmittage mit der Spielkonsole an: „Viele Bewohner verzichten dafür sogar auf den Mittagsschlaf.“

Dachten sie anfangs beim Wort „Spielkonsole“ an schnelle, laute Computerspiele, denen sie sich nicht gewachsen fühlten, so belehrte sie Petra Bach eines Besseren: „Hier geht es nicht um Schnelligkeit, sondern um Koordinationstraining, Bewegung und geselliges Miteinander.“ Jeder kann mitmachen, auch Menschen im Rollstuhl. Die virtuelle Bowlingkugel wird einfach per Armbewegung gesteuert, das heißt, die Bewegung des



*Der Controller überträgt die Bewegungen der Spieler auf eine Leinwand.*

Spielerarms überträgt sich mittels des „Controllers“ eins zu eins auf den Bildschirm.

„Wichtig ist uns, dass die Spielerinnen und Spieler merken, dass sich ein Trainingseffekt einstellt“, sagt Pflegedienstleiterin Liane Monien. „Anfänglich dauerte ein Spiel mit zehn Runden eine Stunde, heute nur noch 30 Minuten. Koordination und Geschicklichkeit haben sich deutlich verbessert.“

Derzeit kommen acht Senioren regelmäßig zum Bowling. „Die Nachfrage ist so gestiegen, dass wir einen weiteren Controller anschaffen müssen“, findet Petra Bach, „damit auch mal zwei Gruppen gegeneinander spielen können.“ Auch Turniere mit anderen Senioreneinrichtungen

sind geplant. „Senioren von außerhalb sind zu den Nachmittagen herzlich willkommen“, so Heimleiter Uwe Glenz.

Momentan ist Bowling noch der Renner. „Aber ich könnte mir vorstellen, noch eine andere Sportart auszuprobieren“, schmunzelt Günther Silz. Denn er weiß, dass auch Tennis und Golf im Angebot sind. *sdü*

### Interesse geweckt?

Die Nachmittage finden noch unregelmäßig statt. Die Zeiten teilt Liane Monien mit unter Telefon: 0421 48 90 81 20.

# Rätselspaß und Denksport

	8	1	5		2	3	6	
2	6						1	9
5								2
1			6		8			3
3			4		9			5
7								1
8	9						2	6
	1	3	7		4	9	5	

Gerne der Zeiten gedenk' ich, da alle Glieder  
gelenkig – bis auf eins.

Doch die Zeiten sind vorüber, steif geworden  
alle Glieder – bis auf eins.

*Johann Wolfgang von Goethe*  
(deutscher Dichter, 1749 - 1832)

In jede Zeile, jede Spalte und in jedes 3x3-Feld  
müssen alle Zahlen von 1 bis 9 genau einmal  
eingetragen werden.

Raub- vogel		Handels- plätze		verrückt	Elektri- zität	Figur der Quadrille		reusen- förmiges Fischer- netz		kapitu- lieren		Kredit	Zeiti- gungs- anzei- ge		
▶			4	Abgabe an den Staat	▶					arab. Märchen- figur („... Baba“)	▶		▶		
unga- rischer Reiter- soldat		Feld- ertrag	▶			Skandal		alt- germa- nische Waffe	▶			Ab- schie- ds- gruß	▶		
▶				Kalif von Bagdad		Acker- gerät	▶			span. Mehr- zahl- artikel	▶				
Rhône- Zufluss in Frank- reich		Stern im ,Großen Wagen‘		Milch- rück- stand	▶			Teil des griech. Mittel- meers		hollän- dische Stadt	▶	5			
empfeh- lens- wert	▶					Ort eines Gesche- hens		Narko- tikum	▶	7					
▶				hervor- ragend (ugs.)		in Worte fassen	▶	1		Zwerg der nor- dischen Sage		Vorname von Filmstar Murphy	▶		
früherer österr. Adels- titel	Gift- schlange		Redner- pult im Karneval	▶				Gestalt bei Wagner		Autor von ,Ariane‘ † 1931	▶	8			
Hülle der Insekten- puppen	▶					binär		engli- scher Graf	▶			Insel- gruppe im Japan. Meer	▶	dt. Kompo- nist † 1847	
▶			Kose- wort für Groß- mutter		kleine Ver- tiefung	▶				Fluss im Harz	▶				
törichter Mensch		schüt- zende Aufsicht	▶					Königin von Thailand	▶	6		3			
▶	2					ein Seiden- gewebe	▶					Verbin- dungs- bolzen	▶		
Thriller (Kw.)		musik.: flink	▶					1	2	3	4	5	6	7	8

Die Auflösungen finden Sie auf Seite 15.