

**SENIORENZENTRUM OSLEBSHAUSEN**

**Gesunde Ernährung im Alter**

**Oslebshausen.** Senioren brauchen keine Schonkost – jedenfalls nicht, wenn sie gesund sind. Zwar nimmt der Energiebedarf im Alter ab, doch Vitamine und Mineralstoffe braucht der Körper mehr denn je. Eine gute Ernährung trägt wesentlich zum Wohlbefinden bei und wirkt negativen körperlichen Veränderungen entgegen. Ernährungsberaterin Maïke Schumacher gibt am Freitag, 25. August, um 15 Uhr im Seniorenzentrum am Oslebshausen Park, Oslebshausen Landstraße 20, Tipps zur richtigen Ernährung im Alter. „Viele Senioren trinken zu wenig“, betont die Ökotrophologin und Ernährungsberaterin, die in ihrem Vortrag auch diesen Aspekt aufgreift. Auch zeigt sie auf, welche Lebensmittel dem Körper gut tun und welche ihm schaden. Im Anschluss an den Vortrag gibt es die Möglichkeit, Fragen zu stellen. Die Veranstaltung findet im Rahmen der Oslebshausen Dorfgespräche statt. KXL

**TORHAUS NORD**

**Zwei Erzählkurse starten**

**Lindenhof.** Zwei Kurse zur Vorbereitung des internationalen Erzählfestivals Feuerspuren am 5. November in Gröpelingen starten am Donnerstag, 31. August, um 19 Uhr im Torhaus Nord an der Liegnitzstraße 63 und am Mittwoch, 6. September, ebenfalls um 19 Uhr ebenfalls im Torhaus Nord. „Ein Quartier im Erzählfever 1“ nennt sich der Grundlagenkurs für alle neuen Erzähltalente am 31. August; die Kursleitung hat Julia Klein. „Ein Quartier im Erzählfever 2“ nennt sich der Workshop für Fortgeschrittene am 6. September; die Leitung hat ebenfalls Julia Klein. Anmeldungen für beide Veranstaltungen werden per E-Mail an [info@kultur-vor-ort.com](mailto:info@kultur-vor-ort.com) oder unter Telefon 361-12345 entgegengenommen. Das internationale Erzählfestival Feuerspuren ist eine Veranstaltung des Vereins Kultur vor Ort und des Bürgerhauses Oslebshausen. Weitere Informationen dazu auf [www.feuerspuren.de](http://www.feuerspuren.de). MAS

**KLEINGARTENVEREIN BLÜH AUF**

**Lampionfest im Parzellengebiet**

**Ohlenhof.** Der Kleingartenverein „Blüh Auf“ feiert am Sonnabend, 26. August, ab 19 Uhr sein diesjähriges Lampionfest. Das Turaspielleuteorchester begleitet den Laternenumzug durch die Parzellenanlage. Los geht es beim Vereinsheim am Schwarzen Weg. Auf der Waldwiese gibt es zum Abschluss Überraschungstüten für Kinder. Teilnahmekarten sind für 2,50 Euro im Vereinsheim erhältlich. Auch Gästekinder sind willkommen. KXL

**STADTTEIL-KURIER**



Ihre Lokalredaktion:  
Marion Schwake  
Tel. 36 71 37 80

Monika Felsing 36 71 37 15  
Kornelia Hattermann 36 71 37 20  
Detlev Scheil 36 71 37 10  
Jörn Seidel 36 71 36 50  
Ulrike Troue 36 71 37 25

Fax 36 71 37 91  
E-Mail [stadtteilkurier@weser-kurier.de](mailto:stadtteilkurier@weser-kurier.de)

**Medienberatung und Verkauf:**

Ramazan Barutcuoglu Tel. 36 71 41 70  
Fax 36 71 41 71  
[ramazan.barutcuoglu@weser-kurier.de](mailto:ramazan.barutcuoglu@weser-kurier.de)

Jan Dreyer Tel. 36 71 41 75  
Fax 36 71 41 76  
[jan.dreyer@weser-kurier.de](mailto:jan.dreyer@weser-kurier.de)

**Kontakt und Kommunikation sind wichtig**

Malteser-Hilfsdienst bietet Geflüchteten mit Projekten in der Stadtbibliothek West vielseitige Unterstützung an

VON ANNE GERLING

**Gröpelingen.** Wenn der Reifen platt ist, die Bremse nicht mehr richtig anzieht, das Rücklicht trotz Dynamo dunkel bleibt oder der Einkaufskorb wackelt, dann kann das in Gröpelingen neuerdings dazu führen, dass man beim Fahrradreparieren neue Bekanntschaften mit netten Leuten schließt: In der „Mobilen Fahrradklinik“, die jeden ersten und dritten Sonnabend im Monat auf dem Bibliotheksplatz in Gröpelingen stoppt, bringen nämlich Projektkoordinator Andreas Kalkosky und ehrenamtliche Helfer gemeinsam mit Anwohnern und Geflüchteten deren Drahtesel wieder auf Vordermann. „Die Leute bringen dafür benötigtes Material wie zum Beispiel einen neuen Fahrradschlauch selbst mit“, erklärt Andreas Kalkosky. Außerdem werde gespendetes Material wiederverwertet oder Ersatzteile beim Fahrradhändler gleich gegenüber geholt.

Seit November gibt es dieses Projekt des Malteser-Hilfsdienstes, erzählt Arnold Jahnke. Der ehemalige Schulleiter der 2014 geschlossenen katholischen St.-Joseph-Schule in Oslebshausen hatte im Rahmen der Malteser-Flüchtlingsarbeit die im Februar 2016 eröffnete Notunterkunft Tucholskystraße im alten Max-Bahr-Baumarkt in Oslebshausen ehrenamtlich mit betreut. „Von dort aus steuerte die mobile Fahrradwerkstatt verschiedene Unterkünfte an, um Flüchtlinge beim Reparieren ihrer Fahrräder zu unterstützen“, erzählt er und ergänzt: „Damals haben wir gemerkt, wie wichtig diese Arbeit ist.“ Deshalb sei das Projekt nach der Schließung der Oslebshauser Notunterkunft im Frühjahr dann ins Jugendfreizeitheim Oslebshausen umgezogen.

**Werkstatt-Bus startet vom Freizi aus**

Dort wurde eine kleine Fahrradwerkstatt eingerichtet, die Jugendliche immer freitags von 14.30 bis 18.30 Uhr unter Anleitung nutzen können. Der Werkstatt-Bus startet nun vom Freizi aus zu seinen Einsätzen: Mittwochs von 15 bis 18 Uhr steuert er in geraden Wochen das Porthotel und in ungeraden Wochen das Zollhaus an; eine Kooperation mit dem „Roten Dorf“ am Überseedorf ist in Vorbereitung. Bei Bedarf geht es zum Arbeiter-Samariter-Bund (ASB) in Walle oder auch zu einer Oslebshausen Mädchen-Wohngruppe. Auch mit Einrichtungen in Grambe und St. Magnus laufen Gespräche zu regelmäßigen Anfahrtsterminen.

Miteinander ins Gespräch kommen und Kontakte knüpfen: Darum geht es nicht nur auf dem Platz vor der Bibliothek, sondern auch immer montags von 14.30 bis 17.30 Uhr und an jedem ersten und dritten Sonnabend im Monat von 10 bis 13 Uhr im Inneren des markanten Gebäudes. Dann nämlich öffnet Ulrike Reusche dort „Das Café“. Bei Heißgetränken treffen sich Bremer und Geflüchtete, klönen, spielen und besprechen Organisatorisches oder auch mal ein Problem. Wer Lust hat, kann dort mit ehrenamtlichen Helfern Deutsch üben.

Koordinatorin Ulrike Reusche stellt gerade mit einigen Teilnehmern einen Fragenkatalog zum Thema öffentlicher Personennahverkehr zusammen, denn demnächst will ein Mitarbeiter der Bremer Straßenbahn AG (BSAG) zu Besuch ins Café kommen, um Fragen zu beantworten. „Wir haben häufiger Referenten zu Gast. Sinn des Cafés ist es, die Sprache zu schulen und Möglichkeiten zur Kommunikation zu bieten“, sagt Ulrike Reusche: „Der Bedarf an Sprache ist sehr stark, und sie ist die Tür zu allem. Wir üben hier, was unsere Besucher in der Schule ler-



Mustafa Hamada (von links), Lama Slemamo, Mahmoud Shehab, Kerim Nassakou als Ehrenamtlicher und Ulrike Reusche als Café-Koordinatorin während einer der regelmäßigen Gesprächsrunden in der Stadtbibliothek West. FOTOS: ROLAND SCHEITZ

nen.“ „Wir brauchen Kontakt und müssen mit anderen sprechen“, bestätigt Besucherin Lama Slemamo, die regelmäßig vorbeischaute.

Auch Stadtführungen und Ausflüge hat Ulrike Reusche mit den Café-Besuchern schon unternommen. Neben ihr sitzt Kerim Nassakou, der Ulrike Reusche seit einiger Zeit ehrenamtlich unterstützt. „Ich kann die Situation der Flüchtlinge gut verstehen und weiß, wie es ist, wenn jemand irgendwo alleine ist“, erzählt der Findorfer, der aus Togo stammt und innerhalb von zwölf Jahren in fünf Ländern gelebt hat: „Ich weiß deshalb aus eigener Erfahrung, wie eine neue Sprache, eine neue Kultur und die Suche nach Arbeit in einem neuen Land sich anfühlen.“

Auch Birgit Höft kommt regelmäßig montags ins Café in der Stadtbibliothek West. Sie kümmert sich bei den Maltesern um sogenannte Integrationslotsen, eine spezielle Form des Ehrenamtes. Integrationslotsen helfen bei Projekten oder treffen sich mit einzelnen oder geflüchteten Familien für unterschiedliche Aktivitäten. 16 Einzelpatenschaften betreut Birgit Höft aktuell – und würde diesen Kreis gerne auch noch erweitern.

„Unsere Integrationslotsen werden speziell geschult und können sich bei regelmäßigen Teamtreffen miteinander austauschen“, erzählt sie. Wer mitmachen möchte, sollte zuverlässig und offen für fremde Kulturen sein und auch die

Möglichkeit haben, ein regelmäßiges Zeitangebot machen zu können.

Das Besondere: Die Malteser-Integrationslotsen sind ein bundesweites Projekt, das von der Kölner Zentrale aus koordiniert wird. An mehr als 100 Standorten begleiten Integrationslotsen Geflüchtete auf dem Weg in ein selbstständiges Leben und wollen Brücken zwischen Alteingesessenen und Neuankömmlingen bauen. Bis Ende 2018 ist die

Förderung durch das Kanzleramt zugesichert worden.

Der Malteser-Hilfsdienst sucht weitere Integrationslotsen und ehrenamtliche Unterstützer für „Das Café“ und die „Mobile Fahrradwerkstatt“ in Gröpelingen. Interessierte können sich unter Telefon 01 60-95 98 95 01 oder per E-Mail an [birgit.hoef@malteser.org](mailto:birgit.hoef@malteser.org) mit Birgit Höft in Verbindung setzen.



Koordinatorin Birgit Höft



Der frühere Schulleiter Arnold Jahnke



Projektkoordinator Andreas Kalkosky (l.) und Frank Schönberger als ehrenamtlicher Helfer arbeiten in der Fahrradwerkstatt.

**Wie Pferdefreunde ticken**

Wiebke Saathoff präsentiert an diesem Donnerstag ihr neues Sachbuch über ihre Lieblingstiere

VON CHRISTINE GRÄFING

**Neustadt/Walle.** „Reiten ist, vom Pferd getragen zu werden.“ Wer dieser Aussage zustimmt, könnte seine eher unzureichenden Kenntnisse über Pferd und Reitsport mit dem Buch „Stallgeflüster“ schnell auf ein höheres Niveau heben. Wer in Pferden sowieso mehr sieht, kann mit dem humorvollen und informativen Sachbuch ebenfalls sein Fachwissen erweitern und darüber schmunzeln, wie die „Pferdemenschen“ ticken. Die Bremer Autorin Wiebke Saathoff hat mit „Stallgeflüster – Die Wahrheit über Pferde und ihre Menschen“ jetzt ihr erstes Sachbuch vorgelegt.

Wegen einer Hundehaar-Allergie ihres Bruders konnte die kleine Wiebke unmöglich einen Hund bekommen. Durch Pferdehefte geprägt, nach vier Jahren Reitunterricht und hartnäckigem Fragen hatte sie als 13-Jährige statt eines Hundes ihr erstes Pony bekommen: Bruno.

Seit nunmehr zwei Jahrzehnten allerdings ist die 25-jährige Friesen/Oldenburger-Stute Fjala „Lebensgefährtin“ von Wiebke Saathoff. Trotz ihrer fast lebenslangen Erfahrung mit Pferden hat Saathoff natürlich nicht den Anspruch, „die Wahrheit zu wissen“. Sie hat aber für den interessierten Leser und Pferdefreund ein unterhaltsames, heiter-ironi-

sches Sachbuch geschrieben, in das auch zahlreiche eigene Erfahrungen und Erlebnisse eingeflossen sind.

Wiebke Saathoff, aufgewachsen in Loppersum in Ostfriesland, hat nach ihrer Ausbildung zur Büro-Kommunikationskauffrau in Oldenburg English und Wirtschaftswissenschaften auf Lehramt studiert. Nach ihrer Berufstätigkeit in Braunschweig fühlte sie sich, „als müsste sie weiterziehen“. „Bremen gefiel mir immer“, sagt sie über die Stadt, in der schon ihre Schwester wohnte. Und so ist sie mit ihrem Pferd in die Hansestadt gezogen. Dort lebt die 42-Jährige in der Neustadt und unterrichtet an einer berufsbildenden Schule in Walle.

„Stallgeflüster“ ist Saathoffs erstes Sachbuch, aus dem sie an diesem Donnerstag,

24. August, ab 19 Uhr in der Stadtbibliothek, Am Wall 201, liest. Seit ihrer „Lesebühnen“-Erfahrung in Braunschweig schreibt sie nach eigener Aussage organisiert. Sie hat zuvor schon in Anthologien veröffentlicht und ein Jugendbuch geschrieben. Die Idee von der Lesebühne hat sie mit nach Bremen gebracht. Und so können bei der „Mit Hack und Herz“-Lesebühne in der Neustadt Autoren ihre Texte vortragen. Anders als beim Poetry-Slam geht es dabei nicht um die Performance und viel Applaus, sondern darum, seinen Text öffentlich auszuprobieren.

Wenn man ein „Pferdemensch“ sei, wie Saathoff die Leute, die mit Pferden umgehen, nennt, dann sei einem das schon in die Wiege gelegt worden, ist sie überzeugt. In ihrem Buch schreibt die Neustädterin über die Schwierigkeit, die Bedürfnisse von Pferd und Mensch gleichermaßen zu erfüllen. Sie gibt einen Einblick in die Pferdewelt zwischen Mädchenraum und Leistungssport, zwischen Stall und Turnierplatz. Dabei schlägt sie auch einen Bogen vom Wildtier zum Dressurpferd. Zudem beschreibt die 42-Jährige die verschiedenen Reitweisen, thematisiert den Züchtungsprozess und umreißt den Pferdekosmos zwischen „Glitzerstirnen und Misthaufen“. „Die Wahrheit hängt davon ab, je nachdem, aus welchem Blickwinkel man es betrachtet“, sagt sie.



Wiebke Saathoff mit ihrem heiter-ironischen Sachbuch „Stallgeflüster“. Die Autorin unterrichtet an einer Walle Berufsschule. FOTO: GERBRACHT

**3, 2, 1... Berufsstart!**

Die neue Ausgabe „job4u – Ausbildung und Beruf“

- > Mehr als 200 freie Ausbildungsplätze und duale Studiengänge
- > Spannende Berufsportraits
- > Wichtige Tipps und Tricks rund um die Bewerbung

Am 25.8.\* im WESER-KURIER

\* zusätzlich auch am 26.8. im WESER-KURIER am Kiosk.

WESER KURIER