

Ausgabe 1 | 2014
April - Juli 2014

GEWOBA
ist immer da.

Das Info-Magazin

MITTENDRIN

Unterhaltung | Veranstaltungen | Serviceangebote

Internationaler Jazz-Virtuose

Uli Beckerhoff liebt Musik
und seine Freiheit



Gedächtnistraining

Wie man die grauen Zellen in
Schwung bringt



Walexperte

Günther Behrmann lebt für
die Wissenschaft



Kulturbegleiter

Die Bremer Initiative „Aktiv
mit Demenz“

Editorial



Liebe Leserinnen und Leser,

was bereits seit Jahrhunderten Bestandteil fernöstlicher Kulturen ist, beschäftigt zunehmend auch die westliche Wissenswelt: Die Rede ist vom Einklang zwischen Körper und Geist. In dieser Ausgabe der MITTENDRIN finden Sie Anregungen dazu, beides in Schwung zu halten – und erfahren Erstaunliches über das Zusammenspiel von Gehirnleistung und Fitness. So kommt auf Seite 14 der Neurowissenschaftler Ben Godde zu Wort. Er weiß: Wer in Bewegung bleibt, stärkt auch die grauen Zellen.

Passend dazu starten wir mit einer neuen Serie in den Frühling: MITTENDRIN stellt Ihnen ab sofort Sportvereine aus Ihrer Region vor, die spezielle Angebote für Ältere im Programm haben. Den Auftakt macht in dieser Ausgabe der SFL Bremerhaven mit seinem Kursangebot „50 Plus“ (Seite 17). In Bewegung bleiben auch die Zwillingsschwester und GEWOBA-Mieterinnen Karin Polap und

Barbara Meyer. Seit langem sind sie mit von der Partie, wenn das GEWOBA-Sozialmanagement und die Serviceberater zu Ausflügen und Veranstaltungen einladen. Was sie an dem Angebot begeistert und warum es ihnen wichtig ist, regelmäßig unterwegs zu sein, berichten sie auf Seite 6.

Allen, denen das agile Zwillingspärchen Lust darauf gemacht hat, in geselliger Runde aktiv zu sein, empfehle ich einen Blick in unsere Rubrik „Unterwegs“ auf Seite 9 und in den Veranstaltungskalender ab Seite 10. Dort gibt es einen bunten Strauß von Vorschlägen für einen aktiven Frühling und einen bewegten Sommer. Ganz im Sinne eines guten Körpergefühls, eines wachen Geistes und nicht zuletzt eines fröhlichen Gemütes.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen der MITTENDRIN.

Ihr
Peter Stubbe
Vorstandsvorsitzender der
GEWOBA Aktiengesellschaft
Wohnen und Bauen

P.S. Ihre Meinung zur GEWOBA MITTENDRIN interessiert uns sehr. Welche Themen lesen Sie gerne? Was wünschen Sie sich für das Magazin? Schreiben Sie uns an: mittendrin@gewoba.de.

Inhalt

In Kürze/Impressum 3

Menschen

Jazz-Virtuose Uli Beckerhoff 4

GEWOBA aktuell

Zwillinge in Aktion 6

Pflegedienst Unterweser 7

Diversity Management:

Vielfalt bei der GEWOBA 8

Ihr Serviceteam 8

Unterwegs

GEWOBA-Veranstaltungen 9

Veranstaltungen in Bremen 10

Veranstaltungen in

Bremerhaven 12

Kultur und Geist

Buchrezension: „Der 9. Ton“

von Peter Maffay 13

Wohlfühlen

Geistig fit im Alter

durch Bewegung 14

Rätselauflösung 15

Initiative

„Aktiv mit Demenz“ 16

Seniorenport:

SFL Bremerhaven 17

Zuhause an der Weser

Walexperte Günter Behrmann 18

Heinrich-Plett-Straße /

Heinrich-Plett-Allee 19

Rätsel und Zitat 20

Filmuntertitel für Hörgeschädigte

Das Berliner Unternehmen debese.film hat Apps entwickelt, mit denen blinde und hörgeschädigte Menschen neuen Kinogenuss erleben. Die Apps sind für Mobiltelefone mit Android- und IOS-Betriebssystem im App Store oder bei Google Play kostenlos verfügbar. Einfach den gewünschten Film aussuchen und die entsprechende Audiodeskription beziehungsweise die Untertitel herunterladen. Im Kino erkennen „Greta“ und „Starks“ den Film automatisch. Dann heißt es nur noch: Zurücklehnen und das volle Kinoerlebnis genießen. Weitere Informationen gibt es unter www.gretaundstarks.de.



Gröpelinger Stadtteilplan wieder aufgelegt

Der lange vergriffene Plan des Stadtteils Gröpelingen für ältere Menschen ist wieder zu haben. In der Karte sind zum Beispiel Café-Treffs, Angebote für günstige Mittagstische, Grünanlagen, Begegnungsstätten sowie Informations- und Dienstleistungsangebote verzeichnet. Der Plan liegt vielerorts kostenlos aus. Weitere Karten erschienen bereits für Walle, Huchting und die Vahr. Informationen gibt der Arbeitskreis „Älter werden im Bremer Westen“, Astrid Galinger, Telefon 0421 61 70 79.



Hilfe beim Kauf von Pedelecs

In die Pedale treten mit Unterstützung vom Elektromotor: Da macht selbst das Berganfahren Spaß und so werden Pedelecs immer beliebter. Tests wiesen jedoch verschiedentlich erhebliche Mängel nach. Die Deutsche Seniorenliga hat darum eine Checkliste für den Kauf

entwickelt. Danach sollten Interessierte beim Kauf auf gutes Bremsverhalten, konstantes Fahren mit einer Hand, sicheres Be- und Entladen im Stand und auf vieles mehr achten. Die Checkliste steht im Internet unter www.deutsche-seniorenliga.de/infomaterial.html.

Impressum

Herausgeber: GEWOBA Aktiengesellschaft Wohnen und Bauen
Rembertiring 27, 28195 Bremen, Telefon 0421 36 72-1 70, www.gewoba.de

Redaktion und Konzept: textpr+, Contrescarpe 8, 28203 Bremen
unterstützt durch Imke Zimmermann, Bremer Medienbüro, Elsasser
Straße 27, 28211 Bremen

Autoren dieser Ausgabe: Christian Beneker (cbe), Janet Binder (jab),
Christina Böhm (cb), Silke Düker (sdü), Wolfgang Heumer (heu),
Thomas Joppig (jop), Viviana Kleinert (vk), Astrid Labbert (al)

Layout & Gestaltung: °STV, Bremen, www.stv-grafik.de

Fotos: Kathrin Doepner, HAA (Benecke), Frank Thomas Koch, PR,
Fotolia, Depositphotos

Druck: BerlinDruck

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

Liebe zum Jazz und zur Freiheit

Uli Beckerhoff setzt auf Individualität und Zusammenspiel gleichermaßen

Er zählt zu den besten Trompetern der internationalen Jazz-Szene, ist künstlerischer Leiter der erfolgreichen Bremer Messe „jazzahead!“ und lehrt an der renommierten Folkwang Universität der Künste in Essen. Für Ulrich „Uli“ Beckerhoff fängt mit 66 Jahren weder das Leben noch der Ruhestand an. Der Wahlbremer blickt gern nach vorn und zurück.

Wenn Uli Beckerhoff über seine Karriere spricht, dann fällt ein Wort sehr schnell, und er benutzt es in unterschiedlichsten Zusammenhängen immer wieder: Freiheit. „Mich nicht einengen oder fremdbestimmen zu lassen – das war mir schon früh wichtig“, sagt er und erinnert sich an seine Wehrdienstzeit: „Morgens um sechs Uhr aufstehen und sich irgendwelche Befehle entgegenbrüllen zu lassen – das ging gar nicht.“

Auch seine Liebe zum Jazz ist eng mit seinem Freiheitsdrang verknüpft. „Im Jazz hat man keinen Dirigenten und keinen Konzertmeister. Wenn ich mit anderen Musikern zusammenspiele, ist jeder gleichberechtigt.“ Statt Hierarchien gibt es viel Raum für Improvisation, denn das Spontane, Ungeplante ist für den Jazz nun einmal charakteristisch: „Im Wirtschaftsleben hat es einen negativen Klang, wenn man sagt, man habe improvisieren müssen. Dann ist irgendetwas schief ge-



Uli Beckerhoff mit dem Instrument, mit dem er Karriere machte: die Trompete.

gangen. Als Jazzmusiker ist man dagegen stolz darauf, zu improvisieren“, sagt Beckerhoff und schmunzelt.

Zugleich ist es ihm wichtig, Improvisation nicht mit Beliebigkeit zu verwechseln: „Ich habe schon eine genaue Vorstellung davon, wie mein Trompetenspiel klingen soll – und so schön, wie

ich es mir wünsche, klingt es leider nie.“ Glück beim Spielen empfinde er dann, wenn die Musik der eigenen Wunschvorstellung immerhin sehr nahe kommt. „Dann bekommt der Konzertabend etwas Fließendes, und ich verspüre so eine innere Leichtigkeit. Das ist ein großartiges Gefühl, das ich gern viel öfter erleben möchte.“

Wenn Beckerhoff musiziert, baut er im Körper einen gewaltigen Luftdruck auf: „Das sind bis zu 2,8 atü. Ein Autoreifen braucht gerade mal 2,4“, erklärt er. Was für gewaltige Kräfte dann in seinem Körper wirken, hat er im vergangenen Herbst schmerzhaft zu spüren bekommen. Bei einem Konzert im Sendesaal zog er sich während seines energiegeladenen Trompetenspiels einen Leistenbruch zu. Er erwähnt es beiläufig. Den kleinen und großen Ärgernissen des Lebens viel Aufmerksamkeit schenken – das will er nicht. „Ich bin im Laufe der Jahre gelassener geworden. Das ist ein Vorteil des Älterwerdens. Man durchschaut die Dinge besser und lässt sich nicht mehr so leicht von Problemen aus der Bahn werfen“, sagt er. „Ich rege mich heute auch nicht mehr so sehr über Dinge auf, die ich nicht ändern kann, und konzentriere mich stärker darauf, aus eigenen Fehlern zu lernen, um sie nicht zu wiederholen.“

Sich nicht zu wiederholen – das ist Uli Beckerhoff auch in der Musik wichtig. Mal tritt er gemeinsam mit dem Bremer Ober-tonmusiker Reinhard Schimmelpfeng auf, mal mit anderen internationalen Jazzgrößen, mal gemeinsam mit einem jungen Trio. Stets ist er dabei auf der Suche nach neuen Ausdrucksformen und Erfahrungen mit der Trompete, dem Instrument, das ihm seit rund 50 Jahren vertraut ist. Auch hier ist er wieder, der Wunsch nach Selbstverwirklichung – nach Freiheit eben. „Allerdings ohne dabei den Draht

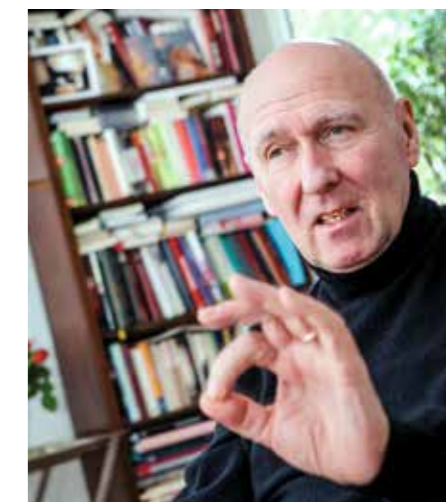
zum Publikum zu verlieren, das ist für mich ganz entscheidend.“ Ein leiser, intensiver Beginn sei ihm wichtig, genauso wie Klangfolgen, die die Besucher immer wieder neugierig machen und eine Musik, in der sie die unterschiedlichsten Stimmungen und Gefühle wiedererkennen.

Um besondere Erlebnisse geht es Uli Beckerhoff auch als künstlerischer Leiter der „jazzahead!“. Die Jazzmesse findet seit 2006 jährlich in Bremen statt und hat sich seither in der internationalen Musikszene einen Namen gemacht. Neben Fachvorträgen, Messeständen von Konzertagenturen, Instrumentenbauern und Plattenfirmen gibt es ein vielfältiges Konzertprogramm, bei dem jedes Jahr ein anderes Partnerland im Mittelpunkt steht. In diesem Jahr ist es Dänemark. „Wenn die jazzahead! vorbei ist, beginnen schon die Vorbereitungen für das nächste Jahr“, sagt Beckerhoff. Neue internationale Kontakte knüpfen, Programmpunkte festlegen – für ihn ist die Messe nicht nur an den vier Veranstaltungstagen ein intensives, spannendes Erlebnis.

Intensiv ist auch die Zusammenarbeit mit den jungen Studenten, die er an der renommierten Folkwang Universität der Künste in Essen unterrichtet. Wer dort aufgenommen wird, bringt bereits ein großes musikalisches Talent und eine hohe Motivation mit. Trompetenunterricht – das bedeutet an diesem Ort folglich viel mehr als die Fingerfertigkeit und Atemtechnik zu schulen. „Ich ar-

beite mit den Studenten an ihrem individuellen Ausdruck und versuche mit ihnen herauszufinden, wie sie ihr Talent auf authentische Weise nutzen können.“ Er lächelt versonnen. „Das sind echte Glücksmomente, wenn ich jungen Menschen dabei helfen kann, ihren eigenen Weg zu finden.“

jop



Zur Person:

Uli Beckerhoff wurde am 6. Dezember 1947 in Münster geboren. Er studierte erst Jura, dann Musik in Münster und Köln. Bereits in jungen Jahren gewann er mehrere internationale Jazzwettbewerbe und begründete verschiedene Jazzformationen. 1980 startete er seine Solokarriere. Seit 1988 lehrt er Trompete an der Folkwang Universität der Künste in Essen. Seit 2006 hat er die künstlerische Leitung der Bremer Jazzmesse „jazzahead!“ inne. Beckerhoff lebt seit 1975 in Bremen und ist mit seiner zweiten Ehefrau Gülhan verheiratet.



Zur Ruhe kommen die Zwillingsschwester Karin Polap und Barbara Meyer nur selten, viel lieber sind sie unterwegs.

Zwillinge in Aktion

Karin Polap und Barbara Meyer versäumen kaum eine GEWOBA-Veranstaltung

Seit 40 Jahren wohnen sie quasi Tür an Tür - in Block Nummer drei und Nummer fünf. Wäre das nicht so, würde ihnen etwas fehlen, denn Karin Polap und Barbara Meyer sind eineiige Zwillinge. In ihrer Freizeit lieben sie es, gemeinsam aktiv zu sein.

„Ich gehe sonst ein“, ruft die temperamentvolle Barbara Meyer und gestikuliert als wäre ihr plötzlich der Raum zu eng und ihr fehle die Luft zum Atmen. „Mir fällt sonst ...“, hebt sie an „die Decke auf den Kopf“, vollendet ihre Zwillingsschwester Karin Polap den Satz und nickt heftig. Die beiden sind ein eingespieltes Team - seit 72 Jahren. In Arbergen wohnen sie seit 40 Jahren. Seit beide alleinstehend sind, haben sie die vielfältigen Freizeit-Angebote der GEWOBA und

des GEWOBA-Sozialmanagements für sich entdeckt. Dafür schwingen sich die beiden Rentnerinnen regelmäßig auf ihre E-Bikes - ihr wichtigstes Freizeit-Utensil, mit dem sie im Frühling und Sommer große Touren unternehmen - und radeln in die Vahr. „Oftmals finden hier die Veranstaltungen statt, die uns am meisten interessieren“, sagen sie. Eine halbe Stunde sind die Schwestern mit dem Rad in die Vahr unterwegs. „Bus und Bahn fahren wir“, erklärt Karin Polap, „so wenig wie möglich“, vollenden beide gemeinsam den Satz.

Ob Weihnachtsfeier oder sommerliches Grillfest, Kohlessen im Fährhaus Farge, Ausflüge nach Bad Zwischenahn oder ein Neujahrsbrunch in Huchting - kein Weg ist ihnen zu weit, kaum ein

Wetter zu ungemütlich. „Die Gemeinschaft, die sich im Laufe der Jahre entwickelt hat, ist einfach toll“, schwärmt Karin Polap. „Man trifft sich immer wieder auf den Veranstaltungen - etwa alle zwei bis drei Monate“, ergänzt Barbara Meyer. „Es ist schon ein richtig freundschaftliches Verhältnis entstanden.“

Da ihnen die Aktionen zusammen mit anderen Menschen aus verschiedenen Bremer Stadtteilen so viel Spaß machen, haben sie ihre Nachbarn aus der Nummer 7 überredet, doch einmal mitzukommen. „Und sie waren begeistert von der Kohlfahrt mit den Serviceberatern“, freuen sich die Zwillingsschwester. Nun hoffen sie, dass sie nicht mehr lange die einzigen Teilnehmerinnen aus Arbergen bleiben. *sdü*

„Beraten, bewegen, begleiten“

... ist Motto und Herzenssache des Pflegedienstes Unterweser

Sich Zeit für die Menschen zu nehmen, das ist Ralf Holz wichtig. „Unsere Kunden müssen sich in kein Terminkorsett stecken lassen. Im Gegenteil: Wir richten uns nach ihren Bedürfnissen“, erklärt der Geschäftsführer des Bremerhavener Pflegedienstes Unterweser.

Seit 18 Jahren widmen sich Ralf Holz und seine 50 Mitarbeiter der Versorgung und Betreuung pflegebedürftiger Menschen in ihrer häuslichen Umgebung. Ob Krankenpflege, Wohnungsreinigung oder Einkaufsservice - der Pflegedienst Unterweser setzt auf menschliche Nähe zu den Kunden und darauf, flexibel auf jeden einzelnen eingehen zu können. „Die Wünsche unserer Kunden haben für uns oberste Priorität“, betont Ralf Holz. Die individuelle Beratung und Betreuung gehört für ihn dabei genauso dazu wie die Rufbereitschaft. „Hier sind 24

Stunden am Tag ausgebildete Pflegekräfte vor Ort, die alle Anrufe persönlich entgegennehmen“, sagt er.

Dass dem Bremerhavener sein Beruf auch Berufung ist, merkt man Ralf Holz deutlich an. Und er weiß, wovon er spricht, denn der 47-Jährige engagiert sich zusätzlich beim Bundesverband privater Anbieter sozialer Dienste (bpa) als Vorstandsvorsitzender der Landesgruppe Bremen/Bremerhaven. Deswegen ist es für ihn grundlegend, dass sein Unternehmen höchsten Qualitätsanforderungen entspricht. So unterzieht sich der Pflegedienst Unterweser freiwillig regelmäßigen Kontrollen und ist vom TÜV Nord zertifiziert. Neben den Kundenwünschen liegt Ralf Holz vor allem die Nachwuchsförderung am Herzen. „Wir brauchen im Pflegesektor motivierte Menschen mit fundierten Qualifikati-

onen - deswegen bilden wir aus.“ Ganz neu hat Ralf Holz Pflegefortbildungen für Pflegefachkräfte im Programm. Die ersten Seminare laufen gerade an.

„Beraten, bewegen, begleiten“ - das Motto des Pflegedienstes Unterweser gilt für Kunden und deren Angehörige gleichermaßen. So ist der Pflegedienst beispielsweise Partner der Deutschen Schlaganfallhilfe. Ralf Holz berichtet: „Angehörige von Schlaganfallpatienten haben oft keine Anlaufstelle. Hier kommen wir ins Spiel, stehen mit Rat und Tat zur Seite und unterstützen bei der Bewältigung dieser schwierigen Situation.“

Fest mit der Seestadt verwurzelt, hat der Pflegedienst Unterweser seinen Hauptsitz mitten in Bremerhaven, im Freigebiet 1. Dort leben auch viele der Kunden. „Für ältere oder pflegebedürftige Menschen ist das hier ideal. Die Wohnungen sind barrierefrei und die Infrastruktur ist sehr gut“, so Ralf Holz. „Außerdem“, fügt er lächelnd hinzu, „gibt es mit uns einen zertifizierten Pflegedienst in unmittelbarer Nähe.“ *cb*



Beruf als Berufung: Ralf Holz (r.) vom Pflegedienstes Unterweser.



Kontakt

Pflegedienst Unterweser
Freigebiet 1
27568 Bremerhaven
Telefon: 0471 8 00 83 00

Vielfalt willkommen heißen

Die GEWOBA engagiert sich aktiv für ein wertschätzendes Miteinander

Unter den Dächern der GEWOBA wohnen rund 82.000 Menschen. Das macht das Leben in den Quartieren bunt. Etwa 30 Prozent der GEWOBA-Mieter haben Migrationserfahrung, ein Drittel ist über 60. Die GEWOBA weiß diese menschliche Vielfalt zu würdigen und engagiert sich für ein wertschätzendes Miteinander. „Bei uns soll sich jeder willkommen fühlen und mit seiner jeweiligen Lebenssituation wahrgenommen werden“, erklärt Christine Dose, Leiterin des GEWOBA-Sozialmanagements.

Integrative Projekte in den Quartieren und ein Personalmanagement, das sich an den Menschen orientiert, untermauern diese Unternehmensphilosophie seit Jahren. Neu ist seit 2013, dass die GEWOBA solche Maßnahmen unter dem Stichwort Diversity

Management (Diversity = englisch „Vielfalt“) bündelt – und das mit Erfolg: Im Dezember erhielt die Wohnungsgesellschaft den Bremer Diversity Preis, der an Institutionen vergeben wird, die soziale und kulturelle Potenziale der Vielfalt ausschöpfen. Christine Dose: „Der Preis motiviert uns, unseren Weg fortzusetzen.“ Wichtig sei dabei der persönliche Kontakt. „Unsere Stärke ist die Nähe zu den Menschen. Ob Hauswart, Serviceberater oder Nachbarschaftsmanager – wir bieten den Kunden Ansprechpartner und unterstützen sie.“

Ganz im Sinne des Diversity Managements entwickelte die GEWOBA nun das Konzept der Neukundenlotsen – zunächst für die Gartenstadt Vahr. Sieben ehemalige GEWOBA-Mitarbeiter heißen Neumieter willkommen



Christine Dose

und informieren sie über alles Wissenswerte rund um ihr Wohnumfeld. Besonders für Menschen, die von auswärts in die Vahr ziehen, ist das ein wichtiger Erstkontakt. Ziel ist es auch, sie mit den Nachbarn bekannt zu machen, um ihnen einen angenehmen Einstieg zu bereiten. *cb*

Ihre Serviceberater:



Heike Baarhs
0421 36 72-1 73
Bremer Westen
und Osten



Ilka Schulz
0471 48 03 23
Bremerhaven



Frank Turostowski
0421 36 72-8 73
Oberneuland, Horn,
Vahr, Gartenstadt Vahr,
Schwachhausen



Kirstin Holz
0421 36 72-1 74
Huchting, Hastedt,
Bremen-Nord, Neustadt,
Kattenturm, Oldenburg



Grillvergnügen

Die GEWOBA lädt ihre Mieter auch 2014 wieder exklusiv zu vier gemütlichen Grillfesten ein. Los geht es in Bremen am 24. Juni ab 12:30 Uhr im GEWOBA-KulturSalon, Emil-Sommer-Straße 1 a. Am 25. Juni glühen die Kohlen ab 12:30 Uhr vor dem Stadtteilhaus OTe, Ludwigshafener Straße 6 und am 10. Juli ab 12:30 Uhr im Café Rosengarten, Antwerpener Straße 22. In Bremerhaven wird am 2. September ab 12:30 Uhr am Dienstleistungszentrum Grünhofe, Auf der Bult 5, Leckerer gebrutzelt. Ein Grillmenü mit Beilagen und alkoholfreien Getränken kostet 8 Euro. Anmeldungen für Bremen unter 0421 36 72-1 70 und für Bremerhaven unter 0471 48 03 23.



Das Schloss Jever war der Sitz der Herrschaft Jever.

Tagesausflug nach Jever – mehr als „friesisch herb“

Seit 166 Jahren wird in Jever Bier gebraut. Doch in dem anerkannten Erholungsort gibt es weitaus mehr zu entdecken. So nennen Jeveraner ihre Heimatstadt zu Ehren von Maria von Jever auch Marienstadt. Auf „Fräulein Marias“ Pfaden können sich GEWOBA-Mieter mit dem GEWOBA Sozialmanagement und den Serviceberatern am 15. Mai begeben. Der Reisebus fährt morgens ab Bremen und Bremerhaven und endet

hier auch wieder am frühen Abend. Nach einer Altstadttour und Schlossbesichtigung sorgt mittags ein Maischollen- und Spargelessen im Hotel To'n Schlagboom in Waddewarden für Stärkung. Der Tagesausflug kostet inklusive Mittagessen 25 Euro pro Person. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, wird um Anmeldung bis zum 25. April unter 0421 36 72-1 70 oder 0471 48 03 23 gebeten.

Auf nach Helgoland – mit der Fähre direkt in den Inselhafen

Helgoland, Deutschlands einzige Hochseeinsel, fasziniert mit seinen roten Buntsandsteinfelsen. GEWOBA-Mieter können die Insel am 29. April besuchen. Der Reisebus nach Cuxhaven startet um 8:00 Uhr am Bremer ZOB und um 8:30 Uhr am Bremerhavener ZOB. Von Cuxhaven geht es mit dem Schiff weiter. An Bord gibt es einen leckeren Matjesteller. Die Schnellfähre legt direkt im Inselhafen an. Das für Helgoland

typische „Ausbooten“ entfällt. So ist die Anreise auch für Menschen mit eingeschränkter Mobilität möglich. Auf Helgoland verbin-



Das Unterland lädt zum Bummeln ein.

det ein Fahrstuhl das Unterland mit dem Oberland. Drei Stunden können die Mitreisenden Helgoland allein oder mit den GEWOBA-Serviceberatern erkunden. Ein Kaffeegedeck an Bord der Fähre stärkt auf der Rückreise. Der Reisebus erreicht um 19:30 Uhr Bremerhaven und um 20:00 Uhr Bremen. Pro Person kostet der Ausflug 49 Euro. Anmeldungen unter 0421 36 72-1 70 oder 0471 48 03 23.



April 2014

- 09.04. 15:00 Uhr** **GEWOBA-Mieter-Klonschnack mit Kaffee und Kuchen**
Bremer Pflegedienst, Neustadt, Kirchweg 204, Anmeldung: 59 81 80, Bremer Pflegedienst
- 09.04. 15:00 Uhr** **Literatur Express - Rund ums Ei**
Passend zu Ostern gibt es Heiteres und Besinnliches zum Ei von und mit Manfred Boermann, Nachbarschaftstreff, Gröpelingen, Beim Ohlenhof 10, Anmeldung: 6 91 45 80, AWO
- 18.04. ab 8:00 Uhr** **Tagesfahrt nach Groningen**
Mit dem Bus geht es ab der Vahr, Neustadt und Huchting in die Niederlande. Preis: 13 Euro, alle Details zur Fahrt gibt vacancies unter 70 60 77, vacancies
- 24.04. 14:30 Uhr** **Tanznachmittag mit Werner Machowski**
mit Kaffee und Kuchen, Hanna Harder Haus, Vahr, Berliner Freiheit 9c, Preis: 6 Euro, AWO
- 27.04. 15:00 Uhr** **Sonntagscafé „Frühlingserwachen“**
Treff Waschhaus, Vahr, Ludwig-Beck-Straße 2a, Information/Anmeldung: 70 60 77, vacancies
- 29.04. 8:00 - 20:00 Uhr** **Tagesausflug nach Helgoland mit den Serviceberatern**
Fähre ab Cuxhaven und ohne Ausbooten, Busfahrt nach Cuxhaven ab ZOB Bremen, Preis: 49 Euro inklusive Busfahrt, kleiner Imbiss auf der Hinfahrt, Rückfahrt mit Kaffee und Kuchen, Anmeldung: 36 72-1 70, GEWOBA

Mai 2014

- 09.05. 9:30 Uhr** **Frühstückstreff**
im Nachbarschaftstreff, Gröpelingen, Beim Ohlenhof 10, Preis: 4 Euro (der Betrag ist zwei Tage vorher zu entrichten), Anmeldung: 6 91 45 80, AWO
- 11.05. 14:30 Uhr** **Muttertagscafé**
mit Kaffee und Kuchen sowie kleinen Überraschungen im Café Rosengarten, Huchting, Antwerpener Straße 22, Anmeldungen/Tischreservierung: 6 96 16 60, vacancies
- 14.05. 15:00 Uhr** **Dia-Show über Ostpreußen**
Visuelle Reise von Danzig nach Königsberg, Bremer Pflegedienst, Neustadt, Kirchweg 204, Preis: 5 Euro, Hol- und Bringdienst von Zuhause: 5 Euro, Anmeldung: 59 81 80, Bremer Pflegedienst
- 15.05. 14:30 Uhr** **Konzert des Forbitter Shanty Chor**
unter dem Motto „Schiff Ahoi und Leinen los!“, Hanna Harder Haus, Vahr, Berliner Freiheit 9c, Preis: 6 Euro, mit Kaffee und Kuchen, AWO
- 15.05. 8:30 - 17:30 Uhr** **Tagesfahrt nach Jever**
mit Altstadt- und Schlossbesichtigung sowie Maischollen- und Spargelessen im Hotel To 'n Schlagboom in Waddewarden, ab ZOB Bremen, Preis: 25 Euro, Anmeldung: 36 72-1 70, GEWOBA
- 27.05. 15:00 Uhr** **„Schnack mit...“**
Jeden letzten Dienstag im Monat spricht Christine Renken mit interessanten Gästen., Zuhörer erwünscht, lassen Sie sich überraschen und seien Sie dabei im Nachbarschaftstreff, Gröpelingen, Beim Ohlenhof 10, Anmeldung: 6 91 45 80, AWO
- 28.05. 14:30 Uhr** **Maitanz mit Kaffee, Kuchen, Grillwurst und Musik**
Bürgertreff Rosencafé, Neustadt, Thedinghauser Straße 115a, Anmeldung: 6 96 16 60, vacancies



18.04. Tagesfahrt nach Groningen
Malerische Grachten, das architektonisch bemerkenswerte Groninger Museum und eine der schönsten niederländischen Innenstädte – all das bietet Groningen. Für 13 Euro können Sie die Stadt bei einem Tagesausflug mit dem Sozial- und Pflegedienst vacancies entdecken. Über weitere Details informiert vacancies unter Telefon 70 60 77.



14.05. Dia-Show über Ostpreußen
Ostpreußen ist bis heute eng mit der deutschen Kultur verbunden. Zu einer visuellen Reise von Danzig nach Königsberg lädt um 15:00 Uhr der Bremer Pflegedienst ein. Die Dia-Show findet in der Neustadt, Kirchweg 204, statt. Der Eintritt kostet 5 Euro. Für weitere 5 Euro können Interessierte einen Hol- und Bringdienst buchen.



16.06. Konzert der Bremer Philharmoniker in der Glocke
Der ASB bittet zum Konzert der Bremer Philharmoniker, die unter dem Titel „Ton auf dem Nil“ Werke von Verdi und Rossini sowie die Filmmusik zu „Tod auf dem Nil“ spielen. Der Eintritt kostet für Sitzplatzkategorie I 24 Euro, für Kategorie II 20,75 Euro. Anmeldungen nimmt der ASB bis zum 02.06. unter 4 17 87 10 entgegen.



30.06. bis 03. 07. Begleitete Reise nach Leipzig
Eine begleitete Reise nach Leipzig bietet der mobile Sozial- und Pflegedienst vacancies an. Dabei sorgt ein abwechslungsreiches Programm mit Stadtführung, Schifffahrt und Museumsbesuch für interessante Tage in der weltbekannten Universitäts- und Messestadt. vacancies-Mitarbeiterin Elke Bösche begleitet die Reise.

- 29.05. 11:00 Uhr** **Vatertagsgrillen**
Café Rosengarten, Huchting, Antwerpener Straße 22, Anmeldungen/Tischreservierung: 6 96 16 60, vacancies

Juni 2014

- 05.06. 14:30 Uhr** **Tanznachmittag**
mit Kaffee und Kuchen, Hanna Harder Haus, Vahr, Berliner Freiheit 9c, Preis: 6 Euro, AWO
- 11.06. 15:00 Uhr** **GEWOBA-Mieter-Klonschnack mit Kaffee und Kuchen**
Bremer Pflegedienst, Neustadt, Kirchweg 204, Hol- und Bringdienst von Zuhause: 5 Euro, Anmeldung: 59 81 80, Bremer Pflegedienst
- 13.06. 9:30 Uhr** **Frühstückstreff**
Nachbarschaftstreff, Gröpelingen, Beim Ohlenhof 10, Preis: 4 Euro (der Betrag ist zwei Tage vorher zu entrichten), Anmeldung: 6 91 45 80, AWO
- 16.06. 20:00 Uhr** **„Ton auf dem Nil“ – Konzert der Bremer Philharmoniker**
12. philharmonisches Konzert mit Werken von Rossini, Dirigent: M. Poschner, Glocke, Großer Saal, Domsheide 4-5, Eintrittspreise: Kategorie I: 24 Euro/ Kategorie II: 20,75 Euro, Voranmeldung bis zum 2. Juni unter 4 17 87 10, ASB
- 24.06. 12:30 Uhr** **GEWOBA-Grillfest**
Exklusiv für GEWOBA-Mieter im KulturSalon, Vahr, Emil-Sommerstraße 1 a, Preis für ein Grillmenü mit Beilagen und alkoholfreien Getränken: 8 Euro, Anmeldung: 36 72-1 70, GEWOBA
- 25.06. 12:30 Uhr** **GEWOBA-Grillfest**
Exklusiv für GEWOBA-Mieter auf dem Marktplatz vor dem Stadtteilhaus Ote, Osterholz-Tenever, Ludwigshafener Straße 6, Preis für ein Grillmenü mit Beilagen und alkoholfreien Getränken: 8 Euro, Anmeldung: 36 72-1 70, GEWOBA
- 30.06.- 03.07.** **Begleitete Reise nach Leipzig**
Stadtführung und verschiedene Besichtigungsmöglichkeiten mit zwei Gruppenbegleitern von vacancies, Preis: 325 Euro, Anmeldung/Informationen: 70 60 77, vacancies

Juli 2014

- 03.07. 14:00 Uhr** **Sommerfest im Klönhof**
Klönhof, Huchting, Nimweger Straße 11, Anmeldung/Information: 2 58 42 10, vacancies
- 10.07. 12:30 Uhr** **GEWOBA-Grillfest**
Exklusiv für GEWOBA-Mieter im Café Rosengarten, Huchting, Antwerpener Straße 22, Preis für ein Grillmenü mit Beilagen und alkoholfreien Getränken: 8 Euro, Anmeldung: 36 72-1 70, GEWOBA
- 11.07. 9:30 Uhr** **Frühstückstreff**
im Nachbarschaftstreff, Gröpelingen, Beim Ohlenhof 10, Preis: 4 Euro (der Betrag ist zwei Tage vorher zu entrichten), Anmeldung: 6 91 45 80, AWO
- 17.07. 14:00 Uhr** **Sommerfest im Bürgertreff Rosencafé**
Bürgertreff Rosencafé, Neustadt, Thedinghauser Straße 115a, Anmeldungen/Tischreservierung: 69 69 99 99, vacancies
- 24.07. 14:30 Uhr** **Tanznachmittag mit Michael Stumper**
mit Kaffee und Kuchen, Hanna Harder Haus, Vahr, Berliner Freiheit 9c, Preis: 6 Euro, AWO



April 2014

- 10.04. Bingo**
15:00 – 17:00 Uhr
Spielen Sie mit bei Kaffee und Kuchen, Pflegedienst Unterweser, Mitte, Freigebiet 1, Preis: 8,50 Euro, Anmeldung: 8 00 83 00, Pflegedienst Unterweser
- 18.04. Karfreitagsessen mit reichhaltigem Fischbuffet**
11:00 Uhr
Von der Krabbenuppe über geräucherten Lachs und Pangasiusfilet bis hin zu Beilagen und Desserts, Haus am Blink, Speckenbüttel, Adolph-Butenandt-Straße 7, Preis auf Anfrage, Information und Anmeldung: 9 84 34 01, BEW
- 20.04. und 21.04. Osterbüffet**
12:00 – 14:00 Uhr
mit Vorsuppe, Salatbüffet, Fisch- und Fleischspezialitäten der Nordsee-Küste sowie Dessert, Marschenhof, Wremen, In der Hofe 16, Preis: 18 Euro, Anmeldung: 04705 1 80, BEW
- 29.04. Helgolandfahrt mit den Serviceberatern**
08:30 – 19:30 Uhr
Fähre ab Cuxhaven und ohne Ausbooten, Busfahrt nach Cuxhaven ab Hauptbahnhof Bremerhaven, Preis: 49 Euro inklusive Busfahrt, kleiner Imbiss auf der Hinfahrt, Rückfahrt mit Kaffee und Kuchen, Anmeldung: 0471 48 03 23 GEWOBA
- 30.04. Tanz in den Mai**
18:00 Uhr
Tanzen bei Live-Musik und kleinen Speisen à la carte, Haus am Blink, Speckenbüttel, Adolph-Butenandt-Straße 7, Preis auf Anfrage, Informationen und Anmeldung: 9 84 34 01, BEW

Mai 2014

- 15.05. Spielenachmittag**
15:00 – 17:00 Uhr
Gesellschaftsspiele bei Kaffee und Kuchen, Unterwesertreff, Mitte, Freigebiet 1, Preis: 5 Euro, Anmeldung: 8 00 83 00, Pflegedienst Unterweser
- 29.05. Vatertagsgrillen**
11:00 Uhr
Für alle Väter und jene, die es noch werden wollen, mit Kaffee und Kuchen, Haus am Blink, Speckenbüttel, Adolf-Butenandt-Straße 7, Preis auf Anfrage, Informationen und Anmeldung: 9 84 34 01, BEW

Juni & Juli 2014

- 12.06. Seniorengymnastik**
15:00 – 17:00 Uhr
Nach einer gesunden Bewegungseinheit locken Kaffee und Kuchen zur Stärkung, Unterwesertreff, Mitte, Freigebiet 1, Preis: 5 Euro, Anmeldung: 8 00 83 00, Pflegedienst Unterweser
- 13.06. und 27.06. Grillabend mit Live-Musik**
17:00 – 22:00 Uhr
Laue Sommerabende locken mit Leckereien vom Grill, Übernachtungsmöglichkeit wird bei rechtzeitiger Voranmeldung geboten, Marschenhof, Wremen, In der Hofe 16, Preis auf Anfrage, Informationen und Anmeldung: 04705 1 80, BEW
- 17.07. Vorlese-Nachmittag**
15:00 – 17:00 Uhr
mit Kaffee und Kuchen, Unterwesertreff, Mitte, Freigebiet 1, Preis: 5 Euro, Anmeldung: 8 00 83 00, Pflegedienst Unterweser



30.04. Tanz in den Mai

Um den Wonnemonat Mai gebührend zu empfangen, veranstaltet das BEW Betreuungs- und Erholungswerk um 18:00 Uhr einen geselligen Tanzabend. Im „Haus am Blink“, Speckenbüttel, Adolph-Butenandt-Straße 7, wird mit schwungvoller Livemusik in den Mai getanzt. Speisen à la carte sorgen für das leibliche Wohl.



12.06. Seniorengymnastik

Bewegung hält nicht nur den Körper, sondern auch den Geist fit (siehe Seite 14). Deswegen lohnt es sich, bei der Seniorengymnastik des Pflegedienstes Unterweser dabei zu sein. Ab 15:00 Uhr geht es im Unterwesertreff, Mitte, Freigebiet 1, los. Im Preis von 5 Euro ist auch die anschließende Stärkung mit Kaffee und Kuchen enthalten.



Lebenslinien

„Wir glauben, Erfahrungen zu machen, aber Erfahrungen machen uns“, hat der französische Dramatiker Eugène Ionesco einmal gesagt. Biografien und Autobiografien berichten davon, wie bekannte Politiker und Wissenschaftler, Schriftsteller und Musiker, Fußballer und Komödianten zu dem wurden, was sie für uns interessant macht. In der neuen Reihe „Lebenslinien“ stellen wir Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, einige ausgewählte Lebensgeschichten vor.

„Nur wer Glück verschenkt, hat Glück“

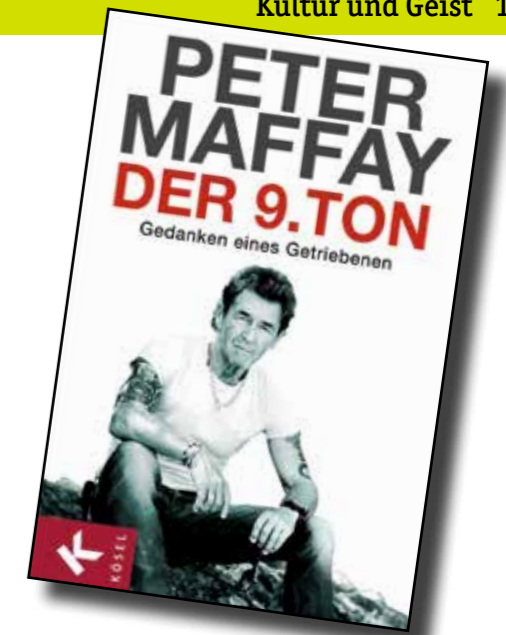
Acht Töne hat die Tonleiter. Welches der 9. Ton ist, erklärt Peter Maffay erst ganz am Schluss seines Buches „Der 9. Ton. Gedanken eines Getriebenen“.

Am 30. August 1949 in Kronberg in Siebenbüren / Rumänien geboren, erzählt Maffay zunächst von seiner Kindheit. „Als ich auf die Welt kam, gab es eigentlich nur Armut“, berichtet er. Einmal im Jahr brachte der Vater einen Rehbock mit heim – „davon ab dann die ganze Straße“. Die Armut und das totalitäre Regime ließen die Menschen zusammenrücken. Solidarität und Hilfsbereitschaft waren maßgebend und haben Maffays Kindheit sowie sein Handeln bis heute geprägt.

Mit 14 Jahren reiste er mit seinen Eltern nach Deutschland aus. Dieses Ereignis fällt mit einem anderen einschneidenden Erlebnis zusammen: „Mit 14 habe ich angefangen, Musik zu machen, und habe nicht geahnt, dass Musik auch eine wichtige gesellschaftliche Rolle spielen kann“, so Maffay in seinem Buch. Zunächst geht es nur um das Lebensgefühl des Rock'n Roll.

Erst nach und nach begreift der Sänger und Komponist, dass er seine Popularität nutzen und in der Gesellschaft etwas bewegen kann. Diese Gedanken münden im Jahr 2000 in der Gründung der Peter Maffay Stiftung für traumatisierte und benachteiligte Kinder und Jugendliche. Herzstück der Stiftung ist eine Finca auf Mallorca, in der jährlich etwa 400 Kinder und Jugendliche zusammen mit ihren Betreuern einen 8- bis 12-tägigen Aktivurlaub verbringen.

Aber wie kommt ein Rockmusiker dazu, sich so zu engagieren? „Nur wer Glück verschenkt, hat Glück“, sagt Tabaluga, der kleine grüne Drache in Maffays gleichnamigem Musical. „Kinder sind die schwächsten Glieder der Gesellschaft“, schreibt der Rocker und weiß: „Wir sind hier, um unseren Beitrag zu leisten, die Gesellschaft lebenswerter zu machen.“ Dafür hat er viele Prominente mit ins Boot geholt, die ihn unterstützen: Bundeskanzlerin Angela Merkel ebenso wie den südafrikanischen Bischof Desmond Tutu, den Unternehmer Georg Näder oder Bundespräsi-



dent Joachim Gauck. Maffays Buch ist ein Plädoyer für eine kinderfreundlichere Gesellschaft. Und was hat das mit dem 9. Ton zu tun? Maffay schreibt: „Der 9. Ton ist der gute Ton. Ohne ihn wären die Musiker eines Orchesters nicht in der Lage, harmonisch miteinander zu musizieren. [...] Er steht dafür, Dialoge zu entfachen, andere glücklich zu machen, sich zu öffnen, um andere zu berühren.“ cbe

Peter Maffay: „Der 9. Ton“, Kösel Verlag, 2013, 12,99 Euro

Gewinnspiel:

Wie heißt der kleine grüne Drache, den Peter Maffay erfunden hat? Senden Sie bis zum 30. Mai eine Postkarte mit dem Stichwort „Maffay“ und der Lösung an GEWOBA, Sonja Busch, Rembertring 27, 28195 Bremen (Absender nicht vergessen!). Oder schicken Sie eine E-Mail an mittendrin@gewoba.de. Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir drei Exemplare des Buches „Der 9. Ton“.



Anregungen für die grauen Zellen gibt es beim Kurs „Ganzheitliches Gedächtnistraining“ im Bürgerhaus Weserterrassen.

Die grauen Zellen auf Trab halten

Wer rege im Alter ist, bleibt geistig fit. Positiv wirkt sich vor allem körperliche Bewegung aus - wie eine Bremer Studie beweist

Die Aufgabe ist knifflig, hat aber einen lustigen Namen: Gefüllte Kalbsbrust. Mit einer Delikatesse hat das nichts zu tun. Psychologin Angelika Bruns möchte, dass ihre Freitagsgruppe Wörter findet.

„Ganzheitliches Gedächtnistraining“ heißt der Kurs, zu dem sich die elf Teilnehmer regelmäßig im Bürgerhaus Weserterrassen treffen. Das Wort „Kleblatt“ soll zunächst auf die linke Seite eines Zettels so geschrieben werden, dass die Buchstaben untereinander stehen. Auf der rechten Seite soll das Wort von unten nach oben notiert werden. „Jetzt möchte ich, dass Sie Substantive

finden, die mit dem Buchstaben links beginnen und mit dem auf der rechten Seite enden“, erklärt Angelika Bruns. Das erste Wort muss also mit „K“ anfangen und mit „t“ enden. Die 75-jährige Elke von der Heyde notiert „Katasteramt“. Bei anderen Buchstaben ist es schwieriger, schließlich findet sie aber für jede Kombination ein Wort. „Mit spielerischen Übungen möchte ich die grauen Zellen in Schwung bringen und dabei Wahrnehmung, Konzentration, Fantasie und Merkfähigkeit fördern“, sagt Angelika Bruns, die seit acht Jahren als Gedächtnistrainerin arbeitet. Dass die Hirnleistung im Alter nachlässt, ist ganz normal, erklärt Neurowis-

senschaftler Ben Godde. „Das Volumen des Gehirns nimmt ab, die Durchblutung wird schwächer. Das geht schon im Alter von 30, 40 Jahren los.“ Es werde etwa schwieriger, sich achtstellige Telefonnummern zu merken. „Das Gute ist, dass man etwas dagegen tun kann“, betont der Professor von der Bremer Jacobs University. Soziale Kontakte pflegen und sich immer wieder auf Neues einlassen - das ist hilfreich, um geistig fit zu bleiben. „Kreuzwörterrätsel, Sudoku oder Gehirnjogging-Computerprogramme eignen sich dagegen eher nicht.“ Wer Denksportaufgaben löse, erreiche zwar, dass er darin immer besser werde. „Dadurch wird die



Angelika Bruns erklärt eine Aufgabe.

geistige Leistungsfähigkeit im Alltag aber nicht verbessert.“ Eine positive Wirkung wird nur erzielt, wenn vielseitig trainiert wird und die Übungen immer schwieriger werden, etwa so wie in den Kursen von Angelika Bruns.

Doch es gibt noch eine andere Möglichkeit, seine grauen Zellen zu fordern: körperliche Aktivität.



Professor Ben Godde

„Wer sich sportlich betätigt, sorgt für eine gute Durchblutung und bessere Vernetzung des Gehirns, das steigert die geistige Leistungsfähigkeit“, sagt Godde. Zu diesem Ergebnis ist er mit der Sportwissenschaftlerin Claudia Voelcker-Rehage und der Psychologin Ursula M. Staudinger in der Studie „Bewegtes Alter“ gekommen. Dabei untersuchten sie bei 115 Senioren von 65 bis 75 Jahren die Effekte von Ausdauersport wie Nordic Walking, von Koordinationstraining wie Balanceübungen und Ballspielen sowie von Entspannungsübungen. Nach einem Jahr lösten die Nordic Walker und die Koordinationsgruppe Testaufgaben schneller beziehungsweise qualitativ besser als zu Beginn der Studie. Bei der Entspannungsgruppe gab es keine messbare Verbesserung der geistigen Leistung. Subjektiv fühlten sich jedoch auch die Mitglieder dieser Gruppe gesünder und leistungsfähiger.

„Wir waren überrascht über die Ergebnisse“, sagt Godde. Da im Alter die Hirnfunktion immer mehr abbaut, wären stabile Leistungen schon ein Gewinn gewe-

sen. Tatsächlich hätten sich die kognitiven Fähigkeiten in den aktiven Gruppen sogar verbessert. Das zeigt: Auch wer erst im Alter anfängt, aktiv zu werden, wird belohnt. Wichtig sei, dass man eine Sportart wähle, die einem Spaß bereite, so Godde.

Spaß haben auch die Teilnehmer im Kurs von Angelika Bruns, die sich seit rund sechs Jahren einmal pro Woche treffen. Renate Dreyer kommt nicht nur, weil sie die kniffligen Aufgaben mag. „Ich schätze auch die humorvolle Runde“, sagt die 70-Jährige. Man könne natürlich auch etwas ganz anderes machen, um seine grauen Zellen zu fordern, sagt Angelika Bruns. „Vor allem sind der Austausch mit anderen und Nachdenken wichtig.“ *jab*



Informationen

Angelika Bruns:
www.gedachtnistraining-kreativ.de
 Studie „Bewegtes Alter“:
www.jacobs-university.de/node/3347

Auflösung von Seite 20

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

KAUKASUS
 H L E S E R
 S C H A S O L I D E R E C
 I A C H A T P A S S A N T
 V A N U L A R E I S R E
 L E I E R P R A E O
 K S E O U L H R A N G
 H E L M P K A J A L N A
 T U R N U S T F E R N E R
 S A I T E U A K T
 G R U F T L E N G E I O N
 E N U G A T I A B S I
 T U O R G E L D E R O D E
 K B U S U G H

Mitten im Leben – trotz Demenz

Die Bremer Heimstiftung sucht ehrenamtliche Begleiter für Veranstaltungen

Heidemarie Sommerfeld ist ehrenamtliche „Kursbegleiterin“. Zweimal im Monat holt sie Frau N.* ab, um mit ihr kulturelle Veranstaltungen zu besuchen. Die 81-Jährige ist dement. Zusammen bilden sie eines von etwa 20 Tandems der Initiative „Aktiv mit Demenz“ der Bremer Heimstiftung.

Die Idee: Ehrenamtliche oder Angehörige begleiten an Demenz Erkrankte auf Wunsch regelmäßig zu Veranstaltungen. „Wir möchten diesen Menschen damit eine aktive Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ermöglichen“, erklärt Petra Scholz von der Bremer Heimstiftung. Kooperationspartner sind etwa das Paula Modersohn-Becker Museum und die Volkshochschule. „Wir freuen uns, mit der VHS eine öffentliche Bildungseinrichtung mit dabei zu haben, denn uns ist es wichtig, dass das Thema Demenz nicht verschwiegen und tabuisiert wird.“

Seit 2009 gibt es die Initiative „Aktiv mit Demenz“. Die Angebote der Stiftung sind öffentlich und für jeden zugänglich. Neben der Atelierwerkstatt und den Museumsführungen stehen auch sportliche Aktivitäten von Tanzen über Qigong bis Yoga auf dem Programm.

Heidemarie Sommerfeld und Frau N. lernten sich vor zwei Jahren kennen. „Nach vier Jahr-



Heidemarie Sommerfeld begleitet Demenzerkrankte zu Kulturveranstaltungen.

zehnten Schuldienst wollte ich mal etwas anderes machen“, erinnert sich die Lehrerin im Ruhestand. „Ich hatte selbst eine demente Mutter und sah nun die Möglichkeit, mit meinem Ehrenamt andere Angehörige etwas zu entlasten.“

Ihre einzige Verpflichtung besteht darin, die alte Dame abzuholen, ihr bei der Veranstaltung beiseite zu stehen und sie anschließend nach Hause zu bringen. Dafür bekommen die Kursbegleiter ein Ticket für die Bremer Straßenbahn und haben freien Eintritt.

Inzwischen ist Heidemarie Sommerfeld mit den Eigenarten ihres Schützlings vertraut und versteht, damit umzugehen. Vieles hat sie gelernt, mit Humor zu

nehmen. Dabei haben ihr nicht zuletzt die Fortbildungen der Heimstiftung geholfen. Die macht sie freiwillig, aus Interesse. „Die Arbeit macht mir viel Spaß, ich lerne mich dabei selbst ganz neu kennen. Zum Beispiel bin ich erstaunt, was ich Frau N. alles durchgehen lasse – wo ich doch früher immer gleich den Rotstift gezückt habe“, schmunzelt die pensionierte Lehrerin. *sdü*

* Frau N. möchte nicht erkannt werden.

Kontakt:

Ansprechpartnerin für „Aktiv mit Demenz“ bei der Bremer Heimstiftung ist Petra Scholz, Telefon 24 34 – 1 49.



Gemeinsam in Bewegung

Ballspiele, Radeln oder Rückenurse: Sportvereine haben ein breites Angebot



Beim SFL Bremerhaven trainieren in der Gymnastikgruppe „Er & Sie“ Senioren im Alter von 60 bis 80 Jahren.

Bewegung geht in Sportvereinen mit Spaß und Geselligkeit einher. MITTENDRIN stellt Ihnen spezielle Angebote für Senioren vor. Den Anfang macht der SFL Bremerhaven.

Leherheide, Mecklenburger Weg: An diesem Mittwochmorgen wird in der vereinseigenen Halle des SFL Bremerhaven auf Sitzbällen der Gleichgewichtssinn trainiert. Heidi Griep hat die Gymnastikgruppe „Er & Sie“ vor 21 Jahren ins Leben gerufen. Menschen im Alter von 60 bis 80 Jahren sind dabei – und immer offen für Mitstreiter: „Wir freuen uns über jeden, der Lust hat, sich zu bewegen“, sagt die Übungsleiterin.

Als zweitgrößter Sportverein Bremerhavens bietet der SFL (Sport Freizeit Leherheide) Men-

schen jeden Alters viele Sportarten zum Mitmachen an. Darüber hinaus gibt es Gesundheitskurse und ein Seniorenprogramm „50+“, das vom Gesundheitssport über Prellball bis zum Radwandern und Gedächtnistraining reicht. Kursleiter wie Heidi Griep stellen sich hier auf den Fitnessstand jedes Einzelnen ein und variieren die Übungen. Anfänger müssen deshalb keine Sorge haben, nicht mitzukommen.

Aber wie findet man das richtige Angebot für sich? „Meine Empfehlung: Schnuppern!“, sagt die Vorsitzende des SFL-Seniorenausschusses, Ingrid Sandhop. Die ersten drei Einheiten sind kostenlos. So kann getestet werden, ob Angebot, Gruppe und Übungsleiter zu einem passen. Entscheidend sei, so Ingrid Sandhop, erst

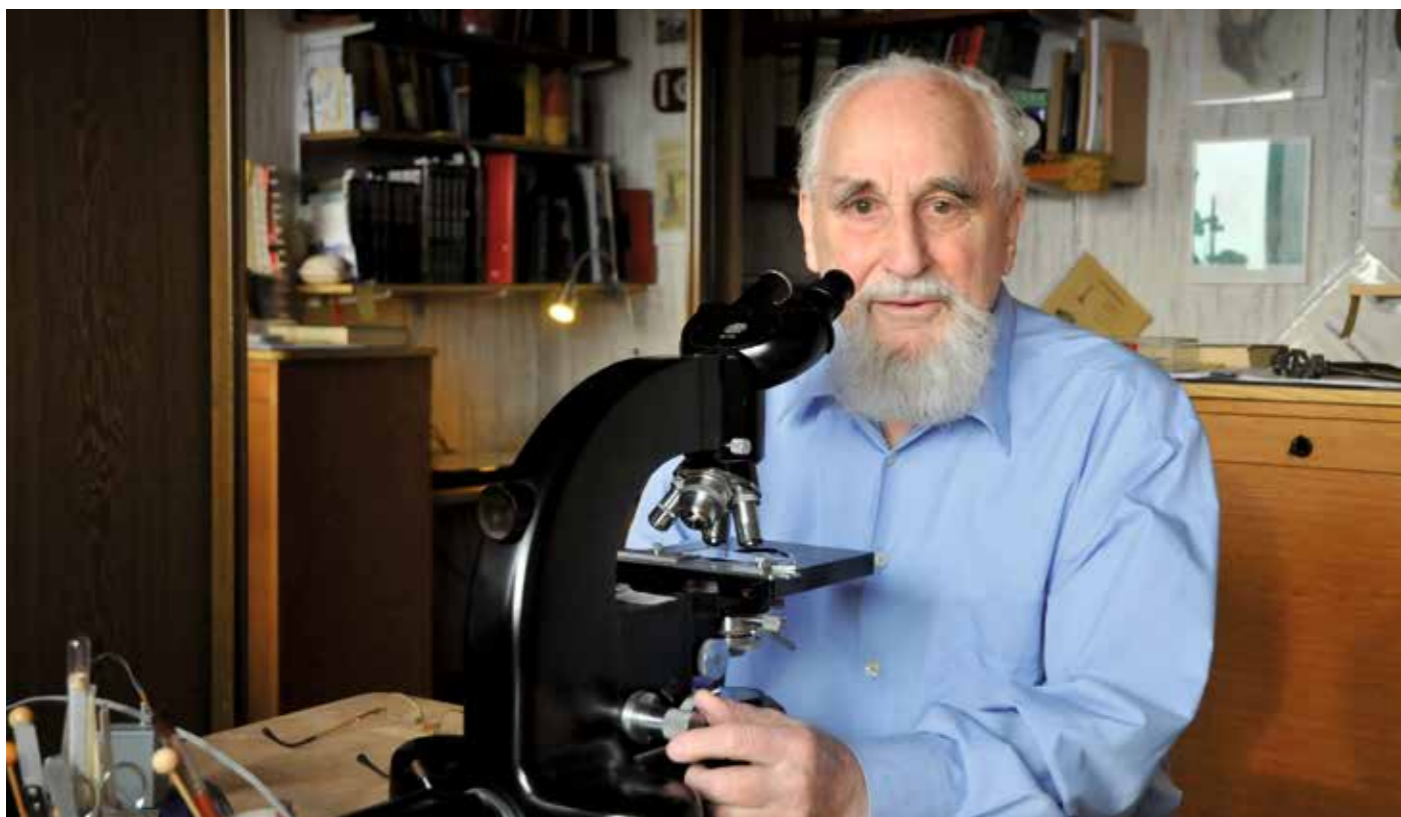
einmal anzufangen: „Jeder kleine Schritt ist wichtig.“ Und auch der soziale Aspekt spielt eine Rolle. Das erlebt etwa die „Er & Sie“-Gruppe, die ab und an auch außerhalb der Übungsstunden gesellig zusammenkommt.

Ein Tipp für alle, die Lust bekommen haben, beim SFL einzusteigen: Die Gesundheitssportkurse tragen das Siegel „Sport pro Gesundheit“ der Bundesärztekammer. Das ermöglicht Kostenzuschüsse von der Krankenkasse. *al*

Informationen

www.sfl-bremerhaven.de
Telefon: 0471 6 24 29
montags 17:00 – 20:00 Uhr
mittwochs 10:00 – 12:00 Uhr





Noch heute ist Günther Behrmann fasziniert von Naturkunde und dem wissenschaftlichen Arbeiten.

Mit Walknochen zum Ruhm

Günther Behrmann leitete 25 Jahre lang das Bremerhavener Nordsee-Museum

Als Günther Behrmann auf das Gymnasium Halberstadt kam, war die Reaktion des Direktors unfreundlich: „Was will der Bankert (= uneheliches Kind) hier?“, lautete die abfällige Frage, erinnert sich der Sohn einer allein erziehenden Mutter. Doch Behrmann behauptete sich.

Zwei Jahre später entdeckte er das Heimatmuseum für sich und half aus, wann immer es ging. Bei einem der Schulbesuche dort, begrüßte der Leiter die Gruppe so: „Die Führung macht Günther, der kennt sich am besten aus.“ Bis heute muss Behrmann darüber lachen: „Die Gesichter der

Lehrer hätten Sie sehen sollen.“ Die Begeisterung für Museen ist ihm geblieben, ebenso die Beharrlichkeit, mit der er sich gegen Widerstände durchsetzt.

Mit zwölf beschloss Behrmann: „Irgendwann bin ich Museumsleiter.“ Die meisten Bremerhavener wissen, dass es damit geklappt hat. Günther Behrmann führte das Nordsee-Museum in der Seestadt über 25 Jahre. Generationen von Bremerhavenern verdanken ihr Wissen um das Meer vor der Haustür dieser Ausstellung. Als das Institut für Meeresforschung 1984 in das Alfred-Wegener-Institut für Polar- und Meeresforschung (AWI) einge-

gliedert wurde, schloss das Museum und wurde zur wissenschaftlich-biologischen Sammlung des AWI. Dass er die Sammlung aufbauen konnte, verdankt Behrmann seinem Beharren gegenüber Kritikern – und etwas Glück.

In den 50er-Jahren flüchtete er aus der DDR. Damals war er längst als Museumsangestellter in Magdeburg versiert im Aufbau von Ausstellungen und beherrschte die Kunst des Präparierens. Letzteres verschaffte ihm einen Job an der Universität Kiel. Kurze Zeit später wurde Behrmann als Präparator ans Bremerhavener Institut für Meereskunde berufen und nur fünf Monate

später leitete er das Nordsee-Museum. Riesige Walskelette hingen dort unter der Decke. Sie sind Behrmanns Meisterstücke, aber nicht seine einzigen Kunstwerke. „Ach ja“, sagt der 81-Jährige, „da ist im Laufe der Zeit einiges zusammengekommen.“ Und zwar nicht nur in Deutschland: In der Karibik, auf den Malediven und im Oman tragen präparierte Walskelette und die rundherum gebauten Museen die Handschrift des Bremerhavener.

Zum Walfachmann wurde Behrmann durch die Entdeckung, dass Wale ein Schlüsselbein haben. „1972 hatten wir einige Schwertwale auf dem Tisch“, berichtet

der 81-Jährige. Sein Mitarbeiter, ein gelernter Schlachter, stellte beim Entbeinen fest: „Hier ist ein Widerstand, der da nicht sein sollte.“ Beim näheren Hinsehen entpuppte sich der Widerstand als Schlüsselbein, dessen Existenz der Wissenschaft bis dahin verborgen geblieben war.

Dass Behrmann diese Sensation veröffentlichte, sorgte in der internationalen Forschungslandschaft für Aufsehen und bei den Kollegen in Bremerhaven für Entrüstung. Am AWI befand die Institutsleitung, dass sich eine solche Veröffentlichung für einen wissenschaftlichen Mitarbeiter nicht gehöre. Daran konnten

auch die weltweite Anerkennung und die weiteren Entdeckungen Behrmanns nichts ändern.

Behrmann kann bis heute über diese Reaktion nur lachen. Und auch der Tatsache, dass das AWI sein Tätigkeitsfeld kurz vor der Pensionierung auf das Präparieren von Schwämmen reduzierte, gewinnt er Positives ab: „Das kommt mir zugute, wenn meine Frau und ich Pilze bestimmen.“ Mehr als 2.000 Arten haben die beiden mittlerweile katalogisiert. Warum er sich in seinem Alter noch diese Arbeit macht, beantwortet Behrmann so: „Man muss doch immer eine Aufgabe haben.“ *heu*

Der Name der Straße

Straßennamen sind Teil unserer Erinnerungskultur und bekunden, welcher Persönlichkeiten wir gedenken. Doch nicht immer gehören die Namensgeber zum Allgemeinwissen. Wesentlich häufiger sind es Personen, die ortsbezogen ihre Spuren hinterlassen haben, wie der nunmehr fünfte Teil dieser MITTENDRIN-Serie zeigt.

Heinrich Plett (1908–1963) leitete von 1950 bis zu seinem Tod die Neue Heimat Hamburg (NHH). Unter seiner Führung kaufte das deutsche Wohnungsunternehmen Anteile anderer Baugesellschaften in der Bundesrepublik. So auch in Bremen:

Heinrich-Plett-Straße / Heinrich-Plett-Allee

1953 übernahm die NHH einen 53-Prozent-Anteil an der GEWOBA. Bereits ein Jahr später beschloss der Deutsche Gewerkschaftsbund, der NHH alle eigenen Wohnungsunternehmen wirtschaftlich zu unterstellen. Bis 1963 zählte der Großkonzern rund 200.000 Wohnungen. Seine Karriere begann Plett als Bankangestellter, später studierte er Volkswirtschaft. Als Gewerkschafts- und SPD-Mitglied musste er Schikanen des NS-Regimes ertragen. Während seiner Tätigkeit bei der NHH setzte sich Plett für den sozialen Wohnungsbau ein und engagierte namhafte Städtebauer und Architekten wie zum Beispiel Alvar Aalto, der in der Bremer Vahr das nach ihm



Heinrich Plett (1908–1963)

benannte und mittlerweile unter Denkmalschutz stehende Wohnhochhaus konzipierte. Bremen würdigt Plett mit einer Heinrich-Plett-Allee in Huchting. Bremerhaven erinnert mit der Heinrich-Plett-Straße in Leherheide an ihn. *vk*

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

„Der größte Verdienst liegt nicht darin, niemals zu fallen, sondern jedes Mal wieder aufzustehen, wenn wir hinfallen.“

Nelson Rolihlahla Mandela (1918 - 2013), südafrikanischer Politiker

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

Utensil zur Haarpflege	▼	ange-glichen	▼	▼	Vogel-nach-wuchs	Fest-veran-staltungen	▼	Satz beim Tennis (engl.)	▼	ital. Provinz-haupt-stadt	▼	Schau-der	▼	Jubelruf aus dem A.T.	schrift-liche Notiz
▶	7				Kapital-mittel	▶						feier-liches Gedicht	▶		▼
Betreuer von Studienanfängern		Prali-nen-füllung	▶	3				Abtei in Ober-bayern	▶	deut-scher Bankier † 1994	▶		8	Dach-winkel	
▶					großartig (ugs.)		schmal-er Durch-lass	▶				elektr. gela-denes Teilchen	▶		▼
ausge-hobene Grab-stätte		scher-zen		Teil der Gitarre	▶					Draht-esel	▼	Teil eines Dramas	▶	1	
wieder-kehrende Reihen-folge	▶					6	Stif-tungs-verwalter		außer-dem	▶					
▶				Epi-demie		Augen-schmin-ke	▶					Urlaubs-fahrt		alt-nord. Schick-sals-göttin	▼
stabiler Kopf-schutz	Frosch-eier	4	Haupt-stadt Süd-Koreas	▶					Kose-form von ‚Papa‘		Dienst-grad	▶			
antikes Zupf-instrument	▶					mittel-deutsch: Bier-gefäß	▼	Fremd-wortteil: vor	▶				Pferde-zuruf: links!		und so weiter (Abk.)
▶			Speise-fisch		Vulkan-asche-strom	▶	2				persön-liches Fürwort	▶			▼
niederl. Namens-zusatz		ein Halb-edel-stein	▶					Fuß-gänger, Vorüber-gehender	▶	5					
▶					zuver-lässig	▶					Ritter der Artus-runde	▶			
pers. Herr-scher-titel		Bücher-freund	▶					1	2	3	4	5	6	7	8