

FRIEDENSDemo

Suffizienz im Fokus

VegeSack. Suffizienz ist das Thema der nächsten Friedenskundgebung der Initiative Nordbremer Bürger gegen den Krieg am Freitag, 3. November, ab 17 Uhr an der Ecke Breite Straße und Gerhard-Rohlf's-Straße in VegeSack. Suffizienzstrategien sind Maßnahmen, die eine Nachfrage nach Energie, Materialien und Wasser vermeiden und gleichzeitig menschliches Wohlergehen ermöglichen. Bj

DIE NORDDEUTSCHE

VegeSacker Zeitung · Burg-Lesumer Anzeiger
Blumenthaler Kurier · Stedinger Bote
Nord Kurier · Osterholzer Kreiszeitung

Verantwortlicher Redakteur: Björn Josten

Redaktion, Logistik und
Anzeigenberater (Geschäftskunden):
Gerhard-Rohlf's-Str. 47, 28757 Bremen-Vegesack
Geschäftsstelle:
Reeder-Bischoff-Straße 33, 28757 Bremen
Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 9.30 bis 17 Uhr

info@die-norddeutsche.de

Kundenservice 0421/658456520
Telefax 0421/658451890
Ticketsservice 0421/658456520

abonnentenservice@die-norddeutsche.de
kleinanzeigen@die-norddeutsche.de

Redaktion Lokales

Sekretariat 0421/658458810
Julia Assmann (ja) 0421/658458975
Aljoscha-Marcello Dohme (amd) 0421/658453122
Björn Josten (bj) 0421/658458830
Gabriela Keller (gke) 0421/658458836
Iris Messerschmidt (mes) 0421/658458815
Barbara Wenke (bak) 0421/658458820
Christian Weth (wtc) 0421/658458825
Telefax 0421/658451880

redaktion@die-norddeutsche.de

Redaktion Lokalsport

Rainer Jüttner (rtr) 0421/36713840
Jens Pillnick (pj) 0421/658458860
Telefax 0421/658451881

Anzeigen

sport@die-norddeutsche.de

Albert Michel 04791/303430
Kai Quest 0421/658458915
Anne Sanatgar 04298/27049163
Melina Sachße 04791/303431
Oliver Wehlend 04298/27049145
Ralf Zowada 0421/658458915

anzeigen@die-norddeutsche.de

Klimagesund kochen und genießen

Das Arbeit- und Lernzentrum bietet im Zuge seines Klimaschutz-Projekts jetzt auch kostenlose Kochkurse an

VON JULIA ASSMANN

VegeSack. Das Arbeit- und Lernzentrum (ALZ) in Grohn bietet seit einiger Zeit im Zuge seines Klimaschutz-Projekts Do-it-yourself- und Upcycling-Workshops. Dabei geht es um Nachhaltigkeit, Umwelt- und Klimaschutz. Der Genuss spielte bisher keine Rolle. Das ändert sich nun, denn das Kursangebot wird um diesen Aspekt verändert. Ab sofort veranstaltet das Arbeit- und Lernzentrum Kochkurse zu unterschiedlichen Schwerpunktthemen.

„Gekocht wird gesund, nachhaltig und saisonal lecker“, heißt es in der Ankündigung. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erfahren, was sie gegen Lebensmittelverschwendung tun können, und sie lernen, wie sie ihrer Gesundheit mit leckeren Gerichten etwas Gutes tun können. Die Kurse richten sich an alle, die Spaß am Kochen und Genießen haben. Sie finden in der Küche des Projekts Dünenweg (Friedrich-Klippert-Straße 10) jeweils von 15 bis 17 Uhr statt. Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldungen sind unter www.moebellagernord.de/workshop möglich.

Zum Auftakt kommt Fisch auf den Tisch, genauer gesagt Hering. Er wird auf verschiedene Arten zubereitet. „Ob nach Hausfrauenart oder gebacken mit Dip: Lecker wird es auf jeden Fall“, versprechen die Organisatoren. Damit die Teilnehmer nicht nur satt, sondern auch etwas schlauer nach Hause gehen, erfahren sie Wissenswertes über das Grundnahrungsmittel aus dem Meer und die enthaltenden Omega-3-Fettsäuren. Der Kurs „Omega 3 – Fisch auf den Tisch“ steht am Freitag, 10. November, auf dem Programm.

Beim nächsten Kurs wird mit Gemüse und Kräutern gekocht. Der Fokus liegt auf saisonalen Sorten wie Kürbis, Kohl und Rote Beete, die noch bis in den Winter hinein frisch geerntet werden können. Die zweite Hauptrolle in den Suppen, Aufläufen und Grillgerichten spielen Kräuter. Sie bringen frisch und getrocknet genau die Aromen mit, die die saisonale Küche so besonders machen. Der Kursus „Kochen mit Gemüse



Im ersten Kurs kommt Fisch auf den Tisch, genauer gesagt Hering. Er wird auf verschiedene Arten zubereitet.

FOTO: LAURI LAAN/DPA

und Kräutern“ wird am Freitag, 17. November, angeboten.

Wie aus Resten leckere Gerichte entstehen, erfahren Interessierte eine Woche später. Bei allen Workshops, die das ALZ im Zuge seines Klimaschutz-Projekts anbietet, geht es darum, Nachhaltigkeit praxisbezogen in den Alltag zu holen. So auch in diesem Kochkurs, denn das Motto lautet „aus Resten kochen“. Gemeinsam kreieren die Teilnehmer aus ihren mitgebrachten Resten leckere Gerichte. Dabei werden sie feststellen, dass Pfannkuchen, Suppen und Aufläufe in

Sachen Resteverwertung echte Multitalente sind, kündigen die Veranstalter an. Der Kurs „Nichts wegwerfen, aus Resten kochen“ ist für Freitag, 24. November, geplant.

Schließlich dreht sich alles um Rezepte aus Bremen. Da der erste Advent vor der Tür steht, kommt Weihnachtliches in den Ofen. Dazu gehören Quarkstollen und Bremer Kinderkekse. Nebenbei zu naschen, sei ausdrücklich erlaubt, heißt es in der Ankündigung. Der Kurs „Lokales Kochen – Rezepte aus Bremen“ findet am Freitag, 1. Dezember, statt.

Das Klimaschutz-Projekt ist der jüngste Bereich des Arbeit- und Lernzentrums. Seit Anfang des Jahres bietet das ALZ in diesem Rahmen Mitmachangebote wie Upcycling- und Fahrradreparatur-Workshops, Urban Gardening- und Do-it-yourself-Kurse. Das Angebot richtet sich an Kita- und Grundschulgruppen, Senioren und Jugendliche, Nachbarschaftsinitiativen, Firmengruppen und Einzelpersonen. Unterstützt wird das Klimaschutz-Projekt durch das Bremer Umwelt- und Klimaressort mit dem Programm „Klimaschutz im Alltag“.

TIPPS • TERMINE • TREFFPUNKTE

WIR GRATULIEREN

GOLDENE HOCHZEIT HEUTE: Margret und Uwe Plate, Lemwerder

NOTDIENSTE

ALLGEMEINÄRZTE

Ärztliche Bereitschaftsdienst-praxis für Delmenhorst, Bookholzberg/Ganderkese und Lemwerder, falls der behandelnde Arzt nicht erreichbar ist; Bereitschaftsdienst von 19 Uhr bis morgen 7 Uhr, im Delme Klinikum Delmenhorst, Wildeshauser Str. 92, ☎ 116 117 (bundesweit)

Ärztliche Bereitschaftspraxis für Hude und Berne, Bereitschaft von 19 Uhr bis morgen 7 Uhr, Praxis in der Auguststr. 16, Oldenburg, ☎ 04 41/750 53

Ärztlicher Bereitschaftsdienst der Kassenärztlichen Vereinigung Bremen-Nord, Öffnungszeiten 19 bis 23 Uhr, Rufbereitschaft des diensthabenden Arztes bis morgen 7 Uhr, im Klinikum Bremen-Nord, Hammersbecker Str. 228, Aumund, ☎ 116 117 (bundesweit) oder 0421/6098063

Ärztlicher Bereitschaftsdienst im Landkreis Osterholz, Bereitschaft von 19 Uhr bis morgen 7 Uhr; zuständig für Osterholz-Scharmbeck, Schwane-wede, Ritterhude, Hambergen, Lilienthal, Worspede und Grasberg, im Krankenhaus Osterholz-Scharmbeck, Am Krankenhaus 4, ☎ 116 117 (bundesweit)

ZAHNÄRZTE

Zahnärztliche Notbereitschaft Bremen-Nord, Behandlungszeit 21 bis 23 Uhr, ☎ 0421/12233

APOTHEKEN

Burgdammer Apotheke, 9 Uhr bis morgen 9 Uhr, Bremerhaven-Heerstr. 11, ☎ 0421/631449
Kranich-Apotheke, Bereitschaft bis morgen 8.30 Uhr, Amtdamm 39, Hagen, ☎ 04746/951060
Rats-Apotheke, 9 Uhr bis morgen 9 Uhr, Hauptstr. 65, Lilienthal, erreichbar unter Telefon 04298/2345

TELEFON-NOTHILFE

AA – Anonyme Alkoholiker, Selbsthilfegruppe für Menschen mit Alkoholproblemen, Bremen-Nord, ☎ 0421/454585
Beratungstelefon der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD), 10 bis 18 Uhr, ☎ 0800/0117722

Frauenhaus Bremen-Nord, Tag und Nacht, ☎ 0421/6364874

Giftinformationszentrum Nord (GIZ), ☎ 0551/19240

Guttempler in Bremen e.V., Hilfe bei Alkoholproblemen, ☎ 0421/3961394

Kommunales Kinder- und Jugendschutztelefon, Tag und Nacht zu erreichen, Bremen, ☎ 0421/6991133

Kriseninterventionsteam (KIT) Wesermarsch, ☎ 04401/50587070

Telefonseelsorge, Tag und Nacht, bundesweit, ☎ 0800/1110111

TIERÄRZTE

Notdienst der Tierärztekammer Bremen, 18 bis 22 Uhr, ☎ 0421/12211

SOZIALE DIENSTE

Frühberatungsstelle Bremen-Nord, für Schwangere und Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern, Haus der Zukunft, Lüssumer Heide 6, Lüssum, ☎ 0421/69009146

Hospiz Bremen-Nord e.V., ambulante Lebens- und Sterbebegleitung von Schwerstkranken, Billungstr. 31-33, App. 507, St. Magnus, ☎ 0421/6586108

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Demenzkranken, Treffen in der Altenwohnanlage, Stettiner Str. 63-69, Auskunft unter 04292/4600, Ritterhude

Selbsthilfegruppe Osteoporose Bremen-Nord e.V., Bürozeiten mittwochs 9 bis 12 Uhr, Milchstr. 3, Aumund, ☎ 0421/4785263

Sozialstation der Gemeinde Ritterhude – Ambulante Krankenpflege, Riesstr. 53, ☎ 04292/4600

Beratung für Menschen mit Behinderungen und Angehörige zu allen Fragen rund um

die Behinderung, 9 bis 17 Uhr, für den gesamten Landkreis Osterholz, telefonisch unter 04298/9310185, Teilhabebertatung Aller-Weser-Wümme

VERANSTALTUNGEN

AUSSTELLUNGEN

8 bis 18 Uhr: Arbeiten von Georg Olliges, Malerei und Grafik (bis 9. November), Rathaus, Damm 4, Schwane-wede, ☎ 04209/740.

8.30 bis 12 Uhr: Erinnerungen an die Seefahrt, Bilder von Kapitän Volker Bernhard (bis 21. November), auch von 14.30 bis 18 Uhr, Rathaus, Stedinger Str. 51, Lemwerder, ☎ 67390.

9 bis 12 Uhr: Immer wieder Neues, Arbeiten von Künstlerinnen des BKK Stade-Cuxhaven (bis 5. November), Burg zu Hagen, Burgallee 1, ☎ 04746/6043.

9 bis 18 Uhr: Michaela Gieschen – Das Huhn im Mittelpunkt, Cartoons (bis 17. November), Sparkasse Bremen, Stadthalle Blumenthal, Landrat-Christians-Str. 82-86, ☎ 1796223.

9 bis 17 Uhr: Mirja Thiel – Farewell Sonata ... Der lange Abschied, Fotografien des Ehepaars Mückley (bis 31. Dezember), Haus der Zukunft, Lüssumer Heide 6, Lüssum, ☎ 36179292 oder 36179293.

11 bis 21 Uhr: Wilko Jäger – Up de Geest un Achterndieg, (bis 7. November), Begegnungsstätte, Ostlandstr. 25, Schwane-wede, ☎ 04209/2030.

15 bis 18 Uhr: Kleiner Kunstmarkt, Arbeiten mehrerer Künstler zum Entdecken (bis 5. November), Lichthof Kunstfabrik, Stader Landstr. 64, Burgdammer.

KONZERTE

16.30 Uhr: Romie – Trust in the You of Now, Indie-Folk, Haus der Zukunft, Lüssumer Heide 6, Lüssum, ☎ 36179292 oder 36179293.

SPRECHTAGE

Krebsberatungsstelle Bremen-Nord, 9.30 bis 13 Uhr, persönliche Beratung für Krebspatienten und Angehörige, Reeder-Bischoff-Str. 47b, VegeSack, ☎ 4785751

FÜR KINDER

16 Uhr: Bilderbuchkino: Ich will einen Löwen, lesen und erzählen ab 4 Jahren, Stadtbibliothek Lesum, Hindenburgstr. 31, ☎ 3617142.

16 Uhr: Gedichte für Wichte, Lieder, Reime und Bilderbücher-Gucken für Kinder bis 3 Jahren, Stadtbibliothek VegeSack, Aumunder Heerweg 87, ☎ 3617244.

INFO

Hamme Forum, Riesstr. 11, Ritterhude, ☎ 04292/819531
Stadthalle, www.stadthalle-osterholz.de, Jacob-Frerichs-Str. 1, Osterholz-Scharmbeck, ☎ 04791/965500

Stadtmarketing OHZ GmbH, www.stadtmarketing-ohz.de, Osterholz-Scharmbeck, ☎ Tickets: 04791/965500

Tourismusinformation Brake, www.brake-touristinfo.de, info@brake-touristinfo.de, ☎ 04401/19433

Tourismusinformation Lemwerder, www.lemwerder.de, tourismus@lemwerder.de, ☎ 673933

Touristikbüro der Gemeinde Hagen im Bremischen, www.hagen-cux.de, Amtsplatz 3, ☎ 04746/8729

Touristikkommunität Wesermarsch, Max-Planck-Str. 4, Brake, ☎ 04401/856114
Touristikverein Schwane-wede, www.schwane-wede.de, www.touristikverein-schwane-wede.de, ☎ 04209/7428

VegeSack Marketing e.V., Email: info@vegesack-marketing.de, Homepage: www.vegesack-marketing.de, Gerhard-Rohlf's-Str. 62, ☎ 222399-0

ENTSORGUNG

Recycling-Station Aumund, 12 bis 17 Uhr, Martinsheide 6, ☎ 361-3611

Recycling-Station Blumenthal, 11 bis 19 Uhr, Am Knick 7, ☎ 361-3611

Recycling-Station Burglesum, 11 bis 19 Uhr, Steindamm 2, ☎ 361-3611

Recyclinghof Berne, 8 bis 12.30 Uhr, auch von 13 bis 16.30 Uhr, Handelsstr. 16, ☎ 04401/98880

BÄDER

Freizeitbad VegeSack (Hallenbad), 6.30 bis 20 Uhr, Fährgrund 16, ☎ 699130

Hallenbad Schwane-wede, 14.45 bis 19.30 Uhr, Waldweg 2, ☎ 04209/7542

BÜCHEREIEN/VHS

Bücherei Blumenthal, 15 bis 18 Uhr, Mühlenstr. 70, ☎ 52404783
Gemeindebücherei, 17 bis 18 Uhr, Aschwardener Str. 40, Aschwarden

Gemeindebücherei, 15 bis 19 Uhr, Stedinger Str. 53b, Lemwerder, ☎ 673948

Gemeindebücherei Neuenkirchen, 16 bis 18.30 Uhr, Landstr. 80, Neuenkirchen/Schwane-wede, ☎ 68653

Kath. Bücherei, 16 bis 18 Uhr, An der Kirche 1, Lemwerder

Stadtbibliothek Lesum, 11 bis 18 Uhr, Hindenburgstr. 31, ☎ 3617142

Stadtbibliothek VegeSack, 11 bis 18 Uhr, Aumunder Heerweg 87, ☎ 3617244

MÄRKTE

14 bis 18 Uhr: Wochenmarkt, Breithof, Berne.

TREFFPUNKTE

15 Uhr: Seniorenkreis, Thema: Stille, Ev.-meth. Christuskirche VegeSack, Georg-Gleistein-Str. 1, ☎ 68806200.

VORTRÄGE

19 Uhr: China und die Mongolei mit dem weltberühmten Palast des Dalai Lama bei Nacht, Filmvortrag mit Bodo Busch, Tura-Vereinsheim, Am Lesumhafen 26, Lesum.

VERSCHIEDENES

10 bis 12 Uhr: Ritterhuder Stöberstube, Stöberzeit in der ev. Kirchengemeinde St. Johannes, nur mit Termin, Spendenan-nahme nur nach Absprache, Am Großen Geeren 31, ☎ 04292/819830.

10 bis 12 Uhr: Smartphone- und Tablet-Sprechstunde des Seniorenbeirats Schwane-wede, Begegnungsstätte, Ostlandstr. 25, Schwane-wede, ☎ 04209/2030.

12 bis 15 Uhr: Gesundheitspunkt, Gesundheitsberatung mit Gesundheitsfachkraft Pia

Hebbeler, Infos unter nord@vhs-bremen.de, Volkshochschule Bremen-Nord, Kirchheide 49, VegeSack, ☎ 3617380.

15 bis 17 Uhr: Kleiderkammer des DRK Berne, nur Ausgabe, ☎ 04406/1508.

15 bis 18 Uhr: Beratung der LAG Selbsthilfe behinderter Menschen, Terminvereinbarung unter 0421/3332951, Teilhabetreff Bremen-Nord, Bürgermeister-Wittgenstein-Str. 2, VegeSack.

16 Uhr: Klönrunde der Initiative, Kontakt: Joachim Bergemann, ☎ 0173/6562823, Al-Maaß, Am Markt 12, Schwane-wede, ☎ 04209/4368.

16.30 Uhr: Sitzung des Ausschusses für Planung und Gemeindeentwicklung, Rathaus, großer Sitzungssaal, Damm 4, Schwane-wede, ☎ 04209/740.

18 Uhr: Aktiven-Treff der ADFC-Stadtteilgruppe Bremen-Nord, Gustav-Heinemann-Bürgerhaus, Kirchheide 49, VegeSack, ☎ 659970.

18.30 Uhr: Sitzung des Ausschusses für Bauen und Straßen Lemwerder, im Anschluss tagt der Ausschuss für Feuerwehrwesen, Sicherheit und Ordnung, Rathaus, Stedinger Str. 51, Lemwerder, ☎ 67390.

19 Uhr: Einwohnerversammlung Hoop, Dorfgemeinschaftshaus, Hooper Wiesenstraße, Hoop.

19 Uhr: Sitzung des Kinder- und Jugendausschusses der Gemeinde Hagen im Bremischen, Rathaus, Sitzungszimmer, Amtsplatz 3, Hagen, ☎ 04746/870.

LITERATUR

15 Uhr: Nachts im Ratskeller zu Bremen, Christine Bongartz liest als „Gesine von Katenkamp“ aus den „Phantasien im Bremer Ratskeller“ von Wilhelm Hauff, Anmeldung erforderlich, Hauswirtschaftsmuseum Köksch un Qualm, Stader Landstr. 46, Burgdammer, ☎ 63695866.

18.30 Uhr: Jahrestage, Lesung zu den Jubiläen von Loriot, Attila dem Hunnen, Roy Black, Nadine Gordimer und Plinius mit Manfred Boermann, Stadtbibliothek Lesum, Hindenburgstr. 31, ☎ 3617142.

KINOS

CENTRAL-THEATER BRAKE
Hafenstraße e.1a, ☎ 04401/8295035

Ein Fest fürs Leben: 19.30 Uhr
Trolls – Gemeinsam stark: 16 Uhr
Trolls – Gemeinsam stark 3D: 16 Uhr
Wochenendbelien: 19.30 Uhr

FILM PALAST SCHWANE-WEDE

Am Markt 54, erreichbar unter Telefon 04209/931693

Checker Tobi und die Reise zu den fliegenden Flüssen: 16 Uhr
Das fliegende Klassenzimmer: 18 Uhr
Die einfachen Dinge: 20 Uhr
Die unlangweiligste Schule der Welt: 16 Uhr
Die unwahrscheinliche Pilgerreise des Harold Fry: 20 Uhr
Ein Fest fürs Leben: 20 Uhr
One For The Road: 20 Uhr
Paw Patrol: Der Mighty Kinofilm: 16 Uhr
Trolls – Gemeinsam stark: 16 Uhr

KIRCHEN

Jehovas Zeugen Burg, 19 Uhr Predigtkurs, Osternhagener Str. 2a, Ritterhude

Jehovas Zeugen Schwane-wede, 19 Uhr Predigtkurs, Molkereiweg 42

KATHOLISCHE KIRCHENGEMEINDEN

Kath. Gemeinde St. Marien, 9 Uhr Heilige Messe, Fresenbergstr. 25, Blumenthal, ☎ 6905022

Kath. Kirchengemeinde Heilig Geist, 8.30 Uhr Gottesdienst, An der Kirche 1, Lemwerder, ☎ 670019

Kath. St.-Ansgar-Kirche, 15 Uhr Frauenkreis mit Tischgottesdienst zu Allerheiligen/Allerseelen, Hannoversche Str. 20, Schwane-wede

IHRE TERMINE FÜR UNS

Informationen über Veranstaltungen, die hier oder in unserem Magazin „Events“ veröffentlicht werden sollen, schicken Sie uns bitte per Mail an termine@die-norddeutsche.de. Ein Anspruch auf Veröffentlichung besteht nicht.