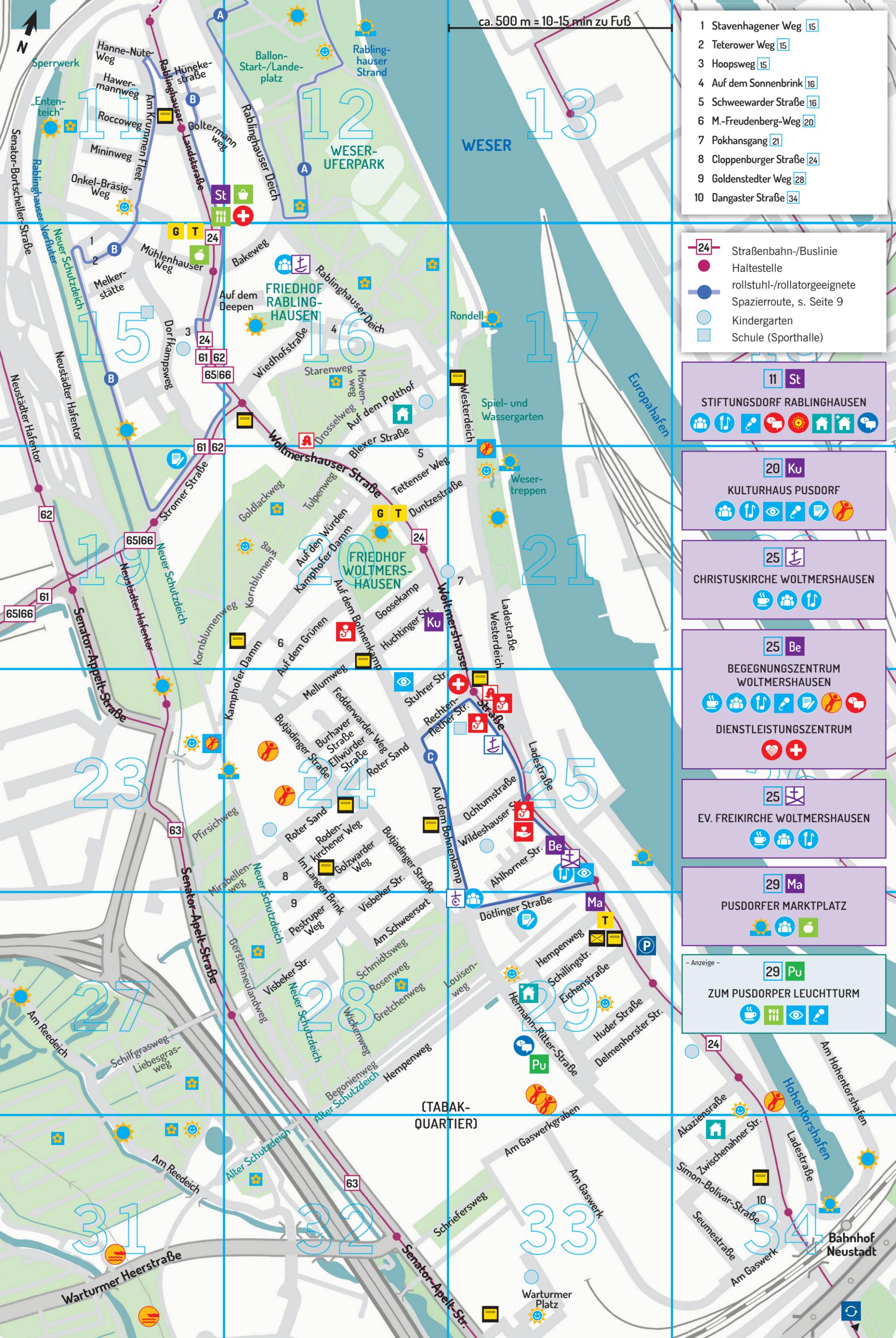


Mit Ausnahme der so **A** gekennzeichneten Spazerrouten findet das Thema **Barrierefreiheit** in diesem Stadtteilplan noch keine Berücksichtigung. Denn zum Zeitpunkt seiner Erstellung lagen keine ausreichenden, offiziellen Daten (bzgl. Gebäude, öffentlichen Wege und Straßen) dazu vor. Selbstverständlich verfügen viele Einrichtungen bereits über einen rollstuhlgerechten Zugang. Im Zweifelsfall raten wir direkt nachzufragen.



ca. 500 m = 10-15 min zu Fuß

- 1 Stavenhager Weg 15
- 2 Teterower Weg 15
- 3 Hoopsweg 15
- 4 Auf dem Sonnenbrink 16
- 5 Schweewarder Straße 16
- 6 M.-Freudenberg-Weg 20
- 7 Pokhansgang 21
- 8 Cloppenburger Straße 24
- 9 Goldenstedter Weg 28
- 10 Dangaster Straße 34

- 24 Straßenbahn-/Buslinie
- Haltestelle
- rollstuhl-/rollatorgeeignete Spazierroute, s. Seite 9
- Kindergarten
- Schule (Sporthalle)

11 St
STIFTUNGSDORF RABLINGHAUSEN

20 Ku
KULTURHAUS PUSDORF

25
CHRISTUSKIRCHE WOLTMERSHAUSEN

25 Be
BEGEGNUNGSZENTRUM WOLTMERSHAUSEN
DIENSTLEISTUNGSZENTRUM

25
EV. FREIKIRCHE WOLTMERSHAUSEN

29 Ma
PUSDORFER MARKTPLATZ

- Anzeige -
29 Pu
ZUM PUSDORPER LEUCHTTURM

10
Bahnhof Neustadt

	Naherholung	8		Wassersport	21
	schöne Plätze und Treffs	10		Sport umsonst & draußen	21
	Spielplätze	10		Dienstleistungszentren	22
	Kleingartenvereine	11		Beratung Gesundheit	24
	Café-Treffs und Cafés	12		Ärztinnen und Ärzte	25
	Treffs und offene Angebote	13		Physiotherapie	25
	kreative kulturelle Angebote	14		Apotheken	25
	Ausstellungen	15		Pflegedienste	27
	Veranstaltungen	15		Tagespflege	28
	Bildungsangebote	16		Wohnen	30
	Postfilialen	18		Wohnen und Pflege	31
	Briefkästen				weitere hilfreiche Adressen
	BSAG-Tickets	18		Recycling	33
	Gelber Sack				Polizei
	Wochenmärkte	18	<hr/>		
	Mobiler Lebensmittelladen	18	Adressen		
	Mittagstisch	19	4		
	Bewegung und Sport	20		Religiöse Gemeindezentren	7
	Schwimm-/Therapiebäder	21			



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger in Woltmershausen!

Ich freue mich sehr über den neuen Stadtteilplan für Woltmershausen, der nun zum zweiten Mal erscheint. Hier sind viele nützliche und anregende Informationen über Pusdorf zu finden, nicht nur für ältere Menschen. Kein Wunder,

dass die erste Auflage vor einigen Jahren ziemlich schnell vergriffen war...

Auch jetzt lohnt es sich wieder, mit dem Stadtteilplan auf Entdeckungstour durch Woltmershausen und Rablinghausen zu gehen. Und wenn Sie darüber hinaus tagesaktuell informiert sein möchten, schauen Sie gerne auf die Website des Ortschaftsamtes (→ Seite 33), des Kulturhauses (→ Seite 4), bei www.pusdorf.info oder unter einer der vielen anderen im Plan genannten Adressen – viel Spaß beim Stöbern!

Annemarie Czichon

Ortschaftsleiterin Neustadt/Woltmershausen

Vier Jahre ist es jetzt her, da erschien der erste Woltmershauser Stadtteilplan für ältere Menschen, eine Handreichung für alle, die ihren Ruhestand hier in Pusdorf erleben. Es war, als hätten viele darauf gewartet, Alteingesessene wie Neuhinzugezogene – die Broschüren gingen weg wie die warmen Semmel!

Inzwischen hat sich in Pusdorf einiges bewegt und verändert. Zeit also für eine aktualisierte Neuauflage! Wie gewohnt finden Sie in diesem Heft eine Fülle an generationspezifischen und generationsübergreifenden Angeboten von Woltmershauser Einrichtungen, Vereinen, Gemeinden und Gruppen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Entdecken und Ausprobieren und bedanken uns ganz herzlich beim Beirat Woltmershausen für die finanzielle Unterstützung.

edition axent &
Sozialer Arbeitskreis Ältere Menschen
in Pusdorf



Bitte beachten Sie

1 Diese Ziffer verweist auf den Standort der Anbieter in der Karte. (Planquadrat)



EINRICHTUNGEN + VEREINE**Begegnungszentrum****Woltmershausen (AMeB)**

Woltmershauser Straße 310, Tel. 54 62 70
www.aktive-menschen-bremen.de

Busbibliotheken

Stadtbibliothek Bremen

Tel. 361 - 9173, www.stabi-hb.de

Centro Cultural Cazuá Bremen

Ladestraße 1

www.capoeira-angola-bremen.de

Deutsches Rotes Kreuz Bremen

Tel. 34 03 103/130

www.drk-bremen.de/aquafitness

Kurse vor Ort: in der ULC-Sportwelt,

Hermann-Ritter-Straße 100

Dienstleistungszentrum

Neustadt/Woltmershausen

AWO Bremen

Lahnstraße 65, Tel. 598 14 11

www.dlz-bremen.de

Außenstelle Woltmershausen:

Woltmershauser Straße 310

Drehmoment

Disc Golf-Verein Bremen e.V.

www.areal56.de

Glashaus Pusdorf e. V.

Woltmershauser Straße 294

Tel. 0175 – 417 33 44 (H. Saathoff)

www.glashaus-pusdorf.jimdofree.com

Haus Weserhof

CASA REHA Altenpflegeheim GmbH

Hermann-Ritter-Str. 111, Tel. 33 61 70

www.pflegeheim-weserhof.de

Kulturhaus Pusdorf

Woltmershauser Str. 444, Tel. 54 46 06

www.kulturhaus-pusdorf.de

Rheuma-Liga Bremen e.V.

Tel. 16 89 52 00

www.rheuma-liga-bremen.de

Kurse vor Ort: in der ULC Sportwelt,

Hermann-Ritter-Straße 100

Stiftungsdorf Rablinghausen

Tönjes Vagt Hof, Bremer Heimstiftung

Rablinghauser Landstraße 51 a-e

Tel. 52 07-0

www.bremer-heimstiftung.de

Turn- und Sportverein**Woltmershausen von 1890 e.V.**

Butjadinger Straße 21, Tel. 54 24 60

www.ts-woltmershausen.de

Wassersportverein Warturm

Warturmer Heerstraße 151

Tel. 54 87 69 50, www.warturm.de

Wassersport-Club „Fink“

Warturmer Heerstraße 140

Tel. 54 02 21

www.wsc-fink.de

Wohnanlage Blexer Straße 36-60**Margarete-von-Post-Stiftung**

Verwaltung: Tecta Bau, Tel. 337 84 31

www.tecta-bau.de

Wohnanlage Zwischenahner Str. 15-21**Eugen-Kulenkamp-Stiftung**

Verwaltung: Tecta Bau, Tel. 337 84 31

www.tecta-bau.de



in der Nachbarschaft

Bremer Bäder | Südbad

Neustadtswall 81, Tel. 95 97 10

Bremer Bäder | Westbad

Waller Heerstraße 293 A, Tel. 69 13 70

www.bremer-baeder.de**Bremer Volkshochschule – Zentrale**

Faulenstraße 69

Tel. 0421 361-12345

www.vhs-bremen.de**Bremer Volkshochschule****Regionalstelle Süd**

Theodor-Billroth-Straße 5 (Kattenturm)

Tel. 0421 361-11911

www.vhs-bremen.de/standorte**Physio K (Rotes Kreuz Krankenhaus)**

St. Pauli-Deich 24, Tel. 55 99 316

www.physiok.de**Selbsthilfegruppe Osteoporose**

Leinestraße 2, Tel. 548 67 11

www.osteoporose-bremen.com**Sozialzentrum Süd**

Große Sortillienstraße 2-18

Tel. 361-799 00

www.afsd.bremen.de**GRUPPEN + INITIATIVEN****Badminton-Gruppe + Prellball-Gruppe**

Kontakt: Marc Seekamp

Tel. 0160 – 92 36 34 38

Fahrradgruppe

Kontakt: Herr Bödeker

Tel. 54 43 86

Private Skatrunde

Kontakt: Wolfgang Sommer

Tel. 54 74 78

**Volkschor Woltmershausen
von 1896**

Woltmershauser Straße 376

Tel. 23 41 30

Infos zu den aufgeführten Gruppen
und Initiativen: www.pusdorf.info**RELIGIÖSE GEMEINDEZENTREN** **Christuskirche
Woltmershausen**

Woltmershauser Straße 376

Tel. 54 07 50

www.kirche-bremen.de **Ev. Gemeinde
Rablinghausen**

Rablinghauser Deich 2-4

Tel. 54 02 00

www.kirche-bremen.de **Evangelische Freikirche
Woltmershausen**

Woltmershauser Straße 298

Tel. 54 63 12

www.gego-bremen.de

ebenfalls in den Räumen der

Freikirche: **Christ Church** **St.-Benedikt-Kirche**
Pfarrgemeinde St. Franziskus
Budjadinger Straße 70, Tel. 80 95 62 10
www.stfranziskus-bremen.de

in der Nachbarschaft

 **Al Fadilah Moschee**
Bürgermeister-Smidt-Str. 49-51

Tel. 165 26 00

www.islaminbremen.de**Woltmershausen im Internet****Pusdorf.Info**www.pusdorf.infoVeranstaltungen und Termine,
Initiativen, Projekte und Informa-
tionen rund um den Stadtteil
Hrsg: Sozialer Arbeitskreis
Ältere Menschen in Pusdorf**Bremen online**www.bremen.de > LEBEN >

Wohnen > Stadtteile

Ortsamt Woltmershausen[www.ortsamt-woltmershausen.
bremen.de](http://www.ortsamt-woltmershausen.bremen.de)

NAHERHOLUNG

SPAZIERENGEHEN

- 3–11** ab Endstation entlang der Weser bis Lankenauer Höft
- 8–21** Weseruferpark
- 11–19** „Ententeich“ und Neuer Schutzdeich, rollatorgeeignet
- 15–19** Neuer Schutzdeich



15–19 Spazierroute entlang des Neustädter Hafentors

27 ➔ Kuh-/Pferdeweiden
Weg auf dem Reedeich nach Warturm

28–31 ab Alter Schutzdeich zum Reedeich

30–34 über die Ladestraße zum Hohentorshafen

RAD FAHREN

19–3 Neuer Schutzdeich, weiter rechts neben Rablinghauser Vorfluter, über Buswendeplatz, durch Weseruferpark bis Lankenauer Höft

21–3 entlang der Weser bis Lankenauer Höft

28 ➔ **27** ab Visbeker Straße zum Reedeich, weiter zur Brücke zum Storchennest, Alte Ochtum bis zum Park Links der Weser (außerhalb der Karte)

ROLLSTUHL- UND ROLLATORGEEIGNET

- A** **Rundweg im Weseruferpark**
ab Haltestelle Stromer Straße, Bakeweg oder Roccoweg
- B** **Rundweg in Rablinghausen**
ab Haltestelle Stromer Straße
- C** **Rundweg in Woltmershausen**
ab Haltestelle Rechtenflether Straße oder Wildeshäuser Straße

FÄHRFAHRTEN / AUSFLUGSZIELE

6 **Molenturm und Pier 2 / Waterfront**
a) mit dem Rad oder
b) mit dem Bus Linie 24
bis Lankenauer Höft
weiter mit der Fähre

Fährsaison: Ende April – Anfang Okt.
Samstag, Sonntag und Feiertags

Fahrzeiten: www.bsag.de (Bus)
www.weserfähre-bremen.de (Fähre)



SCHÖNE PLÄTZE

- 3** Lankenauer Höft
- 3** Lankenauer Hafen
- 8-21** an der Weser:
Schiffe angucken
- 11** beim Sperrwerk
(abends Rehe beobachten)
- 12** Sandstrand an der Weser
- 16** Friedhof Rablinghausen



- 17** Spiel- und Wassergarten
- 20** Friedhof Woltmershausen
- 21** Treppen an der Weser
- 24** Am Schutzdeich
- 25** Ladestraße: Blick auf Weser,
Hafen- und Industrieanlage
- 29** Pusdorfer Marktplatz
- 34** Hohentorshafen:
kleiner Hafen/Liegeplatz

SPIELPLÄTZE

- 11** **12** **21** **23** **29** **30** **31** **33**

FRIEDHÖFE

- 16** Friedhof Rablinghausen
- 20** Friedhof Woltmershausen

KLEINGARTENGEBIETE/VEREINE

- 11** **Rablinghausen-Lankenau**
Tel. 57 81 07 59
- 12** **Zur Hansekogge**
Tel. 0171 – 21 09 895
- 16** **Am Westerdeich**
Tel. 37 24 46
- 16** **Fortschritt**
Tel. 0176 – 46 00 75 26
- 20** **Kamphof**
Tel. 0176 – 94 87 01 88
- 28** **Sommerdeich**
Tel. 0176 – 79 84 27 98
- 28+31** **Wardamm Woltmershausen**
Tel. 50 53 54
- 31** **Auf den Ruten e.V.**
Tel. 59 61 281
- 31** **Am Reedeich**
Tel. 82 39 65

Woltmershausen

Dieser Name, ehemals „Woltime-reshusen“, steht für den gesamten Stadtteil und den südlichen Ortsteil gleichermaßen. Er soll sich auf die Siedlung eines Grundherrn namens Woltme beziehen.

Pusdorf

So heißt Woltmershausen bei den meisten hier. Pusdorf stammt von einer Bauernfamilie namens Poos oder Puus, sagen die einen. Die anderen verbinden damit den Südwestwind, der hier stetig pustet!

Rablinghausen

Dieser Ortsteil hat schon viele Namen getragen: Ratterighusen, Radbringehusen, Ratbinghusen, Robringhusen, Rabbelinghusen bis hin zum heutigen Rablinghausen. Eine Bedeutung ist nicht bekannt.



Werbeeintrag:

- 29** **Zum Pusdorper Leuchtturm**
Frühstück + Café:
Mo-Fr ab 6.30 Uhr, Sa ab 8.00 Uhr
→ s. Anzeige S. 15

SPRACHCAFÉ

- 25** **Begegnungszentrum Woltmershausen (AMeB)**
„Pusdorf schnackt“; Do 10.00-12.00 Uhr
Treff für alteingesessene und neue Bewohner|innen/Geflüchtete in Kooperation mit Familie im Stadtteil (Fis)

TREFFS + GRUPPEN

Adressen + Kontaktdaten: Seite 4-7

- 16** **Ev. Gemeinde Rablinghausen**
Frauengruppe, Frauenkreis für Seniorinnen, Seniorengedächtnis-Nachmittag, Klönschnack, Leselustclub, Tanzgruppe

CAFÉ-/FRÜHSTÜCKTREFFS

Adressen + Kontaktdaten: Seite 4-7

- 25** **Christuskirche Woltmershausen**
Frühstücksklönschnack
jeden 1. Di im Monat, 9.00 Uhr
Anmeldung unter: Tel. 54 07 50
- 25** **Begegnungszentrum Woltmershausen (AMeB)**
Frühstückscafé;
jeden 3. Freitag im Monat, 9.30 Uhr
Anmeldung unter: Tel. 54 62 70
- 25** **Evangelische Freikirche Woltmershausen | Café FillUp**
Do+Sa 14.30-17.30, Fr 8.30-12.00

- 11** **Private Skatrunde**
Ort: Dorftreff im Stifungsdorf

- 20** **Kulturhaus Pusdorf**
Frauentreff

- 25** **Christuskirche Woltmershausen**
Seniorenachmittag, Pusdorfer Frauenrunde, Strickrunde, Kochtreff

- 25** **Begegnungszentrum Woltmershausen (AMeB)**
Seniorenachmittag, Programm-nachmittag mit vielfältigem, wechselndem Angebot

- 25** **Evangelische Freikirche Woltmershausen**
Seniorenachmittag, Frauenfrühstück, Männertreff

- 29** **St.-Benedikt**
Frauengruppe, Seniorenkreis, Spielenachmittag

- 29** **Fahrradgruppe**
Treff: Marktplatz Pusdorf

Woltmershausen im Buch

Kulturhaus Pusdorf
Geschichte(n) hinterm Tunnel
Ein historisches Lesebuch

Frauke Echte, Veronika Zill
Ohren spitzen ... gerade sitzen“
100 Jahre Schule an der Rechtenflether Straße

Achim Saur
Sommertage, die es nicht mehr gibt
Das Woltmershauser Weserufer

Kirchengemeinde Rablinghausen
Spuren und Erinnerungen
250 Jahre Rablinghauser Kirche

Kulturhaus Pusdorf
Lankenau
Das verschwundene Dorf

Alle Bücher sind erhältlich
im Kulturhaus Pusdorf

Woltmershausen im Film (DVD)

Kulturhaus Pusdorf
Vom Hohentor bis Lankenau
Ein Rundgang durch den Bremer Stadtteil Woltmershausen
45 min

Geschichtskontor Brodelpott
FlussGeschichten
Badestrand und Riesentanker
55 min

Kulturhaus Pusdorf
Gaswerk Woltmershausen
Ein Baustein Bremer Industrie- und Stadtgeschichte
30 min

Alle DVDs sind im Kulturhaus Pusdorf erhältlich.



KREATIVES + MUSISCHES

Adressen + Kontaktdaten: Seite 4-7

11 **Stiftungsdorf Rablinghausen**
Musik & Begegnung bei Demenz

16 **Ev. Gemeinde Rablinghausen**
Gitarrengruppe

20 **Kulturhaus Pusdorf**
Malkurse, Fotogruppe, Töpfern,
Tanzkurse, Instrumentalunterricht,
Schreibwerkstatt

25 **Christuskirche Woltmershausen**
Kantorei, Gospelchor

25 **Volkschor Woltmershausen von 1896**
im Gemeindesaal der Christuskirche

25 **Begegnungszentrum Woltmershausen (AMeB)**
Musikunterricht

25 **Ev. Freikirche Woltmershausen**
Musikteam

25 **Glashaus Pusdorf**
Malen und Basteln

AUSSTELLUNGEN

20 **Kulturhaus Pusdorf**
wechselnde Ausstellungen
Kunst, Fotografie, Stadtteilprojekte

24 **Joachim Fischer**
Aktuelle Arbeiten und Projekte im
Schauraum Auf dem Bohnenkamp 39 /
Ecke Stuhler Straße, Tel. 59 64 961

25 **Glashaus Pusdorf**
Gemälde, Objekte, Modelle

29 **Zum Pusdorper Leuchtturm**
Dauer- und Wechselausstellungen

AKTUELLE VERANSTALTUNGEN

Konzerte, Filme, Lesungen, Theater,
Ausstellungen finden Sie auf
www.pusdorf.info
und freitags auf der Infotafel beim
Pusdorfer Marktplatz

VERANSTALTUNGEN

11 **Stiftungsdorf Rablinghausen**
Ü60-Party in Hof's Restaurant,
wechselndes Jahresprogramm

20 **Kulturhaus Pusdorf**
Konzerte, Kleinkunst, Frauentag
und PusBar

25 **Begegnungszentrum Woltmershausen (AMeB)**
Konzerte, Filme, Lesungen

- Anzeige -



ZUM PUSDORPER LEUCHTTURM

29    

Frühstück, Café & Restaurant
mit Sonnenterrasse, rollstuhlgeeignet

Ausstellungen & Veranstaltungen
Konzerte, Klambauterchor, Lesungen u.v.m.

Hermann-Ritter-Str. 104, Tel. 54 888 441
Mo, Mi, Fr 6.30-21.00 Uhr;
Di+Do 6.30-16.30 Uhr; Sa 8.00-15.00 Uhr
www.zum-pusdorper-leuchtturm.de

vhs Bremer Volkshochschule

MACHEN ist wie WOLLEN,
Frische Kurse nur für Sie
 nur viel krasser.

www.vhs-bremen.de • info@vhs-bremen.de
 Tel. 0421 361 12345

Bücher aus Woltmershausen

Joachim Fischer
So ist meine Welt
So ist meine Tierwelt
So ist meine Stadt

Holger Wittor
Die Tide läuft
 Fortsetzungsroman

Alle erhältlich im Kulturhaus
 Pusdorf



BILDUNG

20 **Kulturhaus Pusdorf**
 Gedächtnistraining, Französisch,
 Englisch

25 **Begegnungszentrum
 Woltmershausen (AMeB)**
 Computerkurs

in der Nachbarschaft:

Bremer Volkshochschule
Zentrale und Regionalstelle Süd
 Kurse und Veranstaltungen zu
 Gesellschaft, Gesundheit, Grund-
 bildung, Sprachen, Beruf und Kultur

BUSBIBLIOTHEKEN

19 **Stromer Straße**
 Mi, 17.00-18.00
 14-tägig (ungerade Kalenderwoche)

25 **Dötlinger Straße**
 Mi, 15.30-16.30
 14-tägig (ungerade Kalenderwoche)
 www.stabi-bremen.de

STRASSENAMEN

in Woltmershausen (eine Auswahl)

11 **Hünekestraße**
 benannt nach Heinrich Hüneke,
 dem letzten Bürgermeister (bis 1921)
 von Rablinghausen/Lankenau

15 **Melkerstätte**
 Platz, an dem einst das Vieh zum
 Melken getrieben wurde

16 **Bakeweg**
 Hier befand sich früher eine
 Bake für die Schiffe auf der Weser

20 **Goosekamp**
 ehemals In'n Gose Kamp,
 alte Bezeichnung für Gänseweide

21-34 **Ladestraße**
 benannt nach den hier
 ansässigen Ladeplätzen am Hafen

27-32 **Am Reedeich**
 ursprünglich ein mit Ried,
 früher: Ree, bewachsener Deich.

Pusdorf schnackt

Jede Woche treffen sich Geflüchtete
 und Pusdorfer|innen zum Schnacken.
 Deutsch lernen ist wichtig, um ganz
 in der neuen Heimat anzukommen –
 und erzählen, voneinander lernen
 macht allen Spaß. Jede|r ist herzlich
 eingeladen: Donnerstags von 10 bis
 12 Uhr im Begegnungszentrum Wolt-
 mershausen.

34 **Simon-Bolivar-Straße**
 benannt nach dem südameri-
 kanischen Unabhängigkeitskämpfer
 (1783-1830) und Nationalheld viele
 südamerikanischer und karibischer
 Länder.

Etliche Straßennamen wie Auf dem
 Bohnenkamp oder Am Schweersort ge-
 hen auf alte Flurbezeichnungen zurück.

Quelle: *Monika Porsch, Bremer Straßenlexikon,*
 2003 Verlag Carl Schünemann

POST

 **29** Postfiliale | Emin GmbH
Woltmershauser Str. 260-264

 Postkästen, Standorte:

11 **16** **17** **20** **24** **25** **29** **33** **34**

BSAG-TICKETVERKAUF

T **15** Meiers Tabakeck
Rablinghauser Landstraße 36

T **20** Meier Pusdorf
Woltmershauser Straße 484

T **29** Tabak Stube
Woltmershauser Straße 274

GELBER SACK

T **15** Meiers Tabakeck
Rablinghauser Landstraße 36

G **20** Meier Pusdorf
Woltmershauser Straße 484

WOCHENMÄRKTE

15 Markt in Rablinghausen
Mühlenhauser Weg
Di+Fr 8.00-13.00 Uhr

29 Wochenmarkt Woltmershausen
Pusdorfer Marktplatz
Fr 8.00-12.00 Uhr

MOBILE LEBENSMITTELLÄDEN

Stationen in Rablinghausen

12 Stiftungsdorf Rablinghausen
Mi, 9.00-10.00 Uhr

 in diversen Wohnstraßen von
Rablinghausen
Freitag vormittags

Stationen in Woltmershausen:

 in den Nebenstraßen der
Woltmershauser Straße
zwischen Tunnel und Goosekamp
Freitag vormittags

MITTAGSTISCH

Werbeeinträge

11 Hofs-Restaurant
Rablinghauser Landstraße 51e
Tel. 52 07 160
Mittagstisch: So-Fr, 11.45-14.30 Uhr
www.hofs-restaurant.de

29 Zum Pusdorper Leuchtturm
Hermann-Ritter-Straße 104
Tel. 54 88 84 41
Mittagstisch: Mo-Fr, 11.30-14.30
www.zum-pusdorper-leuchtturm.de
→ s. Anzeige S. 15

Sozialer Mittagstisch in der Nachbarschaft

SOS-Kinderdorf-Zentrum
Mittagstisch (auch für Senior|innen!):
Mo-Fr, 12.00-13.30 Uhr
Friedrich-Ebert-Straße 101,
Ecke Neustadtscontrescarpe
Tel. 59 71 230
www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-bremen



BEWEGUNG UND SPORT

Adressen + Kontaktdaten: Seite 4-7

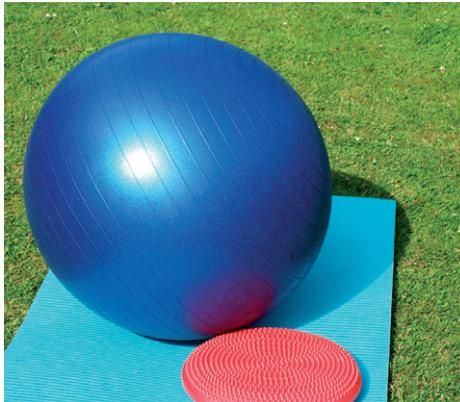
8 Drehmoment
Disc Golf-Verein Bremen e.V.
Disc Golf-Training im Weseruferpark,
Verleih von Disc Golf-Scheiben

20 Kulturhaus Pusdorf
Yoga, Qigong, Tanz

**24 Turn- und Sportverein
Woltmershausen von 1890 e.V.**
Gymnastik, Rückentraining, Yoga,
Tennis, Tischtennis, Prellball, Pilates
Herzsport (auf ärztl. Verordnung)

24 Badminton-Gruppe
Badminton in der Sporthalle
Roter Sand

**25 Begegnungszentrum
Woltmershausen (AMeB)**
Sitzgymnastik, Gymnastik 60plus,
Frauengymnastik 70plus,
Gymnastik „Rund um den Rücken“,
Square Dance



30 Centro Cultural Cazuá
Capoeira für Anfänger|innen
von 8 bis 80

in der Nachbarschaft

Physio K
(Rotes Kreuz Krankenhaus)
Prävention + Rehasport, Fitness-
training, Kurse
sowie Warmwassergymnastik der
Rheuma-Liga Bremen

Selbsthilfegruppe Osteoporose
Wasser- und Trockengymnastik

BÄDER

in der ULC Sportwelt

29 DRK Bremen
Aquafitness, Aquacycling

29 Rheuma-Liga Bremen e.V.
Warmwassergymnastik

in der Nachbarschaft

Südbad | Bremer Bäder
Frühschwimmen. Rückenfitness
Aqua-Fitness, -Jogging, -Power, -
Zumba. Sauna, Massage

Westbad | Bremer Bäder
Hallen- und Freibad. Diverse Aqua-
trainingskurse sowie Warmwasser-
gymnastik der Rheuma-Liga Bremen



WASSERSPORT

31 Wassersportverein Warturm
Kanusport

31 Wassersport-Club „Fink“
Kanu, Kajak: Paddelgruppen und
-kurse

UMSONST & DRAUSSEN

8 Discgolf-Anlage
Weseruferpark

21 Spiel- und Wassergarten
Fußball, Streetball, Beach-
volleyball und Tischtennis

23 Mehrgenerationenspielplatz
Spielplatz Kamphofer Damm

NOTFALLDIENSTE

Ärztlicher Bereitschaftsdienst
St.-Joseph-Stift 1 . Tel. 116 117

Kinderärztlicher Notfalldienst
Tel. 340 44 44

Zahnärztlicher Notfalldienst
Tel. 1 22 33

AKUT-KRANKENHAUS
(zentrale Notaufnahme)

Rotes-Kreuz-Krankenhaus
St. Pauli-Deich 24, Tel. 55 99-0

NOTFALLNUMMERN

Polizei
110

Rettungswagen
112

Giftnotzentrale
0551 – 19 240



Dienstleistungszentren

Dienstleistungszentrum (DLZ)
Neustadt/Woltmershausen

Beratungsstellen für ältere, behinderte und kranke Menschen und deren Angehörige

- Beratung rund um die häusliche Versorgung und die Hilfen für ältere Menschen
- Vermittlung von Nachbarschaftshilfe
- Informationen über häusliche und teilstationäre Pflege, Hausnotruf, Mahlzeitendienste, Wohnangebote sowie:
- Informationen über Aktivitäten im Stadtteil

in der Nachbarschaft

Lahnstraße 65
Tel. 598 14 11

25 Außenstelle Woltmershausen
Woltmershauser Strasse 310

Do, 9-12 Uhr
Tel. 54 04 43

SOZIALER ARBEITSKREIS

ÄLTERE MENSCHEN IN PUSDORF

Der offene Arbeitskreis setzt sich für die Erhöhung der Lebensqualität im Stadtteil ein. Das alles geschieht durch die engagierte Zusammenarbeit von ehrenamtlich tätigen Bürgerinnen und Bürgern mit Vertreter|innen aus Einrichtungen und Gremien der im Stadtteil aktiven Einrichtungen.

Der Arbeitskreis trifft sich seit November 2014 jeden ersten Donnerstag eines Monats um 16.00 Uhr im Kulturhaus Pusdorf in der Woltmershauser Straße 444.

Interessierte Bürgerinnen und Bürger aus Pusdorf sind jederzeit herzlich eingeladen beim Arbeitskreis teilzunehmen. Schauen Sie gerne einmal ganz unverbindlich vorbei. Wir freuen uns!

Kontakt: Christine Loerke,
AWO Dienstleistungszentrum
Tel. 598 14 11



» **Gemeinsam geht's...**

Mit Hilfe der AWO kann ich weiter zu Hause wohnen.«

Unser **Dienstleistungszentrum** berät Sie gerne – jeden Donnerstag von 9 bis 12 Uhr in der Woltmershauser Straße 310, Telefon 54 04 43. Hausbesuche nach Vereinbarung: Telefon 598 14 11.



Bremen



BERATUNG | GESUNDHEIT

Adressen + Kontaktdaten: Seite 4-7

Dienstleistungszentrum

s.S. 22

11 **Stiftungsdorf Rablinghausen**
Vorträge zu Themen wie Pflege-
stärkungsgesetz und Sicherheit in
der Wohnung, offene Gruppe für
pflegende Angehörige

25 **Begegnungszentrum
Woltmershausen (AMeB)**
Vorträge zum Thema Gesundheit
(Ernährung, Heilkräuter u.a.)

außerhalb der Karte

Sozialzentrum Süd

Beratung und Unterstützung zu

- Grundsicherung im Alter
- Hilfen zur Gesundheit und zur
Pflege
- Hilfen in besonderen Lebenslagen
- Landespflegegeld
- Existenzsicherung und Asyl

ÄRZTINNEN UND ÄRZTE

Dr. med. Ulrich Pottiez
Allgemeinmedizin, Palliativmedizin
Sibylle Seidel-Pottiez
Allgemeinmedizin
20 Auf dem Bohnenkamp 106
Tel. 54 05 54

Dr. med. Bettina Dittert
Innere Medizin

Dr. med. Mario Janson
Allgemeinmedizin
Allgemeinchirurgie
Notfallmedizin
25 Woltmershauser Straße 392
Tel. 54 06 00
www.medizin-bremen.de

Dr. med. Monika Brase
Dr. med. Simone Cepek
Dr. med. Alexander Coutelle
Dr. med. Hans-Michael Mühlenfeld
Heike Wagner
Allgemeinmedizin
25 Woltmershauser Straße 215 a
Tel. 54 08 52
www.familienmedizin-bremen.de

Georgiy Ficher
Allgemeinmedizin
25 Woltmershauser Straße 348-352
Tel. 54 04 22

WEITERE ARZTPRAXEN IN BREMEN

siehe: www.kvhb.de/arztsuche

PHYSIOTHERAPIE

Werbeeintrag

25 **Praxis für Physiotherapie
Birgit Kupczik**
Woltmershauser Straße 344
Tel. 54 28 91

APOTHEKEN

16 **Deich Apotheke**
Woltmershauser Straße 343
Tel. 54 12 00

25 **Hansa-Apotheke Bremen**
Woltmershauser Straße 215a
Tel. 54 08 04



und die Hilfe und Pflege bekommen, die ich brauche. Mit der AWO klappt das prima.«

Die Ambulante Pflege der AWO: freundlich, verlässlich, fachkundig. Wir beraten Sie gerne: Telefon 0421-598 14 16 | www.awo-bremen.de



BERATUNG | PFLEGE

Pflegestützpunkte

Beratung und Hilfe unter anderem zu

- ambulanten Pflegediensten
- Tages- oder Kurzzeitpflege
- Präventionsangebote
- Pflegekurse und Wohnberatung
- Einbindung von Selbsthilfe und Ehrenamt

Die Beratung kann auch telefonisch oder zuhause stattfinden.

Vahr Tel. 69 62 42 - 0
im Einkaufszentrum Berliner Freiheit

Bremen-Nord Tel. 69 62 41 - 0
Breite Straße 12 d

www.bremen-pflegestuetzpunkt.de

WEITERE BERATUNGSANGEBOTE
in Bremen rund um Gesundheit,
Pflege und Hilfen: s. Seite 28

+ PFLEGEDIENSTE

12 Paritätische Pflegedienste
Rablinghauser Landstraße 51a
Tel. 277 58 00. www.ppd-bremen.de

25 Ambulante Bremer
Krankenpflege
Woltmershauser Str. 410,
Tel. 54 64 44. www.abk-bremen.de

AWOAmbulant gGmbH
Häusliche Pflege
Beratung im DLZ Lahnstraße oder
Außenstelle Woltmershausen, s. S.20

WEITERE PFLEGEDIENSTE IN BREMEN

www.bremen.de/branchenindex
→ P wie Pflegedienste

AMBULANTER PALLIATIVDIENST

Ambulanter Palliativdienst Bremen
im Klinikum Links der Weser
Alfred-Faust-Straße 17d. Tel. 879 15 45
www.ambulanter-palliativdienst-bremen.de

PFLEGE?
WIR SIND FÜR SIE DA!

- Häusliche Pflege
- Betreuung
- Alltagshilfen
- Beratung

☎ 277 58 00 ✨ www.ppd-bremen.de

PARITÄTISCHE PFLEGEDIENSTE

Der Johanniter-Hausnotruf.
Macht Sie selbständig und sicher!



Der Johanniter-Hausnotruf schafft Selbständigkeit und Sicherheit für Sie und Ihre Angehörigen. Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne persönlich.

Service nummer:
0800 0019214 (gebührenfrei)
www.johanniter.de/hausnotruf

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben





TAGESPFLEGE

11 **Stiftungsdorf Rablinghausen**
Rablinghauser Landstraße 51 a-c
Tel. 52 07-0

AMBULANTE HOSPIZDIENSTE

Hospizhilfe Bremen e.V.
St.-Jürgen-Straße 1, Tel. 32 40 72
www.hospiz-bremen.de

Hospiz Horn e.V.
Riekestraße 2, Tel. 23 52 35
www.hospiz-horn.de

**Hospizverein Bremen
Lebens- und Sterbebegleitung e.V.**
Schwachhauser Heerstraße 45A
Tel. 409 28 28
www.hospizverein-bremen.de

STATIONÄRER HOSPIZDIENST

hospiz:brücke
Lange Reihe 102
Tel. 38 02 40
www.hospiz-bruecke.de

BERATUNGSANGEBOTE IN BREMEN

Ambulante Versorgungsbrücken e.V.
www.ambulante-versorgungsbruecken.de

Bremer Krebsgesellschaft e.V.
www.bremerkrebsgesellschaft.de

Deutsche Rheuma-Liga LV Bremen e.V.
www.rheuma-liga-bremen.de

**DIKS Demenz Informations- und
Koordinationsstelle**
www. www.diks-bremen.de

Help-Line
Für pflegende Angehörige und ältere
Menschen
www.helpline-bremen.de

Netzwerk Selbsthilfe
www.netzwerk-selbsthilfe.com

Unabhängige Patientenberatung
www.patientenberatung.de

Verbraucherzentrale Bremen
www.verbraucherzentrale-bremen.de



Der Martinshof in Woltmershausen

In der **Werkstatt Bremen (Martins-
hof)**, Woltmershauser Straße 257,
arbeiten rund 240 Menschen mit
Behinderung.

Zu ihren Aufträgen gehören unter
anderem Montage- und Verpa-
ckungsarbeiten für die Automobil-
industrie sowie die Grün- und We-
gepflege in öffentlichen Anlagen.

Unternehmen in Woltmershausen

Woltmershausen ist der Sitz über-
regional bedeutender Unterneh-
men, zum Beispiel:

Auf dem Gelände des ehemaligen
Gasturms befindet sich heute das
Netzelectric der wesernetz Bre-
men GmbH.

Entlang der **Ladestraße** reihen sich
etliche alteingesessene Bremer
Unternehmen aus **Holzhandel** und
Holzverarbeitung. Noch recht neu
dagegen sind die **Pusdorf Studios**,
ein junges, modernes Kulturzent-
rum. Hier ist unter anderem das
Y-Kollektiv mit seinen deutsch-
landweit beachteten Reportagen
auf YouTube beheimatet.

In der Rablinghauser Landstraße
stellt **Mayer Junior** bereits in drit-
ter Generation seine bei Jung und
Alt beliebten **Schokoküsse** her.



BERATUNG WOHNEN

Zentrale Fachstelle Wohnen | Süd
Beratung zu Obdachsicherung, Wohnungsanpassung, Alten- und Behindertenwohnungen
Neuenlander Straße 10, Tel. 361-10860

kom.fort. e.V.
Beratung zu barrierefreies Wohnen, Wohnungsanpassung, Finanzierung
Landwehrstraße 44 . Tel. 79 01 10
www.kom-fort.de

WOHNEN

Adressen + Kontaktdaten: Seite 4-7

SENIORENWOHNUNGEN

- 16 Wohnanlage Blexer Straße**
Margarete-von-Post-Stiftung
Verwaltung: Tecta-Bau
Vergabe bevorzugt an ältere Damen (gemäß Stiftungszweck)
23 Wohnungen mit B-Schein

BARRIEREFREIES WOHNEN

- 34 Wohnanlage Zwischenahner Straße**
Eugen-Kulenkamp-Stiftung
Verwaltung: Tecta-Bau
gemischte Wohnanlage, davon 12 Wohnungen barrierefrei

WOHNEN MIT SERVICE

- 11 Stiftungsdorf Rablinghausen**
Bremer Heimstiftung
55 Wohnungen

WOHNEN UND PFLEGE

Adressen + Kontaktdaten: Seite 4-7

- 11 Stiftungsdorf Rablinghausen**
Bremer Heimstiftung
62 Einzelzimmer, 2 Doppelzimmer
- 29 Haus Weserhof**
CASA REHA Altenpflegeheim GmbH
117 Einzelzimmer, 10 Doppelzimmer

KURZZEIT-/VERHINDERUNGSPFLEGE

- 29 Haus Weserhof**
CASA REHA Altenpflegeheim GmbH



 Lesetipp: www.seniorenlotse.bremen.de/tag/wohnen-im-alter/

WOHNEN FÜR HILFE

Ältere Menschen, die über freien Wohnraum verfügen und Hilfe im Alltag benötigen, vermieten an **Studierende**, die günstigen Wohnraum suchen und bereit sind, dafür zu helfen.

www.wohnenfuerhilfe-bremen.de

Internet-Tipps

Seniorenlotse

Webportal für ältere Menschen, herausgegeben von der Seniorenvertretung Bremen. Infos, Magazin und Computertipps
www.seniorenlotse.bremen.de

Stadtführer barrierefreies Bremen
zu Tourismus+Freizeit, Leben+Arbeit und Mobilität
www.bremen.de/barrierefrei

www.wheelmap.org
Interaktive Karte für rollstuhlgerechte Orte bundesweit



BERATUNG UND HILFEN

11 **Stiftungsdorf Rablinghausen**
angeleitete Gruppe für pflegen-
de Angehörige

29 **Schuldnerberatung Bremen**
Hermann-Ritter-Str. 106-114
Tel. 79 29 30

SoVD-Ortsverband Woltmershausen
(Sozialverband Deutschland)
Beratung in allen sozialen Fragen,
insbesondere zu Renten-, Grund-
sicherungs- und Unfallversiche-
rungsträgern, Kranken- und Pflege-
kassen und ehemaligen Sozialhilfe-
trägern sowie Vertretung vor der
Sozialgerichtsbarkeit
Ort/Termine erfragen: Tel. 1 63 84 90

RECYCLING

34 **Recyclingstation Hohentor**
Am Hohentorsplatz 8
(außerhalb der Karte)
Mo-Fr 9-17 Uhr, Sa 9-13 Uhr

WEITERE HILFREICHE ADRESSEN

BÜRGERSERVICE BREMEN

Bürgertelefon: Tel. 115
Auskünfte zur Verwaltung, zu Dienstlei-
stungen oder Termine
www.service.bremen.de

Melde- und Ausweisangelegenheiten:
in den BürgerServiceCentern
Mitte, Pelzerstraße 40, Tel. 361-88 666
und Stresemannstraße 48, 361-88 696

STADTTEILBEIRAT

Edith Wangenheim, Sprecherin,
Tel. 54 62 02
ewangenheim@t-online.de
Ole Lindemann, stv. Sprecher
Tel. 95 81 969
ole.lindemann@nord-com.net

ORTSAMT NEUSTADT/WOLTMERSHAUSEN

Neustadtscontrescarpe 44
Tel. 361-16024 und 361-8173
www.ortsamt-woltmershausen.bremen.de

SENIORENVERTRETUNG

Seniorenvertretung Woltmershausen
Ursula Becker, Tel. 54 12 74

Seniorenvertretung Bremen
Bahnhofplatz 29, Tel. 361-6769

www.seniorenlotse.bremen.de

POLIZEI | Notruf: 110

29 **Revier Woltmershausen**
zuständig für Rablinghausen,
Woltmershausen, Strom, Seehausen
und den Neustädter Hafen

Revierleitung: Herr Tegge
Kontaktbeamte: Frau Schrader,
Herr Bajorat und Herr Detken

Woltmershauser Straße 71. Tel. 362-0
(voraussichtlich) ab Spätsommer 2020:
Döttlinger Straße 6-8

www.polizei.bremen.de/
revier_woltmershausen-2058

EIGENE EINTRÄGE

DAS REDAKTIONSTEAM 2020

Wolfgang Bödeker

Kurt Eblinger

Heidi Graffstedt-Zach

Elvira Kolweyh

Christine Loerke

Hermann Lühning

Edith Wangenheim

(Sozialer Arbeitskreis Ältere Menschen in Pusdorf)

&

Ines Hillmann

(edition axent)

Bremer Stadtteilpläne für ältere Menschen

www.axentesetzen.de/#PROJEKTE

Das könnte man aber besser machen!

Haben Sie Verbesserungsvorschläge zu diesem Stadtplan oder zur Situation der älteren Menschen in Woltmershausen? In vielen der auf Seite 4-7 aufgeführten Einrichtungen liegen dazu Fragebögen für Sie aus. Sie können sich gerne auch direkt an die Herausgeber|innen wenden:

edition axent Ines Hillmann
Tel. 16 50 350
ines.hillmann@editionaxent.de

Sozialer Arbeitskreis Ältere Menschen in PUSDORF

c/o Christine Loerke
Dienstleistungszentrum
Neustadt/Woltmershausen
Tel. 598 14 11
c.loerke@awo-bremen.de

Der Stadtteilplan ist kostenlos erhältlich in vielen auf den Seiten 4-7 aufgeführten Einrichtungen sowie bei vielen Woltmershauser Dienstleistern und Geschäften.

IMPRESSUM

Herausgeber & Redaktion edition axent und Sozialer Arbeitskreis Ältere Menschen in PUSDORF

Konzeption, Gestaltung © axent, Ines Hillmann

Fotos © Bremer Heimstiftung (S. 30); © Kurt Eblinger (S.29); © Walter Gerbracht (S. 2); © Ines Hillmann (S. 14, 33); © Andrea Stücke (S. 3, 5, 8, 9, 10, 31, 32) sowie © Free Images (S. 21), pixabay (S. 20, 24), unsplash (S. 12, 19)

Pictogramme © freepik; Ines Hillmann

Stadtplan © Landesamt GeoInformation, Bremen

Das Redaktionsteam hat nach bestem Wissen recherchiert. Trotzdem können sich Fehler eingeschlichen haben, für die keine Haftung übernommen werden kann. Hinweise und Korrekturen sind stets willkommen. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede urheberrechtsrelevante Verwertung ist ohne Zustimmung von edition axent nicht gestattet.

© Ines Hillmann | edition axent | Bremen
www.editionaxent.de

Druck Neue Perspektiven, Bremen
Verarbeitung Werkstatt Nord gGmbH,
Osterholz-Scharmbeck

3.000 Ex. | Mai 2020

Herausgeber|innen:

edition
axent

**Sozialer Arbeitskreis
Ältere Menschen
in Pusdorf**

Mit freundlicher Unterstützung vom

**Beirat
Woltmershausen**



**Freie
Hansestadt
Bremen**