

## Unser Veranstaltungskalender für November 2015

### Einladung zur Weihnachtsfeier

In der Zeitung stand vor kurzem, dass wir in diesem Jahr den wärmsten August seit Beginn der Aufzeichnungen hatten. Da sollten wir uns jetzt doch auf eine kühlere und erfrischende Zeit freuen - und dann ist es auch nicht mehr weit bis Weihnachten. Oh - Geschenke schon gekauft? Oder wenigstens daran gedacht?

Eine kleine Verschnaufpause solltet Ihr Euch am 10. Dezember gönnen - bei unserer Weihnachtsfeier!

Ich lade Euch/Sie wieder ganz herzlich zu ein paar gemütlichen, unbeschweren und entspannten Stunden bei Wöbken ein. Es werden wieder viele Kolleginnen und Kollegen und Freunde da sein, mit denen man „ungehemmt“ plaudern kann.

**Wann:** Donnerstag, **10. Dezember 2015**

**Wo:** Gesellschaftshaus Wöbken,  
Hundsmühler Str. 255, Oldenburg

**An/Abreise:** Eigene Organisation, Bushaltestelle direkt vor dem Lokal

**Beginn:** **15:00 Uhr**, Begrüßung,  
anschließend Kaffeetafel,  
musikalische Untermalung/-  
Unterhaltung Jan Garms,  
**ca. 17:00 Uhr** Überraschungs-  
programm,  
**ca. 18:00 Uhr** Abendbuffet

**Kosten:** **10,00 € pro Person** (bitte am Saaleingang entrichten)

**Hinweis:** Im Kuchenbuffet ist Kaffee und Tee satt enthalten. Getränke zum Abendbuffet und zwischendurch gehen auf eigene Rechnung.

Für die Mengenkalkulation der Gastronomie bitte ich um

**Rückgabe der Antwortkarte 2 bitte bis zum 2. Dezember 2015**

Eventuelle **Abmeldungen** (nach vorheriger Anmeldung) bitte ich **bis zum 08.12.2015** an mich zu richten.

Klaus Bock, im Oktober 2015 Tel: 04481/1212

### Saisonabschluss der Radler

Zum Abschluss der Radfahrsaison 2015 treffen wir uns

am Mittwoch, dem 4. November  
im „Bümmersteder Krug“, Oldenburg,  
Sandkruger Straße 180.

Nach einem gemeinsamen Mittagessen werden wir uns das Video von der Mehrtagesfahrt nach Steinhude ansehen und den Tag gemütlich ausklingen lassen.

Treffen für Radfahrer ist um 10:00 Uhr bei der Weser-Ems-Halle in Oldenburg.

Treffen für Nicht-Radfahrer ist um 12:15 Uhr beim „Bümmersteder Krug“.

Zum Essen stehen folgende Speisen zur Auswahl (*Preise für normale/kleine Portion*):

1. Klare Hühnersuppe mit Einlage 4,50 €
2. Schollenfilet „Finkenwerder Art“ mit Speckwürfeln, Kräuterbutter, Salzkartoffeln und kleinem Salatteller 16,60/13,20 €
3. „Speckmanns Rouladentopf“ - zwei kleine Rinderrouladen in dunkler Rahmsoße, Apfelrotkohl und Salzkartoffeln 16,90/13,90 €
4. Hähnchenbrustfilet „Tweelbäke“ mit tropischen Früchten in Curryrahmsoße, Reis und kleinem Salatteller 15,90/12,50 €
5. Schnitzel „Bornhorst“ mit Champignons, Zwiebeln und Bratkartoffeln 14,80/11,80 €
6. Gratinierte Aubergine „Wunderburg“ mit Tomate und Pesto auf Bandnudeln, Gemüse-Tomatensugo 11,90 €
7. Filetpfanne „Donnerschwee“ - Schweinemedallions mit buntem Gemüse, Kräuterbutter und Bratkartoffeln 16,90/12,90 €
8. Warmer Marillenknödel mit einer Kugel Schokoladeneis 3,20 €  
als Dessert Deluxe mit Espresso 5,20 €

**Rückgabe der Antwortkarte 2 bitte bis zum 29. Oktober 2015**

Euer Dirk Addicks Telefon (0441) 36587  
oder 0160-92453155

*E-Mail: sbr.oldenburg@t-online.de*

## Erste-Hilfe-Kurs

Immer wieder kann es im täglichen Leben zu Notfallsituationen kommen, in denen jemand Erste Hilfe benötigt. Bis der Notarzt kommt, verstreichen wichtige Minuten. Da kann es lebensrettend sein, an Ort und Stelle bereits Erste Hilfe leisten zu können.

Der Kurs geht auf die speziellen Lebensumstände und Bedürfnisse von Senioren ein und soll möglichen Helfern Angst und Unsicherheit in Notfallsituationen nehmen. Ein geschulter Ausbilder zeigt, wie man im Notfall richtig handelt. Die Teilnehmer lernen, woran sie lebensbedrohliche Zustände erkennen, welche lebensrettenden Sofortmaßnahmen sie ergreifen sollten und wie sie eine Person wiederbeleben können. Darüber hinaus erfahren sie alles Wesentliche über Erste Hilfe bei Zuckerschokk, Herzinfarkt oder Schlaganfall und üben Verbandstechniken bei Wunden. Auf Fragen wird ausführlich eingegangen.

Die Teilnehmerzahl je Kurs ist auf 20 begrenzt. Für den Fall, dass mehr Anmeldungen eingehen, ist ein weiterer Termin am 25.03.2016 reserviert, zu dem wir rechtzeitig neu einladen werden. Bei Anmeldungen für den zweiten Termin werden Interessenten, die beim ersten Termin nicht teilnehmen konnten, vorrangig berücksichtigt.

Um den Teilnehmerbeitrag gering zu halten, wird diese Schulung aus Mitteln des Seniorenbeirates bezuschusst.

Wann: Freitag, 20. November, 14:00 Uhr bis ca. 17:30 Uhr

Treffpunkt: Klinikum Oldenburg gGmbH, Rahel-Straus-Straße 10, Haupteingang

Anreise Bus: Linien 311 und 321, Haltestelle Klinikum

Anreise Pkw: Gebührenpflichtige Parkplätze an der Rahel-Straus-Straße und Brandenburger Straße

Kosten: 10,00 € je Person einschließlich Kaffee, Tee, Kaltgetränke und Kuchen

Anmeldung mit der Einzahlung von 10,00 € pro Person bis zum 09.11.2015 auf folgendes Konto:

Empfänger: BeW SBR Telekom OL

IBAN: DE17 2501 0030 0045 5733 01

Verwendung: Erste Hilfe

Berücksichtigung nach dem Zahlungseingangsdatum. Eine Anmeldung mit der anliegenden Karte ist zusätzlich erforderlich.

Wenn mehrere Personen angemeldet werden, bitten wir darin die Namen anzugeben.

**Rückgabe der Antwortkarte 1 bitte bis zum 9. November 2015**

Udo Herzog

Telefon (0441) 9558885

E-Mail: [udo.herzog@t-online.de](mailto:udo.herzog@t-online.de)

## Bowling

**Dienstag, 10. November um 14:15 Uhr**

im Bowlingcenter Oldenburg, Emsstraße 18

Die Kosten betragen 8,00 €.

**Abwesenheit oder Neuanmeldung bitte bis zwei Tage vorher telefonisch melden.**

Manfred Markgraf

Telefon (04481) 8400

oder 0171-9300234

E-Mail: [manfred.markgraf@outlook.de](mailto:manfred.markgraf@outlook.de)

## Boule

**Dienstag, 3. November um 15:00 Uhr**

**Dienstag, 17. November um 15:00 Uhr**

in der Sportanlage des OTB  
Oldenburg, Osterkampsweg 197

Wolfgang Meyer

Telefon 04481/1800

E-Mail: [w.u.m.mer@t-online.de](mailto:w.u.m.mer@t-online.de)

## Vorschau auf die nächsten Veranstaltungen

Dienstag, 01.12.: Boule

Dienstag, 08.12.: Bowling

Donnerstag, 10.12.: Weihnachtsfeier

Dienstag, 05.01.: Boule

Dienstag, 12.01.: Bowling

Dienstag, 19.01.: Boule