



Oldenburg – Bloherfelde

# 3000 Schritte für die Gesundheit



STADT  
SPORT  
BUND  
OLDENBURG E.V.

**NTB**   
NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND  
ÄLTERE IN BEWEGUNG



## Gesund aufwachsen und leben in Bloherfelde

Gesundheitsförderung und Prävention sind wichtige Bausteine für ein gesundes Leben in der Stadt. Insbesondere für ältere Menschen ist es uns wichtig, attraktive Angebote zur Erhaltung und Förderung der Mobilität und der sozialen Kontakte aufzubauen und zu unterstützen.

Die Stadt Oldenburg freut sich, dass im Rahmen des kommunalen Projektes „Gesund aufwachsen und leben in Oldenburg“ nun ein Angebot für ältere Bürgerinnen und Bürger geschaffen wurde. Die Techniker Krankenkasse fördert dieses Modellprojekt vor dem Hintergrund der Mitgliedschaft der Stadt Oldenburg im Gesunde Städte-Netzwerk.

Unser besonderer Dank gilt den Projektpartnern, dem TuS Bloherfelde und der GWA Bloherfelde, die im unmittelbaren Wohnumfeld für ältere Menschen interessante „Spaziergeh-Routen“ erarbeitet haben sowie dem Stadtsportbund Oldenburg für die Koordination des Projekts. Der TuS Bloherfelde bietet gemeinsam mit der GWA wöchentlich stattfindende Spaziergänge mit fachlicher Begleitung an. Das Angebot ist kostenfrei.

So freue ich mich über das erfolgreiche Projekt „3000 Schritte für die Gesundheit“, das nun auch seinen Platz in Bloherfelde gefunden hat. Ich wünsche allen Beteiligten auf ihren Wegen einen regen Austausch und Freude an der Bewegung.

Dagmar Sachse  
Stadträtin der Stadt Oldenburg





## Gemeinsam beim Spaziergehen den Stadtteil neu entdecken, ins Klönen kommen und dabei viel frische Luft tanken

Was gibt es Schöneres, als sich an frischer Luft zu bewegen? Zahlreiche Studien haben unter immer neuen Gesichtspunkten nachgewiesen, dass Bewegung sich vielfältig positiv auf die Gesundheit auswirkt. Körper, Geist und Seele profitieren gleichermaßen – dazu muss es kein anstrengendes Sportprogramm sein. So kommt das Projekt des Niedersächsischen Turnerbundes „3000 Schritte“ für ältere Menschen gerade richtig. Der TuS Bloherfelde hat in Zusammenarbeit mit der Gemeinwesenarbeit Bloherfelde-Eversten verschiedene Spaziergeh-Routen im Stadtteil ausgearbeitet und stellt sie in dieser Broschüre bebildert vor. Die barrierefreien Wege bieten viel Abwechslung,



Die Gemeinwesenarbeit Bloherfelde/ Eversten ist eine Einrichtung der Stadt Oldenburg. Sie ist ein Nachbarschaftshaus und Treffpunkt für die Menschen im Stadtteil. Alle können die Angebote des Hauses nutzen, Veranstaltungen und Gruppen besuchen und selbst gestalten,

laden an einigen Stellen zum Verweilen ein und können – je nach Bedarf – auch für kleine sportliche Einlagen genutzt werden. Unsere speziell ausgebildeten Bewegungsbegleiterinnen und lizenzierten Trainer\*innen gehen auf Wünsche ein und motivieren zum Mitmachen. Wöchentlich gehen wir gemeinsam in zwangloser Atmosphäre und bieten so auch die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen, neue Gesprächsthemen zu finden und neben den motorischen Fähigkeiten auch die geistigen Fähigkeiten positiv zu beeinflussen.

Unser Dank gilt dabei unseren Netzwerkpartnern, Förderern und den ehrenamtlichen Bewegungsbegleiterinnen.

Nutzen Sie die kostenlose Gelegenheit, den Stadtteil neu zu erkunden und erleben Sie die Freude an einer aktiven Lebensweise in Gemeinschaft.

Geschäftsstellenleitung  
TuS Bloherfelde

Einrichtungsleiter  
GWA Bloherfelde/Eversten

Stellv. Leitung GWA  
Bloherfelde/Eversten



Kontakte knüpfen und Beratungsangebote in Anspruch nehmen. Viele Angebote entwickeln sich in Zusammenarbeit mit anderen Einrichtungen im Stadtteil oder der Stadt.

Alle sind herzlich willkommen!



„Wir suchen unterwegs mal die schönen Foto-Motive“

## TOUR 1 - Kenndyteich

**Start: Marktplatz Bloherfelde**

Foto 1: Spiegelung im Kennedyteich

Foto 2: Kunst in der Natur

Foto 4: Sibirische Graugänse

Foto 5: Trampelpfad

ohne Nr.

auf S. 2: Neugestaltung Grundschule Bloherfelde am Schramperweg

Foto 6: Katholischer Kindergarten St. Stephanus

## TOUR 2 - Bloherfelder Wasserzug

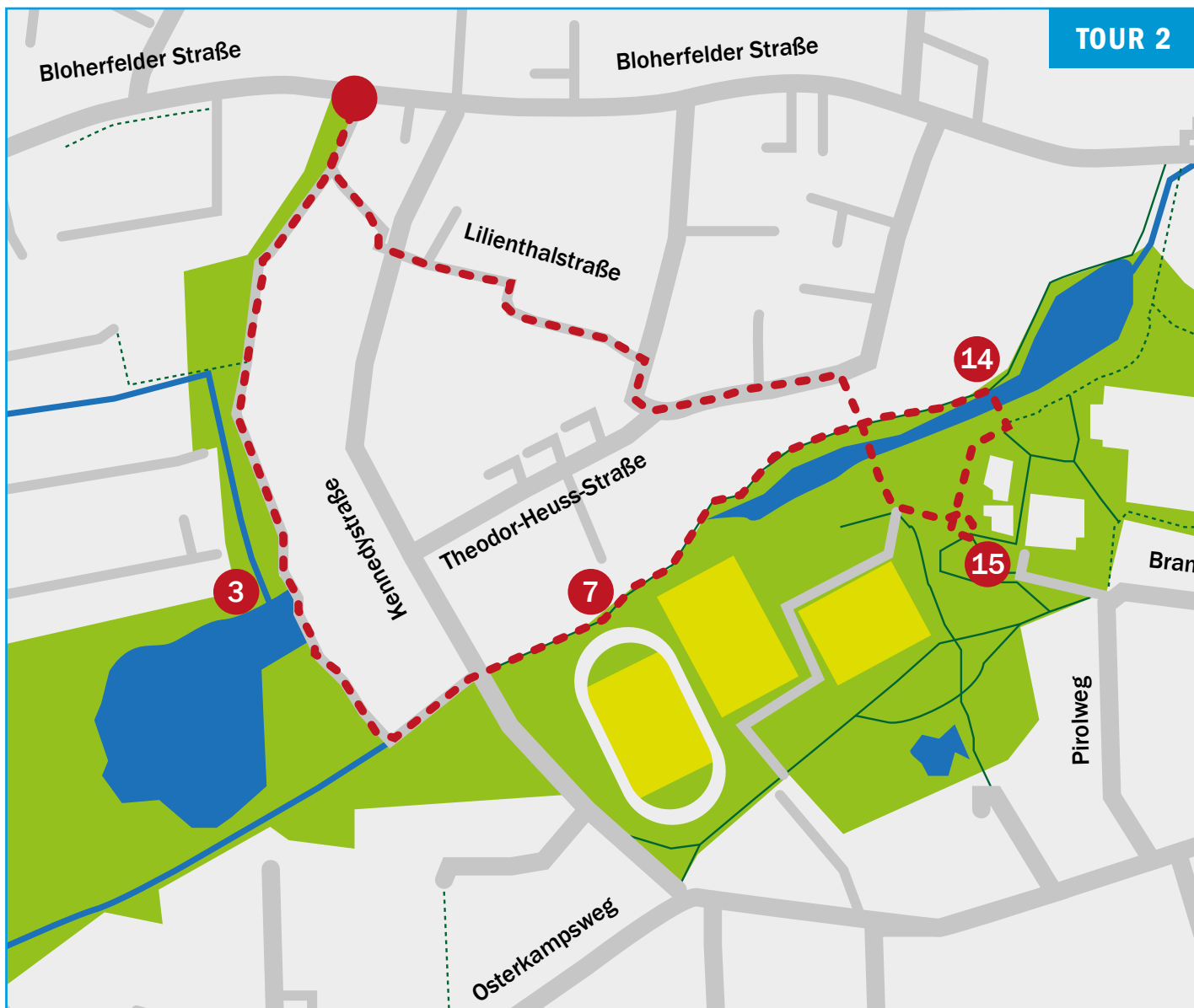
**Start: Marktplatz Bloherfelde**

Foto 3: Insel im Kennedyteich

Foto 7: Gartenlaube/Kleingartenverein

Foto 14: Brücke über den Wasserzug,

Foto 15: Skateanlage

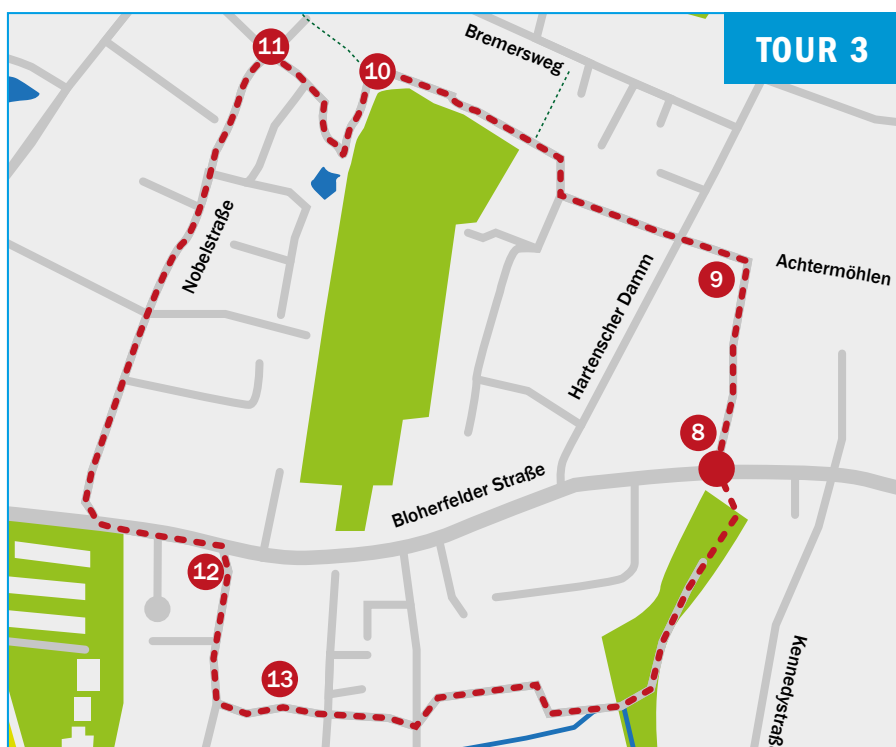


**TOUR 2**

**TOUR 3 – Bloherfelder Kirche**

**Start: Marktplatz Bloherfelde**

- Foto 8: Ev. Kirche Bloherfelde
- Foto 9: Schwester-Ida-Weg
- Foto 10: Sternenbaum
- Foto 11: Bank im Quartier
- Foto 12: Denkmäler ohne Namen
- Foto 13: Siedlungshäuser



**TOUR 3**

## Foto 1

### Spiegelung im Kennedyteich

Der angelegte See entstand in den 60-er Jahren, um die Oberflächenentwässerung gezielt zu sammeln und abzuleiten. Er ist mit der Haaren verbunden und dient als gern genutzter Rundweg für Jung und Alt. Eine Runde um den See beträgt ca. 630 m, der See ist insgesamt sehr flach – der tiefste Punkt ist gerade mal 1,2 m tief. Schwimmen ist hier nicht gestattet, vielmehr entstand daraus ein Biotop für Pflanzen und Tiere.

## Foto 2

### Kunst in der Natur

– auf den ersten Blick sieht es so aus, als wären hier Baumkronen zusammengewachsen und legen ein schützendes Dach über den entstandenen Innenhof. Allerdings ist dieses Kunstobjekt nicht aus der Natur heraus entstanden, sondern vielmehr aus einer speziellen Betonart gegossen worden. Es regt zum Denken an – was möchte uns dieses Kunstwerk sagen. Eine Gemeinschaft wächst zusammen? Es ist auf alle Fälle ein sehr beliebter, unverkennbarer und charmanter Treffpunkt.

## Foto 3

### Insel im Kennedyteich

Die Insel im Kennedyteich ist für den Menschen unerreichbar - nur bei sehr winterlichen



Foto 2

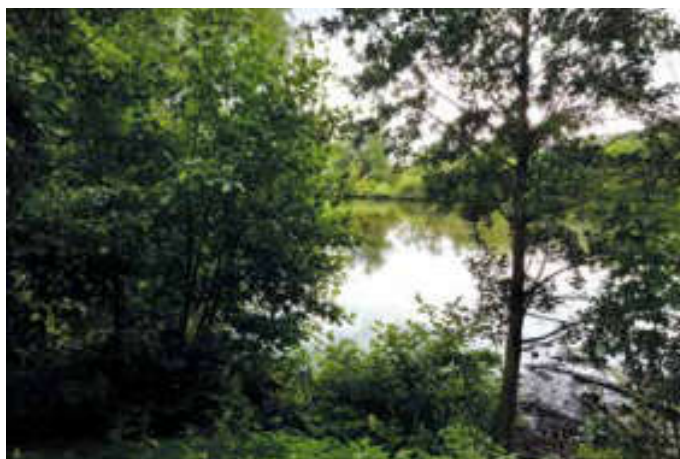


Foto 1



Foto 3

Temperaturen, wenn die Eisdecke zugefroren ist und trägt, gelingt den Menschen ein Übergang. Zur Brutzeit erlebt man jedes Jahr aufs Neue ein eindrucksvolles Spektakel, wenn um die besten Brutplätze gekämpft und die Brut gegen sämtliche Eindringlinge und Störenfriede lautstark verteidigt wird.

Während der Brutzeit besteht rund um den Kennedyteich Anleinplicht für Hunde.

#### Foto 4

#### Sibirische Graugänse



Foto 4

Normalerweise kommen die Graugänse im November aus Sibirien nach Deutschland geflogen, um hier zu überwintern. Mittlerweile sind sie jedoch heimisch geworden und haben das Weiterziehen vergessen, weil es so schön ist.

Mit ihrer Ausbreitung stehen sie in Konkurrenz zu einheimischen Vögeln.

#### Foto 5

#### Trampelpfad

Der unebene Weg bietet eine Abwechslung von der üblichen gepflasterten Wegstrecke und schult das Gleichgewicht. Er kann gut zu Trainingszwecken eingesetzt werden.

Der Trampelpfad erstreckt sich entlang des Wasserzuges (Entwässerungsgraben), und mit ein bisschen Glück entdeckt man dort Reiher und Grünspechte. Auch Eisvögel sind dort schon gesichtet worden.

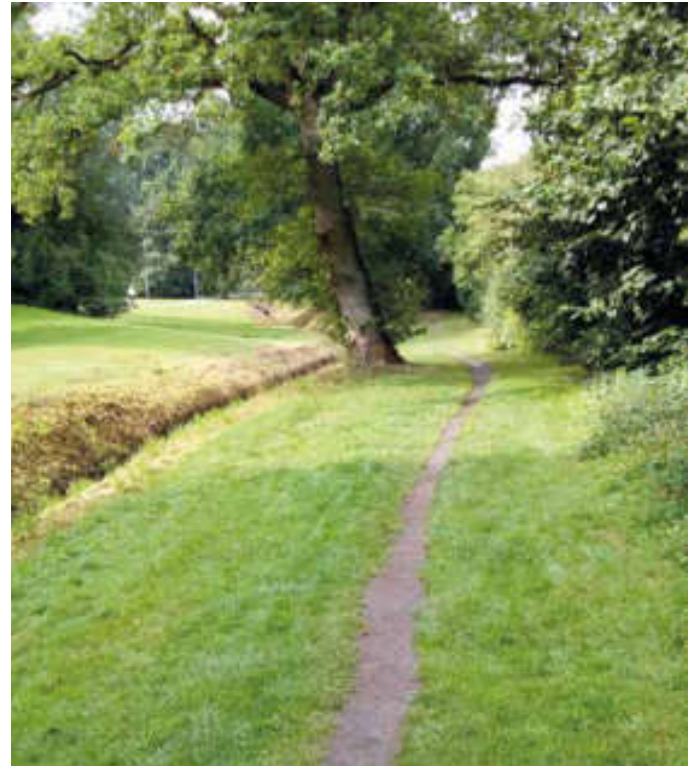


Foto 5

#### Foto 6

#### Kath. Kindergarten St. Stephanus

Seit 1968 gibt es in dieser sehr ruhigen Lage den Kindergarten St. Stephanus. 2015 wurde er durch einen Neubau mit angrenzendem Gemeindezentrum erweitert. Derzeit können hier 100 Kinder, unterteilt in 4 Kindergartengruppen und eine Krippengruppe, unterschiedlicher Nationalität und Religionszugehörigkeit betreut und versorgt werden. Besonders fällt der hübsch angelegte und liebevoll gepflegte Vorplatz als „grüne Oase“ inmitten der Wohnsiedlung auf.



Foto 6

## Foto 7

### Gartenlaube | Kleingartenverein

Obwohl viele Oldenburger über einen eigenen Garten verfügen, sind Lauben sehr begehrte Rückzugsorte, in denen nicht nur das eigene

Gemüse und Kräuter hochgezogen werden. Auch beglückt die Pflanzenvielfalt mit stets wechselnden Farben.

„Gartenarbeit hält fit und macht glücklich“ äußert sich eine ältere Laubenbesitzerin.



Foto 7

## Foto 8

### Ev. Kirche Bloherfelde

Die einzige Kirche in Oldenburg mit einem Schwan als Kirchturmspitze. Er wurde 2008 montiert und dient heute als klassisches Wettersymbol.

Der goldenen Schwan hatte für viele Fragen und zum Teil auch großes Unverständnis in der Bevölkerung gesorgt. Die Idee des Lutherischen Schwans stammt aus dem Gemeindevorstand und hat eine lange kirchliche Geschichte - der geschmeidige friedvolle Schwan als Bekenntnis zu den Lehren Luthers in unserer vielfältigen christlichen Landschaft.

## Foto 9

### Schwester-Ida-Weg

Ida Ziegenhagen, (1908 – 2006), Diakonisse, verteilte als Gemeindevorstand in Bloherfelde Gottes Segen, Medikamente, guten Rat, Narzissen, Äpfel und vieles mehr.



Foto 8



Sie ist noch vielen Bloherfeldern mit ihren energiegeladenen Schritten in bester Erinnerung – Schwester Ida war unermüdlich und bis ins hohe Alter tatkräftig unterwegs.



Foto 9

## Foto 10

### Sternenbaum

Sternenbaum: alte japanische Zierkirsche am Wegesrand.



Foto 10

## Foto 11

### Bank im Quartier

Bewohner haben ein Verweilplätzchen für sich und alle ruhesuchenden Spaziergänger geschaffen. Vielleicht treffen wir uns hier einmal auf 'nen Klönschnack mit einer Thermoskanne Kaffee – wir freuen uns drauf!



Foto 11

## Foto 12

### Denkmäler ohne Namen

Zwei Denkmäler ohne Namen an der Bloherfelder Straße/Ecke Schramperweg. Der Findling erinnert an die Gefallenen 1870/71.

Das Sandsteindenkmal mit Relief, auf dem ein bäuerliches Ehepaar mit Sohn abgebildet werden, erinnert an die Gefallenen der beiden Weltkriege.



Foto 12



Foto 13

## Foto 13

### Siedlungshäuser

Auf der Abbildung sieht man 12 in Reih und Glied stehende Siedlungshäuser der Kläve-mann-Stiftung im Schramperweg. Sie wurden 1934 erbaut und zwischenzeitlich energetisch saniert. Um den ursprünglichen Charakter der Siedlung zu erhalten, besteht ein Abrisschutz, ein erforderlicher Denkmalschutz ist in Planung.

## Foto 14

### Brücke über dem Wasserzug

Die Brücke über dem Wasserzug führt direkt zur Sportanlage Bloherfelde und verbindet das Gymnasium Eversten (GEO) mit dem Sportzentrum.



Foto 14

## Foto 15

### Skateanlage

– beliebter Jugendtreff zum Auspowern. 2013 hat der Bau der Skateanlage für viel Unruhe gesorgt, weil Einwohner höhere Lärm-belästigung und Vandalismus befürchteten. Die Anlage wurde mit Flüsterbeton errichtet, so dass die Rollen der Skater nahezu keinen Lärm erzeugen.

Der Platz befindet sich in einem stets gepflegten Zustand und wird von den Jugendlichen gut angenommen und sportlich genutzt. Insgesamt zeigt sich hier eine sehr positive Entwicklung und die anfänglichen Befürchtungen haben sich nicht bestätigt. Spaziergänger verweilen und bewundern die Kunststücke der Jugend.



Foto 15



## Ansprechpartner:

### TuS Bloherfelde

Brandsweg 56, 26131 Oldenburg  
Tel.: 0441 9571 957  
info@tus-bloherfelde.de  
www.tus-bloherfelde.de  
Öffnungszeiten:  
Montag und Donnerstag: 9 bis 12.30 Uhr  
Dienstag und Donnerstag 17.30 bis 19.30 Uhr

### Treffpunkt Gemeinwesenarbeit Bloherfelde/Eversten

Bloherfelder Straße 173, 26129 Oldenburg  
Telefon: 0441 5601165  
kennedyviertel@stadt-oldenburg.de  
www.oldenburg.de  
Öffnungszeiten:  
Montag bis Freitag: 9 bis 12.30 Uhr  
Dienstag und Donnerstag 15 bis 17 Uhr  
und nach Programmangebot.

## Herausgeber:

### TuS Bloherfelde

Brandsweg 56  
26131 Oldenburg

### Fotos:

TuS Bloherfelde: Annegret Nienaber,  
Ilona Bender, Susanne Möller

### Layout:

Pries – Print- und Online-Werbung

### Copyright:

© Niedersächsischer Turner-Bund e.V.

## Was sind Deine spontanen Gedanken zum Projekt „3000 Schritte“ (über Mentimeter)



## Projektpartner vor Ort:



**STADT  
SPORT  
BUND**  
OLDENBURG e.V.



STADT OLDENBURG

**NTB**   
NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND  
ÄLTERE IN BEWEGUNG