

## Auf gute Nachbarschaft – seit über 190 Jahren!

Kennen Sie eine Bank mit einer Geld-zurück-Garantie? Wir schon! Die Sparkasse Bremen arbeitet seit mehr als 190 Jahren nach dem Gemeinwohlprinzip. Das bedeutet, dass nicht die Gewinnmaximierung oberstes Ziel ist, sondern der Nutzen für Sie, unsere Kunden, und für unsere Stadt. Die Erträge, die wir gemeinsam erwirtschaften, kommen zu einem großen Teil wieder Bremen zugute. Heute investiert die Sparkasse Bremen einen großen Teil ihres wirtschaftlichen Ergebnisses in Projekte, die Bremen, die Ihre Nachbarschaft lebens- und liebenswerter machen.

Im Klartext: Jeder Gewinn der Sparkasse Bremen ist ein Gewinn für die Hansestadt Bremen. Auch in Bremens Norden fördern wir eine Vielzahl von Projekten, Vereinen und Institutionen. Ob Umwelt, Sport, Kunst und Kultur, Bildung und Wissenschaft oder Soziales – auch Sie können sich mit Ihrem gemeinwohlorientierten Projekt bewerben. Alle Informationen finden Sie unter: [www.sparkasse-bremen.de/foerderung](http://www.sparkasse-bremen.de/foerderung)

Wir helfen damit, Träume zu verwirklichen, wir versetzen engagierte Menschen in die Lage, Gutes zu bewirken. Mit der Sparkasse können Bremerinnen und Bremer ihre Ideen für gemeinnützige Initiativen umsetzen. Wettbewerbe und Preise, Spenden und Sponsoring, Lotteriesparen, Stiftungen und Stipendien sowie Förderprogramme stehen zur Verfügung. Aus manch kleiner Idee wird so am Ende etwas Großes und Langlebige, aus dem Unmöglichen das Mögliche.

### Auch hier vor Ort unterstützen wir viele Projekte, z. B.:

EPSYMO e.V., Förderverein Knoop's Park e.V., Förderverein Bibliothek Blumenthal e.V., Günter Grass Stiftung Bremen, Heimat- und Museumsverein für Vegesack und Umgebung e.V., Heimatverein Farge-Rekum e.V., Kulturbüro Bremen Nord gGmbH, prophil Freundeskreis der Bremer Philharmoniker e.V., Stiftung Friedehorst, Verein Ökologiestation e.V.

Stark. Fair. Hanseatisch.

### › WIR FÖRDERN IN BREMEN-NORD

Gut ausgerüstet für therapeutisches Boxcoaching: (von links) Dr. Andrea Bolewski, Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie am Klinikum Bremen-Ost bzw. Bremen-Nord, Krankenschwester und »Box-coacherin« Dominika Pignon und Dr. Birgit Krull, Direktorin Vorstandsstab und Kommunikation bei der Sparkasse Bremen.



## Ein sportlicher Katalysator für negative Gefühle

Therapeutisches Boxcoaching: Neues Therapieangebot für Kinder und Jugendliche im Klinikum Bremen-Ost

Wo arbeiten Bremer Heldinnen und Helden? Unter anderem im Klinikum Bremen-Ost. In der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, -psychotherapie und -psychosomatik erhalten junge Menschen mit seelischen Problemen die individuelle Hilfe, die sie benötigen. Mit dem Angebot eines therapeutischen Boxcoachings gehört die Klinik zu den diesjährigen Gewinnern des Wettbewerbs »Bremen macht Helden« und erhält finanzielle Fördermittel aus dem Sonderfonds der Sparkasse Bremen. Insgesamt wählte eine unabhängige Jury 98 Projekte und Initiativen aus. Im Rahmen einer Feierstunde wurden die strahlenden Sieger im FinanzCentrum Am Brill ausgezeichnet. »Wir wünschen uns, dass in Zukunft noch mehr Kinder und Jugendliche durch attraktive und kostengünstige Angebote ermutigt werden, sich einzubringen, die eigenen Stärken zu entdecken und positiv für ihre persönliche Entwicklung zu nutzen«, sagte Dr. Birgit Krull, Direktorin Vorstandsstab und Kommunikation



## Wut und Aggression abbauen

Interview mit Dr. Andrea Bolewski, Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, -psychotherapie und -psychosomatik am Klinikum Bremen-Ost

**Wie kann man sich therapeutisches Boxen vorstellen?** Das therapeutische Boxen beinhaltet neben möglichem Auspowern im Rahmen körperlicher Aktivierung vor allem Erleben, Verhalten und Kommunikation. Dadurch können gezielt Stress, Wut und Aggressionen abgebaut werden. Emotionen und neue Kräfte werden freigesetzt und Hemmungen und Blockaden lösen sich. Eine Verbesserung des Selbstwertgefühls und der Durchsetzungsfähigkeit tritt ein.

**Wer kann an Ihrem Projekt teilnehmen?** Die Zielgruppe sind Kinder und Jugendliche im Alter von 10 bis 17 Jahren, die sich in der Tagesklinik für Kinder- und

bei der Sparkasse Bremen. Beim therapeutischen Boxen finden die Kinder und Jugendlichen einen Katalysator für negative Emotionen und stärken zugleich ihr Selbstbewusstsein. Kräfte erkennen und sie richtig zu nutzen, ist daher ein wichtiger Aspekt des Projektes. Das Angebot orientiert sich nicht an den Defiziten einer Person, sondern zeigt gezielt die Fähigkeiten und Ressourcen auf. So ermöglicht das Boxcoaching den jungen Menschen ein Erfolgserlebnis, das sich positiv auf den Genesungsprozess auswirken kann.



Beim therapeutischen Boxcoaching können sich die Teilnehmer auspowern und ihr Selbstvertrauen stärken.

Jugendpsychiatrie, -psychotherapie und -psychosomatik am Standort Bremen-Nord in teilstationärer Behandlung befinden.

### Wofür setzen Sie die finanzielle Förderung der Sparkasse Bremen ein?

Wir haben von dem Fördergeld eine Ausstattung für das therapeutische Boxen angeschafft, z. B. wie sechs Paar Boxhandschuhe sowie Doppelend- und Punchingbälle. Eine Mitarbeiterin der Tagesklinik hat außerdem eine Ausbildung zum Boxcoach absolviert und bietet therapeutisches Boxen nun als festes Therapieangebot an.

### › WIR FÖRDERN IN IHRER NÄHE

Fr 4.5.  
20 Uhr  
KITO

Tickets:  
Nordwest-Ticket: (0421) 363636  
TSCeventim: (0421) 353637  
Infos: (0421) 654848  
[www.kulturbuero.bremennord.de](http://www.kulturbuero.bremennord.de)



### Federleicht Musikalisches Kabarett mit Fee Badenius

Schon die namentliche Anspielung auf ein zartes Fabelwesen lässt vermuten, dass die Liedermacherin auf aggressive Mittel verzichtet. Trotz ihrer authentischen Natürlichkeit sind ihre Texte alles andere als harm- oder belanglos. So grenzt sich die Künstlerin freundlich, aber bestimmt ab – von ihrer Freundin ebenso wie von militanten Vegetariern und allen ideologisch Verbohrten.

So 6.5.  
18 Uhr  
Jacobs University

Eintritt: 9 €, ermäßigt: 5 €  
Reservierungen:  
[jacobs-choir-board@jacobs-university.de](mailto:jacobs-choir-board@jacobs-university.de)  
Infos: [jcappella.user@jacobs-university.de](mailto:jcappella.user@jacobs-university.de)



### Eine musikalische Weltreise J-Cappella – der Chor der Jacobs University

Internationalität: Das ist das Markenzeichen des Chors J-Cappella. So sind ein gutes Dutzend Nationen im rund 30-köpfigen Ensemble versammelt. Die Diversität spiegelt sich auch in den Musikrichtungen und Sprachen wider. Gesungen wird mal auf Deutsch, Englisch oder Französisch, von klassischen Titeln bis hin zu modernen Pop- und Jazzsongs. Das Frühjahrskonzert des Chors gleicht somit einer musikalischen Weltreise.

Sa 19.5.  
20 Uhr  
KITO

Tickets:  
Nordwest-Ticket: (0421) 363636  
TSCeventim: (0421) 353637  
Infos: (0421) 654848  
[www.kulturbuero.bremennord.de](http://www.kulturbuero.bremennord.de)



### Ein Abend mit Max Prosa Der Singer-Songwriter liest aus seinem ersten Buch

Der Musiker Max Prosa hatte noch nie Probleme, seine Gedanken und Beobachtungen zu Papier zu bringen. Denn am Anfang seiner Songs steht immer der Text. Seit Februar ist sein erstes Buch erhältlich mit Worten, Versen und Reimen, die für ihn der Atem seiner Musik sind. Im Rahmen der Veranstaltungsreihe »So klingt Sprache« präsentiert er eine berührende Mischung aus Musik, Lyrik und Erzählungen.

Sa 26.5.  
Ab 11 Uhr  
Museumshafen  
Bremen-Vegesack

Infos: 0160 842 99 56  
[www.mtv-nautilus.de](http://www.mtv-nautilus.de)



### Vegesacker Pappbootregatta Maritimer Spaß für Land- und Wasserratten

Auf die Plätze, fertig, paddeln! Bei der Vegesacker Pappbootregatta präsentieren die Teilnehmer nicht nur ihre selbst gebauten fantasievollen Schwimmkörper. Firmen, Jugendgruppen und Freunde liefern sich im Becken des Vegesacker Museumshafens außerdem ein packendes Rennen und stellen ihren sportlichen Ehrgeiz unter Beweis. Nebenbei winkt ein buntes Rahmenprogramm aus maritimen Spielen, Musik und Kulinarik.

Bildnachweis: › Michael Bahlo (01); klar Förderverein für die Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, -psychotherapie und -psychosomatik am Klinikum Bremen-Ost e.V. (02); Klinikum Bremen-Ost (03); Steffen Suuck; Jacobs University Bremen; Chris Gonz; MTV; Ute Burkowski; J-M Louarn; Rainer Wendelken; Frank Scheffka; Jörg Sarbach; Die Deutsche Kammerphilharmonie Bremen; Ingo Wagner; E+N; Felix Bröde; concept bureau UG; Nikolai Wolff, Fotoeage; Kunsthalle Bremen, Karen Blindow



Die Sparkasse Bremen  
Am Brill 1–3  
28195 Bremen

Telefon: 0421 179-0  
E-Mail: [mail@sparkasse-bremen.de](mailto:mail@sparkasse-bremen.de)  
[www.sparkasse-bremen.de](http://www.sparkasse-bremen.de)

[facebook.com/SparkasseBremen](https://www.facebook.com/SparkasseBremen)

## › WIR FÖRDERN IN IHRER NÄHE

Sa 9.6. bis So 10.6.  
Bremer Woll-Kämmerei

Infos: (0421) 70 65 82  
www.lastrada-bremen.de



### LA STRADA entdeckt den Norden

Wartezeit zum Festivalauftakt unterhaltsam verkürzen

Vom 14. bis zum 17. Juli erhalten Kunst und Artistik Einlauf in die Bremen Innenstadt und Wallanlagen, wenn das berühmte Festival LA STRADA in Bremen gastiert. Wer die Wartezeit verkürzen möchte, kommt bereits einig Tage zuvor auf seine Kosten. Unter dem Motto ›LA STRADA entdeckt den Norden‹ präsentieren internationale Künstler in Blumenthal ihr Können, bevor die Veranstaltung ihre Zelte in der City aufschlägt.

So 10.6.  
11 Uhr  
KITO

Tickets: 19 €, ermäßigt 14 €,  
VVK 17 €, ermäßigt 12 €  
www.kammerphilharmonie.com



### Enthaltbarkeit und himmlische Längen

Die Deutsche Kammerphilharmonie Bremen

Im Rahmen ihres dritten Kammerkonzertes präsentiert sich die Deutsche Kammerphilharmonie Bremen in reiner Streicherbesetzung: Zuzana Schmitz-Kulanova, Gunther Schwidessen (beide Violine), Friederike Latzko (Viola) und Tristan Cornut (Violoncello) spielen musikalische Werke von Schubert und Webern.

Fr 3.8. bis So 5.8.  
Maritime Meile Vegesack

www.festival-maritim.de



### Ein maritimer Rockstar

Internationales Festival Maritim feiert 20. Geburtstag

Fetziger Irish und Scottish Rock, keltische Folklore, Bluegrass sowie klassische Shantys: Auch in diesem Jahr vereint das Internationale Festival Maritim wieder zahlreiche Gruppen in Bremens ›seetauglichstem‹ Stadtteil Vegesack. Rund 170 Konzerte auf zehn Bühnen präsentieren drei Tage lang die gesamte Bandbreite der Seamus und versetzen den Ort anlässlich des 20-jährigen Bestehens des Festivals in eine musikalische Ausnahmesituation.

Fr 24.8. ab 18 Uhr  
Sa 25.8. ab 15 Uhr  
So 26.8. ab 12 Uhr

Wätjens Park,  
Roselius-Garten

Eintritt: frei  
Infos: (0421) 6530357  
www.folkimpark-bremen.de



### Folk im Park

Eine Symbiose von Musik und Natur

Musik lauschen, das Tanzbein schwingen und dabei das herrliche Grün einer Parkanlage genießen: Diese Möglichkeit haben Besucher der Veranstaltungsreihe ›Folk im Park‹. Inmitten des historischen Ambientes des Wätjens Parks präsentieren in diesem Jahr erneut internationale Gruppen Folkmusik aus England, Irland, Schottland und der Bretagne. Neben jeder Menge handgemachter Musik ist auch für das leibliche Wohl gesorgt.

## › WIR FÖRDERN IN IHRER NÄHE

Fr 17.8. bis So 19.8.  
Knoops Park

Tickets:  
www.kammerphilharmonie.com



### Sommer in Lesmona

Fernweh

Zum 24. Mal lädt Die Deutsche Kammerphilharmonie Bremen zum dreitägigen Klassik-Freiluft-Vergnügen in Knoops Park, einmal Schauplatz einer wahren Liebesgeschichte, ein. Dieses Jahr ist das Orchester gemeinsam mit dem finnischen Top-Jazz-Pianisten und Mozart-Spezialisten Iiro Rantala zu hören.

Sa 2.6.  
18–1 Uhr  
In diversen Bremer  
Kultureinrichtungen

Tickets: 12 €, ermäßigt 9 €  
www.museeninbremen.de/  
lange-nacht-bremen



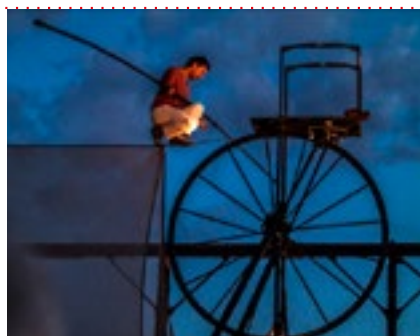
### Kunst nach Sonnenuntergang

Die Lange Nacht der Museen 2018

Bei der diesjährigen Langen Nacht der Museen präsentieren mehr als zwanzig Kultureinrichtungen im Bremer Stadtgebiet und im Norden Kunstliebenden ein vielfältiges Rahmenprogramm aus Führungen und Mitmachaktionen. Getreu dem Raumfahrtjahr der Hansestadt lautet das Motto ›Unbekannte Welten‹. Am Ende des kultivierten Abends winkt ab 24 Uhr eine Aftershow-Party in der Café-Bar ›Tau‹ (Teerhof 20).

Eröffnung: Do 14.6.  
22.45 Uhr  
Wallanlagen  
Do 14. bis So 17.6.  
Wallanlagen und Innenstadt

Eintritt: frei  
Infos: (0421) 70 65 82  
www.lastrada-bremen.de



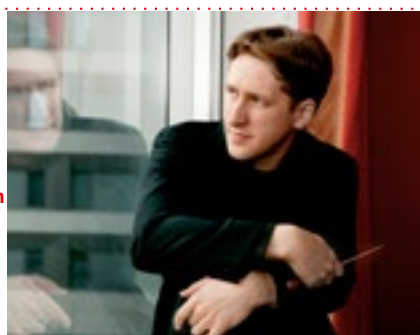
### Ein poetischer Drahtseilakt

LA-STRADA-Eröffnung / Cirque Rouages mit ›Sodade‹

Bei der diesjährigen Eröffnung des Festivals LA STRADA erzählen Artisten und Musiker des Ensembles Cirque Rouages eine anmutige Geschichte über die Welt der Erinnerungen. Bei der kunstvollen Performance ›Sodade‹ auf einem Straffseil wird den Zuschauern ins Bewusstsein gerufen, wofür es sich zu leben und zu träumen lohnt. Dieser poetische Abend ist eine Hymne auf das Leben und die Freundschaft.

Sa 23.6. und Mo 25.6.  
20 Uhr  
Die Glocke

Tickets: (0421) 32 19 19  
www.kammerphilharmonie.com



### Die Deutsche Kammerphilharmonie Bremen

Junge Wilde

2016 konnte sich das Bremer Publikum zum ersten Mal von Dirigent Joshua Weilerstein überzeugen, als dieser bei der Deutschen Kammerphilharmonie mit großem Erfolg debütierte. Nun steht er erneut am Dirigentenpult. Solist ist Lucas DeBargue, ein unkonventioneller französischer Pianist, der die Musikwelt mit seinem fantasiereichen Spiel überzeugt.

## › WIR FÖRDERN IN BREMEN

So 24.6.  
18 Uhr  
Glocke

Tickets: (0421) 33 66 99  
www.glocke.de



### Nachwuchsmusiker spielen in der Glocke

Jugendsinfonieorchester und Jugendsinfonietta

Am 24. Juni begrüßen junge Gesichter das Publikum der Glocke. Im Rahmen des Sommerkonzerts spielen das Jugendsinfonieorchester und die Jugendsinfonietta Bremen-Mitte der Musikschule Bremen verschiedene musikalische Werke rund um das Cello als Instrument des Jahres 2018. Unter anderem wird es die Uraufführung eines neuen Werkes von Mehran Sherkat Naderi geben, das der Komponist für das Orchester geschrieben hat.

Mi 25.7. bis So 29.7.  
Osterdeichwiesen

www.bremiale-festival.de



### Festival mit Kultstatus

Startschuss der 31. Breminale

Auch in diesem Jahr schlägt die Breminale, die mittlerweile Kultstatus in der Hansestadt hat, ihre Festzelte auf der Grünfläche des Osterdeiches am Weserufer auf. Neben diversen musikalischen Performances erwartet Groß und Klein ein buntes Programm aus Performances, Kultur und kulinarischem Genuss.

Sa 25.8. bis Sa 15.9.  
Diverse Spielstätten

Tickets: (0421) 33 66 99  
www.musikfest-bremen.de



### Verführerische Klangerlebnisse

29. Bremer Musikfest rund um den Bremer Marktplatz

Drei Wochen lang bietet das diesjährige Musikfest ein musikalisches Programm aus populären Meisterwerken, vergessenen Raritäten und eine erlesene Auswahl an Künstlerinnen und Künstlern, die zu den Besten ihres Faches und Genres zählen. 39 Veranstaltungen in 31 Spielstätten Bremens, Bremerhavens sowie an ausgewählten Spielorten im gesamten Nordwesten versprechen mitreißende Konzerterlebnisse, die keinen Musikfreund kaltlassen!

Kunsthalle Bremen  
Focke-Museum  
Museen Böttcherstraße  
Weserburg  
Übersee-Museum

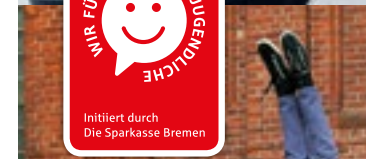
Infos:  
www.sparkasse-bremen.de/  
foerderung  
(0421) 179-0



### Bremer Museen: Eintritt frei!

... für Kinder und Jugendliche

Kunsthalle Bremen, Focke-Museum, Museen Böttcherstraße, Weserburg | Museum für moderne Kunst: Hier ermöglicht die Sparkasse Bremen allen Kindern und Jugendlichen bis 18 Jahre freien Eintritt. Und der Besuch des Übersee-Museums ist für Bremer Schulklassen kostenlos.



Gutes von nebenan MAI › AUG 2018

Wir fördern die Lebensqualität in ganz Bremen, auch in Ihrem Stadtteil: Vegesack, Blumenthal, Burglesum

Stark. Fair. Hanseatisch.

Die Sparkasse Bremen  
Finanzdienstleistung