

LINGENER SENIORENZEITUNG

# DREHSCHEIBE

Erscheint  
vierteljährlich  
15. Januar  
15. April  
15. Juli  
15. Oktober

*Was ist das, was bedeutet das?*

## Geriatric

Seite 4-5

| Interview mit Mechthild Goldschmitt | Weihnachten in Bielawa | Besuch in Marienberg |  
INFORMATIONEN - VERANSTALTUNGEN - AKTUELLES - UNTERHALTUNG

Foto © Richard Heskamp

OKT-DEZ|2022

- 2 „Wussten Sie schon, dass...“; Wir gemeinsam – SprechZeit der Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems)
- 3 Vorwort – Prof. Dr. Dr. Gerald Kolb
- 4–5 Senioren aktuell – Geriatrie: Interview mit Prof. Dr. Dr. Gerald Kolb
- 6 Senioren aktuell – Kleinanzeigen
- 7 Senioren aktuell – Klausurtagung der Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems)
- 8 Senioren aktuell – Besuch des Ems-Vechte Krematoriums in Brögbern
- 9 Senioren aktuell – Integrationslotsen
- 10 Senioren aktuell – Weihnachten in Bielawa; Weihnachtsgruß der Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems)
- 11 Senioren aktuell – Gesundheitstipps im Herbst; Sudoku
- 12–14 Veranstaltungen in Lingen
- 15 Senioren aktuell – Ehrenamt in Altenheimen
- 16 Unterhaltung – Rätsel
- 17 Senioren aktiv – Aus Lingener Vereinen: GELingen
- 18–19 Senioren aktiv – Interview mit der Vorsitzenden der Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems): Mechthild Goldschmitt
- 19 Senioren aktiv – Rezept aus Omas Küche
- 20–21 Senioren aktiv – Besuch in Marienberg
- 21 Senioren aktiv – Ran an den Computer
- 22 Senioren aktiv – Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems) besucht VHS: Bildung im neuen Domizil
- 23 Kolumne „Opa Lingen“

*In den nächsten Ausgaben werden weitere redaktionelle Beiträge der Lingener Seniorenverbände vorgestellt.*

*Die nächste Ausgabe erscheint im Januar 2023.*

*Wir freuen uns auf Ihre Mitarbeit!*

## IMPRESSUM

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Herausgeber/V.I.S.D.P.            | Seniorenvertretung der Stadt Lingen (Ems)<br>Mechthild Goldschmitt<br>mechthild.goldschmitt@online.de |
| Redaktionsleitung:                | Johannes Ripperda<br>redaktion.drehscheibe@web.de   |
| Konzept/Gestaltung/Satz           | © MEDIENWERKSTATT GmbH & Co. KG<br>Neue Straße 2, 49808 Lingen (Ems)                                  |
| Geschäftsführung<br>Kommunikation | Thorben Koop<br>T +49 (0) 591 61075-30<br>info@medienwerkstatt-lingen.de                              |
| Erscheinungsgebiet                | Lingen  |
| Erscheinungsweise:                | vierteljährlich: Januar, April, Juli, Oktober   |
| Erscheinungsdatum                 | Oktober 2022 – 33. Ausgabe  |
| Vertrieb                          | Kostenlos an verschiedene Auslagestellen  |
| Quellennachweis:                  | Foto Titelseite © Richard Heskamp   |

Eine Haftung für die Richtigkeit der Bekanntmachung besteht nicht. Namentlich gekennzeichnete Beiträge stellen nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers dar. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck von Anzeigen und Wortbeiträgen ist nicht gestattet und benötigt der ausdrücklichen Genehmigung durch den Herausgeber. Zuwiderhandlungen werden als Verstoß gegen das Urheberrecht und das Wettbewerbsgesetz verfolgt. Alle Preise verstehen sich plus gesetzlicher Mehrwertsteuer. Geringe Farbabweichungen berechtigen nicht zu Preisänderungen oder Ersatzansprüchen.

*Wussten  
Sie schon,  
dass...*

... am 13. November 1972 ein Orkan mit der Windstärke 13 über Lingen hinweg fegte? Es entstanden schwere Schäden an Gebäuden und Waldungen. Eine Person kam bei dieser Sturmkatastrophe ums Leben. Vom Klimawandel war damals noch keine Rede, aber schwere Novemberstürme gab es in Norddeutschland auch schon in früheren Jahrhunderten.

Quelle: Dr. Andreas Eijnck, Emslandmuseum Lingen

Hintergrundbild © pixabay.com

## Weisheiten

### LACHEN IST WICHTIG

Der wertlose Tag ist der, an dem wir nicht gelacht haben. *(Chamfort)*

Wer lachen kann, dort wo er heulen möchte, bekommt wieder Lust am Leben. *(Werner Finck)*

Wer den Tag mit Lachen beginnt, hat ihn bereits gewonnen. *(tschech. Weisheit)*

Das Lächeln, das du aussendest, kehrt zu dir zurück. *(ind. Weisheit)*

## Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems)

### WIR GEMEINSAM – SPRECHZEIT

Die Mitglieder der Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems) bieten **jeden Dienstag von 9:00 bis 12:00 Uhr eine SprechZEIT** an.



**Wir erwarten Sie im  
Seniorentreff GELingen**

**Lookenstraße 10, 49808 Lingen (Ems)**

Die kompetenten Ehrenamtlichen der Seniorenvertretung Lingen leisten Hilfestellungen und haben immer ein offenes Ohr.

„Auch wenn Seniorinnen und Senioren einfach nur Kontakte knüpfen möchten oder Anregungen haben, freuen sich die Mitglieder der Seniorenvertretung Lingen über einen Besuch in der SprechZEIT.“

# VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

Geriatric oder Geriatricisierung der Medizin?

Diese Frage wird angesichts der demografischen Entwicklung, vor allem aber mit Blick auf ein leistungsfähiges, den Anforderungen im stationären und ambulanten Bereich auch in Zukunft gewachsenes Gesundheitswesen gestellt. Sie ist genau genommen aber faktisch beantwortet: **B e i d e s** ist erforderlich. Geriatric als die „Medizin des Alterns und des alten Menschen“ hat Einzug gehalten in die Ausbildung des medizinischen Nachwuchses.

Krankenhausabteilungen für Geriatric sind vielerorts entstanden und die Krankenhäuser bemühen sich, weitere einzurichten. Gleichzeitig stellen in nahezu allen Fachgebieten der Erwachsenenmedizin die Patienten „70 und 75 plus“ die größte und weiterhin am stärksten wachsende Gruppe dar, die von moderner Hochleistungsmedizin profitiert und sie auch einfordert. Dieser Wandel ist für jeden augenfällig. Unfallchirurgische Abteilungen, früher belegt mit vorwiegend jungen Verkehrsunfallopfern und Sportverletzten, sind voll von alten und hochaltrigen Patienten mit Knochenbrüchen nach Stürzen.

Folgerichtig haben, wo immer das möglich ist, Unfallchirurgen

und Geriatric-Ärzte sich zu Kooperationen im Sinne von „Alterstraumatologie“ zusammengefunden – zum nachweislichen und in Studien klar belegten Nutzen der Patienten, denen es entscheidend darauf ankommt, ihre Verletzungen und ihre oftmals nicht geringe Zahl an Begleiterkrankungen dem Stande der Medizin entsprechend versorgt zu finden, aber auch ihre Selbständigkeit zu behalten und wiederzuerlangen.

Bezogen auf die eingangs gestellte Frage ist die Antwort klar: Geriatric ist einerseits ein Spezialgebiet wie andere medizinische Fächer auch, gleichzeitig aber auch ein Querschnittsfach mit zunehmendem Nutzen für die bessere Versorgung Älterer in vielen anderen Fachgebieten.

Professor Dr. Dr. Gerald Kolb, langjähriger Chefarzt der Geriatric im Bonifatius-Hospital Lingen



**Ein  
besinnliches  
Weihnachtsfest,  
einige Tage der Ruhe,  
Zeit für die Familie und für sich,  
Zeit, um Kraft und neue Ideen für das  
neue Jahr zu sammeln. Ein neues Jahr mit  
weniger Sorgen, dafür Gesundheit und Zufrieden-  
heit, eben alles, was man braucht, um an 365 Tagen glück-  
lich und zufrieden zu sein. Das wünschen wir Ihnen von Herzen.**

**Ihr Redaktionsteam der Drehscheibe**



Was ist das, was bedeutet das?

## GERIATRIE

**In den letzten Jahren hat sich deutschlandweit, ja weltweit, die Erkenntnis durchgesetzt, dass die Menschen älter werden (u. a. dank der Fortschritte in der Medizin). Der Begriff des „demographischen Wandels“ beinhaltet gleichzeitig eine Zunahme von Erkrankungen, die speziell und in großer Zahl die ältere Bevölkerung betreffen. In diesem Zusammenhang gewinnt die Geriatrie bzw. Altersheilkunde, auch Alters- oder Altenmedizin, zunehmend an Bedeutung. Mit Herrn Professor Dr. Dr. Gerald Kolb, langjährigem Chefarzt der Geriatrie im Bonifatius-Hospital Lingen, habe ich einen Gesprächspartner und ausgewiesenen Fachmann getroffen, der freundlicherweise die Hintergründe dieses sehr komplexen Themas erläutern, Einblicke ermöglichen und Fragen beantworten wird.**

Herr Prof. Dr. Dr. Kolb hat nach seinem Studium der Biologie, Humanbiologie und Medizin an der Philipps-Universität Marburg 1981 und 1983 promoviert. Es schloss sich die Facharztausbildung in Innerer Medizin mit Habilitation 1991 an. In dieser Zeit Schwerpunkte in Hämatologie (Lehre der Bluterkrankungen), Onkologie (Lehre der bösartigen Erkrankungen), Immunologie (Lehre der körpereigenen Abwehrmechanismen) und der Rheumatologie (Lehre der rheumatischen Erkrankungen). Schon während des Studiums wissenschaftlich publizistisch war er in der Grundlagenforschung, aber auch in der klinischen Forschung tätig. Hierbei machte er die Erfahrung, dass in klinischen Studien und Untersuchungen die alten Patienten – mittlerweile die überwiegende Mehrheit der Patienten stationär wie ambulant – ausgeschlossen waren, teilweise auch heute noch sind, deshalb Weiterbildung und Spezialisierung auf dem Gebiet der Klinischen Geriatrie und zusätzlich der Physikalischen und Rehabilitativen Medizin. Von 1993–2021 war Prof. Kolb als Chef-

arzt der Abteilung Geriatrie im Bonifatius-Hospital Lingen, das Bundesmodellcharakter hatte, tätig. Er gilt als einer der herausragenden Fachleute auf seinem Gebiet mit zahlreichen Publikationen in Fachzeitschriften und als Autor von Lehrbüchern. Wissenschaftspreise für sein Lebenswerk zur Entwicklung der Geriatrie: International 2007 Ignaz-Nascher-Preis der Stadt Wien, national 2021 der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie.

### **Wie ist nun die Geriatrie (Altersmedizin) definiert?**

Begründet 1908 durch den US-amerikanischen Arzt und Forscher am berühmten Mount-Sinai-Krankenhaus in New York Ignatz Leo Nascher, einem gebürtigen Wiener, ist sie die Lehre von den Krankheiten des alternden und des alten Menschen, ein Spezialgebiet der Medizin, das sich mit den akuten und chronischen Erkrankungen (auch Mehrfacherkrankungen) und deren Besonderheiten bei älteren Menschen beschäftigt. Es befasst sich mit deren psychologischen, sozialen, präventiven, klinischen und therapeutischen Belangen. Hieraus folgt zwangsläufig, dass nicht nur Krankheiten aus dem Gebiet der Inneren Medizin (wie z. B. Herz-Kreislaufkrankungen, Herzinfarkt, Herzinsuffizienz, Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Übergewicht), sondern auch aus der Neurologie, Psychiatrie (Schlaganfall, Demenz, Depression, Morbus Parkinson), aus der Orthopädie/Traumatologie (Muskel-Skeletterkrankungen, Arthrose mit Gelen-

kersatzoperationen, operativ behandelte Knochenbrüche, Osteoporose) sowie Krebserkrankungen erkannt und behandelt werden. Die meisten Patienten sind im Gegensatz zur Zeit von Ignaz Nascher vor über hundert Jahren heutzutage deutlich älter als 65 Jahre, nämlich 75 plus, Tendenz steigend.

### **Wer hat den Grundstein der Geriatrie gelegt?**

Bereits vor über 100 Jahren befasste sich der bereits erwähnte, in Wien geborene und aufgewachsene Arzt Ignatz Leo Nascher mit gesundheitlichen Problemen älterer Menschen und forschte hierzu in New York. Damals



waren in Wien die ersten Einrichtungen für chronisch kranke alte Menschen mit Pflege und medizinischer Versorgung gegründet worden, die ihm den entscheidenden Anstoß zu seinen Ideen gaben. 1914 veröffentlichte er das erste Lehrbuch „Geriatric“ und die erste wissenschaftliche Zeitschrift für dieses neue medizinische Fachgebiet mit dem Ziel, „den Alten ein besseres Leben zu ermöglichen“. In Deutschland sollten noch (sehr) viele Jahrzehnte vergehen, bis man die Notwendigkeit erkannte, für den älteren Menschen eine eigen- und selbständige Fachdisziplin zu schaffen.

### **Was sind die Gründe hierfür?**

Wie bereits erwähnt, umfasst das Spektrum der Erkrankungen zahlreiche medizinische Fachdisziplinen. Diese und die hieraus resultierenden Funktionsstörungen mit Einschränkungen körperlicher, mentaler und funktioneller Leistungen führen oft zu sozialen Beeinträchtigungen. Nur ein ganzheitlicher Behandlungsansatz wird den Menschen mit Mehrfacherkrankungen und körperlich-geistiger Gebrechlichkeit gerecht, deren Leben zunehmend von intellektuellem Abbau und zunehmender Immobilität (Unbeweglichkeit bis zur Rollstuhlpflichtigkeit und Bettlägerigkeit) und Instabilität (Gang- und Standunsicherheit, Fall- und Sturzneigung) geprägt ist.

### **Wie kann man das ganzheitliche Konzept der Geriatrie umsetzen?**

Voraussetzung ist eine „gestaffelte“ Diagnostik und Therapie. Aus diesem Grund unterscheidet man Akut-, Reha- und teilstationäre Medizin in Tageskliniken sowie palliativmedizinisch tätige Einrichtungen.

### **Was sind aus Ihrer Sicht die Hauptziele der Untersuchungen und Behandlungen?**

Hier sind zu nennen:

1. Erlangung und Erhaltung der Selbständigkeit, Autonomie,
2. Wiederherstellung der Alltagsfertigkeiten,



3. Vermeidung oder Verringerung von Pflegebedürftigkeit,
4. Verbesserung der Mobilität und Kommunikationsfähigkeit,
5. Soziale Reintegration.

### **Und was sind die größten gesundheitlichen Probleme?**

Im Vordergrund stehen Herz-Kreislauf- und Stoffwechselstörungen sowie

Störungen des Flüssigkeits- und Bluthaushalts. Tumorerkrankungen nehmen – eine Folge der gestiegenen Lebenserwartung – auch in der Altersmedizin einen immer größeren Raum ein und der Geriater wird zum wichtigen Berater bei Entscheidungen in der Tumorkonferenz – oder sollte es sein.

### **Was zeichnet die geriatrische Rehabilitation aus und wie lange dauert sie?**

Es ist die interdisziplinäre Zusammenarbeit von Ärzten (geriatrisch weitergebildeten Internisten, aber auch Neurologen, Fachärzten aus der physikalisch-rehabilitativen Medizin in Kooperation mit Unfallchirurgen, Orthopäden und anderen Fachgebieten), Pflegekräften, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Logopäden, Psychotherapeuten und Sozialarbeitern. Dauer: Im Regelfall drei Wochen mit der Möglichkeit der Verlängerung.

### **Herr Prof. Kolb, was sind aus Ihrer Sicht in naher Zukunft die größten Herausforderungen?**

Da ist zum einen eine noch bessere Verzahnung von stationärer und ambulanter Diagnostik und Therapie und zum anderen das frühzeitige Aufspüren von Risikofaktoren (z. B. die Gefährdung durch ein Delirium, d. h. eine starke geistige Verwirrung nach einer Operation), eine Sturzprävention (-Vorbeugung) sowie die Verbesserung der Merk- und Sprachfähigkeit, alles mit dem Ziel der Erhaltung größtmöglicher Selbständigkeit.

**Herr Professor Kolb, ich bedanke mich ganz herzlich für Ihre Bereitschaft, den älteren Menschen in Lingen Einblicke in Ihre Tätigkeit gewährt und ihnen die Geriatrie näher gebracht zu haben.**

*Text: Dr. Gunther Bensch; Fotos: Bonifatius Hospital Lingen*



## Seniorensprechstunde, Vernetzung und Partnerschaft – intensive Arbeit der Seniorenvertretung KLAUSURTAGUNG

Anlässlich einer zweitägigen Klausurtagung im Kolping Bildungshaus Salzbergen absolvierten die Mitglieder der Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems) den Vereins-Check des Projekts „macher Emsland“. Unter der Leitung der Dozentinnen Sandra Rickermann und Johanna Weßel wurden die Aufgaben und Ziele der Seniorenvertretung für die nächsten Jahre festgelegt. Anhand der Themenfelder, die seitens der Vertretungsmitglieder definiert wurden, erstellte man die konkreten Ziele für die Umsetzung. Diese wurden für die weiteren Beratungen sowie Umsetzung an die zuständigen Arbeitsgruppen der Seniorenvertretung delegiert.

Klaus Egbers, Behindertenbeauftragter der Stadt Lingen (Ems) und Christof Helming, Seniorenberater der Stadt Lingen (Ems) begleiteten als sachkundige Berater die Klausurtagung.

Priorität für die kurzfristige Umsetzung ist die Partnerschaft mit einer Seniorenvertretung in einer Stadt der Größe von Lingen. Weiterhin soll eine wöchentliche Sprechstunde für Seniorinnen und Senioren eingerichtet werden. Hier können Probleme und Fragen zu konkreten Themen der Besucher besprochen werden. Ein weiterer Schwerpunkt ist, das Projekt der Arbeitsgruppe Seniorenarbeit zu verbessern. Die Vernetzung der Lingener Vereine, Verbände und Organisationen, die sich in Lingen mit der Seniorenarbeit beschäftigen, möchte man aktivieren. Ein großes Feld, das es umzusetzen gilt, ist das Ergebnis der Umfrage unter Lingener Senioren. Hier beschäftigte man sich mit den Themen: Einkaufsmöglichkeiten, ärztliche und pflegerische Versorgung, Mobilität, Kultur und Freizeit, digitales Angebot und Beratungsangebote aus Sicht der Senioren. „Es gibt viel zu tun für die nächsten Jahre“, fasste die Vorsitzende der Seniorenvertretung Lingen, Mechthild Goldschmitt, die intensive Arbeit der zwei Tage zusammen. *Text: Johannes Ripperda; Foto: SVL, Lingen*



Teilnehmer Vereins-Check (v.l.n.r.) Werner Schnieders, Meta Scharf, Georg Thole, Ingrid Schmitz, Klaus Egbers, Mechthild Goldschmitt, Johannes Ripperda, Sandra Rickermann (Dozentin) Heinz-Peter Gebhardt und Johanna Weßel (Dozentin)

– Anzeige –

# MTO

Medi-Technik Ortho GmbH



Sanitätshaus

Rehatechnik

Orthopädie

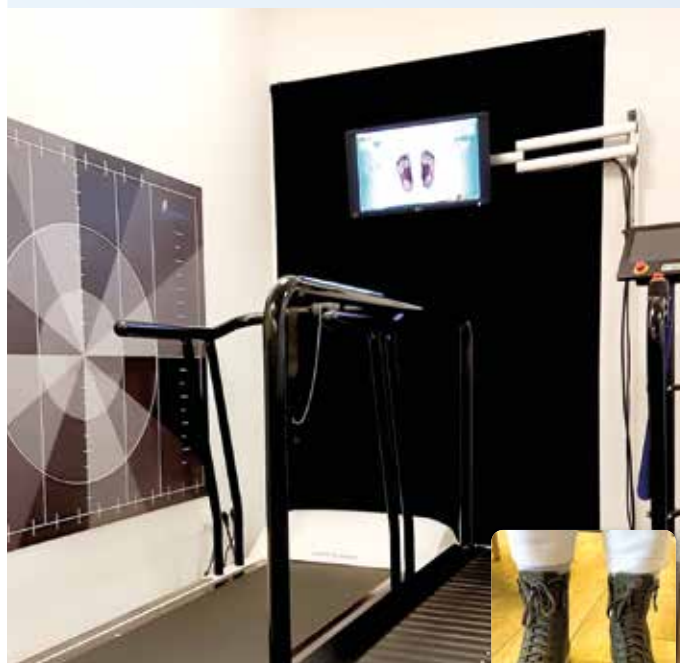
Schuhtechnik

Prothetik

Orthetik

Hilfsmittel

Scooter mit eigener Service-Werkstatt



## SCHUHTECHNIK Komplettversorgung

- Einlagenversorgung
- Maßschuhversorgung: komplett maßangefertigter Schuhbau
- Schuhzurichtung: Umbau von Konfektionsschuhen
- Kompressionsversorgung



**MTO – ihr Fachgeschäft!**

Georgstr. 57 · 49809 Lingen · Tel.: 0591-59666

Lindenstr. 3-11 · 49809 Lingen · Tel.: 0591-3724

## Besuch des Ems-Vechte Krematoriums in Brögbern EMS-VECHTE KREMATORIUM

Am 23.05.2022 fand auf Einladung der Seniorenvertretung Lingen eine Besichtigung des Krematoriums Ems-Vechte in Brögbern statt. Das Gebäude wurde auf einer 2 ha großen Fläche errichtet, die von dem Landwirt Tyding erworben wurde. Frau Tyding führte uns durch das Gebäude und erläuterte, dass das Verfahren zum Bau des Krematoriums mehr als 10 Jahre gedauert hat, weil immer wieder Einsprüche und Drohungen von einigen Brögbernern kamen. Investor ist neben dem Landwirt Tyding das Niederländische Bestattungsunternehmen Respectrum aus Drenthe mit seinem Direktor, Herrn Bert van der Weide. Das Investitionsvolumen beträgt 4 Millionen Euro. Die Anzahl der Einäscherungen ist auf 1500 jährlich begrenzt, der Einzugsbereich liegt bei 40 km.

Den äußeren Rahmen bildet ein Trauerhaus für eine würdevolle Verabschiedung. Angehörige können über den Weg an der ev. Kapelle vorbei zum Krematorium gelangen. Der Parkplatz an der Straße



„Adeliger Hof“ ist nur Bediensteten des Krematoriums (4 Personen), Bestattungsunternehmen



und berechtigten Personen, wie z. B. Gehbehinderten, vorbehalten. Dieses ist in einem detaillierten städtebaulichen Vertrag geregelt. Den Trauergästen steht eine große Wiese an der Duisenburger Straße zur Verfügung.

Der Abschiedsraum, der konfessionsgebunden gestaltet werden kann, bietet 50 Personen Platz. Die Rückwand wurde durch den Künstler R. Bollmer ansprechend mit einem floralen Gemälde gestaltet. Durch die Fensterfront im vorderen Bereich hat man einen wunderschönen Blick in die Natur und auf drei Stelen mit einem beruhigenden Wasserlauf. Ein großer Bildschirm ermöglicht es, ein Video über die/den Verstorbenen abzuspielen, auch eine musikalische Begleitung ist selbstverständlich möglich. Die Begleitung des oder der Verstorbenen kann nach der Trauerfeier auf Wunsch bis zu dem Ort der Kremierung erfolgen. Vor der Einäscherung erfolgt eine Untersuchung durch den Amtsarzt. In den Sarg wird ein Schamottstein mit einer Kennung gelegt, der in der Asche bleibt und somit genau dem Verstorbenen zugeordnet werden kann.

Text: Brigitte Brüggmann und Dr. Gunther Bensch;  
Fotos: SVL, Lingen, Brigitte Brüggmann

– Anzeige –



# Wasserverband Lingener Land



Am Darmer Wasserwerk 1  
49809 Lingen (Ems)  
Tel.: 0591 / 6104-0  
info@wvll.de

Ihr kompetenter Partner  
für die Wasserversorgung  
und die Abwasserentsorgung

[www.wvll.de](http://www.wvll.de)



## Ankommen in der neuen Heimat: Integrationslotsen unterstützen

### INTEGRATIONSLOTSEN

In dieser Ausgabe möchte ich Ihnen den Verein „Willkommen im südlichen Emsland – Integrationslotsen e.V.“ vorstellen und habe dazu ein interessantes Gespräch mit dem Vorsitzenden Jürgen Blohm gehabt.

#### Wer sind die Integrationslotsen in Lingen?

Der Verein wurde 2016 gegründet, dem Verein gehören 48 Mitglieder an – darunter eine Kirchengemeinde, eine Samtgemeinde und eine Stadtratsfraktion. Über 100 Integrationslotsen wurden seit 2007 im südlichen Emsland ausgebildet, in Lingen sind ca. 15 tätig. Der älteste Integrationslotse ist 91 Jahre alt. Es engagieren sich auch Lotsen, die eigene Migrationserfahrungen haben, mehrere Sprachen sprechen und somit eine Brückenfunktion übernehmen.

Der Integrationslotsenverein ist ein Netzwerk ehrenamtlich engagierter Bürger, die sich dafür einsetzen, zugewanderte und geflüchtete Menschen in der Stadt Lingen und im südlichen Emsland willkommen zu heißen. Die Integrationslotsen helfen, begleiten, beraten und vermitteln. Die Menschen kommen aus aller Herren Länder, nicht nur aus Afrika, Asien oder Europa, sondern zum Beispiel auch aus Mittel- und Südamerika. Aktuell kommen natürlich viele aus der Ukraine.

#### Wie engagieren sich die Integrationslotsen in Lingen?

„Die individuelle Betreuung von Einzelpersonen ist uns sehr wichtig“, betont Jürgen Blohm und beschreibt einzelne Tätigkeitsfelder:

- wir helfen bei der Orientierung in der Stadt
- wir unterstützen beim Erlernen der deutschen Sprache, bereiten auf B1, B2 und C1 Prüfungen vor (B1 weist elementare Grundkenntnisse nach, B2 Kenntnisse sind für eine Ausbildung zumeist Voraussetzung, ein C1 Niveau erwarten Universitäten und Fachhochschulen von ausländischen Studierenden)
- wir begleiten bei Behördengängen, erklären amtliche Schreiben, helfen bei vielen Anträgen
- wir helfen bei der Suche nach Ausbildungs- und Arbeitsplätzen und beim Erstellen von Bewerbungen und Lebensläufen
- wir unterstützen Kinder und Eltern in allen schulischen Angelegenheiten
- wir begleiten bei Arztterminen

„Häufig sind es die kleinen Schritte, die aber eine



*Masoumeh Darvishi aus dem Iran und Iman Khadra aus Syrien bereiten sich – unterstützt durch Jürgen Blohm – auf die Deutschprüfung vor.*

große Wirkung haben. Wir erleben Menschen, die uns für unser Engagement sehr, sehr dankbar sind.“ Das Wichtigste ist das Erlernen der deutschen Sprache, denn Sprache ist der „Schlüssel zur Welt“ und Integration findet vor Ort statt.

Die Situation der ukrainischen Flüchtlinge unterscheidet sich in vielen Punkten nicht von denen aus Syrien oder Afghanistan: trotz guter Ausbildung finden viele erst dann eine adäquate Stelle, wenn gute Kenntnisse der deutschen Sprache erworben wurden und eine Anerkennung der Qualifikationen erfolgt ist. Um hier so schnell wie möglich Fuß zu fassen, ist es notwendig, dass die Betroffenen an Integrations- und Sprachkursen teilnehmen und die deutsche Sprache ausreichend lernen.

Neben den individuellen Unterstützungen organisieren die Integrationslotsen auch viele Gemeinschaftsveranstaltungen wie z. B. Feste und Ausflüge für Kinder, einen Frauen-Treff, Fahrradfahrkurse oder Malkurse sowie einen Kursus zur beruflichen Orientierung.

„Am 6. August hat das 9. internationale Sommerfest mit 300 Teilnehmenden im AWO Stadtteiltreff stattgefunden. Es war ein Fest für die ganze Familie mit vielen Aktionen, es war ein super Erfolg“, betont Jürgen Blohm. Am Ende der Sommerferien stand noch ein Ausflug zum Ferienpark Schloss Dankern auf dem Programm, 75 Migranten, darunter 60 Kinder verbrachten einen unvergesslichen Tag.

Nicht nur in Lingen, sondern auch in Emsbüren, Lengerich und Spelle sind Integrationslotsengruppen aktiv.

Möchten Sie selber ehrenamtlich tätig werden? Wenn das nach einer spannenden Aufgabe für Sie klingt, melden Sie sich gerne beim Verein: Mail [juergen.blohm@ewetel.net](mailto:juergen.blohm@ewetel.net), Tel.: 0176 74747917

*Text: Marianne Schlütke-Bühns; Foto: Helmut Kramer*



Auf dem Foto der Weihnachtsmarkt vor dem Rathaus von Bielawa

## Wie es in Lingens Partnerstadt Bielawa (früher Langenbielau) ist WEIHNACHTEN IN BIELAWA

**In ganz Polen und so auch in Lingens Partnerstadt Bielawa wird Heilig Abend am 24. Dezember gefeiert. Am Weihnachtsabend erinnert man an die Geburt Christi. Das ist ein ganz besonderer und magischer Tag, speziell für die Kinder der schönste Tag des Jahres. Die beiden folgenden Weihnachtstage sind weniger feierlich. Sie werden mit der Familie und Freunden verbracht.**

Der Heilige Abend beginnt mit dem Weihnachtsessen, wenn der erste Stern am Firmament aufgegangen ist. Die Kinder warten gespannt darauf und schauen immer wieder sehnsüchtig zum Himmel. Das reichhaltige Essen besteht traditionell aus bis zu 12 Speisen, dazu gehören Knödel, rote Borschtschuppe und Karpfen. Auf Fleisch wird bei diesem Essen grundsätzlich verzichtet.

Zu Beginn des Essens gibt es Oblaten. Die Oblate steht in Polen für Liebe, Freundschaft und Versöhnung. Man teilt sie mit Familienangehörigen und beglückwünscht sie. Im 16. und 17. Jahrhundert waren die Oblaten noch bunt und reich verziert. Heute sind vor allem weiße Oblaten üblich.

Eine beliebte Tradition ist es in Polen, eine Fischschuppe oder eine Fischgräte nach dem Essen in die Geldbörse zu stecken. Das soll im nächsten Jahr Glück bringen.

In vielen Häusern steht auf dem reich gedeckten Tisch immer ein leeres Gedeck. Traditionsgemäß ist er für einen Gast oder die Seelen der Verstorbenen bestimmt. Ein beliebter Brauch ist es, ein bisschen Heu unter das Tischtuch zu legen. Es soll die Krippe, in der das Christkind lag, symbolisieren. Die Hausbewohner können auch später ihr Glück versuchen und die Heuhalm ziehen. Wer den längsten Halm zieht, wird auch am meisten Glück im kommenden Jahr haben.

Nach dem Essen legt der Nikolaus, in vielen Gegenden Polens auch das Christkind, die Geschenke unter den mit bunten Kugeln, Kerzen und weiteren Dekorationen prachtvoll geschmückten Weihnachtsbaum. Um Mitternacht geht die Familie in die Christmesse. Diese Messe soll daran erinnern, wie die Schafhirten in den Stall zu Bethlehem gegangen sind, um das Jesuskind zu begrüßen.

Im ganzen Land sind Weihnachtslieder sehr beliebt. Sie werden nicht nur in der Kirche gesungen oder im Fernsehen übertragen. Sternsinger gehen von Haus zu Haus und singen Weihnachtslieder. Sie beglückwünschen die Bewohner und bekommen von ihnen Geschenke.

Weihnachten in Polen ist einzigartig und sehr speziell.

Text: Hajo Wiedorn; Fotos: Stadt Bielawa



Bild © shutterstock.com

## Seniorenvertretung der Stadt Lingen (Ems) FROHE WEIHNACHTEN

Das Jahr hat Spuren hinterlassen, wie noch selten in der Vergangenheit. Wir wurden getroffen und herausgefordert. Gemeinsam haben wir Unglaubliches geleistet. Von ganzem Herzen danken wir für Ihre wertvolle Unterstützung, den unermüdlischen Einsatz und die kostbaren Ideen.

Eine besinnliche Weihnacht, ein zufriedenes Nachdenken über Vergangenes, ein wenig Glaube an das Morgen und Hoffnung für die Zukunft wünschen wir Ihnen und Ihren Familien von ganzem Herzen.

Ihre  
**Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems)**

## Logisches Denken

### SUDOKU



Füllen Sie die leeren Zellen mit Ziffern zwischen 1 und 9. Dabei darf innerhalb einer Box (3 x 3 Zellen) sowie in jeder horizontalen und vertikalen Reihe des Gesamtfeldes jede Ziffer nur einmal vorkommen.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   |   |   | 6 |   |   |   | 4 |
| 5 | 9 | 8 |   |   |   |   |   | 3 |
|   |   |   | 5 | 3 |   |   |   | 2 |
|   | 6 |   | 3 |   | 5 | 2 | 7 |   |
| 2 | 1 |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | 9 |   | 6 | 5 |   |   |
|   |   |   | 6 | 9 |   |   | 2 |   |
|   |   |   | 2 |   |   | 3 | 8 |   |
| 7 |   | 9 | 4 |   |   |   |   |   |

## Sieben goldene Regeln

### GESUNDHEITSTIPPS IM HERBST

Im Vordergrund stehen die Stärkung des Immunsystems im Kampf gegen Erkältungen (z. B. Grippe), die Aufhellung der Psyche sowie die Reduktion von Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Antriebslosigkeit. Dies gelingt durch

1. regelmäßige Bewegung an der frischen Luft: Sport (Joggen, Radfahren), Spaziergänge. Hierdurch wird der Kreislauf aktiviert und die Durchblutung verbessert. Außerdem werden die Vitamin D-Speicher aufgefüllt.
2. 3-maliges Stoßlüften am Tag,
3. ausreichenden Schlaf, er dient der Regeneration des Körpers,
3. gesunde Ernährung (Obst, frisches saisonales und regionales Gemüse unterstützen den Vitaminhaushalt), Wasser, Früchtetee, kalorienfreie Getränke,
4. den Besuch einer Sauna oder eines Dampfbades (nicht während einer Erkältung),
5. die Anwendung von Wechselduschen (hierbei mit warmem Wasser beginnen, anschließend fortfahren mit kaltem Wasser, aufsteigend von den Füßen),
6. die Einnahme von Zink bei einer Erkältung und
7. nicht vergessen: Lachen ist die beste Medizin, stärkt die Abwehr und baut Stress ab!

Text: Dr. Gunther Bensch

- Anzeige -

## Unsere Angebote für Senioren in Lingen

### Hausnotruf

- | erweiterbar z.B. Rauchmelder, Fallsensor, Sensormatte
- | Hintergrunddienst mit Schlüssel hinterlegung

### Fahrdienste

- | Krankenfahrten, Dialysefahrten, Ausflugsfahrten, ...
- | für Rollstuhlfahrer, Fußgänger und im Tragestuhl

### Menüservice

- | „Essen auf Rädern“ täglich, auch Sonn- und Feiertage
- | Auf Porzellangeschirr heiß auf den Tisch

### Ausbildung

- | Erste Hilfe - für Senioren und Enkel

### Besuchs- und Begleitungsdienst

- | ehrenamtlich in Lingen und Umgebung

### Mobiler Einkaufswagen

- | immer donnerstags ab 14:30 Uhr
- | wir holen Sie kostenlos ab und begleiten Sie beim Einkauf

### Malteser Hilfsdienst

Lengericher Straße 39  
49809 Lingen  
Tel.: 0591/610 590  
www.malteser-lingen.de  
info.lingen@malteser.org



**Malteser**  
...weil Nähe zählt.



Und so leuchtet  
die Welt langsam der  
Weihnacht entgegen,  
und der in Händen  
sie hält, weiß um  
den Segen.

Matthias Claudius

# VERANSTALTUNGEN IN LINGEN

## OKTOBER 2022

- 18.10. **SprechZEIT der SVL** 09:00–12:00 Uhr | SVL  
Seniorentreff GELingen, Lookenstraße 10
- 20.10. **Schuldenfrei im Alter** 15:00 Uhr | Halle IV  
Vortrag Sozialdienst Katholischer Männer (SKM),  
Informationsveranstaltung der Seniorenver-  
tretung in der Stadt Lingen (Ems)
- 24.10. **Übungsabend** 18:00 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
- 25.10. **SprechZEIT der SVL** 09:00–12:00 Uhr | SVL  
im Seniorentreff GELingen, Lookenstraße 10
- 25.10. **Preis-Doppelkopfturnier** 19:00 Uhr  
Kolpinghaus Lingen, Infos Tel. 0591 9778615

## NOVEMBER 2022

- 01.11. **SprechZEIT der SVL** 09:00–12:00 Uhr | SVL  
im Seniorentreff GELingen, Lookenstraße 10
- 04.11. **„Ingrid liest“** 14:30 Uhr | GELingen e. V.  
Kleine Erzählungen, Anekdoten und lustige  
Geschichten bei Kaffee, Kuchen
- 05.11. **Frühstücksbrunch** 09:00 Uhr | GELingen e. V.  
**für Senioren**
- 07.11. **Übungsabend** 18:00 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
- 08.11. **SprechZEIT der SVL** 09:00–12:00 Uhr | SVL  
im Seniorentreff GELingen, Lookenstraße 10
- 08.11. **Preis-Doppelkopfturnier** 19:00 Uhr  
Kolpinghaus Lingen, Infos Tel. 0591 9778615
- 10.11. **Seniorenkino** 13:30 Uhr | GELingen e. V.
- 11.11. **PC-Grundlagen mit dem** 18:30 Uhr | VHS  
**eigenen Notebook 60plus**, Kurs-Nr. 54170,  
4 Termine
- 12.11. **Bingo für alle** 14:30 Uhr | GELingen e. V.
- 14.11. **Plattdeutsch für Menschen** 09:00 Uhr | VHS  
**in Pflegeberufen und pflegende Angehörige,**  
**flexi vormittags**, Kurs-Nr. 78200, 3 Termine
- Plattdeutsch für Menschen** 14:00 Uhr | VHS  
**in Pflegeberufen und pflegende Angehörige,**  
**flexi nachmittags**, Kurs-Nr. 78210, 3 Termine
- 15.11. **SprechZEIT der SVL** 09:00–12:00 Uhr | SVL  
im Seniorentreff GELingen, Lookenstraße 10
- 17.11. **Fahrt ins Blaue** | GELingen e. V.
- 19.11. **Frühstücksbuffet** 09:00 Uhr | GELingen e. V.  
**für Senioren**
- 21.11. **Übungsabend** 18:00 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
- 22.11. **SprechZEIT der SVL** 09:00–12:00 Uhr | SVL  
im Seniorentreff GELingen, Lookenstraße 10

- 22.11. **Basteln im Advent** 14:30 Uhr | GELingen e. V.  
Adventsschmuck für zuhause gestalten
- 22.11. **Preis-Doppelkopfturnier** 19:00 Uhr  
Kolpinghaus Lingen, Infos Tel. 0591 9778615
- 26.11. **Bingo für alle** 14:30 Uhr | GELingen e. V.
- 29.11. **SprechZEIT der SVL** 09:00–12:00 Uhr | SVL  
im Seniorentreff GELingen, Lookenstraße 10

## DEZEMBER 2022

- 02.12. **„Ingrid liest“** 14:30 Uhr | GELingen e. V.  
Geschichten zum Advent und zu Weihnachten
- 03.12. **Frühstücksbrunch** 09:00 Uhr | GELingen e. V.  
**für Senioren**
- 05.12. **Übungsabend** 18:00 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
- 06.12. **SprechZEIT der SVL** 09:00–12:00 Uhr | SVL  
im Seniorentreff GELingen, Lookenstraße 10
- 06.12. **Microsoft Office 60plus** 18:30 Uhr | VHS  
Kurs-Nr. 54200, 3 Termine
- 08.12. **Seniorenkino** 13:30 Uhr | GELingen e. V.
- 08.12. **Faszination Tageszeitung** 17:30 Uhr | SVL  
Besuch im Druckhaus der NOZ Osnabrück, Ab-  
fahrt ZOB Lingen

### Immer wenn es Weihnacht wird

#### Adventskonzert des Lingener Männerquartetts am 17. Dezember 2022 in der St.-Bonifatius-Kirche Lingen

Unter dem Motto „Immer wenn es Weihnacht wird“ präsentiert das LMQ am Vorabend des 4. Advent eine Auswahl traditioneller und weniger bekannter Advents- und Weihnachtslieder. Die weihnachtliche „Erkennungsmelodie“ des Männerquartetts, das in dieser Form eigens für das Lingener Ensemble komponierte „Trommellied“, wird neben den maßgeschneiderten Arrangements des den Chor begleitenden Pianisten Peter Nijland natürlich auch zu hören sein. Die singende Dirigentin des LMQ, Eline Harbers, wird u. a. mit einem Solo beeindruckend. Als besondere Akzente umrahmen Orgelstücke, gespielt von Kirchenmusiker Dominik Giesen, das Gesangsprogramm. So steht der vorweihnachtlichen Freude unserer Zuhörer hoffentlich nichts mehr im Wege! Karten im Vorverkauf bei Tourist Info: 12 € / Abendkasse 15 €.



Foto: LMQ

- 10.12. **Nikolausknobeln** 14:30 Uhr | GELingen e.V.  
Anmeldung erforderlich
- 13.12. **SprechZEIT der SVL** 09:00–12:00 Uhr | SVL  
im Seniorentreff GELingen, Lookenstraße 10
- 13.12. **Preis-Doppelkopfturnier** 19:00 Uhr  
Kolpinghaus Lingen, Infos Tel. 0591 9778615
- 17.12. **Traditionelle Weihnachtsfeier** 15:00 Uhr | GELingen e.V.
- 17.12. **Immer wenn es Weihnacht wird** 19:30 Uhr  
Adventskonzert des Lingener Männerquartetts,  
Leitung: Eline Harbers, St.-Bonifatius-Kirche  
Lingen
- 19.12. **Übungsabend** 18:00 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
- 20.12. **SprechZEIT der SVL** 09:00–12:00 Uhr | SVL  
im Seniorentreff GELingen, Lookenstraße 10
- 20.12. **Preis-Doppelkopfturnier** 19:00 Uhr  
Kolpinghaus Lingen, Infos Tel. 0591 9778615
- 24.12. **Offener Weihnachtstreff** 09:00 Uhr | GELingen e.V.
- 27.12. **SprechZEIT der SVL** 09:00–12:00 Uhr | SVL  
im Seniorentreff GELingen, Lookenstraße 10

## JANUAR 2023

- 06.01. **„Ingrid liest“** 14:30 Uhr | GELingen e.V.  
Geschichten zum neuen Jahr
- 07.01. **Frühstücksbuffet** 09:00 Uhr | GELingen e.V.
- 08.01. **Neujahrsempfang** 15:00 Uhr | GELingen e.V.
- 12.01. **Seniorenkino** 13:30 Uhr | GELingen e.V.
- 14.01. **Bingo für alle** 14:30 Uhr | GELingen e.V.
- 17.01. **Tischdekoration gestalten** 14:30 Uhr | GELingen e.V.
- 28.01. **Bingo für alle** 14:30 Uhr | GELingen e.V.

### Regelmäßige Termine

**adfc** | Ortsgruppe Lingen  
Radlertreff im Kolpinghaus Lingen, Burgstraße 25: verkehrspolitischer Dialog – jeden 3. Mittwoch im Monat um 20:00 Uhr

**März–April:** Samstagstouren – jeden Samstag um 14:00 Uhr Radtour in mittlerem Tempo in die nähere Umgebung, Treffpunkt: Bahnhof Lingen

**März–Oktober:** Jeden zweiten Sonntag im Monat um 14:00 Uhr gemütliche Nachmittagsfahrten für Jedermann; jeden Montag um 14:00 Uhr gemütliche Radtour – jew. Treffpunkt: Bahnhof Lingen

### Aphasie Regional-Selbsthilfegruppe Lingen e. V.

Treffen: alle 14 Tage, freitags im Monat um 15:00 Uhr im Gemeindehaus Johanneskirche Lingen

### AWO

**Seniorentreff:** jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat von 14:00 bis 16:00 Uhr in der Burgstraße 15, 49808 Lingen, Leitung und Ansprechpartner: Reinhold Hoffmann, Tel. 0591 28845694

**Selbsthilfegruppe Demenz:** jeden 4. Samstag im Monat von 14:00–16:00 Uhr in der Burgstraße 15, 49808 Lingen, Leitung und Ansprechpartner: Gertrud Berning, Tel. 0591 7513

**Senioren-Sozial- und Rechtsberatung in der Burgstr. 15:** Termine nach Mitteilung in der Tagespresse und nach Anmeldung unter Tel 0591 28845694

### Christ König Darne

**Seniorenmesse:** Einmal im Monat, Do. 08:30 Uhr

**Rosenkranzgebet:** Jeden Montag 15:30 Uhr

**Senioren-gemeinschaft:** Zusammenkünfte im Pfarrheim: i. d. R. an jedem 2. Dienstag im Monat

**DMfS Lingen e.V.** (Damaschker Mittagstisch für Senioren und Alleinstehende)

**Gemeinsames Mittagessen:** Jeden Mittwoch 12:00 Uhr im „Haus der Vereine“, Goethestraße 22, 49811 Lingen-Damaschke. Anmeldung montags von 08:00–10:30 Uhr unter Tel. 0172 2809433

### Haus der Vereine

**Senioren-gottesdienst:** jeden 2. Donnerstag im Monat um 15:00 Uhr mit anschl. Kaffee und Unterhaltung

### DRK-Kreisverband Emsland e. V.

**Freizeitgestaltung:** Jeden Montag 15:00 Uhr im DRK-Heim – Gemütliches Beisammensein

**Bewegungsprogramme – Training für Körper, Geist und Seele:** Jeden Montag 09:00 Uhr und 09:45 Uhr – Wassergymnastik im Linus-Bad; jeden Mittwoch 09:30 Uhr – Tanzen in der Turnhalle Lengericher Str., Lingen-Laxten; jeden Dienstag 14:45 Uhr und 15:45 Uhr – Gymnastik, Bodengymnastik in der Turnhalle Bäumeerstraße; jeden Mittwoch 09:00 Uhr, 10:15 Uhr sowie 11:00 Uhr – Sitzgymnastik im DRK-Heim; jeden Donnerstag 14:30 Uhr – Sitzgymnastik, St. Josef Kirchengemeinde, Lingen-Laxten

**DRK-Kleiderladen „Stoffwechsel“, Clara-Eylert-Straße 6, 49809 Lingen:** Jeden Montag 14:00–18:00 Uhr, jeden Mittwoch und Freitag 10:00–14:00 Uhr

### Emsdullen – Doppelkopfrunde

Doppelkopf nach DDV-Turnierregeln, Workshops immer von 17:00 Uhr – 17:50 Uhr / Spielzeit ab 18:00 Uhr, 2 Runden à 90 Minuten. Zwischen den Runden 20 Minuten Pause; Ort: Haus der Vereine Reuschberge e.V., Scharnhorststraße 101, 49808 Lingen (Ems); Kontakt: Volker Lessing, eMail: vlessing@t-online.de, Tel.: 0591 48636

### GELingen e. V.

**Bürozeiten:** Mi. 15:00–18:00 Uhr

**Offener Treff:** Mo.–Do. 10:00–12:00 Uhr

**Offener Treff mit Programm (wöchentlich):** Mo. 13:45 Uhr – Englisch für Interessierte; Di. 11:30 Uhr – Mittagstisch;

**Weitere Informationen finden Sie auf der nächsten Seite!**

# VERANSTALTUNGEN IN LINGEN

Mi. 14:30 Uhr – Kartenklopperclub; Fr. 14:30 Uhr – Internet-café, 14:30 Uhr – Kaffee und Klönen

**Veranstaltungen im Monat:** jed. 2. Do. 13:30 Uhr – Seniorenkino, jed. 2. und 4. Sa. 14:30 Uhr – Bingo für alle

## Heimatverein Darne

**Kontakt:** Heinz Gehring, Vorsitzender

**Volkstanzgruppe:** Christel Drees

**Heimathausmusikanten:** Hanni Heskamp

## Integrative Medizin Emsland e. V.

Kostenlose Gesundheitsberatung an jedem Mittwoch von 15:00–17:00 Uhr (Termine nach telefonischer Vereinbarung 0157 39018857) im Mehrgenerationenhaus, Mühlenstorstraße 6

## Lingener Briefmarkensammler e. V.

**Briefmarkentausch:** Jeden 2. Sonntagvormittag im Monat 10:00–12:00 Uhr im Haus der Vereine Reuschberge e.V., Scharnhorststraße 101, 49808 Lingen (Ems); (außer März + September)

## Lingener Hospiz e. V.

**Trauercafé:** Jeden 1. Mittwoch im Monat um 15:00 Uhr in den Räumen des Hospizvereins, Mühlenstorstraße 6b

## Pinke Panther e. V. – Offener Seniorentreff

**Öffnungszeiten:** montags 11:00 bis 17:00 Uhr, dienstags bis samstags von 10:00 bis 17:00 Uhr

**Mittagstisch:** täglich von 12:00 bis 13:00 Uhr nur mit Anmeldung am Vortag bis 12:00 Uhr unter 0591 120 79 470

**Spielenachmittag:** mittwochs + samstags m. Kaffee u. Kuchen

**Hockergymnastik:** dienstags 10:45 bis 11:30 Uhr

## Seniorentreff der Stadtverwaltung Lingen

Jeden 3. Donnerstag im Monat ab 15:30 Uhr im Waldhotel Neerschulte, Lingen-Schepsdorf

## Skatclub „Herz Bube“

**Übungsabende** montags um 18:00 Uhr; **Preis-Doppelkopf-Turnier** dienstags um 19:00 Uhr; im Kolpinghaus Lingen, Burgstraße 25, 49808 Lingen (Ems); Gastspieler herzlich willkommen

## St. Bonifatius Lingen

**Seniengruppe:** Jeden Mittwoch von 15:00 bis 17:30 Uhr

## St. Gertrudis Bramsche

**Mittagstisch:** jeden 1. Dienstag im Monat um 12:00 Uhr im Pfarrheim

**Seniengruppe:** Treffen s. Programmheft oder auf Anfrage

**Herz-Jesu-Freitage:** jeden 1. Freitag im Monat Begegnung beim Frühstück mit geistlicher Begleitung

## St. Marien Brögborn

**Seniorenmesse:** jeden 1. Dienstag im Monat um 15:00 Uhr mit anschl. Kaffeetrinken im Pfarrheim

**Spielenachmittag:** jeden 3. Dienstag im Monat um 15:00 Uhr im Pfarrheim

## Förderkreis Wohnpark Gauerbach e. V.

**Mittagstisch für Junioren & Senioren:** Jeden Dienstag 12:00 Uhr im Bürgerzentrum Gauerbach, Jägerplatz 9, 49811 Lingen. Anmeldung freitags von 09:00–11:30 Uhr unter Tel. 0151 2600 1535

## Zukunftsbüro WABE Holthausen-Biene

**Mittagstisch für Senioren:** Von montags bis donnerstags ab 12:00 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus Biene, Am Gemeinschaftshaus 1, 49808 Lingen. Anmeldung montags von 09:00–10:00 Uhr im Büro WABE, Biener Str. 65, 49808 Lingen, Telefon 0591 9662786, oder per E-Mail [mittagessenwabe@gmx.de](mailto:mittagessenwabe@gmx.de)

### Weitere Informationen zu den Veranstaltungen unter:

**adfc** | Ortsgruppe Lingen | [www.adfc-emsland.de](http://www.adfc-emsland.de)

**AWO** | Burgstraße 15 | Tel. 0591 28845694

**Christ König Darne** | **Seniengemeinschaft** | Tel. 0591 51465

**DRK-Kreisverband Emsland e. V.** | Jahnstr. 2–4 | Tel. 0591 80033-0

**DRK-Kleiderladen „Stoffwechsel“** | Clara-Eylert-Straße 6

**DMfS Lingen e. V.** | Friedrich-Ebert-Straße 113 | Hubert Schwerdt | Tel. 0591 9739515

**EA** | **EmslandArena** | Lindenstraße | Tel. 0591 91295-0

**EH** | **Emslandhallen** | Lindenstr. 24a | Tel. 0591 91295-0

**Emsdullen** | Haus der Vereine Reuschberge e.V. | Scharnhorststraße 101 | Tel. 0591 48636

**GELingen e. V.** | Lookenstr. 10 | Tel. 0591 97787194

**HV Darne** | **Heimatverein Darne** | Tel. 0591 1606

**Halle IV** | Kaiserstr. 10a | Tel. 0591 91512-90

**Joh.-Kirche** | **Johanneskirche** | Ev. luth. Gemeinde Lingen | Loosstraße 37 | Tel. 0591 91506-13

**Lingener Briefmarkensammler e. V.** | Haus der Vereine Reuschberge e.V., | Scharnhorststraße 101 | Tel. 0591 53555 | [www.lingener-briefmarkensammler.de](http://www.lingener-briefmarkensammler.de)

**Lingener Hospiz e. V.** | Mühlenstorstraße 6b | Tel. 0591 831647 | Mobil: 0160 6864303 | [www.lingener-hospiz.de](http://www.lingener-hospiz.de)

**LWT** | **LWT GmbH** | Neue Straße 3a | Tel. 0591 9144-142

**MGH Lingen** | **Mehrgenerationenhaus** | Mühlenstorstraße 6 | Tel. 0591 9101880

**MHD** | **Malteser Hilfsdienst** | Lengericher Straße 39 | Tel. 0591 610590

**Pinke Panther e. V.** | Große Straße 20 | Tel. 0591 12079470

**PH** | **Professorenhaus** | Universitätsplatz 5–6 | Tel. 0591 91663-0

**Seniencampus** | Kaiserstraße 10c | Anmeldungen in der Geschäftsstelle der Seniorenvertretung Lingen | Tel. 0591 4609 | Email: [post@seniorenvertretung-lingen.de](mailto:post@seniorenvertretung-lingen.de)

**Seniorenkino** | **Filmpalast Cine-World** | Willy-Brandt-Ring 40 | Tel. 0591 9661600

**Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems)** | Geschäftsstelle | Tel. 0591 4609 | Email: [post@seniorenvertretung-lingen.de](mailto:post@seniorenvertretung-lingen.de) | [www.seniorenvertretung-lingen.de](http://www.seniorenvertretung-lingen.de)

**Skatclub „Herz Bube“** | Vereinslokal Kolpinghaus Lingen | Burgstraße 25 | 49808 Lingen | Tel. 0591 9778615 | [www.0444012.dskv.de](http://www.0444012.dskv.de)

**SkF** | **Sozialdienst katholischer Frauen e. V.** | Burgstraße 30 | Tel. 0591 80062-0 | [www.skf-lingen.de](http://www.skf-lingen.de)

**Stadt Lingen** | Elisabethstraße 14–16 | FD Soziales | Tel. 0591 9144-520

**St. Gertrudis Lingen-Bramsche** | **Seniengemeinschaft** | Tel. 0176 23982606

**TW** | **Theater an der Wilhelmshöhe** | Willy-Brandt-Ring 44 | Tel. 0591 64554

**VHS** | **Volkshochschule Lingen gGmbH** | Elsterstraße 1 | Tel. 0591 91202-0 | Anmeldung bei der VHS, **Uhrzeiten etc. entnehmen Sie bitte dem aktuellen Programmheft**

Zwei Ehrenamtliche Helfer berichten

## EHRENAMT IN ALTENHEIMEN

**Eine von etlichen Ehrenamtlichen, die sich in Altenheimen um Bewohner kümmern, ist Helga Hoffmann.** Frau Hoffmann war im Arbeitsleben



Helga Hoffmann

bei der Kreissparkasse/Sparkasse Emsland tätig. Nach dem Ausscheiden aus dem Berufsleben 2006 stand für sie fest, das sie auf keinen Fall untätig zu Hause sitzen wollte. Durch die Lingener Bürgerstiftung ist sie an einen Kindergarten vermittelt worden, um den Kindern bei der

Sprachvermittlung zu helfen. Sieben Jahre hat sie den Kindern geholfen und dabei bestimmt vielen Kindergartenkindern die deutsche Sprache richtig vermittelt. Nach dieser Zeit wollte sie noch einmal etwas anderes tun und hat Kontakt zum Freiwilligen-Zentrum aufgenommen. Dort erfuhr sie von Tine Schubert, das viele Altenheime Menschen suchen, die die Bewohner besuchen, sich mit ihnen unterhalten, vorlesen, evtl. spaziergehen usw. So änderte sich der betreute Personenbereich von jung auf alt. Als erstes besuchte sie eine 90jährige Bewohnerin im Kursana, die bettlägerig war und so die Aktivitäten eingeschränkt waren. Frau Hoffmann suchte Lektüre aus, las ihr vor und berücksichtigte auch die Lesewünsche der Bewohnerin. Nach deren Tod besuchte sie eine andere Dame, mit der sie auch Besuche in der Innenstadt vornahm und Spaziergänge in dem schönen angrenzenden Park. So fanden sich immer wieder Bewohnerinnen, die sich über Besuche und Zuwendungen freuten, denn Kinder und Angehörige sind ja oft noch berufstätig oder wohnen weiter entfernt und können sich so nur eingeschränkt um ihre Lieben kümmern. Eine tolle und gute Sache und es profitieren beide Seiten von diesen Besuchen, die ein wertvoller Beitrag für das Miteinander in unserer Gesellschaft sind.

**Auch Herr Robert Gierhardt betätigt sich ehrenamtlich im Altersheim, und zwar im Bonum Vitae in Altenlingen.** Herr Gierhardt kommt gebürtig aus dem Sauerland. Aus beruflichen Gründen, er ist Augenoptiker Meister, ist er nach Lingen gezo-

gen und hat später bis zum wohlverdienten Ruhestand 2019 in der Grafschaft Bentheim gearbeitet. Ganz zur Ruhe setzen wollte er sich aber nicht und hat sich an das Freiwilligen-Zentrum in Lingen gewandt. Auch hier konnten Tine Schubert und Jens Pinkhaus helfen und so fand er Zugang zum Deutschen Roten Kreuz und zum Lesen der Tageszeitung für Blinde. Das Gelesene wird als Audio-datei aufgenommen, auf USB Sticks gespeichert und kostenlos per Post den Hörern zugestellt.

Herr Gierhardt hatte dann aber den Wunsch, mit anderen Menschen in seiner Freizeit zusammenzuarbeiten. Auch dabei konnte das Team des Freiwilligen-Zentrums helfen. Zusammen mit Herrn Pinkhaus besuchte Herr Gierhardt im März 2020 das Bonum Vitae und war dort sehr willkommen. Man schlug Herrn Gierhardt vor, sich mit einer Gruppe Bewohnern wöchentlich einmal zu treffen und gemeinsam ein Programm zu erstellen. Er guckte sich eine Zusammenkunft mit einem Pfle-

ger an und befand, dass das genau das Richtige für ihn wäre. Leider kam dann aber Corona und es war erst einmal Pause angesagt. Doch nun normalisiert sich aber langsam alles wieder und dienstags ist für ca. 1,5 Stunden Gruppentreffen mit Robert angesagt.



Robert Gierhardt

Es wird vorgelesen, gesungen, von früher erzählt, Sprichwörter vervollständigt, aus der Lingener Tagespost die Berichte von früher und die Berichte von Rieke vorgelesen und noch vieles andere. Herr Gierhardt bereitet sich jedesmal akribisch vor und findet dazu auch in Medien der Stadtbücherei Hilfe. So ist es jedesmal ein schöner und unterhaltsamer Nachmittag auf beiden Seiten. Die Bewohner haben Aufmerksamkeit und Ablenkung und Herr Gierhardt die Bestätigung, etwas Sinnvolles, Ehrenamtliches und Wichtiges für die Gesellschaft geleistet zu haben.

Wenn Sie sich angesprochen fühlen und nähere Informationen rund um das Thema freiwilliges Engagement in Lingen wünschen, melden Sie sich gerne unter 0591 9124640 im Freiwilligen-Zentrum. Tine Schubert und Jens Pinkhaus freuen sich, von Ihnen zu hören.

Text: Brigitte Brüggmann; Foto: Privat, Brigitte Brüggmann

## Wissen Sie es? ZAHLENRÄTSEL

+  +  +  =

Lösungszahl   Lösungszahl   Lösungszahl   Lösungszahl   Lösungszahl

○   ◇   △   ⬡

Im ersten Schritt ist deine Aufgabe, alle gleichen Figuren zu finden. In jeder Figur (z. B. Dreiecke) steht eine Zahl, diese Zahlen musst du im zweiten Schritt addieren. Diese Summe aus diesen Zahlen ist die erste Lösungszahl, die du im unteren Lösungskästchen eintragen sollst. Die Summe aus allen Lösungskästchen ergibt am Ende die eigentliche Lösungszahl.

Die Lösung können Sie mit dem Betreff: „Seniorenzeitung-Rätsel“ an die Geschäftsstelle der Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems), Emdener Straße 7, 49809 Lingen oder per E-Mail an [redaktion.drehscheibe@web.de](mailto:redaktion.drehscheibe@web.de). Betreff: „Seniorenzeitung-Rätsel“ senden. Zu gewinnen gibt es einen Gutschein über 25,- €, gesponsert vom Waldhotel Neerschulte Lingen-Schepsdorf. Der Gewinn wird Ihnen zugestellt! Einsendeschluss ist der 12. Dezember 2022.

### Lösung des letzten Rätsels (Kreuzworträtsel): „Badespass“

Die Gewinnerin ist Marlies Buchholz, Lingen. Sie hat ein Tankgutschein in Höhe von 25,- €, gesponsert von der Shell-Tankstelle Toma, Rheiner Straße 46, Lingen gewonnen. Herzlichen Glückwunsch!

## Das ist der Herbst

Das Kalenderjahr kennt vier Jahreszeiten. Diese Jahreszeiten den Vegetationszyklus von Flora und Fauna leiten.

Egal, welche Jahreszeit auch gerade ist, jede Jahreszeit hat ihre Reize, ganz gewiss!

Wenn die Tage kürzer werden denkt man mit Wehmut an den Frühling und die Sommerzeit, wohl wissend, dass auch der Herbst viele schöne Dinge hält für uns bereit.

Die Farbenpracht vom Laub der Bäume, erweckt bei Menschen Phantasie und Träume.

Herbst, das ist auch Erntezeit, die Landwirtschaft sich darauf ganz besonders freut.

Sind in den Weinbergen die Trauben gut gelungen, wird uns der neue Wein gut munden.

Im Herbst die Natur beginnt ihre Üppigkeit zu reduzieren, sie muss sich auf das Überleben im Winter konzentrieren.

Flora und Fauna nutzen den Herbst als Ruhezeit.

Die Natur stirbt nicht, macht sich aber für den Frühling schon bereit.

Im Frühling kommt die Natur mit voller Kraft zurück, uns mit ihrer starken Lebenskraft beglückt.

H.-G. Roters, 11. 07. 2022



Wer jeden Abend sagen kann „Ich habe gelebt“, dem bringt jeder Morgen einen neuen Gewinn.

Seneca

Lösung des Rätsels von Seite 11

Logisches Denken  
SUDOKU

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 3 | 2 | 7 | 6 | 9 | 8 | 5 | 4 |
| 5 | 9 | 8 | 1 | 4 | 2 | 7 | 6 | 3 |
| 4 | 7 | 6 | 5 | 3 | 8 | 1 | 9 | 2 |
| 9 | 6 | 4 | 3 | 1 | 5 | 2 | 7 | 8 |
| 2 | 1 | 5 | 8 | 7 | 4 | 9 | 3 | 6 |
| 3 | 8 | 7 | 9 | 2 | 6 | 5 | 4 | 1 |
| 8 | 5 | 3 | 6 | 9 | 1 | 4 | 2 | 7 |
| 6 | 4 | 1 | 2 | 5 | 7 | 3 | 8 | 9 |
| 7 | 2 | 9 | 4 | 8 | 3 | 6 | 1 | 5 |



## Aus Lingener Vereinen, heute GELINGEN

„Nomen est Omen“ – der Name GELingen beschreibt den Sitz des Vereins, aber auch den Anspruch seiner Verantwortlichen und Mitglieder auf Umsetzung. Seit mehr als 10 Jahren ist GELingen eine bekannte Institution in der Stadt an der Ems, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, Probleme älterer Menschen in den Fokus zu rücken und sie, wenn möglich, anzupacken und zu lösen.

Wie kam es zur Gründung des Vereins? Ingrid Hermes, seinerzeit Vorsitzende des AWO-Ortsvereins, entwickelte gemeinsam mit etwa zehn Gleichgesinnten das Konzept. Sie hatten die Idee, dem Hauptproblem vieler Seniorinnen und Senioren, nämlich der Einsamkeit, offensiv mit verschiedenen Angeboten zu begegnen. Am 11.06.2011 wurde GELingen aus der Taufe gehoben. In den Räumlichkeiten der „Elektro-Bäckerei“ in der Burgstraße traf man sich zum Mittagstisch, zum Offenen Treff, samstags zum Frühstück, mittwochs zum Kartenspiel, ferner zum Basteln und zum Klönen. Hier wurden Halbtages-, Tages- und Mehrtagesfahrten geplant, Feiern zu Weihnachten, Karneval, Ostern, zum 1. Mai sowie Flohmärkte organisiert, Qualifikationsmaßnahmen zum Seniorenkümmerer durchgeführt. Nach dem Vorbild aus Lippstadt entstand – initiiert von Annette Wintermann und Ingrid Hermes – in Zusammenarbeit mit dem Filmpalast Cineworld das Angebot, ausgewählte Filme zu zeigen. Zuvor wurden Kaffee und Kuchen angeboten.

2016 suchte der Verein neue Räumlichkeiten, da der Mietvertrag auslief und die Lokalität in der Burgstraße Mängel aufwies, hohe Kosten (für Energie und Strom) verursachte und eine Mieterhöhung drohte. Das Ladenlokal von Leo Schmidt in der Lookenstraße erwies sich als ideale, kostengüns-



Die Sieger beim Knobeln.

tige Lösung, das zudem ein deutlich größeres Platzangebot bot.

Zum Teil in Eigenleistung erfolgten Umbaumaßnahmen, die notwendig waren, da vom Bauamt vorgegeben, um u. a. den



Maibaum

Sicherheitsstandards in der Küche sowie dem Brandschutz zu genügen.

Die Tätigkeiten bei GELingen werden ausschließlich von ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern ausgeführt. Hauptanliegen des Vereins:

1. Mit niedrigschwelligen, für Jeden finanziell tragbaren Angeboten will man der Einsamkeit der Senioren begegnen – im barrierefreien Raum, politisch ungebunden und konfessionsfrei. Hierzu zählen Offene Treffs mehrfach wöchentlich, samstags Frühstücksbuffets, Klönnachmittage, Knobeln, Bingo alle zwei Wochen, Zusammenkünfte vor Feiertagen und dem 1. Mai.

2. Generationenübergreifende Aktivitäten wie z. B. die Ferienpassaktion dienen dazu, Verständnis für andere gesellschaftliche Gruppen zu entwickeln.

3. Bildungs- und andere Angebote sollen dazu beitragen, den Alltag abwechslungsreich zu gestalten: Gedächtnistraining, Gehirnjogging, 1. Hilfe-Kurse, (Yoga und Sitztanz sind geplant), Vorträge, Tages- und Mehrtagesfahrten, Internetcafé mit Tipps und Hilfen zu Smartphone und PC, (Digitallotsen), Englischkurse, Seniorenkino mit Kaffee und Kuchen.

4. Individuelle Hilfestellung wird dort gewährt, wo z. B. Pflegedienste nicht zuständig oder verfügbar sind, z. B. im Haushalt, bei Alltagshilfen, bei Reparaturen (Alltagsbegleiter).

Ehrenamtliche Helferinnen und Helfer sind auch weiterhin – so die Erste Vorsitzende Ingrid Hermes – herzlich willkommen, um die zahlreichen, unterschiedlichen Aufgaben zu erledigen.

Text: Dr. Gunther Bensch; Foto: GELingen

Interview mit der Vorsitzenden der Seniorenvertretung der Stadt Lingen (Ems)  
**MECHTHILD GOLDSCHMITT**

**Mechthild Goldschmitt ist im Dezember 2021 als Vorsitzende der Seniorenvertretung der Stadt Lingen (Ems) gewählt worden. Aus diesem Anlass habe ich sie nach den ersten 200 Tagen in ihrem neuen Amt interviewt.**

**Mit welchem Gefühl haben Sie Ihre Wahl angenommen?**

Ich habe schon immer sehr viel Kontakt zu Menschen gehabt, ob im Turnverein Damaschke, beim gemeinsamen Mittagessen im „Haus der Vereine“ in Damaschke oder beim Sozialdienst katholischer Frauen Lingen e.V. (SkF). Nachdem ich meine Kolleginnen und Kollegen bei der Seniorenvertretung kennengelernt habe, stand für mich fest, dass wir eine tolle Truppe sind und gemeinsam starten werden. Natürlich will ich nicht verhehlen, dass ich mit etwas „Muffensausen“ die Wahl angenommen habe.

**Hatten Sie einen guten Start und welche Erwartungen haben Sie?**

Ja, ich hatte einen guten Start in meine neue Aufgabe. In den ersten Wochen habe ich viele neue Gesichter sowohl in der Verwaltung als auch in den politischen Fraktionen kennenlernen dürfen. Ich wurde von allen mit offenen Armen empfangen. Ich möchte im Team arbeiten, wir sehen uns alle in der Seniorenvertretung als gleichberechtigt an.

Wenn wir etwas in der Stadt Lingen (Ems) als Seniorinnen und Senioren durchsetzen wollen, müssen wir die Verwaltung und die politischen Parteien auf unsere Seite ziehen. Denn sie sind die Entscheidungsträger, auf die es in den Ausschuss- und Ratssitzungen ankommt.

Die vielen neuen Eindrücke und Erlebnisse nehme ich noch bis heute mit nach Hause und muss diese häufig dort im „stillen Kämmerlein“ in Ruhe verarbeiten und einordnen.

Für uns in der Seniorenvertretung ist es entscheidend, dass wir uns für die rund 15.000 Menschen einsetzen, die hier in Lingen im Seniorenalter sind. Die Statistiken zum demografischen Wandel zeigen eine Zunahme der älteren gegenüber der jüngeren Bevölkerungsgruppe. Damit sind Veränderungen innerhalb unserer Gesellschaft, aber auch in der Politik verbunden. Aus diesem Grund lautet auch unser Motto für diese Wahlperiode „wir gemeinsam“ und meinen damit, dass wir

zukunftorientiert mit allen Generationen zusammenarbeiten wollen, auch unter Berücksichtigung der Belange von Familien, Kindern und Jugendlichen.

Unsere Aufgabe in der Seniorenvertretung liegt sowohl in der Vertretung unserer

Interessen in Politik und Gesellschaft, aber auch möchten wir ein offenes Ohr für persönliche Anliegen der Senioren haben. An dieser Stelle ein Appell an alle Seniorinnen und Senioren: Trauen Sie sich, uns mit Ihren Ideen und Vorschlägen anzusprechen, nur so können wir etwas erreichen. Unsere Seniorensprechstunde „SprechZEIT“ findet jeden Dienstag von 9:00 bis 12:00 im Seniorentreff GELingen, Lookenstraße 10, 49808 Lingen statt.

**In welchen Ausschüssen sind überhaupt Senioren vertreten?**

Die Seniorenvertretung hat ein sachkundiges Mitglied im Ausschuss für Familie, Soziales und Integration der Stadt Lingen. Wir dürfen uns zu Wort melden und mitdiskutieren, allerdings nicht mitabstimmen (nicht stimmberechtigt). Das ist leider schade. Wir sind darauf angewiesen, Kontakt zu den Entscheidern zu knüpfen. Anders funktioniert es nicht. Sonst können wir Vorschläge ohne Ende machen und haben keinen Erfolg. Effizienz erreichen wir, wenn die politischen Parteien hinter unseren Ideen stehen.

**Wird auf die Wünsche der älteren Menschen in Lingen eingegangen und werden sie berücksichtigt?**

Es kommt auf die Themen an. Themen wie Barrierefreiheit und „nette Toilette“ sind nur zwei Beispiele, die für uns Ältere natürlich sehr wichtig sind. Es sind aber auch Themen, die sowohl Alt als auch Jung betreffen.

Wenn es um komplexe Probleme oder Wünsche geht, die Geld kosten, gilt es dicke Bretter zu bohren und mit Geduld an der Sache zu bleiben. „Immer am Ball bleiben, nicht aufgeben“.

Ein konkretes Beispiel: für mobilitätseingeschränkte Menschen, Familien mit Säuglingen und generell älteren Menschen ist die Nutzung der Tiefgarage unter dem Lingener Marktplatz nicht



möglich, da ein Aufzug fehlt. Viele Jahre wird dieser Zustand schon beklagt und ein nachträglicher Einbau gefordert. Aber das ist bisher nicht geschehen. Als Begründung wird ein erhöhter Kostenaufwand genannt. Auch die Treppen – Auf- und Abgänge zur Tiefgarage weisen teilweise erhebliche Baumängel auf. Als fitter Mensch kann man sich das nicht vorstellen, dass der fehlende Aufzug ein Problem für die Senioren darstellt.

**Wie erfahren die Senioren in Lingen wie und wo ihre Wünsche berücksichtigt werden?**

Durch unsere Pressearbeit in den Lingener Medien und natürlich auch durch unsere Lingener Seniorenzeitung „Drehscheibe“ werden Ergebnisse und Wünsche kommuniziert.

**Ist Lingen eine seniorenfreundliche Stadt?**

Ich lebe gerne in Lingen. Es gibt natürlich eine große Bandbreite von Themen, die uns als Seniorinnen und Senioren beschäftigen. Folglich ist da für uns als Seniorenvertretung noch eine Menge zu tun, wir wollen und müssen mitmischen.

*Text: Marianne Schlütke-Bühns; Foto: privat*

**Adventslikör – für ca. 1 Liter  
REZEPT AUS OMAS KÜCHE**

**Zutaten: 8 frische Eigelb, 3 TL Lebkuchen-Gewürz, 250 g Puderzucker, 1 Dose Kondensmilch (340 ml, 7,5% Fett), 300 ml weißer Rum, Flaschen u. Trichter**

**1.** Eigelb und das Gewürz in einer Metallschüssel glatt rühren. Puderzucker, Kondensmilch und Rum nach und nach unterrühren. Die Masse mit den Quirlen des Handrührgerätes über dem heißen Wasserbad ca. 6 Minuten dickcremig aufschlagen. Dann über Eiswasser kalt rühren.

**2.** Likör mithilfe eines Trichters in nicht zu enge Flaschen füllen und verschließen. Das Getränk hält sich im Kühlschrank ca. 3 Monate. *Quelle: Landfrauen*



Bild © pixabay.com

## 2. Sonderausgabe DER LINGENER in Zusammenarbeit mit dem STADTARCHIV LINGEN

Viele Seiten voller neuer Fotos von gestern & heute im direkten Vergleich mit vielen zusätzlichen Informationen!



LINGEN GESTERN & HEUTE

**Informationsfahrt der Redaktion der  
Drehscheibe vom 14.–17.08.2022  
BESUCH IN MARIENBERG**

**Die Lingener Partnerstadt Marienberg im Erzgebirge war Ziel einer Reise der Redaktion der Seniorenzeitung Drehscheibe. Es war der Wunsch, Land und Leute kennenzulernen, etwas über die Situation der Seniorinnen und Senioren zu erfahren und die Besonderheiten und Schönheiten der Stadt und ihrer Umgebung in Augenschein zu nehmen. Die historische Bergstadt mit ihren ca. 16.800 Einwohnern liegt südlich von Chemnitz und ca. 650 km östlich von Lingen.**

Die ersten Verbindungen zwischen Lingen und der Bergstadt wurden bereits 1989, und zwar auf Ebene der evangelisch-lutherischen Gemeinden geknüpft. Nach der Wende im August 1990 machte der damalige Oberstadtdirektor K.-H. Vehring und Oberbürgermeister B. Neuhaus einen Besuch im Erzgebirge. Sie initiierten ein Hilfsprogramm, das vorsah, einen Juristen sowie Verwaltungsbeamte aus Lingen zu entsenden, die ihre Kolleginnen und Kollegen unterstützen und beraten sollten.

Am 21.06.1996 schlug mit der Unterzeichnung der offiziellen Urkunde die Geburtsstunde der Städtepartnerschaft.

Am Montag, den 15.08.2022, bereiteten die stellvertretende Oberbürgermeisterin Frau Heike Dachzelt, der Hauptamtsleiter Herr Bert Meyer

und Frau Natalie Görbör, Mitarbeiterin der Pressestelle, der 8-köpfigen Delegation aus Lingen im Rathaus mit seinem prächtigen Renaissanceportal einen herzlichen Empfang. Frau Dachzelt gab zunächst einen Überblick über die mehr als 500-jährige Geschichte von Marienberg. Heinrich der Fromme gründete die Stadt im Jahre 1521. Über viele Jahre verdankte sie dem Silber- und später ab 1612 dem Zinn- und Kupferbergbau seine wirtschaftliche Stellung und Stärke. Erste Silberfunde sind 1519 dokumentiert, die höchste Blüte erlebte der Bergbau ab 1540. 1899 wurde die letzte Grube geschlossen. Einem verheerenden Stadtbrand 1610 fielen ca. 550 Häuser zum Opfer.

Etwa ab 1750 erhielt Marienberg den Status einer Garnisonsstadt. Zu DDR-Zeiten war hier die NVA (Nationale Volksarmee), ab 1996 ist ein Panzergrenadierbataillon vor Ort stationiert.

Dann erläuterte Frau Dachzelt, wie man sich nach dem Ende der DDR neu orientiert und aufgestellt habe, was inzwischen erreicht worden sei und wie die Zukunftsperspektiven aussehen könnten. Mehrfach betonte sie, wie dankbar die Bewohner von Marienberg für die vielfältige Unterstützung und Hilfe materieller, finanzieller und persönlicher Art aus Lingen in den vergangenen drei Jahrzehnten seien.

Nach Überreichung eines Gastgeschenkes schloss sich eine Stadtführung mit Jonas Völckel an, die

am Denkmal des Stadtgründers Herzog „Heinrich der Fromme“ auf dem Marktplatz begann. Dieser ist quadratisch angelegt, hat eine Kantenlänge von 100 Metern. Jeweils drei breite Straßen laufen auf ihn zu. Mit seinem regelmäßig angelegten Grundriss weist Marienberg die früheste bis heute erhaltene „Idealstadtanlage“ nach dem Vorbild der italienischen Renaissance nördlich der Alpen auf. Die Historische Altstadt ist 2019,





gemeinsam mit 21 weiteren, dem Bergbau zuzuordnenden Objekten auf sächsischer und tschechischer Seite, auf die Liste des UNESCO-Welterbes gesetzt worden. Das Rathaus, 1539 erbaut, wurde bei zwei Stadtbränden zerstört und erhielt bereits 1684 seine heutige Gestalt. Der Weg führte vorbei an der „Postdistanzsäule“ aus dem Jahre 1727, auf der Entfernungsangaben zu Städten in allen Himmelsrichtungen in Postmeilen bzw. Wegstunden angegeben waren, dem „Zschopauer Tor“ an der alten Stadtmauer, dem Amtsgericht und dem „Lindenhäuschen“, dem ältesten noch original erhaltenen Wohngebäude (Bergarbeiterwohnhaus) der Stadt aus der ersten Hälfte des 16. Jahrhunderts. Die St. Marienkirche, eine spätgotische Hallenkirche, deren Grundsteinlegung bereits 1558 erfolgte, konnte nur von außen besichtigt werden. Dann ging es zurück zum Marktplatz. In den nächsten Ausgaben der Drehscheibe ab Januar 2023 wird berichtet werden über den Besuch verschiedener Senioreneinrichtungen in Marienberg sowie über Ausflüge nach Seiffen und Annaberg.

*Text: Dr. Gunther Bensch, und Brigitte Brüggmann;  
Fotos: Stadt Marienberg, SVL, Marianne Schlütke-Bühns*

## Computer-, Tablet- und Smartphone-Kurs für Seniorinnen und Senioren RAN AN DEN COMPUTER

Der Computer-, Tablet- und Smartphone-Kurs für Seniorinnen und Senioren in Zusammenarbeit mit der Gesamtschule Emsland, Lingen, begann am 05.05.2022. Er wurde an neun Kurstagen abgehalten.

20 Teilnehmer hatten sich angemeldet. In den Pausen wurden die Teilnehmer von der Küche mit Kaffee und Kuchen versorgt.

Die Schülerinnen und Schüler waren hochmotiviert und es war eine Freude zu sehen, mit welcher Begeisterung die Zusammenarbeit der Älteren mit den Jugendlichen durchgeführt wurde.

*Text: SVL, Lingen; Foto: IGS, Lingen*



*Das Foto zeigt die teilnehmenden Seniorinnen und Senioren sowie Schülerinnen und Schüler nach der Übergabe der Teilnehmerzertifikate.*

- Anzeige -

Bei uns leben Sie selbständig und unterstützt. Profitieren Sie von umfangreichen Servicepaketen auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten.

*Auch im Alter: Mittendrin statt außen vor.*

**Gute Pflege macht vieles möglich.**



Rufen Sie uns an.  
Wir beraten Sie gerne.

**Seniorenresidenz Curanum**  
Ihre Pflegeeinrichtung in Lingen  
T +49 (0)591 9133 5 | [lingen@korian.de](mailto:lingen@korian.de)



Bestens umsorgt

Foto © pixabay.com



Die Mitglieder der Seniorenvertretung mit den Prokuristen der VHS, Dr. Birgit Lonnemann (r.) und Daniel Haferkamp (l.)

### SVL besucht VHS – Bildung hat auch im Alter einen hohen Stellenwert BILDUNG IM NEUEN DOMIZIL

Im Rahmen einer Sitzung der Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems) besuchten die Mitglieder das neue Domizil der Volkshochschule Lingen an der Elsterstraße. Die Prokuristen Dr. Birgit Lonnemann und Daniel Haferkamp erläuterten, dass auf dem Areal unter dem Namen „Bildungszentrum Gebrüder Grimm“ mehrere Generationen Bildung erfahren. Mit dem Kindergarten und der Pestalozzischule runde die VHS das ganze Spektrum der Generationen ab. Bildung hat auch im Alter einen hohen Stellenwert, machten die Prokuristen deutlich.

Mit 41 % der Kursteilnehmer stellt die Altersgruppe 60 plus den größten Anteil in der VHS. Deshalb habe man auf dieses Klientel einen besonderen Fokus um hier ein passendes Kursangebot zu schaffen, erklärt Haferkamp.

Mechthild Goldschmitt, Vorsitzende der Seniorenvertretung Lingen machte deutlich „Der Zugang zu Einrichtungen der Kommunikation und der Bildung trägt entscheidend zur Lebenszufriedenheit bei.“

Wegen der hohen Druck- und Versandkosten gebe es das Jahresprogramm der Volkshochschule nicht mehr in gedruckter Form, berichtete Dr. Lonnemann. Es ist jedoch auf Anfrage digital erhältlich. Johannes Ripperda, Geschäftsführer der Seniorenvertretung Lingen wies darauf hin, dass die Lingener Seniorenzeitung

„Drehscheibe“ in Kooperation mit der VHS das Programm für die Gruppe 60 plus unter „Termine“ veröffentliche.

Bei einem Rundgang durch die umfangreichen Räumlichkeiten mit Vortragsräumen, Werkräumen, Gymnastik- und Turnräumen sowie einer großen Schulküche zeigten sich die Vertretungsmitglieder beeindruckt.

Oberbürgermeister Dieter Krone war Gast in der Sitzung der Seniorenvertretung. Er erläuterte, wie wichtig es sei, dass die wachsende Gruppe der Senioren bei den Lingener Einwohnern mit der Seniorenvertretung ein Sprachrohr habe. Sein Dank galt allen Mitgliedern für ihre ehrenamtliche Arbeit in diesem Gremium.

Dann wurde mit dem Oberbürgermeister Krone über die Themen der Seniorenvertretung diskutiert. Hier ging es um die Mobilität, ärztliche Versorgung, Beratungsangebote und bezahlbare Wohnungen in Lingen. Ein langgehegter Wunsch der Seniorenvertretung, der Aufzug Tiefgarage unter dem Markt, soll im Rahmen des Umbaus des alten Kreissparkassengebäudes umgesetzt werden, führte Krone aus.

Weiterhin sagte er zu, die Broschüre „Senioren in Lingen – Ein Ratgeber“ (eine aktuelle Version ist in Vorbereitung) allen neuen Bürgern über 60 in der Stadt Lingen mit einem Begrüßungsschreiben zu übermitteln.

Da die umfangreiche Thematik der Seniorenarbeit nicht in Kürze besprochen werden kann, vereinbarte man, sich einmal im Jahr zu einem Gedankenaustausch zu treffen.

Text und Fotos: SVL, Lingen



Oberbürgermeister Dieter Krone (3.v.l.) im Kreise der Seniorenvertretung

## OPA LINGEN

**Hallo Wien? (Halloween)**

Ich lebte früher recht zurückgezogen auf dem Lande. Das hatte den Vorteil, dass ich mehr freien Raum und frische Luft um mich herum hatte als Stadtmenschen. Es hatte aber auch den Vorteil, dass ich nicht immer alles mitbekommen habe, was in Lingen an diversen Veranstaltungen, Festen und Vergnügungen mit Rumtata angeboten wurde. Hin und wieder erfolgte dieser Vorteil jedoch zum Nachteil. So ist es nicht verwunderlich, dass ich vor einigen Jahren in ein dickes Fettöpfchen getreten bin, weil mich wieder einmal ein aus den USA herübergestreamtes Ritual nicht erreicht hatte.

Eines Tages – es war schon Herbst – klingelte es an der Haustür. Ich öffnete und vor mir stand ein junger Mann – gut zwei Köpfe größer als ich. Das war zwar ungewöhnlich aber noch in Ordnung.

„Moin, ...“, sagte ich, und wollte mich erkundigen, was ich für den jungen Herrn tun könne, als er plötzlich einen armdicken Ast hinter seinem Rücken hervorholte, ihn drohend auf mich richtete und mir unverhohlen ins Gesicht rief: „Entweder Sie geben mir freiwillig Süßes, oder es gibt Saures!“

Im ersten Augenblick erschrak ich, doch mir wurde sofort klar, dass ich ohne zu zögern energisch reagieren musste, um nicht den Anschein zu erwecken, dass ich eine schwächliche Natur bin, die man mal eben so am späten Nachmittag überfallen und ausrauben konnte.

Für gewöhnlich diskutiere ich Meinungsverschiedenheiten mit einer Engelsgeduld aus. Deshalb war ich von mir selbst überrascht, als ich mich keifen hörte: „Das ist ja wohl das Allerletzte! So eine Frechheit! Mach, dass du wegkommst, sonst rufe ich die Polizei!“

Damit hatte der Angreifer wohl nicht gerechnet. Er riss die Augen auf, stolperte einen Schritt zurück und lief bis über die Ohren knallrot an. Sein Blick drückte tiefe Bestürzung und Unverständnis aus. Dann drehte er sich um, murmelte irgendetwas Unverständliches und eilte kopfschüttelnd die Eingangsstufen hinunter. Mein Blutdruck hatte die 180 Atü überschritten, ich knallte die Tür ins Schloss und atmete erleichtert auf. „Boah, das ist gerade noch mal gut gegangen“, lobte ich mich und fühlte mich sehr stolz und mutig.



Am Abend telefonierte ich mit meiner ältesten Tochter und erzählte ihr von meinem heldenhaften Verhalten. Natürlich erwartete ich ein dickes Lob von ihr. Sie hörte sich meine Geschichte an, dann stöhnte sie kurz auf:

„Aaach Papa! Das war ganz bestimmt kein Einbrecher!“

„Na hör mal, glaubst Du vielleicht es war ein Astverkäufer??? Wer sich so benimmt, hat ganz bestimmt nichts Gutes im Sinn“, entgegnete ich aufgebracht.

„Papa, weißt Du denn nicht, dass heute Halloween ist?“

„Was ist Hallo Wien?“

„Heute ist der 31. Oktober, Halloween-Tag. Da macht man doch solche Späße!“

„Hääh?? Verstehe kein Wort. Was ist denn Hallo Wien? Nie gehört und lustig fand ich das schon gar nicht.“

Tja, und dann wurde ich altes Landei erstmal darüber aufgeklärt, dass Halloween ein uraltes heidnisches Fest der Kelten ist, die mit diesem Ritual am Tag der Sonnenwende die Geister ihrer Verstorbenen davon abhalten wollten, sich in einen irdischen Körper einzunisten, um sich so ein Leben nach dem Tod zu sichern. Deshalb maskieren und verkleiden sich die Halloween-Fans noch heute auf die grausigste Art und Weise. Sie erschrecken ihre Opfer fast zu Tode und verschwinden erst wieder, wenn das Opfer sie mit einem Geschenk bestochen hat. Weigert sich das Opfer, dann hat es mit einem bösen Streich zu rechnen.

Nun, auf die Verkleidung hatte mein Geisteraustreiber allerdings verzichtet. Vielleicht hätte ich anhand

einer Kostümierung doch etwas anders reagiert. Möglicherweise wäre ich aber auch gleich schreiend ans Telefon gestürzt, um Polizei und Feuerwehr zu alarmieren. Na ja, für Jugendliche mag das eine Gaudi sein, mir persönlich gefällt der Brauch des Martinisingens im November, wo die Kinder mit selbst gebastelten Laternen von Haus zu Haus gehen und nette Liedchen singen, wesentlich besser.





# DIABETES & FITNESS BEWEGUNG HILFT

Eine dauerhafte Umstellung auf einen aktiven Lebensstil kann bei Personen mit einer gestörten Glukosetoleranz das Risiko für einen Typ-2-Diabetes verringern. Trainierte Muskeln machen leistungsfähig, stärken das Immunsystem und aktivieren die Gefäße. Kurz: Eine trainierte Muskulatur kann Diabetes entgegen wirken. **Jetzt starten: 0591 - 800380**

DEUTSCHES INSTITUT  
FÜR SERVICE-QUALITÄT  
GmbH & Co. KG

**1. PLATZ**  
**INJOY**  
**Testsieger**  
**Fitness-Studios**  
Service und Angebot  
TEST Jan. 2022  
10 überregionale  
Fitness-Studio-Anbieter  
Testsieger seit 2010

[www.disq.de](http://www.disq.de)  
Privatwirtschaftliches Institut



Fühl Dich **NEU**



INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

**DER Fitnessclub in Lingen**  
Fit4Lingen GmbH · Schillerstr. 2  
Telefon 0591/800 380  
[www.injoy-lingen.de](http://www.injoy-lingen.de)



## Lösungen bis ins kleinste Detail

Lassen Sie sich kreativ  
beraten und inspirieren!



Wir zeigen Ihnen gern in unseren Ausstellungsräumen kreative Badgestaltungen – auf verschiedenste, ganz individuelle Wünsche abgestimmt.

*Bärbel Wortmann-Abeln, Firma Wortmann*



# wortmann



**Wortmann GmbH**

Schillerstraße 18 - 49811 Lingen

Tel. (0591) 710900 - Fax (0591) 7109022

[www.wortmann-lingen.de](http://www.wortmann-lingen.de) - [info@wortmann-lingen.de](mailto:info@wortmann-lingen.de)