

DREHSCHEIBE

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

Organspende

Seite 6



Foto © Richard Heskamp

- 2 „Wussten Sie schon, dass...“; Gedicht
- 3 Vorwort – Dr. med. Holger Wienzek;
Zukunft der Krankenhauslandschaft
- 4–5 Senioren aktuell – Neujahrsempfang der
Seniorenvertretung Lingen
- 6–7 Senioren aktuell – Organspende
- 7 Unterhaltung – Rätsel; Rezept
- 10 Senioren aktuell – In der Herzkammer der
Demokratie
- 11–13 Veranstaltungen in Lingen
- 14–15 Senioren aktuell – Bürgergeld
- 15 Sudoku
- 16–17 Senioren aktuell – Zweck und Nutzen der
EPA
- 17 Senioren aktuell – Das geht besser;
Schnelle Hilfe auf Knopfdruck
- 18 Senioren aktiv – Erfinder im 20. & 21. Jahr-
hundert
- 19 Senioren aktiv – Ökumenisches Friedens-
gebet
- 20 Senioren aktiv – Die Leselernhelfer
- 20–21 Senioren aktiv – 100 Jahre Tennisverein
- 21 Senioren aktiv – Muskelkrafttraining im
Alter
- 22–23 Senioren aktiv – Unterwegs mit der Eisen-
bahn
- 23 Sicherheit erfahren

In den nächsten Ausgaben werden weitere redaktionelle Beiträge der Lingener Seniorenverbände vorgestellt. Die nächste Ausgabe erscheint im Juli 2025.

Wir freuen uns auf Ihre Mitarbeit!

IMPRESSUM

Herausgeber/V.i.S.D.P.	Seniorenvertretung der Stadt Lingen (Ems) Mechthild Goldschmitt mechthild.goldschmitt@online.de
Redaktionsleitung	Johannes Ripperda redaktion.drehscheibe@web.de
Konzept/Gestaltung/Satz	© MEDIENWERKSTATT GmbH & Co. KG Neue Straße 2, 49808 Lingen (Ems)
Geschäftsführung Kommunikation	Thorben Koop T. +49 (0) 591 61075-30 info@medienwerkstatt-lingen.de
Erscheinungsgebiet	Lingen
Erscheinungsweise	vierteljährlich: Januar, April, Juli, Oktober
Erscheinungsdatum	April 2025 – 43. 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 Preiserminderungen oder Ersatzansprüchen.

*Wussten
Sie schon,
dass...*

... der Ortsname Lingen als „Liinga“ in einer Urkunde des Jahres 975 erstmals schriftlich erwähnt wurde? Auf dieser Grundlage feiert die Stadt Lingen 2025 das Jubiläum „1050 Jahre Lingen“.

... vor 75 Jahren, am 5. Mai 1950, der sogenannte Emslandplan vom Bundestag verabschiedet wurde? Das größte Wiederaufbauprogramm der Nachkriegszeit sollte die Region infrastrukturell und wirtschaftlich stärken. In diesem Jahr gibt es im Emsland und der Grafschaft Bentheim zahlreiche Veranstaltungen zu diesem Thema.

... vor 35 Jahren im Jahr 1990 das erste Welt-Kindertheater-Fest in Lingen veranstaltet wurde? Es kehrt alle vier Jahre an seinen Geburtsort Lingen zurück. In diesem Jahr findet es wieder in Lingen vom 27. Juni bis 4. Juli statt.

*Text: Dr. Christof Spannhoff, Emslandmuseum Lingen;
Hintergrundfoto: @ pixabay.com*

Die ersten Frühlingsboten

*Jetzt ist es wieder soweit!
Es beginnt die schöne Frühlingszeit.*

*Vorbei ist nun die kalte, dunkle Winterzeit.
Die ersten Frühlingsboten zeigen sich bereits.*

*Es sind Schneeglöckchen, Krokusse und Narzissen.
Jetzt im Frühling, werden wir sie nicht mehr vermissen.*

*Die ersten warmen Sonnenstrahlen haben die Natur aus
ihrem Winterschlaf geweckt.
Ausgeschlafen zeigt sie uns wieviel Energie und Lebens-
willen in ihr steckt.*

*Auch die Zugvögel sind aus dem Süden heimgekehrt,
schon früh am Morgen wecken sie uns mit ihrem Gesangs-
konzert.*

*Man sieht die ersten Schmetterlinge, Bienen und auch
Hummeln,
voller Lebenslust sich in der warmen Sonne tummeln.*

*Uns allen ist bekannt:
„Der Frühling schlägt sein blaues Band!“*

*Oder wie der Volksmund sagt:
„Die Sonne bringt es an den Tag!“*

H-G. Roters Jan. 2025

Sehr geehrte Leserinnen und Leser!

Oftmals stellt die Transplantation bei schweren, lebens einschränkenden Funktionsausfällen bestimmter Organe die letzte Therapiemöglichkeit dar, fortschreitende Komplikationen der Erkrankung zu verhindern oder das Leben der Betroffenen zu retten. So lässt sich der Ausfall der Nierenfunktion über einen längeren Zeitraum, auch über Jahre, mit einer Dialysebehandlung mehrfach pro Woche ersetzen. Nach erfolgreicher Transplantation können die Betroffenen oftmals ein annähernd normales Leben führen, ohne 15 Stunden oder mehr pro Woche an der Dialyse zu verbringen. Bei anderen Erkrankungen wie z. B. bestimmte Formen der Herzschwäche, des Lungenversagens oder des Leberausfalls (wie bei bestimmten Vergiftungen) können die Betroffenen ohne eine Transplantation nicht überleben.

Die Wartezeit auf ein Organ kann dabei sehr unterschiedlich sein und lag bei Nierentransplantationen bei 5,8 Jahren (Zeitraum 2005–2020, Dt. Ärzteblatt 2024; 121:559-65). Die Zahl der Organspender in Deutschland ist in den vergangenen Jahren konstant niedrig und lag im Jahr 2024 bei 953. Damit können bei Weitem nicht allen Betroffenen der Warteliste

rechtzeitig ein Organ angeboten werden.

289 Betroffene, die auf die Transplantation einer Niere gewartet und gehofft haben, sind im Jahr 2023 während der Wartezeit verstorben.

Dabei gibt es nur wenige Ausnahmen, die eine Organspende – die Einwilligung vorausgesetzt – ausschließen. Besonders das Alter stellt grundsätzlich kein Ausschlusskriterium dar. So wurden spezielle Programme etabliert, um älteren Betroffenen Organe von ebenfalls älteren Verstorbenen zu transplantieren – und damit z. B. die Wartezeit bei Nierentransplantationen auf durchschnittlich 3,8 Jahre und damit die Zeit der Dialyseabhängigkeit zu verkürzen. Es lohnt sich also sehr, sich mit dem Thema der Organspende auseinander zu setzen. Der nachfolgende Artikel informiert über die medizinischen und juristischen Voraussetzungen, um eine Organspende zu ermöglichen.

Dr. med. Holger Wienzek, Leitender Arzt der Intensivmedizin am Bonifatiushospital Lingen



Foto © privat

Veranstaltungshinweis der SVL

ZUKUNFT DER KRANKENHAUSLANDSCHAFT IM EMSLAND

Die Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems) lädt am Donnerstag, den 15. Mai 2025 um 15.00 Uhr zu einer Informationsveranstaltung zum Thema „Zukunft der Krankenhauslandschaft im Emsland“ im Veranstaltungsraum der Friedensschule, Kiesbergstraße 80, 49809 Lingen ein.

Ansgar Veer, Hauptgeschäftsführer der St. Bonifatius Hospitalgesellschaft e. V. Lingen, wird zu diesem Thema referieren.

Bund und Land wollen die Krankenhauslandschaft reformieren. Aufgrund der geplanten Finanzierungsstruktur sind gerade kleinere Krankenhäuser im Emsland gefährdet. Nach den Plänen von Gesundheitsminister Karl Lauterbach sollen sich Krankenhäuser künftig stärker spezialisieren. Durch mehr Spezialisierung in den Kliniken soll die Versorgung der Patienten verbessert werden. Krankenhäuser sollen durch ein neues Finanzierungssystem wirtschaftlich entlastet werden, in kleineren Häusern auf dem Land werden verstärkt Fachärzte

ambulant praktizieren. Die gesamte Umsetzung soll bis 2029 dauern.

In der Krankenhauslandschaft vollzieht sich ein Strukturwandel. Früher galt das schnell erreichbare „Krankenhaus um die Ecke“ als Leitbild. Nunmehr geht der Trend zu weniger, dafür aber größeren Standorten. Diese können mit besserer Ausstattung und mehr Routine eine höhere Versorgungsqualität bieten. Patientinnen und Patienten werden künftig also längere Wege bis zum nächsten zuständigen Krankenhaus in Kauf nehmen müssen – sollen dafür aber eine bessere Behandlung bekommen.

Werden sich durch die Krankenhausreform die grundlegenden Probleme ändern?

Anmeldungen bis zum 12. Mai 2025 unter www.seniorenvertretung-lingen.de / Veranstaltung: Krankenhaus, per E-Mail unter post@seniorenvertretung-lingen.de oder per Tel.: 0591 / 4609.

Text: SVL, Lingen

Ehrung anlässlich des Neujahrsempfang der Seniorenvertretung Lingen

EDELTRAUT GRAESSNER MIT ENGAGEMENT-PREIS 2025 AUSGEZEICHNET

LINGEN – Für ihr Engagement im Sozialbereich wurde anlässlich des Jahresempfanges der Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems) im Waldhotel Neerschulte Edeltraut Graeßner mit dem Engagement-Preis 2025 der Seniorenvertretung Lingen vor einem großen Auditorium ausgezeichnet.

In ihrer Laudatio erläuterte die Vorsitzende der Seniorenvertretung, Mechthild Goldschmitt: „Edeltraut Graeßner als Initiatorin der Tafel Lingen e.V. im Jahre 1997 ist seitdem weit über die Grenzen Lingens bekannt. Sie führt bis heute als Vorsitzende die wichtige Einrichtung für Lingen.“ Ihr ehrenamtliches Engagement sorgt dafür, dass Sozialschwache günstig Lebensmittel erwerben können. Das gilt auch für Seniorinnen und Senioren. Auch in der Seniorenvertretung Lingen ist sie in der Arbeitsgruppe „Seniorenarbeit“ vertreten und im Jahre 2021 gehörte sie dem Wahlausschuss an. Edeltraut Graeßner bedankte sich für die Auszeichnung und warb unter dem Motto „Zur Tafel kommen Gewinner“ für die Nutzung. „Sie gewinnen weil Sie gute Lebensmittel retten und Abfall vermeiden, Hilfe bei niedrigem Einkommen erhalten, Geld sparen für schöne Dinge, Ihren Speiseplan abwechslungsreich gestalten und die Tafelarbeit unterstützen!“

Nach altem Brauch gab es zum Auftakt Neujahrshörnchen mit Sahne. Dieses leckere Gebäck kam bei den Gästen aus den Vereinen, Verbänden, Ins-

titutionen der Seniorenarbeit in Lingen sowie Kooperationspartnern und Sponsoren der Seniorenvertretung gut an.

Die Vorsitzende des Rates der Stadt Lingen, Annette Wintermann, überbrachte die Grüße des Rates und der Verwaltung. Sie führte an, dass die Seniorenvertretung in vielfältiger Weise die Anliegen der Seniorinnen und Senioren in der Stadt vertrete. Gleichzeitig dankte sie den Mitgliedern der Seniorenvertretung für ihr breitgefächertes ehrenamtliches Angebot in Lingen.

Frau Gabriela Cramm, Vorsitzende des Landesseniorenrat Niedersachsen e. V., referierte zum Thema „Wie wichtig ist die Arbeit der Seniorenvertretungen in den Kommunen“. Sie führte an, dass Seniorenvertretungen grundsätzlich im vorparlamentarischen Raum arbeiten, sie sind eine politische Organisation, die allerdings überparteilich ist. Aus der Definition, was eigentlich Politik ist, leitet sich der Anspruch ab, eine Interessenvertretung aller älteren Menschen in der Kommune zu sein. Die Altersspanne dieser Bevölkerungsgruppe umfasst 40 Jahre und umfasst die Berufstätigkeit, die Familie bis hin zur Pflegebedürftigkeit.

Die Arbeitsfelder sind u. a. Digitalisierung, Soziale Themen, Kultur und Bildung, Wohnen, Mobilität, Gesundheit und Pflege und natürlich die Öffentlichkeitsarbeit. Dies ist nur eine Auswahl an Themen, denn eigentlich gibt es kein Thema, welches nur die Seniorinnen und Senioren angeht. Jedes Thema betrifft heute alle Bevölkerungsgruppen. Es geht niemals nur ein Senior über die Straße, sondern alle. Ältere Menschen sind keine Randgruppe, sondern gehören in die Mitte der Gesellschaft.

In jedem Arbeitsfeld geht es um die Mitarbeit in den entsprechenden Ausschüssen, die Vermittlung von Bedarfen älterer Menschen an die politischen Entscheidungsträger, die Bildung von Kooperationen, die Beratung der älteren Menschen, sowie die Information der Öffentlichkeit.

Heute leben viele Familien hunderte Kilometer voneinander entfernt und ein großer Anteil der Seniorinnen und Senioren sind auf sich allein gestellt. Dieses hat zur Folge, dass das traditionelle Familiengefüge auseinanderbricht und das „Mehrgenerationsmodell“ an Bedeutung verliert. Für die



Heinz-Peter Gebhardt, Stellv. Vorsitzender der Seniorenvertretung, Edeltraut Graeßner, Engagement-Preisträgerin, Mechthild Goldschmitt, Vorsitzende der Seniorenvertretung Lingen, Gabriela Cramm, Vorsitzende des Landesseniorenrat Niedersachsen e. V. und Johannes Ripperda, Geschäftsführer der Seniorenvertretung (v. l. n. r.)

Generation der älteren Alten ist dieses schlimm, weil ihre Jugend noch vom familiären Zusammenhalt geprägt war und nun eine ganz andere Form des Generationskonfliktes entsteht. Erwartungen und Realitäten klaffen weit auseinander.

Es gilt hier andere Wege zu finden. Die politischen Erwartungen gehen dahin, dass Familie den Großteil der Pflege übernimmt, was allerdings in der Realität überhaupt nicht leistbar ist. So gilt es andere „Familienformen“ zu finden. Nicht neu, aber der aktuellen sich zuspitzenden Situation im Bereich Pflege, taucht immer wieder der Begriff „Caring Communities“ – sorgende Gemeinschaften – auf. Die Wahlfamilie im weitesten Sinn kann hier ein Weg sein.

Damit sind Wohnquartiere, Wohnformen neu zu denken. Die Ausgestaltung der Nachbarschaftshilfe, der haushaltsnahen Dienstleistungen, mobile Unterstützungen und die persönliche Ansprache und vieles mehr können im Kanon hier die Möglichkeit schaffen, den Verbleib in den eigenen vier Wänden zu verlängern.

Sicher könnte an dieser Stelle noch viel mehr angeführt werden. „Ich hoffe, Ihnen eine Reihe von Gründen genannt zu haben, direkt oder indirekt, warum Ihre Arbeit so wichtig ist und immer mehr an Bedeutung gewinnen wird. Sie sind, entschuldigen Sie den Ausdruck, der Kitt in unserer Gesellschaft, Sie sind die Brückenbauer, Sie sind das Sprachrohr einer ganzen Generation. Seien Sie laut, seien Sie beständig, seien Sie innovativ bei allem, was Sie tun. Und tun Sie es weiter!“ forderte Frau Gabriela Cramm die Anwesenden auf.

In seinem Rückblick auf das Jahr 2024 stellte Heinz-Peter Gebhardt, stellvertretender Vorsitzender der Seniorenvertretung, die Aktivitäten der Seniorenvertretung im vergangenen Jahr vor. In einer PowerPoint-Präsentation wurde auf die Veranstaltungen vom Neujahrsempfang, Seniorenkarneval, Prävention im Alter, Auch im Alter muss man essen, Campus im Dialog, Sommerfest des Willkommensbüro Lingen, Lingen im Wandel, Besuch im Krone Museum, Seniorennachmittag Altstadtfest, Weltseniorentag sowie das Bürgergespräch hingewiesen. Er berichtete über die Aktivitäten zum Jahresthema der Seniorenvertretung „Wohnen im Alter“ wozu es eine Klausurtagung sowie eine Beratung gab. Zum Thema „Einsamkeit“ gab es am Weltseniorentag eine Veranstaltung sowie einen Workshop des Runden Tisches Einsamkeit. Ein Treffen



Foto © Richard Heskamp

Gabriela Cramm, Vorsitzende des Landesseisenrat Niedersachsen e. V. bei ihrem Vortrag

mit den Heimbeiräten sowie ein Meinungsaustausch der Vertretungen aus Papenburg, Meppen und Lingen standen auf der Agenda. Weitere Angebote der Seniorenvertretung waren die wöchentliche „SprechZEIT“ sowie die Schulung von Seniorinnen und Senioren an Computer, Smartphone und Tablet in Kooperation mit der Gesamtschule des Emslandes, Lingen. Gebhardt dankte der Redaktion für die Herausgabe von vier Ausgaben der Lingener Seniorenzeitung DREHSCHLEIBE.

Mechthild Goldschmitt gab den Ausblick auf die anstehenden Pläne des Jahres 2025. Weiterhin wird uns das Thema Wohnungssituation in Lingen bezüglich Senioren und Familien beschäftigen. Besuche der Lingener Heime mit Gesprächen der Heimleitung und der Heimbeiräte sollen umgesetzt werden. Anlässlich der 1050 Jahrfeier der Stadt Lingen (Ems) sind wir am Programm vielfältig beteiligt. Die Umsetzung des Projektes „Leg einfach auf“ um den Telefonbetrug zu Lasten alter Menschen entgegenzuwirken steht an. Deshalb wird eine Kooperation mit dem renommierten Münsteraner „Wolfgang-Borchert-Theater“ angestrebt, weil dieses in ihrem aktuellen Spielplan unter dem Titel „Leg einfach auf!“ genau diese betrügerischen Machenschaften zu Lasten der älteren Generation thematisiert. Auch das Thema Einsamkeit wird die Seniorenvertretung weiter beschäftigen.

Goldschmitt endete mit einem Zitat von Franz Müntefering: „Es ist wichtig, dass wir Veränderungen der Welt nicht ignorieren, sondern als Ältere daran mitwirken, sie menschlich zu gestalten.“ Dann fanden noch viele Gäste Zeit für Gespräche über die Arbeit für die Seniorinnen und Senioren in Lingen.

Text: Johannes Ripperda, Fotos: Richard Heskamp

Transplantationen können Leben retten

ORGANSPENDE

Nachdem über die „Organspende“ in den vergangenen Monaten in der Öffentlichkeit, Presse und Politik häufig diskutiert wurde, wollen wir hier allen einen Überblick geben, die bereit sind, nach ihrem Tode einem kranken Menschen ihr Herz oder ein anderes Organ zu spenden.

Was ist eine Organspende?

Hierunter versteht man die Entnahme eines oder mehrerer Organe wie Herz, Lunge, Niere, Leber, Bauchspeicheldrüse oder Darm bei einem sicher Hirntoten und die Übertragung in den Körper eines Menschen, dessen Organ schwer geschädigt oder funktionsuntüchtig ist. Hierauf könnte jeder von uns auch einmal angewiesen sein. Bei einer Gewebespende (zum Beispiel von Hornhaut) wird das Organ in der Regel nicht sofort übertragen, sondern in einer Gewebebank zwischengelagert.

Wer kommt als Organspender in Frage und wer nicht?

Wer ein Organ spenden möchte, muss das 16. Lebensjahr vollendet haben. Die Einwilligung eines Erziehungsberechtigten ist dazu nicht erforderlich. Eine feste obere Altersgrenze gibt es nicht. Die Dokumentation erfolgt in einem Organspenderausweis, den man sinnvollerweise stets mit sich führen sollte. Zusätzlich kann man einen freiwilligen, kostenlosen Eintrag in das Organspende-Register beantragen. Bereits mit dem 14. Lebensjahr besteht die Möglichkeit, einer Spende zu widersprechen. Eine akute Krebserkrankung sowie ein positiver HIV-Test schließen eine Organspende aus.

Welche Rolle spielen die Angehörigen? Sie dürfen grundsätzlich die schriftliche Willenserklärung, die im Spenderausweis niedergelegt ist, nicht anfechten.



Der Organspenderausweis sollte immer dabei sein.

Was versteht man unter dem Begriff „Hirntod“?

Der endgültige, nicht behebbare Ausfall des gesamten Gehirns (Großhirn, Kleinhirn, Hirnstamm) ist ein sicheres Todeszeichen. Neben der klinischen Überprüfung wie Ausfall der Reflexe muss einerseits der Einfluss von Medikamenten und Anderem ausgeschlossen sein, andererseits zusätzlich beispielsweise der Funktionsausfall des Gehirns durch ein Fehlen der Gehirnaktivität im EEG oder als Ausfall der Hirndurchblutung nachgewiesen werden. In dieser Situation kann die Herz- und Kreislauffunktion des Verstorbenen nur noch durch Beatmung und Medikamente künstlich aufrechterhalten werden. Der „Hirntod“ kann eintreten, wenn das Gehirn verletzt wird oder wenn jemand zum Beispiel einen schweren Schlaganfall oder eine Hirnblutung erleidet.

Wie ist die Organspende in Deutschland gesetzlich geregelt?

Das Transplantationsgesetz aus dem Jahr 1997 sieht eine strikte organisatorische und personelle Trennung der Bereiche Organspende,-vermittlung und -transplantation vor. Etwa 1300 sogenannte Entnahmekrankenhäuser erfüllen die räumlichen und personellen Voraussetzungen für eine Organentnahme, etwa 500 Transplantationszentren sind für die Übertragung zugelassen. Die europaweite Vermittlung der Organe erfolgt über die Stiftung „Eurotransplant“. Diese speichert die Daten der Patienten, die auf den Wartelisten stehen.

Wie läuft die Organspende ab?

Zunächst müssen zwei Fachärzte unabhängig voneinander den Hirntod feststellen. Hierzu prüfen sie die Pupillenmotorik, die Sensibilität der Augen, Schmerzreflexe und den Schluckreflex. Zeigt jemand keine Reaktionen mehr, ist davon auszugehen, dass die sogenannten Hirnstammreflexe erloschen sind. Laboruntersuchungen beim verstorbenen Spender sollen verhindern, dass der Empfänger/die Empfängerin zum Beispiel durch Infektionen oder Tumorerkrankungen gefährdet wird.

Unabdingbare Voraussetzung einer Organentnahme ist die Einwilligung des Verstorbenen, die im Organspenderausweis, in einer Patientenverfügung oder im Organspender-Register niedergelegt sein muss. Falls der Verstorbene sich nicht für oder gegen eine Organspende ausgesprochen hat, können die nächsten Angehörigen (Eltern, volljährige Kinder) in seinem Sinne entscheiden.

Ist eine Lebendorganspende in Deutschland möglich?

Grundsätzlich ja, sie ist jedoch an sehr strenge Regeln und Voraussetzungen geknüpft. So können zum Beispiel nur Nieren oder Teile der Leber übertragen werden – und diese auch nur auf enge Verwandte.

Warum kommt es gelegentlich zu einer Organabstoßung?

Ursache ist eine Immunreaktion auf das körperfremde Spenderorgan. Medikamente können einer Abstoßung entgegenwirken.

In Deutschland ist die Bereitschaft, mit einer Organspende Leben zu retten, groß. Der Bundesrat hatte im Juli vergangenen Jahres beschlossen, eine Gesetzesinitiative zur sogenannten Widerspruchslösung in den Bundestag einzubringen. In mehreren europäischen Ländern wird die Widerspruchslösung bereits praktiziert. Damit wäre grundsätzlich jede Person Organspender/in, es sei denn, er oder sie widerspricht zu Lebzeiten oder den Angehörigen ist bekannt, dass der potentielle Spender eine Spende nach seinem Tode ausgeschlossen hat. Vor den Neuwahlen gab es im Parlament jedoch keine Abstimmung mehr zu dem Thema.

Text: Dr. Gunther Bensch; Foto: pixabay.com

Welche zwei Wörter sind gesucht?

WORTSPIEL

Das eine man gegen Grippe tut,
ein „sch“ davor, und es gibt böses Blut.

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, Betreff „Seniorenzeitung-Rätsel“ senden. Zu gewinnen gibt es das „Lingener Wimmelbuch“ zum 1050. jährigen Stadtjubiläum, gesponsert von der Lingen Wirtschaft & Tourismus GmbH, Neue Straße 3a, 49808 Lingen (Ems). Der Gewinn wird Ihnen zugestellt!

Einsendeschluss ist der 16. Juni 2025.

Lösung des letzten Rätsels (Letzte Kolumne von ...): OPA LINGEN

Die Gewinnerin ist ????, Lingen. Sie hat ein Monopoly Spiel „Edition Lingen“ gesponsert von der Lingen Wirtschaft & Tourismus GmbH, Neue Straße 3a, 49808 Lingen (Ems) gewonnen.

Herzlichen Glückwunsch!

IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung IN FORM ESSEN

In dieser Rubrik erhalten Sie ab jetzt Rezepte der BAGSO (Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V.) aus dem Projekt IN FORM, Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

BUTTERMILCH-PFANNKUCHEN MIT QUARKSAHNE-CREME

Zutaten für ca. 20 kleine Pfannkuchen: 3 EL Butter, 150 g Buttermilch oder 150 ml Milch, 250 g Magerquark, 200 g Vollkornmehl, 1 Päckchen Vanillezucker, 2 Eier, 2 TL Backpulver, 6 EL Zucker, 600 g Himbeeren, Salz, 350 g Sahne, 30% Fett

Nährstoffe: 147 kcal, 14 g Kohlenhydrate, 8 g Fett, 5 g Eiweiß

Zubereitung: 2 EL Butter in einem Topf bei schwacher Hitze zerlassen und abkühlen lassen. Mehl, Backpulver und 1 Prise Salz in einer Schüssel gut mischen. In einer zweiten Schüssel die zerlassene Butter, Buttermilch, Eier und 2 EL Zucker mit dem Handrührgerät schaumig schlagen. Mehlmischung unterrühren und den Teig etwa 15 Min. quellen lassen. Den Backofen auf 70°C Umluft vorheizen. Restliche Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Vom Teig mit einem Esslöffel kleine Mengen abnehmen, in die Pfanne setzen und zu kleinen Pfannkuchen verstreichen. Hitze reduzieren und die Pfannkuchen 2–3 Min. auf jeder Seite backen. Im Backofen warm halten. Sahne steif schlagen und mit Quark, Vanillezucker und 2–3 EL Zucker mischen. Himbeeren verlesen, abbrausen und trocken tupfen. Einige Himbeeren für die Dekoration beiseitelegen, restliche Himbeeren in einem kleinen Topf mit 2 EL Wasser und dem restlichen Zucker zugedeckt 2–3 Min erhitzen. Zum Servieren nach Belieben die Pfannkuchen getrennt mit der Quark-Sahne-Creme und der Himbeersauce servieren oder jeweils abwechselnd einige Pfannkuchen mit der Creme aufeinander schichten und die Himbeersauce darauf anrichten. Mit den restlichen Himbeeren garnieren.

Quelle: IN FORM Deutschland; Foto: www.pixabay.com



Kulturelles Angebot der Stadt Lingen (Ems)



© Chris Gonz



© Bernhard Kues



© Sayaka Schmuck



© Olive Fantitsch

Das neue Abo-Programm ist da!

Vom Theater an der Wilhelmshöhe

Ab sofort können Interessierte, Abonnent*innen und solche, die es werden wollen, sich Stücke für die Spielzeit 2025/2026 aussuchen. Das neue Programm liegt auch u.a. an der Info im Neuen Rathaus, im Theater der Wilhelmshöhe, in der Stadtbibliothek, im Emslandmuseum, in der Tourist-Info und in der Kulturvilla zur Mitnahme aus. Auch online unter www.lingen.de/theater kann in dem neuen Programmheft gestöbert werden. Auf Wunsch schickt der Fachdienst Kultur Interessierten die AboZeit zu.

Besondere Highlights der kommenden Spielzeit gibt es einige. In „Lord Savils Verbrechen“ wird das Konstrukt der sich selbst erfüllenden Prophezeiung ad absurdum getrieben. Bühnenbild und Kostüme bis hin zum Bühnen Make-up der Darsteller*innen sind bei dieser satirischen Krimikomödie in schwarz-weiß Optik gehalten und sorgen für eine ungewöhnliche Seherfahrung im Theater.

„Free Vivaldi“ ist eine energiegeladene Musik- und Tanzshow, die die vier Jahreszeiten des berühmten Komponisten neu interpretiert. Der Wintergarten Berlin kommt auf seiner Tour erneut ins Emsland und wird auch im Theater an der Wilhelmshöhe mit der 90er Jahre Musik- und Akrobatik Show für Begeisterung sorgen. Auch die Akrobatik-Compagnie „Sonic“ hatte zuvor schon Gastspiele im Theater an der Wilhelmshöhe und kehrt in der Spielzeit 25/26 mit der atemberaubenden Show „STEAM“ zurück. Erstmals ist das Hamburger Hafenvarieté „mahoin“ zu Gast und präsentiert frei nach Hamburger Manier einen maritimen, musikalischen und mitreißenden Abend, der ein unvergleichliches Erlebnis verspricht.

Für Schauspiel-Fans bietet das Programm mit „Weinprobe für Anfänger“ und „Es ist nur eine Phase, Hase“ Komödien und charmante zwischenmenschlichen Geschichten. „Die Goldfische“ versprechen mit dieser inklusiven Komödie nach dem gleichnamigen Kinofilm einen witzigen Abend. „Die Vorkagesprache“ ist ein 2-Frauen Stück, in dem zwei Schwestern den Tod ihres Vaters begießen und schnell das Leben, Politik und Religion von hinten aufrollen, wie es nur Geschwister zusammen können. In dem Stück „Am Ende des Schweigens“ nach dem Roman von Charlotte Link wird das Publikum mit in die verwobene Geschichte von Mord und Geheimnissen genommen.

Shakespeares Klassiker „Hamlet“ wird von der Bremer Shakespeare Company in Originalsprache gespielt. Das Englisch des 16. Jahrhunderts vermittelt den Zuschauer*innen die lange Tradition des Stücks und deutet dennoch immer noch die aktuelle Frage: Warum sind wir hier?

Das Musik-Programm ist ebenfalls mit einigen Highlights bestückt. Die Spielzeit wird traditionell vom Lingener Kammerorchester mit dem Jahreskonzert, dieses Mal unter dem Titel „Märchenbilder“, eröffnet. Anlässlich von 35 Jahren Deutsche Einheit, findet am 5. Oktober ein Festkonzert unter der Leitung von Organist Peter Müller in der Kreuzkirche statt. Außerdem interessant für Freunde der klassischen Musik: das Klarinetten-Trio um Sayaka Schmuck.

Ein Konzert, das alle Percussion-Fans nicht verpassen dürfen, ist Tony Liottas „Visions“, in dem der Ausnahme-Drummer sein gleichnamiges Album vorstellt. Die Besonderheit: Pete Budden unterstützt den „First Take Drummer“ am Klavier. Der Lingener ist fester Bestandteil und musikalischer Leiter der „Tony Liotta – Visions – Tour“.

Neben den fünf Theater-Abonnements steht auch ein Theater-Wahl-Abo zur Auswahl, bei dem Kulturinteressierte aus allen Theaterstücken auswählen können und zehn Prozent Ermäßigung auf die Einzelkartenpreise erhalten. Schüler*innen und Studierende zahlen über das Wahl-Abo KUSS für jede ausgewählte Veranstaltung sieben Euro. Die Abonnenten des Konzert-Wahl-Abos „Der gute Ton“ können aus zehn Konzerten auswählen und erhalten dadurch 25 Prozent Ermäßigung auf die Einzelkartenpreise.

Auch die TheaterCard für die nächste Spielzeit kann schon bestellt werden. Die TheaterCard kostet einmalig pro Spielzeit fünfzehn Euro und berechtigt die Karteninhaber*innen ab dem 1. August Tickets mit einem Rabatt von 20% auf den Normalpreis zu kaufen. An der Abendkasse oder bei der LWT können so spontan und flexibel vergünstigte Preise in Anspruch genommen werden.

Das gesamte Angebot der Abonnement-Reihen sowie die entsprechenden Bestellkarten sind in der AboZeit 2025/2026 und online unter lingen.de/theater zu finden. Für Rückfragen und Beratung stehen die Mitarbeiterinnen des Fachdienstes Kultur gerne zur Verfügung.



Kontakt:
Tel. 0591 9144-411
Mail kulturamt@lingen.de



Der Fachdienst Kultur der Stadt Lingen berät Sie gerne!

Tickets

sind online unter www.lingen.de/theater und in der Tourist-Info der LWT (Neue Straße 3a) erhältlich. Telefonisch können Tickets unter Tel. 0591 9144-144 bestellt werden.

- Mi. 29.10.2025
Mayas Kontra
- Fr. 23.01.2026
Achtsam morgen
- So. 12.04.2026
Club der toten Dichter
- Mi. 29.04.2026
Hamlet



**Abonnement A
Schauspielring**



**Abonnement B
Der besondere Abend**

- Mo. 08.12.2025 **Weinprobe für Anfänger**
- Fr. 13.02.2026 **Die Goldfische**
- Mi. 25.02.2026 **Keiner hat gesagt, dass du ausziehen sollst**
- Mo. 09.03.2026 **Rent a friend**
- Fr. 17.04.2026 **Der Enkeltrick**

- Mi. 01.10.2025 **Lord Savils Verbrechen**
- Di. 18.11.2025 **Der erste letzte Tag**
- Mi. 10.12.2025 **STEAM**
- Di. 20.01.2025 **Die Vodkagespräche**
- Do. 19.03.2026 **Das Ende des Schweigens**



Abonnement C Theater Aktuell



**Abonnement D
Die bunte Vielfalt**

- Di. 16.12.2025 **Die Feuerzangenbowle**
- Mi. 11.02.2026 **Mephisto**
- So. 01.03.2026 **Es ist nur eine Phase, Hase**
- Sa. 18.04.2026 **Zwei Männer ganz nackt**
- Di. 28.04.2026 **Hamburger Hafenvarieté**

**Abonnement E
Musiktheater**



- Sa. 11.10.2025 **Free Vivaldi**
- Sa. 01.11.2025 **90s FOREVER – Hits & Acrobatics**
- Mo. 15.12.2025 **Der Nussknacker**
- Fr. 08.05.2026 **COSMOS**

Jetzt die Abovorteile nutzen!



Konzert-Wahl-Abonnement Der gute Ton

- | | |
|--|--|
| So. 28.09.2025 Lingener Kammerorchester | So. 22.02.2026 Junge Virtuos:innen |
| So. 05.10.2025 Festkonzert | Sa. 28.02.2026 Still Collins |
| Sa. 08.11.2025 Toni Liotta | Do. 12.03.2026 Klarinetten trio Schmuck |
| So. 11.01.2026 Lingener Kammerorchester | Fr. 10.04.2026 Nomfusi |
| Sa. 24.01.2026 Classic vs. Pop | Fr. 24.04.2026 dIRE sTRATS |

Das Team des Fachdienstes Kultur der Stadt Lingen (Ems) informiert und berät gerne zu den Abo-Modellen und der TheaterCard unter Tel. 0591 9144-411 oder kulturamt@lingen.de



In der Herzkammer der Demokratie REISE NACH BERLIN



Der 58 Quadratmeter große Bundesadler (7 Meter hoch, 8 Meter breit, 2,1 Tonnen schwer) ist der Hingucker im Plenarsaal des Bundestags.

Wie sieht es in der Herzkammer der Demokratie aus? Dieser spannenden Frage gehen 22 Besucher aus dem Emsland – Mitglieder der Seniorenvertretung Lingen und der Redaktion „Drehscheibe“ – in Berlin auf den Grund.

Eingeladen vom heimischen Bundestagsabgeordneten Jens Beeck (FDP) diskutieren sie mit dem 55-Jährigen auch über soziale Themen. Für die Liberalen hat das Lingener Urgestein von 2017 bis zum Frühjahr 2025 einen Sitz im Bundestag inne gehabt. Er lässt aber auch Themen wie Bürgerrechte, Justiz und Inneres nicht links liegen. Der Rechtsanwalt erzählt ebenso fundiert wie kenntnisreich aus dem Nähkästchen, schlägt den Bogen vom wachsenden Rechtspopulismus über vorge-

„**Sehr informativ** (Johannes Ripperda)“

zogene Neuwahlen bis hin zum Parteiprogramm der Liberalen. Es gelingt ihm, seinem aufmerksamen Publikum einen Zugang auch zu komplexen politischen Themen zu vermitteln.

An diesem sitzungsfreien Tag schaut sich die Gruppe den Plenarsaal des Deutschen Bundestags an, nimmt auf der Besuchertribüne Platz, lässt sich von der gläsernen Reichstagskuppel faszinieren und erlebt die niedersächsische Landesvertretung. Im Mittelpunkt steht beim Besuch des Bundesverteidigungsministeriums – natürlich – der russische Angriffskrieg auf die Ukraine. Aber auch die personelle und materielle Verfassung der deutschen Streitkräfte und Sicherheitsfragen kommen zur Sprache, ehe das Stauffenberg-Ehrenmal im



Jens Beeck (rechts) sucht in der Kuppel des Reichstagsgebäudes den Austausch mit den Besuchern aus Lingen.

Bendlerblock, einer der wichtigsten Orte deutscher Geschichte, angesteuert wird.

Höhepunkt ist zweifellos die Führung durch das Bundeskanzleramt, zugleich Regierungszentrale, mit seinen 900 Mitarbeitern, internationalem Konferenzraum, Inforaum, Bankettsaal sowie großem und kleinen Kabinettsaal. Im Foyer staunen die Gäste über den größten Regierungssitz der Welt. Weitere Ziele der Tour sind der „Tränenpalast“, das Brandenburger Tor und die Gedenkstätte Berliner Mauer. Mit Besuch des Distel-Kabarets, einer Vorstellung im Friedrichstadtpalast und einer Werkausstellung über Tansania und das koloniale Archiv des Humboldt Forums im Berliner Schloss sind kulturelle Akzente gesetzt.

„Sehr informativ“, bewertet Johannes Ripperda die Stippvisite in der Hauptstadt. Der Geschäftsführer der Seniorenvertretung Lingen macht der Gruppe ein Kompliment: „Alle sind sehr engagiert.“ Dem schließen sich Georg Thole („Fahre jederzeit wieder mit“) von der Seniorenvertretung und die Vorsitzende Mechthild Goldschmitt an. Berlin ist schließlich immer eine Reise wert.

Text und Foto: Wilhelm Schmitte



Mauer-Gedenkstätte: Von der einst fast unüberwindlichen Mauer sind nur noch Reste erhalten geblieben

VERANSTALTUNGEN IN LINGEN

APRIL 2025

- 05.04. **Frühstücksbuffet** 09:00 Uhr | GELingen e.V.
Anmeldung erforderlich
- 07.04. **Übungsabend** 18:00 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
- 10.04. **Schreibwerkstatt** 10:30 Uhr | GELingen e.V.
mit Frau Riedel
- Seniorenkino** 13:30 Uhr | GELingen e.V.
Der aktuelle Film wird in der Presse veröffentlicht
- 12.04. **Bingo für alle** 14:30 Uhr | GELingen e.V.
- 14.04. **Übungsabend** 18:00 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
- 19.04. **Ei, Ei, Ei Osterbrunch** | GELingen e.V.
Anmeldung erforderlich
- 22.04. **„Wer klug ist, sorgt vor“** 19:00 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 15110, Informationsveranstaltung
- 23.04. **SmoveyAqua** 08:00 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 96020, 9 Termine
- 23.04. **Fit mit dem Pedelec/Fahrrad** 10:00 Uhr
Seniorenvertretung Lingen, Polizei Präventionsteam, Verkehrswacht und Zweiradinnung,
Darmer Esch 75, 49809 Lingen; Mitzubringen
sind ein Pedelec/Fahrrad und ein Fahrradhelm
- 24.04. **Fahrt nach Jever** 07:30 Uhr | GELingen e.V.
Anmeldung erforderlich
- Schreibwerkstatt** 10:30 Uhr | GELingen e.V.
mit Frau Riedel
- 24.04. **Doppelkopf Turniermodus** 18:30 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 32017, 5 Termine
- 25.04. **Portrait in Aquarellfarben** 17:00 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 81030, 2 Termine
- 26.04. **Smartphonefotografie** 10:00 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 54705, Grundlagenworkshop
- 26.04. **Bingo für alle** 14:30 Uhr | GELingen e.V.
- 28.04. **Klangmeditationen** 20:00 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 95260, 4 Termine
- 30.04. **Maibaumaufstellen** 14:30 | GELingen e.V.
Anmeldung erforderlich, mit Kaffee und Kuchen
- Grillen** 17:00 | GELingen e.V.
- Tanz in den Mai** 18:00 | GELingen e.V.

MAI 2025

- 03.05. **Frühstücksbuffet** 09:00 Uhr | GELingen e.V.
Anmeldung erforderlich

- 03.05. **Repair Café** 14:00 Uhr
Bürgerzentrum Gauerbach
- 05.05. **Übungsabend** 18:00 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
- 08.05. **Schreibwerkstatt** 10:30 Uhr | GELingen e.V.
mit Frau Riedel
- Seniorenkino** 13:30 Uhr | GELingen e.V.
Der aktuelle Film wird in der Presse veröffentlicht
- 09.05. **Nordic Walking Kompakt** 16:00 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 96840, 3 Termine
- 10.05. **Bingo für alle** 14:30 Uhr | GELingen e.V.
- 15.05. **Fahrt nach Giethorn** | GELingen e.V.
Anmeldung erforderlich
- 15.05. **Maiandacht** 17:00 Uhr
im Heimathaus, Seniorentreff Schepsdorf Nord-
lohne, Anmeldung erbeten über das Pfarrbüro
St. Alexander, Tel. 0591 2272
- 15.05. **Informationsveranstaltung der** 15:00 Uhr
Seniorenvertretung Lingen in der Friedens-
schule, Kiesbergstraße, 49809 Lingen,
„Zukunft der Krankenhauslandschaft im
Emsland“, Ansgar Veer, Hauptgeschäftsführer
der St. Bonifatius Hospitalgesellschaft e.V.,
- 17.05. **Frühstücksbuffet** 09:00 Uhr | GELingen e.V.
Anmeldung erforderlich
- 19.05. **Übungsabend** 18:00 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
- 22.05. **Schreibwerkstatt** 10:30 Uhr | GELingen e.V.
mit Frau Riedel
- 23.05. **Aquarellmalerei Grundstufe** 17:00 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 81035, 2 Termine
- 24.05.–
28.05. **Fahrt nach Warren/Müritz** | GELingen e.V.
Anmeldung erforderlich
- 31.05. **Griechischer Abend** | GELingen e.V.
Speisen, Getränke und Musik in griechischer
Atmosphäre, Anmeldung erforderlich

JUNI 2025

- 02.06. **Übungsabend** 18:00 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
- 04.06. **Rassismus erkennen, reflektieren** 19:00 Uhr | VHS
und aktiv entgegenwirken Kurs-Nr. 15500, Vortrag
- 05.06. **Schreibwerkstatt** 10:30 Uhr | GELingen e.V.
mit Frau Riedel
- 07.06. **Frühstücksbuffet** 09:00 Uhr | GELingen e.V.
Anmeldung erforderlich
- 12.06. **Seniorenkino** 13:30 Uhr | GELingen e.V.
Der aktuelle Film wird in der Presse veröffentlicht

VERANSTALTUNGEN IN LINGEN

14.06. **Feldenkrais-Methode®** 10:00 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 95120, Tagesseminar

14.06. **Bingo für alle** 14:30 Uhr | GELingen e. V.

16.06. **Übungsabend** 18:00 Uhr | Skatclub „Herz Bube“

19.06. **Fahrt nach Leer** 07:30 Uhr | GELingen e. V.
Anmeldung erforderlich

Schreibwerkstatt 10:30 Uhr | GELingen e. V.
mit Frau Riedel

21.06. **Frühstücksbuffet** 09:00 Uhr | GELingen e. V.
Anmeldung erforderlich

03.05. **Repair Café** 14:00 Uhr
Bürgerzentrum Gauerbach

28.06. **Bingo für alle** 14:30 Uhr | GELingen e. V.

30.06. **Übungsabend** 18:00 Uhr | Skatclub „Herz Bube“

JULI 2025

03.07. **Schreibwerkstatt** 10:30 Uhr | GELingen e. V.
mit Frau Riedel

05.07. **Frühstücksbuffet** 09:00 Uhr | GELingen e. V.
Anmeldung erforderlich

10.07. **Seniorenkino** 13:30 Uhr | GELingen e. V.
Der aktuelle Film wird in der Presse veröffentlicht

12.07. **Bingo für alle** 14:30 Uhr | GELingen e. V.

14.07. **Übungsabend** 18:00 Uhr | Skatclub „Herz Bube“

REGELMÄSSIG

adfc | Ortsgruppe Lingen

Treffen der verkehrspolitischen Gruppe im Kolpinghaus,
Burgstraße 25 – jeden 3. Mittwoch im Monat um 19:00 Uhr.

März–Oktober: Jeden jeden 1. Sonntag im Monat um 14:00
Uhr – gemütliche Nachmittagsradtouren für Jedermann
Es werden weitere Nachmittags- und auch Tagestouren
angeboten. Siehe dazu auf www.emsland.adfc.de bzw.
www.touren-terminen.adfc.de

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 im Calvinhaus, 49808 Lingen, Lei-
tung und Ansprechpartner: Reinhold Hoffmann, Tel. 0591
28845694

Selbsthilfegruppe Demenz: jeden 4. Samstag im Monat
von 14:00–16:00 Uhr im Calvinhaus, 49808 Lingen, Lei-
tung und Ansprechpartner: Gertrud Berning, Tel. 0591
75313

Senioren-Sozial- und Rechtsberatung Wilhelmstraße 40a:
Termine nach Mitteilung in der Tagespresse und nach An-
meldung unter Tel 0591 28845694

Bridge-Club-Lingen

Spieltermine: Mo. 17:30 Uhr (außer feiertags)

Spielort: Gemeindezentrum Lingen – Gauerbach, Jäger-
platz 9. Auskünfte über Tel. 0591 48050 oder 05903 7623.
Homepage: www.bridgeclub-lingen.de, E-Mail: info@bridgeclub-lingen.de. Gäste sind herzlich willkommen!

Christ König Darme

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

Seniorenengemeinschaft: Zusammenkünfte im Pfarrheim:
i. d. R. an jedem 2. Dienstag im Monat

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

Gemeinsames Mittagessen: Mi. 12:00 Uhr im „Haus der
Vereine“, Goethestraße 22, 49811 Lingen-Damaschke. An-
meldung montags von 09:00–11:00 Uhr unter Tel. 0172
2809433

Haus der Vereine

Seniorenengottesdienst: jeden 2. Donnerstag im Monat um
15:00 Uhr mit anschl. Kaffee und Unterhaltung

DRK-Kreisverband Emsland e. V.

Freizeitgestaltung: Mo. 15:00 Uhr im DRK-Heim – Gemüt-
liches Beisammensein

Bewegungsprogramme – Training für Körper, Geist und

Seele: Mo. 09:00 Uhr und 09:45 Uhr – Wassergymnastik
im Linus-Bad; Mi. 09:30 Uhr – Tanzen in der Turnhalle
Lengericher Str., Lingen-Laxten; Di. 14:45 Uhr und 15:45
Uhr – Gymnastik, Bodengymnastik in der Turnhalle Bäu-
merstraße; Mi. 09:00 Uhr, 10:15 Uhr sowie 11:00 Uhr –
Sitzgymnastik im DRK-Heim; Do. 14:30 Uhr – Sitzgymnas-
tik, St. Josef Kirchengemeinde, Lingen-Laxten

**DRK-Kleiderladen „Stoffwechsel“, Clara-Eylert-Straße 6,
49809 Lingen:** Mo. 14:00–18:00 Uhr, Mi. und Fr. 10:00–
14:00 Uhr

Emsdullen – Doppelkopfrunde

Doppelkopf nach DDV-Turnierregeln ca. alle drei Wochen
sonntags von 15:00–20:00 Uhr, Termine unter [www.dok-
kolingen.de](http://www.dok-
kolingen.de), Ort: Bürgerzentrum Gauerbach, Jägerplatz 9,
49811 Lingen, Kontakt: Volker Lessing, eMail: [vlessing@t-
online.de](mailto:vlessing@t-
online.de), Tel.: 0591 48636

GELingen e. V.

Bürozeiten: Mi. 15:00–18:00 Uhr

Informationen zu Fahrten: Uwe Appeler, jeden 1. Don-
nerstag 14:00–17:00 Uhr

Offener Treff: Mo.–Fr. 09:00–12:00 Uhr

Offener Treff mit Programm (wöchentlich): Mo. 11:30–
12:30 Uhr – Knackige Knochen, Di. u. Do. 11:30–14:00 Uhr
– Mittagstisch, Di. 14:30–17:00 Uhr Kreative Runde, Mi.
14:30 Uhr – Kartenklopperclub, Fr. 14:30 Uhr – Kaffee und
Klönen, Fr. 15:00 Uhr – Internetcafé

Heimatverein Darme

Kontakt: Heinz Gehring, Vorsitzender

Volkstanzgruppe: Christel Drees

Heimathausmusikanten: Hanni Heskamp

Integrative Medizin Emsland e. V.

Kostenlose Gesundheitsberatung Mi. von 15:00–17:00 Uhr (Termine nach tel. Vereinbarung 0157 39018857) im Mehrgenerationenhaus, Mühlenortstraße 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, Mühlenortstraße 6b

Pinke Panther e. V. – Offener Seniorentreff

Öffnungszeiten: Di.–Fr. von 09:30 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: Mi. und Sa. mit Kaffee und Kuchen
Hockergymnastik: Di. 10:45 bis 11:30 Uhr

Seniorentreff der Stadtverwaltung Lingen

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

Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems)

SprechZEIT: Di. 09:00–12:00 Uhr im Seniorentreff GELingen, Lookenstraße 10

Skatclub „Herz Bube“

Übungsabende Mo. um 18:00 Uhr; Kolpinghaus Lingen, Burgstraße 25, 49808 Lingen (Ems); Gastspieler herzlich willkommen

St. Bonifatius Lingen

Seniorengruppe: Mi. von 15:00 bis 17:30 Uhr

St. Gertrudis Bramsche

Seniorengruppe: Treffen s. Programmheft oder auf Anfrage
Herz-Jesu-Freitage: jeden 1. Freitag im Monat Begegnung beim Frühstück mit geistlicher Begleitung

St. Marien Brögbern

Mittagstisch: Do. 12:15 Uhr im Pfarrheim St. Marien, Duisenburger Straße 12, 49811 Lingen, Anmeldung dienstags von 09:00–12:00 Uhr unter Tel. 0151 23141497

Seniorenmesse: jeden 2. 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: Di. 12:00 Uhr im Bürgerzentrum Gauerbach, Jägerplatz 9, 49811 Lingen. Anmeldung montags von 09:00–11:30 Uhr unter Tel. 0175 5985743

Zukunftsbüro WABE Holthausen-Biene

Mittagstisch für Senioren: Mo.–Do. 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

Weitere Informationen zu den Veranstaltungen unter:

adfc | Ortsgruppe Lingen | www.adfc-emsland.de

AWO | Wilhelmstraße 40a | Tel. 0591 28845694

Campus im Dialog | Kaiserstraße 10c | Anmeldungen in der Geschäftsstelle der Seniorenvertretung Lingen | Tel. 0591 4609 | Email: post@seniorenvertretung-lingen.de

Christ König Darne | Seniorengemeinschaft | 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

Lingener Hospiz e. V. | Mühlenortstraße 6b | Tel. 0591 831647 | Mobil: 0160 6864303 | www.lingener-hospiz.de

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

MGH Lingen | Mehrgenerationenhaus | Mühlenortstraße 6 | Tel. 0591 9101880

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

NTH | natürlich to huus e.V. | Woltershof | Rottumer Straße 12b, 49811 Lingen | Tel. 0591 14053099-20 | www.natürlich-to-huus.de

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

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

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 | www.seniorenvertretung-lingen.de

Skatclub „Herz Bube“ | Vereinslokal Kolpinghaus Lingen | Burgstraße 25 | 49808 Lingen | Tel. 0591 9778615 | www.0444012.dskv.de

SkF | Sozialdienst katholischer Frauen e. V. | Burgstraße 30 | Tel. 0591 80062-0 | www.skf-lingen.de

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

St. Gertrudis Lingen-Bramsche | Seniorengemeinschaft | 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**

Nur neuer Name oder neues Sozialleistungsgesetz?

BÜRGERGELD

Entwickelt wurde das Konzept des „Bürgergelds“ im Jahr 2018 und sollte das Arbeitslosengeld II mit der Begriffsbestimmung „Hartz IV“ ersetzen. Der wesentliche Unterschied zum Arbeitslosengeld II besteht darin, dass das Bürgergeld erst nach einer deutlich verlängerten Berechtigung auf Arbeitslosengeld I eingreift und eine zweijährige Schonfrist für die Anrechnung von Vermögen und eine Wohnraumüberprüfung hinsichtlich des Bedarfs vorsieht.

Zur kurzen Begriffsbestimmung, das Arbeitslosengeld I ist das frühere Arbeitslosengeld, das bei der Arbeitsagentur beantragt wird und wurde und das Arbeitslosengeld II – früher die Arbeitslosenhilfe – stellt heute die Grundsicherung für Arbeitssuchende als Sozialleistung dar.

Das neue Bürgergeld war politisch sehr umstritten. Zuletzt hat CSU-Chef Markus Söder in der „Caren Miosga“-Sendung gesagt: „Jemand mit zwei Kindern bekommt mit Bürgergeld am Ende mehr Brutto durchschnittlich als ein Bürokaufmann, Busfahrer, Arzthelferin oder Bäcker.“ Das IFO-Institut kommt allerdings zu einem ganz anderen Schluss: „Arbeit führt in Deutschland immer zu höheren Einkommen als Nichtstun.“

Ab wann die Differenz zwischen Bürgergeld und Erwerbseinkommen als „unrentabel“ empfunden wird, ist subjektiv und Jedem selbst überlassen. In der ifo-Studie heißt es dazu, dass „trotz der deutlichen Anhebung der Regelsätze im Bürgergeld

Wie hoch ist das Bürgergeld?

Die Regelbedarfe im Einzelnen	seit 01.01.2023	seit 01.01.2024	vorauss. ab 01.01.2025
Alleinstehende/Alleinerziehende (Regelbedarfsstufe 1)	502 € (+ 53 €)	563 € (+ 61 €)	563 € (+ 0 €)
Paare je Partner/Bedarfsgemeinschaften (Regelbedarfsstufe 2)	451 € (+ 47 €)	506 € (+ 55 €)	506 € (+ 0 €)
Volljährige in Einrichtungen (Regelbedarfsstufe 3)	402 € (+ 42 €)	451 € (+ 49 €)	451 € (+ 0 €)
Jugendliche von 14–17 Jahren (Regelbedarfsstufe 4)	420 € (+ 44 €)	471 € (+ 51 €)	471 € (+ 0 €)
Kind von 6–13 Jahren (Regelbedarfsstufe 5)	348 € (+ 37 €)	390 € (+ 42 €)	390 € (+ 0 €)
Kind von 0–5 Jahren (Regelbedarfsstufe 6)	318 € (+ 33 €)	357 € (+ 39 €)	357 € (+ 0 €)

weiterhin ein spürbarer Lohnabstand besteht“. Allerdings gebe es teilweise „äußerst geringe Anreize zur Ausweitung bestehender Erwerbstätigkeit“. Doch eines ist auf jeden Fall falsch. „Arbeit lohnt sich immer, auch wenn die/der Berufstätige ergänzende Sozialleistungen in Anspruch nehmen will.“ Ausgehend vom Arbeitslosengeld II gibt es gegenüber dem Bürgergeld insbesondere diese Änderungen:

- Der Regelbedarf für alleinstehende Erwachsene beträgt monatlich 502 Euro (von bisher 449 Euro) - Siehe Tabelle!
- Bei Versäumnissen können stufenweise Sanktionen bis zu 30 % des Regelbedarfs, stufenweise sogar bis zu 100 % möglich sein.
- Das Schonvermögen beträgt 15.000 Euro für jede Person; während der Karenzzeit von einem Jahr ab erstmaliger Antragstellung gilt ein höheres Schonvermögen: 40.000 Euro für die erste und 15.000 Euro für jede weitere Person.
- Schonfrist von einem Jahr bei einer zu großen Unterkunft.
- Wegfall des Vermittlungsvorrangs: Aus- oder Weiterbildung können einer Jobaufnahme vorgezogen werden.
- Höhere Freibeträge und Hinzuverdienstmöglichkeiten bei eigenem Einkommen. Anrechnungsfrei können weiterhin nur 100 Euro verdient werden (außer durch Schüler, Studierende und Auszubildende). Von 100 bis 520 Euro (Minijob-Grenze) sind 20 Prozent anrechnungsfrei. Künftig können 30 statt 20 Prozent der Einkünfte behalten werden, die oberhalb der Minijob-

Grenze liegen. Schüler, Studierende und Auszubildende können bis zur Minijob-Grenze anrechnungsfrei hinzuverdienen, statt wie bisher nur 100 Euro.

- Erbschaften gelten als Vermögen, nicht als Einkommen.
- Einkommen aus Ferienjobs bleibt unabhängig von seiner Höhe anrechnungsfrei.

Seit dem 1. Januar 2023 ist das Bürgergeld-Gesetz in Kraft. Was genau ist das Bürgergeld? Wer bekommt es? Welche Änderungen bringt es mit sich? Die wichtigsten Fragen und Antworten im Überblick!

Wer bekommt Bürgergeld?

Bürgergeld erhält, wer erwerbsfähig ist und seinen Lebensunterhalt nicht aus eigenem Einkommen decken kann und zudem andere vorrangige Leistungen wie Arbeitslosengeld, Wohngeld oder Kinderzuschlag nicht ausreichen. Wer bisher Anspruch auf Arbeitslosengeld II oder Sozialgeld hatte, hat nun Anspruch auf Bürgergeld. Und ja, auch ausländische Staatsangehörige haben grundsätzlich einen Anspruch auf Bürgergeld.

Kinder und Jugendliche der Regelbedarfsstufe 3 bis 6 erhalten zusätzlich neben dem Regelbedarf auch einen Kindersofortzuschlag in Höhe von 20 Euro monatlich. Die in diesem Zusammenhang im politischen Raum diskutierte Kindergrundsicherung war geplant aber wird in 2025 nicht umgesetzt wegen des Bruchs der Ampel-Regierung.

Was ändert sich bei einer zu großen Wohnung?

Die tatsächlichen Kosten für die Wohnung werden in der Karenzzeit übernommen. Die Heizkosten werden allerdings wie auch bislang in angemessenem Umfang gewährt. Die Stromkosten sind ohnehin selbst zu tragen.

Was sind die zentralen Fortschritte bei den Freibeträgen?

Wer mehr arbeitet, darf seit 1. Juli 2023 mehr davon behalten: Bei einer Beschäftigung mit einem Einkommen zwischen 520 und 1.000 Euro dürfen 30 Prozent davon behalten werden. Das bedeutet bis zu 90 Euro mehr im Geldbeutel als bisher. Junge Menschen dürfen das Einkommen aus Schüler- und Studentenjobs sowie das Einkommen aus einer beruflichen Ausbildung bis zur Minijob-Grenze (derzeit 520 Euro) komplett behalten. Einkünfte aus Schülerjobs in den Ferien bleiben komplett unberücksichtigt.

Was ändert sich bei Qualifizierung und Weiterbildung?

Mit dem Bürgergeld wird die berufliche Entwicklung durch Qualifizierung und Weiterbildung mehr in den Vordergrund gestellt und gefördert. Es gilt der Grundsatz „Ausbildung vor Aushilfsjob“. An dieser Stelle soll noch besonders auf die WeGebAU-Förderung hingewiesen werden. Ein besonderes Projekt der Arbeitsagentur. Grundsätz-



Foto © pixabay.com

lich richtet sich diese Förderung an sozialversicherungspflichtige Arbeitnehmer, die entweder schon etwas älter sind und sich noch mal weiterbilden wollen oder die bisher geringer qualifiziert sind und durch eine Fortbildung ihre Fertigkeiten erweitern wollen. Details können direkt bei der Agentur für Arbeit erfragt werden.

Welche Folgen hat es, wenn Bezieherinnen und Bezieher von Bürgergeld die Zusammenarbeit verweigern?

Dann wird sanktioniert! Sie können bis zu einer Höhe von 30 % des Regelsatzes vom Sozialleistungsträger festgesetzt werden. In Einzelfällen ist auch ein Sanktionieren bis 100 % möglich.

Text Erwin Heinen

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.

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

Zweck und Nutzen der EPA (ELEKTR. PATIENTENAKTE)

Was ist die ePA?

Die ePA ist die lebenslange, elektronische Patientenakte für gesetzlich Krankenversicherte. In dieser Akte werden alle Gesundheitsdaten zentral gespeichert.

Was ist ihr Vorteil:

Das System soll die Kommunikation zwischen Ärzten, Krankenhäusern und sonstigen Gesundheitsdienstleistern fördern und vereinfachen. Doppeluntersuchungen sollen vermieden werden, über die ePA können sich Arztpraxen schnell und einfach austauschen, so dass auch eine bessere Kosteneffizienz gegeben ist.

Dem Patienten soll durch die ePA ein genauer Überblick über seine Daten ermöglicht werden, anstehende Impfungen, Vorsorgeuntersuchungen sollen auf einen Blick zu sehen sein, ebenso wie welche Medikamente und Leistungen abgerechnet wurden.

Wer kann die ePA nutzen?

Die Nutzung ist freiwillig und es kann der Einrichtung der ePa jederzeit widersprochen, respektive die Löschung bei der jeweiligen Krankenkasse verlangt werden.

Privatversicherte können eine ePA nutzen, wenn ihre private Krankenversicherung diese anbietet.

Wo und wie kann die ePa genutzt werden?

Die ePA ist zur Nutzung auf digitalen Endgeräten wie Smartphone, Laptop, PC mit einem Betriebssystem ab Android 10 und iOS 16 vorgesehen. Jede Krankenkasse bietet ihre eigene App an. Die ePA-App muss (gem. Aussage der TK) mit der regulären App der Krankenkassen verlinkt werden.

Die ePA-App muss vor Benutzung zuerst freigeschaltet werden. Die genauen Schritte können je nach Krankenkasse unterschiedlich sein. Nach Freischaltung kann man sich registrieren und anmelden. Dazu erforderliche ID's und PIN's müssen bei den Krankenkassen beantragt werden.

ePA-Inhaber haben alle Rechte und können Zugriffsrechte erteilen, beschränken, sperren und Widersprüche einlegen. Wer grundsätzlich Zugriffsrechte hat, ist gesetzlich festgelegt. Zugriffsrechte sind zeitlich begrenzt. Der Inhaber kann Daten hoch- und runterladen, anzeigen, verbergen, löschen, die Zugriffsrechte individuell begrenzen, Vertretungen erteilen und wieder entziehen.

Bei einem Wechsel der Krankenkasse können die Daten in der App der neuen Krankenkasse hochgeladen werden.

Welche Daten sollen in der App gespeichert und verwaltet werden und von wem?

- Daten, die verpflichtend eingestellt werden müssen von Ärztinnen und Ärzten wie Medikationsplan, Labor-, Röntgen-, CT-, MRT-Befunde und Bilder, Behandlungsbefunde, Arztbriefe, Krankenhausentlassungsbriefe. Der Patient muss darüber informiert werden.
- Daten, die auf Wunsch des Patienten eingegeben werden sollen, z. B. Organspende, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung usw.
- Daten, die der Patient selbst eingibt. Z.B. ältere medizinische Dokumente, die sich zu Hause befinden, Vitaldaten aus Smartwatches u. v. m.
- Daten, die von der Krankenkasse eingestellt werden, wie Abrechnungsdaten.
- Krankenkassenmitglieder können ihre Kasse bitten, zweimal innerhalb von 24 Monaten bis zu 10 ältere medizinische Dokumente für sie in die ePA einzustellen. Arztpraxen geben nur aktuelle Daten ein.

Wie ist die ePA gesichert?

Das BSI (Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnologie) hat klare Sicherheitsvorgaben entwickelt, die umgesetzt werden müssen. Die Inhalte der ePA sind verschlüsselt, der Zugriff auf die Daten erfolgt in einem geschlossenen Netz. Die Daten werden zentral auf Servern in Deutschland gespeichert gem. EU Datenschutzbestimmungen. Um die Datensicherheit zu unterstützen, sollten Nutzer die vom Hersteller zur Verfügung gestellten Sicherheitsupdates auf ihren digitalen Endgeräten durchführen und prüfen, ob ein zusätzlicher Viren- und Malware-Schutz nötig ist, um die sensiblen, persönlichen Daten so gut wie möglich vor Hackerangriffen zu schützen.

Wann soll die ePA starten?

Die Pilotphase ist am 15.01.2025 in drei Regionen angelaufen, allerdings wurde die Ausweitung der



Pilotphase auf alle Bundesländer nicht wie vorgesehen ab 15.02.2025 gestartet, sondern bis Mitte März 2025 verlängert. Ein möglicher bundesweiter Start wird nicht vor April 2025 erwartet.* (Stand zum Redaktionsschluss).

Ausführliche Informationen, Fragen und Antworten sind auf der Website der Kassenärztlichen Bundesvereinigung, unter dem Link: <https://www.kbv.de/> und der Verbraucherzentrale <https://www.verbraucherzentrale.de/> zu finden. Unterstützung bieten ebenfalls die jeweils zuständigen Krankenkassen ihren Mitgliedern. *Quelle KV Sachsen

Text Linda Kühbacher, Foto: Polina Tankilevich auf Pexels.com

Am Telgenkamp

DAS GEHT BESSER ...

Nein, ein Vergnügen ist es nicht. Wenn Radfahrer auf der Straße Am Telgenkamp zwischen den Einmündungen Hagebuttenweg und Hainbuchenweg/Ebereschenweg ins Pedal treten, müssen sie oft jäh stoppen und nicht selten absteigen. Ärgerlich. Warum? Sechs Pflanzbeete zur Verkehrsberuhigung lösen den Verdross aus. Was gut gemeint ist, verkehrt sich für Pedalritter ins Gegenteil.

Es fehlt ein seitlicher Bypass. Dabei wäre genug Platz. Die Straße Telgenkamp misst 5,40 Meter. Die verschiedenen Beete sind - grob gerechnet - zwischen 2,55 und 5 Meter breit und bis zu 4,80 Meter lang. Angesichts eines 12 Zentimeter hohen Bordsteins ist ein Ausweichen auf den Gehweg ein nicht ungefährliches Manöver. Sturzgefahr. Wie wäre es, liebe Stadtverwaltung, mit einer seitlichen 100 Zentimeter breiten Furt? Radler sowie Besitzer von Radanhängern und Lasträdern danken es - und bleiben in fahrerischen Fluss.

Text und Foto: Wilhelm Schmitte



Absteigen bei Gegenverkehr. Auf dem Telgenkamp löst das bei Radlern Missmut aus. Dabei wäre rechts bei den Pflanzbeeten ausreichend Raum für eine flüssige Passage.

Foto © Wilhelm Schmitte

2.500te Kundin im Hausnotruf der Malteser

SCHNELLE HILFE AUF KNOPFDRECK

Ein Sturz, ein Schwächeanfall oder gar schlimmeres. Diese Befürchtungen hatte auch Frieda Dietrich aus Lingen im Hinterkopf, als sie sich für den Malteser Hausnotruf entschieden hat.

„Es ist mir wichtig einen verlässlichen Hausnotruf zu haben in dem Wissen, dass immer jemand da ist, wenn ich mal Hilfe benötigen sollte!“ so Frau Dietrich.

Jahrelang war sie ehrenamtlich in Lingen tätig, hat zuerst ihre Eltern gepflegt, dann auch ihre Schwester und ihren Bruder, nun benötigt sie selbst Unterstützung. „Das lief alles ganz unkompliziert ab, mir wurde alles genau erklärt von den Mitarbeitern vor Ort“, so Frau Dietrich, die im letzten Jahr ihren 87. Geburtstag feiern durfte. Nach der Installation des Hausnotrufgeräts überreichte ihr Bernhard Alberts, Dienstleiter Hausnotruf bei den Maltesern einen großen Blumenstrauß.

„2.500 Hausnotrufkunden im südlichen Emsland und in der Grafschaft sind schon eine große Verantwortung, und wir sind sehr stolz darauf, dass uns so viele Menschen das Vertrauen aussprechen“, so Jens Abels, Dienststellenleiter der Malteser in Lingen. „Unsere Kunden sind nicht nur ältere Menschen, sondern auch viele mit Alltags Einschränkungen, die aber dennoch ihre Selbständigkeit bewahren wollen.“

„Das Leben in den eigenen vier Wänden auch im Alter noch genießen zu dürfen, das ist ein hohes Gut“, so Frieda Dietrich, „und ich bin den Maltesern dankbar, dass ich das erleben kann, und meine Angehörigen mich in guten Händen wissen.“ Genau dafür ist der Malteser Hausnotruf da. Auf Knopfdruck erreicht man rund um die Uhr einen Ansprechpartner, der die richtigen Schritte in die Wege leitet. Nähere Infos unter Tel. 0591 – 610 590 sowie im Internet unter www.malteser-lingen.de

Text: Malteser



Foto © www.pixabay.com

Außergewöhnliche Menschen aus Lingen: ERFINDER IM 20. & 21. JAHRHUNDERT

In der letzten Ausgabe der Drehscheibe haben wir über vier Erfinder des 18. und 19. Jahrhunderts aus Lingen berichtet. In dieser Ausgabe wollen wir Erfinder des 20. und auch 21. Jahrhunderts aus Lingen vorstellen.

Durchforstet man das Deutsche Patent- und Markenamt, so stößt man auf etliche Patente, Gebrauchsmuster, Marken und Designs aus Lingen. An dieser Stelle werden einige Lingener Erfinder des 20. Jahrhunderts genannt, die ihre Erfindungen beim Deutschen Patent- und Markenamt angemeldet und zum Teil auch Schutzrechte erhalten haben. Das Patent- und Markenamt in München prüft Erfindungen, erteilt Patente, registriert Marken, Gebrauchsmuster und Designs, verwaltet Schutzrechte und informiert die Öffentlichkeit darüber. *vgl. www.dpma.de

Einige Beispiele von Erfinderinnen und Erfinder aus Lingen, die in den Unterlagen des Deutschen Patent- und Markenamts zu finden sind:

1951 Oberhemd mit auswechselbarem Kragen von Dr.-Ing. Anton Köchling

1959 Elektroweidezaun von Gerd Lohmöller

1962 Durchflussmengenmessgerät, insbesondere für Bohrspülungen von der Deutsche Schachtbau- und Tiefbohrergesellschaft

1966 Vorrichtung zum Einlegen von Bierdeckeln von Albert Pietschner

1974 Schmuckplatte mit Reliefdarstellung von Manfred Löpker

1980 Balkonstütze von Hubert Schwerdt

1985 Tennisballsammelrohr von Ulrike Fadinger

1986 Hundeaufzuchtfutterständer von Dierk Lokuschos

1999 Trägerfahrzeug mit angebautem Arbeitsgerät, insbesondere Mähgerät von Gödde Maschinenbau GmbH

Das sind nur einige Beispiele aus dem 20. Jahrhundert.

Die meisten Innovationen und technischen Fortschritte im Emsland in der heutigen Zeit gehen oft auf Unternehmen und Ingenieure zurück, die in verschiedenen Industriebetrieben tätig waren und sind, wie Maschinenbau, Chemie, Energie und Automatisierung. Die genaue Identifikation von Erfindern ist daher schwierig, da viele der Innovationen in einem teamorientierten oder unternehmensgetriebenen Kontext entstanden sind.

An dieser Stelle stellen wir Ihnen drei aktuelle Erfinder aus Lingen vorstellen, die in ganz unterschiedlichen Bereichen Erfindungen gemacht haben.



Foto © Hochschule Osnabrück

Prof. Dr.-Ing. Jürgen Adamek, Professor für Konstruktionstechnik im Institut für Management und Technik der Hochschule Osnabrück – Campus Lingen

Ruckelfreie Smartphone-Halterung für Zweiräder

Als Navi dient das Smartphone heutzutage auf dem Motorrad oder Fahrrad. Das Problem: Es kann so wackeln, dass man nichts mehr erkennt. Eine Lösung hat Professor Jürgen Adamek vom Campus Lingen dafür gefunden – und darauf nun ein Patent*

*vgl. Nachrichten der Hochschule Osnabrück vom Oktober 2022



Foto © www.wien.at

Andrea Kolf CHEESETTEN – der Käsehalter

Griffe für den Käse: Die Anwendung der CHEESETTEN ist ganz

einfach. Sie werden links und rechts an den Käse gesteckt und schon sind Finger und Käse geschützt. Jetzt können Sie den Käse schneiden, hobeln oder reiben.*

*NOZ vom 18.02.2019



Foto © Ha-Lö Bauelemente

Rainer Hackmann, Firma Ha-Lö Bausysteme „T-Works“, Multifunktionsschalungsstütze Rainer Hackmann erfand eine Multifunktions-Schalstütze. Nun kann er

Betonbalken oder Rollladenkästen in kürzester Zeit schalen. Ein enormer Fortschritt für das Baugewerbe. Der Weg bis zum fertigen Produkt war lang: Material und Patentanwalt für den Prototyp kosteten viel Geld, bis zur Marktreife brauchte er zwei Jahre*

*vgl. Handwerk Magazin vom 18.12.2019, Foto: Ha-Lö Bauelemente

Wie sieht die Zukunft im 21. Jahrhundert für Erfinder und Erfinderinnen aus?

Im 21. Jahrhundert ist die Konkurrenz groß – vom Hobby-Erfinder bis zum Profi, der in der Forschung arbeitet. Und die Märkte sind gesättigt: Es ist schwer, etwas wirklich Neues zu erfinden und eine richtige Sensation zu landen. Ein genialer Gedanke allein reicht eben nicht aus. Der moderne Erfinder muss sich und seine Innovationen geschickt managen – und das ist nicht einfach.

Text: Marianne Schlütke-Bühns

Über 40 Jahre in Lingen

ÖKUMENISCHES FRIEDENSGETBET



ÖKUMENISCHES
FRIEDENSGETBET

Immer am selben Ort und zur gleichen Zeit: seit über 40 Jahren treffen sich Frauen und Männer verschiedener Konfessionen jeden Mittwoch um 9.30 Uhr in der Lingener Kreuzkirche, um für den Frieden zu beten.

An einem verschneiten Mittwoch im Februar habe ich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer besucht. Ich hatte keinerlei Vorstellungen, was mich dort in der Teilnehmerrunde erwarten würde. Was macht diese halbe Stunde am Mittwochmorgen so besonders? Warum kommen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer schon über Jahrzehnte jeden Mittwoch hierher? Ich wollte in dieser Runde dieses Gefühl erleben.

Dieser Gebetskreis wurde 1983 gegründet. Während des Ökumenischen Weltrates der Kirchen in Vancouver unter dem Leitwort „Frieden, Gerechtigkeit und Bewahrung der Schöpfung“ wurde zum Beten und Handeln aufgerufen. Es war die Zeit des Kalten Krieges, die Zeit der Aufrüstung, viele Menschen hatten Angst und bangten um ihre Existenz. Um der eignen Ohnmacht etwas entgegen zu setzen, entstand der Wunsch, sich regelmäßig zu einem gemeinsamen Gebet zu treffen.

Kerstin Buck-Emden hat heute die Leitung des Friedensgebetes, die Organisation, Terminplanung und Verwaltung übernommen. Sie ist die „gute Seele“ der gemeinsamen Zusammenkunft. „Grund zum Beten gibt es nach wie vor genug“, betont sie und zählt einige Themen auf: Klimawandel, Hungerkatastrophen, Gewalt gegen Frauen, der Krieg in der Ukraine. Jede Woche wird ein neues, aktuelles Thema aufgegriffen und von einem oder zwei der Teilnehmenden vorbereitet. Heute präsentiert Wolfgang Gesen das Thema „Warum ist die AfD so gefährlich für unsere Demokratie?“ Nach der Einstimmung durch das Taizé Lied – „Aber du weißt den Weg für mich“ geht er auf das Migrationsthema und die Abschaffung der freiheitlichen und rechtsstaatliche Demokratie durch die AfD ein. Er möchte mit seinem Beitrag alle aufrütteln. Nach dem Vortrag gibt es Minuten der Stille. Danach werden Lieder gesungen, Fürbitten gesprochen und gemeinsam das Vaterunser gebetet. Ortrud Kneuper



V.l.n.r.1. Reihe: Hanna Egbers, Hannegret Heßelink-Eller, Kerstin Buck-Emden 2. Reihe: Heike Wichering, Sigrid Gutsche, Bernadette Huchzermeier, Marlis Senger, Ortrud Kneuper, Antje Ufer, Ursel Weinberg 3. Reihe: Wolfgang Gesen, Ruth Wübels, Traute Pott

Foto © Kerstin Buck-Emden

sagt: „Das Friedensgebet gibt mir Anlass, mich zu sammeln und zu besinnen. Das geschieht auch, indem ein aktuelles Thema ausführlich und anschaulich dargestellt wird.“ In der Festschrift zum 40. Jubiläum betonte Bernadette Huchzermeier, dass das Friedensgebet eine Bereicherung für ihr Leben darstellt. „Ich lese so manches aufmerksamer, bin auf der Suche nach dem, was wichtig ist. Unsere Gemeinschaft ist locker, aber zuverlässig. Dass es ökumenisch ist, ist für mich das Schönste am Friedensgebet.“ „Das Friedensgebet ist gut in den Alltag eingebettet. Es findet am Vormittag statt, am Markttag, und ist zeitlich auf eine halbe Stunde begrenzt. Ich habe dort Nähe zu Menschen bekommen, die ich sonst nicht kennengelernt hätte. Da gibt es Lebenswege, Schicksale, die mir Mut machen und Vorbildcharakter für mich haben“, sagt Traute Pott.

Neben dem gemeinsamen, regelmäßigen Gebet für den Frieden sowohl im kleinen Kreis als auch in der Welt kommt das Handeln nicht zu kurz. Durch die wöchentlichen Kollekten können Projekte unterstützt werden, wie z. B. Winterhilfe für Bedürftige in Nordarmenien und Rumänien, Menschen in aktuellen Notlagen, junge Mütter und ihre Kinder in Kondo, Tansania. In den 40 Jahren kamen mehr als 36.000 € zusammen.

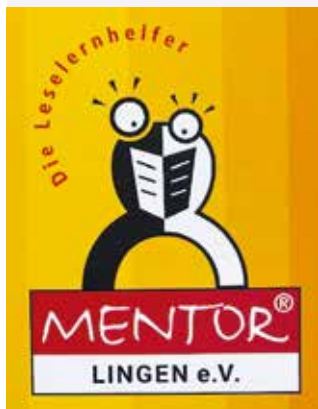
„Auch wenn wir nicht die Welt verändern können, so leisten wir doch einen kleinen Beitrag für den Frieden – und das wollen wir weiterhin tun.“ betont Kerstin Buck-Emden. Mit diesem Gefühl bin auch ich aus der Veranstaltung gegangen.

Wer Lust und Zeit hat, ist herzlich willkommen. An jedem Mittwoch um 9:30 Uhr findet in der Kreuzkirche oder in der kalten Jahreszeit in der Winterkirche in einem Raum in der Alten Backstube das Friedensgebet statt.

Text: Marianne Schlütke-Bühns, Foto:??

Für das Lesen begeistern

DIE LESELEARNHELPER



Michael Perschl hatte in führenden Funktionen eines emsländischen Unternehmens schon während seines Berufslebens viel und gerne Kontakt zu Menschen. Für den Ruhestand suchte er nach sinnstiftenden Aufgaben. Schnell war für ihn klar, dass er sich

bei „Mentor – Die Leselernhelfer e. V.“ hier in Lingen ehrenamtlich engagieren wollte, um Kindern beim Lesen lernen zu helfen und damit den Spaß am Lesen zu fördern.

An der Grundschule Altenlingen trifft er sich regelmäßig mit einem Jungen aus der 3. Klasse zur Lesestunde. Der Junge ist begeistert und freut sich jede Woche, seinen Mentor zu treffen. „Ich möchte dazu beitragen, die Sprach- und Lesekompetenz von Kindern zu verbessern, denn Lesen spielt eine zentrale Rolle in der kognitiven, sozialen und emotionalen Entwicklung von Kindern und hat weitreichende Auswirkungen auf ihre Zukunft. Diese Fähigkeiten sind unerlässlich, um in der modernen digitalisierten und globalisierten Welt, die von Informationen und Komplexität geprägt ist, erfolgreich zu agieren. Das ist meine Motivation, mich hier einzubringen“, betont Michael Perschl.

Die Idee zur individuellen Förderung erfolgt nach dem 1:1 Prinzip, ein Lesementor fördert ein Kind – eine Stunde pro Woche. Eine vertrauensvolle Beziehung zwischen Lesementor und Kind bildet die Grundlage. Laut der aktuellen IGLU-Studie (IGLU ist die Abkürzung für Internationale Grundschul-Lese-Untersuchung) kann schon heute jeder vierte Viertklässler in Deutschland nicht richtig lesen.

Bundesweit arbeiten 13.000 Lesementoren mit ca. 16.500 Lesekindern an 2.000 Schulen in 330 Städten und Gemeinden. Der Lingener Verein MENTOR – Die Leselernhelfer Lingen e. V. wurde im April 2019 gegründet und ist nun an 18 Schulen tätig. Der Vereinsvorsitzende ist Josef Lüken, der frühere Leiter der Lingener Stadtbibliothek, dem die Leseförderung schon immer am Herzen lag. 117 aktive Leselernhelfer unterstützten aktuell in Lingen über 120 Schülerinnen und Schüler beim Lesen.

Wer mitmachen möchte – es ist ganz einfach: Lesementoren sollten Spaß am Lesen, Erzählen und Spielen haben, um Kinder mit Geduld und Humor für das Lesen zu begeistern, mindestens einmal wöchentlich. Die Treffen erfolgen in Abstimmung mit den Schulen. Lehrerinnen oder Lehrer nennen förderungswürdige Kinder, die Zustimmung der Eltern wird vorher eingeholt. Und wenn man mal verhindert oder in Urlaub ist? Kein Problem, die Abstimmung erfolgt mit der Ansprechpartnerin in der Schule, aber eine grundsätzliche Verlässlichkeit sollte gegeben sein. „Die Stunde als Mentor ist mehr als eine reine Leseförderung. Es ist auch eine Stunde ganz persönlicher Zuwendung, die vielen Kindern heute fehlt“, betont Michael Perschl.

Wer Lust hat mitzumachen, hier die Kontaktdaten: MENTOR – Die Leselernhelfer Lingen e. V. / Stadtbibliothek Lingen / info@mentor-lingen.de / Tel. 0157-57324303.

Text: Marianne Schlütke-Bühns

TC-Lingen e. V. Blau-Weiß

100 JAHRE TENNISVEREIN

Der Tennisverein „TC-Lingen e. V. Blau-Weiß“ (TCLBW) feiert in diesem Jahr seinen 100. Geburtstag. Er ist der einzige Tennisverein in der Stadt Lingen. Daneben gibt es mehrere weitere Tennisabteilungen, die unter dem Dach eines Hauptvereins firmieren, z. B. Altenlingen, Darne, Holthausen-Biene, Laxten, Schepsdorf, aber auch in einigen umliegenden Vereinen wie Baccum, Brögbern. Der TCLBW ist aktuell sportliche Heimat für mehr als 400 Mitglieder, von den Jüngsten über Jugendliche und Erwachsene bis zu den Senioren.

Im Gründungsjahr 1925 organisierte sich der Tennissport im „TV von 1925 Lingen (Ems) e. V.“ neu. Bereits ca. 30 Jahre zuvor, 1894 startete man mit dem Bau des ersten Tennisplatzes in Lingen an der Lindenstraße. 1935 wurde der Verein gegen seinen Willen mit dem „Turn- und Sportverein“ (TuS) zwangsvereint. Nach einer Zwangspause während des 2. Weltkrieges lebte der Verein am 13.07.45 wieder auf, die eigentliche Neugründung erfolgte ein Jahr später. Gespielt wurde auf einer „Anlage“ an der Wilhelmshöhe auf zwei Plätzen. Damals herrschte noch ein Mangel an Bällen und Tennisschlägern. 1949 trennte man sich vom TuS. Da die „Anlage“ unbefriedigend ausgestattet, ungünstig

gelegen und ohne Perspektive war, pachtete man ein Gelände an der Waldstraße, das 1952 käuflich erworben werden konnte. Hier erstellte man zunächst 2 Plätze, zu deren Einweihung am 16.05.53 ein 1. Einladungsturnier stattfand. Es war das erste Sandplatzturnier bundesweit nach dem Krieg und konnte seitdem alljährlich – mit Ausnahme während der Corona-Zeit – jeweils in der letzten Aprilwoche durchgeführt werden, ein Alleinstellungsmerkmal von herausragender Bedeutung.

Erst 1962 wurde der 4. Platz eröffnet, zeitgleich das Clubhaus mit Umkleidemöglichkeiten. In den Folgejahren entstanden 4 weitere Außenplätze und eine moderne 3-Feld-Halle mit einem gelenkschonenden Holz-Schwingboden. Die Einweihung erfolgte im Januar 1980.

Zahlreiche Modernisierungs- und Renovierungsmaßnahmen schlossen sich an: Hallendach, Wärmedämmung, Lichtanlage, Heizung und Teppichboden sowie Sanierung der Duschen und Toiletten. Neben dem „Offenen Turnier“, bei dem sich namhafte Tennisspielerinnen und Tennisspieler in die Siegerlisten eintragen konnten wie Ricki Osterthun, Michael Westphal, Barbara Rittner und Anna-Lena Groenefeld, ist 1997 ein Jugend-Hallenturnier, der TCL-Cup, ins Leben gerufen worden. Er findet alljährlich im Februar statt und erfreut sich großer Beliebtheit.

Erwähnung finden sollten auch zwei ehemalige Vereinsmitglieder, die sich in die Siegerlisten ein-



Die Tennisanlage des TC-Lingen e. V. Blau Weiß an der Waldstraße wurde laufend modernisiert.

Foto © Michael Lex

tragen konnten: Frau Irene Bailer (1956), seit 1938 im Verein aktiv, und das für mehr als 80 Jahre, und Karl-Heinz Goldstein (1979), der ab 1947 – ebenfalls bis ins hohe Alter – mitgespielt hat (52 x in ununterbrochener Reihenfolge, aber auch bei den Deutschen Meisterschaften in Bad Neuenahr). Er hat das Offene Turnier mit aus der Taufe gehoben und viele Jahre verantwortlich mit organisiert.

Im Rahmen der 1050-Jahr-Feierlichkeiten der Stadt Lingen und des 100-jährigen Vereinsjubiläums erfährt das „Offene Turnier“ eine besondere Bedeutung: Es wird das höchstdotierte Tennisturnier im Bereich Niedersachsen/Bremen in diesem Jahr sein, ein sog. A-2-Turnier, und Spitzenspielerinnen und -spieler aus ganz Deutschland anlocken. Im August 2025 feiern die Mitglieder 100 Jahre TC Lingen Blau-Weiß.

Text: Dr. Gunther Bensch, Foto:

Aktiv & Mobil

MUSKELKRAFTTRAINING IM ALTER

Die Aufgabe der Muskulatur besteht darin, dass sie den Körper gegen die Schwerkraft von A nach B stabilisiert oder fortbewegt.

Ca. 640 Muskeln hat unser Körper. Bereits ab dem 30. Lebensjahr baut der Körper kontinuierlich Muskelmasse ab. Pro Lebensjahrzehnt mindestens zwei Prozent pro Jahr.

Schlaffe Muskeln bewirken, dass man nicht mehr sicher stehen oder fortbewegen kann. Das Gehtempo verringert sich um fünf Prozent pro Jahr und die Standsicherheit verschlechtert sich um ca. 7 Prozent pro Jahr. Das Aufstehen vom Stuhl verschlechtert sich Jahr für Jahr um elf Prozent.

Wer seine Muskulatur regelmäßig einsetzt und fordert, behält seine Muskelkraft. Wichtig ist dabei, die

Muskelgruppen zu trainieren. Im Fitnessstudio, Seniorengymnastikgruppen, Yoga, Pilates oder ähnliche Sportarten.

Kräftige Beinmuskulatur braucht man, um aus dem Sitz aufzustehen oder unter anderem eine Treppe zu gehen. Arm und Schultermuskulatur werden gebraucht, um sich bei einem Sturz mit Armen und Händen abfangen können. Des Weiteren brauchen wir gute und starke Muskulatur an den Armen und Schultern um Lasten zu tragen. Rumpfmuskulatur, Bauch- und Rückenmuskulatur brauchen wir für die Fortbewegung gegen die Schwerkraft oder um stabil stehen oder sitzen zu können.

Prioritätenliste für das Muskeltraining:

- Beinmuskulatur
- Arm- und Schultermuskulatur
- Rücken- und Bauchmuskulatur

Florian Bartschat-Janßen
Gemeinschaftspraxis Fastabend und Bartschat-Janßen Lingen

10 Tipps für die Reise

UNTERWEGS MIT DER EISENBAHN

Mal eben ins Rijksmuseum Amsterdam und Johannes Vermeer genießen? Oder doch lieber die Berliner Museumsinsel mit dem Pergamonaltar? Gar ein Einkaufsbummel auf der Düsseldorfer Kö? Wie wär's mit einem Inselurlaub auf Borkum? Von Lingen mit der Bahn jederzeit machbar. Auf der Nord-Süd-Achse verkehren ICs und ICEs alle zwei Stunden zwischen Norddeich und Köln. Ein Umstieg in Rheine bringt Anschluss an die Strecke Amsterdam-Berlin.

Dennoch kann das für ältere Menschen herausfordernd sein. Was tun, um ungeahnte Hürden zu meistern?

Tipp 1: Sich den DB Navigator (für Nah- und Fernverkehr) auf das eigene Smartphone laden. Vorteile: digital Tickets buchen (bis kurz vor der Abfahrt), Sitzplatzreservierung, den besten Fahrkartenpreis finden, Informationen über Auslastung des Zuges, Wagenreihung, unterwegs Benachrichtigungen über Verspätungen, Gleisänderungen, alternative Routen sowie Ein- und Umstiege, Komfort Check-in. Die entsprechende App aus Google Play herunterladen.

Tipp 2: Analoge Fahrkarten am Bahnhof Lingen gibt es im dortigen Container in der DB-Agentur und Reisebüro Berndt (Mo.–Fr. 8 bis 17.30 Uhr, Sa. 9.30–12.30 Uhr). Ein leistungsfähiges DB-Reisecenter befindet sich im Bahnhof Münster. Außerdem gibt es drei Fahrkartenautomaten auf den beiden Bahnsteigen in Lingen.

Tipp 3: Menschen mit Handicaps, aber auch ältere Reisende, nutzen die Mobilitätsservice-Zentrale (MSZ). Das ist vorrangig ein telefonischer Dienst und vermittelt Unterstützung bei Fahrkarten, Hil-

fen beim Ein-, Um- und Aussteigen, Unklarheiten (sind Rolltreppen oder Rampen am Bahnhof?, funktionieren die vorhandenen Aufzüge?, Anträge für Hilfen wie Rollstuhlrampen oder eine Begleitung im Zug). Telefon: 030/65212888 (Mo.–Fr. 6–22 Uhr, Sa., So. und Feiertag 8–20 Uhr), E-Mail: msz@deutschebahn.com oder über bahn.de. 2023 hat das Servicepersonal 713 000 Hilfeleistungen für Reisende mit Mobilitätseinschränkungen geleistet, weiß auf Anfrage der „Drehscheibe“ eine Bahnsprecherin zu berichten.

Tipp 4: Die Bahn bietet innerhalb Deutschlands einen Haus-zu-Haus-Service für Koffer und Fahrräder an. Der Versand eines Koffers innerhalb Deutschlands, auch auf die deutschen Inseln, kostet 21,90 Euro, bei Vorlage des Schwerbehindertenausweises sind es 19,90 Euro, Infos auf bahn.de/gepaeckservice, in Reisezentren, Agenturen und unter Tel. 030/2970.

Tipp 5: Rechtzeitig am Bahnhof sein und Umstiegszeiten nicht zu kurz wählen.

Tipp 6: BahnCard (BC). Preisbewusste Gelegenheitsfahrer setzen auf die BC 25 für 40,90 Euro (2. Klasse). Reisende sparen damit ein Jahr lang 25 Prozent auf Super Spar-, Spar- und Flexpreise der DB innerhalb Deutschlands. Für Vielfahrer lohnt die BC 50 für 122 Euro. Ein Jahr lang gibt es 50 Prozent Rabatt auf die Flexpreise sowie 25 Prozent auf Super Spar- und Sparpreise (alle Angaben beziehen sich auf Senioren ab 65).

Tipp 7: Und wenn der Fahrkartenautomat streikt? Nummer des Geräts, Standort und Uhrzeit notieren. Sofort beim Zugbegleitpersonal melden. „Dann werden die Kolleginnen und Kollegen eine Lösung finden“, ist die Bahnsprecherin überzeugt.

Tipp 8: Fahrkarte möglichst in Verbindung mit einer Sitzplatzreservierung (4,50 Euro) buchen. In überfüllten Wagen kann es herausfordernd sein, ein freies Plätzchen zu ergattern. Reisetage mit geringerer Nachfrage auswählen. Auf weniger stark nachgefragte Züge ausweichen. Auf bahn.de wird die voraussichtliche Auslastung für jeden einzelnen Fernzug in den nächsten 28 Tagen angezeigt.

Tipp 9: Eine Kleinigkeit zum Essen und Trinken einpacken.

Tipp 10: Bei Problemen während der Reise die Zugbegleiterin oder den Zugbegleiter ansprechen. Im Nahverkehr bedient die Westfalenbahn stündlich mit dem RE 15 die Emslandstrecke zwischen



Die Westfalenbahn verkehrt stündlich als RE15 zwischen Münster und Emden/Außenhafen.



Der Intercity verbindet Lingen mit Norddeich-Mole/Emden und Köln.

Münster und Emden (Außenhafen). Den Fernverkehr zwischen Norddeich-Mole/Emden und Köln betreibt die Deutsche Bahn (DB).

Also: Mit etwas Eigeninitiative und frohgemut an die Küste oder an die Spree. Bahnfahren kann – trotz Widernisse – auch entspannt sein und Freude machen.

Was ist, wenn der Zug verspätet ist oder ganz ausfällt? Kommt der Zug eine Stunde am Zielort zu spät an, gibt es 25 Prozent des Ticketpreises zurück. Ab 120 Minuten sind es 50 Prozent. Strandet abends ein Gast und kann die Bahn nicht für Ersatzverkehr sorgen, muss sie für Unterkunft und Beförderung aufkommen. Entschädigung über das Formular Fahrgastrechte (analog) oder über das eigene DB-Kundenkonto (digital) beantragen. Zudem gibt es den Vordruck auch beim Servicepersonal im Zug, und in größeren Bahnhöfen an der DB Information oder im DB-Reisezentrum.

Text und Fotos: Wilhelm Schmitte

Themenradtouren für Senioren SICHERHEIT ERFAHREN

Auch in diesem Jahr bietet die Polizei Lingen wieder zwei Themenradtouren für Senioren unter dem Motto „Sicherheit erfahren – Kriminalprävention trifft auf Verkehrsprävention“ durch das Stadtgebiet Lingen an.



Foto © www.pixabay.com

Und zwar am **13.05.25, 09:00 Uhr** und **01.07.25, 14:00 Uhr**.

Stetig kommen neue Verkehrsregeln und die Neugestaltung des Verkehrsraums hinzu, die bei vielen Senioren/innen zu Unsicherheiten und Fragen führen. Während der etwa zehn Kilometer langen Fahrradtour durch Lingen werden verschiedene Verkehrssituationen an ausgewählten Orten erklärt, aktuelle Verkehrsregeln und Neuerungen aufgezeigt sowie die richtigen Verhaltensweisen vorgestellt.

Darüber hinaus geben die Beamtinnen und Beamten den Teilnehmenden während der Tour wertvolle Tipps, wie man sich wirksam vor Straftaten wie z. B. Betrug, Trickdiebstählen oder Haus- und Wohnungseinbrüchen schützen kann.

Egal ob im Straßenverkehr oder als potenzielle Opfer von Straftaten – wir möchten die ältere Generation unterstützen und ihr Sicherheitsbewusstsein stärken. Unser Ziel ist es, gerade den Senioren hilfreiche Anregungen und Verhaltensanweisungen zu geben und das Sicherheitsgefühl zu stärken.

Die Fahrradtouren dauern etwa drei Stunden. Anmeldungen für die kostenlosen „Sicherheit erfahren-Touren“ sind ab sofort unter der E-Mailadresse des Polizeipräventionsteams Lingen praevention@pi-el.polizei.niedersachsen.de oder ganz einfach über den QR-Code rechts möglich.



Voraussetzung ist das Mitführen eines verkehrssicheren Fahrrades und das Tragen eines Fahrradhelmes. Die Höchstteilnehmerzahl pro Tour beträgt 12 Personen. Nach erfolgter Anmeldung werden weitere Informationen zugesandt.

Text: Präventionsteam der Polizei

Lösung des Rätsels von Seite 15 Logisches Denken SUDOKU

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



**MOBIL UND SICHER
AUCH IM ALTER!**

**VEREINBAREN
SIE GERNE
EINEN
TERMIN ZUR
PROBEFAHRT**

**ZUM BEISPIEL
MIT UNSEREM
DREIRAD VON
PFAU-TEC**



krone-radschlag.de

Nordhorner Str. 22 | 49808 Lingen/Schepsdorf | Tel.: 0591 3054 | info@krone-radschlag.de
 Öffnungszeiten: Di.-Fr.: 09.00 - 12.30 Uhr | 14.00 - 18.00 Uhr & Sa.: 09.00 - 13.00 Uhr

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.

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 GmbH
 Schillerstraße 18 - 49811 Lingen
 Tel. (0591) 710900 - Fax (0591) 7109022
www.wortmann-lingen.de - info@wortmann-lingen.de