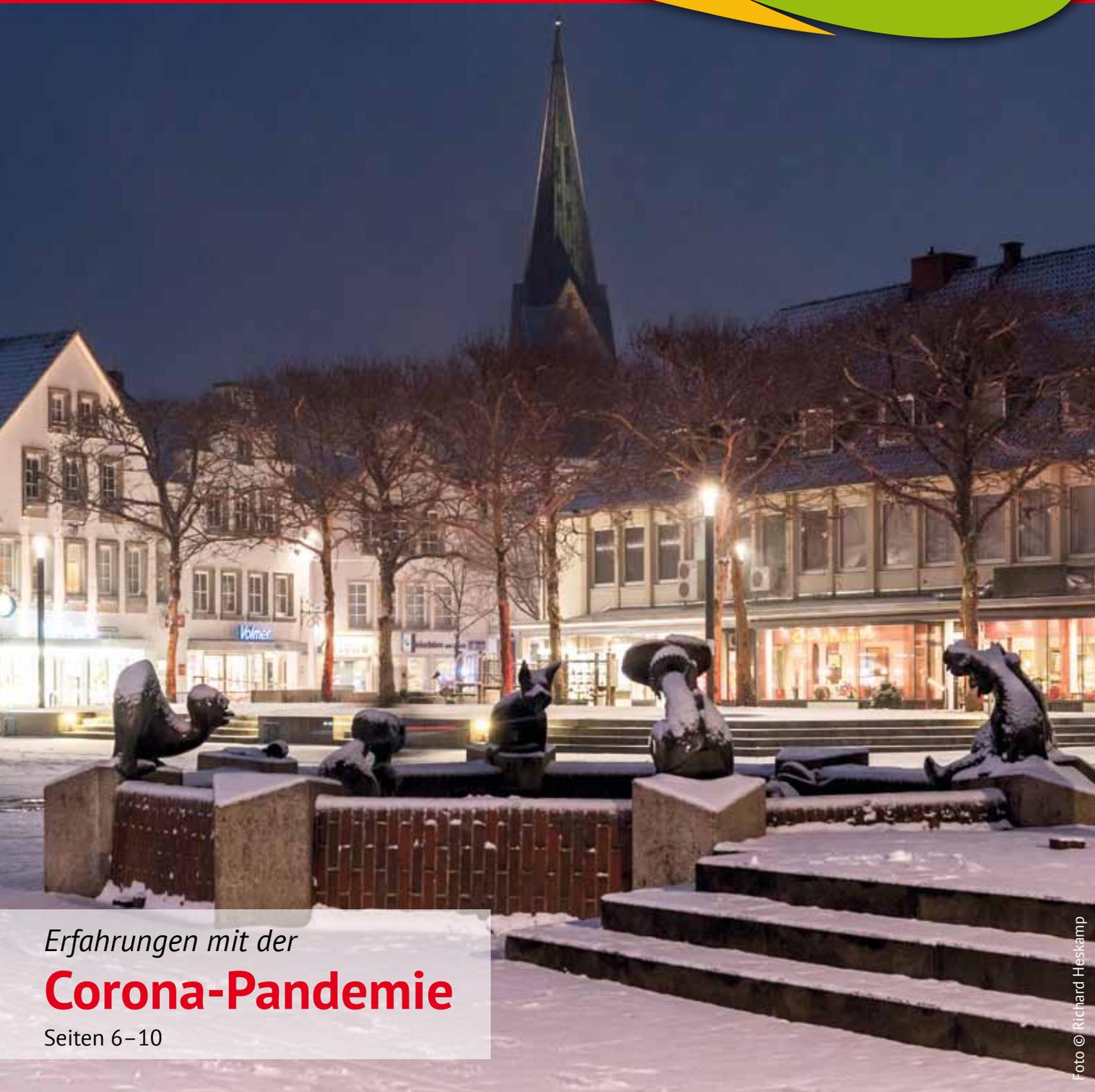


LINGENER SENIORENZEITUNG

DREHSCHEIBE

JAN - MÄRZ | 2021



Erfahrungen mit der
Corona-Pandemie

Seiten 6-10

Foto © Richard Heskamp

| Interview mit der Telefonseelsorge | Hauptamt stärkt Ehrenamt | Rezept aus Omas Küche |
INFORMATIONEN - VERANSTALTUNGEN - AKTUELLES - UNTERHALTUNG

- 2 „Wussten Sie schon, dass...“;
Neuer Status: Wahl Seniorenvertretung 2021
- 3 Vorwort Günter Oberthür
- 4–5 Senioren aktuell – Umfrage: Lingener Senioren; Das Lingener Stadtguthaben
- 6–10 Senioren aktuell – Erfahrungen mit der Corona-Pandemie
- 11 Senioren aktuell – Fahrradwegnetz in Lingen; Oktoberfest beim DRK
- 12–14 Veranstaltungen in Lingen
- 14 Unterhaltung – Rätsel
- 15 Den Fachmann gefragt – Das barrierefreie Badezimmer
- 16 Senioren aktiv – Rezept aus Omas Küche
- 17 Senioren aktiv – Gedächtnistraining
- 18 Senioren aktiv – TelefonSeelsorge Emsland/Grafschaft Bentheim
- 19 Senioren aktiv – Alte Berufe: Der Hufschmied
- 20–21 Senioren aktiv – Hauptamt stärkt Ehrenamt
- 22 Senioren aktiv – Pfadfindergruppe in Lingen
- 23 Kolumne „Opa Lingen“

In den nächsten Ausgaben werden weitere redaktionelle Beiträge der Lingener Seniorenverbände vorgestellt. Die nächste Ausgabe erscheint im April 2021.

Wir freuen uns auf Ihre Mitarbeit!

IMPRESSUM

Herausgeber/V.I.S.D.P.	Seniorenvertretung der Stadt Lingen (Ems) Ingrid Hermes (1. Vorsitzende) senioren.hermes@web.de
Redaktionsleitung:	Johannes Ripperda senioren.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
Erscheinungsdatum	Januar 2021 – 26. 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...*

... vor 50 Jahren die Eröffnung des Freibades an der Teichstraße (heute Linus-Bad) erfolgte (Mai 1971)?

... vor 50 Jahren die Stadt Lingen am „Spiel ohne Grenzen“ des WDR mit Moderator Camilo-Felgen teilnahm? Der Spielpartner war die Stadt Bockum-Hövel (Mai 1971).

... vor 30 Jahren die Eröffnung des Neubaus des Finanzamt Lingen an der Mühlentorstraße erfolgte (April 1991)?

... vor 25 Jahren die Städtepartnerschaft mit der Stadt Marienberg geschlossen wurde (Juni 1996)?

Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems)

NEUER STATUS

Wahl Seniorenvertretung 2021

In der Vorstandssitzung der Seniorenvertretung wurden am 11. November 2020 zwei wichtige Punkte zur weiteren Arbeit der Vertretung beschlossen. Nach langer Diskussion und vielen Beratungsterminen ist nun der Status der Seniorenvertretung geklärt. Wir sind eine selbstständige Vertretung. Wir haben als parlamentsähnliche Vertretung keine Mitglieder.

Um auch weiterhin den Kontakt und den Austausch mit den in der Sozial- und Seniorenarbeit tätigen Vertretungen, Verbände, Vereine, Institutionen, Pflegeheime und Gruppen aus der Stadt Lingen zu fördern und zu pflegen, werden diese in einer Arbeitsgruppe „Seniorenarbeit“ zusammengefasst. Auch die Wahl der Seniorenvertretung ist hier geregelt. Sobald wie möglich sollen die in der Sozial- und Seniorenarbeit tätigen Vertretungen, Verbände, Vereine, Institutionen, Pflegeheime und Gruppen zu einer Informationsveranstaltung eingeladen werden.

Mit dem Seniorenberater der Stadt Lingen (Ems) Erwin Heinen ist eine Zeitschiene für die Wahlen zur Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems) im Jahre 2021 abgestimmt worden. Die einzige Entscheidung, die die Seniorenvertretung hierzu treffen muss ist das Wahldatum. Die Vorstandsmitglieder beschlossen, die Wahlen vom 08. bis 12. November 2021 durchzuführen.

Liebe Leserinnen und Leser,

vor 14 Tagen noch hat er im Garten gearbeitet, mit 87 Jahren immerhin, nun ist er gestorben. Ein Virus hat uns im Griff. Für manche ist es harmlos, manche haben erträgliche Symptome, einige kämpfen elendig dagegen an und verlieren. Ich habe es in der eigenen Familie erlebt. Man sieht nichts, man hört nichts, man schmeckt nichts, man riecht nichts, aber es ist da. Wenn man etwas spürt, hat es einen längst erwischt. Ein Virus, das sich pandemisch in aller Welt ausgebreitet hat. Keine Strafe Gottes und kein Ergebnis einer Verschwörung – ersteres passt nicht zum christlichen Gottesbild, letzteres ist ohne jeden Beleg. Eher eine nicht unerwartbare Laune der Natur, die sich durch unsere weltweite Mobilität überall verteilt. Die Folgen sind gravierend in jeder Hinsicht, und sie verteilen sich ganz unterschiedlich, sind unfair wie alle Widerfahrnisse, die das Leben uns zumutet. Dazu dauern sie gefühlt wie ohne Ende. Deshalb gibt es gute Gründe für Sorge, Angst, Ungeduld, Verzweiflung und Empörung. In der Tat sind für manche die Folgen schwer zu ertragen und durchzustehen. So verständlich der Wunsch, das Virus zu ignorieren und die Einschränkungen zu missachten, so gefährlich bleibt das für jeden selber und insbesondere für andere.

Aber bei allem Ungemach gibt es Positives zu melden. Hochqualifizierte wissenschaftliche Fachleute, von deren Forschung wir ja sonst kaum erfahren, lernen Tag für Tag mehr über Funktionsweise des Virus und arbeiten mit Hochdruck an einem rettenden Impfstoff, den wir wohl schneller als je zuvor haben werden. Ein ausdifferenziertes Gesundheitswesen hat sich auf die Herausforderungen eingestellt und Mitarbeitende engagieren sich bis zum Umfallen. Ordnungsbehörden sorgen für Sicherheit und der Handel stellt sich auf die Bedingungen ein. Vieles wird ins Internet verlagert, z. B. auch kirchliche Angebote, sodass Kontakte virtuell funktionieren. Nicht zuletzt bemühen sich Politikerinnen und Politiker um angemessene Gegenmaßnahmen und ausgleichende Hilfen. Dazu lassen sie sich wissenschaftlich beraten und wägen gesundheitliche, wirtschaftliche und soziale Aspekte ab, eine Abwägung, die am Ende nur für die beste von schlechten Alternative entscheiden kann. Natürlich stehen dann Bürgern Gegenrede und demokratische Wege des Einspruchs offen. Zudem ist eine Fülle an ehrenamtlichen, nachbarschaftlichen oder familiären Hilfen entstanden – einfach so, weil man sich doch kümmern will – umeinander und füreinander. Ehrlich gesagt: Wenn ich mich weltweit umschaue, bin ich ganz froh, wie vergleichsweise glimpflich wir durch die pandemische Katastrophe schiffen.



Günter Oberthür (63 J.), Kath. Dipl. Theologe, Krankenhausseelsorger in der Hedon Klinik, tätig in der Altenpastoral, in der Trauerbegeitung und im Team der Ambulanten Palliativen Versorgung (SAPV) im Palliativ-Stützpunkt Thui-ne, Autor von Radioandachten

Und wir Älteren? Über Erfahrungen, Aktivitäten, Fragen und Perspektiven lesen Sie in dieser Ausgabe. Andernorts werden die Älteren zumeist als Risikogruppe tituliert. Das Alter ist in der Tat ein Faktor für eine besondere Krankheits-Gefährdung, allerdings nicht der einzige. Besonders hart treffen uns natürlich die Kontaktbeschränkungen, familiär, öffentlich, aber auch in Pflegeheimen und Krankenhäusern. Doch reicht dieser Blick auf Gefährdungen und Defizite? Oder entdecken wir einen besonderen positiven Beitrag, den Ältere beisteuern? Zum einen bringen sich Seniorinnen und Senioren mit Rat und Tat ein, politisch im Gemeinwesen wie die Seniorenvertretung und dessen Verbände, jede und jeder konkret im eigenen Umfeld. Dabei sollte man die vielen Kleinigkeiten nicht übersehen. Zum anderen sehe ich auch einen Beitrag zur „Stimmungslage“. Im Laufe der eigenen Lebensgeschichte bleiben Verluste und Rückschläge meist nicht aus. Zudem hat man über die Jahrzehnte Krisen erlebt und überlebt. Je höher schließlich das eigene Alter reicht, um so eher kann man sogar noch auf (Nachkriegs-)Zeiten des Mangels zurückblicken. Ältere stehen dafür, dass und wie man solche schweren Zeiten durchstehen kann. Wer das „finstere Tal“ durchlitten und durchschritten hat, kann zum sichtbaren Hoffnungssignal werden, dass es Richtung sonnenumstrahlter Höhe geht. Wenn man das nicht besserwisserisch („wir damals“), sondern mit der gebotenen Zurückhaltung als Erfahrung anbietet, könnte das Mut machen und Zuversicht ausstrahlen. Hier zählt jedes kleine Lächeln und Dankeschön.

Wo immer Sie sich auch religiös verorten, gestatten Sie mir zuletzt als Seelsorger einen biblischen Impuls, dessen Zusagen m.E. allgemeinemenschlich gelten können. „Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sondern der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit.“ (2Tim 1.7) Lassen wir uns also nicht zu sehr ängstigen, vertrauen wir auf unsere Möglichkeiten, bleiben wir bei aller Verunsicherung besonnen, lassen wir uns nicht auseinandertreiben, sondern dort solidarisch eingreifen, wo Hilfe nötig ist. Denn die Zeit wird kommen, in der die Pandemie endet und wir neu aufblühen.

Wie ist die Lebenssituation für Seniorinnen und Senioren in der Stadt Lingen UMFRAGE: LINGENER SENIOREN

Die Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems) führte in Kooperation mit der Hochschule Osnabrück, Fakultät Management, Kultur und Technik am Campus Lingen eine Umfrage unter Lingener Senioren zu Ihrer Lebenssituation durch. Von Oktober 2020 bis Januar 2021 wurde dieses Projekt mit den Studierenden Beyda Berber, Melanie Dumler, Sandra Tkotz und David Lenz vom Studiengang Betriebswirtschaft und Management unter dem Dozenten Professor Dr. Frank Blümel vorbereitet und durchgeführt. Allgemein gesagt möchten



Die Studierenden und die Mitglieder der Arbeitsgruppe im Video-Meeting

wir für und mit der Seniorenvertretung ermitteln, in welchen Lebensbereichen die ältere Generation Unterstützung gebraucht. Dies wird in Form einer allumfassenden Umfrage geschehen, welche als Ansatzpunkt zu der Weiterarbeit mit der älteren Generation dienen kann, so Frau Melanie Dumler, Projektleiterin.

Die Fragen bezogen sich auf das Einkaufen, die Barrierefreiheit, Ärztliche und Pflegerische Versorgung, Mobilität, Behindertengerechte Geh- und Fahrradwege, das Kulturangebot, Wohnen – Eigentum oder Miete, Sozialer Wohnungsbau, Altenwohnungen, Freizeitangebote, Beratungsangebote, Passives oder Aktives Ehrenamtliches Engagement und

– Anzeige –



Sofortrente.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Genießen Sie Ihr Ersparnis ab sofort ein Leben lang.

Rufen Sie uns einfach an:
Telefon: 0591 9135-0

Volksbank Lingen eG

Digitale Teilhabe. Auch nach Anregungen und Wünsche wurde gefragt. Durch die Umfrage soll in Erfahrung gebracht werden, an welchen Stellen noch Mängel herrschen um dort ansetzen zu können. Aus den Informationen, kann die Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems) Lösungen finden, planen und umsetzen, um für die ältere Generation in der Stadt und den Stadtteilen Lingens für optimalere Rahmenbedingungen zu sorgen.

Der Projektplan war zeitlich sehr eng getaktet und für die Studierenden sowie den Vorstandsmitgliedern der Seniorenvertretung eine große Herausforderung. Gleichzeitig war es für uns eine spannende, interessante, lehrreiche und tolle Zusammenarbeit mit den Studierenden.

Das Ergebnis der Umfrage wird Ende Januar 2021 in Form eines Projektberichtes an die Seniorenvertretung übermittelt und präsentiert. In der nächsten Ausgabe der Drehscheibe gibt es hierzu mehr.

Die Seniorenvertretung bedankt sich recht herzlich bei den Studierenden und Professor Dr. Frank Blümel für die Aufnahme dieses Projekt in ihrem Studiengang sowie für die Daten und Fakten für unsere weitere Arbeit.

Text: Johannes Ripperda, Foto: Seniorenvertretung Lingen

Neuer Gutschein mit vielfältigen Möglichkeiten DAS LINGENER STADTGUTHABEN

Die Stadt bekommt einen neuen Einkaufsgutschein. Der bisherige, analoge Einkaufsgutschein wird durch das neue „Lingener Stadtguthaben“ ersetzt. Ab dem 1. November 2020 bekommen die Kunden in der Tourist Info im neuen Rathaus keinen ausgedruckten Papiergutschein mehr, sondern eine Scheckkarte mit QR-Code. In diesem Code ist der aufgeladene Betrag verschlüsselt und der Kunde kann mit der Karte in den Akzeptanzstellen bezahlen. Dabei wird gleich eine neue Funktion deutlich: Der Kunde kann beliebige Beträge von seinem Guthaben abbuchen lassen, muss also nicht wie bisher den gesamten Gutscheinbetrag auf einmal ausgeben. Auch die Guthaben mehrerer Geschenkkarten können auf einer Karte zusammengefasst werden. Zudem können Gutscheine jetzt auch online auf der Homepage des LWT (www.tourismus-lingen.de) gekauft werden, ein Angebot an die Last-Minute-Geschenke-Käufer. „Künftig werden neue städtische Funktionen in das Lingener Stadtguthaben eingebunden“, blickt Oberbürgermeister Krone in die Zukunft. So soll eine Bezahlung der Parkgebühren in den Parkhäusern ebenso möglich sein, wie Ticketkauf in den LiLi-Bussen und umfangreiche Leistungen des Linus-Bades.

Zurzeit kann das Lingener Stadtguthaben in über 100 Geschäften, Restaurants, Kneipen und bei Dienstleistern eingelöst werden. „Wir freuen uns natürlich über jedes weitere Geschäft oder Cafe, das gemeinsam mit uns das neue Lingener Stadtguthaben noch attraktiver machen will.“ beschreibt LWT-Geschäftsführer Jan Koormann die Akzeptanz des Lingener Stadtguthabens. Die alten Lingener Einkaufsgutscheine behalten ihre Gültigkeit und können nach wie vor in den teilnehmenden Geschäften eingelöst werden. „Wir empfehlen aber, die vorhandenen Gutscheine in der Tourist Info gegen neuen Stadtguthaben-Karten zu tauschen, um so direkt von den neuen Funktionen und Vorteilen zu profitieren“, appelliert Koormann abschließend an die bisherigen Gutscheinbesitzer.

Text und Foto:
Lingen Wirtschaft + Tourismus



ANDREAS HOPPE
ORTHOPÄDIE - SCHUHTECHNIK



ORTHOPÄDISCHE SCHUHE

ORTHOPÄDISCHE EINLAGEN

SCHUHZURICHTUNGEN

SCHUHREPARATUR



MO, DI + DO, FR
MI

10-13 UHR + 14-18 UHR
8-14 UHR



ANDREAS HOPPE ORTHOPÄDIE-SCHUHTECHNIK

GROBE STR. 23 · 49808 LINGEN
(0591) 14 20 72 10

INFO@HOPPE-SCHUHTECHNIK.DE
WWW.HOPPE-SCHUHTECHNIK.DE

Erfahrungen mit der CORONA-PANDEMIE

Seit einem Dreivierteljahr wird unser Leben von der Corona Pandemie beeinflusst. Diese weltumspannende Seuche hat viele Opfer gefordert und wird möglicherweise noch weitere fordern. Viele menschliche Schicksale von Tod und schweren Krankheiten sind zu beklagen, empfindliche materielle Einbußen bis hin zum Arbeitsplatz- und Existenzverlust. Dann die Tragik insbesondere der älteren Menschen, die sich ohne Unterstützung und Beisein von Angehörigen und Freunden verlassen und einsam fühlen und ihren Lebensmut verlieren. Außergewöhnliche Belastungen haben auch Familien mit Kindern durchzustehen.

Das wir diese Zeit bis heute einigermaßen gemeistert haben, konnte nur gelingen weil die überwiegende Mehrheit durch vorbildliche und gegenseitige Bereitschaft dazu beigetragen hat. Auch das Generationenübergreifende Verhalten ist lobend zu erwähnen.

Die Corona Zeit, das ist sicher, wird ihr Ende finden. Jedoch solange wir keinen wirksamen Impfstoff oder ein Medikament haben, das diesen Virus erfolgreich bekämpft, gibt es nur eine Regel: Maske, Abstand und Hände waschen. Keinesfalls darf bei den Menschen, die bislang einsichtig, klug und vorbildlich gehandelt haben, Nachlässigkeit um sich greifen.

Wir werden es mit Geduld, Zuversicht, Verlässlichkeit und das Vertrauen auf die eigene Stärke schaffen.

Corona, ein Virus fordert unsere Gesellschaft heraus!

Corona, dieses Wort begleitet und beängstigt unser tägliches Leben seit mehreren Monaten. Es gibt kaum noch Nachrichten in den öffentlichen Medien, in welchen das Thema Corona nicht das Hauptthema ist. Für mich, und bestimmt auch für viele andere Menschen sind diese Nachrichten interessant, aber leider auch beängstigend. Dazu tragen auch die unterschiedlichen Entscheidungen von Politikern, und die unterschiedlichen medizinischen Ansichten von Infektionsspezialisten bei.

Mir, als medizinisch unwissender Mensch fällt es schwer die anfallende Informationsflut zu verarbeiten und zu begreifen.

Ich habe mich persönlich mit drei Ärzten über ihre Einschätzung zum Thema: „Wie kommt unsere Gesellschaft durch die Corona Krise“ unterhalten. Auch diese ihrer Ansichten waren zum Teil sehr unterschiedlich.

Ich bin der Meinung, dass es gut wäre wenn es einheitliche Regeln und Anordnungen in unserer Republik geben würde. Der momentane Flickenteppich verunsichert nur.

Was können wir Bürger tun um das Risiko einer Infektion zu minimieren?

Da zählen für mich noch immer fünf Maßnahmen: Abstand halten, Gesichtsmaske tragen, Hände waschen, Raumbelüftung und größere Menschenansammlungen meiden.

Ich hoffe, dass ein effektiver Impfstoff zur Bekämpfung des Corona Virus zur Verfügung steht.

Corona ist nicht das erste Virus was unsere Gesundheit ernsthaft bedroht. Die medizinische und pharmazeutische Wissenschaft hat in der Vergangenheit immer eine Lösung zur Behandlung von gefährlichen Erkrankungen (Pest, TBC, Cholera, Pocken usw.) gefunden.

Heinz-Gerd Roters

Corona und die Auswirkungen

Seit März leben wir mit dem Corona Virus und es bestimmt mehr oder weniger unseren Tagesablauf, es hat teilweise unser ganzes Leben auf den Kopf gestellt.

Bei einer Nachfrage im Bekanntenkreis halten alle die AHA Regeln ein, die meisten tragen Masken, dort wo sie es müssen, einige auch darüber hinaus. Die Corona Zeit hat man schon als bedrohlich in Bezug auf die eigene Gesundheit und die der Familie betrachtet, ist aber nicht in Panik verfallen. Die Einschränkungen anfangs, Kinder und Enkel nicht treffen zu können, waren nicht leicht hinzunehmen. Einige durften Angehörige nicht im Krankenhaus oder in der Reha besuchen. Noch schlimmer waren die fehlenden Kontakte zu Familienangehörigen in Seniorenheimen. Für zwei Frauen hatte die Pandemie die Auswirkung, dass eine geplante Operation



Bild © medical-graphics.de



Bild © pixabay.com

verschoben werden musste. „Wir bleiben Zuhause“, dieser Slogan wurde von einigen wörtlich genommen, sie blieben zu Hause und die Kinder, Freunde oder Nachbarn übernahmen die Einkäufe und stellten die Waren vor die Tür. Gut gemeint, aber förderlich für die Vereinsamung.

Die größte Einschränkung ist für die meisten der fehlende Kontakt, die Unternehmungen mit anderen, wie Radtouren, Wanderungen, Cafe- und Restaurantbesuche, Geburtstagsfeiern, vor allen Dingen bei runden Geburtstagen, usw. Ein Terminkalender wurde nicht benötigt und die im Voraus eingetragenen Termine mussten gestrichen werden. Eine Verein-

samung war schon fühlbar. Diejenigen, die ein eigenes Haus mit Garten haben, fühlten sich

weniger beeinträchtigt. Wie schrieb mir ein Mann: Wir mussten viele Termine im Bereich unserer ehrenamtlichen Betätigungen stornieren, das ließ uns aber andererseits Zeit für gemeinsame Spaziergänge und andere Freizeitaktivitäten und stärkte unseren Zusammenhalt. Eine schöne und sehr erfreuliche Aussage, wenn man andererseits von Zunahme im Hinblick auf häusliche Gewalt liest.

Die Aussage eines anderen Mannes hat mich dagegen bedrückt: Mich hat Corona 3 Jahre meines Lebens gekostet. 3 Jahre, die man nicht mehr nachholen kann. Schon sehr traurig.

Momentan nehmen die Einschränkungen wieder zu. Was wird, wenn die Pandemie vorbei ist? Werden wir uns wieder die Hand geben, uns umarmen, Freunde einladen und zusammen feiern? Wie heißt es doch: Die Hoffnung stirbt zuletzt.

Brigitte Brüggmann

Unterstützung in Corona-Zeiten

Vorbildliches soziales Engagement haben ehren- und hauptamtliche Mitarbeiter*Innen des Abenteuerspielplatzes (ASP) der Arbeiterwohlfahrt (AWO) in Goosmannstannen gezeigt. Da der ASP wegen der Corona-Pandemie über mehrere Wochen geschlossen bleiben musste fehlte vielen Kindern in ihrer Freizeit die gewohnte Anlaufstelle. Um den kleinen und großen Problemen der Kinder begegnen zu können wurde ein Sorgentelefon eingerichtet. Aber auch Eltern hatten die Möglichkeit, sich telefonisch

- Anzeige -

MTO

Medi-Technik Ortho GmbH



Orthopädie-Technik

Sanitätshaus

Rehatechnik

Orthopädie

Schuhtechnik

Prothetik

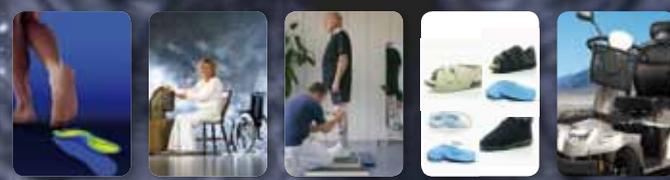
Orthetik

Hilfsmittel

Scooter mit eigener Service-Werkstatt



Das MTO-Team
wünscht Ihnen ein frohes
und vor allem
GESUNDES
Neues Jahr!



MTO – ihr Fachgeschäft!

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

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

Fortsetzung auf Seite 7

bei Problemen des Alltags beraten zu lassen. Praktische Nachbarschaftshilfe gab es in Kooperation mit der Tafel Lingen bei der Versorgung mit Lebensmitteln. Insgesamt konnten 12 Familien wöchentlich versorgt werden. Unterstützung wurde auch bei Arzt- oder Apothekenbesuchen angeboten. Viele Bewohner*Innen des Stadtteils verfügen nicht über ein Auto und die Anbindung des Stadtteils an den öffentlichen Personennahverkehr ist unzureichend, sodass Besorgungen aller Art oft nur unter großen Schwierigkeiten erledigt werden können. Eine ganz besondere Aktion war die Versorgung von Kindern mit Spielen aller Art in ihrer Wohnung. Die Spiele wurden in die jeweilige Wohnung gebracht und konnten dort beliebig genutzt werden. Nach einigen Tagen wurden die verliehenen Gegenstände wieder abgeholt und desinfiziert und standen dann für erneute Einsätze zu Verfügung.

Einen breiten Raum nahm die Unterstützung bei den Schulaufgaben ein. Im Büro des ASP wurden Arbeitsmaterialien der Schulen aus dem Internet



herunter geladen und ausgedruckt und zu den Kindern gebracht. In den mehrstöckigen Häuserblocks in Goosmannstannen

gehören Laptop und Drucker nicht zum Standard, was zu Chancenungleichheit in der Schule führt. Ein Sachverhalt der besonders die beiden von der AWO angestellten Kräfte des ASP wütend macht.

Alle Aktivitäten wurden mit freiwilligen Helfern*Innen geplant, vorbereitet und durchgeführt. Insgesamt waren 6 ehrenamtliche und zwei hauptamtliche Kräfte an den Maßnahmen beteiligt.

Hans-Joachim Wiedorn

Corona – ein Blick von Seniorinnen und Senioren

Die Corona Pandemie führte seit dem Frühjahr 2020 für die Seniorinnen und Senioren zu einer großen gefühlsmäßigen Isolation einhergehend mit Vereinsamung. Was war passiert?

Als spätestens im März 2020 in einem Pflegeheim in Wolfsburg durch die Infektion viele Bewohnerinnen und Bewohner verstarben, bestätigten sich die Aussagen der Virologen, dass gerade für die älteren Menschen diese Ansteckung lebensbedrohlich wer-

den kann. Die danach folgenden Verordnungen auf der Grundlage des Infektionsschutzgesetzes führten in den Pflegeheimen zu dramatischen Einschränkungen. Das Tragen eines Mund-Nase-Schutzes war vielleicht noch das harmloseste Mittel, um eine Infektion von sich fern zu halten. Es gab keine gemeinsamen Frühstücks- und Mittagsmahlzeiten. Das Kaffeetrinken und das Abendbrot fanden wie eben alle vier Mahlzeiten in dem jeweiligen Bewohnerzimmer statt.



Bild © Dmytro Zinkenych/Shutterstock

Viele Kontakte wie ein gemeinschaftlicher Spielenachmittag, das Singen im Kreis mit befreundeten Mitbewohnern und ähnliche gesellschaftliche Begegnungen fielen weg. Die Besuchskontakte der Kinder und vor allem der Enkelkinder wurden verboten. Es gab dank der neuen Medien mit Tablett und Laptop zwar noch den Blickkontakt, aber eben auch nur in digitaler Form. Also überhaupt nicht vergleichbar. Das Pflegepersonal, ebenfalls mit einem Mund-Nase-Schutz, lässt bei allem Bemühen Emotionen, Liebe, Zuneigung auch nicht unbedingt erkennen. Gesichtsmuskeln sind für uns Menschen elementar.

Im Sommer irgendwann ging es wieder aufwärts. Die Pflegeheime erfanden Regeln, wie Besuchskontakte mit den Angehörigen stattfinden konnten. Es war ja Sommer und so war es möglich, viele Kontakte draußen an der frischen Luft durchzuführen. Es konnten sogar Besuche der Angehörigen wieder vorgenommen werden. Alles sehr aufwendig, aber es ging. Die Pflegeheime scheuten keine Mühen, den Bewohnerinnen und Bewohnern diese Zeit so angenehm wie möglich zu machen.

Aber die häusliche Situation war auch nicht besser. Viele Seniorinnen und Senioren gingen nicht mehr vor die Tür aus Angst, beim Einkaufen, im Kaffee, beim Nachbarn oder bei den Enkeln angesteckt zu werden. Es wurden Einkaufshilfen durch das Freiwilligenzentrum in Lingen organisiert. Urlaubspläne wurden über den Haufen geworfen. Während des

„Lock down“ eine Fahrradtour machen? Gefährlich – warum? Keine Toilette in naher Umgebung!



eines auf: Die Teilnehmenden gehören sehr häufig zur Risikogruppe Senior*innen

Bild © pixabay.com

Und auch hier wieder das gleiche Szenario. Wo sind die Besuche? Auch so Treffpunkte wie Gelingen und Pinke Panther hatten zeitweise geschlossen.

Und jetzt?

Jetzt ist die zweite Welle da. Schlimmer als im Frühjahr. Die Infektionsgefahr ist noch viel größer und man wagt kaum noch auf die Straße zu gehen. Frau Bundeskanzlerin Angela Merkel sagt auch: „Bleiben Sie zu Hause“. Hört sich auch vernünftig an. Aber es ist sehr unbefriedigend. Weil ältere und betagte Menschen häufig nicht mehr so viel Zeit und daher auch keine Lust haben, zu Hause zu bleiben. Vor allem, wenn ein schöner Herbst auch noch zu der einen oder anderen Fahrradtour einlädt.

Aber was war auch?

Unsere Gesellschaft hat sich verändert. Den älteren Menschen wird wieder rücksichtsvoller und respektvoller begegnet. Auch wenn es derzeit beim Einkaufen an der Kasse mal etwas länger dauert. „Ist doch nicht schlimm!“

Ein Einkaufshelfer hat erklärt, dass er noch nie eine so dankbare Aufgabe übernommen habe.

Und auch den Pflegefachkräften wird der Dank signalisiert. Könnte vielleicht noch mehr sein, aber immerhin.

Es gibt sicherlich noch viele kritische und schöne Beispiele, wie Senioren die eine oder andere Situation erlebt haben.

Aber allen, die durch ihre Hilfe gerade die älteren Menschen unserer Gesellschaft unterstützt, begleitet und versorgt haben, ist immer wieder zu danken.

Aus Sicht der Seniorenarbeit

Vereine, Gruppen, Ehrenamt und Engagement in der „Corona-Krise“

Zunächst zur aktuellen Situation: Natürlich sind viele Gruppen und Vereine derzeit nur eingeschränkt aktiv oder auch gar nicht. Von März bis Mai waren Aktivitäten von Gruppen teilweise schlicht untersagt. Die Erfordernisse an Hygienekonzepte und Dokumentation sind vielen Gruppen einfach zu viel bzw. die Verantwortung zu groß. Beim Blick in die „klassische“ Ehrenamts- und Vereinsarbeit fällt zudem

und ziehen sich aus Sorge um die Gesundheit zurück.

Zugleich spielt das Engagement vieler Bürger*innen eine entscheidende Rolle. Vereine und Gruppen, ehrenamtliches Engagement sind schon heute ein bedeutender Teil des gesellschaftlichen Lebens. Viele essentiell wichtige Aufgaben (von Tafeln über das THW bis zur Freiwilligen Feuerwehr) werden maßgeblich im Ehrenamt geleistet. Dazu kommt eine sehr bunte Landschaft von Vereinen und weniger formellen Gruppen, die Engagement für bestimmte Themen und Menschen leisten. Einige davon sind weit verbreitet, haben Strukturen wie Dachorganisationen – z. B. die Vereine und Verbände von Landvolk und Landfrauen. Andere sind kleine „unorganisierte“ Arbeitskreise, die sich in Eigenregie einzelnen Themen oder Zielgruppen widmen. Es gibt Arbeitskreise für Umweltfragen oder Politik und Gesellschaft uvm.

Dass diese Gruppen und Vereine – und die Arbeit, die sie leisten – von der aktuellen Lage stark betroffen sind, dürfte klar sein. Was mir nicht so deutlich zu sein scheint: Das hat weitreichende gesellschaftliche Konsequenzen. Welche und wie schwer, das hängt maßgeblich vom weiteren Verlauf der Pandemie, vor allem von der Dauer einschränkender Umstände ab. Es zeichnet sich auch ein wichtiger Lösungsansatz ab: Digitalisierung. Kann man als Schlagwort fast nicht mehr hören in Deutschland. Das Digitalisierungspaket der Bundesregierung ist in Formeln gegossene Hilflosigkeit und die IT-Infrastruktur in Deutschland ist – vorsichtig formuliert – verbesserungsbedürftig. Manchmal scheint mir zudem, dass wir zumindest bis zum „Corona-Einschlag“ ein Land von Digitalmuffeln waren.

Mehrere Ehrenamtliche, mit denen ich vergleichsweise eng zusammenarbeite, haben nicht einmal eine E-Mailadresse. Ein anderer teilte mir vor Monaten mit, dass er E-Mails für ungeeignet für das Versenden von Einladungen halte. Es sei ja erwiesen, dass seit der Erfindung der Mail viel mehr gedruckt werde als vorher. Mit dem aus meiner Sicht schon seit Jahren gültigem Hinweis, dass wir die Alltags- und Bildungsarbeit im Verein mit mehr digitaler

Fortsetzung auf Seite 9

Kompetenz versehen müssen, wenn es sie in fünf Jahren noch zeitgemäß geben soll, drang ich bisher nur bedingt durch. Konkrete Angebote wurden vorrangig von denen angenommen, die schon eigeninitiativ gearbeitet und Bereitschaft mitgebracht hatten. In der Regel verfügen aber Ehrenamtliche beider Prägungen über ein Smartphone mit Kommunikationssoftware wie z.B. WhatsApp oder Signal. Digitalisierung heißt am Grund der Arbeit in Gruppen und Vereinen zunächst mal, Sensibilität für diese Ressourcen zu wecken und sie dann zu nutzen. Wenn man den altbackenen Begriff des Ehrenamtes traditionell denkt, mit ihm die festen Strukturen des deutschen Vereinswesens, dann lässt sich durchaus feststellen, dass Jugendliche diese Kultur weniger pflegen. Das ist auch nachvollziehbar. Die Stundenpläne der Schüler*innen und Student*innen von heute sind dermaßen durchgetaktet, dass wöchentliche Treffen für Vereinsarbeit einfach nicht möglich sind. Die Jungen überlegen sich gut, wofür sie sich einsetzen. Engagieren für den Klimaschutz, ein Projekt erarbeiten vielleicht? Ja gerne! Kassenwart oder Vorstand auf Jahre hinaus mit regelmäßigen Treffen und wechselnden Themen, aber immer im selben Verein? Nein, danke.

Die Pandemie beschleunigt lediglich eine Tendenz, die ohnehin seit vielen Jahren besteht: Das ‚Ehrenamt‘ überaltert, und zwar auf doppelte Weise. Zum einen, weil schlicht immer mehr Menschen immer älter werden, nach dem Eintritt in die Rentenphase immer länger gesund und fit bleiben und sich – wir werden sie weiterhin brauchen! – immer öfter einbringen und engagieren wollen. Das Engagement der Jungen hingegen wird regelmäßig verkannt, weil es einfach ganz anders funktioniert und in den Strukturen des klassischen Ehrenamtes oft keine Heimat finden kann und will. Der zweite Aspekt: Der Begriff „Ehrenamt“ und die etablierten Strukturen mit all ihren Vereinen und Funktionen werden der Wirklichkeit schon heute oftmals nicht mehr gerecht. Das heißt nicht, dass wir „klassische“ Ehrenamtsarbeit in Vereinen und Verbänden nicht mehr brauchen oder das Engagement darin keinen Wert mehr hätte. Es bedeutet nur, dass wir als Gesellschaft gut beraten sind, gerade jetzt genau hinzusehen, was für Formen von Engagement im Werden begriffen sind und die geleistete Arbeit an und in diesen Strukturen entsprechend gestalten und begleiten sollten.

*Timo Kreuzsch-Vartmann,
LEB-Bereichsleitung Emsland/ Grafschaft Bentheim*

Digitale Teilhabe

Surfen, Mails schreiben, Skypen, WhatsApp und mehr ... Das sind in Zeiten der Corona-Pandemie die sozialen Medien, die unsere gesellschaftliche Kommunikation aufrechterhalten und den Informationsfluss zwischen den Generationen und Familien ausmachen. „Teilhabe und Teilnahme am konkreten Leben bedeuten Lebensqualität – auch in den Jahren obendrauf. Bescheid wissen, mitreden und mitmachen helfen. Und die neuen Medien sind dabei eine zusätzliche Chance. Auch bei Krankheit und Immobilität können die digitalen Kontakte eine große Hilfe sein“.

Viele Seniorinnen und Senioren haben in der Zeit des Lock down diese Kommunikation in Anspruch genommen und viele Angelegenheiten ihres täglichen Lebens über dieses Medium erledigen können. Auch wenn die vertraute Nähe, die über Bildschirme und Telefonleitungen nun einmal nicht zu ersetzen ist fehlt, ist dieses ein wichtiger Baustein für die Teilhabe am Leben.



Bild © pixabay.com

Die Verfügbarkeit des Internets ist für alle zu gewährleisten, unabhängig von Wohnort, Wohnform und finanziellen Möglichkeiten. Dies gilt insbesondere auch für Bewohnerinnen und Bewohner von Pflegeeinrichtungen, die aufgrund mangelnder Internetverbindungen bislang häufig von digitaler Teilhabe ausgeschlossen sind. Weiterhin müssen älteren Menschen niedrigschwellige Angebote zum Erwerb von digitalen Kompetenzen offen stehen, die die Vielfalt der älteren Generationen berücksichtigen. Aber auch Analoge Zugänge und Angebote wie z. B. bei Behördenangelegenheiten, Fahrscheinkauf, Bankgeschäften und vielem mehr, müssen weiterhin ohne Nachteile wie erhöhte Servicegebühren verfügbar sein um das Recht auf ein Leben ohne Internet zu garantieren.

Nicht erst die Corona-Pandemie zeigt, wie wichtig gleichwertige Lebensverhältnisse sind, und welche Folgen es hat, wenn Regionen bei der Grundversorgung, beim Breitbandausbau oder der Mobilität hinterherhinken.

Johannes Ripperda

Ausbau von Radhaupttrouten in Lingen – das Klima wartet nicht

FAHRRADWEGNETZ IN LINGEN

Warum ich über den Ausbau der Haupttradrouten in Lingen berichten möchte, hat viele Gründe. Ein Grund ist, dass wir dabei helfen wollen, die Erderwärmung zu stoppen. Ja, denn Fahrradfahrer, die anstatt mit ihrem Auto jeden Tag circa fünf Kilometer mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren, sparen circa 300 Kilogramm CO₂-Emission im Jahr. Im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative fördert das Bundesumweltministerium Programme, die den Klimaschutz in Deutschland voranbringen. Experten rechnen mit einer deutlichen Erhöhung des Fahrradverkehrs mit E-Bikes, E-Roller, Pedelecs, Lastenrädern und Tourenfahrern in den nächsten zehn Jahren. Der Rat der Stadt Lingen hat mit dem Klimaschutzteilkonzept beschlossen, dass sie klimafreundlichen Fuß- und Radverkehr in ihrer Stadt fördern wollen (Beschluss vom 21. Januar 2016).

Mit dem Beschluss hat sich die Stadt eine Verkehrsverlagerung zu Gunsten der umweltfreundlichen Verkehrsarten positioniert. Sogenannte Haupttradrouten sollen die Radfahrer aus den zehn Ortsteilen der Stadt sicher und schnell in die City bringen können. Die Durchführung dieses Planes erfordert eine gut durchdachte Planung und viel Geld.

Die Verantwortung dafür liegt im Rathaus bei der Abteilung Fachdienst Stadtplanung. Die Projektleiterin Frau Katharina Pulsfort erklärt hierzu, dass mit der Einrichtung der Haupttradrouten möglichst viele Stadtbewohner für das Radfahren im Alltag gewonnen werden sollen. Dieses Ziel kann natürlich nur erreicht werden, wenn die Routen auch sicher und komfortabel zu befahren sind. Dazu hat die Verwaltung in Abstimmung den Ortsräten und Stadtteilvertretern ein Maßnahmenprogramm



Mitglieder der Arbeitsgruppe „Fahrradwegenetz“ haben eine der zukünftigen „Fahrradschnellstraßen“ abgefahren. Weitere Touren sind vorgesehen. Von Links: Gustav Dietrich, Walter Ahlrichs, Heinz Feldmann; Brigitte Brüggmann fehlte

aufgelegt, das sich aktuell in der Umsetzung befindet. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf der Herstellung von ebenen Oberflächen mit geringem Rollwiderstand und die Ausstattung von ausgewählten Streckenabschnitten mit einer künstlichen Beleuchtung.

Mitglieder der Seniorenvertretung haben die Arbeitsgruppe „Fahrradwegenetz“ gebildet. Die Teilnehmer sind: Brigitte Brüggmann, Gustav Dietrich, Heinrich Feldmann und Walter Ahlrichs. Die Arbeitsgruppe fährt die Haupttradrouten ab und überprüft, ob die angekündigten Maßnahmen ausreichen damit alle Altersgruppen gefahrlos diese „Fahrradstraßen“ optimal benutzen können.

Text: Walter Ahlrichs, Foto: Karin Ahlrichs

Ein bayrischer Tag in der Tagespflege

OKTOBERFEST BEIM DRK

Mit viel Liebe fürs Detail richtete das DRK-Team der Tagespflege am Herrenkamp ein Oktoberfest aus. Nicht nur die Räumlichkeiten waren typisch bayrisch geschmückt, auch Verpflegung und Spiele waren dem Motto getreu gestaltet. So gab es Brezeln und Malzbier aus Oktoberfestkrügen und zum Mittagessen einen deftigen Schweinebraten mit Knödel.



Für die Beschäftigung haben Pflegedienstleitung Sabine Dall und ihre Kolleginnen verschiedene Stationen aufgebaut: Die Tagespflegegäste konnten sich beim Ringe werfen, Säckchen werfen und Dosen werfen beweisen und erhielten ein Lebkuchenherz als Medaille.

Auch ein Quiz zum Thema Oktoberfest, das sich die Mitarbeiterinnen des Deutschen Roten Kreuzes ausgedacht hatten, machte den Gästen große Freude.

Die DRK-Tagespflege veranstaltet regelmäßig Veranstaltungen, um den Tagespflegegästen einen abwechslungsreichen Alltag zu gestalten.

Informationen gibt Pflegedienstleitung Sabine Dall unter der Nummer 0591-1405490.

VERANSTALTUNGEN IN LINGEN

JANUAR 2021

- 04.01. **Übungsabend** 18:45 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
- 11.01. **Microsoft Office 60plus** 18:30 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 54200, 3 Termine
- 11.01. **Übungsabend** 18:45 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
- 12.01. **Preis-Doppelkopfturnier** 19:00 Uhr
Gasthof Klaas-Schaper, Infos Tel. 0591 9778615
- 25.01. **Übungsabend** 18:45 Uhr | Skatclub „Herz Bube“

FEBRUAR 2021

- 03.02. **Fitness für Senioren** 09:00 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 96360, 20 Termine
- 03.02. **Englisch – reading, listening, talking (C1) 60+**, Kurs-Nr. 72105, 16 Termine
- 03.02. **Yoga am Stuhl – Yoga 55plus** 16:00 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 95670, 8 Termine
- 04.02. **Englisch – Lektüre und Konversation (B2+) 60+**, Kurs-Nr. 72095, 16 Termine
- 04.02. **Hatha-Yoga für Senioren** 09:00 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 95690, 12 Termine
- 04.02. **Englisch für Experten II (C2)** 10:00 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 72120, 16 Termine
- 08.02. **Übungsabend** 18:45 Uhr | Skatclub „Herz Bube“

– Anzeige –

DRK-Kreisverband
Emsland e.V.



DRK-Sozialstation und Tagespflege in Lingen

Die Sozialstation bietet:

- Mithilfe und Begleitung bei der MDK-Begutachtung
- Ambulante Pflege nach SGB XI (z. B. Körperpflege, Mobilität, Ernährung)
- Verhinderungspflege und Betreuung nach SGB XI
- Behandlungspflege nach SGB V (z. B. Kompressionsstrümpfe an- und ausziehen, Blutzuckermessung, Injektionen [z. B. Insulin])
- Anleitung und Schulungen für pflegende Angehörige

Die Tagespflege bietet:

- Fachlich qualifizierte Betreuung von 08:00 - 16:00 Uhr
- Geschützte Außenanlage
- Ruheraum
- Integrierte Küche zum gemeinsamen Kochen
- Aufenthaltsraum für diverse Aktivitäten, z.B. Gymnastik
- Täglich wechselnde Betreuungsangebote

Kostenlose Erstberatung!

Sozialstation Lingen • Tel. 0591 80033-1022
Tagespflege Lingen • Tel. 0591-14054903320
www.drk-emsland.de

09.02. **Älter werden – fit bleiben** 08:45 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 96250, 14 Termine

Sanfte Gymnastik – für Frauen 09:30 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 96280, 18 Termine

Qigong 10:00 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 95320, 12 Termine

Sanfte Gymnastik – für Frauen 10:35 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 96270, 18 Termine

Älter werden – fit bleiben 17:30 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 96260, 16 Termine

09.02. **Preis-Doppelkopfturnier** 19:00 Uhr
Gasthof Klaas-Schaper, Infos Tel. 0591 9778615

16.02. **Muskel- und Gelenktraining für Senioren** 17:00 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 96290, 20 Termine

18.02. **Qigong** 18:30 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 95330, 8 Termine

22.02. **Übungsabend** 18:45 Uhr | Skatclub „Herz Bube“

MÄRZ 2021

14.03. **Qigong** 09:30 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 95340, 13 Termine

08.03. **Übungsabend** 18:45 Uhr | Skatclub „Herz Bube“

09.03. **Preis-Doppelkopfturnier** 19:00 Uhr
Gasthof Klaas-Schaper, Infos Tel. 0591 9778615

14.03. **Großtauschtag der Lingener Briefmarkenfreunde**, Gasthof Klaas-Schaper, Infos unter Tel: 0591 53555

16.03. **Plattdeutsche Lieder hören, verstehen, singen**, Kurs-Nr. 78855

22.03. **Übungsabend** 18:45 Uhr | Skatclub „Herz Bube“

29.03. **Übungsabend** 18:45 Uhr | Skatclub „Herz Bube“

APRIL 2021

13.04. **Preis-Doppelkopfturnier** 19:00 Uhr
Gasthof Klaas-Schaper, Infos Tel. 0591 9778615

Da zurzeit aus Gründen der Corona-Pandemie viele Veranstaltungen nicht stattfinden, erkundigen Sie sich bitte bei dem Veranstalter!

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: jeden Freitag im Monat um 15:00 Uhr in den Jugendräumen der Johanneskirche Lingen

AWO

Seniorenclub: jeden Mittwoch um 13:00 bis 16:00 Uhr im Falkenheim, Ludwigstr. 42, Lingen

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Demenzzkranken: jeden 2. Samstag im Monat 14:00–16:00 Uhr, die Erkrankten können mit ihren Angehörigen an den Treffen teilnehmen. Anmeldung und Kontakt über Gertrud Berning, Tel. 0157 866 870 72.

Kostenlose Beratung im Sozialrecht in den Räumen der Lingener Tafel, Langschmidtsweg 17a: Termine nach Vereinbarung unter Telefon: 05931 3111.

Christ König Darme

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. (Damascher 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

Don Bosco Damaschke

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

Gymnastikgruppe: Jeden 1. und 3. Montag von 15:00 bis 16:00 Uhr im Don Bosco Haus

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 Bäume-straße; 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

GELingen e. V.

Bürozeiten: montags 10:00–12:00 Uhr und donnerstags 09:00–10:00 Uhr

Offener Treff: täglich ab 09:00 Uhr

Offener Treff mit Programm (wöchentlich): montags 12:30 Uhr – Englisch für Fortgeschrittene, 13:45 Uhr – Englisch für Anfänger; dienstags, mittwochs und donnerstags ab 11:30 Uhr – Mittagstisch; dienstags 16:30 Uhr – „Knackige Knochen“ (Sturzprävention); mittwochs 14:30 Uhr – „Kartenkloppen“; donnerstags 10:00 Uhr – Gedächtnistraining; freitags 15:00 Uhr – PC und Smartphone Hilfe; samstags 09:00 Uhr – Frühstücksbuffet

Veranstaltungen im Monat: Jeden 2. und 4. Samstag 14:30 Uhr – Bingo für alle

Heimatverein Darme

Seniorentanz „Sachte an“: Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat im Saal des Pfarrheims

Integrative Medizin Emsland e. V.

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

Kneipp Verein Lingen e. V.

Frauengymnastikgruppe 50 plus: Jeden Donnerstag 19:00–20:00 Uhr in der Sporthalle Georgianum

Lingener Briefmarkensammler e. V.

Briefmarkentausch: Jeden 2. Sonntagvormittag im Monat 10:00–12:00 Uhr im Saal „Klaas-Schaper“ (außer März + September)

Lingener Hospiz e. V.

Trauercafé: Jeden 1. Mittwoch im Monat um 15:00 Uhr in den Räumen des Hospizvereins, Universitätsplatz 1

Pinke Panther e. V. – Offener Seniorentreff

Öffnungszeiten: dienstags von 14:30 bis 17:00 Uhr, mittwochs von 09:30 bis 18:00 Uhr, samstags von 09:30 bis 18:00 Uhr in den Räumen in der Großen Str. 20 in Lingen

Gedächtnistraining: dienstags ab 14:30 bis 15:30 Uhr

Offener Seniorentreff: dienstags von 15:30 bis 17:00 Uhr

Mittagstisch: mittwochs und samstags ab 12:00 Uhr mit anschließendem **Spielenachmittag** mit Kaffee und Kuchen

Fahrt ins Blaue: Jeden 3. Donnerstag im Monat mit Kaffee und Kuchen (außer Januar und Februar), Auskunft zu den Öffnungszeiten oder unter Tel. 0591 12079470

Seniorentreff der Stadtverwaltung Lingen

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

Skatclub „Herz Bube“

Übungsabende bei Klaas-Schaper: Gastspieler herzlich willkommen

St. Bonifatius Lingen

Seniorengruppe: Jeden Mittwoch von 15:00 bis 17:30 Uhr

St. Gertrudis Bramsche

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

Seniorengruppe: Treffen s. Programmheft oder auf Anfrage

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

St. Marien Brögbern

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 unter 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

Aphasie Regional-Selbsthilfegruppe Lingen e. V. |

Ansprechpartner: Gerda Siebert | Tel. 05907 659

AWO | im Falkenheim | Ludwigstr. 42 | Tel. 05907 370

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

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

KF | Kulturforum St. Michael | Langschmidtsweg 66a |

Tel. 0591 9140-111

Kneipp Verein Lingen e. V. | Pölkerskamp 20 | Vorsitzende:

Christiane Mensing | Tel. 0591 1420094 o. 0591 67908

Lingener Briefmarkensammler e. V. | Vereinslokal

„Klaas-Schaper“ | Frerener Str. 37 | Tel. 0591 53555 |

www.lingener-briefmarkensammler.de

Lingener Hospiz e. V. | Universitätsplatz 1 |

Tel. 0591 831647 | Mobil: 0160 6864303 |

www.lingener-hospiz.de

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

MGH Lingen | Mehrgenerationenhaus | Mühlentorstraße 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

Seniorencampus | Kaiserstraße 10c | Anmeldungen in der

Geschäftsstelle der Seniorenvertretung Lingen |

Tel. 0591 4609 | Email: 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 |

www.seniorenvertretung-lingen.de

Skatclub „Herz Bube“ | Vereinslokal „Klaas-Schaper“ |

Frerener Str. 37 | Tel. 0591 9778615 |

www.herzbube-lingen.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 | Am Pulverturm 3 |

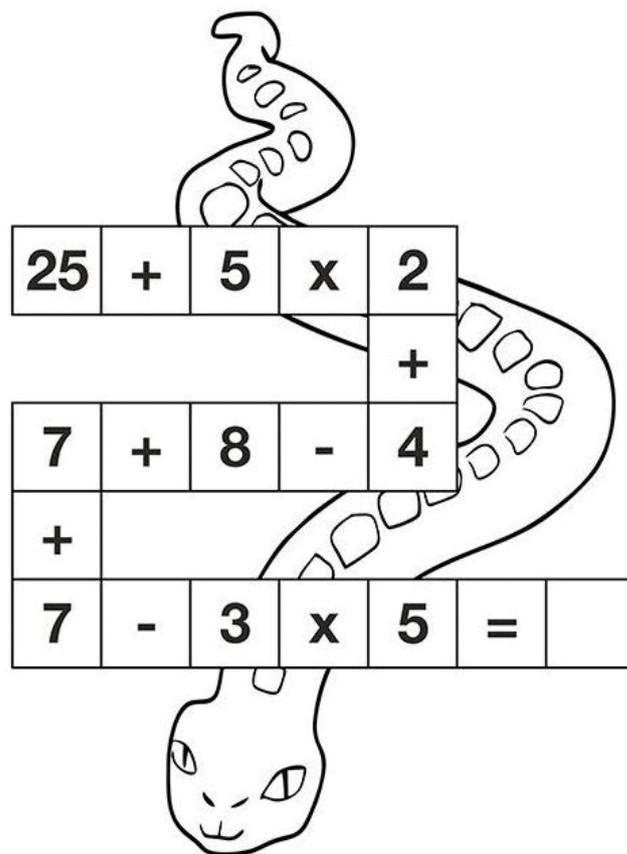
Tel. 0591 91202-0 | Anmeldung bei der VHS, **Uhrzeiten etc.**

entnehmen Sie bitte dem aktuellen Programmheft



Rätselschlange

ZAHLENRÄTSEL



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 senioren.drehscheibe@web.de Betreff: „Seniorenzeitung-Rätsel“ senden. Zu gewinnen gibt es einen Einkaufsgutschein vom Stadtkiosk Julius Frilling.

Der Gewinn wird Ihnen zugestellt!

Einsendeschluss ist der 12. März 2021.

Lösung des letzten Rätsels (Silbenrätsel):

„Zum Lernen ist niemand zu Alt“

Der Gewinner ist Franz Heitmann aus Lingen. Er hat einen Essensgutschein gesponsert vom Waldhotel Neerschulte, Lingen-Schepsdorf gewonnen.

Herzlichen Glückwunsch!

Bärbel Wortmann-Abeln – Wortmann GmbH DAS BARRIEREFREIE BADEZIMMER



Bärbel Wortmann-Abeln

Wie hoch der Bedarf nach Barriere reduzierten Badlösungen ist, verdeutlicht die von forsa durchgeführte und für ca. 62 Millionen Deutsche ab 18 Jahren repräsentative Erhebung. Danach sind lediglich 17 Prozent der Bäder

derzeit für ältere Menschen bequem zu nutzen. Demzufolge wäre nur in etwa 6 Millionen, der insgesamt 36 Millionen Wohnungen in Deutschland ein Bad vorhanden, das die Bezeichnung „altersgerecht“ verdient.

Was bedeutet Barrierefreies Bad?

Barrierefreiheit gestalten bedeutet allen Menschen die gleichberechtigte Teilhabe am Leben zu ermöglichen. Der Begriff Barrierefreiheit wandelt sich immer mehr. Ziel ist es, grundsätzlich den Zugang für alle Menschen gleichermaßen zu ermöglichen – unabhängig von ihren physischen und kognitiven Voraussetzungen.

Nicht nur motorische Einschränkungen, die zum Beispiel eine Rollstuhlnutzung erfordern, sondern auch sensorische und kognitive Einschränkungen werden mit einbezogen. Mit der Berücksichtigung sensorischer Beeinträchtigung wird die zunehmende Bedeutung des demografischen Wandels deutlich.

Die barrierefreie Gestaltung eines Bades ist durch ihre Vielschichtigkeit gekennzeichnet und fordert daher eine individuelle, zukunftsfähige und damit nachhaltige Planung.

Wie Umfangreich ist eine Sanierung?

Wer nach vielen Jahren noch einmal sein Bad modernisiert, bezieht in die Überlegungen, wie es ausgestattet sein soll, oft auch das Alterwer-

den mit ein. Lassen Sie sich von uns beraten. Als Experte kann ich Ihnen Umbauten empfehlen, die für Sie besonders sinnvoll sind. Oft reichen schon einzelne Maßnahmen aus, um das Umfeld Barriere arm und komfortabel zu gestalten. Eine Dusche mit bodenebenen Einstieg sowie Haltestangen und klappbaren Duschsitz ersetzt die Badewanne. Waschtisch und Toilette erhalten eine Seniorengerechte Höhe und sind damit komfortabler in der Handhabung. Viele hilfreiche Assessors erleichtern den Alltag im Bad.

Durch unser Angebot der Komplettlösung für Ihr Bad, werden alle Gewerke (Fliesen, Elektro, Installation, Maler etc.) von uns geplant und terminlich abgestimmt.

Gibt es hierfür eine Förderung?

Wer sein Zuhause Barriere arm gestaltet, freut sich heute über mehr Wohnkomfort – und später im Alter über mehr Mobilität und Selbstständigkeit. Die größte deutsche Förderbank KfW unterstützt alle, die Ihr zuhause vorausschauend umbauen oder modernisieren wollen.

Bei der Barriere Reduzierung im Bad erhalten Sie aus dem KfW-Förderprogramm 455-B einen Investitionszuschuss bis zu 6.250 Euro je Wohnung bei Änderung der Raumaufteilung, Schaffung bodengleicher Duschplätze einschließlich Dusch(-klapp)sitze sowie Modernisierung von Sanitär-objekten und Einbau oder Erweiterung von Mess-, Steuerungs- und Regeltechnik.

Die Beantragung der Förderung übernehmen wir für Sie.

„Barrierefreiheit ist ein Wort, das gerne negativ interpretiert wird. Zu Unrecht. Denn es bedeutet vor allem Komfort“

Weitere Fragen an den Fachmann?

Ihre Badplanerin Bärbel Wortmann-Abeln

Telefon: 0591 – 71090-21

E-Mail: baerbel.wortmann-abeln@wortmann-lingen.de

Wortmann GmbH

Schillerstraße 18 · 49811 Lingen

Grünkohl mit Kasseler

REZEPT AUS OMAS KÜCHE

Zutaten: 1 1/2 kg Grünkohl, 2 Zwiebeln, 40 g Schweineschmalz, 375 ml (3/8 l) Wasser, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 500 g Kasseler-Kotelettstück, 20 g Haferflocken, 2 Rauchenden (Mettwürstchen)

Zubereitungszeit: 110 Minuten

Zubereitung:

1. Von dem Grünkohl die welken und fleckigen Blätter und die Rippen entfernen, den Grünkohl gründlich waschen, in kochendes Salzwasser geben, zum Kochen bringen und 1-2 Minuten kochen lassen. Den Grünkohl in ein Sieb geben, abtropfen und etwas abkühlen lassen. Grünkohl dann grob hacken.
2. Zwiebeln abziehen und in Würfel schneiden. Schmalz in einem Topf zerlassen. Zwiebelwürfel und Grünkohl hinzufügen. Wasser hinzugießen, alles mit Salz und Pfeffer würzen, zum Kochen bringen und etwa 25 Minuten garen lassen
3. In der Zwischenzeit Kasseler unter fließendem kalten Wasser abspülen und trockentupfen.



Bild © pixabay.com

Das Kasseler in den Grünkohl legen und etwa 20 Minuten mit garen.

4. Haferflocken unter den Grünkohl rühren. Rauchenden auf den Grünkohl legen und alles noch weitere 10 Minuten garen.

5. Fleisch und Wurst herausnehmen und in Scheiben schneiden. Grünkohl mit Salz und Pfeffer abschmecken und Fleisch und Wurst dazu servieren.

Beilage: Brat- oder Salzkartoffeln.

Quelle: Landfrauen

– Anzeige –

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

Was ist das?

GEDÄCHTNISTRAINING

Mein Name ist Helga Kruppik. Seit 2004 bin ich, ausgebildete Gedächtnistrainerin und Mitglied im BVGt. In verschiedenen Kirchengemeinden in Lingen gib es seit 2004 Seniorengruppen, die mit viel Spaß jeden Dienstag ihr Gedächtnis trainieren.

Ganzheitliches Gedächtnistraining bedeutet, dass verschiedene Hirnleistungen trainiert werden. Dabei geht es um 12 verschiedene Trainingsziele: Konzentration, Merkfähigkeit, Wahrnehmung, Wortfindung, Assoziiertes Denken, Logisches Denken, Denkflexibilität, Zusammenhänge erkennen, Formulierung, Urteilsfähigkeit, Strukturieren, Fantasie und Kreativität.

Diese Hirnleistungen sollen nicht isoliert trainiert werden, sondern werden mit einer Vielfalt von Übungen verknüpft. Der ganzheitliche Aspekt hat jedoch noch eine weitere Bedeutung: Er ermöglicht es, einen über die rein kognitive Ebene hinausgehenden Zugang zu den Menschen zu finden. Einbezogen wird der ganze Mensch, nicht nur einzelne Funktionen des Gehirns. Das gilt nicht nur für Menschen in der 3. Lebensphase, auch junge Menschen haben Probleme mit ihrem Gedächtnis. Fällt Ihnen manchmal der Name eines Freundes oder Nachbarn nicht ein? Stehen Sie dann und wann im Supermarkt, wissen aber nicht mehr, was Sie kaufen wollten? Vergessen Sie ab und zu wichtige Termine? Sie wollen etwas erzählen und Ihnen fallen nicht die passenden Worte ein? Sie haben das Gefühl, auf dem Schlauch zu stehen?

Viele Menschen klagen über verschiedene Gedächtnisstörungen. Die meisten dieser Gedächtnisstörungen sind eine Folge von Konzentrationsmangel. Wer unter Konzentrationsmangel leidet, büßt ein Stück

Lebensqualität ein. Das Selbstbewusstsein leidet, man wird verunsichert. Das soziale Erleben in einer Gruppe, die dadurch entstehende Kommunikation und das gemeinschaftliche Erfolgserlebnis steigern die Lebensqualität und das Selbstbewusstsein. Ganzheitliches Gedächtnistraining ist wichtig als Prävention als Optimierung und auch eine Unterstützung bei der Rehabilitation verschiedener Erkrankungen. Es gibt viele Möglichkeiten etwas für ein wachen Geist zu tun. Dazu gehört lebenslanges Lernen viel Bewegung, gute ausgewogen Ernährung und natürlich ausreichend zu trinken.

Kurse zum Ganzheitlichen Gedächtnistraining finden Sie u.a. in vielen VHS und anderen Bildungseinrichtungen, beim DRK und in Kirchengemeinden. Wer sich angesprochen fühlt, kann sich gerne nach Absprache zu einer Schnupperstunde einfinden.

Hier einmal ein kleiner Gedächtnistrainer. Jedes Wort ist rückwärts geschrieben, die Wortfolge ist erhalten.

mmiN rid tieZ, nied sinthcädeG uz nereiniart, se tsi eid gnuztessuaroV rüf nenie nehcaW tsieG. mmiN riD tieZ, nekneduzhcan, se tsi eid elleuQ red tfark. mmiN riD tieZ muz neleipS, se tsi sad sinmieheG red dneW. mmiN riD tieZ muz neseL, se tsi eid egald-nurG sed snessiW. mmiN riD tieZ hcildnuerf uz nies, se tsi sad roT sed hcilkcülG snies. mmiN riD tieZ muz nemärT, se tsi red geW uz ned nenretS. mmiN riD tieZ muz nebeiL, se tsi eid erhaw eduerfsnebeL. mmiN riD tieZ, horf uz nies, se tsi eid kisuM red eleeS (irischer Segenswunsch – abgewandelt).

Text: Helga Kruppik, Foto: Pixabay



Bild © pixabay.com

– 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

TelefonSeelsorge Emsland/Grafschaft Bentheim

25 JAHRE IM DIENST DER MENSCHEN

Rund um die Uhr bietet die Telefonseelsorge ein Gesprächs-, Beratungs- und Seelsorgeangebot an. Unter den bundeseinheitlichen Rufnummern 0800-1110111 und 0800-1110222 sind die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Gebührenfrei, vertraulich und vor allen anonym zu erreichen.

Die Lingener Seniorenzeitung „Drehscheibe“ sprach mit dem Vorsitzenden Hermann Niemann sowie Geschäftsführer Ludger Plogmann über die Arbeit der Telefonseelsorge.

TelefonSeelsorge – was ist das und wer steht hinter diesem Angebot?

Hermann Niemann: TelefonSeelsorge ist eine Einrichtung, die es bundesweit seit mehr als 60 Jahren und im Bereich Emsland/Grafschaft Bentheim 25 Jahre gibt. Wir machen ein niederschwelliges Beratungs- und Seelsorgeangebot am Telefon, im Chat und per Mail.

Ursprünglich war TelefonSeelsorge ein Angebot zur Suizidverhinderung: Die erste Stelle vor 60 Jahren in Berlin nannte sich „Ärztliche Lebensmüdenbetreuung“. Heute ist TelefonSeelsorge ein geschützter Begriff und meint die Beratung zu allen Themen, die Menschen unter den Nägeln brennen. Dabei ist die Beratung anonym und punktuell. Es werden keine Folgetermine gemacht und auch keine Verabredungen getroffen. Sowohl der Anrufer als auch der Telefonseelsorger bleibt anonym. Erreichbar sind wir rund um die Uhr, also auch nachts. Unser Angebot ist kostenfrei.

Die 105 TelefonSeelsorge-Stellen sind an die evangelische und an die katholische Kirche angebunden. Die Trägerschaften sind unterschiedlich organisiert. Oft sind es die Bistümer oder die Diakonie, die Trägerschaften übernehmen, viele Stellen sind ökumenisch organisiert. In unserem Fall ist es ein Verein in katholischer Trägerschaft, der dahintersteht.

Wer berät oder hört den Anrufenden zu?

Ludger Plogmann: Die Beratung übernehmen ehrenamtliche Telefonseelsorgeinnen und Telefonseelsorger, die eine einjährige Ausbildung durchlaufen haben und eine Begleitung durch Supervision und Fortbildung bekommen. In unserer TS sind es zurzeit etwa 70 Personen, Männer und Frauen, die dieses Angebot rund um die Uhr gewährleisten.

Ist Einsamkeit gerade im Seniorenbereich ein Thema?

Hermann Niemann: Ja, neben dem Thema körperliche und seelische Erkrankungen ist Einsamkeit



Standen der „Drehscheibe“ für ein Interview zur Verfügung: Ludger Plogmann (li.), Geschäftsführer und Hermann Niemann (re.), Vorsitzender der Telefon Seelsorge

gerade im Alter ein großes Thema. Besonders zu Zeiten von Corona gerät es immer mehr in den Blick. Viele ältere Menschen beklagen eine Leere und zu wenige Kontakte. Manchmal haben unsere Ehrenamtlichen am Abend Menschen am Telefon, die sagen: „Sie sind heute der erste Mensch, mit dem ich spreche“.

Wie kann die TelefonSeelsorge Probleme lösen?

Ludger Plogmann: Wir haben keine Patentrezepte und unser Ansatz besteht auch nicht darin, Ratschläge zu geben. Vielmehr hören wir zu. Oft bringen die Menschen die Lösung ihres Anliegen schon mit, wissen es aber nicht zu formulieren oder brauchen jemanden, der einfach nur zuhört, so dass sich ein Lösungsbild abzeichnet. Manchmal verweisen wir auch weiter an Einrichtungen, die bei speziellen Themen besser weiterhelfen können und längere Beratungsprozesse garantieren können, also zum Beispiel die Suchtberatung oder die Lebens- und Paarberatung.

Die Mitarbeiter werden mit Schicksalen und Problemen konfrontiert. Wie lösen sie das Problem, dass diese die Belastung nicht mit in den Alltag nehmen?

Hermann Niemann: Da sind zwei Dinge wichtig: Einmal steht das Beratungstelefon nicht bei den Mitarbeitern Zuhause, sondern es gibt einen zentralen Ort, von dem aus die Beratung stattfindet. Unsere Mitarbeiter fahren also nach der Beratung wieder in ein heimisches Umfeld und können so vieles dort lassen, wo sie beraten haben.

Zum anderen sind unsere Mitarbeiter einmal im Monat in einer Supervisionsgruppe, in der sie die Anrufe, die sie gemacht haben, reflektieren können. So können sie sich entlasten und gleichzeitig Strategien für bestimmte Situationen entwickeln.

Wir danken Ihnen recht herzlich für dieses Gespräch und wünschen der Telefonseelsorge Emsland/Grafschaft Bentheim weiterhin alles Gute und viel Erfolg. *Interview: Johannes Ripperda, Foto: Telefon Seelsorge*

Alte Berufe

DER HUFSCHMIED

Hufschmied ist ein sehr alter und immer wichtiger Beruf gewesen. Schon in der Antike suchten die Menschen nach einem Schutz für ihre Pferdehufe, die auf steinigem Boden stark abgenutzt wurden. Zu der Zeit zogen bereits Schmiede einen Schuh über die Hufe oder banden das Hufeisen mit Riemen an den Beinen fest. Genagelte Hufeisen, wie sie heute verwendet werden, scheinen von den Kelten erfunden worden zu sein. Trotz einzelner antiker Belege datieren viele Historiker die Erfindung des genagelten Hufeisens, daher weiter ins frühe Mittelalter (lt. Wikipedia).

Können Sie sich noch daran erinnern liebe Leser, dass Sie als kleines Kind mal an einer Schmiede vorbei gingen und einen Blick in die Schmiede werfen durften? Der Schmied hatte gerade den Huf zwischen seinen Beinen geklemmt, die Nägel und das alte Eisen wurden entfernt und mit kräftigem Hämmern wird nun ein glühendes Hufeisen auf dem Amboss geformt und auf dem Pferdehuf angepasst und anschließend im Wasserbad abgekühlt. Auch heute werden Pferde noch genau so beschlagen, doch das Werkzeug ist moderner und das Pferd muss nicht mehr zur Schmiede gebracht werden. Der Schmied kommt mit seiner mobilen Schmiedewerkstatt zum Pferdebesitzer.

In Lingen ist für einen fachmännischen Hufbeschlag Jörg Lucas ein gefragter Mann. Die Familie Lucas hat schon seit vielen Generationen Pferde. Der Hufbeschlag gehörte auch dazu. So lag es auf der Hand, sich zum Hufschmied ausbilden zu lassen. Bei dieser Tätigkeit ist viel Einfühlvermögen gefragt. Insbesondere wenn ein Pferd nervös oder verletzt ist. So Jörg Lucas. Der Hufschmied erkennt Krankheiten und Fehlstellungen am Pferdehuf. Dieses muß sofort behoben werden, weil sonst



Hufschmied bringt das (Pferde) Glück. Ob Springpferd oder Isländer, Jörg Lucas passt das richtige Hufeisen an.

das Pferd nicht mehr geritten werden kann. Das Glück der Erde liegt auf dem Rücken der Pferde. So sagt man jedenfalls. Für Reiter stimmt es sicherlich und in Lingen gilt das besonders. Um das Glück vollständig zu machen wünscht sich Hufschmied Jörg Lucas, dass sich noch viele Interessierte zum schönen Beruf des Hufschmieds ausbilden lassen denn es fehlt an Nachwuchs.

Text: Walter Ahlrichs, Fotos: Familie Lucas

– 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.

Projekt auch HAsEA

HAUPTAMT STÄRKT EHRENAMT

Seit Anfang des Jahres beteiligt sich der Landkreis Emsland am Projekt „Hauptamt stärkt Ehrenamt“ des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft. In Kurzform wird das Projekt auch HAsEA genannt. Ziel des Projekts, an dem bundesweit 18 Landkreise beteiligt sind, ist es Strukturen aufzubauen, die Ehrenamtliche in ihrer Arbeit weiter unterstützen. Mit HAsEA bekommt auch der Ehrenamtsservice des Landkreises Unterstützung. Fünf ProjektmitarbeiterInnen, die jeweils für eine Region zuständig sind, ermöglichen den Ehrenamtlichen eine bessere Erreichbarkeit für viele Veranstaltungen. Sie kennen die ehrenamtlichen Strukturen vor Ort und um die verschiedensten Bedürfnisse von Ehrenamtlichen unter einen Hut zu bekommen, sind für Gespräche und Beratungen nur kurze Wege notwendig.

„Die Projektstellen sollen die Ehrenamtlichen unterstützen, damit diese weiterhin Spaß am freiwilligen Engagement haben“, so der Landrat Marc-Andre Burgdorf beim offiziellen Startschuss für das Projekt. Die Stellen stehen den ehrenamtlich Engagierten mit Rat und Tat zur Seite – egal ob im Verein, in einer Einrichtung oder in einer freien Initiative. Projekte sollen im Aufbau begleitet, neue Netzwerke aufgebaut und Angebote im Bereich Qualifizierung, Anerkennung und Unterstützung geschaffen werden. In den Orten, in denen es noch keine Anlaufstellen für Ehrenamtliche gibt, sollen -gemeinsam mit den Akteuren - neue Strukturen wie zum Beispiel runde Tische für den Austausch geschaffen werden. Für das südliche Emsland, also den

Kommunen Emsbüren, Freren, Lengerich, Lingen, Salzbergen und Spelle ist die Projekt-



stelle mit Mechthild Kümling besetzt. Sie ist verankert im Kulturzentrum „Alte Molkerei“ in Freren. „Schon seit Jugendzeiten ist mir das Ehrenamt vertraut“ erzählt Mechthild Kümling. „Es fing mit der Zugehörigkeit in der Kolpingjugend an, und setzte sich später dann in der Mitarbeit im Vorstand der Kolpingsfamilie Messingen fort. Während der Erziehungszeiten meiner Töchter baute ich Mutter-Kind-Gruppen auf und übernahm die ehrenamtliche Leitung der katholischen Erwachsenenbildung vor Ort. Wie so häufig ergab sich dadurch auch die kommunalpolitische Mitarbeit im Gemeinderat und im Samtgemeinderat.“ Aktuell ist Mechthild Kümling ehrenamtliche Gleichstellungsbeauftragte der SG Freren und im Vorstand des Fördervereins für das Altenpflegeheim St. Franziskus in Freren tätig. Im HAsEA Projekt will sie den Ehrenamtlichen unter anderem übergeordnete Themen aus dem Bereich Kommunikation anbieten. Vor den Sommerferien nahmen schon knapp 20 Teilnehmer an einer Online-Schulung zum Thema Videokonferenzen teil. Geplant ist eine Fortbildung für Pressewarte und Schriftführer und natürlich für alle weiteren Interessierten zum Thema „Pressearbeit“: Wie verfasse ich einen Presstext? Wie gestalte ich den Text das er gelesen wird? Wie knüpfe ich Kontakte zur Zeitung oder ähnlich? usw. Weitere Informationsabende soll es geben im Bereich Moderation von Vorstandssitzungen oder bei Konflikten im Verein. In Zusammenarbeit mit dem Ehrenamtsservice ist die Facebookseite „Ehrenamt Emsland“ einge-



(v.l.n.r.: Heike Baalmann (Ehrenamtsservice LK EL), Christian Hüser (Projektstelle Meppen.Haselünne.Herzlake), Mechthild Kümling (Projektstelle südliches Emsland), Heike Theisling (Projektstelle Haren.Twist.Geeste), Julian Geering (Projektstelle nördliches Emstal), Elke Rolfes (Ehrenamtsservice LK EL), Maren Daum (Projektstelle Hümmling), Landrat LK EL Marc-Andre Burgdorf)

richtet worden. Der „Wettbewerb“ zum Thema „Die schönsten Formen von Anerkennung im Ehrenamt“ wird die Seite beleben. Ein Besuch auf der Seite mit den Klicks „gefällt mir“ und „teilen“ ist bestimmt lohnenswert. Auch die Vier weiteren Mitarbeiter in den Projektstellen haben in ihrer Arbeit Schwerpunkte gesetzt. Es ist aber so gedacht, dass alle untereinander und auch alle Ehrenamtlichen davon profitieren sollen. Während Christian Hüser für die Region Meppen.Haselünne.Herzlake das junge Ehrenamt in den Blick nimmt, widmet Julian Geering aus dem nördlichen Emstal einen Teil seiner Arbeit der Digitalisierung von Vereinen.

Maren Daum lädt die Hümmlinger Bevölkerung ein, sich an die HAsEA-Projektstelle zu wenden, wenn es darum geht eigene Ideen umzusetzen. Heike Theisling aus der Region Haren.Twist.Geeste engagiert sich u. a. in der Organisation von Nachbarschaftshilfen. „Ich lade Alle herzlich ein, sich mit Fragen und Anregungen, Ideen und neuen Vorstellungen im Hinblick auf das Ehrenamt oder auf Ihre eigene ehrenamtliche Tätigkeit bei mir zu melden, um damit meine Arbeit zu unterstützen und zu bereichern“ so Mechthild Kümling.

Gerne per Mail an mechthild.kuemling@hasea-emslan.de oder am Telefon 05902/950 444 und am besten bei einem Besuch in der Alten Molkerei.

Text: Mechthild Kümling, Foto: Landkreis Emsland

Wenn das neue Jahr besser werden soll, dann können wir nur selbst die Veränderung sein.

Wenn du Liebe brauchst, schenke Liebe.

Wenn du glücklich sein willst, mache andere glücklich.

Wenn du Freude willst, schenke Freude.

Wenn du dem Planeten helfen willst, dann achte darauf, dass du ihn nicht mehr verschmutzt und weniger Müll produzierst.

Willst du, dass es dir gut geht, dann helfe anderen dabei, dass es ihnen gut geht.

Sei DU die Veränderung, die du in deinem Leben möchtest.

Einen guten Start!

Jutta Hense

Foto © pixabay.com

– Anzeige –



Bestens umsorgt in Lingen

Bestmögliche Betreuung, individuelle Pflege- und Wohnkonzepte sowie ein abwechslungsreiches Programm erwarten Sie in unserer Seniorenresidenz Curanum Lingen.

- Stationäre Pflege
- Ambulanter Dienst
- Betreutes Wohnen
- Kurzzeitpflege
- Verhinderungspflege
- Bewegungs-/Ergotherapie
- Friseursalon

Jochem-Hamann-Str. 2
49809 Lingen
Telefon: 0591 9133 5
lingen@korian.de
www.bestens-umsorgt.de

 **Seniorenresidenz Curanum**

MITTAGSTISCHE IN LINGEN

Da zurzeit aus Gründen der Corona-Pandemie viele Veranstaltungen nicht stattfinden, erkundigen Sie sich bitte bei dem Veranstalter!

DMfS Damascher Mittagstisch für Senioren und Alleinstehende, Goethestraße 22, jeweils mittwochs um 12:00 Uhr
3,80 € inkl. Dessert

Anmeldung montags vormittags unter 0172 2809433 oder Info unter 0591 9739515

Verein Wabe e.V., Holthausen-Biene wöchentlich montags, dienstags, mittwochs und donnerstags um 12:00 Uhr

3,50 € inkl. Nachtisch und Getränke
Anmeldung jeden Montag von 09:00–10:00 Uhr unter 0591 9662786 oder mittagessenwabe@gmx.de, www.wabe-holthausen-biene.de

Seniorenzentrum Gelingen e.V., Lookenstraße 10, wöchentlich dienstags, mittwochs und donnerstags um 11:30 Uhr (siehe Programmflyer unter www.ge-lingen.eu)

Pinke Panther e.V., Große Straße 20, mittwochs und samstags Mittagstisch
www.pinkepanther-lingen.de

Darmer Mittagstisch, Pfarrheim Darne, jeden 3. Mittwoch im Monat um 12:00 Uhr
Anmeldung montags vorm festgesetzten Termin
6,00 € inkl. Nachtisch

www.pfarreien-gemeinschaft-lingen-süd.de

St. Gertrudis Bramsche, Pfarrheim Bramsche, jeden 3. Mittwoch im Monat, 12:00 Uhr
5,00 € inkl. Nachtisch
www.pfarreiengemeinschaft-lingen-süd.de

Förderkreis Wohnpark Gauerbach e.V., Bürgerzentrum Gauerbach, Jägerplatz 9, jeden Dienstag um 12:00 Uhr
Anmeldung freitags von 09:00–11:30 Uhr unter 0175 5985743, www.gauerbach.de

Alte Backstube – Diakonie Emsland, Baccumer Straße 4, jeden Dienstag ab 12:00 Uhr
3,00 € pro Mahlzeit
Anmeldung unter 0591 4666 bis Montags um 12:00 Uhr (erreichbar von 9:00 bis 18:00 Uhr)

Einmal Pfadfinder – immer Pfadfinder!

PFADFINDERGRUPPE IN LINGEN

Im Gemeindehaus der Kreuzkirche in Lingen sitzen im Pfadfinderraum 8–10 Uhus. Das ist die Älteren-Gruppe des Stammes Eberhard von Danckelmann im Verband Christlicher Pfadfinderinnen und Pfadfinder. Sie besprechen Termine, sie singen, sie beten, sie beschäftigen sich mit aktuellen Themen, sie kümmern sich im Hintergrund um die Jugendarbeit, da wo Hilfe nötig ist und sie gebraucht werden. Sie gehen auch mal gemeinsam zu Veranstaltungen wie „mittwochs in“ oder „mittwochs im Museum“ oder besuchen eine Stadtratssitzung, aber auch das Central-Kino mit empfohlenen Filmen. Sie setzen sich ehrenamtlich in Kirchenvorständen, Gemeindebeiräten und sozialen Einrichtungen ein und sind bei Gemeindefesten aktiv unterwegs. Sie besorgen Holz für Kohten- und Jurten-Abende aber organisieren auch Veranstaltungen, Lager und Gottesdienste. Mit den Flohmärkten sammeln sie Geld für das Projekt Kondoa, um Mädchen und Jungen in Kondoa in Tansania einen Schulabschluss zu ermöglichen. Seit September 1993 bieten sie monatlich das „Montagsgebet der Pfadfinder“ an. Es findet jeweils am 1. Montag im Monat um 21 Uhr in der Kreuzkirche statt. Auch die Pfadfinder-AG an der Matthias-Claudius-Schule in Heukampstannen wird von einem Pfadfinder der Uhus im Ehrenamt angeboten.

Der Stamm Eberhard von Danckelmann besteht aus mehreren Sippen (Gruppen), wie die Bären, Wölfe, Füchse, Yetis, Die Wilden 13 und eben die Uhus. Die Uhus, auch scherzhaft „Unter Hundert“ genannt, sind schon fast ihr ganzes Leben als Pfadfinder aktiv, mal mehr, mal weniger, je nach Möglichkeit und Vorgaben unterwegs. Die Uhus gibt es schon seit 1951 allerdings mit unterschiedlichen Mitgliedern in unterschiedlichen Jahrgängen.

Im Juli feiern wir in Lingen „100 Jahre Pfadfinden in Lingen“. So gibt es Berichte aus der Pfadfinderarbeit, die 1921 beginnt, und schon 1934 enden soll, als mit Genehmigung des Reichsbischof und des Reichsjugendführers eine Eingliederung in die HJ bzw. in den BDM beschlossen wurde. Die Pfadfinderarbeit hat sich dann 1951, also vor 70 Jahren neu gegründet. 1973 bildete sich dann der VCP (Verband Christlicher Pfadfinderinnen und Pfadfinder), ein Zusammenschluss von CPD (Christliche Pfadfinderschaft Deutschland) und EMP (Evangelische



Die Gruppen UHU und Wölfe (Bild von 2019)

Mädchen Pfadfinder). Seit dieser Zeit treiben und begleiten sie die Arbeit des VCP, die nach einem Stufenkonzept angelegt ist, mit allen Kräften. Die Entwicklungsphasen und Altersstufen im VCP beginnen mit der Kinderstufe, über die Pfadfinderinnen und Pfadfinderstufe, hin zur Ranger- und Rover-Stufe bis zur Stufe Junge Erwachsene. Und dann gibt es noch die „UHUS“. Sie sind alles, nämlich Kind, Jugendlicher und Erwachsener, der in der Gesellschaft seine Frau/ seinen Mann steht.

In Lingen gibt es noch viele Pfadfinderinnen und Pfadfinder aus den Verbänden (DPSG) Deutsche Pfadfinderschaft St. Georg, BDP (Bund Deutscher Pfadfinder) CPD und EMP, die gerne mal bei uns vorbeischauen sollten. Viele Leute, mit denen man ins Gespräch kommt, sei es bei Aktionen in denen wir in Kluft (Tracht) tragen, wie Flohmärkte, Verteilung und Weitergabe des Friedenslichtes, Gestaltung von Gottesdiensten, als auch beim Neujahrsempfang der Stadt, erwähnen sie dann mit einem Lächeln im Gesicht: „Ja. Pfadfinder/Pfadfinderin war ich auch schon mal“.

Die Antwort der Uhus: „Pfadfinder war ich auch schon mal sollte anders lauten, nämlich: Einmal Pfadfinder – immer Pfadfinder“. Viele aus unserer Gruppe haben auch an ihrem Auto einen Aufkleber, auf dem folgendes zu lesen ist: Pfadfinder? Na klar! Wenn also mal ein Auto vor euch ist, und ihr den Aufkleber entdeckt, werft mal einen Blick zum Fahrer oder Beifahrer. Es ist mit Sicherheit ein Pfadfinder, der sich mit dem Ziel und der Aufgabe identifiziert. Als Pfadfinder befindest du dich in einer anderen Welt. Sie singen am Feuer, bauen Kohten und Jurten im Wald. Sie bewegen sich in festen Regeln, genießen die große Freiheit und das beglückende Gefühl von Gemeinschaft, die in unserer Gesellschaft oft abhandengekommen ist. Jeder findet bei uns einen Platz und hat auch im Alter noch einen Auftrag. Bei den Pfadfindern ist man in jedem Alter immer eines: „**PFADFINDER**“

Text: Joachim Koopmann, Foto: Petra Holz

OPA LINGEN

Zwischen den Jahren – Drei Kilo Satire

„Es ist nicht die Zeit zwischen Weihnachten und Silvester, in der man sich die Pfunde zugelegt, sondern die Zeit zwischen Silvester und Weihnachten!“

Wie wahr, wie wahr doch dieses alte Sprichwort ist. Sind wir doch mal ehrlich. Die zwei, drei Kilo, die wir uns über die Feiertage anfuttern, fallen doch eigentlich kaum auf zwischen den anderen acht bis zehn, die wir uns im Laufe der vorangegangenen Monate zugelegt haben. Zumal die zuletzt genannten acht Kilo schon fest auf den Hüften, am Bauch und unter dem Kinn liegen, während die erstgenannten drei Kilo noch frei im Körper schweben und vermutlich in einer Woche wieder verschwinden würden, wenn man sie ließe.

Aber alljährlich sind es diese drei Kilo Übergewicht, die es nach Silvester wieder abzutrainieren oder runterzuhungern gilt. Mir kam das schon immer spanisch vor. Wie viel Fett, Schokolade und Zucker muss man eigentlich verschlingen, damit nach Abzug der verbrannten Energie noch drei Kilo am Körper hängenbleiben? Fünf Kilo Lebkuchenherzen? 30 Tafeln Schokolade? Drei komplette Enten? Ich fürchte, das reicht nicht und es müsste wesentlich mehr sein, als ein Magen in einer Woche bereit ist, auszuhalten. Dank Sodbrennen, Übelkeit und Atemnot, geht aber irgendwann einfach nichts mehr hinein. Meistens ist dies schon nach der zweiten Tafel Schokolade der Fall. Mal ehrlich, da kann doch etwas nicht stimmen? Zumal mit Sicherheit auch für Bewegung gesorgt ist, beim obligatorischen Weihnachtsspaziergang, beim Abwaschen von Geschirrbergen, beim Entsorgen von sorgsam gefaltetem Weihnachtspapier, dem Zubereiten von Drei- bis Viergangmenüs, beim Auf- und Abräumen von Essgeschirr, Kaffeegeschirr und Brotbrettchen für all die lieben Gäste, die eigentlich auch nur kommen, um sich hinterher zu beklagen, dass alles wieder viel zu viel und viel zu lecker war, und man deshalb mit Bauchschmerzen und völlig erledigt nach Hause gehen müsse.

Die Wahrheit, weshalb diese drei Kilo immer wieder als Sündenbock herhalten müssen, ist eine ganz andere, wie ich jetzt herausgefunden habe. Die ersten Sonnenstrahlen, an einem der jungfräulichen Januartage, bewirken nämlich eine Art Erwachen der Erinnerung. Dick eingepackt in Figur unbetonte

Jacken, zugeschnürt und bis zur Unkenntlichkeit vermummt mit Schal und Mütze, spaziert man zufrieden blinzend den ersten zarten Sonnenstrahlen entgegen. Und dann passiert es: „Die Sonne, wie angenehm ihre Strahlen sich auf Stirn und Wangen anfühlen, ach wird das schön, wenn wir erst wieder Sommer haben, das dicke Winterzeug hinten im Schrank hängt und man sich leicht bekleidet nach draußen wagen kann ...“ Das ist der Augenblick, in dem den Dreikilozuvielbesitzern der Atem stockt. Leicht bekleidet? Und mein Bauch? Wo lass' ich den? Jetzt ist er gut versteckt unter Pullovern und Jacken. Aber dann? Wohin damit?

Zu Hause folgt sofort der Gang zur Waage. Von wegen, drei Kilo! Acht sind es mindestens zu viel. Und ein Blick in den Spiegel, aus seitlicher Perspektive, lässt noch einige mehr vermuten. Das bindet man aber natürlich nicht jedem auf die Nase. Es bleibt bei den drei Kilo. Denn oh Wunder, spätestens beim nächsten Einkauf, trifft man Frau Schmidt und Frau Müller wieder, mit denen man vor Weihnachten noch die Zubereitung der Braten diskutiert hat. Und wie unsinnig es ist, gerade zu Weihnachten die Kalorienzufuhr einzuschränken. Genau diese Leidensgenossen haben nichts Besseres zu tun, als sich über die eigenen drei neuen Kilos zu beschweren, die Weihnachten ihnen beschert hat. Und jede hat einen besonders effektiven Tipp, wie man sie ganz schnell wieder herunter bekommt. Von Fasten über Trennkost und Diät drinks ist alles dabei. Selber schwört man natürlich auch auf seine hundertprozentige Methode und alle gehen zufrieden nach Hause. Im Grunde braucht man eigentlich gar nichts tun im Augenblick, weil so ziemlich alle Leidensgenossen drei Kilo zugenommen haben und sie alle auch ihre anderen acht Kilos ignorieren. Für Sport ist es draußen ohnehin viel zu kalt und bis zum Sommer sind es noch sechs Monate. Ach, überhaupt: wozu sich jetzt kasteien, steht doch Ostern schon wieder vor der Tür – oder besser im Einkaufsladen im Regal.





Liebe Mitglieder,

leider bleiben unsere Türen vorerst noch geschlossen. Aus diesem Grund haben wir uns dazu entschlossen, ab Januar die Beiträge nicht einzuziehen. Wir möchten euch ALLEN für die tolle und tatkräftige Unterstützung danken! Für alle aufmunternden Mails, Briefe, Karten und Telefonate.

Bitte haltet euch auch weiterhin fit mit: Injoy@home, Live-Online-Kursen (zoom), Mediathek oder Trainingspläne für Daheim. Fragen dazu? Mail an: info@injoy-lingen.de Telef. Hotline: 800 380 (Mo./Mi./Fr. 9.00 - 12.00 Uhr)

Bleibt gut informiert über: www.injoy-lingen.de/Aktuelles facebook und Instagram

SCHILLERSTR. 2 · 49811 LINGEN · TEL. 0591 - 800 380

Rufen Sie noch heute an!
0591 610 98 12



Ihr Haus oder Ihre Wohnung ist zu groß für Sie? Sie planen den Umzug in eine Senioreneinrichtung oder möchten sich verkleinern?

Wir finden den Käufer oder Mieter für Ihre Immobilie!



Kai Adam,
Immobilienkaufmann &
Sachverständiger

Spezielles Angebot für Senioren:

Mit diesem Angebot, welches eigens auf die besonderen Bedürfnisse für Senioren abgestimmt ist, sprechen wir auch Angehörige und Betreuer an.

Die Lebensumstände können sich von heute auf morgen, auf dramatische Weise, durch Krankheit, Unfall oder auch durch Alterserscheinungen ändern.

Für all das finden wir gemeinsam mit Ihnen die passende Lösung.

Ob Vermietung, Verkauf, Verwaltung, Umzug oder Haushaltsauflösung:

Wir lassen Sie in der Ausnahmesituation nicht alleine und beraten Sie mit Herz, Verstand und Kompetenz.



Unsere Leistungen für private und gewerbliche Kunden

- » Verkauf/Beratung
- » Vermietung/Beratung
- » Wertermittlung/Gutachtenerstellung
- » Übergabe/Übernahme von Objekten
- » Vermietung/Erstellung von Mietverträgen
- » Erstellung und Überprüfung von Betriebskosten oder Nebenkostenabrechnungen
- » Verwaltung
- » Umzugsorganisation/ Haushaltsauflösung
- » Spezielle Betreuung durch gerontopsychiatrische Fachkraft
- » Schlüsselfertiges Bauen
- » Finanzierung



Adam Immobilien
& Projektentwicklung GmbH & Co. KG
Fiskediek 7
49809 Lingen (Ems)

T 05 91 610 98 12
F 05 91 610 98 13
info@adam-immobilie.de