

LINGENER SENIORENZEITUNG

# DREHSCHEIBE

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

JAN - MÄRZ | 2023

## Energiekrise, Energiekosten und Wohngeld

Seite 4-5

| Alteneinrichtungen in Marienberg | Aktion Weltseniorentag | Führerschein gegen LiLi-Karte |  
INFORMATIONEN - VERANSTALTUNGEN - AKTUELLES - UNTERHALTUNG

Foto © Richard Heskamp

- 2 „Wussten Sie schon, dass...“; Georg Thole stellvertretenden Sprecher der Region Weser-Ems im Landesseniorenrat
- 3 Vorwort – Johannes Ripperda; Weltseniorentag wichtig
- 4–5 Senioren aktuell – Energiekrise, Energiekosten und Wohngeld
- 6 Senioren aktuell – Kleinanzeigen
- 7 Senioren aktuell – Rettungswagen für Ukraine
- 8 Senioren aktuell – Schuldenfrei im Alter
- 9 Senioren aktuell – Faszination Tageszeitung; Irmgard Budde verabschiedet
- 10 Senioren aktuell – Lingener Fahrradwerkstatt
- 11 Senioren aktuell – Führerschein gegen LiLi Karte; IN FORM Essen
- 12–14 Veranstaltungen in Lingen
- 15 Unterhaltung – Rätsel; Gesundheitstipps im Winter
- 16 Senioren aktuell – Die Fachfrau gefragt
- 17 Senioren aktiv – Gemeinsam leben im Alter
- 18 Senioren aktiv – Richard Heskamp: Fotograf aus Leidenschaft
- 19 Senioren aktiv – Sturzprophylaxe
- 20–21 Senioren aktiv – Kinderhospiz-Stützpunkt Löwenherz Lingen
- 22 Senioren aktiv – Besuch der Sozialbetriebe Mittleres Erzgebirge in Marienberg
- 23 Kolumne „Opa Lingen“

*In den nächsten Ausgaben werden weitere redaktionelle Beiträge der Lingener Seniorenverbände vorgestellt. Die nächste Ausgabe erscheint im April 2023.*

*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) Thorben Koop T +49 (0) 591 61075-30 info@medienwerkstatt-lingen.de
Geschäftsführung Kommunikation	Lingen vierteljährlich: Januar, April, Juli, Oktober Januar 2023 – 34. Ausgabe Kostenlos an verschiedene Auslagestellen 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, am 30. September 1973, der Neubau der Volksbank Lingen an der Lookenstraße eingeweiht wurde?

Die Volksbank hieß damals noch Raiffeisen-Bank und viele Lingener wunderten sich damals, warum die Bank so weit außerhalb des Stadtzentrums draußen an der Lookenstraße ihren Standort wählte.

Quelle: Dr. Andreas Eijnck, Emslandmuseum Lingen

Hintergrundbild © pixabay.com



*Die neu gewählte Sprechergruppe der AG Weser-Ems (v.l.): Horst Grund (Friesoythe), Georg Thole (Lingen), Renate Hagel (Barßel), Paul Meimberg (Osnabrück), Karl Bussdiker (Oldenburg)*

## Georg Thole Mitglied in der Sprechergruppe der AG WESER-EMS LANDESSENIORENRAT

**Bei der letzten Mitgliederversammlung der Arbeitsgemeinschaft im Landesseniorenrat Niedersachsen e. V. Region Weser-Ems wurde Georg Thole, Mitglied der Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems), zum stellvertretenden Sprecher der Region Weser-Ems gewählt.**

In der Mitgliederversammlung, die auf dem Campus Lingen stattfand, referierten Frau Prof. Dr. Seeling und Frau Blotenberg (M.SC) von der Hochschule Osnabrück, Campus Lingen über die „Digitalisierung im Gesundheitswesen.“

Anschließend wählten die Delegierten aus den Seniorenvertretungen/Seniorenbeiräten der Region Weser-Ems ihre Sprecher.

Text: SVL, Lingen; Foto: Horst-Dieter Dörr

Liebe Leserinnen und Leser,

ein Thema, das nahezu alles überschattet, bewegt uns alle. Es ist die Angst vor steigenden Preisen, seien es Lebensmittel, Energiekosten und andere Preissteigerungen. Wir alle machen uns unter diesen Bedingungen Sorgen um die eigene Existenz.

In unserer aktuellen Ausgabe befassen wir uns mit diesem Thema und möchten Ihnen einige Hinweise zu Unterstützungsmaßnahmen in der aktuellen Krise geben. Viele Bürgerinnen und Bürger gerade mit geringeren Einkommen und auch einige Rentnerinnen und Rentner werden große Herausforderungen stemmen müssen.

In unserem Titelthema erfahren Sie etwas über Wohngeld, Grundsicherung und weitere Sozial-

leistungen, die Ihre finanziellen Belastungen entspannen können.

Informieren Sie sich und lassen Sie sich beim Sozialamt Ihrer Kommune beraten. Verstehen Sie die „Maßnahmen“ als eine Art Unterstützung des Staates und nicht als „Sozialhilfe“ im herkömmlichen Sinne.



Johannes Ripperda  
Redaktionsleitung DREHSCHLEIBE

## Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems)

### WELTSENIORENTAG WICHTIG!

**Anlässlich des Weltseniorentages präsentierte sich die Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems) unter dem Motto „Teil dieser Zeit – Aktiv Mitgestalten“ auf dem Wochenmarkt in Lingen.**

Der internationale Tag der älteren Menschen, manchmal auch Tag der Senioren oder Weltseniorentag genannt, findet in jedem Jahr am 1. Oktober statt. Um die Leistungen der Älteren und den Gewinn, den sie für das gesellschaftliche Zusammenleben darstellen, zu würdigen, wurde er 1990 durch die UNO initiiert.

In ihrer Begrüßung führte Mechthild Goldschmitt, Vorsitzende der Seniorenvertretung Lingen an: „Auch in dieser Zeit der großen Krisen wie Krieg und Pandemie gilt es, gerade die ältere Generation mit ihrer Lebenserfahrung zu hören und ernst zu nehmen.“ Viele Ältere wollen sich engagieren, erwarten aber auch, dass sie angemessene Möglichkeiten zum Mitgestalten und Mitentscheiden erhalten – dies gilt besonders für ihr unmittelbares Lebensumfeld, die Kommune. Es geht um eine tragfähige und nachhaltige Infrastruktur für ein aktives Alter, die nur möglich ist, wenn ältere Menschen selbst daran mitwirken. Es geht um die Bürgergesellschaft im demografischen Wandel. Goldschmitt zitierte den UNO-Generalsekretär Kofi Annan: „Die ganze Welt kann von der älteren Generation profitieren. Da die Menschen weltweit immer länger leben, muss die gesamte Menschheit daran interessiert sein, den Prozess des Alterns so produktiv, aktiv und gesund wie möglich zu gestalten.“ Stefan Heskamp, 1. Bürgermeister der Stadt Lingen (Ems), dankte der

Seniorenvertretung Lingen für ihr Engagement mit der vielfältigen Arbeit für die Seniorinnen und Senioren in der Stadt Lingen. Sie seien ein Gewinn für die Gesellschaft, da sie mit ihrer Lebenserfahrung und ihrem Können der nächsten Generation eine große Unterstützung seien.

Für die musikalische Begleitung der Veranstaltung sorgten die Mundharmonika Jungs mit ihren flotten Melodien und begeisterten die Besucher. Neben Vertretern aus der Politik haben sich viele interessierte Bürgerinnen und Bürger über die Arbeit der Seniorenvertretung Lingen informiert und kamen mit den Mitgliedern der Seniorenvertretung ins Gespräch, wobei es viele Fragen und Anregungen gab. Im Rahmen der Veranstaltung konnten die Besucher an einem Kreuzworträtsel unter dem Titel „Kennen Sie sich aus in Lingen?“ beteiligen. Die Gewinner sind: Marianne Brinkhus, Lingen (Theaterkarten); August Rolfes, Lingen (Monopoly Spiel Edition Lingen); Wilhelm Baalman, Lingen (schnurloses Telefon); Inge Brand, Lingen (Karten für das LINUS-Bad) und Jutta Goede, Lingen (Karten für das Emslandmuseum).

Text: SVL, Lingen; Foto: SVL Lingen



v.l.n.r.: Jens-Uwe Schütte (SPD-Fraktion im Rat der Stadt Lingen), Heinz-Peter Gebhardt (stellv. Vorsitzender der Seniorenvertretung Lingen), Mechthild Goldschmitt (Vorsitzende der Seniorenvertretung Lingen), Christof Helming (Seniorenberater der Stadt Lingen) und Stefan Heskamp (1. Bürgermeister der Stadt Lingen)

Energiekrise, Energiekosten und Wohngeld

## ÄNDERUNG DES WOHNGELDES

**Die in den Medien aufgezeigten Szenarien zu den verfügbaren oder nicht verfügbaren Energiequellen werden von Tag zu Tag neuen Interpretationen unterworfen. Ein Szenario steht allerdings wohl leider fest. Die Energiekosten werden zukünftig bestenfalls stagnieren. Oder soll man wirklich glauben, dass die Energiepreise wieder auf das Niveau 2021 fallen? Aber war nicht letztlich ein gewisser Preisanstieg vorhersehbar? Der Weg zur CO<sub>2</sub>-Neutralität muss doch finanziert werden! In der Studie des Umweltbundesamtes „Der Weg zum klimaneutralen Gebäudebestand“ wurde bereits im November 2013 auf die großen finanzpolitischen Herausforderungen im Wohnungsbau hingewiesen. Weitere Maßnahmen der Industrie, des Verkehrs etc. seien unerlässlich. Vielleicht haben die Auswirkungen der jetzigen Energiekrise letztlich zu den notwendigen Veränderungen in der Energiepolitik geführt. Ist also alles nur etwas schneller und rasanter teurer geworden!?**

Inzwischen ist vermutlich jedem Haushalt die Aktualisierung der Abschläge zu den Strom- und/oder Gaspreisen in den letzten Wochen in den Briefkasten geworfen worden. Vielen ist dabei sicherlich die Angst gekommen, wie dieser Winter finanziert werden kann. Bundespolitisch wird zur Entlastung vom Gaspreisdeckel, von der Abkopplung des Strompreises vom Gaspreis gesprochen. Aber auch der Preis für Pellets ist um 100 % gestiegen und selbst das Kaminholz wird zu einem teuren Heizmaterial. Die Ölheizung hat ja ohnehin rein ökologisch verloren. Das Klimapaket der Bundesregierung sieht vor, dass ab 2026 keine neuen Ölheizungen mehr eingebaut werden dürfen. Unabhängig von der Region und dem Alter des Heizkessels fördert der Bund den Ausstieg von Ölheizungen finanziell, wenn sie gegen einen umweltfreundlichen Wärmeerzeuger – sprich die Wärmepumpe – getauscht wird. Die Zuschüsse hierzu sind nicht unerheblich. Dies gilt auch für einige andere Heizarten mit fossilen Brennstoffen. Aber hier wird dann nur der Abnehmer angesprochen, der seinen Energieträger im eigenen Haus oder der Eigentumswohnung selbst bestimmen kann. Aber auch in Lingen (Ems) lebt ein großer Teil der Bevölkerung in Mietwohnungen. Hier bleibt es leider nur beim Abwarten der Jahres-



abrechnung für Strom und/oder Gas im Frühjahr 2023. Viele Bürgerinnen und Bürger gerade mit geringeren Einkommen und auch einige Rentnerinnen und Rentner werden große Herausforderungen stemmen müssen. Im Zusammenhang mit dem Entlastungspaket und der Energiekrise wird der zur Abstimmung vorliegende Gesetzesentwurf zur Änderung des Wohngeldes erwähnt. An dieser Stelle wird vorab einmal bereits darauf hingewiesen, dass Wohngeldansprüche auch für Hauseigentümer bestehen. Hierzu aber später mehr. Grundlage der weiteren Betrachtungen zum Wohngeld ist der Referentenentwurf, der noch vom Bundestag im Rahmen eines Gesetzgebungsverfahrens beraten und beschlossen werden muss. Er soll zum 1. Januar 2023 die Veränderungen festlegen. Wohngeld richtet sich einerseits an Mieter von Wohnungen oder aber wie bereits erwähnt auch an Hauseigentümer. Hier nennt es sich dann nur Lastenzuschuss und eben die Hausbelastung in Form von Kredite, Grundschulden etc. wird als Berechnungsgrundlage neben den anderen Kriterien genommen.

Das Wohngeld soll sich dann an Menschen mit einem Einkommen auf Mindestlohn-Niveau richten. Sie können dann Wohngeld erhalten. Der Mindestlohn beträgt 12,00 € ab dem 1. Oktober 2022. Bei einer Vollzeitbeschäftigung wird regelmäßig von 174 Stunden im Monat ausgegangen, also von einem monatlichen Bruttolohn von 2.088 €. Je mehr Familienmitglieder desto höher darf das mtl. Einkommen ausfallen. Aber auch das Familieneinkommen zählt. Kindergeld ist gemäß dem Einkommenssteuerrecht kein Einkommen und zählt daher bei der Wohngeldberechnung nicht mit. Renten hingegen sind natürlich Einkommen. Bei einer kleinen Rente sollte der Rat der jeweils zuständigen Wohngeldstelle eingeholt werden. Das könnte Sinn machen. Es gibt auch Wohngeldrechner im Internet, aber dieses Ergebnis kann

dann sicherlich nur zur Orientierung dienen. Da ist die fachliche Einschätzung der Wohngeldstelle hilfreicher. Nur eben zur Info. Die Wohngeldberechnung basiert auf drei Faktoren:

1. das Einkommen
2. die Anzahl der Familienmitglieder
3. die Höhe der Miete oder der Belastung

Die Neuerungen sollen im Schnitt eine Wohngelderhöhung von 190 € pro Monat und Haushalt ergeben und so ab dem 1. Januar 2023 das Wohngeld auf rund 370 € pro Monat erhöhen. Bisher liegt das durchschnittliche Wohngeld bei 177 € pro Monat und Haushalt. Das Wohngeld übernimmt also nicht die ganze monatliche Miete, sondern im Rahmen der Bewilligungskriterien nur anteilig. So ist auch grundsätzlich die Größe der Wohnung unerheblich. Da sich die Größe aber auf die Höhe der Miete auswirkt, entsteht unter Einbeziehung des Wohngeldes eine Deckungslücke, die irgendwie finanziert werden muss.

Eine Neuerung im Wohngeldrecht ist die Berücksichtigung der Energiepreise als Kosten für Heizung und Warmwasser. Zukünftig werde diese bei der Wohngeldberechnung einbezogen. Das gab es bisher nicht. Sie werden dann als Heizkostenzuschuss möglicherweise zu einer weiteren Erhöhung des Wohngeldes führen. Der Referentenentwurf sieht vor, das hierbei zwei Euro pro Quadratmeter einkalkuliert werden, die dann im Durchschnitt das Wohngeld um 1,20 € pro Quadratmeter erhöhen. Im Rahmen einer neuen Klimakomponente sollen bei energetisch sanierten Gebäuden außerdem die Höchstbeträge der Miete um 40 Cent pro Quadratmeter angehoben werden. Diese – nach Ansicht der Redaktion – doch großen Veränderungen soll den Kreis der wohngeldberechtigten Haushalte von bisher etwa 600.000 Haushalte auf 2.000.000 Haushalte erhöhen.

Weitere Sozialleistungsgesetze (SGB II, SGB XII, B A F Ö G etc.) beinhalten möglicherweise auch für den

Grafik zum "Wohngeld Plus" - Gesetz



jeweils betroffenen Personenkreis spezialgesetzliche Regelungen zum Umgang mit den gestiegenen Energiekosten. Sie werden hier allerdings wegen der Komplexität nicht weiter vertieft. Allerdings am Beispiel der Grundsicherung nach dem SGB XII einmal eine kurze beispielhafte Erläuterung. Durch die höheren Abschläge oder durch die anstehenden höheren Jahresabrechnungen kann es zu einer zeitweisen Bedürftigkeit der Einzelperson oder des gesamten Haushalts kommen. Fragen Sie nach und lassen sich beim Sozialamt Ihrer Kommune beraten. Verstehen Sie die „Hilfe“ als eine Art Unterstützung des Staates und nicht als „Sozialhilfe“ im herkömmlichen Sinne.

Für die Linger Bürgerinnen und Bürger hat die Stadt Lingen (Ems) eine Service-Hotline Energiekosten im Rathaus eingerichtet. Die Sorge der Bürgerinnen und Bürger über künftige Kosten der Lebenshaltung und die angekündigte Preissteigerung für Erdgas hat dieses Angebot insbesondere für die Bezieherinnen und Bezieher von Sozialleistungen entstehen lassen.

Folgende Service-Nummern können bereits seit dem 4. Oktober 2022 angewählt werden:

Wohngeld: 0591 9144-999

SGB II (für erwerbsfähige Leistungsberechtigte): 0591 9144-441

Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsunfähigkeit: 0591 9144-442

Für die Zeit nach Inkrafttreten der Änderungsgesetze und während der Wochen, in denen die Jahresabrechnungen der Energieversorger und Vermieter vermehrt die Haushalte erreichen, sollen weitere Serviceangebote entwickelt werden.

Text und Foto: Erwin Heinen





## Übergabe von Rettungswagen durch Freundeskreis Ukrainefahrer RETTUNGSWAGEN FÜR UKRAINE

Seit rund 30 Jahren unterstützt der Freundeskreis der Ukrainefahrer die Bürger des kleinen Ortes Juskivzi der nach einer Gebietsreform nun in eine Art „Samtgemeinde“ mit Namen Lanivsi in der westlichen Ukraine, Gebiet Ternopil, zusammengeführt wurde.

Anfangen hat alles im Jahr 1991 mit einem Besuch zweier ehemaliger ukrainischer Zwangsarbeiter, die im ehemaligen Eisenbahnausbesserungswerk in Lingen während des 2. Weltkrieges arbeiten mussten. Initiator war Oberbürgermeister Bernhard Neuhaus.

Der Freundeskreis organisiert seither Hilfsgütertransporte und konnte dank Spendengelder auch infrastrukturelle Projekte wie beispielsweise den Aufbau einer Sozialstation initiieren. „Die einzelnen Unterstützungen lassen sich schon bald gar nicht mehr aufzählen!“, so Hinrikus Ude als Sprecher.

Seit dem Angriffskrieg auf die Ukraine hat sich die Partnerschaft noch vertieft. So konnte ein erstes gemeinsames Projekt entwickelt werden. Ein Rettungswagen, ein Krankentransportwagen und ein Kleintransporter konnten nun den Ukrainern wegen des Angriffskrieges in dem kleinen polnischen Grenzort Przemysl übergeben werden. Acht Begleiter überführten die Fahrzeuge in den Osten Polens. Eine erste Herausforderung war ein plattes Vorderrad in Braunschweig. Ansonsten sind die rund 2.800 km hin und zurück hervorragend gemeistert worden.

Text: Erwin Heinen; Foto: DRK



Auf dem Foto sind die Mitglieder der Ukrainehilfe sowie der Bürgermeister mit seinen Begleitern zu sehen, die die Fahrzeuge in Empfang nahmen.

– Stadt im Wandel –

Holen Sie sich die 2. Sonderausgabe des LINGENER: 24 Seiten voller Fotos von gestern & heute mit vielen zusätzlichen Informationen



– Anzeige –

elvb.de

Jetzt Mitglied werden.  
Mehr bestimmen.  
Mehr erfahren.  
Mehr bekommen.



„Gemeinsam für die Region!“

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Gemeinsam stärker.

Denn nur unsere Kunden können Mitglied und damit Teilhaber unserer Bank werden. Das beeinflusst den Kurs unserer Bank entscheidend. Denn so stellen wir sicher, dass wir ausschließlich unseren Mitgliedern verpflichtet sind und in deren Interesse handeln.

Emsländische Volksbank eG



## Informationsveranstaltung der Seniorenvertretung Lingen SCHULDENFREI IM ALTER

Nach der Begrüßung der Teilnehmer durch die Vorsitzende der Lingener Seniorenvertretung Mechthild Goldschmitt wies Dieter Zapf von der Schuldnerberatung des SKM (Sozialdienst Katholischer Männer) auf sehr unterschiedliche Einkommensverhältnisse in Deutschland hin. In einer öffentlichen Veranstaltung in der Halle IV berichtete er, dass sich die Zahl der Empfänger von Sozialhilfe in den Jahren 2003–2020 mehr als verdoppelt hat. 56 % davon sind Frauen.

Der Referent empfahl, schon frühzeitig Vorsorge zu treffen für sichere Verhältnisse im Alter. Dazu gehört es an erster Stelle, sich einen Überblick über die persönlichen Einkünfte und Ausgaben zu verschaffen. Zu berücksichtigen sei, dass der Ausgabenbedarf als Rentner bei etwa 80 % des letzten Nettoeinkommens liege.

Risikofaktoren für eine niedrige Rente seien lang anhaltende Arbeitslosigkeit, niedriges Einkommen, Ehescheidung, Arbeitsunfähigkeit und Krankheit sowie gescheiterte Selbständigkeit. Um das Einkommen im Alter zu sichern, zählte er verschiedene Möglichkeiten auf, u. a. die gesetzliche Rente, Betriebsrenten, eine Direktversicherung, Immobilienbesitz und nicht zuletzt Sparmittel. Dabei müsse aber auch berücksichtigt werden, dass von den Einkünften Beiträge für Kranken- und Pflegeversicherung gezahlt werden müssen. Mit einem Rechenbeispiel zeigte er auf, dass man mit einem Einsatz von 100 € monatlich bei einer Rendite von 5 % nach 30 Jahren über ein Guthaben von 81.870 €

verfügen würde.

Zur eigenen Immobilie wies Zapf daraufhin, dass diese ein mietfreies Wohnen ermöglicht und ggf. durch Vermietung noch zusätzliche Einnahmen

bringen kann. Es dürfe aber auch nicht übersehen werden, dass z. B. Grundsteuern zu zahlen sind und auch Investitionen für Reparaturen fällig werden können.

Um die Ausgaben zu reduzieren sei es ein gutes Mittel, wieder selbst zu kochen anstatt Fertiggerichte oder Restaurants in Anspruch zu nehmen. Und es sei auch zu prüfen, ob wirklich ein eigenes Auto notwendig sei.

Wie aktuell das Thema „Verschuldung im Alter“ ist zeigte er daran auf, dass es im Jahr 2020 mehr als 470.000 überschuldete Rentner gab.

Zum Schluss seines Vortrages stellte Zapf die Leistungen der Schuldnerberatung des SKM vor und in einer kurzen Fragerunde wurden Fragen aus dem Publikum beantwortet.

Text: Hajo Wiedorn; Fotos: SVL



Mechthild Goldschmitt bedankt sich für den Vortrag bei Dieter Zapf (SKM)

– Anzeige –



# Wasserverband Lingener Land



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

Ihr kompetenter Partner  
für die Wasserversorgung  
und die Abwasserentsorgung

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

## Besuch im Druckzentrum der NOZ Osnabrück am 08. Dezember 2022 FASZINATION TAGESZEITUNG

„Faszination Tageszeitung“, unter diesem Motto stand eine Busfahrt nach Osnabrück, zu der die Seniorenvertretung in der Stadt Lingen eingeladen hatte. 30 interessierte Bürgerinnen und Bürger wurden im Druckzentrum von einer sehr freundlichen, kenntnisreichen und kompetenten langjährigen Mitarbeiterin der NOZ begrüßt, die uns im Rahmen eines Power-Point-Vortrages Einblicke in die Geschichte der Zeitung, der Medienlandschaft und mehr gewährte und danach

**Blicke hinter die Kulissen der Druckerei ermöglichte.** Die NOZ ist nicht nur im Westen Niedersachsens – von Delmenhorst bis zur Landesgrenze nach NRW – mit zahlreichen Lokalausgaben vertreten, sondern auch in Schleswig-Holstein, Mecklenburg Vorpommern und NRW. Ihre überregionale, bundesweite Bedeutung und Qualität ist abzulesen an der Feststellung: „Die NOZ zählt zu den 10 meistzitierten Tageszeitungen in Deutschland“.

Die Redakteure fühlen sich „der Wahrheitsfindung verpflichtet“. Beim anschließenden Rundgang durch das Druckzentrum konnten die Teilnehmer



Die Besuchergruppe der Seniorenvertretung Lingen im NOZ Druckzentrum Osnabrück

der Fahrt einen Blick auf die riesigen, tonnenschweren Papierrollen des Zeitungspapiers, die zu 90 % aus recyceltem Material hergestellt werden,

und aus nächster Nähe auf die Druckmaschinen werfen. Sie zählen zu den größten, schnellsten und modernsten deutschlandweit, arbeiten vollautomatisch und computergesteuert und werden von nur sieben Mitarbeitern überwacht. Im 4-Farb-Offset-Druck werden die Exemplare gefertigt. Zum Abschluss besuchten wir die Versandabteilung, in der die NOZ verpackt und für die Auslieferung präpariert wird.

Beim Abschied war sich die Besuchergruppe einig: uns wurde ein hochinteressanter, eindrucksvoller, wirklich faszinierender Blick auf das Informationsmedium Tageszeitung und in das Druckzentrum gewährt.

Text und Foto: Dr. Gunther Bensch

## 45 Jahre für die Senioren in Darne und 45 Jahre mit ihnen IRMGARD BUDE VERABSCHIEDET

**Am Dienstag, 13.09.2022, wurde im Rahmen des monatlichen Treffens der Darmer Senioren von der Christ-König Gemeinde Irmgard Budde für 45 Jahre Seniorenarbeit geehrt.**

Auch Dechant Burke war zu diesem Anlass gekommen, um Irmgard Budde zu danken. Er freute sich, dass nach den langen Corona Einschränkungen Treffen nun wieder möglich sind und Jung und Alt darüber sehr froh sind. Er bedankte sich im Namen der Kirchengemeinde und überreichte als Dankeschön für die über Jahre geleistete ehrenamtliche Arbeit einen Blumenstrauß und ein Kreuz eines Künstlers aus Sutthausen. Natürlich bedankte sich auch die Vorsitzende Anneliese Weßling bei Irmgard Budde im Namen der Senioren. Sie hob hervor, dass es bei Irmgard immer „ihre“ Senioren waren. Für alle hatte sie immer ein offenes Ohr, sie hörte zu



Irmgard Budde (r.) wurde von Pfarrer Thomas Burke und Anneliese Weßling verabschiedet

und gab Ratschläge und Tipps und dann und wann kam auch der Hinweis, dass man sich ja schon länger nicht in der Kirche gesehen habe. Ein Präsent durfte natürlich auch nicht fehlen. Wenn auch aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr im Vorstand, so wird Irmgard Budde doch weiterhin an den monatlichen Seniorentreffen teilnehmen und das hoffentlich noch viele Jahre.

Text u. Foto: Brigitte Brüggmann

Ehrenamtliche helfen Menschen in Not

## LINGENER FAHRRADWERKSTATT

**Nicht jeder kann sich ein neues Fahrrad leisten – und manchmal fehlt sogar das Geld für eine Reparatur. Die Ehrenamtlichen der Lingener Fahrradwerkstatt bieten in dieser Situation praktische Unterstützung an. „Wir sind für alle Menschen in Not da“, sagt Christian Eilers, der Diakon in der St. Marien und der Maria-Königin Kirchengemeinde und Mitbegründer dieser Mitmachwerkstatt in Lingen ist.**

10 ehrenamtliche Männer gehören zu dem Werkstatt-Team. Jeden Dienstag von 15:00–18:00 Uhr öffnen sie die Räume neben dem Jugendzentrum. Vor der Werkstatt sind viele gebrauchte Räder aufgereiht, in der Werkstatt blickt man auf fein säuberlich sortiertes und beschriftetes Werkzeug und Fahrradzubehör. Es herrscht Hochbetrieb vor und in der Werkstatt.

Nicht nur geflüchtete Menschen, sondern auch Lingener, denen das Geld für eine Reparatur oder ein neues Fahrrad fehlt, können hier fündig werden. Gegen eine Spende kann man ein gebrauchtes Fahrrad bekommen oder aber man repariert gemeinsam unter Anleitung der Helfer das Fahrrad. Mit Hilfe der Beschriftung der einzelnen Werkzeuge erleben und lernen geflüchtete Menschen die deutsche Sprache. Für die Reparatur berechnen die Männer nichts, ihre Arbeitsleistung ist ein Geschenk an die Kunden.

Auch Dieter Diesen arbeitet ehrenamtlich in der Mitmachwerkstatt. Nachdem er 2012 in Rente gegangen ist, überlegte er, wie er seine Zeit sinnvoll nutzen kann.



Die Flüchtlingswelle 2015 hat ihn und seine Frau sehr bewegt und sie haben sich im Freiwilligenzentrum in Lingen beraten lassen, wo und wie sie helfen können.

Nachdem seine Frau schnell die richtigen Aufgaben zur Betreuung von Flüchtlings-

familien gefunden hat, sich um die Kinder kümmerte, die Familien beim Einkaufen, Arztbesuchen und Behördengängen unterstützte, half er bei den



*Dieter Diesen arbeitet ehrenamtlich in der Mitmachwerkstatt*

handwerklichen Tätigkeiten, wie Hilfe beim Auszug aus dem Flüchtlingsheim, die erste eigene Wohnung tapezieren, Möbel besorgen und transportieren. So kamen langsam immer mehr Aufgaben auf ihn zu, bis er den Aufruf zum Mitmachen in der Fahrradwerkstatt bekam. Das war genau das, was er gesucht hatte. Seit 2017 arbeitet er jetzt ehrenamtlich in dieser Mitmachwerkstatt. „Ich bin dankbar und zufrieden, dass ich als Rentner sinnvolle Aufgaben mache und den Menschen, die es wirklich nötig haben, helfen kann. Es macht mir natürlich auch sehr viel Spaß, jeden Dienstag die strahlenden Gesichter und besonders die der Kinder zu sehen, die mit einem neuen oder einem reparierten Fahrrad wieder nach Hause fahren können.“

Auch der Bischof Franz-Josef Bode war so beeindruckt von dieser Mitmachwerkstatt, dass er das 1.000 und 1.001 neue Fahrrad im Juni 2022 gespendet hat.

Gesucht werden auch ehrenamtliche Helfer, die zuhause Fahrräder im Auftrag der Fahrradwerkstatt reparieren. „Es gibt Senioren, denen es hier zu wuselig ist und zu viele Leute hier sind. Vielleicht reparieren sie lieber in aller Ruhe zuhause die Räder. Manchmal können uns die Lingener Bürger\*innen die Spenden-Fahrräder nicht in die Mitmachwerkstatt bringen, da fehlen uns ehrenamtliche Helfer\*innen, die uns dabei behilflich sind“, sagt Christian Eilers „gerade heute hatten wir noch einen Anruf einer älteren Dame, die drei Fahrräder abgeben wollte, sie diese aber nicht zu uns transportiert könne.“

Wer sich hier angesprochen fühlt und in der Mitmachwerkstatt mitmachen möchte, melde sich einfach bei der Fahrradwerkstatt am Konrad-Adenauer-Ring 40, 49808 Lingen (Ems) oder per E-Mail an [c.eilers@mk-stm.de](mailto:c.eilers@mk-stm.de)



## Bei freiwilliger Führerscheinabgabe Erhalt einer kostenlosen Seniorenetzkarte für ein Jahr FÜHRERSCHEIN GEGEN LILI KARTE

**Auf Initiative der Seniorenvertretung in der Stadt Lingen hat sich der Ausschuss für Familie, Soziales, Integration und Inklusion am 12. September 2022 mit dem Vorschlag beschäftigt, Anreize zu schaffen, dass ältere Menschen mit einer gültigen Fahrerlaubnis den Führerschein unter bestimmten Bedingungen dauerhaft abgeben.**

Einstimmig wurde nachfolgender Beschluss gefasst: **Lingener Bürgerinnen und Bürger ab 60 Jahren, die freiwillig ihren Führerschein abgeben, erhalten für die Gültigkeit von einem Jahr kostenlos eine Seniorenetzkarte der VGE Emsland-Süd. Ab dem zweiten Jahr wird ein Nachlass von 20 % auf den Preis einer Jahresseniorenetzkarte oder eine Jahreskarte für den LiLi-Bus gewährt.**

In vielen Städten und Landkreisen, wie in Dortmund, Bremen, Münster, Region Hannover ist die Idee bereits umgesetzt und etabliert; ältere Verkehrsteilnehmerinnen und Verkehrsteilnehmer verzichten auf ihre Fahrerlaubnis und bekommen stattdessen für einen bestimmten Zeitraum freie Fahrt im Öffentlichen Personennahverkehr (ÖPNV). Dabei wird nicht automatisch unterstellt, dass ältere Menschen generell im Straßenverkehr unsicher bzw. nicht mehr fahrtüchtig sind.

Mit diesem Angebot sollen nicht nur Menschen ermuntert werden, den ÖPNV dauerhaft zu nutzen, sondern mit dem Verzicht auf das eigene Auto auch einen Beitrag für den Klimaschutz zu leisten. Dennoch kann mit diesem Angebot weiterhin die Mobilität im Alter gewährleistet werden.

Seit dem Jahr 2011 gibt es bereits das Angebot, Lingener Bürgerinnen und Bürgern ab 80 Jahre bei freiwilliger Führerscheinabgabe die Seniorenetzkarte der VGE Emsland-Süd für ein Jahr kostenlos zur Verfügung zu stellen. Dieses Angebot haben bisher aber seit dem Start der Aktion nur 102 Berechtigte angenommen.

Wir hoffen mit der deutlichen Verbesserung des Angebotes, dass in Zukunft deutlich mehr Berechtigte dieses annehmen. *Text: Gudrun Ahrens; Foto: pixabay.com*

## 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.

### PELLKARTOFFELN MIT KRABBENDIP

**Zutaten für 1 Portion:** 250 g Kartoffeln, 1 TL Pflanzenöl, ½ TL Dillspitzen, ½ TL Salz, ½ Knoblauchzehe, 1 Spritzer Zitronensaft, 6 EL Magerquark, 50 g Krabben, 6 Radieschen, 2 EL Mineralwasser, Pfeffer

**Nährstoffe:** 427 Kcal, 47 g Kohlenhydrate, 8 g Fett, 39 g Eiweiß

**Zubereitung:** Die Kartoffeln waschen, Schale dran lassen. In einem Topf knapp mit Wasser bedecken, salzen und zugedeckt bei schwacher Hitze garen. Den Quark mit dem Mineralwasser und Öl verrühren, den Knoblauch schälen, dazu pressen und Krabben untermengen.

Würzen, mit Dill und Zitronensaft abschmecken. Radieschen waschen und in feine Scheiben schneiden. Kartoffeln abgießen, nach Belieben pellen und mit Quark und Radieschenscheiben auf dem Teller anrichten.

*Quelle: IN FORM Deutschland*

– 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](http://www.malteser-lingen.de)

[info.lingen@malteser.org](mailto:info.lingen@malteser.org)



**Malteser**  
...weil Nähe zählt.

# VERANSTALTUNGEN IN LINGEN

## JANUAR 2023

- 16.01. **Übungsabend** 18:00 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
- 24.01. **Preis-Doppelkopfturnier** 18:00 Uhr  
Kolpinghaus Lingen, Infos Tel. 0591 9778615
- 28.01. **Doppelkopfrunde** 16:00 Uhr | Emsdullen
- 30.01. **Übungsabend** 18:00 Uhr | Skatclub „Herz Bube“

## FEBRUAR 2023

- 01.02. **English – reading, listening, talking (C1) 60+**, Kurs-Nr. 72110, 15 Termine  
09:30 Uhr | VHS
- Yin Yoga für Senioren** 09:30 Uhr | VHS  
Kurs-Nr. 95550, 8 Termine
- Yin Yoga für Senioren** 10:35 Uhr | VHS  
Kurs-Nr. 95560, 8 Termine
- 02.02. **Englisch für Experten II (C2) 60+**, Kurs-Nr. 72130, 15 Termine  
10:00 Uhr | VHS
- 03.02. **„Ingrid liest“** 14:30 Uhr | GELingen e.V.  
Kleine Erzählungen, Anekdoten und lustige Geschichten bei Kaffee, Kuchen
- 04.02. **Frühstücksbrunch** 09:00 Uhr | GELingen e.V.
- 05.02. **Trad. Grünkohllessen** 17:00 Uhr | GELingen e.V.
- 06.02. **Fitness-Gymnastik Für Frauen**, Kurs-Nr. 96260, 16 Termine  
10:00 Uhr | VHS
- 07.02. **Älter werden – fit bleiben** 08:45 Uhr | VHS  
Kurs-Nr. 96220, 12 Termine
- Sanfte Gymnastik Für Frauen**, Kurs-Nr. 96270, 16 Termine  
09:30 Uhr | VHS
- Hatha-Yoga – für Anfänger** 09:30 Uhr | VHS  
Kurs-Nr. 95610, 7 Termine
- Qigong** 10:00 Uhr | VHS  
Kurs-Nr. 95330, 12 Termine
- Sanfte Gymnastik Für Frauen**, Kurs-Nr. 96280, 16 Termine  
10:35 Uhr | VHS
- Muskel- und Gelenktraining Für Senioren**, Kurs-Nr. 96240, 17 Termine  
17:00 Uhr | VHS
- Durchstarten mit Englisch Grundstufe II (A1) 60+**, Kurs-Nr. 72005, 15 Termine  
17:00 Uhr | VHS
- Durchstarten mit Englisch Aufbaustufe I (A2) 60+**, Kurs-Nr. 72010, 15 Termine  
17:00 Uhr | VHS
- 08.02. **Fitness für Senioren** 09:00 Uhr | VHS  
Kurs-Nr. 96250, 17 Termine
- 09.02. **Seniorenkino** 13:30 Uhr | GELingen e.V.

09.02. **Jin Shin Jyutsu & Gentle Yoga** 18:30 Uhr | VHS  
Kurs-Nr. 95810, 7 Termine

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

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

14.02. **Preis-Doppelkopfturnier** 18:00 Uhr  
Kolpinghaus Lingen, Infos Tel. 0591 9778615

14.02. **Plattdeutsch (A1/A2)** 18:30 Uhr | VHS  
Kurs-Nr. 78200, 15 Termine

18.02. **Frühstücksbuffet für Senioren** 09:00 Uhr | GELingen e.V.

19.02. **Doppelkopfrunde** 16:00 Uhr | Emsdullen

20.02. **Karnevalsparty bei Gelingen – „Wir lassen uns das Singen nicht verbieten“** 14:30 Uhr | GELingen e.V.

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

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

28.02. **Preis-Doppelkopfturnier** 18:00 Uhr  
Kolpinghaus Lingen, Infos Tel. 0591 9778615

## MÄRZ 2023

02.03. **Qigong** 09:00 Uhr | VHS  
Kurs-Nr. 95350, 12 Termine

03.02. **„Ingrid liest“** 14:30 Uhr | GELingen e.V.  
Geschichten die fröhlich machen

04.03. **Frühstücksbrunch für Senioren** 09:00 Uhr | GELingen e.V.

04.03. **Doppelkopfrunde** 16:00 Uhr | Emsdullen

09.03. **Seniorenkino** 13:30 Uhr | GELingen e.V.

11.03. **Frühlings-Flohmarkt für alle** mit Kuchen und Waffeln  
16:00 Uhr | GELingen e.V.

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

14.03. **Preis-Doppelkopfturnier** 18:00 Uhr  
Kolpinghaus Lingen, Infos Tel. 0591 9778615

18.03. **Frühstücksbrunch** 09:00 Uhr | GELingen e.V.

20.03. **Gelingende Kommunikation – Barrieren überwinden mit Leichter Sprache, Gebärdensprache und mehr**, Intensivkurs/ Teilzeit-Bildungsurlaub, Kurs-Nr. 78820, 5 Termine  
08:00 Uhr | VHS

23.03. **Wenn die Gesellschaft in die Jahre kommt – der Beitrag beruflicher Pflege für gelingendes Älterwerden**, Informationsveranstaltung der Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems)  
15:00 Uhr | Halle IV

25.03.	<b>Bingo für alle</b>	14:30 Uhr   GELingen e.V.
25.03.	<b>Doppelkopfrunde</b>	16:00 Uhr   Emsdullen
27.03.	<b>Übungsabend</b>	18:00 Uhr   Skatclub „Herz Bube“
28.03.	<b>Preis-Doppelkopfturnier</b>	18:00 Uhr Kolpinghaus Lingen, Infos Tel. 0591 9778615
30.03.	<b>Einsamkeit im Emsland?!</b>	15:00 Uhr Sozialverband Deutschland im Gasthof Sperver

## APRIL 2023

01.04.	<b>Frühstücksbuffet</b>	09:00 Uhr   GELingen e.V.
03.04.	<b>Übungsabend</b>	18:00 Uhr   Skatclub „Herz Bube“
08.04.	<b>Ei, Ei, Ei Osterbrunch</b>	09:00 Uhr   GELingen e.V.
08.04.	<b>Bingo mit Rita</b>	14:30 Uhr   GELingen e.V.
11.04.	<b>Preis-Doppelkopfturnier</b>	18:00 Uhr Kolpinghaus Lingen, Infos Tel. 0591 9778615
13.04.	<b>Seniorenkino</b>	13:30 Uhr   GELingen e.V.
14.04.	<b>„Ingrid liest“</b>	14:30 Uhr   GELingen e.V. Geschichten die fröhlich machen
15.04.	<b>Frühstücksbuffet</b>	09:00 Uhr   GELingen e.V.
18.04.	<b>Hatha-Yoga</b>	09:30 Uhr   VHS <b>Für Anfänger</b> , Kurs-Nr. 95620, 8 Termine
22.04.	<b>Doppelkopfrunde</b>	16:00 Uhr   Emsdullen

### Regelmäßige Termine

#### 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](http://www.emsland.adfc.de) bzw. [www.touren-terminen.adfc.de](http://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 in der Burgstraße 15, 49808 Lingen,

Leitung und Ansprechpartner: Reinhold Hoffmann, Tel. 0591 28845694

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

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

#### Christ König Darne

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

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

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

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

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

#### Haus der Vereine

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

#### DRK-Kreisverband Emsland e. V.

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

#### Bewegungsprogramme – Training für Körper, Geist und Seele:

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

#### DRK-Kleiderladen „Stoffwechsel“, Clara-Eylert-Straße 6, 49809 Lingen:

Jeden Montag 14:00–18:00 Uhr, jeden Mittwoch und Freitag 10:00–14:00 Uhr

#### Emsdullen – Doppelkopfrunde

Doppelkopf nach DDV-Turnierregeln von 16:00–22:00 Uhr, Ort: Haus der Vereine Reuschberge e. V., Scharnhorststraße 101, 49808 Lingen (Ems); Kontakt: Volker Lessing, eMail: [vllessing@t-online.de](mailto:vllessing@t-online.de), Tel.: 0591 48636

#### GELingen e. V.

**Bürozeiten:** Mi. 15:00–18:00 Uhr

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

**Offener Treff mit Programm (wöchentlich):** Di. 11:30–14:00 Uhr – Mittagstisch; 13:45 Uhr – Englisch für Interessierte; 14:30 Uhr – Basteln mit Rita; Mi. 14:30 Uhr – Kartenklopperclub; Do. 11:30–14:00 Uhr – Mittagstisch; Fr. 14:30 Uhr – Internetcafé, 14:30 Uhr – Kaffee und Klönen

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

# VERANSTALTUNGEN IN LINGEN

**Veranstaltungen im Monat:** jed. 2. Do. 13:30 Uhr – Seniorenkino

## Heimatverein Darne

**Kontakt:** Heinz Gehring, Vorsitzender

**Volkstanzgruppe:** Christel Drees

**Heimathausmusikanten:** Hanni Heskamp

## Integrative Medizin Emsland e. V.

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

## Pinke Panther e. V. – Offener Seniorentreff

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

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

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

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

## Seniorentreff der Stadtverwaltung Lingen

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

## Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems)

**SprechZEIT** Januar bis April: jeden Dienstag: 09:00–12:00 Uhr im Seniorentreff GELingen, Lookenstraße 10

## Skatclub „Herz Bube“

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

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

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

## Förderkreis Wohnpark Gauerbach e. V.

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

## Zukunftsbüro WABE Holthausen-Biene

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

### Weitere Informationen zu den Veranstaltungen unter:

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

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

**Christ König Darne** | **Senioren-gemeinschaft** | Tel. 0591 51465

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**MGH Lingen** | **Mehrgenerationenhaus** | Mühltendorstraße 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

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

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

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

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

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

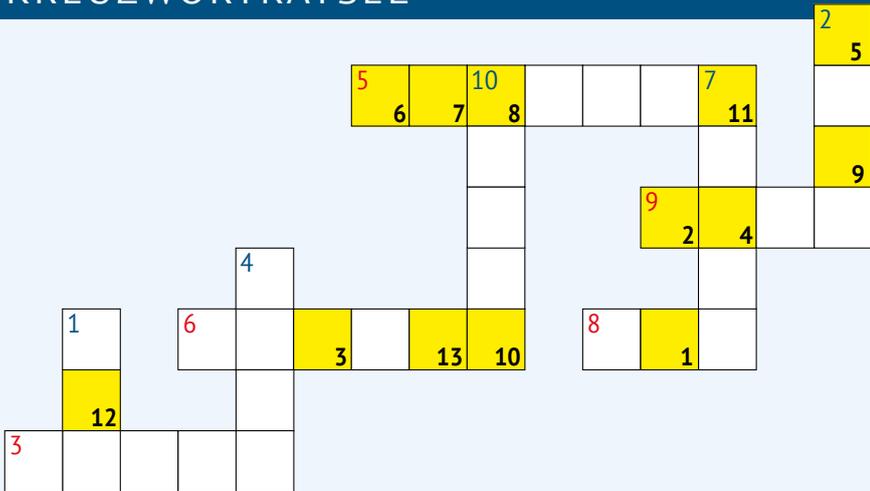
**Stadt Lingen** | Elisabethstraße 14–16 | FD Soziales | Tel. 0591 9144-520

**St. Gertrudis Lingen-Bramsche** | **Senioren-gemeinschaft** | 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**

## KREUZWORTRÄTSEL



**Horizontal:**

- 3. Reifen/Kettenglieder
- 5. ehrloser Kerl
- 6. unbemannter Flugkörper
- 8. Abkürzung einer Polizeibehörde
- 9. Durchgang in einem Rennen

**Vertikal:**

- 1. in der Nähe von
- 2. weit nach unten reichend
- 4. Opern Sologesang
- 7. Bischofsmütze
- 10. Viehhüter

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

## „Volkssport im Emsland“

Die Lösung können Sie mit dem Betreff: „Seniorenzeitung-Rätsel“ an die Geschäftsstelle der Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems), Emdeener Straße 7, 49809 Lingen oder per E-Mail an [redaktion.drehscheibe@web.de](mailto:redaktion.drehscheibe@web.de). Betreff: „Seniorenzeitung-Rätsel“ senden. Zu gewinnen gibt es drei Gutscheine für den Samstagsbrunch im Seniorentreff GELingen, gesponsert vom Seniorentreff GELingen, Lookenstraße 10, 49808 Lingen. Der Gewinn wird Ihnen zugestellt!

Einsendeschluss ist der 10. März 2023.

**Lösung des letzten Rätsels (Zähle und Rechne): 100**

Die Gewinnerin ist Annette Kalmer, Lingen. Sie hat einen Gutschein in Höhe von 25,-€, gesponsert vom Waldhotel Neerschulte, Lingen-Schepsdorf gewonnen.

Herzlichen Glückwunsch!

## 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.

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

## Stärkung der Abwehrkräfte

### GESUNDHEITSTIPPS IM WINTER

Wie schon im Herbst ist das Ziel auch in den Wintermonaten die Stärkung der körpereigenen Abwehr, d. h. des Immunsystems.

Hierfür eignen sich:

1. regelmäßige Bewegung, möglichst an der frischen Luft, wie Spaziergänge, Walken, Joggen, aber auch Fitnesstraining und Schwimmen, ferner Wintersport – Sport fördert die gute Laune,
2. regelmäßige Saunabesuche,
3. Zufuhr von frischer Luft, Stoßlüften,
4. eine gesunde Ernährung (frisches Obst und Gemüse), Optimierung des Vitamin- und Mineralhaushaltes, besonders Vitamin D, unter Umständen auch die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln,
5. eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (Wasser, ungesüßter Tee ),
6. ausreichender Schlaf

Text: Dr. Gunther Bensch

**Kerstin Knoll – Wohnberaterin**

## WOHNBERATUNG – CHANCEN AUF EIN SELBSTSTÄNDIGES LEBEN!

**Ältere Menschen wollen, so lange es geht, eigenständig und selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden wohnen bleiben. Das Problem hierbei: Die Ansprüche an das Zuhause ändern sich, oft nicht freiwillig, sondern aus Krankheits- oder Altersgründen.**

### **Wohnberatung: Was ist das?**

Die ehrenamtlichen Wohnberater\*innen und Kerstin Knoll (Leiterin des Seniorenstützpunktes im Landkreis Emsland) als hauptamtliche Wohnberaterin unterstützen alle Bürger\*innen darin, die eigene Wohnsituation so komfortabel wie möglich zu gestalten.

### **Wer kann Wohnberatung in Anspruch nehmen?**

Die Wohnberatung richtet sich an Menschen und Gruppen aller Altersstufen mit und ohne Behinderungen, die den Blick in die Zukunft richten möchten und schon heute Anpassungen überlegen. Ebenso kann Wohnberatung junge Hausbauer darüber informieren, wie sie heute kinderwagenfreundlich bauen und morgen seniorengerecht im Haus verbleiben und somit komfortabel in jeder Lebenslage wohnen können.

### **Was ist Sinn und Zweck der Wohnberatung?**

Mit zunehmendem Alter kann das Leben in der eigenen Wohnung beschwerlich werden. Viele Menschen wissen nicht, welche Möglichkeiten es gibt, die vorhandene Wohnung mit kleinen Maßnahmen bequemer und alterstauglicher zu machen. Beratung zur Wohnungsanpassung kann hier eine wichtige Hilfe sein, auch für Menschen mit Behinderungen.

Bei Neubau und Modernisierung wird viel zu selten daran gedacht, die Wohnung mit einfachen Mitteln so zu gestalten, dass man auch im hohem Alter und sogar im Pflegefall noch gut darin wohnen kann. Beratung für ein komfortables und zukunftsfähiges Wohnen sollte daher viel häufiger in Anspruch genommen werden. Oder die gewohnten Verhältnisse hinter sich lassen und das Alter in einer neuen, komfortablen Wohnung – vielleicht sogar mit hilfreichen Dienstleistungen – genießen? Das Spektrum an Wohnmöglichkeiten nimmt zu und differenziert sich immer mehr aus.

Mit einer Beratung zu Wohnalternativen unterstützt die Wohnberatung auch darin, aus den örtlichen Angeboten das Richtige finden. Vor diesem Hintergrund und dem Wunsch nach einem möglichst langen Verbleib in den eigenen vier Wän-



*Kerstin Knoll, Wohnberaterin*

den erfolgt die kostenfreie Wohnberatung als präventive zukunftsorientierte Beratung oder Beratung bei vorliegendem Bedarf. Bauen oder renovieren im „Design für Alle“ ist zudem mehr als nur barrierefrei. Solche Lösungen funktionieren gut für viele Menschen, erreichen mehr Menschen und verhindern aufwändige Speziallösungen für wenige.

### **Was sind die Aufgaben der Wohnberater?**

Wohnberater\*innen erkennen bei einer gemeinsamen Betrachtung der Wohnung oder des Bauplans kritische Bereiche und schlagen Lösungsmöglichkeiten aus dem Blickwinkel des komfortablen Wohnens vor. In einem ausführlichen schriftlichen Bericht nach einer Wohnberatung informieren sie zudem über Hilfsmittel, bauliche Veränderungen, Umorganisation der Wohnung, clevere Technik, Finanzierung und Wohnalternativen.

### **Wo finde ich einen Wohnberater?**

Im Stadtgebiet Lingen (Ems) engagieren sich vier ehrenamtliche Wohnberater\*innen. Diese können über den Seniorenstützpunkt bei Frau Knoll angefragt werden.

### **Haben Sie weitere Fragen an die Fachfrau?**

Kerstin Knoll – Seniorenstützpunkt

Telefon: 05931/44 12 67

E-Mail: kerstin.knoll@emsland.de

Internet: [www.emsland.de/wohnberatung](http://www.emsland.de/wohnberatung)

## Besuch auf dem Woltershof in Lingen-Bramsche GEMEINSAM LEBEN IM ALTER

Viele Menschen machen sich Gedanken, wie sie im Alter leben möchten – manche früher, manche später. Eine große Rolle spielt bei den Überlegungen häufig der Wunsch, auch im Alter einen hohen Grad an Selbständigkeit zu bewahren. Genau hier setzt ein neues Wohnprojekt an: die Senioren-Hof-Wohn-gemeinschaft Woltershof in Lingen-Bramsche. Die Seniorenvertretung der Stadt Lingen und das Redaktionsteam der Seniorenzeitung „Drehscheibe“ hatten kürzlich die Gelegenheit, die Baustelle der Hof-Wohn-gemeinschaft zu besichtigen. Die Initia-torinnen Judith Wolters und Kerstin Staben zeigten den Gästen die Anlage. Die ersten Mieterinnen und Mieter ziehen schon im Laufe des Jahres ein.

Und das ist der Woltershof: Auf einem Bauernhof umgeben von Streuobstwiesen entstehen zehn kleine, barrierefreie Wohnungen mit Balkon oder Terrasse für Einzelpersonen oder Paare. Ziel ist es, den Seniorinnen und Senioren möglichst viel Selbstständigkeit zu ermöglichen und gleichzeitig – im ehemaligen Kuhstall – Gemeinschaftsräume anzubieten, die das Miteinander stärken. Hier wird es zum Beispiel eine Küche, eine Bibliothek und ein Kaminzimmer geben. Jeder kann selbst entscheiden, wieviel Gemeinschaft er hier leben und wieviel Privatheit er in den eigenen vier Wänden genießen möchte. Es soll eine Gemeinschaft entstehen, in der niemand allein gelassen wird. Mit dazu beitragen wird der gemeinnützige Verein „natürlich to huus e.V.“, der vor Ort ein Büro unterhält und Ansprech-partner für alle Lebenslagen ist: Der Verein vermietet die Wohnungen, organisiert gemeinsame Freizeitaktivitäten, vermittelt Fahrdienste und bewirtschaftet die Streuobstwiesen.

Bei der Führung über den fast fertig umgebauten Hof waren die Gäste von der großzügigen Anlage überrascht: Im Innenhof entsteht ein großer Gemein-schaftsgarten zum Verweilen. Pferde, Kühe,



Begrüßung auf dem Woltershof v.li.: Kerstin Staben, Mech-tild Goldschmitt, Judith Wolters

Hühner und Hund versprechen ländliche Atmo-sphäre. Viel zu erkunden gibt es auch im nahen Wald und Feld sowie auf den Streuwiesen mit 170 Obstbäumen alter Sorten. Gute Rahmenbedingun-gen, um gemeinsam im Alter leben zu können.

An dieser Stelle taucht bei Ihnen als Leserin/Leser der Drehscheibe sicher die Frage auf, ob dort denn auch Betreuung und Pflege ähnlich wie in einem Pflegeheim angeboten wird. Nein, Pflege als statio-näres Angebot wird dort nicht geleistet.

Das „Wir“ und „gemeinsam“ steht für Freizeit, ge-meinsames Kochen, Beschäftigung oder die Dop-pelkopfrunde. Ein Mietverhältnis bildet den recht-lichen Rahmen. Zusätzlich zu dem Mietvertrag werden regelmäßig noch vertragliche Betreuungs- und Serviceleistungen (Fahrdienst, gemeinsame Aktionen etc., Hausmeister) zugesagt.

Mehr Informationen zum Thema Senioren-Wohn-gemeinschaft erhalten Sie auch vom Fachbereichs-leiter der Stadt Lingen für Senioren, Jugend, Arbeit und Soziales, Christof Helming im Rathaus und im Sozialamt.

Kontakt: natürlich to huus e.V., Kerstin Staben und Judith Wolters, Rottumer Straße 12, 49811 Lingen, Büro: 0591-31993591, E-Mail: woltershof-lingen@gmx.de, Website: www.natuerlich-to-huus.de

Text: Walter Ahlrichs und Erwin Heinen; Fotos: Walter Ahlrichs



Lösung des  
Rätsels von  
Seite 15

Logisches  
Denken  
SUDOKU

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

## Fotograf aus Leidenschaft

## RICHARD HESKAMP

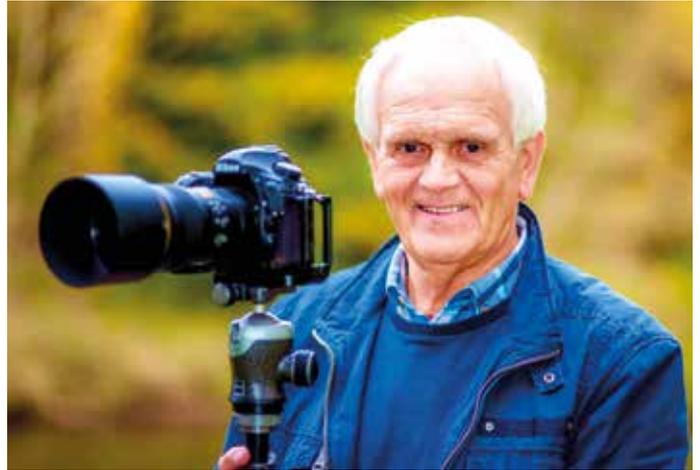
Ursprünglich wollte Richard Heskamp, wie so viele Jungen, Lokomotivführer werden. Ein gesundheitliches Problem ließ diesen Traum scheitern und so bewarb sich Herr Heskamp als ausgebildeter Schlosser beim Eisenbahnausbesserungswerk Lingen und hatte so ständig die Dampflokomotiven vor Augen. Den Arbeitsplatz bei der Deutschen Bundesbahn behielt er bis er in den Ruhestand ging.

Seine große Leidenschaft, die Fotografie, begann, als sich das Ende der Dampflokzeit langsam ankündigte. Unbedingt wollte er diese qualmenden und fauchenden Riesen noch fotografieren bevor sie ihren Dienst als Schnellzug- oder Güterzuglokomotiven einstellen mussten. Danach widmete er sich als naturverbundener Mensch mit viel Freude der Natur- und Landschaftsfotografie in seiner emsländischen Heimat.

Schon seit vielen Jahren ist er Mitglied und Leiter der Fotogruppe beim Heimatverein Darmer. Er ist Mitgestalter und Fotograf des Kalenders „Heimat Emsland“, der alljährlich im September für das dann kommende Jahr erscheint und nun schon 29 Jahre viele Käufer, auch außerhalb des Emslandes, erfreut. Außerdem ist er ein Fotograf, der schon viele Bildbände mit seinen wunderschönen Fotografien gestaltet hat. Als freier Mitarbeiter ist er auch schon rund 30 Jahre für die Lingener Tagespost aktiv und seine Bilder sind immer wieder gefragt. Unzählige Werbetafeln, Flyer und Broschüren zeigen seine Bilder und somit das Emsland mit all seinen Eigenarten, Besonderheiten und Schönheiten.

Er ist Gründungsmitglied des Lingener Fotoclubs „Blende 86 e.V.“, in dem sich ca. 50 weitere Amateurfotografen ihre Leidenschaft teilen.

Vielfach wurde Richard Heskamp geehrt. So bekam er 2020 den Darmer Bürgerpreis für sein vielfältiges Engagement. In der Laudatio wurde er nicht nur als nett, freundlich und hilfsbereit, humorvoll, begeisterungsfähig und naturliebend beschrieben, auch seine ehrenamtlichen Tätigkeiten wurden aufgezählt. Zu diesen gehören: Das Erstellen von Theaterbühnen und bauen der Kulissen, er ist Mitglied im Kreuzschmiedeteam für Kommunionkreuze, das Erstellen von Fotos für Darmer Vereine sowie für das Freiwilligenzentrum Lingen.



Seine Fotografien sind Kunstwerke, Kompositionen zu Luft, Wasser und zu Lande mit einem besonderen Blick für die Schönheiten der Natur in unserer Heimatregion.

Im April 2022 wurde Richard Heskamp mit dem Engagements-Preis für Senioren während des Jahresempfangs der Seniorenvertretung ausgezeichnet. Fast alle Titelbilder der Seniorenzeitung „Drehscheibe“ schmücken die Fotos von Richard Heskamp.

Die Darmer Senioren freuen sich jedes Jahr aufs Neue auf den Nachmittag mit Herrn Heskamp, an dem er mit einer Diashow seine wunderschönen Fotografien zeigt und erläutert.

Wir wünschen ihm, das er noch viele Jahre an seinem tollen Hobby Freude hat und Anerkennung findet.

Text: Brigitte Brüggmann; Foto: privat



## Das Neue Jahr

*Ein neues Jahr hat nun begonnen.*

*Viel haben wir uns vorgenommen.*

*Doch dieses einzuhalten ist sehr schwer, bemühen wir uns noch so sehr.*

*Wollen vieles besser machen als im letzten Jahr.*

*Gelingt uns das, dass wäre wunderbar.*

*Gute Vorsätze sind immer der Beginn!*

*Gelingt nicht alles, ist das halb so schlimm!*

*Mit frohem Mut sollten wir beginnen, dann wird uns vieles auch gelingen.*

*Lassen Ärger und Verdruss nicht an uns ran.*

*Denken positiv so gut man kann.*

*Sollten mehr die schönen Dinge des Lebens sehen, und dem Trübsal aus dem Wege gehen.*

H.-G. Roters, 08.11.2022

## Vermeidung von Stürzen

### STURZPROPHYLAXE

In Deutschland passieren jedes Jahr zwischen fünf und sechs Millionen unbeabsichtigter Stürze von älteren Menschen\*. Laut WHO gibt es weltweit 424.000 Stürze mit Todesfolge. Somit sind Stürze nach Verkehrsunfällen die zweithäufigste Ursache für unabsichtliche Verletzung- und Todesfälle\*\*. Im weiteren Verlauf lesen Sie Beispiele die einen Sturz verringern und welche Maßnahmen ergriffen werden könnten. (\*Quelle: Rapp et al. 2016, Results of two population-based studies, and comparison of retrospective and prospective falls data collection methods; \*\*Medizinische Universität Graz, 2018)

#### Beispiele für die Planungen zur Vermeidung von Stürzen:

- gutes Schuhwerk
- evtl. das Tragen von Sehhilfen und Hörgeräten
- Bewegungsübungen mit physiotherapeutischer Anleitung 2–3 mal in der Woche
- evtl. Anpassung der Gehhilfen
- evtl. Anpassung der Medikamente

- räumliche Gegebenheiten wie z. B. Läufer/Teppich im Haus gelten als erhöhte Sturzgefahr!
- räumliche Gegebenheiten, z. B. im Badezimmer, bergen Rutschgefahr; evtl. rutschfeste Schuhe oder rutschfeste und stolperfreie Unterlagen im Badezimmer

#### Übungsbeispiele für zu Hause:

- **Krafttraining:**  
Kniebeugen 3x10 an einem Stuhl zu Hause; Liegestütz an der Wand
- **Flexibilitätstraining:** Bewegung der Wirbelsäule, Dehnung der Beine
- **Gleichgewichtstraining:**  
Auf der Stelle ein Bein anheben, 10 Sekunden ohne festhalten stehen. Abwechseln, 3 x 10 Sekunden pro Seite
- **allgemeine körperliche Aktivität:**  
z. B. Gartenarbeit, leichte Spaziergänge
- **Ausdauertraining:**  
Spazieren gehen, Radfahren mindestens 30 Min. am Tag oder mit Freunden einen ausgedehnten Waldspaziergang durchführen.

Quelle: Physiotherapie & Gesundheitsförderung Fastabend und Bartschat Janßen

- Anzeige -

Jetzt  
testen!

4 Wochen  
Fitness  
25 €  
/i

INJOY

Premium Fitness Lingen



# Löwenherz®

Wir sind da, wir tragen mit – im Leben und im Sterben

## Interview mit dem Team des ambulanten Kinderhospiz-Stützpunkts LÖWENHERZ LINGEN

### Wer ist der Verein „Kinderhospiz Löwenherz“?

Der Kinderhospizgedanke stammt aus England. Dort gibt es seit Anfang der 1980er Jahre Kinderhospize. Im Mai 1998 gründeten 24 engagierte Unterstützer\*innen den Verein „Kinderhospiz Löwenherz e.V.“. Ihr Ziel: Ein Kinderhospiz für schwerstkranke und unheilbar erkrankte Kinder aufzubauen und gleichzeitig betroffenen Eltern Hilfe und Unterstützung zu bieten. Familien mit einem schwerstkranken Kind erleben eine extrem belastende Situation, die Eltern pflegen ihre Tochter oder ihren Sohn rund um die Uhr. Das Wissen, dass ihr Kind nur eine begrenzte Zeit zu leben hat, zehrt an ihren Kräften. Dabei kommen auch die Geschwister häufig zu kurz.

Im Jahr 2003 wurde in Syke bei Bremen das stationäre Kinderhospiz eröffnet, 10 Jahre später kam das Jugendhospiz hinzu. Das Kinder- und Jugendhospiz Löwenherz liegt am Stadtrand, zwischen Getreidefeldern und einem schönen, alten Wald. Hier können die Familien für 28 Tage im Jahr eine Auszeit nehmen. Neben Geborgenheit und Zuwendung für das erkrankte Kind erfährt die ganze Familie auch Zeit füreinander und Entlastung von ihrem anstrengenden Lebensalltag. Zusätzlich kann sie sich mit anderen Betroffenen austauschen, auch über das Thema Abschied.

Aus diesem stationären Projekt heraus entstand der Wunsch zahlreicher Eltern nach Unterstützung im Alltag zu Hause. So entstanden die ambulanten Kinderhospiz-Stützpunkte Löwenherz. Für das



Das Team vom Kinderhospizstützpunkt Löwenherz in Lingen (v.li.n.re.): Sabine Dirkes (Leitung und Koordination), Viola Krieger (Koordination), Irmgard Partmann (Verwaltung und Anmeldung).  
Foto: Kinderhospiz Löwenherz e.V.

Emsland ist die Stadt Lingen als Stützpunkt ausgewählt worden. Er befindet sich in der Castellstraße 9 + 11, direkt in der Innenstadt.

### Wer kann das ambulante Angebot in Anspruch nehmen und was bietet der Verein Löwenherz in Lingen den betroffenen Familien?

Jede Familie, in der ein lebensverkürzend oder lebensbedrohlich erkranktes Kind lebt, kann die ambulante Unterstützung des Kinderhospiz-Stützpunkts Löwenherz in Lingen kostenlos in Anspruch nehmen. Wir sind Begleiter mit viel Zeit für die erkrankten Kinder, Geschwister und Eltern und gleichzeitig einfühlsame Ansprechpartner\*innen. Zurzeit betreuen wir 12 Familien hier in Lingen und im Umkreis.

### Welche Aufgaben übernehmen Ehrenamtliche beim Verein Löwenherz?

Sabine Dirkes erklärt: „Die Ehrenamtlichen sind unsere wichtigsten Mitarbeiter\*innen.“ Hier in Lingen unterstützen 20 Ehrenamtliche Löwenherz auf die unterschiedlichste Art und Weise, nach ihren persönlichen Interessen und verfügbaren Einsatzzeiten. Die ehrenamtlichen Kinderhospizhelfer\*innen haben vielfältige Aufgaben. Sie gehen zu den Familien nach Hause, spielen mit den kranken Kindern oder Geschwistern, machen gemeinsame Ausflüge und haben ein offenes Ohr für die Sorgen und Nöte der Eltern. Sie sind auch wichtige Begleiter\*innen in der Trauerphase. Sie übernehmen keine pflegerischen oder hauswirtschaftlichen Tätigkeiten. Die Helfer\*innen werden vor ihrem Einsatz intensiv geschult. Sie lernen den



Umgang mit Sterben und Tod sowie das Verhalten von Menschen in Krisensituationen. Auch die Auseinandersetzung mit eigenen Erfahrungen und die Spiritualität gehören zum Kursinhalt. Während ihrer Einsätze werden sie mit Gruppentreffen, Supervisionen und Fortbildungsangeboten begleitet und unterstützt. Dafür ist der neue Begegnungsraum in der Castellstraße 9 in den letzten Monaten fertiggestellt worden. Die ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen am Stützpunkt Lingen kommen aus den unterschiedlichsten Altersgruppen. So ist die jüngste Ehrenamtliche 21 Jahre alt und betreut neben ihrem Job eine Familie. Alle Ehrenamtlichen sind über den Verein versichert, und auch die Fahrtkosten werden erstattet.

### Was fasziniert Sie an Ihren Aufgaben?

„Das Konzept hat uns alle drei von Anfang an fasziniert, es ist eine erfüllende und dankbare Aufgabe, die ich noch keine Minute bereut habe“, sagt Sabine Dirkes. Sie und auch Viola Krieger sind ausgebildete Kinderkrankenschwestern. Irmgard Partmann hat selbst als Ehrenamtliche bei dem Verein angefangen und ist zuständig für die Verwaltung und Öffentlichkeitsarbeit. „Die Schicksale der Familien machen auch demütig, zudem macht die Arbeit in unserem tollen Team viel Freude“, betont sie.

Wichtig ist, die ganze Familie im Blick zu behalten, die Bedürfnisse jedes einzelnen Familienmitglieds

zu sehen und aufzufangen. So arbeitet das Team aktuell an einem Geschwisterprojekt, welches im Frühling nächsten Jahres beginnen soll. Die gesunden Geschwister der erkrankten Kinder werden zu einem regelmäßigen Treffen in den neuen Begegnungsraum eingeladen. „Gemeinsam machen wir mit ihnen Spiele, basteln u.v.m., all das, was Spaß macht“ erklären die Koordinatorinnen.

### Warum ist der Verein Löwenherz auf Spenden angewiesen?

Die Betriebskosten für das stationäre Kinder- und Jugendhospiz werden etwa zur Hälfte über den Hospizpflegesatz der Krankenkassen gedeckt. Denn dieser Betrag stellt die medizinische und die pflegerische Versorgung sicher. Er reicht aber längst nicht aus, um die gesamten laufenden Kosten zu decken. Viele Zusatzangebote an Therapien und Begleitung für die erkrankten Kinder und ihre Familien sowie die Unterbringung der Eltern und Geschwister müssen über Spenden finanziert werden. Jährlich sind für den gesamten Betrieb des Kinder- und Jugendhospizes mehr als 2,2 Millionen Euro an Spendengeld notwendig. Für die ambulante Kinderhospizarbeit werden weitere 600.000 Euro pro Jahr benötigt. Löwenherz ist damit auf die Solidarität und die Unterstützung der Bevölkerung und der Wirtschaft angewiesen.

Für eine Spende an das Kinderhospiz Löwenherz gibt es viele Anlässe. Einige sind schön und ein Grund zum Feiern, andere sind traurig. Steht ein runder Geburtstag, ein Jubiläum, eine Hochzeit oder eine Firmenfeier bevor? Sie möchten auf Geschenke verzichten und lieber für einen guten Zweck spenden? Die Kontodaten lauten: Kinderhospiz Löwenherz e.V., Kreditinstitut: Kreissparkasse Syke, IBAN: DE07 2915 1700 1110 0999 99

Text: Marianne Schlütke-Bühns; Fotos: Kinderhospiz Löwenherz e.V.



- Anzeige -

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

*Auch im Alter: Mittendrin statt außen vor.*

Gute Pflege macht vieles möglich.

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




Rufen Sie uns an.  
Wir beraten Sie gerne.

## Besuch der Redakteure der Drehscheibe bei den Sozialbetrieben Mittleres Erzgebirge in MARIENBERG

Bei unserem Besuch in unserer Partnerstadt Marienberg haben wir uns mit dem Thema „Wohnen im Alter“ in Marienberg beschäftigt.

Das Unternehmen Sozialbetriebe Mittleres Erzgebirge wurde von 1998 bis 2004 organisatorisch und wirtschaftlich selbständig als kommunaler Eigenbetrieb des Landkreises Mittlerer Erzgebirgskreis geführt. Durch Beschluss des Kreistages im Jahr 2004 entstand die Rechtsform einer gemeinnützigen GmbH des Landkreises, das Klinikum Chemnitz fungiert mit 74 % als Hauptgesellschafter.

Mitten im Zentrum von Marienberg befindet sich die Seniorenresidenz „Am Markt“ Marienberg. Im ehemaligen Landratsamt entstand diese Seniorenresidenz für pflegebedürftige aber auch selbständige Senioren. Die Residenz umfasst 68 vollstationäre Pflegeplätze und zehn barrierefreie Wohnungen mit Betreuungsservice. In dem begrünten Innenhof kann man Erholung und Sonnenschein genießen. Durch den Geschäftsführer Andreas Hausteин wurden wir detailliert über die Leistungen und Angebote informiert.



Seniorenresidenz „Am Markt“ Marienberg  
Foto: Sozialbetrieb Mittleres Erzgebirge

Ein paar Straßen weiter befindet sich die **Tagespflege „Katharina“ Marienberg**. In Verbindung mit einem ambulanten Pflegedienst kann die Tagespflege zu einer Alternative zu einem stationären Heimaufenthalt sein. Hier treffen sich ältere Menschen, tauschen sich aus, trainieren ihre körperliche und geistige Fitness und essen gemeinsam. Am frühen



Foto: Stadt Marienberg

Abernd wird jeder Gast wieder in seine eigene Wohnung gebracht. Wir haben hier eine



Foto: Sozialbetrieb Mittleres Erzgebirge

sehr harmonische Gemeinschaft getroffen, Gäste und Mitarbeiter wirkten wie ein eingespieltes Team.

Begeistert waren wir von dem **Begegnungszentrum „Miteinander“ der Sozialbetriebe Mittleres Erzgebirge**. Das Zentrum wurde 2017 eröffnet und befindet sich im Erdgeschoss eines klassischen Plattenbaues der ehemaligen DDR. Hier „Am Hang 5“ haben die Stadtwerke Ein- und Zweiraumwohnungen altersgerecht saniert. Das Begegnungszentrum steht allen Anwohnern und Interessierten zur Verfügung. Der große freundliche Gemeinschaftsraum lädt dazu ein, gemeinsam Mittag zu essen und Veranstaltungen am Nachmittag zu besuchen. In der Begegnungsstätte finden regelmäßig Veranstaltungen unterschiedlichster Art nach dem Motto **„Gemeinsam statt Einsam“** statt. Nach der Begrüßung durch den Geschäftsführer der Sozialbetriebe entstand eine rege Unterhaltung zwischen den Senioren aus Marienberg und Lingen. Die Marienberger Senioren haben den überwiegenden Teil ihres Lebens in der DDR verbracht und 1990 die Grenzöffnung hautnah miterlebt. Frau M., eine der Bewohnerinnen im Haus, berichtete aus ihrer eigenen Familie, wie sie 1990 das erste Mal nach der Grenzöffnung Richtung Westen gefahren sind und sie ihre Tanten, die in Lingen lebten, besucht hat. Sie konnte sich noch sehr gut daran erinnern, wie sie als Kind nach Leschede zu Oma und Opa gefahren ist und bei der Ernte geholfen hat. Heute ist sie 92 Jahre alt, ihr Ehemann war Brückenbauer in Marienberg, ihre beiden Kinder und Enkelkinder leben in Marienberg und kümmern sich um sie. Sie hat ihre Wohnung über der Begegnungsstätte und freut sich immer wieder, dass sie gemeinsam mit ihren Nachbarn hier in der Begegnungsstätte sein kann, und ist sehr dankbar, dass es diese Einrichtung vor Ort gibt. Für uns Lingener Senioren war es sehr informativ, diese verschiedenen Einrichtungen in Marienberg kennenzulernen.

Text: Marianne Schlütke-Bühns

## OPA LINGEN

**Freude im Leben – Älter werden**

Dass das Leben mit sechzig Jahren erst anfängt, halte ich nun wirklich für ein schlechtes Gerücht. Im Rückblick kann ich behaupten, dass mein Leben sehr wohl viel früher anfang und auch im Sinne von ‚ausgefüllt‘ – lebenswert war und ist. Was mir allerdings aufgefallen ist, dass es in mehr oder weniger regelmäßigen Abständen eine Entwicklung gibt, die tatsächlich massive Veränderungen mit sich bringt, die einem Neubeginn gleichen. Sowohl körperlich wie geistig. Das Merkwürdige dabei ist aber, dass man auf immer mehr Erfahrung zurückblickt, dass der Körper Verschleißerscheinungen an den Tag legt, dass aber die Seele, die ja eigentlich so ganz sicher nicht definiert werden kann, offensichtlich nicht altert. Obwohl auch sie ja Einiges wegzustecken hat im Laufe eines Lebens und manchen Kraftakt und Verletzungen überstehen muss. Dennoch scheint sie mir der Motor des Ganzen zu sein und immer wieder neue Impulse an den restlichen Menschen zu schicken, der ihm ein Weiterleben ermöglicht, egal was ein Mensch erlebt. Und ich vermute, dass diese Seele, das Wichtigste ist, das ein Mensch besitzt. Denn sie macht ihn zu einem bewussten Wesen, das sich entscheiden kann, für ein lebensbejahendes oder ein lebensverneinendes Verhalten – oder irgendetwas dazwischen. Ich kenne alte Menschen, die sind körperlich gebrechlich, können kaum noch sehen und hören. Faszinierenderweise ist ihr Lebenswille ungebrochen und sie sind dankbar, wenn man sie einbezieht in die Familie, in die Geschehnisse, wenn man sie teilhaben lässt an allem, was um sie herum geschieht.

Ich habe mich einmal mit einem Zweiundneunzigjährigen darüber unterhalten, dass es Menschen gibt, die trotz vieler körperlicher Gebrechen noch froh und dankbar in jeden neuen Tag hineingehen, und dass es auf der anderen Seite Menschen gibt, die schon an kleinen Pickeln, Narben oder Falten fast zerbrechen wollen. Seine Antwort war ganz einfach: Er lachte! Er lachte so herzlich, dass man unweigerlich mitlachen musste. Dann fragte ich ihn, was an meiner Frage so lustig sei. „Viele Menschen nehmen sich viel zu wichtig“, meinte er. „Sie glauben, wenn sie eine Falte oder eine Schramme abbekommen, oder gar ihre Haare verlieren, dann verliert ihr ganzes Leben an Wert.“ Und dann lachte er wieder. „Darüber klagen sie und grämen

sich und verplempern so die schöne Zeit, in der sie mit anderen gemeinsam viele schöne Dinge erleben können.“ Ich hörte ihm aufmerksam zu und sah in seine kleinen lustigen Augen, die trotz seines Alters und seiner Gebrechen noch immer funkelten.

Ich denke ich habe verstanden, was er mir damit sagen wollte. Es ist die Freude im Leben, die Neugier, der Spaß, das Miteinander und das Füreinander, die dazu beitragen, dass man ein langes zufriedenes Leben führen kann. Mit all seinen Haken und Widrigkeiten, von denen keiner verschont bleibt. Nur wie man mit ihnen umgeht, das macht das Altern angenehmer oder unangenehmer. Wer sich selbst nicht so wichtig nimmt, wird weiter und mehr im Leben sehen als die unangenehmen Begleiterscheinungen des Alterns. Nur der wird auch die Vorteile des Älterwerdens erkennen, genießen und ausleben können. Und so weit bin ich mindestens auch schon, dass ich das voll unterstreichen kann. Vieles wird einfacher und manches gar überflüssig, so dass unnötiger Ballast einfach über Bord geworfen werden kann. Ich jedenfalls bin neugierig auf die Jahre und Erfahrungen, die hoffentlich noch auf mich warten. Und das wird sicherlich interessanter und spannender, als die Beschäftigung mit irgendwelchen Haaren, die mich verlassen oder Falten, die mich heimsuchen. Und wenn in Zukunft alles etwas langsamer abläuft, na gut, dann füge ich mich halt – es wird schon seinen Sinn haben. Es gibt ohnehin keine Alternative zum älter werden, also machen wir einfach das Beste daraus und das auf allen Ebenen.



Text + Bildrechte Opa Lingen © agkues



Foto © pixabay.com

# FAHRSPASS GEHT SO LEICHT!



**B.O.C. - die riesige E-Bike Auswahl in Lingen.**

**LINGEN**  
Bernardstr. 41

Mo.-Fr. 09:00 - 18:00 Uhr  
Sa. 09:00 - 13:00 Uhr



## 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