

DREHSCHEIBE

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

APR - JUN | 2021

Ergebnis der Umfrage unter Lingener Senioren

Lebenssituation für Seniorinnen und Senioren in der Stadt Lingen

Seiten 6-10

Foto © Richard Heskamp

- 2 „Wussten Sie schon, dass...“; Seniorenvertretung: Planung Programm 2. Halbjahr 2021
- 3 Vorwort – Prof. Dr. Frank Blümel
- 4–5 Senioren aktuell – Die Grund-Rente; Corona-Schnelltest
- 6–10 Senioren aktuell – Umfrageergebnisse: Lebenssituation für Seniorinnen und Senioren in der Stadt Lingen
- 11 Senioren aktuell – Masken begleiten unseren Alltag
- 11–12 Senioren aktuell – Seniorengemeinschaft St. Gertrudis Bramsche
- 12–13 Senioren aktiv – Die Hörzeitung
- 13–14 Senioren aktiv – Blutegel Therapie
- 14 Unterhaltung – Rätsel
- 15 Den Fachmann gefragt – Gärten für Senioren
- 16–18 Senioren aktiv – Umzug in ein neues Leben
- 19 Senioren aktiv – Alte Berufe: Der Schuhmacher; Patientenverfügung: Ergänzung bezüglich Corona-Erkrankung
- 20–21 Senioren aktiv – Malteser Herzenswunsch-Krankenwagen
- 22 Senioren aktiv – Wertschätzende Gemeinschaft; Rezept aus Omas Küche
- 23 Kolumne „Opa Lingen“

In den nächsten Ausgaben werden weitere redaktionelle Beiträge der Lingener Seniorenverbände vorgestellt. Die nächste Ausgabe erscheint im Juli 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
Erscheinungsweise:	vierteljährlich: Januar, April, Juli, Oktober
Erscheinungsdatum	April 2021 – 27. Ausgabe
Vertrieb	Kostenlos an verschiedene Auslagestellen
Quellennachweis:	Foto Titelseite © Richard Heskamp

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

*Wussten
Sie schon,
dass...*

... wenn wir durch die Nase atmen, immer mehr Luft durch ein Nasenloch als durch das andere strömt?

Welches das ist, ändert sich ungefähr alle 15 Minuten.

... 1,2 Millionen Moskitos notwendig sind, die alle einmal Blut saugen, um einen durchschnittlichen Menschen leer zu trinken?

... wenn man einen Weg finden könnte, um alles Gold aus dem flüssigen Erdkern zu holen, damit alle Länder der Erde mit einer Goldschicht bedeckt wären, die bis zu den Knien reichen würde?

... im Prinzip alles, was geschmolzen werden kann, auch zu Glas verarbeitet werden kann? Dafür muss man nur das geschmolzene Material abkühlen, bevor sich die Moleküle wieder zu dem verbinden können, was sie vor dem Schmelzen waren.



Hintergrundbild © pixabay.com

Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems) PROGRAMM 2. HALBJAHR 2021

Gerüstet sein für die Zeit nach dem Lockdown will die Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems). Die AG „ORGA/Veranstaltungen“ trifft sich im Mai zu Beratungen sowie der Machbarkeit für das Jahresprogramm des 2. Halbjahres 2021. In Hinblick auf die Wahl der Seniorenvertretung im November 2021 soll eine Informationsveranstaltung mit den Kandidatinnen und Kandidaten stattfinden.

Weiterhin soll die Verteilung der „Drehscheibe“ neu aufgestellt werden.

Am 22. April 2021 soll sich die AG „Seniorenarbeit“ mit Vertretern aus allen in der Stadt Lingen (Ems) in der Sozial- und Seniorenarbeit tätigen Vertretungen, Verbänden, Vereinen, Institutionen und Gruppen konstituieren.

Wir hoffen, dass dieses alles möglich werden kann um für die Seniorinnen und Senioren in unserer Stadt wieder aktiv präsent zu sein.

Liebe Leserinnen und Leser,

dass ich diese Ausgabe der Drehscheibe mit meinem Vorwort eröffnen darf, freut mich sehr. Es ist bereits einige Jahre her, als ich erstmalig mit der Seniorenvertretung in Lingen in Berührung kam. Es müsste das Jahr 2012 gewesen sein, als ich in meiner damaligen Funktion als Dekan und Vizepräsident des Hochschulstandortes Lingen angesprochen wurde, ob es nicht möglich sei, auf dem neuen Campus Lingen Vorlesungen für Seniorinnen und Senioren anzubieten. Neben dem beliebten Kindercampus für neun bis zwölfjährige Kinder war es uns ein Anliegen, ein weiteres interessantes Angebot zu schaffen, um die Hochschule für verschiedene Gruppen der Gesellschaft unter dem Motto des lebenslangen Lernens zu öffnen. Gesagt, getan – im Jahre 2014 haben wir mit dem ersten Programm begonnen. Inzwischen ist der Senioren-Campus ein beliebtes Format und die Vorlesungen werden gut besucht.

Im vergangenen Jahr kreuzten sich erfreulicherweise wieder unsere Wege. Der Geschäftsführer der Seniorenvertretung Johannes Ripperda suchte nach Unter-

stützung und einer wissenschaftlichen Begleitung für eine Umfrage unter ihren Mitgliederinnen und Mitgliedern. Das war eine spannende Projektaufgabe für die Studierenden am Campus Lingen. Am 13. Oktober fand das Startgespräch in Form eines digitalen Treffens statt. Im November folgte die Online-Umfrage. Insgesamt konnten 240 Fragebögen ausgewertet werden. Aus den Ergebnissen haben die Studierenden Maßnahmen zur Verbesserung der Lebenssituation für die Seniorinnen und Senioren abgeleitet. So haben sich viele Ansatzpunkte für die weitere Arbeit der Seniorenvertretung ergeben. Allen Beteiligten hat die Aufgabe sehr viel Freude bereitet und ich bin mir absolut sicher, dass es nicht so viele Jahre dauern wird, bis sich unsere Wege wieder kreuzen. Ich wünsche dem engagierten Team aus Ehrenamtlichen der Seniorenvertretung weiterhin alles Gute für ihre wertvolle Arbeit!

Prof. Dr. Frank Blümel

Prof. Dr. Frank Blümel

STECKBRIEF

- Geboren am 21. Januar 1968 in Cloppenburg
- Verheiratet, zwei erwachsene Kinder (23 u. 19)
- Studium des Wirtschaftsingenieurwesens an der TU Braunschweig
- Promotion an der TH Karlsruhe
- 8 Jahre Industrietätigkeit bei der BASF Coatings in Münster und GEA Group in Bochum

- Seit 2008 Professur für Betriebswirtschaft, insbesondere Projektmanagement an der Hochschule Osnabrück, Hochschulstandort Lingen (Ems)
- 2011 bis 2015 Dekan der Fakultät Management, Kultur und Technik und Vizepräsident für Offene Hochschule/Weiterbildung der Hochschule Osnabrück
- Vorstand des Wirtschaftsverbandes Emsland
- Hobbies: Familie, Natur erleben und Jagd

Ein Jahr Corona



Foto © pixabay.com

*Seit einem Jahr leben wie in einer anderen Welt.
Ein Virus hat unser Leben auf den Kopf gestellt.*

*Betroffen ist nicht nur das Arbeits- und Familienleben,
auch Kultur und Tourismus liegen ganz daneben.*

*Kitas und Schulen sind geschlossen,
unsere Kinder sind davon ganz stark betroffen.*

*Auch die alten Menschen in den Heimen hat es hart getroffen,
sie können nur auf den Besuch von ihren Kindern hoffen.*

*In den Krankenhäusern kämpft das Personal um jedes Leben,
sie müssen jeden Tag an ihre Leistungsgrenzen gehen.*

*Kein Mensch hat vor einem Jahr daran gedacht,
was dieses Virus heut aus unserem Leben macht.*

*Trotz kluger Wissenschaft zeigt die Natur uns unsere Grenzen.
Wir sind und bleiben doch nur Menschen! H.-G. Roters, 27.01.2021*

Darum gibt es

DIE GRUND-RENTE

Manche Menschen haben lange gearbeitet und wenig verdient.

Ein Grund kann sein: sie haben vielleicht nur **wenige Stunden** am Tag gearbeitet.

Deshalb haben sie auch wenig Beiträge zur **Renten-Versicherung** bezahlt. Darum bekommen sie auch nur **wenig Rente**.

Die Bundesregierung hat beschlossen: Diese Menschen sollen **mehr Geld** bekommen.

Das Geld heißt **Grund-Rente**. Die Grund-Rente bekommt man zu seiner Rente **dazu**.

So bekommen Sie die Grund-Rente

Sie müssen **keinen Antrag** stellen. Sie bekommen die Grund-Rente **automatisch** von der Renten-Versicherung.

Aber: Die **Renten-Versicherung** muss zum Beispiel erst **prüfen**, ob Sie lange gearbeitet haben. Und ob Sie wenig verdient haben.

Wenn Sie eine Grund-Rente **bekommen** können: Dann bekommen Sie einen **Brief** von der **Renten-Versicherung**.

Der Brief kommt frühestens ab **Juli 2021**. In dem Brief steht, **wie viel** Grund-Rente Sie im Monat bekommen.

Quelle: zukunftjetzt AUSGABE 04/2020, Foto: Alexas_Fotos/Pixabay.com



– Anzeige –



Bestens umorgt 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

Mehr Sicherheit durch den

CORONA-SCHNELLTEST

Am 18. Januar 2021 ist das erste private CORONA-Testzentrum in Lingen eröffnet worden. Apotheker Michael Koop gibt damit allen Bürgern die Möglichkeit sich auf CORONA testen zu lassen. Aber auch für Ärzte, die nicht in ihrer Praxis testen möchten, ist ein Zeitfenster reserviert. Das Testzentrum ist in einem Container, der neben der Apotheke auf einem Supermarktplatz in Lingen-Darme steht.

Bereits kurz nach der Eröffnung bildete sich eine lange Warteschlange. „Ich möchte das übrige Gesundheitswesen entlasten“, so Michael Koop.

Wer lässt sich testen? Es sind Mitarbeiter von Unternehmen, die im Büro oder Werkstatt mit mehreren Personen zusammen arbeiten und Personen, die für einen Auslandsaufenthalt eine Negativbescheinigung benötigen. Aber auch Urlaubsreisende, die ihre Quarantäne verkürzen möchten. Vielen Betrieben geht es schlecht und die Bevölkerung sehnt sich danach, endlich mal wieder in Urlaub fahren zu können. Der Druck auf Bund und Länder nach weiteren Öffnungen ist groß. Eine neue Vereinbarung soll es nun richten. Es soll mehr geimpft werden, zusätzlich auch in Arztpraxen. Weil das Impfen auf sich warten lässt, spielen die Schnelltests eine wichtige Rolle.

Ab sofort kann sich jeder Bürger einmal pro Woche kostenlos testen lassen. Apotheker Koop hat alle erforderlichen Voraussetzungen geschaffen um den kostenlosen Corona-Schnelltest sofort durchführen zu können.

Das Testzentrum ist optimal ausgestattet. Das ausgebildete medizinische Fachpersonal arbeitet in Schutzkleidung mit Masken und Handschuhen. Außerdem sind ein Drucker für die Bescheinigung und das Testequipment vorhanden.

Wie läuft der Schnelltest ab?

Es ist der sogenannte Antigenschnelltest. Mit dem Wattestäbchen wird ein Abstrich in der Nase vorgenommen, danach wird das Stäbchen in ein kleines Glasröhrchen mit wenig Flüssigkeit geführt. Nach ca. 15 Min. wird diese Flüssigkeit in eine Kartusche getropft. Schon nach kurzer Zeit wird wie beim Schwangerschaftstest das Ergebnis angezeigt. Ist das Ergebnis positiv, muss sich der Getestete umgehend in Quarantäne begeben.

Um das Ergebnis abzusichern, wird dann noch ein



Steffen Haas Test war negativ, nun kann er beruhigt mit seinen Kollegen zusammenarbeiten.

PCR-Test benötigt. Der Apotheker ist verpflichtet, das vorliegende Ergebnis dann unverzüglich dem Gesundheitsamt zu melden. Der Test ist eine große Erleichterung um zu wissen, ob man gesund ist. Neben dem Testzentrum auf dem Familia Parkplatz in Lingen Darne, Tel. 0591 53232, kann man sich noch in der Bögen-Apotheke, Konrad-Adenauer-Ring 16a, Tel. 0591 3456, Looken-Apotheke, Lookenstr. 23, Tel. 0591 4455, und in der Apotheke An der alten Schmiede, Bramscher Str. 16b, Tel. 05906 9339550, kostenlos testen lassen. Terminabsprachen werden unter den angegebenen Telefonnummern oder persönlich vergeben.

Text und Foto: Walter Ahlrichs

Logisches Denken

SUDOKU

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

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

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

Wie ist die Lebenssituation für Seniorinnen und Senioren in der Stadt Lingen? UMFRAGEERGEBNISSE

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 Lingeren 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 wollten wir für und mit der Seniorenvertretung ermitteln, in welchen Lebensbereichen die ältere Generation Unterstützung gebraucht. Dies sollte 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 digitale Teilhabe. Auch nach Anregungen und Wünsche wurde gefragt. Durch die Umfrage sollte 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.

Mein Name ist **Melanie Dumler**,

ich bin 21 Jahre alt und studiere am Campus Lingen Betriebswirtschaftslehre und Management im fünften Semester. In unserem Projekt habe ich die Rolle der Projektleitung übernommen und war so während der Zusammenarbeit die direkte Ansprechpartnerin für die Seniorenvertretung. Als uns von unserem Professor im ersten Schritt alle verfügbaren Themen zur Verfügung gestellt wurden, aus denen wir für unser Projekt auswählen durften, fiel mir die Seniorenvertretung als Unternehmen direkt positiv auf. Ich persönlich interessiere mich nämlich sehr für alle Arten sozialer Arbeit, habe in diesem Rahmen bisher aber nur mit Jugendlichen zusammengearbeitet. Der soziale Aspekt, den die Umfrage unter Lingersen Senioren als Projekt erfüllen sollte, war für mich sehr interessant, da dies im Gegensatz zu den anderen zwölf Projekten keinen betriebswirtschaftlichen Nutzen erfüllen würde und so eine große Abwechslung darstellt. Ebenfalls habe ich die Zusammenarbeit und Interaktion mit der Seniorenvertretung als sehr gut eingeschätzt, da man die Möglichkeit bekommt sich zusätzlich zum professionellem Kontext auch darüber hinaus in einem persönlichen, sehr freundlichen Kontext zu



– Anzeige –

HÖRAKUSTIK VEHR – Ihre Hörexperten.

Persönlich. Ehrlich. Ihre erste Wahl.



Dagmar Krause, Lingen:

„Seit 32 Jahren überzeugt mich Hörgeräte Vehr nun schon mit Serviceleistung, freundlicher Beratung und Fachkompetenz. Ich vertraue Edeltraud Vehr und ihrem Team einfach.“

Vereinbaren Sie jetzt einen Termin!



Mühlentorstraße 1 – 49808 Lingen – Tel. 0591 53316

begegnen. Diese bereichernden Gespräche hätten in der Zusammenarbeit mit einem großen Unternehmen höchstwahrscheinlich nicht stattfinden können. Wir konnten uns bei unserer Auswahl jedoch schon sicher sein, dass wir gut betreut und nicht an den Rand geschoben werden würden. Diese Hoffnungen traten auch tatsächlich so ein. Die Seniorenvertretung war stets für Rückfragen verfügbar, ob telefonisch, per E-Mail oder in unseren Zoom-Meetings. Wir wurden immer sehr gut unterstützt und beraten. Dies hat uns, zusätzlich zu dem abwechslungsreichen Thema, umso mehr Freude bei der Arbeit bereitet.

Bei der Bearbeitung des Projektes mit der Seniorenvertretung habe ich mich für die Themen Kulturangebot sowie Mobilität und Barrierefreiheit entschieden.

Zum einen habe ich das Thema Kulturangebot gewählt, da ich es sehr interessant finde, wie sich Kultur auf verschiedene Weise, aber auch in verschiedenen Bereichen des Lebens auswirken kann, zum einen für jedes Individuum und zum anderen für die ganze Gemeinschaft. So trägt das kulturelle Angebot einer Stadt große Wichtigkeit.

Wir sind für Lingen zu dem Ergebnis gekommen, dass die Senioren übermäßig zufrieden mit den vorhandenen Kulturangeboten sind. Vor allem das Theater- und das Konzertangebot wurde von vielen genutzt und ist von einer großen Mehrheit auch mit „gut“ bewertet worden. Allgemein werden alle kulturellen Angebote in Lingen gut aufgenommen und es gibt keinen bis kaum Bedarf nach noch mehr Kulturangeboten.

Darüber hinaus handelt es sich bei meinem zweiten Thema, der Mobilität und Barrierefreiheit, um einen überaus alltäglichen Bereich. Unter dem Begriff Mobilität wird nämlich nicht nur die Nutzung von Verkehrsmitteln, sondern auch die Fähigkeit, seinen eigenen Körper fortbewegen zu können, verstanden. In beiden Bereichen können Barrieren beim Fortbewegen ein entscheidendes Hindernis sein. Diese gilt es so weit wie möglich einzugrenzen, um Bewohnern mit so viel Barrierefreiheit wie möglich zu dienen.

Im Rahmen unserer Umfrage konnten wir durch die Anmerkungen der Teilnehmenden Informationen darüber sammeln, wo genau in Lingen Verbesserungen nötig sind. Konkrete Plätze und Fußgängerzonen wurden mehrmals in Zusammenhang mit Straßenschäden oder mangelnder

Fortsetzung auf Seite 8

- Anzeige -

MTO

Medi-Technik Ortho GmbH



Sanitätshaus

Rehatechnik

Orthopädie

Schuhtechnik

Prothetik

Orthetik

Hilfsmittel

Scooter mit eigener Service-Werkstatt



Starten Sie mit uns
mobil in den *Frühling*

Wir beraten Sie gern!



MTO – ihr Fachgeschäft!

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

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

Beleuchtung erwähnt, aber auch allgemeingültige Ergebnisse, wie die Gefahr in Fußgängerzonen durch Radfahrer war ein sich häufig wiederholender Punkt. Zusammenfassend wurden Lingens Straßen zwar nie mit „sehr gut“ bewertet, aber ein Drittel aller Teilnehmenden gab eine Bewertung zwischen „gut“ und „befriedigend“ ab.

Wenn es um den LiLi-Bus ging, bestanden Kritikpunkte vor allem darin, dass der Bus sonntags nicht fährt und dass das Umsteigen über den Zentralen Busbahnhof umständlich und teurer ist. Darüber hinaus sind auch allgemein wenige Netz- und Linienfahrpläne an den Haltestellen vorhanden, die Klarheit über das Umsteigen schaffen könnten.

Bei der Barrierefreiheit haben wir uns vor allem auf das Einkaufen fokussiert. Die Umfrage ergab in diesem Bereich, dass von 15 körperlich beeinträchtigten Personen 90 Prozent mit der Barrierefreiheit beim Einkaufen zufrieden sind und ihre Einkäufe problemlos verrichten können. Obwohl dies von Nicht-Betroffenen anders eingeschätzt wurde, weist die Barrierefreiheit der Umfrage nach also keinen großen Mangel auf.

Mein Name ist **Sandra Tkotz**, ich bin 27 Jahre alt und komme aus Osnabrück. Nachdem ich mein Abi, ebenfalls in Osnabrück, erlangt habe, habe ich eine Ausbildung zur Kauffrau für Spedition- und Logistikdienstleistungen begonnen und anschließend habe ich eine Ausbildung zur Kauffrau für Büromanagement abgeschlossen. Nun studiere ich, mittlerweile im 5. Semester, Betriebswirtschaft und Management an der Hochschule Osnabrück. Meine Schwerpunkte im Studium habe ich im Bereich Marketing und Logistik gesetzt. Im Rahmen des Studiums wird ein betriebswirtschaftliches Projekt absolviert. Hierbei führen Studierende in Gruppen von jeweils vier Personen ein Projekt für ein Unternehmen oder eine Organisation durch. Dabei konnten die Gruppen sich für die vorgeschlagenen Projekte bewerben. Mich hat das Projekt der Seniorenvertretung Lingen „Umfrage unter Lingener Senioren zu ihrer Lebenssituation“ interessiert. Ich finde es ist eine bedeutende Aufgabe, sich sozial für die verschiedenen Generationen eines Ortes einzusetzen. Auch wenn ich keine Lingenerin bin sprach mich folglich dieses



Projekt an. Zu diesem Zeitpunkt war mir noch gar nicht bewusst, wie genau die Aufgaben der Seniorenvertretung aussehen. Ich hatte anfangs nur einen kleinen Überblick über die Tätigkeitsbereiche. Schnell zeigte sich jedoch, je mehr ich mich mit der Organisation beschäftigte, wie vielfältig ihr Aufgabengebiet ist. Sie ist nicht nur Ansprechpartner für die ältere Generation Lingens, wenn es Fragen verschiedener Art geht, sondern auch eine Art Sprachrohr und Teilnehmer in Gremien. Besonders angetan war ich von der eigenen Zeitschrift Drehscheibe. Meiner Meinung nach sind die Inhalte sehr informativ und interessant für die Lingener Senioren.

Während des Projekts umfasste mein Themenbereich ehrenamtliches Engagement, Beratungsangebot und digitale Teilhabe.

In der Umfrage wurde zunächst einmal die Frage gestellt, ob das Internet seitens der Senioren regelmäßig genutzt wird und wenn ja, welches Gerät hierfür verwendet wird. Ersichtlich wurde, dass 76,9% der Teilnehmer das Internet regelmäßig nutzen und hierfür am häufigsten das Handy verwenden. 90,1% der Befragten gaben an, dass sie über das Angebot eines Handy- oder Computerkurses informiert sind und 38,3%, dass sie an einem Kurs teilnehmen würden. Darauf aufmerksam werden die Befragten am besten durch die Zeitung, Flyer oder Poster.

Die Teilnehmer wurden befragt, ob ihnen die vielfältigen Beratungsangebote bekannt seien sowie ob diese bereits von ihnen genutzt wurden. 57,5% der Teilnehmenden gaben an, die Beratungsangebote zu kennen. 39% der Teilnehmer seien diese nicht bekannt. 32% der Menschen, denen die Beratungsangebote bekannt waren, haben dieses auch bereits genutzt. Wovon 82% der Teilnehmer das Beratungsangebot hilfreich fanden und es 83% wieder in Anspruch nehmen würden. Die Frage, ob die Angebote eher genutzt werden würden, wenn sie auch von zuhause nutzbar wären, verneinten zwei Drittel. Auch hier sollte durch Flyer und Artikel in der Drehscheibe eine höhere Bekanntheit erlangt werden.

Die Zusammenarbeit mit der Seniorenvertretung empfand ich als sehr angenehm. Alle beteiligten Personen standen uns immer hilfreich zur Seite. An dieser Stelle möchte ich mich dafür noch einmal bedanken und wünsche der Seniorenvertretung für Zukunft alles Gute und viel Erfolg.

Mein Name ist **Beyda Berber**, ich bin 21 Jahre alt und studiere an der Hochschule Osnabrück, Campus Lingen Betriebswirtschaftslehre und Management im fünften Semester. Im Rahmen des Moduls „Betriebswirtschaftliches Projekt“



haben wir uns, ich und drei weitere Kommilitonen mit dem Projekt der Seniorenvertretung befasst. In dem Projekt war ich für die Auswertungen der Fragebögen sowie den Themengebieten „Einkaufen sowie ärztliche und pflegerische Versorgung“ zuständig.

Als uns zu Anfang des Projekts die Themenvorschläge gemacht wurden und ich das Projekt der Seniorenvertretung gesehen habe, fiel mir die Entscheidung über die Themenauswahl sehr leicht.

In meiner Freizeit verbringe ich sehr viel Zeit mit meiner Oma, die selbst auf einen Rollstuhl angewiesen ist und mit vielen Schwierigkeiten zu kämpfen hat. Da ich einen persönlichen Bezug zu dem Thema hatte, wurde mir die Frage danach, bei welchem Projekt ich gerne unterstützen wollen würde schnell klar. Neben dem persönlichen Bezug zum Projekt gefiel mir der Gedanke anhand der Zusammenarbeit etwas bewirken zu können. Zudem wollte ich sehr gerne mit den Senioren zusammenarbeiten, da sie eine ganz andere Sicht auf einige Dinge haben als ich und ich so viel für mich mitnehmen könnte. Mein Gedanke bestätigte sich im Laufe der Arbeit immer mehr.

In dem ersten Zoom Meeting zum Projekt wurden die ersten Eindrücke bezüglich unterschiedlicher Probleme und Schwierigkeiten ausgetauscht und mir wurde eine neue Perspektive auf die Stadt Lingen gegeben. Die aus der Sicht der Senioren. Viele Hindernisse, von denen ich gar nicht wusste, dass sie so existieren, aber für andere eine große Schwierigkeit darstellen.

In dem Meeting wurden uns verschiedene Themengebiete genannt, auf denen eine Umfrage erfolgen sollte. Ich wusste nach dem Gespräch mit den Senioren sofort, dass ich gerne die Themengebiete des Einkaufens und der ärztlichen sowie pflegerischen Versorgung behandeln wollen würde. Aufgrund meiner Oma und den Schwierigkeiten, denen sie sich im Alltag stellen muss, wenn es um das Einkaufen oder die Arztbesuche geht, hatte ich eine ungefähre Idee davon, was ich an-

hand des Fragebogens erfragen wollen würde. Den Bereich des Einkaufens habe ich in Bezug zu der Barrierefreiheit betrachtet und bin zu echt erstaunlichen Ergebnissen gekommen, angefangen bei der ersten Frage: „Haben Sie den Eindruck, dass das Einkaufen für körperlich beeinträchtigte Personen schwierig ist“. Auf diese antworteten 64,83% mit ja, was der Mehrheit entspricht. Auf die darauffolgende Frage „Werden Sie persönlich durch mangelnde Barrierefreiheit beim Einkaufen eingeschränkt?“ antworteten lediglich 15 Personen, das sind 6,82% der Gesamtheit, mit ja. Daraus ist zu entnehmen, dass die Mehrheit der Personen im Allgemeinen davon ausgeht, dass Menschen mit einer Einschränkung beim Einkauf auf Schwierigkeiten stoßen und unzufrieden sind. Jedoch lediglich 6,82% der befragten Personen tatsächlich davon betroffen sind. Um den Aspekt zu unterstützen und die Frage, ob es aus der Sicht der beeinträchtigten Personen, also den 15 Personen, tatsächlich zu Schwierigkeiten kommt, wurde die Frage „Wie zufrieden sind Sie mit der Barrierefreiheit beim Einkaufen?“ gestellt. Meiner Auswertung war zu entnehmen, dass von den 15 Personen 90% zufrieden sind. Daraus resultiert, dass 90% der betroffenen Senioren der Meinung sind, dass das Einkaufen in Lingen keine große Schwierigkeit darstellt.

Im Bereich der ärztlichen Versorgung kam ich zu dem Ergebnis, dass mehr als die Hälfte der Befragten ihre Zufriedenheit bei ihren Ärzten mit „gut“ bewerten, obwohl sie des Öfteren mit längeren Wartezeiten zu kämpfen haben und sich grundsätzlich mehr Ärzte wünschen. Angeführt wurde, dass zum Teil sechs bis neun Wochen auf einen Termin gewartet werden muss. So kamen wir zu dem Ergebnis, dass in Lingen grundsätzlich zu wenig Ärzte, besonders Fachärzte vorhanden sind, sodass die Terminvergaben zu einem sehr späten Zeitpunkt erfolgen, die Lingener Senioren aber dennoch im Großen und Ganzen mit der Versorgung und Beratung zufrieden sind.

Mein Name ist **David Lenz**, ich bin 24 Jahre alt und wohne in Holdorf im Landkreis Vechta. Ursprünglich komme ich aus dem schönen Schwabenland. Durch meine Freundin, die ich in Australien kennen-



gelernt habe, bin ich dann in Holdorf gelandet. Ich habe nach der Realschule eine Ausbildung zum Automobilkaufmann gemacht und im Anschluss die Fachhochschulreife in einem Jahr absolviert. Ich studiere Betriebswirtschaft und Management am Campus Lingen der Hochschule Osnabrück. Im fünften Semester steht in diesem Studiengang das Modul Betriebswirtschaftliches Projekt an. Hier wird ein Projekt für ein Unternehmen oder eine Organisation von vier Studierenden durchgeführt. Hier gibt es mehrere Projekte, die zur Auswahl stehen und die Gruppen können sich jeweils für eines der Projekte entscheiden. Wir als Gruppe fanden das Projekt „Umfrage unter Lingener Senioren zu ihrer Lebenssituation“ sehr interessant, konnten uns in mehreren Hinsichten dafür begeistern und haben uns dann auch dafür beworben. Zu diesem Zeitpunkt der Bewerbung hatte ich noch keine genaue Vorstellung, was auf mich zukommen wird und für welche Aufgaben die Seniorenvertretung verantwortlich ist. Nach und nach bekam ich einen immer tieferen Einblick in die Seniorenvertretung und deren Tätigkeitsfelder. Ich war überrascht über die Vielfältigkeit der Aufgaben und auch die Teilnahme an Gremien. Hier vertritt die Seniorenvertretung die Senioren in Lingen und Umgebung. Während unseres Projektes war ich für die Themengebiete der Wohnsituation und dem vorhandenen Freizeitangebot zuständig. Im Bereich Wohnen wurde nach der Wohnsituation gefragt, aus wie vielen Mitgliedern der Haushalt besteht und ob die Senioren mit der Wohnsituation zufrieden sind. Bei den Freizeitangeboten wurde gefragt, ob in den letzten zwei Jahren ein Freizeitangebot

genutzt wurde, was die Senioren in ihrer Freizeit machen, ob ihnen etwas Bestimmtes fehlt und wie zufrieden sie mit den Freizeitangeboten sind. 135 der 240 Befragten gaben an, in den letzten beiden Jahren ein Freizeitangebot genutzt zu haben. Lediglich 15,2% der Befragten geben an, dass sie gerne mehr Angebote hätten. Die anderen 84,8% wünschen sich keine weiteren Angebote und die Zufriedenheit der Freizeitangebote wird grundsätzlich mit über 50% als gut bewertet. Die Zusammenarbeit mit der Seniorenvertretung hat sehr viel Spaß gemacht und war sehr angenehm. Bei Fragen oder Problemen stand uns die Seniorenvertretung immer zur Seite und unterstützte uns. Hierfür nochmals vielen Dank und für die Zukunft alles Gute.

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

Text: Melanie Dumler, Sandra Tkotz, Beyda Berber, David Lenz, SVL; Fotos: Privat

Lösung des Rätsels von Seite 5

Logisches Denken
SUDOKU

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

- 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

Masken begleiten unseren Alltag

MUND- UND NASENSCHUTZ

Wie ist zurzeit die Situation im täglichen Umgang mit Masken? Wann und wo müssen diese getragen werden und gibt es ausreichend Ware? Welche Maske darf ich tragen und wie sitzt diese korrekt über Nase und Mund? Wie sind die Preise?

Zum Ende des letzten Jahres wurden Stoffmasken bevorzugt als Mund- und Nasenschutz getragen. Lustige Aufdrucke kaschierten oft den Ernst der Lage. Die Coronaverordnung des Landes Niedersachsen wurde überarbeitet. Ab 25. Januar 2021 war Schluss mit den Stoffmasken. Es durften nur noch OP- oder FFP2-Masken getragen werden.



Stephanie Gebbeken, Pharmazeutisch-Kaufmännische Angestellte zeigt das richtige Tragen der Maske

So soll die Maske getragen werden: Damit die Maske sitzt, müssen Nase, Mund und Kinn bedeckt sein. Wenn die Maske durchnässt ist, muß sie ausgewechselt werden. Sie sollten die Maske nicht zwischendurch anfassen oder verschieben. Bevor Sie die Maske wieder abnehmen, heißt es Hände waschen.

Die Sozialverbände bemängelten, dass nicht jeder sich die teuren Masken leisten könne. Ab Mitte Dezember gab es dann für über 60 jährige und Risikopatienten 3 kostenlose FFP2 Masken.

Es bildeten sich lange Warteschlangen vor den Apotheken. Im Januar und Februar 2021 verschickten die Krankenkassen Gutscheine für 2 mal 6 FFP2-Masken. Diese konnte man dann mit 2 € Selbstbeteiligung in den Apotheken abholen. Die Apothekenkette des Apothekers Michael Koop erklärte sich bereit, für nicht mobile Risikopatienten diese Masken kostenlos nach Hause zu liefern. Wegen des erneut zu erwarteten Bedarfs an Masken stockte er seinen Lagerbestand auf 52.000 Masken auf, so daß kein Mangel bevorstehen dürfte. Das Land Niedersachsen überarbeitete nochmals die Coronaverordnung. Es müssen jetzt die OP- oder FFP2-Masken in Supermärkten, Wochenmärkten, Getränkehandel, Apotheken, Sanitätshäusern, Drogerien, Optikern, Banken, Behörden und Post getragen werden. Der 20er Karton mit FFP2-



Übergabe von 16.000 OP-Masken, gesponsert von Apotheker Michael Koop an den Geschäftsführer der Seniorenvertretung Johannes Ripperda (links)

Masken kostet ca. 20–30 Euro. Der Apotheker Michael Koop stellte der Seniorenvertretung zur Verteilung an Bedürftige Menschen 16.000 Stück OP-/medizinische Gesichtsmasken zur Verfügung. Diese wurden über die Vereine, Verbände etc. der AG „Seniorenarbeit“ der Seniorenvertretung verteilt. Für diese großzügige Spende herzlichen Dank an Michael Koop.

Text und Fotos: Walter Ahlrichs

Senioren-gemeinschaft

ST. GERTRUDIS BRAMSCH

Seit 1961 treffen sich in Bramsche ältere Frauen und Männer. Mit viel Engagement bemühen sie sich nach dem Motto „Miteinander – füreinander“ sich und anderen Spaß und Freude zu bereiten. Sieben Frauen und Alfons Acker bilden das Leitungsteam. Sie wollen mehr Senioren*innen aus dem Dorf ermuntern, an den angebotenen Aktivitäten teilzunehmen. Dazu Alfons Acker: „Das ist teilweise schon gelungen, es geht sicher aber noch mehr!“ Durch gezielte Öffentlichkeitsarbeit sollen vornehmlich allein stehende ältere Menschen angesprochen werden.

Immer am 1. Freitag im Monat („Herz-Jesu-Freitag“) findet ein gemeinsames Frühstück statt. Jeden 1. Dienstag im Monat gibt es für die Senioren*innen einen Mittagstisch. Durchschnittlich nehmen etwa 40 Personen an den Veranstaltungen teil. Die Treffen sollen ein Ort der Begegnung, aber auch der Selbstfindung und der Selbstverwirklichung sein. Im vorletzten Jahr wurde ein großes Erntedankfest mit vielen Gästen aus dem Gemeindeverbund durchgeführt. Und an Maria Himmelfahrt gab es einen Gottesdienst mit anschließendem Grillen. Derartige Veranstaltungen sowie auch die Weihnachtsfeier mussten allerdings seither wegen der Coronapandemie entfallen. Das Leitungsteam bedauert dieses sehr und hofft auf eine baldige Entspannung der

Fortsetzung auf Seite 12

St. Gertrudis Bramsche



Situation und eine Wiederaufnahme der Aktivitäten.

Das Leitungsteam ist stets bemüht, seniorengerechte Themen und Veranstaltungen

anzubieten. Zu Beginn des Jahres wurde ein Programm zusammengestellt. Nicht nur die gemeinsamen Veranstaltungen sind Inhalt der Seniorenarbeit, man engagiert sich auch aktiv in der Gemeinde selbst. Dazu zählen die Hilfen bei Gemeindefesten wie Pfarrfest oder Fronleichnam. Nicht zu vergessen sind die Hilfestellungen beim Handarbeitskreis, in dem gerade die Seniorinnen ihre jahrelangen Erfahrungen einbringen.

Alles in allem leisten die Senioren*innen neben vielen anderen Gruppen einen wichtigen Dienst in der Gemeinde und tragen so zum Gelingen eines lebendigen Gemeindelebens bei. Jeder der mitmachen möchte ist herzlich willkommen. Ansprechpartner ist Alfons Acker, Tel. 05906 425.

Text: Hajo Wiedorn, Foto: Hinrikus Ude

Ehrenamtliche machen die Lingener Tagespost für Blinde und sehgeschädigte Menschen hörbar DIE HÖRZEITUNG

Die etwas anderen Nachrichtensprecher – Dienstagmorgen, 9:00 Uhr beim Deutschen Roten Kreuz in Lingen, Jahnstr. 2–4. Marianne Schlütke-Bührs ist heute ehrenamtliche Vorleserin. Seit nun mehr als 30 Jahren wird hier von montags bis freitags eine aktuelle Hörzeitung produziert. Marianne Schlütke-Bührs lacht, sie weiß, wie aufmerksam das gesamte ehrenamtliche Team Zeitung liest. „Uns allen macht es viel Spaß, die regionalen Nachrichten der Lingener Tagespost vorzulesen“.

Was ist die Hörzeitung? Für viele Menschen ist es selbstverständlich, morgens die Zeitung aufzuschlagen und die neuesten Nachrichten zu lesen. Für sehgeschädigte und blinde Menschen sind diese Informationen jedoch nur über Radio oder Fernseher zugänglich. Die lokalen Nachrichten erfahren sie hier meistens nicht. Aber über genau diese möchte doch die Mehrheit informiert sein. Sie möchten wissen, was um sie in der näheren Umgebung passiert. Die ihr Lebensumfeld betreffenden Neuigkeiten erfahren sie im Allgemeinen nur in der Tageszeitung. Aktuell nutzen 40 Menschen in Lingen und Umzu das Angebot.

Wie entsteht die Hörzeitung? Wir als Team von Ehrenamtlichen lesen den lokalen Teil der Lingener Tagespost vor und nehmen dies täglich, von Montag bis Freitag, als Audiodatei auf. Schon beim Sichten der interessanten Nachrichten muss ich mich entscheiden, was ich vorlesen will, was für unsere Hörer interessant sein könnte. Aktuelles aus dem Kreis Emsland, Lokales und aus der Nachbarschaft lesen wir vor, aber auch Trauernachrichten, Geburtstage und Danksagungen dürfen nicht fehlen. Anschließend wird diese besprochene Audiodatei auf USB-Sticks gespeichert und in kleinen Versandtaschen von der Deutschen Bundespost kostenlos den Hörern zugestellt.

Frau Christel Niemeier aus Elbergen, die seit gut sechs Monaten die Hörzeitung erhält, haben wir zu der Hörzeitung interviewt.

Wie sind Sie an die Hörzeitung gekommen?

Ich habe über meine Tochter von der Hörzeitung erfahren. Am Anfang hatte ich Bedenken, ob ich mit den technischen Vorgaben klarkomme, aber ich habe die Erfahrung gemacht, dass es selbst im meinem Alter relativ einfach ist. Ich habe ein vom DRK geliehenes Lautsprecher-Abspielgerät

– 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



Marianne Schlütke-Bühns bei der Aufnahme der Hörzeitung
Bild: DRK Emsland

erhalten, ich stecke den Stick in das Gerät, muss nur noch die „on“ Taste drücken, um die eingelesenen Nachrichten zu hören. Ich bin sehr glücklich, nicht mehr auf Angehörige angewiesen zu sein, die mir die Zeitung vorlesen. So kann ich jetzt zu jeder Tageszeit die Nachrichten eigenständig anhören. Manchmal höre ich mir diese zweimal an. Nach dem Hören packe ich den Stick wieder in die Versandtasche, gebe sie dem Briefträger am nächsten Tag wieder mit oder ich mache einen Spaziergang zum nächsten Briefkasten und werfe dort die Versandtasche wieder ein.

Würden Sie die Hörzeitung weiterempfehlen?

Ich bin richtig stolz darauf und finde es spannend, was um mich herum passiert. Bei Gesprächen über die lokalen Geschehnisse kann ich heute mitreden. Nach einem kostenlosen 14-tägigen Test habe ich mich sofort für die Hörzeitung entschieden, die mich monatlich 5,50 € kostet. Meine Empfehlung ist, dass Menschen, die selber nicht mehr die Tageszeitung lesen können, dieses Angebot des DRK nutzen. Die Handhabung ist denkbar einfach, das freundliche Personal beim DRK hat mich dabei unterstützt.

Sowohl Frau Christel Niemeier als Hörerin der Zeitung als auch Frau Marianne Schlütke-Bühns als ehrenamtliche Vorleserin sind stolz auf die Hörzeitung. Einmal im Jahr kommen alle zum Hörertreffen zusammen. Dort äußern sie ihre Wünsche. Kritik hören die Verantwortlichen eigentlich nur, wenn die Nachrichten die Hörer ein bisschen später erreichen.

Blinde und sehgeschädigte Menschen, die an der Hörzeitung interessiert sind, wenden sich gerne an: DRK-Kreisverband Emsland e.V., Hauptgeschäftsstelle Lingen, Jahnstraße 2-4, 49808 Lingen
Kontaktperson: Frau Ingrid Golling, Tel. 0591 800330.

Text: Marianne Schlütke-Bühns

Traditionelles Heilmittel:

BLUTEGEL THERAPIE

Eine Bekannte schilderte mir, dass sie viele Jahre Schmerzen im Arm hatte. Ein Tennisarm wurde diagnostiziert und verschiedene Therapien ausprobiert. Als nichts half und die Schmerzen schlimmer wurden, ging sie zu Frau Christina Bülow-Sartori, eine Lingener Heilpraktikerin. Nach einer Vorbesprechung und ausführlichen Anamnese wurden ihr zwei Blutegel auf den Ellenbogen gesetzt. Ausser einem kleinen Zwicken hat sie nach eigenen Angaben nichts gemerkt. Die Egel blieben eine Weile sitzen und saugten sich voll. Diese eine Behandlung in 2016 hat bei ihr schon gereicht, um bis heute schmerzfrei zu sein.



Diese interessante Information gab den Anstoß für ein Interview mit **Frau Bülow-Sartori**, Lehrerin für Pflegeberufe und Heilpraktikerin mit über 15 Jahren Praxiserfahrung in ihren Fachgebieten Darmtherapie, Hypnose, Heilpflanzen- und Blutegeltherapie.

Wie sind Sie auf die Blutegeltherapie gekommen?

Der Einsatz von Blutegeln hat sich seit Jahrhunderten als traditionelles Heilmittel bewährt und wird auch heute im Rahmen naturheilkundlicher Behandlungen, z. B. auch vom Beirat unseres Vereins „Integrative Medizin Emsland e.V.“ Prof. A. Michalsen, erfolgreich eingesetzt. Die zahlreichen von Prof. Michalsen durchgeführten Studien mit sehr guten Ergebnissen der Egeltherapie, z. B. bei der Arthrose, hat dazu geführt, dass ich dieses Verfahren auch in meiner Praxis einsetze.

Ist die Therapie für alle geeignet?

Nein, die Blutegeltherapie ist nicht für alle Menschen und auch nicht bei jeder Erkrankung einsetzbar. Einige Gegenanzeigen sind z. B. eine erhöhte Blutungsneigung etwa durch Medikamente, ein akutes Magengeschwür, Blutarmut, Immunschwäche, schwere chronische Erkrankungen und Tumorerkrankungen. Da es bei Diabetikern zu ausgeprägten Wundheilungsstörungen kommen kann, ist gerade bei dieser Erkrankung ein Einsatz von

Fortsetzung auf Seite 14



Blutegel, wenn überhaupt, nur nach Rücksprache mit dem Arzt möglich.

Kann sich der Speichel der Egel auch negativ auswirken, z. B. bei Allergien?

Der Speichel der Tiere kann sich negativ auswirken, wenn eine spezielle Eiweißallergie vorliegt. Es kann dann zu einer allergischen Reaktion auf Fremdeiweiße der Blutegel kommen.

Weisen auch Ärzte auf die Therapie hin? Werden die Kosten von der Krankenkasse übernommen?

Meiner Erfahrung nach weisen die Ärzte kaum auf die Möglichkeit einer Blutegeltherapie hin. Auch werden die Kosten nur sehr selten von der Krankenkasse übernommen, obwohl die gute Wirkung besonders bei Arthrose durch Studien bestätigt ist.

Was passiert mit den Egel nachher?

Blutegel dürfen grundsätzlich nur von Therapeuten und nur einmal verwendet werden. Wer den nützlichen Saugern für ihren Dienst danken möchte, kann die Egel über den Therapeuten an den Züchter zurücksenden. Die Egel werden dann nicht mehr eingesetzt, können dort aber bis zu 30 Jahre alt werden.

Danke für Ihre Auskunft, Frau Bülow-Sartori.

Interview: Brigitte Brüggmann, Fotos: Christina Bülow-Sartori

VERANSTALTUNGEN IN LINGEN

Da zurzeit aus Gründen der Corona-Pandemie viele Veranstaltungen nicht stattfinden, erkundigen Sie sich bitte bei den jeweiligen Veranstaltern.

Wissen Sie es?

KREUZWORTRÄTSEL

Horizontal:

- 1. Titel jüd. Gesetzeslehrer
- 5. vordringlich, brennend
- 6. Staat in Europa
- 9. der schwarze Erdteil
- 10. Nervenzentrum
- 11. Balte

Vertikal:

- 2. Muskelzucken
- 3. rasender Beifall
- 4. Hochruf
- 7. Brillenschlange
- 8. Mensch mit besonderer Begabung
- 12. Vogelkleid

Lösungswort:

1 2 3 4 5 6 7

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 ein Blutdruckmessgerät, gesponsert von der Darmer Apotheke, Michael Koop. Der Gewinn wird Ihnen zugestellt.

Einsendeschluss ist der 15. Juni 2021.

Lösung des letzten Rätsels (Zahlenrätsel): „335“

Die Gewinner ist Herr Josef Haubrich aus Lingen. Er hat einen Einkaufsgutschein gesponsert vom Stadtkiosk Julius Frilling gewonnen. Herzlichen Glückwunsch!

Hans Heitzer – Landesgartenberater des „Verband Wohneigentum“, Niedersachsen GÄRTEN FÜR SENIOREN



Hans Heitzer

Gärten sollten wandelbar sein. Die Ansprüche an die heimische grüne Oase wandeln sich mit der Altersstruktur seiner Nutzer. In meiner täglichen Arbeit für den VWE beauftragen mich sehr viele junge Familien nach dem Hausbau mit

der Planung ihrer Gärten. Aufgrund der steigenden Grundstückspreise sind die Gärten immer kleiner, die Nutzungsansprüche sind heute jedoch genauso wie vor 30 Jahren. Der Gemüsegarten und der Spielbereich sind meist ein Muss. Nachdem die Kinder aus dem Haus sind werden viele Gärten nochmal umgestaltet. Schon in dieser Lebensphase ist es klug an später zu denken.

Wie sieht nun ein seniorengerechter Garten aus?

Ein Garten soll Lust und Freude machen. Ist er eine Last, dann ist es höchste Zeit ihn zu verändern. Der erste Schritt der Veränderung ist eine Prioritätenliste mit Nutzungswünschen zu erstellen. Diese Liste kann man dann mit dem bestehenden Garten vergleichen.

Sorgenkind Rasen:

Steht ein pflegeleichter Garten ganz oben auf Ihrer Liste, dann sollten Sie über die Umwandlung Ihres Rasens nachdenken. Regelmäßiges Düngen, Vertikutieren, Wässern und ein regelmäßiger Schnitt des Rasens erfordern einen hohen Arbeitsaufwand. Große Rasenflächen könnten sie in pflegeleichte Kräuterrasenflächen, die nur zweimal im Jahr gemäht werden und herkömmliche Rasenbereiche aufteilen. Das kann man in einer Rasterform, oder in beliebigen anderen Formen umsetzen.

Zierbeete:

Eine standortgerechte dichte, mit bodendeckenden Stauden und Halbsträuchern versehene Bepflanzung ist schön und pflegeleicht. Standortgerecht bedeutet, dass die verwendeten Pflanzen zu

den vorhandenen Licht- und Bodenverhältnissen passen. Sind sie dicht genug bepflanzt, bilden sie nach einer Anwuchszeit von ca.



2–3 Jahren eine dichte Pflanzendecke. Wildkräuter haben dann keine Chance und sie können sich das Wässern im Sommer sparen, da ein dichter Bewuchs die Verdunstung minimiert.

Ein Tipp: reduzieren Sie sich bei der Auswahl der Pflanzen und nehmen von einer Pflanze ruhig mal 20 Stück. Bodendeckende Storchenschnabel blühen sehr lange und sehr pflegeleicht.

Gemüsebeet:

Hochbeete sind eine perfekte Alternative zu herkömmlichen Gemüsebeeten. Achten Sie bei Hochbeeten aus Holz darauf, dass sie den Kontakt von Holz und Boden vermeiden. Dazu eignen sich Bautenschutzfolien. Ich empfehle eine PE-Wasserleitung von unten in das Hochbeet zu verlegen, da Hochbeete öfter als konventionelle Beete gewässert werden müssen. Auch ein Karnickeldraht am Boden des Hochbeetes sollte nicht fehlen.

Bewässerung:

Der Klimawandel beschert uns regelmäßige Hitzeperioden im Sommer. Das Wässern kann da schnell zur Last werden. Eine Wasserleitung aus PE-Hartplastik kann man ohne großen Aufwand verlegen. Dezentrale Wasserzapfstellen erleichtern so die Bewässerung aller Gartenbereiche. Eine bodennahe Tröpfchenbewässerung ist wegen der geringeren Verdunstungsrate wassersparend und außerdem pflegeleicht.

Haben Sie weitere Fragen zu Ihrem Garten?

Die Gartenberater des VWE stehen Ihnen gerne zur Verfügung.

Ich wünsche Ihnen ein entspanntes Gartenjahr.

Ihr Hans Heitzer



Mit all seinen Facetten ...

UMZUG IN EIN NEUES LEBEN

Wenn man jung ist, macht man sich noch keine Gedanken darüber, wie man im Alter leben möchte. Man denkt, das ist ja noch lange hin und ich kann, wenn ich mal alt bin, immer noch entscheiden, wie und wo ich leben möchte. Jeder möchte so lange und so unabhängig wie möglich in seinen eigenen vier Wänden leben. Aber man sollte sich frühzeitig Gedanken darüber machen, wie und wo man in Zukunft leben möchte. Aus diesem Grund habe ich mich mit diesem Thema beschäftigt. Ich habe das Ehepaar M. und H. W. besucht, die den Schritt in einen neuen Lebensabschnitt gewagt haben und mir berichten, wie es ihnen damit ergangen ist.

M. und H. W. haben in Meppen gewohnt. Hier haben sie sich sehr wohl gefühlt, hatten ihren Freundeskreis und Nachbarn, mit denen sie gemeinsame Unternehmungen gemacht haben, aber auch mal ein Schwätzchen halten und sich austauschen konnten. Nachdem H. W. plötzlich krank wurde, haben sie Anfang 2020 ihre Wohnung aufgegeben und sind nach Lingen in die Wohnform „Service Wohnen“ gezogen.



M. und H. W. in ihrem neuen Zuhause

Wann und warum habt ihr euch entschieden, eure Wohnung in Meppen aufzugeben und nach Lingen in die Wohnform „Service Wohnen“ zu ziehen?

Bei uns war es eine bewusste Entscheidung, diesen Schritt zu gehen. Wir sind zwar noch relativ fit, aber wir beide haben schon häufig besprochen, was ist, wenn wir nicht mehr können. Wichtig ist für uns beide gewesen, dass wir selber die Entscheidung getroffen haben, wir wollten nicht warten, bis andere für uns diese Entscheidung treffen müssen. Die Entscheidung von Meppen nach Lin-

– 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

gen zu ziehen, hat unter anderem zwei Gründe: Wir sind in der glücklichen Situation, dass wir in der Familie einen Hausarzt in Lingen haben, den wir bei Bedarf Tag und Nacht anrufen können. Das war uns sehr wichtig. Außerdem freuen wir uns, dass unsere Schwester/Schwägerin hier in der Nähe wohnt und wir uns gegenseitig häufig besuchen können. Unser Ziel ist es, alleine, selbstbestimmt und selbstständig in unseren gemieteten vier Wänden zu leben, aber die Möglichkeit zu haben stets Unterstützung und Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn wir es brauchen. Wir wollen auch im Falle einer Pflegebedürftigkeit schnell professionelle, pflegerische Hilfe haben. Auch das Thema, andere Mitmenschen in unserem Alter kennenzulernen, mit ihnen in Gemeinschaftsräumen mal zusammen Kaffee zu trinken, klönen und evtl. etwas zusammen zu unternehmen, ist für uns wichtig. Aber es ist nicht so einfach, die Planung war eine richtige Herausforderung, wir sind ja nicht mehr so belastbar wie junge Leute und haben schon schlaflose Nächte gehabt.

Welche Anforderungen hattet ihr an eure neue Wohnung?

Wir waren einige Male in Lingen, um die Wohnung zu besichtigen und ein Gefühl zu bekommen, wie es sein wird. Wir sind sehr glücklich gewesen, dass unsere Kinder und unsere Schwester/Schwägerin uns begleitet haben und mit uns die anstehenden Punkte diskutiert haben.

Wieviel Quadratmeter brauchen wir in unserem Alter? Passen unsere Möbel, die wir mitnehmen wollen, überhaupt in die Wohnung? Alle Zimmer und der Zugang zur Wohnung sollten barrierefrei sein, damit wir gut und bequem in die Wohnung kommen und uns bewegen können. Es sollte nach Möglichkeit eine moderne helle Wohnung mit Balkon sein, im Idealfall möglichst in der Stadt, um gut zu Fuß auch mal in das Stadtzentrum zu kommen

Hausärztlich sind wir durch unseren Neffen versorgt, aber sind eine Apotheke, Fachärzte, Lebensmittelgeschäfte und auch öffentliche Verkehrsmittel in der Nähe? Wir haben nämlich unser Auto bereits in Meppen verkauft, da wir doch mittlerweile etwas unsicher im Autofahren geworden sind. Gibt es Parks in der Nähe, wo wir Spaziergänge machen können? Wie sieht es mit Freizeitangeboten aus? Natürlich haben wir auch die Preise der einzelnen Einrichtungen miteinander verglichen, und uns entschieden, diesen Weg nach Lingen zu gehen.

Wir haben eine Wohnung mit 60 m² Wohnfläche gemietet: Flur, Wohnzimmer mit integrierter Küchenzeile, Balkon, Schlafzimmer, Bad mit Dusche und ein Abstellraum, der Platz für eine Waschmaschine, Trockner und Aufbewahrungsschrank für Staubsauger etc. hat. Im Keller haben wir noch einen 6 m² großen Raum.

Wie sah euer Umzug aus und was musstet ihr alles bedenken?

Wir haben im Laufe der Jahre viele Möbel und Sachen angeschafft. Da unsere neue Wohnung kleiner ist, konnten wir nicht alles, was wir haben, dort unterbringen. Da wir beide entscheidungsfreudig sind, haben wir schnell entschieden, was wir auf alle Fälle mitnehmen möchten und von was wir uns trennen wollten. Wir haben viele Sachen verschenkt, mussten aber auch Möbel, Gardinen etc. entsorgen lassen. Ein Umzugsunternehmen hat dann alles abgebaut, die Kartons zum Teil gepackt und in der neuen Wohnung wieder alles aufgebaut. Lampen und andere Anschlüsse sind vom Hausmeister des Hauses angebracht und installiert worden, so dass wir uns darum nicht kümmern mussten. Wehmütig schaut man sich dann nochmals in der alten Wohnung um und schwelgt mit seinen Gedanken in der Vergangenheit. Die bekannten Wege, die alten Nachbarn und die gewohnten Ausblicke aus der Wohnung, dies alles wird uns fehlen.

Gemeinsam mit unserem ältesten Sohn sind wir am Umzugstag von Meppen nach Lingen in die neue Wohnung gefahren. Die ersten Wochen waren sehr ungewohnt, es musste sich alles erst zurechtruckeln und auch wir beide mussten wieder lernen zusammen die neue Situation zu managen. Zwischendurch kamen einem immer wieder Gedanken, ob die Entscheidung wohl richtig gewesen ist oder ob wir noch länger in unserer Mietwohnung hätten bleiben sollen.

Wie geht es euch heute?

Heute können wir beide ruhigen Gewissens sagen, dass unsere Entscheidung richtig gewesen ist und wir es aus heutiger Sicht wieder so machen würden. Wir fühlen uns wohl und kennen uns auch in Lingen mittlerweile sehr gut aus. Wir unternehmen gerne etwas, sind aber durch Corona im Augenblick sehr gehandicapt.

H. W. wurde im August 2020 sehr krank, konnte aber nach kurzem Krankenhausaufenthalt wieder in die Wohnung zurückkehren. Die Hilfe vor Ort hat perfekt funktioniert, worüber wir beide sehr dankbar sind.

Wir haben dann zusammen mit der Leitung des Service Wohnens, Frau B. D., über die Kriterien für die Wohnform „Service Wohnen“ gesprochen.

Bewohner schließen einen Mietvertrag ab, in dem bestimmte Service-Grundleistungen enthalten sind, wie 24-Std.-Notrufsystem, Kultur- und Freizeitaktivitäten, telefonische Erreichbarkeit des Pflegepersonals rund um die Uhr u.v.m.

Zusätzliche Dienstleistungen können dazugekauft werden:

Anlieferung von Mahlzeiten,
Hausbesuche von Pflegekräften,
Hausmeisterdienst etc.

Gerade jetzt in der Coronazeit werden auch die Einkäufe für die Mieter vom Haus durchgeführt. Das Bestellte wird wöchentlich besorgt und in die Wohnung gebracht.

Das Thema, welche Verträge für die Wohnform „Service Wohnen“ abgeschlossen werden müssen sowie die Kosten für das „Service Wohnen“ sind von Anbieter zu Anbieter unterschiedlich und können je nach Angebot und Nachfrage und regionalem Preisgefüge unterschiedlich ausfallen.

Fazit:

Bei der Beschäftigung mit diesem Thema wird deutlich, dass die Wohnform „Service Wohnen“ in erster Linie für Senioren ist, die selbständig agieren können, sich gleichzeitig aber sicher sein wollen, bei Bedarf schnell und zuverlässig Hilfe zu erhalten. Die Frage, wann für jeden der richtige Zeitpunkt ist, diese Wohnform zu wählen, ist eine der schwierigsten Entscheidungen für die Senioren. M. und H. W. sind dankbar, verständnisvolle, freundliche und hilfsbereite Menschen gefunden zu haben in einer geeigneten Lebensform.

Es hat Spaß gemacht, uns gemeinsam zu diesem Thema auszutauschen und die Erfahrungen, die emotionalen aber auch die rein praktischen Aspekte für den Umzug in das neue Leben zu erfahren.

Wir danken besonders M. und H. W. für das offene Gespräch sowie Frau B. D. für die Informationen zum „Service Wohnen“.

Text und Foto: Marianne Schlütke-Bühns

– Anzeige –

Wir sind zu den Bürozeiten von montags bis freitags von 8:15 Uhr bis 13:00 Uhr für Sie erreichbar unter Telefon 0591 807 40 990. Außerhalb der Bürozeiten erreichen Sie uns auf dem Notfall-Handy.

PFLEGEDIENST

Lippert
GmbH

Zuverlässige Beratung, Betreuung und Pflege in Ihrer gewohnten Umgebung.

Dafür setzen wir uns ein!

Für Sie mobil



- **Altenpflege**
- **Krankenpflege**
- **Angehörigen-Schulung**
- **Entlastungsleistungen**
- **Beratungsbesuche §37,3**
- **inhabergeführter Familienbetrieb**

Haselünner Straße 53-55
49809 Lingen (Ems)

Bürozeiten: Mo.-Fr. 8:00-13:00 Uhr

E-Mail: info@pflegedienst-lingen.de

www.pflegedienst-lingen.de

Telefon 0591 807 40 99-0 • Fax 807 40 99-9

Notfallhandy 0171 549 74 98

Alte Berufe

DER SCHUHMACHER

Menschen haben bereits vor tausenden von Jahren ihre Füße mit Tierhaut geschützt. Schuhe halfen ihnen auch mit Temperaturschwankungen umzugehen und ermöglichte ihnen, sich so frei zu bewegen. Der bisher älteste Lederschuh wurde 2010 in einer armenischen Höhle gefunden. Wissenschaftler gehen davon aus, daß der Schuh 5500 Jahre alt ist. Das Schuhhandwerk ist also einer der ältesten Handwerksberufe.

Ich möchte aber nicht von vergangenen Kulturen und Sitten berichten, sondern etwas über das Schuhmacherhandwerk vor ca. 100 Jahren bis heute erfahren. Da lag es auf der Hand, mich in Lingen bei einem alteingesessenen Schuhmacher (orthopädischer Meisterbetrieb) zu erkundigen. Ich hatte Glück, der Inhaber des Schuhhaus Wegmann in der Rheiner Straße, Dirk Wegman, betreibt schon in der dritten Generation sein Schuhhaus. Er erzählte, dass früher die Menschen ihre Schuhe fast ein Leben lang getragen haben. Sie wurden zum Schuster gebracht, in der Hoffnung, dass sie den alten Glanz wieder herstellen könnten.

Heutzutage, obwohl traditionelle Schuster noch existieren, sind sie sehr selten geworden. Wie viele andere Handwerker schließen auch die Schuster ihre Türen. Schuhe sind seit vielen Jahren teil einer Massenproduktion und sind bei geringen Kosten leicht austauschbar.

In den 50er 60er Jahren modernisierte Dirk Wegmanns Vater seine Schuhmacherwerkstatt und den Laden. Die alten Gerätschaften, mit denen sein Vater und Großvater bereits gearbeitet hatten,

finden im Heimathaus Darne ein neues Zuhause. 2013 wurde die alte Schuhmachereinrichtung im Heimathaus Darne als Ausstellung platziert. Hanni Heskamp erzählte uns spannende Geschichten



aus der Zeit, in der die Gesellen noch auf die Walz gehen mussten, um als Meister anerkannt zu werden. Jetzt kamen die alten Handwerksgeräte so richtig zur Geltung. Dreifuß, Nähmaschine, Ahle, Leisten und besonders die Utensilien, die Großvater Wegmann auf der Walz mitführte, wurden zu neuem Leben erweckt.

Auf Nachfrage wurde uns erklärt, dass mit den alten Maschinen auch heute noch gut gearbeitet werden könne. Nur einige Maschinen wären modernisiert worden. Dadurch könnte schneller gearbeitet werden.

Können Sie sich noch an einen Besuch in einer Schusterwerkstatt erinnern? Der Geruch von echtem Leder und die handwerkliche Qualität führen uns zurück in eine andere Zeit.

Im Heimathaus Darne, Am Heimathaus 13 in Lingen sind noch weitere alte Berufe ausgestellt: Friseur, Schneider, Putzmacherin (Hüte) und Schmied. Auskunft unter Tel. 0591 16257080.

Text: Walter Ahlrichs, Foto: Richard Heskamp



Ergänzung bezüglich Corona-Erkrankung

PATIENTENVERFÜGUNG

Wenn Sie in der Patientenverfügung festgehalten haben, dass Sie eine künstliche Beatmung ausschließen, können Sie dieses für eine Covid-19-Erkrankung in Ihrer Verfügung mit einer zusätzlichen Erklärung ergänzen.

Rechtlich ist dieses möglich, wenn Sie mit Datum und Unterschrift die Zusätzliche Erklärung verfassen.

Hier ein Beispiel für den Text:

„Im Falle einer virusbedingten Atemwegserkrankung wie Covid-19 oder einer zusätzlichen bakteriellen Superinfektion wünsche ich während der Behandlung künstliche Beatmung.“

Sie sollten eine Kopie dieser erweiterten Patientenverfügung allen, die von Ihnen eine Verfügung besitzen, aushändigen.

Text: SVL

Malteser Herzenswunsch-Krankenwagen

WIR ERFÜLLEN LETZTE WÜNSCHE

Diözese Osnabrück. Noch einmal Angehörige und Freunde treffen, das Meer sehen oder den Lieblingsverein anfeuern. Die Malteser möchten kranken und sterbenden Menschen in der Diözese Osnabrück mit ihrem „Herzenswunsch-Krankenwagen“ letzte Wünsche erfüllen. Die Einführung dieses neuen sozialen Angebots wurde bereits im Frühjahr 2016 auf der Vorstandssitzung des Diözesanverbandes Osnabrück beschlossen.

„Über unsere Hospiz- und Besuchsdienste oder über ein Unterstützungsgesuch an unseren Fahrdienst bekamen wir immer wieder Kenntnis von sehnlichen Wünschen schwerkranker und behinderter Menschen, die aber für sie und deren Angehörige aus organisatorischen oder finanziellen Gründen oft nicht realisierbar waren“, berichtet Dennis Lindemann, Diözesanreferent und Initiator des Projekts. In solchen Fällen können wir jetzt seit fast fünf Jahren den dank ehrenamtlichen Personals und Spendengeldern für die Patienten kostenlose „Herzenswunsch-Krankenwagen“ zum Einsatz bringen.

– 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.

Als Vorbild diente das Projekt „The Wish Ambulance“ aus Israel und ein vergleichbarer Dienst der Malteser Leverkusen. „Das Fahrzeug



wird jeweils mit einem Rettungssanitäter und Fahrer, bedarfsgerecht aber auch mit einer qualifizierten Kraft aus dem Hospizdienst besetzt, so dass sowohl die medizinische als auch psychosoziale Unterstützung gewährleistet ist“, so Lindemann weiter. Als Krankenwagen wird ein jeweils geeignetes Fahrzeug aus den Einsatzdiensten aufgerüstet, unter anderem mit einer Langstreckenmatratze, einem DVD-Gerät sowie Spielen, Kuschtieren und Büchern für junge Patienten.

Zur Anschubfinanzierung hatte sich im Juni 2016 die Sparkasse Osnabrück und bereits Ende März 2016 spontan der Lions Club Bersenbrück-Hasetal bereiterklärt. Seither ist das Projekt von vielen Einzelpersonen aber auch Firmen und Institutionen gefördert und unterstützt worden. Ohne Finanzierung wäre eine Aufrechterhaltung auch nicht möglich. Eine einzelne Fahrt kostet je nach Wunsch des Fahrgastes schnell mal über 1.000,- €. Kosten entstehen dabei zum Beispiel für Betriebsstoffe, Verbrauchsmaterial wie Sauerstoff, Verpflegung der Helferinnen und Helfer aber auch für Eintrittsgelder oder Fähren. „Im Prinzip versuchen wir erst einmal alles möglich zu machen“, fasst Lindemann zusammen.

Seit 2016 hat sich das Projekt stetig weiterentwickelt. Mittlerweile sind mehr als 30 Helfer aus der gesamten Diözese im Projekt engagiert. Sie durchlaufen eine spezielle Fortbildung, die sie auf die Begleitung von Menschen im Sterbeprozess vorbereitet.

„Unsere Helferinnen und Helfer kommen aus den Einsatzdiensten. Sie sind auf Leben retten gepolt. Da ist es natürlich eine umso größere Herausforderung, bewusst auf Therapien zu verzichten und Menschen gehen zu lassen“. Die Ehrenamtlichen des Malteser Hilfsdienstes werden im Hintergrund auch immer durch erfahrenen Palliativmediziner unterstützt. Diese ordnen die notwendigen Medikationen an und beurteilen, ob eine Fahrt durchführbar ist oder nicht. Auch ethische Grundsätze werden bei der Entscheidung, ob eine Fahrt stattfindet, berücksichtigt.

Von diesen Fahrten wurden über die Zeit inzwischen mehrere dutzend durchgeführt.

Die Wünsche sind dabei so unterschiedlich wie die Klientel an Patienten. Manchmal geht es nur darum, noch einmal die eigenen vier Wände zu sehen, manchmal darum an einem Geburtstag oder einer Hochzeit teilzunehmen. Das meist gewünschte Ziel ist die Nordsee: „Noch einmal an Meer. Das hören wir am häufigsten“, so Lindemann. Es gibt aber auch spezielle Anfragen. Ein Patient wollte eine ganz bestimmte Dampflock sehen, ein anderer einfach nur auf eine grüne Wiese. „Es sind manchmal die ganz banalen, die vermeintlich einfachen Dinge über die sich unsere Fahrgäste am meisten freuen.“

Interessierte, die das Angebot für sich oder Angehörige in Anspruch nehmen möchten, aber auch Bürgerinnen und Bürger, die sich im Projekt ehrenamtlich engagieren möchten, können den Projektleiter Dennis Lindemann telefonisch oder per Mail kontaktieren.

Auch über weitere Spenden freuen sich die Ehrenamtlichen sehr.

Text: Dennis Lindemann



Dennis Lindemann Projektleiter Herzenswunschkrankenzug
Foto: Robert Schäfer

Kontakt:

Malteser Herzenswunschkrankenzug
Dennis Lindemann
dennis.lindemann@malteser.org
Mobil: 0172 5715360

Spendenkonto:

Malteser Hilfsdienst e.V.
Pax-Bank
IBAN: DE39370601201201215010
BIC: GENODED1PA7
Stichwort: D15HKTW

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.pfarreien-gemeinschaft-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)

Vom Leiter des Kraftwerk Standortes zum Integrationslotsen

WERTSCHÄTZENDE GEMEINSCHAFT



Dr. Hubertus Flügge

Dr. Hubertus Flügge ist 1984, genau zu der Zeit, als das neue Kraftwerk gebaut wurde, nach Lingen gekommen. 16 Jahre war er Leiter des Kraftwerk Standortes Lingen, 2011 ist er in den wohlverdienten Ruhestand gegangen. Mit seiner Lebensgefährtin wohnt er im

Lingener Ortsteil Laxten.

Was macht jemand, der jahrelang eine verantwortungsvolle Stellung innegehabt hat und das in einer Branche, die nicht nur Befürworter hat, im Ruhestand? Nicht nur der Bau des neuen Kraftwerks fiel in seine Dienstzeit, auch wurde 2002 das Zwischenlager für abgebrannte Brennelemente in Betrieb genommen und war mit vielen Diskussionen verbunden.

Die Ruhe in der ersten Zeit tat gut, der neue Tagesablauf konnte festgesetzt werden. Die beiden Töchter, die mit ihren Familien in Berlin leben, Enkelkinder gehören auch dazu, haben sich über mehr freie Zeit des Papas gefreut. Auch konnten die familiären Beziehungen zu Geschwistern und anderen Verwandten intensiviert werden.

Einen hohen Stellenwert in der „Unruhephase“ hat das Reisen eingenommen, hier bestand ein erheblicher Nachholbedarf. Von 2011–2015 wurden Reisen mit Freunden unternommen, es ging u. a. in die Karibik, es gab Motorradtouren in Amerika, Wanderurlaube in den Alpen und in seiner alten Heimat, dem Sauerland. Alles in allem eine wunderschöne Zeit. Als dann 2015 die große Flüchtlingswelle kam und Menschen gesucht wurden, die sich als Integrationslotsen ausbilden lassen wollten, um mitzuhelfen, dass sich die Flüchtlinge hier heimisch fühlen konnten, war Dr. Flügge dabei und stellte sich zur Verfügung. Die Arbeit als Integrationslotse ist sehr vielfältig und erfordert viel Einfühlungsvermögen. Er konnte mehreren Familien seine Hilfe anbieten, sei es bei Krankenhaus- und Arztbesuchen, Behördengängen und insbesondere Unterstützung beim Erlernen der deutschen Sprache. Dies war ja alles Neuland für die Migranten und sie waren für jede Hilfe dankbar.

2016 hat sich aus den verschiedenen Lotsengruppen im Landkreis der Verein „Willkommen im südlichen

Emsland – Integrationslotsen e.V.“ gebildet. Der Verein unterstützt die Integration aller Zuwanderer auf vielfältige Weise.

Vorsitzender ist Jürgen Blohm. Wer sich informieren oder aktiv mithelfen möchte, kann sich vorab auf www.wis-el.de informieren. Momentan hinterlässt Corona aber auch dort Spuren, denn viele Aktivitäten müssen momentan ruhen. Schaut man sich aber die Homepage an, ist man überrascht, was alles von dem Verein ausgeht: über private Hilfe beim Lernen, Hilfe im Beruf, Freizeitaktivitäten, bis hin zu kulturellen Unternehmungen und Besichtigungen und vielem mehr. Ist Ihr Interesse geweckt? Machen Sie es doch wie Dr. Flügge, engagieren Sie sich für Menschen, damit diese sich hier in Lingen wohlfühlen.

Text: Brigitte Brüggmann, Foto: Privat

Spargeltoast im Eiermantel

REZEPT AUS OMAS KÜCHE

Zutaten: 12 Stangen TK-Spargel, Salzwasser, 4 Scheiben Toastbrot, 40 g weiche Butter, 4 Scheiben gekochter Schinken, 4 Eier, 200 ml Schlag-Sahne, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, geriebene Muskatnuss, 60 g geraspelter Gouda

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Zubereitung:

1. Den Spargel gefroren in kochendes Salzwasser geben und etwa 10 Minuten kochen lassen. Den Spargel abgießen, etwas abkühlen lassen und einmal quer durchschneiden.
2. Toastbrotstreifen in eine gefettete, flache Grat- oder Auflaufform geben und dick mit der Butter bestreichen. Schinken in Streifen schneiden. Erst den Spargel, dann die Schinkenstreifen auf dem Brot verteilen.
3. Eier mit Sahne verschlagen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und über die Spargeltoast geben. Mit Gouda bestreuen. Die Form auf dem Rost im Backofen schieben. Ober-/Unterhitze etwa 180°C (vorgeheizt), Heißluft etwa 160°C (vorgeheizt), Gas etwa Stufe 3 (vorgeheizt), Backzeit etwa 15 Minuten
4. Die fertigen Spargeltoast sofort servieren.

Beilage: Tomatensalat

Quelle: Landfrauen



OPA LINGEN

Sich kulinarisch Gutes tun

In vielen Gaststätten bekommt der Gast vor dem Essen einen Aperitif. Er soll den Appetit anregen. Und für viele Menschen gehört ein gutes Glas Wein zu einem guten Essen. Durch ihn soll das gewählte Gericht noch besser munden. Nach dem Essen gibt es den Verdauungsschnaps, damit das Essen besser verdaut werden kann.

Wenn ich das überdenke, dann fällt mir auf, dass mir vom Gastgeber unterstellt wird, dass ich mich an seinen Tisch begeben habe, ohne dass ich überhaupt das Bedürfnis nach Nahrungsaufnahme verspürte. In der Sorge, dass ich zu wenig bestellen könnte, wird mir erstmal ein Hungerdoping serviert. Angeblich eine Aufmerksamkeit des Hauses. Natürlich ist der Preis dafür in meinem Hauptgericht versteckt. Aber gut, man lässt sich hin und wieder auch gern mal etwas vorgaukeln.

Ich suche mein Gericht aus und bekomme hilfreiche Hinweise, auf die dazugehörigen Weine. Nun, ich will ja kein Banause sein, pflichte dem Kellner also bei und bestelle den empfohlenen Wein mit.

Während ich auf mein Essen warte, steigert sich dank Aperitif mein Hunger ins Unermessliche. Ich bestelle ein kleines Bier, um meinen aufgeputschten Magen noch ein Weilchen hinzuhalten.

Endlich kommt mein Essen. Ausgehungert stürze ich mich auf die dargebotenen Köstlichkeiten und schlinge sie in mich hinein. Zwischendurch greife ich immer wieder zum Weinglas, trinke ein Schlückchen und stelle fest, dass der Wein mir den köstlichen Geschmack aus dem Mund spült. Nebenbei registriere ich allerdings, dass sich eine gewisse Heiterkeit und Gelassenheit in meiner Stimmung einstellt. Irgendwann ist das Weinglas leer, der Appetit aber noch immer vorhanden. Ich bestelle ein zweites Glas Wein und beende gutgelaunt meine Mahlzeit mit den Worten: „**Boah, ich glaub ich platze gleich.**“

Das Essen war klasse, der Wein spitzenmäßig, ich bin in bester Feierlaune und hocheifrig, als der Kellner mit der Rechnung noch einen „**Absacker**“ bringt. Dann klappt's auch mit der Verdauung.

Wie sieht es denn eigentlich jetzt aus mit meiner Verdauung? Nach so viel Hilfestellung in Form von Alkohol, müsste sie besser funktionieren als je zu-

vor. Das erste Gläschen, der Appetitanreger, hat dafür gesorgt, dass der Salzsäuregehalt in meinem Magen ansteigt und da mein Körper eigentlich nicht auf Alkohol angewiesen ist, weil er nur unnötige Arbeit für die Leber bedeutet, hat die Galle schon mal vorab etwas Saft abgegeben in der unheilvollen Vermutung, dass da etwas kommt, was schleunigst entschärft und abgebaut werden sollte. Zweckmäßigerweise stellt auch die Bauchspeicheldrüse ihre Sekrete direkt zur Verfügung, um den Alkohol schleunigst zu verdünnen. Das alles ist kein Problem für meinen Körper. Er ist Kummer gewohnt und steckt manches weg. Dem Appetitanreger folgte ein Hefe-Bier. Was zur Folge hatte, dass noch mehr Verdauungs- und Verdünnungssäfte in den Magen befördert wurden, ohne dass es Nahrung zu verarbeiten gab. Meine Magenschleimhaut wird sauer. Dann kam die Mahlzeit. Zwar etwas fettig das Ganze, fiel aber nicht gleich auf, da meine Verdauung schon auf Hochtouren lief, bevor ich anfang zu essen. Die Galle schob noch mal nach und die Leber lief auf Hochtouren. Das Essen gelangte schneller in meinen Magen, als er es erwartet hatte – er ist halt nicht so ein „Schnell Merker“ – deshalb dehnt er sich jetzt bis an seine Grenzen aus. Wie gut, dass es da noch den „**Absacker**“ gab, der noch einmal für noch mehr Magensäure sorgte!

Zu Hause angekommen fühle ich mich wie eine Tonne, der Bauch ist aufgebläht, eine deprimierende Müdigkeit überfällt mich und ich schlafe mit schweren Träumen auf dem Sofa ein. Wirklich gut fühlt sich das nicht an.



Text + Bildrechte Opa Lingen © agkues





TRAINING

ist die beste

Medizin



Wir sind vorbereitet!

- Erweitertes, zertifiziertes Hygiene- & Schutzkonzept
- Automatische Stirntemperaturmessung möglich (freiwillig)
- AEROSOLER zur Raumluft- & Oberflächendesinfektion
- Trennschutzwände / Desinfektionsständer
- UVC- und Hepafilter zur Virenvernichtung
- Frischluft Be- und Entlüftungsanlage
- Hygienegeschultes INJOY-Team

Fühl Dich NEU



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