

LINGENER SENIORENZEITUNG

DREHSCHEIBE

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

APR - JUN | 2022

Radausflug ins Land der Tödden

Seite 5

Foto © Richard Heskamp

| Seniorentreff | Interview mit OPA Lingen | Wie gut, dass es Oma & Opa gibt | Gesundheitstipps |
INFORMATIONEN - VERANSTALTUNGEN - AKTUELLES - UNTERHALTUNG

- 2 „Wussten Sie schon, dass...“; Computer-, Tablet- und Smartphone-Kurs: Umgang mit neuen Medien
- 3 Vorwort – Mechthild Goldschmitt; Neuer Seniorenberater der Stadt Lingen (Ems)
- 4 Senioren aktuell – Pauschbetrag für Menschen mit Behinderung
- 5 Senioren aktuell – Rad-Ausflug ins Land der Tödden
- 6–7 Senioren aktuell – Neue Rubrik „Seniorentreff“: Anzeigen von Senioren für Senioren
- 8 Senioren aktuell – Regionales Pflegekompetenzzentrum (ReKo)
- 9 Senioren aktuell – Deutscher Seniorentag 2021
- 10–11 Senioren aktuell – Interview mit dem Autor von OPA LINGEN
- 11 Senioren aktuell – Gesundheitstipps im Frühling
- 12–14 Veranstaltungen in Lingen
- 15 Den Fachmann gefragt
- 18 Unterhaltung – Rätsel
- 19–20 Senioren aktiv – Hundesalons in der Region
- 20–23 Senioren aktiv – Wie gut, dass es Oma & Opa gibt
- 23 Kolumne „Opa Lingen“

In den nächsten Ausgaben werden weitere redaktionelle Beiträge der Lingener Seniorenverbände vorgestellt. Die nächste Ausgabe erscheint im Juli 2022.

Wir freuen uns auf Ihre Mitarbeit!

IMPRESSUM

Herausgeber/V.i.S.D.P.	Seniorenvertretung der Stadt Lingen (Ems) Mechthild Goldschmitt mechthild.goldschmitt@online.de
Redaktionsleitung:	Johannes Ripperda redaktion.drehscheibe@web.de
Konzept/Gestaltung/Satz	© MEDIENWERKSTATT GmbH & Co. KG Neue Straße 2, 49808 Lingen (Ems)
Geschäftsführung Kommunikation	Thorben Koop T. +49 (0) 591 61075-30 info@medienwerkstatt-lingen.de
Erscheinungsgebiet	Lingen
Erscheinungsweise:	vierteljährlich: Januar, April, Juli, Oktober
Erscheinungsdatum	April 2022 – 31. 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...*

... vor 40 Jahren, also 1982, Baubeginn für zwei Großprojekte der Energiewirtschaft in Lingen war? Im Industriepark Süd erfolgte die Grundsteinlegung für das Kernkraftwerk Emsland, das den Ersatz für das 1977 stillgelegte Kernkraftwerk Lingen bildete. Gleichzeitig begann im Norden des Stadtgebietes der Bau des Speicherbeckens, in dem eine große Menge Kühlwasser für das Kernkraftwerk bevorratet wurde.

Quelle: Dr. Andreas Eiyneck, Emslandmuseum Lingen

Hintergrundbild © pixabay.com

Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems)

UMGANG MIT NEUEN MEDIEN

Die Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems) bietet in Kooperation mit der  Gesamtschule Emsland, Lingen, einen Computer-, Tablet- und Smartphone-Kurs für Seniorinnen und Senioren an.

Teilnehmerzahl: 25 Personen

Doppelstunden: 10 Sitzungen jeweils von 14:15–15:45 Uhr

Betreuende Schüler: 15 Schüler

Preis: 50,00 € pro Kursteilnehmer

Corona-Hinweis: Der Kurs findet unter Einhaltung der derzeit gültigen Regelung statt.

Themen sind: Sicherheit, Einführung in das Internet, Arbeit mit Browser und Suchmaschine, Surfen, Skypen, E-Mails einrichten, Möglichkeiten des Internets sowie Übungen. Persönliche Wünsche der Teilnehmer werden berücksichtigt.

Das eigene Gerät kann mitgebracht werden.

Termine: jeweils Donnerstag

21. April 2022, 28. April 2022, 05. Mai 2022, 12. Mai 2022, 19. Mai 2022, 02. Juni 2022, 09. Juni 2022, 16. Juni 2022, 23. Juni 2022, 30. Juni 2022

Veranstaltungsort: Gesamtschule Emsland, Heidekampstraße 1, 49809 Lingen

Anmeldung an Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems), Herrn Georg Thole – Koordinator
Tel.: 0591 8075530, E-Mail: tholegeorg@gmail.com

Liebe Leserinnen und Leser,

bei der Neuwahl der Seniorenvertretung im September 2021 wurde ich in dieses Gremium gewählt und am 08. Dezember von den Mitgliedern der Vertretung zur Vorsitzenden ernannt.

Nun gehöre ich, als Vorsitzende der Seniorenvertretung, dem Redaktionsteam der Seniorenzeitung „Drehscheibe“ an. Mit der „Drehscheibe“ verfügen die Seniorinnen und Senioren in Lingen über ein interessantes Medium, das viele Themen im Seniorenbereich anspricht, breit gestreute Informationen gibt und unterhaltsam ist.

Dem Redaktionsteam danke ich recht herzlich für die Zusammenstellung der vier Ausgaben im Jahr. Eine

große Herausforderung für die ehrenamtlichen Redaktionsmitglieder, die dies mit Freude und Bravur machen.

Ich wünsche mir, dass Sie uns als Leser und Leserin der Seniorenzeitung „Drehscheibe“ auch in Zukunft treu bleiben. Mit der 31. Ausgabe hoffen wir, Ihnen wieder viele Informationen und Unterhaltsames zusammengestellt zu haben.



Mechthild Goldschmitt

Mechthild Goldschmitt, Vorsitzende der Seniorenvertretung STECKBRIEF

- Alter: 69 Jahre, Rentnerin
- Wohnhaft: Lingen-Damaschke
- Ehrenamtliche Tätigkeiten: Vorsitzende des Damaschker Turnverein (DTV), Mitarbeiterin beim Damaschker Mittagstisch, Engagement beim Sozialdienst Katholischer Frauen sowie SoVD

Solidarität mit der Ukraine Ihre Spende Hilft! Freundeskreis der Ukrainefahrer

Spendenkonto bei der Stadt Lingen:

IBAN: DE41 2666 0060 1100 9438 00

BIC: GENODEF1LIG

Bitte auf dem Überweisungsträger das Stichwort: "Ukrainehilfe" angeben.
Wenn eine Spendenquittung erwünscht wird, bitte auch die Anschrift angeben!

Neuer Seniorenberater der Stadt Lingen (Ems) CHRISTOF HELMING

In der Sitzung der Seniorenvertretung am 09. Februar 2022 stellte sich der neue Seniorenberater der Stadt Lingen (Ems), Christof Helming, dem Gremium vor.

Er ist seit dem 01. Februar 2022 Nachfolger von Erwin Heinen, der in den Ruhestand geht. Helming leitet den Fachbereich Jugend, Arbeit und Soziales bei der Stadt Lingen (Ems). Der 47-jährige ist Diplom-Verwaltungswirt. Bei seiner Vorstellung führte er an, dass er die Arbeit der Seniorenvertretung wertschätze. Die Seniorenvertretung habe heute

und in der Zukunft eine wichtige Aufgabe bei der Umsetzung des Demographischen Wandels in der Gesellschaft. Er wünschte sich eine gute Zusammenarbeit mit dem Gremium und sagte seine Unterstützung und Beratung der Seniorenvertretung zu.

Text und Foto: SVL, Lingen



Die Vorsitzende der Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems), Mechthild Goldschmitt (3. von links) sowie ihr Stellvertreter Heinz-Peter Gebhardt (links) begrüßten den neuen Seniorenberater Christof Helming (rechts) und bedankten sich bei Erwin Heinen (2. von links) für die langjährige Begleitung und Unterstützung der Seniorenvertretung.

Menschen mit Behinderung

PAUSCHBETRAG

Die Pauschbeträge ab 2021 erhalten Menschen mit Behinderungen mit einem Grad der Behinderung (GdB) von mindestens 20.

Der Freibetrag kann

- als Lohnsteuerabzugsmerkmal dem Finanzamt mitgeteilt werden, der Arbeitgeber erhält diese Information dann elektronisch vom Finanzamt und berücksichtigt den Freibetrag bei der Lohnabrechnung
- oder im Jahresausgleich rückwirkend geltend gemacht werden.

Grad der (GdB) Behinderung	Jährlicher Pauschbetrag in € – seit 1.1.2021
20	384
30	620
40	860
50	1.140
60	1.440
70	1.780
80	2.120
90	2.460
100	2.840

Merkzeichen H, Merkzeichen 7.400

Bl und Merkzeichen

TBl unabhängig vom GdB

Die Pauschbeträge werden stets in voller Höhe gewährt, auch wenn die Voraussetzungen nicht während des ganzen Kalenderjahres vorgelegen haben. Wird der GdB verringert oder erhöht, gilt für das jeweilige Kalenderjahr der Pauschbetrag nach dem höchsten GdB.

Beim Pauschbetrag sind Nachweise für die einzelnen Aufwendungen nicht nötig. Übersteigen allerdings die tatsächlichen, zwangsläufigen Mehraufwendungen in der privaten Lebensführung des Menschen mit Behinderung die Pauschbeträge, ist es besser, auf den Pauschbetrag zu verzichten und die tatsächlichen Aufwendungen geltend zu machen. Diese müssen dann mit Belegen nachgewiesen werden.

Bei Kindern mit Behinderungen, die keine eigene Steuererklärung abgeben, können die Eltern den Pauschbetrag auf sich übertragen lassen. Voraussetzung ist, dass sie für das Kind Kindergeld

oder einen Kinderfreibetrag erhalten (§ 33b Abs. 5 EStG).

Der Pauschbetrag eines Kindes mit Behinderungen wird jeweils zur Hälfte auf beide Elternteile



Klaus Egbers, Behindertenbeauftragter der Stadt Lingen (Ems)

übertragen, außer die Eltern wünschen beide eine andere Aufteilung. Wurde der Kinderfreibetrag auf einen Elternteil übertragen, wird auch der Pauschbetrag des Kindes komplett auf diesen übertragen.

Text und Foto: Klaus Egbers

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

Neue Hörgeschichten beim Rad-Ausflug ins LAND DER TÖDDEN

Mehr als 200 Jahre sind seit dem Niedergang des Töddenwesens vergangen. Die Faszination rund um die wandernden Kaufleute ist geblieben und prägt ihre Heimat bis heute. Um das Erbe der Tödden nicht in Vergessenheit geraten zu lassen, hat man ihnen einen Radweg gewidmet.

Auf dem Töddenland-Radweg durch das nördliche Münsterland/Tecklenburger Land und das südliche Emsland erwartet Radler viel mehr als abwechslungsreiche Landschaften. In 15 spannenden Episoden werden Geschichte(n), Kultur und Lebensweise der Tödden zu neuem Leben erweckt. Die Erzählungen sind als kleine Hörspiele aufbereitet und können an vielen Stationen auf Info-Tafeln entlang der Route mittels QR-Codes mit dem Smartphone abgerufen werden. Alternativ kann auch die kostenlose Telefonnummer gewählt werden. So erzählt etwa ein Kutscher von seinen Erlebnissen auf Reisen, ein findiger Tödde versteckt einen Schatz und ein Besuch in einer Töddenkneipe offenbart so manches Geheimnis. Die neuen, kurzen Hörgeschichten sind eine optimale Ergänzung während einer kurzen Verschnaufpause.

Die Orte entlang der Route – im Tecklenburger Land Ibbenbüren, Hopsten, Recke und Mettingen, im Südlichen Emsland Schapen, Beesten, Messingen, Thuine und Freren – ziehen Radreisende auch durch die attraktiven Landschaften in ihren Bann.

Als Rundroute angelegt, können Radurlauber übrigens überall in den 122 Kilometer langen Streckenverlauf des Töddenland-Radweges einsteigen, der vom ADFC mit drei Sternen zertifiziert ist.

Zahlreiche Sehenswürdigkeiten entlang der Route, die die Welt der wandernden Kaufleute hautnah erlebbar machen, garantieren eine unterhaltsame Radtour.

In Ibbenbüren, dem Mittelpunkt des Tecklenburger Landes, sollte man den NaturaGart-Park mit seiner Garten- und Teichlandschaft, das Naturdenkmal Dörenther Klippen oder den Aasee-Park erkunden. Als ehemaliger Wallfahrtsort der Tödden ist die Gemeinde Hopsten mit ihrem historischen Dorfkern definitiv einen Abstecher wert. Auch in Recke hatten die Tödden großen Einfluss. Maritimes Flair bietet die Marina Recke, der Yachthafen am Mittellandkanal, mit Panoramacafé und Wohnmobilstellplätzen. Von Mettingen aus ging es für die Tödden in die Welt –



immer im Gepäck: die wertvollen Leinenstoffe. Der größte und prächtigste Altersruhesitz, den sich ein reicher Kaufmann im 19. Jahrhundert hier errichten ließ, ist die Villa Voß im spätklassizistischen Baustil. Im Bildungsstandort der Tödden, in Schapen, sollte man sich einen Blick auf die ehem. Hüberts'sche Handelsschule definitiv nicht entgehen lassen. Eine kurzweilige Besonderheit ist die Tödden-Ausstellung des Heimatvereins im Dachgeschoss des Alten Pfarrhauses. Nach einem Rundgang bietet das idyllische Areal mit Backhaus, ehem. Brauhaus und Alter Schmiede Lögers eine ideale Rastmöglichkeit. Wer Beesten durchquert, passiert das komplett sanierte und denkmalgeschützte Töddenhaus Urschen. Im Umland von Thuine gibt es eines der bemerkenswertesten Großsteingräber Norddeutschlands zu entdecken. Auf der Strecke zwischen Thuine und Freren streifen Radler darüber hinaus das Erholungsgebiet Saller See. Am Ortsrand von Schale gelegen, lohnt ein Halt am Wildgehege an der Aa. Zwischen Schale und Halverde lädt das Halverder Moor zu einem besonderen Naturerlebnis ein. Wer sich nun auf die Spuren der Tödden begeben möchte, findet alle Informationen rund um den Töddenland-Radweg, attraktive Reiseangebote und vor allem auch die Hörgeschichten auf der Internetseite www.toeddenland-radweg.de. *Text und Karte: pro-t-in*

E-Mail-Adresse: Drehscheibe, Emdener Straße 7, 49809 Lingen oder E-Mail seniorentreff.drehscheibe@web.de. Wir leiten Ihre Antwort an den Chiffre Aufgeber weiter.

Rubrik „Leserbrief“

Ein Leserbrief kann zum einen die Reaktion auf einen Artikel in der Drehscheibe sein, andererseits natürlich auch eine Anregung oder Meinungsäußerung. So bleibt unsere Zeitschrift lebendig und direkt am Leser. Scheuen Sie sich nicht, uns Ihre Meinung mitzuteilen. Ihr Leserbrief sollte nicht länger als 20 Zeilen sein, damit wir mehreren Lesern die Möglichkeit geben können, ihre Meinung zu äußern und Berichte zu kommentieren.

Zu der aktuellen Ausgabe haben wir folgenden Leserbrief erhalten.

„Seit einigen Jahren freuen wir uns in Lingen über den LiLi-Bus, der besonders für Senioren eine vorzügliche Einrichtung ist, um weiterhin am öffentlichen Leben teilzunehmen. Leider gibt es Stadtgebiete, in die nicht hineingefahren wird. Da ist z. B. der gesamte innere Kern der Stroot, der rundherum umfahren wird, aber in den Straßen der Stroot ist keine Haltestelle. Ich wohne in der Strootstraße und bin gehbehindert. Ich müsste entweder zur Kiesbergstraße oder zur Schwedenschanze laufen – jedes Mal etwa 10 Min. Das kann ich nicht, also fällt der LiLi-Bus für mich weg und es bleibt nur, wenn ich das Fahrrad aus verschiedenen Gründen nicht nehmen kann, ein Taxi. Und es geht mir nicht alleine so, es wohnen viele nicht mobile Senioren in der Stroot. Vielleicht ließe sich da von Seiten der Verantwortlichen doch mal was ändern. Auch Besucher des Spielplatzes „Kivelling“ würden profitieren. Es kommen nicht nur Kinder der umliegenden Straßen. Nachmittags versammeln sich dort öfters Omas, Opas und Mütter mit ihren Kindern. Während die Kinder spielen, sitzen sie auf den Bänken und genießen die Gesellschaft. Wie schön wäre es, wenn diese Leute Gelegenheit hätten, den Spielplatz mit dem LiLi-Bus zu erreichen und sie nicht gebracht und abgeholt werden müssten. Ich könnte mir vorstellen, dass sich eine Haltestelle an solcher Stelle lohnen würde, zumal es mitten in der Stroot liegt. Außerdem würden einige Anwohner, die so die Gelegenheit haben, in die Stadt zu kommen, dies sehr begrüßen. A.H.“ (Name ist der Redaktion bekannt).

Leserbriefe sind persönliche Meinungsäußerungen. Die Redaktion behält sich vor, diese zu kürzen.

– Anzeige –

MTO

Medi-Technik Ortho GmbH



Sanitätshaus

Rehatechnik

Orthopädie

Schuhtechnik

Prothetik

Orthetik

Hilfsmittel

Scooter mit eigener Service-Werkstatt



ORTHOPÄDIE-TECHNIK

Mobilität nach Maß



MTO – ihr Fachgeschäft!

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

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

Regionales Pflegekompetenzzentrum (ReKo) PROJEKT REKO

Die für den 17. Februar angekündigte Veranstaltung „Jeder verdient die optimale Pflege und Versorgung. Vorstellung des Projektes Regionales Pflegekompetenzzentrum (ReKo)“ musste Corona bedingt als Videokonferenz durchgeführt werden.

Mechthild Goldschmitt, Vorsitzende der Seniorenvertretung Lingen, begrüßte die Teilnehmenden und besonders Herrn Ludger Abeln, geborener Meppener, Vorstandsvorsitzender der Caritas Gemeinschaftsstiftung Osnabrück e.V., bekannt durch Funk und Fernsehen. Herr Abeln, der das Grußwort zu der Veranstaltung sprach, fing auf Plattdeutsch an und erzählte von seiner Mutter und der Organisation seitens der Kinder, um die Mutter optimal zu versorgen. Ein aktuelles und wichtiges Thema dieser Zeit sei die Pflege und der Umgang mit den Seniorinnen und Senioren. Er wies darauf hin, dass die Jahreslosung der Caritas gut zu der Aufgabe des Pflegekompetenzzentrums passe: „Not sehen und handeln“. Frau Goldschmitt erteilte anschließend Frau Stefanie Göcken, Projektkoordinatorin Emsland und Case Managerin des ReKo das Wort, die das Projekt vorstellte. Zielgruppe vom Pflegekompetenzzentrum sind Personen, die aktuell oder in Zukunft auf Pflege und Unterstützung angewiesen sind sowie pflegende Angehörige. Zugang haben alle gesetzlich Versicherten im Landkreis Emsland und der Grafschaft Bentheim. Wissenschaftlich begleitet und auch ausgewertet wird das Projekt von der Universität Osnabrück. Ca. 1.200 Probanden werden in die Studie aufgenommen. Eng vernetzt ist ReKo mit den emsländischen

Kliniken und dem Senioren- und Pflegestützpunkt des Landkreises Emsland. ReKo ist sozusagen das zusätzliche Bonbon zu den bisherigen Angeboten.



Die an der Pflege Beteiligten, z. B. Pflegedienste und Case-Manager kommunizieren auch digital. Die Teilnehmer erhalten ein Tablet plus Schulung. Case Managerin Kirstin Hüwe stellte dann eine Teilnehmerin vor, die über ihre Zusammenarbeit mit ReKo berichtete. Ihr wurde z. B. bei der Beschaffung eines Pflegeplatzes für ihren Vater geholfen. Frau Hüwe hat ihr Telefonate abgenommen und war und ist immer Ansprechpartnerin gewesen. Das ist auch das Ziel von ReKo, Verbleib in der häuslichen Umgebung so lange wie möglich, eine bestmögliche Versorgung, Stärkung der pflegenden Angehörigen und die Vernetzung aller Akteure (Pflegedienste, Ärzte, Therapeuten, Sanitätshäuser usw.).

Der Vorteil bei Inanspruchnahme ist die wiederkehrende und langfristige Begleitung, die Kooperationen mit Ärzten usw., Termine in den Beratungsstellen oder auch in der häuslichen Umgebung, digitale Übersicht aller Termine und Abläufe sowie die kostenfreie Beratung, also eine Hilfe, die genau auf den Patienten zugeschnitten ist. Die Begleitung erfolgt über 1 Jahr, kann aber auch verlängert werden.

Weitere Informationen unter 05931 442211, Pflegestützpunkt Emsland. *Text: Brigitte Brüggmann; Foto: ReKo*

– 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

Seniorentag im Zeichen von Corona

DEUTSCHER SENIORENTAG 2021

Alle drei Jahre gibt es den Deutschen Seniorentag, 2018 mit rund 15.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern in Dortmund, 2021 nur als digitale Veranstaltung. Geplant war der 13. Deutsche Seniorentag für den Zeitraum 24.–26. November unter der Schirmherrschaft von Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier in Hannover.

Der Deutsche Seniorentag ist die wichtigste bundesweite Veranstaltung zum Älterwerden in Deutschland. Mit einem vielfältigen Veranstaltungsprogramm bietet er älteren Menschen und ihren Angehörigen Informationen und Anregungen für ein gutes Leben im Alter. Politik, Verbände und Gesellschaft diskutieren aktuelle Fragen der Seniorenarbeit und Seniorenpolitik. Und so war es selbstverständlich, dass auch eine Gruppe von Lingener Senioren und Senioren an der Veranstaltung in Hannover teilnehmen wollte, was leider wegen Corona ausfallen musste. Seit Dezember 2021 ist die Gewerkschafterin und Sozialpolitikerin Dr. Regina Görner Vorsitzende der BAGSO. Görner war von 1999–2004 Ministerin für Frauen, Arbeit, Gesundheit und Soziales im Saarland. Sie war zehn Jahre lang geschäftsführendes Vorstandsmitglied des Deutschen Gewerkschaftsbundes (DGB) und später in gleicher Funktion bei der IG Metall. Von 2000–2016 gehörte sie dem Bundesvorstand der CDU an. Regina Görner engagiert sich seit 2015 im Vorstand der BAGSO. 2018 wurde sie zur stellvertretenden Vorsitzenden gewählt. In dieser Funktion engagierte sie sich im Bereich Digitalisierung aus der Perspektive älterer Menschen.

In einer digitalen Festveranstaltung eröffnete der bisherige Vorsitzende Franz Müntefering den 13. Deutschen Seniorentag. An dieser digitalen Veranstaltung nahmen auch Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier, Niedersachsens Ministerpräsident Stephan Weil, Staatssekretärin Juliane Seifert aus dem Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend sowie Belit Onay, Oberbürgermeister von Hannover, teil. Im weiteren Verlauf des Seniorentages wurden in vielen Fachvorträgen, Workshops, moderierten Gesprächsrunden und Lesungen für die ältere Generation interessante Themen behandelt. Insgesamt wurden mehr als 100 Einzelveranstaltungen angeboten, wobei natürlich auch das Thema Corona eine große Rolle spielte. Unter dem Motto „Wir. Alle. Zusammen.“ folgten mehrere Tausend Teil-

nehmerinnen und Teilnehmer den Vorträgen, Diskussionsveranstaltungen und Workshops im Internet. Die Themen reichten von digitaler Teilhabe und dem gemeinsamen Lernen im Miteinander von Jung und Alt über Konzepte gegen Einsamkeit bis hin zu Glück und Sinnerleben im Alter sowie der Endlichkeit des Lebens. Zu den Highlights des 13. Deutschen Seniorentages zählten die Festveranstaltung mit Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier, ein Gespräch mit der Schauspielerin Uschi Glas und dem bisherigen Vorsitzenden der BAGSO Franz Müntefering über Engagement im Alter und der „TALK in Hannover“ mit der Niedersächsischen Sozialministerin Daniela Behrens und dem Gerontologen Prof. Dr. Andreas Kruse. Die BAGSO und ihre 125 Mitgliedsorganisationen veröffentlichten auf dem 13. Deutschen Seniorentag die „Hannoversche Erklärung“ zum Älterwerden in unserer Gesellschaft unter dem Motto „Wir. Alle. Zusammen.“ Diese Erklärung kann auf der Internetseite der BAGSO (www.deutscher-seniorentag.de) eingesehen werden. Zahlreiche Veranstaltungen wurden aufgezeichnet und stehen auf YouTube zur Verfügung.



Text: Hajo Wiedorn, Logo: BAGSO

– 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.

Interview mit dem Autor von OPA LINGEN OPA LINGEN AUCH ONLINE

In dieser Ausgabe finde Sie die 15. Kolumne von OPA LINGEN. Seit 2018 kennen die Leser der Lingener Seniorenzeitung „Drehscheibe“ die Kolumnen von Opa Lingen. Mal finden sich hier leichte, mal schwere Themen und Gedanken aus dem Alltag. Was ältere Menschen bewegt, worüber sie nachdenken, welche Probleme oder Freuden ihnen jeden Tag begegnen – das treibt auch Opa Lingen um.

Eine Fülle von Artikeln dazu gibt es auch im Internet: Auf www.opa-lingen.de findet sich „**Unterhalt-sames, Objektives und Subjektives**“.

Warum hält OPA LINGEN die Senioren auf dem Laufenden?

Jeder Abschnitt im Leben hat seine eigenen Besonderheiten. Manche Themen – Essen, Gesundheit, Urlaub oder Unterhalt-sames – bewegen in jedem Alter, doch der Blick auf den Alltag und die Menschen verändert sich im Laufe der Zeit. Auch die Bedürfnisse verändern sich. Senioren verfügen über einen reichen Erfahrungsschatz, viele haben Erkrankungen und Schicksalsschläge überstanden, das Berufsleben geht oder ging dem Ende zu. Wer im „goldenen Herbst des Lebens“ angekommen ist, der hat einen ganz besonderen Blick auf den Alltag, auf die Geschehnisse um sich herum. Das ist bei den Lingener Bürgern genauso wie überall auf der Welt. Darum gibt es in der Stadt Lingen eine Seniorenvertretung. Ehrenamtlich, überparteilich und konfessionell unabhängig engagieren sich die Vertreter für die Belange älterer Bürger in der Stadt. Und auch die private Webseite Opa Lingen hat hier ihre Zielgruppe und ihre Berufung gefunden: Themen, die die älteren Bürger bewegen, werden auf Licht- und Schattenseiten hin beleuchtet. Wer in Lingen seinen Lebensabend verbringt, der kann sich auf der Webseite zu den schönen und nützlichen Dingen des Alltags informieren.

Was bewegt Ihrer Meinung nach die Senioren zurzeit?

Die ältere Generation ist eine wachsende Gruppe: Die geburtenstarken Jahrgänge der sogenannten „Babyboomer“ sehen der Rente entgegen oder genießen die arbeitsfreien Jahre bereits. Die Zahl der Rentenbezieher steigt in der Bundesrepublik, und auch in Zukunft wird die Interessensvertretung für Senioren immer wichtiger, weil diese Gruppe wächst. Mit dem speziellen Blick und viel Empathie für die aktuelle Lage der Lingener Senioren widmet sich



Opa Lingen den unterschiedlichsten Alltagsthemen. Licht und Schatten des Älterwerdens beleuchten, das möchte der Autor der privaten Webseite. Subjektiv betrachtet, oft mit einem Augenzwinkern, immer mit fundierten Informationen zu allem, was Lingen und die Seniorengeneration gerade bewegt. Unterhaltsam werden historische Aspekte der Emsstadt beleuchtet. Das tagesaktuelle Geschehen der größten Stadt im Emsland ist ebenso Thema wie historische Begebenheiten oder aktuelle Ausflugstipps in und um Lingen herum. In der Rubrik Reisen & Urlaub lesen wir von spannenden Zielen für Tagesausflüge und Jahresurlaube: Von den Inseln der ostfriesischen Ostseeküste über das „Ewige Meer“ nahe Aurich bis hin zum Sonnenziel Mallorca reicht die Palette der Reiseempfehlungen, die uns Opa Lingen ans Herz legt. Tipps und Tricks gehören dazu: Welche Möglichkeiten haben Rentner, die GEZ Gebühr zu senken? Macht Rauchen wirklich schlank und wie gebe ich das Rauchen auf, ohne die Figur zu ruinieren? Welche Vorteile hat eine Senioren-WG? All das lässt sich nachlesen auf der kunterbunten Seite, die Informatives und Nützliches mit Unterhaltung und Humor verbindet.

Warum begleiten Sie die Arbeit der Seniorenvertretung Lingen?

Ganz besonders am Herzen liegt dem Lingener Medien-Opa die Arbeit der Seniorenvertretung. Ihre Aufgaben und Wirkungskreise, das Grundanliegen einer solchen Instanz im Allgemeinen und der Lingener Senioren im Besonderen werden ausführlich erklärt und vorgestellt. Die ehrenamtliche Tätigkeit trägt nämlich stark dazu bei, dass den Ältesten unserer Stadt die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben so möglich ist, wie sie sich das wünschen. Außerdem dient die Arbeit der Institution der Förderung von Kooperationen, sie fördert ein aktives und selbstbestimmtes Seniorenleben sowie die Verbesserung der Lebenssituation der älteren Bürger und Bürgerinnen. Dabei werden alle Familienmitglieder und Generationen miteinbezogen und mitgedacht: Kinder, Enkelkinder und weitere Angehörige sind ja im Leben auch der Ältesten von fundamentaler Bedeutung. Ein wertschätzendes Altersbild, Teilnahme am politischen Prozess und die Wichtigkeit der Seniorenvertretung innerhalb der Gesellschaft sind unverzicht-

bar für uns alle. Der Kreis schließt sich hier zwischen der Webseite und der Arbeit der Seniorenvertretung. Beide blicken zukunftsorientiert nach vorn, die Interessen und Bedürfnisse der Lingener Senioren-generation fest im Blickpunkt ihrer Arbeit. Und auch privat darf es einmal werden auf der abwechslungsreichen Webseite rund ums Älter Werden und Älter Sein in Lingen: So erfahren geneigte Leser, wie die Corona Zeit im Hause Oma und Opa Lingen den Alltag auf den Kopf stellte – und wie alle Beteiligten mit den hereinbrechenden Veränderungen umzugehen lernten. Geschichten aus dem Großelternleben gehören also auch zum Angebot auf der Webseite für Senioren. Und wer die nächste Kolumne von Opa Lingen in der Seniorenzeitschrift kaum erwarten kann, der verkürzt sich die Wartezeit online: Hier auf <https://opa-lingen.de/> gibt es die vorangegangenen Texte noch einmal zum Nachlesen.

Herzlichen Dank für das Interview. Wir freuen uns auf weitere Kolumnen in der Lingener Seniorenzeitung „Drehscheibe“. *Interview: Johannes Ripperda, Foto: Alfred Kues*

Hauptziel: Stärkung des Immunsystems und Gesunderhaltung GESUNDHEITSTIPPS IM FRÜHLING

1. Bewegung ist das halbe Leben, möglichst an der frischen Luft bei Spaziergängen, beim Wandern, Walken, Joggen, Radfahren, Sport
2. Nutzung der Kräfte der Natur: Sonnenlicht produziert Vitamin D in der Haut, stärkt den Knochenaufbau und beugt einer Osteoporose vor
3. Meidung und Befreiung von Süchten: Beendigung des Konsums von Alkohol, Verzicht auf Zucker, Aufputsch- und Schlafmittel, Coffein und Nikotin (reduziert die Gefahren für Herz-Kreislaufkrankungen und Lungenkrebs)
4. Änderung des Ernährungsverhaltens mit dem Ziel sowohl der Gewichtsreduktion als auch der Entschlackung des Körpers
5. Vitamin C (in Obst, Gemüse, Kartoffeln) und B. Nahrungsergänzungsmittel, zusätzlich Magnesium und Alpha-Liponsäure
6. Schutz und Entgiftung von Leber und Gallenblase, z. B. durch Kürbiskerne, Sonnenblumenöl, Chichoree, Spargel, Kurkuma
7. Allgemein: Stressabbau, regelmäßige Nachtruhe mit ausreichendem Schlaf sowie mentale Aktivierung und positive, optimistische Lebenseinstellung

Text: Dr. Gunther Bensch

Fisch in Kräutersoße

REZEPT AUS OMAS KÜCHE

Zuaten: 1 kg Fischfilet (Seelachs, Rotbarsch oder Kabeljau), Zitronensaft oder Essig

Für die Soße: 30 g Margarine, 30 g Mehl, 500 ml Brühe oder Milch, 2 EL Kräuter nach Geschmack (Petersilie, Dill, Kerbel, Schnittlauch), Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Fischfilet waschen, trockentupfen und mit Zitronensaft oder Essig säuern
2. Für die Soße Margarine zerlassen, Mehl hinzufügen und anschwitzen. Brühe oder Milch nach und nach zufügen, glatt rühren und kurz aufkochen lassen. Kräuter hacken und zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Fisch leicht salzen, in mundgerechte Stücke schneiden u. in eine gefetteten Auflaufform legen.
4. Die Kräutersoße darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C etwa 30 Minuten ohne Deckel garen.

Beilage: Salzkartoffeln und ein leichter Blattsalat

Quelle: Landfrauen

– Anzeige –

Kolleginnen

mit



gesucht!

Hier ist dein neuer Job:



**Deutsches
Rotes
Kreuz**
Kreisverband Emsland e.V.

Jahnstr. 2-4
49808 Lingen
Tel.: 0591 800330
bewerbung@drk-emsland.de

www.drk-emsland.de

VERANSTALTUNGEN IN LINGEN

APRIL 2022

- 21.04. **Ran an den Computer – Computer-, Tablet- und Smartphone-Kurs für Seniorinnen und Senioren**, 10 Termine, Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems) in Kooperation mit der Gesamtschule Emsland (siehe Seite 2) 14:15 Uhr
-
- 21.04. **Das 1x1 der Geldanlage in Zeiten niedriger Zinsen**, Kurs-Nr. 15045, 4 Termine 18:00 Uhr | VHS
-
- Jin Shin Jyutsu & Bewegung** 18:30 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 95820, 9 Termine
-
- Doppelkopf – Turniermodus Für Fortgeschrittene**, Kurs-Nr. 32010, 5 Termine 18:30 Uhr | VHS
-
- 22.04. **Angebot für pflegende Angehörige: Übungen zur Aktivierung und Gedächtnistraining**, Kurs-Nr. 22130, 2 Termine 14:00 Uhr | VHS
-
- 23.04. **Glück und Erfolg sind kein Zufall: Tue weniger und erreiche mehr**, Kurs-Nr. 22140 09:00 Uhr | VHS
-
- 23.04. **Doppelkopfrunden** 17:00 Uhr | Emsdullen
Scharnhorststr. 101, Lingen
-
- 25.04. **Übungsabend** 18:00 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
-
- 26.04. **Progressive Muskelrelaxation (PMR)**, Kurs-Nr. 31020, 8 Termine 19:30 Uhr | VHS
-
- 26.04. **Preis-Doppelkopfturnier** 19:00 Uhr
im „Hubertushof“, Infos Tel. 0591 9778615

MAI 2022

- 07.05. **Doppelkopfrunden** 17:00 Uhr | Emsdullen
Scharnhorststr. 101, Lingen
-
- 09.05. **Scrapbooking – Grußkarten** 18:30 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 82255
-
- 09.05. **Übungsabend** 18:00 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
-
- 10.05. **Preis-Doppelkopfturnier** 19:00 Uhr
im „Hubertushof“, Infos Tel. 0591 9778615
-
- 16.05. **Plattdeutsch für Menschen in Pflegeberufen und pflegende Angehörige**, Kurs-Nr. 78200, 3 Termine 09:00 Uhr | VHS
-
- Plattdeutsch für Menschen in Pflegeberufen und pflegende Angehörige**, Kurs-Nr. 78210, 3 Termine 14:00 Uhr | VHS
-
- 23.05. **Übungsabend** 18:00 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
-
- 24.05. **Preis-Doppelkopfturnier** 19:00 Uhr
im „Hubertushof“, Infos Tel. 0591 9778615

28.05. **Doppelkopfrunden** 17:00 Uhr | Emsdullen
Scharnhorststr. 101, Lingen

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

JUNI 2022

- 03.06. **Hatha-Yoga zum Kennenlernen** 15:00 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 95400, 4 Termine
-
- 11.06. **Portraitzeichnen für Anfänger und Fortgeschrittene**, Kurs-Nr. 81060, 2 Termine 10:00 Uhr | VHS
-
- 11.06. **Musik für Millionen** 19:00 Uhr | TW
Lingener Männerquartett & Symply Strings (NL),
im Theater an der Wilhelmshöhe
-
- 14.06. **Microsoft Office 60plus** 18:30 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 54200, 3 Termine
-
- 14.06. **Preis-Doppelkopfturnier** 19:00 Uhr
im „Hubertushof“, Infos Tel. 0591 9778615
-
- 18.06. **Doppelkopfrunden** 17:00 Uhr | Emsdullen
Scharnhorststr. 101, Lingen
-
- 20.06. **Übungsabend** 18:00 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
-
- 25.06. **Blütenmeer aus Filz – Naturgetreu oder phantasievoll**, Kurs-Nr. 82250 10:00 Uhr | VHS
-
- 28.06. **Preis-Doppelkopfturnier** 19:00 Uhr
im „Hubertushof“, Infos Tel. 0591 9778615

JULI 2022

- 04.07. **Gelingende Kommunikation – Barrieren überwinden mit Leichter Sprache, Gebärdensprache und mehr**, Kurs-Nr. 78820, 5 Termine 08:00 Uhr | VHS
-
- 04.07. **Übungsabend** 18:00 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
-
- 09.07. **Doppelkopfrunden** 17:00 Uhr | Emsdullen
Scharnhorststr. 101, Lingen
-
- 12.07. **Preis-Doppelkopfturnier** 19:00 Uhr
im „Hubertushof“, Infos Tel. 0591 9778615

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

„Musik für Millionen“ – Konzert des Lingener Männerquartetts

| TW

Samstag, 11.06.2022, 19:00 Uhr im Theater an der Wilhelmshöhe Lingen

Mit „Musik für Millionen“ bereitet der vierstimmige Männerchor LMQ und das virtuose niederländische Instrumentalensemble „Symply Strings“ aus Enschede seinen bereits seit zwei Jahren immer wieder verschobenen Konzertabend vor. Lassen Sie sich bezaubern durch Songs unter anderem von Udo Jürgens, Andy Williams, Josh Groban und der Band PUR sowie von irischen, italienischen und hebräischen Melodien. Mit der internationalen Mischung aus speziell für das LMQ von seinem Pianisten Peter Nijland arrangierten Liedern unterstreichen die Sänger unter der Leitung von Eline Harbers ihre epochenüberspannende thematische und gesangliche Vielseitigkeit.



Foto: LMQ

Foto: Symply Strings

Regelmäßige Termine

adfc | Ortsgruppe Lingen

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

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

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

Aphasie Regional-Selbsthilfegruppe Lingen e. V.

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

AWO

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

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

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

Christ König Darme

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

Rosenkranzgebet: Jeden Montag 15:30 Uhr

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

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

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

Haus der Vereine

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

DRK-Kreisverband Emsland e. V.

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

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

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

Emsdullen – Doppelkopfrunde

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

GELingen e. V.

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

Offener Treff: täglich ab 09:00 Uhr

Offener Treff mit Programm (wöchentlich): montags 12:30 Uhr – Englisch für Fortgeschrittene, 13:45 Uhr – Englisch für Anfänger; dienstags, mittwochs und donnerstags ab 11:30 Uhr – Mittagstisch; dienstags 16:30 Uhr – „Knackige Knochen“ (Sturzprävention); mittwochs 14:30 Uhr – „Kartenkloppen“; donnerstags 10:00 Uhr – Gedächtnistraining; freitags 15:00 Uhr – PC und Smartphone Hilfe; samstags 09:00 Uhr – Frühstücksbuffet
Veranstaltungen im Monat: Jeden 2. und 4. Samstag 14:30 Uhr – Bingo für alle

Heimatverein Darme

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, Mühlentorstraße 6

Weitere Informationen finden Sie auf der nächsten Seite!

VERANSTALTUNGEN IN LINGEN

Kneipp Verein Lingen e. V.

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

Lingener Briefmarkensammler e. V.

Briefmarkentausch: Jeden 2. Sonntagvormittag im Monat 10:00–12:00 Uhr im 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, Mühlentorstraße 6b

Pinke Panther e. V. – Offener Seniorentreff

Öffnungszeiten: montags geschlossen, dienstags/donnerstags/freitags 09:30 bis 15:00 Uhr, mittwochs/samstags von 09:30 bis 16:30 Uhr

Mittagstisch: täglich von 12:00 bis 13:00 Uhr an den geöffneten Tagen. Nur mit Anmeldung unter 0591 120 79 470 einen Tag vorher bis 12:00 Uhr

Spielenachmittag: mittwochs und samstags mit Kaffee und Kuchen

Seniorentreff der Stadtverwaltung Lingen

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

Skatclub „Herz Bube“

Übungsabende im Hotel und Restaurant Hubertushof, Lingen: Gastspieler herzlich willkommen

St. Bonifatius Lingen

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

St. Gertrudis Bramsche

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

Seniengruppe: Treffen s. Programmheft oder auf Anfrage

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

St. Marien Brögborn

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

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

Förderkreis Wohnpark Gauerbach e. V.

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

Zukunftsbüro WABE Holthausen-Biene

Mittagstisch für Senioren: Von montags bis donners-

tags ab 12:00 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus Biene, Am Gemeinschaftshaus 1, 49808 Lingen. Anmeldung montags von 09:00–10:00 Uhr im Büro WABE, Biener Str. 65, 49808 Lingen, Telefon 0591 9662786, oder per E-Mail mittagessenwabe@gmx.de

Weitere Informationen zu den Veranstaltungen unter:

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

AWO | Burgstraße 15 | Tel. 0591 28845694

Christ König Darne | Seniorengemeinschaft | Tel. 0591 51465

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

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

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

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

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

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

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

HV Darne | Heimatverein Darne | Tel. 0591 1606

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

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

KF | Kulturforum St. Michael | Langschmidtsweg 66a | Tel. 0591 9140-111

Kneipp Verein Lingen e. V. | Pölkerskamp 20 | Vorsitzende: Christiane Mensing | Tel. 0591 1420094 o. 0591 67908

Lingener Briefmarkensammler e. V. | Haus der Vereine Reuschberge e.V., | Scharnhorststraße 101 | Tel. 0591 53555 | www.lingener-briefmarkensammler.de

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

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

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

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

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

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

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

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

Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems) | Geschäftsstelle | Tel. 0591 4609 | Email: post@seniorenvertretung-lingen.de | www.seniorenvertretung-lingen.de

Skatclub „Herz Bube“ | Vereinslokal Hotel und Restaurant „Hubertushof“ | Nordhorner Str. 18 | Tel. 0591 9778615 | www.0444012.dskv.de

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

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

St. Gertrudis Lingen-Bramsche | Seniorengemeinschaft | Tel. 0176 23982606

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

VHS | Volkshochschule Lingen gGmbH | Am Pulverturm 3 | Tel. 0591 91202-0 | Anmeldung bei der VHS, **Uhrzeiten etc. entnehmen Sie bitte dem aktuellen Programmheft**

– Anzeige –



Bestens umsorgt in Lingen

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

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

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

 **Seniorenresidenz Curanum**

Michael Koop – Apotheker

„ZU RISIKEN UND NEBENWIRKUNGEN



lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.“ Ein Satz, den heute jeder kennt, und der aus der deutschen Fernsehwerbung nicht mehr wegzudenken ist ... Michael Koop erläutert, worauf sonst noch bei der Ein-

nahme von Medikamenten geachtet werden sollte.

Was muss man bei der Einnahme von Medikamenten beachten und wie nehme ich sie am leichtesten ein?

Bei der Einnahme von Tabletten, Kapseln und Dragees zum Schlucken sollte man beachten, dass alle immer mit ausreichend Flüssigkeit (am besten mit Leitungswasser) aufrecht eingenommen werden und man sollte ca. 15 Min. in aufrechter Position verharren. Legen Sie die Kapsel auf die Zunge, und nehmen Sie einen Schluck Wasser, ohne ihn sofort hinunterzuschlucken. Neigen Sie nun den Kopf nach vorne, indem Sie das Kinn in Richtung Brust bewegen. Die Kapsel schwimmt nach oben in Richtung Rachen und lässt sich leichter schlucken.

Wie regle ich die Einnahme von mehreren Medikamenten am Tag am besten?

Ihr Arzt wird Ihnen den idealen Einnahmezeitpunkt verordnet haben. Die gängigsten Zeitpunkte sind „Vor dem Essen“ (30–60 Min. vor der Mahlzeit), „Während des Essens“ (unmittelbar vor der Mahlzeit, dazu oder spätestens fünf Min. danach), „Nach dem Essen“ (30–60 Min. nach der Mahlzeit) und „Nüchtern“ (mind. eine Stunde vor oder zwei Stunden nach der Mahlzeit). Der ideale Zeitpunkt wird je nach Wirkstoff und Krankheit bestimmt, es ist z. B. manchmal ratsam, Arzneimittel abends zu nehmen, da die Symptome eher nachts auftreten. Einige Medikamente sollten dagegen morgens eingenommen werden, andere am besten in Kombination. Wichtig ist deshalb die ärztliche Anweisung, Ihr/e Apotheker/in erläutert Ihnen das gerne im Bedarfsfall genauer.

Gibt es eine Beratung zur Verträglichkeit bei der Einnahme von verschiedenen Arzneimitteln?

Ja, auf jeden Fall. Es gibt viele so genannte Wechselwirkungen bei Einnahme von mehreren Arzneimitteln, hier berät unser Fachpersonal in der Apotheke Sie gerne. Einige Arzneimittel können die Wirkung weiterer Arzneimittel verstärken, während andere sie abschwächen oder sogar verhindern können.

Auch sollte in Zusammenhang mit Medikamenten z. B. auf Kaffee und andere Koffeinquellen wie Tees und Cola möglichst verzichtet werden. Koffein erhöht den Blutdruck, diese Reaktion kann durch z. B. bestimmte Antibiotika verstärkt werden und zu Herzrasen und Schlafstörungen führen. Die Gerbsäure in schwarzem Tee behindert zudem die Aufnahme vieler Arzneistoffe ganz erheblich, auch das Calcium in Milchprodukten kann die Wirkung einiger Arzneimittel deutlich verschlechtern. Grapefruit muss ebenfalls komplett vermieden werden, da sich der Stoffwechsel bereits vier Stunden nach dem Verzehr über viele Stunden unkalkulierbar verhält. Alkohol löst auch sehr viele Störwirkungen aus und sollte nicht getrunken werden, wenn man Arzneimittel einnimmt. Besondere Vorsicht ist bei der Einnahme von Paracetamol und Alkohol geboten, da der Alkohol die leberschädigenden Wirkungen des Medikaments mit möglicherweise lebensbedrohlichen Folgen verstärken kann.

Kann ich meinen Alltagsaktivitäten und meinem Tagesablauf wie gewohnt nachgehen wenn ich Medikamente einnehme?

Da spricht normalerweise nichts dagegen. Dazu beraten wir Sie zu Ihren individuellen Arzneimitteln.

Warum ist ein sicheres E-Rezept-System so wichtig?

Das E-Rezept ersetzt das rosa Papierrezept für verschreibungspflichtige Arzneimittel in der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV). Der Arzt legt das E-Rezept auf einem zentralen Server ab und der Patient bekommt einen Zugangsschlüssel (E-Rezept-Token). Mithilfe seines Smartphones und der neuen bundeseinheitlichen E-Rezept-App erlaubt er einer Apotheke seiner Wahl damit den Zugriff auf das E-Rezept. Besitzt der Patient kein Smartphone, bekommt er den QR-Code in Papierform zum Einlösen in der Apotheke seiner Wahl. Das E-Rezept ermöglicht sichere digitale Anwendungen mit eingebautem Wechselwirkungscheck von der Medikationserinnerung bis hin zum Medikationsplan. So kann z. B. einfach überprüft werden, ob alle Arzneimittel untereinander verträglich sind. Es erleichtert die Kommunikation mit der Apotheke und kann die Arzneimittelversorgung gerade in der Kombination mit einem Botendienst der Apotheke noch schneller und bequemer machen.

Haben Sie weitere Fragen an den Fachmann?

Koop Apotheken – Stephanie und Michael Koop

Rheiner Straße 109a | 49809 Lingen
 Telefon: 0591 532 32 | Fax: 0591 471 85
 E-Mail: info@koop-apotheken.de
 Web: www.koop-apotheken.de

Rad- & Wandertouren – Lingen & Umgebung neu entdecken

Auch 2022 hat sich die LWT Lingen Wirtschaft + Tourismus GmbH sehr gut auf die kommende Radfahrtsaison vorbereitet und für die Freunde des Radelns viel geplant und organisiert.

Ein Beispiel dafür ist die breit gefächerte Auswahl an Tagestouren, die unter fachkundiger Führung zum Erkunden der landschaftlichen Reize Lingens und Umgebung einladen.

NATUR PUR – EIN AUSFLUG INS MOOR

ca. 65 km, 26. Juni 2022 + 11. September 2022



Auf dieser rund 65 km langen Radtour entdecken Sie faszinierende Moore und Gewässer mit einer einmaligen Tier- und Pflanzenwelt. Am Historischen Rathaus treffen Sie Ihre Tourenleitung und radeln entlang der Emsauen durch den Biener Busch zum Speichersee Geeste. Gegen Mittag treffen Sie in Groß-Hesepe am Moormuseum ein. Nach einem Begrüßungsschluck genießen Sie zum Mittagessen eine typisch emsländische Speise, den Buchweizenpfannkuchen. Im Anschluss bestaunen Sie bei einer kurzen Museumsführung den größten Dampfkipppflug der Welt. Bevor Sie weiter in Richtung Wietmarschen radeln, nimmt man Sie mit auf eine Fahrt mit der Feldbahn durch Wiesen und Moore. Im Wallfahrtsort Wietmarschen, der bei Gästen aufgrund des historischen Stiftsbereich sehr beliebt ist, sind Sie in einem idyllischen Café zu Kaffee und Kuchen eingeladen. Über das Naherholungsgebiet Lohner Sand erreichen Sie am Abend wieder die Lingener Innenstadt.

Radtour

Begrüßungsschluck, Mittagsimbiss, Eintritt und Kurzführung im Moormuseum, Fahrt mit der Feldbahn, Kaffee & Kuchen, Lingener Infopaket, professionelle Radreiseleitung

pro Person

49,-

KRÄUTER, KLOSTER UND KULTUR

ca. 60 km,
24. Juni 2022
+ 27. Juli 2022



Bei unserer ca. 60 km langen Radtour ist der Name Programm. Sie erleben das Franziskanerinnen-Kloster in Thuine und erfahren bei einem Stop in Freren am Heimathaus und Jüdischen Bethaus Interessantes über die Geschichte des Ortes. Bei der Weiterfahrt zu Ramings Mühle in Lengerich darf ein Stop am Saller See nicht fehlen. Durch blühende Felder radeln Sie weiter und erreichen am Nachmittag den Kräuterhof in Bramhar. Nach einem Spaziergang über den Hof genießen Sie im idyllischen Café ein Stück selbstgebackenen Kuchen, bevor Sie sich auf die letzte Etappe der Tagestour machen und schließlich wieder in der Lingener Innenstadt ankommen.

Radtour

Mittagsimbiss, Kaffee und Kuchen, Lingener Infopaket, professionelle Radreiseleitung

pro Person

39,-

MIT FIETSE UND FÄHRE ZWISCHEN LINGEN UND EMSBÜREN

ca. 50 km, 24. Juli 2022 + 20. August 2022



Entlang des Emsradweges radeln Sie durch das Waldgebiet Elberger Schlipse in die 1200 Jahre alte Gemeinde Emsbüren. Im historischen Ortskern werden Sie vom Herzog und seinem Kumpan, zwei lebensgroßen Bronzeskulpturen, begrüßt. Nach einem kurzen Stopp an der Andreaskirche und der Alten Amtsvogtei erreichen Sie den Heimathof mit Heilkräutergarten. Bei einer Führung bestaunen Sie die alten, originalgetreu aufgebauten Fachwerkhäuser. Mit bäuerlichen Geräten eingerichtet spiegeln sie ein Stück der emsländischen Heimatgeschichte und Wohnsituation der damaligen Landbevölkerung wider. Weiter geht es vorbei an der 200 Jahre alten Enkings Mühle zum Bauernhofcafé "In't Hürhus" in der Mehringer Heide. Unter schattigen Bäumen genießen Sie einen Mittagsimbiss, bevor Sie zum Anleger der Emsfähre MehrLi weiterfahren. An Bord der handbetriebenen Seilzug-Fähre überqueren Sie die Ems und gelangen an das andere Ufer in Listrup. Die letzte Etappe der Tour führt vorbei an der Schleuse in Gleesen in das Erholungsgebiet Hanekenfähr, wo Sie sich bei Kaffee und Kuchen stärken, bevor Sie die letzten Kilometer zurück nach Lingen radeln.

Radtour

Mittagsimbiss, Heimathofführung, Kaffee und Kuchen, Lingener Infopaket, professionelle Radreiseleitung

pro Person

39,-

VIER SEEN – VIEL SEHEN

ca. 60 km, 2. Juni 2022 + 15. Juli 2022



Lingen ist vielfältig. Die Landschaft rund um Lingen ist es ebenso: neben einer reizvollen, von Wäldern und Emsauen geprägten Natur erwarten Sie auf unserer Tour vier Seen, die unterschiedlicher nicht sein könnten. Der Dieksee im Landschaftsschutzgebiet Emstal lädt im Sommer mit seinem kleinen Sandstrand zum Sonnen und Erholen ein. Ein touristischer Hotspot der Region ist der Speichersee, der ursprünglich als Kühlwasserreservoir angelegt wurde und mit 230 ha der größte See der Rundtour ist. Nach einem Abstecher durch das Dalum-Wietmarscher Moor erreichen Sie den idyllisch gelegenen Wachendorfer See. Von hier sind es nur noch wenige Kilometer bis zum Telgenkampsee, ein bei Anglern, Radfahrern und Spaziergängern beliebter See inmitten des Stadtgebietes.

Radtour

Mittagsimbiss, Kaffee und Kuchen, Lingener Infopaket, professionelle Radreiseleitung

pro Person

39,-

IDYLLISCHE DÖRFER ZWISCHEN EMS UND VECHTE

ca. 59 km, 6. Juli 2022 + 25. August 2022



Von Lingen aus führt die ca. 59 Kilometer lange Tour entlang des Ems-Vechte-Kanals in Richtung Nordhorn. Entspannt geht es weiter über Hesepe, am Gut Brandlecht und am Alten Bahnhofs Hestrup entlang in den Ort Engden. In einem urigen Gasthof genießen Sie einen Mittagsimbiss. Bevor Sie weiteradeln, bestaunen die sehenswerte Kirche St. Antonius Abbas und den Dobbenspeicher. Abseits vom Straßenverkehr geht es durch Wald und Wiesen nach Emsbüren. Durch die Waldgebiete im Lescheder Feld erreichen Sie schließlich Elbergen. Nach einem Stop an der historischen Schleusenanlage in Hanekenfähr kehren Sie in einem idyllischen Café zu Kaffee und Kuchen ein und erreichen am frühen Abend wieder die Lingener Innenstadt.

Radtour

Mittagsimbiss, Kaffee und Kuchen, Lingener Infopaket, professionelle Radreiseleitung

pro Person

39,-

GENUSSWANDERN AM WASSERFALL

ca. 18 km, 17. Juli 2022 + 28. August 2022



Kommen Sie mit uns auf eine besondere Wanderung, bei der Kulinarik und Natur auf ideale Weise miteinander kombiniert werden. Treffpunkt ist der Lingener Marktplatz, von wo aus Sie durch das Erholungsgebiet Lohner Sand mit seiner faszinierenden Mischung aus Wald, Dünen und Naturlehrpfad bis zum Heimathaus nach Schepsdorf wandern. Nach einer kurzen Pause führt die Route Sie entlang der Ems durch die Elberger Schlipse. Genießen Sie die abwechslungsreiche Landschaft mit Wiesen, Auen und Wäldern, bei der Sie immer wieder einen wunderschönen Blick auf den Fluss haben. Sie überqueren die kleine Wanderbrücke über den Ems-Vechte-Kanal und haben schließlich nach ca. 18 Kilometer Ihr Tagesziel in Hanekenfähr erreicht. Im wunderbaren Ambient des Ems-Island mit seinem ganz besonderen Flair verwöhnt man Sie am Abend mit einem köstlichen Essen à la carte, bevor unser Shuttle Sie um 19 Uhr wieder zurück in die Lingener Innenstadt bringt.

Wanderung

Ganztägige Tourenleitung, Abendessen (GenießerGutschein im Wert von 14 Euro), Rücktransfer in die Innenstadt

pro Person

39,-

FIETSTOUR OHNE GRENZEN

ca. 85 km, 9. Juni 2022 + 9. August 2022



Bei der ca. 85 km langen Fietstour in die Niederlande führt Sie der Weg entlang des Ems-Vechte-Kanals zum Nordhorner Vechtesee mit seiner historischen Schleuse. Genießen Sie den herrlichen Seeblick und radeln anschließend durch das Naturschutzgebiet Tillenberge an Brandlecht vorbei, überqueren die grüne Grenze und erreichen über den Molendijk das wunderschöne Anwesen des Landguts Singraven mit seiner alten Wassermühle. Idyllische Wasserlandschaften und alte Buchenwälder machen diesen Abschnitt zum schönsten der gesamten Tour. Über den alten „Grenzpatz“ geht es zurück nach Deutschland zum Kloster Frenswegen. Genießen Sie die erhabene Ruhe rund um das Augustinerkloster aus dem Jahre 1394. Nahezu autofrei führt der Weg am Süd-Nord-Kanal entlang zum Wallfahrtsort Wietmarschen, den Sie durch wunderschönen Stiftsbusch erreichen. Der Ort begeistert durch die malerische Kulisse der über 800 Jahre alten Kirche und den umliegenden historischen Gebäuden. Nach einer Pause im Stiftscafé radeln Sie am Freizeitsee entlang und gelangen über das Naherholungsgebiet Lohner Sand schließlich wieder in die Lingener Innenstadt.

Radtour

Mittagsimbiss, Kaffee und Kuchen, Lingener Infopaket, professionelle Radreiseleitung

pro Person

39,-

NATURERLEBNIS ZWISCHEN WANDERDÜNEN & EMSAUEN

ca. 16 km, 6. August 2022 + 3. September 2022



Start Ihrer ca. 16 Kilometer langen Erlebniswanderung ist am Historischen Rathaus in Lingen. Über den Emsauenpark verlassen Sie die Innenstadt und wandern entlang des Emshöhenwegs bis nach Wachendorf. Am Kanuhof angekommen stärken Sie sich bei einem deftigen Eintopf, bevor die Route Sie über Nordlohne zum Erholungsgebiet Lohner Sand führt. Auf dem Gelände eines ehemaligen Truppenübungsplatzes erleben Sie ein beeindruckendes Mosaik aus Wald und Offenland. Moosbedeckte Wanderwege, Wanderdünen, in Naturerlebnispfad mit Bienenstand sowie ein Aussichtsturm und hölzerne Tierskulpturen laden zum Erkunden und Erholen ein. Genießen Sie die Schönheit der Natur und die Stille des Waldes, bevor Sie am späten Nachmittag wieder in die Lingener Innenstadt zurückkehren.

Wanderung

Ganztägige Tourenleitung, Mittagessen (Eintopf)

pro Person

29,-

Informationen und Anmeldung

Nähere Infos zu den hier aufgeführten Touren, weitere Angebote auch über Leihräder sowie Tickets sind in der Tourist Info Lingen (LWT), Neue Straße 3a in Lingen oder telefonisch unter 0591 9144-144 erhältlich.



MÄRCHENRÄTSEL

1. Wer war lange nicht beim Friseur?

1 — — — — 11 — 6

2. Wo entscheidet ein Schuh über das Lebensglück?

— — — 12 — — — — 4 — — — — 14 —

3. Welche Band besiegt Kriminelle?

— — — — 3 — — —

7 — — — — — — — — — 9 — — — — — 5 —

4. Wer sorgt für Ski und Rodel gut?

— — — — 2 — 13 — — — 10 —

5. Wo entgeht ein pensionierter Pfeifenraucher knapp dem Tod?

— — — — — — — — — — — — — — — 8 —

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

Die Lösung können Sie mit dem Betreff: „Seniorenzeitung-Rätsel“ an die Geschäftsstelle der Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems), Emdener Straße 7, 49809 Lingen oder per E-Mail an redaktion.drehscheibe@web.de – Betreff: „Seniorenzeitung-Rätsel“ senden. Zu gewinnen gibt es ein schnurloses Telefon, gesponsert von Volker Plesse. Der Gewinn wird Ihnen zugestellt! Einsendeschluss ist der 10. Juni 2022.

Lösung des letzten Rätsels (Kreuzworträtsel):

Fastenzeit

Der Gewinner ist Karl-Heinz Hohlbein aus Lingen. Er hat Eintrittskarten für das Emslandmuseum Lingen gesponsert vom Emslandmuseum Lingen gewonnen.

Herzlichen Glückwunsch!

– Anzeige –

ÖKOTHEK®
natürlich gesund

Nahrungsergänzungen für Ihr Wohlbefinden

Alltäglich wird der menschliche Bewegungsapparat großen Belastungen ausgesetzt und die Gelenke werden stark beansprucht. Dadurch und durch Alterung nutzen sich die Gelenkknorpel ab.

ÖKOTHEK® Arthro Aktiv

trägt zur Erhaltung einer normalen Knochen- und Körperfunktion bei.

Hier erhältlich!

STEPHANIE & MICHAEL

KOOP

APOTHEKEN

Ihre Gesundheit, unsere Verantwortung

LINGEN

DARMER APOTHEKE

Apotheker M. Koop

BÖGEN

APOTHEKE

Apotheker M. Koop

LOOKEN

APOTHEKE

Apothekerin S. Koop

MEPPEN

WALL APOTHEKE

Apotheker M. Koop

SCHAPEN

LUDGERUS APOTHEKE

Apothekerin S. Koop



Besuchen Sie uns auch im Internet unter www.koop-apotheken.de

Hundesalons in der Region

FÖHNWELLE FÜR BELLO

Auch in Lingen schaffen sich immer mehr Menschen einen Hund an und so wird auch der Bedarf an Service für die treuen Vierbeiner immer größer. Ich habe mir einen Eindruck verschafft und vier Hundesalons in der Region besucht.

Mein Weg führte mich zuerst zum Hundesalon „Lucky Dog“ in der Bernhard-Lohmann-Str. 3. Inhaberin Petra Pörtner begrüßte mich herzlich und präsentierte ihren professionell eingerichteten Behandlungsraum. Petra Pörtner ist eigentlich Friseurmeisterin und hat, als sie für ihren Hund einen neuen Hundefriseur brauchte, die Aufgabe selbst übernommen. Sie hat seitdem Schulungen und Fortbildungen besucht und ist eine exzellente Hundefriseurin. Alle anfallenden Hundepflegearten wie schneiden, trimmen, zupfen, waschen, föhnen und Krallen schneiden werden angeboten. Terminvergabe nach Vereinbarung.



Der Service von Hundesalons reicht von der Fellpflege und dem stützen der Krallen bis hin zur Zahnpflege
Foto: Miss Gexy

Meinen nächsten Besuch statete ich dem Hundefriseur mit Hundeboutique „Emshund“ in der Lengericher Straße 11 ab. Inhaberin ist Romina Block. Überrascht war ich von den großzügigen Räumlichkeiten in dem

ehemaligen Supermarkt. Im Verkaufsraum werden hochwertige und handgefertigte Hundeausstattung, Leuchthalsbänder und Hundefutter angeboten. Bei der Behandlung eines Hundes durfte ich kurz dabei sein. Ich sah wie die Lieblinge schampוניert und gewaschen werden. In einem separaten Raum wird auf einer leuchtenden Tischplatte geföhnt, Zahnstein mit Ultraschall entfernt, werden die Haare gezupft und geschnitten und die Hundekrallen gekürzt. Die Rezensionen im Internet sind sehr zufriedenstellend.

In Lingen Biene in der Langestraße 39 führt Dana Weiner mit großem Erfolg schon seit sieben Jahren ihren Hundesalon „Pico Bello“. Sie hat einen treuen Kundenstamm, der bei ihr alle Wünsche erfüllt

bekommt. Dazu gehört schneiden und scheren, auskämmen und Pflege der Ohren, Krallen, Pfoten und Augen. Beliebt ist auch die mobile Hundepflege. Es werden ortsübliche Preise von ca. 30 bis 60 € berechnet. Frau Weiner bietet zudem für Welpen und junge Hunde sanftes Training an. Bei Anfahrt 10 € extra. Termine nur nach Absprache.

In einem idyllisch gelegenen Bauernhaus in Lingen/Münnigbüren, Barenkamp 8, ist „Adis Hundesalon“ zu Hause. Fünf Jahre übt Inhaberin Frau Müller schon ihren Beruf mit viel Sachverstand aus. Sie bietet eine rundum Beratung und Pflege für alle Hunderassen an. Termine nur nach Vereinbarung.

Zuletzt habe ich mir noch ein etwas ungewöhnliches Angebot vor Ort angeschaut: Im Zoo&Co Markt Klukkert in Lingen Schillerstraße, gibt es das SB-Hunde-

Waschcenter „Doggy Wash“, wo Hundehalter ihr Tier selber waschen können. Als ich das sah, wollte ich es kaum glauben. Für die Pflege stehen warmes Wasser, natürliches Shampoo, Feuchtigkeitskur, Haartrockner und Handtücher bereit. Und so einfach geht's laut Anleitung:



Für den schnellen Service – Hundewaschanlage Foto: Walter Ahlrichs

1. Hund hinaufführen und anleinen, 2. Münze einwerfen, Programm starten, 3. Hund waschen, shampooieren, trocknen. Mit dem Programm kann man wählen, was für seinen Hund benötigt wird. Preise zwischen 3 und 12 Euro.

Welchen Service Sie auch wählen, in der Regel legen die Halter großen Wert auf fachgerechte Betreuung ihrer Vierbeiner, der ihnen treue Begleiter in jeder Lebenslage sind. Aber warum ist das so? Ein kleiner Rückblick: Vor vermutlich einigen tausend Jahren wurde der Grundstein für die Entwicklung jener Tiere gelegt, die heute in den unterschiedlichsten Varianten an unserer Seite leben. Einer Theorie nach lungerten Wölfe immer wieder in der Nähe menschlicher Siedlungen herum, in der Hoffnung, Nahrungsabfälle zu

ergattern. Der Wolf passte sich immer mehr an das Leben in Menschennähe an. Gemäß einer anderen Theorie ging die Initiative vom Menschen aus. Sie zogen Wolfswelpen auf, die so immer mehr mit dem Menschen vertraut wurden. Der Beginn einer wunderbaren Freundschaft.

Heute gibt es 346 Hunderassen, beliebt sind zum Beispiel: Mischling, Labrador Retriever, Golden Retriever, Deutscher Schäferhund, Pudel, Französische Bulldogge, Chihuahua, Australien Shepherd und Jack Russel Terrier.

Hunde werden durch ihre besonderen Fähigkeiten vielfältig eingesetzt und sind u. a. als Jagd-,

Zoll-, Blinden-, Wach- oder auch Haushund im Einsatz. Der Haushund ist häufig Mitglied der Familie und wird manchmal wie ein Kind verwöhnt. Es entwickelt sich ein enges Verhältnis zwischen Mensch und Tier, der Hund ist Wegbegleiter und Seelentröster. Dabei ist darauf zu achten, dass er artgerecht gehalten wird. Je nach Alter und Gattung brauchen Hunde Auslauf und Kontakt zu ranggleichen Tieren. Und zum Wohlbefinden gehört natürlich auch die regelmäßige Pflege, die gerne von professioneller Hand erledigt wird.

Text: Walter Ahlrichs

Warum sind Großeltern wichtig für die Familie?

WIE GUT, DASS ES OMA & OPA GIBT

Mindestens 14 Millionen Menschen über 60, so sagen es Statistiken, sind in Deutschland Großeltern. Nie zuvor waren sich Großeltern und Enkel so nah wie heute. Sie haben einen viel persönlicheren Kontakt und sie verbringen mehr gemeinsame Zeit miteinander. Ganz nebenbei geben Oma und Opa auch die Werte wie Ehrlichkeit, Wertschätzung und Achtung weiter, die ihnen wichtig sind.

Enkel lernen von ihren Großeltern

Für Enkelkinder stellt ein Aufwachsen mit Großeltern eine Bereicherung dar. Großeltern und Enkel beeinflussen sich gegenseitig positiv. Den Großeltern vermittelt der enge Kontakt das Gefühl geliebt und gebraucht zu werden, während die Enkel in ihren Großeltern ein Sicherheitsnetzwerk haben. Egal, was in ihrem Leben passiert, seien es Probleme in der Familie, Schule, Studium o. ä., die Großeltern bleiben eine Konstante im Leben der Enkel. Auch in der heutigen hektischen Zeit fehlt es den Eltern oftmals an Gelegenheiten, ihren Kindern ein paar einfache handwerkliche Fähigkeiten beizubringen. Großeltern haben dagegen die Zeit und die Geduld, dies zu tun. Enkel schätzen auch an ihren Großeltern, dass diese nicht so in Eile sind, nicht alles so verbissen sehen und auch einfach einmal Geheimnisse für sich behalten können. Großeltern haftet häufig das Vorurteil an, dass sie die Enkel verwöhnen. Was den Enkeln bei Oma und Opa gefällt, wie ein paar mehr Süßigkeiten, häufigere Geschenke, später ins Bett gehen und viel öfter Fernsehen gucken als zu Hause, sorgt manchmal für Verärgerung bei den Eltern. Oma und Opa verwöhnen die Enkel häufig ein

wenig mehr, was auch für die Entwicklung der Enkel gut ist. Kinder lernen schnell, dass sie bei ihren Großeltern besonders behandelt werden, sie fühlen sich dort wohl, allein das ist schon wichtig.

Rolle der Großeltern innerhalb der Familie

Großeltern nehmen bei der Betreuung der Enkel in der Familie eine wesentliche Rolle ein, und somit haben sie auch einen wichtigen Anteil an ihrer Erziehung. Sie sind häufig zuverlässige „Babysitter“, die Eltern wissen, dass Oma und Opa die Kinder lieben und dass sie schließlich die Eltern auch großgezogen haben. Die Großeltern vermitteln die Sicherheit, angenommen zu sein, Stärke und Halt. Natürlich ist die elterliche Liebe noch immer die Wichtigste für die Entwicklung des Kindes, aber weitere Personen, die dem Kind Liebe schenken, sind immer etwas Gutes. Wenn die Großeltern den Erziehungsstil ihrer Kinder respektieren, können schließlich alle drei Generationen davon profitieren. Oma und Opa bringen nicht selten viel Zeit für die Enkelbetreuung auf. Vor allem die zunehmende Berufstätigkeit beider Elternteile macht die Kinderbetreuung durch die Großeltern häufig notwendig. Sie sind einfach da, sind verlässlich, wenn sie etwas zugesagt haben. Somit profitieren im Optimalfall gleich drei Generationen: die Enkel, die Eltern und die Großeltern.

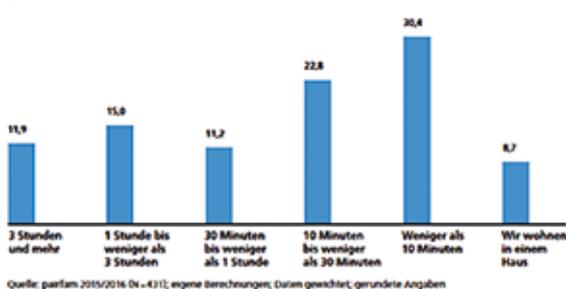
Die Qualität der Beziehung und die damit in Verbindung stehende Kontakthäufigkeit zwischen Großeltern und Enkelkindern hängen laut Studie des Instituts für Demoskopie Allensbach u. a. auch von folgenden Faktoren ab:

Wohnortnähe

Beziehungen werden durch Kontakte aufrechterhalten. Entscheidend ist dabei zuallererst die Wohnortnähe. Wer nahe beieinander wohnt, tut sich in der

Kontaktpflege leichter. Wie oft sich Enkelkinder und Großeltern sehen, hängt primär von der Wohnortentfernung ab. Je näher die Großeltern bei den Enkeln leben, desto leichter ist der Aufbau einer guten Beziehung.

Abb. 5: Wohnentfernung zwischen Großeltern und Enkelkindern in pairfam, Deutschland (in Prozent)



Alter der Enkelkinder und der Großeltern

Je jünger sowohl die Großeltern als auch die Enkel sind, desto ausgeprägter ist ihr Kontakt. Im Umgang mit Enkeln zählt es sich aus, gesund und fit zu sein.

Großeltern vermitteln die Familiengeschichte

Enkel lernen auch von ihren Großeltern zu einem wichtigen Teil, wer sie sind. Oma und Opa vermitteln durch ihre Geschichten, wie sich die Familie entwickelt hat. Sie berichten über ihr eigenes Leben, wie sie selbst aufgewachsen sind und wie die Familie gelebt hat. So lernen die Enkel die gesamte Familiengeschichte und können somit auf die wichtige Frage „Wer bin ich?“ eine Antwort finden. Oma und Opa blicken auf ein Leben voller Erfahrungen, Erlebnisse und historische Ereignisse zurück. Zudem können sie durch ihre lange Lebenszeit einen einzigartigen Einblick in das Leben einer anderen Generation geben, was wiederum durchaus lehrreich und prägend für die Enkelgeneration sein kann.

Im nachfolgenden kommen Großeltern zu Wort, die über ihre persönlichen Erfahrungen berichten.

Was haben Sie am liebsten mit Ihrem Enkelkind gemacht?

Mein Enkel ist mittlerweile ein erwachsener junger Mann. Nach einem zweijährigen Auslandsaufenthalt



ist er jetzt im Studium und so halten sich gemeinsame Unternehmungen in Grenzen, was ja völlig normal ist. Der Kontakt zwischen uns ist jedoch nie abgebrochen. Nach seiner Geburt war ich fast jedes Wochenende bei meiner Tochter, Schwiegersohn und Enkel und konnte so von Anfang an an seinem Leben teilnehmen. Schon als kleines Baby hat mein Enkel problemlos bei mir übernachtet und ab ca. dem 2. Lebensjahr sind wir zusammen in den Urlaub gefahren. Auf dem Programm standen Urlaub auf dem Bauernhof, die Insel Ameland und später auch Spanien. Er ist das erste Mal mit mir mit einem Taxi gefahren, mit der Bahn und dann nach Barcelona geflogen, wo uns seine Eltern in Empfang nahmen. Eine sehr schöne Zeit. Sonntags waren wir oft im TPZ zum Kindertheater, später hat er selbst mit Begeisterung Theater gespielt. Auch Fahrten nach Papenburg oder Bremen ins Universum standen auf unserem Programm. Zusammen haben wir Berlin und Paris erkundet und waren zusammen in Musicals wie „König der Löwen“ oder „Sister Act“. Bei sonntäglichen Radtouren mit Bekannten war er ebenso dabei wie auf dem Karnevalswagen beim Rosenmontagszug. Auch bei seinem Auslandsaufenthalt ging der Kontakt nie verloren. Durch die neuen Medien ist es ja möglich, zu telefonieren, sich über Video zu sehen und durch Videos auch Land und Leute und vor allen Dingen die ihn interessierende Natur kennenzulernen. Beruhigend war das nicht immer, aber interessant.

Können Oma und Opa ihren Enkelkindern etwas geben, was diese bei anderen Menschen nicht finden?

Großeltern können neben den Eltern wichtige Bezugs- und Vertrauenspersonen sein, erziehen müssen sie nicht, einfach nur da sein. „Ernste“ Gespräche sind für beide Seiten bereichernd. Ich habe viel über junge Menschen, deren Blick auf das Leben und die Zukunft gelernt und oft bedauert, dass ich solche Erfahrungen nicht machen konnte. Die jungen Leute sind nicht so oberflächlich, wie oft behauptet wird, ganz im Gegenteil. Ich hoffe, dass mein Enkel weiß, dass er sich bei Problemen immer an mich wenden kann und wir dann gemeinsam eine Lösung finden werden.

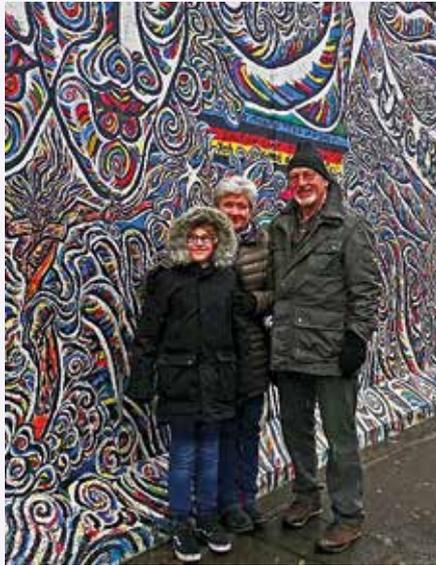
Wie möchten Sie selbst bei Ihrem Enkel in Erinnerung bleiben?

Ich würde mir wünschen, dass mein Enkel mich in einer einigermaßen guten Erinnerung behält und sich gerne an unsere gemeinsamen Unternehmungen erinnert, auch wenn ich oft zu fürsorglich war, aus Angst, dass ihm etwas passiert. Auch dass er

sich gern erinnert, dass er für Oma ein ganz wichtiger Mensch war, der ihn sehr liebgehabt hat. Glück hatte ich natürlich, dass ich bei seiner Geburt erst Anfang 50 war und nicht weit entfernt wohnte.

Häufig wohnen die Großeltern heute weiter von den Enkeln entfernt. Was bedeutet das für Sie als Großeltern und für Ihren Enkelsohn?

Unser Sohn, unsere Schwiegertochter und unser Enkelsohn Noah wohnen in Osnabrück. Trotz der Entfernung von einer Stunde Fahrzeit von Lingen entfernt, fühlen wir uns mit unserem Enkelsohn Noah sehr verbunden.



Er kommt sehr gerne zu uns nach Lingen. Nicht nur zu familiären Anlässen, wie Geburtstage von Oma und Opa, sondern auch in den Ferien. Somit ist unsere gemeinsame Zeit zu dritt etwas Besonderes und wird, weil sie so rar ist, sehr geschätzt. Wir erinnern uns gerne daran, wie Noah als Kleinkind hier bei uns das Fahrradfahren gelernt hat. In unserer Wohnstraße Fahrradfahren zu lernen und zu üben, ist sicherlich einfacher als in der Stadt. Wenn unser Enkel zum Beispiel in den Sommerferien zu uns kommt, gestalten wir zusammen ein Erlebnisprogramm, wir gehen schwimmen im Linusbad, Eis-Essen in der Stadt etc. Diese Zeit mit unserem Enkel genießen wir sehr intensiv. Noah steht dann im Mittelpunkt, bekommt die ungeteilte Aufmerksamkeit geschenkt. In den letzten Jahren haben wir gemeinsam Radtouren und Ausflüge über mehrere Tage gemacht. Dabei haben wir Opa's Heimat, die Stadt Münster, erforscht. Hierdurch hat Noah hautnah erfahren, wo Opas Familie herkommt und wie sie in der Stadt Münster gelebt hat. Auch praktische Fähigkeiten, wie topografisches Kartenlesen beim Fahrradfahren und in der Stadt hat Opa dem Enkel gelehrt, nach dem Motto „learning by doing“. Wichtig ist uns die emotionale Nähe, die Tage mit dem Enkelsohn sind Freudentage, die den Alltag durchbrechen und gerade deshalb für uns so kostbar sind. Für

Enkelkinder sind die Großeltern der Schlüssel zur Familiengeschichte. Kinder wollen wissen, wo sie herkommen, wo ihre Familie herkommt. Wir als Großeltern vermitteln durch unsere Geschichten, wie sich die Familie entwickelt hat. Wir können nicht nur erzählen, wie wir selbst aufgewachsen sind und wie unsere Familie damals gelebt hat, sondern wir wissen auch noch wie unsere eigenen Großeltern gelebt haben.

Wie möchten Sie selbst bei ihrem Enkel in Erinnerung bleiben?

Wir wünschen uns, dass unser Enkel gerne von uns erzählt. Es wäre schön, wenn er die Erlebnisse, die tolle Reisen, wie nach Uganda/Afrika, die wir zusammen gemacht haben, im Gedächtnis behält. Wir hoffen, dass wir unserem Enkel Werte wie Freundlichkeit, Nächstenliebe, Vertrauen aber auch Zärtlichkeit weitergeben können. Wir möchten zusammen gute und offene Gespräche führen, auch wenn unser Enkel erwachsen ist. Wir möchten gute Großeltern sein.

Haben Sie besondere Erinnerungen an Ihre eigenen Großeltern?

Wir sind beide in einer Großfamilie aufgewachsen, in der Oma und Opa einen festen Platz in der Familie hatten und mit uns zusammengelebt haben. Früher half die ganze Familie, es war immer jemand da, der das Enkelkind oder die Enkelkinder hüten konnte. Erzählen möchte ich von meiner Familie: die Stadtwohnung meiner Eltern wurde im Krieg ausgebombt, so dass wir evakuiert wurden. Mein Opa war Tischler, ich erinnere mich, dass ich in der Holzwerkstatt meines Opas in einem Kinderbettchen geschlafen habe. Häufig hat mein Opa mich zum Schutz an die Hand genommen, wenn wir spazieren gegangen sind. Meine Oma habe ich als sehr liebevolle, sorgende Frau in Erinnerung.

Text: Marianne Schlütke-Bühns, Fotos: Privat

Lösung des
Rätsels von
Seite 4

Logisches
Denken

SUDOKU

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

OPA LINGEN

Walken

Seit der Mensch die Bäume verlassen hat, ist seine natürliche Fortbewegungsart das Laufen. Jede andere dauerhaft eingehaltene Körperhaltung ist für den Körper eine große Belastung. Nur in der Bewegung, werden Gelenke, Wirbelsäule, Muskeln und Sehnen auf gesunde Weise kurzfristig und im stetigen Wechsel be- und entlastet.

Wir sitzen zu viel und unterfordern unsere Beine

Kämen heute Wesen aus dem All zu uns auf die Erde würden sie vermutlich nach Sichtung unserer Gewohnheiten auf ihrem Heimatplaneten verkünden, dass die natürliche Haltung der Menschen auch wenn sie sich fortbewegen, das Sitzen ist. Sitzen bei der Nahrungsaufnahme, sitzen im Auto auf dem Weg zur Arbeit und auf rollenden zweirädrigen Gefährten, sitzen während der Arbeit und sitzen nach der Arbeit vor dem PC oder Fernseher. Sie würden von einigen Ausnahmen berichten, die sich in aufrechter Form fortbewegen, aber sie würden schwer sagen können, ob diese die Gruppe der aussterbenden Menschen sind oder ob sie eine neue Spezies sind. Was sie aber sicher sagen könnten: die, die sich auch selbstständig fortbewegen, die schwimmen und laufen und Ballspiele oder ähnliches betreiben, sind schlanker, kommunikativer und schauen irgendwie fröhlicher aus.

Heute geht es nicht ums Joggen

Denn es gibt gute Gründe, weshalb das Joggen nicht für jeden Menschen geeignet ist. Wer gesundheitliche Probleme hat, fordert seinem Körper damit leicht zu viel ab. Es gibt eine ebenso effektive Laufart, die genauso wirkungsvoll ist wie das Joggen, aber auch für Anfänger und ältere Menschen leicht durchzuführen ist.

Das gute alte Walken

Es kommt dem natürlichen Laufen des Menschen entgegen und trainiert die Muskulatur, entlastet die Gelenke und regt den Verdauungsstoffwechsel ebenso an, wie den Sauerstoffaustausch im Blut. Muskelaufbau und Kondition inbegriffen.

Walken ist einfach, man kann nichts falsch machen,

man benötigt keine Ausrüstung und keine Vorbereitung. Walken ist nichts anderes, als konzentriertes, zügiges Gehen, so als hätte man es eilig, muss aber noch nicht rennen, um sein Ziel pünktlich zu erreichen.

Der Vorteil des Walkens ist, dass auch ungeübte oder übergewichtige Menschen nicht gleich aus der Puste kommen und schnell Erfolge verbuchen können.

Wer es einmal versuchen möchte, sucht sich zwei bis drei Tage in der Woche dafür aus. Eine feste Zeit einzuplanen ist für jedes Training sinnvoll, da man sonst leicht Gefahr läuft, aus irgendwelchen Gründen in der Woche nicht trainiert haben zu können.

Beginnen Sie ihr erstes Walking damit, dass sie austesten, wie lange Sie zügig gehen können ohne dass es unangenehm ist. Fordern Sie sich nicht heraus, sondern messen Sie diese Zeit, die Sie für den Hin- und Rückweg benötigt haben. Nehmen wir an, Sie sind 30 Minuten gewalkt, dann ist dies ihre Ausgangsbasis. Steigern Sie jetzt wöchentlich ihre Trainingszeit. Das Tempo bestimmen Sie allein. Sie können versuchen von 30 auf 35 Minuten zu steigern oder gleich 10 oder 15 Minuten dranhängen. Achten Sie einfach darauf, dass Sie sich nie überfordern. Sie werden schnell feststellen, dass es schon nach kurzer Zeit zu einer Leistungssteigerung kommt, dass das Walken Ihnen immer leichter fällt und dass Sie sich hinterher entspannt und ausgeglichen fühlen.

Eine Aufwärmphase ist immer gut, bevor man mit einem Training beginnt, da das Walken aber keine allzu große Herausforderung ist, besteht so gut wie keine Verletzungsgefahr, wenn Sie keine Aufwärmphase einplanen können.

Sie haben keine Zeit zum Walken? Dann nutzen Sie einfach die Zeit auf dem Weg zum Einkauf.

Viel Spaß und Freude.



Text + Bildrechte Opa Lingen © agkues



STARTE JETZT FIT IN DEN FRÜHLING

KRÄFTIGE DEINE MUSKULATUR!

- Exzellente Trainingsbetreuung
- Einzigartige Erfolge mit wissenschaftlich qualifiziertem Muskeltraining
- Gesundheits-Checks, Group-Fitness, Wellness...
- 10 Jahre in Folge Testsieger ausgezeichnet für Service und Beratung



Fühl Dich **NEU**

INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

DER Fitnessclub in Lingen
Fit4Lingen GmbH · Schillerstr. 2
Telefon 0591/800 380
www.injoy-lingen.de

TRAININGS-START: TEL. 0591 / 800 380

Lösungen bis ins kleinste Detail

Lassen Sie sich kreativ beraten und inspirieren!



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

Bärbel Wortmann-Abeln, Firma Wortmann



wortmann



Wortmann GmbH

Schillerstraße 18 – 49811 Lingen

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

www.wortmann-lingen.de – info@wortmann-lingen.de