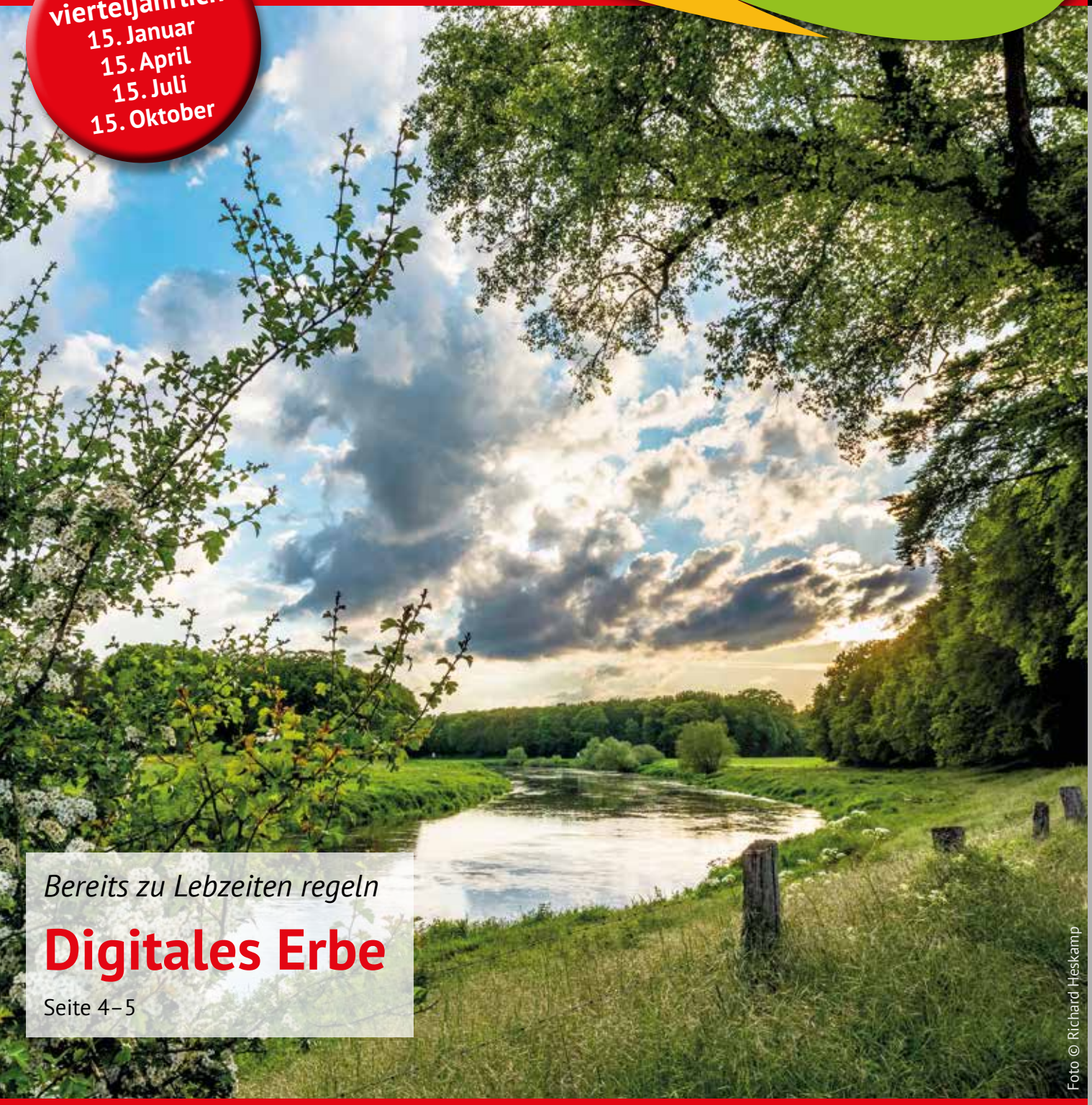
LINGENER SENIORENZEITUNG

DREHSCHEIBE

APR–JUNI 2023

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



Bereits zu Lebzeiten regeln

Digitales Erbe

Seite 4–5

Foto © Richard Heskamp

| Aktion Sicherheit erfahren | Lingener Tafel e. V. | Sicherheitstraining für Pedelec Fahrer | OPA Lingen |

INFORMATIONEN – VERANSTALTUNGEN – AKTUELLES – UNTERHALTUNG

INHALT

2 „Wussten Sie schon, dass…“; 3. Lingener Seniorenmesse; Computerkurs mit Franz-IT
3 Vorwort – Jochen Kopp; Gutschein Sicherheitstraining
4–5 Senioren aktuell – Digitaler Nachlass
6-7 Senioren aktuell – Neujahrsempfang 2023
7 Senioren aktuell – Sicherheit erfahren
8 Senioren aktuell – Seniorentreff ehem. Bediensteter der Stadt Lingen (Ems)
9 Senioren aktuell – Formularlotsen qualifiziert; Nette Toilette
12–14 Veranstaltungen in Lingen
15 Unterhaltung – Rätsel; Gesundheitstipps im Frühling
16 Senioren aktuell – Den Fachmann gefragt
17 Senioren aktiv – Aktiv im Alter: Klaus Briesemeister; IN FORM Essen
18–19 Senioren aktiv – Tafel Lingen
19 Senioren aktiv – Aktiv & Mobil: Gehirnjogging
20–21 Senioren aktiv – Sehenswertes in und um Marienberg
21 Senioren aktiv – Seniorenkarneval der Stadt Lingen und des KVL
22 Senioren aktiv – Seniorentreff: Rubrik Leserbrief; Smartphone und Tablet Kurs durchgeführt
23 Kolumne „OPA Lingen“

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

Wir freuen uns auf Ihre Mitarbeit!

IMPRESSUM

Herausgeber/V.I.S.D.P.	Seniorenvertretung der Stadt Lingen (Ems) Mechthild Goldschmitt mechthild.goldschmitt@online.de
Redaktionsleitung	Johannes Ripperda redaktion.drehscheibe@web.de
Konzept/Gestaltung/Satz	© MEDIENWERKSTATT GmbH & Co. KG Neue Straße 2, 49808 Lingen (Ems)
Geschäftsführung Kommunikation	Thorben Koop T +49 (0) 591 61075–30 info@medienwerkstatt-lingen.de
Erscheinungsgebiet	Lingen
Erscheinungsweise	vierteljährlich: Januar, April, Juli, Oktober
Erscheinungsdatum	April 2023 – 35. 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 Preisminderungen oder Ersatzansprüchen.

… vor 40 Jahren die Lingener Tagespost kurz vor Weihnachten am 20. Dezember 1983 „Freigabe Westring“ gemeldet hat? Mit der Fertigstellung des Konrad-Adenauer-Rings wurde die Innenstadt endlich frei vom Durchgangsverkehr und zu einer Fußgängerzone ausgebaut. Ebenfalls 1983 wurde der letzte Abschnitt der Lingener Umgehungsstraße fertiggestellt.

Quelle: Dr. Andreas Eiynck, Emslandmuseum Lingen

Hintergrundbild © pixabay.com

3. Lingener Seniorenmesse

SAVE THE DATE

Die Messe für alle Bürger in der zweiten Lebenshälfte

SENIORENVERTRETUNG IN DER STADT LINGEN (EMS)

28. und 29. Oktober 2023

Halle IV, Kaiserstraße 10A, 49809 Lingen (Ems)

Surfen, Mails schreiben, Skypen und mehr … für Seniorinnen und Senioren

COMPUTERKURS

Die Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems) bietet in Kooperation mit der Schülergenossenschaft Franz-IT vom Franziskusgymnasium einen Computerkurs für Seniorinnen und Senioren an. Themen sind Sicherheit des Computers, Einführung in das Internet, Arbeit mit Browser und Suchmaschine, Arbeit mit Schreibprogrammen, E-Mails einrichten, Möglichkeiten des Internets sowie Übungen/persönliche Wünsche der Teilnehmer. Dass eigene Laptop kann mitgebracht werden.

Termin: 05. Juni bis 04. Juli 2023, 10 Doppelstunden zweimal wöchentlich jeweils von 15:30–17:00 Uhr

Teilnehmerzahl: 10 Personen – Betreuende Schüler: 10 Schüler – Preis: 100,00 €uro

Weitere Informationen sowie Anmeldungen unter Telefon: 0591 4609 oder per E-Mail: post@seniorenvertretung-lingen.de

VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

ich freue mich sehr darüber, dass ich mit meiner 42jährigen Berufserfahrung als Rechtsanwalt und Notar und mit meiner Dozententätigkeit an der Universität Münster zum Thema „Rechtsfragen der Palliativmedizin“ das Vorwort zu dieser Ausgabe der Lingener Seniorenzeitung schreiben darf. Ich habe bereits seit vielen Jahren diverse Artikel zum Erbrecht und Vorsorgerecht in der Senioren Zeitung veröffentlicht.

Die Digitalisierung schreitet schnell voran und erobert mittlerweile längst auch den privaten Bereich. Das hat natürlich viele Vorteile, schafft aber auch in mancher Hinsicht große Probleme (von der Datensicherheit einmal ganz abgesehen).

Aus meiner Sicht kommt bei der Gestaltung des letzten Willens, aber vielmehr noch bei der eigenen Vorbereitung auf das Lebensende der Aspekt des sog. „digitalen Nachlasses“ häufig viel zu kurz.

So wurden mir in der jüngsten Vergangenheit etliche unschöne Situationen geschildert, in denen die Nachkommen eines/er Verstobenen grösste Probleme damit hatten, die diversen digitalen Verknüpfungen zu lösen, Mitgliedschaften zu kündigen, Rechnungen zu zahlen usw. Ohne Kenntnis der Passwörter ließen sich weder die Mitgliedschaft in diversen Sozialen Netzwerken beenden, noch konnten Versicherungen, Banken etc. benachrichtigt werden, weil die verstorbene Person keinerlei Papier mehr hinterließ, sondern alle Korrespondenz, Urkunden etc. digitalisiert waren.

In einigen Fällen gelang es noch nicht einmal die engsten Freunde des/der Verstorbenen über deren Ableben zu benachrichtigen, weil alle hierzu erforderlichen Passwärter für das Mobiltelefon, iPad, Laptop usw. unbekannt waren. Ein mit Passwort gut geschütztes Gerät kann auch vom Hersteller in der Regel nicht mehr zugänglich gemacht werden!

Diese Ausgabe des Lingener Senioren Zeitung befasst sich schwerpunktmäßig mit diesem Aspekt des Lebensendes und gibt Ihnen Hilfestellung zur richtigen Regelung des sogenannten „digitalen Nachlasses“.

Jochen Kopp
Rechtsanwalt i.R., Notar a.D.

Jochen Kopp

STECKBRIEF

- geboren am 23. Juli 1951 in Meppen
- Studium der Rechtswissenschaften, und Philosophie, Friedrich-Alexander-Universität in Erlangen
- Rechtsrefendariat in Nürnberg, München, Sydney
- 9 Jahre Syndikus und Geschäftsführer eines mittelständigen Unternehmens
- seit 1989 Partner bei Kopp und Partner, Rechtsanwälte und Notar in Lingen

Pedelec Fahrer: Gutschein für Ihre Sicherheit jetzt einlösen

SICHERHEITSTRAINING

Anlässlich der Aktion „Gutschein für Ihre Sicherheit“ haben Käufer eines Pedelec in den Mitgliedsbetrieben der Zweirad-Innung Lingen einen Gutschein für ein kostenloses Sicherheitstraining bei der Verkehrswacht Lingen erhalten.

Wegen der Pandemie konnte die Verkehrswacht kein Training anbieten. Nach Rücksprache mit Franz Kleene von der Verkehrswacht Lingen können diese **Gutscheine ab dem Mai 2023 eingelöst werden**. Auch ohne Gutschein ist eine Teilnahme möglich. Ideal wäre es, wenn sich Gruppen von 8 bis 12 Personen melden würden.

Interessierte können sich bei Franz Kleene unter der E-Mail-Adresse franz-kleene@web.de oder

Telefon 0171 7517970 melden und einen Termin vereinbaren.

Die Seniorenvertretung ist der Meinung, dass solche Trainings absolut empfehlenswert sind im Sinne der Sicherheit von Seniorinnen und Senioren auf dem Pedelec.

Text und Foto: Seniorenvertretung Lingen

Bereits zu Lebzeiten regeln

DIGITALER NACHLASS

Internet, Soziale Medien sind mittlerweile in allen Generationen ein wichtiges Instrument zum Austausch von Informationen. Die Zeit, die im Internet verbracht wird, steigt stetig. Es werden E-Mails geschrieben und gelesen, soziale Netzwerke werden aktiv genutzt um sich täglich die Neuigkeiten der Familie auszutauschen. Online-Banking wird heute in fast jedem Haushalt zur Regelung der Finanzen genutzt und es werden Fotos virtuell gespeichert. Der Gruß von den Enkeln zum neuen Jahr oder die Frage nach einem Babysitting ist heute bei allen Generationen ohne soziale Medien kaum noch vorstellbar.

Hierbei die Zugangsdaten für Accounts, Onlinedienste etc. im Internet für andere nicht zugänglich zu machen, findet üblicherweise Beachtung. Ja, überall wird ja auch davor gewarnt, diese Daten weiterzugeben.

Aber – alles Leben verändert der Tod! Das deutsche Erbrecht verlangt von den Erben Regelungen auch zum Nachlass. Jeder kennt diese unliebsame Aufgabe. Wohnungsauflösung, Hausverkauf, Möbelentsorgung – alle diese Aufgaben kennt man. Aber hierzu zählt eben auch der digitale Nachlass, der ja erst in den letzten ein oder zwei Jahrzehnten an Bedeutung gewonnen hat.

Was gehört zum digitalen Nachlass?

- E-Mail-Konten und Clouds für die Fotos
- eigene Webseiten über die Familie
- Kundenkonten z. B. beim Energieversorger
- Soziale Netzwerke
- Konten bei Online-Kaufhäuser, Tauschbörsen und Auktionen
- Online-Banking, Online-Bezahlsysteme und Fonds- und Aktiendepots
- Handy- und Telefonanbieter
- Foto- und Streaming-Dienste
- Apps auf dem Handy mit Zugangsdaten
- Persönliche Login-Daten in Vereinen etc.

Die Angehörigen und Erben stehen nach dem Tod des nahen Angehörigen vor der Herausforderung, auch diesen digitalen Nachlass neben dem gegenständlichen Nachlass zu regeln.

Zugangsdaten, Konten, Accounts verschwinden nach dem Tod nicht von allein. Es braucht Regelungen und Vorkehrungen. Denn vertrauliche Daten sind auf dem PC, Laptop, Smartphone, externe und interne Festplatte oder weiteren USB-Sticks abgelegt und gespeichert. Software, eBooks, MP3-Dateien etc. zählen auch zum digitalen Nachlass, die erb- und nachlassrechtlich verwaltet werden müssen.

Daher also zunächst die grundsätzliche Frage: Was passiert mit den Daten des Verstorbenen nach dem Tod? Alle übermittelten und gespeicherten Daten (Logindaten, Passwörter, Zugangsdaten) verbleiben auch nach dem Tod zunächst bei dem jeweiligen Anbieter! Damit gehören sie ihm im Regelfall aber nicht. Da es in Deutschland noch keine einheitlichen Regelungen oder sogar gesetzliche Vorgaben gibt, sind die Lösungen häufig eher praktischer Natur. Einige Anbieter und Onlinekaufhäuser löschen oder deaktivieren nach Prüfung die Daten. Andere gewähren Zugriff auf die E-Mail-Kommunikation. Die Vorlage einer Sterbeurkunde ist unumgänglich.

Allerdings ist auch mit einer Sterbeurkunde der Zugriff ohne ein Passwort und ohne weitere Zugangsdaten auf Online-Konten – wo auch immer – schwierig. Oft ist auch über das digitale Aktivsein wenig bekannt und so bleiben viele Konten und Accounts beispielsweise beim Onlineshop unentdeckt.

Daher wird empfohlen, den digitalen Nachlass frühzeitig zu regeln. Es sollte eine Übersicht aller Benutzerkonten, Accounts mit Benutzernamen und Kennworten erstellt werden. Das Beschreiben, wie der Nachlass dieser Daten im Einzelnen gehandhabt werden soll, ist unerlässlich.

Aber Vorsicht! Bei dieser nun erstellten Auflistung handelt es sich jetzt natürlich um ein hochgradig sensibles Papier, das von jedem Menschen, auch von einem Dieb oder Betrüger, verwendet werden kann. Daher sollten diese Übersicht auf einem verschlüsselten USB-Stick gespeichert werden. Dieser wird dann an einem sicheren Ort wie in

einem Tresor eingeschlossen. Das Deponieren in einem Bankschließfach ist auch eine Lösung. Eine Person des Vertrauens sollte über diesen Standort informiert werden. Auch das Übergeben dieser Übersicht mit einer entsprechenden Vollmacht an einen späteren Erben ist eine Möglichkeit. Es sollte aber nicht vergessen werden, dass diese Übersicht immer aktualisiert wird. Auf keinen Fall sollte die Liste als Datei auf dem Laptop, Handy etc. „zur Sicherheit" abgespeichert werden.

Um die Abwicklung des digitalen Erbes etwas zu vereinfachen, ist die zuvor genannte Vollmacht sinnvoll. Entsprechende Vorlagen zum digitalen Nachlass gibt es z. B. in der Anleitung „Digitaler Nachlass – was passiert mit meinen Daten nach dem Tod?" von Stefanie Brandt auf der Internet-Seite www.digital-kompass.de und wird bei den Verbraucherzentralen angeboten.

Die Vollmacht sollte neben den üblichen Personendaten wie Name, Vorname, Adresse, Erreichbarkeit den nachstehenden Text enthalten:

„... Die benannte Person wird hiermit bevollmächtigt, mit meinen digitalem Nachlass zu verfahren, wie ich es in der hinterlegten Übersicht meiner Accounts detailliert aufgeführt habe. Die bevollmächtigte Person kennt den Aufbewahrungsort der Übersicht. Diese Vollmacht ist nur wirksam, solange die bevollmächtigte Person dieses Dokument im Original besitzt und vorlegen kann. Diese Vollmacht gilt über meinen Tod hinaus.

_____ ..."

Datum/Unterschrift

Es gibt mittlerweile auch digitale Nachlassdienste. Hierbei handelt es sich regelmäßig um kommerzielle Firmen, die eine Verwaltung des digitalen Nachlasses anbieten. Die Verbraucherzentrale NRW weist darauf hin, dass sich die Sicherheit solcher Anbieter nur schwer beurteilen lässt. Falls erwägt wird, einen kommerziellen Nachlassverwalter zu beauftragen, sollten genaue Erkundigungen zur Vertrauenswürdigkeit, dem Leistungsumfang und den Kosten eingeholt werden. In keinem Fall sollten Passwörter und Zugangsdaten an einem Unternehmen weitergegeben werden. Auch nicht der Computer, das Smartphone oder das Tablet! Es würde hierdurch die Möglichkeit des Missbrauchs ermöglicht. Holen Sie sich auf jeden Fall Unterstützung!

Weitere Informationen und Quellen:

- www.bundesregierung.de
- www.bagso.de
- www.datenschutzbeauftragter-info.de
- www.surfer-haben-rechte.de
- www.verbraucherzentrale.de
- www.verbraucher-sicher-online.de
- www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de

Text: Erwin Heinen

– Anzeige –

Trinkwasser Abwasser
Wasserverband Lingener Land

Ihr kompetenter Partner
für die Wasserversorgung
und die Abwasserentsorgung
Am Darmer Wasserwerk 1
49809 Lingen (Ems)
Tel.: 0591 / 6104-0
info@wvll.de
www.wvll.de

Empfang mit großer Resonanz

NEUJAHRSEMPFANG 2023

Sehr gut besucht war der diesjährige Neujahrsempfang der Seniorenvertretung im Waldhotel Neerschulte. Neben zahlreichen Senioren und Seniorinnen konnte die Vorsitzende Mechthild Goldschmitt auch einige Ehrengäste begrüßen. Darunter die Vorsitzende des Lingener Stadtrates Annette Winterman, Vertreter der Stadtratsfraktionen von SPD und Grünen und jugendliche Vertreter der Schülerfirma Franz-IT.

In ihrem Grußwort wies Annette Wintermann darauf hin, dass sie nicht nur Ratsvorsitzende, sondern auch Mitglied der CDU-Stadtratsfraktion sei. Sie hob die Bedeutung der Seniorenvertretung in Lingen hervor. Es sei wichtig für die große Gruppe der Seniorinnen und Senioren, auch von der Politik wahrgenommen zu werden.

Rüdiger Witza aus Lengerich sagte in seinem Grußwort für den Seniorenbeirat im Landkreis Emsland, Alter sei kein Privileg. Er bot die Zusammenarbeit des Kreisseniorenrates mit der Seniorenvertretung Lingen an. Außerdem dankte er Johannes Thelen aus Lingen für dessen Mitarbeit im Kreisseniorenrat, die dieser 10 Jahre lang ausgeübt hatte.

Ein weiteres Grußwort sprach Paul Meimberg, der auch Vorsitzender der Seniorenvertretung Osnabrück ist, für den Landesseniorenrat.

Als nächstes stellte sich Katrin Möllenkamp als Leiterin des Dezernates I bei der Stadt Lingen vor. Seit Herbst 2022 ist sie u. a. für Jugend, Arbeit und Soziales und damit auch für die Senioren zuständig. Sie erklärte, es sei für sie eine Premiere vor diesem Plenum zu sprechen. Sie dankte der Seniorenvertretung für die Arbeit der letzten Jahre. Es seien viele Anregungen an die Verwaltung herangetragen worden und im Rathaus sei man bemüht, diese nicht nur aufzunehmen, sondern auch umzusetzen. Manchmal sei es auch unbequem für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Rathaus, Wünsche aus der Politik, aus der Bevölkerung und natürlich auch die der Seniorenvertretung abzuarbeiten. Sie bewertete Anregungen aber auf jeden Fall als wertvoll.

Im Rückblick auf das Jahr 2022 konnte Heinz-Peter Gebhardt, stellvertretender Vorsitzender der Seniorenvertretung, von zahlreichen Aktivitäten berichten. So hat es 12 Vorstandssitzungen gegeben und über 40 mal haben verschiedene Arbeitskreise getagt. Über 60 mal wurden Presseberichte in der Lingener Tagespost und im EL-Kurier veröffentlicht und alle Termine der Seniorenvertretung sind auf der eigenen Internetseite zu sehen.

Zunächst wies Gebhardt darauf hin, dass die Seniorenvertretung ein neues Logo entwickelt hat. Außerdem erwähnte er, dass der bisherige Seniorenbeauftragte der Stadt Lingen, Erwin Heinen, in den Ruhestand verabschiedet wurde. Sein Nachfolger im Amt ist Christof Helming, der die gute Zusammenarbeit problemlos fortgesetzt hat.

Herausragende Themen waren im Vorstand und in den Arbeitskreisen die Einrichtung einer wöchentlich stattfindenden Sprechstunde, die Aktion „Nette Toilette“, der Weltseniorentag und die Computer-Kurse für Senioren und Seniorinnen. Besucht wurden im Laufe des Jahres die im Aufbau befindliche Wohngemeinschaft „Wolters Hof“ in Bramsche, das Krematorium in Brögbern, die Volkshochschule und es fand ein Austausch mit den Senioren in Gronau statt.

Der Engagement-Preis für Senioren und Seniorinnen wurde im zurückliegenden Jahr an Richard Heskamp verliehen. Er hat sich durch vielerlei Aktivitäten ausgezeichnet. Seine Fotos sind seit langer Zeit immer wieder in der Seniorenzeitung „Drehscheibe“ zu finden, sowohl in verschiedenen

Viele Vertreter von Vereinen, Verbänden waren beim Neujahrsempfang anwesend.

Berichten wie auch sehr oft als Titelbild. Abschließend rief Gebhardt dazu auf, sich getreu dem Motto der Seniorenvertretung „wir gemeinsam“ an den Aktivitäten zu beteiligen. Das gelte nicht nur für die Vorstands- und Arbeitskreismitglieder sondern für alle.

Zu den ersten Gratulanten von Ursula Ramelow (2.v.l.) gehörten Annette Wintermann, Heinz-Peter Gebhardt, Mechthild Goldschmitt und Katrin Möllenkamp (v.l.n.r.)

Sodann wurde Ursula Ramelow mit dem Engagement-Preis für Seniorinnen und Senioren ausgezeichnet. Die Vorsitzende Mechthild Goldschmitt erklärte dazu, Frau Ramelow sei in Lingen als ehemalige Oberbürgermeisterin und Ehrenbürgerin der Stadt bekannt. Sie habe aber auch maßgeblich zur Gründung der Seniorenvertretung beigetragen und geholfen, die Seniorenzeitung ins Leben zu rufen. Sie habe sich immer in herausragender Weise eingesetzt. Als äußeres Zeichen überreichte Goldschmitt eine Dankurkunde. Ramelow bedankte sich für die Ehrung und wünschte der Seniorenvertretung weiterhin erfolgreich Arbeit.

Im folgenden Ausblick wies Mechthild Goldschmitt auf verschiedene Veranstaltungen hin. Vom 28. bis 30.10.2023 soll wieder eine Seniorenmesse stattfinden. Der Senioren-Campus wird in neuem Rahmen unter dem Titel „Campus im Dialog“ auch wieder stattfinden. Ferner ist die Begründung einer Partnerschaft mit der Seniorenvertretung aus Gronau in Vorbereitung. Und nicht zuletzt wird die Seniorenzeitung „Drehscheibe“ ihr 10-jähriges Erscheinen feiern können. Ein Termin steht dafür allerdings noch nicht fest.

Aus dem Publikum kam eine Einladung zu Veranstaltungen des Heimatvereins Darme. Hanni Heskamp erläuterte die Planungen für den Zeitraum 28. bis 30.04.2023.

Nach einem kurzen Schlusswort der Vorsitzenden blieben noch viele Teilnehmer und Teilnehmerinnen beieinander um sich in gemütlicher Runde auszutauschen. Alles in allem: Eine gelungene Veranstaltung! *Text: Hajo Wiedorn; Fotos: Richard Heskamp*

– Anzeige –

Kriminalprävention trifft Verkehrsprävention

SICHERHEIT ERFAHREN

Unter diesem Motto findet ein Projekt der Polizei Lingen zusammen mit der Seniorenvertretung, dem Seniorenberater der Stadt Lingen und der AOK statt. Ein erstes Treffen fand jetzt bei der Polizeidienststelle statt und Frau Heike Bahr vom Präventionsteam der Polizei erläuterte das Projekt.

Die Idee, verstärkt Präventionsarbeit für die ältere Generation zu leisten, entstand während der Coronazeit. Die Arbeit soll sich nicht auf die Sicherheit im Straßenverkehr beschränken, sondern es sollen auch Betrugsstraftaten, Trickdiebstähle oder Haus- und Wohnungseinbrüche ins Visier genommen werden.

Auf einer ca. 10 km langen Fahrradtour durch Lingen wird an verschiedenen Plätzen angehalten und auf unterschiedliche Verkehrssituationen hingewiesen, aktuelle Verkehrsregeln und unterschiedliche Neuerungen erklärt. Auch werden die Beamten hilfreiche Tipps geben, um sich gegen Straftaten zu schützen und das Sicherheitsgefühl zu stärken. Die Fahrradtouren dauern ca. 2,5 bis 3 Stunden. Voraussetzung ist ein verkehrssicheres Fahrrad und das Tragen eines Fahrradhelms. Höchstens 12 Personen können an der geführten Fahrradtour teilnehmen.

Anmeldungen sind online unter der Email Adresse des Polizeipräventionsteams Lingen ab sofort möglich. praevention@pi-el.polizei.niedersachsen.de

Folgende Termine stehen zur Auswahl:

08.05.2023, 9:00 Uhr / 05.06.2023, 14:00 Uhr / 03.07.2023, 9:00 Uhr / 21.08.2023, 9:00 Uhr / 12.09.2023, 14:00 Uhr

Bitte melden Sie sich aus Organisationsgründen schnellstens an. *Text: Brigitte Brüggmann; Foto: SVL, Lingen*

v.l.: Katja Vieler, Stefan Hagemann, Heinz-Peter Gebhardt – Seniorenvertretung, Christof Helming – Seniorenberater, Heike Bahr, Mechthild Goldschmitt – Seniorenvertretung, Brigitte Brüggmann – Drehscheibe und Sabine Dickebohm

Ehemalige Bedienstete der Stadt Lingen (Ems)
SENIORENTREFF

Der Seniorentreff wurde am 13.11.1986 von ehemaligen Bediensteten der Stadt Lingen – hierzu gehören neben der Verwaltung auch alle städtischen Einrichtungen – zur Kontaktpflege nach dem Ausscheiden aus dem aktiven Arbeitsleben gegründet.

Die monatlichen Treffen finden jeweils am dritten Donnerstag im Monat im Waldhotel Neerschulte im Ortsteil Schepsdorf ab 15:30 Uhr statt. Die Mitgliederzahl stieg von anfangs 20 Mitglieder auf derzeit 85 Mitglieder an. Hermann Stallo als Vorsitzender seit dem 1.10.2010, Günter Bünker als Schriftführer und stellvertretender Vorsitzender seit dem 1.11.2006 und Georg Henrichs als Kassierer seit dem 19.5.2011 vertreten als Vorstand den Seniorentreff. An den monatlichen Treffen im Waldhotel Neerschulte haben im Jahr 2022 Corona bedingt durchschnittlich 37 Personen teilgenommen. Zu den regelmäßigen Veranstaltungen gehören seit Jahren das Grünkohlessen im Februar, ein Ausflug, der Grillabend im August, eine Filmvorführung von unserem Kollegen Ludwig Dittler sowie die Weihnachtsfeier mit Preisknobeln.

Hermann Stallo und Günter Bünker vor den Preisen für das gut besuchte Weihnachtsknobeln 2022, Foto: Maria Weltring

Die Teilnehmer vom Seniorentreff vor dem Heimathaus in Schale, Foto: Maria Weltring

Außerdem fanden in den letzten Jahren mehrere Betriebsbesichtigungen in Lingener Firmen statt.

Im Juni 2022 wurde bei großer Beteiligung und tollem Wetter eine Schifffahrt mit dem Schiff „Stadt Lingen“ von Hanekenfähr nach Listrup und zurück durchgeführt. Ziel des Busausfluges im September 2022 war der Ortsteil Schale in Hopsten, u. a. mit der Besichtigung des neuen Heimathauses mit dem Vorsitzenden des Heimatvereins, unserem Kollegen Reinhard Lömker sowie der Besichtigung der Schießsportanlage Schale, wo in 2023 die Deutschen Meisterschaften im Flintenschießen in 3 Disziplinen stattfinden. Nach der langen Corona bedingten Pause sind wir beim Treffen am 19. Januar 2023 mit 45 Teilnehmern erfolgreich in das neue Jahr gestartet. Am 16. Februar 2023 haben wir bei großer Beteiligung das traditionelle Grünkohlessen im Waldhotel Neerschulte genossen.

Am 11. Mai 2023 findet unser Treffen im Infozentrum der RWE in Darme mit einem Power-Point-Vortrag zu den Themen „KKW Emsland“ und „Zukunft Wasserstoff“ statt. Für den 20. Juli 2023 ist ein Ausflug zum Moormuseum nach Geeste mit Besichtigung, Führung und Fahrt mit der Feldbahn geplant.

Text: Hermann Stallo, Vorsitzender und Günter Bünker, Schriftführer u. stellv. Vorsitzender

– Anzeige –

Unsere Angebote für Senioren in Lingen

Hausnotruf
- erweiterbar z.B. Rauchmelder, Fallsensor, Sensormatte
- Hintergrunddienst mit Schlüsselhinterlegung

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.

Drei Mitglieder der Seniorenvertretung Lingen dabei

FORMULARLOTSEN QUALIFIZIERT

In 26 Unterrichtsstunden qualifizierten sich fünf Kursteilnehmer in einer Fortbildung der Ländlichen Erwachsenenbildung KAG – Emsland, gefördert durch die Klosterkammer aus dem Programm „ehrenwert" zu Formularlotsen.

Der Kursleiter Timo Kreusch-Vartmann von Flichtwerk vermittelte den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Rolle des Formularlotsen, Einführung in die Gesprächsführung und Konfliktmanagement, fachliche Ausbildung im Umgang mit Formularen und Anträgen im Bereich Familie, Senioren, Pflege und Gesundheit, Wohngeld, Grundsicherung und Inklusion.

Als Abschluss gab es für Heinz-Peter Gebhardt, Seniorenvertretung Lingen; Annelore Hillen, Spelle; Elisabeth Reiter, Lingen; Johannes Ripperda, Seniorenvertretung Lingen und Georg Thole, Seniorenvertretung Lingen die Teilnahmebescheinigung zur Qualifizierung zum Formularlotsen.

Ehrenamtliche Formularlotsinnen und Formularlotsen unterstützen beim Ausfüllen von Anträgen und Formularen mit fachlichem Rat. Sie sind geschulte Ehrenamtliche, die kostenlos und unabhängig unterstützen und beraten. Weiterhin sind sie zur Vertraulichkeit und zum Datenschutz verpflichtet. Es findet keine Rechtsberatung statt und aus der Beratung können keine Ansprüche abgeleitet werden.

Text: Johannes Ripperda; Foto: SVL

Erhielten ihre Qualifikation: Elisabeth Reiter, Kursleiter Timo Kreusch-Vartmann, Heinz-Peter Gebhardt, Georg Thole, Annelore Hillen und Johannes Ripperda (v.l.n.r.)

Angebot startet offiziell in der Lingener Innenstadt

NETTE TOILETTE

Die Stadt Lingen hat sich dem beliebten Projekt „Nette Toilette" angeschlossen. Zahlreiche Geschäfte, Restaurants und Einrichtungen stellen ab sofort ihre Toiletten kostenfrei für die Öffentlichkeit zur Verfügung. Dafür erhalten sie von der Stadt eine pauschale Aufwandsentschädigung.

„Wir freuen uns, den Lingenerinnen und Lingenern sowie unseren Gästen frei zugängliche Toiletten anbieten zu können, die sauber, gepflegt und bis in die späten Abendstunden geöffnet sind", freut sich Oberbürgermeister Dieter Krone. Die auffälligen roten Aufkleber an den Eingangstüren der teilnehmenden Lokalen machen auf das Angebot aufmerksam. „Erste Gastronomen haben wir bereits für das Projekt gewonnen. Ich bin mir sicher, dass schnell weitere Mitglieder folgen werden", betont LWT Geschäftsführer Jan Koormann. Aktuell nehmen die Alte Posthalterei, das Restaurant La Vino, das Café Central sowie das Extrablatt im Lookentor teil. Angestoßen wurde die Idee von der Lingener Seniorenvertretung. „Wir bedanken uns für die schnelle Umsetzung und natürlich bei allen teilnehmenden Gastronomen", dankte die Vorsitzende der Seniorenvertretung Mechthild Goldschmitt.

Text-Quelle und Foto: Stadt Lingen (Ems)

Freuen sich über den offiziellen Start der „Netten Toilette" in Lingen (v.l.): Jan Koormann (Geschäftsführer LWT), Johannes Ripperda (Geschäftsführer Seniorenvertretung Lingen), Oberbürgermeister Dieter Krone, Mechthild Goldschmitt (Vorsitzende Seniorenvertretung Lingen), Heinz-Peter Gebhardt (Stellvertretender Vorsitzender Seniorenvertretung Lingen).

Rad- & Wandertouren – Lingen & Umgebung neu entdecken

Auch 2023 hat sich die LWT Lingen Wirtschaft + Tourismus GmbH sehr gut auf die kommende Radfahr- und Wandersaison vorbereitet und für den Sommer 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.

TÖDDENDÖRFER IM SÜDLICHEN EMSLAND

ca. 65 km, 22. Juli 2023 + 19. August 2023

Wo früher wandernde Kaufleute („Tödden") aus der Not heraus ihre Heimat verließen und auf alten Handelsrouten reisten, um in ganz Nordeuropa ihre Waren anzubieten, radeln Sie heute leicht und bequem auf gut ausgebauten Wegen. Entlang der Strecke entdecken Sie idyllische Dörfer und erleben die Welt der reisenden Händler hautnah. Sie besuchen die Orte Thuine, Freren, Schapen, Beesten und Messingen und erfahren Interessantes über Geschichte und Traditionen der Tödden. Lassen Sie sich von der malerischen Landschaft und der Schönheit der Natur im südlichen Emsland begeistern und entspannen Sie bei Kaffee und Kuchen in einem ganz besonderen Café.

Tagesradtour
Ganztägige Tourenbegleitung, Mittagsimbiss, Kaffee und Kuchen, „Willkommenspaket Lingen" und Radkarten mit 9 interessanten Themenrouten

pro Person **45,-**

SCHLOSS SINGRAVEN – AUF VISITE IN DEN NIEDERLANDEN

ca. 75 km, 25. Mai 2023 + 23. Juni 2023

Unsere Fietstour in die Niederlande führt zunächst zum Nordhorner Vechtesee mit seiner historischen Schleuse. Genießen Sie den herrlichen Seeblick und radeln Sie anschließend entlang des Nordhorn-Almelo-Kanals und den Molendijk zum wunderschönen Anwesen des Landguts Singraven mit seiner alten Wassermühle. Einzigartige Wasserlandschaften und alte Buchenwälder machen diesen Abschnitt zum schönsten der gesamten Tour. Nach einer Mittagspause geht es entlang des Naturschutzgebietes Bergvennen zum Augustinerkloster Frenswegen aus dem Jahre 1394. Genießen Sie die erhabene Ruhe rund um das Kloster, bevor der Weg nahezu autofrei zum Wallfahrtsort Wietmarschen führt, den Sie durch idyllischen Stiftsbusch erreichen. Der Ort begeistert durch die malerische Kulisse der über 800 Jahre alten Kirche und den umliegenden historischen Gebäuden. Schließlich geht es auf die letzte Etappe der Tagestour, die Sie nach einer gemütlichen Pause bei Kaffee und Kuchen über das Naherholungsgebiet Lohner Sand wieder in die Lingener Innenstadt führt.

Tagesradtour
Ganztägige Tourenbegleitung, Mittagsimbiss, Kaffee und Kuchen, „Willkommenspaket Lingen" und Radkarten mit 9 interessanten Themenrouten

pro Person **45,-**

EMSBÜREN ENTDECKEN!

ca. 52 km, 17. Juni 2023 + 5. August 2023

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 Stop an der Andreaskirche und der Alten Amtsvogtei erleben Sie das Juwel des Ortes, den historischen Pfarrgarten, der idyllisch im Schatten des Kirchturms liegt. Bei einer Führung erleben Sie den Park mit seinen zum Teil mehr als 150 Jahre alten Bäumen, von denen viele fast 30 m hoch sind. Ein besonderes Erlebnis ist der Besuch zur Rhododendron-Blüte von April bis Juni. 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.

Tagesradtour
Ganztägige Tourenbegleitung, Führung Pfarrgarten, Mittagsimbiss, Kaffee und Kuchen, „Willkommenspaket Lingen" und Radkarten mit 9 interessanten Themenrouten

pro Person **45,-**

Fotos v.l.o.n.r.u. © MedienAtelierEmsland; Huis Singraven; Heuerhof; Richard Heskamp; MedienAtelier Emsland; Karl-Heinz Berger; C.Meinert

VON HOF ZU HOF: erFahre DIE LANDWIRTSCHAFT

ca. 60 km, 2. Juni 2023 + 1. September 2023

Im südlichen Emsland gibt es zahlreiche familiengeführte Bauernhöfe. Durch Felder und kleine Ortschaften führt Sie unsere Tour zu den unterschiedlichen landwirtschaftlichen Betrieben und Direktvermarktern. Gemeinsam mit unserer Tourenleitung radeln Sie von Hof zu Hof, um dort etwas über die individuelle Geschichte und die Vielfalt der regionalen Produkte, wie z.B. Eier, Gemüse, Erdbeeren, Äpfel und Kartoffeln zu hören. Natürlich bleibt auch Zeit, in den jeweiligen Hofläden nach hausgemachten Köstlichkeiten und hochwertigen Lebensmitteln zu stöbern. Und was gibt es besseres, als dabei die schmackhaften Produkte aus der Region direkt vor Ort zu verkosten? In einem idyllischen Hofcafé erwartet Sie ein typischer Mittagsimbiss und am Nachmittag darf auch eine leckere Torte mit einheimischem Obst nicht fehlen. Erleben Sie mit uns, wie vielfältig die Landwirtschaft in der Region ist!

Tagesradtour
Ganztägige Tourenbegleitung, Mittagsimbiss, Kaffee und Kuchen, „Willkommenspaket Lingen" und Radkarten mit 9 interessanten Themenrouten

pro Person **45,-**

IDYLLISCHE DÖRFER ZWISCHEN EMS UND VECHTE

ca. 59 km, 29. Juni 2023 + 10. August 2023

Von Lingen aus führt die 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 weiterradeln, bestaunen die sehenswerte Kirche St. Antonius Abbas und den Dobbenspeicher. Abseits vom Straßenverkehr geht es durch Wald und Wiesen nach Emsbüren. Durch das 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.

Tagesradtour
Ganztägige Tourenbegleitung, Mittagsimbiss, Kaffee und Kuchen „Willkommenspaket Lingen" und Radkarten mit 9 interessanten Themenrouten

pro Person **45,-**

GENUSSWANDERN ZUM WASSERFALL

ca. 10 km, 25. Juni 2023 + 12. August 2023

Kommen Sie mit uns auf eine besondere Wanderung, bei der Kulinarik und Natur auf ideale Weise miteinander kombiniert werden. Treffpunkt ist am Heimathaus in Schepsdorf. Nach einer kurzen Besichtigung wandern 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 Ihr Tagesziel in Hanekenfähr erreicht. Im wundervollen Ambiente des Ems-Island mit seinem ganz besonderen Flair verwöhnt man Sie am Abend mit einem köstlichen Essen à la carte, bevor unser Shuttle Sie wieder zurück zum Ausgangspunkt der Tour bringt.

Tageswanderung
Ganztägige Tourenbegleitung, Abendessen im Ems-Island (Genießergutschein im Wert von 14 Euro), Rücktransfer, „Willkommenspaket Lingen"

pro Person **39,-**

EMSSCHLEIFEN UND LOHNER SAND

ca. 11 km, 2. Juli 2023 + 2. September 2023

Ein einzigartiges Naturerlebnis verspricht die Wanderung „Emsschleifen und Lohner Sand". Start der Tour ist im Lingener Emsauenpark. Entlang des Emshöhenwegs führt die Route zum Kanuhof in Wachendorf. Gestärkt durch einen deftigen Eintopf wandern Sie über Nordlohne zum Naherholungsgebiet Lohner Sand. Auf dem 280 Hektar großen Gelände befinden sich einige Naturdenkmäler, die aus den Resten früherer Großsteingräber bestehen. Moosbedeckte Wanderwege, Wanderdünen und ein 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 zum Ausgangspunkt zurückkehren.

Tageswanderung
Ganztägige Tourenbegleitung, Mittagessen (Eintopf), „Willkommenspaket Lingen"

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.

LWT LINGEN wirtschaft + tourismus

VERANSTALTUNGEN IN LINGEN

APRIL 2023

17.04. **Meditation** 19:00 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 95080, 3 Termine

18.04. **Hatha-Yoga – für Anfänger** 09:30 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 95620, 8 Termine

Progressive Muskel-relaxation (PMR), 19:30 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 95140, 10 Termine

19.04. **Arabisch Kochen am Vormittag** 10:00 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 92500, 2 Termine

22.04. **Achtsamkeits-Schnuppertag** 10:00 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 95285

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

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

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

MAI 2023

04.05. **Informationsfahrt der Senioren-vertretung Lingen in die Landeshauptstadt Hannover mit Besuch des Landtages,** 07:30 Uhr | SVL
Plenarsitzung u. Diskussion mit Landtagsabgeordnete, Nachmittag zur freien Verfügung, Abfahrt: 7:30 Uhr, Klaas-Schaper, Frerener Straße 37, *Anmeldung bis zum 25. April 2023 über die Internetseite www.seniorenvertretung-lingen.de sowie per E-Mail post@seniorenvertretung-lingen.de oder per Tel.: 0591 4609 – Veranstaltung Hannover*

04.05. **Qigong** 09:30 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 95350, 5 Termine

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

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

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

09.05. **Trad. Erbsensuppe** 11:30 Uhr | GELingen e. V.
mit Einlage

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

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

12.05. **„Ingrid liest“** 14:30 Uhr | GELingen e. V.
Geschichten zum Muttertag

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

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

21.05.–26.05. **Auf den Spuren Theodor Fontanes,** 14:30 Uhr | GELingen e. V.
Fahrt in die Markbrandenburg

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

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

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

24.05. **Was wirklich zählt – Werte-Arbeit,** 18:30 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 95290

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

JUNI 2023

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

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

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

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

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

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

15.06. **Tagesfahrt Leer/Rheiderland** | GELingen e. V.
Schloss Evenburg – Eintritt und Führung, Mittagessen, Rundfahrt Rheiderland, Polderhof Brümmer Friesengestüt mit Führung / Vorführung mit Tee, Kaffee und Kuchenbuffet

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

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

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

22.06. **„Richtig versichert im Rentenalter!?“,** 15:00 Uhr | Halle IV
Informationsveranstaltung der Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems), *Anmeldung bis zum 15. Juni 2023 über die Internetseite www.seniorenvertretung-lingen.de sowie per E-Mail post@seniorenvertretung-lingen.de oder per Tel.: 0591 4609 – Veranstaltung Versicherung*

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

25.06. **Sommerknobeln** 14:30 Uhr | GELingen e. V.

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

JULI 2023

01.07. **Frühstücksbuffet** 09:00 Uhr | GELingen e. V.

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

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

07.07. **„Ingrid liest“** 14:30 Uhr | GELingen e. V.
Feriengeschichten

08.07.	**Bingo mit Rita**	14:30 Uhr | GELingen e. V.
11.07.	**Preis-Doppelkopfturnier** Kolpinghaus Lingen, Infos Tel. 0591 9778615	18:00 Uhr
13.07.	**Seniorenkino**	13:30 Uhr | GELingen e. V.
15.07.	**Frühstücksbuffet**	09:00 Uhr | GELingen e. V.
20.07.	**Fahrt ins Blaue**	13:30 Uhr | GELingen e. V.

– Anzeige –

Regelmäßige Termine

adfc | Ortsgruppe Lingen
Treffen der verkehrspolitischen Gruppe im Kolpinghaus, Burgstraße 25 –jeden 3. Mittwoch im Monat um 19:00 Uhr. **März–Oktober:** Jeden jeden 1. Sonntag im Monat um 14:00 Uhr – gemütliche Nachmittagsradtouren für Jedermann Es werden weitere Nachmittags- und auch Tagestouren angeboten. Siehe dazu auf www.emsland.adfc.de bzw. www.touren-termine.adfc.de

Aphasie Regional-Selbsthilfegruppe Lingen e. V.
Treffen: alle 14 Tage, freitags im Monat um 15:00 Uhr im Gemeindehaus Johanneskirche Lingen

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

Selbsthilfegruppe Demenz: jeden 4. Samstag im Monat von 14:00–16:00 Uhr in der Burgstraße 15, 49808 Lingen, Leitung und Ansprechpartner: Gertrud Berning, Tel. 0591 75313
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
Seniorengemeinschaft: Zusammenkünfte im Pfarrheim: i. d. R. an jedem 2. Dienstag im Monat

DMfS Lingen e.V. (Damaschker Mittagstisch für Senioren und Alleinstehende)
Gemeinsames Mittagessen: Jeden Mittwoch 12:00 Uhr im „Haus der Vereine", Goethestraße 22, 49811 Lingen-Damaschke. Anmeldung montags von 09:00–11:00 Uhr unter Tel. 0172 2809433

Haus der Vereine
Seniorengottesdienst: 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 von 16:00–22:00 Uhr, 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: Mi. 15:00–18:00 Uhr
Offener Treff: Mo.–Fr. 10:00–12:00 Uhr
Offener Treff mit Programm (wöchentlich): Mo. 13:45 Uhr – Englisch für Interessierte; Di. 11:30–14:00 Uhr – Mittagstisch, 14:30 Uhr – Basteln und Handarbeiten; Mi. 14:30 Uhr – Kartenklopperclub; Fr. 14:30 Uhr – Internetcafé, 14:30 Uhr – Kaffee und Klönen
Veranstaltungen im Monat: jed. 2. Do. 13:30 Uhr – Seniorenkino

Weitere Informationen finden Sie auf der nächsten Seite!

VERANSTALTUNGEN IN LINGEN

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

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 11:00 bis 17:00 Uhr, dienstags bis samstags von 10:00 bis 17:00 Uhr
Mittagstisch: täglich von 12:00 bis 13:00 Uhr nur mit Anmeldung am Vortag bis 12:00 Uhr unter 0591 120 79 470
Spielenachmittag: mittwochs + samstags m. Kaffee u. Kuchen
Hockergymnastik: dienstags 10:45 bis 11:30 Uhr

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

Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems)
SprechZEIT Januar bis April: jeden Diestag: 09:00–12:00 Uhr im Seniorentreff GELingen, Lookenstraße 10

Skatclub „Herz Bube“
Übungsabende montags um 18:00 Uhr; **Preis-Doppelkopf-Turnier** dienstags um 18:00 Uhr; im Kolpinghaus Lingen, Burgstraße 25, 49808 Lingen (Ems); Gastspieler herzlich willkommen

St. Bonifatius Lingen
Seniorengruppe: Jeden Mittwoch von 15:00 bis 17:30 Uhr

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

St. Marien Brögbern
Mittagstisch: jeden Donnerstag 12:15 Uhr im Pfarrheim St. Marien, Duisenburger Straße 12, 49811 Lingen, Anmeldung dienstags von 09:00–12:00 Uhr unter Tel. 0151 23141497
Seniorenmesse: jeden 2. Dienstag im Monat um 15:00 Uhr mit anschl. Kaffeetrinken im Pfarrheim
Spielenachmittag: jeden 3. Dienstag im Monat um 15:00 Uhr im Pfarrheim

Förderkreis Wohnpark Gauerbach e. V.
Mittagstisch für Junioren & Senioren: Jeden Dienstag 12:00 Uhr im Bürgerzentrum Gauerbach, Jägerplatz 9, 49811 Lingen. Anmeldung montags von 09:00–11:30 Uhr unter Tel. 0175 5985743

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

Weitere Informationen zu den Veranstaltungen unter:

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

AWO | Burgstraße 15 | Tel. 0591 28845694

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

Christ König Darme | **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 Darme | **Heimatverein Darme** | Tel. 0591 1606

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

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

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

Lingener Hospiz e. V. | 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

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

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

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

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

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

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

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

VHS | **Volkshochschule Lingen gGmbH** | Elsterstraße 1 | Tel. 0591 91202-0 | Anmeldung bei der VHS, **Uhrzeiten etc. entnehmen Sie bitte dem aktuellen Programmheft**

DAS SCHLAGER-QUIZ

„Guten Abend, hier ist Berlin …“ – mit diesen Worten, begrüßte Dieter Thomas Heck die Zuschauer der ZDF-Hitparade. Die großen Schlager dieser Zeit sind unvergessen.

Wir möchten von Ihnen wissen, wie die zweite Zeile der folgenden Schlager lautet?

1. Ein bisschen Spaß muss sein .....
2. Zwei kleine Italiener .....
3. Theo .....
4. Weiße Rosen aus Athen .....
5. Ich war noch niemals in New York .....
6. Ich hab noch einen Koffer in Berlin .....

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 zwei Kino Gutscheine, gesponsert vom Filmpalast Cine-World, Willy-Brandt-Ring 40, 49808 Lingen (Ems). Der Gewinn wird Ihnen zugestellt!

Einsendeschluss ist der 15. Juni 2023.

Lösung des letzten Rätsels (Kreuzworträtsel): Kloatscheeten

Der Gewinner ist Karl-Heinz Hohlbein. Er hat drei Gutscheine für den Samstagsbrunch im Seniorentreff GELingen, gesponsert vom Seniorentreff GELingen, Lookenstraße 10, 49808 Lingen gewonnen.

Herzlichen Glückwunsch!

Logisches Denken

SUDOKU

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

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

Starkes Immunsystem

GESUNDHEITSTIPPS IM FRÜHLING

Ein starkes Immunsystem bietet den besten Schutz vor Erkrankungen. Um es zu trainieren wird empfohlen:

1. Bewegung: möglichst an der frischen Luft. Täglich mindestens 20 Minuten z. B. Radfahren, Spazierengehen, Walking, Joggen. Hierbei wird gleichzeitig die Produktion von Vitamin A durch das Sonnenlicht in der Haut angeregt.
2. Ernährung: eine gesunde, ausgewogenen, ballaststreiche und vitaminreiche Kost ist empfehlenswert: frisches Obst und Gemüse (möglichst aus heimischem Anbau), Vollkornprodukte. Immunstimulierendes Gemüse ist z. B. Brokkoli, Spinat, Möhren, Kohl, Knoblauch, ferner Zitrusfrüchte, Ingwer.
3. Nahrungsergänzungsmittel: nur in Ausnahmesituation, aber Vitamin C und B.
4. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr: mindestens 2 l Wasser, ungesüßter Tee.
5. Vermeidung von Alkohol, Nikotin, Reduktion von Zucker.
6. Stressabbau
7. Ausreichender Schlaf fördert das Immunsystem.

Text: Dr. Gunther Bensch

Franz Kleene – Deutsche Verkehrswacht Lingen

MOBIL IM ALTER MIT AUTONOMEN FAHRZEUGEN!?

Mit zunehmendem Alter fällt das Selbst-Fahren immer schwerer. Wenn Senioren über 75 Jahren in Unfälle verwickelt sind, haben sie diese zu 75 Prozent selbst verursacht, wie die Allianz-Versicherung ermittelt hat. Gerade für solche Menschen – aber auch für jüngere Fahrer – wären autonome Autos eine Möglichkeit, lange mobil und sicher zu bleiben.

Sind ältere Menschen in der Lage, sich technische Neuerungen wie das autonome Fahren anzueignen?
Die Zukunft des Autofahrens scheint in hochautomatisiertem und autonomem Fahren zu liegen. Wenig beachtet wurde bei der ganzen Thematik allerdings die Rolle des Menschen als Fahrzeugnutzer. Wesentlich sind Fragen der Sicherheit und der Akzeptanz hochautomatisierter Systeme. Als Fahrzeugführer wird der Mensch – in der Endstufe – nicht mehr benötigt. Bis dahin wird der Mensch als „Bestimmer" aber noch für eine lange Zeit gebraucht. Wir werden also in Zukunft immer mehr technische Entwicklungen erleben, die uns – auch Ältere – das Fahren mit dem Auto sicherer und leichter machen. Fazit: Keine Angst vor neuen Autos!

Ist das autonome Fahren für Senioren ein Befreiungsschlag?
Die Frage stellt sich heute nicht. Die vielen kleinen „Helferlein" (Automatik, Navi, ABS, automatischer Rückspiegel, Notbremsung, Abstandsradar, Einparkhilfe, automatisches Abblenden, Regensensor etc.) in den neuen Autos sind für Senioren eine große Hilfe. Es wird in Zukunft noch viele Entwicklungen geben um schrittweise das autonome Fahren zu erreichen. Später wird es ein Befreiungsschlag – auch für Senioren – sein.

Sind Assistenzsysteme für Senioren von Vorteil?
Wie in den ersten beiden Antworten bereits erläutert, werden wir Autofahrer durch die vielen „Helferlein" immer sicherer unterwegs sein.

Welche Assistenzsysteme gibt es schon?
Betrachtet man die Entwicklung des Autos von dem ersten Fahrzeug bis Heute, so sind immer wieder neue Assistenzsysteme – die das Fahren erleichtert und sicherer gemacht haben – von der Autoindustrie entwickelt worden. Angefangen vom Scheibenwischer und Blinker bis zum heutigen Abstandsradar und Notbremssystem. Und es werden immer wieder neue „Helfer" das Autofahren leichter und sicherer machen. Wir sollten daher keine Angst vor neuen Entwicklungen haben.

Wann wird der Roboter das Steuer komplett übernehmen?
Das wird noch eine längere Zeit dauern. Die Intelligenz des Menschen muss durch einen Computer ersetzt werden. Insbesondere in kritischen Situationen muss eine Entscheidung in ganz kurzer Zeit gefällt werden.

Haben Sie weitere Fragen an den Fachmann?

Franz Kleene
Deutsche Verkehrswacht Lingen
Telefon: 0171 7517970
E-Mail: franz-kleene@web.de

– Anzeige –

Klaus Briesemeister: Maler, Schachspieler, Gitarrist, Programmierer
AKTIV IM ALTER

Klaus Briesemeister

Malerei, Schach, Gitarre spielen, Programmieren, das sind alles Sachen, mit denen Klaus Briesemeister sein aktives Leben im Alter verbringt.

1975 ist er mit seiner Frau nach Lingen gezogen und hier haben sie ein paar Jahre später im Gauerbach ihr Haus gebaut. Im Berufsleben war er Leiter der Betriebsabrechnung bei der Firma Faserwerke in Lingen-Darme. Eines seiner Hobbys, das Schachspielen, hat ihn sein Vater gelehrt. Schon bald war er so fit darin, das er in Vereinen gespielt und in einem Kurs der VHS „Schach für Anfänger" Interessierten das Schachspielen beigebracht hat. An etlichen Turnieren hat er teilgenommen und manchmal auch zufriedenstellend abgeschnitten. Die Turniere haben ihn insbesondere nach dem Eintritt ins Rentenalter quer durch Deutschland nach Rügen, Dresden, Magdeburg und in viele andere Städte geführt. Er trifft dort Gleichgesinnte und viele Bekannte seit langen Jahren und hat dann viel Freude – nicht nur am Spiel – sondern auch an den abendlichen Unterhaltungen mit den Schachfreunden.

Ein anderes Hobby ist die Aquarellmalerei, die ihn schon immer begeistert hat. Auf einer Kunstmesse in Halle IV hier in Lingen ist er angesprochen und nach Kleve eingeladen worden. Seitdem fährt er fast 10 Jahre lang dorthin und nimmt an Malkursen teil. Sein Talent und seine Werke hat er verschiedentlich auch der Öffentlichkeit vorgestellt, zuletzt im Foyer des Theater an der Wilhelmshöhe vom 20.01.–08.03.2023. Die Ausstellung zeigte nicht nur Tiere, wunderschöne Landschaften, eine besonders schöne Vase oder einen Stapel alter Bücher, auch ein Porträt von Peter Maffay, Häuser und abstrakte Gemälde können da erfreuen. Bei den meisten Bildern dient Herrn Briesemeister ein Foto als Vorlage, aber auch die Pleinairmalerei, also die Malerei unter freiem Himmel, wird von ihm genutzt.

Wenn dann noch Zeit übrig bleibt, greift er zur Gitarre oder setzt sich zum Programmieren an

den Computer. Also ein ausgefülltes, aktives Leben im Rentenalter. Wir wünschen ihm, dass er seinen Hobbys noch viele Jahre mit Freude nachkommen kann.

Text: Brigitte Brüggmann; Fotos. Klaus Briesemeister

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

In dieser Rubrik erhalten Sie ab jetzt Rezepte der BAGSO (Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e. V.) aus dem Projekt IN FORM.

PITABROT MIT SCHINKEN

Zutaten für 1 Portion:

1 Pitabrot (dünnes Brot), 2 Blätter Eisbergsalat, ½ Scheibe gekochten Schinken, 1 TL Schmand, ½ Scheibe Emmentaler

Nährstoffe: 285 Kcal, 28 g Kohlenhydrate, 11 g Fett, 18 g Eiweiß

Zubereitung:

Das Pitabrot mit Schmand bestreichen. Die Salatblätter, Schinken und Käse auf das Brot legen. Das Brot fest aufrollen, halbieren und in Frischhaltefolie wickeln, damit es zusammenhält.

Quelle: IN FORM Deutschland

„Lebensmittel retten. Menschen helfen." – die aktuelle Situation der TAFEL LINGEN

Hohe Energiekosten, steigende Preise für Lebensmittel – die Folgen dieser Entwicklung sehen auch die Tafeln in Deutschland deutlich. Viele Menschen, die sonst noch über die Runden kamen, versorgen sich in dieser Krise mit Lebensmitteln bei den Tafeln. Dies trifft auch auf die Tafel Lingen zu. Schon vor Öffnung der Lebensmittelausgabe im Stadtteiltreff Stroot stehen dort die Ersten an einem nasskalten Tag. Während sie mit ihren Tüten oder Einkaufstrolleys geduldig warten, bauen drinnen Ehrenamtliche Kisten auf – gefüllt mit Salat, Käse oder Brot. Die Vorsitzende Edeltraut Graeßner berichtet im Interview über die aktuelle Situation bei der Tafel Lingen.

Schafft es die Tafel Lingen, alle Menschen, die zu Ihnen kommen, mit Lebensmitteln zu unterstützen?

Gerade im Jahr 2022 kamen viele neue Kunden zu uns, über 2.200 Haushalte mit 3.200 Erwachsenen und 1.800 Kindern haben wir mit Lebensmittel unterstützt. 41.408 Mal wurden Lebensmittel abgegeben, das entspricht einem Wochendurchschnitt von 796 Lebensmittelabgaben. Auch dank zahlreicher Spenden und Unterstützungen haben wir es geschafft, die Menschen, die zu uns kommen, zu unterstützen.

Wie ist die Tafel in Lingen entstanden?

Die Tafel Lingen e.V. wurde im Frühjahr 1997 von Edeltraut Graeßner und weiteren Personen gegründet. Die ursprüngliche Idee stammt aus den USA, die erste deutsche Tafel gab es in Berlin 1993. Nach der Zeit der Vorbereitung wurde die Tafel Lingen eröffnet, bereits vor der Öffnung 1997 waren Personen da, die Brot, Milch und Obst geholt haben. Politische Unterstützung gab es damals durch den damaligen Ministerpräsidenten Gerhard Schröder, der persönlich zur Eröffnung der Tafel Lingen erschien. Aufgrund des hohen Kundenaufkommens ist die Tafel Lingen zweimal umgezogen, von der Mühlentorstraße (Raum mit 20 m²) über die Kaiserstraße bis zum jetzigen Gebäude am Langschmidtsweg 17 a.

Bei der Tafel Lingen sind sieben hauptamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, über 200 ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und zwischen 10 und 15 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die über den Landkreis einen „Starterjob" ausüben, beschäftigt.

Vorsitzende Edeltraut Graeßner

Wie sieht ein typischer Tag bei der Tafel aus?

Das Tafel-Fahrzeug mit Fahrer und zwei zusätzlichen Transportbegleitern fährt Supermärkte, Bäckereien und andere Lebensmittelgeschäfte an, um die dort gespendeten Waren abzuholen. Auch wird Ware direkt von den ansässigen Lebensmittelproduzenten und Landwirten, z. B. Biobauern abgeholt. Jedes Jahr entsorgen Industrie, Handel und Großhandel 12 Millionen Tonnen Lebensmittel als Abfall. Genießbare Lebensmittel, die beim Spender übriggeblieben sind und nicht mehr verkauft werden können, werden dort eingesammelt. Das sind z. B. Obst und Gemüse mit kleinen Schönheitsfehlern oder Waren, die falsch etikettiert sind. Die Menge der gespendeten Lebensmittel ist von Mal zu Mal unterschiedlich. Manchmal stehen den Tafelkundinnen und -kunden mehr Lebensmittel zur Verfügung, manchmal weniger – je nach Spendenaufkommen. Tafeln dürfen keine Waren zukaufen. Das Prüfen der Ware beginnt. Verdorbene Lebensmittel werden entsorgt. Die Nahrungsmittel werden in den Ausgabestellen verteilt. Ob in vorgepackten Tüten, Körben oder als Ware, die sich die Tafelkundinnen und -kunden selbst auswählen – die Modelle der Tafeln sind sehr vielfältig.

Wer kann zur Tafel kommen?

Das Angebot der Tafel Lingen e. V. kann jeder Mensch in Anspruch nehmen, der staatliche Transferleistungen erhält wie:

- Bürgergeld
- Grundsicherung
- Bafög
- Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz (AsylbLG)
- oder der bedürftig ist im Sinne des § 53 AO.

Für die Abgabe von Lebensmitteln benötigt die Tafel einen Nachweis der Bedürftigkeit, den Nachweis über Grundsicherung, den aktuellen Rentenbescheid, Bafög-Bescheid oder den aktuellen Einkommensnachweis. Die Zahl der älteren Menschen sei leider etwas zurückgegangen. Edeltraut Graeßner führt dies auf das pandemiebedingte umständliche Verfahren beim Einkauf zurück –

die längeren Wartezeiten und das lange Stehen vor der Ausgabe. Und dann gibt es auch noch die Scham, vor dem Eingang gesehen zu werden.

Wo sind in Lingen die Ausgabestellen?

Tafel Lingen e.V., Langschmidtsweg 17a, 49808 Lingen. Neben der Tafel Lingen im Langschmidtsweg sind noch folgende Ausgabestellen in Trägerschaft: **Abenteuerspielplatz der AWO, Ruth-West-Platz 1,** 49809 Lingen (Ems); **Stadtteiltreff Stroot, Ludwigstraße 44b,** 49809 Lingen (Ems).

Tafel Spelle, Tafel Haren, Tafel Lathen, Tafel Freren und Tafel Twist.

Die Vorsitzende Edeltraut Gaeßner betont die Wichtigkeit der Tafeln, die sich unter dem Motto „Lebensmittel retten. Menschen helfen." in unserer Gesellschaft engagieren. Der eine spendet Lebensmittel, der andere hilft mit Sachspenden. Ein Dritter spendet Geld und viele Menschen engagieren sich in ihrer Freizeit ehrenamtlich bei der Tafel Lingen. Sollten Sie Lust haben, mitzumachen, melden Sie sich gerne, alle Tafelmitarbeiter freuen sich ganz sicher.

Tafel Lingen e.V., Langschmidtsweg 17 a, 49808 Lingen, Tel. 0591 831666, info@tafel-lingen.de

Text: Marianne Schlütke-Bührs; Fotos: Tafel Lingen e.V.

Es wird Frühling

Der Frühling beginnt im Monat März.
Es freuen sich die Seele und das Herz.

Wenn wir Krokusse und Narzissen blühen sehen,
dann ist es um den Winter bald geschehen.

Die Luft ist voller Frühlingsdüfte,
Schmetterlinge flattern durch die Lüfte.

Die Knospen beginnen schon zu sprießen.
Die ersten Sonnenstrahlen können wir genießen.

Die Vögel kehren aus dem Süden heim.
Mit ihrem Gesang sie unser Herz erfreuen.

Die Sonne jeden Tag an Kraft gewinnt.
Wir spüren, dass der Frühling jetzt beginnt.

Den Wintermantel hängen wir nun in den Schrank.
Der Frühling zeigt sein blaues Band.

H.-G.Roters, 2015

Bild © pixabay.com

Gehirnjogging

AKTIV & MOBIL

Unser Gehirn gehört zu den wichtigsten Organen unseres Körpers. Es braucht also genauso Pflege aber auch Training wie andere Organe bzw. unser Organsystem.

Bewegung ist Gehirnjogging

Bewegung fördert die geistige Fitness, vor allem das Konzentrations- und Erinnerungsvermögen. Ein Beispiel kann die wöchentliche Gartenarbeit sein. Spazierengehen oder Wandern fördern das Wachstum und die Verknüpfung neuer Nervenzellen. Im Hippocampus werden Informationen aus verschiedenen Hirnregionen verarbeitet und an Speicherorte in der Großhirnrinde übermittelt.

Kochen ist eine Herausforderung für das Gehirn!

Wer gerne leidenschaftlich kocht, lernt mit Freude und Genuss. Je mehr Gänge ein Menü hat, desto größer die Herausforderung für das Gehirn. Wenn dann neue Rezepte mit neuen Gewürzen ausprobiert werden, trainiert das die Sinne und es entstehen somit neue Verknüpfungen von Nervenzellen.

Routine brechen

Als Beispiele sind alltägliche Dinge wie Zähneputzen mit der schwächeren Hand, Brotschneiden oder schmieren mit der schwächeren Hand, Tür aufschließen mit der schwächeren Hand. Jegliche gefahrenlose Routinebewegungen können mit der anderen Körperhälfte ausgeführt werden. Ein leichtes Spiel.

In der **Gesellschaft** lernt es sich am besten

Der Mensch ist ein soziales Wesen und kann ohne die Gesellschaft anderer nicht existieren. Wir lernen nicht nur voneinander, wir lernen auch besser miteinander, weil wir uns gegenseitig motivieren.

Bei Menschen, die körperlich aktiv sind, ist das Risiko für einen kognitiven Abbau geringer. *Bewegung verbessert die Durchblutung und die Sauerstoffversorgung: Diese stimuliert wiederum chemische Veränderungen im Gehirn, die die kognitive Funktion verbessern.*

Text: Florian Bartschat-Janßen, Gemeinschaftspraxis Fastabend und Bartschat-Janßen Lingen; Bild: pixabay.com

Sehenswertes in und um Marienberg

SCHWARTENBERG-SEIFFEN

Schwartenberg-Seiffen

Beim Besuch von Lingens Partnerstadt Marienberg durch das Redaktionsteam der Drehscheibe im Sommer 2022 kam auch der touristische Aspekt nicht zu kurz. Neben einer Stadtführung durch die sehenswerte Kleinstadt im Erzgebirge, die seit 2019 zum UNESCO-Welterbe „Montanregion Erzgebirge“ gehört, wurden auch einige Ziele in der näheren Umgebung besucht.

Das erste Ziel war der **Schwartenberg**, mit 787 m Höhe ein sehr beliebtes Ausflugsziel nahe der tschechischen Grenze. Allerdings mussten wegen zahlreicher Umleitungen statt der vorgesehenen knapp 30 km fast 50 km gefahren werden. Die reizvolle Landschaft entschädigte jedoch für die Umwege.

Als die Gruppe auf dem Gipfel die wunderbare Rundumsicht genießen wollte wurde sie leider von einem heftigen Gewitter überrascht und die Sicht war zeitweise stark eingeschränkt. Und so musste das schmackhafte Mittagessen in der **Schwartenbergbaude** mit Blick auf eine Wolkenwand eingenommen werden. Es tat der guten Laune keinen Abbruch.

Weitere Station dieser Tour war der für die Herstellung von Holzspielzeug bekannte **Kurort Seiffen**. Ein besonderes Erlebnis hatten die Lingener in der achteckigen **Bergkirche**. Dank der fleißigen Spielzeugmacher, die diese Kirche millionenfach nachgestaltet haben, ist die Kirche auf fast allen Kontinenten bekannt.

Als die Gruppe die Kirche besuchte, spielte auch jemand auf der Orgel. Da die Lingener nach einem Stück spontan Beifall spendeten zeigte sich der Organist. Es war der Pfarrer Michael Harzer, der gerade für ein Konzert übte. Er spielte dann speziell für die Besucher aus Lingen noch einige Stücke, die von den Gästen mit Gesang begleitet wurden. Ein Erlebnis ganz besonderer Art.

Leider war es auch in Seiffen regnerisch, sodass man auf weitere Besichtigungen verzichtete und die Rückfahrt nach Marienberg antrat, dieses mal auf einer wesentlich kürzeren Strecke.

Annaberg-Buchholz und Pöhlberg

Ein weiterer Nachmittag war dem Besuch der zweitgrößten Stadt des Erzgebirges Annaberg-Buchholz mit rd. 19.000 Einwohnern gewidmet.

In traumhafter Lage am Fuße des Pöhlberges im Herzen des Erzgebirges befindet sich die Berg- und Adam-Ries-Stadt Annaberg-Buchholz. Untrennbar mit Annabergs Geschichte verbunden ist der deutsche Rechenmeister Adam Ries. Von 1523 bis 1559 arbeitete er als Rechenmeister und Bergbeamter in der aufstrebenden Stadt.

Hier besuchte das Redaktionsteam der Drehscheibe zunächst die St. Annenkirche. Erbaut von 1499–1525, ist sie eine der bedeutendsten spätgotischen Hallenkirchen Deutschlands. Seit 2019 ist die St. Annenkirche Bestandteil des UNESCO Welterbes Montanregion Erzgebirge. Die unlängst restaurierte Walcker-Orgel aus dem Jahre 1884 mit ihren über 4000 Pfeifen und 65 Registern ist eine besondere Sehenswürdigkeit in dieser Kirche. Leider bestand keine Möglichkeit dem Klang der Orgel zu lauschen.

In unmittelbarer Nähe des Annaberger Marktplatzes war die 1502 erbaute Bergkirche St. Marien ein weiteres Ziel der Lingener. In den Jahren 2004 und 2005 wurde das Gotteshaus in Regie von Kirche und Stadt von Grund auf saniert und unter Beachtung des Denkmalschutzes nach modernen Gesichtspunkten umgebaut. Dabei entstand ein multifunktionelles, vielfältig nutzbares Veranstaltungszentrum. Fast lebensgroße Holzschnitzereien stellen viele Berufe aus dem Erzgebirge dar. Durch den Umbau hat auch die Bergmännische Krippe ein attraktives Domizil erhalten.

Holzschnitzereien in der Bergkirche St. Marien

Den Abschluss des Besuches in Annaberg-Buchholz bildete ein Ausflug auf den 831 m hohen Pöhlberg. Auf dem Gipfel befindet sich eine Ausflugsgast-

stätte mit Hotel und einem Aussichtsturm. Der Turm wurde schon 1897 eröffnet. Einige Mitglieder des Redaktionsteams ließen es sich nicht nehmen, den schweißtreibenden Aufstieg trotz hochsommerlicher Temperaturen zu wagen. Sie wurden mit einer grandiosen Aussicht über Annaberg belohnt.

Nach diesen erlebnisreichen Tagen waren sind die Lingener einig, ein Besuch im Erzgebirge lohnt sich!

Text: Hajo Wiedorn; Fotos: Marianne Schlütke-Buehrs u. Stadt Annaberg-Buchholz

Lösung des Rätsels von Seite 15

Logisches Denken

SUDOKU

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

Seniorenkarneval der Stadt Lingen und des KVL

LINGEN HELAU

In der gut besetzten Aula der Paul-Gerhardt-Schule trafen sich die Seniorinnen und Senioren zum traditionellen Seniorenkarneval der Stadt Lingen (Ems). Silvia Lammers von der Karneval-Vereinigung Lingen e. V. hatte ein buntes und unterhaltsames Programm zusammengestellt. Die Lustigen Musikanten aus Brögbern, unter der Leitung von Michael Stach, stimmten die Gäste mit flotten Weisen sowie Schunkelliedern auf die Veranstaltung ein. Zur Stärkung gab es Kaffee und selbstgemachten Kuchen der Aktivisten vom KVL, der von den Teilnehmern sehr gelobt wurde.

Mit dem ersten dreifachen Helau auf Lingen, den Senioren und dem KVL eröffnete Bianca Schwerdt, die durch das Programm führte, die Sitzung. Erster Höhepunkt war der Einmarsch des Prinzenpaares mit den Aktiven des Nachmittags. Das Prinzenpaar 2022/2023 Prinz Arnold I und Prinzessin Susanne I wurde vorgestellt und verlas die Proklamation. Mechthild Goldschmitt, Vorsitzende der Seniorenvertretung Lingen, bedankte sich in ihrem Grußwort bei der Stadt Lingen, dem LWT und dem KVL für die Organisation sowie Durchführung des Seniorenkarnevals. Sie wünschte allen Gästen

Das Prinzenpaar des KVL mit den Aktiven des Seniorenkarneval.

Die Tanzgarde des KVL

einen kurzweiligen und unterhaltsamen Nachmittag. Die Jungen Narren aus Nordhorn waren mit ihrem Prinzenpaar und einer starken Abordnung vertreten.

Als erster Programmpunkt trat die Tanzgarde des KVL auf. Mit ihrem schmissigen Gardetanz begeisterte sie das Publikum. Danach hielt die Solotänzerin Rebekka Marquardt mit tänzerischer Eleganz und akrobatischen Einlagen das Publikum im Bann. Angelika Gausmann, als Herta, brachte die Aula zu Lachsalven mit ihrem Vortrag über Corona, Lauterbach, ihrem Ehemann Ambrosius und dem Kreis runder Frauen. Die Jugendgarde des KVL sowie die Solotanzmariechen Pia Bauer und Gesa Schmeling zeigten ihr Können, wovon die Gäste beeindruckt waren und mit Applaus nicht geizten.

Musikalisch wurde die Veranstaltung unterstützt durch DJ Marco Thore sowie Volker Stach, der zum Schunkeln und Mitsingen animierte.

Die Gäste lobten die Veranstaltung als gelungen und freuten sich schon auf das nächste Jahr. *Text: Johannes Ripperda; Fotos: KVL, Lingen*

Rubrik Leserbrief

SENIORENTREFF

Leserbrief zur Ausgabe der Drehscheibe April–Juni 2022, S. 7, Rubrik „Leserbrief“:

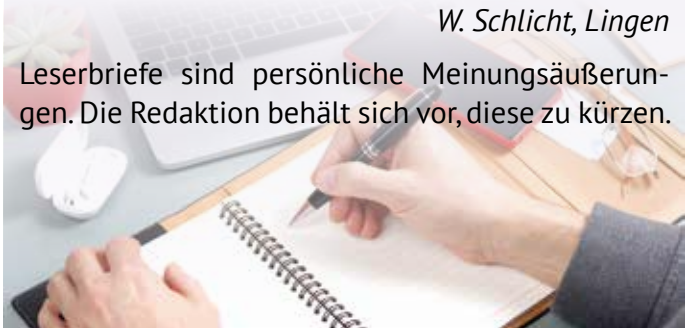
Die Drehscheibe lese ich gerne und mit Interesse. Jetzt habe ich eine Anmerkung zum zitierten Leserbrief „Seit einigen Jahren freuen wir uns in Lingen über den LILI-Bus, der besonders für Senioren eine vorzügliche Einrichtung ist, um am öffentlichen Leben weiterhin teilzunehmen…“

Ja, der LILI-Bus ist eine vorzügliche Einrichtung, um am öffentlichen Leben teilzunehmen. Aber, hört das öffentliche Leben für Seniorinnen und Senioren: Theater, Kino, Veranstaltungen, Krankenhausbesuche usw. am Samstag auf?

***Wo bleiben die Sonntage?** Mein Mann und ich, 86 und 84 Jahre, haben unseren Führerschein aus gesundheitlichen Gründen freiwillig zurückgegeben!*

Wir, und sicherlich auch viele Senioren, warten auf eine Sonntag-Erweiterung der LILI-Busse.

W. Schlicht, Lingen



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

Die Teilnehmer und Schüler bei der Übergabe der Teilnahmezertifikate.

Kurs für Seniorinnen und Senioren durchgeführt

SMARTPHONE UND TABLET

In Kooperation mit der Schülergenossenschaft Franz-IT vom Franziskusgymnasium Lingen haben sich zweimal in der Woche an insgesamt fünf Terminen Schüler und Senioren zusammengefunden, um gemeinsam einen Smartphone und Tablet Kurs zu verwirklichen.

In Zweierteams haben sich jeweils ein Schüler und ein Senior zusammengefunden und in vielen lehrreichen Stunden die digitale Welt erkundet. Dabei konnten die Schüler mal in die Rolle der Lehrer schlüpfen und den Kursteilnehmern ihr Wissen vermitteln. Neben den vielen neuen Kenntnissen, die die Teilnehmer aus dem Kurs mitnehmen konnten, hat er allen auch sehr viel Spaß gemacht.

Zum Abschluss des Kurses übergab der Fachlehrer Franziskus Van den Berghe die Zertifikate an die Teilnehmer.

Text und Foto: Johannes Ripperda

Adresse für Kleinanzeigen oder Leserbriefe:
Drehscheibe · Emdener Straße 7 · 49809 Lingen oder per E-Mail: seniorentreff.drehscheibe@web.de

Kleinanzeigen Coupon

Wir behalten uns vor, Anzeigen mit anstößigem Inhalt abzulehnen.

Name:	Tel.:
Adresse:	E-Mail:

OPA LINGEN

Großeltern und Enkelkinder – Ein besonderes und wichtiges Verhältnis

Die Augen der Kinder strahlen, wenn es heißt: **„Heute fahrt ihr zu Oma und Opa".** Bei Oma und Opa ist eben alles ein wenig anders als im Elternhaus, hier gelten andere Regeln und zwei unterschiedliche Generationen treffen sich auf einer freien Ebene, die viel Spielraum für Kreativität zulässt. Aber nicht nur für die Enkelkinder bedeutet das Zusammentreffen jede Menge Spaß, Spiel und Kurzweil, auch Senioren fühlen sich in der Großelternrolle sehr wohl.

Warum Kinder so gerne Zeit mit den Großeltern verbringen

Hier lassen sich tausend Gründe anführen, denn immer wieder entdecken Kinder Neues bei den Großeltern, lauschen Geschichten aus der bewegten Vergangenheit, genießen feine Leckereien und lernen spielerisch die Welt kennen. Fragt man Kinder, warum sie gerne bei ihren Großeltern sind, dann stehen folgende Antworten ganz oben auf der Liste:

- Oma kocht das Lieblingsessen und kann die besten Kuchen backen
- Oma und Opa erzählen interessante Geschichten von früher und zeigen tolle Sachen
- Mit den Großeltern kann man über alles sprechen
- Da ist es einfach so gemütlich und es gibt keinen Stress
- Oma umsorgt bei Krankheit und kennt Hausmittel
- Die Ausflüge und Unternehmungen mit Oma und Opa sind spannend und abwechslungsreich

Die Atmosphäre, die im Haus der Großeltern herrscht, der Umgang miteinander, die Lebenserfahrung der Senioren und die Neugier der Kinder machen die gemeinsame Zeit zu einem besonderen Erlebnis.

Gegenseitige Bereicherung

Wenn Großeltern und Enkelkinder aufeinandertreffen, dann treffen gleich zwei unterschiedliche Welten aufeinander. Oma und Opa sind in einer ganz anderen Zeit aufgewachsen, sie können viel erzählen, z. B. wie die Menschen damals ohne Handy und Computer lebten, Essen auf einem Holzofen zubereiteten oder wie das Spielzeug ihrer Generation aussah. Umgekehrt zeigen die Enkel auch gerne mal die neueste Technik und erklären Oma und Opa wie das funktioniert. Beiderseitiges Interesse beflügelt und sorgt dafür, dass keine Langweile aufkommt.

Wenn die Oma aus Pflaumen Marmelade eingekocht, einen Brotteig von Hand herstellt oder aus einem Stück Stoff ein herrliches Puppenkleid näht, dann staunen die Enkel und finden vielleicht selbst Interesse daran. Der Opa bestellt seinen Garten, sät und züchtet tolle Pflanzen. Nebenbei spielt er auch gerne Handball und zeigt den Enkel Tricks. So können Kinder neue Hobbies für sich entdecken oder die Leidenschaft für Sport, Handwerk oder Handarbeit wird geweckt.

Ausflüge mit den Großeltern werden von den Kindern meist als supergigantisch beschrieben, weil sie oft auch von den Standards der Eltern abweichen. Da geht es auf die herrlich grüne Streuobstwiese oder zu den bunten Booten am See. Es muss nichts Spektakuläres sein, es reicht schon, wenn es etwas ist, das sie so noch nie gemacht haben, z. B. mal mit dem Opa angeln gehen. Spaß und gute Laune stecken auch die Großeltern an und das wiederum stärkt die Lebensfreude.

Das Gemeinschaftsgefühl

Eltern, die im Berufsstress stecken, beklagen häufig, zu wenig Zeit für die Kinder zu haben. Bei den Großeltern steht Zeit für die Kinder zur Verfügung. Sie können sich den Kindern aufmerksam widmen und beziehen sie auch gerne in ihre Lebensgewohnheiten mit ein. Auch bei den Mahlzeiten zeigen sich Unterschiede. Die Oma kocht andere Gerichte, meist noch mit vielen frischen Zutaten und auch das Lieblingsessen wird für die Sprösslinge gerne zubereitet.

Zusammen an einem Tisch essen, dabei erzählen oder lachen – das ist ein Punkt, der bei Kindern den Fokus auf bewusstes Essen richtet. Auch für alleinstehende Großelternteile bedeutet die Anwesenheit von Enkelkindern am Tisch ein Miteinander, das sie sonst eher nur selten genießen können.

Text + Bildrechte Opa Lingen © agkues

– Anzeige –

– Anzeige –