

# DREHSCHEIBE

JUL-SEPT|2019



**Aktion Weltseniorentag  
01. Oktober 2019**

Seite 3

Foto © Richard Heskamp

- 2 „Wussten Sie schon, dass...“, 4. Lingener Freiwilligentag – 4. Jugendfreizeittag
- 3 Vorwort und Steckbrief Meta Scharf, Weltseniorentag
- 4 Senioren aktuell – SeniorenCampus
- 5 Senioren aktuell – Demenz Parcours
- 6 Senioren aktuell – Vorlesung Senioren Campus: Prof. Dr. Thomas Steinkamp
- 7 Senioren aktuell – Tätigkeitsbericht der Seniorenvertretung: Übergabe an Oberbürgermeister Dieter Krone
- 8 Senioren aktuell – Deutscher Bundeswehr-Verband e. V.
- 9 Senioren aktuell – 90 Jahre AWO Emsland
- 10–11 Senioren aktuell – Bericht über die Informationsveranstaltung „Altersdiskriminierung“
- 12–14 Veranstaltungen in Lingen
- 15 Unterhaltung – Rätsel und Sonstiges
- 16–17 Senioren aktiv – Interview mit Karen Duve
- 17 Senioren aktiv – Mittagstische in Lingen
- 18 Senioren aktiv – Interview mit Franz Kleene
- 19 Senioren aktiv – Plattdeutsches Freilicht-theater in Darne: Schwattet Gold
- 20–21 Senioren aktiv – Edmund Krawczyk: Von Kindesbeinen für den SUS Darne
- 22 Senioren aktiv – Interview mit Annette Koop und Arno Kosmider
- 23 Senioren aktuell – Kolumne: „Opa Lingen“

*In den nächsten Ausgaben werden weitere redaktionelle Beiträge der Lingener Seniorenverbände vorgestellt. Die nächste Ausgabe erscheint im Oktober 2019.*

*Wir freuen uns auf Ihre Mitarbeit!*

## IMPRESSUM

Herausgeber/V.i.S.D.P.	Seniorenvertretung der Stadt Lingen (Ems) Ingrid Hermes (1. Vorsitzende) senioren.hermes@web.de
Redaktionsleitung:	Johannes Ripperda senioren.drehscheibe@web.de
Konzept/Gestaltung/Satz	© MEDIENWERKSTATT GmbH & Co. KG Halle IV, Kaiserstraße 10a, 49809 Lingen (Ems)
Geschäftsführung Kommunikation	Thorben Koop T +49 (0) 591 61075-30 F +49 (0) 591 61075-32 info@medienwerkstatt-lingen.de
Erscheinungsgebiet	Lingen
Erscheinungsdatum	Juli 2019 – 20. Ausgabe
Vertrieb	Kostenlos an verschiedene Auslagestellen
Quellennachweis:	Foto Titelseite © Richard Heskamp

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

*Wussten  
Sie schon,  
dass...*

... im Sommer 2003 die damalige Hitzewelle in Europa die über hundert Jahre geltenden Temperaturrekorde brach – und das sogar über einen längeren Zeitraum hinweg als alle anderen Sommer zuvor? Die höchste Marke erreicht das portugiesische Alentejo am 1. August mit 47,3 °C.

... Kopfsalat im Sommer der meistverzehrt Salat in Europa und Südamerika ist? Seine Erfolgsgeschichte reicht zurück bis ins alte Ägypten.

... nach dem Zweiten Weltkrieg die Zeit für den Bikini gekommen war (benannt nach dem Bikini-Atoll)?



Foto © Richard Heskamp

## 4. Lingener Freiwilligentag – 4. Jugendfreizeittag VERANSTALTUNGSHINWEIS

### Wir sind dabei!

**Sonntag 01. September 2019**

**Marktplatz Lingen 11:00–18:00 Uhr**

**Das Freiwilligenzentrum und die Stadt Lingen (Ems) organisieren gemeinsam diese Veranstaltung. Die Schirmherrschaft hat Oberbürgermeister Dieter Krone übernommen.**

Besucher können sich in persönlichen Gesprächen über die zahlreichen Möglichkeiten freiwilligen Engagements in der Stadt Lingen informieren. Parallel dazu wird die große Vielfalt der Jugendarbeit gezeigt und Mitmachaktionen für Jung und Alt laden zum Entdecken und Ausprobieren ein. Ein vielseitiges und farbenfrohes Bühnenprogramm rundet den Tag ab.

Liebe Leserinnen und Leser,

wir sind jetzt schon wieder im 3. Quartal, die Zeit verfliegt wie im Flug. Als wir 2017 gewählt wurden habe ich so gedacht, was wird wohl auf mich zukommen? Mittlerweile bin ich in mehreren Arbeitsgruppen tätig und freue mich immer wieder Neues zu erfahren. Die Begegnungen mit so vielen unterschiedlichen Menschen in der Seniorenarbeit bereitet mir viel Freude. Ich arbeite gerne weiter in der Seniorenvertretung der Stadt Lingen. Menschen, die in Not geraten sind, liegen mir am Herzen. Ich danke allen Senioren, die mich in dieses Amt gewählt haben.

Meta Scharf

## STECKBRIEF

- 73 Jahre, verheiratet, 3 Kinder und 4 Enkelkinder
- seit 1972 in der DLRG, 1975 habe ich den Lehrschein gemacht
- ab 1975 habe ich Schwimmkurse für Kinder gegeben, was ich 2012 durch einen Unfall abgeben musste

Früher habe ich Kinder- schwimmkurse bei der DLRG Lingen (Deutsche Lebensrettungs Gesellschaft) gegeben, die ich leider durch einen Unfall aufgeben musste. Jeden Mittwoch und Samstag koche ich im Verein Pinke Panther e.V. für Senioren. Dieses Ehrenamt bringt mir viel Freude. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen der „Drehscheibe“.

Meta Scharf



Foto © Richard Heskamp

- in den 90er Jahren habe ich Kinder und deren Familien aus Weißrussland betreut
- seit 2009 Mitglied der Tafel Lingen
- seit 2016 bin ich beim Verein „Pinke Panther e.V.“ aktiv
- seit 2017 im Vorstand der Seniorenvertretung in der Stadt Lingen

## Am 01. Oktober 2019 freiwillig auf Kraftfahrzeuge jeglicher Art verzichten! Machen Sie mit! WELTSENIONENTAG

**Der internationale Tag der älteren Menschen, manchmal auch Tag der Senioren oder Weltseniorentag genannt, findet am 01. Oktober 2019 statt. Um die Leistungen der Älteren und den Gewinn, den sie für das gesellschaftliche Zusammenleben darstellen zu würdigen, wurde er 1990 durch die UNO initiiert.**

Wir, die Mitglieder der Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems), möchten an diesem Tag mit vielen Menschen jeglichen Alters ein umweltbewusstes Zeichen setzen.

Wir laden Sie ein, an diesem Tag freiwillig auf Kraftfahrzeuge zu verzichten und stattdessen per Fahrrad oder zu Fuß unterwegs zu sein. Über unterschiedliche Partner und Gruppen, die mit uns diese kleine Selbstverpflichtung an einem Tag mittragen, würden wir uns freuen.

Am 25.11.1973 galt ein bundesweites Fahrverbot vor dem Hintergrund der Ölkrise. Heute könnten wir vor dem Hintergrund des Klimawandels ein freiwilliges Zeichen setzen. Unsere Kinder und Ju-

gendlichen gehen freitags auf die Straße und demonstrieren für den Klimaschutz.

Mit ihnen solidarisieren wir uns und nehmen ihre Sorgen ernst. Gemeinsam sind wir stark! Zeigen wir, dass wir etwas ändern wollen für eine zukunftsweisende Klimapolitik.

### Und so sind Sie dabei:

Ab dem 18. Juli 2019 können Sie Ihren freiwilligen Verzicht bei uns dokumentieren.

Per Mail [post@seniorenvertretung-lingen.de](mailto:post@seniorenvertretung-lingen.de), auf unserer Internetseite [www.seniorenvertretung-lingen.de](http://www.seniorenvertretung-lingen.de) oder per Telefon 0591 4609 können Sie uns Ihre Teilnahme mitteilen.

Wir werden die Anzahl der Unterstützer aktuell auf unserer Internetseite veröffentlichen, wenn Sie möchten sogar mit Namensnennung.

Um ein Zeichen zu setzen, bitten wir Sie zahlreich an dieser Aktion teilzunehmen.

Wir bedanken uns jetzt schon recht herzlich bei Ihnen für Ihre Unterstützung!

Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems)

Text: Seniorenvertretung Lingen

## SeniorenCampus startet in neue Runde: topaktuelle Themen auf dem Campus Lingen SENIORENCAMPUS

„Ich freue mich, den diesjährigen SeniorenCampus anzukündigen“, leitete Prof. Dr. Ingmar Ickerott, Dekan der Fakultät Management, Kultur und Technik der Hochschule Osnabrück das Pressegespräch zum Auftakt der Vorlesungsreihe 2019 ein. Was vor sechs Jahren ins Rollen gebracht wurde, sei inzwischen eine Institution geworden, die die Hochschule gerne pflege. „Gesellschaftliches Engagement ist uns wichtig. Wir wollen ein offener Campus bleiben, der im Dialog mit der Bevölkerung steht. So können wir uns gegenseitig Impulse geben“, betonte Ickerott und dankte in diesem Zusammenhang der Seniorenvertretung der Stadt Lingen für die hervorragende Zusammenarbeit. Zugleich ging ein großer Dank an die Stadt Lingen, die Sparkasse Emsland, die Volksbank Lingen und die Stadtwerke Lingen, die als Sponsoren den SeniorenCampus überhaupt erst ermöglichen würden.

„Der Campus Lingen ist ein wichtiger Teil der Stadt Lingen im Herzen unserer Stadt, insofern schätze ich es sehr, dass die Hochschule ihre Türen für die Bevölkerung öffnet. So können sie inhaltlich am Campus teilhaben und Wissen erwerben“, betonte Stefan Altmeyen, Erster Stadtrat der Stadt Lingen. Denn „Bildung im Alter bedeutet auch Teilhabe an der Gesellschaft“, fügte Ingrid Hermes von der Seniorenvertretung hinzu. Es gebe aber ausdrücklich keine Altersbeschränkung nach unten, alle seien willkommen, erklärte der Geschäftsführer der Seniorenvertretung Johannes Ripperda. Für Dr. Ralf Büring von den Stadtwerken Lingen biete das Konzept eine ideale Möglichkeit, den Campus Lingen kennenzulernen. „Wir sind ebenfalls eng mit der Region verbunden und sehen diese Veranstaltung als gute Gelegenheit, unserem Unternehmen ein Gesicht zu geben“, so Büring. Als Mehrwert für die Region und für die älteren Menschen bezeichnete Birgit Hölscher von der Volksbank Lingen den SeniorenCampus. Auch für Siegfried Gladis von der Sparkasse Emsland ist die Vorlesungsreihe einzigartig in der Region: „Der SeniorenCampus hat ein sehr hohes Niveau und die ausgewählten Themen umtreiben die gesamte Gesellschaft.“

So vielseitig wie der Campus selbst seien auch die diesjährigen Vorlesungen ein „bunter Blumenstrauß“ der Fachlichkeiten, so Ickerott. Den Anfang machte am 16. Mai Prof. Dr. Thomas Steinkamp mit dem Thema: „Alles eine Frage der Führung“. Darin ging es um die Herausforderungen, die mit Führungen verbunden sind.

„Gesundheitsinformationen“ lautete der Titel der am 6. Juni stattfindenden Vorlesung von Prof. Dr. Rosa Mazzola. Sie machte darauf aufmerksam, dass sich die Art und Weise, wie sich Menschen mit medizinischen Informationen versorgen, gewandelt hat. In der zweiten Jahreshälfte folgt am 18. September die Vorlesung „Digitalisierung: Herausforderung oder Chance?“ mit Prof. Dr. Liane Haak. Die Wirtschaftsinformatik-Professorin erklärt darin die Veränderungen im Zuge der Digitalisierung wie unter anderem den großen Einfluss von Smartphones. Den Abschluss der diesjährigen Vorlesungsreihe bildet am 14. November das Thema „Simulations-techniken im Maschinenbau – Wege zu optimalen Produkten“ von Prof. Dr. Christian Henig. Er demonstriert, dass Simulationen ein bewährtes Mittel sind, um Eigenschaften von Bauteilen zu untersuchen. Die Vorlesungen finden auf dem Campus Lingen der Hochschule Osnabrück, Kaiserstraße 10c, im Hörsaal KD 0202 statt. Sie beginnen jeweils um 16:30 Uhr und dauern circa eine Stunde.

Kostenlose Anmeldungen zu den aktuellen Veranstaltungen sind ab sofort bei der Geschäftsstelle der Seniorenvertretung der Stadt Lingen unter Telefon 0591 4609 oder per E-Mail: [post@seniorenvertretung-lingen.de](mailto:post@seniorenvertretung-lingen.de) möglich.

Text u. Foto: Hochschule Osnabrück



Sie freuen sich auf die sechste Vorlesungsreihe des Lingener SeniorenCampus (v. l.): Siegfried Gladis (Sparkasse Emsland), Erwin Heinen (Stadt Lingen), Prof. Dr. Thomas Steinkamp (Hochschule Osnabrück), Nadine Haberland (Hochschule Osnabrück), Birgit Hölscher (Volksbank Lingen), Johannes Ripperda (Seniorenvertretung), Ingrid Hermes (Seniorenvertretung), Dr. Ralf Büring (Stadtwerke Lingen), Prof. Dr. Ingmar Ickerott (Hochschule Osnabrück) und Stefan Altmeyen (Erster Stadtrat Lingen).

„Ich beginne nun die Reise, die mich zum  
Sonnenuntergang meines Lebens führt ...“\*



## Ausstellung zu Demenz in der Johanneskirche DEMCZ PARCOURS

**1,6 Millionen an Demenz erkrankte Menschen gibt es in Deutschland, 45 Millionen weltweit, bis 2050 soll sich die Zahl in Deutschland verdoppeln, weltweit sogar verdreifachen. Viele Angehörige verschweigen diese Krankheit, sind überfordert und bräuchten dringend Unterstützung und Hilfe. Denn der erkrankte Mensch verliert nicht nur seine kognitiven, emotionalen und sozialen Fähigkeiten, sondern baut auch körperlich ab, die Motorik wird eingeschränkt, die Wahrnehmung nimmt ab. Die dementiell veränderten Menschen leben in einer eigenen Welt, in der sie oft nicht mehr erreichbar sind.** Um auf diese Besonderheiten aufmerksam zu machen gibt es beim Demenz-Servicezentrum Landkreis Emsland sogenannte Demenzkästen, die die Gedächtnistrainerin Helga Kruppik zu einer interaktiven Ausstellung ins Gemeindehaus der Johanneskirche, Loosstraße 37, 49809 Lingen, holt um zu verstehen, wie dementiell veränderte Menschen sich eventuell fühlen, reagieren und „ticken“. **Es geht nicht darum, eine Demenzerkrankung und deren Symptome zu erkennen, sondern darum, Menschen mit Demenzerkrankung besser zu verstehen und ihnen im Alltag verständnisvoller zu begegnen.**

Unsere Gedächtnistrainerin Helga Kruppik wird am **14. September 2019** diesen Demenz Parcours, **ab 11:00 Uhr** in den Räumen der Johanneskirche, Loosstraße 37, 49809 Lingen, allen interessierten noch einmal zur interaktiven Nutzung zur Verfügung stellen.

*Text: Julia Kessler, Kirchenvorstand der Johanneskirche Lingen*

\*Der ehemalige amerikanische Präsident R. Reagan, der 2004 an Demenz verstarb.

**Prof. Dr. Thomas Steinkamp:  
Alles eine Frage der Führung ...  
VORLESUNG SENIOREN CAMPUS**

Rund 60 Zuhörer folgten kürzlich der Vorlesung auf dem Campus Lingen zur Führung von Mitarbeitern und Unternehmen. Prof. Dr. Thomas Steinkamp erklärte in seinem unterhaltsamen Vortrag, dass seitdem Menschen gemeinsam an Aufgaben arbeiten über die richtige Führung nachgedacht wird. Dabei geht es nicht nur um die Organisation von Arbeit, sondern auch um die Regelung des Miteinanders.

Es folgte eine bunte Reise durch die Möglichkeiten von Führung. Als wichtigstes Instrument nannte er die Zielsetzung, Koordinierung und Motivation. Die unterschiedlichen Ansprüche und Erwartungen von Mitarbeitern und Führenden erschweren die reibungslose Zusammenarbeit. Steinkamp zeigte auf, wie sich Führungskräfte und Nicht-Führungskräfte in ihren Persönlichkeiten unterscheiden. Gefragt sind hier Eigenschaften wie Dominanz, Karriereorientierung, Selbstbewusstsein und Risikobereitschaft sowie Belastbarkeit und Gelassenheit. Dabei wies er darauf hin, wie notwendig es sei, dass Führungskräfte ein ehrliches Feedback bekommen. Nur so könnten sie gute Entscheidungen treffen. Der Frauenanteil in Führungspositionen liegt bei rund 29 Prozent laut IW-Untersuchung. Damit wird der allgemein bekannte Befund bestätigt, dass Frauen in Führungspositionen im Vergleich zu ihrem Anteil an allen Beschäftigten unterrepräsentiert sind. Dann erläuterte Prof. Dr. Steinkamp, dass die aktuelle VUCA-Welt ein anderes Führungsverständnis erfordert. VUCA ist ein Akronym (Kunstwort) und



Dozent Prof. Dr. Thomas Steinkamp Foto: Johannes Ripperda

steht für Volatility, Uncertainty, Complexity und Ambiguity. In der VUCA Welt von heute bleiben weder Leadership noch Strategien in Organisationen verschont. Erfahrungen, Glaubenssätze und Paradigmen kommen auf den Prüfstand, da es nicht mehr den einen Weg oder das Führungsinstrument gibt. Individualität löst Standard ab. Immer häufiger entscheiden Mitarbeitende darüber, welchen Führungskräften sie Respekt zollen. Man spricht von „Führung von unten“.

Zum Schluss gab Steinkamp die Frage zur Diskussion, ob sich ein Trainerwechsel als Führungswechsel in der Bundesliga lohne. Er zeigte, dass die

durchschnittliche Punktesumme der fünf Spiele nach einem Wechsel höher ist als die Punktesumme der fünf Spiele vor dem Wechsel.

Die Vorlesung gab den aktuellen Stand der Führungsforschung und ein gelingendes Miteinander in Organisationen wieder.

Text: Johannes Ripperda,  
Foto links: Hochschule Osnabrück





Johannes Ripperda, Geschäftsführer, Ingrid Hermes, 1. Vorsitzende, Oberbürgermeister Dieter Krone, Ursula Ramelow, 2. Vorsitzende und 1. Stadtrat Stefan Altmeyen bei der Übergabe des Tätigkeitsberichtes 2018

## Tätigkeitsbericht an Oberbürgermeister Dieter Krone übergeben AKTUELL

Ein ereignisreiches Jahr 2018 spiegelt der Tätigkeitsbericht der Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems) wieder, lobte Oberbürgermeister Krone. Vom Tag der Lingener Senioren anlässlich des 30-jährigen Bestehens, über Informationsveranstaltungen, die Herausgabe der Seniorenzeitung *Drehscheibe*, die Vorlesungen des Senioren Campus sowie die Schulungen zum Umgang mit dem Computer, Tablett und Smartphone für Seniorinnen und Senioren umfasste das Angebot der Seniorenvertretung. Er dankte der Seniorenvertretung für das ehrenamtliche Engagement für die Seniorinnen und Senioren in der Stadt Lingen (Ems).

Bei dem Gespräch mit Oberbürgermeister Dieter Krone, Erstem Stadtrat Stefan Altmeyen sowie dem Seniorenberater Erwin Heinen bedankten sich Ingrid Hermes, 1. Vorsitzende, Ursula Ramelow, 2. Vorsitzende, und Johannes Ripperda, Geschäftsführer, im Namen der Seniorenvertretung für die Unterstützung der vielfältigen Arbeit seitens der Stadt Lingen (Ems).

Dann berichteten die Vertreter der Seniorenvertretung über die Pläne und Vorhaben der nächsten Jahre. Hier geht es um die Frage, ob die Seniorinnen und Senioren in Lingen mit ihrer Situation zufrieden sind. Generationenfreundliches Einkaufen, Sprechstunden des Seniorenberaters, Wohngeld, pflegende Angehörige, Umweltschutz, Sicherheitstraining für ältere Pedelecfahrer sowie die intensivere Zusammenarbeit mit den Mitgliedsverbänden sind die Themen, die in den nächsten zwei Jahren auf der Agenda der Seniorenvertretung stehen.

*Text: Johannes Ripperda, Foto: Seniorenvertretung Lingen*

## Deutscher BundeswehrVerband e. V. sKERH LINGEN

Der „Deutsche Bundeswehrverband e. V.“, dessen Mitglied wir sind, ist die unabhängige Einheits- und Spitzenorganisation zur Vertretung der allgemeinen, ideellen, sozialen und beruflichen Interessen aller aktiven und ehemaligen Angehörigen der Bundeswehr, ihrer Familienangehörigen und Hinterbliebenen gegenüber dem Parlament, Regierung und Öffentlichkeit.

Die selbständige Kameradschaft Ehemaliger, Reservisten und Hinterbliebene (sKERH Lingen) ist eine Unterorganisation des Deutschen Bundeswehrverbandes e. V. (DBwV) und dem Landesverband Nord. Sie wurde 1977 gegründet. So konnte die Kameradschaft im Jahr 2017 ihr 40-jähriges Jubiläum im Beisein des Landesvorsitzenden Nord OTL Andreas Brandes feiern.

Die Kameradschaft betreut den Großraum südwestliches Niedersachsen mit den Landkreisen Grafschaft Bentheim, Emsland und Teilen des Landkreises Osnabrück (südliche Grenze ist die A30, ostwärtige Grenze ist die A1) und hat derzeit 387 Mitglieder.



Wir sehen es als unsere Aufgabe an soldatische Traditionen und Kameradschaft zu pflegen, unsere Kameradinnen und Kameraden sowie ihre Angehörigen vor Ort zu betreuen sowie als Ansprechpartner jederzeit zur Verfügung zu stehen. Wir bieten neben den bekannten Leistungen der Betreuung und Hilfe des DBwV e. V. Vortragsveranstaltungen und Treffen in gemütlicher Runde. Weiterhin sind wir Ansprechstelle für Probleme bei denen der Verband oder die empfohlenen Gesellschaften der Fördergesellschaft des DBwV helfen könnten. Der Vorstand setzt sich aus dem Vorsitzenden, einem stellvertretenden Vor-

Seit 2018 ist OTL a. D. Wolfram Jüttner aus Bawinkel Vorsitzender der Kameradschaft. Sein Vertreter ist OStFw. a. D. Richard Biank aus Nordhorn. Die weiteren Vorstandsmitglieder kommen aus Ankum, Geeste, Haselünne, Lingen und Werlte.



sitzenden, dem Kassenwart, dem Schriftführer und neun Beisitzern zusammen.

Weitere Informationen erhalten Sie auf der Webseite [www.dbwv-sk-erh-lingen.de](http://www.dbwv-sk-erh-lingen.de).



## Arbeiterwohlfahrt Emsland feiert 90-jähriges Bestehen

### 90 JAHRE AWO EMSLAND

Auf 90 Jahre erfolgreiche Arbeit kann die AWO in Lingen zurückblicken. Das bestätigte die zahlreich erschienene Prominenz aus Stadt und Land bei der Feierstunde in Halle IV. Der frühere Bremer Bürgermeister Henning Scherf, selbst AWO-Mitglied, erwähnte in seiner Festrede die Gründerin der AWO, Marie Juchacz, die als erste Frau am 19. Februar 1919 eine Rede in einem deutschen Parlament hielt und sich für die Rechte der Frauen einsetzte. „AWO bedeutet Kampf für Freiheit, Gleichheit, Gerechtigkeit, Toleranz und Solidarität“ so Henning Scherf. „Die AWO war von Anfang an ganz nah bei den Menschen und hat durch solidarisches Handeln existenzielle Not gelindert.“



AWO-Ortsvereinsvorsitzender Reinhold Hoffmann hob die Verdienste der 85-jährigen Ursula Reich hervor, die schon über 35 Jahre den Seniorenclub der AWO leitet. Mit Blumen geehrt wurden Mathilde Heskamp und Helga Diehm, die im Gründungsjahr der AWO Emsland 1929 geboren sind. Helga Diehm konnte an der Festveranstaltung leider nicht teilnehmen.

Lingens Oberbürgermeister Dieter Krone bezeichnete den Abenteuerspielplatz der AWO in Goosmannstannen als außerordentlich erfolgreiches Präventions- und Integrationsprojekt. „Hier wird hochprofessionelle pädagogische Arbeit geleistet“, hob Krone hervor. Dem Wunsch der AWO, eine Straße in Lingen nach Marie Juchacz zu benennen, stand er offen gegenüber. Auch Landrat Reinhard Winter hob hervor, dass die AWO im Emsland vielfältige soziale Aufgaben wahrnimmt. Besonders erwähnte er die

Aussiedlerbetreuung, den Jugendmigrationsdienst und die Flüchtlingsarbeit. Für den erkrankten Kreisvorsitzenden Joachim Stasch überbrachte Georg Tranel als dessen Stellvertreter die Grüße des Kreisvorstandes. Er wies besonders auf das „Cafe Interntional“ als Treffpunkt für Ausländer und Deutsche in Meppen hin. Grüße des Bezirksverbandes Weser-Ems überbrachte Wilhelm Merkentrup. Er unterstrich die Bedeutung der AWO als tragendes Element der Demokratie. Einen geschichtlichen Überblick über die AWO im Emsland gab Vorstandsmitglied Hajo Wiedorn. Er erinnerte an die unvergessene Ruth West als Begründerin des Abenteuerspielplatzes. Als Vorsitzende des AWO-Ortsvereins erwähnte er Änne Keppler, Klaus Schumacher, Gerd Groskurt, Christoph Westermann, Rolf Börsch, Ingrid Hermes und Iris Rösner. Seit 2018 übt Reinhold Hoffmann die Funktion des Vorsitzenden in Lingen aus. Wiedorn schloss mit den Worten: „Echtes Engagement. Echte Vielfalt. Echt AWO. 100 Jahre AWO – Wir machen weiter!“

Text: Hajo Wiedorn



Das Foto zeigt von links nach rechts: Hajo Wiedorn, OB Dieter Krone, Wilhelm Merkentrup, Dr. Henning Scherf, Mathilde Heskamp, Reinhold Hoffmann, Ursula Reich, Landrat Reinhard Winter sowie die Vorstandsmitglieder Angelika Diesen, Carsten Primke, Georg Tranel und Herbert Jäger

Foto: Lingener Tagespost

– Anzeige –

**Bericht über die Informationsveranstaltung am 23. Mai 2019 in der Halle IV über das Thema ALTERSDISKRIMINIERUNG**

**„Altersdiskriminierung“ – Wenn ältere Menschen in vergleichbaren Situationen schlechter behandelt werden.**

**Referentin: Frau Hannelore Schweitzer – Büro gegen Altersdiskriminierung, Bonn**

**Das Alter ist in aller Munde, denn es betrifft irgendwann alle. Es gibt Altersgrenzen, Vorurteile und ungleiche Behandlungen wegen des Alters. Die erleben Jüngere wie Ältere. Junge Leute kennen den Satz: „Das kannst du nicht, dir fehlt die Erfahrung.“ Ältere hören: „Das kannst du nicht mehr, deine Erfahrungen sind heute nichts mehr wert, die Zeiten haben sich geändert.“**

Zur Einstimmung auf das Thema passt das Gedicht von Wilhelm Busch:

Das große Glück noch klein zu sein,  
sieht mancher Mensch als Kind nicht ein,  
und möchte, dass er ungefähr  
so 16 oder 17 wär.

Doch schon mit 18 denkt er: „Halt!  
Wer über 20 ist, ist alt.“  
Warum? Die 20 sind vergnüglich –  
auch sind die 30 noch vorzüglich.

Zwar in den 40 – welche Wende –  
Da gilt die 50 fast als Ende.  
Doch in den 50 – peu a peu –  
schraubt man das Alter in die Höh’.



*Frau Ursula Ramelow (l.), stellvertretende Vorsitzende der Seniorenvertretung, bedankt sich bei der Referentin Hanne Schweitzer*

Die 60 scheinen noch passabel  
und erst die 70 miserabel.  
Mit 70 aber hofft man still:  
„Ich schaff die 80, so Gott will“.

Wer dann die 80 biblisch überlebt  
zielsicher auf die 90 strebt.  
Dort angelangt, sucht er geschwind,  
nach Freunden, die noch älter sind.

Doch hat die Mitte 90 man erreicht  
– die Jahre, wo einen nichts mehr wundert –  
denkt man mitunter: „Na vielleicht  
schaffst du mit Gottes Hilfe auch die 100!“

Die Ansichten und das Verhältnis zum Alter und zum Leben hat er treffend auf den Punkt gebracht. Nicht erst seit heute, schon immer wurden die

Generationen mal umworben mal angegriffen, wie gerade die wirtschaftliche Lage oder die gesellschaftspolitische Situation es brauchte. In der Zeit der Jugendarbeitslosigkeit waren es die Älteren, die ihnen die Stellen wegnahmen, nun sind es die Älteren, die durch die Renten die Lasten auf die Jüngeren übertragen. So wird durch nicht haltbare Vorurteile Meinung manipuliert und polarisiert. Frau Hanne Schweitzer berichtete unter anderem, dass zum Beispiel auch der demografische Wandel nicht über Nacht passierte. Bereits seit 1875

*Reinhard Falkuß hält die Besucher mit Bewegungsübungen fit*



sinkt die Zahl der Geburten, der sich natürlich durch den Pillenknick noch verschärfte.

Die demografische Veränderung stand also nicht plötzlich vor der Tür, sie wurde von den Politikern schlichtweg nicht rechtzeitig aufgegriffen. Auch der Pflegenotstand ist kein neues Problem. Schon 2002 wurde festgestellt, dass 40.000 Stellen unbesetzt sind. Beim Thema Pflege wirkt sich die Altersdiskriminierung besonders zu Lasten der Frauen aus: die meisten Pflegekräfte sind Frauen und die meisten Pflegebedürftigen auch.

Weiter genannt als Diskriminierung wurde auch der Versicherungs- und Bankenbereich, die willkürlichen und verständlichen Altersbegrenzungen in den einzelnen Berufen und im Ehrenamt: Unter anderem Notar bis 70, Schöffe nur bis 70.

Auch der Anspruch auf Brustkrebsvorsorge gilt nur von 50 bis 69...

Viele drastische Beispiele folgten, die die Benachteiligung untermauerten. Einige Aussprüche von Prominenten zum Alter machten betroffen und nachdenklich, wie gedankenlos Menschen entwürdigt werden. Dabei heißt es in der Charta der Grundrechte der Europäischen Union:

„Ältere Menschen haben das Recht auf ein würdiges und unabhängiges Leben und auf Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben.“

Was in der Charta steht, sollen die Kommunen realisieren. Dazu ist es wichtig über die Generationen hinweg miteinander ins Gespräch zu kommen, und alle – jung und alt, weiblich und männlich – mit einzubeziehen. Nicht gegeneinander nur miteinander wird es gelingen, hier in unserer Stadt gute Bedingungen zu erzielen. Es gibt bereits einen Arbeitskreis zusammen mit dem Kinder- und Jugendparlament.

Zum Schluss gab Frau Hanne Schweitzer noch einen Tipp: Sterbegeld gehört zum Schonvermögen und darf nicht zur Deckung von Pflegegeld herangezogen werden und es ist Hartz IV sicher.

Wir bedanken uns für den umfassenden Vortrag mit vielen Beispielen und Fakten.

Ein herzliches Dankeschön gilt auch Herrn Reinhard Falkus, der die Vortragsreihe durch gymnastische Übungen auflockerte.

## **Nächste Informationsveranstaltung:**

**19. September 2019, 15:00–17:00 Uhr, Halle IV**

**Ärztliche Versorgung in Lingen?**

**Ärztinnen GENIAL Lingen**

*Text: Ursula Ramelow, Fotos: Johannes Ripperda*

# VERANSTALTUNGEN IN LINGEN

## JULI 2019

- 15.07. **Übungsabend** 18:45 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
- 16.07. **Fahrt nach Norderney** | GELingen e. V.
- 18.07. **Fahrt ins Blaue** | Pinke Panther e. V.  
Informationen und Anmeldung unter Telefon  
0591 120 79 470
- 25.07. **Meditation in der Natur – Entspannung im Sommer**, Kurs-Nr. 95130 16:00 Uhr | VHS

## AUGUST 2019

- 05.08. **Übungsabend** 18:45 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
- 08.08. **Tagesfahrt an die Nordsee – Dangast mit Mittagessen, Besichtigung und Schifffahrt**, Informationen und Anmeldung unter Telefon 0591 120 79 470 | Pinke Panther e. V.
- 08.08. **Seniorenkino** 13:30 Uhr | GELingen e. V.  
„Nur eine Frau“
- 12.08. **Übungsabend** 18:45 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
- 13.08. **Preis-Doppelkopfturnier** 19:00 Uhr  
für Jedermann im Gasthof Klaas-Schaper, Infos  
unter Tel. 0591 9778615
- 18.08. **Sommerfest am Parkhügel** 12:00 Uhr | GELingen e. V.
- 25.08.–  
29.08. **5 Tage: Rhön – Gersfeld** | GELingen e. V.
- 26.08. **Übungsabend** 18:45 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
- 30.08. **Plattdeutsches Freilichttheater** 20:30 Uhr  
„Schwattet Gold – Ok een Sheriff bruckt mool  
Hölpe“, PREMIERE, Lingen-Darme, Am Hei-  
mathaus 13, Theatergruppe des Heimatverein  
Darme e. V.
- 31.08. **Plattdeutsches Freilichttheater** 20:30 Uhr  
(siehe 30.08.)

## SEPTEMBER 2019

- 01.09. **4. Lingener Freiwilligentag und 4. Lingener Jugendfreizeittag**, Veranstaltungs-  
ort: Marktplatz Lingen, Veranstalter: Freiwilli-  
gen Zentrum Lingen und Stadt Lingen 11:00 Uhr
- 01.09. **Plattdeutsches Freilichttheater** 20:30 Uhr  
(siehe 30.08.)
- 02.09. **Smovey Indoor/Outdoor 65+** 18:15 Uhr | VHS  
Bewegung, drinnen und draußen, Kurs-Nr.  
96710, 7 Termine
- 03.09. **Wirbelsäulengymnastik** 09:20 Uhr | VHS  
Bewegung, Kurs-Nr. 96010, 14 Termine

- 03.09. **Tuesday English for the over 50's (B1)**, Sprachen, Kurs-Nr.: 72200, 14 Termine 09:45 Uhr | VHS
- 04.09. **Englisch – reading, listening, talking (C1)**, 50+, Sprachen, Kurs-Nr.: 72270, 14 Termine 09:30 Uhr | VHS
- Yoga am Stuhl** 16:00 Uhr | VHS  
Yoga 55plus, Entspannung, Kurs-Nr. 95570, 7 Termine
- Spanisch mit Muße II (A1)** 16:30 Uhr | VHS  
Für Urlaub und Freizeit – 60+, Sprachen, Kurs-  
Nr.: 76010, 14 Termine
- 05.09. **Englisch – Lektüre und Konversation (B2+)**, 50+, Sprachen, Kurs-Nr.: 72260, 14 Termine 08:30 Uhr | VHS
- Englisch für Profis I (C1)** 10:00 Uhr | VHS  
50+, Sprachen, Kurs-Nr.: 72290, 14 Termine
- 06.09. **Plattdeutsches Freilichttheater** 20:30 Uhr  
(siehe 30.08.)
- 07.09. **Plattdeutsches Freilichttheater** 20:30 Uhr  
(siehe 30.08.)
- 09.09. **Übungsabend** 18:45 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
- 10.09. **Erkältungszeit – Frische, salzhaltige Luft der Salzgrotte bietet Linderung**,  
Entspannung, in Kooperation mit der Salzgrotte  
Mehringere Heide, Kurs-Nr. 95780 17:45 Uhr | VHS
- 10.09. **Preis-Doppelkopfturnier** 19:00 Uhr  
für Jedermann im Gasthof Klaas-Schaper, Infos  
unter Tel. 0591 9778615
- 11.09. **Frauen um 60** 15:00 Uhr | VHS  
Mensch und Gesellschaft
- 12.09. **Frauen um 60** 09:30 Uhr | VHS  
Mensch und Gesellschaft
- Frauen um 60** 15:00 Uhr | VHS  
Mensch und Gesellschaft
- 12.09. **Seniorenkino** 13:30 Uhr | GELingen e. V.  
*Der Titel wird in der örtl. Presse bekannt gegeben!*
- 13.09. **Wirbelsäulengymnastik** 18:30 Uhr | VHS  
Bewegung, Kurs-Nr. 96000, 10 Termine
- 14.09. **Ausstellung zu Demenz** 11:00 Uhr | VHS  
„Ich beginne nun die Reise, die mich zum Son-  
nenuntergang meines Lebens führt ...“,  
Veranstaltungsort: Gemeindehaus der  
Johanneskirche, Loosstraße 37, 49809 Lingen
- 17.09. **Qigong** 10:00 Uhr | VHS  
Entspannung, Kurs-Nr. 95250, 10 Termine
- Erkältungszeit – Frische, salzhaltige Luft der Salzgrotte bietet Linderung**,  
Entspannung, in Kooperation mit der Salzgrotte  
Mehringere Heide, Kurs-Nr. 95790 17:45 Uhr | VHS

- 17.09. **Spanien und Lateinamerika** 18:30 Uhr | VHS (B1+), Politischer Diskussionsstoff in spanischer Sprache, Sprachen, Kurs-Nr.: 76095, 14 Termine
- 18.09. **Digitalisierung: Herausforderung oder Chance? Einführung, Beispiele und Fragen!**, Professorin Dr. Liane Haak, Hörsaal KD0202
- 19.09. **Fahrt ins Blaue** | Pinke Panther e.V. Informationen und Anmeldung unter Telefon 0591 120 79 470
- 19.09. **Plattdeutsch (A1/A2)** 18:30 Uhr | VHS Sprachen, Kurs-Nr.: 78830, 10 Termine
- 21.09.–29.09. **9 Tage Hohe Tatra – Slowakische Republik**, 1 Übernachtung in Brünn, 5 Übernachtungen in der Hohen Tatra, 2 Übernachtungen in Dresden, Informationen und Anmeldung unter Telefon 0591 120 79 470
- 19.09. **Ärztliche Versorgung in Lingen?! – Ärztenetz GENIAL, Lingen**, Informationsveranstaltung der Seniorenvertretung 15:00 Uhr | Halle IV
- 23.09. **Übungsabend** 18:45 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
- 23.09. **Großbritannien und die USA** 20:00 Uhr | VHS (B1+), Politischer Diskussionsstoff in englischer Sprache, Sprachen, Kurs-Nr.: 72211, 14 Termine
- 24.09. **Erkältungszeit – Frische, salzhaltige Luft der Salzgrotte bietet Linderung**, Entspannung, in Kooperation mit der Salzgrotte Mehreinger Heide, Kurs-Nr. 95800

## OKTOBER 2019

- 01.10. **Weltseniorentag mit Aktion** (weitere Informationen siehe Bericht auf S. 3)
- 07.10. **Übungsabend** 18:45 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
- 08.10. **Preis-Doppelkopfturnier** 19:00 Uhr für Jedermann im Gasthof Klaas-Schaper, Infos unter Tel. 0591 9778615
- 10.10. **Seniorenkino** 13:30 Uhr | GELingen e.V. *Der Titel wird in der örtl. Presse bekannt gegeben!*
- 22.10. **Mühlentour – Minden** | GELingen e.V.

### Regelmäßige Termine

**adfc** | Ortsgruppe Lingen  
Radlertreff im Kolpinghaus Lingen, Burgstraße 25: Klönabend – jeden 1. Mittwoch im Monat ab 20:00 Uhr; verkehrspolitischer Dialog – jeden 3. Mittwoch im Monat um 20:00 Uhr  
**März–April:** Samstagstouren – jeden Samstag um 14:00 Uhr Radtour in mittlerem Tempo in die nähere Umgebung, Treffpunkt: Bahnhof Lingen  
**März–Oktober:** Jeden zweiten Sonntag im Monat um 14:00 Uhr gemütliche Nachmittagsfahrten für Jedermann; jeden Montag um 14:00 Uhr gemütliche Radtour – jew. Treffpunkt: Bahnhof Lingen

### Aphasie Regional-Selbsthilfegruppe Lingen e. V.

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

### AWO

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

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

### Christ König Darne

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

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

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

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

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

### Don Bosco Damaschke

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

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

### DRK-Kreisverband Emsland e. V.

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

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

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

### GELingen e. V.

**Bürozeiten:** montags und mittwochs 10:00–12:00 Uhr, freitags 09:00–10:00 Uhr

**Offener Treff:** 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-Sprechstunde und Internet-Café; samstags 09:00 Uhr – Frühstücks-Buffer

**Veranstaltungen im Monat:** Jeden 2. und 4. Samstag 15:00 Uhr – Bingo für alle

# VERANSTALTUNGEN IN LINGEN

## Heimatverein Darne

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

## Integrative Medizin Emsland e. V.

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

## Kneipp Verein Lingen e. V.

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

## Lingener Briefmarkensammler e. V.

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

## Lingener Hospiz e. V.

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

## Pinke Panther e. V. – Offener Seniorentreff

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

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

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

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

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

## Skatclub „Herz Bube“

**Übungsabende** bei Klaas-Schaper: Gastspieler herzlich willkommen

## St. Alexander Schepsdorf

**Seniengruppe:** Jeden 3. Mittwoch um 15:00 Uhr

## 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 Brögbern

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

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

## Förderkreis Wohnpark Gauerbach e. V.

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

## Zukunftsbüro WABE Holthausen-Biene

**Mittagstisch für Senioren:** Von montags bis donnerstags ab 12:00 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus Biene,

Am Gemeinschaftshaus 1, 49808 Lingen. Anmeldung montags von 09:00–10:00 Uhr unter im Büro WABE, Biener Str. 65, 49808 Lingen, Telefon 0591 9662786, oder per E-Mail [mittagessenwabe@gmx.de](mailto:mittagessenwabe@gmx.de)

### Weitere Informationen zu den Veranstaltungen unter:

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

**Aphasie Regional-Selbsthilfegruppe Lingen e. V.** | Ansprechpartner: Gerda Siebert | Tel. 05907 659

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

**Christ König Darne | Seniorengemeinschaft** | Tel. 0591 51465

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Lingener Briefmarkensammler e. V.** | Vereinslokal „Klaas-Schaper“ | Frerener Str. 37 | Tel. 0591 53555 | [www.lingener-briefmarkensammler.de](http://www.lingener-briefmarkensammler.de)

**Lingener Hospiz e. V.** | Universitätsplatz 1 | Tel. 0591 831647 | Mobil: 0160 6864303 | [www.lingener-hospiz.de](http://www.lingener-hospiz.de)

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

**MGH Lingen | Mehrgenerationenhaus** | 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](mailto:post@seniorenvertretung-lingen.de)

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

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

**Skatclub „Herz Bube“** | Vereinslokal „Klaas-Schaper“ | Frerener Str. 37 | Tel. 0591 9778615 | [www.herzbube-lingen.de](http://www.herzbube-lingen.de)

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

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

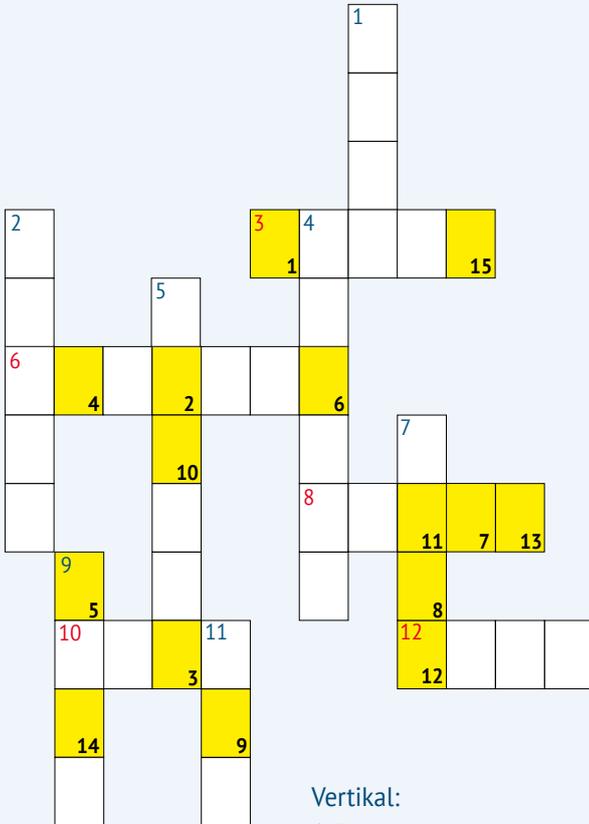
**St. Gertrudis Lingen-Bramsche** | Seniorengemeinschaft | Tel. 0176 23982606

**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**

## Globaler +60-Tag?

### KREUZWORTRÄTSEL



**Horizontal:**

- 3. geringfügig
- 6. Körperkraft
- 8. besonderes Ereignis (engl.)
- 10. Vorname Eulenspiegels
- 12. tönlicher Mensch

**Vertikal:**

- 1. Reitersoldat
- 2. Entfernung der Behaarung
- 4. Torheit/Dummheit
- 5. junges Hausschwein
- 7. schmutzfrei
- 9. dünne Stange
- 11. Schienenfahrzeug

**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), Emder Straße 7, 49809 Lingen oder per E-Mail an [senioren.drehscheibe@web.de](mailto:senioren.drehscheibe@web.de), Betreff: „Seniorenzeitung-Rätsel“ senden. Zu gewinnen gibt es vier Eintrittskarten für die LINUS Lingen Wasserwelten.

Einsendeschluss ist der 28. August 2019.

**Lösung des letzten Rätsels (Zahlenrätsel):**

Die gesuchte Zahl lautete 15.

Die Gewinnerin ist Frau Monika Rakers aus Lingen. Sie hat ein Blutdruckmessgerät, gesponsert von der Darmer Apotheke, gewonnen. Herzlichen Glückwunsch!

Interview mit der Schriftstellerin – ganz privat

KAREN DUVE

Karen Duve wurde 1961 in Hamburg geboren und lebt jetzt in der Märkischen Schweiz. Sie wurde mit zahlreichen Preisen ausgezeichnet. Ihr „Regenroman“ (1999), „Dies ist kein Liebeslied“ (2002), „Die entführte Prinzessin“ (2005) und „Taxi“ (2008) waren Bestseller. 2011 erschien „Anständig essen: Ein Selbstversuch“. Die Verfilmung ihres Romans Taxi kam 2005 in die Kinos. Mit ihrem neuesten Roman „Fräulein Nettles kurzer Sommer“ ist ihr ein spannender Roman um die junge Annette von Droste-Hülshoff aus der Zeit des frühen 19. Jahrhunderts gelungen.

Im westfälischen Münsterland erwarten uns herrschaftliche Gutshäuser, Schlösser und Wasserburgen und die damit verbundenen romantischen Erzählungen, die den Betrachter in die Vergangenheit zurückversetzen. Dass ich ins Träumen geriet, lag daran, dass ich den neuen Roman der Bestseller-Autorin Karen Duve „Fräulein Nettles kurzer Sommer“ gelesen hatte.

Ich wollte gerne etwas mehr über die Autorin Karen Duve und ihrer Recherche aus der Zeit, in

– Anzeige –



Walter Ahlrichs im Gespräch mit der Autorin Karin Duve

der ihre Romanprotagonistin Annette von Droste-Hülshoff lebte, wissen. Deshalb besuchte ich sie auf ihrem Hof in Brandenburg.

*Frau Duve, wie sind Sie auf die Idee gekommen, über die junge Annette von Droste-Hülshoff zu schreiben?*

Ich hatte von ihrer unglücklichen Liebesgeschichte gehört. Dieses altjüngferliche Fräulein, mit dessen „Judenbuche“ wir in der Schule gequält wurden, sollte eine Affäre mit zwei Männern gleichzeitig gehabt haben? Das hat mich neugierig gemacht. Und was ich dann herausfand war so tragisch – und das Verhalten ihrer Verwandten so empörend niederträchtig – dass ich gar nicht anders konnte, als einen Roman daraus zu machen.

*In Ihrem Roman wird das damalige adlige Leben genau beschrieben. Wie sah Ihre sicherlich schwierige Recherche aus?*

Sehr aufwändig. Ich habe an die 300 Bücher gekauft und mehr oder weniger durchgearbeitet. Über die Droste wird schon seit über 150 Jahren geforscht. Es gab also viel Material – auch zu meinem Thema. Und das habe ich dann Mosaiksteinchen für Mosaiksteinchen zusammengetragen und neu zusammengesetzt.

*Die junge Annette von Droste-Hülshoff schildern Sie als sehr gescheite junge Frau, die aber nicht immer tut, was man von einem Freifräulein erwartet. Was hätte man sich von ihr gewünscht? Dichtung, Klavierkonzert?*

Vor allem hätte man sich mehr Zurückhaltung von ihr gewünscht. Ihre Gedichte und ihr Klavierspiel waren sehr willkommen, solange Annette von Droste-Hülshoff sie bei Familienfesten und geselligen Anlässen als Unterhaltung vortrug. Doch als sie begann, ernsthaft zu schreiben und

zu komponieren, nahm man ihr das übel. Sie sollte sich selbst nicht so wichtig nehmen.

*Während Annettes Schwester am Kamin sitzt und stickt, soll Annette mit einem Hammer bewaffnet in den Steinbruch gegangen sein um Fossilien zu suchen. Was sagte die Gesellschaft dazu?*

Das ging natürlich gar nicht. Zu wild, zu schmutzig, zu anstrengend. Zwanzig Jahre später, als sie gar keine Lust mehr dazu hatte, wurde es ihr dann von Ärzten angeraten, damit sie mehr Bewegung hätte.

*Annette soll auch mit Männerbekanntschaften nicht ängstlich gewesen sein. Wie war es wirklich? Hat das ihrem Ansehen geschadet?*

Im Jahr 1820 hatte Annette sowohl dem Studenten Heinrich Straube als auch seinem Freund Arnswaldt schöne Augen gemacht. Wie weit das ging, was tatsächlich vorgefallen ist, weiß niemand. Es endete jedenfalls damit, dass beide Herren für immer mit ihr brachen und Annette mehrere Jahre lang nicht mehr geschrieben hat. Auch geheiratet hat sie nie. Aus heutiger Sicht war die Geschichte vermutlich eher harmlos.

*Kann man die junge Annette von Droste-Hülshoff als Revolutionärin der damaligen Zeit bezeichnen?*

Annette war konservativ und sehr standesbewusst. Auch ihrer Familie hätte sie es gern recht gemacht, war dazu aber von der Veranlagung her einfach nicht in der Lage. Obwohl sie also gar keine



Ein Roman von Karin Duve über die junge Annette von Droste-Hülshoff.

revolutionären Absichten hegte, war ihr Verhalten rebellisch und ihre scharfe Zunge gefürchtet.

*Frau Duve, ich komme nicht darum herum, Sie zu fragen, was sagen Sie über die heutige unruhige Zeit mit Demonstrationen der Jugend für eine saubere Umwelt?*

Ich begrüße es, dass die Schülerinnen und Schüler auf die Straße gehen. Sie haben allen Grund dazu. Unverständlich ist höchstens, dass es nicht viel mehr sind.

*Text: Walter Ahlrichs, Foto: Karin Ahlrichs*

## MITTAGSTISCHE IN LINGEN

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

Anmeldung montags vormittags unter 0172 2809433 oder Info unter 0591 9739515

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

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

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

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

**Darmer Mittagstisch**, Pfarrheim Darne, jeden 3. Mittwoch im Monat um 12:00 Uhr  
Anmeldung montags vorm festgesetzten Termin  
**5,00 € inkl. Nachtisch**

www.pfarreien-gemeinschaft-lingen-süd.de

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

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

## Eignungstest für ältere Autofahrer!?

### INTERVIEW MIT FRANZ KLEENE

**Dazu interviewte die Drehscheibe Franz Kleene, Schatzmeister der Verkehrswacht Lingen e.V.:**

*Herr Kleene, zurzeit wird seitens der Politik sowie vom Verkehrsgerichtstag und den Unfallforschern der Ruf nach einer erneuten Fahrprüfung für Senioren laut. Braucht es die verpflichtende Begutachtung?*

Franz Kleene: Meistens wird der Führerschein im Alter von 18 Jahren erworben. Eine verpflichtende Nachschulung gibt es in Deutschland nicht. Man sollte nicht das Alter als Grund für eine erneute praktische oder theoretische Prüfung heranziehen. Auch bei jüngeren Menschen kann es zu Problemen beim Autofahren kommen.

*Bedeutet dieses bei uns im ländlichen Raum, bei einem eingeschränkten öffentlichen Personennahverkehr, nicht den Eingriff in ein selbstbestimmtes Leben?*

Franz Kleene: Wir alle möchten gerne möglichst bis ins hohe Alter selbstbestimmt den Alltag erleben. Dazu gehört auch, mobil zu sein und am Straßenverkehr teilzunehmen – natürlich sicher für alle Beteiligten.

*Gibt es eine Unfallstatistik aus der Region zum Vergleich von Unfällen von Senioren und anderen Verkehrsteilnehmern?*

Franz Kleene: Mir ist so eine Statistik nicht bekannt. Sollten Senioren häufiger Unfälle verursachen, wäre dies bestimmt ein Grund über eine Nachschulung nachzudenken, und hätte bestimmt schon eine öffentliche Diskussion nach sich gezogen.

*Ein neues Fahrtraining der Landesverkehrswacht Niedersachsen e.V. bietet allen Senioren ab 65 Jahren die Möglichkeit, das eigene Können hinterm Steuer praktisch zu testen und gemeinsam mit Experten zu hinterfragen. Wie melde ich mich vor Ort an?*

Franz Kleene: Ja das ist zutreffend. Es haben auch schon einige Veranstaltungen in Lingen stattgefunden. Alle Teilnehmer waren begeistert.

*Kann autonomes Fahren auch eine Lösung für Seniorinnen und Senioren sein?*

Franz Kleene: Es gibt schon heute in den neuen Autos viele Fahrerassistenzsysteme, die das Autofahren erleichtern und den/die Fahrer/Fahrerin unterstützen. Sich ins Auto setzen, das Ziel eingeben und das Auto fährt autonom zum

Ziel, ist bestimmt für viele wünschenswert aber leider noch keine Realität.

*Ihr persönlicher Tipp für ältere Autofahrerinnen und Autofahrer?*

Franz Kleene: Übung heißt das Zauberwort und ist der Schlüssel für eine sichere Verkehrsteilnahme. Ein Fahrtraining bietet allen Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit, das eigene Können hinterm Steuer praktisch zu testen und gemeinsam mit Experten zu hinterfragen. Ganz unter Gleichgesinnten. Ganz ohne Stress und Druck. Und garantiert ohne Angst, den Führerschein abgeben zu müssen. Haben Sie Mut und melden Sie sich an und damit tun Sie was für die Verkehrssicherheit.

*Interviewer: Johannes Ripperda*

### So machen wir Sie „Fit im Auto“



- Auf dem Übungsplatz können Sie unter anderem das richtige Bremsen bei unterschiedlichen Geschwindigkeiten sowie das Einparken und Rangieren trainieren, aber auch Ihre Reaktionsfähigkeit bei einer Slalomfahrt testen.
- Außerdem fahren Sie mit zwei weiteren Teilnehmern/innen und einem Fahrlehrer/in auch im öffentlichen Raum und erfahren so, wo Sie im wahrsten Sinne des Wortes „sicher“ sind und auf was Sie genauer achten müssen.
- Selbstverständlich lernen Sie zudem Wissenswertes zu technischen Neuerungen im Auto sowie die Änderungen in der Straßenverkehrsordnung kennen und erhalten wertvolle Tipps für schwierige Verkehrssituationen.
- Und natürlich bleibt genug Gelegenheit, sich mit allen Beteiligten auszutauschen und wichtige Erfahrungen zu teilen.

Nutzen Sie die Gelegenheit dieses Fahrtrainings für Ihre sichere Mobilität und für Ihre Freiheit im Alltag! Dauer: ca. 4,5 Stunden, Teilnehmerzahl: 12 Personen pro Veranstaltung, Kosten 30 Euro.

**Termin in Lingen: 18.09.2019 / Weitere Termine auf Anfrage.**

Anmeldungen bitte per E-Mail an die Verkehrswacht Lingen, Herrn Hodde: hodhel@web.de oder per Telefon: 0591 8075141.

Bei der Anmeldung geben Sie bitte Ihre Adresse und Telefonnummer an. Danke!

Organisation und Unterstützung durch die Verkehrswacht Lingen und den Landkreis Emsland.

**Plattdeutsches Freilichttheater in Darne**  
**SCHWATTET GOLD**  
**Een Emsland-Western**

**Autorin:** Marie Yan

**Inszenierung:**

Frederik Hochheimer

**Ins plattdeutsche übersetzt:**

Theatergruppe HV Darne

**Es ist wieder soweit:**

**Ende August 2019 gibt es, wie in all den Jahren zuvor, wieder viel zu lachen, wenn der plattdeutsche Emsland-Western über die Bühne geht.**

**Die Premiere ist am Freitag, den 30. August 2019 um 20:30 Uhr.**

**Weitere Aufführungen:**

Samstag, 31. August 2019,  
20:30 Uhr

Sonntag, 01. September 2019,  
15:00 Uhr  
und 20:30 Uhr

Freitag, 06. September 2019,  
20:30 Uhr

Samstag, 07. September 2019, 20:30 Uhr

**Veranstalter:**

Theatergruppe des HV Darne e.V.

**Veranstaltungsort:**

Lingen-Darne, Am Heimathaus 13

**Info:**

Tel.: 0591/16257080

**Karten im Vorverkauf sind zum Preis von 10 Euro bei der Kreissparkasse Darne und der Volksbank Darne zu erwerben.**

**Worüm gaecht dat in dat Stück:**

Up`n Wech no Amerika bliff Ben März in`n lüttket Dörp midden in`t Emsland hangen.

In`t Dörp gaecht et drunner un dröwer, un de Dörplö bin`t ut Rand un Band. Sietdem er nämlik to Ohren kummen is, dat se Öl – sotoseggen „Schwattet Gold“ – in er Dörp funnen hebbt, bint de Lö heel-mools ut`d Hüsken, un dröömt van`n Riektum.

Ben beschlutt, in`t Emsland to bliewen un as Dörp-Sheriff siene Reisekasse uptobettern. Mit Hölpe van den ehemoligen Landstrieker Buck, nu as Hilfssheriff insett`d, schafft se et, in kotte Tiedt,

Ruhe un Ordnung in`t Dörp to brengen – wenn dor nich de Danbie-Bande wör...

*Text und Foto: Heimatverein Darne*



– Anzeige –

Von Kindesbeinen für den SUS Darme

EDMUND KRAWCZYK

Montagmorgen, 09:30 Uhr, Sportplatz Darme. Acht Personen, nur eine weiblich, gehen ans Ende des Platzes, harken zwei Spielfelder fürs Boulespielen glatt, packen die Kugeln aus, Mannschaften werden gebildet und dann gehts los. Jeder hat drei Kugeln und muss diese möglichst dicht an die Zielkugel werfen. Die gegnerische Mannschaft versucht dann durch gezielte Würfe die Kugel wegzustoßen. Das ist natürlich ein Wettbewerb, aber man merkt, dass der Spaß an dem Spiel überwiegt.

Edmund Krawczyk, ehemaliger Lehrer, der 4 Jahre an der Castellschule unterrichtet hat, 16 Jahre an der Grundschule in Darme und noch einmal 16 Jahre bis zur Pensionierung Schulleiter der Grundschule in Schepsdorf war,

ist von Kind auf beim SUS Darme. Seit einem Jahr gibt es jetzt auch hier in Darme eine Boule Gruppe, deren Kontaktperson er ist.

Ca. 12 Personen gehören der Gruppe an, die sich montags von 09:30 bis 11:30 Uhr und freitags von 14:00 bis 16:00 Uhr auf dem Darmer Sportplatz zum Spielen trifft.



- Anzeige -

Altersmäßig findet man Personen von 65 bis 80 Jahren. Natürlich sind auch jüngere Spieler herzlich willkommen. Wer Lust hat, kann gern dort vorbeikommen. Jeder wird herzlich aufgenommen und eingewiesen.

Aber nicht nur beim Boule sieht man Edmund Krawczyk. Dienstags ist von 19:00 bis 20:00 Uhr Seniorengymnastik angesagt, denn wer rastet, der rostet und fit sein ist ja gerade im Alter wichtig. Von einem ruhigen Pensionsleben kann man also nicht sprechen.

Sind auch Sie auf den Geschmack gekommen? Rufen Sie an oder schreiben Sie eine eMail, wenn Sie am Boule spielen oder an der Seniorengymnastik interessiert sind.

Sie erreichen Herrn Krawczyk unter 0591 2095 oder per email: e.krawczyk@web.de

Die allergrößte Hochachtung gebührt ihm aber dafür, das er sage und schreibe 43 mal das Sportabzeichen in Gold abgelegt hat.

Hut ab vor dieser Leistung und wie sagt man so schön: Weitermachen!!!!

*Text und Foto (S. 20 oben): Brigitte Brüggmann*

- Anzeige -



Foto © pixabay.com

## LiLi - DIE LINIE FÜR LINGEN

[www.lili-bus.de](http://www.lili-bus.de)



### Noch ein kurzer Hinweis:

Jede einzelne Fahrt kostet **1,50 Euro**. Die Fahrpläne sind u. a. in der Geschäftsstelle der VGE, in der Tourist-Info und im Rathaus erhältlich.

### LiLi-Busfahrplan

 Linie 11	ZOB - Damaschke - Brögbern
 Linie 21	ZOB - Stroot - Gauerbach
 Linie 31/131/132	ZOB - Ramsel - Baccum
 Linie 41	ZOB - Darne - Bramsche
 Linie 60	ZOB - Reuschberge - Schepsdorf - Reuschberge - ZOB
 Linie 71/171	ZOB - Altenlingen - Holthausen/Biene
 Linie 74	ZOB - Telgenkamp - Heukampstannen - ZOB
 Linie 101	ZOB - Goosmanns Tannen - Clusorth-Bramhar ZOB = Zentrale

Interview mit Leichtathletin Annette Koop und ihrem Trainer Arno Kosmider

ANNETTE KOOP

Am 24.05.2019 haben Hajo Wiedorn und Heinz-Gerd Roters Frau Annette Koop besucht, und ein Interview über ihr sehr erfolgreiches und interessantes Leben als Leichtathletin geführt.

Annette Koop ist schon eine ganz besondere Frau. Sie wurde 1958 geboren und ist seit 1977 Sportlehrerin an der Marienschule in Lingen. Mit ihrem Mann hat sie fünf gemeinsame Söhne.

In diesem Bericht wollen wir über ihre sportlichen Leistungen berichten:

Annette Koop ist mit 14 Jahren 1972 zum VfL Lingen gekommen. Sie hatte schon als Schülerin viel Spaß am Sport, und ganz besonders am Laufen.

Schon kurze Zeit nach ihren ersten sportlichen Auftritten beim VfL in Lingen erkannte ihr Trainer, Arno Kosmider, über wie viel sportliches und charakterliches Potential Annette Koop verfügt. Damit sind körperliche Veranlagung, unbändiger Siegeswillen und Härte gegen sich selbst gemeint. Er empfahl ihr, sich auf die klassischen Mittelstrecken 400 m, 800 m und 1500 m zu konzentrieren. Sie trainierte gerne und intensiv am Trimmpfad am Kiesberg.

Nach ihren schon sehr beachtlichen Erfolgen als Jugendliche beim VfL Lingen wechselte sie 1995 mit ihrem Trainer Arno Kosmider zum LG Emstal Dörpen, und konnte auch hier auf Landes- und internationaler Ebene höchste Erfolge feiern. 1980 hat sie sich für den 800 m-Endlauf bei den deutschen Meisterschaften qualifiziert. Auch nach ihrem Studium und ihrer Tätigkeit als Sportlehrerin führte sie ihre sportliche Laufbahn erfolgreich fort. International stellte sie ihr Können ebenfalls unter Beweis. Auf ihren Lieblingsstrecken, den 800 m und 1500 m hat sie viele nationale und internationale Meistertitel errungen. Sie wurde in der Kategorie Senioren-W-50-Weltmeisterin über 1500 m, Vize-Weltmeisterin über 800 m, sowie Hallen-Europameisterin über 800 m. Auch nachdem sie 5-fache Mutter geworden war, rissen ihre sportlichen Erfolge auf höchster Ebene nicht ab. Annette Koop wurde auch Hallen-Europameisterin über 800 m und 1500 m. Dazu sammelte sie zahlreiche nationale Siege auf Mittelstrecken- und Crossläufen.

Bei der Senioren-Weltmeisterschaft in Durban (Südafrika) gewann sie 5 Goldmedalienen.



Annette Koop und ihr langjähriger Trainer Arno Kosmider

Bei der Senioren-Europameisterschaft in Clermont-Ferrant (Frankreich) wurden ihr kurz vor dem Start ihre Rennschuhe (Spikes) gestohlen. Mit geliehenen Spikes hat sie das 800 m Rennen gewonnen und wurde Europameisterin.

Unterstützung zur Teilnahme an nationalen und internationalen Sportveranstaltungen im In- und Ausland fand sie immer bei ihrem Ehemann, ihrer Familie und Freunden.

Annette Koop erzählt uns mit glänzenden Augen von den vielen spannenden Erlebnissen und Erfahrungen in ihrer sportlichen Karriere.

Als ihre größte sportliche Leistung empfindet sie es, dass sie, nach 20 Jahren und der Erziehung von fünf Söhnen, 1996 in Malmö bei der EM wieder über 800 m persönliche Bestleistung gelaufen ist. Gerne würde sie sich noch einen Traum erfüllen: „Einmal den New York-Marathon zu laufen!“

In den letzten Jahren hat Annette Koop wegen der Pflegebedürftigkeit ihrer Eltern und Schwiegermutter, das für erfolgreichen Leistungssport erforderliche Training reduziert und nimmt an Wettkämpfen nicht mehr teil.

Das Gespräch mit Annette Koop und ihrem langjährigem Trainer Arno Kosmider hat uns gezeigt, dass Sport viel mehr als Fitness, Zeitvertreib und Wettkampf ist.

Um sportliche Erfolge zu erringen bedarf es: Charakterstärke, Disziplin, Leidenschaft und Siegeswille!

Annette Koop und Arno Kosmider sind:  
**„EIN FALL FÜR ZWEI“!**

Wir bedanken uns für das interessante Interview!

## OPA LINGEN

### Kaffeetrinker

Ich bin bekennender Kaffeetrinker. Doch über den Kaffee und seine Wirkung lese ich fast wöchentlich revolutionäre Erkenntnisse, die hin und wieder dazu führen, dass ich nicht weiß, ob der Kaffee nun gut ist für mich, oder nicht. Einmal soll er das Herz schädigen und die Nerven strapazieren, ein anderes Mal soll er anregend auf den Blutdruck wirken und stimmungsaufhellend sein.

Um mir darüber klar zu werden, was ich mit den widersprüchlichen Meldungen mache, habe ich einige zum Thema Kaffee trinken gesammelt. So konnte ich mit Freude lesen, dass eine Studie nachgewiesen hat, dass die im Kaffee enthaltenen Phenole das Schlaganfallrisiko heruntersetzen. Außerdem kurbelt Kaffee den Zuckerstoffwechsel an und senkt das Cholesterin. Prima, das habe ich sofort als ‚wahr‘ in meinem Unterbewusstsein abgespeichert, weil ich will, dass mir mein Kaffee gut tut. Außerdem hemmen die Inhaltsstoffe im Kaffee Entzündungsprozesse. Finde ich auch klasse und freue mich, dass ich mir täglich Gutes tue!

Aber das ist noch nicht alles. Angeblich beugen schon drei Tassen Kaffee am Tag, dem Risiko, an Alzheimer zu erkranken, deutlich vor. Diese Erkenntnis freut mich besonders, denn Alzheimer ist eine der Krankheiten, vor denen sich wohl jeder fürchtet, weil sie in die totale Abhängigkeit und Hilflosigkeit führt. Nichts für Menschen, die immer gern alles selber machen wollen! Diese Meldung speichere ich natürlich sofort als ‚wahr‘ im Ordner **„Positiv“** ab. Und weiter geht's, im Kaffee stecken sie drin, die viel gerühmten Antioxidantien! Die Detektive und Scharfrichter für freie Radikale. Sie spüren sie auf und machen sie unschädlich! Damit sinkt laut Studien das Krebsrisiko. Mittlerweile breitet sich ein zufriedenes Grinsen über mein

Gesicht, fast liebevoll schaue ich auf meinen Kaffeebecher und finde damit auch die nächste Meldung bestätigt: **„Kaffee wärmt das Herz und bewirkt eine selbstlosere Einstellung anderen gegenüber!“** Na, wenn das nichts ist. Wenn das wahr ist, sollte Kaffee trinken für alle zur Pflicht werden!

Eine andere Meldung macht mich

skeptisch. Kaffeevielertrinker und dazu zähle ich mich, können eventuell Opfer von Halluzinationen werden, muss ich da erfahren. Das gefällt mir nicht, vor allem weil ich nicht weiß, was mit der Aussage **„viel Kaffee“** gemeint ist. Außerdem kann ich das nicht bestätigen, denn falls ich Halluzinationen vom Kaffee bekomme, dann wird das sicher nach dem letzten Kaffee abends sein. Also könnte es durchaus sein, dass ich halluzinogene Träume habe. Einen Nachteil sehe ich darin nicht, deshalb stupe ich diese Meldung einfach mal als *„unwichtig“* ein.

Den Rest kennt man ja: heute entzieht Kaffee dem Körper Wasser und morgen wieder nicht. Vorsichtshalber trinke ich deshalb zwischen den einzelnen Kaffees mein Mineralwasser, da bin ich auf der sicheren Seite.

Wenn ich alles, was ich über das Kaffeetrinken gelesen habe, ignoriere und von meinen ganz persönlichen Erfahrungen ausgehe, dann zeigt sich ein rundum positives Bild, mit dem ich seit zig Jahren prima klarkomme. Der Kaffee begrüßt mich morgens mit seinem köstlichen Aroma. Die erste Tasse ist natürlich die Beste des Tages, wenn ich die nicht in aller Ruhe und mit ganz viel Genuss trinken kann, bin ich geknickt. Doch auch die weiteren Tassen Kaffee, die meinen Tag begleiten, sind lauter kleine Belohnungen und Gaumenfreuden. Ich glaube gern, dass es Menschen gibt, die es schwer einschlafen, wenn sie abends Kaffee trinken, bei mir ist das nicht so. Deshalb werde ich nicht auf meinen Kaffee verzichten. Und ich habe mich entschlossen, es mit dem Kaffeetrinken genauso zu halten, wie mit allen anderen widersprüchlichen Meldungen, die mich tagein, tagaus überfluten.

Ich verlasse mich auf meine eigene Wahrnehmung, und wenn es an einem Tag mal eine Tasse Kaffee zu viel wird, dann bekomme ich von meiner Zunge sofort die Meldung: **„Kaffee schmeckt nicht mehr“**. Das überzeugt mich mehr als alle Studien der Welt.



Text + Bildrechte Opa Lingen © agkues



