

DREHSCHEIBE

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

JUL-SEPT|2021



Ein Rückblick

Seniorenvertretung Lingen – Wahlperiode 2017–2021

Seiten 4–5

Foto © Richard Heskamp

- 2 „Wussten Sie schon, dass...“; Seniorenvertretung: Drehscheibe auch Digital
- 3 Vorwort – Erwin Heinen, Seniorenberater der Stadt Lingen (Ems)
- 4–5 Senioren aktuell – Seniorenvertretung: Rückblick 2017–2021
- 6 Senioren aktuell – Regionales Pflegekompetenzzentrum (ReKo)
- 7 Senioren aktuell – Gutscheine für ein Pedelec-Sicherheitstraining; Rezept aus Omas Küche
- 8–9 Senioren aktuell – AG Seniorenarbeit; DRK-Wohnpark
- 10 Unterhaltung – Rätsel
- 11 Senioren aktiv – Seniorensport in Lingen
- 12–14 Veranstaltungen in Lingen
- 15 Den Fachmann gefragt – Gesundes Schuhwerk
- 16–17 Senioren aktiv – Aktiv im Alter
- 18 Senioren aktiv – Baptisten in Lingen
- 19 Senioren aktiv – Diakonische Werk
- 20–21 Senioren aktiv – Kneipp Verein in Lingen
- 22 Senioren aktiv – Wohnpark Gauerbach
- 23 Kolumne „Opa Lingen“

In den nächsten Ausgaben werden weitere redaktionelle Beiträge der Lingener Seniorenverbände vorgestellt. Die nächste Ausgabe erscheint im Oktober 2021.

Wir freuen uns auf Ihre Mitarbeit!

IMPRESSUM

Herausgeber/V.I.S.D.P.	Seniorenvertretung der Stadt Lingen (Ems) Ingrid Hermes (1. Vorsitzende) senioren.hermes@web.de
Redaktionsleitung:	Johannes Ripperda senioren.drehscheibe@web.de
Konzept/Gestaltung/Satz	© MEDIENWERKSTATT GmbH & Co. KG Neue Straße 2, 49808 Lingen (Ems)
Geschäftsführung Kommunikation	Thorben Koop T. +49 (0) 591 61075-30 info@medienwerkstatt-lingen.de
Erscheinungsgebiet	Lingen
Erscheinungsweise:	vierteljährlich: Januar, April, Juli, Oktober
Erscheinungsdatum	Juli 2021 – 28. Ausgabe
Vertrieb	Kostenlos an verschiedene Auslagestellen
Quellennachweis:	Foto Titelseite © Richard Heskamp

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

*Wussten
Sie schon,
dass...*

... vor 30 Jahren die Tiefgarage unter dem alten Pferdemarkt fertiggestellt wurde (August 1991)?

... vor 30 Jahren die Eröffnung der Emslandhallen im Rahmen der 5. Emslandschau erfolgte (September 1991)?

... vor 25 Jahren das Theater an der Wilhelmshöhe eröffnet wurde (September 1977)?

... vor 25 Jahren das Linus Bad in Betrieb genommen wurde (Oktober 1996)?

Hintergrundbild © pixabay.com

LINGENER SENIORENZEITUNG

DREHSCHIEBE

Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems)

DREHSCHIEBE AUCH DIGITAL

Online lesen

In ihrer Seniorenzeitung „Drehscheibe“ gibt die Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems) umfangreiche Informationen für Senioren und Interessierte. Erscheinungsweise vierteljährlich (Januar/ April/Juli/Oktober).

Auf der Internetseite der Seniorenvertretung www.seniorenvertretung-lingen.de können Sie die aktuelle Ausgabe „Drehscheibe“ auf der Startseite auch online lesen.

Weitere Ausgaben der Seniorenzeitung aus den letzten drei Jahren sowie Informationen zum Redaktionsteam finden Sie unter dem **Menüpunkt > Informationen > Seniorenzeitung Drehscheibe**. Hier können die Ausgaben gelesen und heruntergeladen werden.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Lektüre!!!

Das Redaktionsteam der
Lingener Seniorenzeitung „Drehscheibe“

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

Liebe Leserinnen und Leser,

die Wahlperiode der Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems) endet in diesem Jahr. Im November dürfen Sie neu wählen und damit bestimmen oder auch mitgestalten, wie Sie als Seniorin und Senior in Lingen leben wollen. Kandidaten und Kandidatinnen werden immer gesucht – melden Sie sich also gerne! Die bundesweit erste Seniorenvertretung wurde 1972 in Altena in Westfalen gegründet. Sie war eine Art Lobby gegenüber der Kommunalverwaltung für das Alter 60 plus.

Heute gibt es rund 200 Seniorenvertretungen alleine im Landesseniorenrat Niedersachsen. Sie alle leisten dabei einen wichtigen, generationsübergreifenden Beitrag zur Förderung des sozialen Zusammenhalts und für die Verbesserung der Lebensqualität in einer globalisierten Gesellschaft.

Im Marketing und in der Sozialwissenschaft bezeichnet man die Gruppe der älter werdenden Menschen auch als die Gruppe der „Best Ager“. Mal sind damit die über 50-Jährigen, dann die über 60-Jährigen gemeint. Vor allem werden sie aber als Generation mit dem gut gefüllten Geldbeutel betrachtet. Die Wirtschaft hat an dieser Stelle ihr Potential erkannt. Doch diese Fraktion – Sie alle – auf Ihren Konsum zu reduzieren, greift meiner Meinung nach viel zu kurz. Als Seniorenberater sehe ich vor allem Ihre große Bereitschaft zu ehrenamtlichem Engagement. Ich nehme bei Ihnen eine große Verantwortung für die nachwachsende Generation der eigenen Kinder und der Enkelkinder wahr, die sich gerade jetzt in Zeiten der

Pandemie beispielsweise bei der Übernahme der Kinderbetreuung von Enkelkindern und Urenkelkindern zeigt. Und ich sehe sie als Motor des sozialen Ausgleichs und der Verständigung zwischen den Generationen.

Die Sichtweise des Älterwerdens in die politischen Betrachtungen und hier letztlich in die Kommunalpolitik als kleinsten Baustein des sozialen Zusammenlebens zu bringen, steht im Vordergrund der Arbeit der Seniorenvertretung. Veränderung herbeizuführen ist das Ziel. Seit über 30 Jahren setzt sich die Lingener Vertretung aktiv für die Seniorinnen und Senioren in der Stadt ein. Dies soll auch weiterhin so sein.

Im November wird gewählt und dann können wir auch wieder neue Gesichter in den Reihen der Seniorenvertretung begrüßen. Doch als Sprachrohr für die ältere Generation werden sie auch weiterhin einen wichtigen Beitrag zum sozialen Zusammenhalt leisten.

Erwin Heinen
Seniorenberater der Stadt Lingen (Ems)



Foto: Richard Heskamp

Lebenserfahrung

*Mit der Geburt hat alles angefangen.
Viele Jahre sind inzwischen schon vergangen.*

*Da darf man sich auch fragen,
was habe ich gemacht in all den Jahren?*

*Darüber hast Du sicher auch schon nachgedacht!
Erfahrungen hast Du viele schon gemacht!*

*Erfahrungen können unterschiedlich sein.
Sie können traurig machen, und uns auch erfreuen!*

*Da fragt man sich ganz leise,
macht das Alter klug und weise?*

*Jeden Tag müssen wir etwas Neues lernen und begreifen,
nur so kann unsere Erfahrung weiter reifen!*

*Zum Lernen ist es nie zu spät!
Das ist und bleibt Realität!*

*Bleib positiv in Deinem Denken.
Lass Dich von Deinen Erfahrungen lenken!*

H.-G. Roters, 27.01.2021



Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems) RÜCKBLICK 2017–2021

Ein Rückblick auf die Wahlperiode 2017/2021: Am 08. März 2017 wurde die Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems) zum ersten Mal in einer Wahl, wo alle Lingenerrinnen und Lingenener ab 60 Jahre Wahlberechtigt waren, ermittelt. Die Wahlberechtigten hatten die Möglichkeit von 19 Bewerber*innen elf Personen für das Gremium zu wählen. 223 Wahlberechtigte nahmen an der Wahl teil.

Am 10. Mai 2017 konstituierte sich die Seniorenvertretung in einer Sitzung unter dem Vorsitz von Erwin Heinen, Seniorenberater der Stadt Lingen (Ems). Sie tagt seitdem jeden Monat. Die Amtsdauer der Seniorenvertretung orientiert sich an den Kommunalwahlen. Im September 2021 endet die Wahlperiode 2017 – 2021 der Seniorenvertretung.

Das Team hatte sich folgende Bereiche zur Aufgabe gemacht:

„Wir initiieren Projekte, informieren durch Presse, Broschüren, Veranstaltungen und vertreten die Interessen der älteren Generation in Politik, Verwaltung und Wirtschaft und kümmern uns Vorort.“

– Die Vernetzung aller Interessengruppen die in der Seniorenarbeit aktiv sind zu fördern.

Den regen Kontakt und Austausch mit den in der Sozial- und Seniorenarbeit in der Stadt Lingen (Ems) tätigen Vertretungen, Verbänden, Vereinen, Institutionen, Pflegeheimen und Gruppen zu pfle-



gen war ein großes Anliegen. In Veranstaltungen und bei Besuchen wurde ein reger Austausch über die Arbeit und den Umgang mit den Senioren vollzogen. Zur schnellen Information gibt es den Newsletter „AKTUELL“. Seit dem 01. Januar 2021 sind die Vertretungen, Verbände, Vereine, Institutionen, Pflegeheime und Gruppen in einer Arbeitsgruppe „Seniorenarbeit“ in der Seniorenvertretung zusammengefasst.

– Kommunikation und Erreichbarkeit der Aktiven zu verbessern.

Durch ein umfangreiches Falblatt zur Information der Arbeit der Seniorenvertretung und Vorstellung der Mitglieder der Vertretung wurde die Erreichbarkeit verbessert. Die Kommunikation erfolgt über unsere Lingenener Seniorenzeitung „Drehscheibe“ sowie unseren Internetauftritt www.seniorenvertretung-lingen.de. Im Juli 2018 wurde die Geschäftsstelle der Seniorenvertretung mit einem ehrenamtlichen Geschäftsführer eingerichtet.

Sie ist die Adresse für alle Angelegenheiten die für die Seniorenvertretung im Bereich Kommunikation, Organisation und Koordination anfallen.

– Kooperation zu fördern und zu unterstützen.

In Kooperation mit der Gesamtschule Emsland, Lingen und der Schülerfirma FRANZ IT des



Die Mitglieder der Seniorenvertretung: Johannes Thelen, Jürgen Dietrich, Meta Scharf, Johannes Ripperda (Geschäftsführer), Brigitte Brüggmann, Heinrich Feldmann, Ursula Ramelow (stellv. Vorsitzende), Walter Ahlrichs, Edeltraud Sänger, Gustav Dietrich und Ingrid Hermes (Vorsitzende). v.l.n.r.

Franziskusgymnasium, Lingen bieten wir für Seniorinnen und Senioren intensive Kurse zum Umgang mit dem Computer, dem Tablett und dem Smartphone an. Schülerinnen und Schüler bringen den Seniorinnen und Senioren die neue Technik nahe. Diese Kurse sind jederzeit voll besetzt und erzeugen eine große Nachfrage.

„Alt und Jung gemeinsam mit Wirkung“ lautet das Motto der Kooperation zwischen dem Kinder und Jugendparlament (KIJUPA) der Stadt Lingen (Ems) und der Seniorenvertretung. Vor dem Hintergrund der demografischen Herausforderungen gilt es verschiedenste Aspekte des Zusammenrückens der Generationen zu diskutieren sowie gemeinsam in Aktion zu bleiben. Um eine Nachhaltigkeit des Dialogs und der damit verbundenen generationenverknüpfenden Partizipation sicher zu stellen, gibt es regelmäßige Gespräche.

- Die Aktivierung und Selbstbestimmung der älteren Generation zu fördern.

In Kooperation mit der Fakultät Management, Kultur und Technik (MKT) der Hochschule Osnabrück auf dem Campus Lingen bieten wir gemeinsam den Senioren Campus Lingen an. In jedem Jahr gibt es vier Vorlesungen für Seniorinnen und Senioren unter dem Motto: „Wir sollten vor allem niemals mit dem Lernen aufhören, den das trainiert unser Gehirn.“ Lernen fördert den Prozess der Weiterentwicklung, egal in welchem Alter. Diese Veranstaltungen sind kostenlos.

Weiterhin bietet die Seniorenvertretung vier Informationsveranstaltungen pro Jahr mit seniorenrelevanten Themen an. In diesen Veranstaltungen informieren Experten über Themen die Seniorinnen und Senioren in ihrem Alltag unterstützen, fördern und helfen sollen. Diese Veranstaltungen sind kostenlos.

Durch unsere Öffentlichkeitsarbeit versuchen wir die Selbstbestimmung der älteren Generation zu unterstützen und zu fördern.

- Lebenssituation aller Seniorinnen und Senioren in der Stadt zu verbessern.

In Kooperation mit der Hochschule Osnabrück – Campus Lingen, Fakultät Management, Kultur und Technik, haben wir von Mitte Oktober bis Mitte Dezember 2020 eine Umfrage zur Situation der Senioren in Lingen gemacht. Ziel war es, die IST-Situation als Grundlage für die weitere Arbeit der Seniorenvertretung zu ermitteln.

Als Sachkundige Mitglieder (nicht Stimmberechtig)

tigt) vertritt Edeltraud Säger im Ausschuss für Familie, Soziales und Integration der Stadt Lingen (Ems) und Meta Scharf im Kulturausschuss der Stadt Lingen (Ems) die Interessen der Seniorenvertretung war.

In neun Arbeitsgruppen, die sich auf Themen der Seniorinnen und Senioren beziehen, beraten und bereiten die Mitglieder der Seniorenvertretung ihre vielfältigen Aktivitäten vor und setzen sie um. Auch überregional ist die Seniorenvertretung aktiv als Mitglied in der Kreissenorenvertretung des Landkreises Emsland und im Landesseniorenrat Niedersachsen e.V. sowie der AG Weser-Ems des Landesseniorenrates wo Johannes Thelen für sie Seniorenvertretung tätig ist.

Die Seniorenvertretung arbeitet zukunftsorientiert mit allen Generationen zusammen und schaut auch auf die Belange von Familien, Kindern und Jugendlichen.

Seit dem 01. Januar 2021 ist die Seniorenvertretung eine selbstständige Vertretung. Wir haben als parlamentsähnliche Vertretung keine Mitglieder. Mit dem Seniorenberater der Stadt Lingen (Ems) Erwin Heinen ist eine Zeitschiene für die Wahlen zur Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems) im Jahre 2021 abgestimmt worden. Die einzige Entscheidung, die die Seniorenvertretung hierzu treffen muss ist das Wahldatum. Die Mitglieder beschlossen, die Wahlen vom 08. bis 12. November 2021 durchzuführen. Hierzu sind wieder alle Lingenenerinnen und Lingenener die das 60. Lebensjahr vollendet und ihren ersten Wohnsitz seit sechs Monaten in der Stadt Lingen (Ems) haben Wahlberechtigt.

Weitere Informationen zur Arbeit der Seniorenvertretung Lingen unter www.seniorenvertretung-lingen.de > Informationen > Tätigkeitsberichte

Text: Seniorenvertretung Lingen; Fotos: Seniorenvertretung Lingen/Richard Heskamp

**08. bis 12 November 2021 – Neues Rathaus Lingen
Wahl der Seniorenvertretung Lingen**



Hand in Hand für unsere Anliegen

SENIORENVERTRETUNG
IN DER STADT LINGEN (EMS)

Foto © michelle Scott / pixabay.com

Regionales Pflegekompetenzzentrum (ReKo) UNTERSTÜTZUNG & BERATUNG

Am 01.10.2019 ist der Startschuss des Projektes „Regionales Pflegekompetenzzentrum (ReKo)“ im Beisein von Gesundheitsminister Jens Spahn erfolgt. Seit August 2020 ist das ReKo-Projekt im Landkreis Emsland sowie in der Grafschaft Bentheim mit der Unterstützung und Beratung von pflegebedürftigen und ihren Angehörigen vor Ort gestartet.

Inhalt dieses Projektes ist die Einführung eines Case-Managements für auf hilfe- und pflegeangewiesene Menschen und (pflegenden) Angehörigen in der Region. Diese werden von einem für sie zuständigen unabhängigen persönlichen Berater (ReKo-Case-Manager) über 12 Monate stetig begleitet und in der Organisation der häuslichen Pflege unterstützt. Die Arbeit des ReKo-Case-Managers umfasst z. B. die gemeinsame Auswahl des richtigen Pflegedienstes oder Hilfe bei Antragsstellungen, sowie anderen Aufgaben. Dabei spielt die Vernetzung und die Zusammenarbeit der verschiedenen Gesundheitsakteure eine zentrale Rolle. Die ReKo-Case-Manager arbeiten von ihren dezentral angesiedelten Standorten aus und suchen die betroffenen Personen auf Wunsch zu Hause auf. Dies geschieht unter Einhaltung der gültigen Covid19-Hygienemaßnahmen. Standorte im Landkreis Emsland sind die Krankenhäuser in Meppen, Thuine, Lingen, Sögel und der Senioren- und Pflegestützpunkt im Kreishaus in Meppen. Den Kontakt zum ReKo-Case-Manager stellt der Pflegestützpunkt des Landkreises unter der zentralen Rufnummer 05931 442211 her, wenn sich die Hilfesuchenden in der Häuslichkeit befindet. Sollte diese sich noch in einer der o.g. Krankenhäuser befinden, so wird zunächst Kontakt zum Sozialdienst aufgenommen und der Kontakt von dort an den ReKo-Case-Manager weitergeleitet. Teil des ReKo-Projektes ist die Evaluation durch die Universität Osnabrück, d. h. es wird eine anonyme Studie durchgeführt, um den Bedarf an intensiver Unterstützung in der Region statistisch darzustellen. Hierzu werden, bei Teilnah-



me am Projekt, Befragungen durchgeführt. Die Teilnahme am ReKo-Projekt ist kostenlos, teilnehmen können alle Mitglieder einer gesetzlichen Krankenkasse, die sich eine längerfristige Unterstützung in der Organisation der häuslichen Versorgung wünschen. Für weitere Informationen zum Projekt besuchen Sie gerne die ReKo-Homepage unter: www.rekopflege.de Text: Stefanie Göcken (B.A.), ReKo-Koordinatorin Emsland

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.

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

– Anzeige –



**Wasserverband
Lingener Land**

Ihr kompetenter Partner
für die Wasserversorgung
und die Abwasserentsorgung



Am Darmer Wasserwerk 1
49809 Lingen (Ems)

Telefon: 05 91 / 61 04 -0
Telefax: 05 91 / 61 04 -19

E-Mail: info@wvll.de
<http://www.wvll.de>

Gutschein für Ihre Sicherheit jetzt einlösen PEDELEC-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. Nach Rücksprache mit Franz Kleene von der Verkehrswacht Lingen können diese Gutscheine ab dem Juli 2021 eingelöst werden.

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

Eiskaffee mal anders

REZEPT AUS OMAS KÜCHE

Zutaten: 3 Tassen Espresso, 200 ml Milch, 1 Teelöffel Zucker (nach Geschmack)

Zubereitung:

1. Espresso kochen, abkühlen lassen. In einer Eiskwürfelform gießen und über Nacht gefrieren lassen.
2. Ein Eiskaffee Glas mit den Espresso-Eiskwürfeln füllen. Die Eiskwürfel etwas antauen lassen.
3. Mit der vorbereiteten Milch auffüllen und nach Wunsch mit Zucker süßen.

Quelle: Landfrauen



Foto © pixabay.com

Arbeitsgruppe hat sich konstituiert

AG SENIORENARBEIT

Nach den neu gefassten „Richtlinien zur Arbeit der Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems)“ war es erforderlich geworden, eine Arbeitsgruppe „Seniorenarbeit“ zu bilden. In einer gut besuchten Versammlung am Mittwoch, 02.06.2021, in der Halle IV fand unter Corona-Bedingungen die entsprechende Zusammenkunft statt. Von den 51 Verbänden der Seniorenvertretung waren 24 vertreten. Insgesamt nahmen rund 50 Personen an der Veranstaltung teil.

Nach Begrüßung durch Gustav Dietrich von der Seniorenvertretung gab Johannes Ripperda einen Überblick über die Entstehungsgeschichte der Seniorenvertretung, die seit 1988 besteht. Im Jahr 2017 wurde eine neue Satzung beschlossen, nach der alle Bürgerinnen und Bürger der Stadt Lingen, die 60 Jahre und älter sind, die Seniorenvertretung wählen können. Allerdings hat sich diese Satzung nach Prüfung durch einen Notar als nicht anwendbar erwiesen. Und so wurde eine neue Satzung erarbeitet, die am 01.01.2021 in Kraft getreten ist. Da es ein großes Anliegen der Seniorenvertretung

ist, regen Kontakt mit den in der Senioren- und Sozialarbeit tätigen Vertretungen, Verbänden, Vereinen, Pflegeheimen und Gruppen zu halten, wurden diese nun in der Arbeitsgruppe „Seniorenarbeit“ zusammengefasst. Zusätzlich gehören der Arbeitsgruppe von der Seniorenvertretung Gustav Dietrich, Jürgen Dietrich, Heinrich Feldmann und Johannes Ripperda an.

Zunächst musste ein Sprecher der Arbeitsgruppe gewählt werden. Vorgeschlagen wurde dafür Jürgen Dietrich. Weitere Vorschläge gab es nicht. Dietrich stellte sich der Versammlung vor, wurde in offener Wahl einstimmig gewählt und nahm die Wahl an.

Dietrich schlug vor, für die Festlegung der Arbeit der Arbeitsgruppe zu einer erneuten Zusammenkunft einzuladen. Dies soll im August 2021 erfolgen.

Sodann gab Erwin Heinen, Seniorenberater bei der Stadt Lingen, Hinweise zur nächsten Wahl der Seniorenvertretung. Die wird im Zeitraum 08.–12.11.2021 im Rathaus stattfinden. Auch Briefwahl soll ermöglicht werden. Sodann wurden sechs AG-Mitglieder für den Wahlausschuss gewählt. Es sind Dr. Gunther Bensch, Edeltraut Graeßner, Anna Jansen, Willy Ruygh, Klaus Schindler, Angelika Weßler-

– Anzeige –

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

PFLEGEDIENST

Lippert
GmbH

Zuverlässige Beratung, Betreuung und Pflege in Ihrer gewohnten Umgebung.

Dafür setzen wir uns ein!

Für Sie mobil



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

Haselünner Straße 53-55
49809 Lingen (Ems)

Bürozeiten: Mo.-Fr. 8:00-13:00 Uhr

E-Mail: info@pflegedienst-lingen.de

www.pflegedienst-lingen.de

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

Notfallhandy 0171 549 74 98

Kolbe. Außerdem mussten Kassenprüfer*Innen gewählt werden. Diese Aufgabe werden Willy Ruygh, Anna Jansen und Marianne Mielke wahrnehmen. Zum Abschluss wies Johannes Ripperda auf einige Veranstaltungen hin, die im zweiten Halbjahr vorge-

sehen sind. Ingrid Hermes, Vorsitzende der Seniorenvertretung, schloss die Versammlung mit einem Dank an alle Anwesenden für ihr Kommen und ihre Mitarbeit.

Text: Hajo Wiedorn

Gutshof Haselünne – Führen Sie bei uns ein selbstbestimmtes und individuelles Leben DRK-WOHPARK

Unser Neubau schreitet sichtbar voran. Verschaffen Sie sich gerne regelmäßig einen persönlichen Überblick über den aktuellen Baufortschritt, der stetig auf unserer Internetseite www.drk-gutshof.de dokumentiert wird. Im Oktober 2021 eröffnet der dritte Wohnpark des DRK-Kreisverbands Emsland e.V. – erneut mit Helmut Holthaus aus Rhede als Investor. Der DRK-Wohnpark Gutshof befindet sich im Haselünner Gewerbegebiet am Schullerriedengraben. Es entstehen acht ambulant betreute Wohngemeinschaften mit jeweils zwölf Pflegeplätzen, inklusive Wohngemeinschaften speziell für Menschen mit Demenz. „*Sei du selbst, denn alle anderen gibt es schon!*“ Oscar Wilde

Der großzügige Außenbereich sowie die Gartenanlage werden so gestaltet, dass sie von allen Bewohnerinnen und Bewohnern bedürfnisorientiert genutzt werden können. Für Menschen mit Demenz wird ein Sinnesgarten geschaffen, der sich über fast 500 m² erstreckt. Die solitäre Kurzzeitpflege aus dem Hasemed zieht mit in den Wohnpark um – im September wird es soweit sein. Die Kurzzeitpflegeplätze werden dann von 14 auf 20 Plätze erweitert. Außerdem entsteht eine Tagespflege mit 19 Plätzen. Auch die ambulante Sozialstation aus der Nordstraße zieht in den Wohnpark ein. Um die Vereinbarkeit von Familie und Beruf besser in Einklang bringen zu können, eröffnet im

Wohnpark eine integrierte Betriebskita. Die Öffnungszeiten der Kita werden an die Arbeitszeiten der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter angepasst, um die Kinderbetreuung sicherstellen zu können. Auch für das leibliche Wohl im Gutshof ist gesorgt. In den ambulant betreuten Wohngemeinschaften, der Tagespflege und der Kurzzeitpflege wird täglich frisch gekocht. Im Erdgeschoss werden zudem ein Hofladen und ein Hofcafé mit Außenterrasse errichtet. Die integrierte Hausarztpraxis rundet mit ihrem Einzug in den Gutshof unser Konzept ab. Adelheid Witschen eröffnet im Gutshof eine Praxis für Allgemeinmedizin.

Alles vor Ort aus einer Hand im neuen DRK-Wohnpark Gutshof Haselünne.

Ansprechpartner: Jannis Kuper, Tel.: 05961 20096-0, E-Mail: wohnpark-haseluenne@drk-emsland.de

– Anzeige –

DRK-Kreisverband
Emsland e.V.



DRK-Sozialstation und Tagespflege in Lingen

Die Sozialstation bietet:

- Mithilfe und Begleitung bei der MDK-Begutachtung
- Ambulante Pflege nach SGB XI (z. B. Körperpflege, Mobilität, Ernährung)
- Verhinderungspflege und Betreuung nach SGB XI
- Behandlungspflege nach SGB V (z. B. Kompressionsstrümpfe an- und ausziehen, Blutzuckermessung, Injektionen [z. B. Insulin])
- Anleitung und Schulungen für pflegende Angehörige

Die Tagespflege bietet:

- Fachlich qualifizierte Betreuung von 08:00 - 16:00 Uhr
- Geschützte Außenanlage
- Ruheraum
- Integrierte Küche zum gemeinsamen Kochen
- Aufenthaltsraum für diverse Aktivitäten, z.B. Gymnastik
- Täglich wechselnde Betreuungsangebote

Kostenlose Erstberatung!

Sozialstation Lingen • Tel. 0591 80033-1022
Tagespflege Lingen • Tel. 0591-14054903320
www.drk-emsland.de

Lösung des
Rätsels von
Seite 6

Logisches
Denken

SUDOKU

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

MTO

Medi-Technik Ortho GmbH



Sanitätshaus

Rehatechnik

Orthopädie

Schuhtechnik

Prothetik

Orthetik

Hilfsmittel

Scooter mit eigener Service-Werkstatt



ORTHOPÄDIE-TECHNIK
Mobilität nach Maß



MTO – ihr Fachgeschäft!

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

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

Wissen Sie es?

SCHLAGERRÄTSEL

- Welche Farbe hat das von Wencke Myhre besungene Gummiboot?
a) bumsgelb b) penggrün c) knallrot
- Welche Einschlafhilfe braucht Mimi jeden Abend?
a) Einen Krimi b) Musik hören
c) Fernsehen gucken
- Woran denkt Fräulein Josephin als sie träumend vor ihrer Schreibmaschine sitzt?
a) An das knallrote Kleid, dass sie sich Samstag kaufen möchte
b) An den sonntäglichen Segelausflug mit Ihrem Süßen
c) Daran, dass sie vergessen hat den Herd auszuschalten
- Welche Beleuchtung wird zum Sinnbild des Wiedersehens?
a) Die Laterne vor der Kaserne
b) Die Kerze auf dem Tisch
c) Die Lampe an der Decke
- Welches Wetterereignis lässt uns im Walzertakt wiegen?
a) Regen b) Sonne c) Schnee
- Wo küsstest sich Jan und Antje zärtlich?
a) Bei der Laterne b) Bei der uralten Mühle
c) Vor dem Gasthaus

Die Lösung können Sie mit dem Betreff: „Seniorenzeitung-Rätsel“ an die Geschäftsstelle der Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems), Emdener Straße 7, 49809 Lingen oder per E-Mail an senioren.drehscheibe@web.de, Betreff: „Seniorenzeitung-Rätsel“ senden. Zu gewinnen gibt es das Spiel Monopoly – als Lingen-Edition, gesponsert von Lingen Wirtschaft und Tourismus.

Der Gewinn wird Ihnen zugestellt!

Einsendeschluss ist 15. September 2021

Lösung des letzten Rätsels (Kreuzworträtsel):
„SPARGEL“

Der Gewinner ist Georg Dirks aus Emsbüren. Er hat ein Blutdruckmessgerät, gesponsert von der Darmer Apotheke, Michael Koop gewonnen. Herzlichen Glückwunsch!

Fit und gesund mit den Sportvereinen

SENIORENSPORT IN LINGEN

Unbestritten ist die Corona-Pandemie eine große Herausforderung für unsere Gesellschaft. Nach Angaben des Robert-Koch-Institut (RKI, 2020) sind ältere Personen (mit stetig steigendem Risiko ab etwa 50–60 Jahren) die Risikogruppe für schwere Verläufe bei einer Corona-Erkrankung. Ein gesunder Lebensstil sowie ausreichend Aktivität und Bewegung verbessern die allgemeine Gesundheit der Bevölkerung und verringern das Risiko für schwere Krankheitsverläufe im Allgemeinen (RKI, 2016). Aus diesem Grund wird das Handeln der Bevölkerung im Bereich Prävention und Gesundheit gerade für die ältere Generation immer relevanter. Regelmäßige Aktivität, Bewegung und Gesundheit während und nach der Corona-Pandemie sind dementsprechend wichtige Themenbereiche der aktuellen Zeit.

Der KreisSportBund Emsland e.V. hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Gesundheitsangebote in den Sportvereinen zu unterstützen, entwickeln und fördern. Mit dem GPS-Projekt (Gesundheit, Prävention und Sport im Emsland) soll in Zusammenarbeit mit den Sportvereinen im Emsland ein Bewusstsein für Prävention und Gesundheit geschaffen werden. Es sollen möglichst viele Personen zu regelmäßigen Bewegungseinheiten motiviert werden, um so den allgemeinen Gesundheitszustand

der Bevölkerung zu verbessern. Die Sportvereine leisten hier bereits einen großen Beitrag.

Seniorenangebote in mehr als 25 Vereinen in Lingen

Bei vielen Sportvereinen steht das Thema Gesundheit und Prävention für die ältere Generation schon lange auf der Agenda. Mit dem Aufruf „Fit und gesund während und nach Corona“ soll hier noch einmal auf die beste-



henden und vielfältigen Angebote der Vereine im Raum Lingen aufmerksam gemacht werden, denn die Sportvereine sind Partner und Experten in Sachen Gesundheit und Bewegung und schaffen die Rahmenbedingungen und Umsetzung solcher Angebote.



In der folgenden Übersicht sind einige Angebote von Sportvereinen im Lingener Raum aufgelistet. Bei Interesse an einem Angebot kontaktieren Sie gerne den KSB Emsland (siehe unten) oder direkt den Verein über die Vereinswebseite.

Genau jetzt in Zeiten der Corona-Pandemie erfahren wir alle auf unterschiedliche Art und Weise neu, wie wichtig Gesundheit ist. Nutzen Sie deshalb die Angebote der Sportvereine und verbessern Sie durch regelmäßiges Training Ihre allgemeine Gesundheit.

Noch kein passender Verein für Sie dabei? Kontaktieren Sie uns gerne. Hier finden Sie lediglich eine Auswahl an Angeboten. Weitere Vereine im südlichen Emsland haben ebenfalls attraktive Angebote für alle möglichen Ziel-/Altersgruppen und Sportarten.

Laura Otten, Ansprechpartnerin des GPS-Projekts steht Ihnen bei der Recherche und Kontaktaufnahme zu den Sportvereinen unter otten@ksb-emsland.de oder der 05952 940 141 zur Verfügung.

Text: Laura Otten; Bild © 2017_Fotolia_Senior Couple

Verein	Ort	Tag	Uhrzeit	Sportart	Vereinswebseite
VfB Lingen	Sportplatz Schwarzer Weg	dienstags	15:00-18:00	Boule	www.vfb-lingen.de
VfB Lingen	Sportplatz Schwarzer Weg	freitags	15:00-18:00	Boule	www.vfb-lingen.de
VfB Lingen	Sporthalle der Grundschule Damaschke	dienstags	17:00-18:00	Frauengymnastik	www.vfb-lingen.de
VfB Lingen	Sporthalle der Grundschule Damaschke	dienstags	19:30-21:00	TT Hobbygruppe	www.vfb-lingen.de
Sportgemeinschaft Gauerbach	Gauerbach	montags	17:30-18:30	Gymnastikgruppe "Aktiv bleiben"	www.sggauerbach.de
Schießsportverein Baccum e.V.	Ortsteil Baccum	mittwochs	19:00-21:00	Schießen	www.ssv-baccum.de
Schießsportverein Baccum e.V.	Ortsteil Baccum	alle 2 Wochen	20:00-21:00	Schießen	www.ssv-baccum.de
SV Holthausen/Biene	Holthausen	montags	18:30-19:30	Frauen Seniorensport mit Hantel, Theraband und Ball	https://sv-holthausen-biene.com/
SV Holthausen/Biene	Holthausen	dienstags	17:00-18:00	Frauen Seniorensport sanfte Koordinationsübungen u.m.	https://sv-holthausen-biene.com/
SV Holthausen/Biene	Holthausen	mittwochs	19:30-20:30	Rückenschule gemischte Gruppe Frauen + Männer	https://sv-holthausen-biene.com/
SV Holthausen/Biene	Holthausen	donnerstags	18:00-19:00	Senioren Mannersport ab 60 +	https://sv-holthausen-biene.com/
DLRG Ortsgruppe Holthausen-Biene	Linus Lingen	donnerstags	20:00-21:00	Schwimmen für Erwachsene	https://holthausen-biene.dlr.de/
DLRG Ortsgruppe Holthausen-Biene	Linus Lingen	sonntags	19:00-19:45	Freies Training	https://holthausen-biene.dlr.de/
Lingener Rudergesellschaft von 1923	Lingen Stadtmitte	dienstags	09:45-10:45	Rehasport	www.lingener-rg.de
Lingener Rudergesellschaft von 1924	Lingen Stadtmitte	dienstags	11:00-12:00	Yoga mit Stuhl, für Paare	www.lingener-rg.de
Lingener Rudergesellschaft von 1925	Lingen Stadtmitte	dienstags	15:30-16:45	Fitness 60+	www.lingener-rg.de
Islandpferdereitverein Lingen-Emsland e.V.	Emsbüren			Reiten mit eigenem Islandpferd	www.iprv-lingen.de

VERANSTALTUNGEN IN LINGEN

JULI 2021

- 26.07. **Übungsabend** 18:45 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
- 12.01. **Preis-Doppelkopfturnier** 19:00 Uhr
Gasthof Klaas-Schaper, Infos Tel. 0591 9778615
- 25.01. **Übungsabend** 18:45 Uhr | Skatclub „Herz Bube“

AUGUST 2021

- 09.08. **Übungsabend** 18:45 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
- 10.08. **Preis-Doppelkopfturnier** 19:00 Uhr
Gasthof Klaas-Schaper, Infos Tel. 0591 9778615
- 23.08. **Übungsabend** 18:45 Uhr | Skatclub „Herz Bube“

SEPTEMBER 2021

- 06.09. **Übungsabend** 18:45 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
- 07.09. **Älter werden – fit bleiben** 08:45 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 96250, 14 Termine
- Sanfte Gymnastik für Frauen** 09:30 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 96270, 13 Termine
- Sanfte Gymnastik für Frauen** 10:35 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 96280, 13 Termine

– Anzeige –

Jetzt kostenlos den Wert Ihrer Immobilie ermitteln!

hauswertcheck.de



Mein Haus Mein Wert



- 08.09. **Fitness für Senioren** 09:00 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 96360, 16 Termine
- 09.09. **Hatha-Yoga für Senioren** 09:00 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 95690, 12 Termine
- Qigong** 09:30 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 95340, 12 Termine
- 10.09. **Nordic Walking** 09:00 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 96755, 15 Termine
- Hüft-Fit – gezieltes Training zur Hüftbeweglichkeit** 10:15 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 96765, 15 Term.
- 12.09. **Großauschtag der Lingener Briefmarkenfreunde** 09:00 Uhr
Gasthof Klaas-Schaper, Infos unter Tel: 0591 53555
- 14.09. **Preis-Doppelkopfturnier** 19:00 Uhr
Gasthof Klaas-Schaper, Infos Tel. 0591 9778615
- 15.09. **English 60+ reading, listening, talking (C1)** 10:00 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 72115, 15 Term.
- 16.09. **Englisch 60+ Lektüre und Konversation (B2+)**, Kurs-Nr. 72100, 15 Termine
- Englisch 60+ für Experten II (C2)**, Kurs-Nr. 72125
- 16.09. **Autonomes Fahren – Fahrerassistenzsysteme** 15:00 Uhr | Halle IV
Referent Franz Kleene, Verkehrswacht Lingen e.V., Informationsveranstaltung der Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems)
- 16.03. **Plattdeutsche Lieder hören, verstehen, singen**, Kurs-Nr. 78855
- 20.09. **Übungsabend** 18:45 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
- 22.09. **Schreibzeit – Kreatives Schreiben, 14-tägig**, Kurs-Nr. 31040, 8 Termine
- 23.09. **Qigong** 18:30 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 95330, 7 Termine
- 23.09. **Literarisches Café** 15:30 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 31020, 4 Termine

OKTOBER 2021

- 04.10. **Übungsabend** 18:45 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
- 06.10. **Yoga 55plus – Yoga am Stuhl** 16:00 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 95680, 9 Termine
- 11.10. **Plattdeutsche Lieder hören, verstehen, singen**, Kurs-Nr. 78200
- 12.10. **Preis-Doppelkopfturnier** 19:00 Uhr
Gasthof Klaas-Schaper, Infos Tel. 0591 9778615

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

Regelmäßige Termine

adfc | Ortsgruppe Lingen

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

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

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

Aphasie Regional-Selbsthilfegruppe Lingen e. V.

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

AWO

Seniorentreff: jeden Mittwoch von 14:00 bis 16:00 Uhr im Falkenheim, Ludwigstr. 42, Lingen, Kontakt: Reinhold Hoffmann, Weidenkamp 5, 49811 Lingen-Baccum, Tel.: 0591 2875, wegen der Beschränkungen durch Corona Teilnahme nur nach Anmeldung.

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Demenzkranken: jeden Samstag von 14:00–16:00 Uhr im Falkenheim, Ludwigstr. 42, Lingen, die Erkrankten können mit ihren Angehörigen an den Treffen teilnehmen. Kontakt: Gertrud Berning, Tel. 0157 86687072, wegen der Beschränkungen durch Corona Teilnahme nur nach Anmeldung.

Kostenlose Beratung im Sozialrecht muss bis auf weiteres leider entfallen.

Christ König Darne

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

Rosenkranzgebet: Jeden Montag 15:30 Uhr

Seniorenengemeinschaft: Zusammenkünfte im Pfarrheim: i. d. R. an jedem 2. Dienstag im Monat

DMFS Lingen e.V. (Damascher 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 10:00–12:00 Uhr und donnerstags 09:00–10:00 Uhr

Offener Treff: täglich ab 09:00 Uhr

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

Veranstaltungen im Monat: Jeden 2. und 4. Samstag 14:30 Uhr – Bingo für alle

Heimatverein 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

– Anzeige –

– Anzeige –



SKF Waschtrommel



Saubere Sache!

Wir kümmern uns um Ihre Wäsche: Waschen, mangeln, bügeln.

Mit Hol- und Bringdienst!

SKF Waschtrommel
 Alter Pferdemarkt 2-4, Lingen
 Telefon 0591 80062-203
 waschtrommel@skf-lingen.de

Montag bis Freitag 08.30 – 17.00 Uhr
Samstag 09.30 – 11.30 Uhr

www.skf-lingen.de

VERANSTALTUNGEN IN LINGEN

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, Mühlentorstraße 6b

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 **Spielesachmittag** 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

Seniorentreff der Stadtverwaltung Lingen

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

Skatclub „Herz Bube“

Übungsabende bei Klaas-Schaper: Gastspieler herzlich willkommen

St. Bonifatius Lingen

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

St. Gertrudis Bramsche

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

Seniengruppe: Treffen s. Programmheft oder auf Anfrage

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

St. Marien Brögbern

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

Spielesachmittag: 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

Weitere Informationen zu den Veranstaltungen unter:

adfc | Ortsgruppe Lingen | 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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Skatclub „Herz Bube“ | Vereinslokal „Klaas-Schaper“ | Frerener Str. 37 | Tel. 0591 9778615 | www.herzbube-lingen.de

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

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

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

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

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

– Anzeige –



Bestens umorgt in Lingen

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

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

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

 **Seniorenresidenz Curanum**
Lingen

Schuh Wegmann

GESUNDES SCHUHWERK



Dirk Wegmann

Die meisten Senioren sind heutzutage bis ins hohe Alter aktiv und in Bewegung. Diese positive Entwicklung

stellt die Füße vor besondere Herausforderungen – denn alternde Füße haben naturgemäß andere Ansprüche als junge. Um diesen gerecht zu werden, sollte auf passendes, bequemes und unterstützendes Schuhwerk gesetzt werden. So kann man zum Beispiel unangenehmen Druckstellen oder gar schmerzenden Gelenken vorbeugen und sich die Freude am Gehen lange bewahren. Gesunde Schuhe sind allerdings nicht mehr gleichbedeutend mit altbacken: Es gibt mittlerweile eine große Auswahl an modischen Modellen.

Ist die Schuhweite neben der passenden Größe von entscheidender Bedeutung für die Bequemlichkeit?

Ja, unbedingt! Füße unterscheiden sich in Form, Volumen, Breite, Höhe und Länge. All diese Faktoren tragen zur Bequemlichkeit bei. Zahlreiche Untersuchungen, zum Beispiel vom deutschen Schuhinstitut, zeigen leider immer wieder, dass über 70% der Probanden schlecht passende Schuhe tragen. Beim Schuhkauf werden meist modische Aspekte in Betracht gezogen, dabei sollte die Passform und Funktion im Vordergrund stehen. Zumindest würden wir uns das, zum Wohle der Fußgesundheit, so wünschen. Das Erlebnis „Laufen“ ließe sich sicherlich für einige verschönern.

Spielt das Fußbett eine wesentliche Rolle?

Das Fußbett ist nach der Passform das nächstwichtigste Element. Es gibt je nach Hersteller und Modell unterschiedlich stark ausgeprägte Formen. Jeder kann und darf für sich selbst abwägen, was sie oder er als angenehm empfindet. Oftmals kommt es auch darauf an, was ich mit den Schuhen

machen möchte. Wieviel Zeit verbringe ich mit ihnen, welche Gehstrecken verrichte ich? Hausschuhe dürfen gerne bequem sein, die Belastung im häuslichen Bereich ist durch kurze Strecken eher gering. Beim Wandern ist der Anspruch an unsere Füße im Vergleich viel höher, da sollte es schon besser abgestimmt sein. Stelle ich für mich fest, dass mir Füße und ggf. auch Beine häufiger wehtun, könnten wir auch durch individuelle Einlagen helfen. Dadurch könnten wir ganz genau auf jeden Fuß eingehen und anpassen.

Was für eine Schuhsohle empfiehlt sich?

Durch moderne Technik und die zunehmende Auswahl an Materialien werden unsere Schuhe immer weiter optimiert. Es gibt zahlreiche Konstruktionen von der Luftpolstersohle über den Barfußschuh bis hin zum Aktivschuh. Alle haben ihre Daseinsberechtigung, unsere Körper leben und profitieren von unterschiedlichen Reizen und Einflüssen. Meine Empfehlung lautet bestmöglich immer viel Abwechslung zu kreieren, häufig die Schuhe wechseln. Voraussetzung ist immer, dass es einem gut tut.

Fazit:

Ich habe auf der Meisterschule gelernt: „Bewegung ist Leben!“ Mit 24 Jahren habe ich das noch müde belächelt, jetzt mit fast 50 Jahren, bekomme ich langsam eine Vorstellung davon. Die meisten von uns bewegen sich durch unseren sehr technisierten Alltag zu wenig, das braucht einen Ausgleich. Wissenschaftliche Studien belegen immer wieder, dass sich das Laufen durch keine andere Tätigkeit ersetzen lässt. Am besten täglich mindestens einmal 30 Minuten am Stück, das Tempo spielt dabei keine Rolle, Spaziergehen reicht dazu völlig. Und wenn man dann die oben genannten Informationen umsetzt, hat man auch noch viel Freude daran.

Haben Sie weitere Fragen an den Fachmann?

Dirk Wegmann, Orthopädie-Schuhmachermeister

Wegmann Gesunde Schuhe

Rheiner Straße 99 | 49809 Lingen

Telefon: 0591 47647

E-Mail: wegmann@gesunde-schuhe.com

Foto: Sislak Design Werbeagentur

Wo und wie neue Freunde finden AKTIV IM ALTER

Wenn keiner mehr zu Besuch kommt, es keine persönlichen Briefe im Briefkasten gibt, das Handy oder Telefon ganz selten klingelt, keine Mails eintreffen, dann spüren viele Menschen die Einsamkeit besonders deutlich, sie sind unglücklich und alleine, Einsamkeit kann krank machen.

Statistik: Etwa ein halbes Jahr nach Beginn der Pandemie, im Sommer 2020, untersucht eine Studie die Frage, welche Bevölkerungsgruppen sind einsam? Das Ergebnis zeigt, dass der Anteil sehr einsamer Menschen im Alter von 46 bis 90 Jahren bei

knapp 14 Prozent liegt und damit 1,5-mal höher ist als in den Vorjahren. Je älter wir werden, desto schwieriger wird es, neue Kontakte zu finden, Freund-

schaften zu pflegen oder gar neue zu schließen. Wie lässt sich das soziale Netz wieder erweitern, wenn man sich häufig einsam fühlt und das Gefühl der Angst vor der Einsamkeit im Alter immer weiter zunimmt?

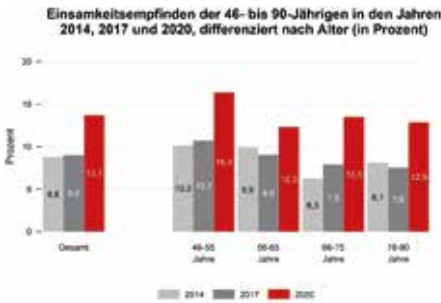
Was kann man selbst tun, um den Folgen von Einsamkeit im Alter entgegenzuwirken?

Schaffen Sie Gelegenheiten, werden Sie aktiv, um neue Freunde zu finden. Man darf nicht erwarten, dass andere auf einen zukommen. Man selbst muss die Initiative ergreifen.

Helfen macht glücklich – engagieren Sie sich ehrenamtlich

Ehrenämter sind auch heute eine gute Möglichkeit, Menschen zu treffen, ob im Verein, in der Schule, im Seniorenheim, in der Kirchengemeinde. Überlegen Sie sich, wozu Sie Lust haben, was Sie besonders gut können, was möchten Sie weitergeben? Wieviel Zeit wollen Sie in der Woche für Ihr Ehrenamt investieren?

Das **Freiwilligen-Zentrum Lingen e. V.** ist ein eingetragener, gemeinnütziger Verein. Seit seiner Gründung im Jahr 2005 versteht es sich als zentrale Informations-, Beratungs- und Vermittlungsstelle für freiwilliges und bürgerschaftliches Engagement



Quelle: DEAG 2019/2020, (N₂₀₁₄ = 7.217, N₂₀₁₇ = 5.454, N₂₀₂₀ = 4.021), gewichtete Analysen, gerundete Angaben.
Hochfeld, D. & Tschann-Ritter, C. (2021). Einsamkeit steigt in der Corona-Pandemie bei Menschen im mittleren und hohen Erwachsenenalter gleichermäÙig deutlich (DGA Aktuell 04/2021). Berlin: Deutsches Zentrum für Altersfragen.

- Anzeige -



JETZT erst recht



Training ist die beste Medizin

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

Wer körperlich fit ist, steigert seine Lebensqualität und bleibt biologisch jung.

Fühl Dich NEU



SCHILLERSTR. 2 · 49811 LINGEN · TEL. 0591 - 800 380

in der Stadt Lingen. In diesem Verständnis begeistern, ermutigen, beraten und begleiten Tine Schubert und Jens Pinkhaus Menschen, sich mit ihren Fähigkeiten, Erfahrungen und Interessen für die Gesellschaft zu engagieren.



Wenn Sie sich angesprochen fühlen und nähere Informationen wünschen, nehmen Sie gerne Kontakt auf. Das Freiwilligen-Zentrum Lingen freut sich, von Ihnen zu hören!

Anschrift: Freiwilligen-Zentrum Lingen e. V., Lindenstraße 13, 49808 Lingen, Tel. 0591 9124640, Fax 0591 9124623, E-Mail: info@freiwilligenzentrum-lingen.de, Internet: www.freiwilligenzentrum-lingen.de

Briefe schreiben, Anrufe machen – aktivieren Sie alte Freundschaften

Kann man frühere Freundschaften wieder aufleben lassen? Blättern Sie in Ihrem Adressbuch. Von wem haben Sie schon längere Zeit nichts mehr gehört? Rufen Sie einfach mal wieder an oder schreiben eine Postkarte mit einem lieben Gruß. Oder man trifft sich mit alten Freunden wieder, die man im Laufe der eigenen Lebensphasen aus dem Auge verloren hat. Vielleicht klappt eine Wiederbelebung einer einstigen Freundschaft.

Selbsthilfe – Treffen mit Leuten, die mich verstehen

Die Selbsthilfegruppen des Paritätischen Emsland sprechen Leute an, die Lust haben, in einer Gruppen neue Kontakte zu knüpfen. Die Gruppen leben vom Kontakt unter- und miteinander. Sie treffen sich regelmäßig, tauschen Gedanken und Erfahrungen aus, unterstützen sich gegenseitig in Krisen und haben sich im wahrsten Sinne des Wortes immer

im Blick. Schauen Sie sich einmal den „Wegweiser“, der von dem Paritätischen Emsland herausgegeben wird, an. Er bietet eine breite Angebotspalette der Gruppen und Vereine unserer Region an. Oder werden Sie gleich „Ingangsetzer“ für eine neue sich findende Gruppe mit gemeinsamen Ideen.



Paritätischer Wohlfahrtsverband Niedersachsen e. V., Kreisverband Emsland, Außenstelle KoBS Lingen, Waldstr.83-85,49808 Lingen, www.emsland.paritaetischer.de, Tel. 0591 96693191, www.selbsthilfe-emmland.de

Silbernetz – einfach mal reden*

Der folgende Text ist der Homepage www.silbernetz.org entnommen: Silbernetz ist ein einzigartiges Hilfs- und Kontaktangebot für ältere Menschen in Deutschland. Es ermöglicht anonyme Kontaktaufnahme, den schrittweisen Wiederaufbau persönlicher Verbindung sowie die Vernetzung zu zahlreichen Angeboten in ihrem Umfeld und ihrer unmittelbaren Nachbarschaft. Zunächst in Berlin aufgebaut und erprobt ist es seit dem 16. März 2020 bundesweit erreichbar.

Das dreistufige Silbernetz-Angebot

Silbertelefon – einfachmalreden

Das Gespräch ist anonym, vertraulich und kostenfrei. Wir hören zu, nehmen Anteil, ermutigen und können erste Informationen geben. Auf Wunsch vermitteln wir eine Silbernetzfreundin oder einen Silbernetzfreund.

*Silbernetz-Freund*innen*

Einmal pro Woche zu einer zwischen beiden vereinbarten Zeit rufen ehrenamtliche Silbernetz-Freund*innen „ihren“ älteren Menschen für eine Stunde an. Das ist persönlicher Kontakt und vertrauliches Gespräch – regelmäßig und zuverlässig.

Silberinfo – die Brücke zum Angebot vor Ort

Silbernetz arbeitet interkulturell. Silbernetz verbindet Generationen.

Nähere Informationen erhalten Sie unter www.silbernetz.org oder Tel. 0800 4708090.

Unterstützer und Partner von Silbernetz sind u.a. das Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Aktion Mensch, Die LOTTO STIFTUNG BERLIN

Die aufgezählten Ideen, um neue Menschen kennenzulernen, sollen als Anregungen dienen, aktiv zu werden, denn **Alt ist, wer nichts Neues mehr anfängt.**

Text und Foto: Marianne Schlütke-Bühns

Evangelisch-Freikirchliche Baptistengemeinde BAPTISTEN IN LINGEN

„Evangelisch“ klingt bekannt, aber „Freikirchlich“ und „Baptisten“ ist vielleicht weniger geläufig. Wo kommt die Namensgebung eigentlich her und wie verhält es sich mit den Glaubensüberzeugungen – was ist bei der Kirchengemeinde am Brockhauser Weg 45 in Lingen gleich und was anders?

Evangelisch: die Gemeinde steht in der Tradition der Reformation und gehört zu den „Kirchen der Reformation“. Das Evangelium, die Gute Nachricht von der Rettung durch Jesus Christus, ist alleinige Grundlage des Glaubens und der Inhalt der Verkündigung.

Freikirche: meint verschiedene Aspekte, z. B. die Trennung von Kirche und Staat aber auch die Freiwilligkeit der Mitgliedschaft, der Mitarbeit und der

finanziellen Beiträge. Die Mitglieder der Gemeinde treffen alle Entscheidungen – einen mit besonderen Befugnissen ausgestatteter kirchlicher Überbau gibt es nicht. Die Gemeinde ist eine „Mitmachgemeinde“, in die jeder seine Gaben einbringen kann – ausgehend vom „allgemeinen Priestertum“ stehen allen Gläubigen grundsätzlich alle Dienste und Funktionen offen. Eine Ämterhierarchie existiert nicht.

Baptisten: Die Bezeichnung Baptisten leitet sich von dem griechischen Wort für „Untertauchen“ („baptizein“) ab, das im Neuen Testament der Bibel für Taufen gebraucht wird. Baptistengemeinden praktizieren die Gläubigentaufe von Menschen, die eine persönliche Entscheidung für den Glauben an Jesus Christus getroffen haben. Die Taufe erfolgt durch „Untertauchen“ in einem großen Taufbecken.

Gottesdienste werden aktuell per Videostream und per Telko übertragen und sind hoffentlich schon bald wieder in den Gemeinderäumen möglich – Gäste sind stets sehr willkommen.

Weitere Infos unter www.efg-lingen.de oder Tel. 0591 5537.

Text: Artur Wiersbitzki; Foto: EFG, Lingen



– Anzeige –

Lösungen bis ins kleinste Detail

Lassen Sie sich kreativ beraten und inspirieren!

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

Bärbel Wortmann-Abeln, Firma Wortmann



Wortmann GmbH

Schillerstraße 18 – 49811 Lingen

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

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

Begleitung und Unterstützung für Menschen in ihren verschiedensten (Not-) Lebenslagen DIAKONISCHE WERK

Das Diakonische Werk Emsland-Bentheim in Lingen begleitet und unterstützt Menschen in ihren verschiedensten (Not-) Lebenslagen unabhängig von Alter und Konfession.

Unsere Beratungsbereiche sind vielschichtig von der Allgemeinen Sozialberatung (FB Kirchenkreissozialarbeit) bis hin zum Abstinenznachweis z.B. nach einem alkoholbedingten Führerscheinentzug (FB Fachambulanz Sucht).

Unsere Schwerpunkte in Lingen, die natürlich auch von Senior*innen genutzt werden können, sind:

- Allgemeine Sozialberatung mit den Angeboten für die Beratung und Hilfestellung bei Beantragungen von z.B. Leistungen der Grundsicherung, andere finanziellen Schwierigkeiten, Rehabilitationsmassnahme, Schwerbehindertenausweis, familiäre Notlagen (Trennung, Scheidung) u.v.m.
- Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatung nach § 218/219 StGB
- Alte Backstube, alkoholfreier Treff und Kontaktcafé
- Schuldner- und Insolvenzberatung nach § 305 der Insolvenzordnung
- Fachambulanz Sucht mit den Angeboten für die Beratung von Suchtmittelkonsumenten und Angehörigen, Durchführung von ambulanter Rehabilitation, MPU- Vorbereitung für suchtmittelauffällige Verkehrsteilnehmer u.v.m.



Unser internes Netzwerk bietet Ihnen innerhalb unseres Hauses kurze Wege. Sollten wir hier mit Ihnen keine Lösung finden, vermitteln und unterstützen wir Sie bei der Kontaktaufnahme zu den geeigneten Stellen außerhalb unseres Hauses.

Gerade in dieser besonderen Zeit wollen wir auch für Sie persönlich ansprechbar sein und sind von Montag bis Freitag zu folgenden Zeiten für Sie für eine Terminabsprache telefonisch erreichbar:

Mo. bis Do. 9.00 – 13.00 Uhr u. 14.00 – 16.00 Uhr
Fr. 9.00 – 12.00 Uhr

Terminvereinbarungen sind natürlich auch außerhalb der obengenannten Zeiten möglich.

Rufen Sie uns gern an, wir nehmen uns Zeit für Sie und unterstützen Sie eine Lösung zu finden.

Anne Coßmann-Wübbel,
Kirchenkreissozialarbeiterin

Text: Anne Coßmann-Wübbel; Foto: Diakonie, Lingen

– Anzeige –



Foto © pixabay.com

Herzlich willkommen in der Alloheim Senioren-Residenz „Emsauenpark Lingen“



Alloheim Senioren-Residenz „Emsauenpark Lingen“

Scharnhorststraße 30 · 49808 Lingen-Ems
Telefon +49 591-966450 · www.alloheim.de

Aktiv leben in der Residenz:

Unsere Bewohner können vielfältige Betreuungsangebote nutzen.

- + Gedächtnistraining
- + Spirituelle Angebote
- + Sing- und Gesprächskreise
- + Sitzgymnastik
- + jahreszeitliche Feste und Feiern
- + aktivierende Einzelbetreuung

Wir bieten den uns anvertrauten Senioren:

- + vollstationäre Pflege und Betreuung
- + Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- + Pflege dementiell erkrankter Menschen

**GERNE BERATEN WIR SIE IN EINEM
PERSÖNLICHEN GESPRÄCH!**

200. Geburtstag von Sebastian Kneipp

KNEIPP VEREIN IN LINGEN

Sebastian Kneipp war ein als die Kaltwassertherapie betreibender Hydrotherapeut und Naturheilkundler bekannt gewordener bayerischer römisch-katholischer Priester. Er ist der Namensgeber der Kneipp Medizin und der Wasserkur mit Wassertreten usw., die schon früher angewandt, aber durch ihn erst populär wurde.

Geboren wurde Kneipp am 17.5.1821 als Sohn eines Webers. Schon als 11jähriger musste er dem Vater am Webstuhl helfen oder als Viehhirte im Dorf arbeiten. Er besuchte die Dorfschule und später eine Sonn- und Feiertagsschule in Ottobeuren. Nachdem sein Elternhaus abgebrannt war und er seine Ersparnisse verloren hatte, verließ er seine Heimat und verdingte sich als Knecht. Ein Kaplan, ein weitläufiger Verwandter, nahm sich seiner an, unterrichtete ihn in Latein und bereitete ihn aufs Gymnasium vor. Er lernte auch den Ortspfarer und Botaniker Köberlin kennen, der ihn in die Pflanzenheilkunde einführte. 1848 begann er ein Theologiestudium.

Oft sind es einzelne Momente und Erlebnisse,

– Anzeige –

Unsere Angebote für Senioren in Lingen

Hausnotruf

- | erweiterbar z.B. Rauchmelder, Fallsensor, Sensormatte
- | Hintergrunddienst mit Schlüssel hinterlegung

Fahrdienste

- | Krankenfahrten, Dialysefahrten, Ausflugsfahrten, ...
- | für Rollstuhlfahrer, Fußgänger und im Tragestuhl

Menüservice

- | „Essen auf Rädern“ täglich, auch Sonn- und Feiertage
- | Auf Porzellangeschirr heiß auf den Tisch

Ausbildung

- | Erste Hilfe - für Senioren und Enkel

Besuchs- und Begleitungsdienst

- | ehrenamtlich in Lingen und Umgebung

Mobiler Einkaufswagen

- | immer donnerstags ab 14:30 Uhr
- | wir holen Sie kostenlos ab und begleiten Sie beim Einkauf

Malteser Hilfsdienst

Lengericher Straße 39

49809 Lingen

Tel.: 0591/610 590

www.malteser-lingen.de

info.lingen@malteser.org



Malteser

...weil Nähe zählt.

die das Leben verändern. Bei Kneipp war es eine schwere Tuberkulose Erkrankung, bei der er sich entschloss, der sogenannten Wasserkur eine Chance zu geben. Der Selbstversuch in der kalten Donau wirkte und setzte eine Entwicklung in Gang, die Kneipp als Wasserdoktor weltweit bekannt machte. Neben der Heilkraft von Wasser und der Wirkweisen von Heilkräutern, setzte sich Kneipp mit weiteren Faktoren rund um die Gesundheit des Menschen auseinander. Das Ergebnis: Seine 5-Säulen-Philosophie.

Die 5 Säulen sind Wasser, Pflanzen, Bewegung, Ernährung und Balance.

Kneippen wirkt sich wie folgt auf den Körper aus: Der Körper reagiert auf thermische Reize, Blutgefäße ziehen sich bei Kälteeinwirkung zusammen und erweitern sich bei Wärme. Die Temperaturreize bewirken auf diese Weise, dass die Durchblutung gefördert, der Kreislauf angeregt, der Stoffwechsel aktiviert und Schmerzen gelindert werden.

Kneipp hat vor mehr als 100 Jahren die Wassertherapie zur Stärkung des Immunsystems erfunden. Bei regelmäßiger Anwendung wirkt das mit 16 bis 17 Grad Celsius sehr kühle Wasser als Heilmittel. Es aktiviert den Stoffwechsel, stabilisiert den Kreislauf und regt das Immunsystem an.

Die Kneipp Philosophie ist heute so aktuell wie nie. Sie fußt auf Grundprinzipien, die nahezu täglich relevanter werden: Leben in Einklang mit der Natur, Nachhaltigkeit und Achtsamkeit. Dieses weiter zu entwickeln ist eine große Aufgabe. 2015 ist das Kneippen in das Verzeichnis des immateriellen Kulturerbes aufgenommen worden.

Auch in Lingen gibt es einen Kneippverein. Der Vorstand des Vereins besteht aus drei Personen: Frau Christiane Mensing, Frau Bärbel Luther und Frau Renate Laaser, der Interview Partnerin für diesen Bericht.

Herzlichen Dank das Sie sich für ein Gespräch zur Verfügung gestellt haben.

Der Verein ist momentan sehr klein und besteht nur aus 19 Mitgliedern im Alter zwischen 50 und 80 Jahren. Also ideal für Seniorinnen, die etwas für ihre Gesundheit tun möchten.

Auch für den Verein in Lingen sind, wie für alle Kneippvereine, die 5 Kneipp Elemente gültig. Sie werden vermittelt und es wird versucht, diese auch praktisch umzusetzen.

Angeboten wird eine Frau Gymnastikgruppe 50plus, die seit vielen Jahren besteht. Die Gruppe

trainiert jeden Donnerstag von 19 bis 20 Uhr im Sportzentrum des Georgianum. Die Gymnastik kann auch als Reha Sport über eine ärztliche Verordnung abgerechnet werden, da die Trainerin eine entsprechende Ausbildung besitzt. In Bad Wörrishofen und Bad Lauterberg im Harz gibt es Hotels vom Kneipp-Bund, auch für Nichtmitglieder, mit typischen Kneipp Anwendungen.

In Meppen gibt es an der Koppelschleuse eine Kneipp Anlage mit Wassertretbecken, Barfußpfad, Kräutergarten, Meditationsplatz und Armtauchbecken. Ein Ort, an dem alle Altersstufen etwas dafür tun können ihre Gesundheit zu fördern und zu erhalten, ganz im Sinne von Sebastian Kneipp.



Der Kneipp-Verein Lingen e. V. präsentierte sich auch bei der Seniorenmesse 2018. Informationen gaben Frau Elisabeth Kumbrink sowie Frau Renate Laaser (v.l.n.r.)

Sollten wir jetzt auf Ihr Interesse gestoßen sein, so nehmen Sie doch mit dem Vorstand Kontakt auf. Telefon Frau Mensing: 0591 1420094 oder Frau Laaser: 0591 67908.

Text: Brigitte Brüggmann; Foto: Kneipp-Verein Lingen e.V.

MITTAGSTISCHE IN LINGEN

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

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

Anmeldung montags vormittags unter 0172 2809433 oder Info unter 0591 9739515

Verein Wabe e.V., Holthausen-Biene wöchentlich montags, dienstags, mittwochs und donnerstags um 12:00 Uhr
3,50 € inkl. Nachtisch und Getränke

Anmeldung jeden Montag von 09:00–10:00 Uhr unter 0591 9662786 oder mittagessenwabe@gmx.de, www.wabe-holthausen-biene.de

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

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

Darmer Mittagstisch, Pfarrheim Darme, jeden 3. Mittwoch im Monat um 12:00 Uhr
Anmeldung montags vorm festgesetzten Termin
6,00 € inkl. Nachtisch

www.pfarreien-gemeinschaft-lingen-süd.de

St. Gertrudis Bramsche, Pfarrheim Bramsche, jeden 3. Mittwoch im Monat, 12:00 Uhr
5,00 € inkl. Nachtisch

www.pfarreiengemeinschaft-lingen-süd.de

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

Alte Backstube – Diakonie Emsland, Baccumer Straße 4, jeden Dienstag ab 12:00 Uhr
3,00 € pro Mahlzeit

Anmeldung unter 0591 4666 bis Montags um 12:00 Uhr (erreichbar von 9:00 bis 18:00 Uhr)

Hier lässt sich gut leben – die Senioren sind voll integriert
WOHPARK GAUERBACH

In diesem Stadtteil von Lingen fühle ich mich wohl, hört man immer wieder Bewohner sagen. Diese Aussage trifft für alle Altersgruppen zu. Produkte des täglichen Bedarfs kann man am Jägerplatz kaufen, Friseur, Bäcker Supermarkt und Pizzeria sorgen für das Wichtigste vor Ort.

Und wollte man eilig in die City fahren so kann man dieses jede Stunde preiswert mit dem LILI Bus. Wer sorgt denn nun dafür, dass die Bewohner des Wohnparks sich so wohl im Gauerbach fühlen?

Es sind die Bürger selbst die kreativ sind und mit Hilfe des vielseitigen Programms des „FÖRDERVEREINS GAUERBACH“ das Wohlfühlfeeling verbreiten. Das Bürgerzentrum ist der zentrale Treffpunkt für Gruppen und Bewohner des Gauerbach. Aber auch die vielen Möglichkeiten die das Bürgerzentrum bietet, lässt keine Langeweile aufkommen. 36 Vereine sorgen für reges Leben in Festsaal, Arbeitsräumen und Küche. Dienstags treffen sich die Seniorinnen und Senioren zum gemeinsamen preiswerten Mittagessen und Klönschnack im Bürgerzentrum. An Nachmittagen beteiligen sich die Senioren am Doppelkopfturnieren, Bowlen, LEB-Fortbildung, Kulturveranstaltungen und Yoga. Gute Laune herrscht immer beim Aufstellen des Maibaums. Alt und Jung versammeln sich zum fröhlichen Umtrunk mit Mailieder singen. Sehr beliebt ist auch die alljährliche Senioren-Busfahrt



Schon seit 2002 werden geführte Radtouren unter Führung von Alfons Book angeboten – hier Elberger Schlipse.



in's Blaue zu interessanten Ausflugzielen in die nähere Umgebung mit anschließender Kaffeetafel. Schon seit 2002 werden vom Förderkreis Gauerbach von April bis Oktober geführte Radtouren für die „reifere Jugend“ angeboten. Unter der Leitung von Alfons Book werden im Durchschnitt ca. 40 km mit Einkehr zu Kaffee und Kuchen organisiert.

St. Martin, Laternenumzug, Nikolaus- und Weihnachtsfeiern beenden das Jahr. Seit 1981 (40) Jahre treffen sich Seniorinnen der Handarbeitsgruppe als offene KFD Gruppe. Die Mitglieder basteln und handarbeiten für Basare. Seit 2018 werden nachhaltige Einkaufstaschen aus alten und defekten Regenschirmen angefertigt. Der Verkaufserlös von 1000 Euro wurde in 3 Teilen für soziale Zwecke gestiftet.

Weitere Aktivisten sind die „Grünen Männer“, meistens Senioren. Seit 1998 werden Grünanlagen rund um das

Bürgerzentrum ehrenamtlich von den „Grünen Männern“ gepflegt. Die Teilnehmer sind überwiegend im Rentenalter. Die Stadt spart so ca. 15.000 €. Als Dank spendet die Hausleitung einen kleinen Imbiß nach getaner Arbeit.

Seit 1987 nehmen Schützen aus dem Gauerbach am Hökepokalschießen in Laxten teil. Um gute Ergebnisse zu erzielen wird am 1. Montag im Monat im Schützenhaus trainiert. Das Üben hat sich gelohnt, denn das Team der über Sechszigjährigen gewannen das Hökeschießen und holten den Pokal in den Gauerbach. Der Sportverein SG Gauerbach bietet jede Woche Seniorensport an. Die Übungsleiter sind mit viel Herzblut dabei damit die teilnehmenden Senioren weiterhin fit bleiben.

Aber Corona hat auch vor den Toren des Gauerbach nicht „Halt“ gemacht. Viele Veranstaltungen sind ausgefallen oder werden daher auf „Sparflamme“ reduziert. Da die Inzidenzzahlen sinken schaut man positiv in die Zukunft.

Text: Walter Ahlrichs; Foto oben: Walter Ahlrichs, Foto unten: Alfons Book

– Anzeige –

Die Geschenkidee z.B. für die Enkelkinder

Erhältlich in der Tourist Info
 Telefon 0591 9144-144
 www.tourismus-lingen.de

LWT
 LINGEN wirtschaft+
 tourismus

OPA LINGEN

Bundestagswahl - wer regiert, bestimmen wir

Foto © pixabay.com



Am 26. September 2021 werden wir erneut an die Wahlurne gerufen. Zu wählen sind die Abgeordneten, die unsere Interessen im Bundestag vertreten sollen. Ich will mich nicht mit den Sprachhülsen aufhalten, die zu jeder Wahl auf den Tisch kommen: „**Ändert sich ja sowieso nichts ..., sind doch alle gleich ..., wirtschaften nur in die eigene Tasche ..., haben keine Ahnung von der Basis ..., völlig an der Realität vorbei ...**“ und was es da noch so alles gibt.

Natürlich sind das Pauschalurteile, die dem einen oder anderen Politiker Unrecht tun. Angesichts der Skandale und Fehlentscheidungen, der nicht eingehaltenen Versprechen und Intrigen und Kungeleien, die es in alle Parteien gibt, muss man sich aber nicht wundern, dass Bürger den Glauben an saubere Politik, verloren haben.

Wenn junge Menschen anfangen, sich mit Politik zu beschäftigen und Fragen stellen, dann wird es immer schwieriger, eine befriedigende Antwort zu geben. Eigentlich sollte es einfach sein. Wir haben Gesetze, die uns vor Schaden schützen sollen, die Grundrechte auf Leben sichern sollen und eine Gleichbehandlung aller Bürger garantieren. Auf dem Papier. Wenn ich mich an diese Gesetze nicht halte, dann gibt's Sanktionen. Ohne ‚Wenn und Aber‘.

Mit diesem Prinzip wachsen Kinder und Jugendliche auf. Das gilt für alle und wird damit akzeptabel. Selbst dann, wenn Gesetze nicht immer einer gesunden Logik folgen. Das ist neben dem gesunden Menschenverstand auch ein Grund, weshalb sich Betrug, Korruption, Raub, Mord und Ungerechtigkeit im Lande nicht wie eine Seuche ausbreiten.

Was für Lieschen Müller und Otto Normalverbraucher eine Selbstverständlichkeit ist, scheint bei etlichen Politikern allerdings noch nicht einmal ansatzweise im Bewusstsein vorhanden zu sein. Ein Grund dafür könnte die Immunität sein, die wie eine Käseglocke dafür sorgt, dass Fehlleistungen und Gesetzesübertretungen nicht ans Licht der Öffentlichkeit gelangen. Werden sie doch aufgedeckt, geschieht etwas Seltsames. Jeder von uns würde abwechselnd blass und rot werden, wenn er bei einer Gesetzesübertretung erwischt. Schlaflose Nächte und schlechtes Gewissen würden die meisten plagen. Dazu der Ärger, dass man die Sache wieder geradebiegen und eine Strafe

zahlen müsste. Vom Gesichtverlust im näheren Bekanntenkreis gar nicht zu reden.

Das sieht in der Politik anders aus. Politiker unter ihrer Käseglocke, scheren sich einen feuchten Kehrriech darum, wenn sie unser Geld mit vollen Händen, für ihre privaten Interessen, unsinnige Projekte oder auf Umwegen einzelnen Firmen zuschustern, laden von unserem Geld ihre Angestellten zum Urlaub ein und winken uns grinsend durch die milchige Scheibe zu: „**Alles im legalen Bereich.**“

Das ist weder legal noch in meinem Interesse! Ich zahle Steuern und erwarte, dass mit diesem Geld Schulen und Kindergärten gebaut. Dass Bücher angeschafft werden, um allen Kindern Bildung angedeihen lassen zu können, dass öffentliche Verkehrsmittel finanziert und umweltfreundlich entwickelt werden, dass mein Arzt mich solange behandelt, wie es nötig ist, und ich nicht aus dem Krankenhaus gejagt werde, weil ich mich erdreiste, einige Tage länger zu brauchen, um wieder gesund zu werden. Ich erwarte auch, dass die Politik alle umweltfreundlichen Möglichkeiten nutzt, um Energie zu bezahlbaren Preisen anbietet und nicht der Geldgier von machthungrigen Energielieferanten Tür und Tor öffnet. Außerdem erwarte ich, dass für die alten Menschen, die unser Land nach dem Krieg wieder aufgebaut haben, Lebensumstände geschaffen werden, in denen sie mit Würde und Lebensfreude ihren Lebensabend genießen können. Und vor allem erwarte ich, dass diejenigen, die mit meinem Geld herumtauschen und Inflation und Betrug zum Tagesgeschäft gemacht haben, zur Verantwortung gezogen werden! Wie weit ist man von Recht und Anstand entfernt, wenn man von den Opfern verlangt, die Täter zu retten?

Es macht nicht wirklich Mühe, sich einen Kandidaten auszugucken, von dem man hofft, dass er die eigene politische Meinung annähernd vertritt, sich anschließend auf einen Sonntagsspaziergang zu machen, mit einem Abstecher ins Wahllokal und sein Kreuzchen zu leisten. Je weniger Bürger sich an den Wahlen beteiligen, desto geringer ist die Chance, dass Verantwortung und Umsicht in die Parlamente ziehen.

Diese – und noch einige Punkte mehr, sollte man bei seiner Wahl in den Mittelpunkt rücken. **Mich interessiert nicht „Was“ die Damen und Herren versprechen, sondern „Wie“ sie meine Interessen umsetzen. Messen wir sie an ihren Taten, nicht an ihren Worten! Und teilen ihnen das Ergebnis mit unserem Kreuzchen mit.**



Text + Bildrechte Opa Lingen © agkues



Zuversicht



Miteinander



Fortschritt



Stabilität

Weil's um mehr als Geld geht.

Seit unserer Gründung prägt ein Prinzip unser Handeln: Wir machen uns stark für das, was wirklich zählt. Für eine Gesellschaft mit Chancen für alle. Für eine ressourcenschonende Zukunft. Für die Regionen, in denen wir zu Hause sind.
Mehr auf sparkasse.de/mehrgeld



Rufen Sie noch heute an!
0591 610 98 12



& Projektentwicklung GmbH & Co. KG

Ihr Haus oder Ihre Wohnung ist zu groß für Sie? Sie planen den Umzug in eine Senioreneinrichtung oder möchten sich verkleinern?

Wir finden den Käufer oder Mieter für Ihre Immobilie!



Kai Adam,
Immobilienkaufmann &
Sachverständiger

Spezielles Angebot für Senioren:

Mit diesem Angebot, welches eigens auf die besonderen Bedürfnisse für Senioren abgestimmt ist, sprechen wir auch Angehörige und Betreuer an.

Die Lebensumstände können sich von heute auf morgen, auf dramatische Weise, durch Krankheit, Unfall oder auch durch Alterserscheinungen ändern. Für all das finden wir gemeinsam mit Ihnen die passende Lösung.

Ob Vermietung, Verkauf, Verwaltung, Umzug oder Haushaltsauflösung:

Wir lassen Sie in der Ausnahmesituation nicht alleine und beraten Sie mit Herz, Verstand und Kompetenz.



Unsere Leistungen für private und gewerbliche Kunden

- » Verkauf/Beratung
- » Vermietung/Beratung
- » Wertermittlung/Gutachtenerstellung
- » Übergabe/Übernahme von Objekten
- » Vermietung/Erstellung von Mietverträgen
- » Erstellung und Überprüfung von Betriebskosten oder Nebenkostenabrechnungen
- » Verwaltung
- » Umzugsorganisation/ Haushaltsauflösung
- » Spezielle Betreuung durch gerontopsychiatrische Fachkraft
- » Schlüsselfertiges Bauen
- » Finanzierung



Adam Immobilien
& Projektentwicklung GmbH & Co. KG
Fiskediek 7
49809 Lingen (Ems)

T 05 91 610 98 12
F 05 91 610 98 13
info@adam-immobilie.de