

# DREHSCHEIBE



## 25. Ausgabe 2013-2020

Seit 2013 schreiben Seniorinnen und Senioren ehrenamtlich für die Älteren in Lingen

### 25. Ausgabe der Drehscheibe

Seiten 4-9



STADT LINGEN EMS

- 2 „Wussten Sie schon, dass...“; Veranstaltungshinweis
- 3 Vorwort Dieter Krone; Weihnachtsgedicht; Weihnachtsgruß des Redaktionsteams
- 4–9 Senioren aktuell – 25. Ausgabe der Drehscheibe
- 10–11 Senioren aktuell – Die Neue Grundrente
- 11 Senioren aktuell – Gutschein für Pedelec Sicherheitstraining
- 12–13 Veranstaltungen in Lingen
- 14 Unterhaltung – Rätsel
- 15 Den Fachmann gefragt – Immobilien im Alter
- 16 Senioren aktiv – Besuch des Redaktionsteams bei der Medienwerkstatt
- 17 Senioren aktiv – So essen Sie vielfältig
- 18 Senioren aktiv – Digitalpakt Alter; LiLi-Bus
- 19 Senioren aktiv – Gruß aus alten Zeiten; Lösung Sudoku
- 20 Senioren aktiv – Selbsthilfegruppe Prostatakrebs (SHG ); Weihnachtsgruß der Seniorenvertretung in der Stadt Lingen
- 21 Senioren aktiv – AWO-Ortsverein Lingen; Mittagstische in Lingen
- 22 Senioren aktiv – Mehrgenerationenhaus
- 23 Kolumne „Opa Lingen“

*In den nächsten Ausgaben werden weitere redaktionelle Beiträge der Lingener Seniorenverbände vorgestellt. Die nächste Ausgabe erscheint im Januar 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
Erscheinungsdatum	Oktober 2020 – 25. Ausgabe
Vertrieb	Kostenlos an verschiedene Auslagestellen
Quellennachweis:	Foto Hintergrund 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...*

... ein Erwachsener über 100 Millionen Nervenzellen hat? Mit zwischen 1.000 und 10.000 Synapsen (Verbindungen) speichert das Gehirn Gelerntes ab.

... das Zitat „Nicht für die Schule, fürs Leben lernen wir“ vom Philosophen Seneca stammt, der vor 2000 Jahren lebte?

... man in Nürnberg im 17. Jahrhundert meinte, man könne dem Lernenden die Lerninhalte einfach „eintrichtern“? Daher „Nürnberger Trichter“. Heute weiß man, dass das wahllose Eintrichtern keine sinnvolle Lehrmethode ist.

... die Schrift unabhängig voneinander von den Ägyptern, den Sumerern, den Chinesen und den Mayas erfunden wurde?

## Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems) VERANSTALTUNGSHINWEIS

### Keine Informationsveranstaltungen der Seniorenvertretung in diesem Jahr.

Zum eigenen Schutz sowie zum Schutz der besonders gefährdeten Gruppe der Seniorinnen und Senioren verzichtet die Seniorenvertretung in diesem Jahr auf die Durchführungen von Informationsveranstaltungen.

Diese Entscheidung fiel den Verantwortlichen nicht leicht, die ausführlich darüber diskutierten, wie solche Veranstaltungen durchgeführt werden könnten und zurzeit noch keine belastbaren Richtlinien hierfür sehen.

Für das nächste Jahr wurde das erste Halbjahresprogramm 2021 für die Informationsveranstaltungen geplant. Es wird versucht, die ausgefallenen Veranstaltungen aus 2020 wieder aufzunehmen um die interessanten Themen den Seniorinnen und Senioren anzubieten.

Zum Ende des Jahres soll das Programm für das erste Halbjahr 2021 stehen und veröffentlicht werden.

Liebe Leserinnen und Leser,

sieben Jahre ist es nun her, dass ich an gleicher Stelle stolz meinen Glückwunsch zur ersten Ausgabe der Lingener Seniorenzeitung ausdrücken durfte. Mittlerweile hat sich einiges getan. 25 Ausgaben sind seither erschienen. 2.500 treue Leserinnen und Leser halten die Zeitung viermal pro Jahr in den Händen.

Das Kind hat seit der 2. Ausgabe auch einen Namen: Drehscheibe. Und bereits bei der Suche dieses Namens hat sich der große und generationsübergreifende Zusammenhalt innerhalb der Bevölkerung Lingens gezeigt. Denn der Titel ist ein Gemeinschaftsprodukt aller Bürgerinnen und Bürgern, die ihren Vorschlag einreichen konnten.

Liebe Leserinnen und Leser, Sie halten die 25. Ausgabe einer besonderen Zeitung in den Händen. 22 Seiten, gefüllt mit allerhand Wissenswertem von Älteren für Ältere unserer Stadt. 22 Seiten, die die Arbeit und die thematischen Schwerpunkte der Seniorenvertretung in Lingen abbildet.

Liebe Redaktionsmitglieder, Ihr Engagement ist unverzichtbar, ihr Werk der „Drehscheibe“ für unsere Stadt

ein Glücksfall. Ich möchte daher allen Beteiligten herzlich gratulieren und Ihnen dafür danken, dass Sie uns auch in dieser Ausgabe wieder spannende und lesenswerte Themen aufbereitet haben und damit zur Entwicklung der Seniorenzeitung beitragen. Zusammen mit vielen weiteren Akteuren in den Vereinen und Verbänden unserer Stadt sorgen Sie für generationsübergreifende Verbindungen. Und Sie kümmern sich so darum, dass jedem die Hand reicht und keiner vergessen wird.

Liebe Leserinnen und Leser, ich wünsche Ihnen viel Freude beim Schmökern der Jubiläumsausgabe der Drehscheibe.

Herzlichst

Dieter Krone,  
Oberbürgermeister



Foto: fotogen-Lingen.de

## Weihnachten, eine ganz besondere Zeit!

*Jetzt liegt er wieder in der Luft,  
dieser ganz besondere Duft.*

*Erweckt in uns sofort Erinnerungen,  
den Grund dafür, den haben wir ganz schnell  
gefunden.*

*Der Duft ist typisch für diese Jahreszeit,  
weil der Geruch von Spekulatius, Zimt und Marzipan  
uns sehr erfreut.*

*In dieser Zeit das Läuten der Glocken feierlicher klingt,  
und der Gesang der Kinderchöre tiefer in uns  
eindringt.*

*Und plötzlich wissen wir was der Grund für diese  
Gefühle ist.*

*Es ist die Geburt des kleinen Jesus Christ!*

*Ist nackt und hilflos auf diese Welt gekommen.  
Hat die Gestalt der Menschen angenommen.*

*Will unser Heiland und Retter sein.  
Darüber können wir uns freuen!*

*Drum lasst uns Weihnachten an die Geburt  
dieses Kindes denken,  
und den Menschen Frieden und Liebe schenken.*

*Frohe Weihnachten!*

*H.-G. Roters, 2020*

*Es gibt so wunderweiße Nächte,  
drin alle Dinge Silber sind.  
Da schimmert mancher Stern so lind,  
als ob er fromme Hirten brächte  
zu einem neuen Jesuskind.  
Weiß wie mit dichtem Diamantenstaube bestreut,  
erscheinen Flur und Flut,  
und in die Herzen, traumgemäß,  
steigt ein kapellenloser Glaube,  
der leise seine Wunder tut.*

*Rainer Maria Rilke (1875–1926)*

**Liebe Leserinnen und liebe Leser!**

**Wir bedanken uns recht herzlich für Ihr Interesse  
an der Drehscheibe im vergangenen Jahr.**

**Zum Weihnachtsfest wünschen wir Ihnen frohe und  
gesegnete, ruhige und besinnliche Tage.**

**Für das neue Jahr 2021 wünschen wir Ihnen allen  
viel Glück und Zufriedenheit, ganz besonders aber  
eine gute Gesundheit.**

**Ihr Redaktionsteam der DREHSCHIEBE**

Hintergrundfotos © pixabay.com



**Das Redaktionsteam 2013** – Ursula Ramelow, Heinz-Gerd Roters, Walter Ahlrichs, Erwin Heinen und Ute Bischof (VHS) (v.l.n.r.)

## Seit 2013 schreiben Seniorinnen und Senioren ehrenamtlich für die Älteren in Lingen 25. AUSGABE DER DREHSCHIEBE

Die Lingener Seniorenzeitung entstand aus der Idee eines früheren Netzwerkes von Vereinen und Verbänden der Stadt (FZL, MGH, DRK, AWO, VHS...). Diese Idee wurde von der Lingener Seniorenvertretung verwirklicht und vom Vorstand beschlossen. Die Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems) ist Herausgeber und Verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes (V.i.S.d.P) durch ihre Vorsitzende Ingrid Hermes. Die Medienwerkstatt übernimmt die Gestaltung und die Produktion und sorgt durch Anzeigen für die kostenlose Bereitstellung.

Die erste Ausgabe erschien im Sommer 2013. Mit der zweiten Ausgabe vom Dezember 2013 erhielt sie ihren Namen „Drehscheibe“. Er wurde ermittelt durch einen Aufruf an die Bevölkerung. Das Redaktionsteam und der Herausgeber, die Seniorenvertretung, entschieden sich aus 160 Vorschlägen für den Namen „Drehscheibe“. „Wir verbinden mit diesem Wort, Bewegung, Aktivität und Farbigkeit.“ So die Aussage des Gremiums.

Zielvorstellung war von Anfang an eine vierteljährliche Ausgabe pro Jahr. Bis zum Jahre 2018 erschien sie dreimal jährlich. Jede Ausgabe besteht aus 22 Seiten. Die Anzeigen benötigen ca. 1/3 der verfügbaren Seiten.



**Mehrgenerationengeräte im Emsauenpark** – Auf dem Foto (v.l.n.r.): Heinz-Gerd Roters, Seniorenberater Erwin Heinen, Silke Hüter, Dorothea Wetzstein, Ursula Ramelow, Hajo Wiedorn und Walter Ahlrichs

Erwin Heinen war in den Anfangsjahren Motor und Leiter der Redaktion. Er sorgte für den reibungslosen Ablauf zwischen den Redakteuren und der Herstellung der Seniorenzeitung durch die Medienwerkstatt.



**Das Redaktionsteam fuhr nach Berlin**, um den Ehrenbürger der Stadt Lingen (Ems), Herrn Dr. Martin Kruse, für unsere Zeitung „Drehscheibe“ zum Lutherjahr zu interviewen

Seit 2019 gibt es vier Ausgaben (quartalsmäßig) pro Jahr. Die Auflage beträgt zurzeit 2.500 Exemplare. Mit der Ausgabe 03/2018 erhielt die Drehscheibe ein neues Layout, angelehnt am Corporate Design (CD) der Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems). In der Ausgabe 04/2019 gab es eine Leserumfrage zur „Drehscheibe“.



**Leserumfrage in der Ausgabe 04/2019 – Gewinner ermittelt** – Die Gewinner im Kreis der Redaktionsmitglieder. (v.l.n.r.) Volker Plesse (Gewinner), Johannes Ripperda, Walter Ahlrichs, Marzella Kramer (Gewinnerin), Heinz-Gerd Roters, Brigitte Brüggmann, Marie-Luise Kappen (Gewinnerin), Karl-Heinz Meiners (Gewinner), Ingrid Hermes, Hans-Joachim Wiedorn

Die Lingener Seniorenzeitung soll eine Zeitschrift von Älteren für Ältere in Lingen sein, als direkter Kontakt vor Ort. Sie soll der Seniorenvertretung die Möglichkeit der eigenen Veröffentlichung ihrer Themen bieten. Sie soll unabhängig, überparteilich und überkonfessionell sein. Sie informiert die Bürgerinnen und Bürgern über die vielfältigen Aktivitäten, liefert einen umfassenden Überblick über aktuelle und wissenswerte Angebote. Darüber hinaus sollte die Zeitung inhaltlich so aufbereitet werden, dass die Artikel generationsübergreifend zur Diskussion anregen um miteinander im Gespräch zu bleiben und Verbindungen zu schaffen. Gleichzeitig ist es das Ziel, interessierte Menschen zu motivieren, aktiv an der Gestaltung beizutragen.



**Kitt der Gesellschaft – Das Ehrenamt** – Bild (v.l.n.r.): Ursula Ramelow, Alfons Acker, Cäcilia Meelker, Marion Scheffler, Josef Knese, Hermann Stallo, Martha Schwegmann, Franz Kleene und Hajo Wiedorn

Mit Stolz und Dank an die ehemaligen Redaktionsmitglieder Gustav Dietrich (2014–2016), Gerhard Hoffschroer (2014–2016), Johannes Manemann (2013–2016), Ursula Ramelow (2013–2019) und Dorothea Wetzstein (2013–2016) präsentiert die aktive Redaktion mit dieser Drehscheibe die 25. Ausgabe der Lingener Seniorenzeitung ihren Lesern. Viel Recherche, Wissen und Können ist in den 25 Ausgaben von den ehrenamtlichen Redakteurinnen und Redakteuren in den letzten sieben Jahren eingebracht worden.

Was wäre jedoch eine Zeitung ohne Leserinnen und Leser. Unser Dank gilt ihnen für das uns entgegengebrachte Interesse und Vertrauen an der Drehscheibe, die es mit einer Auflage von 2.500 Exemplaren schafft viele Seniorinnen und Senioren zu erreichen.

Unser Dank gilt gleichzeitig dem Besitzer und den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Medienwerkstatt für die gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit in den ganzen Jahren sowie die hervorragende Arbeit bei der Umsetzung zu einer repräsentativen Seniorenzeitung für Lingen.

Das Redaktionsteam besteht momentan aus acht Personen, vier aus dem Vorstand der Seniorenvertretung, drei freie Mitarbeiter aus Vereinen sowie dem Seniorenberater der Stadt Lingen (Ems). Das Team sichtet, überprüft und entscheidet, welche Artikel in die jeweilige Ausgabe erscheinen. Es sind immer neue Interessierte willkommen, entweder zur ständigen Mitarbeit oder um einzelne Beiträge zu liefern.

- |                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>Ingrid Hermes</b>      | SVL, Herausgeberin im Sinne des V.I.S.D.P. |
| <b>Walter Ahrichs</b>     | SVL  |
| <b>Brigitte Brüggmann</b> | SVL  |
| <b>Hajo Wiedorn</b>       | AWO  |
| <b>Heinz-Gerd Roters</b>  | FZL  |

  
**ANDREAS HOPPE**  
**ORTHOPÄDIE - SCHUHTECHNIK**





**ORTHOPÄDISCHE SCHUHE**  
**ORTHOPÄDISCHE EINLAGEN**  
**SCHUHZURICHTUNGEN**  
**SCHUHREPARATUR**

**MO, DI + DO, FR**      **10-13 UHR + 14-18 UHR**  
**MI**                              **8-14 UHR**



**ANDREAS HOPPE ORTHOPÄDIE-SCHUHTECHNIK**  
  
**GROBE STR. 23 · 49808 LINGEN**  
**(0591) 14 20 72 10**  
  
INFO@HOPPE-SCHUHTECHNIK.DE  
WWW.HOPPE-SCHUHTECHNIK.DE

**Franz Kleene** Verkehrswacht  
**Erwin Heinen** Stadt Lingen; Senioren-  
 berater  
**Johannes Ripperda** SVL; Redaktionsleitung

### Vorstellung der aktuellen Redaktionsmitglieder:

**Ingrid Hermes** (Mitglied der  
Redaktion von 2014–2015 und  
seit 2017)

Die Drehscheibe begleitet mich schon eine ganze Weile. Schon bevor sie ihren Namen bekam, habe ich mich mit dem Thema Seniorenzeitschrift für Lingen beschäftigt. Bei der Verabschiedung unseres ehemaligen OB Heiner Pott im Jahr 2010 haben Ute Bischoff, damals neue Leiterin der VHS, und ich diese Idee besprochen. Der damalige Vorsitzender der Seniorenvertretung, Johannes Manemann, war von der Idee ebenfalls begeistert und brachte sie mit mir gemeinsam in Einzelgesprächen mit dem ehemaligen Seniorenberater Bernhard Brinker auch in den Arbeitskreis Senioren der Stadt Lingen. Anschließend wurde der Start der Lingener Seniorenzeitung in der Seniorenvertretung, durchaus mit viel Diskussion auf der Suche nach dem richtigen Weg, vorbereitet. Ein lang gehegter Wunsch der Seniorenvertretung ging in Erfüllung. Am 01. Juli 2013 wurde die erste Seniorenzeitung nur für Lingen herausgegeben, noch ohne Namen. Anlässlich des 25jährigen Bestehens der Seniorenvertretung im November 2013 wurde im Rahmen eines Wettbewerbes der Name „Drehscheibe“ gefunden. Sie etablierte sich und vieles hat sich im Laufe der Zeit weiter entwickelt, höhere Auflage, engere Taktung,



– Anzeige –

professionelle Strukturen und einiges mehr. Die engagierte und lustvolle Arbeit des Redaktionsteams war durchgängig der Motor der Zeitung.

In meiner Zeit als Redaktionsmitglied haben mir die Interviews im Jahr 2014 besonders gut gefallen. Gerne erinnere ich mich an das Gespräch mit dem Heimbeirat des Mutter Teresa Hauses gemeinsam mit Ulla Ramelow. Die Offenheit und Erzählfreude der Befragten ist mir noch nachhaltig in Erinnerung. Auch ein Interview mit einigen „Neuruheständlern“, bei dem uns die Tücke der Technik Probleme bei der Gesprächsaufnahme bereitete, erinnere ich gut. In den letzten Jahren hat es mir eher Freude bereitet Informationen weiterzugeben, wie z. B. zum Wohngeldantrag und zum Thema Pflege. Heute würde ich mit Stolz sagen, eine Zeitschrift für die Lingener Senioren herauszugeben ist ein erfolgreiches Projekt. Die inhaltliche Ausrichtung wird von der Redaktion gestaltet, wenn Sie Ideen haben und aktiv mitgestalten möchten, melden Sie sich und machen mit, denn diese Team ist offen und neugierig auf weitere Redakteure.

**Walter Ahlrichs** (Mitglied der  
Redaktion seit 2013)

Mit Stolz schaut das Redaktionsteam der Lingener Seniorenzeitung „Drehscheibe“ auf ihre neueste Ausgabe. Denn zum 25. Mal haben die Redakteure das Sprachrohr für die ältere Generation fertig gestellt. Ich freue mich, dass ich im Redaktionsteam dabei sein kann. Es ist schon immer mein Wunsch gewesen die Generation 50+ über die neusten Entwicklungen in dieser Altersgruppe zu informieren.

Mit der Drehscheibe ist mir ein Mittel an die Hand gegeben worden, mit dem ich Sie schnell und aktuell mit Informationen aus Rathaus, Geschäftsleben und Seniorenarbeit versorgen kann.

Beiträge über „Alt Lingen“, z. B. Alter Flugplatz, Pferderennbahn oder die alte Badeanstalt sprechen besonders Sie als ältere Generation an.

Besonders zwei Beiträge sind unvergesslich: Das Redaktionsteam besuchte 2017 den Altbischof von Berlin-Brandenburg Dr. Martin Kruse, ehemaliger Ratsvorsitzender der evangelischen Kirche in Deutschland und Ehrenbürger der Stadt Lingen in seiner Wohnung in Berlin-Zehlendorf. Dr. Kruse hat in der unruhigen Berliner Zeit dieses hohe Amt bekleidet. Er hat uns aus seinem bewegten Leben



*Herzlichen Dank*

an die aktiven und ehemaligen  
Redaktionsmitglieder der Drehscheibe  
für die 25 Ausgaben

Die Seniorenvertretung  
in der Stadt Lingen (Ems)



und reichhaltigem Erfahrungsschatz berichtet und uns wegweisende Erkenntnisse mit auf dem Weg gegeben. Für mich war auch ein großes Erlebnis und Ehre mit der Bestseller Autorin Karin Duve auf ihrem Hof in der Märkischen Schweiz ein Interview führen zu dürfen. Frau Duve berichtete von der aufwendigen Recherche, bevor sie ihren brillanten Roman über die junge Annette von Droste-Hülshoff schrieb.

Auch Sie lieber Leser, liebe Leserin können mit einem Beitrag von Ihren Erlebnissen berichten. Wir veröffentlichen das gerne.

**Brigitte Brüggmann** (Mitglied der Redaktion seit 2017)



Warum engagiere ich mich im Team der Drehscheibe? Eigentlich ganz einfach: weil ich Interesse habe und es mir Spaß macht. Seit 2017 bin ich dabei. Schon als Kind habe ich sehr viel gelesen, gerne Aufsätze (ellenlange) geschrieben und bin gern ins Theater gegangen. Alle diese Dinge mache ich auch heute noch gern und statt Aufsätze schreibe ich jetzt altersgemäß für die Seniorenzeitung.

Die Drehscheibe habe ich von Anfang an gelesen. Sehr interessant fand ich den Bericht über Bischof Dr. Martin Kruse, die Erinnerung an Mathilde Vaering, der 1. Professorin der Geisteswissenschaften, den Bericht über die Entstehung des Weihnachtsliedes „Stille Nacht“, den Bericht über die Ukraine Hilfe, den Bericht über die Pferderennbahn und etliche Berichte über Lingener/Innen im Ehrenamt. An eine Mitarbeit im Team der Drehscheibe hatte ich anfangs noch nicht gedacht, da ich etliche ehrenamtliche Betätigungen hatte.

Nachdem ich 2017 in den Vorstand der Seniorenvertretung der Stadt Lingen gewählt wurde, stand auch das Thema Mitwirkung in den verschiedenen Arbeitskreisen zur Debatte. Ich brauchte nicht lange zu überlegen, der Arbeitskreis Drehscheibe stand für mich ganz oben an.

Die Umfrageergebnisse der Leser/Innen haben wir ausgewertet und werden diese in unsere Arbeit einfließen lassen. Für mich stehen Interviews mit aktiven Senioren/Innen vorn, da ich glaube, es sind viele daran interessiert, wie andere ihr Leben im Alter gestalten, was für Ratschläge sie geben können, wie sie in die Zukunft schauen. Weiterhin sollten wir die Senioren/Innen auf dem Laufenden halten,

was ärztliche und pflegerische Versorgung betrifft, über Erhalt der Mobilität im Alter und natürlich auch über Kulturangebote. Themen für die weiteren Ausgaben der Drehscheibe gibt es also genug.

**Hans-Joachim Wiedorn**

(Redaktionsmitglied seit 2013)



Als ich im Jahr 2011, nach mehr als 30 Jahren kommunalpolitischer Tätigkeit in Orts- und Stadtrat sowie im Kreistag des Landkreises Emsland, entschieden habe, mich aus der Politik zurückzuziehen kam sehr schnell von der Arbeiterwohlfahrt der Wunsch, ich möge künftig dort mitarbeiten. Und da ich schon lange Mitglied der AWO bin, entschloss ich mich, nach einigem Überlegen, diesem Wunsch zu entsprechen.

Schon nach kurzer Zeit wurde ich gebeten, die AWO in der Seniorenvertretung der Stadt Lingen zu vertreten. Und wiederum nach relativ kurzer Zeit kam von dort die Bitte, einen Bericht für die Seniorenzeitung zu schreiben. Da dieses offensichtlich zur Zufriedenheit des Vorstandes erfolgte, hat man mich zur ständigen Mitarbeit im Redaktionsteam aufgefordert. Seit 2013 gehöre ich somit der Redaktion der „Drehscheibe“ an. In dieser Zeit habe ich für jede Ausgabe der Seniorenzeitung mindestens einen Beitrag abgeliefert, für manche Ausgabe auch mehrere. Und da ich im Redaktionsteam überwiegend mit angenehmen Menschen zusammen treffe, beabsichtige ich das auch weiterhin zu tun.

**Heinz-Gerd Roters** (Mitglied der Redaktion seit 2013)



25, das ist eine Jubiläumszahl! Gefeierte werden: die Silberhochzeit, die Firmenzugehörigkeit, die Vereinsmitgliedschaft.... und ein ganz wichtiges Ereignis, die 25. Ausgabe unserer Seniorenzeitung „Lingener Drehscheibe“! Ich meine, dass wir als Redaktionsteam stolz darauf sein können diese Zeitung 2013 ins Leben gerufen zu haben.

Doch wie kam es dazu, dass ich persönlich Mitglied des Redaktionsteams wurde?

Im Oktober 2009 bin ich aus dem aktiven Berufsleben ausgeschieden. Ich war nun Rentner, mit allen Vor- und Nachteilen. Hatte jetzt mehr Zeit für die Dinge, die ich schon zurzeit meinem aktiven Berufsleben gemacht hatte: Rennradsport, Brieftauben-

zucht, Reisen und Gartenpflege. Doch schon bald spürte ich, dass das nicht alles bis zum Lebensende sein sollte. Wollte noch einmal etwas Neues und Anderes machen.

Mit dem Umzug nach Lingen, der nun entfallende Gartenarbeit und der Aufgabe meiner Taubenzucht verfügte ich über mehr persönliche Freizeit. Ich kam auf den Gedanken, dass ich durch persönliches Engagement in einem Ehrenamt meine hinzugewonnene Freizeit sinnvoll ausfüllen kann. Es könnten sich daraus auch neue Kontakte und ein besseres Kennenlernen von Lingen entwickeln.

Über das Freiwilligenzentrum in Lingen habe ich dann erfahren, dass die Seniorenvertretung der Stadt Lingen beabsichtigt eine Seniorenzeitung zu erstellen und dafür freiwillige Mitarbeiter für das Redaktionsteam sucht. Die ehrenamtliche Mitarbeit in einem Redaktionsteam zur Erstellung einer Seniorenzeitung, erschien mir sehr interessant. Ich habe mich dafür beworben und bin nun seit der ersten Zeitungsausgabe Mitglied des Redaktionsteam der Lingener Seniorenzeitung „Drehscheibe“!

Auch organisatorisch hat sich einiges verändert, was leider ohne vorherige Information des Redaktionsteam erfolgte. Darüber waren einige Mitglieder des Redaktionsteam sehr enttäuscht. Freiwilliges Engagement muss Spaß machen, und Teamarbeit bedeutet für mich:

„EINER FÜR ALLE, ALLE FÜR EINEN“!! In diesem Sinne machen wir auch gerne weiter!!

Wir sind davon überzeugt, dass wir als Redaktionsteam auch weiterhin unseren Lesern/innen eine interessante und anspruchsvolle Seniorenzeitung zur Verfügung stellen können.

**Franz Kleene** (Mitglied der Redaktion seit 2014)

„Wie wäre es Franz, Du könntest doch jetzt als frischer Rentner bei uns in der Drehscheibe mitarbeiten“ .... so die Frage von Ursula Ramelow bei einer Mitgliederversammlung der Lingener Senioren. Ich war als Seniorenvertreter der Verkehrswacht Lingen das erste Mal dabei und hatte gerade ein Seminar mit dem Thema „sicher mobil – mehr Verkehrssicherheit für Senioren“ besucht. Ich war nun Rentner und wollte ehrenamtlich das Thema Verkehrssicherheit im Auftrag der Verkehrswacht den einzelnen Seniorengruppen im ehemaligen Gebiet des alten Landkreises Lingen



bekannt machen und entsprechende Seminare anbieten

Das war doch eine super Gelegenheit, für entsprechende Angebote zu werben. Nicht lange überlegt, und so habe ich nach der Versammlung spontan meine Mitarbeit im „Redaktionsteam Drehscheibe“ angeboten. Bereits in der folgenden Woche war die nächste Redaktionssitzung im Rathaus der Stadt Lingen. Erwin Heinen (Seniorenbeauftragter der Stadt Lingen) und die anderen Mitglieder begrüßten mich herzlich mit Kaffee und Tee.

Es war und ist eine super Truppe mit tollen Ideen. Ich fühlte mich von Anfang an gut aufgehoben und konnte auch sofort Themen der Verkehrssicherheit zur Diskussion stellen.

Für mich ist bisher die Mitarbeit im Redaktionsteam eine große Bereicherung und macht mir viel Spaß. Sogar in der Corona Zeit haben wir uns per Internet zu Hause getroffen und die einzelnen Beiträge der neuen Ausgabe der Drehscheibe besprochen. Alles war natürlich neu und mit kleineren Problemen behaftet. Auch danke ich der Medienwerkstatt und dem Eigner – Herrn Koop – für den großen Einsatz und für die Finanzierung der Drehscheibe.

Ein großes Erlebnis war die Fahrt nach Berlin. Wir hatten 2017 das 500-jährige Reformationsjubiläum. So sollte ein Interview mit dem ehemaligen Bischof Kruse in der Drehscheibe erscheinen. Ältere Lingener wissen, Herr Kruses Vater war Pastor der evangel. Kirche in Lingen. Erwin Heinen stellte den Kontakt her. Es klappte alles und so fuhren wir mit dem VW Bus der Verkehrswacht nach Berlin. Die Kruses haben sich sehr gefreut und auch wir von der Drehscheibe hatten viel Spaß. Bevor es wieder zurück nach Lingen ging, hatten wir noch eine Führung im Reichstagsgebäude mit dem Bundestagsabgeordneten Herrn Stegemann.

Auch ich merke, dass ich älter werde, wünsche mir aber noch viel Kraft und Gesundheit für die ehrenamtlichen Tätigkeiten bei der Drehscheibe und der Verkehrswacht.

**Erwin Heinen** (Mitglied der Redaktion seit 2013)

Es gab schon vor dem Jahr 2013 – also der ersten Auflage im Juli 2013 – einen Arbeitskreis Senioren (VHS, Freiwilligenzentrum, GE-Lingen e.V., DRK, Lingener Seniorenvertretung, Mehrgenerationenhaus), in dem immer wieder der



notwendige Informationsfluss für die älteren Menschen in der Stadt problematisiert wurde. Nachdem ich im Jahr 2012 die Aufgabe des Seniorenberaters übernahm, gehörte auch dieser Arbeitskreis dazu. Wir waren uns einig, dass insbesondere ältere Menschen für ältere Menschen schreiben sollten, um auch die generationsorientierte persönliche Ansprache der Leser zu erreichen. Hieraus ist die Entwicklung eines ehrenamtlichen Redaktionsteams entstanden, die ja bis heute die 25 Auflagen entstehen lassen haben.

Die Zeitung hat sich in den vergangenen sieben Jahren enorm verändert und es ist auch gut so. Sie ist heute eine Zeitung, die ihren Platz in der Lingener Medienwelt gefunden hat. Aber eben immer noch für die Generation der älter werdenden Menschen. Hier hat es auch keine anderen Zugeständnisse in den vielen Jahren gegeben.

An diese Entwicklung hat – so behaupte ich – damals kein Mensch geglaubt.

Wenn man unterstellt, dass für jede Auflage rd. vier Redaktionssitzungen stattgefunden haben, dann hat sich dieses Redaktionsteam ehrenamtlich rd. 100-mal zu den Redaktionssitzungen getroffen. Bei einer durchschnittlichen Dauer von rd. zwei Stunden wären es für insgesamt neun Personen insgesamt rd. 1.800 Stunden, also ungefähr eine Jahresarbeitsleistung eines vollbeschäftigten Mitarbeiters in einem Unternehmen. Und das in lediglich sieben Jahren. Und ehrenamtlich heißt, für eine Tasse Kaffee.

**Johannes Ripperda** (Mitglied der Redaktion seit 2018)

Im Jahre 2017 wurde ich das erste Mal in die Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems) gewählt. Hierdurch kam es zum engeren Kontakt mit der Drehscheibe und ich schrieb für die Ausgabe März–Juni 2018 meine ersten Berichte.

Die Vorsitzende der Seniorenvertretung, Ingrid Hermes, fragte mich im Juni 2018, ob ich die Koordinierung der Redaktion mit der Medienwerkstatt übernehmen könne. So gehöre ich seit Juli 2018 zum Redaktionsteam der Drehscheibe.

Ich lernte ein engagiertes Redaktionsteam kennen, das mich schnell integrierte und für vieles neues offen war. So wurde das neue Layout umgesetzt, eine Leserumfrage durchgeführt und in



der Zeit der Kontaktsperre per Videokonferenz die Redaktionssitzungen durchgeführt.

Es ist spannend und lehrreich mit den Redaktionskolleginnen und -kollegen die Ausgaben vorzubereiten, da es viele Vorschläge für Berichte und Informationen gibt und der Austausch zu den vielfältigen Themen interessant ist.

Ich hoffe, dass uns die Neugierde sowie aktuelle Anlässe und Themen in den nächsten Jahren noch genug Stoff liefern um den Leserinnen und Lesern auch weiterhin eine interessante Drehscheibe anbieten zu können. Wir sind, wie sie lesen konnten, ein engagiertes Redaktionsteam, das auch weiterhin für Sie die Seniorenzeitschrift Drehscheibe mit interessanten, informativen und nachdenklichen Inhalten füllen möchte.

Ihr Redaktionsteam der Drehscheibe

*Fotos: SVL, fotogen, Richard Heskamp, Archiv Medienwerkstatt Lingen*

**Albert Bakker** (Medienwerkstatt GmbH & Co. KG)

Im Jahre 2013 wurde bei einem initiativen Treffen in einem Lingener Café die Herausgabe eines Seniorenmagazins für Lingen diskutiert. Themenschwerpunkte waren neben der inhaltlichen Ausrichtung insbesondere die Finanzierungsfrage sowie eine nachhaltige Ausrichtung der zukünftigen Printausgabe.

Um eine breite Akzeptanz u. a. auch bei offiziellen Stellen zu erreichen erarbeitete die Medienwerkstatt im Nachgang ein Grobkonzept als Grundlage der Seniorenzeitung.

Heute bin ich dankbar, dass ich seitdem gemeinsam mit der guten Mitarbeit so vieler Lingener Bürger/innen ein sinnvolles Produkt realisieren durfte. Mit großem Stolz erfüllt mich, dass ich dabei Menschen kennen lernen konnte, die häufig weit über Lingener Grenzen hinaus bekannt waren und eine Vorbildfunktion ausübten. Diese menschlichen Begegnungen waren immer sehr wertvoll und inspirierend!

Maßgeblich verantwortlich am Erfolg der gut etablierten Drehscheibe war und ist auch das ständige, kluge Ausbalancieren der einerseits unermüdlich ehrenamtlichen Tätigkeit der Redaktionsmitglieder sowie andererseits die hohe Akzeptanz bei den Geschäftspartnern, die mit Anzeigen diese Zeitschrift finanzieren.



## Wer bekommt die neue Grundrente? Wie die Berechnung aussieht und was man wissen sollte

### DIE NEUE GRUNDRENTE



Nach dem am 2. Juli im Bundestag verabschiedeten Grundrentengesetz soll Anfang des nächsten Jahres die neue Grundrente eingeführt werden. Von dem Rentenzuschlag sollen Rentnerinnen und Rentner profitieren, die lange gearbeitet und unter-

durchschnittlich verdient haben. Ein Antrag ist nicht nötig. Sobald die technische Umsetzung erfolgt ist, wird die Grundrente automatisch überwiesen. Mit der Auszahlung kann voraussichtlich Mitte des nächsten Jahres begonnen werden. Beträge, auf die ab Januar 2021 ein Anspruch besteht, werden nachgezahlt. Die Grundrente kann erhalten, wer zu diesem Zeitpunkt erstmals eine Rente erhält oder bereits Rentenbezieher ist. Anhand eines vereinfachten Beispiels verdeutlicht „zukunft“ jetzt die Grundprinzipien.

#### Übergangsbereich

Die Grundrente startet in einem sogenannten Übergangsbereich bereits dann, wenn 33 Jahre Grundrentenzeiten vorhanden sind. Wer zwischen 33 und 35 Jahre hat, erhält allerdings nur eine gestaffelte Grundrente.

#### Grundrentenzeiten

Um die Grundrente in voller Höhe erhalten zu können, müssen mindestens 35 Jahre an sogenannten Grundrentenzeiten vorhanden sein. Dazu zählen Pflichtbeitragszeiten von Beschäftigten und Selbstständigen, Zeiten der Kindererziehung und Pflege sowie Zeiten, in denen während Krankheit oder Rehabilitation eine Leistung bezogen wurde. Nicht berücksichtigt werden Zeiten, in denen freiwillige Beiträge gezahlt wurden und Zeiten der Arbeitslosigkeit. Beispiel: Hildegard Albrecht hat 35 Jahre lang gearbeitet. Damit hat sie die notwendigen Grundrentenzeiten von 35 Jahren erworben.

#### Relevante Verdiensthöhe

Um die Grundrente erhalten zu können, darf das während des gesamten Berufslebens erreichte durchschnittliche Einkommen eine bestimmte Obergrenze nicht übersteigen, eine festgelegte Untergrenze aber auch nicht unterschreiten. Einzelne Zeiten mit geringen Beiträgen werden nicht

berücksichtigt. Untergrenze: Berechnet wird die Grundrente aus allen Grundrentenzeiten, in denen der Verdienst mindestens 30 Prozent des Durchschnittsverdienstes betragen hat. Das sind zum Beispiel im Jahr 2020 monatlich rund 1.013 Euro brutto. Liegt der eigene Verdienst darunter, wird diese Zeit nicht mitgezählt. Einkommen aus Zeiten mit einer geringfügigen Beschäftigung werden also nicht berücksichtigt. Beispiel: Zu Beginn ihres Berufslebens 1970 hat Frau Albrecht 770 DM (Deutsche Mark) brutto verdient. Der durchschnittliche monatliche Verdienst betrug damals rund 1.100 DM brutto. Ihr Verdienst ist kontinuierlich gestiegen, zuletzt waren es 2.365 Euro brutto. Damit lag ihr Gehalt pro Jahr immer über 30 Prozent des Durchschnittsverdienstes in Deutschland. Obergrenze: Andererseits darf der Verdienst bezogen auf das gesamte Berufsleben im Durchschnitt höchstens 80 Prozent des Durchschnittsverdienstes in Deutschland betragen haben. 80 Prozent des Durchschnittsverdienstes sind im Jahr 2020 zum Beispiel rund 2.700 Euro brutto im Monat. Liegt das durchschnittliche Einkommen des gesamten Berufslebens über 80 Prozent, wird die Grundrente nicht gezahlt. Beispiel: Bezogen auf ihr Berufsleben hat Hildegard Albrecht 35 Jahre Grundrentenzeiten und im Schnitt 70 Prozent des Durchschnittsverdienstes erreicht. Sie hat die Voraussetzungen für eine Grundrente erfüllt.

#### Höhe der Leistung

Sind die Voraussetzungen für die Grundrente erfüllt, werden die erworbenen Entgeltpunkte verdoppelt. Allerdings erfolgt hierbei eine Begrenzung auf 0,8 Entgeltpunkte. Einen Entgeltpunkt erwirbt derjenige, der im Jahr durchschnittlich verdient hat. Der errechnete Betrag wird um 12,5 Prozent gekürzt und für höchstens 35 Jahre berechnet. Beispiel: Hildegard Albrecht hat im Durchschnitt 0,7 Entgeltpunkte erworben. Wegen der



#### Berufsleben

Hildegard Albrecht hat 35 Jahre lang gearbeitet. Sie hat damit die notwendigen Grundrentenzeiten von mindestens 33 Jahren zusammen.



#### Andere Einnahmen

Hildegard Albrecht hat nach der Scheidung das gemeinsame Haus bekommen und vermietet es. Diese Einnahme wird bei der Grundrente angerechnet.

Begrenzung auf 0,8 Entgeltpunkte beträgt ihr Zuschlag 0,1 Entgeltpunkte. Für Frau Albrecht ergibt sich unter Berücksichtigung der Kürzung mit 12,5 Prozent eine Erhöhung der Rente um rund 105 Euro Brutto. Die bisherige Rente von brutto rund 835 Euro wird also auf 940 Euro erhöht.

## Einkommensanrechnung

Bei der Grundrente erfolgt eine Einkommensprüfung. Das bedeutet, dass die Grundrente in voller Höhe nur die Rentnerinnen und Rentner bekommen, die als Alleinstehende ein Monatseinkommen von weniger als 1.250 Euro oder als Ehepaar von weniger als 1.950 Euro zur Verfügung haben. Das darüber liegende Einkommen wird zu 60 Prozent auf die Grundrente angerechnet. Ab einem Monatseinkommen von 1.600 Euro beziehungsweise 2.300 Euro bei Ehepaaren wird es zu 100 Prozent angerechnet. Als Einkommen werden die eigene Rente und weiteres zu versteuerndes Einkommen berücksichtigt. Maßgebend ist grundsätzlich das Einkommen des vorvergangenen Kalenderjahres, 2021 also das Einkommen des Jahres 2019. Beispiel: Hildegard Albrecht hat nach der Scheidung von ihrem Mann das gemeinsame Haus bekommen und vermietet es. Zusammen mit ihrer Rente kommt sie so auf monatliche Einnahmen in Höhe von 1.350 Euro. Sie liegen 100 Euro oberhalb des Einkommensfreibetrags. Hier von werden 60 Prozent für die Grundrente angerechnet. Das sind in dem Beispielfall 60 Euro. Im Ergebnis erhält Hildegard Albrecht brutto 45 Euro (105 Euro – 60 Euro) als Rentenzuschlag.

## Meldung des Einkommens

Das Einkommen muss von den Rentnerinnen und Rentnern grundsätzlich nicht gemeldet werden. Informationen hierüber werden zwischen den Finanzbehörden und der Rentenversicherung automatisch ausgetauscht. Ausnahmen gibt es aber für Kapitalerträge oberhalb der Sparerfreibeträge und für Einkünfte von im Ausland lebenden Rentnerinnen und Rentnern. Hier muss eine Meldung durch die Rentnerinnen und Rentner an ihren Rentenversicherungsträger erfolgen.

## Fragen zur Grundrente

Die Deutsche Rentenversicherung informiert auf ihrer Website über die neue Grundrente. Eine persönliche Berechnung ist zurzeit noch nicht möglich. [t1p.de/DRV-Grundrente](http://t1p.de/DRV-Grundrente).

Quelle: zukunftsjetzt – Ausgabe 2/2020 (Das Magazin der Deutschen Rentenversicherung), Illustration: SASAN SAIDI

## Sicherheitstraining für Pedelec Fahrer

### GUTSCHEIN FÜR IHRE SICHERHEIT

Pedelec´s sind im Trend, leider steigen aber die Unfallzahlen – auch wenn man die wachsenden Verkaufszahlen mit berücksichtigt –



deutlich überproportional. Viele Pedelec-Anfänger denken, Radfahren kann doch jeder, ich brauche kein Training. Die wachsende Zahl derer, die auf das Rad mit Elektroantrieb umsteigen, ist im Sinne der Mobilität zwar absolut begrüßenswert, aber die steigende Zahl der Unfälle macht uns Sorge, so die Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems).

Nach Rücksprache mit Franz Kleene von der Verkehrswacht Lingen erfuhren wir, dass das Angebot von Sicherheitstraining keine große Nachfrage hat. Die überwiegende Mehrheit der Pedelec-Nutzer sind Senioren. Oft steigen sie auf das Elektrorad, obwohl sie jahrelang kein Fahrrad mehr gefahren sind. Deshalb sind solche Trainings absolut empfehlenswert. Hermann Krone, Obermeister der Zweirad-Innung, war bereit unseren Vorschlag umzusetzen und begrüßte die Aktion „Gutschein für Ihre Sicherheit“, bei der alle Käufer eines Pedelec in den Mitgliedsbetrieben der Zweirad-Innung Lingen einen Gutschein für ein kostenloses Sicherheitstraining bei der Verkehrswacht Lingen erhalten. Der Gutschein sei vielleicht ein Anreiz für die Teilnahme an einem Training. Die Gutscheinbesitzer können sich bei Franz Kleene unter der E-Mail-Adresse [franz-kleene@web.de](mailto:franz-kleene@web.de) oder Tel. 0171 7517970 melden und einen Termin vereinbaren.

Als Vorsitzende der Seniorenvertretung, bedankte sich Ingrid Hermes bei der Zweirad-Innung sowie der Verkehrswacht für die Kooperation im Sinne der Sicherheit von Seniorinnen und Senioren auf dem Pedelec.

Text: Johannes Ripperda, Foto: LT/Thomas Pertz



Stellten den Gutschein der Öffentlichkeit vor (v. l.): Franz Kleene, Hermann Krone, Ingrid Hermes und Johannes Ripperda.

# VERANSTALTUNGEN IN LINGEN

## OKTOBER 2020

19.10. Übungsabend 18:45 Uhr | Skatclub „Herz Bube“

## NOVEMBER 2020

02.11. Übungsabend 18:45 Uhr | Skatclub „Herz Bube“

10.11. **Preis-Doppelkopfturnier** 19:00 Uhr  
für Jedermann im Gasthof Klaas-Schaper, Infos  
unter Tel. 0591 9778615

16.11. Übungsabend 18:45 Uhr | Skatclub „Herz Bube“

30.11. Übungsabend 18:45 Uhr | Skatclub „Herz Bube“

## DEZEMBER 2020

08.12. **Preis-Doppelkopfturnier** 19:00 Uhr  
für Jedermann im Gasthof Klaas-Schaper, Infos  
unter Tel. 0591 9778615

14.12. Übungsabend 18:45 Uhr | Skatclub „Herz Bube“

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

– Anzeige –

DIE NATUR  
BERUHIGT.  
DIE NATUR  
TRÖSTET.

Wir beraten Sie zum  
Thema Baumbestattung.

Loowstr. 1 • 49811 Lingen  
Tel. 0591-513 68

[www.bestattungen-hilbers.de](http://www.bestattungen-hilbers.de)

Michaela Hilbers  
Bestattungen

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

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

### AWO

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

**Selbsthilfegruppe für Angehörige von Demenzkranken:** jeden 2. Samstag im Monat 14:00–16:00 Uhr, die Erkrankten können mit ihren Angehörigen an den Treffen teilnehmen. Anmeldung und Kontakt über Gertrud Bering, Tel. 0157 866 870 72.

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

### Christ König Darme

**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 Bäumerstraße; jeden Mittwoch 09:00 Uhr, 10:15 Uhr sowie 11:00 Uhr – Sitzgymnastik im DRK-Heim; jeden Donnerstag 14:30 Uhr – Sitzgymnastik, St. Josef Kirchengemeinde, Lingen-Laxten

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

### GELingen e. V.

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

**Offener Treff:** täglich ab 09:00 Uhr

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

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

### Heimatverein Darme

**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, Mühlenortstraße 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

### 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

**Seniorengruppe:** Jeden Mittwoch von 15:00 bis 17:30 Uhr

### St. Gertrudis Bramsche

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

**Seniorengruppe:** 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 Darme | Seniorengemeinschaft** | Tel. 0591 51465

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**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** | Mühlenortstraße 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**

## Logisches Denken

## SUDOKU

Ziel ist es, die leeren Zellen mit Ziffern zwischen 1 und 9 zu füllen. Und zwar so, dass innerhalb einer Box (3 x 3 Zellen) sowie in jeder horizontalen und vertikalen Reihe des Gesamtfeldes jede Ziffer nur einmal vorkommt.

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

- Anzeige -

Stadtkiosk-Filialen  
in Lingen

Lookenstraße: in der Innenstadt

Schwedenschanze: verkehrsgünstig gelegen

Schillerstraße: gegenüber Burger King

2 x Rheiner Straße:  
im REWE-Markt und im Famila-Markt

Café Medicus Wesken: im Medicus Wesken



Besuchen Sie uns auch auf  
[www.stadtkiosk-frilling.de](http://www.stadtkiosk-frilling.de)  
oder auf facebook und Instagram

## Gut kombiniert

## SILBENRÄTSEL

Aus den folgenden Silben sind 12 Wörter mit den unten aufgeführten Bedeutungen zu bilden:

A – BA – BEL – BUER – DE – HE – KO – LE – LETZ – LUNG – LUS – MA – MAG – MAHN – MAL – MU – NA – NE – NER – PFAN – PIE – REN – RENT – RO – SEN – SI – TEI – TENS – ZU

Bei richtiger Lösung ergeben die vierten Buchstaben – von unten nach oben gelesen – und die fünften Buchstaben – von oben nach unten gelesen – ein Sprichwort.

- 1 \_\_\_\_\_  
Pensionär
- 2 \_\_\_\_\_  
empfindsam
- 3 \_\_\_\_\_  
Duplikat
- 4 \_\_\_\_\_  
Gedenkstätte
- 5 \_\_\_\_\_  
spanische Inselgruppe
- 6 \_\_\_\_\_  
Bratgefäß
- 7 \_\_\_\_\_  
Mühsal, Last
- 8 \_\_\_\_\_  
fast, beinah
- 9 \_\_\_\_\_  
Zerlegung
- 10 \_\_\_\_\_  
Lava
- 11 \_\_\_\_\_  
ein Gründer Roms (Sage)
- 12 \_\_\_\_\_  
kürzlich

Die Lösung können Sie mit dem Betreff: „Seniorenzeitung-Rätsel“ an die Geschäftsstelle der Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems), Em-dener 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 einen Essensgutschein vom Waldhotel Neerschulte, Lingen-Schepsdorf. Der Gewinn wird Ihnen zugestellt! Einsendeschluss ist der 13. November 2020.

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

„URLAUBSZEIT“

Der Gewinner ist Herr Josef Haubrich aus Lingen. Er hat einen Lingen-Einkaufsgutschein im Wert von 30,00 Euro, gesponsert von Volker Plesse, Lingen, gewonnen. Herzlichen Glückwunsch!

Kai Adam – Adam Immobilien

## IMMOBILIEN IM ALTER



Kai Adam, Immobilienkaufmann

**Zur Person: Kai Adam ist ausgebildeter Immobilienkaufmann. Seit über zehn Jahren unterstützt er mit seinem Team Privatpersonen und Unternehmen dabei, Immobilien zu kaufen und zu verkaufen, zu mieten und zu vermieten. Der Lingener hat**

**dabei auch ein spezielles Angebot für Senioren: In Zusammenarbeit mit einer gerontopsychiatrischen Fachkraft begleitet er Senioren, Angehörige und Betreuer auf dem Weg in ein neues Wohnen, findet Lösungen für Wohneigentum und zeigt Perspektiven auf.**

### ***Ist Immobilien-Eigentum immer noch eine sichere Form der Altersvorsorge?***

Eigentum gilt als DIE Altersvorsorge: Wer die Finanzierung bis zum Renteneintritt getilgt hat, wohnt mietfrei im eigenen Haus – oder vermietet seine Immobilie und profitiert dauerhaft von Mieteinnahmen. Auch ich als Makler setze schon von Berufs wegen auf die Altersvorsorge „Immobilie“. Zur Wahrheit gehört aber auch: Eine Immobilie zu besitzen heißt, Verantwortung zu tragen. Ob selbstgenutzt oder vermietet, Eigentum muss unterhalten werden. Sinnvoll ist es deshalb, frühzeitig über Optionen nachzudenken, sei es der lukrative Verkauf oder die Beauftragung eines Hausverwalters, der sich um Nebenkostenabrechnung, Handwerker, Mietersuche etc. kümmert.

### ***Was passiert mit meiner Immobilie, wenn ich ins Pflegeheim komme?***

Ein gutes Beispiel für eine Frage, mit der sich Hausbesitzer frühzeitig beschäftigen sollten, am besten zusammen mit einem Makler. Möglich ist es zum Beispiel, das selbstgenutzte Eigentum mit lebenslangem Wohnrecht zu veräußern. Im Pflegefall finanzieren die Verkaufserlöse die Pflegekosten. Bei vermietetem Eigentum sollte rechtzeitig klar sein, wer die Hausverwaltung im Alter übernimmt

– schließlich bringt nur ein vermietetes und intaktes Haus Mieteinnahmen.

### ***Ich möchte so lange wie möglich zu Hause wohnen. Wie kann ich das umsetzen?***

Als Makler habe ich oft mit Senioren zu tun, die Antwort auf diese Frage fällt mir deshalb aber nicht leichter: Realistisch betrachtet haben wir kaum einen Einfluss darauf, wie lange wir selbstbestimmt und alleine zu Hause wohnen können – abgesehen von einer gesunden Lebensweise. Frühzeitig sollten deshalb zumindest die individuellen räumlichen Voraussetzungen geschaffen werden, denn viele Immobilien sind schon aufgrund ihrer Aufteilung und Bauweise nicht für ein Leben im Alter geeignet. Das Stichwort lautet: barrierefreies bzw. behindertengerechtes Wohnen.

### ***Was ist notwendig, damit mein Haus oder meine Wohnung barrierefrei wird?***

Rechtlich ist Barrierefreiheit dann erreicht, wenn der komplette Lebensraum – unabhängig von möglichen Krankheiten – weitgehend selbst betreten, befahren und genutzt werden kann. Konkret heißt das: Zwischen Räumen sollten keine Stufen, Schwellen oder Absätze sein und Türen sollten breit genug sein, um mit einem Rollator gequert werden zu können. Das Badezimmer sollte geräumig sein und eine ebenerdige Dusche haben, im ganzen Haus sollten rutschfeste Böden verlegt sein.

Die Beispiele zeigen: Barrierefreiheit ist oft nur mit baulichen Veränderungen zu erreichen.

Wer im Alter möglicherweise auf einen Rollstuhl angewiesen ist, muss noch mehr beachten:

Behindertengerechtes Wohnen setzt zum Beispiel technische Hilfsmittel an Treppen und im Bad voraus, Lichtschalter müssen versetzt und die Küche behindertengerecht gestaltet werden etc. Das alles kostet Zeit, Geld und Nerven.

Vor einer umfangreichen Sanierung sollten Hausbesitzer deshalb überlegen: Wie möchte ich im Alter überhaupt wohnen – und wie komme ich dorthin? Als Makler unterstütze ich bei solchen Überlegungen gerne.

### **Weitere Fragen an den Fachmann?**

**Kai Adam, Immobilienkaufmann**

Telefon: 0591/61 09 81 2

E-Mail: [info@adam-immobilie.de](mailto:info@adam-immobilie.de)

Adam-Immobilien & Projektentwicklung GmbH  
& Co. KG · Fiskediek 7 · 49809 Lingen

## Besuch bei der Medienwerkstatt

## ERFAHRUNGSAUSTAUSCH

Zu einem Arbeitsbesuch haben sich jetzt einige Mitarbeiter\*Innen des Redaktionsteams der Drehscheibe in den Räumen der Medienwerkstatt getroffen. Es ergab sich ein reger Erfahrungsaustausch über die Zusammenarbeit bei der Herstellung der Drehscheibe, deren 25. Ausgabe die Leser\*Innen mit diesem Exemplar in den Händen halten. Von Seiten der Medienwerkstatt nahmen Frau Gabriele Egbers und die Herren Albert Bakker und Michael Giese an dem Treffen teil, das Redaktionsteam war durch Brigitte Brüggmann, Walter Ahlrichs, Franz Kleene, Johannes Ripperda und Hajo Wiedorn vertreten.

Einen breiten Raum nahm die Auswertung der Leserumfrage aus der Drehscheibe, Ausgabe 04/2019, ein. Bei 46 Rückmeldungen waren die Antworten zu den 12 Fragen sehr positiv. Die nach dem Schulnotenprinzip vergebenen Noten lagen zwischen 1,5 und 1,8. Und so war man sich sehr schnell einig, es bei derzeit vier Ausgaben zu belassen. Auch Papierqualität und Farbgebung sollen beibehalten werden. Dem Wunsch nach größeren



Das Foto zeigt (v.l.n.r.): Hajo Wiedorn, Gabriele Egbers, Brigitte Brüggmann, Franz Kleene, Walter Ahlrichs, Albert Bakker und Michael Giese  
Foto: Johannes Ripperda

Buchstaben kann allerdings nicht gefolgt werden. Das würde bei gleichem Umfang der Zeitung zwangsläufig weniger Inhalt zur Folge haben. Neu geregelt werden soll die Verteilung der Drehscheibe, es sollen weitere Ausgabestellen eingerichtet werden. Außerdem wird überlegt, die Drehscheibe um zwei Rubriken zu erweitern. Vorgeschlagen wurde „Rezepte aus Omas Küche“ und als Pendant zu „Opa Lingen“ auch Oma-Geschichten aufzunehmen. Auf die Verteilung der Drehscheibe in Nachbargemeinden soll verzichtet werden.

Die Teilnehmer\*Innen der Gesprächsrunde waren sich einig darüber, den Erfahrungsaustausch miteinander fortsetzen zu wollen.

Text: Hajo Wiedorn

– 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**



**Wortmann GmbH**

Schillerstraße 18 – 49811 Lingen

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

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

## Die 10 Regeln für eine vollwertige Ernährung (DGE\*) helfen bei der Lebensmittelauswahl SO ESSEN SIE VIELFÄLTIG

Essen und Trinken versorgen Ihren Körper mit allen wichtigen Nährstoffen. Eine gute Lebensmittelauswahl hilft dabei, fit und gesund zu bleiben. Doch nicht nur darum geht es, auch der Genuss ist wichtig.

- 1. Lebensmittelvielfalt genießen:** Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt und essen Sie abwechslungsreich. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.
- 2. Gemüse und Obst: Nimm fünf am Tag!** Genießen Sie mindestens drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst am Tag. Zur bunten Auswahl gehören auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sowie (ungesalzene) Nüsse.
- 3. Vollkorn wählen:** Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für die Gesundheit.
- 4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen:** Essen Sie Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse täglich, Fisch ein- bis zweimal pro Woche. Wenn Sie Fleisch essen, dann nicht mehr als 300 bis 600 g pro Woche.
- 5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen:** Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie beispielsweise Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette. Vermeiden Sie versteckte Fette. Fett steckt oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck und Süßwaren, Fast Food und Fertigprodukten.
- 6. Zucker und Salz einsparen:** Mit Zucker gesüßte Lebensmittel und Getränke sind nicht empfehlenswert. Vermeiden Sie diese möglichst und setzen Sie Zucker sparsam ein. Sparen Sie Salz und reduzieren Sie den



Bild © pixabay.com

Anteil salzreicher Lebensmittel. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen.

**7. Am besten Wasser trinken:** Trinken Sie rund 1,5 l jeden Tag. Am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee. Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.

**8. Schonend zubereiten:** Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich, mit Wasser und wenig Fett. Vermeiden Sie beim Braten, Backen und Frittieren das Verbrennen von Lebensmitteln.

**9. Achtsam essen und genießen:** Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Essen. Langsames, bewusstes Essen fördert den Genuss und das Sättigungsempfinden.

**10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben:** Vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Dabei ist nicht nur regelmäßiger Sport hilfreich, sondern auch ein aktiver Alltag, in dem Sie z. B. öfter zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren.

*\*DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)*

*Text aus „Gutes essen“ Magazin für Seniorinnen und Senioren des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL)*

– Anzeige –



## Wasserverband Lingener Land



Am Darmer Wasserwerk 1  
49809 Lingen (Ems)  
Tel.: 0591 / 6104-0  
info@wvll.de

Ihr kompetenter Partner  
für die Wasserversorgung  
und die Abwasserentsorgung

[www.wvll.de](http://www.wvll.de)

## Seniorenvertretung fordert DIGITALPAKT ALTER

**Stellungnahme der Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems) zum Achten Altersbericht der Bundesregierung**  
**Der Zugang zum Internet muss für alle Bürgerinnen und Bürger unabhängig von ihrem Alter gewährleistet sein. Das ist aus Sicht der Seniorenvertretung das zentrale Ergebnis des Achten Altersberichts der Bundesregierung „Ältere Menschen und Digitalisierung“, der heute in Berlin vorgestellt wurde. Die Altersberichtscommission hat die große Bedeutung der Digitalisierung für das Leben älterer Menschen in den Fokus gerückt. Die Seniorenvertretung fordert in ihrer Stellungnahme zum Altersbericht – analog zum „DigitalPakt Schule“ – einen „Digitalpakt Alter“.**  
 „Teilhabe und Teilnahme am konkreten Leben bedeuten Lebensqualität – auch in den Jahren oben drauf. Bescheid wissen, mitreden und mitmachen helfen. Und die neuen Medien sind dabei eine zusätzliche Chance. Auch bei Krankheit und Immobilität können die digitalen Kontakte eine große Hilfe sein“, so die Vorsitzende der Seniorenvertretung Ingrid Hermes. Nach Ansicht der Seniorenvertretung müssen älteren Menschen in allen Kommunen niedrigschwellige Angebote zum Erwerb von digitalen

Kompetenzen offen stehen, die die Vielfalt der älteren Generationen berücksichtigen.

Die Verfügbarkeit des Internets ist für alle zu gewährleisten, unabhängig von Wohnort, Wohnform und finanziellen Möglichkeiten. Dies gilt insbesondere auch für Bewohnerinnen und Bewohner von Pflegeeinrichtungen, die aufgrund mangelnder Internetverbindungen bislang häufig von digitaler Teilhabe ausgeschlossen sind.

Zugleich fordert die Seniorenvertretung in ihrer Stellungnahme das Recht auf ein Leben ohne Internet. Analoge Zugänge und Angebote wie z. B. bei Behördenangelegenheiten, Fahrscheinkauf, Bankgeschäften und vielem mehr müssen weiterhin ohne Nachteile wie erhöhte Servicegebühren verfügbar sein.

Für den Einsatz von digitalen Technologien in der Pflege befürwortet die Seniorenvertretung die Empfehlung der Altersberichtscommission, diese immer nur unterstützend, niemals jedoch als Ersatz einzusetzen. Ethische Fragen sollten frühzeitig und unter Einbeziehung der Betroffenen diskutiert werden.

Der Achte Altersbericht „Ältere Menschen und Digitalisierung“ wurde von einer Expertenkommission unter Vorsitz von Prof. Dr. Andreas Kruse ausgearbeitet. Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) stand als Vertretung der Betroffenen im engen fachlichen Austausch mit der Altersberichtscommission.

Text: BAGSO/Johannes Ripperda

– Anzeige –



**Bestens umsorgt in Lingen**

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

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

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



Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems)  
Geschäftsstelle:

Emdener Straße 7, 49809 Lingen, Tel.: 0591 4609,  
Fax: 0591 9012185, Mobil: 0172 2716640  
Email: [post@seniorenvertretung-lingen.de](mailto:post@seniorenvertretung-lingen.de)

## LiLi – DIE LINIE FÜR LINGEN



### 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

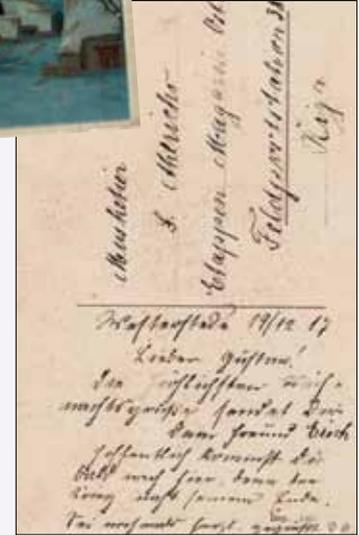
LiLi-Linienplan zum herunterladen:

<https://www.lili-bus.de/images/fahrplaene/pdfs/netzfahrplan.pdf>

## Weihnachts- und Neujahrspostkarten 1914-1917 GRUSS AUS ALTEN ZEITEN

Diese Postkarten wurden im Dezember 1914 bis 1917 als Feldpost verschickt.

(Aus dem Besitz der Fam. Ahlrichs)



adbr. Kriegspost, W. Ahlrichs  
I. Komp. Kempt. Bata. 5. Pz.  
Kleinmünden  
Feldpost  
30.12.1916  
Westerstede  
G. Ahlrichs  
Westerstede  
in Oldenburg

Mein lieber Bruder!  
Ich wünsche dir, dass du  
glücklich und gesund aus dem  
Feld zurück kehrt und  
mit alle zusammen die  
nächstens Neujahr feiern können  
Dies wünscht dir von ganzem  
Herzen dein  
Bruder Walter.

Feldpost ab. Junk. G. Ahlrichs  
10 Komp. Inf. Reg. 44  
202 Linien  
Bilbing  
30.12.1917  
Kemp  
Th. Ahlrichs  
Westerstede  
in Oldenburg

auf der Fahrt  
nach Russland  
sendet  
Ihrer Sohn  
Gustav



Feldpost  
Kleinmünden  
30.12.1917  
Ihrer den  
Kleinmünden W. Ahlrichs  
I. Komp. Inf. Reg.  
Reserve-Inf. Reg.  
10 Abteilungen  
Oldenburg

Lieber Walter!  
Danke sehr für erhaltene  
Karte. Kommt ihr wieder  
nach Russland? Na, da bedauere  
ich Euch sehr. Vielleicht fahren  
Oma u. ich den 2ten Weihnachts-  
tag nach Westerstede. Falls  
wir nicht hin kommen sollten  
so komme du doch bitte nach  
hier, wir werden gegenseitig  
@, Coucaine  
Fröhliche Weihnachten!!



Westerstede 19.12.1917  
Lieber Gustav!  
Die fröhlichsten  
Weihnachtsgrüße sendet Dir  
Dein Freund Erich.  
Hoffentlich kommst Du bald  
nach hier, denn der Krieg  
naht seinem Ende.  
Sei nochmals herzll. begrüßt.

- 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



Lösung des Rätsels von Seite 14

Logisches Denken  
SUDOKU

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

## Selbsthilfegruppe Prostatakrebs (SHG ) in Lingen HILFE DURCH VERTRAUEN



Klaus Schindler

„Weil mir geholfen wurde, möchte ich auch anderen Betroffenen helfen.“ Klaus Schindler sagte das mit großer Selbstverständlichkeit und mit ebenso großer Hingabe engagiert er sich in der

### Selbsthilfe-Gruppe Prostatakrebs (SHG) in Lingen.

Bei dem 76-jährigen wurde vor 17 Jahren Prostatakrebs diagnostiziert. „Ich bin in ein tiefes Loch gefallen. Der Krebs hatte das Gewebe der Vorstehdrüse, so die Bezeichnung für die Prostata, soweit geschädigt, dass die Radikallösung notwendig wurde. Da die Lymphknoten befallen waren, folgte eine Hormonbehandlung. Ich hatte Glück, alles ist gut verheilt. Eine ständige Nachsorge bei dem Urologen bleibt weiterhin notwendig.“ Andere Betroffene haben nicht so viel Glück. Jährlich erkranken ca. 50.000 Männer an Prostatakrebs und es sterben etwa 10.000 an der Krankheit. Die Selbsthilfegruppe (SHG ) will hier helfen und den Betroffenen und ihren Partnern beistehen. „Wir hören zu, geben Ratschläge, vermitteln Kontakte und Wissen, schaffen Gesprächsmöglichkeiten mit Gleichgesinnten“, verdeutlicht Schindler. Die SHG Lingen wurde im August 2010 gegründet. Bei den monatlichen Treffen bringen auch viele ihre Partnerinnen mit. Über diese Treffen hinaus organisiert die SHG Vortragsveranstaltungen zu krankheitsbezogenen Themen. Und hier liegt ein weiterer Schwerpunkt des freiwilligen Engagements: Es gilt, die Männer zu sensibilisieren, rechtzeitig und regelmäßig Vorsorgeuntersuchungen durchführen zu lassen. Trotz der hohen Fallzahlen und den vielen Todesfällen durch Prostatakrebs nutzen nur knapp 18 Prozent der Männer ab 45 Jahren die Möglichkeit der Früherkennung. Dabei lassen früh genug entdeckte und behandelte Karzinome in der Regel ein weiteres sorgenfreies Leben zu. Die Lingener Prostatakrebsgruppe leitet Schindler seit 2010 und ist schon 15 Jahre in der Prostatakrebs-Selbsthilfe tätig. Vor seinem Umzug nach Lingen (2010) führte er die SHG Prostatakrebs Gelsenkirchen-Mitte, von 2005 bis November 2011. Viele Jahre war er im Regionalverband Prostatakrebs Niedersachsen/Bremen tätig.

**Treffen** (ca. ab September 2020): Jeden 4. Donnerstag im Monat, um 19:00 Uhr im Bonifatius Hospital,

Vortragsraum, Wilhelmstraße 13, 49808 Lingen (Ems).

**Die Treffen und Vorträge sind kostenfrei.**

Auskunft:  
Klaus Schindler,  
Tel.: 0591 73994

Text und Bilder: Klaus Schindler



## Seniorenvertretung der Stadt Lingen FROHE WEIHNACHTEN

Liebe Leserinnen und Leser, Weihnachten ist das Fest der Liebe und Besinnlichkeit. Das Fest der Geburt Christi ist für viele von uns von besonderer Bedeutung. Für manche Menschen ist es das Fest der Familie und jeder von uns ist Teil einer Familie. Wir haben in diesem Jahr viele Einschränkungen bis zu schmerzhaften Erfahrungen machen müssen. Ängste um unsere Gesundheit und die unserer geliebten Menschen haben großen Raum eingenommen. Liebgewonnene Gewohnheiten wie der Besuch des Weihnachtsmarktes, Gesänge und Konzerte in großen Sälen erforderten unseren Verzicht und Einschränkung.

„Denke lieber an das, was du hast, als an das, was dir fehlt! Suche von den Dingen, die du hast, die besten aus und bedenke dann, wie eifrig du nach ihnen gesucht haben würdest, wenn du sie nicht hättest,“ rät uns Mark Aurel.

Die Liebe zu den Menschen, die unserem Herzen nahe sind und die Besinnung auf das wirklich Wichtige in unserem Leben kann uns auch Corona nicht nehmen oder einschränken.

Ich wünsche allen Seniorinnen und Senioren eine besinnliche Adventzeit, eine friedvolle und ruhige Weihnachtszeit mit vielen guten Momenten und für das neue Jahr viel Glück, Gesundheit und Freunde.

Ingrid Hermes

Vorsitzende der Seniorenvertretung der Stadt Lingen



Ein Verband mit langjähriger Tradition

## AWO-ORTSVEREIN LINGEN

Die Arbeiterwohlfahrt ist einer der ältesten freien Wohlfahrtsverbände in Lingen, gegründet im Jahr 1927. Seitdem hat die AWO vielerlei Aktivitäten entwickelt.

Heute halten der AWO-Kreisverband Emsland und der AWO-Ortsverein Lingen ein breites Angebot vor. In Lingen bietet die Seniorengruppe regelmäßige Treffen im Falkenheim in der Ludwigstraße an. Neu im Programm der AWO ist die Selbsthilfegruppe für Angehörige von Demenzkranken. Und nach Terminvereinbarung wird in allen Fragen der Grundsicherung, Sozialhilfe, Hartz IV, Erwerbsminderungsrente, Schwerbehindertenausweis, Antragstellung für die Pflegeversicherung, Vater-/Mutter- und Kindkuren u. a. m. Hilfe geleistet.

Außerdem betreibt der AWO-Kreisverband Emsland in „Goosmannstannen“ den Abenteuerspielplatz und seit kurzem ein Gemeinwesenzentrum im „Cafe 107“. Der Name nimmt Bezug auf die 107 in Lingen vertretenen Nationen.

Abgerundet wird das Angebot des AWO-Ortsvereins durch ein attraktives, speziell auf Senioren zugeschnittenes Fahrtenprogramm. Es ist ein breites Spektrum, das hier abgearbeitet wird. Natürlich ist



Internationales Sommerfest 2016 auf dem Abenteuerspielplatz. Übergabe der Einbürgerungsurkunden aus der Hand von Oberbürgermeister Dieter Krone an Neubürger\*Innen. Die neuen Besitzer deutscher Pässe kamen gebürtig aus Polen, Mexiko, Brasilien, der Dominikanischen Republik, Iran, Pakistan, Kamerun, der Elfenbeinküste sowie dem Kosovo. Foto: Lingener Tagespost

dafür die Unterstützung vieler ehren- und hauptamtlicher Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen nötig. Neue Mitglieder, von allem junge Leute, sind jederzeit willkommen. Es werden viele Möglichkeiten geboten, sich auf sozialem Gebiet zu engagieren. Vorsitzender des AWO-Ortsvereins Lingen ist Reinhold Hoffmann (Tel. 0591 2875). Die Selbsthilfegruppe wird von Gertrud Berning (Tel. 0591 75313) geleitet. Wegen den Einschränkungen auf Grund von Corona ist die Teilnahme an Veranstaltungen der AWO zurzeit nur nach Anmeldung möglich.

Text und Foto: Hajo Wiedorn

## 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 Darmer, 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)

Treffpunkt für jung und alt

## MEHRGENERATIONENHAUS



Leiter des Mehrgenerationen-  
hauses Frank Lüssling.

Ein Treffpunkt für jung und alt ist, wie auch der Name schon sagt, das Mehrgenerationenhaus (MGH) in Lingen an der Mühlentorstraße. Leiter des MGH ist Herr Frank Lüssling, der mir auch freundlicherweise die Einrichtung vorstellte.

Das MGH geht auf die Initiative zur Gründung einer Beratungs- und Begegnungsstätte zurück. Initiatoren sind die Träger des MGH: St. Bonifatius-Hospital Lingen e.V., Christophorus-Werk e.V., katholische Erwachsenenbildung und der Sozialdienst katholischer Frauen e.V.

Seit dem 1.1.2009 steht das MGH Lingen in Trägerschaft des kath. Kirchengemeinerverbandes Lingen. Durch diese Kooperation und Vernetzung ist es auch möglich, ein so vielfältiges und breit-

- Anzeige -

WIR GRATULIEREN

25 Ausgaben Drehscheibe:

Danke für die gute Zusammenarbeit!



MEDIEN  
WERKSTATT

Agentur für  
Medien & Messen

MEDIENWERKSTATT GmbH & Co. KG

Neue Straße 2 | 49808 Lingen (Ems)

Tel.: 0591 61075-30

E-Mail: info@medienwerkstatt-lingen.de

www.medienwerkstatt-lingen.de | www.derlingener.de



MEDIENWERKSTATT

gefächertes Angebot zu schaffen.

Ein gemeinsames Wohnen aller Gene-

rationen, was man unter einem Mehrgenerationenhaus vielleicht versteht, war nie angedacht. Von vornherein sollte es ein Begegnungshaus sein, wie das übrigens auch in anderen Kommunen der Fall ist.

Momentan ist es aufgrund der Corona Einschränkungen noch ruhig in dem Cafe, das das Herz der Einrichtung ist. Langsam sollen die Zusammenkünfte aber wieder etwas hochgefahren werden, um den Senioren in dieser Situation etwas Sicherheit zu geben.

Angebote sind z. B. Spielenachmittag montags, dienstags gibt es ein Erzählcafe, mittwochs einen kostenlosen Handykurs und donnerstags wird es kreativ beim Handarbeiten.

Das Cafe „Offener Treff“ hat Mo.–Do. von 9:00–17:30 Uhr und freitags von 9:00–12:30 Uhr geöffnet. Bei Kaffee und Kuchen kommt man bestimmt schnell zu einem Gespräch. Werktags kann man sich auch von 9:00–11:00 Uhr zu einem Generationenfrühstück verabreden. Senioren trifft man dort genauso wie junge Mütter mit ihren Kleinen, die dort nicht auf Mutters Schoß sitzen müssen, sondern ruhig ihrem Bewegungsdrang nachkommen dürfen.

Es gibt Angebote z. B. zum Thema Integration und Bildung, eine Gruppe spanisch sprechender Einwanderer, Treffen ausl. Frauen, Fortbildung in der Tagespflege, Neustart nach Familienphase und vieles mehr.

Zu den haushaltsnahen Dienstleistungen gehören u. a. Babysittervermittlung, Yoga, Demenzcafe, Einkaufshelfer, Besuchskontakte – um nur einige aufzuzählen. Zu dem ehrenamtlichen Engagement gehört die Hilfe beim Ausfüllen von Anträgen, Familienpatenschaften, Angehörigengruppe Depressionserkrankter und anderes.

Auch das Alter und die Pflege kommen nicht zu kurz. Hierunter fällt die Seniorenberatung, Beratung Patientenverfügung, Großelternkurs – um nur einige zu nennen.

Dieses wird alles nur durch Ehrenamtliche geleistet. Falls Sie jetzt neugierig geworden sind, besuchen Sie doch einfach mal das MGH und informieren Sie sich.



Mehr  
Generationen  
Haus

## OPA LINGEN

**Weihnachtsalarm**

Das Weihnachtsfest steht vor der Tür. Schon seit mindestens fünf Wochen. Klar, wir schreiben zwar erst Oktober, doch schon seit Anfang September finden Lebkuchen, Schokokugeln und Weihnachtsmänner den Weg in unsere Supermärkte.

Gerade viel beschäftigte Businessleute brauchen schließlich ein ausreichend großes Zeitfenster, in welches sie ihre Weihnachtseinkäufe eintakten können: Weihnachtsmänner von September bis Dezember, das macht einschließlich Resteverkauf von Januar bis Ende Februar eine nicht nur gefühlte Länge des Weihnachtsfestes von sechs Monaten pro Jahr. Ist es nicht schön, die nostalgischen Erinnerungen der Kindheit auf diese Weise nicht nur ins Erwachsenenleben zu retten, sondern sie auch noch wesentlich ausgiebiger auskosten zu können, als das in früheren Zeiten der Fall war?

Wer mit Weihnachten nicht nur Nostalgie verbindet, sondern Kindheitserinnerungen an gestresste Eltern, streitende Geschwister und nervtötende Verwandtenbesuche mit sich herumschleppt, wird den permanenten Weihnachtsalarm weniger witzig finden. Tatsächlich gibt es Statistiken, die belegen, dass die Zahl der eingereichten Scheidungsbegehren im Jahresverlauf nie so hoch ist wie am ersten Werktag nach den Weihnachtsfeiertagen. Ob all die Schokoweihnachtsmänner dagegen vorbeugen sollen? Wenn ja, dann mit wenig Erfolg.

**Die Hälfte unseres Lebens besteht aus Weihnachten**

Wer das entspannte Sommerurlaubsfeeling schlagartig gegen ein unbestimmtes Gefühl der Bedrohung eintauscht, sobald im Bereich der Supermarktkasse die ersten roten Zipfelmützen zu sehen sind, sollte sich in Fatalismus üben: Weihnachten entgeht man nun mal nicht. Weihnachten ist einfach überall. Nahezu immer. Ja, es ist Zeit, der Wahrheit ins Gesicht zu sehen: Wir verbringen die Hälfte unserer Lebenszeit mit der Vor- oder Nachbereitung des Weihnachtsfestes. Die andere Hälfte verwenden wir für Schlankheitskuren, mit welchen wir die Weihnachtsmänner und Festtagsgänse wieder zum Schmelzen bringen, mit unterschiedlichem Erfolg.



Um dem Drama gelassen begegnen zu können, sollten wir unseren Tunnelblick trainieren:

Während wir die wegen der sommerlichen Temperaturen Ventilator gekühlten Weihnachtsberge im Kassenbereich einfach übersehen, bleibt unser Auge am Grabbeltisch mit dem verbilligten Katzenfutter hängen. Ja, es ist tatsächlich eine Frage der Übung. Notfalls lohnt es sich sogar, sich extra eine Katze anzuschaffen. Auf diese Weise überbrückt der Weihnachtsmuffel mindestens sechs Wochen, ehe auch das Katzenfutter mit »Lieblings Festtagsmenü« in den Weihnachtsmodus schaltet, doch immerhin ist es dann schon bald Ende Oktober. Kein Zweifel, mit ein wenig vorausschauendem Geschick und sorgfältiger Planung ist es möglich, das bevorstehende Ereignis bis mindestens Allerheiligen nicht einmal ignorieren zu müssen.

**Von Großeinkauf bis Weltreise – die richtigen Gegenmittel**

Wer auch danach bis wenigstens zum Beginn der Adventszeit der aufdringlichen Vorweihnachtsfreude entgehen möchte, muss zu härteren Maßnahmen greifen: In diesem Fall lohnt es sich, einen sorgfältig geplanten Großeinkauf vorzunehmen und im Monat November einfach keinen Supermarkt mehr zu betreten. Den Fernseher nicht einzuschalten. Die Post nicht zu öffnen. Innenstädte zu meiden und Vorstädte auch. Oder eine dreimonatige Weltreise zu buchen, unter Ausparung der Weihnachtsinsel.

Wer nun allerdings meint, spätestens Ende Februar alles überstanden zu haben, sollte sich nicht verfrüht in Sicherheit wiegen: Die erste Lieferung kalorienreduzierter Schokoladenosterhasen lässt unter Garantie nicht lange auf sich warten.

Im Dreierpack sind sie günstiger. Besonders nach Ostern, im Resteverkauf, welcher die unerträglich lange Zeit bis zur Lieferung der ersten neuen Weihnachtsmänner überbrückt, die wir alle schon so sehnsüchtig erwarten ...



Rufen Sie noch heute an!  
**0591 610 98 12**



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

**Wir finden den Käufer oder Mieter für Ihre Immobilie!**



Kai Adam,  
Immobilienkaufmann &  
Sachverständiger

**Spezielles Angebot für Senioren:**

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

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

Ob Vermietung, Verkauf, Verwaltung, Umzug oder Haushaltsauflösung:

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

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



**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



[www.adam-immobilie.de](http://www.adam-immobilie.de)

# SICHER TRAINIEREN

**UNSER BUNDESWEIT EINHEITLICH ZERTIFIZIERTES HYGIENEKONZEPT GIBT DIR SICHERHEIT UND EIN GUTES GEFÜHL.**



**Jetzt 100,- € sparen**  
Angebot gültig bis 30. Sept. 2020.



**NICHT MIT MIR! WEIL ICH TRAINIER. GIB VIREN KEINE CHANCE UND STÄRKE DEIN IMMUNSYSTEM.**

Fühl Dich **NEU**



**ÖFFNUNGSZEITEN:**

MO.- FR. 8.00 - 22.00 UHR / SA. 9.00 - 18.00 UHR  
SO. 9.00 - 18.00 UHR / FEIERTAGE 9.00 - 16.00 UHR

**SCHILLERSTR. 2 · 49811 LINGEN · TEL. 0591 - 800 380 · [www.injoy-lingen.de](http://www.injoy-lingen.de)**