

# DREHSCHEIBE

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

## Wahl der Seniorenvertretung Lingen

**Für unsere gemeinsamen Ziele**

08. bis 12. November 2021 - Neues Rathaus Lingen



SENIORENVERTRETUNG  
IN DER STADT LINGEN (EMS)

08. bis 12. November 2021

## Wahl der Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems)

Seiten 5-9

- 2 „Wussten Sie schon, dass...“
- 3 Vorwort – Dieter Krone, Oberbürgermeister der Stadt Lingen (Ems); Weihnachtsgrüße der Redaktion
- 4 Senioren aktuell – Autonomes Fahren
- 5–9 Senioren aktuell – Wahlen Seniorenvertretung; Vorstellung der Kandidaten
- 9 Senioren aktuell – Informationen zur Wahl
- 10–11 Senioren aktuell – Weihnachten im Erzgebirge
- 11 Senioren aktuell – Weihnachtsgrüße der Seniorenvertretung der Stadt Lingen; Engagement von Klaus Schindler gewürdigt
- 12–14 Veranstaltungen in Lingen
- 15 Unterhaltung – Rätsel
- 16 Senioren aktiv – 1.833 Bäume für Lanivtsi
- 17 Senioren aktiv – Rezept aus Omas Küche; DRK-Wohnpark
- 18–19 Senioren aktiv – Interview mit Dr. W. H. Kraft: Aktiv im Alter
- 20–21 Senioren aktiv – Führerscheinumtauschpflicht
- 21 Senioren aktiv – Klausurtagung der Seniorenvertretung - Retrospektive 2017 – 2021
- 22 Senioren aktiv – Im Alter fit durch den Alltag
- 23 Kolumne „Opa Lingen“

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

*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)  
Thorben Koop  
T +49 (0) 591 61075-30  
info@medienwerkstatt-lingen.de

Erscheinungsgebiet Lingen  
Erscheinungsweise: vierteljährlich: Januar, April, Juli, Oktober  
Erscheinungsdatum: Oktober 2021 – 29. Ausgabe  
Vertrieb: Kostenlos an verschiedene Auslagestellen

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 Preisinderungen oder Ersatzansprüchen.

*Wussten Sie schon, dass...*

... vor 55 Jahren das Hallenbad am Nordring (heute Cinema-World, Willy-Brand-Ring) seiner Bestimmung übergeben wurde (Oktober 1966)?

... vor 55 Jahren die Einweihung des Neuen Rathauses in Lingen an der Elisabethstraße stattfand (Dezember 1966)?

... vor 35 Jahren die Stadtbibliothek in Lingen eröffnet wurde (November 1986)?

... vor 30 Jahren das Brückenbauwerk über die Bundesbahnlinie (Südbrücke) für den Verkehr freigegeben wurde (Dezember 1971)?

Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass es Sinn hat, egal wie es ausgeht.

Václav Havel

## 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.

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



Liebe Leserinnen und Leser,  
es braucht Menschen, die andere vertreten, deren Interessen wahrnehmen und diese gebündelt artikulieren. Für die Senioren in unserer Stadt in vielfältiger Weise erfüllt diese Anliegen die Seniorenvertretung. Sie dient als Sprachrohr für die ältere Generation in Lingen und hilft, dass in der Kommunalpolitik die Anliegen der Senioren besser wahrgenommen und verstanden werden. Eine Demokratie lebt von einer solchen Beteiligung. Machen Sie also von Ihrem demokratischen Recht Gebrauch und beteiligen Sie sich an der Wahl der

Seniorenvertretung vom 08. bis zum 12. November 2021. Jede Stimme zählt!



Foto: fotogen-Lingen.de

Dieter Krone  
Oberbürgermeister



**Vom 08. bis 12. November wählen gehen und die Interessen der Senioren stärken!**

Bild © pixabay.com



## Herbstlied

*Bunt sind schon die Wälder, gelb die Stoppelfelder  
und der Herbst beginnt.*

*Rote Blätter fallen, graue Nebel wallen –  
kühler weht der Wind.*

*Wie die volle Traube aus dem Rebenlaube  
purpurfarbig strahlt!*

*Am Geländer reifen Pfirsiche mit Streifen –  
rot und weiß bemalt.*

*Geige tönt und Flöte bei der Abendröte  
und im Mondenglanz.*

*Junge Winzerinnen winken und beginnen:  
frohen Erntetanz!*

*Johann Gaudenz von Salis-Seewis,  
Schweizer Dichter aus dem 18. Jahrhundert*

Bild © pixabay.com

*Liebe Leserinnen  
und liebe Leser!*



Auch das Jahr 2021 ist mal wieder wie im Fluge vergangen. Das es trotz der Pandemie noch Spaß gemacht hat, lag und liegt an den Menschen, die daran beteiligt waren. Wir freuen uns schon jetzt darauf, dass wir den Weg im Jahr 2022 weiter gemeinsam gehen werden. Auf diesem Weg wünschen wir Ihnen und Ihren Familien ein frohes Weihnachtsfest, verbunden mit den besten Wünschen für ein gesundes neues Jahr.

Ihr Redaktionsteam der DREHSCHIEBE

Fotomontage: Marianne Schlütke-Bühns

Die 5 Stufen zum selbstfahrenden Auto. Ein Blick in die Zukunft.

## AUTONOMES FAHREN

Coronabedingt gab es lange Zeit keine Infoveranstaltung mehr in der Halle IV. Die 1. Vorsitzende der Seniorenvertretung der Stadt Lingen, Ingrid Hermes, war deshalb hochofrend endlich, mal wieder eine Veranstaltung ankündigen zu können. Sie begrüßte recht herzlich die Gäste und den Referenten Dipl. Ingenieur Franz Kleene von der Verkehrswacht Lingen e.V. Die Anwesenden waren sehr gespannt, zu erfahren, wann autonomes Fahren Wirklichkeit werden würde.

Bevor Dipl. Ingenieur Kleene uns in die Zukunft schauen ließ, informierte er die anwesenden Gäste über die vielseitige Arbeit der Verkehrswacht wie sie mit Schülern und Erwachsenen üben, um mit Situationen, die sie täglich im Straßenverkehr erleben, besser fertig werden. Doch nun zu unserem Hauptthema. Unter „Autonomes Fahren“ versteht man die Fortbewegung von Fahrzeugen, mobilen Robotern und fahrerlosen Transportsystemen, die sich weitgehend autonom verhalten. Bis es soweit ist, dürfte es noch einige Jahre dauern. Die Voraussetzungen dafür sind noch nicht geschaffen, erklärte uns Franz Kleene. Bis wir autonom Fahren können, müssen fünf Stufen zum selbstfahrenden Auto geschaffen werden. Diese Begriffe beschreiben die fünf Stufen oder Level auf dem Weg zum autonomen Fahrzeug: Assistiert, teilautomatisiert, hochautomatisiert, vollautomatisiert, autonom.

**Erstes Level:** Schon heute ist das assistierte Fahren in vielen Autos Realität. So sorgt der Tempomat dafür, dass die gewählte Geschwindigkeit beibehalten wird, der automatische Abstandsregeltempomat bremst oder beschleunigt den Abstand zum vorausfahrenden PKW oder LKW. Zu Helfern gehört immer öfter der automatische Spurhalteassistent.

**Zweites Level:** Der Fahrer beherrscht ständig sein Fahrzeug; der Fahrer muss den Verkehr ständig im Blick behalten, der Fahrer haftet für Verkehrsverstöße und Schäden; unter definierten Bedingungen hält das Fahrzeug die Spur, bremst und beschleunigt. Beim teilautomatisierten Fahren kann der PKW manche Aufgaben zeitweilig selbst ausführen. Auch der Überholassistent ist eine Level-2-Funktion.

**Drittes Level:** Der Fahrer darf sich vorübergehend von Fahraufgabe und Verkehr abwenden. In vom Hersteller vorgegebenen Anwendungsfällen fährt der PKW selbständig. Der Fahrer muss auf Anforderung



derung durch das System kurzfristig übernehmen. Der Fahrer haftet nur dann, wenn er dieser Aufforderung nicht nachgekommen ist.

**Viertes Level:** Der Fahrer kann die Fahrzeugführung komplett abgeben und wird zum Passagier; das Fahrzeug bewältigt Fahrten auf bestimmten Strecken (z. B. Autobahn, Parkhaus) völlig selbständig. Es darf dann auch ohne Insassen fahren; die Passagiere dürfen schlafen, ihr Smartphone verwenden oder Zeitung lesen; das System erkennt seine Grenzen so rechtzeitig, dass es regelkonform einen sicheren Zustand erreichen kann; die Passagiere haften während der vollautomatisierten Fahrt nicht für Verkehrsverstöße oder Schäden.

**Fünftes Level:** Mit der fünften und letzten Stufe ist das autonome Fahren vollendet. Der PKW wird jetzt komplett vom System geführt und erledigt alle dazu erforderlichen Aufgaben selbstständig. Selbst komplexe Situationen – etwa das Queren einer Kreuzung, das Durchfahren eines Kreisverkehrs oder das richtige Verhalten an einem Zebrastreifen – kann der autonome Wagen bewältigen. Es gibt keinen Autofahrer mehr, sondern nur noch Passagiere. Passiert ein Unfall, wären diese Passagiere nicht haftbar.

**Rechte und Pflichten der Hersteller von Auto und Regeln der Software sowie der Versicherung in diesem Betriebsmodus sind deshalb noch völlig unklar.**

Braucht es überhaupt fünf Stufen?

Eigentlich würden drei reichen, meinen ADAC EXPERTEN.

Das wären: 1. Unterstütztes Fahren; 2. Automatisiertes Fahren; 3. Autonomes Fahren.

Unser Traum, im selbst fahrenden autonomen Auto zu sitzen und sich durch die Lande kutschieren zu lassen, dauert noch etwas.

Text und Foto: Walter Ahlrichs



**Vom 08. bis 12. November wählen gehen und die Interessen der Senioren stärken!**  
**WAHLEN SENIORENVERTRETUNG**

**Die Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems) appelliert an alle wahlberechtigten Seniorinnen und Senioren, bei der Wahl zur Seniorenvertretung Lingen vom 08. bis 12. November 2021 wählen zu gehen und mit ihrer Stimme die Anliegen der älteren Generation zu unterstützen.**

Die Seniorenvertretung hat sich immer für die Bedürfnisse älterer Menschen engagiert. Sie spricht sich in ihren Leitlinien für eine kinder-, familien- und seniorenfreundliche Stadt aus und sagt allen Generationen die Unterstützung der Gesellschaft zu.

Sie unterstützt den Dialog und die Begegnung zwischen den Generationen, damit junge und ältere Menschen in gegenseitiger Akzeptanz und Achtung voneinander profitieren können.

Wir bitten alle Seniorinnen und Senioren: Gehen Sie vom 08. bis 12. November 2021 zur Wahl und geben Sie Ihre Stimme ab für die Stärkung der Seniorenvertretung Lingen.

Mit uns ist sichergestellt, dass eine bürgernahe Kommunalpolitik für und mit älteren Menschen verwirklicht werden kann.

**Wahl der Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems)**  
**VORSTELLUNG DER KANDIDATEN**

**Gudrun Ahrens**

**Alter:** 65 Jahre

**Wohnhaft:** Lingen-Bramsche

**Beruf/Stand:** Architektin/  
Rentnerin

**Ehrenamtliche Tätigkeiten:**

Mitglied des Ortsrates  
Lingen-Bramsche

**Meine Schwerpunkte für die Arbeit in der Seniorenvertretung:**

- Teilnahme am gesellschaftlichen und sozialem Leben für alle Menschen zu ermöglichen durch
- weiteren zügigen Ausbau des barrierefreien öffentlichen Personennahverkehrs
  - Ausbau des „LiLi“ Angebotes – bessere Anbindung der Orts- und Stadtteile
  - Ausbau von sicheren Radwegen und Haltepunkten zum Ausruhen
  - Projekte gegen Einsamkeit von alleinstehenden älteren Menschen



- senioren- und altersgerechtes Wohnen
- Vernetzung von Vereinen und Verbänden

**Jürgen Dietrich**

**Alter:** 72 Jahre

**Wohnhaft:** Lingen-Bramsche

**Beruf/Stand:** Rentner

**Ehrenamtliche Tätigkeiten:**

- Mitglied der Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems)
- Mitglied des Vorstandes im Heimatverein Bramsche
- Vorstandsmitglied im Arbeitskreis der Senioren IG Metall Rheine

**Funktionen:**

- Sprecher der Arbeitsgruppe „Seniorenarbeit“ in der Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems)

**Meine Schwerpunkte für die Arbeit in der Seniorenvertretung:**

- Die Selbstbestimmung der älteren Generation aktivieren und fördern
- Die Lebenssituation aller Seniorinnen und Senioren in unserer Stadt zu verbessern
- Vertretung der Interessen der älteren Generation in der Öffentlichkeit
- Die Politik und die Gesellschaft zu überzeugen, dass Altenpolitik nicht heißt, Politik für sondern mit der älteren Generation



**Alfons Führs**

**Alter:** 70 Jahre

**Wohnhaft:** Lingen-Mitte

**Beruf/Stand:** Rentner

**Ehrenamtliche Tätigkeiten:**

- Vorstandsmitglied im CDU-OV Lingen-Mitte
- Mitglied des Shanty-Chor Geeste
- Mitglied bei der Live Band die Ems Rocker (Keyboarder)

**Meine Schwerpunkte für die Arbeit in der Seniorenvertretung:**

Der demografische Wandel prägt unsere Gesellschaft. Manche sehen darin eine Katastrophe. Sie befürchten das Ende der Familie, den Kollaps des Rentensystems, den Niedergang der Wirtschaft. Andere sehen weniger Grund zur Aufregung. Der demografische Wandel werde zu einem



schicksalhaften Schreckgespenst aufgebaut, etwa um soziale Kürzungen zu begründen. Fragen wie - Bestimmen die „Alten“ in Zukunft die Politik? - Ab wann ist man heute überhaupt alt: mit über 60 oder mittlerweile mit über 70? - Die Digitalisierung und Automatisierung wird sich noch stärker ändern - welche Antworten finden wir auf Fragen der Generationengerechtigkeit? Dieses sind die Themen, die ich mit der Seniorenvertretung angehen möchte.

### Siegfried Gebbeken

**Alter:** 61 Jahre

**Wohnhaft:** Lingen-Mitte

**Beruf/Stand:** Rentner

**Ehrenamtliche Tätigkeiten:**

- 1. Vorsitzender SoVD Ortsverband Stadt Lingen (Ems)
- Mitglied des Pfarrgemeinderates St. Josef Laxten

**Meine Schwerpunkte für die Arbeit in der Seniorenvertretung:**

Unabhängig von parteipolitischen und weltanschaulichen Interessen möchte ich für alle Menschen offen sein. Die Interessen der Menschen in der Öffentlichkeit und Politik sowie gegenüber Behörden möchte ich vertreten. Gesellschaftliche Teilhabe von Menschen in allen Lebenslagen ist das Ziel.

Ich möchte mich einsetzen für die Schaffung einer inklusiven Gesellschaft und die Gleichstellung von Frauen und Männern, um soziale Gerechtigkeit zu erreichen. Wir sollten uns verantwortungsbewusst den zukünftigen Entwicklungen der Gesellschaft



stellen, um die Inklusion aller Menschen mit und ohne Behinderung konsequent umzusetzen.

### Heinz-Peter Gebhardt

**Alter:** 66 Jahre

**Wohnhaft:** Lingen-Darme

**Beruf/Stand:** Rentner

**Ehrenamtliche Tätigkeiten:**

- Kampfrichter beim VfL Lingen
- Mitglied der „Grünen Männer“ der Kirchengemeinde Christus König Darne
- Mitglied der „Hoftruppe“ des Heimatverein Darne

**Meine Schwerpunkte für die Arbeit in der Seniorenvertretung:**

- Interessen der Senioren gegenüber der Stadt Lingen und den Ortsräten vertreten
- Veranstaltungen für Senioren
- Zusammenschluss / Arbeit der Senioren in Gruppen, Kirchen und Vereinen



### Mechthild Goldschmitt

**Alter:** 69 Jahre

**Wohnhaft:** Lingen-Damaschke

**Beruf/Stand:** Rentnerin

**Ehrenamtliche Tätigkeiten:**

- Vorsitzende des Damaschker Turnverein (DTV)
- Mitarbeiterin beim Damaschker Mittagstisch
- Engagement beim Sozialdienst Katholischer Frauen sowie SoVD



- 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)



**Meine Schwerpunkte für die Arbeit in der Seniorenvertretung:**

- Bewegung im Alter
- Gehirntaining
- Barrierefreiheit
- Generationsübergreifende Zusammenarbeit

**Werner Otte**

**Alter:** 82 Jahre

**Wohnhaft:** Lingen-Damaschke

**Beruf/Stand:** Rentner

**Ehrenamtliche Tätigkeiten:**

- Sprecher der Rentner der Wintershall
- Mitglied des Shanty-Chor Geeste



**Meine Schwerpunkte für die Arbeit in der Seniorenvertretung:**

Weiterentwicklungen und Veränderungen für die Lebensqualität älterer Menschen, von der in der Regel alle Altersgruppen profitieren. Wesentlich dabei ist der Ansatz nicht für die alten Menschen zu sprechen, sondern mit ihnen und in ihrem Auftrag zu handeln.

**Johannes Ripperda**

**Alter:** 73 Jahre

**Wohnhaft:** Lingen-Darme

**Beruf/Stand:** Kreisgeschäftsführer, jetzt Rentner

**Ehrenamtliche Tätigkeiten:**

- Ehrenamtlicher Geschäftsführer der Seniorenvertretung Lingen
- Kreisvorsitzender der Senioren-Union Lingen
- Stellv. Landesvorsitzender der Senioren-Union Niedersachsen
- Redaktionsmitglied der Lingener Seniorenzeitung „Drehscheibe“



**Meine Schwerpunkte für die Arbeit in der Seniorenvertretung:**

Weiterer Ausbau der Digitalisierung von Seniorinnen und Senioren durch Angebote von Schulungen am Computer, Tablet und Smartphone für die Nutzung von Internet, E-Rezepte, E-Beratungen und Kommunikationswege.

Umfangreiche Informationen im Bereich der Seniorenarbeit durch Internet, Informationsangebote als Veranstaltungen und Zeitung sowie Broschüren.

ANDREAS HOPPE  
ORTHOPÄDIE - SCHUHTECHNIK

ORTHOPÄDIE-SCHUHTECHNIK  
AUS  
MEISTERHAND

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

**Meta Scharf****Alter:** 75 Jahre**Wohnhaft:** Lingen-Reuschberge**Beruf/Stand:** Rentnerin**Ehrenamtliche Tätigkeiten:**

- Mitglied der Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems)
- 2. Vorsitzende Pinke Panther Lingen e.V.
- Kassenprüferin bei der DLRG-Lingen e.V

**Meine Schwerpunkte für die Arbeit in der Seniorenvertretung:**

- Die Kulturangebote auf die Bedürfnisse der Seniorinnen und Senioren abstimmen
- Den demographischen Wandel der Gesellschaft im Auge haben und auf die Bedürfnisse und daraus entstehende Aufgaben umsetzen
- Die vorhanden Verbindungen beim Generationen-dialog erweitern und ausbauen

**Ingrid Schmitz****Alter:** 81 Jahre**Wohnhaft:** Lingen-Reuschberge**Beruf/Stand:** Rentnerin / Witwe**Ehrenamtliche Tätigkeiten:**

- Küchenteam beim Seniorentreff GELingen e.V.

**Meine Schwerpunkte für die Arbeit in der Seniorenvertretung:**

- Pflege, Betreuung und Bewegung im Alter
- Mobilität in der Stadt Lingen: Fahrradwege, Erweiterung der Busfahrpläne
- Bildung für Senioren

**Werner Schnieders****Alter:** 64 Jahre**Wohnhaft:** Lingen-Baccum**Beruf/Stand:** Maschinenbaumeister**Ehrenamtliche Tätigkeiten:**

- Vorstandsmitglied des CDU-Ortsverbandes Baccum
- Ehrenamtlicher DUO Seniorenbegleiter

**Meine Schwerpunkte für die Arbeit in der Seniorenvertretung:**

Ich würde mich gerne dafür einsetzen, das Leben auch im Seniorenalter aktiv zu gestalten und im



Alltag Gelegenheiten zu schaffen, dass Menschen sich über die verschiedenen Generationen hinweg begegnen können. Basierend auf Anregungen und Ideen von allen Interessierten, möchte ich mich dafür einsetzen unterschiedliche Aktivitäten zu gestalten und so für spannenden Austausch zu sorgen, der für den Zusammenhalt unserer Gesellschaft so wichtig ist.

Insbesondere interessiere ich mich für Wohnformen im Alter und beschäftige mich schon länger mit alternativen Möglichkeiten. Sich aktiv damit auseinander zu setzen, halte ich gerade im Alter für enorm wichtig. Auch hier möchte ich dazu beitragen, einen Austausch anzuregen und Denkanstöße zu setzen.

**Johannes Thelen****Alter:** 77 Jahre**Wohnhaft:** Lingen-Telgenkamp**Beruf/Stand:** Pensionär**Ehrenamtliche Tätigkeiten:**

- Mitglied der Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems)
- Vertreter der Seniorenvertretung in der Kreis-seniorenvertretung des Landkreises Emsland sowie im Landesseniorenrat Niedersachsen e.V. – AG Weser-Ems
- Vorstandsmitglied in der Gewerkschaft Verdi
- Mitglied der Malteser
- Mitglied der Lingener Tafel

**Meine Schwerpunkte für die Arbeit in der Seniorenvertretung:**

- Vernetzung der Seniorenvertretung mit den Vertretungen im Emsland sowie auf Weser-Ems und Landesebene
- Seniorenbetreuung beim mobilen Einkaufswagen der Malteser sowie Betreuung von Einzelpersonen

**Georg Thole****Alter:** 68 Jahre**Wohnhaft:** Lingen-Darme**Beruf/Stand:** Rentner**Ehrenamtliche Tätigkeiten:**

- Mitglied des Orsrates Lingen-Darme
- Beisitzer / Mitgliederbeauftragter im SPD Ortsverband Lingen





## Meine Schwerpunkte für die Arbeit in der Seniorenvertretung:

- Erhöhung der Bewegung im Alter schaffen durch z. B. bewegungsfreundliches Umfeld wie sichere Radwege und gute Qualität der Fußwege
- Möglichkeiten finden, die auf Grund der Coronapandemie entstandene Vereinsamung älterer Mitbürger zu beheben
- Digitale Fitness im Alter erhalten durch die verschiedensten Angebote

Text: Seniorenvertretung; Fotos: Privat



## Durchführung der Wahl

### Stadt Lingen (Ems)

Elisabethstraße 14-16  
49808 Lingen (Ems)

### Seniorenberater der Stadt Lingen (Ems)

Erwin Heinen  
Wahl Ausschussvorsitzender  
Telefon: 0591 - 9144-520  
E-Mail: e.heinen@lingen.de

## Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems) INFORMATIONEN ZUR WAHL

**Wahlberechtigt:** Wahlberechtigt sind alle Einwohnerinnen und Einwohner die am Wahltag das 60. Lebensjahr vollendet und ihren ersten Wohnsitz seit sechs Monaten in der Stadt Lingen (Ems) haben. Die Wahlberechtigung ist durch Vorlage des Personalausweises zu belegen.

**Briefwahl:** Wahlberechtigte, die im Zeitraum der Wahl verhindert sind, ihre Stimme persönlich abzugeben, können ihr Wahlrecht im Wege der Briefwahl auf Antrag ausüben. Wahlberechtigten werden die Briefwahlunterlagen ab dem **18. Oktober 2021** persönlich ausgehändigt. Die Briefwahlunterlagen erhalten Sie bis zum 05. November 2021 bei der Stadt Lingen (Ems), **Zimmer 410**. Danach im Wahllokal. Sollten die Briefwahlunterlagen nicht persönlich abgeholt werden, ist eine Vollmacht für die Vertretungsperson vorzulegen.

Die Vollmacht können Sie auch auf der Internetseite [www.lingen.de/familie-bildung/senioren/seniorenvertretung/seniorenvertretung.html](http://www.lingen.de/familie-bildung/senioren/seniorenvertretung/seniorenvertretung.html) sowie [www.seniorenvertretung-lingen.de](http://www.seniorenvertretung-lingen.de) herunterladen.

Der Stimmzettel kann auch sofort in die Urne geworfen werden. Im Wege der Briefwahl abgegebene Stimmen können nur berücksichtigt werden, wenn sie bis zum Abschluss der Stimmabgabe am 12.11.2021 um 12:30 Uhr eingegangen sind. Ein Wahlbrief ist ungültig, wenn er erst nach Abschluss der Stimmabgabe eingegangen ist.

**Wahl vom 08. bis 12. November 2021:** Die Wahl findet in den Räumlichkeiten des Rathauses während der üblichen Öffnungszeiten von Montag bis Freitag statt. Am Donnerstag besteht die Möglichkeit, den Wahlvorgang bis 20:00 Uhr wahrzunehmen.

**Termine:**

Mo. und Di.	9:00 bis 16:00 Uhr
Mi.	9:00 bis 12:30 Uhr
Do.	9:00 bis 20:00 Uhr
Fr.	9:00 bis 12:30 Uhr

**Wahllokal: Raum P05** im Erdgeschoss des Rathauses (barrierefrei)

Vor der Ausgabe des Stimmzettels ist festzustellen, ob der Wähler wahlberechtigt ist. Jeder Wahlberechtigte hat drei Stimmen. Sie dürfen auf dem Stimmzettel kumuliert und panaschiert werden. Die Wahl hat geheim zu erfolgen. Eine unbeobachtete Stimmabgabe ist zu gewährleisten. Wahlberechtigte können sich zur Stimmabgabe einer Person ihres Vertrauens bedienen.

# 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

## Willkommen im Weihnachtsland

### WEIHNACHTEN IM ERZGEBIRGE

In der Advents- und Weihnachtszeit legt sich ein besonderer Zauber über das Erzgebirge. Nicht umsonst wird das Erzgebirge Weihnachtsland genannt. Schwibbögen und Weihnachtsbeleuchtung tauchen die Häuser in stimmungsvolles Licht. „Raachermanneln“ (Räuchermännchen) dampfen und verbreiten ihren Duft. Weihnachtspyramiden drehen sich im Kerzenschein.

Erzgebirgische Weihnachtslieder werden gesungen und es wird gemeinsam musiziert. In den Stuben der Erzgebirgler entstehen Schnitzereien, Klöppelkunstwerke und allerlei Basteleien. Und die Weihnachtsmärkte üben mit vielerlei Leckereien eine ganz besondere Anziehungskraft auf die Menschen aus.

**Dabei gilt der Annaberger Weihnachtsmarkt als der schönste Weihnachtsmarkt im Erzgebirge.** Die Einheimischen bezeichnen ihn sogar als schönsten Weihnachtsmarkt Deutschlands. Dieser Besuchermagnet löst an den Adventswochenenden einen wahren Ansturm von Touristen auf das Bergbaustädtchen Annaberg-Buchholz aus.

Aber auch der Weihnachtsmarkt in Lings Partnerstadt **Marienberg** verdient Beachtung. Über 40 Weihnachtsbuden und eine 7 Meter hohe Pyramide sind auf dem quadratischen Marktplatz, mitten in der Stadt zu bewundern.

Ein mannigfaltiges Angebot an erzgebirgischer Holzkunst, Kräutern und Gewürzen, Textilien, Kosmetik, Geschenkartikeln und natürlich vielen duftenden und wohlschmeckenden Leckereien bietet der Marienberger Weihnachtsmarkt. Auch in diesem Jahr wird er drei Wochen geöffnet sein. Ein abwechslungsreiches kulturelles Rahmenprogramm sorgt für vorweihnachtliche Stimmung.



Weihnachtsmarkt in Marienberg



Für die kleinen Besucher kommt täglich der Weihnachtsmann. Und der hält viele kleine Überraschungen bereit. An den Wochenenden kommt die Märchentante, um mit Weihnachtsgeschichten die Zeit des Wartens zu verkürzen. Höhepunkt der Vorweihnachtszeit ist auch in diesem Jahr die **große Bergparade** am 3. Advent, zu der mehrere hundert Trachtenträger und Bergmusikanten angekündigt sind.

### Wie feiert man Weihnachten im Erzgebirge?

Früher fand das Schnitzen und Klöppeln in der Vorweihnachtszeit oft in großer Runde statt. Auf diese Weise sparte man Feuer und Kerzen. Bis heute gibt es solche **Hutzenabende**, die alte Traditionen aufleben lassen und von Liedern und Geschichten begleitet werden.

In der besonderen Beziehung zwischen Erzgebirge und Weihnachten sind verschiedene Aspekte zusammengewachsen: die Volkskunst, die Sehnsucht nach Licht, die Frömmigkeit der Bergleute und die Vorfreude auf Weihnachten nach der letzten Schicht.

*Text: Hajo Wiedorn; Foto: 360 Grad Team*

## Seniorenvertretung der Stadt Lingen (Ems)

### FROHE WEIHNACHTEN

Das Jahr hat Spuren hinterlassen, wie noch selten in der Vergangenheit. Wir wurden getroffen und herausgefordert. Gemeinsam haben wir Unglaubliches geleistet. Von ganzem Herzen danken wir für Ihre wertvolle Unterstützung, den unermüdlischen Einsatz und die kostbaren Ideen.

Ihnen und Ihren Familien wünschen wir besinnliche aber auch frohe und erholsame Weihnachtstage. Für das neue Jahr Gesundheit, Kraft und von Herzen alles Gute.

Ihre

### Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems)



Bild © pixabay.com

## Engagement von Klaus Schindler gewürdigt VORBILDICHE VERDIENSTE

**Klaus Schindler wurde mit der „Medaille für vorbildliche Verdienste um den Nächsten“ des Landes Niedersachsen geehrt. Seit über 15 Jahren engagiert er sich in den Prostatakrebs-Selbsthilfegruppen.**

Seit seinem Umzug nach Lingen baute er ab 2010 eine Anlaufstelle für alle an Prostatakrebs Erkrankten in Lingen und Umgebung auf.

Während der monatlichen Treffs stehen Gespräche, auch mit Ehepartnern, Experten und Betroffenen im Fokus.

Gleichzeitig arbeitet er eng mit dem Prostatazentrum Emsland zusammen und initiiert Aktionsabende und Seminare.

Lingens Oberbürgermeister Dieter Krone überreichte ihm während einer Feierstunde die Urkunde und Medaille.

Er betonte, dass Klaus Schindler mit seinem Engagement vielen Betroffenen Rückhalt und Mut zur Neuorientierung gegeben habe.

*Text: Johannes Ripperda; Foto: Privat*



Lösung des Rätsels von Seite 2

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

Logisches Denken

SUDOKU

# VERANSTALTUNGEN IN LINGEN

## OKTOBER 2021

- 02.10. **Übungsabend Doppelkopf** 17:00 Uhr | Emsdullen  
Scharnhorststraße 101, Lingen
- 18.10. **Übungsabend** 18:00 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
- 23.10. **Übungsabend Doppelkopf** 17:00 Uhr | Emsdullen  
Scharnhorststraße 101, Lingen
- 26.10. **Preis-Doppelkopfturnier** 19:00 Uhr  
Gasthof Klaas-Schaper, Infos Tel. 0591 9778615

## NOVEMBER 2021

- 01.11. **PC-Grundlagen mit dem eigenen Notebook 60plus**, Kurs-Nr. 54170,  
4 Termine 18:30 Uhr | VHS
- 01.11. **Übungsabend** 18:00 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
- 04.11. **Persönliche Vorstellung der Kandidatinnen und Kandidaten zur Wahl der Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems)**, Informationsveranstaltung der Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems) 16:00 Uhr | Halle IV
- 06.11. **Fotoworkshop Herbstblumen** 10:00 Uhr | VHS  
Emsflower Emsbüren, Kurs-Nr. 54720
- 08.11. **Doppelkopf – ein Stück emsländische Lebensart**, Kurs-Nr. 32000, 4 Termine 18:30 Uhr | VHS

– 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.

- 08.11. **Scrapbooking** 18:30 Uhr | VHS  
Weihnachtskarten, Kurs-Nr. 82255
- 09.11. **Preis-Doppelkopfturnier** 19:00 Uhr  
Gasthof Klaas-Schaper, Infos Tel. 0591 9778615
- 13.11. **Übungsabend Doppelkopf** 17:00 Uhr | Emsdullen  
Scharnhorststraße 101, Lingen
- 15.11. **Übungsabend** 18:00 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
- 13.11. **Preis-Doppelkopfturnier** 19:00 Uhr  
Gasthof Klaas-Schaper, Infos Tel. 0591 9778615
- 23.11. **Kerzen verzieren** 18:30 Uhr | VHS  
Kurs-Nr. 82240, 2 Termine
- 26.11. **Wärmender Schal für den Winter**, Filzen für Einsteiger und Fortgeschrittene, Kurs-Nr. 82220 10:00 Uhr | VHS
- 27.11. **Weihnachtliches Filzen** 10:00 Uhr | VHS  
Für Einsteiger und Fortgeschrittene,  
Kurs-Nr. 82230
- 29.11. **Übungsabend** 18:00 Uhr | Skatclub „Herz Bube“

## DEZEMBER 2021

- 01.12. **Ketten und Deko aus Perlen** 18:00 Uhr | VHS  
Schmuck und Deko aus verschiedenartigen  
Perlen, Kurs-Nr. 82125, 2 Termine
- 04.12. **Weihnachtsturnier Doppelkopf**, Scharnhorststraße 101, Lingen 16:00 Uhr | Emsdullen
- 06.12. **Plattdeutsche Texte hören, verstehen, lesen**, Kurs-Nr. 78210 18:30 Uhr | VHS
- 13.12. **Übungsabend** 18:00 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
- 14.12. **Preis-Doppelkopfturnier** 19:00 Uhr  
Gasthof Klaas-Schaper, Infos Tel. 0591 9778615





- 20.12. **Cloud & Co. für Frauen ab 55** 18:30 Uhr | VHS  
Kurs-Nr. 54652
- 21.12. **Preis-Doppelkopfturnier** 19:00 Uhr  
Gasthof Klaas-Schaper, Infos Tel. 0591 9778615

## JANUAR 2022

- 13.01. **Freies Filzen am Vormittag** | VHS  
Für Einsteiger und Fortgeschrittene,  
Kurs-Nr. 82200, 2 Termine
- 15.01. **Steine filzen – auf diesen Steinen können Sie weich sitzen!** 10:00 Uhr | VHS  
Für Einsteiger und Fortgeschrittene, Kurs-Nr. 82250

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 1. und 3. Mittwoch im Monat von 14:00 bis 16:00 Uhr im Falkenheim, Ludwigstr. 42, Lingen, Kontakt: Reinhold Hoffmann, Weidenkamp 5, 49811 Lingen-Baccum, Tel.: 0591 28845694, wegen der Beschränkungen durch Corona Teilnahme nur nach Anmeldung.
- Selbsthilfegruppe für Angehörige von Demenzkranken:** jeden 4. Samstag im Monat von 14:00–16:00 Uhr im Falkenheim, Ludwigstr. 42, Lingen, die Erkrankten können mit ihren Angehörigen an den Treffen teilnehmen. Kontakt: AWO Ortsverein Lingen, 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

- Seniorentreff:** 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

### Emsdullen

- Übungsabende und Weihnachtsturnier Doppelkopfrunde „Emsdullen“, Doppelkopf nach DDV-Turnierregeln, Scharnhorst-Kaserne und Haus der Vereine Reuschberge e.V., Scharnhorststraße 101, 49808 Lingen (Ems)

### 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

Weitere Informationen finden Sie auf der nächsten Seite!

# VERANSTALTUNGEN IN LINGEN

## Kneipp Verein Lingen e. V.

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

## Lingener Briefmarkensammler e. V.

**Briefmarkentausch:** Jeden 2. Sonntagvormittag im Monat 10:00–12:00 Uhr im 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

## Seniorentreff der Stadtverwaltung Lingen

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

## 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 Brögborn

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

– Anzeige –

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. 0591 28845694

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

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

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

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

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

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

**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**



### Bestens umorgt in Lingen

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

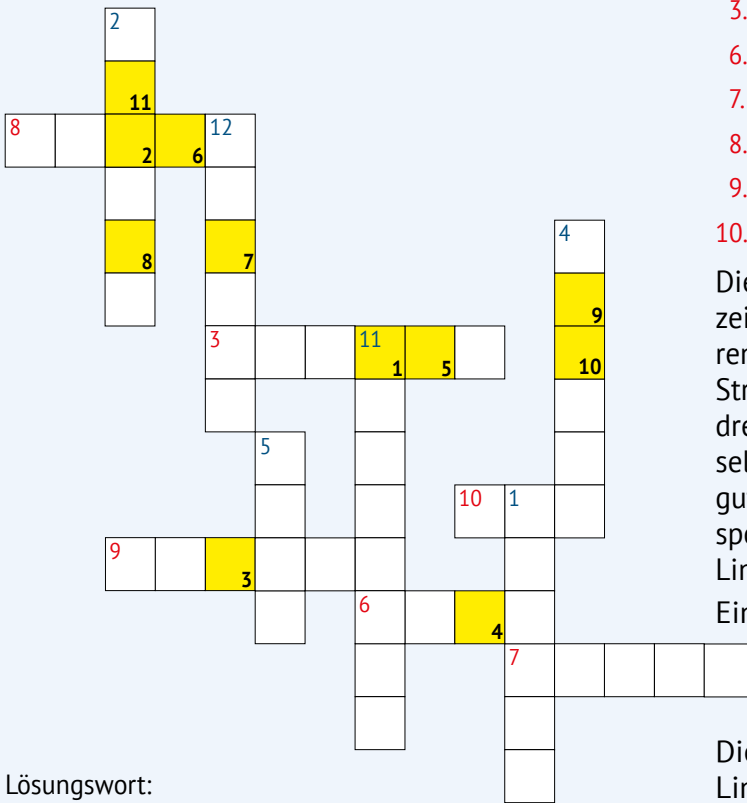
- Stationäre Pflege
- Ambulanter Dienst
- Betreutes Wohnen
- Kurzzeitpflege
- Verhinderungspflege
- Bewegungs-/Ergotherapie
- Friseursalon

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

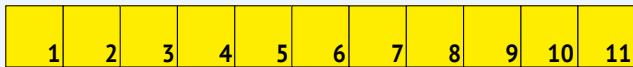
 **Seniorenresidenz Curanum**



## Wissen Sie es? KREUZWORTRÄTSEL



Lösungswort:



**Horizontal:**

- 3. Benzin nachfüllen
- 6. Mineralsteine
- 7. wurmstichig
- 8. Schreibkürzel
- 9. unvermittelt
- 10. ugs.: nein

**Vertikal:**

- 1. Einsiedler
- 2. konstant, andauernd
- 4. Lehranstalt
- 5. vordringlich, brennend
- 11. ersteigen, erklimmen
- 12. Gebäckunterlage

Die Lösung können Sie mit dem Betreff: „Seniorenzeitung-Rätsel“ an die Geschäftsstelle der Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems), Emdener Str. 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 eine „Lingen Stadtguthaben“ Karte mit einem Wert von 30,00 Euro gesponsert von der Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems). Der Gewinn wird Ihnen zugestellt! Einsendeschluss ist der 06. Dezember 2021.

**Lösung des letzten Rätsels (Schlagerrätsel):**  
„1c; 2a; 3b; 4a; 5c; 6b“

Die Gewinnerin ist Frau Barbara Wegmann aus Lingen. Sie hat das Spiel Monopoly – als Lingen-Edition, gesponsert von Lingen Wirtschaft und Tourismus gewonnen. Herzlichen Glückwunsch!

– Anzeige –



## In'n Emsland too Huus ...

wor Kinner van Hätten willkoamen bünt, wor dei Betriebe gaut lopet,  
wor de Lüe naa vörne kieket!

## Freundeskreis der Ukrainefahrer

## 1.833 BÄUME FÜR LANIVTSI

Seit nunmehr 30 Jahren unterstützt eine kleine Gruppe aus Lingen und Umgebung das Dorf Juskivzi und die Kreisstadt Lanivtsi im Westen der Ukraine.

Während des 2. Weltkrieges waren 83 junge Männer im Eisenbahnausbesserungswerk in Lingen zur Zwangsarbeit gezwungen worden.

Im Jahre 1991 besuchten zwei der ehemaligen Zwangsarbeiter die Stadt Lingen. Nach den Berichten dieser beiden alten Männer entschlossen sich einige Lingener, deren Heimatorte zu unterstützen. Seither haben mehr als 40 Transporte mit Spenden in den Rayon (Landkreis) Lanivtsi stattgefunden.

Aus vielen Gesprächen vor Ort hat nun der Freundeskreis der Ukrainefahrer herausgefunden, dass in Lanivtsi im Jahre 1942 ein jüdisches Ghetto errichtet wurde. Am 13. und 14. August 1942 ermordeten die Deutschen und ukrainischen Wachleute dort insgesamt 1.833 Menschen, die dann in Massengräbern verscharrt wurden. Zur im Jahre 2022



Bild © pixabay.com

anstehenden 80. Wiederkehr dieser Ereignisse, hat es sich der Freundeskreis zum Ziel gesetzt, genau 1.833 Bäumen pflanzen zu lassen. Neben dem Gedenken an dieses unvorstellbare Massaker wird durch diese Aktion auch ein Beitrag zum Naturschutz geleistet.

Wer diese Aktion unterstützen möchte kann das mit einer Spende von **5 Euro je Baum** tun.

**Das Spendenkonto der Ukrainehilfe bei der Volksbank Lingen lautet:**

**Ukrainefreunde Lingen**

**IBAN: DE64 2666 0060 2263 2034 00**

**BIC: GENODEF1LIG**

*Text Hajo Wiedorn*

– 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*

**INJOY**  
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

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



Adventslikör (ergibt ca. 1 Liter)

## REZEPT AUS OMAS KÜCHE

**Zutaten:** 8 frische Eigelb, 3 Teelöffel Lebkuchengewürz, 250 g Puderzucker, 1 Dose Kondensmilch (340 ml, 7,5 % Fett), 300 ml weißer Rum

**Außerdem:** Gläser und Trichter

### Zubereitung:

1. Eigelb und das Gewürz in einer Metallschüssel glatt rühren. Puderzucker, Kondensmilch und Rum nach und nach unterrühren. Die Masse mit den Quirlen des Handrührgerätes über dem heißen Wasserbad ca. 6 Minuten dickcremig aufschlagen. Dann über Eiswasser kalt rühren.

2. Likör mit Hilfe eines Trichters in nicht zu enge Flaschen füllen und verschließen. Das Getränk hält sich im Kühlschrank ca. 3 Monate.

Quelle: Landfrauen



Bild © pixabay.com

## Gutshof Haselünne – Führen Sie bei uns ein selbstbestimmtes und individuelles Leben DRK-WOHN-PARK

**Nach 15 Monaten Bauzeit ist es nun soweit, die ersten Bewohner beziehen den DRK-Wohnpark Gutshof in Haselünne. Hier haben Menschen jeden Alters die Möglichkeit in besonderen Lebenssituationen in acht ambulant betreuten Wohngemeinschaften mit jeweils 12 Plätzen und häuslicher Atmosphäre ein selbstbestimmtes Leben zu führen.**

Der Tagesablauf ist stark von den Gewohnheiten und dem Alltag des WG-Bewohners geprägt. Jeder

Bewohner gestaltet sein persönliches Umfeld frei und agiert selbständig. Gewohnt wird im eigenen Zimmer mit Bad – selbst gestaltet und eingerichtet. Den Lebensmittelpunkt bildet eine große Wohnküche, in der gemeinsam täglich frisch gekocht, gebacken, gegessen und gefeiert wird.

Auf dem gut 2,5 Hektar großen Areal ist ausreichend Platz und viel Grünfläche, um vielfältigen Aktivitäten nachzugehen, im Hofladen einzukaufen, den Sinnesgarten zu genießen oder auch selbst zu gärtnern – ganz nach dem Motto: Lebensfreude für mehr Lebensqualität.

Weitere Info bei Jannis Kuper: 05961-200960

– Anzeige –

## Zimmer frei: Check In!

### Wohnpark Gutshof Haselünne

Gefördert durch die  
**GlücksSpirale**

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



Am Schullenriedengraben 17 | 49740 Haselünne | Tel.: 05961 - 200960 | [www.drk-emsland.de](http://www.drk-emsland.de)

Ein Interview mit Dr. W. H. Kraft: Ein Arzt berichtet von seiner Tätigkeit bei den German Doctors  
**AKTIV IM ALTER**

Dr. W. H. Kraft wurde in Datteln/Recklinghausen geboren, sollte nach der Schulzeit in guter alter Familientradition eine Berglehre antreten. Geprägt durch die 68er Protestbewegungen



holte Herr Kraft neben seiner Tätigkeit sein Abitur nach. Dann folgte ein Medizinstudium in Köln und Tübingen. Nach entsprechender Weiterbildung führte er eine große Landarztpraxis in Hessen. Nach Beendigung seiner aktiven Arzttätigkeit ist er bei den German Doctors, bei dem SES (Senior Expert Service) und für den Rotary Club in Afrika und Asien ehrenamtlich tätig. Herr Dr. Kraft ist verwitwet und lebt privat in Emsbüren.

**Was hat Sie bewogen, sich ehrenamtlich nach Ihrer aktiven Berufstätigkeit zu engagieren?**

Als junger Arzt habe ich sechs Wochen im Senegal

gearbeitet und dort die Krankheiten, die miserable medizinische Versorgung der Familien und vor allem der Kinder sowie die unvollstellbare Not hautnah erlebt. Das war der erste innere Anstoß für mich, Hilfe zu leisten. Der Gedanke, mich später ehrenamtlich in den Entwicklungsländern zu engagieren, ist entstanden. Ich habe mich der Organisation German Doctors angeschlossen.

**Wer sind die German Doctors?**

[www.german-doctors.de](http://www.german-doctors.de)

Ehrenamtlich tätige Ärztinnen und Ärzte engagieren sich als German Doctors in zahlreichen Projekten auf der ganzen Welt. Derzeit leisten die Mediziner medizinische Hilfe auf den Philippinen, in Bangladesch, Indien, Kenia und in Sierra Leone. Die Ärztinnen und Ärzte arbeiten ehrenamtlich in ihrem Jahresurlaub oder im Ruhestand für einen Zeitraum von sechs Wochen und verzichten dabei auf jegliche Vergütung. Mehr als 13 Millionen Behandlungen sind bis jetzt in all den Jahren durchgeführt worden. Natürlich finden sich die Patienten mit einer großen Bandbreite an Erkrankungen in den Ambu-



– 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](http://www.wortmann-lingen.de) – [info@wortmann-lingen.de](mailto:info@wortmann-lingen.de)



lanzen der German Doctors ein, aber es gibt einige Krankheiten, die in Schwellen- und Entwicklungsländern besonders häufig auftreten. Dazu zählen beispielsweise Malaria in Serabu (Sierra Leone), HIV-Infektionen in Nairobi (Kenia), Tuberkulose in Kalkutta (Indien) und natürlich auch die Folgen von Unterernährung in eigentlich allen Einsatzgebieten der Ärzte aus Deutschland.

### **Was sind Ihre prägendsten Erlebnisse bei ihrer ehrenamtlichen Arbeit gewesen?**

Meine Einsätze in Kalkutta/Indien haben mich besonders geprägt. In den Randbezirken der Stadt Kalkutta wird die medizinische Versorgung immer dünner. Um möglichst viele Menschen zu erreichen, haben wir als German Doctors aktuell vier Ambulanzen in den verschiedenen Slums des Stadtgebiets, die regelmäßig angefahren werden. Tuberkulose zählt zu den weltweit am stärksten verbreiteten bakteriellen Infektionskrankheiten. Alleine in Indien erkranken täglich rund 40.000 Menschen neu an TB. Die Krankheit tötete weltweit im Jahr 2017 etwa 1,6 Millionen Menschen und ist damit die tödlichste Infektionskrankheit überhaupt. Zwar ist Tuberkulose in den meisten Fällen heilbar, doch oft fehlt es den Betroffenen an Zugang zu medizinischen Einrichtungen oder sie haben schlicht kein Geld, Arztbesuche und die teuren Medikamente zu bezahlen.

Nicht jedem Patienten können wir helfen, das fällt mir und meinem Team natürlich schwer und belastet uns, da die Menschen ihre ganze Hoffnung auf uns westlichen Ärzten setzen.



Verabschiedung mit meinem Team

### **Was waren Ihre schönsten Erlebnisse?**

Die schönsten Erlebnisse sind immer die strahlenden Augen der Kinder zu sehen, die durch unsere Einsätze geheilt bzw. ein menschenwürdiges Leben führen können. Die Familien der Kinder sind uns unendlich dankbar und wir bekommen von

den Menschen sehr viel zurück. Das tut gut und bestätigt uns, diese Aufgaben weiter zu machen. Menschen in Not zu helfen, gibt mir das Gefühl, etwas Wichtiges für die Gesellschaft zu machen.

### **Wie lange wollen Sie diese Aufgabe noch machen?**

Es ist auch für mich schon körperlich eine sehr anstrengende Tätigkeit. Wenn ich gesund bleibe, mache ich das noch lange. Meine Vision lautet: Ich trage dazu bei, Leid zu lindern, getragen von der Überzeugung, dass Gesundheit ein Schlüssel zu einem würdevollen, selbstbestimmten Leben ist.

**Ich bedanke mich bei Ihnen für das interessante Interview und denke, es wird reges Interesse bei den Leserinnen und Lesern finden.**

Text: Marianne Schlütke-Bührs; Fotos: Dr. W. H. Kraft



*Strahlender Schüler, der seine Prothese bekommen hat. Vorher hat er mit einem Bein und zwei Krücken mit den anderen Kindern Fußball gespielt.*

– Anzeige –

## Wohlfühl zieht von unten rauf:

Mit den maßgefertigten, perfekt auf Ihre Füße abgestimmten Einlagen von Wegmann. Wirken lindernd bei

- Fußbeschwerden und Fußfehlstellungen
- Funktionellen Haltungsbeschwerden (z. B. Rückenschmerzen)
- Beschwerden beim Sport, Verstauchungen
- Verkrümmungen und Standabweichungen der Zehen (z. B. Hallux valgus)
- Hüftschmerzen
- Kniebeschwerden
- Achillessehnenbeschwerden



**WEGMANN**  
GESUNDE SCHUHE

Rheiner Str. 99, Lingen (Ems)  
Tel. (0591) 47 6 47

wegmann.gesunde-schuhe.com  
facebook.com/SchuhWegmann

## Führerscheinumtauschpflicht

### ABSCHIED VOM ALTEN „LAPPEN“

Ab 2022 müssen 43 Millionen deutsche Führerscheine gegen EU-weit einheitliche getauscht werden. Schrittweise, damit es nicht zur Überlastung der Führerscheinstellen kommt.

Für die Geburtsjahrgänge 1953 bis 1958 hat der Landkreis Emsland damit begonnen, die betreffenden Bürger über den Umtausch schriftlich zu informieren. Um lange Wartezeiten bei der zu erwartenden Umtauschwelle zu vermeiden, erfolgt diese Kontaktaufnahme mit den Bürgern nach Orten gestaffelt.

Die vor 1953 geborenen Bürger haben noch etwas Zeit für den Umtausch.

Die einzelnen Daten :

Geboren	Umtausch bis:
vor 1953	19.01.2033
1953–1958	19.01.2022
1959–1964	19.01.2023
1965–1970	19.01.2024
1971 oder später	19.01.2025

Führerscheine, die ab 1. Januar 1999 ausgestellt worden sind:

Geboren	Umtausch bis:
1999–2001	19.01.2026
2002–2004	19.01.2027
2005–2007	19.01.2028
2008	19.01.2029
2009	19.01.2030
2010	19.01.2031
2011	19.01.2032
2012–18.01.2013	19.01.2033



### Unabhängig davon, wann die Führerscheinprüfung abgelegt wurde, gilt:

- Sie dürfen PKW- und/oder Motorräder **weiterhin unbefristet fahren**.
- Nur die Gültigkeit des Führerschein-Dokuments wird auf 15 Jahre befristet.
- Dann bekommen Sie einen neuen Scheckkarten-Führerschein, wieder ohne Prüfung oder Gesundheitscheck.
- Soweit der Wohnsitz in einem Mitgliedstaat der EU ist, muss der Altführerschein bis spätestens 19.01.2033 umgetauscht werden.
- Welche konkreten Regeln außerhalb der EU bestehen, kann bei der Fahrerlaubnisbehörde des jeweiligen Landes erfahren werden.

### PKW- und Motorradfahrer brauchen folgendes für den Umtausch:

- Personalausweis oder Reisepass, biometrisches Passfoto und den aktuellen Führerschein.
- Wurde der alte (rosa oder graue) Papier-Führerschein nicht von der Behörde des aktuellen Wohnsitzes ausgestellt, wird eine sogenannte **Karteikartenabschrift** der Behörde, die den Führerschein ursprünglich ausgestellt hat, benötigt. Diese lässt sich per Post, telefonisch oder häufig auch online beantragen und wird direkt an die neue Führerscheinstelle geschickt.

### Welche Klassen werden im neuen Führerschein eingetragen?

Nach dem Umtausch stehen Sie nicht schlechter da als vorher: Mit der Umstellung der Fahrerlaubnisklassen alten Rechts (z. B. Klasse 1, 2, 3, ehem. DDR-Klassen) werden im neuen Führerschein die Klassen bestätigt, die der bisherigen Fahrberechtigung entsprechen.

### Für LKW und Bus Führerscheine gelten Sonderregelungen!

### Wieviel kostet der Umtausch?

Die Kosten für den neuen EU-Kartenführerschein betragen einschließlich des Direktversands 30,30 Euro und sind bei der Antragstellung sofort zu entrichten. Bei einer postalischen Beantragung sind die fälligen Gebühren vorab zu überweisen. Der neue EU Kartenführerschein wird den Fahrerlaubnisinhabern direkt nach Hause geschickt. (Infos unter Tel. 05931 441153 sowie auf [www.emsland.de](http://www.emsland.de))



## Kann man den alten Führerschein nach dem Umtausch behalten?

Der alte Führerschein darf behalten werden, er wird jedoch entwertet. Das heißt er wird gestanz. Daran kann man erkennen, dass er nicht mehr verwendet werden darf.

## Kann man bereits jetzt umtauschen?

Ein freiwilliger Umtausch des Führerscheindoku-

ments ist jederzeit, d. h. auch vor dem o. g. Datum möglich.



Auch der ADAC hilft: ADAC Mitglieder können 089-76762423 anrufen. *Text: Franz Kleene, Verkehrswacht Lingen e.V.*

## Klausurtagung der Seniorenvertretung

### RETROSPEKTIVE 2017 – 2021

Am 2.9. fand im Kolping Bildungshaus in Salzbergen eine Klausurtagung der Seniorenvertretung statt. Moderiert wurde die Tagung von Sandra Rickermann vom Kolping Bildungshaus, Referentin des Projektes „macher“.

Nachdem die Vorsitzende der Seniorenvertretung, Ingrid Hermes, alle begrüßt und sich die Anwesenden vorgestellt hatten, bat Frau Rickermann, sich von den ausgelegten Karten eine auszusuchen, die dazu passt, warum man sich in der Seniorenvertretung engagiert. Von „etwas für andere tun“, „neue Wege gehen“ bis „etwas anstoßen“ waren die Beweggründe sehr vielfältig.

Zu den Punkten „Strukturen“, „Abläufe“ wurde überlegt, was in den letzten Jahren bewegt und umgesetzt wurde. Zu den Themen „Vernetzung“, „Kommunikation“, „Kooperation“, „Aktivierung“ und „Lebenssituation“ kam eine Menge an Stichpunkten zusammen.

Auch die Stärken und Schwächen waren ein Thema. Die gute Vernetzung ist unter anderem eine



*Einen regen Austausch gab es zwischen der Dozentin Sandra Rickermann (3.v.l.) und den Teilnehmern der Seniorenvertretung*

Stärke, doch die Akzeptanz durch die Politik lässt sehr zu wünschen übrig. Dass das KiJuPa eine große Akzeptanz erfährt, ist gut und richtig, aber warum findet die Seniorenvertretung so wenig Zuspruch?

Nachdem Erwin Heinen, Seniorenberater der Stadt Lingen, über die anstehende Wahl zur Seniorenvertretung vom 8.–12. November berichtet hatte, konnten sich alle bei einem Mittagessen stärken. Danach ging es voller Elan weiter mit einer Gruppenarbeit. In 3er Gruppen wurde ein Brief an den

neuen Vorstand entworfen, um Ideen mitzugeben, Erfahrungen weiter zu geben usw.

Das Thema „Vernetzung“ war hier ein Punkt, genauso wie „Öffentlichkeitsarbeit“ oder das Motto einer Gruppe „Katastrophen sind selten! Probleme lassen sich gemeinsam lösen!“

Bevor sich Frau Hermes bei allen Teilnehmenden bedankte, ließen alle Mitglieder der Seniorenvertretung die zurückliegenden Jahre Revue passieren und brachten Positives als auch Negatives zur Diskussion.

*Text: Brigitte Brüggmann; Foto: SVL*



*Die Teilnehmer der Klausurtagung mit der Referentin Sandra Rickermann (3. v. r.) und Erwin Heinen, Seniorenberater der Stadt Lingen (Ems) (2. v. r.)*

## Die besten Tipps

## IM ALTER FIT DURCH DEN ALLTAG

Lächeln Sie sich morgens nach dem Aufstehen im Spiegel an. Das Gehirn empfindet Ihr Gesicht im Spiegel als Fremden. Gibt es etwas Schöneres, als – von einem Anderen – angelächelt zu werden? Und so wie der Tag beginnt, setzt er sich auch fort, lächelnd und leicht.



Machen Sie zweimal am Tag Kniebeugen am offenen Fenster, beginnen Sie mit zweimal täglich drei und steigern Sie sich auf zweimal täglich zehn Kniebeugen.



Damit stärken Sie die Koordination und beugen Stürzen vor.

Überraschen Sie sich jeden Tag selbst, indem Sie etwas Verrücktes tun, ohne schlechtes Gewissen.



Und der wichtigste Tipp: ausreichend trinken! Das Durstgefühl lässt im Alter nach, da muss man sich selbst überwachen: Stellen Sie sich einen Wecker,



der jede Stunde Signal gibt, und dann füllen Sie ein Glas oder eine Tasse mit zimmerwarmem (Leitungs-)Wasser und trinken es. Wenn Sie das alle Stunde machen, haben Sie Ihre tägliche Trinkmenge automatisch erreicht, das abendliche Glas (Rot-)Wein ist dann Zugabe und Belohnung.

Textquelle: unbekannt; Bild von oben nach unten: andrea spiegelhalter/pixabay.com, kropekk/pixabay.com, Anelka/pixabay.com, elos/pixabay.com

## 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](mailto:mittagessenwabe@gmx.de), [www.wabe-holthausen-biene.de](http://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](http://www.ge-lingen.eu))

**Pinke Panther e.V.**, Große Straße 20, mittwochs und samstags Mittagstisch [www.pinkepanther-lingen.de](http://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](http://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](http://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](http://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)



## OPA LINGEN

**Adventszeit**

Das Jahr schreitet mit Riesenschritten voran und schon hält sie wieder Einzug in Lingen – die „Ankunftszeit“, die Wartezeit, die Vorbereitungszeit – besser bekannt unter dem Namen Adventszeit. Sie beginnt alljährlich am vierten Sonntag vor Weihnachten und kennzeichnet zugleich den Beginn des Kirchenjahres. Zu verdanken haben wir die Festlegung der Adventszeit auf unsere heutigen vier Sonntage dem Papst Gregor, der im siebten Jahrhundert etwas Ordnung in das Kirchenjahr brachte. Bis dahin schwankte die Adventszeit zwischen sechs bis acht Wochen und war eigentlich die Fastenzeit. Diese begann einst am 11. November und endete am 6. Januar. Der 6. Januar war das ursprüngliche Datum für Weihnachten und wurde unter dem Namen „Erscheinungsfest“ begangen. Und nichts anderes bedeutet das lateinische Wort Advent. Es drückt aus, dass etwas ganz Besonderes, oder jemand Besonderes erscheinen wird.

Traditionell wird in vielen Wohnzimmern aber auch in Schulen, Kirchen und anderen öffentlichen Begegnungsstätten, wieder der Adventskranz aufgehängt. Eingeführt hat ihn im 18. Jh. ein Theologe aus Hamburg namens Johann Hinrich Wichern. Der gute Mann war auch noch Erzieher in einem Waisenhaus. Es wird erzählt, dass er den Adventskranz hauptsächlich für die Kinder gebaut hat, damit sie wissen, wie lange es noch bis Weihnachten dauerte. Sein Adventskranz bestand allerdings nicht – wie der heutige Kranz – aus vier Kerzen, sondern aus vierundzwanzig.

Die Adventszeit ist für viele Menschen, in der Erinnerung an ihre Kindheit, verbunden mit aufregenden Heimlichkeiten, mit herrlichen Backorgien, mit Bastelnachmittagen, Vorlesezeiten und gemeinsamem Singen und Spielen mit der ganzen Familie. Das gibt es auch heute noch und viele Beschäftigungen während der Adventszeit, lassen die Vorfreude auf Weihnachten noch steigen. Dabei ist es gar nicht so aufwendig, schon mal ein wenig weihnachtliches Flair ins Haus zu zaubern. Es muss auch nicht immer ein großer Adventskranz sein, der von der Decke hängt. Man kann mit den Kindern aus Tannenzweigen und etwas Weihnachtsschmuck sehr schöne Gestecke zaubern. Mag es vielleicht nicht so perfekt gelingen, wie ein Gekauftes – mehr Freude bereitet es allemal. Auch beim Backen der vielen



verschiedenen Kekssorten, sind die meisten Kinder mit Begeisterung dabei und der Duft, der dabei durchs Haus zieht, wird sie für den Rest ihres Lebens immer wieder an diese Zeit erinnern.

Neben den Keksen wird auch in vielen Familien der Christstollen gebacken. Ein gehaltvoller Teig, der es wirklich in sich hat. Man kann ihn ruhig einige Zeit vor Weihnachten fertigstellen, da er durch Lagerung an Geschmack gewinnt. Das Gleiche gilt für Lebkuchen aller Art. Sie schmecken erst richtig gut, wenn sie eine Zeit geruht haben.

Was natürlich nirgendwo fehlen darf, ist der Adventskalender. Die ersten Adventskalender gab es Anfang des 19. Jh. Sie enthielten weder Spielzeug noch Süßigkeiten. Sondern hinter ihren Türchen verbargen sich kleine Bilder mit Motiven aus der biblischen Geschichte. Eigentlich tragen die heutigen Adventskalender ihren Namen zu Unrecht, denn sie beginnen erst, wenn die Adventszeit schon angefangen hat. Die echten Adventskalender müssten immer zwei, drei Türchen mehr haben, wenn sie mit dem 1. Adventssonntag beginnen.

In die Adventszeit fällt aber noch ein anderes wichtiges Ereignis, das die spannende Wartezeit auf Weihnachten erträglicher macht: Der Nikolaus kommt. Und er kommt mittlerweile überall. Kam er früher still und heimlich ins Haus und steckte den braven Kindern eine kleine Belohnung in den aufgestellten Stiefel und den weniger Braven eine Rute, so sieht man ihn heute mit unzähligen Helfershelfern in fast allen größeren Geschäften herumstiefeln und Süßigkeiten an die Kinder verteilen. Und das nicht nur am 6. Dezember, dem eigentlichen Nikolaustag, sondern die ganze Adventszeit hindurch. Dass er Ruten verteilt, habe ich noch nie erlebt. Das lässt mich zu dem Schluss kommen, dass die Kinder von heute wesentlich braver sind, als noch vor dreißig oder vierzig Jahren. Und also sollen sie doch diese herrlich, romantische Adventszeit in vollen Zügen genießen, denn nur als Kind kann man sie noch so ganz ohne Stress und Hektik erleben und als eine ganz besondere Jahreszeit erfahren.



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!**



**Unsere Leistungen für private und gewerbliche Kunden**



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

- » 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)



**Mobil, schnell & freundlich!**

**0591 2241**



**Wir kümmern uns um die Mobilität in Lingen und Umgebung seit 1955 und führen unter anderem folgende Fahrten für Sie durch:**

• <b>Krankenfahrten</b>	• <b>Rollstuhlfahrten</b>
• <b>Bestrahlungsfahrten</b>	• <b>Dialysefahrten</b>

**Rufen Sie uns gerne an. Wir freuen uns auf Sie!**