LINGENER SENIORENZEITUNG

DREHSCHEIBE

JUL–SEPT|2022

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

Organtransport

Wenn jede Minute zählt…

Seite 4–5

Foto © Richard Heskamp

| Altes Handwerk – Schneider | Pflegestützpunkt Emsland | Medienboxen für SeniorInnen | Seniorentreff |

INFORMATIONEN – VERANSTALTUNGEN – AKTUELLES – UNTERHALTUNG

INHALT

2 „Wussten Sie schon, dass…“; Neues Logo SVL
3 Vorwort – Sebastian Sendler, Ortsbeauftragter der Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.; Tätigkeitsbericht SVL
4–5 Senioren aktuell – Interview mit Harald Reimann, Organtransport-Fahrer
6 Senioren aktuell – Kleinanzeigen; Albert Stegemann im Infoaustausch mit SVL
7 Senioren aktuell – Erwin Heinen als Seniorenberater verabschiedet
8 Senioren aktuell – SVL Programm 2. Halbjahr 2022; Seniorenvertretung der Ev.-ref. Kirchengemeinden Baccum und Lingen
9 Senioren aktuell – Pflegestützpunkt Emsland; Weltseniorentag 2022
10 Senioren aktuell – Jahresempfang der Seniorenvertretung der Stadt Lingen (Ems)
11 Senioren aktuell – Gesundheitstipps im Sommer; Rezept aus Omas Küche
12–14 Veranstaltungen in Lingen
15 Den Fachmann gefragt
16 Unterhaltung – Rätsel
17 Senioren aktiv – Alte Berufe: Schneider
18 Senioren aktiv – Umzug DRK Sozialstation Lingen; Umgang mit neuen Medien
19 Senioren aktiv – Aktiv älter werden
20 Senioren aktiv – Aktiv im Alter: Ute Wessels
21 Senioren aktiv – Senioren feiern Altstadtfest; Übung zur Fitness
22 Senioren aktiv – Medienboxen für Seniorinnen und Senioren
23 Kolumne „Opa Lingen“

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

Wir freuen uns auf Ihre Mitarbeit!

IMPRESSUM

Herausgeber/V.I.S.D.P.	Seniorenvertretung der Stadt Lingen (Ems) Mechthild Goldschmitt mechthild.goldschmitt@online.de
Redaktionsleitung:	Johannes Ripperda redaktion.drehscheibe@web.de
Konzept/Gestaltung/Satz	© MEDIENWERKSTATT GmbH & Co. KG Neue Straße 2, 49808 Lingen (Ems)
Geschäftsführung Kommunikation	Thorben Koop T +49 (0) 591 61075–30 info@medienwerkstatt-lingen.de
Erscheinungsgebiet	Lingen
Erscheinungsweise:	vierteljährlich: Januar, April, Juli, Oktober
Erscheinungsdatum	Juli 2022 – 32. Ausgabe
Vertrieb	Kostenlos an verschiedene Auslagestellen
Quellennachweis:	Foto Titelseite © Richard Heskamp

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

… vor 25 Jahren, im Herbst 1997, das Landestrachtenfest Niedersachsen in Lingen stattfand? Hierzu reisten Aktive und Zuschauer aus ganz Niedersachsen an. Der Termin wurde mit dem Lingener Altstadtfest zusammengelegt. Die Veranstaltung war bei strahlendem Wetter ein Riesenerfolg. In den Lingener Ortsteilen entstanden in den 90er-Jahren zahlreiche Volkstanz- und Trachtengruppen.

Quelle: Dr. Andreas Eiynck, Emslandmuseum Lingen

Hintergrundbild © pixabay.com

Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems)

NEUES LOGO

Seit über 30 Jahren stand ein Bild des historischen Rathauses als Markenzeichen für die Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems). Nach dem neuen Corporate Design CD sollte nun ein neues Logo in zeitgemäßer Aufmachung erstellt werden.

Die Vorgaben lauteten: Kürzel, markantes Element des historischen Rathauses Lingen sowie Farbverlauf gelb/rot.
Die Medienwerkstatt GmbH & Co. KG, Lingen, legte der Seniorenvertretung drei Entwürfe vor. In der Sitzung der Seniorenvertretung entschied man sich für das untenstehende Logo.

SVL
SENIORENVERTRETUNG
IN DER STADT LINGEN (EMS)

VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

vor einigen Monaten kam das Thema Organspende plötzlich ganz dicht an mich heran. Peter, ein Kollege aus unserem Regionalverband, erkrankte an Nierenkarzinom. Tumore wucherten in seinen Nieren, die Organe schwollen stark an, wogen zuletzt mehr als 15 Kilogramm. Zudem stellten sie ihre Funktion fast vollständig ein, so dass sich Peter – Mitte 50, sportlich, schlank, oft gut gelaunt – entschloss, sich die Nieren operativ entfernen zu lassen. Seitdem muss er täglich zur Blutwäsche. Aktuell befindet er sich in der Wiedereingliederungsphase, er will unbedingt wieder arbeiten. Sein Job bei den Johannitern macht ihm viel Spaß, trotz der gesundheitlichen Probleme. Dabei könnte alles relativ einfach sein. Nieren lassen sich gut transplantieren. Heute arbeiten von 100 transplantierten Nieren nach einem Jahr im Schnitt noch 88, nach fünf Jahren 75. Die große Herausforderung: Es fehlt an Spenderorganen. Die Wartezeit liegt bei mehr als acht Jahren.

Deutschland hinkt im aktuellen europäischen Vergleich weit hinterher. Dabei ist die Bereitschaft zur Organspende sehr groß. Wenn ich erzähle, dass wir Lingener Johanniter im Auftrag der DSO in der gesamten Region den Organtransport sicherstellen, bekommen wir für dieses ehrenamtliche Engagement Lob von allen Seiten. Die Reaktion ist meistens gleich: Die Menschen finden es gut, haben aber selber noch keinen Spenderausweis. „Muss ich noch machen", heißt es dann. Meistens bleibt es bei der guten Absicht. Schade, denn Menschen wie Peter könnte damit geholfen werden. Das kleine Stück Pappe ist Lebensrettung nach dem Tod. Mehr davon lesen Sie auf Seite 4–5.

Sebastian Sendler,
Ortsbeauftragter der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.,
Ortsverband Ems-Vechte

OB Krone: Dank für vorbildliches ehrenamtliches Engagement

TÄTIGKEITSBERICHT SVL

Rund 32 Seiten stark und in gelbrotem Design: Die Seniorenvertretung in der Stadt Lingen hat nun den Tätigkeitsbericht und Pressespiegel 2021 an Oberbürgermeister Dieter Krone, den Ersten Stadtrat Stefan Altmeppen und Seniorenberater Christof Helming überreicht.

Zuvor hatten die neue Vorsitzende Mechthild Goldschmitt und ihr Stellvertreter Heinz-Peter Gebhardt zusammen mit Geschäftsführer Johannes Ripperda im Rathaus einen Rückblick auf das vergangene Jahr gegeben und aufgeführt, was in den kommenden Monaten geplant sei. Oberbürgermeister Dieter Krone begrüßte insbesondere die zwei neuen Vorsitzenden: „Ich freue mich, dass die Seniorenvertretung so aktiv ist und wünsche Ihnen für Ihre Amtszeit alles Gute", so das Stadtoberhaupt. „Sie sind ein wichtiges Sprachrohr für ältere Menschen in unserer Stadt und rücken deren Belange in die Öffentlichkeit. Ihr ehrenamtliches Engagement ist vorbildlich." Leider habe Corona auch viele Angebote der Seniorenvertretung unmöglich gemacht. „Doch wir freuen uns, dass insbesondere die EDV-Kurse und auch der Seniorencampus nun wieder starten", erklärte Johannes Ripperda. Insgesamt habe sich der Vorstand vorgenommen, die Seniorenvertretung bekannter zu machen und dementsprechend öffentlichkeitswirksamer zu agieren. „Wir haben während der Wahl im letzten Jahr festgestellt, dass noch zu wenig Menschen über uns und unsere Arbeit informiert sind", ergänzte Mechtild Goldschmitt.

Die Zeitung „Drehscheibe" sei hingegen nach wie vor sehr beliebt. Zudem habe sich eine neue Arbeitsgruppe „Bauen und Verkehr" gegründet, die sich beispielsweise dem Thema Barrierefreiheit widmen und das Projekt „Nette Toilette" für Lingen neu anstoßen wolle.

Der aktuelle Tätigkeitsbericht ist auf der Internetseite www.seniorenvertretung-lingen.de online abrufbar.

Text und Foto: Stadt Lingen

(v. li.) Erster Stadtrat Stefan Altmeppen, Stellvertreter Heinz-Peter Gebhardt, Seniorenberater Christof Helming, Vorsitzende Mechthild Goldschmitt, Geschäftsführer Johannes Ripperda und Oberbürgermeister Dieter Krone

Interview mit Harald Reimann, Organtransport-Fahrer bei der Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.

JEDE MINUTE ZÄHLT …

In dieser Ausgabe möchte ich Ihnen die ehrenamtliche Tätigkeit von Harald Reimann vorstellen. Harald Reimann engagiert sich als Organtransport-Fahrer bei der Johanniter-Unfall-Hilfe e. V. Regionalverband Weser-Ems. Mit ihm habe ich das nachfolgende Interview geführt.

Wie sind Sie zu dieser außergewöhnlichen, ehrenamtlichen Aufgabe gekommen?

Das Freiwilligenzentrum Lingen (FZL) hatte im Sommer 2019 einen Informationsstand auf dem Lingener Marktplatz mit vielfältigen Infos zu den verschiedensten ehrenamtlichen Tätigkeiten. Ich hatte meine Berufstätigkeit beendet, wollte aber weiterhin aktiv sein und mich ehrenamtlich engagieren. Jens Pinkhaus vom Freiwilligenzentrum Lingen (FZL) sagte gleich zu Beginn unseres Gespräches zu mir, dass er wohl einige sehr interessante Aufgaben für mich finden wird. In den nächsten Tagen setzte ich mich mit den erhaltenen Informationen des FZL auseinander und besuchte auch die Internetseite des FZL. Hier wurde ich auf einen Text aufmerksam, der mich sehr angesprochen hat. Die Johanniter-Unfall-Hilfe suchte Fahrer für die Deutsche Stiftung für Organtransplantation (DSO). Es müssen Spenderorgane und/oder Ärzte zu oder von den Krankenhäusern abgeholt oder hingebracht werden. Ich setzte mich sehr intensiv mit diesem Thema auseinander, studierte die Homepage, führte Gespräche mit den Verantwortlichen und sagte schließlich zu. Nach Einweisungen bin ich dann als Fahrer für Organtransporte und Ärzteteams in der Region Weser-Ems eingesetzt worden.

Wer ist die Deutsche Stiftung Organtransplantation?

Die Deutsche Stiftung Organtransplatation (DSO) ist die bundesweite Koordinationsstelle für die postmortale Organspende. **Sie organisiert und koordiniert alle Schritte des Organspendeablaufs von der Mitteilung eines möglichen Spenders im Krankenhaus bis zur Übergabe der Organe an die Transplantationszentren.**

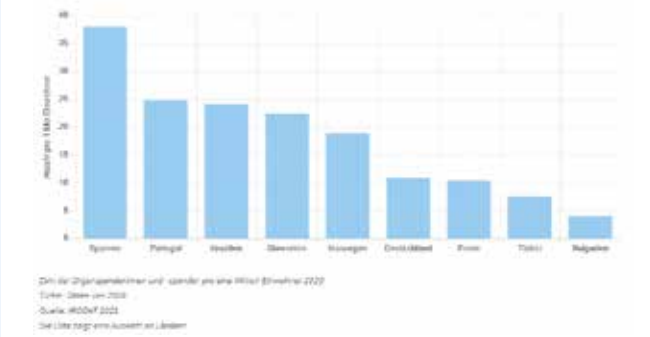
Um die Organspende in Deutschland flächendeckend sicherzustellen und schnell in jedem Krankenhaus helfen zu können, hat die DSO sieben Organspenderegionen gebildet. Die Region Nord umfasst Bremen, Hamburg, Niedersachsen, Schleswig-Holstein und hat seinen Hauptsitz in Hannover.

In den Jahresberichten werden jeweils die aktuellen Daten zur Organtransplantation veröffentlicht. 2020 gab es in Deutschland 913 postmortale Spender mit 2.941 gespendeten Organen. Für viele schwerkranke Menschen, deren eigene Organe versagen, ist die Organspende eine Chance auf ein neues Leben. In den deutschen Transplantationszentren werden Herz, Lunge, Niere, Leber, Bauchspeicheldrüse und Darm transplantiert.

Entsprechend der Warteliste Deutschland vom 31.12.2020 werden 9.463 Organe benötigt.

*Quelle: Jahresbericht 2020 der DSO

In Europa zählt Spanien zu den Ländern mit den meisten Organspenderinnen und -spendern in Europa.



Mit Blick auf den Anteil an Organspenderinnen und -spendern pro eine Million Einwohner gibt es in Deutschland europaweit vergleichsweise wenige Organspenden. Laut Jahresbericht der DSO 2020 gab es in emsländischen Kliniken vier realisierte Organspenden.

Wie läuft so ein Organtransport ab?
Ich habe an 7–10 Tagen im Monat Bereitschaftsdienst (24 Stunden), der Einsatzwagen steht zu dieser Zeit vollgetankt startklar zuhause bereit. Telefonisch erhalte ich von der Leitzentrale in Hannover den Auftrag, ein Organ abzuholen und in die angegebene Zielklinik zu bringen. Dann muss alles sehr schnell gehen. Die Koordinationsstelle der Klinik übergibt das Organ gut gesichert und gekühlt in einer speziellen Organtransportbox und schon geht die Fahrt zur Zielklinik los. Je nach Organ und Zustand beträgt die Haltbarkeit zwischen vier und 24 Stunden. Manchmal wird mit dem Spenderorgan auch das Ärzteteam, das die Transplantation vornimmt und sich auf der Fahrt zur Zielklinik auf die OP vorbereitet, gefahren.

Was ist, wenn Sie in einen Stau kommen oder wenn die Zeit knapp wird?
Für diese Fälle ist der Einsatzwagen mit einer Sonder- und Wegerecht-Anlage ausgestattet und darf dann mit Blaulicht und Martinshorn fahren.

Was war Ihre längste Tour?
Die längste Tour war einmal von Lingen nach Frankfurt anschließend sofort nach Hannover und wieder zurück nach Lingen. Wir fahren aber auch länderübergreifend. In einigen Fällen wird auch ergänzend zum Transport von Spenderorganen und/oder Ärzteteams das Flugzeug gewählt.

Welche Gedanken macht man sich während der Fahrt?
Ich erhalte keinerlei Informationen, weder über die Spender noch über die Empfänger. Ich freue mich jedes Mal, wenn ich in der Zielklinik mit offenen Armen empfangen werde, da ich weiß, dass hier ein Mensch dringend auf ein Spenderorgan wartet. Häufig ist eine Transplantation die einzige Therapie, die das Leben dieser Menschen noch retten kann oder deren Lebensqualität deutlich verbessert. Ich fühle mich gut, wenn ich helfen kann.

Welches Ereignis hat sich bei Ihnen besonders eingeprägt?
Die Medizinische Hochschule Hannover (MHH) hat einer 34-jährigen Corona-Patientin erfolgreich eine Lunge transplantiert und so das Leben der Frau gerettet. Doch nicht nur ihres. Die Frau war zum Zeitpunkt ihrer Einlieferung schwanger, an Covid schwer erkrankt und musste über ein externes System künstlich beatmet werden. Weil das Virus ihre Lunge stark geschädigt hatte, entschieden sich die Mediziner schließlich dazu, eine Lunge zu transplantieren. Doch bevor das Organ transplantiert wurde, holten die Ärzte das Baby mit einem Kaiserschnitt. Im Nachhinein wurde bekannt, dass Mutter und Kind alles gut überstanden haben und diese Organtransplantation die letzte Möglichkeit war.

Am 04. Juni 2022 ist der Tag der Organspende, welche Bedeutung hat der Organspenderausweis?
Ob man Organe spenden will oder nicht – das ist eine sehr persönliche Entscheidung. Aber eine Entscheidung, die Leben retten kann. Jeder sollte sich diese Frage stellen und schriftlich dies durch den Organspenderausweis dokumentieren. Harald Reimann, seine Frau, Verwandte und auch viele Bekannte haben bereits seit Jahren den Ausweis. Ich appelliere an alle, sich mit dem Thema Organspende zu befassen und sich zu entscheiden, da über 9.000 Menschen in Deutschland zurzeit auf ein Spenderorgan warten.

Was viele nicht wissen: Auch ältere Menschen können noch Organe spenden – und damit insbesondere Altersgenossen ein neues Leben schenken.

Text: Marianne Schlütke-Bührs; Foto: H. Reimann

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.

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

Kleinanzeigen
SENIORENTREFF

Hier können Sie eine Freizeitbegleitung, Hobbypartner und neue Freunde zum Informationsaustausch finden. Es gibt folgende Rubriken: „Freizeit“ – „Verkaufe/Suche“ – „Sonstiges“

Freizeit

Suche Frauen in Laxten bzw. Gauerbach im Alter +/- 60 Jahre, die Lust haben, sich alle 4 Wochen zu treffen, zu klönen und etwas zusammen zu unternehmen.
Chiffre-Nr. 2022-03-01

Verkaufe/Suche

Für Eisenbahn-Liebhaber: 9 Hefte „Deutsche Bundesbahn-Dienstvorschrift für Erhaltung der Dampflokomotiven in den Ausbesserungswerken“, Ausgaben 1954, 1955 und 1957, Abgabe für eine Spende an ein Waisenhaus in Uganda/Afrika
Chiffre-Nr. 2022-03-04

Verkaufe alte handgearbeitete Gobelinbilder im Rahmen in verschiedene Größen, ab 25€
Chiffre-Nr. 2022-03-03

Telefonkartensammlung: 150 Telefonkarten zu verkaufen, Raritäten, Preis Verhandlungsbasis
Chiffre-Nr. 2022-03-02

Bundestagsabgeordneter Albert Stegemann
INFOAUSTAUSCH MIT SVL

Im Rahmen einer Informationsfahrt nach Berlin, trafen sich die Mitglieder der Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems) Johannes Thelen (li.) und Johannes Ripperda (re.) mit dem Bundestagsabgeordneten des Wahlkreises Albert Stegemann. Anlässlich eines Gedankenaustausches erläuterten sie mit Albert Stegemann aktuelle seniorenrelevante Themen. „Die Arbeit der Seniorenvertretungen ist eine wichtige Sache, um den Belangen der Älteren eine Stimme zu geben. Dafür herzlichen Dank an alle ehrenamtlichen Mitarbeiter in diesen Gremien“, gab Albert Stegemann den Vertretern mit auf dem Weg. *Text und Foto: SVL, Lingen*

Kleinanzeigen Coupon

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

Wir behalten uns vor, Anzeigen mit anstößigem Inhalt abzulehnen.

Name:	Tel.:
Adresse:	E-Mail:

Erwin Heinen als Seniorenberater verabschiedet

VERABSCHIEDUNG

Viele Jahre lang war er Seniorenberater und damit unser Ansprechpartner. Seit Ende März darf er sich nun selbst offiziell Senior nennen. Nach 48 Jahren bei der Stadt Lingen ist Erwin Heinen zum 01. April offiziell in den Ruhestand gewechselt.

Der 65-Jährige hat viele Stationen bei der Stadtverwaltung durchlaufen. So arbeitete er nach seiner Ausbildung im Freibad, im Bauamt, im Liegenschaftsamt, in der Personalabteilung, im Jugendamt, im Hauptamt, in der so genannten IT-GmbH, als Citymanager beim LWT und schließlich im Fachbereich 5 – Jugend, Arbeit und Soziales.

Seit 2018 leitete er den Fachbereich und übernahm damit auch das Amt des Seniorenberaters. Damit war er der Ansprechpartner für Senioren und deren Familienangehörige und unterstützte sie bei der Suche nach persönlichen und finanziellen Hilfen, Pflegepersonen und geeigneten Heimplätze. „Auch die Zusammenarbeit mit der Seniorenvertretung war immer sehr vertrauensvoll und von gegenseitigem Respekt geprägt“, sagt der Geschäftsführer der Seniorenvertretung Johannes Ripperda. „Wir werden seine unkomplizierte, pragmatische und zugleich zupackende Art sehr vermissen.“ Zwar habe Erwin Heinen mitgeteilt, sich nun erst einmal komplett auf die Familie konzentrieren zu wollen. „Doch ich bin mir sicher, dass sich Erwin Heinen mit seiner Kompetenz und seinem großen Fachwissen auch zukünftig noch für die Senioren – zu denen er nun auch zählt – einsetzen wird“, so Ripperda. Bis dahin wünsche ihm die gesamte Seniorenvertretung alles Gute und viele schöne Touren mit dem Wohnmobil und natürlich dem Fahrrad.

Text und Foto: Stadt Lingen

Jens Beeck, der Vorsitzende des Ausschusses für Familie, Soziales, Integration und Inklusion (li.), und Lingens Erster Stadtrat Stefan Altmeppen (re.) haben Erwin Heinen (mi.) während der letzten Sitzung offiziell verabschiedet.

– Anzeige –

MTO
Medi-Technik Ortho GmbH
Orthopädie-Technik

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

Programm zu den Informationsveranstaltungen im zweiten Halbjahr 2022 steht!

PROGRAMM 2. HALBJAHR 2022

Das Programm der Informationsveranstaltungen für das 2. Halbjahr der Seniorenvertretung Lingen beginnt am 23.08.2022 mit dem Thema ELSTER.

Dienstag, 23. August 2022, 15–17 Uhr
Halle IV, Kaiserstraße 10A, 49809 Lingen (Ems)
Thema „Reform der Grundsteuer – Wie erfolgt die Meldung in ELSTER“, *Informationsveranstaltung mit dem Finanzamt Lingen*

Das Bundesverfassungsgericht hat das derzeitige System bereits im Jahre 2018 als verfassungswidrig erklärt, da es gleichartige Grundstücke unterschiedlich behandelt, und es somit gegen das Gebot der Gleichbehandlung verstößt. *Wichtig: Die Abgabe der Grundsteuer-Erklärung ist ab dem 1. Juli 2022 möglich. Frist zur Abgabe ist der 31. Oktober 2022.*
Sie sind ein Computermuffel und haben keine Lust auf eine elektronische Übermittlung? Leider ist es gesetzlich vorgesehen, dass Sie die Erklärung elektronisch beim Finanzamt abgeben. Die Übermittlung ist aber ganz einfach, und setzt lediglich ein Benutzerkonto in ELSTER voraus. Ein Fachmann des Finanzamtes Lingen zeigt Ihnen, wie es funktioniert. Auch weitere Möglichkeiten zu ELSTER können Sie hier erfahren und Fragen stellen.
Veranstaltung: ELSTER | Anmeldung bis zum 17. August 2022 über www.seniorenvertretung-lingen.de, per E-Mail post@seniorenvertretung-lingen.de oder per Telefon 0591 / 4609.

Weiterhin gibt es am Donnerstag, den 20. Oktober 2022 eine Informationsveranstaltung zum Thema „Schuldenfrei im Alter“ mit Tipps und Beispielen, wie man sich auf die finanzielle Veränderungen beim Eintritt ins Rentenalter vorbereiten kann.
Mit einer Informationsfahrt zum Druckhaus der NOZ in Osnabrück unter dem Thema „Faszination Tageszeitung“ am Donnerstag, den 08. Dezember 2022 wird das Programm abgerundet.

Das Faltblatt mit dem Programm der kompletten Informationsveranstaltungen für das zweite Halbjahr 2022 erhalten Sie ab Mitte Juli in den Lingener Geschäftsstellen der Sparkasse Emsland.

Text und Foto: SVL

Ev.-ref. Kirchengemeinden Baccum und Lingen

SENIORENVERTRETUNG

Reinhold Bente (links) und Brigitte Haucke (stellvertretend) werden zukünftig die Kirchengemeinde bei der Seniorenvertretung der Stadt Lingen vertreten. Danke den beiden für ihr Engagement und gutes Gelingen!

Quelle: Gemeindebrief der ev.-ref. Kirchengemeinden Baccum und Lingen; Foto: ev.-ref. Kirchengemeinde

– Anzeige –

Trinkwasser Abwasser
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

Vertrauliche, neutrale und kostenlose Beratung in allen Fragen zum Thema Pflege

PFLEGESTÜTZPUNKT EMSLAND

Im Landkreis Emsland stellt die Pflege und Betreuung durch Angehörige, Freunde, Bekannte oder Nachbarn die wichtigste Form der Versorgung von Pflegebedürftigen dar. Die pflegenden Angehörigen übernehmen eine wichtige Aufgabe, bei der sie unterstützt werden müssen.

Sie leisten vielfältige Aufgaben von der Grundpflege (Unterstützung bei der Körperpflege, Ernährung und Mobilität) bis hin zur Organisation und sozialer Beschäftigung der pflegebedürftigen Person. Um eine Überforderung und Erkrankung von pflegenden Angehörigen zu vermeiden, sollten frühzeitig Entlastungs- und Unterstützungsangebote wahrgenommen werden. Pflegende Angehörige sollten sich selber etwas Gutes gönnen, um Kraft zu schöpfen. Externe Hilfen und professionelle Unterstützungsangebote, z. B. über die ambulanten Pflegedienste und Sozialstationen, Beratungsstellen oder Gesprächskreise für pflegende Angehörige, können zur Entlastung beitragen und helfen, Stress abzubauen. Nur wer sich selbst gut pflegt, kann Pflegebedürftige gut pflegen! So kann das häusliche Pflegearrangement auch weiterhin stabilisiert und aufrechterhalten werden.

Der Landkreis Emsland hat, um Betroffene zu unterstützen, den Pflegestützpunkt Emsland eingerichtet. Als Anlaufstelle für hilfe- und pflegebedürftige Menschen aller Altersgruppen und deren Angehörigen sowie allen Mitarbeitenden in Einrichtungen der Pflege hat der Pflegestützpunkt Emsland die Aufgabe, Betroffene neutral, umfassend und kostenlos über das komplexe Thema Pflege „aus einer Hand“ zu informieren. Ziel ist es, eine Orientierung im Alltag zu bieten, Betroffene darin zu unterstützen, möglichst lange ihre Mobilität zu erhalten und ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Die vertrauliche Beratung ist darauf ausgerichtet, dass Betroffene so lange wie möglich in ihrem Zuhause gepflegt und versorgt werden können.

Der Pflegestützpunkt Emsland bündelt die Vielzahl der Hilfen und informiert ausführlich und kompetent z. B. zu Hilfs-, Unterstützungs- und Entlastungsangeboten, Finanzierungsmöglichkeiten, Antragstellungen, ambulanten oder auch stationären Pflegeeinrichtungen. Die Beratung kann telefonisch, im Pflegestützpunkt oder auf Wunsch in Ihrem Zuhause erfolgen. Die Beratung ist kostenfrei, vertraulich und unabhängig.

Der Pflegestützpunkt ist telefonisch unter der Nummer 05931 442211 oder per E-Mail unter pflegestuetzpunkt@emsland.de zu erreichen.

Weitere Informationen finden Sie im Internet auch im Leitfaden „Wohnen, Betreuung und Pflege im Landkreis Emsland“, abrufbar unter www.emsland.de/pflegeleitfaden.

Text und Foto: Landkreis Emsland

Die Mitarbeiterinnen des Pflegestützpunktes Emsland Ina Klompmaker, Sabrina Schulte, Ina Thien und Christiane Karwisch-Kattner freuen sich auf Ihren Anruf.

Teil dieser Zeit – Aktiv mitgestalten

WELTSENIORENTAG 2022

Der internationale Tag der älteren Menschen, manchmal auch Tag der Senioren oder Weltseniorentag genannt, findet am 1. Oktober 2022 statt. Um die Leistungen der Älteren und den Gewinn, den sie für das gesellschaftliche Zusammenleben darstellen zu würdigen, wurde er 1990 durch die UNO initiiert.

Die Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems) wird anlässlich des Weltseniorentages einen Aktionstag mit Informationen und Spiele anbieten. Weiteres entnehmen Sie der Presse.

Text und Banner: SVL, Lingen

Seniorenvertretung der Stadt Lingen (Ems): Richard Heskamp Engagement Preisträger 2022
JAHRESEMPFANG

Am Freitag, 29.04.2022 fand um 15:00 Uhr im Waldhotel in Lingen-Schepsdorf der Jahresempfang 2022 der Lingener Seniorenvertretung statt. Im letzten Herbst hatte eine Neuwahl stattgefunden. Die neue Vorsitzende, Mechthild Goldschmitt, begrüßte die Gäste, stellte den neuen Vorstand vor und lud alle zu einer gemeinsamen Kaffeetafel ein.

Grußworte übermittelte Stefan Wittler, einer der zweiten Bürgermeister der Stadt Lingen, Kerstin Knoll vom Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen aus Meppen, Christof Helming, neuer Seniorenberater der Stadt Lingen und der scheidende Seniorenberater, Erwin Heinen. Bürgermeister Wittler kam zurück auf die Einsamkeit und Isolation vieler Senioren in der Pandemie. Er beglückwünschte den neuen Vorstand und ermutigte, die geleistete Arbeit fortzusetzen. Auch der Kreisseniorenrat hat sich neu konstituiert. Frau Knoll sieht den Rat als Brückenbauer, dessen wichtigster Baustein die Digitalisierung ist. Ihrer Meinung nach ist Alter eine Einstellung. Ältere Menschen werden in unserer Gesellschaft immer mehr und sie waren noch nie so fit und so gebildet. Eine wichtige Frage schon in jungen Jahren ist: Wie will ich im Alter leben und wohnen. Sie wies auf die Wohnberater hin, bei denen sich jeder kostenlos Hilfe holen kann. Der neue Seniorenberater, Christof Helming ist seit dem 1. Februar Nachfolger von Erwin Heinen, der aus dem Berufsleben ausscheidet. Durch seine neue Tätigkeit bei der Stadt fühlt er sich beruflich zu Hause. Nebenbei ist er auf verschiedenen Ebenen auch ehrenamtlich tätig. Ehrenamtliche leisten nach seiner Meinung eine wertvolle Arbeit, denn sie wollen ihre Umgebung immer ein bisschen besser machen. Durch ehrenamtliche Arbeit hilft man Anderen und sich selbst, denn dadurch vermeidet man Einsamkeit und Isolation. Der Geschäftsführer der Seniorenvertretung, Johannes Ripperda, hielt eine Rückschau auf die Arbeit der

Verabschiedeten Erwin Heinen als Seniorenberater: Mechthild Goldschmitt, Vorsitzende und Heinz-Peter Gebhardt, Stellv. Vorsitzender der Seniorenvertretung Lingen (v.l.n.r.)

Richard Heskamp, Engagement-Preisträger, Mechthild Goldschmitt, Vorsitzende der Seniorenvertretung Lingen, Stefan Wittler, zweiter Bürgermeister der Stadt Lingen und Heinz-Peter Gebhardt, Stellv. Vorsitzender der Seniorenvertretung (v.l.n.r.)

Seniorenvertretung im Jahre 2021. Erwähnt wurde der Apotheker Michael Koop, der der Seniorenvertretung 16.000 Masken zur Verteilung schenkte. Thomas Nerlinger, Geschäftsführer und Projektleiter der Gesundheitsregion Euregio e.V. übergab der Seniorenvertretung Tablets zur digitalen Teilhabe im Alter. Zum Abschluss der Wahlperiode ließ der alte Vorstand im Rahmen einer Klausurtagung die Arbeit Revue passieren. Die Vorbereitung der Neuwahl, Vorstellung der Kandidaten*innen, Wahlkampf, die Wahl selbst, Konstituierung des neuen Vorstandes waren wichtige Punkte. Der Arbeitskreis Drehscheibe gibt 4-mal jährlich die Seniorenzeitung heraus, die in vielen Ausgabestellen zum Mitnehmen ausliegt. Mit dem Engagement-Preis für Seniorinnen und Senioren wurde Richard Heskamp ausgezeichnet. Er ist als Fotograf vielen bekannt, u. a. gestaltet er als Mitglied der Fotogruppe des Heimatvereins e.V. Darme seit vielen Jahren einen großformatigen Fotokalender: Heimat Emsland. Die Titelblätter der Drehscheibe sind fast immer von Richard Heskamp, der das ehrenamtlich macht. Den Ausblick auf 2022 gab Heinz-Peter Gebhardt, Stellvertretender Vorsitzender der Seniorenvertretung. Ein neues, moderneres Logo wurde vom neuen Vorstand geschaffen. Jeden 2. Mittwoch im Monat trifft sich der Vorstand. Themen sind u. a. Wohnen gegen Hilfe und die Schaffung einer Innenstadt Toilette. Zum Schluss wurde der bisherige Seniorenberater der Stadt Lingen, Erwin Heinen, verabschiedet. Er wurde 2012 als Seniorenberater eingesetzt, also: ein Hauptamtlicher hat den Ehrenamtlichen zur Seite gestanden. Auch die Drehscheibe war ihm ein Anliegen und er will sich dort künftig mit einbringen. Herr Heinen bedankte sich auch bei der Stadt Lingen, die ihm diesbezüglich Freiheiten zugestanden hätte. Es habe ihm Spaß gemacht und es sei ihm eine Ehre gewesen.

Mit gemeinsamen Gesprächen ging dieser Empfang zu Ende.

Text: Brigitte Brüggmann, Fotos: SVL Lingen

Sieben goldene Regeln

GESUNDHEITSTIPPS IM SOMMER

1. Trinken: empfohlene Tagesmenge 3–4 Liter zimmerwarmes Mineralwasser, Früchte- oder Kräutertee, Saftschorle, möglichst ohne Zucker; wenig Kaffee und Alkohol; keine eiskalten Getränke

2. Ernährung: frisches Obst, z. B. Wassermelonen, gedünstetes Gemüse, Salate, Fisch; leichte fettarme Nahrungsmittel; Fleisch- oder Gemüsebrühe

3. Kleidung: luftig, hell, leicht, langärmelig

4. Verhalten: (allgemein) stärkere körperliche Anstrengungen meiden; ausreichende Ruhepausen einlegen; duschen und Fußbäder mit lauwarmem Wasser; schlafen in kühler Umgebung; tags Benutzung von Ventilatoren

5. Verhalten: (im Freien, in der Sonne) Bewegung, z. B. im Garten, beim Einkaufen, beim Sport, möglichst in den kühlen frühen Morgenstunden; kein Aufenthalt im Freien in der Mittagszeit; direkte Sonneneinstrahlung meiden, Kopfbedeckung nicht vergessen!

6. Benutzung von Sonnenschutzmitteln mit hohem Lichtschutzfaktor. Sonnenbrille nicht vergessen!

7. Schutz vor **Insekten**stichen; nach Zecken suchen.

Text: Dr. Gunther Bensch

Das Lied der Vögel

Wir Vögel haben's wahrlich gut,
wir fliegen, hüpfen, singen.
Wir singen frisch und wohlgemut,
dass Wald und Feld erklingen.

Wir sind gesund und sorgenfrei,
und finden, was uns schmecket.
Wohin wir fliegen, wo's auch sei,
ist unser Tisch gedecket.

Ist unser Tagewerk vollbracht,
dann zieh'n wir in die Bäume.
Wir ruhen still und sanft die Nacht
und haben süße Träume.

Und weckt uns früh der Sonnenschein,
dann schwingen wir's Gefieder.
Wir fliegen in die Welt hinein
und singen unsre Lieder.

*Hoffmann von Fallersleben (*1798 †1874)*

Bild © pixabay.com

Ingwer-Zitronenlimonade – für etwa 4 Gläser

REZEPT AUS OMAS KÜCHE

Zuaten: 1 Stück Ingwer (ca. 5 cm), Saft einer Zitrone, 2 EL Zucker

1. Ingwer schälen und klein würfeln.
2. Mit dem Zitronensaft und dem Zucker in ein hitzebeständiges Gefäß geben.
3. Mit 1 Liter kochendem Wasser übergießen und abkühlen lassen.
4. Die Limonade im Kühlschrank 2 Stunden ziehen lassen.

Quelle: Landfrauen

– Anzeige –

Unsere Angebote für Senioren in Lingen

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

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

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

Ausbildung
- Erste Hilfe - für Senioren und Enkel

Besuchs– und Begleitungsdienst
- ehrenamtlich in Lingen und Umgebung

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

Malteser Hilfsdienst
Lengericher Straße 39
49809 Lingen
Tel.: 0591/610 590
www.malteser-lingen.de
info.lingen@malteser.org

Malteser
...weil Nähe zählt.

VERANSTALTUNGEN IN LINGEN

JULI 2022

15.07. **Traditionelle Chinesische Medizin (TCM),** Kurs-Nr. 94060, 4 Termine — 16:00 Uhr | VHS

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

19.07. **Preis-Doppelkopfturnier** im „Hubertushof“, Infos Tel. 0591 9778615 — 19:00 Uhr

30.07. **Doppelkopfrunden** Scharnhorststr. 101, Lingen — 17:00 Uhr | Emsdullen

AUGUST 2022

04.08. **Fahrt nach Appingedam (NL)** — 07:00 Uhr | GELingen e. V.

05.08. **„Ingrid liest“** bei Kaffee und Klönen — 14:30 Uhr | GELingen e. V.

13.08. **Bingo Sonderaktion** Kaffee und selbstgebackenen Kuchen gratis — 14:30 Uhr | GELingen e. V.

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

16.08. **Preis-Doppelkopfturnier** im „Hubertushof“, Infos Tel. 0591 9778615 — 19:00 Uhr

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

23.08. **Reform der Grundsteuer – Wie erfolgt die Meldung mit Elster,** Informationsveranstaltung der Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems) — 15:00 Uhr | Halle IV

23.08. **Preis-Doppelkopfturnier** im „Hubertushof“, Infos Tel. 0591 9778615 — 19:00 Uhr

20.08. **Doppelkopfrunden** Scharnhorststr. 101, Lingen — 17:00 Uhr | Emsdullen

27.08. **Sommerfest** — 11:00 Uhr | GELingen e. V.

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

SEPTEMBER 2022

02.09. **„Ingrid liest“** bei Kaffee und Klönen — 14:30 Uhr | GELingen e. V.

05.09. **Sanfte Gymnastik Für Frauen,** Kurs-Nr. 96260, 11 Termine — 10:00 Uhr | VHS

Conversar, leer, practicar & mucho más (B1) privatissimo 60+, Kurs-Nr. 76045, 7 Termine — 18:30 Uhr | VHS

06.09. **Älter werden – fit bleiben** Kurs-Nr. 96220, 12 Termine — 08:45 Uhr | VHS

Sanfte Gymnastik Für Frauen, Kurs-Nr. 96270, 13 Termine — 09:30 Uhr | VHS

Sanfte Gymnastik Für Frauen, Kurs-Nr. 96280, 13 Termine — 10:35 Uhr | VHS

Durchstarten mit Englisch II (A1) 60+, Kurs-Nr. 72015, 15 Termine — 17:00 Uhr | VHS

06.09. **Durchstarten mit Englisch Grundstufe (A2) 60+,** Kurs-Nr. 72020, 15 Termine — 17:00 Uhr | VHS

Älter werden – fit bleiben 50+ Kurs-Nr. 96230, 16 Termine — 18:15 Uhr | VHS

Progressive Muskelrelaxation (PMR), Kurs-Nr. 95130, 6 Termine — 19:30 Uhr | VHS

07.09. **English – reading, listening, talking (C1) 60+,** Kurs-Nr. 72095, 15 Termine — 09:30 Uhr | VHS

Acrylmalerei Kurs-Nr. 81000, 6 Termine — 16:00 Uhr | VHS

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), Kurs-Nr. 94050, 5 Termine — 16:00 Uhr | VHS

Schreibzeit – Kreatives Schreiben, Kurs-Nr. 31040, 8 Termine — 18:00 Uhr | VHS

08.09. **Englisch – Lektüre und Konversation (B2+) 60+,** Kurs-Nr. 72085, 15 Termine — 08:30 Uhr | VHS

Qigong Kurs-Nr. 95350, 12 Termine — 09:00 Uhr | VHS

. **Englisch für Experten II (C2) 60+,** Kurs-Nr. 72100, 15 Termine — 10:00 Uhr | VHS

Español avanzado II (B1) privatissimo 60+, Kurs-Nr. 76050, 7 Termine — 18:30 Uhr | VHS

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

13.09. **Preis-Doppelkopfturnier** im „Hubertushof“, Infos Tel. 0591 9778615 — 19:00 Uhr

10.09. **Doppelkopfrunden** Scharnhorststr. 101, Lingen — 17:00 Uhr | Emsdullen

12.09. **Stricken ist wieder „IN“** Kurs-Nr. 82140, 10 Termine — 18:00 Uhr | VHS

14.09. **Autogenes Training – Für Erwachsene – Einstiegskurs,** Kurs-Nr. 95160, 8 Term. — 18:00 Uhr | VHS

Schach – Einsteigerkurs Kurs-Nr. 32020, 6 Termine — 19:30 Uhr | VHS

15.09. **Herbstliche Gestaltung einmal anders,** Basteln und Gestalten — | GELingen e. V.

17.09. **Seniorennachmittag beim 40. Altstadtfest,** mit dem Comedy-Duo LUI & FIETE und den Tanzmariechen des KVL Lingen, Universitätsplatz — 15:00 Uhr | SVL

20.09. **Lingener Kochclub am Vormittag,** Kurs-Nr. 92350, 3 Termine — 10:00 Uhr | VHS

22.09. **Fahrt zum Landgut Singraven** 13:30 Uhr | GELingen e. V.

22.09. **Die besten Geschichten schreibt das Leben selbst,** Kurs-Nr. 31030, 11 Termine 10:00 Uhr | VHS

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

27.09. **Preis-Doppelkopfturnier** 19:00 Uhr
im „Hubertushof“, Infos Tel. 0591 9778615

29.09. **Infoveranstaltung Digital-Lotsen** 18:00 Uhr | GELingen e. V.

30.09. **„Ingrid liest“** 14:30 Uhr | GELingen e. V.
bei Kaffee und Klönen

OKTOBER 2022

01.10. **Weltseniorentag 2022** 09:00 Uhr | SVL
Aktionstag der Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems) auf dem Marktplatz; weitere Infos in der Presse

01.10. **Doppelkopfrunden** 17:00 Uhr | Emsdullen
Scharnhorststr. 101, Lingen

04.10. **Trad. Erbsensuppe am Pöttemarkt** 11:30 Uhr | GELingen e. V.

04.10. **Ausgleichsgymnastik** 20:00 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 96310, 9 Termine

06.10. **Kalligraphie** 18:30 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 81045, 6 Termine

Smartphones 60plus 18:30 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 54502, 2 Termine

07.10. **Infoveranstaltung „Alltagsbegleiter“** 14:30 Uhr | GELingen e. V.

08.10. **Progressive Muskelrelaxation (PMR),** Kurs-Nr. 95120 10:00 Uhr | VHS

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

11.10. **Cloud & Co. 60plus** 18:30 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 54652

11.10. **Preis-Doppelkopfturnier** 19:00 Uhr
im „Hubertushof“, Infos Tel. 0591 9778615

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: alle 14 Tage, freitags im Monat um 15:00 Uhr im Gemeindehaus Johanneskirche Lingen

AWO
Seniorentreff: jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat von 14:00 bis 16:00 Uhr in der Burgstraße 15, 49808 Lingen, Leitung und Ansprechpartner: Reinhold Hoffmann, Tel. 0591 28845694
Selbsthilfegruppe Demenz: jeden 4. Samstag im Monat von 14:00–16:00 Uhr in der Burgstraße 15, 49808 Lingen, Leitung und Ansprechpartner: Gertrud Berning, Tel. 0591 7513
Senioren-Sozial- und Rechtsberatung in der Burgstr. 15: Termine nach Mitteilung in der Tagespresse und nach Anmeldung unter Tel 0591 28845694

Christ König Darme
Seniorenmesse: Einmal im Monat, Do. 08:30 Uhr
Rosenkranzgebet: Jeden Montag 15:30 Uhr
Seniorengemeinschaft: Zusammenkünfte im Pfarrheim: i. d. R. an jedem 2. Dienstag im Monat

DMfS Lingen e.V. (Damaschker Mittagstisch für Senioren und Alleinstehende)
Gemeinsames Mittagessen: Jeden Mittwoch 12:00 Uhr im „Haus der Vereine“, Goethestraße 22, 49811 Lingen-Damaschke. Anmeldung montags von 08:00–10:30 Uhr unter Tel. 0172 2809433

Haus der Vereine
Seniorengottesdienst: jeden 2. Donnerstag im Monat um 15:00 Uhr mit anschl. Kaffee und Unterhaltung

DRK-Kreisverband Emsland e. V.
Freizeitgestaltung: Jeden Montag 15:00 Uhr im DRK-Heim – Gemütliches Beisammensein
Bewegungsprogramme – Training für Körper, Geist und Seele: Jeden Montag 09:00 Uhr und 09:45 Uhr – Wassergymnastik im Linus-Bad; jeden Mittwoch 09:30 Uhr – Tanzen in der Turnhalle Lengericher Str., Lingen-Laxten; jeden Dienstag 14:45 Uhr und 15:45 Uhr – Gymnastik, Bodengymnastik in der Turnhalle Bäumerstraße; jeden Mittwoch 09:00 Uhr, 10:15 Uhr sowie 11.00 Uhr – Sitzgymnastik im DRK-Heim; jeden Donnerstag 14:30 Uhr – Sitzgymnastik, St. Josef Kirchengemeinde, Lingen-Laxten

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

Emsdullen – Doppelkopfrunde
Doppelkopf nach DDV-Turnierregeln, Workshops immer von 17:00 Uhr – 17:50 Uhr / Spielzeit ab 18:00 Uhr, 2 Runden à 90 Minuten. Zwischen den Runden 20 Minuten Pause; Ort: Haus der Vereine Reuschberge e.V., Scharnhorststraße 101, 49808 Lingen (Ems); Kontakt: Volker Lessing, eMail: vlessing@t-online.de, Tel.: 0591 48636

GELingen e. V.
Bürozeiten: Mi. 15:00–18:00 Uhr

Weitere Informationen finden Sie auf der nächsten Seite!

VERANSTALTUNGEN IN LINGEN

Offener Treff: Mo.–Do. 10:00–12:00 Uhr
Offener Treff mit Programm (wöchentlich): Mo. 13:45 Uhr – Englisch für Interessierte; Mi. 14:30 Uhr – Kartenklopperclub; Fr. 14:30 Uhr – Internetcafé, 14:30 Uhr – Kaffee und Klönen
Veranstaltungen im Monat: jed. 2. Do. 13:30 Uhr– Seniorenkino, jed. 2. und 4. Sa. 14:30 Uhr – Bingo für alle

Heimatverein Darme
Kontakt: Heinz Gehring, Vorsitzender
Volkstanzgruppe: Christel Drees
Heimathausmusikanten: Hanni Heskamp

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

Lingener Briefmarkensammler e. V.
Briefmarkentausch: Jeden 2. Sonntagvormittag im Monat 10:00–12:00 Uhr im Haus der Vereine Reuschberge e.V., Scharnhorststraße 101, 49808 Lingen (Ems); (außer März + September)

Lingener Hospiz e. V.
Trauercafé: Jeden 1. Mittwoch im Monat um 15:00 Uhr in den Räumen des Hospizvereins, Mühlentorstraße 6b

Pinke Panther e. V. – Offener Seniorentreff
Öffnungszeiten: montags geschlossen, dienstags/donnerstags/freitags 09:30 bis 15:00 Uhr, mittwochs/samstags von 09:30 bis 16:30 Uhr
Mittagstisch: täglich von 12:00 bis 13:00 Uhr an den geöffneten Tagen. Nur mit Anmeldung unter 0591 120 79 470 einen Tag vorher bis 12:00 Uhr
Spielenachmittag: mittwochs + samstags m. Kaffee u. Kuchen

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

Skatclub „Herz Bube“
Übungsabende im Hotel und Restaurant Hubertushof, Lingen: 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 im Büro WABE, Biener Str. 65, 49808 Lingen, Telefon 0591 9662786, oder per E-Mail mittagessenwabe@gmx.de

Weitere Informationen zu den Veranstaltungen unter:

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

AWO | Burgstraße 15 | Tel. 0591 28845694

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

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

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

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

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

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

Emsdullen | Haus der Vereine Reuschberge e.V. | Scharnhorststraße 101 | Tel. 0591 48636

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Seniorencampus | 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 Hotel und Restaurant „Hubertushof“ | Nordhorner Str. 18 | Tel. 0591 9778615 | www.0444012.dskv.de

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

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

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

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

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

andree berger – optik berger

DEN DURCHBLICK BEHALTEN!

Brillen sind optische Hilfsmittel, die eine Fehlsichtigkeit der Augen korrigieren. Darüber hinaus schützen Brillen vor störenden beziehungsweise gefährlichen äußeren Einflüssen wie Blendung, UV-Licht, Staub und Fremdkörpern. Wir fragten den Fachmann, worauf man achten muss und welche Brille die richtige ist.

Was deutet darauf hin, dass man eine Brille benötigt?

Es gibt viele Anzeichen, die darauf hindeuten, dass möglicherweise eine Brille benötigt wird. Diese könnten z. B. sein:

- Sehprobleme beim Autofahren
- Hohe Blendempfindlichkeit
- Sehprobleme im Nahbereich (die sog. „Presbyopie“ oder auch „Alterssichtigkeit“)
- Kopfschmerzen
- Frühzeitiges Ermüden der Augen
- Häufiges Zusammenkneifen der Augen

Sollten ein oder mehrere Punkte zutreffen, so empfiehlt sich eine augenärztliche Untersuchung. Zudem empfiehlt sich eine Überprüfung der Sehstärke (Augenglasbestimmung) beim Augenarzt oder Augenoptiker.

Wie oft soll eine Brille ersetzt werden?

Das lässt sich generell nicht auf ein bestimmtes Tauschintervall festlegen. Allerdings bleiben die anfänglich festgestellten Brillenglaswerte selten über Jahre konstant. Da die Veränderung der Sehleistung ein schleichender Prozess ist, empfiehlt es sich, die Sehstärke in regelmäßigen Abständen überprüfen und ggf. die Brillengläser in der Brille mit den neuen Werten aktualisieren zu lassen.

Wie kann man die Lebensdauer einer Brille verlängern?

Durch die richtige Pflege. Hier insbesondere die der Brillengläser. Die Brillengläser werden heutzutage überwiegend aus Kunststoff gefertigt und aufgrund der organischen Materialeigenschaft mit härteren Oberflächen versehen. Dennoch empfiehlt es sich, die Brillengläser pfleglich zu behandeln. Für eine optimale Reinigung die Brillengläser unter lauwarmen Wasser abspülen und anschließend mit ein paar Tropfen neutralem „Spüli“ einreiben. Im Anschluss gründlich mit Wasser abspülen. Zum Trocknen der Gläser eignet sich ein sauberes und weiches Geschirrhandtuch. Für die Pflege unterwegs gibt es geeignete Mikrofasertücher. Von der Benutzung von Papier- oder Feuchttüchern ist abzuraten, da diese mikrofeine Holzfasern enthalten, die die Beschichtung beschädigen können.

Wann empfiehlt es sich, Kontaktlinsen zu tragen?

Es gibt einige Einsatzbereiche, wo die Kontaktlinse der Brille überlegen ist. Ein sehr gutes Beispiel sind hier sicher sämtliche sportlichen Aktivitäten. Ob beim Laufen, Fußball oder Schwimmen. Es bedarf keiner zusätzlichen Schwimmbrille mit Sehstärke. Wasserspritzer auf den Brillengläsern versperren nicht die klare Sicht. Im Gegensatz zur Brille ist ein Beschlagen der Kontaktlinsen nicht möglich.

Verursachen Kontaktlinsen Schmerzen oder Unbehagen?

Im Normalfall sollte das Tragen von Kontaktlinsen keine Schmerzen oder ein Unbehagen verursachen. Jedoch kann eine schlecht angepasste Kontaktlinse durchaus ein unangenehmes Tragegefühl verursachen. Ebenso kann ein nicht für die jeweilige Kontaktlinse geeignetes Pflegemittel oder eine unzureichende Hygiene zu Problemen führen. Hier ist es die Aufgabe des Kontaktlinsenspezialisten, eine umfassende Aufklärung und Beratung durchzuführen.

Wie pflege ich die Kontaktlinsen?

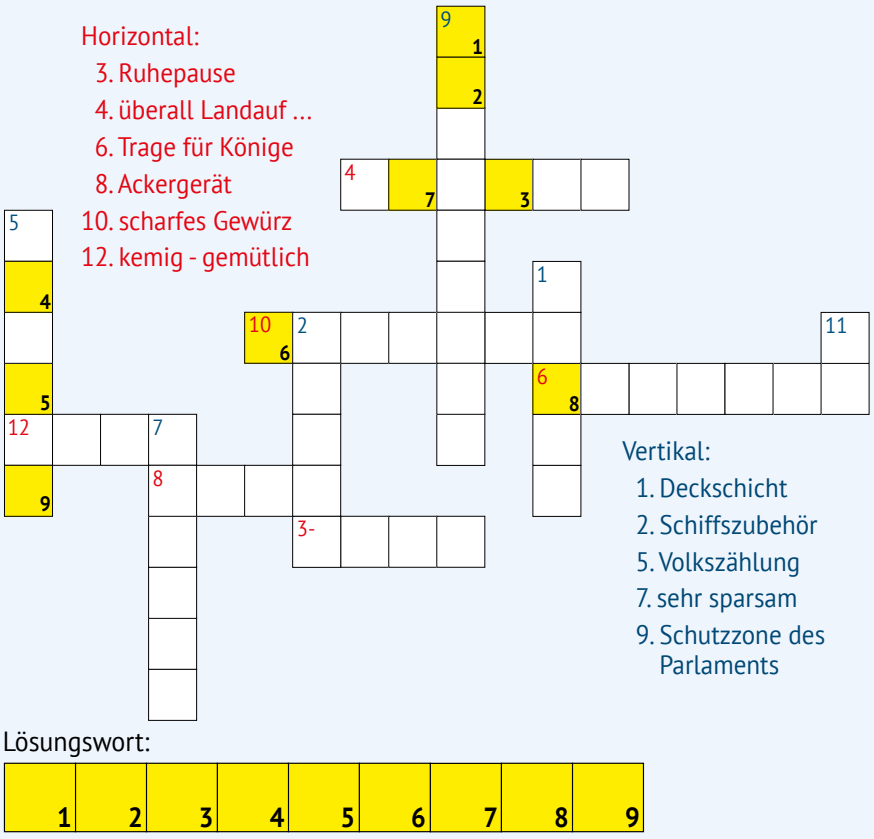
Für die verschiedenen Arten von Kontaktlinsen (weich oder formstabil) gibt es entsprechende Pflegemittel, die auf den jeweiligen Kontaktlinsentyp abgestimmt sind. Nach der Reinigung der Linsen werden diese in entsprechenden Behältern und frischer Kontaktlinsenflüssigkeit gelagert. Die detaillierte Pflegeanleitung erfolgt durch den Kontaktlinsenspezialisten.

Haben Sie weitere Fragen an den Fachmann?

andree berger, augenoptikermeister, inhaber
optik berger
rheiner straße 106 | 49809 lingen (ems)
telefon: 0591 / 9778344
e-Mail: optikberger@t-online.de

KREUZWORTRÄTSEL

„Sommerliches Vergnügen“



Horizontal:
3. Ruhepause
4. überall Landauf ...
6. Trage für Könige
8. Ackergerät
10. scharfes Gewürz
12. kemig - gemütlich

Vertikal:
1. Deckschicht
2. Schiffszubehör
5. Volkszählung
7. sehr sparsam
9. Schutzzone des Parlaments

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9

Die Lösung können Sie mit dem Betreff: „Seniorenzeitung-Rätsel“ an die Geschäftsstelle der Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems), Emdener Straße 7, 49809 Lingen oder per E-Mail an redaktion.drehscheibe@web.de, Betreff: „Seniorenzeitung-Rätsel“ senden. Zu gewinnen gibt es ein Tankgutschein in Höhe von 25,00 €uro, gesponsert von der Shell-Tankstelle Toma, Rheiner Straße 46, Lingen. Der Gewinn wird Ihnen zugestellt!

Einsendeschluss ist der 12. September 2022.

Lösung des letzten Rätsels (Märchenrätsel): Rumpelstilzchen

Die Gewinnerin ist Frau Silvia Grussel, Lingen. Sie hat ein schnurloses Telefon, gesponsert von Volker Plesse, Lingen, gewonnen.

Herzlichen Glückwunsch!

– Anzeige –

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

Für Sie mobil

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

Lippert GmbH

Zuverlässige Beratung, Betreuung und Pflege in Ihrer gewohnten Umgebung.
Dafür setzen wir uns ein!

Haselünner Straße 53–55
49809 Lingen (Ems)
Bürozeiten: Mo.–Fr. 8:00–13:00 Uhr
E-Mail: info@pflegedienst-lingen.de
www.pflegedienst-lingen.de
Telefon 0591 807 40 99-0 • Fax 807 40 99-9
Notfallhandy 0171 549 74 98

Schneidern wie in alten Zeiten – Erkundungen im Heimathaus Darme

ALTE BERUFE

Viele Handwerksberufe haben sich im Laufe der Zeit stark verändert oder geraten sogar in Vergessenheit. Im Heimathaus Darme vermitteln Gebrauchsgegenstände ein eindrucksvolles Bild vom Leben in früheren Zeiten. Neben Haushaltsgeräten findet man dort auch Werkzeuge und erhält so einen umfassenden und spannenden Einblick in die Welt der Handwerksberufe von vor rund 100 Jahren bis heute.

Das Darmer Heimathaus hat es sich zur Aufgabe gemacht, dieses Wissen zu bewahren und schafft weiteren Platz für historische Exponate aus der Region. Dafür plant der Heimatverein neben dem alten Gebäude ein neues Haus für die Gerätschaften und ihre Geschichten. Bei meinem Besuch zeigt mir Leiterin Hanni Heskamp im Obergeschoss original erhaltene Ausstattungen ehemals im Ortsteil Darme ansässiger Handwerksbetriebe. Zu bestaunen gibt es mit viel Liebe zum Detail eingerichtete Läden und Werkstätten, die vom Arbeitsalltag von Friseuren, Putzmacherinnen (diese fertigten Hüte), Schmieden und Schneidern erzählen. Frau Heskamp konnte diese Eindrücke durch ihre spannenden Erläuterungen noch verstärken und steuerte zudem interessante Geschichten aus ihrem eigenen Lehrberuf, dem Schneiderhandwerk bei.

Der Beruf eines Schneiders umfasst viele Bereiche und lautet heute offiziell „handwerklicher Lehrberuf der Textilverarbeitung“. Unterschieden wird in Damen- und Herrenschneider, Änderungsschneider, Modeschneider, Kürschner (Pelzschneider) und Lederschneider. Das Handwerk der Schneiderei verfügt über eine lange Geschichte und reicht zurück bis ins 12. Jahrhundert, als Maßanfertigungen und Einzelstücke erstmals in professionellen Schneidereien auf Höfen und in Schlössern reicher Adelsfamilien entstanden. Zuvor hatten Frauen die Kleidung für ihre Familien hergestellt.

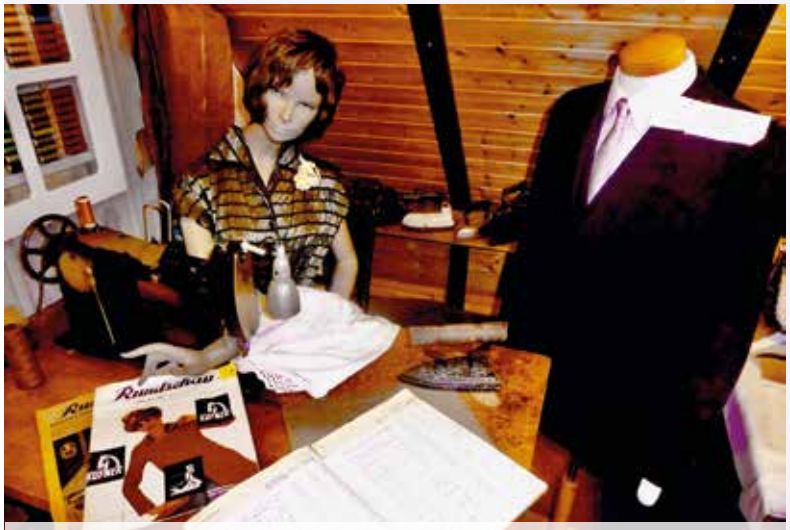
Schneiderei war lange vor allem aufwändige Handarbeit: Für ihre Gesellenprüfung musste eine Damenschneiderin noch Anfang des 20. Jahrhunderts bis in die 70er Jahre auf Wäschemusterstücken viele schwierige Arbeiten vorführen. Schneiderin Hanni Heskamp berichtete, dass sie so einen Musterrock anfertigen musste. Auch ein Damenkleid musste sie nach Vorgaben schneidern sowie Blusen und Röcke sollten angefertigt werden. Nadel, Nähgarn, Bügeleisen, Bügelbrett und Schneidescheren kamen dabei zum Einsatz. Diese Gesellenstücke sind ein „Hingucker“ im Heimathaus Darme. Eine weiteres sehenswertes Ausstellungsstück ist der 1956 angefertigte Anzug, den der Darmer Schneidermeister Bernhard Knoop für den Vater von Hannie Heskamp, Heinrich Sütthoff, mit der Hand genäht hatte.

Als Nähmaschinen angeschafft wurden, veränderte sich die Atmosphäre in den Schneidereien: Lautes, schnelles Rattern erfüllt jetzt die Räume, die Nadeln schießen durch den Stoff.

Bis in die 70er Jahre des 20. Jahrhunderts gab es auch den Beruf der Weißnäherin. Sie besuchte Bauernhöfe, besserte die Wäsche aus oder fertigte die Wäschemitgift der Bauerntöchter an. Auch das Brautkleid und die Ausstattung der Blumenkinder stammten aus ihrer Hand.

Maschinen übernehmen die Arbeiten heute schneller und billiger. Billigkleidung aus Niedriglohnländern überflutet unseren Markt. Ist Kleidung beschädigt oder gefällt nicht mehr, wird sie häufig schnell entsorgt und neu gekauft. In dieser Hinsicht ist die „gute alte Zeit“ tatsächlich gut: Es wurde früher nicht so schnell weggeworfen und somit schonender mit den Ressourcen auf unserem Planeten umgegangen. Alle, die einmal erleben möchten, wie früher gearbeitet wurde, sind im Heimathaus Darme herzlich willkommen.

Text und Foto: Walter Ahlrichs



Die alte Schneiderwerkstatt von Schneidermeister Bernhard Knoop im Heimathaus Darme.

Umzug in die ehemalige Jugendherberge „Auf dem Bögen“
DRK SOZIALSTATION LINGEN

Die Sozialstation des DRK-Kreisverband Emsland e.V. ist vom Herrenkamp in die Jahnstr. 2–4 in Lingen umgezogen und nun im Erdgeschoss der ehemaligen Jugendherberge zu finden, die zuvor umfangreich saniert wurde. Die Mitarbeiter sind weiterhin unter der bekannten Tel.-Nr. 0591 80033-1022 zu erreichen. Die ehemalige „Jugendherberge Auf dem Bögen“ hat eine lange Tradition. Der Baubeschluss wurde 1928 gefasst, wobei der Bau auch zum Gedenken der Gefallenen des 1. Weltkriegs errichtet wurde. Das fertige Gebäude wurde am 1. Dezember 1929 feierlich eingeweiht. Für die Übertragung der Einweihungsfeier bemühte man seinerzeit eigens Norddeutsche Radiosender – was damals etwas ganz Besonderes gewesen ist. Nachdem sich die Jugendherberge 1964 in Lingen-Schepsdorf ansiedelte, zog das DRK in das Gebäude ein und erweiterte es im Laufe der Jahre um mehrere Komplexe, die heute alle der Jahnstraße zugeordnet sind. In dem Gebäude sind nun die Sozialstation, eine Migrationsberatung, eine Rettungswache und die Hauptgeschäftsstelle des DRK-Kreisverband Emsland e.V. untergebracht.

Text u. Bild: DRK-Kreisverband Emsland e.V.

Foto © pixabay.com

Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems)
UMGANG MIT NEUEN MEDIEN

Nach mehr als zwei Jahren Pause können endlich wieder Seniorenschulungen mit der Schülergenossenschaft Franz-IT stattfinden.

In den vergangenen Wochen haben sich an zwei Terminen in der Woche jeweils zehn SchülerInnen und SeniorInnen in den Räumlichkeiten des Franziskusgymnasiums getroffen und gemeinsam viel über Smartphones und Tablets gelernt. Die Schülergenossenschaft wurde 2015 gegründet und hat vor ein paar Jahren begonnen EDV-Schulungen in Kooperation mit der Seniorenvertretung Lingen anzubieten. Als sich abgezeichnet hat, dass das Angebot auf breite Nachfrage trifft, wurde es auf Smartphone- und Tablet-Schulungen ausgeweitet und auch diese erfreuen sich großer Beliebtheit. Nachdem die Schulungen während der Corona Pandemie ausgesetzt werden mussten, freuen wir uns nun besonders wieder zehn SeniorInnen in den Schulungen willkommen heißen zu können.

Auch für viele Mitglieder der Schülergenossenschaft war es das erste Mal, dass sie an einer Schulung teilnehmen konnten und die positive Rückmeldung der Senioren zeigt, dass sie ihren Job souverän gemeistert haben.

So berichtet z. B. H. Kaltwasser: „Ich finde das hier richtig gut. Ich komm hier hin und sag was ich wissen will und irgendwie kommen wir immer zu einem guten Ergebnis“, oder M. Lühn: „Ich habe einen ganz lieben Partner hier bekommen, der mir sehr viel geholfen hat. Ich bin hier hin gekommen mit einem Handy und wusste fast nichts und jetzt habe ich schon ne Menge gelernt. Ich finde es sehr gut hier.“ Es zeigt sich also, dass mit einer Mischung aus wissbegierigen SeniorInnen und engagierten Jugendlichen viel erreicht werden kann.

Wir freuen uns sehr auf den nächsten Kurs, der voraussichtlich im Herbst 2022 stattfinden wird.

Text: Ina Pollmann; Foto: Franz-IT

Die Teilnehmer des Kurses für Smartphone & Tablett mit ihren betreuenden Schülern der Franz-IT des Franziskusgymnasiums Lingen bei der Zertifikatsübergabe.

Franz Müntefering

Veranstaltung „Aktiv älter werden“

LAUFEN, LERNEN, LACHEN

Diese drei Dinge stellte Franz Müntefering als Statement seinem Beitrag bei der Veranstaltung „Aktiv älter werden“ voran. Dazu hatten der Sozialverband (SoVD) und die Seniorenvertretung der Stadt Lingen eingeladen. Siegfried Gebbeken vom SoVD konnte viele Seniorinnen und Senioren im vollbesetzten Saal im Gasthaus Sperver in Brögbern begrüßen.

Franz Müntefering, bis vor kurzem Vorsitzender der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen, Dr. Rosa Mazzola, Professorin Pflegewirtschaft am Campus Lingen, und Bernhard Sackarendt, Landesvorsitzender des SoVD, waren die Teilnehmer an der von Katharina Mehring vom Team „pro-t-in“ moderierten Diskussionsrunde.

Die „3 großen L“ seien wichtig für das „aktive älter werden“, so Müntefering. Zum ersten L (laufen) erklärte er, die Bewegung der Beine ernähre das Gehirn. Das zweite L (lernen) dürfe auch durch „lehren“ definiert werden. Auf jeden Fall sei es wichtig, auch im Alter immer weiter zu lernen. Er forderte auf, die Angebote der Hochschule zu nutzen. Und gleichzeitig gelte es zu lehren, nämlich seine im Leben gemachten Erfahrungen weiter zu geben. Das dritte L (lachen) erkläre sich selbst.

Prof. Rosa Mazzola sagte in ihrem Statement „Altern beginnt mit der Geburt“, was zunächst Erstaunen, dann aber zustimmendes Nicken im Publikum hervorrief. Bernhard Sackarendt bezeichnete den SoVD als große Lobby für Seniorinnen und Senioren. In einer regen Diskussionsrunde, an der sich auch einige Personen aus dem Publikum beteiligten, wurde immer wieder die Wichtigkeit der sozialen Kontakte herausgestellt. Vereinsamung sei ein großes Problem im Alter und müsse unbedingt vermieden werden. Dazu sei es erforderlich, aktiv auf seine Mitmenschen zuzugehen. Sackarendt forderte auf, am Vereinsleben teilzunehmen. Und das nicht nur durch Mitmachen sondern auch dadurch, dass man Verantwortung übernimmt. Prof. Mazzola sagte im Hinblick auf den Slogan des Landkreises Emsland vom „Land der Macher“, man müsse sagen, dass es sich auch um ein „Land der Macherinnen“ handelt denn es seien viele Frauen sehr aktiv. Dabei sei die Zusammenarbeit von Haupt- und Ehrenamt sinnvoll und unverzichtbar.

Zum Thema Altersarmut sagte Sackarendt, hiervon seien überwiegend Frauen betroffen. Dem müsse frühzeitig entgegen gesteuert werden. Müntefering ergänzte, vor allem im sozialen Bereich dürfe nicht Gewinnmaximierung in den Vordergrund gestellt werden. In unserer Gesellschaft dürfe man aber auch nicht nur negative Dinge ansprechen, man müsse auch das Gute sehen und erwähnen.

Weiter forderte Müntefering jeden auf, mindestens Grundkenntnisse in der digitalen Welt zu erwerben. Man müsse offen bleiben für alle Situationen. In seinem Schlusswort sagte er, nun werde er seinen „3 L“ ein weiteres hinzufügen. Und dieses solle stehen für „Lingen“, weil hier so viele Menschen zusammen gekommen sind, die sich aktiv für ein aktives älter werden einsetzen.

Text Hajo Wiedorn; Fotos: SVL,Lingen

Die Diskussionsrunde: Franz Müntefering, Katharina Mehring, Prof. Rosa Mazzola und Bernhard Sackarendt.

Ute Wessels

AKTIV IM ALTER

Ruhestand beinhaltet zwar das Wort „Ruhe“, bedeutet aber nicht, das Ruheständler nicht mehr aktiv sind. Ein Beispiel dafür ist Frau Ute Wessels. Frau Wessels ist ausgebildete Lehrerin, hat den Beruf aber nach der Geburt ihrer Kinder nicht mehr ausgeübt. Sie ist Mutter von drei Kindern und dreifache Oma.

Nach dem frühen Tod ihres Ehemannes machte sie noch einmal einen beruflichen Neuanfang und ließ sich Anfang der 90er Jahre in der Buchhandlung van Acken zur Buchhändlerin ausbilden. Die Ausbildung schloss sie als beste Buchhändlerin Niedersachsens ab, im Alter um die 50 Jahre. Bis zur Schließung der Buchhandlung van Acken war sie dort beschäftigt. Anschließend wollte sie aber nicht nur zu Hause sitzen oder ihrem Hobby, dem Tennis, nachgehen, sondern sich irgendwie ehrenamtlich betätigen. Wie so viele, die noch keine genauen Vorstellungen haben, ließ sie sich im Freiwilligenzentrum, das damals gerade gegründet worden war, beraten. Hausaufgabenbetreuung war das, was ihren Vorstellungen am nächsten kam.

Da die Erich-Kästner-Schule, die heute in die Overbergschule integriert ist, Bedarf an Lernhelfern angemeldet hatte, ist Frau Wessels seitdem an dieser Grundschule als Lernhelferin tätig.

Die Lehrer suchen, mit Zustimmung der Eltern, Kinder aus, denen individuelle Hilfe bei den Hausaufgaben gut tut und die Lernhelfer*innen betreuen nach Unterrichtsschluss meistens ein Kind, höchstens zwei. Nach der langen coronabedingten Pause trifft sich Frau Wessels jetzt wieder zweimal pro Woche mit momentan zwei Kindern und unterstützt sie bei den Hausaufgaben.

Ebenso engagiert sich Frau Wessels bei Mentor, den Leselernhelfern Lingen e.V., der 2019 gegründet wurde. Ziel des Vereins, den es bundesweit gibt, ist es, Kinder dabei zu unterstützen, ihre Lese- und Sprachkompetenz auszubilden. Schüler*innen von 6 bis 16 Jahren werden dabei von ehrenamtlichen Mentoren begleitet. Lehrkräfte benennen Kinder, die Hilfe beim Lesenlernen und beim Verbessern ihrer Sprachkompetenz brauchen. Die Zustimmung der Eltern wird natürlich eingeholt.

Geübt wird das Lesen altersgemäßer Texte, wobei die Wünsche der Kinder berücksichtigt werden. Über das Gelesene wird gesprochen und mit Lesespielen und Fantasie wird die Leselust des Kindes geweckt.

Wir wünschen Frau Wessels, dass sie den Kindern noch viele Jahre zur Seite stehen kann.

Text und Foto: Brigitte Brüggmann

Foto © pixabay.com

– Anzeige –

Seniorennachmittag beim 40. Altstadtfest Lingen 2022 auf dem Universitätsplatz

SENIOREN FEIERN ALTSTADTFEST

Zu einem fröhlichen und unbeschwerten Nachmittag laden die LWT Lingen Wirtschaft + Tourismus GmbH und die Karnevalsvereinigung Lingen (KVL) die ältere Generation wieder zum Seniorennachmittag im Rahmen des Altstadtfestes ein. Nach Absprache mit der Seniorenvertretung der Stadt Lingen (Ems) und auf Wunsch vieler Senioren findet der Seniorennachmittag in diesem Jahr am Samstag, 17.09.2022 von 15:00 bis 17:00 Uhr auf dem Universitätsplatz in Lingen (Ems) statt.

Nach der Begrüßung durch den Oberbürgermeister Dieter Krone und der Seniorenvertretung der Stadt Lingen (Ems) werden die zwei spaßigen Herren Lui & Fiete aus dem hohen Norden das Publikum unterhalten und versuchen dieses zu begeistern. Lieder wie „An de Eck steiht een Jung mit een Tüddelband“, „Wir lagen vor Madagaskar“, „Auf der Reeperbahn nachts um halb eins“, usw. singt Lui mit Leidenschaft und Hingabe und tobt sich dabei ordentlich aus. Fiete bedient dabei hochkonzentriert und immer mit gutem Seegang die Klimperkiste. Auch die Tanzmariechen des KVL freuen sich endlich wieder, nach zwei enthaltsamen Jahren, das Tanzbein schwingen zu dürfen und ihre Tanzkünste vorzutragen.

Karten für den Seniorennachmittag gibt es im Vorverkauf zum Preis von 6,50 €, an der Tageskasse kostet die Karte 8,00 €. Die Senioren werden gebeten, die Karten möglichst im Vorverkauf zu erwerben, da dann der Kuchen- und Platzbedarf für den Karnevalsverein besser planbar ist.

Jede Eintrittskarte ist gleichzeitig ein Los und nimmt an einer Verlosung teil. Im Eintrittspreis ist ein Kaffeegedeck enthalten – mit Kaffee und Kuchen so viel man möchte.

Text und Foto: LWT Lingen

Gehen Sie sich gesund

ÜBUNG ZUR FITNESS

Bereits 150 Minuten pro Woche kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 25 bis 50 Prozent senken.

Tipp 1:
Gehen Sie aufrecht, halten Sie den Kopf gerade und schauen Sie nicht in den Himmel oder auf den Boden. Halten Sie ihren Blick etwa fünf Meter nach vorn gerichtet.

Tipp 2:
Um sich schneller zu bewegen, winkeln Sie die Ellbogen stärker an. Schwingen Sie Ihre Arme vor und zurück. Die Armbewegung ist wichtig für ein kraftvolles Gehen.

Tipp 3:
Wenn Ihr vorderer Fuß den Boden berührt, rollen Sie von der Ferse bis zu den Zehen ab. Ihre Schuhe sollten so biegsam sein, daß Ihr Fuß auf natürliche Weise abrollen kann.

Tipp 4:
Erhöhen Sie die Anzahl Ihrer Schritte pro Minute, um nicht nur schneller zu gehen, sondern auch längere Strecken zu bewältigen.

Tipp 5:
Mithilfe von Walkingstöcken können Sie Ihre Herzfrequenz erhöhen und mehr Kalorien verbrennen.

Tipp 6:
Wechseln Sie zwischen zügigem Gehen und langsamem Spazierengehen.

Text: Mechthild Goldschmitt

Foto © pixabay.com

Neues Angebot der Lingener Stadtbibliothek speziell für für Seniorinnen und Senioren

MEDIENBOXEN

Die Stadtbibliothek Lingen nimmt mit einem neuen Angebot gezielt Seniorinnen und Senioren in den Blick. „Ab sofort stehen bei uns für die Seniorenarbeit spezielle Medienboxen mit vier unterschiedlichen Themenschwerpunkten zur Ausleihe bereit", erklärt Claudia Mai, Fachangestellte für Medien und Informationen. Zusammen mit ihrer Kollegin Maria Gerighausen hat sie die Medienboxen zu den Bereichen Demenz, Beschäftigung und Aktivierung, Emsland und das Leben früher sowie Advent und Weihnachten zusammengestellt. „In allen Boxen finden sich verschiedene Bücher, aber auch CDs, DVDs, Spiele und andere Materialien", so die Mitarbeiterinnen der Stadtbibliothek.

Die Box zum Thema „Demenz" beinhaltet u. a. Erinnerungsbücher, Gedächtnisspiele und einfache Puzzle mit großen Teilen zur Stärkung der Motorik. Zum Thema „Beschäftigung und Aktivierung" tragen eine Quizbox, Bücher über die 50er und 60er Jahre mit großen Fotos sowie Ideen zum gemeinsamen Basteln und Singen bei.

„Bei der Zusammenstellung dieser beiden Boxen war uns besonders wichtig, für die Senioreninnen und Senioren auch Erfolgserlebnisse zu schaffen", berichtet Maria Gerighausen. Geschichten aus früheren Zeiten stehen hingegen bei der Box „Emsland und das Leben früher" im Fokus. „Hier haben wir insbesondere auf Bücher mit großer Schrift und vielen Fotos geachtet", so Claudia Mai. Je nach Jahreszeit komplettiert eine weitere Medienbox das Angebot – z. B. mit Inhalten rund um das Thema „Advent und Weihnachten". Neben Basteideen und Vorschlägen für die Gestaltung von Weihnachtsfeiern für Seniorinnen und Senioren, dürfen hier auch Weihnachtsfilme, wie „Der kleine Lord", nicht fehlen.

„Mit diesem neuen Angebot möchten wir die

Fachkräfte und ehrenamtlichen Betreuerinnen und Betreuer in Seniorenein-richtungen sowie pflegende Angehörige bei ihrer Arbeit unterstützen und neue Impulse geben", erklärt Birgit Terfehr, stellvertretende Leiterin der Stadtbibliothek. Seniorenheime und Pflegedienste können sich einen kostenlosen Bibliotheksausweis ausstellen lassen.

Ab sofort sind Medienboxen für Seniorinnen und Senioren in der Lingener Stadtbibliothek erhältlich. Über das neue Angebot freuen sich (v. l.) Claudia Mai, Birgit Terfehr und Maria Gerighausen vom Team der Lingener Stadtbibliothek.

Die Medienboxen können jeweils für vier Wochen ausgeliehen werden. Langfristig soll das Angebot durch weitere Themen ausgeweitet werden. „Nun starten wir aber erst einmal und wir freuen uns über Rückmeldungen, was gefällt oder was noch fehlt", so das Bibliotheksteam.

Die Neuanschaffung der Medienboxen für Seniorinnen und Senioren wurde vom Bibliotheksverbund Niedersachsen mit 1.000 Euro gefördert.

Text und Foto: Stadt Lingen

Lösung des Rätsels von Seite 5

Logisches Denken

SUDOKU

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

OPA LINGEN

Ist Wein bekömmlich oder unbekömmlich?

Text + Bildrechte Opa Lingen © agkues

Was wären wir Europäer nur ohne unseren Europäischen Gerichtshof? Offensichtlich einfach nur unmündige Kinder, denen man nur mit Geboten, Verordnungen und Verboten ein gesundes, selbstverantwortliches Leben zutraut. Angesichts einer wachsenden Zahl von alkoholabhängigen Menschen mag das neueste Urteil, auf den ersten Blick, zum Schutz der Verbraucher beitragen:

Pfälzer Winzer dürfen ihre Weine nicht mehr als „bekömmlich" bezeichnen.

Was mögen sich die Hüter der Europäer bei der Ausarbeitung dieses Verbotes gedacht haben? Der Genuss von Alkohol ist grundsätzlich ein potentielles Gesundheitsrisiko. Und zwar abhängig davon, wie man mit ihm umgeht. Jedes andere Lebensmittel kann allerdings ebenso zum Gesundheitsrisiko werden, wenn man es im Übermaß konsumiert oder allergisch auf bestimmte Stoffe reagiert. In dem Fall kann man tatsächlich nicht davon sprechen, dass dem Verbraucher etwa sein Wein gut bekommen würde. Denn etwas anderes besagt das Wort „bekömmlich" nicht. Ein Glas Wein wird bei einem gesunden Menschen keinerlei Schaden anrichten und ihm gut bis sehr gut bekommen. Der Europäische Gerichtshof begründet seine Entscheidung damit, dass die Pfälzer Weine einen hohen Alkoholgehalt vorweisen, und zwar 1,2 Volumenprozent. In dieser Konzentration könne man das Wort „bekömmlich", das sich auf die Gesundheit bezieht, nicht erlauben. Da stellt sich die Frage, ob Kräuterschnäpse, die einen wesentlich höheren Alkoholgehalt aufweisen, weiterhin als magenfreundlich bezeichnet werden. Schließlich kann man auch sie literweise kaufen und konsumieren.

Bekömmlich ist, was gut bekommt

Eine gesunde Leber wird auch einen höher prozentigen Wein ohne weiteres verkraften, vorausgesetzt, es bleibt bei einem Gläschen hin und wieder. Gute Weine sind wohlschmeckend und wirken durch den Alkoholanteil entspannend auf die Gefäße und die Seele. Weine werden seit Menschengedenken hergestellt und entstehen sogar auf natürliche Weise, wenn Früchte in der Natur überreif der Sonne ausgesetzt sind. Ein Klassiker aus der Welt der Tierfilme zeigt, dass es in einigen Gebieten der Erde alljährlich zu einem berauschenden Früchte-Fress-Event kommt, wo Tiere vom Nager bis zum Elefanten reichlich beschwipst den Fressplatz verlassen. Ein eindeutiges Beispiel dafür, dass diese Tiere offensichtlich die gegorenen Früchte im Übermaß genossen haben und sie ihnen nur deshalb nicht gut bekommen sind. Ob ein Genussmittel bekömmlich ist oder nicht, dürfte individuell sehr unterschiedlich sein und schlicht vom Umgang mit ihm abhängen. Wer also Genussmittel wie Wein, Kaffee, Tee, Schokolade und sogar Tabak in geringen Mengen konsumiert, wird selten einen Schaden davon tragen und ihm werden diese kleinen Highlights des Feierabends auch sicher gut bekommen. Dass man von ihnen nicht gesund wird, erwartet schließlich keiner. Obwohl – der Rotwein hat durchaus einen guten Ruf, der Gesundheit förderlich zu sein. Und zwar durch seine wertvollen Inhaltsstoffe, die sich direkt in der Schale befinden. Sie vermindern nachweislich bei mäßigem aber regelmäßigem Genuss das Verkalken der Arterien und beugen so Herz- und Kreislauferkrankungen vor. Hierzu wird immer gern auf das französische Volk verwiesen, bei dem der Rotwein ein Nationalgetränk ist, das täglich zu den Mahlzeiten genossen wird. Frankreichs Statistik der Schlaganfälle und Herzinfarkte liegt in Europa besonders niedrig. Studien sind zu dem Ergebnis gekommen, dass das tägliche Glas Rotwein eine entscheidende Rolle dabei spielt. Wie meistens im Leben macht auch beim Wein die Dosis wieder das Gift und entscheidet darüber, wie viel bekömmlich ist und ab welcher Menge unbekömmlich. Zumindest kann man behaupten, dass Wein für jemanden, der abnehmen möchte, eher unbekömmlich ist, zwar nicht was den Geschmack oder das Wohlbefinden betrifft, dafür aber, was seinen Kaloriengehalt angeht. Eine Flasche Wein enthält zwischen ca. 500-700 Kalorien, das entspricht einer sättigenden Mahlzeit. Man sollte diese Kalorien also im Auge haben, wenn es darum geht, Gewicht zu reduzieren. Für alle anderen Fälle muss jedem Menschen das Recht zustehen, selbst entscheiden zu können, was ihm bekommt und was nicht. Da gäbe es eine Menge anderer Lebensmittel, die uns zugemutet werden, die wesentlich weniger bekömmlich, ja sogar gesundheitsgefährdend sind, die aber dennoch als „gesund" angepriesen werden.

Foto © pixabay.com

– Anzeige –

Rufen Sie noch heute an!
0591 610 98 12

Kai tauscht dein Haus.de

Kai Adam,
Immobilienkaufmann &
Sachverständiger

Sie möchten sich verkleinern aber Ihre Nachbarschaft nicht verlassen…
Kinder ausgezogen, Haus zu groß, zu viel Arbeit, zu großer Garten…
Lebensumstände geändert, körperlich beeinträchtigt…
Man bleibt in seiner gewohnten Umgebung…
Die Nachbarn bleiben die selben…
Die Wege bleiben die selben…
Es fallen Renovierungskosten am Haus an…
Die Sanierung steht an und kein Geld dafür übrig…
Wir helfen, ohne, dass Sie ein Darlehen benötigen…
Wir erledigen wirklich alles für sie… sogar den Auszug…
Wir tauschen ihr Haus in eine seniorengerechte barrierefreie Wohnung im EG, OG oder PH…
Bei EG-Wohnung: Separater Eingang mit einem kleinen Teil Garten möglich…
Gemeinsame Planung Ihrer Wohnung…
Modernste Technik…
Garantie, da Neubau – keine Reparatur- oder Renovierungskosten für eine sehr lange Zeit…
Bleibt Eigentum und kann auch verkauft oder vererbt werden…

Bilderquelle: bruce mars © unsplash.com

ADAM-IMMOBILIEN
& Projektentwicklung GmbH & Co. KG
www.Adam-Immobilie.de

Adam Immobilie
Fiskediek 7
49809 Lingen (Ems)

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

– 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

BAD MIT HERZ

HEIZUNG
wortmann
SANITÄR

Wortmann GmbH
Schillerstraße 18 – 49811 Lingen
Tel. (0591) 710900 – Fax (0591) 7109022
www.wortmann-lingen.de – info@wortmann-lingen.de