

DREHSCHEIBE

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

JUL-SEPT|2023



Wie die Zeit vergeht...

**10 Jahre
Seniorenzeitung DREHSCHEIBE**

Seite 6-13

Foto © Richard Heskamp

- 2 „Wussten Sie schon, dass...“; 3. Lingener Seniorenmesse
- 3 Vorwort – Dieter Krone, Oberbürgermeister
- 4–5 Senioren aktuell – „Wenn die Gesellschaft in die Jahre kommt – der Beitrag berufl. Pflege für gelingendes Älterwerden, Vortrag von Frau Prof. Rosa Mazzola
- 5 Senioren aktuell – Aktion „Sicherheit erfahren“
- 6–11 Senioren aktuell – 10 Jahre Seniorenzeitung „Drehscheibe“ – und wie alles begann
- 12–13 Senioren aktuell – In 10 Jahren kommt einiges zusammen...
- 14–16 Veranstaltungen in Lingen
- 17 Unterhaltung – Rätsel; Gesundheitstipps im Frühling
- 18 Senioren aktiv – Pfadfinder
- 19 Senioren aktiv – Der mobile Einkaufswagen der Malteser; IN FORM Essen
- 20–21 Senioren aktiv – Ältere Lingener Seniorinnen und Senioren erzählen – und geben Tipps für ein gutes Leben
- 22 Senioren aktiv – Aktiv im Alter „Langeweile kennen wir nicht!“
- 23 Kolumne „OPA Lingen“

In den nächsten Ausgaben werden weitere redaktionelle Beiträge der Lingener Seniorenverbände vorgestellt. Die nächste Ausgabe erscheint im Oktober 2023. 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) Thorben Koop T +49 (0) 591 61075-30 info@medienwerkstatt-lingen.de
Geschäftsführung Kommunikation	Lingen vierteljährlich: Januar, April, Juli, Oktober Juli 2023 – 36. Ausgabe Kostenlos an verschiedene Auslagestellen Foto Titelseite © Richard Heskamp
Erscheinungsgebiet	
Erscheinungsweise	
Erscheinungsdatum	
Vertrieb	
Quellennachweis	

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.

*Wussten
Sie schon,
dass...*

... vor 30 Jahren, 1993 die beiden Holocaust-Überlebenden Bernard Grünberg und Ruth Foster, geb. Heilbronn, zu Ehrenbürgern der Stadt Lingen ernannt wurden? Beide lebten in England und berichteten bei vielen Besuchern in Lingen interessierten Schulklassen und Gruppen über ihr Schicksal in der NS-Zeit. Auch der Berliner Landesbischof Dr. Martin Kruse, aufgewachsen im lutherischen Pfarrhaus in Lingen, erhält 1993 die Ehrenbürgerwürde.

Quelle: Dr. Andreas Einyck, Emslandmuseum Lingen

Hintergrundbild © pixabay.com

3. Lingener Seniorenmesse

SAVE THE DATE

Weitere Informationen zu den Ausstellern und dem Rahmenprogramm in der nächsten Ausgabe der Drehscheibe.



3. Lingener Seniorenmesse

*Die Messe für alle Bürger in
der zweiten Lebenshälfte*



28./29. Oktober 2023

Sa.: 15-18 Uhr

So.: 11-18 Uhr

EINTRITT FREI



Halle IV in Lingen

Kaiserstraße 10A, 49808 Lingen

Liebe Leserinnen und Leser,

seit nunmehr zehn Jahren gehört die Seniorenzeitung „Drehscheibe“ fest zum Zeitungskanon unserer schönen Stadt und bietet wichtige Impulse sowie wertvolle Anregungen. Dieses besondere Jubiläum möchte ich zum Anlass nehmen insbesondere dem Redaktionsteam sowie der Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems) für ihr großartiges Engagement und ihren Einsatz zu danken. Viele der Redakteurinnen und Redakteure sind bereits seit den Anfängen dabei und versorgen uns so viermal pro Jahr mit interessanten Nachrichten, Veranstaltungstipps und einfach guter Unterhaltung.

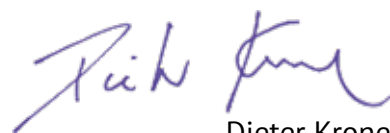
So ist die Drehscheibe nicht nur für die ältere Generation, sondern auch für viele jüngere Lingerinnen und Linger zu einer beliebten und nicht mehr wegzudenkenden Lektüre unserer Stadt geworden. Passend zum 25-jährigen Jubiläum der Linger Seniorenvertretung ist die Seniorenzeitung im Sommer 2013 zum ersten Mal erschienen. Mittlerweile hat sie eine Auflage von 2.500 Exemplaren und liegt

kostenlos in der Tourist-Info, im Bürgerbüro und bei vielen weiteren Linger Institutionen aus. Und natürlich geht die „Drehscheibe“ mit der Zeit und kann zudem im Internet abgerufen werden.

Zum Jubiläum wünsche ich der Zeitung, dass sie es auch weiterhin schafft, ein wichtiges Sprachorgan für die Seniorinnen und Senioren unserer Stadt zu bleiben und den Dialog zwischen den Generationen zu fördern.

Für diese besondere Jubiläumsausgabe wünsche ich den Leserinnen und Lesern eine vergnügliche und interessante Lektüre.

Alles Gute!



Dieter Krone
Oberbürgermeister



Zehn Jahre „Drehscheibe“

Diese Ausgabe ist ein ganz besonderes Blatt!

Weil diese Zeitschrift ein Jubiläum hat.

Seit zehn Jahren wird diese Zeitung in Lingen geschrieben.

*Es ist eine Zeitung, die nicht nur ältere Leser*innen lieben!*

Als „Linger Seniorenzeitung“ ist sie regional beliebt und gut bekannt.

Allgemein wird sie „Drehscheibe“ genannt!

Viele interessante Themen werden in dieser Zeitung angesprochen.

*Von guten Ratschlägen über Informationen zu aktuellen Dingen,
kann auch mit den vorgeschlagenen Kochrezepten ein leckeres Gericht gelingen.*

Der Veranstaltungskalender weist auf viele Ereignisse in Lingen und Umgebung hin.

Gut informiert zu sein macht immer Sinn!

Das Redaktionsteam wird auch weiterhin sehr gerne für ihre Leserschaft berichten und auch schreiben!

Die „Drehscheibe“ soll aktuell und interessant stets bleiben!

In diesem Sinne grüßt das Redaktionsteam der „Linger Seniorenzeitung Drehscheibe“ ganz herzlich!

H.-G. Roters, Mai 2023



Wenn die Gesellschaft in die Jahre kommt – der Beitrag berufl. Pflege für gelingendes Älterwerden INFORMATIONSVORANSTALTUNG



Referierte: Prof. Dr. Rosa Mazzola, Campus Lingen

Unter diesem Motto stand ein Vortrags- und Gesprächsnachmittag am 23.03.2023 in der Halle IV unter Leitung von Frau Prof. Rosa Mazzola, Hochschule Osnabrück. Die Veranstaltung war von der Seniorenvertretung Lingen initiiert

worden und nahm Bezug zu einer Aktion der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Diese hat das laufende Jahrzehnt 2020–2030 zur Dekade des gesunden Alterns erklärt und fordert dazu auf, Möglichkeiten und Chancen für ein gelingendes Älterwerden aufzuzeigen.

Vorab zunächst einige Erläuterungen:

1. Welche Vorstellungen existieren über das Älterwerden? Schon die Definition des Alters ist umstritten. Beginnt es mit Eintritt in das Rentenalter (65–67 Jahre)? Trifft der Satz zu: „Man ist so alt, wie man sich fühlt“? Wird es nicht entscheidend durch Vorurteile und Bilder geprägt wie die Benutzung eines Gehstocks, eines Rollators oder bestimmter Kleidung? Führt dies nicht zwangsläufig zu einer Diskriminierung älterer Menschen? Erwiesen scheint, dass kulturelle und soziale Rahmenbedingungen und nicht biologische oder genetische und gesundheitliche Faktoren für das Älterwerden entscheidend sind. Warum haben z. B. Eltern Anspruch auf einen Kita-Platz für ihre Kinder, ältere Menschen aber keinen auf einen Platz in der Tagesstätte für Senioren? Zudem: die steigenden Kosten für stationäre Langzeitpflege, die 3000 € im Monat betragen können, enden für viele oftmals in der Armutsfalle.

2. Gibt es global gesehen Unterschiede? Wenn gleich weltweit die Chancen für ein längeres, vitales und gesundes Leben steigen, ist das Thema des höheren Alters bislang noch ein Thema von reichen Ländern des Westens. Ursache hierfür sind u. a. der Zugang zu sauberem Wasser, gesunde Ernährung, sportliche Aktivitäten, ärztliche Versorgung. Doch körperliche Gesundheit allein reicht nicht aus – vielmehr spielen soziale Kontakte und Teilhabe, gesellschaftliches Miteinander, Bildung, finanzielle Absicherung und soziales Engagement eine wich-

tige Rolle, um ein selbstbestimmtes Leben bis ins hohe Alter führen zu können. Hierfür muss die Gemeinschaft entsprechende Rahmenbedingungen schaffen.

3. Welche Rechte haben pflegebedürftige Menschen?

Diese sind in der Pflege-Charta festgelegt: Selbstbestimmung, Hilfe zur Selbsthilfe, körperliche/see-lische Unversehrtheit, Freiheit, Sicherheit, Pflege, Betreuung, Behandlung, Information, Beratung, Aufklärung, Kommunikation, Wertschätzung, Teilhabe. Dies schließt die Beratung über alterstypische Gesundheitsprobleme ein: z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Osteoporose, Demenz, Delir, Parkinson.

4. Was leistet die professionelle Pflege für ein gelingendes Älterwerden?

Insbesondere für das hohe Alter, wenn chronische Gesundheitsprobleme zu bewältigen sind und keine Heilung zu erwarten ist, leistet professionelle Pflege durch aufsuchende Dienste einen wichtigen Beitrag für Betroffene und das helfende Umfeld. So etwa bei Menschen mit Demenz. Hier gilt es, die Gesundheitssituation von Betroffenen und den pflegenden Angehörigen stabil zu halten und zu fördern, Risiken rechtzeitig zu identifizieren, Entlastung zu schaffen, angemessene Hilfsmittel zu bestimmen, Dienste zu vermitteln und den Versorgungsprozess zu koordinieren. Leider ist das, was an beruflicher Pflege im Alltag sichtbar wird, nicht das, was sie leisten könnte, sondern nur das, was bezahlt wird. Insgesamt umfassen die Leistungen: Beratung, Gesundheitsförderung, Prävention, Versorgung und Betreuung kranker, behinderter und sterbender Menschen (aufsuchende Pflege), Krankheits-Management, Alltagsbewältigung sowie Unterstützung für das Führen eines selbstbestimmten Lebens.

5. Welche Formen der Pflege existieren bereits in Deutschland?

Die Angebote beruflicher Pflege sind sehr vielfältig und decken die gesamte Lebensspanne ab. Sie bietet aufsuchende Leistungen in der Häuslichkeit sowie Pflegeleistungen in ambulanten und stationären Einrichtungen und in der Akutpflege in Kliniken an. Es ist dabei zu unterscheiden zwischen:

- a) Häuslicher Krankenpflege
- b) Psychiatrischer häuslicher Krankenpflege
- c) Tages- und Nachtpflege
- d) Kurzzeitpflege
- e) 24-Stunden-Pflege zu Hause
- f) Langzeitpflege
- g) Akutversorgung im Krankenhaus

Die berufliche Pflege gewinnt auch deshalb zunehmend an Bedeutung, da zum einen die Zahl älterer Menschen über 80 stetig wächst und zum anderen die früher üblichen Familienstrukturen weggebrochen sind.

6. Welche Angebote gibt es bereits im Emsland? Berufliche Pflege informiert, vermittelt und berät im Pflegestützpunkt mit Hilfen für Betroffene und Angehörige, mit Wohnberatung, präventiver Beratung, auf Wunsch als Hausbesuche, im Demenz-Servicezentrum Landkreis Emsland, im Bereich Ambulante Pflegedienste, teilstationäre und vollstationäre Dienste, Einrichtungen und Kliniken.

7. Perspektiven: Ganz aktuell stehen auch im Emsland die Probleme der Pflege im Fokus öffentlicher

Diskussionen: Fachkräftemangel, Nachwuchssorgen, Finanzierung, nicht angemessene Wertschätzung. Hieraus resultieren Teil- oder komplette Schließungen von Pflegeeinrichtungen.

Zusammenfassend ist festzuhalten: der beruflichen Pflege kommt eine wichtige gesellschaftspolitische Rolle zu, insbesondere mit Blick auf die Gesundheitsförderung, Prävention durch aufsuchende Beratung bei chronischen Gesundheitsproblemen wie etwa Demenz. Für Menschen in höherem Alter bietet sie diverse Möglichkeiten, weiterhin ein selbstbestimmtes Leben in Würde führen zu können, vorausgesetzt, sie erhält Handlungssouveränität und wird akkömmlich bezahlt.

Text: Dr. Gunther Bensch; Foto: SVL, Lingen

2,5stündige Fahrradtour mit dem Präventionsteam der Polizei AKTION „SICHERHEIT ERFAHREN“

Nachdem im 1. Quartal ein Vorgespräch zu dem Projekt stattgefunden hatte, ging es nun mit einer ca. 2,5-stündigen Fahrradtour weiter. Frau Heike Bahr und Herr Stefan Hagemann von dem Präventionsteam der Polizei begleiteten Vertreter der Seniorenvertretung und der Stadt Lingen auf einer ca. 10 km langen Route.

Zuerst wurden sämtliche Fahrräder auf Verkehrssicherheit geprüft. Ein Fahrradhelm musste selbstverständlich getragen werden und auch eine von der AOK gesponserte Sicherheitsweste. Der erste Halt und der erste Hinweis waren an einer Fahrradstraße. Für Autofahrer gilt hier Tempo 30 km/h und Fahrräder dürfen durchaus zu zweit nebeneinander fahren. In einer Spielstraße dagegen gilt Tempo 5–7 km/h und es gilt nicht rechts vor links beim Verlassen dieser Straße. Nächster Hinweis war: Komme ich mit dem Fahrrad an eine Ampel auf dem Radweg, so muss ich bei „rot“ auch anhalten. Fahre ich aber auf



Sicherheit erfahren wollten Mitglieder der Seniorenvertretung Lingen sowie Redaktionsmitglieder der Drehscheibe unter Leitung von Stefan Hagemann (li.) und Heike Bahr (5. v. re.)

dem Hochbord, so gilt die Ampel für mich nicht und ich darf weiterfahren. Kinder bis 8 Jahre müssen auf dem Fußweg fahren, 10jährige dürfen das.

Wußten sie, dass der Europaplatz im letzten Jahr Unfallschwerpunkt Nr. 1 war? Beobachtet werden konnte hier und auch an anderen Stellen, dass die Radfahrer nicht die aufgezeichnete Pfeilrichtung beachteten. Dieses waren nur einige Hinweise auf kritische Verkehrssituationen, doch auch Sicherheitshinweise kamen nicht zu kurz. Auch in Lingen gibt es dunkle Ecken. Befindet sich eine Person in Gefahr, so sollte man Zivilcourage zeigen, sich aber nicht selbst in Gefahr bringen. Diebstähle in Supermärkten nehmen zu, deshalb niemals die Tasche im Einkaufswagen unbeobachtet lassen und das Portemonnaie möglichst eng am Körper tragen.

Die Einbrüche sind zwar zurückgegangen, aber die Polizei bietet an, im eigenen Zuhause über Sicherheitsmaßnahmen kostenfrei aufzuklären.

Die Touren mit der Polizei sind für dieses Jahr schon ausgebucht, es geht aber im nächsten Jahr weiter. Bitte melden sie sich bei Interesse schnell online an unter „praevention@pi-el.polizei.niedersachsen.de“

Text: Brigitte Brüggmann; Fotos: PI-Emsland/Grafschaft Bentheim



Unterwegs gab es jede Menge Hinweise zum Verhalten beim Fahrradfahren für die Teilnehmer.

Eine Erinnerung von Erwin Heinen, ehemaliger Seniorenberater der Stadt Lingen (Ems)

10 JAHRE SENIORENZEITUNG „DREHSCHIEBE“ – UND WIE ALLES BEGANN

Vor etwas mehr als 10 Jahren entstand eine Idee. Wodurch entstand sie, was war der Anlass und konnte eine Seniorenzeitung die Lösung bringen?

Damals hatte ich gerade die Aufgaben des Seniorenberaters der Stadt Lingen (Ems) übernommen. Hierzu zählte auch die Begleitung einer kleinen Gruppe von hauptamtlich und ehrenamtlich Engagierten in der Stadt Lingen (Ems), die sich um die Belange der Seniorinnen und Senioren kümmerte und dem Gemeinschaftsleben und dem Miteinander auch mit jüngeren Generationen einen Mehrwert verschaffen wollte. Mit am Tisch saß auch die Lingener Seniorenvertretung. Damaliger Vorsitzender war der leider mittlerweile verstorbene Johannes Manemann.

Alle Beteiligten waren sich damals einig, dass es in der Stadt Lingen (Ems) ein großes und vielfältiges Angebot für Seniorinnen und Senioren in Form von Klön-Treffs, sportlicher Fitness, speziellen Reiseangebote, das Senioren-Kino etc. gab. Zu ungefähr dieser Zeit entstand übrigens auch der erste Mittagstisch für Seniorinnen und Senioren. Aber es stellten sich auch Fragen. Waren diese Angebote gerade dieser Generation bekannt? Eine Einschätzung fiel eher nüchtern aus. Zwar wurde in vielen Medien auf die Veranstaltungen hingewiesen, aber es war eher undurchsichtig wie ein kleiner Urwald.

Fehlte etwas oder aber was fehlte?

Es fehlte etwas Übersichtliches, was relativ einfach einen Überblick über diese Angebote verschaffen konnte. So entstand eine Idee, eine Seniorenzeitung, wie in einigen anderen Kommunen bereits vorhanden, für Lingen aufzulegen.

Die Idee war geboren!

Ein Entwicklungsprozess begann. So wurden zunächst gute und schlechte, praktikable oder weniger praktikable, umsetzbare und nicht umsetzbare Ideen gesammelt. Ein besonderer Baustein sollte nach Ansicht der Beteiligten allerdings unbedingt einbezogen werden: Die neue Seniorenzeitung sollte ausschließlich von ehrenamtlich engagierten Seniorinnen und Senioren – oder die es bald werden – aufgelegt werden.

Bei den weiteren Überlegungen wurde schnell klar, dass auch eine Verantwortlichkeit festgelegt werden muss. Ich erinnere mich noch gut daran

und dies war für die Umsetzung ein ganz wichtiger Aspekt, dass die Lingener Seniorenvertretung gleich zu Beginn bereit war, die Verantwortung i.S. des deutschen Presserechtes zu übernehmen. Jeder, der sich ein wenig mit dem Medienrecht auskennt, weiß, dass dies eine unumgängliche Voraussetzung für das Auflegen einer Zeitung ist. Trotz dieser anvisierten Selbständigkeit sollte eine enge Kooperation mit der Stadt Lingen ein stabiles Fundament darstellen, um der Seniorenzeitung dauerhaft und nachhaltig die Existenz zu ermöglichen. So sagte in einem der ersten Kooperationsgespräche im Rathaus unser Oberbürgermeister Dieter Krone seine Unterstützung zu dieser Idee zu.

Die Zeitung sollte als Medium in Papierform aufgelegt werden, womit dann natürlich auch regelmäßig Druckkosten einzukalkulieren waren. Um sich diesem finanziellen Gesichtspunkt zu nähern, bekam die Frage nach einer werbebasierten Zeitung Bedeutung. Es wurde Kontakt zur Medienwerkstatt in Lingen aufgenommen. Dort wurde „Der Lingener“ seit einigen Jahren bereits erfolgreich und werbebasiert aufgelegt. Für diesen Schritt mussten zunächst allerdings grundsätzliche Überlegungen angestellt werden zu der Frage: schließt eine werbefinanzierte Seniorenzeitung eine Unabhängigkeit aus? Eine schwierige Frage mit einer zu vielen Seiten möglichen Meinung. Es wurde sich nach langen und teilweise sehr kritischen Beratungen einstimmig für eine werbefinanzierte Zeitung in Zusammenarbeit mit der Medienwerkstatt ausgesprochen. Aber ein Arbeitsziel sollte die Kontrollierbarkeit der inhaltlichen Werbung im Verhältnis zum redaktionellen Inhalt sein. Irgendwann entstand ein Konzept, das einerseits die Werbung als Grundbaustein der Finanzierung festschrieb und andererseits die redaktionelle Freiheit für die ehrenamtlichen Redakteure und die Lingener Seniorenvertretung als Verantwortliche gewährleistete.

Die Zeitung sollte auch ansprechend für die Lesergruppe sein. Ein Layout und eine strukturierte Gliederung sollte eine Verlässlichkeit schaffen. So wurde eine farbliche Wiedererkennung für einzelne Lebensbereiche (Sport, Erholung, Freizeitgestaltung etc.) als Gliederung gewählt, die trotz

immer wieder vorgenommener Überarbeitungen auch nach 10 Jahren immer noch erkennbar ist. Ein Baustein ist der bis heute immer noch enthaltene Veranstaltungshinweis mit den vielen Angeboten und Veranstaltungen in Lingen in der Mitte der Zeitung in einem rosafarbenen Ton. Anfänglich waren es mehr oder weniger die vielen Angebote der Volkshochschule, die damals bereits Veranstaltungen für Seniorinnen und Senioren anbot. Die enge Kooperation mit der Volkshochschule seinerzeit bot gerade für die Anfänge beim Schreiben der Presseberichte und der inhaltlichen Ordnung professionelle Unterstützung. Dieser Veranstaltungskalender und die damit einhergehenden Meldungen der jeweiligen Veranstalter entwickelten sich zu einem Netzwerk, das bis heute immer weiter wächst.

Das Ende dieser Entstehungsgeschichte ist in Sicht. Klar war damals, dass der neuen Seniorenzeitung nicht einfach ein Name wie „Lingener Seniorenzeitung“ oder etwas anderes übergestülpt werden sollte. Er sollte eine Brücke der Identifikation für die Lingener Seniorinnen und Senioren schaffen. Er sollte plakativ und auffallend sein und auch assoziieren. Um hier gleich zu Beginn eine breite Bevölkerungsgruppe anzusprechen, wurde ein Wettbewerb für eine Namensfindung in der ersten Ausgabe im Frühsommer 2013 ausgelobt, die noch unter dem Arbeitstitel „Lingener Seniorenzeitung“ erschien. Zum 25-jährigen Jubiläum der Lingener Seniorenvertretung im Oktober 2013 wurde während einer Seniorenmesse in der Halle IV in Lingen nach Auswertung der rd. 160 Namensvorschläge der neue Name der Lingener Seniorenzeitung präsentiert. Die „Drehscheibe“ mit ihrem nicht endenden Regenbogen war geboren. Anfänglich noch mit einer Auflage von 20 Seiten und 2.000 Exemplaren umfasst sie heute 24 Seiten mit einer Auflage von 2.500 Exemplaren. Sie hat im Laufe der vergangenen 10 Jahre einige Überarbeitungen miterlebt und ist heute sogar als Internetversion auf www.seniorenvertretung-lingen.de und www.lingen.de zu lesen.

Name gesucht – Name gefunden

Die erste Ausgabe der Zeitung hatte gar keinen Namen!

Die Redaktion rief ihre Leser auf: „Werden Sie kreativ! Überlegen Sie sich einen Namen!“

Diese Zeitung soll zukünftig zum Lesen verleiten.

Sie soll eine große Anzahl an Seniorinnen und Senioren ansprechen. Sie soll den Senior mit 50 neugierig machen. Sie soll aber auch die ältere Seniorin über die vielen Veranstaltungen und Aktivitäten in Lingen (Ems) informieren.

Die Redaktion war erstaunt und erfreut über die große Resonanz. 160 Vorschläge wurden eingereicht und man tat sich schwer, einen Namen auszusuchen. Letztendlich fiel die Wahl auf:

Drehscheibe – Lingener Seniorenzeitung

Mit dem Wort Drehscheibe verbinden wir Bewegung, Aktivität und Farbigkeit war die Begründung der Redaktionsmitglieder.

Der Erfinder dieses Namens ist Joachim Koopmann aus Lingen. Auf Nachfrage unserer Redaktion erklärte er, dass er die erste Zeitung in die Hand bekam und ihm beim Lesen viele Ideen kamen. Er reichte 10 Vorschläge ein, von denen einer der Treffer war. Anlässlich des 1. Lingener Seniorentages bekam er für seinen Vorschlag einen Preis.



Der Erfinder des Titels Drehscheibe, Joachim Koopmann (2.v.l.) wird im Rahmen des 1. Lingener Seniorentages mit einem Preis belohnt.

Wir waren dabei

Folgende drei Fragen stellten wir den ehemaligen Redaktionsmitgliedern mit der Bitte um Beantwortung:

1. Welches schöne Erlebnis verbinden Sie mit Ihrer Zeit im Redaktionsteam der „Drehscheibe“?
2. Was motivierte Sie im Redaktionsteam der „Drehscheibe“ mitzumachen?
3. Lesen Sie heute noch die „Drehscheibe“?

Gustav Dietrich, 2014–2016

Gustav Dietrich hat während seiner Redaktionszeit schwerpunktmäßig die Seniorenarbeit durch die Integration der Lingener Vereine gefördert. Als Beauftragter der Malteser lernte er viele Vereine wie die Feuerwehr, die Stadtver-



waltung und Sportvereine kennen. Insgesamt gab es damals 45 Vereine. Er besuchte diese, brachte deren Wünsche und Anregungen in die Seniorenzeitung ein und fungierte als Verbindungsglied zwischen den Vereinen und den Senioren. Durch seine Vorträge zu dem Hausnotruf bei den Maltesern hat er viele Senioren kennengelernt und konnte ihre Geschichten zeitnah in die Seniorenzeitung einbringen. Das hat ihn einerseits herausgefordert, andererseits hat er viele neue interessante Menschen kennengelernt. Das gesamte Team der damaligen Redaktion war immer eine gesellige Runde, die Sitzungen fanden damals unten im Sitzungssaal des Rathauses statt.

Er liest heute immer noch gerne die aktuelle Drehscheibe und lobt die Aktualität der Berichte. Er betont, dass es wichtig sei, dass die Drehscheibe neue Impulse durch kurze Berichte und Fotos bringt. Seine Empfehlung an die aktuellen Redakteure: Macht weiter so.

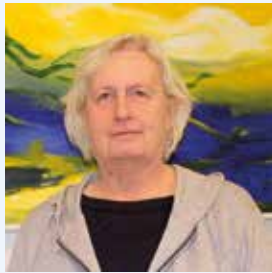
Ingrid Hermes, 2014–2015/ 2017–2021

Das schönste Erlebnis war ein Interview mit drei Kandidaten. Thema: Ruhestand, was nun? Frau Dühnen, ehemalige Leiterin der BBS – Kaufmännische Abteilung, die sich ehrenamtlich bei der Lingener Tafel engagierte, Frau Knutowski und Herrn Rothers aus Lingen. Seinerzeit erfolgte eine Einladung ins Rathaus zu Erwin Heinen. Die Interviews fanden im Team statt, die Stimmung war nett und ungezwungen. Den Bericht haben Ulla Ramelow und ich gemeinsam verfasst. Es war eine sehr gelungene Zusammenarbeit.

Es war mir wichtig, der Seniorenvertretung ein Sprachrohr zur Verfügung zu stellen, da sie von der lokalen Presse keine ausreichende Berücksichtigung fand. Zudem sollten Senioren über Angebote und wichtige Dinge informiert werden wie Veranstaltungen, Gruppenaktivitäten, Projekte, aber auch gesetzliche Änderungen. Die Drehscheibe lese ich regelmäßig.

Ursula Ramelow, 2013–2019

Zu Frage 1: Die Befragung von Menschen, die Vorbildliches geleistet haben für die Rubrik: Lebenswege. Das persönliche Gespräch mit ihnen hat mich immer beeindruckt.



Zu Frage 2: Bereits im Arbeitskreis „Vernetzung der Seniorenarbeit“ – in dem ich als Vertreterin des DRK teilnahm – wünschten wir uns eine detaillierte Pressearbeit für Senioren. Mit dem Start der Drehscheibe war dieser Wunsch erfüllt.

Zu Frage 3: Natürlich mit großer Aufmerksamkeit. Wer gute Arbeit geleistet hat, freut sich, dass das Werk von anderen Personen mit dem gleichen Engagement und Interesse weitergeführt wird. Dem Team der Drehscheibe wünsche ich viel Freude bei den vielfältigen Themen und eifrige Leserinnen und Leser.

Dorothea Wetzstein, 2013– 2016

Zur Mitarbeit bei der Lingener Seniorenzeitschrift „Drehscheibe“ kam ich über meine Tätigkeit bei der VHS Lingen. Als Pädagogische Mitarbeiterin wurde ich gebeten, im Redaktionsteam von 2013–2016 mitzuarbeiten. Am spannendsten fand ich die Phase, in der wir in Kooperation mit der damaligen Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Lingen den Versuch gestartet hatten, ein Wohnprojekt für Senioren in Lingen anzuschließen. Es fanden regelmäßige Treffen mit Interessierten statt, aber es wurden auch zwei Fahrten zu Wohnprojekten, die verschiedene Modelle und Ansätze des Zusammenlebens im Alter gewagt hatten, durchgeführt. Diese Fahrten fanden großen Anklang. Leider kam in Lingen keine entschlossene Gruppe zusammen. Viele entschieden sich dafür, ihre Häuser barrierefrei umzubauen und von dem Wohnprojekt Abstand zu nehmen.

Heute lese ich die Drehscheibe noch ab und zu. Besonders wertvoll finde ich Themen und Tipps, so wie z. B. in der Ausgabe, in der über das „digitale Erbe“ berichtet wurde.

Nachruf Johannes Manemann, 2013–2016

Johannes Manemann war als 1. Vorsitzender der Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems) auch gleichzeitig der erste Verantwortliche im Sinne des Pressegesetzes. Bis 2016 nahm er diese ehrenamtliche Aufgabe zusätzlich wahr. Er verstarb am 8. August 2018.



Nachruf Gerd Hoffschröer, 2014–2016

Gerd Hoffschröer, eine der Ikonen des ehrenamtlichen Engagements in der Stadt Lingen (Ems), war Mitglied im Vorstand der Seniorenvertretung und war in dieser Funktion Mitglied des ehrenamtlichen Redaktionsteams, bis er am 9. August 2019 nach langer Krankheit verstarb.



Aktuelle Redaktion

Walter Ahlrichs, Mitglied der Redaktion seit 2013

Die Seniorenvertretung und Mitglieder von Vereinen und Verbänden hatten die Idee, ein Informationsblatt oder eine Seniorenzeitung für die ältere Generation ins Leben zu rufen.

Als Mitglied der Seniorenvertretung unterstützte ich diese Idee und war auch gerne bereit, im Redaktionsteam des neuen Informationsblattes mitzuarbeiten. Es ist immer wieder eine Herausforderung und ein Erlebnis, über vielfältige Themen zu recherchieren und zu berichten. Die größte Freude bereitet mir, die Menschen hinter den Geschichten kennenzulernen. Ich freue mich auf weitere Begegnungen und wünsche der Seniorenzeitung weiterhin viel Erfolg.

Dr. Gunther Bensch, Mitglied der Redaktion seit 2022

Ich bin als „jüngstes Mitglied“ 2022 in das Team der Drehscheibe aufgenommen worden. Von der ersten Stunde an begeisterte mich die angenehme, entspannte Atmosphäre bei den Sitzungen, die zielgerichtete Arbeitsweise der Ehrenamtlichen mit ihrem unterschiedlichen Erfahrungsschatz. „Das Ohr am Puls der Zeit“ zu haben ist immer wieder Auftrag und Herausforderung zugleich, um den Seniorinnen und Senioren in Lingen unabhängige Informationen zu liefern und nützliche Tipps zu den Themen Gesundheit, Vorsorge, Pflege und Hilfen im Alltag zu geben.

Brigitte Brüggmann, Mitglied der Redaktion seit 2017

Die Drehscheibe habe ich von Anfang an gelesen und viele Themen hatten mein Interesse geweckt. Durch die Wahl in die Seniorenvertretung 2017 bin ich in das Team der Drehscheibe gekommen. Es macht Spaß, einerseits in einem aktiven Team mitzuarbeiten und andererseits viele interessante

Menschen und deren Umfeld kennenzulernen und diese Informationen dann wiederum an die Leser der Drehscheibe weiterzugeben. Ich hoffe und wünsche mir, dieses noch einige Jahre fortführen zu können.

Mechthild Goldschmitt, Mitglied der Redaktion seit 2022

Ende 2021 stieß ich nach meiner Wahl in die Seniorenvertretung als Neuling auch zum Redaktionsteam der Drehscheibe. Ich traf dort auf aufgeschlossene freundliche Menschen mit offenen Ohren für die Sorgen und Anregungen der Senioren unserer Stadt. Der Ausflug des gesamten Redaktionsteams im Sommer 2022 in unsere Partnerstadt Marienberg wird für mich immer in guter Erinnerung bleiben. Ich hoffe auch weiterhin auf gute Zusammenarbeit in diesem tollen Team.

Man muss sich dann um das Erscheinen weiterer Drehscheiben wohl keine Sorgen machen. Beim Verteilen der Drehscheibe an die unterschiedlichen Ausgabestellen fällt auf, dass häufig schon auf die neue Ausgabe gewartet wird. Das macht Mut und regt uns alle an, weiter zu machen.

Erwin Heinen, Mitglied der Redaktion seit 2013

Für die Zukunft der Drehscheibe wünsche ich mir, dass der Wechsel zur nächsten Generation der Senioren durch eine aktuelle Berichterstattung gelingt. Es gibt viele Thesen zur Frage nach einem Generationswechsel in der Gesellschaft. Eine These stellt die Veränderung des Musikgeschmacks in den Vordergrund. Es wächst die Generation der „68er“ heran. Die Anhänger von Musiktiteln wie beispielsweise von Sting „Nothing Like the Sun“ stehen als Fans bei den Konzerten in den Stadien. Pflege und Pflegebedürftigkeit stehen nicht an erster Stelle.

Franz Kleene, Mitglied der Redaktion seit 2014

Auf einer Versammlung der Seniorenvertretung im Haus des DRK wurde ich von Ursula Ramelow angesprochen, ich könnte doch im Redaktionsteam der Drehscheibe mitmachen. Ohne zu wissen, was auf mich zukommt, habe ich spontan meine Zusage gegeben. Ich habe die Entscheidung bis heute nicht bereut. Es macht viel Spaß und es gibt immer wieder Themen, die mein Interesse wecken. Insbesondere die Sicherheit älterer Menschen im Straßenverkehr gibt mir Anlass, als ehrenamtlicher Mitarbeiter der Verkehrswacht Lingen e.V. Beiträge zu schreiben.

Ich hoffe, die Drehscheibe wird für die Zukunft immer wieder engagierte Mitarbeiter finden und so für die Senioren in Lingen eine Bereicherung bleiben.

Johannes Ripperda, Mitglied der Redaktion seit 2018

Seit Juli 2018 gehöre ich zum Redaktionsteam der Drehscheibe. Ich lernte ein engagiertes Redaktionsteam kennen, das für vieles Neues offen war. So wurde das neue Layout umgesetzt, eine Leserumfrage durchgeführt und in der Zeit der Kontaktsperre wurden die Redaktionssitzungen per Videokonferenz durchgeführt.

Es ist spannend und lehrreich, die Ausgaben vorzubereiten, da es viele Vorschläge für Berichte und Informationen gibt und der Austausch zu den vielfältigen Themen interessant ist. Ich hoffe, dass uns die Neugierde noch genug Stoff liefert, um auch weiterhin eine interessante Drehscheibe anbieten zu können.

Heinz-Gerd Roters, Mitglied der Redaktion seit 2013

Im Januar 2012 bin ich von Bad Bentheim nach Lingen gezogen. Schon kurze Zeit später wurde mir die Mitarbeit im Redaktionsteam für die neu zu gründende „Lingener Seniorenzeitung“ angeboten. Ich hatte sofort den Eindruck und ein gutes Gefühl, dass diese Aufgabe mir Spaß machen würde, und sich hierdurch auch für mich die Möglichkeit ergeben würde mehr über Lingen und die hier lebenden Menschen zu erfahren.

Inzwischen arbeite ich 10 Jahre als Ehrenamtlicher im Redaktionsteam der „Lingener Seniorenzeitung Drehscheibe“. Ich bin stolz darauf, ein Mitglied des Redaktionsteams zu sein.

Marianne Schlütke-Bühns, Mitglied der Redaktion seit 2020

Wir als kleine Lingener Redaktion haben es geschafft, immer wieder spannende Ausgaben mit interessanten Geschichten und Porträts zu schreiben. Was zeichnet uns Redakteure aus? Wir sind neugierig, stellen gerne Fragen, wollen mitten im Leben unserer Stadt sein – am Puls der aktuellen Zeit, besonders für die Seniorinnen und Senioren, das alles freiwillig. „Was machst du jetzt?“ Diese Frage stellte ich mir, als ich in Rente ging. Heute weiß ich: Wo hat man schon die Möglichkeit, als Reporterin so viele interessante Menschen kennenzulernen und zu interviewen. Das macht unsere Zeitung so lebendig.

Hans-Joachim Wiedorn, Mitglied der Redaktion seit 2013

Die Tätigkeit im Redaktionsteam der „Drehscheibe“ macht mir immer wieder Spaß. Als ich vor mehr als 10 Jahren von der Arbeiterwohlfahrt in die Seniorenvertretung entsandt wurde, wusste ich noch nicht, auf was ich mich einlasse. Aber schon nach kurzer Zeit konnte ich feststellen, da ist eine Gruppe von Gleichgesinnten am Werk, die ihrer Generation etwas mitteilen will. Und besonders in den letzten Jahren konnte ich feststellen, wie mit viel Einsatz manchmal schon fast professionelle Arbeit geleistet wird. Die große Nachfrage nach „unserer“ Drehscheibe beweist das. Und so bin ich bereit für weitere 10 Jahre.

Richard Heskamp, Fotograf/Lieferant der Fotos Titelseite

Die ersten Kontakte zu Mitgliedern der Seniorenvertretung habe ich über das Freiwilligen-Zentrum Lingen bekommen. Hier wurde ich gefragt, ob es möglich sei, Fotos für die Gruppe zu machen. Da mich das Engagement der Senioren beeindruckte, erklärte ich mich bereit, dieses ehrenamtlich zu machen. Als man im Jahre 2013 die Lingener Seniorenzeitung herausbrachte, fragte Erwin Heinen mich, ob ich Fotos für die Titelseite der Drehscheibe zur Verfügung stellen könne. Diesem Wunsch bin ich nachgekommen und tue dieses bis heute sehr gern.

Alfred Kues, Kolumne OPA LINGEN

Mit dem speziellen Blick und viel Empathie für die aktuelle Lage der Lingener Senioren widmet sich Opa Lingen den unterschiedlichsten Alltagsthemen. Licht und Schatten des Älterwerdens beleuchten, das möchte der Autor der Kolumne. Subjektiv betrachtet, oft mit einem Augenzwinkern, immer mit fundierten Informationen zu allem, was Lingen und die Seniorengeneration gerade bewegt. Unterhaltsam werden historische Aspekte der Emsstadt beleuchtet. Das tagesaktuelle Geschehen der größten Stadt im Emsland ist ebenso Thema wie historische Begebenheiten oder aktuelle Ausflugstipps rund um Lingen herum.

Die Zeitungsmacher – von der Datei zum Magazin

Hinter den Kulissen sorgt die Zusammenarbeit der Redaktion und dem professionellen Team der Medienwerkstatt dafür, dass die gedruckte Zeitung mit interessanten Artikeln und ansprechendem Layout regelmäßig erscheint.



Das Team der Medienwerkstatt (v. li. n. re.): Gaby Egbers und Sonja Eder

Lassen Sie uns gemeinsam einen Blick auf die verschiedenen Schritte werfen, die für die Erstellung der „Drehscheibe“ nötig sind:

Die Dateien

Die erste Phase beginnt mit der Sammlung und Anlieferung der Dateien vom Redaktionsteam unter Berücksichtigung der Vorgaben wie z. B. zur maximalen Wörteranzahl pro Seite.

Zu Anfang wurden die Artikel und Bilder auf einem USB-Stick oder per E-Mail übermittelt, mittlerweile wurde aber auf die viel effizientere Daten-Cloud im Web umgestellt. Dadurch wird gewährleistet, dass alle relevanten Materialien schnell und einfach für jeden Beteiligten zugänglich sind. Sobald die Daten eingegangen sind, beginnt das Team der Medienwerkstatt mit der Prüfung. Manchmal kommt es z. B. vor, dass die Qualität eines angelieferten Bildes für einen Druck nicht ausreicht oder es müssen textliche Anpassungen vorgenommen werden, um den Platz optimal zu nutzen. In solchen Fällen wird das Redaktionsteam benachrichtigt und gebeten, eine veränderte Version oder ein Ersatzbild anzuliefern. Dieser Kommunikationsprozess ist wichtig, um

sicherzustellen, dass die Zeitung die bestmögliche Qualität bietet.

Das Layout

Nachdem alle Artikel und Bilder gesichtet und optimiert wurden, beginnt die Umsetzung und Verteilung der Artikel im Layout (Seitenumbruch). Die Medienwerkstatt verwendet dafür professionelle Software, um die Inhalte ansprechend und übersichtlich zu präsentieren. Im Anschluss daran findet eine gemeinsame Korrekturphase mit dem Redaktionsteam statt. In dieser Zeit werden eventuelle Unklarheiten beseitigt und die Artikel bei Bedarf angepasst. Das Feedback und die gewünschten Änderungen des Redaktionsteams werden in die Zeitung eingearbeitet.

Die Fertigstellung und der Druck

Anschließend findet eine Abschluss-Redaktions-sitzung des Redaktionsteams und der Medienwerkstatt statt, in der letzte kleinere Änderungen besprochen und abschließende Entscheidungen getroffen werden. Ein besonderer Höhepunkt jeder dieser Sitzungen ist die Ziehung des Gewinners des Rätsels der letzten Ausgabe, was für zusätzliche Spannung und Unterhaltung sorgt. Um sicherzugehen, dass nach der Redaktionssitzung alle Anpassungen eingearbeitet wurden und dass die Zeitung bereit für die Veröffentlichung ist, erhält das Redaktionsteam einen letzten Korrekturabzug. Ist alles in Ordnung und die finale Freigabe wurde erteilt, werden die Druckdaten erstellt und die Bestellung bei der Druckerei aufgegeben.

Danke

An dieser Stelle möchte sich das Team der Medienwerkstatt beim Redaktionsteam für die erfolgreiche und enge Zusammenarbeit bedanken, die die Erstellung der Drehscheibe von der ersten bis zur aktuellen Ausgabe erst ermöglicht hat.

– Anzeige –

Bei uns leben Sie selbständig und unterstützt. Profitieren Sie von umfangreichen Servicepaketen auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten.

Auch im Alter: Mittendrin statt außen vor.

Gute Pflege macht vieles möglich.

Seniorenresidenz Curanum
Ihre Pflegeeinrichtung in Lingen
T +49 (0)591 9133 5 | lingen@korian.de

KORIAN
Bestens umorgt

Rufen Sie uns an.
Wir beraten Sie gerne.

Das Redaktionsteam 2014



Hinten: Franz Kleene, Heinz-Gerd Roters, Walter Ahlrichs, Erwin Heinen
Vorne: Hajo Wiedorn, Dorothea Wetzstein, Ursula Ramelow, Ingrid Hermes; es fehlten: Johannes Manemann, Gustav Dietrich

15 Redakteure haben seit 2013 die Seniorenzeitung Drehscheibe „mit Leben“ gefüllt. Vier Redakteure sind seit Beginn dabei: Walter Ahlrichs, Franz Kleene, Hajo Wiedorn und Heinz-Gerd Roters. Insgesamt haben die Redakteure ehrenamtlich 3.000 Stunden für die Zusammenstellung der Drehscheibe geleistet.

Seniorencampus 2019



Offen für Neues sein und mitreden können – Vorlesungen für Seniorinnen und Senioren

In 10 Jahren kommt

Von 2013 bis Juni 2023 wurden 36 Ausgaben produziert und fast **70.000 Exemplare** verteilt. Fast man die Ausgaben zusammen, so sind es insgesamt 853 Seiten. 12 Verteilerinnen und Verteiler haben in diesen Jahren die Exemplare in Lingen verteilt, in Apotheken, Vereinsheimen, Einrichtungen, aber auch in die einzelnen Haushalte gebracht. An dieser Stelle nochmals herzlichen Dank für das Engagement der Verteiler.

Das Redaktionsteam 2023



Dr. Gunther Bensch, Brigitte Brüggmann, Bert Meyer, Mechthild Goldschmitt, Marianne Schlütke-Bühns, Johanna Dachzelt (aus Marienberg), Franz Kleene, Walter Ahlrichs; fehlen: Erwin Heinen, Heinz-Gerd Roters. Das Foto wurde in der Partnerstadt Marienberg 2022 aufgenommen.

Wo kommen die **Titelbilder** her? Oh, **Heskamp** hätten wir nicht so exzellente Bilder, von Stimmungsaufnahmen an verschiedenen Jahreszeiten bis zu Stadtbildern von Lingen.

einiges zusammen...

Über **30 Interviews** mit Seniorinnen und Senioren, die ehrenamtlich in Lingen aktiv sind, sind geführt worden. Ehrenamtliche, die als Schiedsrichter in einem Sportverein, als Seniorenbegleitung in Altenheimen, in der Ukrainehilfe, Leitung einer Bibliothek im Krankenhaus oder als Organtransportfahrer tätig sind, wurden interviewt. Die Liste der ehrenamtlich Engagierten ist noch weit umfangreicher.

Reise nach Berlin 2020



Das Foto zeigt das Redaktionsteam bei dem Besuch bei dem mittlerweile verstorbenen Dr. Martin Kruse, Ehrenbürger der Stadt Lingen

Seit 10 Jahren gibt es Rätsel in der Drehscheibe und über **40 Gewinnerinnen bzw. Gewinner** haben sich dank der zahlreichen Sponsoren über ihren Preis – vom Einkaufsgutschein bis zu Sachpreisen – gefreut.

Seit 2019 gibt es in jeder Ausgabe die Kolumne **Opa Lingen**. Opa Lingen beschäftigt sich immer wieder mit neuen interessanten Begebenheiten, gibt seine persönliche Meinung kund und kommentiert so manches auf seine humoristische Art.

Die Seniorenvertretung vor dem Rathaus in Lingen 2022



2022 Die Mitglieder der neuen Seniorenvertretung Lingen (v.l.n.r.): Johannes Ripperda, Heinz-Peter Gebhardt, Georg Thole, Mechthild Goldschmitt, Jürgen Dietrich, Johannes Thelen, Siegfried Gebbeken, Ingrid Schmitz, Werner Schnieders, Meta Scharf und Gudrun Ahrens

ne **Richard**
ente Titel-
der Ems zu
dtansichten

VERANSTALTUNGEN IN LINGEN

JULI 2023

- 15.07. **Frühstücksbuffet** 09:00 Uhr | GELingen e. V.
- 17.07. **Übungsabend** 18:00 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
- 22.07. **Bingo mit Rita** 14:30 Uhr | GELingen e. V.
- 22.07. **Doppelkopfrunde** 16:00 Uhr | Emsdullen
- 25.07. **Preis-Doppelkopfturnier** 18:00 Uhr
Kolpinghaus Lingen, Infos Tel. 0591 9778615
- 31.07. **Übungsabend** 18:00 Uhr | Skatclub „Herz Bube“

AUGUST 2023

- 05.08. **Frühstücksbrunch** 09:00 Uhr | GELingen e. V.
- 08.08. **Preis-Doppelkopfturnier** 18:00 Uhr
Kolpinghaus Lingen, Infos Tel. 0591 9778615
- 10.08. **Seniorenkino** 13:30 Uhr | GELingen e. V.
- 12.08. **Bingo für alle** 14:30 Uhr | GELingen e. V.
- 12.08. **Doppelkopfrunde** 16:00 Uhr | Emsdullen
- 14.08. **Übungsabend** 18:00 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
- 17.08. **Fahrt nach Wilhelmshaven**, Schifffahrt, Mittagessen, Rundfahrten mit dem Bus usw.
- 22.08. **Preis-Doppelkopfturnier** 18:00 Uhr
Kolpinghaus Lingen, Infos Tel. 0591 9778615
- 26.08. **Bingo für alle** 14:30 Uhr | GELingen e. V.
- 28.08. **Übungsabend** 18:00 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
- 28.08. **Fitness-Gymnastik** 10:00 Uhr | VHS
für Frauen, Kurs-Nr. 96260, 12 Termine
- Aqua-Gymnastik** 20:35 Uhr | VHS
Fitness, Kurs-Nr. 96096, 15 Termine
- 29.08. **Älter werden – fit bleiben 60+** 08:45 Uhr | VHS
Fitness, Kurs-Nr. 96220, 13 Termine
- Sanfte Gymnastik** 10:35 Uhr | VHS
für Frauen, Kurs-Nr. 96280, 12 Termine
- Durchstarten mit Englisch** 17:00 Uhr | VHS
Aufbaustufe II (A2) 60+, Kurs-Nr. 72015, 15 Termine
- Durchstarten mit Englisch** 17:00 Uhr | VHS
Aufbaustufe II (A2) 60+, Kurs-Nr. 72020, 15 Termine
- Plattdeutsch (A1/A2)** 18:30 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 78200, 15 Termine

30.08. **Fitness für Senioren 60+** 09:00 Uhr | VHS
Fitness, Kurs-Nr. 96250, 16 Termine

31.08. **Hatha-Yoga 60+** 09:00 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 95690, 9 Termine

Qigong 09:30 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 95350, 12 Termine

Englisch für Experten II (C2) 60+, Kurs-Nr. 72130, 15 Termine

Yoga für den Beckenboden 18:00 Uhr | VHS
für Männer u. Frauen, Kurs-Nr. 95810, 7 Termine

PC-Grundlagen mit dem eigenen Notebook 60plus, Kurs-Nr. 54170, 4 Termine

SEPTEMBER 2023

02.09. **Frühstücksbrunch** 09:00 Uhr | GELingen e. V.

02.09. **Doppelkopfrunde** 16:00 Uhr | Emsdullen

05.09. **Yoga für den Beckenboden** 10:15 Uhr | VHS
für Frauen, Kurs-Nr. 95820, 8 Termine

07.09. **Smartphones 60plus** 18:00 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 54502, 2 Termine

08.09. **Seniorenkino** 13:30 Uhr | GELingen e. V.

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

12.09. **Preis-Doppelkopfturnier** 18:00 Uhr
Kolpinghaus Lingen, Infos Tel. 0591 9778615

13.09. **Doppelkopfrunde** 16:00 Uhr | Emsdullen

21.09. **Fahrt nach Raesfeld und Rhede** (Gescher Glockenmuseum), Schloss Außenführung mit Schlosskirche, Besuch der Pralinenmanufaktur Große Bölting mit Kaffee und Kuchen

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

26.09. **Preis-Doppelkopfturnier** 18:00 Uhr
Kolpinghaus Lingen, Infos Tel. 0591 9778615

28.09. **Microsoft Office 60plus** 18:30 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 54200, 3 Termine

OKTOBER 2023

07.10. **Doppelkopfrunde** 16:00 Uhr | Emsdullen

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

10.10. **Preis-Doppelkopfturnier** 18:00 Uhr
Kolpinghaus Lingen, Infos Tel. 0591 9778615

- 14.09. **Seniorenkino** 13:30 Uhr | GELingen e. V.
- 15.10.– **Fahrt nach Heiligenhafen,** | GELingen e. V.
- 18.10. **Ostsee,** Stadtrundfahrt Lübeck, Rundfahrt Fehmarn, Rundfahrt Ostholstein mit Besichtigung von Landgütern, Kirche in Altenkrempe, Kloster in Crisma, Übernachtung im Hafenhotel Meereszeiten

– Anzeige –

– Stadt im Wandel –

Holen Sie sich die 2. Sonderausgabe des LINGENER:
24 Seiten voller Fotos von gestern & heute mit vielen zusätzlichen Informationen



Hier erhältlich: 4,-€

- Tourist-Information (LWT)
- Medienwerkstatt, Neue Str. 2
- Darmer-, Bögen- und Looken Apotheke
- Stadtarchiv

Regelmäßige Termine

adfc | Ortsgruppe Lingen

Treffen der verkehrspolitischen Gruppe im Kolpinghaus, Burgstraße 25 – jeden 3. Mittwoch im Monat um 19:00 Uhr.
März–Oktober: Jeden jeden 1. Sonntag im Monat um 14:00 Uhr – gemütliche Nachmittagsradtouren für Jedermann
 Es werden weitere Nachmittags- und auch Tagestouren angeboten. Siehe dazu auf www.emsland.adfc.de bzw. www.touren-termine.adfc.de

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 75313

Senioren-Sozial- und Rechtsberatung in der Burgstr. 15: Termine nach Mitteilung in der Tagespresse und nach Anmeldung unter Tel 0591 28845694

Christ König Darne

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

Rosenkranzgebet: Jeden Montag 15:30 Uhr

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

DMfS Lingen e. V. (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 09:00–11:00 Uhr unter Tel. 0172 2809433

Haus der Vereine

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

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

Emsdullen – Doppelkopfrunde

Doppelkopf nach DDV-Turnierregeln von 16:00–22:00 Uhr, Ort: Haus der Vereine Reuschberge e. V., Scharnhorststraße 101, 49808 Lingen (Ems); Kontakt: Volker Lessing, eMail: vlissing@t-online.de, Tel.: 0591 48636

GELingen e. V.

Bürozeiten: Mi. 15:00–18:00 Uhr

Offener Treff: Mo.–Fr. 10:00–12:00 Uhr

Offener Treff mit Programm (wöchentlich): Mo. 13:45 Uhr – Englisch für Interessierte; Di. 11:30–14:00 Uhr – Mittagstisch, 14:30 Uhr – Basteln und Handarbeiten; 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

Weitere Informationen finden Sie auf der nächsten Seite!

VERANSTALTUNGEN IN LINGEN

Heimatverein Darne

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, Mühlenhorststraße 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, Mühlenhorststraße 6b

Pinke Panther e. V. – Offener Seniorentreff

Öffnungszeiten: montags 11:00 bis 17:00 Uhr, dienstags bis samstags von 10:00 bis 17:00 Uhr

Mittagstisch: täglich von 12:00 bis 13:00 Uhr nur mit Anmeldung am Vortag bis 12:00 Uhr unter 0591 120 79 470

Spielesachmittag: mittwochs + samstags m. Kaffee u. Kuchen

Hockergymnastik: dienstags 10:45 bis 11:30 Uhr

Seniorentreff der Stadtverwaltung Lingen

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

Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems)

SprechZEIT Januar bis April: jeden Diestag: 09:00–12:00 Uhr im Seniorentreff GELingen, Lookenstraße 10

Skatclub „Herz Bube“

Übungsabende montags um 18:00 Uhr; **Preis-Doppelkopf-Turnier** dienstags um 18:00 Uhr; im Kolpinghaus Lingen, Burgstraße 25, 49808 Lingen (Ems); Gastspieler herzlich willkommen

St. Bonifatius Lingen

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

St. Gertrudis Bramsche

Seniorengruppe: Treffen s. Programmheft oder auf Anfrage
Herz-Jesu-Freitage: jeden 1. Freitag im Monat Begegnung beim Frühstück mit geistlicher Begleitung

St. Marien Brögbern

Mittagstisch: jeden Donnerstag 12:15 Uhr im Pfarrheim St. Marien, Duisenburger Straße 12, 49811 Lingen, Anmeldung dienstags von 09:00–12:00 Uhr unter Tel. 0151 23141497

Seniorenmesse: jeden 2. 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 montags von 09:00–11:30 Uhr unter Tel. 0175 5985743

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

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

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

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

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

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

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

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

MGH Lingen | Mehrgenerationenhaus | Mühlenhorststraße 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

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 Kolpinghaus Lingen | Burgstraße 25 | 49808 Lingen | 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**

ZAHLENRÄTSEL FIBONACCI

Setze die Fibonacci-Zahlenfolge fort. **Die Lösung ist die 20. Zahlenfolge (im gelben Feld).**

Bsp.: 1 1 2 3 5 8 13 21 34

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
1	1	2	3	5	8	13	21	34	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

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 redaktion.drehscheibe@web.de, Betreff: „Seniorenzeitung-Rätsel“ senden. Zu gewinnen gibt es zwei Theaterkarten für die Komödie „Der koschere Himmel“, gesponsert vom Fachbereich Kultur der Stadt Lingen (Ems). Der Gewinn wird Ihnen zugestellt!

Einsendeschluss ist der 15. September 2023.

Lösung des letzten Rätsels (Schlager-Quiz):

1. Ein bisschen Spaß muss sein ... **dann ist die Welt voll Sonnenschein ...**
2. Zwei kleine Italiener **die träumten von Napoli ...**
3. Theo ... **wir fahren nach Lodz ...**
4. Weiße Rosen aus Athen ... **sagen dir: Komm recht bald wieder ...**
5. Ich war noch niemals in New York ... **ich war noch niemals auf Hawaii ...**
6. Ich hab noch einen Koffer in Berlin ... **deswegen muss ich nächstens wieder hin ...**

Der Gewinner ist Herr Markus Süme aus Lingen. Er hat zwei Kino-karten für den Filmpalast Cine-World, gesponsert vom Filmpalast Cine-World, Willy-Brandt-Ring 40, 49808 Lingen (Ems) gewonnen. Herzlichen Glückwunsch!

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

Was gut tut und worauf man achten sollte

GESUNDHEITSTIPPS IM SOMMER

- 1. Essen:** ernähre dich möglichst von frischem Obst und Gemüse aus heimischem Anbau, z. B. Salate, Fisch, aber auch Wassermelonen; Fleisch- oder Gemüsebrühe; leichte fettarme Nahrung.
- 2. Trinken:** ungekühltes Mineralwasser, Früchte- oder Kräutertee, Saftschorle, möglichst zuckerfrei; wenig Kaffee und Alkohol; kalorienfreie Getränke, empfohlene Tagesmenge 3–4 l.
- 3. Bewegung:** regelmäßige Bewegung an der frischen Luft (Spaziergänge, Wandern, Joggen, Radfahren) möglichst in den frühen, kühlen Morgenstunden, nicht in der Mittagszeit.
- 4. Kleidung:** luftig, hell, leicht, langärmelig.
- 5. Verhalten (allgemein):** meide stärkere körperliche Anstrengungen, lege Ruhepausen ein, schlafe in kühler Umgebung, nutze Ventilatoren.
- 6. Schutz vor Sonne und Insekten:** meide direkte Sonneneinstrahlung, vergiss nicht eine Kopfbedeckung und die Sonnenbrille, benutze Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor (größer 50); schütze dich vor Insektenstichen und suche die Haut nach Zecken ab.

Gehören wir in die Seniorenzeitung?

PFADFINDER

In der Ausgabe der Drehscheibe, Ausgabe Januar-März 2021 wurde ein Bericht abgedruckt mit der Überschrift: Einmal Pfadfinder – immer Pfadfinder!

Inzwischen haben wir 100 Jahre „Pfadfinden in Lingen“ gefeiert. Eine neue Gruppe hat sich gebildet, andere Gruppen sind geschrumpft. Aber es gibt sie noch: die Lingener Pfadfinderinnen und Pfadfinder in allen Altersschattierungen.

Aber was machen wir in einer Seniorenzeitung? Die Antwort steht schon im o. g. Bericht im letzten Satz: Jeder findet bei uns einen Platz und hat auch im Alter noch einen Auftrag. Bei den Pfadfindern ist man in jedem Alter immer eines: PFADFINDER. So haben sich im letzten Jahr zwei Männer im Rentenalter unserer Älteren-Gruppe (Uhu – unter Hundert) angeschlossen, die in der Kinder- und Jugendzeit zwar schon mal das Wort Pfadfinder gehört hatten, aber nie aktiv wurden, nun aber als Rentner die Gemeinschaft und das Zusammengehörigkeitsgefühl entdeckt haben. Wir gehören nicht mehr zu den jungen, aktiven Pfadfindergeschwistern, die die Welt verbessern wollen, ziehen auch nicht

mehr mit Rucksack, Schlafsack und Gitarre durch Moor- und Heideflächen, aber interessieren uns für die



Umwelt, für Frieden, Gesellschaft und Soziales. Wir gestalten M ö l k k y - Spiele, Singe-Abende, organisieren Fahrten und gehen auch mit den jungen Pfadfindern zu historischen Stätten und

machen den Rundgang zu den „Stolpersteinen“. Wir packen aber auch an, wenn Hilfe gebraucht wird, Material transportiert werden muss oder Zelte und Jurten aufgebaut werden sollen.

Vor 35 Jahren bildete sich eine Gruppe, die gemeinsam das Ski-Laufen erlernen wollte. Diese Gruppe gibt es immer noch und sie startet jedes Jahr in der 5. KW ins Skigebiet Montafon in Vorarlberg in Österreich. Der Älteste der Gruppe hat vor einigen Tagen das 85. Lebensjahr erreicht. Soweit zur Frage: Gehören wir in die Seniorenzeitung? Diese Antwort muss sich nun jeder selbst geben. In diesem Sinne – weitermachen, nicht aufgeben, es gibt viel zu tun, und allezeit

GUT PFAD

Interessierte melden sich bitte bei Joachim Koopmann, Telefon 0591 7793.



– 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

Die Malteser

DER MOBILE EINKAUFSWAGEN

Vor der Corona Pandemie fuhren Ehrenamtliche Helfer der Malteser jede Woche mit einigen Senioren zum Einkaufen. Die Senioren wurden zu Hause abgeholt und man fuhr gemeinsam zum Supermarkt, wo die Ehrenamtlichen beim Einkauf behilflich waren. Hinterher wurde bei einer Tasse Kaffee noch geklönt bevor es nach Hause ging. Die Ehrenamtlichen waren auch behilflich, das Einge-
kaufte in die Wohnung zu tragen.

Aufgrund der Corona Kontaktbeschränkungen ist das alles lange nicht möglich gewesen und viele Ehrenamtliche haben sich zwischenzeitlich ein anderes Betätigungsfeld gesucht.



Herr Jens Abels, Dienststellenleiter bei den Maltesern möchte diese Hilfe für die Senioren gern wieder aufleben lassen, doch leider fehlen die Ehrenamtlichen.

Deshalb hier unser Aufruf: Wer hat 3–4 Stunden wöchentlich Zeit, hat einen Führerschein und möchte sich als Einkaufshelfer für die Senioren engagieren? Ca. 6–8 Helfer werden benötigt.

Bitte melden sie sich persönlich bei den Maltesern an der Lengericher Str. 39 oder telefonisch unter 0591/610590. Sie werden mit offenen Armen aufgenommen und es wäre doch schön, wenn diese gute und hilfreiche Sache bald wieder stattfinden kann.

Text: Brigitte Brüggmann; Foto: SVL, Lingen

Lösung des
Rätsels von
Seite 17

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

Logisches
Denken
SUDOKU

IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung IN FORM ESSEN

In dieser Rubrik erhalten Sie ab jetzt Rezepte der BAGSO (Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V.) aus dem Projekt IN FORM.

POWERDRINK FÜR DEN ENERGIESCHUB

Zutaten für 1 Glas: 150 ml Orangensaft, 4 EL Haferflocken Instant, 1 TL Honig, 150 g Joghurt natur 1,5% Fett

Nährstoffe: 321 Kcal, 57 g Kohlenhydrate, 5 g Fett, 12 g Eiweiß

Zubereitung: Alle Zutaten in einen Mixer geben und ca. 30 Sekunden auf höchster Stufe mixen. In ein Glas füllen und servieren.

Quelle Text und Foto: IN FORM Deutschland

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.

Ältere Lingener Seniorinnen und Senioren erzählen – und geben

TIPPS FÜR EIN GUTES LEBEN

90 Jahre, das bedeutet, dass man 1933 oder davor geboren ist. Für junge Menschen klingt das heute wie eine Ewigkeit.

1933 war geprägt durch die Machtergreifung der Nationalsozialisten unter Adolf Hitler im Deutschen Reich und das damit verbundene Ende der Weimarer Republik und der Beginn des Dritten Reichs. Die Nazizeit erlebten sie als Kind. Nach dem Ende des zweiten Weltkrieges waren die 90jährigen damals junge Erwachsene, deren Leben durch den Wiederaufbau Deutschlands geprägt war. Heute blicken Sie auf ihre bewegenden Lebenswege in unruhigen Zeiten zurück. **In Lingen leben ca. 580 Bewohner, die älter als 90 Jahre sind, 17 sind 100 Jahre und älter (Stand 01.01.2023). Gerhard Harmeling und Anneliese Albers berichten über ihre persönlichen Geschichten.**

Gerhard Harmeling ist heute 92 Jahre alt und ist Zeit seines Lebens mit der Stadt Lingen verbunden, gewissermaßen ein Lingener Urgestein. Er ist 1930 hier geboren, aufgewachsen und hat bis auf seine Ausbildungsjahre in Lingen gearbeitet und gelebt. Er verbrachte mit seinen Eltern seine Kindheit während des Zweiten Weltkrieges in der Großen Straße und Burgstrasse. Seine Eltern besaßen das bekannte Schuhgeschäft Harmeling am Markt. Schon sehr früh hat er die Verantwortung für das Schuhgeschäft übernommen, als sein Vater krank wurde. Über 30 Jahre hat er erfolgreich das Geschäft geleitet.

Im Jahre 1958 heiratete er Elfie Geers, gemeinsam bekamen sie drei Kinder. Seine Kinder sind durch ihre Berufe in andere Städte gezogen. Nach dem Tod seiner Frau hat er alleine gelebt und sich 2020 entschieden, eine Wohnung in einer Seniorenresidenz in Lingen zu nehmen. Hier fühlt er sich sehr wohl und führt nach wie vor ein sehr eigenständiges Leben.

Was ist das Wichtigste in Ihrem Leben?

„Hierzu fallen mir drei Stichworte ein: Gesundheit, Familie und Zufriedenheit. Für mich ist es sehr wichtig, aktiv zu sein, in Bewegung zu bleiben. Ich kann nicht nur rumzusitzen und Däumchen drehen. Sport habe ich immer mit Begeisterung gemacht, ob es Fußball in der Jugend war oder später Tennis in einer Tennismannschaft. Ich erinnere mich noch sehr genau an eine Begebenheit im Jahre 1947. Fußballschuhe waren in der Zeit eine Rarität und in un-

serem Schuhladen sehr »begehrte«. Es gab für mich kein passendes Paar Fußballschuhe mehr. Da ich unbedingt mit meinen Freunden Fußball spielen wollte, habe ich die Schuhreste durchgesucht: Folglich hatte ich am rechten Fuß einen Fußballschuh und am linken Fuß musste ich mich mit einem Arbeitsschuh zufriedengeben. Dem Spaß am Fußballspielen hat das keinen Abbruch getan. Wichtig sind mir auch meine Fahrten in die Lingener Innenstadt, ich gehe durch meine bekannten Straßen und nehme noch sehr bewusst wahr, was sich in der Innenstadt verändert und bewegt. Gerne treffe ich mich mit alten Freunden, dann schnacken wir über alte Zeiten, aber auch über die aktuelle »Weltpolitik«. Auch Zufriedenheit ist für uns »Alten« wichtig. Wenn mir das Leben nichts Böses beschert, bin ich glücklich und zufrieden.“



Foto Familie Harmeling

Welchen Rat geben Sie Ihren Enkelkindern mit auf den Weg für ihr zukünftiges Leben?

„Lernt möglichst viel in der Schule, Bildung ist sehr wichtig für das gesamte Leben. Findet einen Beruf, der euch Spaß macht. Macht keine krummen Sachen, es bringt euch nicht weiter. Genießt aber auch das Leben, lernt andere Länder, Menschen und Kulturen kennen.“

Die brillanten Fotos in seinem Wohnzimmer, die Gerhard Harmeling selbst gemacht hat, zeigen seine schönsten Reiseeindrücke. Daneben hängen Fotos von ihm, mitten zwischen seinen Kindern und Enkelkindern.

Anneliese Albers ist 1932 in Osnabrück geboren und mit zwei Schwestern in Werlte aufgewachsen. Ihr Vater war Rektor der kath. Volksschule. Trotz Kriegswirren hatte sie eine glückliche Kindheit. Doch die Erinnerung an eine schreckliche Begebenheit im Jahre 1945, als ihre Freundin mit nur 12 Jahren erschossen wurde, ist immer noch in ihrem Gedächtnis. Nach verschiedenen schulischen und beruflichen Stationen ist sie 1960 nach Lingen gekommen und im Fernmeldewesen als



Foto Familie Albers

Beamtin angefangen. Dort lernte sie ihren Mann Hein kennen und lieben. Nach der Heirat 1964 sind die drei Kinder geboren und Anneliese Albers hat nach der Geburt des ersten Kindes ihre Berufstätigkeit aufgegeben, ist Hausfrau aus Leidenschaft geworden und war in der Elternarbeit sehr aktiv. „Es waren sehr sparsame Zeiten, trotzdem haben wir es geschafft, in der Stroot ein Eigenheim zu bauen. Nach Fertigstellung sind meine Eltern nach Lingen gezogen, zusammen mit meinem Mann haben wir die Eltern bis zu ihrem Tod gepflegt. „Auch wenn es manchmal nicht so leicht war, hat es mir eine tiefe Zufriedenheit gegeben“, sagt Anneliese Albers.

„Als junge Familie sind wir mit unseren Kindern durch Deutschland und Europa gefahren und haben gemeinsam viele glückliche Jahre gehabt. Mit dem Tod meines Mannes Hein hatte ich meine Sicherheit, meinen Halt verloren und musste damit meinen Lebensabschnitt neu meistern.

Ich bin glücklich und dankbar, dass zwei meiner Kinder und ihre Familien hier in Lingen leben und jederzeit für mich da sind. Auch unsere Tochter mit Familie in Bonn ist trotz der Entfernung immer griffbereit.“ Anneliese Albers managt ihren Haushalt

alleine, lediglich für den Garten hat sie sich Unterstützung geholt.

Was ist das Wichtigste in Ihrem Leben?

Bedeutsam ist für sie eine positive Lebenseinstellung. Sie sagt: „Ganz wichtig ist der Humor, über sich selber mal lachen können, mein Gottvertrauen und ein harmonisches Familienleben. Ich führe ein zufriedenes Leben mit einer tollen Familie. Wir sollten nicht immer alles kritisieren und an allem herum-mäkeln, sondern manchmal auch abwarten und auf die Entwicklung schauen. Durch meine vielen Lebenserfahrungen bin ich gelassener geworden. Für mich spielt auch der Glaube eine wichtige Rolle, er gibt mir Richtung und Halt.“

Welchen Rat geben Sie Ihren Enkelkindern mit auf den Weg für ihr zukünftiges Leben?

„Lernt den Beruf, den Ihr wirklich gerne ausüben möchtet oder studiert das, was Ihr gerne mal im Beruf tun möchtet und richtet Euch nicht danach, was mehr Geld und Ansehen einbringt.“ Anneliese Albers betont „bleibt bescheiden, seid hilfsbereit und vergesst nicht, dankbar zu sein, dass es Euch gut geht, Ihr gesund seid und das alles mit Gottes Hilfe.“

Text: Marianne Schlütke-Bühns; Fotos: Privat

– Anzeige –

2 Wochen testen? Ich mach das jetzt!



Trainiere über
E G Y M
WELLPASS
im INJOY Lingen

Teste 2 Wochen Fitness, Kurse, Sauna für 20,- €. Oder starte direkt -> dann 14 Tage gratis und spare 100,- € beim Startpaket!

Angebot gültig vom 12.08. - 10.09.2023.
100,- € sparen bei Abschluss einer Mitgliedschaft von 24 Monaten.

Jetzt Sparvorteil sichern:

INJOY Lingen | ☎ **0591 800380**
Schillerstr. 2 | www.injoy-lingen.de

Fühl Dich NEU

INJOY
PREMIUMFITNESS

„Langeweile kennen wir nicht!“ ...

AKTIV IM ALTER

..., das sagen Maria Niemann und Traute Pott, zwei Rentnerinnen, die sich ehrenamtlich engagieren.

Schon lange vor dem Eintritt ins Rentenalter, nämlich seit ca. 20 Jahren, sind sie Mitglieder der kfd (katholischen Frauengemeinschaft Deutschlands).

Nach mehreren Jahren Vorstandsarbeit in der Gemeinde –^^ kfd St. Bonifatius, sind sie seit 2015 auch Mitglieder der Steuerungsgruppe unserer Fairen Stadt Lingen, die zu allen Themen des Fairen Handels Angebote kreiert. Da gibt es die Faire Meile im Oktober auf dem Marktplatz, die Faire Rosenaktion zum Weltfrauentag im März und nicht zuletzt das alljährliche Faire Frühstück jeweils an einem außergewöhnlichen Ort. Hierzu werden BürgerInnen eingeladen, ein abwechslungsreiches Frühstück aus fairen, biologischen, saisonalen und regionalen Produkten zu genießen. Unterstützer sind „Besser genießen“, der Weltladen, die Stadtpastoral, die kfd und die Stadt Lingen. Musikalische Begleitung und interessante Vorträge zum Thema Nachhaltigkeit und Gerechtigkeit sind schon seit vielen Jahren in den Leitlinien der kfd verankert.

So haben Maria Niemann und Traute Pott einen Weg durch die Stadt Lingen erstellt, an dem den Pilgernden an 6 Stationen aufgezeigt wird, wo und wie in Lingen schon Nachhaltigkeit gelebt und umgesetzt wird. Ziel des



Pilgerns ist nach Aussage der beiden Frauen, sich seiner eigenen Verantwortung für die Umwelt bewusst zu werden und sein Handeln daran auszurichten. Für dieses Projekt haben Frau Niemann und Frau Pott im vergangenen Jahr den 2. Platz im Wettbewerb der Marianne Dierks Stiftung erhalten. Aber auch kirchenpolitisch sind die beiden Frauen unterwegs. Durch ihre Mitgliedschaft im großen kfd-Bundesverband geben sie den Anliegen von Frauen in Kirche und Welt ihre Stimme gegen Macht-Missbrauch und für Geschlechtergerechtigkeit. Und dann ist da noch die Mitgliedschaft und Mitgestaltung des Ökumenischen Friedensgebets jeden Mittwoch in der Kreuzkirche, sowie die Unterstützung Hilfsbedürftiger in der eigenen Familie oder der Nachbarschaft. Ach ja, da sind ja auch noch die Kinder und Enkel, die elterlichen Beistand hier und da benötigen!

– Anzeige –

Lösungen bis ins kleinste Detail

Lassen Sie sich kreativ beraten und inspirieren!

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

Bärbel Wortmann-Abeln, Firma Wortmann



wortmann



Wortmann GmbH

Schillerstraße 18 – 49811 Lingen

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

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

OPA LINGEN

Opa Lingen und das „Älter werden“

„Du bist gar kein richtiger Opa!“, rief mein Enkelsohn neulich. Erschrocken fragte ich ihn: „Wie meinst du das?“ „Na du hast gar keine silbernen Haare und keinen Handstock!“ Ich musste lachen. „Oh, sagte ich, mach dir keine Sorgen, ich gebe mir alle Mühe, bald wie ein richtiger Opa auszusehen!“ Und dann zeigte ich ihm, dass sich auch zwischen meinen Haaren schon einige Silbersträhnen versteckten. „Naja“, meinte er dann etwas beruhigt „da musst du dich aber mehr anstrengen.“ Abends dachte ich über die Szene nach. Eigentlich war ich zufrieden, dass der Kleine weit von den Vorstellungen der „modernen Alten“ entfernt war. Für ihn musste ein Opa wie ein Opa aussehen. Und nicht wie ein geglätteter Sonnyboy mit gefärbten Haaren und einem trendigen Outfit. All die Merkmale, die das Alter ausmachen, waren für ihn ein wichtiges Indiz für die Einordnung eines Menschen in ihr Weltbild. Obwohl die Omis und Opas von heute dank gesunder Ernährung und besserer medizinischer Versorgung tatsächlich nicht mehr so aussehen, wie noch in meiner Kindheit. Ich erinnere mich an meine Oma, die hatte grauweißes Haar. Sorgfältig zu einem Dutt gesteckt. Dazu trug sie ein dunkles Kleid mit kleinen hellen Tupfern. Darüber band sie sich stets eine Schürze. Niemals habe ich sie anders als mit dem Kleid und ihrer Schürze gesehen. Sie hatte immer ein gütiges Lächeln um den Mund herum, wurde niemals laut und ging offensichtlich ganz in ihrer Hausarbeit auf. Jedenfalls backte und kochte sie immer für die ganze Familie, machte Gemüse und Obst ein, und hatte trotzdem immer Zeit, um mit uns Kindern ein Liedchen zu singen.

Unsere heutigen Alten sind da tatsächlich anders. Viele haben ein Auto und leben sehr selbständig. Sie gehen hinaus, besuchen Kurse, unternehmen Fahrten, pflegen Hobbys und treffen sich regelmäßig mit Freunden. Sie kleiden sich hell und freundlich, gehen regelmäßig zum Friseur, in die Sauna, treiben Sport und nehmen regen Anteil am Weltgeschehen. Es entsteht der Eindruck, dass das Altern wesentlich später einsetzt. Aber ist das wirklich so?

Zeigen sich nicht auch heute die ersten Fältchen um die dreißig? Wird man nicht ab dem vierzigsten Lebensjahr ruhiger und bemerkt nicht so

mancher, dass nach dem Fünzigsten so Manches, das er noch vor einigen Jahren nebenbei erledigt hat, nun doch schon Kraft und Überwindung kostet? Schielen nicht viele schon in Richtung Rentenzeit, weil so ein Arbeitstag die Kräfte aufzehrt? Fühlen sich die Alten so jung wie sie sich geben? Oder ist der Druck, sich möglichst lange jung und fit zu präsentieren, eher eine Erwartung unserer Gesellschaft? Zumindest meine ich, dass diese Erwartung immer mehr aus dem Ruder läuft. Die plastische Chirurgie boomt wie noch nie. Da werden Gesicht und Arme geliftet, Bäuche gestrafft, Popos angehoben, aufquellende Gifte unter Falten gespritzt und mit Silikon in die angeblich richtige Form gebracht. Zugegeben, neben vielen Operationen, bei denen der Eingriff schief läuft, gibt es Beispiele mit beeindruckenden Ergebnissen. Aber mal ehrlich, ein Mensch jenseits der Fünfzig, der alles daran setzt, um wie dreißig oder fünfunddreißig auszusehen, der wird sein Alter nur optisch vertuschen können. Sein Innenleben, seine Lebensprägung, seine Kraftreserven, bleiben sechzig Jahre alt. Spätestens, wenn die vertuschten Jahre mit den echten Dreißigern in Kontakt kommen, fliegt der Schwindel auf.

Wenn ich mir die wirklich alten Menschen ansehe, dann wird mir ganz warm ums Herz. Denn in ihren Gesichtern steht Lebensgeschichte. Ich kann an den Falten und den kleinen Augen, dem schütterten Haar und den zitternden Bewegungen nicht das Geringste entdecken, dass mich dazu treiben würde, diesen natürlichen Prozess zu stören. Im Gegenteil. Das Alter mit all seinen Botschaften ist für mich genauso wichtig und interessant wie jeder andere Lebensabschnitt. Beweglich bleiben und sich auch geistig immer wieder neuen Herausforderungen zu stellen, das sind lohnenswerte Ziele im Alter, die zufrieden machen.

Aber auch das Annehmen von Defiziten, die sich unweigerlich einstellen gehört dazu und prägt die positive Ausstrahlung von *richtigen* Alten.



Die neue **AboZeit**



... Die Kultur-Abos für Lingen (Ems) und die Region

Jetzt
Vorkaufs-
recht im Abo
nutzen!



Spielzeit 2023/2024

Buchen Sie Ihr Abo

und sichern Sie sich Ihren Wunschsitzplatz im exklusiven Vorkaufsrecht!

Außerdem neu erhältlich: **Die TheaterCard** mit 20% Rabatt
auf den Normalpreis für alle Veranstaltungen im Abo-Programm!

Informationen und Beratung unter Tel. 0591.9144-411
oder unter www.lingen.de/theater



STADT LINGEN EMS