

LINGENER SENIORENZEITUNG

DREHSCHIEBE

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

JAN - MÄRZ | 2024

3. Lingener Seniorenmesse

Seite 6-8

Foto © Richard Heskamp

| 10 Jahre Seniorenzeitung DREHSCHIEBE | AWO Schlaganfallbegleiter | Verweilen am Kanal |
INFORMATIONEN - VERANSTALTUNGEN - AKTUELLES - UNTERHALTUNG

- 2 „Wussten Sie schon, dass...“; Neuer Ratgeber für Senioren in Lingen
- 3 Vorwort – Mechthild Goldschmitt, Vorsitzende der Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems)
- 4–5 Senioren aktuell – Jubiläumsfeier 10jähriges Bestehen der Drehscheibe
- 6–8 Senioren aktuell – Nachlese 3. Lingener Seniorenmesse
- 9 Senioren aktuell – AltersTraumaZentrum zertifiziert
- 10 Senioren aktuell – Informationsveranstaltung zur ambulanten med. Versorgung in Lingen
- 11–14 Veranstaltungen in Lingen
- 15 Unterhaltung – Rätsel
- 16 Senioren aktiv – Projekt „Schlaganfallhilfe“ der AWO Lingen bundesweit einmalig
- 17 Senioren aktiv – Podiumsdiskussion zum Weltseniorentag
- 18 Senioren aktiv – Ein Anziehungspunkt in Lingen: Verweilen am Kanal
- 19 Senioren aktiv – Aktiv im Alter: Ehrenamtlich beim SkF
- 20 Senioren aktiv – Fit auf sechs Beinen: Hunde als treue Begleiter für den Ruhestand
- 21 Senioren aktiv – Lingener Hospiz e.V.
- 22 Senioren aktiv – Aktiv und Mobil: Sturzprophylaxe; IN FORM Essen
- 23 Kolumne „OPA Lingen“

In den nächsten Ausgaben werden weitere redaktionelle Beiträge der Lingener Seniorenverbände vorgestellt. Die nächste Ausgabe erscheint im April 2024.

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	Januar 2024 – 38. 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 Preisminierungen oder Ersatzansprüchen.

*Wussten
Sie schon,
dass...*

... vor 70 Jahren, 1954, das Wagenwerk des Eisenbahn-Ausbesserungswerkes geschlossen wurde? Später wurden die Hallen abgebrochen und dort entstanden die Emslandhallen.

... vor 50 Jahren, 1974, am 1. März die Kommunale Neugliederung in Kraft trat und Lingen die „kleinste deutsche Großstadt“ wurde?

... vor 30 Jahren, 1994, Bundeskanzler Helmut Kohl den Neujahrsempfang der Stadt Lingen besuchte?

Quelle: Dr. Andreas Einyck, Emslandmuseum Lingen

Senioren in Lingen

NEUER RATGEBER

Der neue Ratgeber „Senioren in Lingen“, Ausgabe 2023/2024 liegt nun vor.

In diesem Senioren-Wegweiser der Stadt Lingen (Ems) finden Sie zahlreiche Angebote, die auf die Bedürfnisse der älteren Bevölkerung zugeschnitten sind, und alles, was das Leben im Alter leichter macht. Der Inhalt des Ratgebers umfasst die Themen Beratung, Wohnen im Alter, Mitten im Leben, Kultur und Bildung, Gesundheit und Pflege, Soziales und Engagement, finanzielle Hilfen sowie Seniorenpolitik.

Der Ratgeber ist bei der Stadt Lingen (Ems) kostenlos zu erhalten.



Liebe Leserinnen und Leser,

die 3. Seniorenmesse unter dem Titel „Die Messe für alle Bürgerinnen und Bürger in der zweiten Lebenshälfte“ unter der Schirmherrschaft von Oberbürgermeister Dieter Krone in der Halle IV ist nun auch schon wieder Geschichte.

Viele helfende Hände der Lingener Seniorenvertretung haben für einen reibungslosen Ablauf gesorgt. Dafür ein herzliches Dankeschön.

Die 37 Aussteller von Produkten und Dienstleistungen, die besonders bei älteren Menschen Interesse fanden, haben gute Kontakte und Gespräche bestätigt. Auch ihnen gilt ein herzlicher Dank für ihre Bereitschaft, am Wochenende den vielen Besuchern Rede und Antwort zu stehen.

Besonders gefreut hat uns die Teilnahme unserer Partnerstadt Marienberg, die ihre Region hervorragend vertreten hat.

Der Verein „Gelingen“ hat uns wieder mit leckerem Kuchen verwöhnt. Es wurde bis in die Nacht gebacken. Auch dafür ein herzlicher Dank.

Am Rahmenprogramm – vom Auftritt des Kinderchores der Kirchengemeinde St. Marien Brögbern

Damaschke, über gemeinsames Singen mit Oberbürgermeister Dieter Krone, „Wir sorgen für Bewegung“ mit Sabine Fastabend, über die Präventionsgruppe der Polizei Emsland/Grafschaft Bentheim zum Thema Betrugereien, denen immer mehr ältere Menschen zum Opfer fallen, mit den Harmonikas, die den zweiten Messetag musikalisch einläutete über „Plattdeutsche Auftritte“ des Heimatvereins Darne und Gesang der Heimathausmusikanten – hatten viele Besucher ihre Freude. Auch bei ihnen und ihrer Bereitschaft die Seniorenmesse mit zu gestalten, bedankt sich die Seniorenvertretung Lingen ganz herzlich.



Mechthild Goldschmitt
Vorsitzende der Seniorenvertretung
in der Stadt Lingen (Ems)

Zum Jahreswechsel

*Hinter uns liegt jetzt das „Alte Jahr“!
Viele Erinnerungen sind noch da!*

*Die Nachrichten in den Medien haben uns zum Nachdenken gebracht,
über einige haben wir gelacht, andere haben uns sehr traurig gemacht.*

*Ja, so ist es auf dieser Welt,
da gibt es nichts was immer hält!*

*Darum wollen wir das Neue Jahr mit guten Vorsätzen beginnen,
bestimmt wird uns das Eine oder Andere dann auch gelingen!*

*Zu einem guten Start gehören Mut und Zuversicht.
Ohne diese Eigenschaften gelingt er nicht.*

*Zum Neuen Jahr wünscht man sich Glück und Gottes Segen,
und einen Schutzengel auf allen Wegen!*

*In diesem Sinne wünschen wir allen Leser*innen ein frohes und glückliches „Neues Jahr“!*

10jähriges Bestehen der Drehscheibe JUBILÄUMSFEIER

„Es war eine gelungene Feier zum 10jährigen Bestehen der „Drehscheibe“, so lautet das Feedback der Teilnehmer der Feier am 24.10.2023 im Waldhotel.

Eingeladen vom aktuellen Redaktionsteam waren neben dem Oberbürgermeister Dieter Krone Redaktionsmitglieder der Seniorenzeitungen aus Papenburg, Meppen und Salzbergen, ehemalige Redaktionsmitglieder, das Team der Medienwerkstatt, Justin Ulrich, Redakteur der Ems-Vechte-Welle sowie der Fotograf Richard Heskamp.

Der Oberbürgermeister Dieter Krone wies in seiner Ansprache auf die Bedeutung der Drehscheibe hin „Die Drehscheibe ist aus der lokalen Pressewelt nicht mehr wegzudenken. Sie ist eine Zeitschrift, die man immer wieder gerne hervorholt, die eine Vielzahl von unterschiedlichen Berichten und Informationen aufweist. Das Kaleidoskop auf dem Titelblatt spiegelt das Bunte in unserer Gesellschaft wider, genauso bunt und vielfältig sind die Berichte.“ Dieter Krone bekennt sich zu den Senioren zugehörig und stellt die Frage, ab wann man denn Senior ist? Das ist man tatsächlich mit 60 Jahren und jeder vierte in Deutschland gehört der Gruppe an.



Präsentation der Drehscheibe

„10 Jahre Seniorenzeitung „Drehscheibe“ – Und wie alles begann!“ Hierzu hat Hajo Wiedorn, der die Anfänge der Drehscheibe mitgestaltet hat und auch heute noch sehr aktiv ist, von der Idee eine Seniorenzeitung aufzulegen bis zur Namensfindung berichtet. 2013 waren sich alle Seniorenvertreter der Stadt Lingen einig, dass es in der Stadt ein großes vielfältiges Angebot für Seniorinnen und Senioren in Form von Klön-Treffs, Fitness Programmen,



Seniorenreisen etc. gab. Es fehlte etwas Übersichtliches, was relativ einfach einen Überblick über diese Angebote verschaffen konnte. So entstand die Idee, eine Seniorenzeitung, wie in einigen Kommunen bereits vorhanden, für Lingen aufzulegen. Zum 25-jährigen Jubiläum der Lingener Seniorenvertretung wurde während der Seniorenmesse der neue Name „Drehscheibe“ präsentiert. Nach einem Preisausschreiben entschied sich die Jury für den Vorschlag von Joachim Koopmann, der auch an der Feier teilnahm. Mit dem Wort „Drehscheibe“ verbinden wir Bewegung, Aktivität und Farbigkeit.

Marianne Schlütke-Bührs stellte die Redaktionsarbeit vor, dessen Team zurzeit aus 10 Mitgliedern besteht. Für die Erstellung einer Ausgabe von A bis Z werden ca. 12 Wochen benötigt. Der Aufbau der Zeitschrift gliedert sich in 5 Bereiche, die sich farblich voneinander abheben. Das Team der Medienwerkstatt übernimmt danach die Gestaltung der Seiten bis zur Druckvorlage. 2.500 Exemplare werden von 12 Lingenerinnen und Lingener in öffentlichen Gebäuden, in Apotheken, Vereinshäusern und Seniorenheimen verteilt.

Auf die **Highlights in 10 Jahren Drehscheibe** ging Mechthild Goldschmitt ein. Da waren der Besuch und das Interview mit dem ehemaligen Bischof und Ratsvorsitzenden der evangelischen Kirche Dr. Martin Kruse in Berlin. Ebenso der Besuch in unserer Partnerstadt Marienberg und die Besichtigung der verschiedenen Senioreneinrichtungen. „Faszination Tageszeitung“ war das Motto des Besuches in dem Druckzentrum der NOZ in Osnabrück.

Ausblick auf die Zukunft der Drehscheibe

Laut der Statistik schauen etwa ein Drittel der Senioren über 60 Jahre täglich in das Internet. Die Drehscheibe gibt es schon digital auf der Internetseite der Seniorenvertretung sowie auf der Seite der Stadt Lingen zu lesen. Aber ein Großteil der Senioren ist noch nicht im Internet unterwegs. Diese freuen sich noch auf die Zeitung als Papierausgabe.

Das wird noch einige Jahre so bleiben.

Austausch mit den Kollegen der Seniorenzeitungen aus Papenburg, Meppen, und Salzbergen

„Wir haben uns sehr gefreut, dass unsere Kollegen der Seniorenzeitungen aus Papenburg, Meppen und Salzbergen zu unserer Feier gekommen sind“, betonte die Vorsitzende der Seniorenvertretung Mechthild Goldschmitt. Während der Feier fand ein reger Informationsaustausch zwischen den Kolleginnen und Kollegen statt.

Josef Franke stellte die **Seniorenzeitung in Papenburg** vor. Die Zeitschrift mit dem Namen „**FIDIBUS**“ gibt es seit 1997 und ist das offizielle Sprachrohr des Seniorenbeirates der Stadt Papenburg und die älteste Seniorenzeitung im Emsland. Der FIDIBUS bringt neben Reiseberichten, Beiträgen in Sütterlin-Schrift und Kurzweiligem stets Aktuelles und Interessantes für Senioren. Hinzu kommt ein umfangreicher Terminkalender, der über Veranstaltungen des Seniorenbeirates und anderer Seniorengruppen informiert.



„Kien Tied, Kien Tied...“ – die Seniorenzeitung in Meppen

Ingrid von Trechten stellte die Seniorenzeitung vor, die jeweils Anfang Juni und Anfang Dezember erscheint. Mit einem Umfang von 24 DIN A4 Seiten in einer Auflagenhöhe von 5.000 Stück

ist sie inzwischen zu einem festen Bestandteil der Seniorenarbeit in Meppen geworden. Die Seniorenzeitung enthält Nachrichten, Berichte und Informationen zu seniorenspezifischen Themen. Für Unterhaltung sorgen Schilderungen aus früheren Zeiten und plattdeutsche Dönkes. Bemerkenswert ist, dass die Zeitschrift bis nach Argentinien geliefert wird. Hier lebt ein ehemaliger Meppener, der mit Begeisterung die Zeitschrift fern der Heimat liest.

In der **Gemeinde Salzbergen** gibt es seit Ende 2020 das Seniorenheft „**Aktiv-Motiviert-Mittendrin**“.

Sonja Gerdes und Karin Gerweler betonen in einem Gespräch: „Unser Seniorenheft soll unterhalten und informieren. Mit dem Heft wollen wir, dass alle Altersgruppen gleichermaßen ins gesellschaftliche Leben integriert werden. Das Heft soll ein Wegweiser für Senioren und Angehörige sein.“ Bei der Gestaltung des „Seniorenheftes“ könne sich jeder aktiv beteiligen. Dies sei durch Geschichten aus dem alltäglichen Leben, Ratschläge, Gedichte, Witze, alte Fotos oder Anekdoten möglich. Die Vorstellungen und Diskussionen haben deutlich gemacht, wie wichtig diese Seniorenzeitungen im Emsland sind und jede Zeitung ihre eigenen Schwerpunkte hat.

Unser gemeinsames Fazit auf der Feier war: Es ist uns nicht bange um die Zukunft der Drehscheibe. Also packen wir es an – auf die nächsten zehn Jahre!

Text und Fotos: Marianne Schlütke-Bühns



**Ihr kompetenter Partner
für die Wasserversorgung
und die Abwasserentsorgung**

**Am Darmer Wasserwerk 1
49809 Lingen (Ems)**

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

**E-Mail: info@wvll.de
web: www.wvll.de**

Über 2.000 Besucher bei der 3. Lingener Seniorenmesse NACHLESE SENIORENMESSE

Unter dem Titel „Die Messe für alle Bürger in der zweiten Lebenshälfte“ veranstaltete die Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems) an zwei Tagen die 3. Lingener Seniorenmesse, bei freiem Eintritt.

Unter der Schirmherrschaft von Lingens Oberbürgermeister Dieter Krone boten 37 Aussteller Produkte und Dienstleistungen an, die besonders bei älteren Menschen Interesse fanden.

Aussteller, das informative Herz der 3. Lingener Seniorenmesse

Wie bereits vor 5 Jahren anlässlich der letzten Seniorenmesse konnte die Seniorenvertretung wieder mit einem guten informativen Mix an Ausstellern begeistern.

Es ist immer eine Herausforderung, ein verträgliches Maß zwischen kommerziellen Ausstellern und den ehrenamtlich arbeitenden Vereinen und Verbänden zu erreichen. Informationen sind wichtig und bieten einen Mehrwert für jeden Besucher. Der Seniorenvertretung ist dieser Spagat wieder hervorragend gelungen.



Angefangen mit Hilfsmitteln zur Mobilität, über das Pflegeheim als neues Zuhause, ambulante Hilfen für Zuhause,

Kriminalprävention, Selbsthilfegruppen mit den unterschiedlichsten Beratungsfeldern, Hausmodernisierung bis zu handarbeiterischem Können war ein großes Informationsspektrum vorhanden, das es galt sich zu erschließen.



Die Aussteller noch einmal in numerischer Reihenfolge der Standnummern:

Vimo GmbH

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen

Seniorenvertretung Lingen

Stadt Lingen (Ems)

Kursana Care Domizil

Polizeiinspektion Emsland/Grafschaft Bentheim

Stadt Marienberg im Erzgebirge

Koop Apotheken

SHG Schwerhörige Lingen

SHG Blinden- und Sehbehindertengruppe Lingen

SHG Prostatakrebs Lingen

Seniorenstützpunkt des Landkreises Emsland

Seniorenresidenz Curanum Lingen

EUTB Emsland



Langer Projekt Plus Lingen

Tafel Lingen e.V.

Medienwerkstatt Lingen

Meine Pflegehelden Pflegedienst

Malteser Hilfsdienst GmbH Lingen

Schuhhaus Wegmann Lingen

Arbeiterwohlfahrt Ortsverein Lingen

Seniorentreff GELingen e.V.

Sozialverband OV Stadt Lingen

Lingener Hospiz e.V.

Ev. Reformierte Kirche Lingen

Verkehrswacht Lingen e.V.



Rheuma Liga AG Lingen
Landesseniorenrat AG Weser-Ems
Kinder- und Jugendparlament Lingen
Heimatverein Darne e.V.
Krone Radschlag Lingen
MTO Medi Technik Otho GmbH Lingen
DRK Kreisverband Emsland
Gemeinschaftsstand SKF und SKM Lingen
Wortmann GmbH
Vehr GmbH – Hörakustik und mehr



Besonders erfreut waren die Organisatoren über die Teilnahme der Lingener Partnerstadt Marienberg im mittleren Erzgebirge, die mit einem Stand auf der Messe präsent war. Sie warben für den Tourismus in ihrer Region und stellten Handarbeitskunst aus dem Erzgebirge vor.

Neben diesem breiten Ausstellermix lockte auch noch ein attraktives Rahmenprogramm für einige Highlights. Neben „sportlichem“ Aktivsein gab es wieder ein „Gemeinsames Singen“ mit Oberbürgermeister Dieter Krone. Am Sonntag eröffneten die Harmonikas das Rahmenprogramm mit ihren Mundharmonikaklängen. Dann ging es informativ weiter mit der Präventionsgruppe der Polizei Emsland/Grafschaft Bentheim, die über die zahlreichen unterschiedlichen Betrügereien berichtete, denen immer



häufiger gerade ältere Menschen zum Opfer fallen. Die anschließenden plattdeutschen Auftritte des Heimatvereins Darne ließen dann doch wieder ein Lächeln in den Gesichtern der Zuschauer erkennen. Der Seniorentreff GELingen sorgte mit Kaffee und selbstgebackenem Kuchen für das Wohl der Besucherinnen und Besucher.

Eröffnung der Messe

Die 3. Lingener Seniorenmesse wurde am Samstag, den 28.10.23 um 15:00 Uhr in der Halle IV eröffnet. Unter der Moderation von Christian Hüser stimmte der Kinderchor Brögbern-Damaschke die anwesenden „Ehrgäste“ und Zuhörer mit lustigen Songs zum Mitsingen in die Nachmittagsveranstaltung ein. Geladen waren Daniela De Ridder (MdB), Dr. Jana Köpke (Chefärztin Geriatrie am Bonifatius-Hospital), Mechthild Goldschmitt (Vorsitzende der Seniorenvertretung), Oberbürgermeister Dieter Krone, Christian Fühner (MdL), Horst-Dieter Dörr (Vorsitzender des Landesseniorenrates Niedersachsen, LSR) und Holger Berentzen vom Stadtpastoral Lingen.



Nach Begrüßung durch M. Goldschmitt führte D. Krone aus, welche Bedeutung das Ehrenamt auch bei der Arbeit der Seniorenvertretung besitzt. Der demographische Wandel zeigt sich auch in Lingen, wo der Anteil älterer Menschen über 60 Jahren bei über 25 % liegt mit steigender Tendenz. Die Tätigkeiten ehrenamtlicher Senioren umfassen Lesehilfen, Betreuungsmaßnahmen, Grünflächenpflege und Arbeit im Freiwilligenzentrum. Wünschenswert sei ein „pragmatisches Vorgehen“, ein längerfristiges Engagement. Er rief zum Mitmachen auf. Herr Dörr betonte die parteiübergreifende Tätigkeit des LSR. Er forderte, dass mehr Seniorenvertreter in den Ausschüssen der Kommunen als sog. „kooptierte Mitglieder“ zugelassen werden.

Bei einem anschließenden Rundgang über die Messe konnten sich die Ehrengäste einen Eindruck über die zahlreichen Angebote machen. Abschließend wurden sie zu einer Kaffeetafel eingeladen.

Vortrag Präventionsgruppe der Polizei Emsland/Grafschaft Bentheim

Stefan Hagemann, Mitglied des Präventionsteams, stellte in seinem Vortrag folgende Kernaussagen voran: Straftaten gegen ältere Menschen liegen auf einem Rekordniveau. Die Aufklärungsquote ist in Niedersachsen erfreulich hoch und liegt bei 66 %. Bei den sogen. „Enkeltrick-Varianten“ wird von falschen Polizisten Druck aufgebaut, Angst erzeugt und oftmals Geld in hohen Summen ergaunert. Im Jahr 2022 gab es in Niedersachsen 448 Versuche, 43 vollendete „erfolgreiche“ Straftaten, bei denen insges. 380.000 Euro erbeutet wurden (angezeigte Fälle). Die Anrufer melden sich telefonisch aus einem



Call-Center in der Türkei oder im Libanon und agieren psychologisch hochprofessionell. Die Devise der Angerufenen muss lauten: sofort auflegen, wenn es um Geld geht.

Aktuell wird von zahlreichen Fällen von „Messengerbetrug“ berichtet. Hierbei werden SMS-Nachrichten per Handy/Smartphone verschickt und hohe Geldbeträge angefordert, um eine Angehörige aus einer misslichen Lage zu befreien. Empfehlung: Nachricht sofort löschen.

Ebenfalls aktuell ist das Problem „Taschendiebstahl“ in Lingen. Die Täter haben sich auf die Märkte „Aldi“ und „Lidl“ spezialisiert, weil dort keine Kameraüberwachung vorhanden ist. Sie haben es auf Bargeld und IC-Karten abgesehen.

Da die Polizei nie unter der Nummer 110 bei Bürgern anruft und auch nie über Geld oder Wertgegenstände spricht, sind solche Telefonate hochverdächtig auf kriminelle Gesprächspartner.



„Weltneuheit ello“

Ein Highlight der 3. Lingener Seniorenmesse war die erstmalige Präsentation einer „Weltneuheit“ durch die Firma Voss healthcare aus Aachen: ein Prototyp des „ello“, eines elektrischen Rollators.

Entwickelt von vier Ingenieuren der TH Aachen sowie von Mitarbeitern der Hochschule Stuttgart und gebaut in der EU soll „ello“ im Jahr 2024 auf den Markt kommen. Durch einen Bremsassistenten, der beim Bergabfahren automatisch bremst und unterstützend eingreift, wenn es bergauf geht, fördert er die Sicherheit und wirkt kraftsparend. Er erhöht auch die Sicherheit bei der Sturzprävention, verhindert das Wegrollen und hilft beim Überwinden von Bordstein oder einer Stufe.

Nach den zwei Tagen waren sich die Aussteller und die Seniorenvertretung Lingen einig, dass die Messe eine gelungene Veranstaltung war. Dieses Format muss auf jeden Fall wiederholt werden, war das Resümee aller Beteiligten.

*Text: Dr. Gunther Bensch, Erwin Heinen, Johannes Ripperda
Fotos: Richard Heskamp*

AltersTraumaZentrum zertifiziert – DGU bescheinigt Bonifatius Hospital hohe Qualität ALTERSTRAUMAZENTRUM

Bei älteren Menschen stellen Unfallverletzungen, z. B. Knochenbrüche in Folge von Stürzen, höhere Anforderungen an die medizinische Behandlung als es bei jüngeren Patienten der Fall ist. Eine intensive Zusammenarbeit zwischen Geriatrie und Unfallchirurgie ist hier besonders wichtig. Um die bestmögliche Qualität sicherzustellen, hat sich das Bonifatius Hospital von unabhängigen Experten prüfen und als AltersTraumaZentrum zertifizieren lassen.

Eine steigende Lebenserwartung mit einhergehender vermehrter Sturzanfälligkeit, reduzierte Knochendichte oder Gangunsicherheiten begünstigen Unfälle im Alter. Die Alterstraumatologie beschäftigt sich mit solchen Frakturen, die im höheren Lebensalter auftreten. Verletzungen können zum Beispiel Becken- und Hüftgelenksfrakturen, kniegelenksnahe Brüche oder Wirbelsäulenfrakturen sein. Die betroffenen Patienten bringen oft einige Vorerkrankungen mit, die den Genesungsprozess beeinträchtigen. „Ein schlechter Allgemeinzustand, Muskelabbau, Osteoporose und dementielle Erkrankungen steigern das Risiko für Komplikationen“, erklärt die Chefärztin der Geriatrie, Dr. Jana Karin Köbcke. So können Mobilitätseinschränkungen, Lungenentzündungen, Druckgeschwüre oder Bewusstseinsstörungen auftreten. „Insgesamt ist die postoperative Sterblichkeit erhöht“, so Dr. Köbcke weiter.

Um diese Risiken zu senken, ist eine interdisziplinäre Zusammenarbeit von besonderer Bedeutung, wie sie im Bonifatius Hospital bereits seit Jahren gelebt wird. Durch die enge Verknüpfung der hochspezialisierten Altersmedizin mit modernen Verfahren aus Traumatologie und Endoprothetik (Gelenkersatz) können Behandlungsergebnisse optimiert werden.



Martijn Hofman, MD PhD, Chefarzt der Unfallchirurgie, Dr. Jana Karin Köbcke, Chefärztin der Geriatrie, sowie Peter Berlin, Koordinator des AltersTraumaZentrums, freuen sich über die Zertifizierung.

Konkret bedeutet dies beispielsweise gemeinsame Visiten aller beteiligten Fachabteilungen, eine Rund-um-die-Uhr-Versorgung, eine zeitnahe Operation möglichst innerhalb von 24 Stunden und eine enge Abstimmung mit der Physio- und Ergotherapie. „Durch unsere hausinterne Reha können die Fachärzte direkt hinzugezogen werden, es gibt kurze Wege“, berichtet der Chefarzt der Unfallchirurgie, Martijn Hofman, MD PhD, und ergänzt: „Man kann nur gemeinsam im Sinne des Patienten behandeln. Wir bieten bei uns im Haus daher ein ganzheitliches Konzept von der Operation über die postoperative gemeinsame Betreuung bis zur geriatrischen Reha an. Es gibt nur wenige Krankenhäuser, die dieses umfassende Komplettangebot bieten können.“

Dieses standardisierte Verfahren wurde nun von der Deutschen Gesellschaft für Unfallchirurgie (DGU) zertifiziert. Im Rahmen der Zertifizierung werden Qualitäts- und Versorgungsstandards anhand eines Kriterienkatalogs geprüft und gegebenenfalls überarbeitet. „Unser Ziel, den Patienten eine medizinisch optimale und hochwertige pflegerische und therapeutische Versorgung zukommen zu lassen, wurde bestätigt“, freut sich auch der Koordinator des AltersTraumaZentrums, Peter Berlin.

„Das abgestimmte Zusammenwirken des ärztlichen, pflegerischen, therapeutischen und sozialen Dienstes ermöglicht, älteren Patienten nach Sturzverletzungen wieder Mobilität und Lebensqualität zu geben, damit sie sich selbstständig versorgen und in das häusliche Umfeld entlassen werden können“, unterstreichen die drei Ärzte.

Text und Fotos: Bonifatius Hospital



Ein großes Team aus Ärzten, Pflegekräften, Ergo- und Physiotherapeuten arbeitet im AltersTraumaZentrum mit weiteren Fachabteilungen Hand in Hand zusammen.

**Dr. Bork informiert über den aktuellen Stand und die kurz- und mittelfristige Prognose in Lingen
AMBULANTE MED. VERSORGUNG**

Anlässlich einer Befragung von Seniorinnen und Senioren in der Stadt Lingen im Jahre 2022 zu diesem Thema ergab sich u. a. der Kritikpunkt „lange Wartezeiten“ und der Wunsch, Abhilfe zu schaffen. Herr Dr. Sebastian Bork, niedergelassener Allgemeinarzt, informierte am 09.08.2023 die Mitglieder der Seniorenvertretung und der Redaktion der „Drehscheibe“ über den aktuellen Stand und die kurz- und mittelfristige Prognose.

In Niedersachsen sind Ärztinnen und Ärzte im stationären (Krankenhaus) und ambulanten Sektor tätig, ferner im Gesundheitsdienst, beim Medizinischen Dienst, als Gefängnisarzt oder als Arbeitsmediziner. Die Kassenärztliche Vereinigung hat einen „Sicherstellungsauftrag“ und ist damit für eine ausreichende medizinische Versorgung verantwortlich. Ein Zulassungsausschuss regelt die Verteilung.

Der demografische Wandel (Stichwort Alterspyramide) bringt es mit sich, dass die Patientenzahlen kontinuierlich anwachsen bei gleichbleibender Zahl der Ärzte (in Niedersachsen 16.000, davon 8.000 Fach- und 5.000 Allgemeinärzte). Deren Durchschnittsalter steigt, ebenso die Zahl der Ärztinnen und deren Anteil im Angestelltenverhältnis. Gleichzeitig verliert die Niederlassung an Attraktivität, da Freizeit einen höheren Stellenwert erlangt hat (Stichwort: work-life-balance) und eine Scheu vor Personalverantwortung besteht. Die medizinische Versorgung wird zudem aufgrund des steigenden Lebensalters komplexer.

Welche Anreize und Angebote gibt es bereits von Seiten der Stadt Lingen und des Landkreises, um junge Ärztinnen und Ärzte ins Emsland zu locken? Seit Jahren existieren zahlreiche Förderprogramme, die z. B. Studierende mit Stipendien unterstützen, Finanzhilfen für Niederlassungswillige, bei der Facharztweiterbildung zum Allgemeinmediziner oder bei der Niederlassung in kleinen Kommunen beinhalten. Auch die Kassenärztliche Vereinigung beteiligt sich an der finanziellen Förderung.

Wie kann es nun gelingen, die ärztliche/medizinische Versorgung in Lingen und Umgebung zukünftig zu verbessern und zu sichern? Hierzu muss die Lebens- und Arbeitsqualität verbessert, die „Ressource Arzt“ geschont werden. Dies kann nach Ansicht von Dr. Borg geschehen, wenn z. B.



Die Vertretungsmitglieder in der Informationsveranstaltung mit Dr. Sebastian Bork

1. im „Notfall“ der Hausarzt die Patienten-Steuerung übernimmt und nicht primär der Facharzt/Spezialist, die Notfallpraxis oder die Notaufnahme im Krankenhaus aufgesucht wird. Dies muss auf freiwilliger Basis erfolgen,
 2. nicht sofort eine Maximal-Diagnostik eingeleitet wird,
 3. das Krankenhaus-Aufnahme- und Entlassungs-Management effizienter gestaltet wird, z. B. Doppeluntersuchungen vermieden werden,
 4. eine Verbesserung der Koordination und Vernetzung von Krankenhaus, Praxis, Pflege, Palliativversorgung erzielt wird,
 5. medizinische Assistenzberufe gefördert und mitfinanziert werden und
 6. die Digitalisierung sinnvoll umgesetzt wird.
- Eine Entlastung des Systems kann aber auch durch ein mitverantwortliches Handeln der Patienten erfolgen, indem

1. Versichertenkarte und Impfpass stets mitgeführt werden,
2. eine hausarztzentrierte Versorgung erfolgt,
3. vor einem Arztbesuch die wichtigsten Punkte/Anliegen notiert,
4. Termine rechtzeitig abgesagt,
5. die Patientenvollmacht und Patientenverfügung mitgeführt werden und
6. eine Akte mit Befundberichten angelegt wird.
7. Das Prinzip sollte lauten: der Patient geht zum Arzt und nicht umgekehrt.

Zusammengefasst: die anstehenden Probleme der ärztlichen Versorgung stellen ein gesamtgesellschaftliches Problem dar. Nur wenn Ärzte im Krankenhaus, niedergelassene Haus- und Fachärzte, Patienten, medizinisches Personal, aber auch Krankenkassen und Politik an einem Strick ziehen, wird sich eine Lösung finden lassen.

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

JANUAR 2024

- 15.01. **Übungsabend** 18:00 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
- 18.01. **Der Memory-Garten** 19:00 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 15400
- „Wer klug ist, sorgt vor“ – 19:00 Uhr | VHS
Informationen zu Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung, Kurs-Nr. 15220
- 20.01. **Frühstücksbrunch** 09:00 Uhr | GELingen e. V.
für Senioren – Anmeldung erforderlich
- 20.01. **Wohlfühltag mit Klangschalen** 10:00 Uhr | VHS
und meditativen Klanginstrumenten,
Kurs-Nr. 95250
- 23.01. **Preis-Doppelkopfturnier** 18:00 Uhr
Kolpinghaus Lingen, Infos Tel. 0591 9778615
- 25.01. **Richtig Erben und Vererben** 18:00 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 15200
- 27.01. **Ayurveda & Yoga zum** 09:30 Uhr | VHS
Kennenlernen, Kurs-Nr. 95720
- Mit Achtsamkeit ins** 10:00 Uhr | VHS
neue Jahr, Kurs-Nr. 95285
- 27.01. **Bingo für alle** 14:30 Uhr | GELingen e. V.
- 29.01. **Übungsabend** 18:00 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
- 30.01. **Yoga stärkt die Seele** 17:30 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 95580, 6 Termine

FEBRUAR 2024

- 03.02. **Frühstücksbrunch** 09:00 Uhr | GELingen e. V.
für Senioren – Anmeldung erforderlich
- 03.02. **Feldenkrais-Methode®** 10:00 Uhr | VHS
Tagesseminar, Bewusstheit durch Bewegung,
Kurs-Nr. 95110
- 05.02. **Fitness-Gymnastik** 10:00 Uhr | VHS
Für Frauen, Kurs-Nr. 96260, 16 Termine
- PC-Einstieg** 18:30 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 54021, 5 Termine
- 05.02. **Übungsabend** 18:00 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
- 06.02. **Älter werden – fit bleiben 60+** 08:45 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 96220, 13 Termine
- Durchstarten mit Englisch** 17:00 Uhr | VHS
für Fortgeschrittene I (B1) – 60+, Kurs-Nr.
72030 und Kurs 72035, jew. 15 Termine
- Yin Yoga & Yoga Nidra zur** 18:00 Uhr | VHS
Balance, Kurs-Nr. 95700, 6 Termine

- 06.02. **Ausgleichsgymnastik** 19:30 Uhr | VHS
Balance, Kurs-Nr. 96310, 15 Termine
- 07.02. **SmoveyAqua – 60+** 08:00 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 96000, 9 Termine
- Fitness für Senioren** 09:00 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 96250, 16 Termine
- Vinyasa-Yoga** 19:00 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 95510, 10 Termine
- Klangmeditationen** 20:00 Uhr | VHS
Auszeit für Körper, Geist und Seele,
Kurs-Nr. 95260, 4 Termine
- 08.02. **Seniorenkino** 13:30 Uhr | GELingen e. V.
- 08.02. **Qigong** 09:30 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 95350, 13 Termine
- Englisch für weit Fortge-** 10:00 Uhr | VHS
schriftene II (B2/C1) – 60+, Kurs-Nr. 72090, 15
Termine
- Sanftes Yoga in der** 18:15 Uhr | VHS
Trauerverarbeitung, Kurs-Nr. 95650, 5 Termine
- Ihr neues Notebook – Einstieg** 18:30 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 54170, 2 Termine
- Smartphones** 18:30 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 54502, 2 Termine
- 09.02. **Hatha-Yoga für Beginnende** 17:30 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 95410, 25 Termine
- Aqua-Gymnastik – Power** 20:15 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 96140, 16 Termine
- 10.02. **Bingo für alle** 14:30 Uhr | GELingen e. V.
- 12.02. **Rosenmontagsparty** 14:30 Uhr | GELingen e. V.
Motto: „Jubel. Trubel, Heiterkeit“ mit Anmeldung
- 13.02. **Preis-Doppelkopfturnier** 18:00 Uhr
Kolpinghaus Lingen, Infos Tel. 0591 9778615
- 15.02. „Wer klug ist, sorgt vor“ – 19:00 Uhr | VHS
Informationen zu Vorsorgevollmacht, Patienten-
und Betreuungsverfügung, Kurs-Nr. 15120
- 17.02. **Frühstücksbrunch** 09:00 Uhr | GELingen e. V.
für Senioren – Anmeldung erforderlich
- Fahrtenvorstellung** 15:00 Uhr | GELingen e. V.
in der Tanzgalerie Lorenz mit Anmeldung
- 24.02. **Ayurveda & Yoga zum** 09:30 Uhr | VHS
Kennenlernen, Kurs-Nr. 95730,
- Wohlfühltag mit Klangschalen** 10:00 Uhr | VHS
und meditativen Klanginstrumenten,
Kurs-Nr. 95270

VERANSTALTUNGEN IN LINGEN

24.02. **Grünkohlbuffet** 12:00 Uhr | GELingen e.V.
mit Grünkohl und verschiedenen Beilagen, mit
Anmeldung

Bingo für alle 14:30 Uhr | GELingen e.V.

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

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

MÄRZ 2024

02.03. **Frühstücksbrunch** 09:00 Uhr | GELingen e.V.
für Senioren – Anmeldung erforderlich

02.03. **Achtsamkeit in der Fastenzeit** 10:00 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 95290

05.03. **Information für Neubürger und
Interessierte der Seniorenvertretung Lingen** 16:00 Uhr
im Willkommensbüro für Lingen, Große Str. 19,
49808 Lingen (Ems)

08.03. **Kaffee und Klönen** 14:30 Uhr | GELingen e.V.
zum internationalen Frauentag – eine Überras-
chung für alle Frauen steht parat

09.03. **Bingo für alle** 14:30 Uhr | GELingen e.V.

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

11.03. **Glück beginnt im Kopf** 19:00 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 94100, Online-Kurs

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

13.03. **Kochrunde – gemeinsam** 19:00 Uhr | VHS
gegen Depression II, Kurs-Nr. 92095, 4 Termine

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

14.03. **„Wer klug ist, sorgt vor“ –** 19:00 Uhr | VHS
**Informationen zu Vorsorgevollmacht, Patien-
ten- und Betreuungsverfügung**, Kurs-Nr. 15100

16.03. **5 Wege zu einem perfekten** 09:00 Uhr | VHS
Gedächtnis-OnlineSeminar, Kurs-Nr. 22240,
Online-Kurs

16.03. **Frühstücksbrunch** 09:00 Uhr | GELingen e.V.
für Senioren – Anmeldung erforderlich

21.03. **Singen mit Nadja** 14:30 Uhr | GELingen e.V.
Wir begrüßen den Frühling musikalisch

23.03. **Bingo für alle** 14:30 Uhr | GELingen e.V.

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

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

30.03. **Ei, Ei, Ei Osterbrunch** 09:00 Uhr | GELingen e.V.
für Senioren – Anmeldung erforderlich

APRIL 2024

03.04. **Autogenes Training –** 20:00 Uhr | VHS
Einstiegskurs, Kurs-Nr. 95160, 8 Termine

04.04. **Wie rede ich eigentlich mit** 18:30 Uhr | VHS
mit mir? Sich selbst die beste Freundin sein –
Ermutung für sich selbst!, Kurs-Nr. 22120

iPad/iPhone – Erste Schritte 18:30 Uhr | VHS
und Basisfunktionen, Kurs-Nr. 54410, 2 Termine

05.04. **Yin Yoga & Yoga Nidra zur** 09:30 Uhr | VHS
Balance, Kurs-Nr. 95715, 8 Termine

06.04. **Frühstücksbuffet** 09:00 Uhr | GELingen e.V.
für Senioren – Anmeldung erforderlich

06.04. **Wohlfühltag mit Klangschalen** 10:00 Uhr | VHS
und meditativen Klanginstrumenten,
Kurs-Nr. 95280

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

09.04. **Information für Neubürger und** 17:00 Uhr
Interessierte der AWO im Willkommensbüro für
Lingen, Große Straße 19, 49808 Lingen (Ems)

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

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

13.04. **60er Jahre Party** 17:30 Uhr | GELingen e.V.
Musik, Kleidung und Party im Stil der Sechziger,
Anmeldung erforderlich



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

Bridge-Club-Lingen

Spieltermine: montags 17:30 Uhr (außer feiertags)

Spielort: Gemeindezentrum Lingen – Gauerbach, Jägerplatz 9. Auskünfte über Tel. 0591 48050 oder 05903 7623.
Homepage: www.bridgeclub-lingen.de, E-Mail: info@bridgeclub-lingen.de. Gäste sind herzlich willkommen!

Christ König Darme

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

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

GELingen e. V.

Bürozeiten: Mi. 15:00–18:00 Uhr

Offener Treff: Mo.–Fr. 09:00–12:00 Uhr

Offener Treff mit Programm (wöchentlich): Di. 11:30–13:30 Uhr – Mittagstisch, 13:30 Uhr – Englisch für Interessierte, 14:30 Uhr – Kaffee und Klönen; Mi. 14:30 Uhr – Kartenklopperclub; Do. 11:30–14:00 Uhr – Mittagstisch; Fr. 14:30 Uhr – Internetcafé, 14:30 Uhr – Kaffee und Klönen
Veranstaltungen im Monat: jed. 2. Do. 13:30 Uhr – Seniorenkino

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, 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 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

Spielenachmittag: mittwochs + samstags m. Kaffee u. Kuchen

Hockergymnastik: dienstags 10:45 bis 11:30 Uhr

Weitere Informationen finden Sie auf der nächsten Seite!

VERANSTALTUNGEN IN LINGEN

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: jeden Dienstag: 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. | 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

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**



Was ist das?

BILDERRÄTSEL

Was sehen Sie auf dem Bild?

Was zeigt der kleine Ausschnitt?

Hier geht es darum herauszufinden, was auf dem Bild zu sehen ist. Es handelt sich dabei um einen kleinen Ausschnitt aus einer viel grösseren Fotografie.

Viel Spass beim Rätseln!



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 zwei Motivtassen – Keramiktassen mit 340 ml „KIEK MOL Lingen“ gesponsert von der Medienwerkstatt GmbH & Co. KG, Lingen. Der Gewinn wird Ihnen zugestellt!

Einsendeschluss ist der 15. März 2024.

Lösung des letzten Rätsels (Kreuzworträtsel):
„Zinngiessen“

Die Gewinnerin ist Frau Valentina Reich aus Lingen. Sie hat zwei Gutscheine für den Samstagsbrunch im Seniorentreff GELingen, gesponsert vom Seniorentreff GELingen, Lookenstraße 10, 49808 Lingen gewonnen.

Herzlichen Glückwunsch!

Na – wer weiß es?

SCHERZFRAGEN

Wie kommt eine Ameise über den Fluss?

Sie nimmt das A weg und fliegt darüber.

Welches Tier versteckt sich im Kaffee?

Der Affe.

Was kann man nicht mit Worten ausdrücken?

Den Schwamm.

Welcher Peter macht den meisten Krach?

Der Trompeter.

Logisches Denken

SUDOKU



Füllen Sie die leeren Zellen mit Ziffern zwischen 1 und 9. Dabei darf innerhalb einer Box (3 x 3 Zellen) sowie in jeder horizontalen und vertikalen Reihe des Gesamtfeldes jede Ziffer nur einmal vorkommen.

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

Projekt der AWO Lingen bundesweit einmalig SCHLAGANFALLHILFE

In Lingen und dem südlichen Emsland kann nun nach über einem Jahr gründlicher Vorbereitung von der Arbeiterwohlfahrt (AWO) die dringend erforderliche Begleitung und Unterstützung von Schlaganfallpatienten starten. Die erforderliche Schulung umfasste acht Module mit mehr als 60 Unterrichtsstunden.

In einer eindrucksvollen Feierstunde, an der u. a. Friederike Prisett, Gesundheitswissenschaftlerin bei der Stiftung Deutsche Schlaganfallhilfe, die stellvertretende Vorsitzende des Präsidiums der AWO Bezirksverband Weser-Ems Ulla Groskurt sowie der Leiter des Fachbereichs Arbeit und Soziales bei der Stadt Lingen Christof Helming und vom Landkreis Emsland der Leiter des Fachbereichs Soziales Wilfried Ripperda teilnahmen, konnten nun den Schlaganfallhelferinnen und Helfern die Zertifikate überreicht werden. Beteiligt an der Feierstunde waren weiterhin alle Dozentinnen und Dozenten, die das gesamte Projekt begleitet haben.

„Schlaganfall, was tun“?

Unter dieser Überschrift ging Dr. Andreas Wellmer, Chefarzt der Neurologie am Meppener Ludmilienstift, in seinem Vortrag auf das Krankheitsbild Schlaganfall ein. Bei der Rettung des Patienten spiele der Faktor Zeit eine große Rolle. Dr. Wellmer bezeichnete das Schlaganfallprojekt der AWO als eine sehr gute Hilfestellung für alle Patientinnen und Patienten und deren Angehörige.

Das Projekt wurde als Team von Gertrud Berning und dem Vorsitzenden des AWO Ortsverein

Lingen e.V. Reinhold Hoffmann geleitet. In ihren Redebeiträgen lobten beide das gute Miteinander aller Gruppenteilnehmer als eine wichtige Voraussetzung für das gesamte Projekt.

Frederike Prisett beschrieb die Arbeit der Stiftung Deutsche Schlaganfallhilfe. Neben dem Projekt „Schlaganfall-Helfer“ organisiere die Stiftung u. a. auch die Ausbildung von Schlaganfall-Lotsen. Als einmalig bezeichnete sie das vom Ortsverein der Lingener Arbeiterwohlfahrt durchgeführte Projekt, weil sowohl der Einsatz der Helferinnen und Helfer wie auch Organisation und Leitung des Projektes erstmals in Deutschland vollständig ehrenamtlich betrieben wird.

Abschließend wurde den Schlaganfallhelferinnen und Helfern unter großem Beifall das von der Stiftung und der AWO unterzeichnete Zertifikat überreicht.

Die Schlaganfallhelfer bieten:

- Beratung und Informationen z. B. zu Sozialleistungen, Hilfsmitteln
- Organisation einer Selbsthilfegruppe
- Hilfestellung bei Behördengängen
- Spaziergänge
- Theaterbesuche
- Zuspruch und Ermutigung der Patienten und deren Angehörige
- Vermittlung von weiteren Hilfen
- Entlastung der Angehörigen

Ab sofort können sich hilfesuchende Schlaganfallpatienten oder deren Angehörige an die AWO unter den Telefon-Nr. 0591 28845694 oder 0591 75313 sowie per Mail unter awo.lingenvorsitz@gmail.com wenden.

Text: Hajo Wiedorn; Foto: Richard Heskamp



Das Foto zeigt die Schlaganfallhelfer*innen Susanne Resing-Dannert, Febrina Lübbers, Elke Wege, Omid Thamasebi und Elfe Engel (mit Zertifikat) sowie die übrigen Teilnehmer der Feierstunde.

Podiumsdiskussion am 1. Oktober 2023 im Curanum Lingen WELTSENIORENTAG

Aus Anlass des „Weltseniorentages 2023“ hatte die Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (SVL) am Sonntag, den 01.10.23, in die Seniorenresidenz Curanum in Lingen eingeladen. Er ist im Jahre 1990 von der UN aus der Taufe gehoben worden und hat zum Ziel, „das Versprechen der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte für ältere Menschen – generationenübergreifend – einzulösen“.

Der stellvertretende Vorsitzende der SVL, Herr Heinz-Peter Gebhardt, begrüßte die anwesenden Bewohner des Curanum, die Gäste, Referenten und die Harmonikas, die die musikalische Umrahmung übernahmen. Er bedankte sich bei Herrn Norbert Tischbiereck, dem Einrichtungsleiter des Curanum, und Frau Anke Krohn für die Möglichkeit, die Veranstaltung in ihren Räumen durchführen zu können. Er führte danach aus, welche Motive zur Einführung des Weltseniorentages beigetragen haben: die Leistungen der Senioren zu würdigen und wertzuschätzen, den Gewinn für die Gesellschaft, aber auch ihre Rechte und Bedürfnisse (z. B. Zugang zu Gesundheitsversorgung und Bildung) herauszustellen, Respekt und Anerkennung zu zeigen, also: in Würde zu altern.

Herr Tischbiereck stellte danach die Seniorenresidenz, deren Leiter er seit 10 Jahren ist, vor. Die Einrichtung bietet vollstationäre Pflege in 91 Einzel- und Doppelzimmern und betreutes Wohnen in 62 Apartments.

Herr Horst-Dieter Dörr, seit kurzem Vorsitzender des Landesseniorenrates, vertritt 2 Millionen Senioren in Niedersachsen, das sind 25 % der Bevölkerung. Sein Hauptziel sieht er in einer engen Kooperation und Kommunikation mit Vertretern demokratischer politischer Parteien. In naher Zukunft erhofft er sich, dass die Seniorenvertretungen in möglichst vielen Ratsausschüssen der Gemeinden repräsentiert sein werden.

In der anschließenden Podiumsdiskussion stellte Johannes Ripperda die 88-jährige Hannelore Kriening, Vorsitzende des Heimbeirates im Curanum vor, die dessen Aufgaben kurz erläuterte: Ansprechpartner zu sein für die Heimbewohnerinnen und Bewohner, für deren Probleme und Sorgen. Herr Tischbiereck erklärte, dass der „Pflegenotstand“ mit Personalengpässen z. Zt. noch keine größere Rolle im Curanum spiele: 65 Pflegekräfte seien hier beschäftigt,



Die Podiumsteilnehmer: Norbert Tischbiereck, Heimleiter, Hannelore Kriening, Vorsitzende Heimbeirat, Johannes Ripperda, Moderator, Heinz-Peter Gebhardt, Seniorenvertretung Lingen und Horst-Dieter Dörr, Vorsitzender Landesseniorenrat (v.l.n.r.)

mehrere befänden sich in der Ausbildung. Er mahnte generell eine gerechtere Bezahlung und mehr Wertschätzung an. Unterstützt werden die Mitarbeiter von etwa 20 Ehrenamtlichen, die u. a. in der Pflege und im Fahrdienst wertvolle Hilfe leisteten. Heinz-Peter Gebhardt erhofft sich zukünftig einen noch engeren Gedanken- und Informationsaustausch mit den Heimbeiräten der Lingener Einrichtungen und eine intensivere Zusammenarbeit (Treffen 1–2x im Jahr).

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

– Anzeige –

Unsere Angebote für Senioren in Lingen

Hausnotruf

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

Fahrdienste

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

Menüservice

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

Ausbildung

- | Erste Hilfe - für Senioren und Enkel

Besuchs- und Begleitungsdienst

- | ehrenamtlich in Lingen und Umgebung

Mobiler Einkaufswagen

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

Malteser Hilfsdienst

Lengericher Straße 39

49809 Lingen

Tel.: 0591/610 590

www.malteser-lingen.de

info.lingen@malteser.org



Malteser
...weil Nähe zählt.



Ein Anziehungspunkt in Lingen VERWEILEN AM KANAL

Ein wenig die Seele baumeln lassen, Enten füttern oder einfach dem Treiben auf dem Kanal zuschauen. Dies ist natürlich zu jeder Jahreszeit möglich. Vielleicht sollte die Bekleidung etwas angepasst sein. Ob zu Fuß bei einem Spaziergang oder mit dem Fahrrad, der Kanal ist ein Anziehungspunkt. Fährt man die Kanaltrasse von Nord nach Süd oder umgekehrt fällt jedem mittlerweile die hohe Frequenz der Nutzer des Fahrradweges, der auch als Teilabschnitt des Emsradweges beschildert ist, auf. Kleine Gruppen, Picknick, ein Glas Prosecco – alles ist hier mittlerweile anzutreffen.

Aber auch für die Linger Bevölkerung sind hier drei Orte zwischen den Brücken „Lindenstraße“ und „Meppener Straße“ in neuester Zeit zum Verweilen entstanden und sollen hier einmal gerade nun zum Herbst einmal hervorgehoben werden.

Zum einen sind es die Sitzgruppen am Kanal in Höhe des „Alten Hafen“. Dann die neue Terrasse unterhalb der alten neuen Meckerbrücke. Hier gibt es sogar Luft für einen platten Reifen am Fahrrad. Und zum Schluss der neue Bewegungspark in Altenlingen direkt am Forstweg.

Aber auch der „Emsauenpark“ – gar nicht weit vom Kanal und den drei beschriebenen Plätzen entfernt – mit den seniorengerechten Bewegungsgeräten bietet die Möglichkeit zum Verweilen in einer absolut naturnahen Umgebung. Dazu kann sogar auch noch die persönliche Fitness ausgebaut werden.

Übrigens Fitness! Im Alter immer wichtiger, um die persönliche Mobilität zu erhalten. Viele Bewegungsmuster und Handreichungen zur altersgemäßen Fitness sind überall zu finden. Zwischen 75 und 150 Minuten intensive körperliche Anstrengung pro Woche sollten es schon sein. Fahrradfahren oder ausgiebige Spaziergänge – es muss

ja nicht gleich der Halbmarathon sein. Aber diese Empfehlungen vieler Wissenschaftler stehen für einen gesunden Lebensstil. Wer sich daran hält, darf mit einem um 20 % reduzierten Sterblichkeitsrisiko gegenüber Bewegungsmuffeln rechnen. Also rd. 10 Minuten am Tag reichen schon – natürlich sind 20 Minuten besser. Hierbei sollte ein Mix aus Krafttraining, Ausdauertraining, Geschicklichkeit und Beweglichkeit gefunden werden.

Text und Fotos: Erwin Heinen



Ehrenamtlich beim SkF

AKTIV IM ALTER

Burgstraße 30 lautet die Adresse des SkF (Sozialdienst katholischer Frauen) e.V. in Lingen, wo mich Marita Theilen, Geschäftsführerin, herzlich begrüßt. 66 Hauptamtliche sind beim SkF tätig. Der Vorstand, mit der Vorsitzenden Simona Schulte, arbeitet ehrenamtlich, ebenso wie viele andere Engagierte.

Getreu dem Motto: Menschlichkeit, Nächstenliebe, Professionalität, setzt sich der SkF für Menschen in prekären Lebenssituationen ein und bietet Hilfe für alle in allen Lebenslagen an.

Engagement ist gefragt beim SkF, viele ehrenamtliche Helfer schenken Zeit, Zuwendung, Wissen und Lebenserfahrung und helfen damit Menschen, die nicht auf der Sonnenseite des Lebens stehen.

Im SkF-fashion arbeiten in Lingen am Alten Pferdemarkt 59 Ehrenamtliche und im Marktplatz in Freren 37 Ehrenamtliche, die gute, gebrauchte Sachen entgegennehmen, sortieren und zu kleinen Preisen wiederverkaufen.

Die SkF Waschtrommel am Alten Pferdemarkt beschäftigt Mitarbeiter, die bei Qualifizierungsmaßnahmen ausgesucht wurden und so wieder einen Arbeitsplatz gefunden haben. Die Waschtrommel arbeitet eng mit dem Christophorus-Werk zusammen. Ehrenamtliche helfen hier beim Hol- und Bringdienst.

Gesucht werden momentan Ehrenamtliche, die die Privatwäsche von Heimbewohnern abholen und später wieder zurückbringen. Haben Sie Zeit übrig und einen Führerschein und würden diese Tätigkeit gerne übernehmen? Melden Sie sich unter Tel. 0591 80062-0.

Auch am Alten Pferdemarkt ist das Café Zwischenstopp, das zu Kaffee und Kuchen, Snacks aber auch zum Mittagessen einlädt. Die Köchin ist hauptamtlich beschäftigt, zum Bedienen haben sich Ehrenamtliche bereit erklärt.

Im Frauen- und Kinderschutzhaus sorgen 15 Frauen für die Rufbereitschaft, damit Frauen und Kinder in Notsituationen Hilfe erhalten und zur Ruhe kommen können, um eine Lösung für das weitere Leben zu finden.

Ehrenamtliche fungieren auch als Familienpaten und schenken Familien in Belastungssituationen Zeit und Aufmerksamkeit und helfen durch prak-



tische Unterstützung im Alltag. Einfach: mehr wertvolle Zeit miteinander verbringen.

Im Wortschatzcafé treffen sich Frauen und Kinder mit Migrationshintergrund, um hauptsächlich die Sprachkenntnisse in Deutsch zu erweitern. Die hauptamtliche Koordinatorin wird durch 15 ehrenamtliche Frauen unterstützt. So ist dieses Angebot auch ein Treffen des Austausches, des Lernens und Lachens.

Mittwochs von 11:15 Uhr bis 13:00 Uhr gibt es auch die Möglichkeit, sich von einer Formularlotsin beim Ausfüllen von immer komplizierteren Anträgen und anderen Formularen helfen zu lassen.

Ehrenamtliche werden auch gesucht als gesetzliche Betreuer und im ambulant betreuten Wohnen.

Falls sie sich vorstellen können, auch eine ehrenamtliche Tätigkeit zu übernehmen, wenden Sie sich an den SkF, Sie werden mit offenen Armen empfangen.

Bedenken Sie: Sie geben nicht nur, Sie bekommen auch sehr viel wieder zurück.

Text: Brigitte Brüggmann; Foto: SkF

Lösung des
Rätsels von
Seite 15

Logisches
Denken
SUDOKU

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

Hunde als treue Begleiter für den Ruhestand FIT AUF SECHS BEINEN

Weit über Millionen Bundesbürger über sechzig Jahren teilen ihr Leben mit einem Hund aus vielen guten Gründen. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass das Zusammenleben mit einem Hund den Menschen optimistischer und ausgeglichener macht. Hunde lassen die Menschen mit anderen interagieren (Gespräche auf der Straße, im Park oder in der Hundeschule), sorgen für mehr Bewegung und lassen nicht das Gefühl von Einsamkeit aufkommen. Die Verantwortung für den Hund sorgt für die Verbesserung der geistigen und körperlichen Verfassung. Aber auch das Gefühl, dass man für jemanden verantwortlich ist, fördert die Zufriedenheit und die Lebensfreude.



Hunde bringen Bewegung in den Alltag – wortwörtlich Hunde sorgen für einen strukturierten Tagesablauf. Sie müssen mindestens zweimal pro Tag nach draußen, brauchen Bewegung und die Gelegenheit, ihr Geschäft zu verrichten. Durch den regelmäßigen Gassi-Gang kommen Frauen

und Herrchen an die frische Luft, treffen andere Hunde-Besitzer, knüpfen neue Kontakte und tun ihrem Körper etwas Gutes. Hunde brauchen natürlich viel Aufmerksamkeit und Zuneigung. Oft ersetzen sie uns einen Ansprechpartner und hören bei unseren Problemen zu. Das Sprechen fördert nicht nur die Beziehung zum Haustier, auch wir fühlen uns danach viel besser. Natürlich können unsere Lieblinge uns nicht verstehen beziehungsweise antworten, aber wir konnten uns unseren Kummer von der Seele reden. (vgl. hunde.de/Magazin)

Diese Dinge sind wichtig bei der Auswahl des Hundes für Senioren Die Entscheidung, sich im Seniorenalter einen Hund zuzulegen, muss gut durchdacht sein. Denn zur Freude, die er mit sich bringt, kommen auch tägliche Aufgaben. Welcher Hund passt zur Lebenssituation und ist am besten geeignet?

Das Energieniveau: Manche Hunderassen sind aktiver als andere Einige Rassen benötigen mehr Bewegung als andere. Für Senioren, die immer noch sehr aktiv sind, spricht nichts dagegen, einen Hund zu sich zu holen, der etwas mehr Auslauf braucht und gerne spielt. Sollte die Mobilität etwas einge-

schränkt sein, ist ein Hund, der nur kurze Spaziergänge braucht, ideal.

Das Alter: Ältere Hunde sind die bessere Wahl für Senioren Welpen sind niedlich, brauchen aber auch sehr viel Aufmerksamkeit, müssen anfangs alle zwei Stunden vor die Türe und sind generell sehr aktiv. Erwachsene Hunde hingegen sind in der Regel bereits stubenrein und gut mit Menschen sozialisiert, sie besitzen meist ein ruhigeres Gemüt und vorhersehbare Verhaltensmuster. Außerdem sollte man sich über die eigene Lebenserwartung Gedanken machen. Wer sorgt für den Hund, wenn der Besitzer stirbt oder krankheitsbedingt nicht mehr in der Lage ist, sich zu kümmern? Bei einem älteren Hund müssen Sie sich da weniger Sorgen machen.

Das Temperament: Hunde mit einem entspannten Gemüt sind geeigneter für Senioren Das Temperament von Hunden wird sowohl von den Genen als auch von der Art und Weise ihrer Erziehung beeinflusst. Während jeder Hund zu einem freundlichen Wesen erzogen werden kann, sind einige Rassen von Natur aus eher darauf konditioniert, sanft und gutmütig zu sein. Aber nicht zu vergessen, jedes Tier hat eine einzigartige Persönlichkeit. Da der Charakter und das Wesen jedes Hundes anders ist, ist es ratsam, den potenziellen Hund erst einmal kennenzulernen, um zu sehen, ob Hund und neuer Besitzer zueinander passen.

Die Pflege: es gibt Rassen, die mehr Pflege als andere benötigen Einige Rassen müssen regelmäßig gebadet, getrimmt und geschoren werden. Bei anderen hingegen reicht es, sie ab und an zu bürsten. Auch Zahn- und Pfotenpflege variieren vom Aufwand her je nach Hunderasse. Man muss in der Lage sein, die Bedürfnisse des Hundes alleine oder mithilfe eines Familienmitglieds zu bewältigen.

Die Kosten: Wie stehen Sie finanziell da? Können Sie sich einen Hund leisten? Ein Hund ist leider auch mit Kosten verbunden. Futter, ärztliche Behandlungen, Steuern: Das sind Dinge, die Sie nicht vergessen dürfen. Große Hunde sind meist kostenaufwendiger, da sie vor allem mehr Hundefutter brauchen. Bei schmaler Rente ist es ratsam, sich einen Hund zuzulegen, der weniger frisst und nicht so anfällig für Krankheiten ist.

(vgl. www.rinti.de/magazin/ Mary Oliver, Autorin)

Text und Foto: Marianne Schlütke-Bühns



Über den Tod spricht man nicht – eigentlich LINGENER HOSPIZ E.V.

Der Tod gehört zum Leben, ist aber oft ein Tabuthema. Nicht aber für Jule Heilen, Koordinatorin des Lingener Hospiz e. V. Sie sprach über das Thema Sterben und Tod und stellte die Arbeit des Hospizvereins vor.

Frau Heilen ist eine von drei Koordinatorinnen, ihre Kolleginnen sind Irmgard Lucas und Helene Krieger-Friedrich. Die ehrenamtliche Vorsitzende ist Frau Birgit Stoßberg.

Der Lingener Hospiz e.V. wurde 1996 als ambulanter Hospizdienst gegründet und war der 1. Hospizverein im Emsland. Er bietet Sterbenden, Familienangehörigen, Freunden und Verwandten Begleitung und Hilfe in der letzten Lebensphase sowie in der Zeit der Trauer an. Zu den Aufgabenbereichen des Hospizvereins gehören:

- Sterbebegleitung,
- Trauerbegleitung und hospizliche Öffentlichkeitsarbeit.

Die Ehrenamtlichen, die sich entschieden haben, Sterbende zu begleiten, werden in 120 Stunden auf diese Aufgabe vorbereitet, Supervisionen und Fortbildungen folgen. Den ersten Besuch bei einer zu begleitenden Person machen die Koordinatorinnen. Sie versuchen dabei herauszufinden, wie geholfen werden kann. Begleitungen können entweder Zuhause, im Krankenhaus, in stationären Altenpflegeheimen oder auf der Palliativstation erfolgen. Die Begleitung ist bei Tod oder bei einer Genesung abgeschlossen.

Auch die Ehrenamtlichen, die sich für die Trauerbegleitung entschieden haben, sind dafür qualifiziert. Eine Koordinatorin übernimmt auch hier das erste Gespräch und setzt sodann die passende Begleitperson aus dem Ehrenamt für die Einzeltrauerbegleitung ein. Man darf kommen, solange man Hilfe benötigt.

Einmal im Monat findet ein Trauercafé mit Kaffee und Kuchen statt, wo sich Trauernde untereinander austauschen können. Auch Trauerspaziergänge, bei denen einfach in Bewegung über die Trauer gesprochen werden kann, helfen, diese zu bewältigen.

Eine Kindertrauergruppe startete im Dezember und bietet nun Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, mit Gleichaltrigen im geschützten Rahmen über die eigene Trauer sprechen zu können.



Haben sie schon von „Hospiz macht Schule“ gehört? Eine Woche lang dürfen Schüler und Schülerinnen der 3. und 4. Klasse zu den Themen „Leben, Sterben, Tod und Trauer“ arbeiten. Hier werden Schwellenängste abgebaut, auch bei den Eltern. Es wird nicht nur erzählt, so kommt z. B. ein Bestatter dazu und spricht über seinen Beruf, bringt anschaulich einen Sarg mit, den die Kinder bunt und nach ihren Vorstellungen bemalen und damit Berührungsängste abbauen können.

Die Hilfen vom Lingener Hospiz e.V. sind alle kostenfrei und werden vor allem durch Spenden und Vereinsbeiträgen finanziert. Unterstützt wird jeder und jede, unabhängig von der Abstammung, der Herkunft, sex. Orientierung, Religion, pol. Überzeugung, Alter und Geschlecht.

Der Hospiz e.V. verfügt über ein großes Netzwerk, z. B. BHPV (Bildungszentrum für Hospiz- und Palliativversorgung), Palliativstützpunkt, Löwenherz, Caritas, St. Bonifatius Hospital, Freiwilligenzentrum, Dekanat Emsland-Süd, Ehe-, Familien-, Lebens- und Erziehungsberatung im Bistum Osnabrück, Christophorus Werk. Zu den hospizlichen Themen kann man sich kostenlos auch Bücher im Lingener Hospiz e.V. ausleihen.

Alles in Allem war das ein informativer Abend, der viele Ängste abgebaut und geholfen hat, das dem Tod etwas von seinem Schrecken genommen wurde. Das Wissen, in der letzten Lebensphase und in der Zeit der Trauer nicht allein sein zu müssen, ist beruhigend.

Für weitere Informationen und Unterstützungsangebote besuchen Sie gerne die Internetseite des Vereins: www.lingener-hospiz.de, melden Sie sich telefonisch 0591 831647, per Mail: mail@lingener-hospiz.de oder schauen Sie direkt in den Vereinsräumlichkeiten in der Mühlentorstr. 6b rein.

Text: Brigitte Brüggmann; Foto: Hospiz

Sturzprophylaxe

AKTIV UND MOBIL

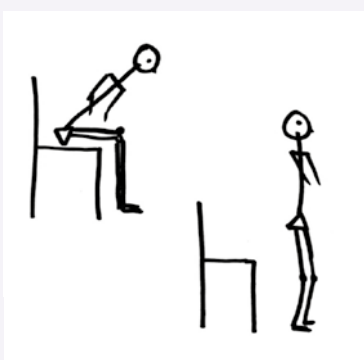
Bewegung im Alltag ist ein wichtiges Mittel um Stürzen entgegenzuwirken. Je mehr Sie sich bewegen, desto besser ist ihre Muskulatur trainiert um Stürze zu verhindern. Daher ist es wichtig einen aktiven Alltag zu gestalten.

Leichte Übungen für zu Hause

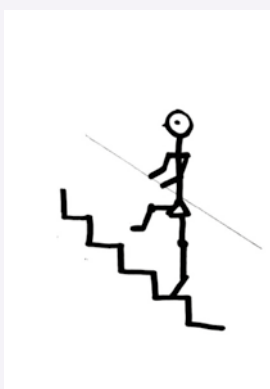
Sie stehen aufrecht und halten sich wenn nötig an einem stabilen Stuhl fest. Heben Sie ein Bein nach vorne oben ab und stellen es dann wieder auf. Danach das andere Bein. Mehrere Wiederholungen sind möglich. Langsame Bewegung.



Vom Sitz in den Stand: Lehnen Sie sich nach vorne indem Sie Ihre Hüftgelenke beugen. Die Füße tragen nun einen großen Teil Ihres Gewichtes, stehen Sie langsam auf.



Wenn Sie auf eine Stufe steigen drücken Sie sich mit dem Fuß auf die Fußspitze hoch, gleichzeitig schwingt das freie Bein nach vorne oben. Halten Sie sich zunächst am Treppengeländer fest. So dauert die Treppe zwar etwas länger, Sie haben jedoch ein tolles Wadentraining.



Sie stehen aufrecht und halten sich an einem stabilen Tisch fest. Machen Sie einen Schritt nach vorne und senken Sie dabei Ihr hinteres Knie Richtung Boden ab. Kleine Bewegungen sind möglich. Langsame Ausführung mit mehreren Wiederholungen.



Florian Bartschat-Janßen
Gemeinschaftspraxis Fastabend/Bartschat-Janßen

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.

BUTTERMILCH-PFANNKUCHEN MIT QUARK-SAHNE-CREME

Zutaten für ca. 20 kleine Pfannkuchen: 3 EL Butter, 150 g Buttermilch oder 150 ml Milch, 250 g Magerquark, 200 g Vollkornmehl, 2 Eier, 1 Päckchen Vanillezucker, 2 TL Backpulver, 6 EL Zucker, 600 g Himbeeren, Salz, 350 g Sahne, 30% Fett

Nährstoffe: 147Kcal, 14 g Kohlenhydrate, 8 g Fett, 5 g Eiweiß

Zubereitung: 2 EL Butter in einem Topf bei schwacher Hitze zerlassen und abkühlen lassen. Mehl, Backpulver und 1 Prise Salz in einer Schüssel gut mischen. In einer zweiten Schüssel die zerlassene Butter, Buttermilch, Eier und 2 EL Zucker mit dem Handrührgerät schaumig schlagen. Mehlmischung unterrühren und den Teig 15 Minuten quellen lassen. Den Backofen auf 70 °C Umluft vorheizen. Restliche Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Vom Teig mit einem Esslöffel kleine Mengen abnehmen, in die Pfanne setzen und zu kleinen Pfannkuchen verstreichen. Hitze reduzieren und die Pfannkuchen 2–3 Minuten auf jeder Seite backen, im Backofen warm halten. Sahne steif schlagen und mit Quark, Vanillezucker und 2–3 EL Zucker mischen. Himbeeren verlesen, abbrausen und trocken tupfen. Einige Himbeeren für die Dekoration beiseitelegen, restliche Himbeeren in einem kleinen Topf mit 2 EL Wasser und dem restlichen Zucker zugedeckt 2–3 Minuten erhitzen. Zum Servieren nach Belieben die Pfannkuchen getrennt mit der Quark-Sahne-Creme und der Himbeersauce servieren oder jeweils abwechselnd einige Pfannkuchen mit der Creme aufeinanderstacken und die Himbeersauce darauf anrichten. Mit den restlichen Himbeeren garnieren.

Quelle: IN FORM Deutschland



OPA LINGEN

Gesundes Winterwetter

Auch wenn die Temperaturen in Lingen nicht so tief liegen, dass man von Rekorden sprechen könnte – extrem kalt ist es trotzdem. Vor allem, wenn man sich von den herrlichen Sonnenstrahlen locken lässt und sich jäh vom eisigen Ostwind geküsst fühlt. Der treibt einem ruckzuck die Tränen in die Augen und man hat das Gefühl, Wangen und Ohren wollen gleich zerspringen.

Dennoch, wenn uns dann schon mal eine Schneelandschaft vergönnt ist, dann will ich sie auch durchstreifen. Also heißt es, sich dick einzupacken, die Stirn mit einem Stirnband zu schützen, den Schal am besten gleich dreimal um den Hals wickeln und dann: nichts wie raus vor die Tore der Stadt. Natürlich ist ein strammer Schritt erforderlich, um der Kälte, die von allen Seiten versucht unter Hosen und Jacken zu kriechen, ein Schnippchen zu schlagen. Obwohl jeder, der sich aufrafft und die ersten Schritte in die Winterlandschaft wagt, sehr schnell feststellen wird, dass ein zügiger Laufschrift die Kälte schnell vertreibt, dass sich gar ein gemütliches Wärmefeld in der Jacke bildet und man weit davon entfernt ist, zu frieren.

Die kalte Luft ist übrigens in keiner Weise schädlich oder erkältungsbegünstigend. Krank wird davon niemand! Wichtig für die Bronchien ist das Atmen durch die Nase, wo die kalte Luft angewärmt wird, bevor sie in die Lungen gelangt. Wer sich dennoch einen Schnupfen holt, der hätte ihn sich auch beim Einkaufen im nächsten Geschäft geholt, weil ein Schnupfen einfach nur anzeigt, dass das Immunsystem gerade etwas schwächelt. Übrigens halten sich die meisten Viren und Bakterien überhaupt viel lieber in Einkaufsläden als in eisiger Winterluft auf.

Ein besonders schöner Augenblick des Spaziergangs erwartet mich zum Ende. Dann nämlich, wenn die ungeschützte Nase rot getönt ist und es den Füßen in den Stiefeln doch langsam zu kalt wird, sodass sie sich Richtung Heimat wenden. Dann freue ich mich auf die gemütliche Wärme, die mir mein Ofen spendet. Ich kann mir

nichts Schöneres vorstellen, als nach einem Winterspaziergang, meinen frisch aufgebrühten Tee zu genießen. Die wohlige Wärme knisternder Holzscheite, der Duft von geschlagenem Holz und das flackernde Feuer, das mich sofort zum Träumen und Sinnieren einfängt, das ist jedes Mal ein starker Augenblick, den ich mit allen Sinnen genieße.

Und dann schmunzle ich, denn es fallen mir wieder die Miesmacher ein, die mich für verrückt erklärten, als ich vor einigen Jahren kundtat, dass ich mir einen Ofen zulegen würde um die ständig steigenden Gaspreise zu unterlaufen. „So viel Holz kannst Du gar nicht lagern, um alles damit zu heizen!“ oder „Da musst Du ja jeden Tag Asche entsorgen und Staub wischen!“ wurde orakelt. Doch meine Rechnung ging auf. Die Öfen waren vor einigen Jahren noch günstiger als heute und auch das Holz war billig. Schon nach dem ersten Winter bekam ich 40 Prozent meiner Heizkosten-Vorauszahlungen für Gas zurück. Da staunten sie nicht schlecht, die alten Nörgler.

Und auch wenn die Preise für Holz mittlerweile gestiegen sind, so spare ich noch immer jedes Jahr einen dreistelligen Betrag ein. Aber auch der gesundheitliche Aspekt soll nicht unerwähnt bleiben. Man kann sein Holz natürlich fertig gehackt und geschnitten kaufen. Man kann es aber auch besonders günstig einkaufen, wenn es in handliche Stämme geschnitten ist, die man sich selber auf die gewünschte Größe bringt. Das ist ein herrlicher Sport für die Herbsttage. Den Gang in ein teures Fitness-Studio kann man sich damit wirklich sparen. Auch das Stapeln der gehackten Holzscheite ist

eine ebenso intelligente wie auch schweißtreibende Herausforderung. Irgendwie gibt einem diese Arbeit das Gefühl, ganz nah an seinen tierischen Wurzeln zu sein und selten fühlt man sich nach körperlicher Anstrengung so ausgefüllt und zufrieden.



Text + Bildrechte Opa Lingen © agkues

Nie wieder eine Ausgabe verpassen:



Den LINGENER jetzt digital abonnieren

Lassen Sie sich den LINGENER ganz bequem auf das eigene Smartphone, Tablet oder den PC schicken!

Einfach den QR-Code scannen und sich auf unserer Homepage für das eigene monatliche, kostenlose Stadtmagazin anmelden.



Jeder Neu-Abonnent erhält gratis einen **FOTO-MAGNETEN!**

Abholbar in der Medienwerkstatt, Neue Straße 2, 49808 Lingen.
Angebot nur, solange Vorrat reicht

WWW.MEDIENWERKSTATT-LINGEN.DE/DERLINGENER

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