

# DREHSCHEIBE

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

**Wie bleibt man gesund im Alter –  
Was uns gut tut, was uns bewegt**

Seite 4-5



Foto © Richard Heskamp

- 2 „Wussten Sie schon, dass...“; Informationsveranstaltung SoVD/Seniorenvertretung
- 3 Vorwort – Dr. med. Jana Karin Köbcke; Nachruf Gudrun Ahrens
- 4–5 Senioren aktuell – Vortrag: Wie bleibt man gesund im Alter
- 5 Senioren aktuell – Fit mit dem Pedelec
- 6–7 Senioren aktuell – Besichtigung Neubau Sparkasse
- 7 Senioren aktuell – Fit im Auto
- 8–9 Senioren aktuell – Interview mit Andrea Eckhardt-Smith
- 9 Senioren aktuell – Dezernentin Katrin Möllenkamp zu Gast in der Sitzung der SvL
- 10 Senioren aktuell – Neujahrsempfang 2024
- 11–14 Veranstaltungen in Lingen
- 15 Unterhaltung – Rätsel
- 16 Senioren aktiv – Campus im Dialog: Wie lernen wir morgen; Tan't Marie
- 17 Senioren aktiv – Der Mobile Einkaufswagen der Malteser
- 18 Senioren aktiv – Bericht über Alkoholkrankheit
- 19 Senioren aktiv – Aktiv im Alter: Seniorenschauspiel „Restrisiko“ Lingen; Aktiv und Mobil: Sturzprophylaxe
- 20 Senioren aktiv – Repair Café in Lingen
- 21 Senioren aktiv – Tanztee in der Tanzgalerie
- 22 Senioren aktiv – Kriminal-/Verkehrsprävention: Sicherheit erfahren; IN FORM Essen
- 23 Kolumne „OPA Lingen“

*In den nächsten Ausgaben werden weitere redaktionelle Beiträge der Lingener Seniorenverbände vorgestellt. Die nächste Ausgabe erscheint im Juli 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) Thorben Koop T. +49 (0) 591 61075-30 info@medienwerkstatt-lingen.de
Geschäftsführung Kommunikation	Lingen vierteljährlich: Januar, April, Juli, Oktober April 2024 – 39. Ausgabe Kostenlos an verschiedene Auslagestellen 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 Preiserminderungen oder Ersatzansprüchen.

Wussten  
Sie schon,  
dass...

... vor 60 Jahren, 1964, der Neubau der Berufsschulen an der Nöldeckestraße eingeweiht wurde? Erste Schulbuslinien aus den Landgemeinden zu den weiterführenden Schulen in Lingen gehen 1964 in Betrieb.

... vor 40 Jahren, 1984, mit dem Bau der Stadtbücherei an der Baccumer Straße begonnen wurde? Und dass in der Fußgängerzone 1984 der erste Spinolamarkt stattfand?

... vor 20 Jahren, 2004, der frühere Güterbahnhof zu einer Tanzgalerie umgebaut wurde? Und dass in den Hallen 31 und 51 des früheren Eisenbahnwerks 2004 das IT Zentrum-Emsland seinen Betrieb aufnahm?

Quelle: Dr. Andreas Eiyneck, Emslandmuseum Lingen

Hintergrundbild © pixabay.com

## Informationsveranstaltung des SoVD in Kooperation mit der Seniorenvertretung Lingen ESSEN UND TRINKEN

### Auch im Alter muss man essen Was? – Wann? – Wieviel?

Das Thema „Essen und Trinken“ begleitet unser Leben von Beginn an. Mahlzeiten in der Gemeinschaft wie der Familie, mit Freunden oder in der Wohngemeinschaft ermöglichen Gespräche, Gedankenaustausch, gemeinsame Freude und Spaß. Der Aspekt der Gesundheit, das heißt der ausgewogenen Nährstoffversorgung bei der Zubereitung der Mahlzeiten sollte neben dem des Genusses jedoch auch beachtet werden.

Zu einem Vortrag und Gespräch zu einer guten Ernährung referiert Birgit Hüer, Ernährungsberaterin/Diabetologin, Bonifatius Hospital Lingen.

**Donnerstag, 25. April 2024, 18:30 Uhr im Gasthaus Sperver, Bremer Straße 11, 49811 Lingen**

Anmeldungen bis zum 21.04.2024 bei [sovdlingen@gmail.com](mailto:sovdlingen@gmail.com), Tel: 0591 9778754 und unter [www.seniorenvertretung-lingen.de](http://www.seniorenvertretung-lingen.de)

**SOVD**  
OV Stadt Lingen

**SVL**  
SENIORVERTRETUNG  
IN DER STADT LINGEN (EMS)

Liebe Leserinnen und Leser,

in der Geriatrie behandeln wir alte und hochbetagte Patienten und Patientinnen. Hier steht der Erhalt der Lebensqualität mehr im Vordergrund als die Lebensverlängerung. Gerade nach akuten Erkrankungen oder Operationen ist diese Lebensqualität im hohen Alter oft verschlechtert. Unsere moderne und hochspezialisierte Medizin mit ihren vielen Möglichkeiten kann Krankheiten gut behandeln, aber ältere und hochbetagte Menschen verbleiben danach oft mit zunehmender Pflegebedürftigkeit und Abhängigkeit, Bettlägerigkeit oder Mobilitätseinschränkungen, zusammenfassend mit schlechterer Lebensqualität. Dabei sehen wir täglich, dass der vorherige Gesundheitszustand der Menschen von wesentlicher Bedeutung dabei ist, wie im höheren Alter akute Krankheiten überstanden werden. Je besser der körperliche und funktionelle Status mit stabilen Körperfunktionen, Selbstständigkeit im Alltag, Mobilität

und Kognition erhalten ist, umso höher ist die Reserve, auf welche man im Krankheitsfall zurückgreifen kann. Umso besser werden auch längere und schwerwiegende Krankheitsverläufe mit nachfolgender guter Lebensqualität überstanden. Alter ist gerecht, jeden ereilt es. Gegen Alter selbst können wir nichts tun und müssen wir auch nicht. Wie wir hohes Alter erreichen, in welchem Zustand, hängt jedoch zu einem bestimmten Teil von uns selbst ab. Diese Verantwortung für sich selbst wahrzunehmen, darum kann ich Sie nur bitten. Sie investieren in Ihre Zukunft.

Herzlichst

Dr. med. Jana Karin Köbcke



Foto © Bonifatius-Hospital, Lingen

Dr. med. Jana Karin Köpcke

## STECKBRIEF

- **Chefärztin der Geriatrie im Bonifatius-Hospital Lingen seit 2023**
- Fachärztin für Allgemeinmedizin und Innere Medizin mit Zusatzbezeichnung Geriatrie, Qualifikation im Bereich Manuelle Medizin, Naturheilverfahren,

Psychosomatische Grundversorgung  
- Nach dem Studium der Humanmedizin in Greifswald und Kiel schloss sich eine Ausbildung in Chirurgie, Intensivmedizin, Notfallmedizin und Innerer Medizin sowie Altersmedizin an. Zuletzt als Oberärztin in der Geriatriischen Klinik im Städtischen Krankenhaus Kiel tätig.



## Ins Grüne, ins Grüne

*Ins Grüne, ins Grüne,  
da lockt uns der Frühling, der liebliche Knabe,  
Und führt uns am blumentumwundenen Stabe  
Hinaus, wo die Lerchen und Amseln so wach,  
In Wälder, auf Felder, auf Hügel, zum Bach,  
Ins Grüne, ins Grüne.*

*Johann Anton Friedrich Reil, 1773-1843, deutsch-österreichischer Schriftsteller*

## Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems)

### NACHRUF

**Die Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems)**  
trauert um

## Gudrun Ahrens

Seit 2021 setzte sie sich als Mitglied der Vertretung mit großem Engagement sowie verlässlicher Hilfsbereitschaft für die Seniorenvertretung und ihre Aufgaben ein.

Wir trauern um unsere Vertretungskollegin, von der wir in Dankbarkeit Abschied nehmen.

Unser Mitgefühl gilt ihrer Familie.

Mechthild Goldschmitt  
Vorsitzende

Johannes Ripperda  
Geschäftsführer

Was uns gut tut, was uns bewegt

## WIE BLEIBT MAN GESUND IM ALTER?

„Alt werden und jung bleiben“ – so lautete der Titel eines Vortrages, den mein Großvater bereits in den 50er Jahren des letzten Jahrhunderts gehalten hat. Ist das auch noch im Jahre 2024 möglich? Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen, dass jeder Einzelne etwas dazu beitragen kann, seine Gesundheit bis ins höhere Alter zu verbessern oder zu erhalten.

Nachfolgend werden Empfehlungen ausgesprochen, wie das umsetzbar ist.

### 1. Treibe Sport, Sorge für ausreichende Bewegung:

Dies steht an erster Stelle und ist bis ins hohe Alter umsetzbar. Empfehlenswerte Sportarten sind Wandern, Walking, Jogging, Schwimmen und Radfahren. Sie wirken dem Abbau von Muskelmasse, dem Verlust der Ausdauer entgegen, erhöhen die körperliche Fitness und Körperkontrolle, verbessern das Gleichgewicht und reduzieren das Sturzrisiko.

Fachleute raten zu 150 Minuten moderater körperlicher Aktivität oder 75 Minuten intensiver Belastung am Stück pro Woche, ferner 2–3 x Krafttraining und Gleichgewichtsübungen für die Dauer von etwa 15 Minuten. Ausreichende Bewegung heißt: Vermeidung von Rolltreppen, Aufzügen und Laufbändern, Einkaufen zu Fuß, Benutzung von Fahrrad statt PKW, Hobbys wie Tanzen und Bewegung bei der Gartenarbeit.

Welche positiven Auswirkungen kann Sport im Alter weiterhin zeigen? Zu nennen sind Verbesserung des Schlafes, Vorbeugung von Depressionen, Förderung des Selbstvertrauens, Erhöhung der



Lebenserwartung durch Verminderung des Krebsrisikos, Prävention der Osteoporose.

Die Reduktion des Körpergewichtes (in den Normalbereich) wirkt sich auch positiv aus auf Gelenkerkrankungen und reduziert das Risiko von Erkrankungen wie Diabetes mellitus, Arteriosklerose, Thrombose, Schlaganfall, Herzinfarkt und Bluthochdruck.

### 2. Ernähre dich gesund:

Studien des Max-Planck-Instituts und aus den USA belegen, dass die sogenannte „Mittelmeer-Kost“ positiven Einfluss auf die Darmbakterien ausübt und damit sowohl entzündungshemmend wirkt als auch die Gefahr vor chronischen Krankheiten mindert.

Sie zeichnet sich dadurch aus, dass sie fleischarm, fischreich, reich an frischem Obst und Gemüse, Knoblauch und Nüssen ist und viel Olivenöl enthält. Calciumreiche Nahrung wirkt – wie Sonnenbestrahlung – der Osteoporose entgegen: Broccoli, Rucola, Grünkohl, Feldsalat, aber auch Milchprodukte wie Hartkäse, Joghurt, Milch, ferner Nüsse, Sonnenblumen- und Kürbiskerne.

Dies alles schützt vor Knochenbrüchigkeit. Der Verbrauch von Zucker und Fertiggerichten mit hohem Zuckeranteil (z. B. in Fruchtojoghurts, Heringsalat) sollte reduziert werden.

### 3. Pflege soziale Kontakte:

„Soziale und lebensfrohe Menschen leben länger“, das haben Forscher in Spanien herausgefunden.

Wer auch im Alter engagiert ist, Verantwortung übernimmt, sich sozial einbringt, am gesellschaftlichen Leben teilnimmt und eine positive Grundeinstellung hat, hat die Chance auf ein längeres Leben. Hierzu zählt auch ein intaktes familiäres Umfeld.

An der Universität Paderborn arbeiten Wissenschaftler z. Zt. an einer Studie, die klären soll, was kognitive Fähigkeiten (Lernen, Denken), Gesund-

heit und Mortalität (Sterblichkeit) älterer Menschen beeinflusst. Kognitive Fähigkeiten nehmen im Alter ab, was Auswirkungen auf Lebensqualität, wirtschaftliche Entscheidungen und menschliche Interaktionen hat. Geistige Arbeit wirkt diesem Prozess entgegen.

#### 4. Sorge für ausreichend und ruhigen Schlaf:

Dies ist eine wichtige Voraussetzung für eine notwendige Regeneration des Körpers. Empfohlen werden mindestens 7–8 h (Senioren) und 7–9 h (Erwachsene) nachts, u. U. zusätzlich ein Mittagschlaf.

#### 5. Übe Dich in Stressbewältigung, vermeide Überlastungen

#### 6. Verzichte auf Nikotin, starke Schmerzmittel mit Opioiden und trinke maßvoll Alkohol:

Insbesondere der Verzicht auf das Rauchen vermindert mehrere Gesundheitsrisiken.

Wer – zumindest einen Teil – dieser Ratschläge beherzigt, kann in den Genuss eines schönen Lebens im Alter kommen.

Text: Dr. Gunther Bensch; Bilder: motionarray.com

– Anzeige –

**Krone Radschlag**

**MOBIL UND SICHER AUCH IM ALTER!**

**ZUM BEISPIEL MIT UNSEREM DREIRAD VON PFAU-TEC**

**VEREINBAREN SIE GERNE EINEN TERMIN ZUR PROBEFAHRT**

[krone-radschlag.de](http://krone-radschlag.de)

Nordhorner Str. 22 | 49808 Lingen/Schepdsdorf | Tel.: 0591 3054 | [info@krone-radschlag.de](mailto:info@krone-radschlag.de)  
 Öffnungszeiten: Di.-Fr.: 09.00 - 12.30 Uhr | 14.00 - 18.00 Uhr & Sa.: 09.00 - 13.00 Uhr

## Fit mit dem Pedelec

### SICHERHEITSTRAINING

Immer mehr Menschen sind mit Pedelecs im Straßenverkehr unterwegs. Mal handelt es sich um geübte Radfahrerinnen und Radfahrer, mal um Personen, die neu auf ein Pedelec umgestiegen sind. Pedelecs kombinieren die positiven Eigenschaften des Fahrrades – umweltverträgliche Mobilität, Flexibilität, Unabhängigkeit, Steigerung der Fitness und Beweglichkeit – wegen des Elektromotors mit dem Vorteil des „eingebauten Rückenwindes“.



Dies macht Elektro-Fahrräder zu einer sinnvollen Alternative zum Auto – vor allem in Situationen, die mit einem herkömmlichen Fahrrad nicht oder nur unter Anstrengungen zu bewältigen sind. Sie bieten für ältere Menschen mit nachlassender Ausdauer und Kraft oder Menschen mit körperlichen Einschränkungen eine neue und begrüßenswerte Möglichkeit, mobil zu sein und zu bleiben. Doch mit der Geschwindigkeit oder wiedererdeckten Fahrradmobilität steigt auch das Risiko schwerer Unfälle. Vor allem unerfahrene Nutzer unterschätzen die durch die höhere Geschwindigkeit verlängerten Bremswege oder die motorischen Anforderungen. Besonders betroffen von schweren Unfällen sind ältere Verkehrsteilnehmer. Daher entwickelte die Landesverkehrswacht zu seinen bisherigen Fahrradprogrammen nun auch ein Pedelec-Trainingsprogramm.

**Das Sicherheitstraining findet auf dem Ausweichparkplatz der Lingener Verkehrswacht, Darmer Esch 75, 49811 Lingen (Fa. Dralon) statt.**

Die Teilnahme ist kostenlos. Mitzubringen ist ein verkehrssicheres Fahrrad und ein Fahrradhelm. Anmeldungen bitte per Mail an das Polizeipräventionsteam der Polizei Lingen [praevention@pi-el.polizei.niedersachsen.de](mailto:praevention@pi-el.polizei.niedersachsen.de), oder per Telefon 0171 7517970 Verkehrswacht Lingen, Franz Kleene.

Folgende Termine stehen zur Auswahl:

**07.05.2024, 15:00-17:00 Uhr und**

**18.06.2024, 15:00-17:00 Uhr**

Text und Bild: Polizeiinspektion Emsland/Grafschaft Bentheim – Präventionsteam

## Seniorenvertretung besucht die neue Sparkasse in Lingen – Nähe Marktplatz BESICHTIGUNG DES NEUBAUS

Sicherlich kennt zwischenzeitig jede Lingenerin und jeder Lingener den Neubau der Sparkasse Emsland in der Innenstadt gleich angrenzend zum Marktplatz. Aber eine Besichtigung der Räume ist noch einmal etwas Besonderes. Der Vorstand der Seniorenvertretung und das Redaktionsteam der Drehscheibe erhielten nun eine Einladung zur Besichtigung des gerade bezogenen neuen Hauses.

Vorstandsmitglied der Sparkasse Emsland Marco Meine und Geschäftsstellenleiter Siegfried Gladis begrüßten uns im Foyer. Es war, obwohl die Sparkasse ihre Filiale bereits geschlossen hatte, ziemlich viel los an den Geldautomaten. Warum?



Geschäftsstellenleiter Siegfried Gladis mit den Mitgliedern der Seniorenvertretung und der Drehscheibe

Es war bereits der Lingener Weihnachtsmarkt eröffnet und so scheint zumindest schon einmal die Standortbestimmung für die Kundschaft zu stimmen. Aber trotzdem strahlte das Gebäude eine architektonische Ruhe aus. „Klare Linien, aufeinander abgestimmte Farben und ein offenes Haus zeichnen unseres Erachtens dieses Gebäude aus!“, so Siegfried Gladis.

In seinen weiteren Ausführungen ging er auch auf verschiedene politische Sichtweisen ein. Angefangen von der Frage nach dem Standort über die ersten Gestaltungsentwürfe bis hin zum Verkauf des ehemaligen Sparkassengebäudes wurden klare Aussagen getroffen. Diese deckten sich auch mit den späteren Ausführungen zum Steckbrief des Gebäudes. Die Sparkasse Emsland wollte

dieses Gebäude so haben, um am Kunden zu bleiben!

Begonnen mit einem städtebaulichen Wettbewerb im Januar 2018 konnte nach etwas mehr als vier Jahren der Einzug erfolgen. Gebaut unter Berücksichtigung der neuesten technischen Entwicklungen wie beispielsweise die weitestgehende Vermeidung zum Verbrennen von fossilen Brennstoffen wurden insgesamt 3.354 qm Nutzfläche, verteilt auf drei Vollgeschosse, Keller und einem Dachgeschoss, geschaffen. Die bisherige gewerbliche Vermietung im Erdgeschoss an das Schuhhaus Hilbers und im Dachgeschoss an den NDR konnte ebenfalls beibehalten werden.

– Anzeige –



**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](mailto:info@wvll.de)  
web: [www.wvll.de](http://www.wvll.de)**



Das neue Gebäude der Sparkasse Emsland, Am Markt 4 in Lingen

Siegfried Gladis erklärte mit ein wenig Stolz, dass 80% der Gewerke an Handwerksbetriebe hier in der Region vergeben werden konnten. Lediglich 20% mussten gezwungenermaßen an Spezialfirmen wie beispielsweise für den Tresor und den Aufzug vergeben werden.

In dem Gebäude werden ca. 45 hochmoderne Arbeitsplätze in Form eines offenen und ruhigen Arbeitens angeboten. Die Kundenberatung findet nicht mehr am Arbeitsplatz, sondern in separaten Beratungszimmern in der 1. Etage statt. Die Arbeitsplätze werden im sog. Desksharing benutzt. Also keine fest zugeordneten Schreibtische, sondern jede Mitarbeiterin oder jeder Mitarbeiter wechselt zu einem freien Arbeitsplatz.

Mit Blick auf die Kundschaft – und hier betonte er gerade den Aspekt der Zufriedenheit – stellte Siegfried Gladis die nach seiner Ansicht wichtigsten Aspekte vor. So werden im Schalterbereich drei Servicepoints und zusätzlich drei Kurzberatungsplätze angeboten. In der Selbstbedienungszone gibt es zwei Cash-Recycler, ein Outdoorautomat sowie Münzrollengeber und Münzzähler. Die Anzahl der Schließfächer wurde um 300 Stück auf rund 1.800 Stück erweitert. Er erläuterte, dass die Aufbewahrung von wichtigen Unterlagen in einem Bankschließfach immer populärer wird. Dieser Aufbewahrungsort ist sicher. Ein Versteck oder der eigene Safe in den eigenen vier Wänden hingegen eher durchschaubar und häufig bei einem Einbruch schnell zu finden.

Am Beispiel der Sparkasse in Lingen wurde uns verdeutlicht, dass der Kunde im Miteinander zum Berater eine „Win-Win-Situation“ erleben soll. Siegfried Gladis: „Der Kunde soll unsere Produkte nutzen, um sicher zu shoppen und zu investieren. Und am Ende des Tages sollte die Rendite auch für beide Seiten stimmen, was natürlich auch für Kredite gilt.“

Text: Erwin Heinen; Fotos: SVL, Lingen

## Das richtige Training für sicheres Autofahren

### SO MACHEN WIR SIE »FIT IM AUTO«

**Fit im Auto wird bereits seit 2015 erfolgreich und flächendeckend von unseren Niedersächsischen Orts- und Kreisverkehrswachten durchgeführt. Während des Trainings wird allen Senioren ab 65 Jahren gezeigt, wie sie sicher ihre Fahrkompetenz erhalten und stärken können.**

Mit ihrem eigenen Auto können sie auf dem Übungsplatz unter anderem das richtige Bremsen bei unterschiedlichen Geschwindigkeiten, oder das Einparken und Rangieren trainieren, oder auch ihre Reaktionsfähigkeit bei einer Slalomfahrt testen. Außerdem fahren sie mit zwei weiteren Teilnehmern und einem Fahrlehrer auch im öffentlichen Raum und erfahren so, wo sie im wahrsten Sinne des Wortes „sicher“ sind, aber auch was sie noch besser üben sollten oder auf was sie genauer achten müssen. Selbstverständlich lernen sie zudem Wissenswertes zu technischen Neuerungen im Auto sowie einige Änderungen in der Straßenverkehrsordnung kennen und erhalten wertvolle Tipps für schwierige Verkehrssituationen. Und natürlich bleibt genug Gelegenheit, sich mit allen Beteiligten auszutauschen und wichtige Erfahrungen zu teilen.

Der gemeinsame Kurs der Verkehrswacht Lingen und der Polizei Lingen findet auf dem Ausweichparkplatz der Lingener Verkehrswacht, Darmer Esch 75, 49811 Lingen (Fa. Dralon) statt.

Kosten: 40 Euro, Dauer: 4 Stunden

Interessierte wenden sich bitte per Mail an das Polizeipräventionsteam der Polizei Lingen [praevention@pi-el.polizei.niedersachsen.de](mailto:praevention@pi-el.polizei.niedersachsen.de)

Text: Polizeiinspektion Emsland/Grafschaft Bentheim – Präventionsteam;  
Foto: Verkehrswacht



## Kindheitserinnerungen an Lingen – ein Interview mit Andrea Eckhardt-Smith

### MOMENTE, DIE BLEIBEN

Andrea Eckhardt-Smith hat ihre Kindheit in Lingen verbracht, ist dann nach der Schulzeit nach England gegangen, hat eine Familie gegründet und lebt noch heute dort. Sie besucht mehrmals im Jahr ihre Verwandten und Freunde in Lingen.

#### **Welche Erinnerungen hast du an deine Kindheit im Gauerbach?**

1970 sind wir in den Gauerbach gezogen. Nur wenige Häuser standen dort, ich kann mich noch sehr genau an die vielen Kiefern auf allen Grundstücken erinnern. Wir haben Am Wachtelring 11 gewohnt. In unseren Straßen im Gauerbach gab es viele junge Familien mit vielen Kindern in meinem Alter. Wir gingen in allen Nachbarhäusern ein und aus, als ob es unser eigenes Haus gewesen wäre (besonders bei Hoffschroers, Feldmanns, Nordhoffs, Niendorfs und Kolmes). Unser Alltag sah so aus: morgens gingen wir zusammen zur Schule, und nachmittags war „Spielengehen“ in der Nachbarschaft angesagt.

Wir waren auf dem Spielplatz oder auf den Wiesen an der Becke, um Frösche zu fangen. Früher haben wir stundenlang und weit entfernt von unserem Elternhaus gespielt. Auf unseren „Spielwiesen“



*Unbefangene, glückliche und unbeschwerte Kindheit im Gauerbach*



*Andrea Eckhardt-Smith mit Ehemann John Smith*

entstanden im Laufe der Jahrzehnte die Wohngebiete Gauerbach 3 und 4. An die Unbeschwertheit und die vielen Freiheiten denke ich noch gerne zurück. Was wir in unserer Kindheit erleben, hat auch einen großen Einfluss auf unser weiteres Leben. Die meisten meiner Freunde kamen aus dem Grünen Revier. Wir sind immer über die Grundstückzäune gestiegen, bis mein Vater und H. Feldmann endlich ein kleines Tor im Garten eingebaut haben. Thomas G. war mit mir in der Orientierungsstufe in derselben Klasse. Er wohnt jetzt mit seiner Familie immer noch im Gauerbach.

#### **Wie ging dein Lebensweg weiter?**

Nach meiner Schulzeit wollte ich weg von Zuhause, von Lingen und die Welt entdecken. Sprachen waren immer schon mein „Ding“, ich bin dann nach England gegangen und habe Sprachen studiert, dann ein paar Jahre Französisch und Deutsch gelehrt. Ich bin dann im wahrsten Sinne des Wortes in England „hängengeblieben“, habe eine Familie gegründet und zwei tolle Kinder gekriegt.

Mein Vater hat dann in den 90er Jahren unser Haus im Gauerbach verkauft, um wieder in seine Heimat in die frühere DDR zu ziehen.

Danach habe ich in einem Rehabilitationszentrum mit Patienten mit einer Hirnverletzung gearbeitet. Ich war hier therapeutisch in dem Bereich Zukunftsplanung tätig, habe die Patienten bei den Themen Wohnen, Arbeiten und Hobbys unterstützt. Das Ziel der Rehabilitation ist eine möglichst hohe Selbständigkeit und Lebensqualität im Alltag wiederherzustellen.

Heute bin ich mit einem „echten“ John Smith verheiratet und wohne in Carshalton/Sutton, im Süden von London, wo es viele Grünflächen gibt und der Fluss „Wandle“ durchfließt.

Durch meinen Mann und meine Familie bin ich hier in England sesshaft geworden.

Die wichtigsten Erinnerungen, die mich immer auf meinem Lebensweg begleitet haben, sind meine unbefangene, glückliche und unbeschwertere Kindheit im Gauerbach. Das Zusammenleben stand im Mittelpunkt, man wusste, dass die Nachbarschaft für jeden, der wollte, da war. Soweit ich mich erinnern kann, wurde jeder Neuzugezogene mit einem selbstgemachten Kiefernkrantz willkommen geheißen und das natürlich zusammen mit viel Bier und Schnaps. Mir ist „a cup of tea“ wie hier in England immer lieber gewesen.

## Was verbindest du mit Lingen?

Wenn ich mein inneres Fotoalbum über meine Lebenszeit in Lingen durchsehe, merke ich, dass die meisten bleibenden Erinnerungen Augenblicke und Erlebnisse sind, die mit starken Emotionen verknüpft sind. Ich fühle mich immer noch mit Menschen aus meiner Kindheit und Jugend verbunden.

*Text: Marianne Schlütke-Bührs;  
Fotos: Andrea Eckhardt-Smith*

## Dezernentin Katrin Möllenkamp zu Gast in der Sitzung der Seniorenvertretung REGER AUSTAUSCH

**Anlässlich der letzten Sitzung der Seniorenvertretung Lingen war Katrin Möllenkamp, Dezernentin der Stadt Lingen (Ems) zu Gast. Als zuständige Dezernentin für den Bereich Senioren gab es einen regen Austausch über Themen der Seniorinnen und Senioren in Lingen.**

Das Wohnen in Lingen steht in diesem Jahr auf der Agenda der Seniorenvertretung an erster Stelle. Frau Möllenkamp war offen für die Anregungen der Vertretungsmitglieder zu den Themen: Seniorengerechtes Wohnen, bezahlbare Wohnungen und den Wohnungsbau. Nur durch eine transparente Zusammenfassung der Fragestellungen und Anforderungen können ganzheitliche Lösungsansätze gefunden werden. Auch die Pflegesituation ist eine große Herausforderung der nächsten Zeit. Hier geht es um die Herausforderungen die Personalnot in den Pflegeeinrichtungen sowie mittlerweile auch Sprachbarrieren zu bewerkstelligen. Eine Wertschätzung der Pflegekräfte sowie bezahlbare Plätze in den Pflegeeinrichtungen seien Grundsteine für die Problemlösung. Weiterhin wurde der Ärztemangel in Lingen angesprochen. Hier führte Frau Möllenkamp aus, dass es finanzielle Anreize für eine Niederlassung in Lingen gebe, jedoch auch andere Kommunen vergleichbare Angebot machen. Die Mobilität in der Stadt Lingen sei noch nicht optimal, führten die

Vertretungsmitglieder an. Die LiLi sei zwar ein gutes Angebot, habe jedoch noch viele Schwachstellen. Besonders schwierig sei es am Sonntag, da es hier kein Angebot der LiLi gebe.

Die Vertretungsmitglieder stellten ihre Projekte für die nächste Zeit vor. Hier geht es um die Erweiterung der Sprechzeit in den Ortsteilen, Einbindung der Seniorenvertretung in den Dorf App's, Notfallnummern an den Sitzgelegenheiten im Stadtgebiet sowie dem Projekt des Präventionstheaters „Leg einfach auf“ der den Telefonbetrug zu Lasten alter Menschen zum Thema hat.

*Text und Foto: SVL, Lingen*



*Katrin Möllenkamp (li.) im Kreise der Mitglieder der Seniorenvertretung Lingen*

## Seniorenvertretung Lingen

## NEUJAHRSEMPFANG 2024

Auch in diesem Jahr konnte Mechthild Goldschmitt, Vorsitzende der Lingener Seniorenvertretung, wieder zahlreiche Senioren und Seniorinnen sowie einige Ehrengäste im Waldhotel Neerschulte in Schepsdorf begrüßen. Sie wünschte den Anwesenden einen informativen und unterhaltenden Nachmittag und lud zunächst zu Kaffee und Neujahrshörnchen ein.

Der Erste Bürgermeister der Stadt Lingen, Stefan Heskamp, würdigte in seinem Grußwort besonders das Engagement der Seniorenvertretung für die Bürgerinnen und Bürger der Stadt. In einem weiteren Grußwort berichtete der Vorsitzende der Landesseniorenvertretung Horst-Dieter Dörr aus Nordhorn. Er erwähnte, dass es in Niedersachsen 217 Seniorenvertretungen gibt. Leider fehle dafür aber noch immer die gesetzliche Grundlage und so würden derartige Gremien in den unterschiedlichsten Kommunen bisher nur auf freiwilliger Basis eingerichtet. Und auch die Mitwirkungsmöglichkeiten der Seniorenvertretungen seien sehr unterschiedlich. Trotzdem werde überall wertvolle Arbeit geleistet. Rüdiger Witza aus Lengerich überbrachte die Grüße des Seniorenbeirates im Landkreis Emsland. Er bot intensive Zusammenarbeit an.

Heiner Pott, Vorsitzender des SKM, referiert „Zum Ehrenamt“. Ehrenamt sei unentgeltliche Arbeit für andere, und das nicht nur in Vereinen oder Verbänden, sondern auch im privaten Bereich. Viele Menschen in Deutschland seien ehrenamtlich tätig, wobei Frauen deutlich in der Überzahl sind. Als besonders wichtig bezeichnete er die Quartiersarbeit. Hier sei zu analysieren, wie die Wohnraumsituation aussieht, die ärztliche Versorgung müsse ermittelt werden, die Möglichkeiten der Pflege seien zu beleuchten und auch die Versorgung mit Lebensmitteln und Gegenständen des täglichen Bedarfs sind wichtige Faktoren. Um hier möglichst gute Ergeb-



Viele Gäste folgten der Einladung zum Neujahrsempfang



Heiner Pott, Vorsitzender des SKM bei seinem Vortrag

nisse zu erzielen müssten haupt- und ehrenamtlich Tätige eng zusammenarbeiten. Regelmäßige Gesprächstermine mit der Kommune seien zwingend notwendig. Die Seniorenvertretung müsse diese von Stadtrat und Verwaltung einfordern.

Heinz-Peter Gebhardt, stellvertretender Vorsitzender der Seniorenvertretung, blickte auf ein ereignisreiches Jahr 2023 zurück. Es haben 12 Vorstandssitzungen stattgefunden, 44 mal haben verschiedene Arbeitskreise getagt und 66 mal sind Veröffentlichungen in der Presse erfolgt. Besondere Veranstaltungen waren der Seniorencampus, Kriminal- und Verkehrsprävention in Zusammenarbeit mit der Polizei und ein Vortrag von Dr. Sebastian Bork zur ärztlichen Versorgung im Emsland. Außerdem hat der Vorstand der Seniorenvertretung sich in einer Klausurtagung im Ludwig-Windhorst-Haus mit seinen Arbeitsschwerpunkten befasst.

Weiter erwähnte er die wieder sehr gut besuchte Seniorenmesse, die Feier zum 10-jährigen Erscheinen der „Drehscheibe“ und eine Besichtigung der neu gestalteten Sparkasse am Markt. Ferner wies er darauf hin, dass der Seniorenratgeber neu aufgelegt worden ist. Mechthild Goldschmitt erklärte, dass auf die Verleihung des Engagement-Preises verzichtet wird. Die dafür vorgeschlagene Person wünscht eine solche Ehrung nicht und auf einen Ersatzvorschlag habe man verzichtet.

In ihrem Ausblick auf das neue Jahr erklärte sie, dass besonders die Wohnsituation beobachtet werden soll. Ferner sollen die verschiedenen Seniorenvereinigungen und Hilfseinrichtungen miteinander vernetzt werden. Dabei können die Dorf-Apps intensiv genutzt werden.

Nach dem Schlusswort der Vorsitzenden blieben noch viele Teilnehmer und Teilnehmerinnen bei- einander, um sich in gemütlicher Runde auszutauschen.

## APRIL 2024

- 18.04. **Tagesfahrt** 07:30 Uhr | GELingen e.V.  
nach Buxtehude und ins Alte Land –  
Anmeldung erforderlich

---

- Schreibwerkstatt** 10:30 Uhr | GELingen e.V.  
Frau Riedel lädt ein zum spaßigen Spiel mit  
Worten, ein Training für Gedächtnis u. Gehirn

---

- 20.04. **Frühstücksbuffet** 09:00 Uhr | GELingen e.V.  
Anmeldung erforderlich

---

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

---

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

---

- 24.04. **SmoveyAqua 60+** 08:00 Uhr | VHS  
Kurs-Nr. 96020, 8 Termine

---

- SmoveyAqua 60+** 08:45 Uhr | VHS  
Kurs-Nr. 96030, 8 Termine

- 25.04. **Spielenachmittag** 15:00 Uhr | NTH  
Doppelkopf, Mühle, Skipbo oder das persön-  
liche Lieblingsspiel, Anmeldung erforderlich

---

- 25.04. **Auch im Alter muss man essen Was? – Wann? – Wieviel?** 18:30 Uhr | SVL  
Informationsver-  
anstaltung der Seniorenvertretung Lingen  
in Kooperation mit dem SoVD OV Lingen im  
Gasthaus Sperver, Lingen-Brögbern

---

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

---

- 30.04. **Maibaum aufstellen** 14:30 Uhr | GELingen e. V.  
14:30 Uhr: Kaffee und Kuchen; 17:30 Uhr:  
Maibaum aufstellen mit frohem Gesang, An-  
meldung erforderlich; 18:30 Uhr: Grillen und  
Maibaumparty mit Musik und Tanz bis in die  
Nacht, Anmeldung erforderlich

## MAI 2024

- 02.05. **Schreibwerkstatt** 10:30 Uhr | GELingen e. V.

Weitere Informationen finden Sie auf der nächsten Seite!

– Anzeige –

**Der Lingener**  
WOHNEN UND LEBEN in Lingen und Umgebung  
3/2023  
4,00 Euro

**LINGEN (EMS)  
gestern & heute**

Viele Teile – ein Ganzes

**Hier erhältlich:**

- Medienwerkstatt, Neue Straße
- Darmer Apotheke, Rheiner Straße
- Stadtarchiv, Baccumer Straße

**Holen Sie sich die 3. Sonderausgabe des LINGENER**  
24 Seiten voller Fotos von gestern & heute mit vielen zusätzlichen Informationen

– Anzeige –

**MusikTheaterHighlights**  
Theater an der Wilhelmshöhe in Lingen (Ems)





**Je t'aime**  
Ein Serge-Gainsbourg-Abend  
Sonntag, 28. April 2024, 17 Uhr

**Spatz und Engel**  
Schauspiel mit Musik  
von Daniel Große Boymann & Thomas Kahry  
Freitag, 03. Mai 2024, 20 Uhr

**8 Frauen**  
Kriminalkomödie mit Musik  
Dienstag, 14. Mai 2024, 20 Uhr

Tickets und weitere Informationen  
[www.lingen.de/theater](http://www.lingen.de/theater)

Hier online buchen:



# VERANSTALTUNGEN IN LINGEN

- 04.05. **Frühstücksbrunch** 09:00 Uhr | GELingen e. V.  
Anmeldung erforderlich
- 06.05. **Übungsabend** 18:00 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
- 08.05. **Nordic Walking am Morgen** 09:00 Uhr | VHS  
Kurs-Nr. 96770, 7 Termine
- 11.05. **Bingo für alle** 14:30 Uhr | GELingen e. V.
12. 05. **Kaffee, Kuchen und gute Gespräche**, Seniorencafé Ü-60 auf dem Woltershof, Anmeldung erforderlich
- 13.05. **Übungsabend** 18:00 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
- 14.05. **Preis-Doppelkopfturnier** 18:00 Uhr  
Kolpinghaus Lingen, Infos Tel. 0591 9778615
- 16.05. **Schreibwerkstatt** 10:30 Uhr | GELingen e. V.
- 16.05. **Seniorenkino** 13:30 Uhr | GELingen e. V.
- 16.05. **Wing Chung (Kampfkunst)** 17:30 Uhr | VHS  
für Senioren, Kurs-Nr. 96730, 6 Termine
- 18.05. **Frühstücksbrunch** 09:00 Uhr | GELingen e. V.  
Anmeldung erforderlich
- 20.05.–  
25.05. **Mehrtagesfahrt** | GELingen e. V.  
Auf den Spuren Theodor Fontane“, Anmeldung erforderlich
23. 05. **Spielenachmittag** 15:00 Uhr | NTH  
Doppelkopf, Mühle, Skipbo oder das persönliche Lieblingsspiel, Anmeldung erforderlich
- 24.05. **Düfte in der Trauer- und Sterbebegleitung**, Kurs-Nr. 95750
- 25.05. **Bingo für alle** 14:30 Uhr | GELingen e. V.
- 28.05. **Preis-Doppelkopfturnier** 18:00 Uhr  
Kolpinghaus Lingen, Infos Tel. 0591 9778615
- 30.05. **Schreibwerkstatt** 10:30 Uhr | GELingen e. V.
09. 06. **Kaffee, Kuchen und gute Gespräche**, Seniorencafé Ü-60 auf dem Woltershof, Anmeldung erforderlich
- 11.06. **Preis-Doppelkopfturnier** 18:00 Uhr  
Kolpinghaus Lingen, Infos Tel. 0591 9778615
- 13.06. **Schreibwerkstatt** 10:30 Uhr | GELingen e. V.  
**Seniorenkino** 13:30 Uhr | GELingen e. V.
- 15.06. **Frühstücksbuffet** 09:00 Uhr | GELingen e. V.  
Anmeldung erforderlich
- 15.06. **Feldenkrais-Methode® Tagesseminar**, Bewusstheit durch Bewegung,  
Kurs-Nr. 95120
- 17.06. **Übungsabend** 18:00 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
- 20.06. **Tagesfahrt** 07:00 Uhr | GELingen e. V.  
nach Höxter, Besuch der Porzellanmanufaktur Fürstenberg, Anmeldung erforderlich
- 22.06. **Bingo für mit Rita** 14:30 Uhr | GELingen e. V.  
**Italienischer Abend** 17:30 Uhr | GELingen e. V.  
Italienische Speisen, Musik und Ambiente stehen auf dem Programm, Anmeldung erforderlich
- 25.06. **Preis-Doppelkopfturnier** 18:00 Uhr  
Kolpinghaus Lingen, Infos Tel. 0591 9778615
- 27.06. **Schreibwerkstatt** 10:30 Uhr | GELingen e. V.
27. 06. **Spielenachmittag** 15:00 Uhr | NTH  
Doppelkopf, Mühle, Skipbo oder das persönliche Lieblingsspiel, Anmeldung erforderlich
- 27.06.–  
30.06. **Mehrtagesfahrt** | GELingen e. V.  
nach Bad Lauchstedt/Göthestad, Anmeldung erforderlich

## JUNI 2024

- 01.06. **Frühstücksbrunch** 09:00 Uhr | GELingen e. V.  
Anmeldung erforderlich
- 01.06. **Repair Café im Gauerbach** 14:00 Uhr  
Reparaturen von Haushaltsgeräten, Textilien und mehr im Bürgerzentrum Gauerbach, Jägerplatz 9
- 03.06. **Übungsabend** 18:00 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
- 06.06. **Microsoft Office 60plus** 18:30 Uhr | VHS  
für Senioren, Kurs-Nr. 54200, 3 Termine
- 08.06. **Bingo für mit Rita** 14:30 Uhr | GELingen e. V.
- 01.07. **Übungsabend** 18:00 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
- 06.07. **Frühstücksbuffet** 09:00 Uhr | GELingen e. V.  
Anmeldung erforderlich
- 09.07. **Preis-Doppelkopfturnier** 18:00 Uhr  
Kolpinghaus Lingen, Infos Tel. 0591 9778615
- 11.07. **Schreibwerkstatt** 10:30 Uhr | GELingen e. V.  
**Seniorenkino** 13:30 Uhr | GELingen e. V.
14. 07. **Kaffee, Kuchen und gute Gespräche**, Seniorencafé Ü-60 auf dem Woltershof, Anmeldung erforderlich
- 15.07. **Übungsabend** 18:00 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
- 18.07. **Fahrt ins Blaue** | GELingen e. V.  
Anmeldung erforderlich

## JULI 2024

20.07. **Frühstücksbuffet** 09:00 Uhr | GELingen e. V.  
Anmeldung erforderlich

**Spielenacht – Grillabend**, anschl. kann gespielt werden, Kartenspiele, Gesellschaftsspiele, Brettspiele, Würfelspiele, Quizspiele und was das Spielerherz begehrt. Jeder wählt sein eigenes Spiel und die Spielpartner\*innen, Anmeldung erforderlich

25.07. **Spielenachmittag** 15:00 Uhr | NTH  
Doppelkopf, Mühle, Skipbo oder das persönliche Lieblingsspiel, Anmeldung erforderlich

SAVE THE DATE | TPZ Lingen

13.–19. September 2024

**21. Internationales Fest der Puppen**,  
Festival-Motto „wesenhaft verwoben“



Bild © Foto Fest der Puppen 2024

### 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](http://www.emsland.adfc.de) bzw. [www.touren-terminen.adfc.de](http://www.touren-terminen.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](http://www.bridgeclub-lingen.de), E-Mail: [info@bridgeclub-lingen.de](mailto: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: [vlissing@t-online.de](mailto:vlissing@t-online.de), Tel.: 0591 48636

**GELingen e. V.**

**Bürozeiten:** Mi. 15:00–17:30 Uhr

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

**Offener Treff mit Programm (wöchentlich):** Di. 11:30–13:30 Uhr – Mittagstisch, 13:00 Uhr – Englisch für Interessierte; Mi. 14:30 Uhr – Kartenklopperclub; Do. 11:30–13:30 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

Weitere Informationen finden Sie auf der nächsten Seite!

# VERANSTALTUNGEN IN LINGEN

## **Integrative Medizin Emsland e. V.**

Kostenlose Gesundheitsberatung an jedem Mittwoch von 15:00–17:00 Uhr (Termine nach telefonischer Vereinbarung 0157 39018857) im Mehrgenerationenhaus, Mühltendorstraße 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, Mühltendorstraße 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

## **Seniorentreff der Stadtverwaltung Lingen**

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

## **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**

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

## **St. Gertrudis Bramsche**

**Seniengruppe:** 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

**Spielenachmittag:** jeden 3. Dienstag im Monat um 15:00 Uhr im Pfarrheim

## **Förderkreis Wohnpark Gauerbach e. V.**

**Mittagstisch für Junioren & Senioren:** Jeden Dienstag 12:00 Uhr im Bürgerzentrum Gauerbach, Jägerplatz 9, 49811 Lingen. Anmeldung 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](mailto:mittagessenwabe@gmx.de)

## **Weitere Informationen zu den Veranstaltungen unter:**

**adfc | Ortsgruppe Lingen** | [www.adfc-emsland.de](http://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](mailto: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](http://www.lingener-briefmarkensammler.de)

**Lingener Hospiz e. V.** | Mühltendorstraße 6b | Tel. 0591 831647 | Mobil: 0160 6864303 | [www.lingener-hospiz.de](http://www.lingener-hospiz.de)

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

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

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

**NTH | natürlich to huus e.V.** | Woltershof | Rottumer Straße 12b, 49811 Lingen | Tel. 0591 14053099-20 | [www.natuerlich-to-huus.de](http://www.natuerlich-to-huus.de)

**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](mailto:post@seniorenvertretung-lingen.de) | [www.seniorenvertretung-lingen.de](http://www.seniorenvertretung-lingen.de)

**Skatclub „Herz Bube“** | Vereinslokal Kolpinghaus Lingen | Burgstraße 25 | 49808 Lingen | Tel. 0591 9778615 | [www.0444012.dskv.de](http://www.0444012.dskv.de)

**SkF | Sozialdienst katholischer Frauen e. V.** | Burgstraße 30 | Tel. 0591 80062-0 | [www.skf-lingen.de](http://www.skf-lingen.de)

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

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

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

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

## Finde Sie es heraus?

### BRÜCKENWÖRTER GESUCHT

Gesucht wird das Verbindungsglied, das die beiden Wörter gemeinsam haben und somit beim einen Wort hinten angehängt und beim anderen vorne dazugefügt werden kann. Daraus entstehen dann wieder zwei neue Begriffe, die aber nichts gemeinsam haben, außer das Brückenwort, das natürlich neu dazugekommen ist. Viel Spaß beim Rätseln!

- |     |             |      |           |
|-----|-------------|------|-----------|
| 1.  | Hand        | Ball | Spiel     |
| 2.  | Haupt       |      | Plan      |
| 3.  | Briefkasten |      | Brett     |
| 4.  | Nudel       |      | Form      |
| 5.  | Edel        |      | Kohle     |
| 6.  | Wasser      |      | Maschine  |
| 7.  | Diesel      |      | Boot      |
| 8.  | Kinder      |      | Platz     |
| 9.  | Abend       |      | Zeichen   |
| 10. | Kartoffel   |      | Schlüssel |
| 11. | Schnee      |      | Kammer    |

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](mailto:redaktion.drehscheibe@web.de) senden. Zu gewinnen gibt es ein modernes Schreibset bestehend aus Kugelschreiber und Gelschreiber, gestiftet von der Seniorenvertretung Lingen. Der Gewinn wird Ihnen zugestellt!

Einsendeschluss ist der 15. Juni 2024.

### Lösung des letzten Rätsels (Bilderrätsel):

„1 Euro Münze“

Die Gewinnerin ist Frau Pleus aus Lingen. Sie hat zwei Motiv-Keramiktassen mit „KIEK MOL Lingen“, gesponsert von der Medienwerkstatt GmbH & Co. KG, Lingen, gewonnen.

Herzlichen Glückwunsch!

## Na – wer weiß es?

### SCHERZFRAGEN

In welchen Zug passt nur ein Mensch?

*In den Anzug.*

Wann fällt einem das Abnehmen am leichtesten?

*Wenn das Telefon klingelt.*

Wie heißt die Steigerung von Buchstabensuppe?

*Wörtersee.*

Warum ist Zucker schlauer als Meersalz?

*Weil er raffiniert ist.*

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

## Hochschule Osnabrück (Campus Lingen): Wie lernen wir morgen? CAMPUS IM DIALOG

„Wie lernen wir morgen?“ lautete das Thema der Veranstaltung, die sich zum Ziel gesetzt hatte, einen Wissenstransfer zwischen Wissenschaft, Gesellschaft sowie wirtschaftlichen und öffentlichen Einrichtungen zu realisieren. In diesem Zusammenhang sollte es auch einen Rückblick auf die Entwicklung des Lernverhaltens in den vergangenen Jahren bis ins Jahr 2023 geben und der Versuch gemacht werden, in die Zukunft zu blicken.

Expertinnen und Experten aus verschiedenen Bereichen beteiligten sich an einer Podiumsdiskussion unter Leitung zweier Studentinnen und Studenten: Frau Dr. Vera Anne Gehrs, Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Learning Center der Hochschule Osnabrück und Leiterin des niedersächsischen Verbundprojekt „Future Skills. Applied“; Kai Schmidt, Lehrer und Schulleiter der Oberschule Uelsen und Youtube-Star „Lehrerschmidt“ mit über 1,7 Millionen Abonnenten; Christian Fühner, Landtagsabgeordneter und bildungspolitischer Sprecher der CDU-Landtagsfraktion und Studienrat/Berufsschullehrer an der BBS Lingen; Marcel Speker, Akademiedirektor des Ludwig-Windhorst-Haus (LWH) in Lingen. Hier wird die Wissensvermittlung für die Bereiche der beruflichen Fort- und Weiterbildung sowie Persönlichkeitsbildung/-entwicklung konzipiert.

Frau Gehrs hob hervor, wie wichtig die Individualisierung im Unterricht, auch zur Persönlichkeitsentwicklung sei. Herr Fühner beschrieb den Beitrag, den die Politik zur Bildung in der Schule leisten könne. Herr Speker führte aus, dass im LWH die Erwachsenenbildung im Vordergrund stehe. Die Teilnehmer kämen sowohl aus eigenem Antrieb als auch auf Veranlassung des Arbeitgebers.

Alle Teilnehmer waren sich einig, dass die Kommunikation im Unterricht von größter Bedeutung sei, um Kompetenzen zu erlangen. Voraussetzung seien Empathie, Beziehungsarbeit, Achtsamkeit und Zwischenmenschlichkeit. Gefordert wurde, die Universitäten weiter zu öffnen und nicht mehr das Abitur als alleiniges Zugangskriterium zu akzeptieren. Die derzeit von vielen Seiten geforderte und gewünschte Digitalisierung kann nur als Ergänzung beim Lernen gesehen werden. Basis bleibt weiterhin der Unterricht mit Interaktionen, Gedankenaustausch, Erlernen von Selbstkontrolle, Wecken von Neugier und Förderung der Begeisterungsfähigkeit und Motivation. All dies trägt zur Sozialisation in der Schule bei.

Da nicht alle Menschen/Schüler/-innen gleich sind, wird bei der Wissensvermittlung ein Mittelweg angestrebt, der nicht zur Langeweile bei den Guten und zur Überforderung der Schlechten führt – eine echte Herausforderung. Bereits in der Kita wird der Grundstock für das Lernen, damit für Bildung gelegt. Verhindert werden muss, dass bereits in der 1. Klasse der „Lernhunger“ stirbt. Der Lernprozess endet nicht mit einem Schulabschluss, der Reifeprüfung (Abitur), einem Universitäts- oder Ausbildungsabschluss – das bedeutet: „lebenslanges Lernen“ ist unverzichtbar.

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

## Tan't Marie

### PLATT IS COOL

In Zukunft werden an dieser Stelle in der Drehscheibe Geschichten, Erlebnisse und Erzählungen in plattdeutscher Sprache erscheinen.



Foto © freepik.com

Ik proot so gern ne'n Muul vull platt, vertell van olle Tiedten. Du sech mi dütt, ich seg die dat, un, wenn't genoeg is, loot di watt! Jo, so mag ik dat lien.

### Tant Marie ut Lingen

Fraulüde, eenen Dag ut de Holsken  
De Holsken ut, de Nylons an!  
Wi föhrt nu in de Stadt.  
Wi goht nu uppen Patt.  
Well alltiedt knoit un flietig werkt,  
de is dat ok maol satt.  
Vandage gew wit't Huswerk af,  
De Manslü könnt regeeren.  
Süß häw wi ja de Buxe an.  
Wat sall dat nu wall wern?  
De Kalwer bröllt. Dat Kinnervolk,  
dat vespert sick rein vull.  
Un mienen Hushär, glöwt man wiss,  
sitt röstig bi de Pull.  
Wat kockt wall ower, brannt wall an?  
Wu dull geht et derher?  
Och laot man Moder, Katt ut't Hus,  
dat is maol'n anner Wehr.  
Dorüm will wi vandage nich  
,t Gesicht in Krüsen slohn.  
Dor fällt noch kienen Schosteen üm.  
Dat Hus bliff noch wall stohn.  
De Sorgen jag wi gau bisiet.  
Holts us an düssen Raot:  
Wor nümmernich de Sünne schient,  
verkump de beste Saot.

Text: Maria Mönch-Tegeder

## Der Mobile Einkaufswagen der Malteser MEHR ALS EINE EINKAUFSHILFE

Seit Beginn dieses Jahres fährt der Mobile Einkaufswagen der Malteser in Lingen seine Touren auch in Freren. Im 14-tägigen Wechsel holen die Ehrenamtlichen die Seniorinnen und Senioren zuhause ab, begleiten den Einkauf und sitzen anschließend noch bei einer gemeinsamen Tasse Kaffee zusammen, bevor es wieder nach Hause geht.

Das Angebot wurde in Lingen bereits im Oktober 2023 nach der Corona-Pause wieder gestartet. Hier werden Lidl, Aldi und Rossmann an der Meppener Straße angesteuert. Mit der neuen Tour in Freren möchten die Malteser das Angebot noch mehr Menschen, die nicht mehr allein einkaufen können, öffnen. In Freren fahren die Malteser das Einkaufszentrum „Neuer Markt“ an. So können die verschiedenen Besorgungen der Fahrgäste erledigt werden. Aktuell stehen für die Touren zehn Ehrenamtliche im Wechsel zur Verfügung. So können auch Krankheitsfälle vertreten werden und die Touren finden zuverlässig statt.

„Ich war schon vor Corona Gast beim Mobilem Einkaufswagen der Malteser in Lingen. Ich bin froh, dass das Angebot wieder ins Leben gerufen wurde. Es ist für mich mehr als nur eine Einkaufshilfe. Ich komme raus, lerne nette Leute kennen und kann mich weiter selbst versorgen“, fasst eine Seniorin ihre Erfahrungen zusammen. „Die ersten Touren in diesem Jahr waren erfolgreich. Wir freuen uns, dass das Jahr so gut gestartet ist. Die Seniorinnen und Senioren können sich jede Woche bei uns neu für unsere Touren anmelden. So hat jeder die Möglichkeit, einen der Plätze zu erhalten“, erklärt Manfred Kampling, Stadtbeauftragter der Malteser in Lingen. Der Mobile Einkaufswagen fährt ab 2024 im wöchentlichen Wechsel donnerstagnachmittags in Freren und Lingen. Der Dienst ist kostenlos.



Die Malteser in Lingen sind für die Gäste des Mobilem Einkaufswagens mehr als nur eine Einkaufshilfe.

Sie haben Interesse an dem Dienst des Mobilem Einkaufswagens in Lingen? Dann melden Sie sich ganz einfach über die Dienststelle in Lingen an:

**Malteser Hilfsdienst e. V., Stadtgeschäftsstelle  
Lingen, Lengericher Straße 39, 49809 Lingen,  
Telefon: 0591 61059 0.**

Du willst dich ehrenamtlich engagieren? Der Mobile Einkaufswagen sucht noch engagierte Helfende, die Fahrten übernehmen und den Einkauf begleiten. Ruf einfach an und du erhältst erste Informationen, wie die freiwillige Arbeit bei der Einkaufshilfe der Malteser aussieht.

Text: Malteser Pressestelle, Anne Minnerup;  
Foto: J. Schulze

– 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.

Lösung des  
Rätsels von  
Seite 15

Logisches  
Denken  
SUDOKU

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

**Ich habe es geschafft – bis hier und heute**

## BERICHT ÜBER ALKOHOLKRANKHEIT

**Auf Einladung von Kristian Pohlmann, geistlicher Rektor der Katholischen LandvolkHochschule Oesede, reiste Siegfried Gebbeken aus Lingen am 05.12.2023 zu einem Vortrag in die Nähe von Osnabrück. Das Mitglied der Seniorenvertretung in der Stadt Lingen und Vorsitzender des SoVD Lingen berichtete vor Studierenden des WiKu, (Winter-Kurs) Fachrichtung Landwirtschaft, über seine persönlichen Erfahrungen mit seiner Alkoholkrankheit (seit 31 Jahren ist er inzwischen „trocken“).**

Der Alkoholgenuss und -missbrauch begann im Alter von 16 Jahren. Zu der Zeit war S. Gebbeken aktiver Fußballer und begann eine Lehre als Maschinenbauer. Am Abend suchte er Gespräche in der Kneipe – bei Bier und Schnaps sei er lockerer geworden, „es tat gut“. Der Alkoholkonsum nahm zu und verteilte sich über den ganzen Tag. Auch bei der Arbeit leerte er eine Flasche Schnaps. Damals kollabierte er erstmalig, wurde eine Woche im Bonifatius-Hospital behandelt, suchte aber sofort nach der Entlassung wieder eine Kneipe auf. In den Folgejahren wiederholten sich die Zusammenbrüche mehrfach, am 10.12.1992 zum 8. Mal. Jedes Mal lehnte er ausdrücklich eine Behandlung ab – und unterschrieb das auch. Bereits vorher hatte sich sein Allgemeinzustand deutlich verschlechtert, Sport konnte er schon lange nicht mehr treiben. Der Hausarzt veranlasste im Dezember 1992 die sofortige Krankenhauseinweisung; dort diagnostizierte man eine Leberzirrhose (Schrumpfleber) mit Wasserbauch (13–15 l Aszitis) und ein Nierenversagen. Tags darauf beurteilten die Ärzte gegenüber seinen Angehörigen seine Überlebenschancen mit 7%. Um zu verhindern, dass er in ein „Leberkoma“ fiel, sorgten Pflegekräfte rund um die Uhr an seinem Bett dafür, dass er nicht einschlief. Nach drei Wochen hatte sich sein Zustand gebessert, er nahm seine Umgebung wieder wahr und kam zur Erkenntnis, „dass es ihm auch ohne Alkohol gut ging“. Dies wurde zum Wendepunkt in

seinem Leben. Am 18.01.1993 erfolgte die Entlassung aus dem Krankenhaus. Er konnte sich nur im Rollstuhl fortbewegen, Treppensteigen war nicht möglich. Einen Therapieplatz in einer Reha-Klinik lehnte er ebenso kategorisch ab wie externe Hilfe z. B. von Anonymen Alkoholikern ... er war sich der Konsequenzen bewusst.

Im Alter von 34 Jahren wurde S. Gebbeken der Rentenbescheid zugestellt. Zwei Jahre später stellte ein Augenarzt eine hochgradige alkoholbedingte Seheinschränkung auf 15% im rechten bei hochgradiger Sehschwäche und eingeschränktem Gesichtsfeld des linken Auges fest. Schmerzen in den Beinen waren Folge einer alkoholischen „Polyneuropathie“.

Nach 1993 hat S. Gebbeken strikt und konsequent eine Alkohol-Abstinenz eingehalten. Seit 2012 arbeitet er ehrenamtlich beim SoVD, ab 2018 als deren Vorsitzender, ferner im Pfarrgemeinderat und in der Seniorenvertretung in der Stadt Lingen. Bereits seit Jahren ist er in Minijobs beschäftigt, seit mehr als 10 Jahren bei der Fa. Knuf in Lingen, was ihm sehr viel Freude bereitet.

Sein Leben hat er seiner bewundernswerten Willensstärke, dem konsequenten Verzicht auf Alkohol, der Motivation („ich mache das gerne“), seiner positiven Einstellung und der Tatsache zu verdanken, dass er den Umgang mit Menschen nicht scheut und sich zu seiner Alkoholkrankheit bekannt hat und bekennt. Er hat es unter das Motto gestellt: „Ich habe es geschafft – bis hier und heute“.

Mit den Teilnehmern der Veranstaltung entwickelte sich ein angeregter Gedanken- und Informationsaustausch. Alle zollten S. Gebbeken großen Respekt.

*Text: Dr. Gunther Bensch; Foto: KLVH Oesede*



*Dr. Gunther Bensch und Siegfried Gebbeken (v.l.) mit den Studierenden*

## Das Seniorentheater „Restrisiko“ Lingen

### AKTIV IM ALTER

Seit über 30 Jahren gibt es in Lingen das Seniorentheater „Restrisiko“, gegründet von der Stadt Lingen, dem Theaterpädagogischen Zentrum und der Emsländischen Landschaft. Die Leitung der Gruppe hat die Theaterpädagogin Frau Myra Schulte, die uns das Seniorentheater vorstellt:

In seinem 32jährigen Bestehen hat das Seniorentheater Restrisiko schon vieles erlebt. Besonders in Erinnerung sind unsere Teilnahmen an internationalen Seniorentheaterfestivals in Schweden, den Niederlanden und Litauen. Dazu verbindet uns eine langjährige Zusammenarbeit mit der Caritas. Mit unserem Theaterstück „Vereinbarkeit von Familie und Beruf“ waren wir bundesweit unterwegs, sind in zahlreichen großen Unternehmungen aufgetreten und haben sogar für den damaligen Bundesgesundheitsminister in Berlin gespielt. Wir haben ein großes Interesse daran, aktuelle Themen, die unsere Zielgruppe betreffen, theatral zu bearbeiten. Wir möchten den Blick schärfen und überalterte Sichtweisen auf ältere Menschen ins rechte Licht rücken. Verständnis für die Probleme der Senioren zu schaffen ist unser Ziel.

So auch unser Theaterstück „Der verkürzte Weg“ zum Thema „Aktive Hilfe beim Suizid“. Das Stück wurde von der Theatergruppe „Restrisiko“ selbst entwickelt und liefert eine Einführung und Diskussionsgrundlage zu diesem wichtigen Thema für aktiv Betroffene und Interessierte ohne konkret Stellung zu beziehen. Natürlich wollen wir uns zwischendurch auch mal lustigen Themen widmen.



Im Laufe der Jahre haben wir viele Feiern und Veranstaltungen mit unseren Sketchen bereichert. Als Ensemble sind wir von Anfang an eine Gruppe sehr engagierter und gestandener Frauen und Männer. Meistens erarbeiten und schreiben wir unsere Texte selber. Mit unserer reichen Lebenserfahrung gelingt es uns immer wieder, authentische und glaubhafte Figuren auf die Bühne zu zaubern, die das Publikum mit ihrem Spiel direkt ins Herz treffen.

Unsere neuesten Projekte sind ein aus der Lock-down-Phase entstandener lustiger Film über die Bewohner eines Mietshauses in Berlin. Diesen Film wollen wir den Senioren- und Pflegeheimen kostenlos zur Verfügung stellen.

Ein zweites Projekt ist das Emsland-Geister-Moorhaus (Arbeitstitel). Eine 400jährige Zeitreise durch das Emsland. Hier ist nichts so, wie es scheint. Eine bunte Vielfalt aus Licht, Kostümen und Überraschungen, multimedial umgesetzt.

„Herzlichen Dank für die Informationen zu der von Ihnen geleiteten Theatergruppe und weiterhin viel Erfolg.“

*Text und Foto: Myra Schulte*

## Sturzprophylaxe – Warum stürzen wir?

### AKTIV UND MOBIL

**Warum stürzen Menschen? Es wird im folgenden unter Ursachen unterschieden, die von außen kommen (externe Ursachen) und denen, die von innen, aus dem Körper des Menschen kommen (interne Ursachen).**

#### **Externe Ursachen:**

Umweltfaktoren, alle Dinge die von außen auf den Menschen einwirken (Bsp. Teppichkanten, rutschiges Laub u.v.m.)

#### **Interne Ursachen:**

Diese betreffen den Menschen selbst (Körper und Geist), z. B. Sehstörungen, Schwindel u.v.m.

Die Angst vor dem Sturz sorgt für eine verkrampfte Motorik/Bewegung. Dies bedeutet unsicherer

Gang und das Gleichgewicht nimmt ab.

Die Angst ist normal und darf auftreten. Das Angstgefühl gar nicht zulassen zu wollen, lässt die Angst eher stärker werden. (vgl. Stärker als die Angst - Hogrefe Verlag)

Der Sport/die Gymnastik, allein oder in einer Gruppe, ist ein wichtiger Bestandteil der Sturzprophylaxe! Kraft, Koordination und Ausdauer sind Säulen der Prophylaxe.

Um weiter sicher durch den Alltag zu gehen, müssen drei Fragen beantwortet werden:

**Was** möchte ich tun?

**Wo** möchte ich es tun?

**Wann** möchte ich es tun?

Viel Erfolg bei der Beantwortung der drei Fragen.

*Florian Bartschat-Janßen, Physiotherapeut BSc. Sporttherapeut  
Quelle: Sturzprophylaxe durch Bewegung Katrin Dirschauer Fobize Bremen*

Neues Repair Café in Lingen eröffnet

## NICHT WEGWERFEN, REPARIEREN!

Nach dem erfolgreichen Start des Repair Cafés im November 2023 findet nun alle 8 Wochen im Bürgerzentrum Gauerbach in Lingen das Repair Café statt. Dort reparieren ehrenamtliche Helfer gemeinsam mit den Besitzern defekte Haushaltsartikel wie Föhne, Nähmaschinen, Staubsauger, Kaffeemaschinen oder Textilien, statt sie einfach wegzuworfen.

Die Idee ist so einfach wie genial und stammt von einer holländischen Stiftung: Geschickte Mitmenschen reparieren beschädigte Artikel, die dadurch weiter genutzt werden können. Dadurch werden Neuanschaffungen vermieden und die Umwelt geschont. Nicht nur der Nachhaltigkeit Gedanke ist wichtig, sondern auch ganz „nebenbei“ fördert diese Form der Nachbarschaftshilfe auch noch soziale Kontakte.

Durch die Initiative von Rolf Haberland und Marianne Schlütke-Bührs und unter tatkräftigem Einsatz von Holger Berentzen und der Katholischen Frauengemeinschaft mit Unterstützung des Fördervereins Gauerbach waren beste Voraussetzun-

gen gegeben, um ein Repair Café im Bürgerzentrum anzusiedeln.

Als dann am Samstag im Januar um 14:00 Uhr die Tore des Repair Cafés wieder geöffnet wurden, herrschte großer Andrang. An den Werkbänken reparierten fleißige Experten. Die Gäste überbrückten die Wartezeit im Café bei einem Stück Kuchen und einer Tasse Kaffee.

Auch das Jahr 2024 ist super angelaufen, das Repair Café hat bei der ersten Aktion im Januar über 50 erfolgreiche Reparaturen vorgenommen. An erster Stelle stehen Staubsauger, gefolgt von Küchengeräten und Textilien.

Die nächsten Termine sind geplant am:

**01. Juni**

**27. Juli**

**28. September**

**30. November**

jeweils im Bürgerzentrum Gauerbach, Jägerplatz 9 von 14:00 bis 17:00 Uhr.

Sollten Sie Lust haben als ehrenamtliche Helferin/ehrenamtlicher Helfer mitzuwirken, bitte senden Sie eine E-Mail an [Repaircafe@gauerbach.de](mailto:Repaircafe@gauerbach.de)

*Text und Foto: Walter Ahlrichs*



Die Änderungsnäherinnen (v.l.): Angela Berndsen, Marianne Schlütke-Bührs, Anni Thesing, Monika Krieger

## Runter vom Sofa und auf zum TANZTEE IN DIE TANZGALERIE

Einmal im Monat heißt es in der Tanzgalerie Lorenz „Herzlich Willkommen zum Tanztee“. Svetlana Lorenz begrüßt ihre Gäste persönlich im Eingangsbereich. Bereits das vierte Mal findet diese Veranstaltung in der Tanzgalerie statt, an der ungefähr 80 tanzbegeisterte Seniorinnen und Senioren am Sonntagnachmittag teilnehmen. Die Tische sind stilvoll gedeckt, die Tanzfläche „poliert“ und die Senioren haben sich schick gemacht. Die Räumlichkeiten teilen sich in zwei Bereiche: ein Bereich mit gedeckten Tischen, an denen man gemütlich Kaffee trinken, leckeren Kuchen essen und ein Schwätzchen halten kann, in dem anderen Bereich befindet sich die Tanzfläche mit Tanzspiegel.

Anfangs herrscht noch eine gespannte Ruhe auf der Tanzfläche. Doch sobald die ersten Töne des Liedes „Er gehört zu mir“ von Marianne Rosenberg erklingt, löst sich die Spannung und zieht die Besucher zum Discofox auf die Tanzfläche. Die Besucher zwischen 60 und 90 Jahren legen dann eine ganz schön kesse Sohle aufs Parkett.

Tatsächlich geht es allen natürlich ums Tanzen. Tanzen in netter, geselliger Runde. Musikwünsche werden im Vorfelde vom DJ entgegengenommen, es ist querbeet alles dabei: vom langsamen Walzer, Foxtrott, über Cha-Cha bis zum Tango. Die Tanzpädagogin Svetlana Lorenz gibt auch mal Tipps, wenn der ein oder andere Mal einen neuen Grundschritt ausprobieren möchte.

Die Idee zum Tanztee haben Käthe und Joseph Triphaus zusammen mit Holger Berentzen vom

Stadtpastoral in Lingen ins Leben gerufen. Das Ehepaar Triphaus kommt gebürtig aus Lingen, hat dann viele Jahrzehnte in anderen Städten gelebt und ist 2017 wieder in ihre Heimat zurückgekehrt. Tanzen ist ein Hobby von beiden, zumal sie sich bei einem Tanzabend kennengelernt haben.



Svetlana Lorenz

Heute freuen sie sich, dass ihre Idee so viel Anklang auch in Lingen gefunden hat. Doch nicht nur Senioren aus Lingen sind hier anzutreffen, sondern auch tanzbegeisterte Gäste aus Freren, Anderverne, Höne, und Meppen.

Eine Dame aus der Runde sagt „Wo kann man in unserem Alter noch zum Tanzen gehen. Tanzcafes wie früher gibt es kaum, auf Schützenfesten und Hochzeiten sind wir mittlerweile weniger vertreten, die jungen Leute tanzen meistens nicht mehr zusammen, sondern jeder für sich alleine. Hier haben wir die Gelegenheit, uns zu bewegen, Spaß zu haben und unseren Körper und Geist in Schwung zu halten. Da bleibt man aktiv und gesund.“ Und schon sind die Tische wieder leer und die Tanzfläche voll belegt.

Es sind auch Paare dabei, die in jüngeren Jahren professionell auf Tanzturnieren getanzt und auch Preise erhalten haben. Heute tanzen sie mit Genuss. „Es ist immer ein schöner abwechslungsreicher Nachmittag“, sagt ein Herr zu der Musik „Mit sechsundsechzig Jahren, da fängt das Leben an“ von Udo Jürgens. Doch nicht nur Musik aus vergangener Zeit, sondern auch aktuelle Titel von Helene Fischer oder Kerstin Ott animieren die Senioren allein oder paarweise zum Tanzen.

Wer aus gesundheitlichen Gründen nicht tanzen kann, singt oder summt die alten Schlager und Evergreens mit, genießt die Stimmung oder den Kaffee und Kuchen.

Text und Foto: Marianne Schlütke-Bührs



„Runter vom Sofa und auf zum Tanztee“: Unter diesem Motto sind an jedem zweiten Sonntag im Monat Senioren und Junggebliebene von 15 bis 18 Uhr in die Tanzgalerie Lorenz an der Bernd-Rosemeyer-Straße 10 in Lingen eingeladen. Der Eintritt inklusive Kaffee und ein Stück Kuchen liegt bei 12 €. Anmeldung unter Telefon 0591 66468, Kurzentschlossene können auch spontan kommen. Die nächsten Termine für den Tanztee sind: 05.05.2024, 09.06.2024 und am 11.08.2024.

## Kriminal – u. Verkehrsprävention: Thementour für Senioren mit dem Fahrrad im Stadtgebiet Lingen SICHERHEIT ERFAHREN



Die Generation Ü60 gehört noch lange nicht zum „alten Eisen“. Das spiegelt sich deutlich in ihrem

Mobilitäts- und Freizeitverhalten wieder. Der Erwerb eines Pedelecs und die damit verbundene größere Schnelligkeit lassen aber auch in dieser Generation die Unfallzahlen ansteigen. Stetig neue Verkehrsregeln und die Neustrukturierung des Verkehrsraumes lassen zudem vielerorts Unsicherheiten aufkommen. „Egal, ob im Straßenverkehr oder als Opfer von Straftaten – wir haben uns zum Ziel gesetzt, verstärkt Präventionsarbeit für die ältere Generation zu leisten“, erklären die Beamtinnen und Beamten des Präventionsteams Lingen.

Auch in diesem Jahr bietet das Präventionsteam der Polizei Lingen wieder das Projekt an, bei dem Bürgerinnen und Bürger während einer geführten Fahrradtour im Stadtgebiet Neuerungen im Hinblick auf Änderungen im Straßenverkehr erfahren. An praktischen Beispielen wird erläutert, wie man sich im Lingener Straßenverkehr zu verhalten hat. Darüber hinaus geben die Beamtinnen und Beamten den Teilnehmenden während der Tour wertvolle Tipps, wie man sich wirksam vor Straftaten wie z. B. Betrug, Trickdiebstählen oder Haus- und Wohnungseinbrüchen schützen kann.

Auf der etwa zehn Kilometer langen Fahrradtour durch Lingen werden den Teilnehmenden an ausgewählten Orten die unterschiedlichen Verkehrssituationen erklärt sowie auf aktuelle Verkehrsregeln und Neuerungen hingewiesen und die richtigen Verhaltensweisen vorgestellt. „Wir möchten hilfreiche Anregungen und Verhaltensanleitungen geben, verbunden mit praktischer Unterstützungshilfe, um das Sicherheitsgefühl zu stärken. Ziel des Projektes ist es, das Sicherheitsgefühl dieser Altersgruppe deutlich zu stärken und sie für mögliche Gefahren zu sensibilisieren“, heißt es vom Präventionsteam. Die Fahrradtouren dauern etwa drei Stunden. Anmeldungen für die kostenlosen „Sicherheit erfahren-Touren“ sind ab sofort unter der E-Mailadresse des Polizeipräventionsteams Lingen ([praevention@pi-el.polizei.niedersachsen.de](mailto:praevention@pi-el.polizei.niedersachsen.de)) möglich. Voraussetzung ist das Mitführen eines verkehrssicheren Fahrrades und das Tragen eines Fahrradhelmes. Die Höchst-

teilnehmerzahl pro Tour beträgt 12 Personen. Damit die Teilnehmer gut zu sehen sind während der Tour, unterstützt die AOK das Projekt mit gelben Warnwesten und die Stadt Lingen mit Sattelüberzügen. Folgende Termine stehen zur Auswahl: 23.04.2024, 09:00 Uhr, 29.05.2024, 09:00 Uhr, 17.06.2024, 14:00 Uhr, 06.08.2024, 09:00 Uhr und 22.08.2024, 09:00 Uhr.

Text: Polizeiinspektion Emsland/Grafschaft Bentheim – Präventionsteam

## 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.

### SPARGEL-NUDEL-AUFLAUF MIT SCHWARZWÄLDER SCHINKEN

**Zutaten für 4 Portionen:** 1½ kg weißer Spargel, 8 Scheiben Schwarzwälder Schinken, 4 Eier, 1 EL grüne Pfefferkörner, eingelegt, ½ Bund Schnittlauch, ½ TL Zucker, 200 g Tagliatelle Nudeln, 300 ml Milch 1,5% Fett, 1 Becher Saure Sahne, ½ Bund Petersilie, 60 g Parmesan gerieben, Salz, Pfeffer

**Nährstoffe:** 455 Kcal, 30 g Kohlenhydrate, 20 g Fett, 37 g Eiweiß

**Zubereitung:** Den Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. 1 l Wasser mit Salz und Zucker aufkochen lassen, die Spargelstangen darin ca. 15–20 Min. garen. Herausnehmen und gut abtropfen lassen. Die Petersilie und den Schnittlauch waschen, putzen und trocken schütteln. Petersilie fein hacken, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und beiseite stellen. Eier, saure Sahne, Parmesankäse und Milch gut miteinander verquirlen. Die Kräuter und Pfefferkörner unterrühren, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Tagliatelle ins kochende Wasser geben und bissfest garen. Eine Auflaufform einfetten, in die Mitte die Spargelstangen einfüllen und die gegarten Nudeln ringsum gleichmäßig verteilen. Schinkenscheiben aufrollen, auf die Nudeln setzen und mit der Eiermilch gleichmäßig begießen. Bei ca. 175°C (Ober-/Unterhitze) ca. 45 Min. stocken lassen.

Quelle:  
IN FORM Deutschland



## OPA LINGEN

## Frühjahrsputz

Endlich ist auch das letzte Windows-Color Bild mit Schneeflocken und Weihnachtsmann unter splinternden Fingernägeln von den Fensterscheiben gepult. Sämtliche Weihnachtskartons fristen ihr Dasein wieder ganz hinten im Schrank, gleich neben dem Silvesterzubehörkarton. Die dunkle Jahreszeit geht dem Ende entgegen und die eigentliche Wohnfläche wird wieder sichtbar.

Doch wenn man jetzt genau hinsieht – und das lässt sich beim besten Willen nicht mehr vermeiden – dann weicht die Erleichterung der Ernüchterung: Die Fenster haben irgendwie den Durchblick verloren. Während der letzten Wochen – eigentlich sind es ja schon Monate – fiel das nicht auf, denn Lichterketten und bunte Bildchen lenkten geschickt von Putzmüdigkeit ab. Ränder von Saugnäpfen und Tesafilmreste kommen an den Fensterrahmen wunderbar zu Geltung, und ein dicker Grauschleier aus Staub, den Regen und Schnee auf den Scheiben hinterlassen haben, hindert das frühlingsschwangere Sonnenlicht am Eindringen in die gute Stube.

Und dann geschieht – vorzugsweise bei Frauen – etwas Seltsames. Plötzlich packt es sie und eh man sich versieht, haben sie die Gardinen abgenommen und in der Waschmaschine verschwinden lassen, einen Eimer mit Seifenlauge gefüllt, einen Lederlappen geschnappt und ruckzuck ist das erste Fenster geputzt. Spätestens jetzt ist jedem erfahrenen Ehemann klar, dass er sich mit irgendeiner fadenscheinigen Ausrede – im wahrsten Sinne des Wortes – aus dem Staub machen sollte. Erfahrungsgemäß kann er dafür locker ein ganzes Angelwochenende einplanen. Denn für Frauen ist das, was jetzt kommt, mehr ein Bedürfnis als Arbeit. Anders ist es nicht zu erklären, dass sie nach sieben geputzten Fenstern, immer noch voller Elan, den Lappen schwingen, und mit gierigen Augen nach versteckten Schmutzecken suchen. Und sie werden fündig! Kein Mann würde

auf die Idee kommen, Schränke und Möbel von den Wänden zu rücken, um dort sauberzumachen! Da guckt doch nie einer hin!

Nicht so Frau. Sämtliche Möbel und Regale werden von den Wänden gepflückt und gründlich gereinigt. Anschließend finden sie sich für gewöhnlich an einem anderen Platz als dem ursprünglichen wieder, denn Frau



nutzt die Frühjahrsputzaktion, um sich ein völlig neues Wohngefühl zu verschaffen. Neue Deko – weiß Gott, woher sie plötzlich kommt – darf auch nicht fehlen, vor allem an den Fenstern nicht!

Und wie gut, dass eine Wohnung meistens mehr als einen Raum hat! Denn jetzt dreht Frau das Radio mit ihrem Liebblingssender auf volle Lautstärke und auf geht's zu neuen Taten Richtung Schlafzimmer. Die Bettwäsche wird abgezogen, das Inlett aus dem Fenster gehängt und die Matratzen hochgestellt. Die Leichen unter dem Bett lassen sich auf diese Weise bequem mit dem Staubsauger einsammeln. Nachtschränke werden entrümpelt und von den zerknüllten Zeugen der letzten Erkältung befreit. Fliegenbeine und Spinnenexkremate, von denen keiner etwas wusste, verschwinden vom 2 m hohen Kleiderschrank. (Vergessen Sie nicht das Lob dafür!) Selbiger wird nach ausgiebiger Reinigung und Entsorgung überflüssiger – weil aus der Mode gekommener – Klamotten mit atemraubenden Duftsäckchen bestückt.

Danach sieht man Frau mit hochrotem Kopf, zersausten Haaren und Essigflaschen im Gepäck ins Badezimmer fliegen. Es wird geschrubbt und gewienert und endlich wird klar, wozu sie das ganze Jahr über die alten Zahnbürsten gesammelt hat: Sie sind unverzichtbar bei der Reinigung von Ecken, Wasserhähnen, Abflüssen und Fugen. Sie alle schreien förmlich nach einer Zahnbürstenbehandlung.

Und dann kommt der Härtetest. Das Kinderzimmer. Man sieht Frau jetzt nur noch in halb gebückter Haltung, Müllsack um Müllsack vor die Tür schleppen. Still ist sie geworden und spät in der Nacht ist es, wenn sie in ihr Bett robt. Aber eins ist klar: Morgen ist die Küche dran, die braucht einen ganzen

Tag fürsorgliche Pflege für sich allein. Dann sieht man Frau wieder fröhlich mit dem Besen tanzen. Und dann? Tja, dann ist der Frühling von draußen plötzlich ins Haus eingezogen! Und ganz sicher wird Frau den Fisch, der ihrem Mann am Wochenende an den Haken gegangen ist, nicht in ihrer frisch geputzten Küche braten wollen. Wetten?



Nie wieder eine Ausgabe verpassen:

Erscheinungsweisen DER LINGENER 2024

Mai, August, November:

Druck- und

Digitalausgabe

restliche Monate:

Digitalausgabe

Der Lingener  
DIGITAL



Den LINGENER jetzt digital abonnieren

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

Wie das geht?



Kamera oder entsprechende App öffnen und über den QR Code halte, eingescanntem Link folgen und sich als Abonnent für das eigene monatliche, kostenlose Stadtmagazin anmelden.

Als Abonnent erhält man nicht nur garantiert pünktlich die neueste Ausgabe, sondern auch Extras wie exklusive Einblicke und mehr. Lassen Sie sich überraschen!

[WWW.MEDIENWERKSTATT-LINGEN.DE/DERLINGENER](http://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](http://www.wortmann-lingen.de) - [info@wortmann-lingen.de](mailto:info@wortmann-lingen.de)