

LINGER SENIORENZEITUNG

DREHSCHEIBE

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

JAN-MÄRZ | 2026



Leben älterer Menschen in den Kommunen

Seite 4

Foto © Richard Heskamp

| Familien entlasten – Menschen begleiten | Hausschlachtung in der schlechten Zeit | Aufzug in der Tiefgarage |

INFORMATIONEN – VERANSTALTUNGEN – AKTUELLES – UNTERHALTUNG

INHALT

- 2 „Wussten Sie schon, dass...“; Seniorenkarneval
- 3 Vorwort – Erwin Heinen; Safety First; Das geht besser
- 4–5 Senioren aktuell – Wohnraumversorgung in den Kommunen
- 6–7 Senioren aktuell – Der familienentlastende Dienst des Christophorus-Werkes
- 10 Senioren aktuell – Living Care & Co.
- 11–14 Veranstaltungen in Lingen
- 14 Unterhaltung – Rezept
- 15 Unterhaltung – Knobelfrage; Sudoku; Gedicht
- 16 Senioren aktuell – Hausschlachtung in schlechten Zeiten
- 17 Senioren aktuell – Sicher unterwegs
- 18 Senioren aktuell – 20 Jahre mit Herz, Stock und Humor
- 19 Senioren aktiv – Aufzug zur Tiefgarage
- 20–21 Senioren aktiv – 2 Jahre Repair Café Lingen-Laxten
- 21 Senioren aktiv – Erwin vertellt!
- 22 Senioren aktiv – Team 75
- 23 Senioren aktiv – Bewegung als Sturzprävention

In den nächsten Ausgaben werden weitere redaktionelle Beiträge der Lingener Seniorenverbände vorgestellt. Die nächste Ausgabe erscheint im April 2026.

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 by Ökothek GmbH & Co. KG Rheiner Straße 109a, 49809 Lingen (Ems)
Geschäftsführung Kommunikation	Michael Koop T +49 (0) 591 61075-30 info@medienwerkstatt-lingen.de
Erscheinungsgebiet	Lingen
Erscheinungsweise	vierteljährlich: Januar, April, Juli, Oktober
Erscheinungsdatum	Januar 2026 – 46. 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. Zu widerhandlungen werden als Verstoß gegen das Urheberrecht und das Wettbewerbsgesetz verfolgt. Alle Preise verstehen sich plus gesetzlicher Mehrwertsteuer. Geringe Farbabweichungen berechtigen nicht zu Preisminde rungen oder Ersatzansprüchen.

Wussten
Sie schon,
dass...

... dass 1776, vor 250 Jahren, eine Feuerordnung für die Stadt Lingen erlassen wurde?

Diese regelte vorbeugende Maßnahmen und die Brandbekämpfung. Hintergrund war die immer dichtere Bebauung der Innenstadt sowie der Innenausbau vieler Häuser zu Wohnungen auf mehreren Etagen.

... dass 1951, vor 75 Jahren, die Kanalbrücke in Altenlingen unter einem Lastzug zusammenbrach? Viele Straßen und Brücken waren nach der Sprengung bei Kriegsende 1945 zunächst nur provisorisch wiederaufgebaut worden und zeigten sich dem wachsenden Schwerlastverkehr nicht mehr gewachsen. So kam es zu diesem Unglück.

... dass 1976, vor 50 Jahren, der damalige rheinland-pfälzische Ministerpräsident Helmut Kohl erstmals als Kanzlerkandidat für die CDU antrat und im Wahlkampf unter dem Motto „Kanzler für Deutschland“ auch die Stadt Lingen besuchte? Der Marktplatz war damals von den zahlreichen CDU-Anhängern aus der gesamten Region völlig überfüllt.

*Text: Dr. Christof Spannhoff, Emslandmuseum Lingen;
Hintergrundfoto: @ pixabay.com*

Helau und Alaaf

SENIORENKRNEVAL

Der Seniorennachmittag der Karnevalsvereinigung Lingen und der Seniorenvertretung der Stadt Lingen findet am Sonntag, 25. Januar in der Paul-Gerhardt-Schule statt.

Einlass ist ab 14 Uhr. Beginn um 14.30 Uhr mit einer Einstimmung bei Kaffee und Kuchen. Die Eintrittskarten für die Veranstaltung sind in der Tourist-Info (Neue Straße 3a) zum Preis von 8,50 Euro erhältlich. An der Tageskasse in der Grundschule Paul-Gerhardt-Schule kostet der Eintritt 9,50 Euro



VORWORT

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

bezahlbarer Wohnraum ist für ältere Menschen und für Familien auch in Lingen (Ems) ein bedeutungsvolles Thema. Lingen wächst und auch die Zahl der Baukräne wird augenscheinlich immer mehr. Günstige Wohnungen verschwinden, neue moderne Mehrfamilienhäuser mit Tiefgarage und Fahrstuhl entstehen.

Sind es aber Wohnungen für Familien, für ältere Menschen mit einem monatlich häufig spitz zu kalkulierendem Einkommen? Liegt der Wohnraum zentral, Einkaufsmöglichkeiten in der Nähe und sind der Arzt und die Apotheke auch fußläufig gut zu erreichen? Daher ist die Initiative der Lingener Seniorenvertretung nur zu begrüßen und hoffentlich schafft der

Handlungsleitfaden eine konzeptionelle Struktur, damit im politischen Raum Lösungen gefunden werden können. Beteiligen Sie sich schon jetzt um viele unterschiedliche Gesichtspunkte zu sammeln.



Foto © privat

Erwin Heinen
Redaktion Drehscheibe

Es ist immer gut, gut vorbereitet zu sein:

SAFETY FIRST!

Ob im Auto, mit dem Fahrrad, daheim oder unterwegs: Gefahren sind allgegenwärtig.

Jährlich zählt die Polizei über 2,5 Mio. Verkehrsunfälle, fast 3.000 Menschen verlieren dabei ihr Leben. Besonders betroffen: Auto-, Rad- und E-Bike-Fahrer. Auch in den eigenen vier Wänden und unterwegs ist das Risiko groß – rund 2,8 Mio. Haushaltsunfälle jährlich mit tragischen Folgen.

Wir sagen: Das muss nicht sein! Mit der Initiative SAFETY FIRST! möchten wir Leben schützen.

Fachleute der Polizeiinspektion Emsland/Grafschaft Bentheim und ein Erste-Hilfe-Team des DRK-Kreisverband Emsland zeigen Ihnen während einer **kostenlosen 2-stündigen Teilnahme**, wie Sie Gefahren erkennen, ihnen vorbeugen und im Notfall richtig handeln.

In Kooperation mit der Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems) findet diese Veranstaltung am **Donnerstag, den 12. Februar 2026 um 15.00 Uhr in der Halle IV, Kaiserstraße 10, 49809 Lingen** statt.

Anmeldungen über www.seniorenvertretung-lingen.de, per E-Mail post@seniorenvertretung-lingen.de oder telefonisch 0591/4609 bis zum 09. Februar 2026.



Bargeldlos Parken in Lingen

DAS GEHT BESSER

HINWEIS

Das bargeldlose Bezahlen* der Parktickets ist vorübergehend nicht möglich.



*Barzahlungen mit einem 50€-Schein sind ab einem Parkwert von 30€ möglich.

In der „Drehscheibe“ Ausgabe Januar – März 2020 erschien ein von mir verfasster Bericht zum damals relativ neuen „Parken ohne Bargeld“ in Lingens Parkhäusern. Und was lange Zeit gut funktioniert hat, ging nun schon länger als ein Jahr nicht mehr. Stattdessen war bei der Einfahrt zu Parkhaus bzw. Tiefgarage und an den Kassautomaten ein Hinweis (s. Foto) zu lesen, dass bargeldloses Zahlen vorübergehend nicht möglich ist.

Aber wie lange ist „vorübergehend“?

Im „Emsblick“, Ausgabe November 2025, war zu lesen, dass Lingen zu den TOP 10 aufstrebenden Smart Cities in Deutschland gehört. Oberbürgermeister Dieter Krone erklärte dazu: „Dieses Ergebnis zeigt, dass wir auf dem richtigen Weg sind.“ Trotzdem sind die Lingener Stadtwerke, Betreiber der Parkhäuser und Tiefgaragen, offensichtlich nicht in der Lage, das vorstehende Problem zu beheben. Da wurde der richtige Weg offensichtlich noch nicht gefunden...

Text und Foto: Hajo Wiedorn

Foto © Hajo Wiedorn

SENIOREN AKTUELL

Wie ältere Menschen in der Kommune leben, wohnen, versorgt und unterstützt werden können WOHNRAUMVERSORGUNG IN DER KOMMUNE

Heiner Pott ist gebürtiger Lingener und Jurist. Er war früherer Sozialdezernent der Stadt Lingen (Ems), nach einer Zwischenstation bei der Stadt Münster dann später Oberbürgermeister in Lingen. Danach arbeitete er als Staatssekretär im Nds. Ministerium für Soziales, Frauen, Familie, Gesundheit und Integration und von 2013 bis 2019 Verbandsdirektor der Wohnungs- und Immobilienwirtschaft in Niedersachsen und Bremen. Heiner Pott ist verheiratet, hat fünf erwachsene Kinder und lebt in Lingen.

Die Lingener Seniorenvertretung arbeitet bereits seit vielen Jahren mit überregionalen Kooperationspartnern insbesondere auf Landesebene zusammen. Zu diesen Partnern gehört auch Heiner Pott. So wurde er nun von der Seniorenvertretung Lingen und vielen regionalen und überregionalen Seniorenbeiräten gebeten, einen Handlungsleitfaden für eine sorgende Kommune als Grundlage, Analyseschritte und Empfehlungen für eine weitergehende politische Beratung und Umsetzung zu entwickeln.

Dieser Fragebogen soll aber auch allen Bürgerinnen und Bürgern die Möglichkeit geben, ihre Meinung abzugeben, um einen größtmöglichen Querschnitt der vielen Gesichtspunkte zu diesem Thema zu erhalten. Daher ist er nun auch auf der Homepage der Lingener Seniorenvertretung unter www.seniorenvertretung-lingen.de einzusehen. Schreiben Sie uns

Ihre Sichtweise per Mail! Die demografische Entwicklung stellt Kommunen zunehmend vor große Herausforderungen. Der Anteil älterer und hochaltriger Menschen wächst deutlich, während zugleich bereits heute Engpässe in der pflegerischen und gesundheitlichen Versorgung sichtbar werden. Vor diesem Hintergrund wird es immer wichtiger frühzeitig zu erkennen, wie gut ältere Menschen in der Kommune leben, wohnen, versorgt und unterstützt werden können.

Um verantwortungsvoll planen zu können, braucht es eine realistische, transparente und umfassende Bestandsaufnahme der aktuellen Situation in den Stadt- und Ortsteilen. Nur wenn klar ist, wo Stärken bestehen und wo Versorgungslücken auftreten, können Kommunen gemeinsam mit der Bürgerschaft tragfähige und zukunftsfähige Lösungen entwickeln. Wichtig ist dabei, dass man ehrlich miteinander umgeht und eine klare Grundlage schafft, worüber überhaupt gesprochen wird.

Da Kommunen unterschiedlich belastet sind, ist eine schrittweise Umsetzung möglich. Falls nicht genügend Kapazitäten vorhanden sind, kann die Analyse zunächst in zwei oder drei Ortsteilen beginnen. Auf dieser Grundlage lässt sich die Bestandsaufnahme anschließend auf weitere Ortsteile ausweiten – oder, wenn möglich, direkt flächendeckend durchführen.



Die Schaffung und Erhaltung von angemessenem Wohnraum für ältere Menschen ist eine anspruchsvolle Aufgabe für Kommunen.

SENIOREN AKTUELL

Zielsetzung

Eine fundierte Analyse der Lebens-, Versorgungs- und Unterstützungsstrukturen älterer Menschen in der Kommune zu erstellen, um Stärken und Defizite zu erkennen und zukünftige Entscheidungen darauf aufzubauen.

1. Demografische Entwicklung

Ziel: Verstehen, wie sich die Altersstruktur in den Ortsteilen und der gesamten Stadt entwickelt.

Leitfragen:

- Wie verteilen sich die Altersgruppen (60–69, 70–79, 80–84, 85+)?
- Wie hoch ist der Anteil Hochaltriger in den Ortsteilen?
- Wie viele ältere Menschen leben allein?
- Welche Prognosen bestehen für die nächsten 10–15 Jahre?
- Wo wird ein steigender Pflegebedarf erwartet?

2. Wohnungsangebot und Wohnsituation

Ziel: Einschätzen, wie gut ältere Menschen in der Kommune wohnen können.

Leitfragen:

- Welche Wohnungsangebote gibt es in den einzelnen Ortsteilen?
- Welche Wohnungsgrößen stehen zur Verfügung?
- Wie viele Wohnungen sind barrierefrei oder barrierefarm?
- Wie viele Menschen leben allein?
- Wie verteilen sich die Wohnformen?
- Wo bestehen Leerstände oder Entwicklungspotenziale?
- Wo ist altersgerechter Umbau möglich oder notwendig?

3. Soziale Infrastruktur

Ziel: Erkennen, welche sozialen Ressourcen die Kommune bietet.

Leitfragen:

- Welche Vereine, Gruppen und Initiativen gibt es?
- Wie barrierefrei und erreichbar sind diese Angebote?
- Welche Beratungsstellen existieren?
- Wie hoch ist deren Inanspruchnahme?
- Welche Angebote bestehen speziell für ältere Menschen?
- Gibt es Hinweise auf Isolation oder mangelnde Teilhabe?

4. Mobilität und Nahversorgung

Ziel: Prüfen, wie gut ältere Menschen am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können.

Leitfragen:

- Wie ist die ÖPNV-Anbindung?
- Welche Nahversorgungsangebote sind fußläufig erreichbar?
- Qualität von Fuß- und Radwegen?
- Sitzgelegenheiten im öffentlichen Raum?
- Erreichbarkeit medizinischer Angebote?
- Mobilitätsengpässe?

5. Pflege- und Unterstützungsstrukturen

- Welche stationären Pflegeangebote gibt es in der Kommune und wie sind diese ausgelastet?
- Welche ambulanten Dienste stehen zur Verfügung und reicht deren Kapazität für den Bedarf aus?
- Welche Tages- oder Kurzzeitpflegeangebote existieren und wie werden sie genutzt?
- Wie ist die ärztliche Versorgung – insbesondere in Bezug auf Haus- und Fachärzte – aufgestellt?
- Welche Therapieangebote (Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie) bestehen und wie gut sind sie erreichbar?
- Wie werden pflegende Angehörige entlastet und unterstützt?
- Welche niedrigschwelligen Unterstützungsangebote gibt es bereits, und wo bestehen Lücken?

6. Engagement- und Nachbarschaftsstrukturen

- Welche ehrenamtlichen Initiativen sind in den Ortsteilen aktiv und welche Bereiche decken sie ab?
- Welche Aufgaben werden bereits durch Nachbarschaftshilfe übernommen und wo bestehen zusätzliche Potenziale?
- Welche Treffpunkte, Begegnungsorte oder Räumlichkeiten stärken das soziale Miteinander im Quartier?
- Wo bestehen Aktivierungs- oder Förderpotenziale, um Engagement zu stärken und neue freiwillige Helfer zu gewinnen?

Abschluss

Ziel ist es, älteren Menschen ein möglichst langes und selbstbestimmtes Leben in ihrem vertrauten Wohnumfeld zu ermöglichen. Schrittweise sollen Maßnahmen entwickelt werden, die sowohl hauptamtlich als auch ehrenamtlich getragen werden können.

SENIOREN AKTUELL

Familien entlasten – Menschen begleiten

DER FAMILIENENTLASTENDE DIENST DES CHRISTOPHORUS-WERKES

Seit mehr als 30 Jahren ist der Familienentlastende Dienst (FED) des Christophorus-Werkes Lingen eine wichtige Anlaufstelle für Familien von Menschen mit Unterstützungsbedarf – unabhängig von Alter oder Art der Beeinträchtigung. Das Ziel ist klar: Familien entlasten und Menschen mit Behinderung erfüllte Freizeitmomente schenken.

Im Mittelpunkt steht dabei immer der Mensch: die individuellen Bedürfnisse der Klienten ebenso wie das Wohl ihrer Familien. So entsteht Raum für Entlastung, Erholung und neue Lebensfreude.

Individuelle Betreuung und dankbare Familien

Das Klientenspektrum des FED ist heute so vielfältig wie nie. Neben Menschen mit geistigen oder körperlichen Beeinträchtigungen wenden sich zunehmend auch Personen mit ADHS, Autismus, psychischen Erkrankungen, sozial-emotionalen Auffälligkeiten oder Traumata an den Dienst. Der Bedarf wächst stetig. „Uns ist es wichtig, dass die Chemie zwischen Betreuer und Familie stimmt“, betont Elisabeth Strodt, Abteilungsleiterin des Familienentlastenden Dienstes. „Nur dann kann eine vertrauliche Zusammenarbeit entstehen, die für beide Seiten langfristig von Vorteil ist.“

Die Rückmeldungen der Familien zeigen, wie sehr das Angebot den Alltag erleichtert. „Eine Mut-

ter erzählte mir, dass ihre Familie dank des FED weiterhin viele soziale Kontakte pflegen konnte – hätte es dieses Angebot schon früher gegeben, wäre manches leichter gewesen“, erzählt Elisabeth Strodt.

Von Spieleabenden bis Freizeitparkbesuchen

Das Angebot des FED ist so bunt wie das Leben selbst. Neben ambulanter Unterstützung im Alltag gibt es zahlreiche Freizeitaktivitäten – individuell oder in Gruppen. Ob Spieleabende, Kegeln, Freizeitparkbesuche, Betriebsbesichtigungen oder Stadtbummel: Für alle ist etwas dabei.

Ein besonderes Highlight sind die Reisen. „Es gibt nichts Schöneres, als die Klienten in einer entspannten Atmosphäre zu erleben“, sagt Elisabeth Strodt lächelnd.

Zusammenarbeit mit Herz und Verstand

Der FED ist eng in andere Angebotsbereiche des Christophorus-Werkes eingebunden. Gemeinsam mit den dazugehörigen Kitas, Schulen, Werkstätten und Wohnheimen entsteht ein ganzheitliches Unterstützungsnetz. Auch externe Partner – etwa Therapeuten, Jugendämter, Ärzte – arbeiten mit dem FED zusammen, wenn sie Unterstützungsbedarf erkennen.



SENIOREN AKTUELL

7

Engagement mit Sinn

Das Team des FED besteht derzeit aus hauptamtlichen und nebenamtlichen Kräften. Einige von ihnen sind Fachkräfte im Ruhestand, die ihre Erfahrung in eine sinnstiftende Tätigkeit einbringen möchten. „Die Arbeit beim FED ist unglaublich abwechslungsreich“, beschreibt Elisabeth Strodt. „Man braucht Kreativität, Einfühlungsvermögen und Lust, immer wieder Neues zu gestalten. Es ist eine erfüllende Aufgabe, die einem viele schöne Begegnungen schenkt.“

Mitmachen – Unterstützen – Gutes tun

Die Leistungen des FED können über Pflege- oder Teilhabeleistungen sowie über Eigenmittel finanziert werden. Eine individuelle Beratung gehört selbstverständlich dazu.

„Wir suchen weiterhin engagierte Menschen, die Freude an einer vielseitigen, kreativen und sozialen Tätigkeit haben“, lädt Elisabeth Strodt ein. „Wer gerne mit Menschen arbeitet und Teil eines motivierten Teams sein möchte, ist beim FED genau richtig.“

Helfen Sie mit Ihrer Spende

„Wir sind dankbar, dass Zusatzangebote, die die Finanzierung der Leistungen des FEDs überschreiten, durch Spenden ermöglicht werden können“, beschreibt Elisabeth Strodt. Jeder Beitrag hilft, Familien zu entlasten und Menschen mit Behinderung schöne, bereichernde Erlebnisse zu ermöglichen.



Rauskommen aus dem Alltag – das ermöglicht der FED mit Ausflügen und Reisen.

Foto © Sandra Konold Fotografie / Christophorus-Werk Lingen e.V.

Wer die wertvolle Arbeit des FED fördern möchte, kann seine Spende direkt an das Christophorus-Werk Lingen e. V. richten mit dem Spendenzweck FED. **Wichtig:** Bitte vermerken Sie im Verwendungszweck der Überweisung den Text „Spende“ sowie Name und Adresse.

IBAN
DE69266500010000081794
Weitere Informationen sind nachzulesen auf der Webseite des Christophorus-Werkes:
www.christophorus-werk.de

*Text: Christophorus-Werk Lingen e. V.
Fotos: Sandra Konold Fotografie /
Christophorus-Werk Lingen e.V.*



Egal ob Einzelbetreuung oder als Gruppe – beim FED wird viel gebastelt und gespielt.

Foto © Sandra Konold Fotografie / Christophorus-Werk Lingen e.V.

… Besondere Momente erleben

Der Start ins Jahr 2026 im Theater an der Wilhelmshöhe

Auch zu Beginn des Jahres 2026 bietet das Lingener Theater an der Wilhelmshöhe wieder eine kulturelle Vielfalt an Veranstaltungen für jeden Geschmack und jedes Alter. Freund*innen des tragischen Schauspiels kommen ebenso auf ihre Kosten wie musicalbegeisterte Zuschauer*innen, Senior*innen ebenso wie Familien.



Dienstag, 20.01.2026, 20 Uhr

Die Vodkagespräche

An dem Theaterabend des dänischen Kultautors Arne Nielson liefern sich die aus Film, Fernsehen und Theater bekannten Schauspielerinnen Karoline Eichhorn und Catrin Striebeck Gespräche voller Liebe und Feindseligkeit wie es nur Geschwister kennen und können.

Freitag, 23.01.2026, 20 Uhr

Achtsam morden

nach dem Bestsellerroman von Karsten Dusse



Samstag, 24.01.2026, 19 Uhr

Classic vs. Pop

Junge Musiker*innen, Studierende der Musik und Ensembles, die in den Genres Klassik bis Pop oder Rock zu Hause sind, zeigen ihre eigene Interpretation oder verbinden die verschiedenen Elemente zu eigenen Kompositionen.

Dienstag, 10.02.2026, 20 Uhr

Osan Yaran – Aus Prinzip!

Comedy

Mittwoch, 11.02.2026, 19:30 Uhr

Mephisto

Schauspiel mit Musik



Freitag, 13.02.2026, 20 Uhr

Goldfische

Inklusionskomödie nach dem gleichnamigen Kinofilm von Alireza Golafshan, die mit Witz, Tempo und ihrem herrlich unkorrekten Umgang mit allem, was „normal“ ist, zum Kinoerfolg 2019 mit dem Prädictat „besonders wertvoll“ wurde.

Samstag, 21.02.2026, 20 Uhr

Kümmt noch wat?

Kolpingtheater Haselünne



Sonntag, 22.02.2026, 18 Uhr

Junge Virtuos:innen: Glanzstücke

Lea Maria Löffler, Harfe
Glanzstücke für die Harfe – romantisch, sanglich, innig oder extrovertiert, höchst virtuos, bisweilen überschwänglich. Und dies mit einer der besten jungen Harfenist*innen nicht nur Deutschlands.

Mittwoch, 25.02.2026, 20 Uhr

Keiner hat gesagt, dass du ausziehen sollst

Komödie am Kurfürstendamm

… Tickets

sind online unter www.lingen.de/theater und in der Tourist-Info der LWT (Neue Straße 3a) erhältlich.
Telefonisch können Tickets unter Tel. 0591 9144-144 bestellt werden.

Ausblick auf die Veranstaltungen im Frühjahr 2026



Samstag, 28.02.2026, 20 Uhr

Still Collins

© Markus Hartmann

The Very Best of Phil Collins & Genesis - live! Diese Show trifft mit der Hitsammlung der bekanntesten Phil Collins- und Genesis-Titel den Geschmack einer unglaublich breiten Zuhörerschaft.

Sonntag, 01.03.2026, 20 Uhr

Es ist nur eine Phase, Hase

Komödie am Kurfürstendamm



Montag, 09.03.2026, 20 Uhr

Frühlingskonzert

© Spielmannszug Thuine

Musik, die Spaß macht! Als modernes Spielleuteorchester präsentiert der Spielmannszug Thuine ein abwechslungsreiches Programm mit modernen Stücken und beliebten Melodien.



Donnerstag, 05.03.2026, 20 Uhr

Stimmflut 2026

Viva Voce lädt zu einem unvergesslichen A-cappella-Fest ein! Die Stimmflut-Konzertabende sind mittlerweile Legende in der A-cappella-Szene. Neben Viva Voce werden German Gents und die Medlz mit Humor, Charme und A-cappella-Gesang auf Weltklassenniveau die Zuschauer*innen begeistern.



Donnerstag, 12.03.2026, 20 Uhr

Klarinettentrio Schmuck

© Klarinettentrio Schmuck

Das Klarinettentrio Schmuck mit Sayaka und Yumi Schmuck sowie Johann-Peter Taferner präsentiert Kammermusik in einer faszinierenden und farbenreichen Klarinettenbesetzung.

Unsere Highlights – Jetzt Tickets buchen!



Mittwoch, 11.02.2026, 19:30 Uhr

Mephisto

Schauspiel mit Musik



Montag, 09.03.2026, 20 Uhr

Rent a Friend

Komödie von Folke Braband

Informationen zu den Veranstaltungen, Abo-Modellen oder der TheaterCard erhalten Sie unter Tel. 0591 9144-411 oder kulturamt@lingen.de. Tickets und Theatergutscheine sind auch in der Tourist-Info, Neue Str. 3a, erhältlich –

oder
einfach
den Code
scannen ...



Das Team des Fachdienstes Kultur der Stadt Lingen (Ems) informiert und berät gerne zu den Abo-Modellen und der TheaterCard unter Tel. 0591 9144-411 oder kulturamt@lingen.de



SENIOREN AKTUELL

Geselligkeit als bestes Mittel gegen Einsamkeit LIVING CARE & CO

Nein, Einsamkeit ist das Letzte, was er sich für dieses Haus vorstellt. Vielmehr geht es Paul Roosmann, seiner Frau Hilde und Tochter Tanja um Leben, Freude und Geselligkeit. Die Familie möchte mit dem Projekt „Living Care & Co.“ Wohn-Zukunft gestalten. Für ältere Menschen. Für jene, die noch (sehr) mobil sind, aber nicht mehr Wert auf die eigenen vier Wände legen.

“Ein kleines Schmuckstück”

(Hilde Roosmann)

An der Rheiner Straße 165 entstehen 23 barrierefreie Ein- und Zweizimmerwohnungen. 40 bis 50 Quadratmeter groß. Bei Bedarf können zusätzliche Leistungen gebucht werden. Ferner sind Plätze für Verhinderungspflege vorhanden. Hinzu kommt intensiv pflegerischer Bereich. Das lichtdurchflutete Atrium im Erdgeschoss ist der Hingucker. Angegliedert sind Gemeinschaftsküche und Cafeteria. Eine begrünte Außenterrasse im ersten Obergeschoss, Fahrradräume, Bettenaufzug und zwei Wallboxen runden das Angebot ab. Alle Wohnungen verfügen über eine kleine Küche, Einbauschränke, Terrasse bzw. Balkon.

Auf dem etwa 5000 Quadratmeter großen Grundstück des früheren Autohauses Brünen entsteht

Aufmerksam lassen sich Frauen und Männer der Seniorenvertretung Lingen von Hilde und Paul Roosmann das neue Wohnprojekt „Living Care & Co. erklären.



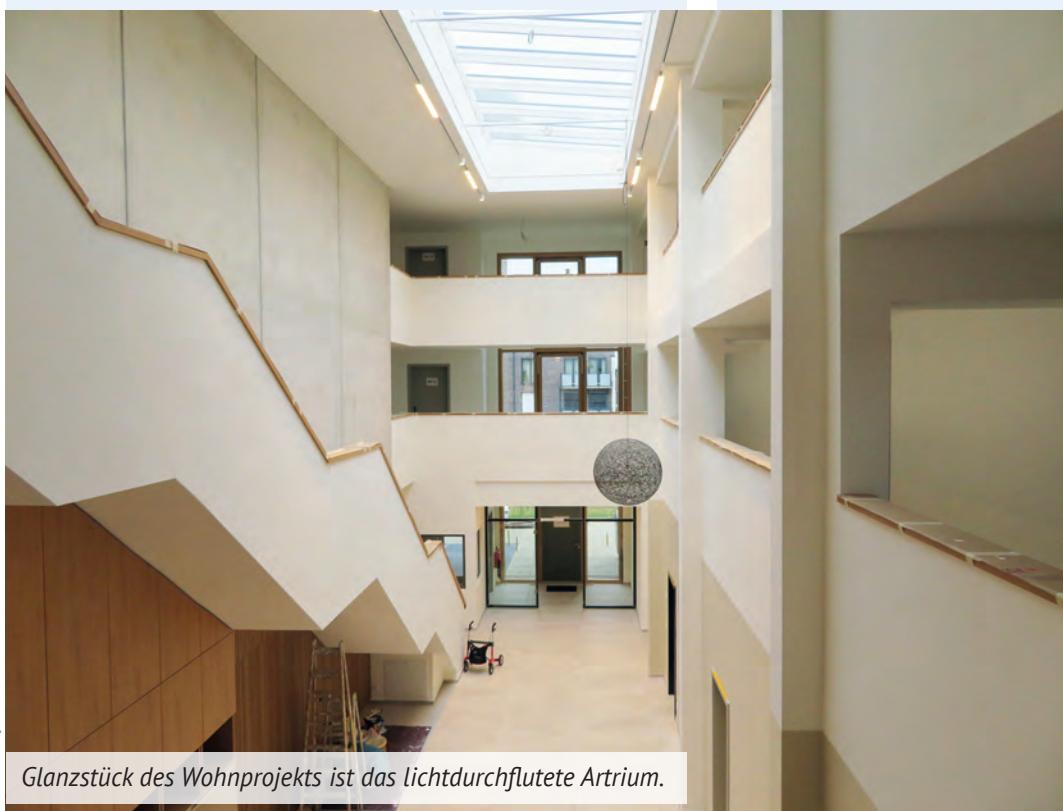
ein Gebäude mit drei Ebenen und Platz für 78 Bewohner. Gemütlich und behaglich. Genügend Parkplätze sind vorhanden. Die LiLi-Bus-Haltestelle ist nur wenige Meter entfernt.

„Ein kleines Schmuckstück“ nennt es Hilde Roosmann liebevoll, als die Lingenerin den Mitgliedern der Seniorenvertretung unter Leitung von Mechthild Goldschmitt und der Drehscheiben-Redaktion das Wohnprojekt kurz vor Fertigstellung erklärt. Tochter Tanja kann sich im Atrium neben Begegnungen auch gut Kleinkunst wie Lesungen, Hauskonzerte, Feste oder Seminare vorstellen. Damit ginge ein Wunsch der Architektin in Erfüllung.

Das Architekturbüro IPS von Paul und Tanja Roosmann nimmt für das Objekt ca. vier Millionen Euro

in die Hand. Die Bauzeit beträgt etwa zwei Jahre. Was ist ein Atrium? Oft ein Lichthof – meist in der Mitte eines Gebäudes, geprägt durch ein offenes Design und ein Glasdach lässt natürliches Licht einfallen. Bei „Living Care & Co.“ handelt es sich um Konzepte, Projekte und Unternehmen, die sich mit Lösungen im Bereich Pflege, Wohnen und Leben für ältere Menschen befassen.

Text und Fotos: Wilhelm Schmitte



Glanzstück des Wohnprojekts ist das lichtdurchflutete Artrium.

VERANSTALTUNGEN IN LINGEN

11

JANUAR 2026

- 03.01. **Frühstücksbuffet** 09:00 Uhr | GELingen e.V.
Anmeldung erforderlich
- 08.01. **Seniorenkino** 13:30 Uhr | GELingen e.V.
Der aktuelle Film wird in der Presse veröffentlicht
- 10.01. **Bingo für alle** 14:30 Uhr | GELingen e.V.
- 11.01. **Kaffee, Kuchen und gute Gespräche** 15:00 Uhr | NTH Seniorencafé Ü-60 auf dem Woltershof, Anmeldung erforderlich
- 11.01. **Neujahrsempfang** 10:00 Uhr | GELingen e.V.
bei GELingen für Mitglieder, Anmeldung erforderlich
- 12.01. **Übungsabend** 18:00 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
- 17.01. **Frühstücksbrunch** 09:00 Uhr | GELingen e.V.
Anmeldung erforderlich
- 17.01. **Repair Café Laxten** 14:00 Uhr
Bürgerzentrum Gauerbach, Jägerplatz 9,
49811 Lingen
- 20.01. **Muskel- u. Gelenktraining 60+** 16:30 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 96210, 18 Termine
- 10.01. **Bingo für alle** 14:30 Uhr | GELingen e.V.
- 25.01. **Seniorenkarneval** 14:30 Uhr
der Karnevalsvereinigung Lingen und
der Seniorenvertretung der Stadt Lingen,
Paul-Gerhardt-Schule, Zum Neuen Hafen 11,
49808 Lingen
- 26.01. **Übungsabend** 18:00 Uhr | Skatclub „Herz Bube“

FEBRUAR 2026

- 01.02. **Fahrtenvorstellung 2026** 15:00 Uhr | GELingen e.V.
in der Tanzgalerie Lorenz, Anmeldung erforderlich
- 04.02. **Fitness für Senioren** 09:00 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 96230, 18 Termine
- 05.02. **Hatha-Yoga 60+** 09:00 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 95690, 13 Termine
- Hatha-Yoga 60+** 10:00 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 95670, 7 Termine
- Englisch für Experten I (C2) 60+** 10:00 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 72110, 12 Termine

- 07.02. **Frühstücksbuffet** 09:00 Uhr | GELingen e.V.
Anmeldung erforderlich
- 09.02. **Fitness-Gymnastik für Frauen** 10:00 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 96260, 16 Termine
- Yoga für den Beckenboden für Frauen** 16:00 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 95820, 6 Termine
- Hatha-Yoga für Beginnende** 18:30 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 95400, 22 Termine
- 09.02. **Übungsabend** 18:00 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
- 10.02. **Älter werden – fit bleiben 65+** 08:45 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 96220, 13 Termine
- Fitness-Gymnastik für Frauen** 09:30 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 96270, 16 Termine
- Qigong** 10:00 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 95330, 11 Termine
- Sanfte Gymnastik für Frauen** 10:35 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 96280, 16 Termine
- 10.02. **Englisch Grundstufe II (A1) 60+** 16:45 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 72008, 15 Termine
- 12.02. **Seniorenkino** 13:30 Uhr | GELingen e.V.
Der aktuelle Film wird in der Presse veröffentlicht
- 12.02. **Die Seniorenvertretung informiert „SAFETY FIRST!“** 15:00 Uhr | Halle IV
Im Auto. Auf dem Fahrrad. Unterwegs. Zuhause. Fachleute der Polizeiinspektion Emsland / Grafschaft Bentheim und ein Erste-Hilfe-Team des DRK-Kreisverbandes Emsland zeigen wie Sie Gefahren erkennen, ihnen vorbeugen und im Notfall richtig handeln.
- 14.02. **Bingo für alle** 14:30 Uhr | GELingen e.V.
- 16.02. **Rosenmontag Karneval bei GELingen** 17:00 Uhr | GELingen e.V.
mit Musik und Gesang in die närrische Zeit, Anmeldung erforderlich
- 17.02. **Microsoft Office 60plus** 18:30 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 54200, 3 Termine
- 18.02. **Doppelkopf Grundstufe I** 18:30 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 32000, 5 Termine
- 21.02. **Frühstücksbuffet** 09:00 Uhr | GELingen e.V.
Anmeldung erforderlich
- 23.02. **Übungsabend** 18:00 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
- 27.02. **Literarisches Café** 15:30 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 31020, 5 Termine
- 28.02. **Bingo für alle** 14:30 Uhr | GELingen e.V.

VERANSTALTUNGEN IN LINGEN

MÄRZ 2026

05.03.	Qigong Kurs-Nr. 95320, 8 Termine	09:30 Uhr VHS
07.03.	Frühstücksbrunch Anmeldung erforderlich	09:00 Uhr GELingen e.V.
07.03.	Repair Café Laxten Bürgerzentrum Gauerbach, Jägerplatz 9, 49811 Lingen	14:00 Uhr
08.03.	Internationaler Frauentag Klönen mit Kaffee und Kuchen, Anmeldung erforderlich	14:30 Uhr GELingen e.V.
09.03.	Übungsabend	18:00 Uhr Skatclub „Herz Bube“
10.03.	Ihr neues Notebook Kurs-Nr. 54170, 2 Termine	18:30 Uhr VHS
11.03.	Frauen um 60 Kurs-Nr. 15000, 10 Termine	14:30 Uhr VHS
12.03.	Seniorenkino Der aktuelle Film wird in der Presse veröffentlicht	13:30 Uhr GELingen e.V.
12.03.	Frauen um 60 Kurs-Nr. 15010, 10 Termine	09:45 Uhr VHS
	Frauen um 60 Kurs-Nr. 15000, 10 Termine	14:30 Uhr VHS
14.03.	Bingo für alle	14:30 Uhr GELingen e.V.
17.03.	Fit im Auto Fit im Auto wird flächendeckend von den Niedersächsischen Orts- und Kreisverkehrswachten durchgeführt. Während des Trainings wird allen Senioren ab 65 Jahren gezeigt, wie sie sicher ihre Fahrkompetenz erhalten und stärken können. handeln. Der Eigenanteil beträgt 40 Euro, Anmeldungen sind ab sofort per Mail möglich bei Helmut Hodde von der Verkehrswacht Lingen (hodhel@web.de)	
21.03.	Frühstücksbuffet Anmeldung erforderlich	09:00 Uhr GELingen e.V.
23.03.	Übungsabend	18:00 Uhr Skatclub „Herz Bube“
28.03.	Bingo für alle	14:30 Uhr GELingen e.V.
30.03.	Übungsabend	18:00 Uhr Skatclub „Herz Bube“

APRIL 2026

04.04.	Ei, Ei, Ei Osterbrunch Anmeldung erforderlich	09:00 Uhr GELingen e.V.
--------	---	---------------------------

08.04.	SmoveyAqua Kurs-Nr. 96020, 10 Termine	08:00 Uhr VHS
08.04.	SmoveyAqua 60+ Kurs-Nr. 96030, 10 Termine	08:45 Uhr VHS
09.04.	Hatha Yoga 60+ Kurs-Nr. 95680, 8 Termine	10:00 Uhr VHS
09.04.	Seniorenkino Der aktuelle Film wird in der Presse veröffentlicht	13:30 Uhr GELingen e.V.
11.04.	Bingo für alle	14:30 Uhr GELingen e.V.
13.04.	Singen für Senior*innen Kurs-Nr. 85003, 8 Termine	09:30 Uhr VHS
14.04.	Digital unterwegs 60plus Kurs-Nr. 54050, 6 Termine	16:00 Uhr VHS
14.04.	Als Frau unterwegs. Reise- geschichten aus aller Welt, Kurs-Nr. 31055	19:00 Uhr VHS



REGELMÄSSIG

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 im Calvinhaus, 49808 Lingen, Leitung und Ansprechpartner: Reinhold Hoffmann, Tel. 0591 28845694

Selbsthilfegruppe Demenz: jeden 4. Samstag im Monat von 14:00–16:00 Uhr im Calvinhaus, 49808 Lingen, Leitung und Ansprechpartner: Gertrud Berning, Tel. 0591 75313

Senioren-Sozial- und Rechtsberatung Wilhelmstraße 40a: Termine nach Mitteilung in der Tagespresse und nach Anmeldung unter Tel 0591 28845694

VERANSTALTUNGEN IN LINGEN

13

Bridge-Club-Lingen

Spieltermine: Mo. 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

Seniorengemeinschaft: Zusammenkünfte im Pfarrheim: i. d. R. an jedem 2. Dienstag im Monat

DMfS Lingen e.V. (Damaschker Mittagstisch für Senioren und Alleinstehende)

Gemeinsames Mittagessen: Mi. 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

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

DRK-Kreisverband Emsland e. V.

Gemütliches Beisammensein: Mo. 15:00 Uhr im DRK-Heim
Bewegungsprogramme – Training für Körper, Geist und Seele: Mo. 09:00 Uhr und 09:45 Uhr – Wassergymnastik im Linus-Bad; Mi. 09:30 Uhr – Tanzen in der Turnhalle Lengericher Str., Lingen-Laxten; Di. 14:45 Uhr und 15:45 Uhr – Gymnastik, Bodengymnastik in der Turnhalle Bäumerstraße; Mi. 09:00 Uhr, 10:15 Uhr sowie 11:00 Uhr – Sitzgymnastik im DRK-Heim; Do. 14:30 Uhr – Sitzgymnastik, St. Josef Kirchengemeinde, Lingen-Laxten

DRK-Kleiderladen „Stoffwechsel“, Clara-Eylert-Straße 6, 49809 Lingen: Mo. 14:00–18:00 Uhr, Mi. und Fr. 10:00–14:00 Uhr

Emsdullen – Doppelkopfrunde

Doppelkopf nach DDV-Turnierregeln ca. alle drei Wochen So. von 15:00–20:00 Uhr, Termine unter www.dokolingen.de, Ort: Bürgerzentrum Gauerbach, Jägerplatz 9, 49811 Lingen, Kontakt: Volker Lessing, eMail: vlessing@t-online.de, Tel.: 0591 48636

GELingen e. V.

Bürozeiten: Mi. 15:00–18:00 Uhr

Informationen zu Fahrten: Uwe Appeler und Erich Huesmann, jeden 1. Donnerstag 14:00–16:00 Uhr

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

Offener Treff mit Programm (wöchentlich): Mo. 11:30–12:30 Uhr u. Do. 15:30–16:30 Uhr – Knackige Knochen, Di. u. Do. 11:30–13:00 Uhr – Mittagstisch, Di. 14:30–17:00 Uhr Kreative Runde, Mi. 14:30 Uhr – Kartenklopperclub, Do. 10:30–13:00 Uhr Smartphone – Hilfe, Fr. 14:30 Uhr – Kaffee und Klönen, Fr. 15:00 Uhr – Internetcafé

Heimatverein Darme

Kontakt: Heinz Gehring, Vorsitzender

Volkstanzgruppe: Christel Drees

Heimathausmusikanten: Hanni Heskamp

Integrative Medizin Emsland e.V.

Kostenlose Gesundheitsberatung Mi. von 15:00–17:00 Uhr (Termine nach tel. 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: Di.–Fr. von 09:30 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: Mi. und Sa. mit Kaffee und Kuchen

Hockergymnastik: Di. 10:45 bis 11:30 Uhr

Seniorentreff der Stadtverwaltung Lingen

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

Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems)

SprechZEIT: Di. 09:00–12:00 Uhr im Seniorentreff GELingen, Lokenstraße 10

Skatclub „Herz Bube“

Übungsabende Mo. um 18:00 Uhr; Kolpinghaus Lingen, Burgstraße 25, 49808 Lingen (Ems); Gastspieler herzlich willkommen

Omas gegen rechts

Jeden 3. Mittwoch im Monat um 19:00 Uhr im Falkenheim, Ludwigstraße 42, eMail: omasgegenrechts.lingen@gmail.com

St. Bonifatius Lingen

Seniorengruppe: Mi. 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 Brögborn

Mittagstisch: Do. 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: Di. 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: Mo.–Do. 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 finden Sie auf der nächsten Seite!

VERANSTALTUNGEN / REZEPT

Weitere Informationen zu den Veranstaltungen unter:

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

AWO | Wilhelmstraße 40a | 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 Darme | Seniorengemeinschaft | Tel. 0591 51465

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

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

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

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

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

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

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

HV Darme | Heimatverein Darme | Tel. 0591 1606

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

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

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

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

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

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

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

NTH | natürlich to huus e.V | Woltershof | Rottumer Straße 12b, 49811 Lingen | Tel. 0591 14053099-20 | 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 | 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

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, Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

GEMÜSEAUFLAUF EINMAL ANDERS

Zutaten für 4 Portionen: 1000 g frisches Gemüse (Lauch, Erbsen, Möhren, Blumenkohl), 1 l Gemüsebrühe, 125 g Krabben, 3–4 Riesengarnelen, mit Schale, 1/2 Zitrone, 2 EL Olivenöl, 0,2 l Sahne, 2 Eier, Pfeffer, frische Kräuter, 250 g Mozzarella

Nährstoffe:

588 kcal, 32 g Kohlenhydrate, 36 g Fett, 34 g Eiweiß

Zubereitung:

Das frische Gemüse waschen und putzen und in der Gemüsebrühe kurz blanchieren. Die Krabben und Riesengarnelen waschen und säubern, die Riesengarnelen halbieren.

Eine Auflaufform gut mit Olivenöl ausstreichen und mit dem Gemüse und den Meeresfrüchten füllen. Die Kräuter waschen und klein hacken. Die Sahne mit den Eiern, dem Salz und dem Pfeffer sowie den Kräutern gut vermischen und dann über das Gemüse geben. Den Auflauf etwa 40 Min. in den vorgeheizten Backofen (210 °C) geben, bis die Eier-Sahne-Masse stockt.

Inzwischen den Mozzarella in Scheiben schneiden und den Gemüseaufzug damit belegen. Nochmals für 4–5 Min. backen, bis der Käse etwas zerläuft. Zu dem Gemüseaufzug passen Salzkartoffeln oder Reis.

Quelle: IN FORM Deutschland; Foto: pixabay.com



UNTERHALTUNG / GEDICHT

15

Knobelfrage

WIE VIELE ECKEN HABEN FÜNF WÜRFEL ZUSAMMEN?



Bild © pixabay.com

Die Lösung können Sie mit dem Betreff: "Seniorenzeitung-Rätsel" an die Redaktion der Drehscheibe, Emdener Straße 7, 49809 Lingen oder per E-Mail an redaktion.drehscheibe@web.de. Betreff: "Seniorenzeitung-Rätsel" senden. Zu gewinnen gibt es einen Tankgutschein über 30,00 Euro, gesponsert von der Shell Station Sonja Janzen Wiebe, Rheiner Straße 46, 49809 Lingen.

Der Gewinn wird Ihnen zugestellt!

Einsendeschluss ist der 09. März 2026.

Lösung des letzten Rätsels (Kreuzworträtsel Weihnachtsschmaus): GANS

Die Gewinnerin ist Valentina Reich aus Lingen. Sie hat zwei Gutscheine für ein Frühstücksbrunch, gesponsert vom Seniorentreff GElingen, Lookenstraße 10, 49808 Lingen, gewonnen.

Herzlichen Glückwunsch!

Ein neues Jahr beginnt!



Mit dem Januar beginnt das neue Jahr.

*In der Silvesternacht begrüßen wir es mit Feuerwerk,
ganz wunderbar!*

*Doch in Gedanken zieht das alte Jahr noch mal an uns
vorbei.*

In Erinnerung ist uns geblieben noch so mancherlei.

Was haben wir erlebt und auch gemacht?

Warum waren wir traurig, warum haben wir gelacht?

*Ob im Privaten oder in der großen Welt,
es war nicht alles nur auf Glück und Frieden einge-
stellt.*

*Mit Optimismus etwas Neues starten und beginnen,
das ist der erste Schritt für ein erfolgreiches Gelingen!*

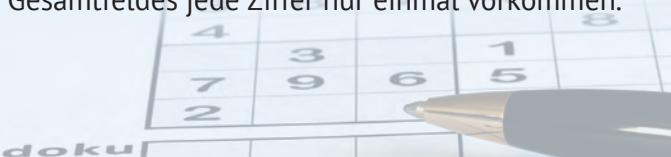
*In diesem Sinne ein frohes und
gesegnetes Neues Jahr!*

Januar 2026, H.-G. Roters

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

SENIOREN AKTUELL

Eigenversorgung in der „schlechten Zeit“ – ein Augenzeugenbericht HAUSSCHLACHTUNG

Als Hausschlachtung wird die Schlachtung von Schweinen, Rindern und Geflügel außerhalb gewerblicher Schlachtstätten bezeichnet, diese sind streng reguliert. Hausschlachtung hat eine lange Tradition. In diesem Bericht geht es um eine Zeit von großer Lebensmittelknappheit: Wenn wir ca. 80 Jahre zurückblicken, besonders auf das letzte Kriegsjahr und die Zeit unmittelbar danach, spielte die Hausschlachtung eine wichtige Rolle in der Versorgung der Bevölkerung. Wer auf einem Bauernhof oder im privaten Haushalt lebte, hielt sich nach Möglichkeit ein Schwein.

Hausschlachtungen geschahen in der Regel auf dem Hof der Tierbesitzer, wobei das erschlachtete Fleisch ausschließlich im eigenen Haushalt verwendet werden durfte. Es herrschte staatliche Bewirtschaftung, einmal im Jahr musste der Tierbestand gemeldet werden. Im Anschluss erhielt man die Mitteilung wie viele Schweine man schlachten durfte. Die Schlachtung musste bei der zuständigen Behörde angemeldet und von einem amtlichen Tierarzt untersucht werden, um Tierschutz- und Hygienevorschriften einzuhalten.

Zu dieser Zeit wurde zudem manches Schwein „schwarz“ geschlachtet. Es wurde schnell zerlegt und versteckt, denn man musste immer damit rechnen, dass ein Kontrolleur auftauchte.

Wie wurde die Hausschlachtung durchgeführt? Der Schlachter wurde bestellt. Er brachte alles mit, was für die Schweineschlachtung benötigt wurde: einen Holztrog, Messer, Borstenglocken, Knochensäge und Bolzenschussgerät.



Das Schwein wurde mit kochendem Wasser abgebrüht.

Heimlich verfolgte ich als kleiner Junge was nun passierte: Die Hausfrau und Nachbarin sorgten für heißes Wasser, Tische und eine stabile Leiter. Nun wurde das Schwein aus dem Stall geführt und mit etwas Futter abgelenkt. Der

Schlachter setzte dem Tier das Bolzenschussgerät an die Stirn und drückte ab. Das Schwein fiel um und der Schlachter schnitt mit einem geschickten Schnitt die Halsschlagader durch. Das nun auslaufende Blut wurde in einer Schüssel aufgefangen und gerührt, damit es nicht gerann, denn es sollte ebenfalls verwertet werden. Das Schwein wurde dann in den Holztrog gelegt und mit kochendem Wasser abgebrüht sowie mit den Borstenglocken die Borsten entfernt.

Jetzt kam Schwerstarbeit für den Schlachter und seinen Gehilfen: Das Schwein musste ausgenommen werden. Zuerst wurde jedoch auf die geleistete Arbeit mit einem Schnaps angestoßen und erst dann das Schwein an der Leiter aufgehängt. Im Anschluss kam der Trichinenbeschauer. Auf Trichinen (Fadenwürmer) zu untersuchen ist eine amtliche Pflicht. Es wurde eine Fleischprobe, meist aus dem Zwerchfell, entnommen. Das OK wurde in der Regel sofort gegeben und das Schwein mit einem Stempel versehen. Ein schwarz geschlachtetes Schwein wurde nicht untersucht. Nun schritten die Frauen und der Schlachter zur Tat. Sie zerkleinerten das Wurstfleisch, würzten es und füllten es in Därme. Der Schinken wurde gesalzen, die Wurst getrocknet und alles in den Rauch gehängt.

Nach Ende der wichtigsten Schlachterarbeiten, wurden traditionell alle Helfer zu einem Umtrunk eingeladen.



Das Ausnehmen war Schwerstarbeit.

Polizeiprävention Emsland/Grafschaft Bentheim: SICHER UNTERWEGS

Die Polizeiprävention Emsland / Grafschaft Bentheim hat auch 2026 wieder viele Informationsveranstaltungen im Programm um für mehr Sicherheit für ältere Menschen zu sorgen.

Sicherheit erfahren (Radtouren ca. 10 km)

28.05.26, 09:00 Uhr und 23.06.26, 14:00 Uhr

Während der rund dreistündigen Touren erläutern Polizeibeamte verschiedene Verkehrssituationen an ausgewählten Orten in Lingen, stellen Neuerungen vor und geben praktische Verhaltenstipps. Zudem erhalten die Teilnehmenden Hinweise, wie sie sich vor Kriminalität etwa Betrug, Trickdiebstahl oder Wohnungseinbruch schützen können. Die Teilnahme an den Thementouren ist kostenlos. Interessierte können sich ab sofort per E-Mail an das Polizeipräventionsteam Lingen unter praevention@pi-el.polizei.niedersachsen.de anmelden. Voraussetzungen für die Teilnahme sind ein verkehrssicheres Fahrrad und das Tragen eines Fahrradhelms. Die Teilnehmerzahl ist pro Tour auf 12 Personen begrenzt. Nach der Anmeldung erhalten die Teilnehmenden weitere Informationen.

Fit Im Auto (Verkehrswacht Lingen)

17.03.2026 und 10.11.2026

Während des Trainings wird allen Senioren ab 65 Jahren gezeigt, wie sie sicher ihre Fahrkompetenz erhalten und stärken können, der Eigenanteil beträgt 40 Euro.

Auf dem Übungsplatz können sie 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. Zudem lernen sie Wissenswertes zu technischen Neuerungen im Auto sowie einige Änderungen in der Straßenverkehrsordnung kennen und erhalten wertvolle Tipps für schwierige Verkehrssituationen. Anmeldungen sind ab sofort per Mail möglich bei Helmut Hodde von der Verkehrswacht Lingen (hodhel@web.de).

Fit mit dem Pedelec

22.04.2026, 09:00 Uhr und 19.08.2026, 09:00 Uhr

In diesen Kursen können grundlegende Fahrkompetenzen auf einem Pedelec erworben und ausgebaut werden. Dabei werden zunächst gesetzliche Bestimmungen vermittelt und die Teilnehmer können auf dem Pedelec trainieren. Im geschützten Bereich werden dann im praktischen Teil Notbremsungen und das sichere Kurvenfahren und Ausweichen trainiert. Die Teilnahme ist kostenfrei. Die Verkehrswacht Lingen und Polizei Lingen bieten hierfür zwei Kurse an. Anmeldungen sind an sofort bei der Verkehrswacht Lingen – Helmut Hodde per Mail (hodhel@web.de) möglich.



Wie fahre und verhalte ich mich richtig im Verkehr mit Rad, Pedelec oder Auto? Die Polizeiprävention gibt passende Antworten.

- Anzeige -

MOIN!

**ICH BIN MARKUS MOOR
UND MÖCHTE MICH GERNE ALS IHR
IMMOBILIENMAKLER IN LINGEN
VORSTELLEN!**

KENNEN SIE DAS?

- Drei Zimmer stehen leer!
- Stufen werden zum Hindernis
- Die Gartenpflege wird zur Belastung

FRAGEN SIE SICH?

- Sanieren oder Umbauen?
- Verschenken oder Vererben?
- Vermieten oder Verkaufen?

Gemeinsam finden wir eine Lösung
für Sie und Ihre Immobilie!

**MOOR HOME
IMMOBILIEN**

Kostenlose Erstberatung

Profitieren Sie von unserer kostenlosen Erstberatung und entdecken Sie maßgeschneiderte Immobilienlösungen für Ihre individuellen Bedürfnisse. Erfahren Sie den aktuellen Marktwert Ihrer Immobilie mit unserer unverbindlichen und kostenfreien Immobilienbewertung.

JETZT KONTAKTIEREN:

Moor Home GmbH 0591 80097944
Marienstraße 18 info@moorhome.de
49808 Lingen www.moorhome.de

SENIOREN AKTUELL

Blinden- u. Sehbehinderten-Selbsthilfegruppe Lingen 20 JAHRE MIT HERZ, STOCK UND HUMOR

Lingen. Mit viel Herz, Humor und einem klaren Blick fürs Wesentliche feierte die Blinden- und Sehbehinderten-Selbsthilfegruppe Lingen ihr 20-jähriges Bestehen.

Leiter Thomas Dust erinnerte daran, wie im Jahr 2005 alles mit nur fünf Engagierten neu begann. Heute treffen sich regelmäßig zwei aktive Gruppen – im Calvinhaus und in Gelingen.

„Damals in der Jahnstraße fing alles klein an – mit viel Idealismus, Beharrlichkeit und dem Ziel, die Selbsthilfe für Blinde in Lingen wieder bekannt zu machen“, erzählte Dust.

Bürgermeister lobt Durchhaltevermögen

Erster Bürgermeister Stefan Heskamp gratulierte im Namen der Stadt und lobte den langen Atem und die offene Art der Gruppe: „Ihr Austausch trägt entscheidend dazu bei, Barrieren in Lingen abzubauen – nicht nur auf den Gehwegen, sondern auch in den Köpfen.“

Selbsthilfe gibt's nicht beim Bäcker

Gerd Schwesig, Geschäftsführer des Blinden- und Sehbehindertenverbandes Niedersachsen e. V., würdigte Dusts Engagement: „Selbsthilfewissen kann man nicht in der Tagesschau sehen – und beim Bäcker gibt's das auch nicht!“ Er hob hervor, dass Dust neben der Gruppenleitung auch Blickpunkt-Auge-Berater ist und mit Telefonketten, Videotreffen und Zoom-Veranstaltungen neue Wege



Foto © SHG Blinder und Sehbehinderter Lingen

der Selbsthilfe geht. Als Dankeschön überreichte Schwesig ein ganz besonderes Präsent – mehrere große Flaschen Bier aus einer kleinen Privatbrauerei.

Playmobil erklärt die Selbsthilfe

Mit einer charmanten Idee überraschte Petra Hengst von der EUTB (Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung für Menschen mit (drohender) Behinderung). Anhand von Playmobilfiguren zeigte sie, was es braucht, damit eine Selbsthilfegruppe funktioniert: den kleinen, aufrechten Kerl mit dem Langstock – Symbol für Mut und Lebensfreude, die Figur mit dem Schlüssel für die Raumorganisation, den Schatzmeister mit Sparbuch, den Kaffeekocher – unverzichtbar in jeder Gruppe – und natürlich den freien Stuhl, der immer auf neue Mitglieder wartet.

„Du bist das Herz der Gruppe“

Langzeitmitglied Heinz Löpker fand bewegende Worte: „Thomas, du bist das Herz unserer Gruppe. Und ein herzliches Dankeschön an deine Frau Gisela, die dich immer unterstützt.“ Auch die Volksbank Lingen gratulierte herzlich und überreichte einen Scheck über 500 Euro, um die Arbeit der Gruppe zu fördern.

Musik, Mittagessen und gute Laune

Nach einem köstlichen Mittagessen bei „Gelingen“ sorgte Pfarrer Scholz aus Spelle mit bekannten Liedern für Stimmung. Spätestens da war klar: Diese Gruppe hat nicht nur Durchblick – sondern auch den richtigen Ton.

Fazit:

Seit 20 Jahren steht die Selbsthilfegruppe Lingen für Zusammenhalt, Lebensfreude und Mut. Oder, wie es Thomas Dust wohl sagen würde: „Man sieht nur mit dem Herzen gut – und hört mit dem richtigen Team noch besser!“

Text & Fotos: SHG Blinder und Sehbehinderter Lingen

SENIOREN AKTIV

19

Aufzug zur Tiefgarage unter dem Marktplatz ENDLICH ZUGANG FÜR ALLE

„Was lange währt, wird endlich gut“. Dieses Motto beschreibt die Entwicklung eines Aufzuges von der Tiefgarage unter dem Lingener Marktplatz bis auf dessen Niveau sehr treffend. Circa 25 Jahre nach deren Fertigstellung im März 1980 machte Heinrich Feldmann von der Seniorenvertretung Lingen bereits erste Vorschläge zur Realisierung. Er trug sie in der Folgezeit immer wieder vor.

Hiermit stieß er jedoch beim Verkehrsausschuss stets „auf taube Ohren“, obwohl die Tatsache, dass es nur drei Treppenaufgänge gab, sowohl dem damaligen Oberbürgermeister Heiner Pott als auch dessen Nachfolger Dieter Krone „ein Dorn im Auge“ war. Aus dem Ausschuss hieß es, technische Probleme („eine Absenkung des Garagenbodens für die Aufnahme des Aufzugschachtes um ca. 30 cm sei wegen der Untergrundstruktur nicht möglich“) aber auch organisatorische („die Zuständigkeit liege bei der Kreissparkasse“) seien hierfür verantwortlich. Heinrich Feldmann lieferte dann 2016 einen Lösungsansatz: auf Empfehlung der Firma OSMA in Osnabrück könnte eine entsprechend hohe Betonplatte installiert werden und von dieser eine schräge Ebene das Befahren auch durch Rollstuhlfahrer möglich machen. Der Vorschlag, einen Aufzug in einem „Glashaus“ wie auf dem Pferdemarkt zu bauen, und zwar vor dem Alten Rathaus



Foto © SVL, Lingen

Auch für Rollstuhlfahrer ist die Tiefgarage nun nutzbar.

oder vor dem Geschäft Neuhaus, wurde von der Verwaltung abgelehnt.

Die Nutzung des bereits vorhandenen Personellifts im Gebäude der Kreissparkasse Am Markt 4 war deshalb nicht möglich, da sich in diesem Bereich Tresorschließfächer befanden.

Drei Jahre, nachdem die Stadt erstmalig das Thema „Tiefgaragenaufzug“ in die Öffentlichkeit getragen hatte, erfuhren die Lingener, dass die Realisierung des Planes erst möglich sei, wenn die Sparkasse in einen Neu- bzw. Umbau des Hauses Am Markt 2 umgezogen sei. Gustav Dietrich von der Seniorenvertretung hatte in der Zwischenzeit auf Beschwerden von Bürgern immer wieder an

die Baumaßnahme erinnert, um auch Rollstuhlfahrern und Behinderten mit Rollatoren die Nutzung der Tiefgarage zu ermöglichen. Die Entscheidung fiel im Jahre 2021. Baubeginn war am 09.01.2023, der Umzug der Kreissparkasse fand im Herbst 2024 statt, die Einweihung des Aufzugs Anfang 2025.

Jetzt ist es allen Besuchern der Tiefgarage möglich, barrierefrei und problemlos die Lingener Innenstadt zu erreichen. Der Zugang erfolgt zwischen Böckmann Herrenmoden und dem Restaurant Wirz.



Freuen sich über die neue Barrierefreiheit (v. l.): Dr. Gunther Bensch, Gustav Dietrich und Heinrich Feldmann

SENIOREN AKTIV

Repair Café Lingen-Laxten besteht zwei Jahre REPARIEREN STATT WEGWERFEN

“Vor zwei Jahren, am 7. Oktober 2023, haben wir unser Repair Café Lingen-Laxten im Bürgerzentrum Gauerbach eröffnet, und heute blicken wir mit Stolz auf das, was wir gemeinsam erreicht haben,” sagt Ralf Haberland, der Initiator des Repair Cafés Lingen-Laxten.

Bis zu 20 Experten, die aus allen Stadtteilen Linges kommen, reparieren defekte Haushaltsartikel wie z. B. Staubsauger, Lampen, Küchenmaschinen und Fahrräder. Auch Textilien werden von vier Näherinnen repariert. Sie nähen Reißverschlüsse ein, flicken Hosen und nähen Knöpfe an. Sie stehen auch bei Fragen rund ums Nähen, Stricken und Häkeln mit Rat und Tat zur Seite. Die Reparatur-Expertinnen und -Experten decken mit ihrem Fachwissen und langjährigen Berufserfahrungen ein breites Spektrum ab.

Etwa alle 8 Wochen wird das Bürgerzentrum Gauerbach zu einem Ort der Reparaturen und des Austausches umgestaltet. Während der Reparaturzeit können die Kunden kostenlos gespendeten Kaffee und Kuchen genießen, aber auch aktiv sich an den Reparaturen beteiligen. Generell sind alle Repara-

turen im Repair Café – inklusive Kaffee und Kuchen – kostenlos.

Seit der Eröffnung haben die Reparateure an 18 Veranstaltungen über 600 Reparaturaufträge angenommen und erledigt. Von Staubsaugern, die nicht mehr saugten, oder Kaffeemaschinen, aus denen nur lauwarmes Wasser lief – die Liste der reparierten Geräte ist lang. Nicht immer war die Reparatur einfach. Oft fehlten Reparaturanleitungen oder Schaltpläne, was den Reparateuren viel Kreativität und Geduld abverlangte. Trotz dieser Schwierigkeiten ist eine Erfolgsquote von ca. 65% erreicht. Die Daten der Reparaturvorgänge werden erfasst und in eine Datenbank eingepflegt. Durch die Vernetzung kann man feststellen, welche Produkte besonders reparaturanfällig sind. Bei den 18 Veranstaltungen bekamen die Reparateure schon viele Besonderheiten und Raritäten „in die Hände“.

„Gleich bei der zweiten Veranstaltung hatten wir eine Herausforderung zu stemmen. Eine ältere Dame brachte einen Weihnachtsbaumständer vorbei. Der Christbaumständer hat im Innern ein Spielwerk mit zwei Weihnachtsliedern, die Walzenspieluhr spielt zwei Melodien „Stille Nacht, heilige Nacht und O du Fröhliche“. Die Spieluhr drehte sich nicht mehr“, sagte Hermann-Josef Jürgens, „wir alle waren so fasziniert von diesem Produkt, so dass wir gemeinsam überlegt haben, wie wir die Spieluhr wieder zum Laufen bringen konnten, es hat geklappt“.

Nicht nur Fahrräder, sondern auch die Einräder der Grundschule Gauerbach mussten repariert werden: Pedale fehlten, Schläuche hatten Löcher. Auch die Näherinnen können Geschichten von aufgerissenen Nähten der Kuscheltiere von Kindern bis hin zu langen Unterhosen, bei denen das Gummiband ausgeleiert war und erneuert werden musste, erzählen. So können alle Beteiligten von interessanten Begegnungen und so manchen Lebensgeschichten der Besucher erzählen. Das gemeinsame Kaffeetrinken und Kuchenessen fördert zudem die Kommunikation der Besucher untereinander.

Seit Frühjahr 2025 besteht eine Kooperation zwischen der Grundschule Gauerbach und dem Repair Café. Das Projekt im April 2025 mit einer 3. Schulklasse hatte das Ziel, Kinder schon früh an das Nachhaltigkeitsdenken heranzuführen. Jeder Schüler durfte ein bis zwei kaputte Artikel von Zu-



hause zum Reparieren mitbringen und selber aktiv mithelfen. „Das war eine coole Aktion“ meinten die Schüler am Ende der Aktion.

„Aber nicht nur die Zusammenarbeit mit der Grundschule funktioniert sehr gut, sondern auch die Kooperation mit der Ausbildungswerkstatt Elektrotechnik des Christophorus-Werkes Lingen klappt ausgezeichnet“, betont Maik Schmeltzpfennig, Bereichsleiter Berufliche Bildung und Arbeit. Er fungiert als Bindeglied zwischen beiden Organisationen. „Bei komplexen Geräten wie z.B. Plottenspielern oder großen TV-Geräten nehmen wir diese mit in die Ausbildungswerkstatt, überprüfen diese auf Herz und Nieren und versuchen die Geräte zu reparieren. Die Reparaturzeit während des Repair Café wäre hierfür zu kurz.“

„Mithilfe von Spenden und des Preisgeldes des Umweltpreises 2024 der Stadt Lingen konnten wir

die Reparaturplätze mit den nötigen Werkzeugen und Messgeräten ausstatten. Alle Beteiligten haben sich ehrenamtlich der Idee „Reparieren statt Wegwerfen“ verschrieben. Alle eint der Gedanke der Nachhaltigkeit und Müllvermeidung und die Freude daran, etwas „Altes“ zu retten“, betont Ralf Haberland.

Wenn Sie ein defektes Gerät in Ihrem Haushalt haben, kommen Sie gerne vorbei. Bitte bringen Sie nur Geräte mit, die man allein tragen kann (keine Waschmaschinen, Trockner, Geschirrspüler, Kühlschränke etc.). Darüber hinaus freuen wir uns über jeden neuen Mitstreiter, der mit seinem Wissen und seinen Fähigkeiten unser Team verstärken möchte.

Text und Foto: Marianne Schlütke-Bührs

Erwin vertellt!

BERND UND DE BICHTÉ

Ett was Oostern un Bernd mäände, dat ett Tied wöerde, moal wär no de Bichte to goon. He klaag sich an, dat he uk „moal gern een Ooge upp Nobers Aenne riskier“.

No denn „ego te absolvo“ vermahnt de Pastor he wedder, dütt in Tokunft blieben to laoten un mäände, „Du has doch diene Marie und dat mutt reken!“

Ansluitend haat de Pastor noch eine ganz persönliche Bitte an Bernd. Siene Huushollerske woll für eine Wecke verriesen un he woll gerne für düsse Tied bie Bernds Familje Middag aeten.

„Dat kann woll angoan“, segg Bernd und vertellt dat siener Fru Marie und segg to ehr: „De Pastor ett so gern Suerkruut mit Eisbein, dat iss sien Liefericht, du musst dat olle Dage Suerkruut kocken. Weil Marie ett goud mit’n Pastor mäände, soll hee dat dann ok häbben. Mondag gaw ett Suerkruut mit Eisbein. „Ganz prima“, segg de Pastor un sporde ok nich mit Lob.

Dingesdag wedder Suerkruut, un as et Midde-weeken datsülbige gaw, door was van lobige Wöörde nicks meähr to hörn. Dönnersdag immer noch währ Suerkruut, doar treck de Pastor all'n bedken kruses Gesicht un frög Bernd hinnerher: „Kann diene Marie ok noch wat anners koken as Suerkruut?“



Foto © Erwin Heinen

„Dat kann se wall“ segg Bernd, „aver dat heff ick bi Marie extra so bestellt. Ick dacht, so könn se mie am besten verstoan. Ick heff nich blos Mondag Marie, Dingesdag Marie, Midde-weeken un Dönnersdag Marie, ick heff alle Dage Marie, joahrin, joahrut Marie!“

Text und Foto: Erwin Heinen

SENIOREN AKTIV

Zeitzeugen wichtiger Ereignisse

TEAM 75

Vor 50 Jahren hatten sieben filmbegeisterte junge Männer die Idee, sich in einem Verein als Team zusammen zu schließen, über Filme auszutauschen und sich gegenseitig Filme vorzuführen. Da das Jahr 1975 auch das tausendste Stadtjubiläum der Stadt Lingen war, wurde das Ereignis mit der Super-8-Kamera

festgehalten. Dieses war die Geburtsstunde des Team 75. Team deshalb, weil man als Team zusammenarbeiten wollte und 75 das Gründungsjahr.

Das 50jährige Jubiläum des Vereins wurde am 26.10. im Central Kino mit der Aufführung einiger noch nicht veröffentlichten Filme aus den Jahren 2005 bis 2022 gefeiert.

Waren es in den 80er und 90er Jahren noch ca. 30 Mitglieder, die sich an den 14tägigen Treffen über das Filmen mit der Super-8-Kamera austauschten, waren es zum Ende leider nur noch neun Aktive.

Auch die Technik hat sich im Laufe der Jahre gewandelt. Als Video und Digitalkamera den Markt erobernten, sanken die Mitgliederzahlen, denn nicht alle wollten sich darauf einlassen. Der Altersdurchschnitt war mittlerweile hoch und wie in anderen Vereinen gestaltete sich die Suche nach neuen Mitgliedern schwierig. Den jungen Leuten heutzutage reicht es, wenn sie mit dem Handy Videos von der Familie machen den Urlaub auf Handyvideos festhalten. Der Verein hatte sich aber auf die Fahnen geschrieben, dass das Kreative im Vordergrund stehen soll.

Die Mitglieder dokumentieren z.B. in ihrer Serie „Lingen – das Jahr“ Ereignisse unserer Heimatstadt und sind damit wichtige Zeitzeugen. An den Vereinsabenden wurden meist besondere Ereignisse besprochen, z.B. technische Fragen oder Bild- und Tongestaltung. Ende 2025 ist aber genau im Jubiläumsjahr ein Problem aufgetreten, und zwar war der Verein ab Ende November ohne Unterkunft. Der Mietvertrag am Langschmidtweg wurde wegen Umgestaltung des Gebäudes fristgerecht gekündigt. Es wurde also nach einer Lösung für einen Treffpunkt und für die Unterbringung des umfangreichen Equipments gesucht



Der Vorstand von Team 75 (v. L): Roland Hollmann (Kassierer), Winfried Janssen (1. Vorsitzender) und Rudolf Nietmann (2. Vorsitzender)

Foto © Team 75

und die Autorenrechte sollten geklärt werden. Alles nicht so einfach.

Für das Weiterbestehen des Vereins gab es Überlegungen einer evtl. Zusammenarbeit mit einem Lingenener Heimatverein, dem Emslandmuseum oder der Emsländischen Landschaft an, denn der Grundgedanke, als Zeitzeugen wichtige Ereignisse festzuhalten, war ein Verbindungsglied.

Wunsch war es zwar, sich noch lange über Filme auszutauschen und viele gemeinsame Projekte zu realisieren, leider konnte dies nicht realisiert werden und der Verein löste sich zum 31.12.2025 nach 50 Jahren leider auf.

Text: Brigitte Brüggemann, Foto: Team 75

Lösung des Rätsel von Seite 15 Logisches Denken SUDOKU

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

Foto © www.pixabay.com

Aktiv & Mobil

BEWEGUNG ALS STURZPRÄVENTION



Wer sich fit und beweglich hält, vermindert sein Sturzrisiko.

Ein kurzer Moment der Unachtsamkeit – und schon ist es passiert. 33 Prozent der über 65-jährigen stürzt mindestens einmal im Jahr. Viele dieser Stürze lassen sich jedoch durch gezieltes Training und bewusste Bewegung verhindern.

Stürze zählen zu den häufigsten Ursachen für Verletzungen und Krankenhausaufenthalte im höheren Lebensalter. Etwa 20 bis 30 Prozent enden mit ernsthaften Verletzungen, oft Hüftfrakturen oder Kopfverletzungen, die langfristige Folgen nach sich ziehen können. Neben den körperlichen Folgen spielen auch psychische Aspekte eine Rolle. Viele Betroffene entwickeln nach einem Sturz Angst vor dem nächsten Sturz, bewegen sich weniger und geraten so in einen Kreislauf aus Bewegungsmangel, Muskelabbau und Unsicherheit. Die Ursachen für Stürze sind vielfältig: nachlassende Muskelkraft, Gleichgewichtsprobleme oder eingeschränkte Beweglichkeit gepaart mit verlangsamter Reaktionsfähigkeit sind typische Fak-



Foto © pixabay.com

toren. Viele dieser Veränderungen sind natürliche Begleiterscheinungen des Älterwerdens, lassen sich jedoch gezielt trainieren und kompensieren. Gezieltes Training kann das Sturzrisiko um bis zu 40 Prozent senken. Besonders effektiv sind Kombinationsprogramme aus Kraftübungen, Gleichgewichtstraining sowie Koordinations- und Reaktionsübungen. Entscheidend ist vor allem die Regelmäßigkeit, auch Spaziergänge, Gartenarbeit oder Treppensteigen leisten dabei wertvolle Beiträge.

Jeder Schritt zählt – für mehr Sicherheit und Lebensqualität. Bewegung stärkt nicht nur Muskeln und Gleichgewicht, sondern auch das Selbstvertrauen in den eigenen Körper. Besonders Seniorensportgruppen oder Bewegungskurse machen Aktivsein zu einem gemeinsamen Erlebnis.

Text: Anouk Blaschka, Gemeinschaftspraxis Fastabend und Bartschat-Janßen,

Foto: pixabay.com

- Anzeige -

**PHYSIO
FASTABEND**

SCHÜTZENSTR. 46
49809 Lingen (Ems)

LOOKENSTR. 24
49808 Lingen (Ems)

**SENIORENGYMNASTIK
& GERÄTETRAINING
FÜR SENIOREN**

WWW.PHYSIO-FASTABEND.DE

- Anzeige -

Lösungen bis ins kleinste Detail

Wir wünschen allen unseren Kunden und Partnern ein erfolgreiches neues Jahr 2026!

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

Bärbel Wortmann-Abeln, Firma Wortmann



Wortmann GmbH

Schillerstraße 18 – 49811 Lingen

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

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

- Anzeige -

- Anzeige -

Kunsthandwerkermarkt Emslandhallen Lingen So. 01. März



über 100 Aussteller:

Holzverarbeitung, Malerei,

Textildesign, Glasbläser

Schmuck, Floristik, Tiffany, u. v. m.

Info unter Tel./Fax/AB: 05481/6358 (Stephan Grawe)

Unsere Angebote für Senioren in Lingen

Hausnotruf

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

Fahrdienste

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

Menüservice

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

Ausbildung

- | Erste Hilfe - für Senioren und Enkel

Besuchs- und Begleitungsdiest

- | 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.