

DREHSCHEIBE

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

**Für das große Glück
ist es nie zu spät**
Vom Glück und den Herausforderungen der Liebe im Alter

Seite 4

Foto © Richard Heskamp

- 2 „Wussten Sie schon, dass...“;
Wahl zur Seniorenvertretung
- 3 Vorwort – Martina Korporal;
Das geht besser
- 4–6 Senioren aktuell – Für das große Glück ist es
nie zu spät
- 5 Gedicht
- 6–7 Senioren aktuell – Cochlea-Implantat hat
mein Leben verändert
- 10 Senioren aktuell – Eierkollern und Eierpieken;
Sudoku
- 11–14 Veranstaltungen in Lingen
- 14 Unterhaltung – Rätsel
- 15 Senioren aktuell – Die Abgelehnten:
Lesung mit Reimer Gronemeyer
- 16–17 Senioren aktuell – Neujahrsempfang der
Seniorenvertretung
- 17 Rezept – Arme Ritter
- 18–19 Senioren aktiv – Gelebte Inklusion
im Urlaub
- 19 Senioren aktiv – Fietsenstopps im Emsland
- 20 Senioren aktiv – 15 Jahre Seniorentreff
GELingen
- 21 Senioren aktiv – Informationsveranstaltung
„Safety First“
- 22 Senioren aktiv – Demenz vorbeugen
- 23 Plattdeutsch – Erwin vertellt!

In den nächsten Ausgaben werden weitere redaktionelle Beiträge der Lingener Seniorenverbände vorgestellt. Die nächste Ausgabe erscheint im Juli 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	April 2026 – 47. Ausgabe
Vertrieb	Kostenlos an verschiedene Auslagestellen
Quellennachweis	Foto Titelseite © Richard Heskamp

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

*Wussten
Sie schon,
dass...*

... dass 1846, vor 180 Jahren, die Königreiche Hannover und Preußen einen Staatsvertrag über zwei grenzüberschreitenden Bahnlinien schlossen? Eine von Emden über Münster ins Ruhrgebiet und eine von Hannover über Osnabrück in die Niederlande.

... dass Lingen 1856, vor 170 Jahren, einen Bahnanschluss bekam? Am 2. Mai des Jahres fuhr der erste Eisenbahnzug der „Hannoverschen Westbahn“ ein.

... dass 2006, vor 20 Jahren, der Lingener Bahnhof umgestaltet wurde? Unter anderem entstand damals die Unterführung von der Bernd-Rosemeyer-Straße zur Kaiserstraße. Nach der aktuellen Sanierung soll der Bahnhof in Lingen am 28. Juni 2026 wiedereröffnet werden.

Text: Dr. Christof Spannhoff, Emslandmuseum Lingen

Die Interessen der Senioren in Lingen vertreten! WAHL ZUR SENIORENVERTRETUNG

Für die Wahl zur Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems) vom 09.–13. November 2026 suchen wir Kandidatinnen und Kandidaten, die sich für die Seniorinnen und Senioren in der Stadt Lingen einsetzen möchten.



Wählbar sind alle Bürgerinnen und Bürger der Stadt Lingen (Ems), die **am Wahltag 60 Jahre und älter sind** und **ihren ersten Wohnsitz seit sechs Monaten in Lingen haben**. **Bewerbungsunterlagen gibt es auf der Homepage www.seniorenvertretung-lingen.de**. Weitere Informationen auch telefonisch unter 0591 – 4609.

Ihre Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems)

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

„Zwei zusammen haben es besser als einer allein, denn zusammen können sie mehr erreichen. Stürzt einer von ihnen, dann hilft der andere ihm wieder auf die Beine. Doch wie schlecht steht es um den, der allein ist, wenn er hinfällt. Niemand ist da, der ihm wieder aufhilft. Wenn zwei in der Kälte zusammenliegen, wärmt einer den anderen, doch wie soll einer allein warm werden. Einer kann leicht überwältigt werden, doch zwei sind dem Angriff gewachsen. Man sagt ja auch: ein Seil aus drei Schnüren reißt nicht so schnell!“ (Prediger 4, 9–12). Das man zu zweit oft besser dran ist als allein, wussten die Menschen schon immer und deshalb hat diese Erkenntnis auch Einzug in die Bibel gehalten. Vor gut 3000 Jahren hat es ein Prediger so formuliert und ich gebe es als Pastorin Paaren – unabhängig vom Alter – immer wieder mit auf den Weg.

Als Paar Gemeinschaft zu leben ist gut. Erotik, Zueinander und Gemeinschaft brauchen wir Menschen, das ist unser Lebenselixier und wir dürfen uns daran erfreuen.

Bei Jubelhochzeiten (Silber/Gold/Diamantene/Eiserne Hochzeit) erinnere ich daran: schaut mal, das alles hat eure Beziehung, eure gemeinsame Ehe bisher ausgemacht. Ihr habt einander Halt gegeben und einander immer wieder aufgeholfen in den Schwierigkeiten des Miteinanders. Dafür könnt ihr dankbar sein.

Wenn Menschen zu mir kommen, deren Partner oder Partnerin ich beerdigt habe und die mir nach einer Zeit des Alleinseins, eine Freundin, einen Freund vor-

stellen und irgendwie verschämt fragen: Darf das sein, dann antworte ich gerne mit diesem Bibelwort. Ja, es darf sein und es soll auch sein.

Liebe und Gemeinschaft tut gut, wärmt uns und gibt uns Halt.

Unser Gott ist einer, der das will: Liebe und Gemeinschaft, vollkommen altersunabhängig.

Ja Liebe verändert sich im Laufe der Lebens. Wenn vielleicht in jungen Jahren die Erotik die Liebe bestimmt hat, kann sich das ändern je mehr man voneinander weiß und miteinander erlebt. Vielfältiger und bunt wird sie – die Liebe. Das weiß auch Gott und läßt immer wieder ein: suche die Liebe, denn die Liebe ist das Größte.

Und davon erzählt auch der Artikel: „Für das große Glück ist es nie zu spät.“ Ja, man kann eine neue Liebe im Alter finden, nicht immer einfach. Manche Hindernisse müssen überwunden werden, aber wenn das geschafft ist, dann tut es dem Leben gut.

Viel Freude und mutmachende Erkenntnis beim Lesen dieses Artikels wünscht Ihnen

Martina Korporal

Pastorin der Ev.ref. Kirchengemeinde Baccum-Lingen



Foto © privat

Kiesberg

DAS GEHT BESSER

Was ist denn das? Zwei Masten mit wenigen Metern Abstand mitten im Radweg? Ja. Wer in Lingen auf der Kiesbergstraße in Richtung Darne unterwegs ist, kann ein Lied von dieser misslichen Situation singen.

In Höhe der Einmündung Drei Berge ist die Kiesbergstraße abschüssig und der geneigte Pedalritter muss die Stangen im Slalom passieren. An dem blauen Verkehrszeichen (getrennter Rad- und Fußweg) sind auf dem roten Pflasterweg links 105 Zentimeter und rechts 18 Zentimeter Platz. Wenig später an der Straßenleuchte sind es rechts 25 Zentimeter und links 95 Zentimeter. Markiert sind beide Stäbe mit einer rot-weißen 17 bzw. 80 Zenti-



Nicht ungefährlich ist der Radweg entlang der Kiesbergstraße nahe der Einmündung Drei Berge.

meter breiten Folie. Bei Dämmerung und Dunkelheit bleibt dennoch ein Unfallrisiko. Lösung: Beide Pfosten versetzen. Platz genug ist vorhanden.

Text und Foto: Wilhelm Schmitte

Foto © Wilhelm Schmitte

Vom Glück und den Herausforderungen der Liebe im Alter FÜR DAS GROSSE GLÜCK IST ES NIE ZU SPÄT

„Eine neue Liebe ist wie ein neues Leben“, so lautet der deutsche Schlager von Jürgen Marcus. Aber wie funktioniert das, wenn man schon einige Jahre auf dem Buckel hat? Daten des Statistischen Bundesamtes zeigen, dass im Jahr 2024 der Anteil der Alleinlebenden in der Altersgruppe 65+ in Deutschland bei 35,1 % lag, wobei Frauen mit 45,4 % deutlich häufiger allein leben als Männer (22,3 %). Kann man sich in diesem Alter vorstellen, wieder einen Menschen in sein Leben zu lassen?

Viele Menschen haben nach dem Verlust des Partners durch Tod, Scheidung oder Trennung nicht nur ihre Partnerin oder Partner verloren, sondern auch einen Lebensinhalt oder ein Teil davon fehlt. Dies ist auch mit der Frage nach dem Sinn verbunden, manchmal erscheint das Leben ohne einen Partner als „sinnlos“. Ein bedeutsames Motiv für eine neue Partnerschaft ist damit auch eine Antwort auf die Frage: welchen Sinn kann mein Leben wieder bekommen?

Liebe im Alter ist oft eine ganz andere Erfahrung als in jungen Jahren. Man ist nicht mehr so spontan und unbekümmert wie in jungen Jahren. Die Beziehung ist authentischer und steht auf einem Sockel aus Lebenserfahrung und Selbstkenntnis. Es geht weniger um stürmische Leidenschaft, sondern vielmehr um eine bewusste Entscheidung füreinander – für gemeinsames Glück und tiefes gegenseitiges Verständnis. Die vielen Jahre bringen eine Gelassenheit mit sich, die jungen Beziehungen oft fehlt. Im Alter weiß man in der Regel, welche Werte im Leben wirklich zählen und bei welchen Kompromissen man einfach keine Abstriche mehr machen will. Diese innere Klarheit ist ein wichtiger Punkt für eine ehrliche und stabile Verbindung. Neue Prioritäten sind wichtig: das persönliche Wohlbefinden rückt in den Vordergrund. Diese neu gewonnene Freiheit prägt auch die Partnersuche und das Miteinander. Aufgrund der Lebenserfahrungen ist man in der Lage, Konflikte gelassener zu meistern und die Bedürfnisse des Partners viel besser zu verstehen. Der Druck von außen fällt weg. Wer sich nach einer langen Ehe, einer Trennung oder dem schmerzlichen Verlust eines geliebten Menschen wieder auf eine Beziehung einlässt, der bringt einen ganzen Koffer voller Lebenserfahrung mit. Er bringt seine eigene Geschichte mit: Kinder, Enkel,

gewachsene Freundeskreise und vielleicht sogar die präzente Erinnerung an einen verstorbenen Ehepartner. Diese Vergangenheit verschwindet ja nicht einfach. Sie zu ignorieren, wäre nicht nur unmöglich, sondern würde der neuen Beziehung von Anfang an schaden.

Dieser „Koffer“ ist prall gefüllt mit Erinnerungen, aber auch festgefahrenen Gewohnheiten. Die Angst, wieder enttäuscht oder gar verlassen zu werden, sitzt oft tief. Sich noch einmal ganz und gar emotional zu öffnen, fühlt sich deshalb manchmal wie ein Wagnis an.

Zu diesem Thema habe ich zwei Paare interviewt.



Gisela und Peter genießen die gemeinsame Zeit.

Gisela Sch. & Peter D.

Gisela erzählt „Nach dem Tod meines Mannes und Wegzug der beiden erwachsenen Kinder war ich sehr traurig. Ich habe zwar viele Freunde, aber die Einsamkeit war doch da. Dann habe ich Peter auf einer Tanzveranstaltung kennengelernt, wir haben durch lange Gespräche viele Gemeinsamkeiten entdeckt. Es hat einfach gefunkt. In der Folgezeit haben wir uns dann regelmäßig getroffen und haben viele schöne Unternehmungen und Erlebnisse gehabt.“ Peter betont, „dass sich beide an das neue „Wir“ herantasten mussten. Man muss mit offenem Denken und einem offenen Herzen durch die Welt gehen, dann hat man die Chance erfüllende Erfah-

rungen zu machen. Die Beziehung im Alter gewinnt an Tiefe, Verständnis und Gelassenheit, eine glückliche Beziehung erfordert Offenheit, Geduld und die Bereitschaft, sich auf den anderen einzulassen. So machen wir beide wunderschöne und bereichernde Erfahrungen.“ Wie reagieren wohl unsere Kinder? Dieser Gedanke tauchte bei beiden gleich auf. Beide sagen spontan: „Hier hilft nur eins: reden. Offen und ehrlich. Wir haben einen ruhigen Moment gesucht und den Kindern erklärt, warum wir uns beide nach einer guten Freundschaft sehnen, nach einer Partnerin oder Partner, der uns gegenseitig das Leben bereichert.“

Marlies T. & Wolfgang S.

Marlies und Wolfgang sind jetzt seit 20 Jahren ein Paar. Wolfgang war verheiratet und hat mehrere Kinder. „Wir, meine Ex-Frau und ich, haben uns damals getrennt, da wir uns auseinandergelebt haben und keine gemeinsame Basis mehr da war“, sagt Wolfgang.

Über eine Dating App haben sich Marlies und Wolfgang später kennengelernt. Marlies betont: „Anfangs hatte ich Vorurteile gegenüber den Dating Apps, ich wollte nicht eine kurzfristige Beziehung,

sondern einen Menschen kennenlernen, mit dem ich das gemeinsame Glück leben kann. So haben wir beide uns kennengelernt. Fragen wie „bin ich überhaupt noch in meinem Alter attraktiv, welche Erwartungen hat der Partner an mich? Wie komme ich mit der Familie und vor allem den Kindern von Wolfgang klar? Heute weiß ich, dass wir zusammen alles richtig gemacht haben. Wichtig für uns beide ist das gegenseitige Vertrauen, ein tiefes Verständnis füreinander, Respekt, Verlässlichkeit und Geduld für die Besonderheiten des anderen. Zwar haben wir beide getrennte Wohnungen, sind 950 Meter voneinander getrennt, sind aber fast jeden Tag zusammen.“

Ein weiterer wesentlicher Punkt liegt darin, die Lebensgeschichte des anderen nicht als Konkurrenz zu sehen, sondern als den Teil des Menschen, den man liebt. Es geht um Respekt und Akzeptanz – und zwar von beiden Seiten. Ältere Paare gehen Auseinandersetzungen meist bewusster und lösungsorientierter an. Statt impulsiver Reaktionen setzen sie auf ruhige Gespräche. Dabei ist aktives Zuhören und die eigenen Bedürfnisse klar zu formulieren sehr wichtig.

Fortsetzung auf der nächsten Seite

Liebe kennt kein Alter

„Liebe“ zu erklären, das ist schwer.
Unter Liebe kann man viel verstehen. Und noch ganz viel mehr.

Der eine liebt sein Auto, sein Haus und seinen Hund.
Das Wort „Liebe“ kommt so schnell aus unserem Mund.

Diese Liebe ist hier nicht gemeint.
Ich denke an die Liebe die zwei Menschen fest vereint.

Verliebt zu sein, das ist kein Privileg für junge Menschen.
Verliebt zu sein kennt keine Altersgrenzen.

Ein netter Blickkontakt und ein paar liebe Worte
können der Schlüssel sein für eine sonst verschlossene Pforte.

Soll eine Liebespartnerschaft dauerhaft gelingen,
müssen beide Partner versuchen ihren Egoismus zu bezwingen.

Wer mit dem Partner auf Augenhöhe steht,
auch Hand in Hand mit ihm durch schwere Wege geht.

Ehrliche Liebe zu erleben,
das ist nicht allen Menschen mitgegeben.

Wahre Liebe ist das größte Glück auf dieser Welt.
Viel mehr wert als Gold und Geld!

H-G. Roters Oktober 2025



Foto © pixabay.com

Verliebt machen auch einfache Dinge viel mehr Spaß.

Die Welt der Partnersuche hat sich in den letzten Jahrzehnten komplett gewandelt. Wo früher das Schützenfest, der Kegelverein oder der Bekanntenkreis die erste Adresse waren, eröffnen heute das Internet und andere soziale Treffpunkte ungeahnte Möglichkeiten, im Alter eine neue Liebe zu finden. Es geht längst nicht mehr darum, still auf den Zufall zu hoffen. Vielmehr kann man heute aktiv genau die Wege einschlagen, die zu einem und dem Leben passen.

Neben der digitalen Welt durch Online Plattformen bleiben persönliche Begegnungen im echten Leben natürlich unersetzlich. Doch statt auf den klassischen Seniorentreff zu warten, kann man das Heft selbst in die Hand nehmen gezielt nach Orten und Veranstaltungen suchen, wo sich Menschen mit ähnlichen Interessen tummeln. Das schafft sofort eine lockere Atmosphäre und eine natürliche Gesprächsgrundlage.

Anbei ein paar Ideen:

- Ehrenamtliche Tätigkeiten: Engagieren Sie sich für eine Sache, die Ihnen am Herzen liegt – sei es bei sozialen Projekten, im Tierschutzverein oder bei anderen Projekten.

- Interessengruppen: Ob Reisegruppe, Wanderverein, Kochkurs oder eine Sprachgruppe an der Volkshochschule – gemeinsame Hobbys sind der ultimative Eisbrecher.
- Kulturveranstaltungen: Besuchen Sie Konzerte, Theateraufführungen oder lokale Stadtfeste. Hier trifft man oft auf offene und neugierige Menschen.

Es taucht immer wieder die Frage auf: Zusammenziehen oder doch lieber getrennte Wohnungen?

Beides hat seinen Charme, da gibt es kein Richtig oder Falsch. Viele Paare in reiferen Jahren finden das Modell „Living Apart Together“ – also getrennt zusammenleben – ideal.

Die Vorteile liegen auf der Hand:

- Jeder behält seine eigenen vier Wände und sein vertrautes Zuhause.
- Es gibt weniger Konfliktpotenzial: Themen wie Besitz, Erbe fallen einfach weg.
- Die Beziehung bleibt lebendiger: Man freut sich aufeinander und erlebt die gemeinsame Zeit viel bewusster, weil sie nicht alltäglich ist.

Andere wiederum können sich nichts Schöneres vorstellen, als jeden Tag zusammen aufzuwachen und den Alltag zu teilen. Das Wichtigste ist, dass Sie beide offen über Ihre Wünsche, aber auch über Finanzen und Rechtliches sprechen. Dann finden Sie die Lösung, die für Sie als Paar am besten passt.

Die vorgestellten Paare zeigen deutlich, was Liebe im Alter heißt: Gemeinsame Träume zu erfüllen, solange es noch möglich ist. Es geht natürlich auch darum, im letzten Lebensdrittel gemeinsame Freuden und Herausforderungen des Lebens zu teilen, einander zu unterstützen und die neue Zweisamkeit zu genießen.

Text: Marianne Schlütke-Bühns, Foto: Privat, Pixabay

Selbsthilfegruppe für Schwerhörige und Cochlea-Implantat-Träger trifft sich regelmäßig in Lingen

COCHLEA-IMPLANTAT HAT MEIN LEBEN VERÄNDERT

Ein Hörverlust passiert oft schleichend und unbemerkt. Auffällig oft ziehen sich aber die betroffenen Menschen zurück. Da wird die Familienfeier zur „Qual“, große Gesprächsrunden werden aufgrund der Nebengeräusche gemieden, weil man „ja doch nichts versteht“, Telefonate sind zu anstrengend und Hörgeräte nur bedingt tauglich. In Deutschland leben rund 15 Millionen Hörgeschädigte.

Wenn herkömmliche Hörgeräte nicht mehr funktionieren, entsteht die Diskussion eines Cochlea-Implantats. Hierzu habe ich die Selbsthilfegruppe, die sich jeden ersten Montag im Monat in der Mühlentorstraße 21–23 trifft, besucht. Häufig begegnet man im Straßenbild Menschen, die eine Hörprothese oberhalb des Ohres tragen, ohne dass man genau weiß, wie diese Prothese funktioniert.

Gerade bei Männern sieht man das Hörgerät sehr deutlich, während die Frauen dieses unter den Haaren verstecken.

Klaus-Dieter Gesen beschreibt die Funktion der Hörprothese wie folgt: „Es ist wie eine Gehörschnecke, ein Teil des Innenohres. Ein Cochlea-Implantat (kurz CI) wird in der Regel bei hochgradiger Innenohrschwerhörigkeit oder Taubheit eingesetzt, das Implantat sendet elektromagnetische Impulse an den Hörnerv. Der Hörnerv wird direkt stimuliert und leitet die Signale an das Gehirn weiter, wo sie als Töne und Geräusche interpretiert werden.“

Auf meine Frage, ob der Einsatz des Implantats eine Gehirnoperation ist, antwortet Maria Thies „Es hat absolut nichts mit einer Gehirnoperation zu tun. Das Implantat selbst sitzt unter der Haut hinter dem Ohr. Bei der Operation wird eine Elektrode in die Cochlea eingeführt, die sich im Innenohr befindet. Natürlich bringt jeder Eingriff ein Risiko mit sich. Ich selber habe auf beiden Seiten ein Implantat. Es war keine leichte Entscheidung für mich, ich habe deshalb auch meine Kinder mit zum Operationsgespräch genommen. Ich erinnere mich noch genau an die Worte des Professors in Oldenburg „Ich verspreche Ihnen, es wird gut.“ Nach meinem ersten Implantat auf der einen Ohrseite 2022 habe ich nach einem Jahr auch die andere Ohrseite operieren lassen. Für mich bedeuten die CIs sehr, sehr viel, ich habe dadurch sehr viel Lebensqualität wiedererlangt. Nach der OP hat es ungefähr 15 Tage bedauert, bis die Einstellung und Aktivierung funktioniert hat, da auch das Gehirn das neue Hören lernen muss.“

Auch Siegfried Mersch von der Selbsthilfegruppe betont, wie wichtig nach dem Krankenhausaufenthalt die REHA ist. Hier lernt man nicht nur das Hören, sondern auch das Verstehen, das Richtungshören und die Geräusche in der Kommunikation mit mehreren Personen. „Ich möchte schwerhörige Menschen egal wie alt, dazu ermutigen, sich mit dem Cochlea Implantat auseinanderzusetzen“, sagt er in dem Gespräch.

Während der lockeren Diskussion in der Gruppe kommen mir Fragen über Fragen: Wolfgang Gesen beantwortet sie. Kann ich mit dem Cochlea-Implantat fliegen? Ja man kann. Darf ich mich in der Nähe von WLAN und Bluetooth Geräten aufhalten? Ja, man darf. Klingen die Geräusche und Töne mit einem CI wie mit dem natürlichen Gehör? Nein, mit dem Implantat klingen die Geräusche und Töne an-



Die Treffen der Selbsthilfegruppe bieten einen Erfahrungsaustausch in lockerer Atmosphäre

Foto © Marianne Schlütke-Bühns

ders. Erst mit der Zeit passt sich das Gehirn an die neuen Höreindrücke an, es ist auch ein Lernprozess für das Gehirn. Kann ich als Cochlea-Implantat-Träger die Musik auf Konzerte überhaupt genießen? Ja, sicher. Es gibt heute Induktionsanlagen. Mit der induktiven Höranlage wird das Sprachsignal vom Mikrofon direkt zum Hörgerät übertragen. Sie ermöglicht es den Betroffenen, die Sprache ohne Störgeräusche (Nachhall, Echos, Umgebungsgeräusche) über das individuell programmierte Hörgerät zu verstehen.

Die Frage „Würdest du es wieder tun?“ beantworteten alle Teilnehmer in der Selbsthilfegruppe mit einem klaren Ja. Klaus-Dieter Gesen sagt, „Ich habe mehr Lebensfreude bekommen und bin auch belastbarer. Da ich noch im Berufsleben stehe, ist das für mich sehr wichtig.“

Die Selbsthilfegruppe in Lingen wurde 2017 gegründet. Die Gruppe besteht aus 10 Personen, das jüngste Mitglied ist 63 alt, die älteste Teilnehmerin ist 82. Gegenseitig versuchen sie sich mit Tipps und Neuigkeiten zu unterstützen vom Lichtblitzwecker bis zu neuartigen Türklingeln. Aber auch ein lockeres Tratschen darf bei den monatlichen Gruppentreffen nicht fehlen.

Neuankömmlinge sind herzlich willkommen. Die Teilnehmer wollen gerne anderen Menschen bei ihrer Entscheidungsfindung oder auch bei Fragen rund um das CI helfen.

Text und Foto: Marianne Schlütke-Bühns

Kulturelles Angebot der Stadt Lingen (Ems)



Jetzt die Abovorteile nutzen!

••• Theater an der Wilhelmshöhe – Abonent*innen hereinspaziert

Ab sofort können Interessierte, Abonent*innen und solche, die es werden wollen, sich Stücke für die Spielzeit 2026/2027 beim Fachdienst Kultur der Stadt Lingen (Ems) aussuchen. Brandneu und druckfrisch wird die AboZeit den bereits bestehenden Abonent*innen zugesendet. Das neue Programm liegt nach Ostern u.a. an der Info im Neuen Rathaus, im Theater der Wilhelmshöhe, in der Stadtbibliothek, im Emslandmuseum, in der Tourist-Info und im Fachdienst Kultur zur Mitnahme aus. Auf Wunsch schickt der Fachdienst Kultur Interessierten die AboZeit zu.

Besondere Highlights der kommenden Spielzeit sind z.B. die Tanzshow „Beats on Pointe“ mit den Masters of Choreography aus Melbourne Australien, „Der Wai“ mit Torsten Münchow, dem Synchronsprecher von Brendan Fraser, der im gleichnamigen Film die Hauptrolle spielt, und „Die Optimistinnen“ nach dem Roman von Gün Tank.

Inszeniert von der Komödie am Kurfürstendamm ermittelt Sherlock Holmes im Fall Moriarty. In „Blind“ ist eine berührende Geschichte von einer Vater-Tochter-Beziehung zu erleben und mit „Der eingebildete Kranke“ hat sich die Komödie am Altstadtmarkt eines Klassikers von Molière angenommen. Alexandra Kamp gastiert erneut im Theater an der Wilhelmshöhe mit „Alle 7 Wellen“, dem Nachfolgestück von „Gut gegen Nordwind“.

Mit „Hinter den Wolken“ erleben die Zuschauer*innen eine besondere Tanzperformance eines palästinensischen und eines israelischen Tänzers. Wer kraftvollen, modernen Tanz erleben möchte, kommt zu „Ce Que Le Jour Doit À La Nuit – Die Schuld des Tages an die Nacht“ von Hervé Koubi. Der französisch / algerische Choreograph gastiert erneut mit seinem ausschließlich männlichen Ensemble in Lingen. Mit „Die Fledermaus“ ist das Programm auch mit einem Operetten-Klassiker bestückt.

Musikliebhaber*innen dürfen sich ebenfalls auf einige Highlights freuen. Gleich mehrere Klassik-Konzerte werden im guten Ton, dem Konzert-Wahl-Abo angeboten. Den Spielzeit-Auftakt macht traditionell das Lingerer Kammerorchester, dieses Jahr unter dem Titel „Drei Konzerte in Freundschaft“. Das Neujahrskonzert des LKO findet wie gehabt am 2. Sonntag im Januar statt und bietet alles, was an fröhlichen Polkas, berühmten Operettenklassikern und Wiener Walzerromantik nicht fehlen darf. Die Schlesischen Kammersolisten um Christoph Soldan spielen erst Klassik, dann moderne Arrangements. Erstmals hat die Pianistin und gebürtige Lingererin Julia Hermanski eine Klassikabend unter dem Titel „Julia Hermanski & Friends“ speziell für das Lingerer Publikum zusammengestellt. Und selbstverständlich sind die „Jungen Virtuos*innen“ in Kooperation mit der Kunsthalle wieder Teil des Aboprogramms.

Mit der südafrikanischen Sängerin Thabilé, dem latein-amerikanischen spielenden Ensemble Quadro Nuevo und der irischen Gruppe Dallahan bietet das Theater eine Bandbreite an Musik-Genres an. So bleibt abschließend das Weihnachtskonzert „Northern Christmas Lights“ des Vokalensembles Lativan Voices zu nennen. Die hochkarätigen Sänger und Sängerinnen sorgen für besinnlich Weihnachts-

stimmung, wenn sie sakrale Chromusik mit internationalen Weihnachtsliedern und heidnische Melodien ihrer Heimat Lettland mischen. Dieses abwechslungsreiche Adventsprogramm ist genau das passende zur dunklen Jahreszeit und dem Wunsch nach Licht.

Am Theaterfreunde-Stammtisch treffen wie gewohnt diejenigen aufeinander, die gerne, aber ohne Begleitung, ins Theater gehen und dort auf Gleichgesinnte treffen. In der Pause oder vor und nach der Veranstaltung lässt sich über das Stück philosophieren, Erfahrungen austauschen und ein Getränk genießen.

Das gesamte Angebot der Abonnement-Reihen sowie die entsprechenden Bestellkarten sind in der AboZeit 2026/2027 und online unter lingen.de/theater zu finden. Für Rückfragen und Beratung stehen die Mitarbeiterinnen des Fachdienstes Kultur zur Verfügung. Abonent*innen melden sich bis zum 31. Mai, um Vorteile wie einen Wunsch-Platz oder Vorkaufrecht und Rabatte zu genießen. Buchung von Abos sind jedoch während der gesamten Spielzeit möglich.

Auch für die TheaterCard der nächsten Spielzeit, kann man sich jetzt schon anmelden und mit dem freien Verkauf vergünstigt Tickets erwerben. Die TheaterCard kostet einmalig pro Spielzeit fünfzehn Euro und berechtigt die Karteninhaber*innen ab dem 1. August Tickets mit einem Rabatt von 20% auf den Normalpreis zu kaufen. An der Abendkasse oder bei der LWT können so spontan und flexibel vergünstigte Preise in Anspruch genommen werden.

Der Abo-Preis variiert je nach Wahl des Rangs. Schüler*innen, Studierende und Auszubildende sowie Inhaber*innen des LingenPass erhalten außerdem eine Ermäßigung von 50 Prozent. Inhaber*innen der „Juleica“ und der Ehrenamtskarte erhalten einen Rabatt von zwei Euro pro Veranstaltung.

Neben den fünf Theater-Abonnements steht auch ein Theater-Wahl-Abo zur Auswahl, bei dem Kulturinteressierte aus allen Theaterstücken auswählen können und zehn Prozent Ermäßigung auf die Einzelpreise erhalten. Schüler*innen und Studierende zahlen über das Wahl-Abo KUSS für jede ausgewählte Veranstaltung sieben Euro. Die Abonnenten des Konzert-Wahl-Abos „Der gute Ton“ können aus neun Konzerten auswählen und erhalten dadurch 25 Prozent Ermäßigung auf die Einzelpreise.

Kontakt:
Fachdienst Kultur, Tel. 0591-9144 411, Mail kulturamt@lingen.de

••• 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.

- Fr. 15.01.2027
Der Wal
- Fr. 29.01.2027
Die Heimsuchung
- So. 14.02.2027
Herr Teufel Faust
- Mi. 10.03.2027
Der eingebildete Kranke



**Abonnement A
Schauspielring**



**Abonnement B
Der besondere Abend**

- Mi. 07.10.2026 **Liebesjahre**
- Mi. 13.01.2027 **Der Buchspazierer**
- Di. 23.02.2027 **Alle 7 Wellen**
- Di. 16.03.2027 **Spiel gewinnt**
- Mo. 19.04.2027 **Sherlock Holmes**

- Di. 06.10.2026 **Geld. Gier. Macht.**
- Mi. 28.10.2026 **Der Sohn**
- Di. 19.01.2027 **Die Therapie**
- Fr. 19.02.2027 **Hinter den Wolken**
- Sa. 13.03.2027 **Boîtes blanches**



Jetzt zugreifen:
Die
TheaterCard

Abonnement C Theater Aktuell



**Abonnement D
Die bunte Vielfalt**

- Di. 03.11.2026 **Familie Flöz: Finale**
- Fr. 08.01.2027 **Brodas Bros**
- So. 28.02.2027 **Glanz auf dem Vulkan**
- So. 07.03.2027 **Blind**
- Do. 29.04.2027 **Die Optimistinnen**

**Abonnement E
Musiktheater**

- Do. 29.10.2026 **Lissi & Herr Timpe**
- Di. 08.12.2026 **Beats on Pointe**
- So. 17.01.2027 **Hervé Koubi**
- Di. 02.03.2027 **Die Fledermaus**



Konzert-Wahl-Abonnement Der gute Ton

- | | |
|--|---|
| So. 27.09.2026 Lingener Kammerorchester | Do. 25.02.2027 Ein Klassikabend:
Julia Hermanski & Friends |
| Fr. 30.10.2026 Thabilé | Fr. 05.03.2027 Quadro Nuevo |
| Do. 12.11.2026 Schlesische Kammersolisten | So. 18.04.2027 Junge Virtuos:innen |
| So. 13.12.2026 Latvian Voices | Do. 22.04.2027 Dallahan |
| So. 10.01.2027 Lingener Kammerorchester | |

❖❖❖ **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



Ein traditioneller Spaßwettbewerb zu Ostern EIERKOLLERN UND EIERPIEKEN

Bei Durchsicht alter Fotoalben entdeckte ich Fotos, auf denen unsere Kinder mit früheren Nachbarkindern im Altenlingener Forst Eierkollern spielten. Es ist ein Brauch, den ich bisher nicht kannte. Heute interessiert es mich, woher kommt dieser Brauch und wie wird er gespielt.

In einigen Regionen Deutschlands wird dieser Osterbrauch schon seit 400 Jahren gepflegt. Besonders beliebt ist das Eierkollern und Eierpieken in Ostfriesland, Brandenburg, Lüneburger Heide und Bayern. In Lingen tauchte 1871 zum ersten Mal der Begriff „Eierkollern“ auf. Der Männerturnverein hatte zu der Veranstaltung eingeladen. Rund um die Wilhelmshöhe war ein hügeliges Gelände, was viele Vereine zum Eierkollern und Eierpieken nutzten. Der Wirt lud mit Musik zum Ostereierfest ein und es entwickelte sich daraus eine sehr beliebte Veranstaltung.

Benötigt wird zu diesem Wettbewerb ein kleiner Hügel. Dort haben die Teilnehmer eine Bahn angelegt. Vom höchsten Punkt aus, geben sie den Eiern einen kräftigen Schubs, damit diese möglichst weit kollern. Der nächste Spieler versucht nun mit seinem Ei ein anderes Ei, das schon in der Bahn liegt, zu treffen. Gelingt ihm das, darf er sein Osterei und die Eier die angetickt wurden aus dem Auslauf nehmen und behalten. Ein Spieler der keine Eier mehr hat, scheidet aus. Gewinner ist, wessen Ei am weitesten unversehrt gerollt ist.

Beim „Eierpieken“ werden hartgekochte Eier aneinandergeschlagen. Zuerst werden die stumpfen Seiten der Eier, dann die Spitzen und zuletzt die unbeschädigten Enden. In der Regel bleibt ein Ei unbeschädigt. Das ist dann der Sieger und er darf alle Eier behalten. Mancher Sieger ist allerdings nur dank des Einsatzes von einem Gipsei erfolgreich. Peinlich, wenn er dabei ertappt wird.

Text und Foto: Walter Ahlrichs



Foto © Walter Ahlrichs



Foto © Walter Ahlrichs

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

APRIL 2026

- 04.04. **Ei, Ei, Ei Osterbrunch** 09:00 Uhr | GELingen e. V.
Anmeldung erforderlich
-
- 08.04. **SmoveyAqua** 08:00 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 96020, 10 Termine
-
- 08.04. **SmoveyAqua 60+** 08:45 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 96030, 10 Termine
-
- 09.04. **Hatha Yoga 60+** 10:00 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 95680, 8 Termine
-
- 09.04. **Seniorenkino** 13:30 Uhr | GELingen e. V.
Der aktuelle Film wird in der Presse veröffentlicht
-
- 11.04. **Bingo für alle** 14:30 Uhr | GELingen e. V.
-
- 12.04. **Seniorencafè** 15:00 Uhr | NTH
-
- 13.04. **Singen für Senior*innen** 09:30 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 85003, 8 Termine
-
- 14.04. **Digital unterwegs 60plus** 16:00 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 54050, 6 Termine
-
- 14.04. **Als Frau unterwegs. Reise-
geschichten aus aller Welt,** Kurs-Nr. 31055 19:00 Uhr | VHS
-
- 16.04. **Patchwork und Applikationen
– Reste** Kurs-Nr. 83115 10:00 Uhr | VHS
-
- 18.04. **50 Plus – Neue Wege, neue
Chancen** Kurs-Nr. 22310 09:00 Uhr | VHS
-
- 18.04. **Wohlfühltag** 10:00 Uhr | VHS
mit Klangschalen und meditativen Klanginstru-
menten, Kurs-Nr. 95290
-
- 19.04. **Kräuterspaziergang** 18:00 Uhr | NTH
Von der Amsel bis zum Zaunkönig und vom
Ampfer bis zum Ziest – Biologin Jutta Over sagt,
wie es heißt, Anmeldung erforderlich
-
- 20.04. **Die Heilkraft der Bäume** 17:30 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 95240, 4 Termine
-
- 21.04. **Patchwork und Applikation** 18:00 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 83140, 3 Termine
-
- 22.04. **Fit mit dem Pedelec** 09:00 Uhr
Kurs mit dem Polizeipräventionsteam und der
Verkehrswacht Lingen, Anmeldungen bei der
Verkehrswacht Lingen, Helmut Hodde, unter
hodhel@web.de erforderlich
-
- 23.04. **Besuch der Jüdischen Schule Lingen** 15:00 Uhr
Informationsveranstaltung der Seniorenvertre-
tung Lingen, Anmeldung erforderlich

28.04. **Wer klug ist, sorgt vor** 19:00 Uhr | VHS
Informationen zur Vorsorgevollmacht, Patien-
ten- und Betreuungsverfügung, Kurs-Nr. 15110

30.04. **Maibaum aufstellen** 14:30 Uhr | GELingen e. V.
mit Kaffee und Kuchen, Anmeldung erforderlich

Grillen 17:30 Uhr | GELingen e. V.
Anmeldung erforderlich

Tanz in den Mai 18:00 Uhr | GELingen e. V.
Anmeldung erforderlich

MAI 2026

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

04.05. **Kreativ mit der Häkelnadel** 17:15 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 82190, 8 Termine

09.05. **Repair Café** 14:00 Uhr
Lingen-Laxten Bürgerzentrum Gauerbach,
Jägerplatz 9, 49811 Lingen

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

10.05. **Seniorencafè** 15:00 Uhr | NTH

12.05. **Warum Altersdiskriminierung
unserer Gesellschaft schadet – ein Genera-
tionenkonflikt,** Lesung des Soziologen Reimer
Gronemeyer, Aula der Marienschule, An der
Marienschule 1, 49808 Lingen, Eintritt 5 €, eine
Veranstaltung der VHS Lingen, der Senioren-
vertretung Lingen sowie der Stadt Lingen

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

19.05. **Yoga für Rücken und Gelenke** 09:30 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 95560, 7 Termine

21.05. **Erinnern und Lernen** 12:15 Uhr | VHS
Bildungsfahrt zur Gedenkstätte Esterwegen,
Kurs-Nr. 15550

21.05. **Seniorenkino** 13:30 Uhr | GELingen e. V.
Der aktuelle Film wird in der Presse veröffentlicht

21.05. **Smartphones (Android)** 18:30 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 54520, 2 Termine

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

28.05. **Sicherheit erfahren** 09:00 Uhr
Radtour (ca. 10 km, ca. drei Stunden) mit dem
Polizeipräventionsteam Lingen, Teilnah-
me kostenlos, Anmeldung erforderlich unter
praevention@pi-el.polizei.niedersachsen.de

VERANSTALTUNGEN IN LINGEN

JUNI 2026

- 03.06. **Wir stellen uns vor** 08:00 Uhr
Informationsstände der Seniorenvertretung auf dem Wochenmarkt Lingen
-
- 06.06. **Frühstücksbuffet** 09:00 Uhr | GELingen e.V.
Anmeldung erforderlich
-
- 08.06. **Richtig Erben und Vererben** 18:00 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 15200
-
- 11.06. **Seniorenkino** 13:30 Uhr | GELingen e.V.
Der aktuelle Film wird in der Presse veröffentlicht
-
- 13.06. **Wir stellen uns vor** 08:00 Uhr
Informationsstände der Seniorenvertretung auf dem Wochenmarkt Lingen
-
- 23.06. **Sicherheit erfahren** 14:00 Uhr
Radtour (ca. 10 km, ca. drei Stunden) mit dem Polizeitpräventionsteam Lingen, Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich unter praevention@pi-el.polizei.niedersachsen.de
-
- 25.06. **Rathausführung für Frauen** 15:00 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 15531
-
- 27.06. **Jubiläumsfeier – 15 Jahre: Sommerfest** mit vielen Überraschungen 10:00 Uhr | | GELingen e.V.
-
- 27.06. **Repair Café** 14:00 Uhr
Lingen-Laxten Bürgerzentrum Gauerbach, Jägerplatz 9, 49811 Lingen

JULI 2026

- 08.07. **Sommer-Aquakurs mit Ringen** 08:00 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 96040, 8 Termine
-
- 09.07. **Seniorenkino** 13:30 Uhr | GELingen e.V.
Der aktuelle Film wird in der Presse veröffentlicht
-
- 11.07. **Frühstücksbuffet** 09:00 Uhr | GELingen e.V.
Anmeldung erforderlich
-
- Seniorenkino** 13:30 Uhr | GELingen e.V.
15 Jahre GELingen – Jubiläumsfilm
„Honig im Kopf“



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. Donnerstag im Monat um 14:00 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

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 Darne

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: 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

Seniorenengottesdienst: 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.dokolingende.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, jeden 1. Donnerstag 14:00–17:00 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 Darne

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, Mühlenortstraße 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, Mühlenortstraße 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, Lookenstraße 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 Brögbern

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

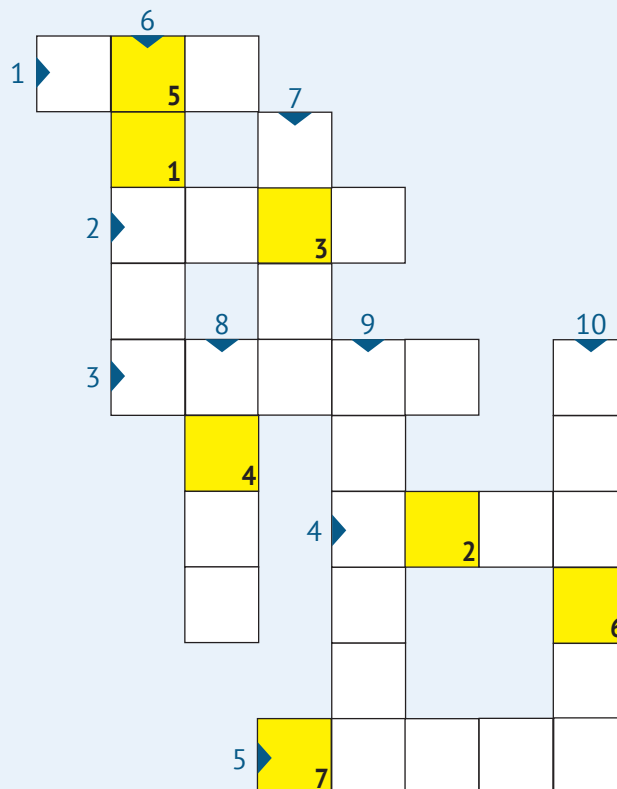
Zukunftsbüro WABE Holthausen-Biene

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

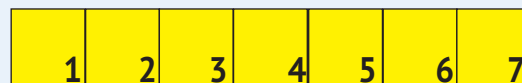
Weitere Informationen finden Sie auf der nächsten Seite!

Lösung des Rätsel von Seite 10
Logisches Denken SUDOKU

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

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 Darne** | **Senioren**gemeinschaft | Tel. 0591 51465**DRK-Kreisverband Emsland e. V.** | Jahnstr. 2-4 | Tel. 0591 80033-0**DRK-Kleiderladen „Stoffwechsel“** | Clara-Eylert-Straße 6**DMfS Lingen e. V.** | Friedrich-Ebert-Straße 113 | Hubert Schwerdt | Tel. 0591 9739515**EA** | **EmslandArena** | Lindenstraße | Tel. 0591 91295-0**EH** | **Emslandhallen** | Lindenstr. 24a | Tel. 0591 91295-0**Emsdullen** | Haus der Vereine Reuschberge e.V. | Scharnhorststraße 101 | Tel. 0591 48636**GELingen e. V.** | Lookenstr. 10 | Tel. 0591 97787194**HV Darne** | **Heimatverein Darne** | Tel. 0591 1606**Halle IV** | Kaiserstr. 10a | Tel. 0591 91512-90**Joh.-Kirche** | **Johanneskirche** | Ev. luth. Gemeinde Lingen | Loosstraße 37 | Tel. 0591 91506-13**Lingener Briefmarkensammler e. V.** | Haus der Vereine Reuschberge e. V., | Scharnhorststraße 101 | Tel. 0591 53555 | www.lingener-briefmarkensammler.de**Lingener Hospiz e. V.** | Mühlentorstraße 6b | Tel. 0591 831647 | Mobil: 0160 6864303 | www.lingener-hospiz.de**LWT** | **LWT GmbH** | Neue Straße 3a | Tel. 0591 9144-142**MGH Lingen** | **Mehrgenerationenhaus** | Mühlentorstraße 6 | Tel. 0591 9101880**MHD** | **Malteser Hilfsdienst** | Lengericher Straße 39 | Tel. 0591 610590**NTH** | **natürlich to huus e.V.** | Woltershof | Rottumer Straße 12b, 49811 Lingen | Tel. 0591 14053099-20 | www.natürlich-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****„Symbol zum 1. Mai“****KREUZWORTRÄTSEL**

Lösungswort:



- | | |
|--------------------|----------------------|
| 1. Tipp, Hinweis | 6. Singvogel |
| 2. Kunstrichtung | 7. Baustoff |
| 3. Wurfseil | 8. Dennoch, jedoch |
| 4. Männliches Huhn | 9. Clever, klug |
| 5. Tapfer | 10. Wissen, Kenntnis |

Die Lösung können Sie mit dem Betreff: "Seniorenzeitung-Rätsel" an die Geschäftsstelle der Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems), Emdener Straße 7, 49809 Lingen oder per E-Mail an redaktion.drehscheibe@web.de, Betreff "Seniorenzeitung-Rätsel" senden. Zu gewinnen gibt es das „Lingener Wimmelbuch“, gesponsert von der Lingen Wirtschaft & Tourismus GmbH, Neue Straße 3a, 49808 Lingen. Der Gewinn wird Ihnen zugestellt!

Einsendeschluss ist der 10. Juni 2026.

Lösung des letzten Rätsels (Knobelfrage): 40 Ecken

Der Gewinner ist Markus Süme aus Lingen. Er hat einen Tankgutschein über 30,00 Euro, gesponsert von der Shell Station Sonja Janzen Wiebe, Rheiner Straße 46, 49809 Lingen, gewonnen.

Herzlichen Glückwunsch!

Lesung mit Reimer Gronemeyer zum Thema „Altersdiskriminierung“

DIE ABGELEHTEN

Warum Altersdiskriminierung unserer Gesellschaft schadet | Ein Generationenkonflikt

In Kooperation mit der Seniorenvertretung in der Stadt Lingen und der Stadt Lingen bietet die Volkshochschule Lingen am Dienstag, den 12. Mai 2026 eine Lesung mit Reimer Gronemeyer um 19.00 Uhr in der Aula der Marienschule, An der Marienschule 1, 49808 Lingen. Der Eintritt beträgt 5,00 €uro.

Anmeldungen erwünscht – online unter vhs-lingen.de oder telefonisch unter 0591 / 91202-0.

Der renommierte Soziologe Reimer Gronemeyer widmet sich in seinem Fachbuch „Die Abgelehnten. Warum Altersdiskriminierung unsere Gesellschaft schadet“ einem brisanten Thema, das alle Generationen betrifft, und erläutert, wieso die Ausgrenzung älterer Menschen eine zentrale sozialpolitische Herausforderung ist.

In einem Kurzinterview mit Veronika Schniederalters von der Volkshochschule Lingen stieß Reimer Gronemeyer die gesellschaftliche und soziologische Diskussion an.

Wo zeigt sich Altersdiskriminierung heute am deutlichsten – und warum nehmen wir sie oft kaum wahr?

Reimer Gronemeyer: Erfahrungen und Kenntnisse älterer Menschen verlieren in einer jugend- und beschleunigungsorientierten Gesellschaft ihren Wert. Was bedeutet das für die Älteren?

Der Generationenkonflikt spitzt sich zu: Wie können Jung und Alt wieder konstruktiv miteinander ins Gespräch kommen?

Reimer Gronemeyer: Es darf nicht nur über Geld geredet werden. Die Rentenfrage ist wichtig, aber zukunftsorientierte Gespräche zwischen Alt und

Jung müssen sich auf die gemeinsame Bewältigung der Krisen, mit denen wir konfrontiert sind, stürzen, z. B. Klima, Kluft zwischen reich und arm – wer sorgt für wen.

Was muss sich konkret ändern, damit ältere Menschen in unserer Gesellschaft wieder mehr Wertschätzung erfahren?

Reimer Gronemeyer: Gemeinsam müssen wir über die Richtung nachdenken, die diese Gesellschaft einschlagen will: Geht es nur um mehr? Geht es nur um Wachstum? Wie kann das Alter Würde zurückgewinnen?

Gronemeyer legt den Finger in die Wunde und zeigt in seinem Sachbuch, wie der demografische Wandel, die Rentenproblematik und die Zukunftsängste der jüngeren Generation die generationelle Debatte um Wertvorstellung und Vision für die Zukunft noch verschärfen werden. Er fordert einen neuen gesamtgesellschaftlichen Austausch und sagt: Jeder Einzelne soll wertgeschätzt werden, unabhängig vom Alter.



Foto © Pietro Sutera

Text: VHS Lingen, Foto: Pietro Sutera

- 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

Rückblick auf 2025 und Ausblick auf kommende Aufgaben und Veranstaltungen NEUJAHRSEMPFANG DER SENIORENVERTRETUNG

Trotz widriger Wetterverhältnisse konnte Mechtild Goldschmitt, Vorsitzende der Lingener Seniorenvertretung, am 30. Januar 2026 wieder zahlreiche Senioren und Seniorinnen sowie Ehrengäste, darunter auch Vertreter der Seniorenvertretung aus Meppen, im Waldhotel Neerschulte in Schependorf begrüßen. Sie wünschte den Anwesenden einen unterhaltsamen Nachmittag und lud zu Kaffee und den beliebten Neujahrshörnchen ein.

Oberbürgermeister Dieter Krone würdigte in seinem Grußwort das Engagement der Seniorenvertretung für die Bürger und Bürgerinnen der Stadt. Dabei ging er auf einige Initiativen der Seniorenvertretung ein wie z. B. die Fertigstellung des Aufzugs in der Tiefgarage unter dem Marktplatz. Dieses Vorhaben habe zwar sehr lange gedauert, sei nun aber endlich fertig gestellt. Weiter hob er hervor, wie wichtig es sei, dass ältere Menschen wahrgenommen werden. Er erwähnte auch, dass es in Lingen zurzeit 19 Personen gibt, die 100 Jahre und älter sind. In die Zukunft blickend kündigte er an, dass das renovierte Bahnhofsgebäude Mitte des Jahres freigegeben werden kann.

Grüße des Vorstandes der Landesseniorenvertretung Niedersachsen überbrachte Georg Thole, der

auch Mitglied der Lingener Seniorenvertretung ist. Er berichtete von der Absicht, die Zusammenarbeit mit allen Sozialverbänden zu intensivieren. Jens Pinkhaus stellte das Freiwilligen-Zentrum Lingen vor. Das FZL hat es sich zur Aufgabe gemacht, Personen, die sich zum Wohle der Allgemeinheit engagieren wollen, zu beraten und in ihrer Arbeit zu begleiten. Er betonte besonders, dass dies immer in persönlichen Gesprächen erfolgt. Ausführliche Informationen gibt es aber auch über die Homepage des FZL. Das FZL besteht seit nunmehr 20 Jahren und stellt seine Arbeit unter den Leitsatz „Ich machs freiwillig und nutze meine Talente um gutes zu tun.“

Heinz-Peter Gebhardt, stellvertretender Vorsitzender der Seniorenvertretung, gab einen Rückblick auf das Jahr 2025, das mit der Verteilung der Lingener Seniorenzeitung „Drehscheibe“ begonnen hatte. Als herausragende Ereignisse bezeichnete er eine Reise zum Deutschen Bundestag in Berlin, den Besuch des Willkommensbüros, die Teilnahme an der Festparade zum 1050-jährigen Stadtjubiläum, die Informationsstände auf dem Wochenmarkt und die Seniorenmeile am Weltseurentag, dem 1. Oktober 2025. Ferner erwähnte er die Zusam-



Die Preisträger des Engagement-Preises freuen sich mit den vielen Gästen über die Anerkennung ihres Einsatzes.



Mechthild Goldschmitt, Vorsitzende der Seniorenvertretung Lingen (r.) bedankt sich bei Jens Pinkhaus vom Freiwilligenzentrum Lingen für seinen informativen Vortrag.

menarbeit mit den Seniorenvertretungen Meppen und Papenburg. Die Lingener Seniorenvertretung hat im letzten Jahr 12 Vorstandssitzungen und 38 Sitzungen verschiedener Arbeitsgruppen durchgeführt und war mit 93 Berichten in der Tagespresse präsent. Zum Abschluss seines Vortrages dankte er allen Sponsoren, welche die Arbeit der Seniorenvertretung unterstützen.

Es folgte die Vergabe des Engagement-Preises für Seniorinnen und Senioren. In diesem Jahr wurden die Heimbeiräte von sieben Lingener Seniorenheimen damit ausgezeichnet. Es sind die Seniorenresidenz Curanum vertreten durch Hannelore Kriening, das Kursana Domizil vertreten durch Paul Dartmann, das Emsauenpark Alloheim vertreten durch Michael Henning, das Seniorenwohnheim Stephanushaus vertreten durch Birgit Schmid, das Mutter-Theresa-Haus vertreten durch Adele Wobben, das Bonum Vitae vertreten durch Anke Kock und in Abwesenheit das Seniorenzentrum Haus Georg vertreten durch Anke Kock. Die Preisträger erhielten eine Ehrenurkunde und einen Blumenstrauß.

In ihrem Ausblick auf das neue Jahr wies Mechthild Goldschmitt auf Aktivitäten hin, die für 2026 geplant sind. Besonders erwähnte sie eine Reise in Lingen Partnerstadt Marienberg sowie die anstehende Neuwahl zur Seniorenvertretung. Nachhaltige Unterstützung erhält die Forderung nach einer Ausweitung des Fahrplanes der „Lili“, besonders an den Wochenenden und an Sonn- und Feiertagen.

Text: Hajo Wiedorn, Fotos: Richard Heskamp

Foto © Richard Heskamp

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

ARME RITTER

Zutaten für 6 Portionen:

6 Milchbrötchen (gerne auch vom Vortag), 125 ml Milch, 1 Ei, 1 EL Zucker, Paniermehl, Butter, Vanillesauce

Nährstoffe:

588 230 kcal, 31 g Kohlenhydrate, 9 g Fett, 7 g Eiweiß

Zubereitung:

Die Milch mit dem Zucker und dem Ei verquirlen. Die Brötchen in Viertel schneiden und in der Mischung einweichen. Danach die Viertel in Paniermehl wenden und in der Butter anbraten. Abschließend mit Zucker und Zimt bestreuen und mit der Vanillesauce servieren.

Quelle: IN FORM Deutschland; Foto: pixabay.com



Foto © pixabay.com

– Anzeige –

JETZT endlich erhältlich: Die 4. Sonderausgabe des LINGENER!



Holen Sie sich Ihr Exemplar:

24 Seiten voller Fotos von gestern & heute mit vielen zusätzlichen Informationen zur Wirbelsturm-katastrophe von 1927.

Erhältlich hier:

- Ökothek, Schüttorfer Str. 5
- Darmer Apotheke, Rheiner Straße 109
- Stadtarchiv, Baccumer Str. 22

und online unter
WWW.MEDIENWERKSTATT-LINGEN.DE/SHOP

Initiative von Hans Baumann und Gleichgesinnten GELEBTE INKLUSION IM URLAUB



43 Jahre lang hat Hans Baumann Urlaube und Radwanderwochen organisiert und begleitet.

Foto © Privat

Als das Christophorus-Werk noch als „Kinderhilfe Lingen“ (im Volksmund: Tagesstätte auf dem Kiesberg) in den Anfängen steckte, war Integration (heute Inklusion) von Menschen mit Behinderungen ein noch ungelöstes gesellschaftliches Problemfeld. Alltägliche Teilnahme am öffentlichen Leben fand kaum statt. Viele alltägliche Ver- und Besorgungen, wie zum Beispiel beim Zahnarzt oder Frisör usw. gab es für Menschen mit Behinderungen nur sporadisch. Selbst die Vorbereitung auf die Sakramente der Kirchen fand in der Einrichtung statt. So auch Ferienangebote. Sie waren anfänglich Massenveranstaltungen mit über 100 Personen, finanziert durch die Einrichtung, organisiert und verantwortlich durchgeführt von den betreuenden Mitarbeitern der Werkstatt. Das war zwar für die Teilnehmer und deren Familien damals eine Chance am Urlaubsleben teilzunehmen, aber es war wenig integrativ und hatte mit alltäglicher und eigenständiger Lebensgestaltung wenig zu tun.

Auf Initiative von Hans Baumann und Gleichgesinnten wurde ein anderes, „weitgehend normales“ Urlaubsformat angestrebt. Jetzt entwickelte eine

kleine integrative Urlaubsgruppe alles selber. Urlaubsform und Urlaubsziel wurden selbst festgelegt, die Durchführung selbst organisiert. Die Teilnahme war eigenverantwortlich, jedoch musste man für die Radwanderwoche tariflichen Urlaub nehmen, die Reisekosten aus eigener Tasche bezahlen und sich selber versichern. Inklusion (damals Integration) beinhaltet nicht nur Rechte sondern auch Pflichten und Verantwortung. So entstand eine Reisegruppe, in die jeder seine Fähigkeiten einbringen konnte und jeder, da wo es nötig war, Unterstützung erhielt. Man war füreinander da. Eine Woche wandern mit Gepäck auf dem Rücken von Jugendherberge zu Jugendherberge auf dem Hermannsweg war 1982 der erste Urlaub. Bald wurden für die Unterkunft Hotels gewählt. Aus den Fußwanderungen wurden Radwanderungen, in der Regel von Montag bis Freitag, täglich ca. 50 km. Es gab Flußbradtouren an der Saar, Mosel, Lahn, Fulda, Weser und mehr. Die Anreise fand immer mit dem Zug statt. Das Gepäck wurde von Hotel zu Hotel transportiert. Aber es gab auch Radwanderungen von einem Standhotel aus.

Die Fahrten wurden zu Selbstläufern. All das war gelebte Inklusion schon vor Jahrzehnten. Menschen mit Behinderungen (wer hat keine?) konnten so uneingeschränkt am gesellschaftlichen Leben teilhaben. Beschwerden von Hotelgästen, dass sie sich in irgendeiner Weise gestört fühlten, gab es nicht. Im Gegenteil, man interessierte sich für die Gruppe, freute sich mit ihnen und war anerkennend überrascht. Es gab z. B. ein bemerkenswertes Erlebnis. Ein junger Teilnehmer hatte sich abends im Speiserestaurant frühzeitig verabschiedet, weil er müde war. Er bezahlte und ging ins ca. 1 km entfernte Hotel zurück und legte sich schlafen. Da fiel ihm jedoch ein, dass er vergessen hatte, das letzte Getränk zu bezahlen. Er zog sich wieder an, kam zurück und bezahlte. Danach konnte er bestimmt gut schlafen, denn wie heißt es so schön: „Ein gutes Gewissen ist ein sanftes Ruhekissen“. „So viel Ehrlichkeit erlebe ich selten“, war der Kommentar des Restaurantbesitzers.

Diese Urlaube waren Erlebnisse und Erfahrungen für alle Teilnehmer. Als Hans Baumann Rentner wurde, bekamen diese Radtouren einen neuen Stellenwert für ihn. Sie halfen das Rentnerleben

zu gestalten und zu strukturieren. Jetzt gaben sie ihm eine wertvolle Teilnahme am Leben in der Gemeinschaft. Auch das ist Inklusion. Aber wie so vieles im Leben: Alles hat seine Zeit. Nach 43 Jahren und im Alter von 85 Jahren hat Hans Baumann eine letzte Radwanderwoche mitgestaltet. Mittlerweile ist für Menschen mit Beeinträchtigungen auf vielen Ebenen eine Teilnahme am gesellschaftlichen Leben möglich. Urlaub findet mit der Familie oder selbstständig statt und das ist gut so. Viele Teilnehmer denken bestimmt gerne an

die erlebnisreichen Unternehmungen zurück und werden die Mitreisenden in guter Erinnerung behalten. Hans Baumann und seine Mitstreiter freuen sich besonders über den gelungenen Prozess der Integration (Inklusion) von Menschen mit einer Behinderung zur Teilnahme am öffentlichen Leben, eben auch im Urlaub. Wir wünschen ihm jetzt noch viele private Urlaube, mit oder ohne Fahrrad.

Text: Brigitte Brüggmann, Foto: Privat

Hofläden und Fahrradstopps laden zur Pause ein FIETSENSTOPPS IM EMSLAND

Sicher geht es jedem Fahrradtouristen/Freizeitbicycler so: Irgendwann nach einer längeren Fahrt fängt der Sattel an zu drücken und eine Pause ist angesagt.

Entlang der vielen Fahrradrouten in Deutschland, aber auch im Emsland, gibt es Fahrradstopps und Hofläden. Diese mit Liebe und Fleiß sehr vielfältig ausgestatteten „Buden“ ermöglichen einen Stopp und zusätzlich Getränke, kleine Imbisse und Süßes. Die Hofläden gehen mit ihrem Angebot sogar noch weiter und bieten auch noch Milch, Eier und weitere Produkte an.

Für das Emsland hat die Kooperationsgemeinschaft südliches Emsland einen Prospekt „kiek moal in“ aufgelegt, der online unter www.suedlichesemsland.de abzurufen oder auch in Papierform zu haben ist. Dort werden auch für den südlichen Raum des Emslandes die vielen attraktiven Hofläden und die sog. Fietzenstopps präsentiert und über die jeweiligen Fahrradtouren und deren Knotenpunkte für den Fahrradfahrer präsentiert.



„Diekamps Fietzenstop“ lädt zu einer gemütlichen Pause ein.

Foto © Fietzenstop Diekamp

Gerade mit dem neuen Knotenpunktsystem ist eine einfache Tourplanung mit dem Fahrrad durch das Emsland möglich.

Ein besonderes Augenmerk soll an dieser Stelle auf dem Lingener Fahrradstopp im Ortsteil Neuholtshausen geworfen werden. Auf dem Radwanderweg von der Erdölraffinerie/Dortmund-Ems-Radweg in Richtung Brögbern an der Brögberner Straße liegt direkt nach der Unterführung der Umgehungsstraße „Diekamps Fietzenstop“.

Neben einem Verkaufsautomaten mit Süßigkeiten, Kaltgetränken, Eiern, Snacks und vielem mehr kann auch ein heißer Kaffee, Kakao oder Brühe getrunken werden.

Wenn man beim Radeln Lust auf eine Bratwurst bekommt, dann kann man hier über den Bratwurstautomaten eine frische Bratwurst essen. In der Zwischenzeit können die Hühner gefüttert oder auf den gemütlichen Sitzbänken die Rindern mit ihren Kälbchen beim Weiden beobachtet werden.

Text Erwin Heinen, Fotos LAG Südliches Emsland, Fietzenstop Diekamp



Foto © LAG Südliches Emsland

15 Jahre Seniorentreff GELingen DER NAME IST PROGRAMM

Vor 15 Jahren, am 11.06.2011, schlug die Geburtsstunde des Vereins. Ingrid Hermes, vorher Vorsitzende des AWO-Ortsvereins und bis heute 1. Vorsitzende von GELingen, hatte mit etwa 10 Gleichgesinnten die Idee, in Lingen eine Plattform zu schaffen, um bei der Lösung von Herausforderungen von Seniorinnen und Senioren Unterstützung zu leisten. Im Vordergrund stand das Thema Einsamkeit und fehlende Möglichkeiten für Kommunikation und Aktivitäten. In den Räumlichkeiten der „Elektro-Bäckerei“ in der Burgstraße fand man sich zusammen: zum Mittagstisch und zum Offenen Treff. Weitere Angebote waren Kartenspielen am Mittwoch, Basteln, Klönen. Geplant wurden Fahrten, man organisierte Feiern und Flohmärkte. Ingrid Hermes und Annette Wintermann hoben das Projekt Seniorenkino im Filmpalast Cine-World aus der Taufe. Das startete bereits bei der AWO, wurde von Gelingen e. V. 2011 weitergeführt. Im Jahr 2016 zog der Verein um in die Lookenstraße, in die Räumlichkeiten des Ladenlokals von Leo Schmidt. Hier boten sich Räume mit einem größeren Platzangebot zu günstigeren Konditionen. Die Umbaumaßnahmen erfolgten zum Teil in Eigenregie.

Das Rückgrat des Vereins bilden die zahlreichen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer, die sich täglich in den Dienst der guten Sache stellen.

Was sind nun die Hauptanliegen des Vereins?

1. Mit niedrighschwelligem, für Jeden finanziell tragbaren Angeboten will man der Einsamkeit der Seniorinnen und Senioren begegnen und altersgerechte Angebote initiieren – barrierefrei, politisch ungebunden und konfessionsfrei.



Auch gesellige Veranstaltungen sind sehr beliebt.

Foto © GELingen

Hier sind zu nennen: Offenen Treffs täglich, Frühstücksbrunch samstags, Klönnachmittage, jede Woche Kartenspielen, daneben Bingo, Knobeln. Vor Feiertagen (Weihnachten, Ostern), an Sylvester und dem 1. Mai, aber auch im Karneval, zum Oktoberfest und in der Adventszeit werden Feiern im größeren Kreis angeboten.

2. Generationenübergreifende Aktivitäten wie z. B. die Ferienpassaktion dienen dazu, Verständnis für andere gesellschaftliche Gruppen zu entwickeln.
3. Bildungs- und andere Angebote sollen dazu beitragen, den Alltag abwechslungsreich zu gestalten: Gedächtnistraining, Gehirnjogging, „Knackige Knochen“, Internetcafé mit Hilfen zum Umgang mit dem Smartphone und PC. Fahrten (Halbtages-, Tages- und Mehrtagesfahrten) organisieren die „Fahrtenfreunde Gelingen“ ehrenamtlich. Einmal im Monat werden im Rahmen des Seniorenkino im Cine-World aktuelle Filme gezeigt, zuvor kann man bei Kaffee und Kuchen in geselliger Runde plaudern.
4. Unter dem Stichwort „Wir helfen Senioren“ sind die Seniorenkümmerner seit Jahren aktiv. Das

Landesamt für Soziales in Niedersachsen hat dem Verein die Anerkennung als Angebot zur Unterstützung im Alltag (AZUA) gegeben, um Pflegebedürftigen Hilfe anbieten zu können.

Wer sich als Helferin oder Helfer ehrenamtlich einbringen möchte, findet bei GELingen ein breites Betätigungsfeld und ist – so die Erste Vorsitzende Ingrid Hermes – herzlich willkommen.

Text: Dr. Gunther Bensch, Fotos: GELingen



Vorträge und Weiterbildungen gehören zum Programm.

Foto © GELingen

Informationsveranstaltung „Safety First“ SICHER IM ALLTAG UNTERWEGS

Unter dem Motto „Safety First“ hatte die Seniorenvertretung der Stadt Lingen kürzlich zu einer Informationsveranstaltung in die Halle IV eingeladen. Die Initiative für mehr Sicherheit auf dem Fahrrad, im Auto und im eigenen Zuhause wird kostenlos angeboten und richtet sich insbesondere an Institutionen, Gemeinden und Vereine. Ins Leben gerufen wurde das Projekt vom Präventionsteam der Polizeiinspektion Emsland/Grafschaft Bentheim gemeinsam mit dem DRK Emsland.

In rund zwei Stunden informierten Heike Bahr vom Präventionsteam der Polizei sowie Norbert Boyer, Bereichsleiter Erste-Hilfe-Ausbildung beim DRK Emsland, unter der Überschrift „Sicherheitstipps Fahrrad und Auto“ über praktische Maßnahmen für mehr Sicherheit im Alltag. Verständlich und anschaulich erläuterten sie unter anderem, welche zusätzliche Sicherheitsausstattung für Pkw und Fahrrad über die gesetzliche Pflicht hinaus sinnvoll ist, was erlaubt ist, wie entsprechende Hilfsmittel richtig angewendet werden und worauf beim Kauf zu achten ist.

Ein weiterer Schwerpunkt war das Thema Notfall. Dabei ging es unter anderem um wichtige Notrufnummern und Notfall-Apps, die Einrichtung eines Notfallpasses auf dem Smartphone, die Funktion einer sogenannten Notfalldose sowie moderne e-Call-Systeme in Fahrzeugen. Die Experten erklärten, wie diese Systeme funktionieren und welche Nachrüst-Alternativen sich für ältere Fahrzeuge anbieten.

Auch die Anwendung eines Defibrillators wurde praxisnah demonstriert. Dabei erfuhren die Teil-



Mechthild Goldschmitt, Vorsitzende der Seniorenvertretung, die Dozenten Norbert Boyer, DRK und Heike Bahr, Präventionsteam der Polizei, Heinz-Peter Gebhardt, stellv. Vorsitzender der Seniorenvertretung (v. l. n. r.)

Foto © SVL Lingen

nehmer, dass es im Emsland und in der Grafschaft Bentheim zusammen rund 2700 sogenannte „Mobile Retter“ gibt. Damit nehmen die beiden Landkreise bundesweit eine Spitzenposition ein.

Die Seniorenvertretung zog im Anschluss ein durchweg positives Fazit. Die Veranstaltung sei sehr gut angenommen worden, und alle Teilnehmer hätten wertvolle und alltagsnahe Informationen mitnehmen können.

Weitere Informationen zu „Safety First“ finden Sie hier: Auskünfte erteilen Heike Bahr, Telefon 0591 87-208, oder Norbert Boyer, Telefon 0591 80033-1052.

Text: DRK Kreisverband Emsland, Foto: SVL, Lingen

- Anzeige -



SENIORENGYMNASTIK & GERÄTETRAINING FÜR SENIOREN

 SCHÜTZENSTR. 46
49809 Lingen (Ems)

 LOOKENSTR. 24
49808 Lingen (Ems)

WWW.PHYSIO-FASTABEND.DE

Sechs Tipps für den Alltag

DEMENTZ VORBEUGEN

Die steigende Lebenserwartung und der demografische Wandel – ca. 22% der Bevölkerung in der Bundesrepublik waren 2023 älter als 65 Jahre – sind mitverantwortlich dafür, dass die Demenz zu einer weitverbreiteten Krankheit geworden ist. Etwa jeder dritte Deutsche hat bei Erreichen der durchschnittlichen Lebenserwartung mit Demenz zu kämpfen.

Da die Ursachen der Demenzerkrankung noch weitgehend unbekannt sind, besteht auch nicht die Möglichkeit, medikamentös zu behandeln oder vorzubeugen.

Neuere Untersuchungen belegen allerdings, dass man der Demenz und speziell der Sonderform Alzheimer vorbeugen oder zumindest den Verlauf verzögern kann. Hier spielt ein aktiver und gesunder Lebensstil eine entscheidende Rolle. Bekannt ist, dass u. a. Diabetes, Schlafstörungen, Depression, traumatische Hirnverletzungen, aber auch Luftverschmutzung und soziale Isolation sowie Altersarmut zu den Risikofaktoren zählen.

Welche Empfehlungen gilt es nun zu beachten?

1. Eine gesunde, ausgewogene und abwechslungsreiche **Ernährung** bildet einen wichtigen Grundbaustein: Positiv kann sich die Aufnahme von Vitamin C und E auswirken. Sie finden sich in Paprika, Spinat oder Grünkohl, Vitamin C auch in Orangen, Zitronen, Brokkoli, Rosenkohl, Vitamin E in Oliven- oder Rapsöl, Mandeln, Haselnüssen. Omega-3-Fettsäuren (z. B. in Fisch, Walnüssen) sind ebenfalls empfehlenswert. Im Zusammenhang mit der Ernährung ist das Körpergewicht zu erwähnen: Anzustreben ist ein Normalgewicht, da sich **Über-, aber auch Untergewicht** negativ auf den allgemeinen Gesundheitszustand auswirken können.
2. **Körperliche Aktivität – Bewegung:** Untersuchungen in letzter Zeit haben ergeben, dass regelmäßige Bewegung bei älteren Menschen die geistige Leistungsfähigkeit deutlich verbessern kann, was möglicherweise auf eine bessere Gehirndurchblutung zurückzuführen ist. Gleichzeitig lassen sich Herz-Kreislauferkrankungen durch körperliche Betätigung reduzieren und damit indirekt auch das Risiko einer Demenz. Wer täglich 5000-7500 Schritte geht, leistet bereits einen wertvollen Beitrag.



Foto © pixabay.com

3. Der Verzicht auf das **Rauchen** sowie eine drastische Reduktion des Alkoholkonsums reduziert die Gefahren und das Risiko einer Demenz. Nikotin schädigt die Lungen und Gefäße, verringert damit die Sauerstoffversorgung des Gehirns und der Gehirnzellen, die absterben können. Dies hat negative Auswirkungen auf die geistige Gesundheit. Regelmäßiger und langfristiger **Alkoholkonsum** beeinträchtigt das Gedächtnis, das Konzentrations- und Urteilsvermögen sowie die Intelligenz.
4. **Bluthochdruck** stellt ebenfalls einen sehr wichtigen Risikofaktor dar, da verantwortlich für Durchblutungsstörungen. Früh- und damit rechtzeitiges Erfassen durch regelmäßiges Messen und konsequentes Behandeln sind ratsam.
5. Nicht allen bekannt, aber wissenschaftlich bewiesen ist ein Zusammenhang zwischen **Hörverlust/Schwerhörigkeit** und Demenz. Vermutet wird, dass der geschwächte Hörsinn die Nervenzellfunktion und damit das Gedächtnis beeinträchtigt. Eine frühzeitige Versorgung mit einem Hörgerät stellt also eine sehr einfache und effektive vorbeugende Maßnahme dar.
6. Last but not least spielen **soziale Kontakte und die Pflege von Hobbys** eine sehr wichtige Rolle, um „geistig rege“ zubleiben und damit der Demenz entgegen zu wirken. Als Beispiele für anregende Aktivitäten seien genannt: Lesen, Schreiben, Kreuzworträtsel, Karten- und Brettspiele, Musizieren, Gruppendiskussionen. Kontraproduktiv ist z. B. Fernsehen. Ebenfalls empfehlenswert ist das **Erlernen einer Sprache oder eines Musikinstrumentes**. Pflege sozialer Kontakte und regelmäßiger Austausch mit Familie, Freunden oder in Seniorenvereinen (z. B. Gelingen) sind also für die älteren Menschen gesund. Letztlich trifft das auch auf das Halten von Haustieren zu.

Text: Dr. Gunther Bensch, Foto: pixabay.com

Erwin vertellt!

OOSTERN

De lange, malle, lusige Winter is bold vörbi, un dat ruckt all weer na Fröhjohr. Un wenn de Schnei nich mehr so recht liggen blieven will, denn is ok bold Oostern.

Ik denk hen henn un weer gern noch moal an use Oostertied torügge, as wi noch Kinner weern. An dat Eiersöken in denn Tuun, ok noch an de Tied later, as wi all lang wussen, dat de „Oosterhaas“ in usen Tuun nich wesen is. Usen Vadder harr de Nester goot versteckt un dat weer nich so eenfach, al de Eier und dat Sööte to finnen.

We harr'n meesttied so ne halve Stünn to doon bis wi dree Jungs jeder so fief or seß Eier in use Korf harr'n. De meisten weer'n bruun, van Natuur ut un later weern denn ok moal n' paar bunte doorbi.

Denn güng dat weer rin in de warme Köke. Use Moder harr de Disch intüsken moi torecht maakt. Door ligg denn ok noch wat to Schlickern up d' Disch un jeder krigg twee, dree week gekokte Eier, un weeken Stuuten mit Eerdbeermarmelad un Krinthstuut mit gaude Botter. Dat hev gaud smeckt!

Un denn bün wi rut in Bernings Land, glieks gegenöver, hen to Eierkollern. Immer van eene Eck na de anner un denn dör dat Land un weer torüg. Dat Land weer ja noch natt un week von den välen Regen un Schnei. Meesttied weer'n dor een, twee Eier doorbi, de besünners lang heel bleven un dor weer'n wi denn düchtig stolt up. Ik weet noch, ik harr moal een lüttje bruun' Ei, dat weer eenfach nich kaputt to kriegen. Ik harr all stünnenlang van een Eck na de anner smeten, doch mien Ei weer immer noch heel.

Lüttje Hermann, mien Brör, weer ok doar. He krigg dat mit dat Eierscheten noch nich so recht hen. Doorüm weer he ja ok immer bi me, sien „groten“ Brör. In de Loop van de Vormiddag harr ik denn ok al miene Eier kaputtsmeten un denn upeten un ok



Foto © Erwin Heinen

van al mien Frünnen harr keener mehr een, bis up mien „Bruune“, de weer immer noch nich hin.

So haal ik denn noch moal so richtig ut un schmitt mit vuller Kraft as wied as ik kunn. Nu stunnt aver Hermann mi in den Weg un so güng mien „Bruune“ een bitken ut de Richtung. Päng, säa dat, ohgottogott! Wat nu, ik harr utgerechnet Buer Berning genau an de Achterkopp truffen. Ik dreih mi um. Man ik hör noch as Berning Buer brüllt: „Wer war das!?“ „Nüms“, dacht ik noch so. Use lüttje Hermann säa luud un düütlich: „Dat was mien Brör Hans!“ He weer immer düchtig stolt up sien grote Brör, un so dacht he wall, dat ik besünners goot smeten harr. Alleen Buer Berning weer heelneet so blöd un ik kunn man sehn, dat ik weg kum. Lopen kunn ik ja gaud. Doch ik mott noch dör de Stacheldraht un dorbi hebb ik mi eenen grote Klinke in miene neje Söndagsbüx oprieten.

„Düfel ok, so'n Schiet“, dacht ik, „nu is Oostern vörbi!“

Text: Erwin Heinen, Fotos: Erwin Heinen, Pixabay.com



Foto © pixabay.com



Soziale Dienstleistungen Wulf

Ihr Spezialist für hauswirtschaftliche Dienstleistungen seit 2005!

Ab Pflegegrad 1 ist eine Abrechnung mit den Pflegekassen möglich.

Wir informieren Sie gern!

SDW Lingen

Tel. 0591 966 596 22 (Mo.-Fr. 09:00-14:00 Uhr)

oder über das Kontaktformular auf

WWW.SDW-WULF.DE

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.



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

Bärbel Wortmann-Abeln, Firma Wortmann



wortmann

HEIZUNG

SANITÄR

Wortmann GmbH

Schillerstraße 18 - 49811 Lingen

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

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