

DREHSCHEIBE

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

OKT-DEZ | 2026

09. bis 13. November 2026 – Neues Rathaus Lingen
Wahl der Seniorenvertretung Lingen

Seite 4

Gemeinsam für unsere Anliegen



Foto © Michelle Scott/pixabay.com

| Einsamkeit – ein stilles Leiden | Ernährung im Alter | Emsland nun Teil des Jakobswegs | Im Gespräch mit dem Lingener Hospiz |

INFORMATIONEN – VERANSTALTUNGEN – AKTUELLES – UNTERHALTUNG

- 2 „Wussten Sie schon, dass...“;
Weihnachtsgrüße der Seniorenvertretung
- 3 Vorwort – Dieter Krone;
Gedicht
- 4–10 Senioren aktuell – Wahl der Senioren-
vertretung in der Stadt Lingen (Ems) und
Vorstellung der Kandidaten
- 11–14 Veranstaltungen in Lingen
- 14 Senioren aktuell – Rezept
- 15 Senioren aktuell – Einsamkeit – Ein stilles
Leiden
- 18 Senioren aktuell – Emsland nun Teil des
Jakobswegs
- 19 Senioren aktuell – Rätsel; Sudoku
- 20–21 Senioren aktiv – Im Sterben nicht allein –
in der Trauer gehalten
- 21 Senioren aktiv – Das geht besser
- 22 Senioren aktiv – Ernährung im Alter;
Lösung Sudoku
- 23 Plattdeutsch – Erwin vertellt!;
Weihnachts- und Neujahrsgrüße der
Redaktion

*In den nächsten Ausgaben werden weitere redaktionelle
Beiträge der Lingener Seniorenverbände vorgestellt.
Die nächste Ausgabe erscheint im Januar 2027.*

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 Ökotheek 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	Oktober 2026 – 49. 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 1906, also vor 120 Jahren, die Stadt Lingen das bis dahin privat betriebene Gaswerk an der Kaiserstraße übernahm und noch im selben Jahr einen neuen Gasometer als Speicher für das erzeugte Stadtgas errichten ließ? Das Gas wurde damals aus Steinkohle gewonnen und über Leitungen in Haushalte und Gewerbebetriebe verteilt. Vor allem diente es zum Kochen und zur Beleuchtung – denn ein Elektrizitätsnetz gab es in Lingen noch nicht. Auch die Straßenlaternen wurden mit Gas betrieben und von einem „Laternen-Anzünder“ täglich entzündet und wieder gelöscht. Mit der Übernahme des Gaswerks begann zugleich die Geschichte der heutigen Stadtwerke Lingen.

Text: Dr. Christof Spannhoff, Emslandmuseum Lingen

Weihnachtsgrüße

Ein schwieriges Jahr voller Herausforderungen durch Kriege, Katastrophen und Klimawandel neigt sich dem Ende zu.

Im Namen der Seniorenvertretung Lingen, wünsche ich Ihnen trotz allem:

Möge das Licht der Weihnachtskerzen Ihr Herz erfreuen und die Wärme der Festtage Sie das ganze Jahr begleiten.

Genießen Sie die magischen Momente der Weihnachtszeit und ein neues Jahr voller kleiner glücklicher Augenblicke.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien von Herzen eine gute Zeit.

Danke für Ihre Unterstützung und Ihre Wertschätzung. Bleiben Sie zuversichtlich und bleiben oder werden Sie gesund.

Für die Seniorenvertretung

Mechthild Goldschmitt

Vorsitzende

Liebe Lingenerinnen und Lingener,
liebe Seniorinnen und Senioren,

Demokratie lebt davon, dass Menschen sich einbringen, Verantwortung übernehmen und ihre Interessen vertreten. Genau dafür steht die Seniorenvertretung unserer Stadt. Sie gibt den Anliegen der älteren Generation eine Stimme und sorgt dafür, dass ihre Erfahrungen, Wünsche und Bedürfnisse in die Entwicklung Lingens einfließen.

Vom 9. bis 13. November wird die Seniorenvertretung neu gewählt. Ich möchte Sie dazu aufrufen: Machen Sie von Ihrem Wahlrecht Gebrauch! Denn mit Ihrer Stimme entscheiden Sie mit, wer sich in den kommenden Jahren für Ihre Belange in unserer Stadt einsetzen wird.

Unsere Gesellschaft verändert sich und mit ihr die Anforderungen an eine Stadt, in der Menschen jeden Alters gut leben können. Fragen der Mobilität und Barrierefreiheit gehören ebenso dazu wie gesellschaftliche Teilhabe, Begegnungsmöglichkeiten, Wohnen oder die zunehmende Digitalisierung. Die Perspektive der Seniorinnen und Senioren ist bei diesen und vielen weiteren Themen unverzichtbar. Die Seniorenvertretung ist dabei ein wichtiges Bindeglied zwischen der älteren Generation, Politik und Verwaltung. Sie hört zu, greift Themen auf, gibt Im-

pulse und trägt dazu bei, dass Entscheidungen aus unterschiedlichen Blickwinkeln betrachtet werden. Von diesem Engagement profitiert unsere gesamte Stadtgesellschaft.

Mein Dank gilt allen, die bereit sind, für die Seniorenvertretung zu kandidieren. Dieses Engagement ist nicht selbstverständlich. Es zeigt die Bereitschaft, Verantwortung für andere und für unsere Stadt zu übernehmen.

Allen Kandidatinnen und Kandidaten wünsche ich viel Erfolg und der neuen Seniorenvertretung schon heute eine erfolgreiche Arbeit.



Foto © fotogen

Dieter Krone
Oberbürgermeister

Winterzeit

In Mitteleuropa wir vier Jahreszeiten kennen, die wir Frühling, Sommer, Herbst und Winter nennen.

Am 21. Dezember ist die Wintersonnenwende. Die kürzeren Tage und die längeren Nächte haben nun ein Ende.

Für viele unserer Vorfahren war der Winter eine harte Zeit!
Sie haben sich immer auf die Wintersonnenwende sehr gefreut!

Mit jedem Tag die Sonne nun etwas mehr an Kraft gewinnt!
Mensch und Natur spüren, dass der Frühling bald beginnt!

Für die heutigen jungen Generationen sehen die Wintermonate etwas anders aus.

Fast alle Menschen leben bei uns in einem gut beheizten warmen Haus.

Seit einigen Jahren kennen wir in unseren Breiten kaum noch Eis und Schnee!
Früher konnte man im Winter Schlittenfahren, oder Schlittschuhlaufen auf dem zugefrorenen See!

Doch ein Wintertraum ist stets geblieben!
„Weiße Weihnachten“ fast alle Menschen lieben!

H-G. Roters, August 2026

Foto © pixabay.com

Vom 9. bis 13. November 2026 wählen gehen und die Interessen der Senioren stärken!

WAHL DER SENIORENVERTRETUNG IN DER STADT LINGEN (EMS)

Die Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems) appelliert an alle wahlberechtigten Seniorinnen und Senioren, bei der Wahl zur Seniorenvertretung Lingen vom 09. bis 13. November 2026 wählen zu gehen und mit ihrer Stimme die Anliegen der älteren Generation zu unterstützen.

Die Seniorenvertretung Lingen engagiert sich für die Bedürfnisse älterer Menschen. Sie spricht sich in Ihren Leitlinien für eine kinder-, familien- und seniorenfreundliche Stadt aus und sagt allen Generationen die Unterstützung der Gesellschaft zu. Sie unterstützt den Dialog und die Begegnung zwischen den Generationen, damit junge und ältere Menschen in gegenseitiger Akzeptanz und Achtung voneinander profitieren können.

Wir bitten alle Seniorinnen und Senioren: Gehen sie vom 09. bis 13. November 2026 zur Wahl und geben sie Ihre Stimme ab für die Stärkung der Seniorenvertretung Lingen. Mit uns ist sichergestellt, dass eine bürgernahe Kommunalpolitik für und mit älteren Menschen verwirklicht werden kann.

INFORMATIONEN ZUR WAHL

Wer ist wahlberechtigt?

Wahlberechtigt sind alle Einwohner*innen, die am Wahltag das 60. Lebensjahr vollendet haben und ihren ersten Wohnsitz in der Stadt Lingen (Ems) haben. Die Wahlberechtigung ist durch Vorlage des Personalausweises zu belegen.

So können Sie wählen

Persönliche Stimmabgabe im Rathaus

Die Wahl findet vom 09. bis 13. November 2026 in den Räumlichkeiten des Rathauses statt. Die Stimmabgabe ist zu folgenden Zeiten möglich:

Montag und Dienstag	09.00–16.00 Uhr
Mittwoch und Freitag	09.00–12.30 Uhr
Donnerstag	09.00–20.00 Uhr

Das Wahllokal befindet sich im Raum P05 im Erdgeschoss des Rathauses und ist barrierefrei.

Briefwahl

Wer im Zeitraum der Wahl verhindert ist, die Stimme persönlich abzugeben, kann auf Antrag per Briefwahl wählen.

- Briefwahlunterlagen werden ab dem 19. Oktober 2026 persönlich ausgehändigt.

- Erhältlich bis zum 06. November 2026 bei der Stadt Lingen (Ems), Zimmer 241, oder zu den jeweiligen Öffnungszeiten in den Ortverwaltungen.
- Danach erhalten Sie die Unterlagen im Wahllokal.
- Wer die Unterlagen nicht persönlich abholt, muss eine Vollmacht für die Vertretungsperson vorlegen.

Die Vollmacht kann auf den Internetseiten der Stadt Lingen (Ems) und der Seniorenvertretung Lingen heruntergeladen werden:

www.lingen.de/wahlseiniorenvertretung

www.seniorenvertretung-lingen.de

Wichtig für Ihre Briefwahl

Der Stimmzettel kann auch sofort in die Urne geworfen werden.

Briefwahlstimmen können nur berücksichtigt werden, wenn sie bis zum Abschluss der Stimmabgabe am 13.11.2026 um 12.30 Uhr eingegangen sind. Ein Wahlbrief ist ungültig, wenn er erst nach Abschluss der Stimmabgabe eingegangen ist.

So wird gewählt

- Jede wahlberechtigte Person hat drei Stimmen.
- Die drei Stimmen dürfen auf dem Stimmzettel kumuliert und panaschiert werden.
- Die Wahl ist geheim; eine unbeobachtete Stimmabgabe wird gewährleistet.
- Zur Stimmabgabe kann eine Person des Vertrauens hinzugezogen werden.

Vor der Ausgabe des Stimmzettels wird festgestellt, ob die wählende Person wahlberechtigt ist.

DURCHFÜHRUNG DER WAHL

Stadt Lingen (Ems)

Elisabethstraße 14–16
49808 Lingen (Ems)

Ansprechpartner

Christof Helming

Seniorenberater der

Stadt Lingen (Ems)

Wahlausschussvorsitzender

Telefon: 0591 – 9144-520

E-Mail: c.helming@lingen.de

STIMMZETTEL		
zur Wahl der Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems) vom 09. bis 13. November 2026		
Alberts, Bernhard	Lingen-Alteningen	○ ○ ○
Braun, Maria Theresia	Lingen-Laxten	○ ○ ○
Dietrich, Jürgen	Lingen-Damaske	○ ○ ○
Gebbekken, Siegfried	Lingen-Mitte	○ ○ ○
Gabhardt, Heinz-Peter	Lingen-Damme	○ ○ ○
Goldschmidt, Mechthild	Lingen-Damaske	○ ○ ○
Henning, Michael	Lingen-Mitte	○ ○ ○
Heyart, Werner	Lingen-Ramsel	○ ○ ○
Hilling, Klaus	Lingen-Baccum	○ ○ ○
Hoesmann, Erich	Lingen-Laxten	○ ○ ○
Kruse, Thomas	Lingen-Laxten	○ ○ ○
Matthias, Ulrich	Lingen-Baccum	○ ○ ○
Merg, Hans-Helmut	Lingen-Damaske	○ ○ ○
Thelen, Johannes	Lingen-Telgenkamp	○ ○ ○
Thiele, Klaus	Lingen-Telgenkamp	○ ○ ○
Thole, Georg	Lingen-Damme	○ ○ ○
Wessling, Klaus	Lingen-Bröbbern	○ ○ ○

Sie haben drei Stimmen. Diese können Sie auf die Kandidatinnen / Kandidaten verteilen oder einer Kandidatin oder einem Kandidaten alle Stimmen geben.

Wahl der Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems)

VORSTELLUNG DER KANDIDATEN

Bernhard Alberts

Alter: 68 Jahre

Wohnort: Lingen-Altenlingen

Beruf/Stand:

Rentner/Mitarbeiter (gFB) MHD
Lingen seit 2014

Kundenbetreuer im Hausnotruf



Ehrenamtliche Tätigkeiten:

Seit 1996 Helferschaft Malteser Hilfsdienst Lingen

Meine Schwerpunkte für die Arbeit in der Seniorenvertretung:

- Sicherheit und selbstständiges Leben im eigenen Zuhause: Unterstützung von Seniorinnen und Senioren dabei, möglichst lange sicher und selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden leben zu können.
 - Hausnotruf: Erfahrungen aus meiner Tätigkeit beim Malteser Hausnotruf einbringen und dazu beitragen, dass ältere Menschen auch im Notfall schnell Hilfe erhalten können.
 - Einsamkeit und soziale Teilhabe: Möglichkeiten fördern, damit ältere Menschen Kontakte pflegen, am gesellschaftlichen Leben teilnehmen und sich nicht allein gelassen fühlen.
- Besonders wichtig ist mir, meine praktischen Erfahrungen aus dem direkten Kontakt mit älteren Menschen einzubringen.

Maria Theresia Angela Braun

Alter: 66 Jahre

Wohnort: Lingen-Laxten

Beruf/Stand:

Ergotherapeutin/Rentnerin



Ehrenamtliche Tätigkeiten:

- Pflege und Betreuung der Mutter, Schwiegermutter, Cousin mit ALS
- Rechtliche Betreuung
- Lesementorin
- Tätigkeiten in den Bereichen Migrationshilfe, Behindertenhilfe, Seniorenhilfe
- Hilfe bei Anträgen (Pflegegrad, Reha, Rente, GdB)
- Langjährige Erfahrungen im Bereich Behindertenhilfe und Maßregelvollzug

Funktionen:

- Persönliche Assistentin von Menschen mit seelischen Erkrankungen
- Anbindung an das Freiwilligen-Zentrum Lingen
- Betreuung der Enkelkinder

Meine Schwerpunkte für die Arbeit in der Seniorenvertretung:

- Selbstbestimmung und Wahrung der Persönlichkeitsrechte im Alter.
- Verbesserung und Erhalt der Lebensqualität.
- Die aktive Teilhabe und ein erfülltes Leben mit den in der Gesellschaft und nicht am Rande.

Jürgen Dietrich

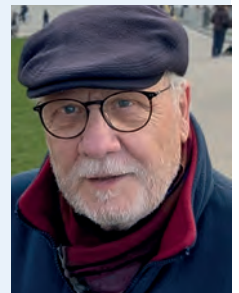
Alter: 77 Jahre

Wohnort: Lingen-Bramsche

Beruf/Stand: Rentner

Ehrenamtliche Tätigkeiten:

- Vertretungsmitglied in der Seniorenvertretung Lingen
- Mitglied im Vorstand des Heimatverein Bramsche



Funktionen:

- Sprecher der Arbeitsgruppe „Seniorenarbeit“ der Seniorenvertretung Lingen
- Delegierter für die Seniorenvertretung Lingen im Landesseniorenrat Niedersachsen e.V.
- Schriftführer im Heimatverein Bramsche

Meine Schwerpunkte für die Arbeit in der Seniorenvertretung:

Für die Seniorenvertretung der Stadt Lingen kandidiere ich, weil ich die Interessen älterer Menschen aktiv vertreten möchte. Mir sind gute Mobilität, barrierefreie Wege, bezahlbares Wohnen, soziale Teilhabe und die Vermeidung von Einsamkeit wichtig.

Ebenso setze ich mich für digitale Unterstützung, eine gute Gesundheitsversorgung und mehr Sicherheit im Alltag ein.

Die Stimme der Seniorinnen und Senioren soll bei Entscheidungen im Rat und Verwaltung der Stadt Lingen frühzeitig gehört und berücksichtigt werden.

Siegfried Gebbeken**Alter:** 66 Jahre**Wohnort:** Lingen-Mitte**Beruf/Stand:** Rentner**Ehrenamtliche Tätigkeiten:**

- Vertretungsmitglied in der Seniorenvertretung Lingen
- Mitglied des Pfarrgemeinderates St. Josef Laxten

Funktionen:

- 1. Vorsitzender des SoVD Ortsverband Lingen (Ems)

Meine Schwerpunkte für die Arbeit in der Seniorenvertretung:

Unabhängig von parteipolitischen und weltanschaulichen Interessen möchte ich für alle Menschen offen sein. Die Interessen der Menschen in der Öffentlichkeit und Politik sowie gegenüber Behörden möchte ich vertreten. Gesellschaftliche Teilhabe von Menschen in allen Lebenslagen ist das Ziel.

Wir sollten uns verantwortungsbewusst den zukünftigen Entwicklungen der Gesellschaft stellen, um die Inklusion aller Menschen mit und ohne Behinderung konsequent umzusetzen.

Weiterhin möchte ich mich in den Feldern Demographische Aufgaben und Organisation von Veranstaltungen wie in den letzten Jahren engagieren.

**Heinz-Peter Gebhardt****Alter:** 71 Jahre**Wohnort:** Lingen-Darme**Beruf/Stand:** Rentner**Ehrenamtliche Tätigkeiten:**

- Vertretungsmitglied in der Seniorenvertretung Lingen
- Mitglied des Kreissenorenbeirates des Landkreises Emsland
- Grüne Gruppe der Pfarrgemeinde Christ-König Darme
- Hoftruppe des Heimatverein Darme e.V.
- Kampfrichter beim VFL-Lingen

Funktionen:

- Stellvertretender Vorsitzender der Seniorenvertretung Lingen
- Sprecher der Arbeitsgruppe „Campus im Dialog“ der Seniorenvertretung Lingen
- Sprecher der Arbeitsgruppe „SprechZEIT“ der Seniorenvertretung Lingen



- 1. Beisitzer im Vorstand des Kreissenorenbeirates des Landkreises Emsland

Meine Schwerpunkte für die Arbeit in der Seniorenvertretung:

Ich möchte die Interessen der Seniorinnen und Senioren weiterhin engagiert gegenüber der Stadt und Verwaltung vertreten. Dabei möchte ich an die erfolgreiche Arbeit der vergangenen fünf Jahre anknüpfen und sie gemeinsam weiterentwickeln. Besonders wichtig sind mir bezahlbares und altersgerechtes Wohnen, eine gute Pflege sowie eine enge Zusammenarbeit mit Pflegeeinrichtungen. Ebenso möchte ich die Kontakte zu Vereinen, Kirche und Selbsthilfegruppen stärken. Als bisheriger stellvertretender Vorsitzender und Sprecher mehrerer Arbeitsgruppen bringe ich Erfahrung, Engagement und gute Kontakte mit.

Mechthild Goldschmitt**Alter:** 74 Jahre**Wohnort:** Lingen-Damaschke**Beruf/Stand:** Rentnerin**Ehrenamtliche Tätigkeiten:**

- Vertretungsmitglied in der Seniorenvertretung Lingen
- SKM Bereitschaft

Funktionen:

- Vorsitzende der Seniorenvertretung Lingen
- 1. Vorsitzende des Damaschker Turn-Vereins
- Sprecherin der Arbeitsgruppe „Demographische Aufgaben“ der Seniorenvertretung Lingen
- Revisorin des SoVD Ortsverband Lingen (Ems)

Meine Schwerpunkte für die Arbeit in der Seniorenvertretung:

Seit November 2021 engagiere ich mich – Dank Ihrer Wahl – in der Seniorenvertretung der Stadt Lingen.

Wir haben in den zurückliegenden 5 Jahren viel bewegt und angestoßen. Es waren Jahre, in denen ich neue, tolle Menschen kennen lernen durfte. Die wie ich für Senioren in der Gesellschaft etwas erreichen wollen.

In dieser Zeit habe ich sehr viel Akzeptanz und Wertschätzung für die Seniorenarbeit erfahren und möchte gerne noch weiter in der Seniorenvertretung mitarbeiten.



Es gibt noch viele Themen, die uns beschäftigen: z. B. Vereinsamung vorbeugen, soziale Teilhabe ermöglichen, lebenslanges Lernen unterstützen, Altern werden in gewohnter Umgebung.

Michael Henning

Alter: 76 Jahre

Wohnort: Lingen-Innenstadt

Beruf/Stand: Lehrer/Pensionär

Ehrenamtliche Tätigkeiten:

- Ehrenamtlicher Helfer im Café des Seniorenverein GELingen
- Alltagsbegleiter seit 2024
- Mitglied im Kreisvorstand des Auto Club Europa (ACE)

Funktionen:

- Heimfürsprecher im Alloheim Emsauenpark seit 2021
- Sachkundige Person im Ausschuss „Planen, Bauen, Mobilität“ des Rates der Stadt Lingen (Ems)

Meine Schwerpunkte für die Arbeit in der Seniorenvertretung:

Die Arbeit in der Seniorenvertretung der Stadt Lingen muss alle älteren Menschen der Stadt in den Blick nehmen. Deshalb sehe ich einen Schwerpunkt meiner künftigen Tätigkeit vor allen Dingen darin, die Bewohnerinnen und Bewohner der sieben städtischen Pflegeheime nicht aus den Augen zu verlieren, besonders auf die pflegerische und medizinische Versorgung der dort lebenden Menschen zu achten sowie die wenigen Möglichkeiten zur Teilhabe am öffentlichen Leben zu fördern. Deshalb ist ständiger Kontakt zu den Einrichtungen



gen sowie zur Stadt Lingen als Aufsichtsbehörde unbedingt nötig.

Werner Heyart

Alter: 69 Jahre

Wohnort: Lingen-Ramsel

Beruf/Stand: Rentner/Leiter der Ausbildung bei den Maltesern



Ehrenamtliche Tätigkeiten:

- Medien- und Techniklotse des Landkreis Emsland
- Administrator der Dorf-App Baccum

Funktionen:

- Leiter des mobilen Einkaufswagens der Malteser
- Ortsvorstand des Malteser Hilfsdienst Lingen
- Chorleiter der Famigo-Band Baccum

Meine Schwerpunkte für die Arbeit in der Seniorenvertretung:

Als Medien- und Techniklotse Sorge ich dafür, dass Menschen, die nur eingeschränkt mobil sind, zuhause den Umgang mit Smartphone und Tablet lernen können.

Der mobile Einkaufswagen der Malteser, dessen Leiter ich bin, ermöglicht älteren Menschen den Einkauf für den täglichen Bedarf. Die Fahrgäste werden zuhause abgeholt und wieder zurückgebracht. Beim Einkauf sind wir behilflich. Anschließend führen wir Gespräche bei Kaffee und Kuchen. Für den Führerscheinwerb muss jeder einen Erste-Hilfe-Kurs nachweisen. Wichtig wäre es für viele, diese Kenntnisse aufzufrischen. Hierbei kann ich unterstützen.

- Anzeige -



SENIORENGYMNASTIK & GERÄTETRAINING FÜR SENIOREN

 SCHÜTZENSTR. 46
49809 Lingen (Ems)

 LOOKENSTR. 24
49808 Lingen (Ems)

WWW.PHYSIO-FASTABEND.DE

Klaus Hilling**Alter:** 65 Jahre**Wohnort:** Lingen-Baccum**Beruf/Stand:** Erzieher/Rentner**Ehrenamtliche Tätigkeiten:**

- 50 Jahre DLRG Mitgliedschaft
- Dienst in verschiedenen Aufgabenbereichen
- 39 Jahre Ausbilder im Tauchsport

Funktionen:

- Übungsleiter im REHA Sport
- Als Sportwart im Vorstand

Meine Schwerpunkte für die Arbeit in der Seniorenvertretung:

Sollten Sie mir bei der diesjährigen Wahl der Seniorenvertreter der Stadt Lingen Ihr Vertrauen schenken, so werde ich mich für Sie in folgenden Themenbereichen stark machen: Kommunikation zwischen den Generationen, Wohnen im Alter (Wohnmodelle), Mobilität im Alter (ÖPNV).

Ich freue mich auf eine gewinnbringende Zusammenarbeit.



- Mitautor des Buches „Ick hav wat to vertellen“, Herausgeber: Landkreis Emsland

- Vorträge und Lesungen für Vereine

- Organisation von Ehemaligentreffen und der 100-Jahrfeier des Herz-Jesu-Kloster und des Gymnasiums Leoninum Handrup

Funktionen:

- Organisator und Begleiter der Busreisen für den Seniorenverein GE-Lingen, Lingen

Meine Schwerpunkte für die Arbeit in der Seniorenvertretung:

Vorrangig möchte ich im direkten Kontakt mit offenem Ohr erfahren, wo der Schuh drückt.

In Lingen gibt es bereits viele gute Angebote für Senioren – durch Koordination und Zusammenarbeit der Vereine, Gruppen und Behörden kann das sicher noch effektiver gestaltet werden.

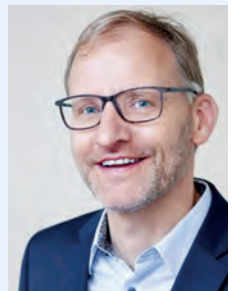
2026 gibt es eine erschreckende Zahl von mehr als 15.000 Hitzetoten in Deutschland. Konkret müssen gerade ältere Mitmenschen da mehr geschützt werden z. B. durch Klimaanlage in Vereinsräumen. Ein niederschwelliges Angebot zur Hilfe und Schulung bei der Herausforderung der Digitalisierung kann das Alltagsleben verbessern.

Erich Huesmann**Alter:** 71 Jahre**Wohnort:** Lingen-Laxten**Beruf/Stand:** Lehrer i. R.**Ehrenamtliche Tätigkeiten:**

- PC-Kurse für Senioren in der Samtgemeinde Lengerich
- Sprachkurse Plattdeutsch, Niederländisch und Italienisch für Vereine und Schüler

**Thomas Kruse****Alter:** 60 Jahre**Wohnort:** Lingen-Laxten**Beruf/Stand:** Betriebswirt
VWA/Personalleiter**Ehrenamtliche Tätigkeiten:**

- Mitglied der Archivgruppe des Heimatverein Laxten



- Anzeige -



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
Marienstraße 18
49808 Lingen

☎ 0591 80097944
✉ info@moorhome.de
🌐 www.moorhome.de

MOIN!

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

Funktionen:

- Mitglieder und Beitragsverwaltung bei Olympia Laxten
- Beisitzer im Vorstand des Fördervereins der Berufsakademie Melle

Meine Schwerpunkte für die Arbeit in der Seniorenvertretung:

Ich möchte mich für die Seniorenvertretung engagieren, weil mir ein gutes und aktives Leben im Alter sehr am Herzen liegt. Ferner möchte ich dazu beitragen, dass ältere Menschen in unserer Stadt gehört werden und möglichst lange selbstbestimmt und aktiv am Leben teilnehmen können. Besonders wichtig sind mir Barrierefreiheit in der Innenstadt und im Straßenverkehr, Angebote für Menschen, die früh in Rente gehen, sowie Aktivitäten gegen Einsamkeit. Auch könnte ich mir vorstellen mich in der Redaktion der „Drehscheibe“ zu engagieren und Menschen informieren, verbinden und zum Mitmachen zu motivieren.

Ulrich Matthies

Alter: 71 Jahre

Wohnort: Lingen-Laxten

Beruf/Stand: Rentner

Ehrenamtliche Tätigkeiten:

- GfB Malteser Hilfsdienst

Funktionen:

- Installation/Betreuung Haus-Notruf Malteser Hilfsdienst

Meine Schwerpunkte für die Arbeit in der Seniorenvertretung:

- Förderung der gesellschaftlichen Teilhabe, der digitalen Bildung und eines selbstbestimmten Lebens im Alter
- Vertretung der Anliegen von Senior*innen
- Unterstützung beim Abbau von Barrieren insbesondere für Senioren mit Gehbehinderungen.
- Schnittstelle zur kommunalen Politik in allen Fragen der Seniorenarbeit sowie Anliegen und Forderungen der älteren Generation.
- Kontakt zu Pflegeheimen und ambulanten Diensten.
- Förderung der gesellschaftlichen Teilhabe! Ansprechpartner in Einzelfällen zur Unterstützung bei Problemen wie ÖPNV, med. und pflegerische Versorgung.



Hans Hellmuth Merg

Alter: 78 Jahre

Wohnort: Lingen-Damaschke

Beruf/Stand: Förderschullehrer i. R.



Meine Schwerpunkte für die Arbeit in der Seniorenvertretung:

Ich stelle mir vor, Seniorinnen und Senioren in unterschiedlichen Situationen beratend oder praktisch zur Seite zu stehen. Seien es Probleme in der Nutzung von Computern oder Smartphones, ein Gang oder eine Fahrt zu einer Behörde oder einfach nur als Gesprächspartner.

Johannes Thelen

Alter: 82 Jahre

Wohnort: Lingen-Telgenkamp

Beruf/Stand: Pensionär

Ehrenamtliche Tätigkeiten:

- Vertretungsmitglied in der Seniorenvertretung Lingen seit 2006



Funktionen:

- Mitglied der Arbeitsgruppe „Demographische Aufgaben“ der Seniorenvertretung Lingen
- Mitglied der Arbeitsgruppe „ORGA-Veranstaltungen“ der Seniorenvertretung Lingen

Meine Schwerpunkte für die Arbeit in der Seniorenvertretung:

Ich möchte meine Erfahrungen aus den letzten 20 Jahren als Mitglied der Seniorenvertretung Lingen einbringen. Mich interessiert die Entwicklung der vielfältigen Themen zur Seniorenarbeit, die ich in der Vergangenheit aktiv begleitet habe und freue mich auf die neuen Herausforderungen, die ich positiv unterstützen möchte.

Ingrid Thien

Alter: 67 Jahre

Wohnort: Lingen-Telgenkamp

Beruf/Stand: Rentnerin

Ehrenamtliche Tätigkeiten:

- Begleitung Spaziergänge im Marienstift Bawinkel



- Kaffee-Betreuung im Marienstift Bawinkel

Funktionen:

- Verkäuferin im Laden des Sozialdienst Katholischer Frauen (SKF)

Meine Schwerpunkte für die Arbeit in der Seniorenvertretung:

Ich wünsche mir, dass wir Rentner mit unseren Ausweisen bei möglichst vielen Institutionen und Ereignissen Rabatt erhalten.

Georg Thole

Alter: 73 Jahre

Wohnort: Lingen-Darme

Beruf/Stand: Rentner

Ehrenamtliche Tätigkeiten:

- Vertretungsmitglied in der Seniorenvertretung Lingen
- Für die Seniorenvertretung Lingen als Sachkundige Person im Ausschuss „Familie, Soziales, Integration und Inklusion des Rates der Stadt Lingen (Ems)
- Gründungsmitglied des Vereins „Wohnen für Hilfe, Lingen e. V.
- Koordinierung der Gespräche zwischen Wohnraumgeber und Wohnraumnehmer im Verein „Wohnen für Hilfe, Lingen e. V.“
- Mitglied in der Sprechergruppe der AG Weser-Ems im Landesseniorenrat Niedersachsen e. V.
- Administrator der Homepage des Landesseniorenrat Niedersachsen e. V.
- Mitglied der „AG Öffentlichkeitsarbeit“ im Landesseniorenrat Niedersachsen e. V.
- Gründungsmitglied des „Fördervereins Landesseniorenrat e. V.“
- Mitglied im Ortsrat Lingen-Darme für die SPD

Funktionen:

- Sprecher der Arbeitsgruppe „Generationendialog“ der Seniorenvertretung Lingen
- 2. Sprecher der Sprechergruppe der AG Weser-Ems im Landesseniorenrat Niedersachsen e. V. mit Sitz im erweiterten Vorstand des Landesseniorenrat Niedersachsen e. V.
- 2. Vorsitzender des „Fördervereins Landesseniorenrat e. V.“
- 1. Vorsitzender des Vereins „Wohnen für Hilfe, Lingen e. V.“



Meine Schwerpunkte für die Arbeit in der Seniorenvertretung:

Die Interessen und Anliegen der Seniorinnen und Senioren aus Lingen weiterhin engagiert im Sozialausschuss der Stadt zu vertreten und mich für ihre Belange einzusetzen.

Den Generationendialog möchte ich aktiv weiterführen und damit den Austausch und die Sprachfähigkeit zwischen den Generationen stärken.

Gleichzeitig möchte ich die Angebote zur digitalen Teilhabe durch Schulungen für PC, Tablet und Smartphone ausbauen.

Auch die kulturelle Vielfalt der in Lingen beheimateten Seniorinnen und Senioren soll stärker wahrgenommen, gefördert und unterstützt werden.

Klaus Wessling

Alter: 62 Jahre

Wohnort: Lingen-Brögbern

Beruf/Stand: Mitarbeiter Schichtbetrieb im Kernkraftwerk/ passive Phase der Alterszeit



Ehrenamtliche Tätigkeiten:

- Mitglied der Lustigen Musikanten Brögbern e. V.
- Hilfe im Ortsteil, z. B. Thekendienst beim Pfarrfest

Funktionen:

- Ausbildung von Kindern an Musikinstrumenten (Posaune) bei den Lustigen Musikanten Brögbern e. V.
- Hauptfunktion als Opa von sieben Enkelkindern: aushelfen, wenn „Not am Mann“ ist

Meine Schwerpunkte für die Arbeit in der Seniorenvertretung:

- Schaffung von altengerechten Wohnraum (auch auf dem Land) um möglichst lange im Alter selbstständig zu bleiben
- Verbesserung von Radwegen, da immer mehr Seniorinnen und Senioren darauf angewiesen sind um mobil zu bleiben
- Kulturangebote, die auch eine Betreuung beinhaltet, z. B. Hol- und Bringservice
- Das Zusammenleben der Generationen optimieren
- Imagepflege
- Anliegen der älteren Bevölkerung auffangen und an die entsprechenden Stellen weiterleiten

OKTOBER 2026

- 15.10. **Fahrt nach Wuppertal** 14:00 Uhr | GELingen e. V.
Kaiserwagen von der Heydt Museum, Anmeldung erforderlich
-
- 24.10. **SVL stellt sich zur Wahl** 08:00 Uhr.
Informationsstände auf dem Wochenmarkt, Marktplatz Lingen
-
- 24.10. **Frühstücksbuffet** 09:00 Uhr | GELingen e. V.
Anmeldung erforderlich
-
- 26.10. **Kreativ mit der Häkelnadel** 17:30 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 82190, 8 Termine
-
- 27.10. **Yoga für Rücken und Gelenke** 09:30 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 95550, 6 Termine
-
- 28.10. **SVL stellt sich zur Wahl** 14:00 Uhr
Willkommensübro für Lingen, Große Straße 19, 49808 Lingen
-
- 28.10. **Acrylmalerei** 16:00 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 81000, 5 Termine
-
- 29.10. **Hatha Yoga – behutsam und rückenfreundlich**, Kurs-Nr. 95680, 6 Termine
-
- 29.10. **Katastrophenschutz vor Ort –** 19:00 Uhr | VHS
Gut vorbereitet für Krisensituationen, Kurs-Nr. 15210,

- 31.10. **SVL stellt sich zur Wahl** 08:00 Uhr
Informationsstände auf dem Wochenmarkt, Marktplatz Lingen

NOVEMBER 2026

- 04.11. **Smovey Aqua** 08:00 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 96020, 9 Termine
-
- 06.11. **Smovey Aqua** 17:00 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 81010, 2 Termine
-
- 07.11. **SVL stellt sich zur Wahl** 08:00 Uhr.
Informationsstände auf dem Wochenmarkt, Marktplatz Lingen
-
- 07.11. **Frühstücksbrunch** 09:00 Uhr | GELingen e. V.
Anmeldung erforderlich
-
- 09.–
13.11. **Wahl der Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems)** während der Öffnungszeiten des Rathauses, Elisabethstraße 14–16, 49808 Lingen
-
- 11.11. **SVL stellt sich zur Wahl** 08:00 Uhr
Informationsstände auf dem Wochenmarkt, Marktplatz Lingen
-
- 11.11. **Seife sieden** 8:00 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 99105
-
- 12.11. **Seniorenkino** 13:30 Uhr | GELingen e. V.
Der aktuelle Film wird in der Presse veröffentlicht
-
- 12.11. **Wärmepumpen: Zwischen Hype und Hiobsbotschaften**, Kurs-Nr. 15740
-
- 13.11. **Öffentliche Auszählung des Wahlergebnisses zur Wahl der Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems), anssl. Bekanntgabe des Wahlergebnisses** 12:30 Uhr | Rathaus Lingen
-
- 13.11. **Aquarellmalerei für Einsteigende** 17:00 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 81040, 2 Termine
-
- 14.11. **Adventsmarkt „Sternenglanz“** 10:00 Uhr | GELingen e. V.
– Augenschmaus und Leckereien
-
- 14.11. **Streitet euch?! Auf dem Weg zum Ver/Lernen politischer Streitkultur**, Workshop, Kurs-Nr. 15730
-
- 15.11. **Adventsmarkt „Sternenglanz“** 10:00 Uhr | GELingen e. V.
– mit gemeinsamem Abschlusssingen

Wahl zur Seniorenvertretung Lingen:

KANDIDATEN STELLEN SICH VOR

Do., 05. November 2026, 16:00–18:00 Uhr, Halle IV, Kaiserstraße 10A, 49809 Lingen

Bei der Veranstaltung stellen sich die Kandidatinnen und Kandidaten zur Wahl der Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems) persönlich vor. Hier werden Sie Ihre Beweggründe und Vorstellungen zu Ihrer Arbeit in der Seniorenvertretung erläutern.

Weiterhin erhalten die Teilnehmer Informationen zur Durchführung der Wahl zur Seniorenvertretung Lingen vom Montag, den 09. November bis Freitag, den 13. November 2026.

Anmeldung über das Internet www.seniorenvertretung-lingen.de
Veranstaltung: SVL Wahl, per E-Mail post@seniorenvertretung-lingen.de sowie telefonisch unter 0591 4609 bis zum 02. November 2026.



VERANSTALTUNGEN IN LINGEN

- 17.11. **KI – Ein Einstieg** 15:00 Uhr.
Workshop, Campus Lingen, Kaiserstraße 10c,
49809 Lingen, Anmeldung erforderlich
-
- 18.11. **Doppelkopf Grundstufe II** 18:30 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 32010, 5 Termine
-
- 19.11. **Fahrt ins Blaue** 13:30 Uhr | GELingen e. V.
Anmeldung erforderlich
-
- 19.11. **Vortrag Katastrophen-** 14:30 Uhr | GELingen e. V.
schutz, dieses Seminar unterstützt Sie dabei
und zeigt Ihnen, wie Sie Extremsituationen
möglichst sicher meistern
-
- 19.11. **Diskriminierung, Integration und** 19:00 Uhr | VHS
Inklusion von beeinträchtigten Menschen,
Kurs-Nr. 15390
-
- 21.11. **Frühstücksbuffet** 09:00 Uhr | GELingen e. V.
Anmeldung erforderlich
-
- 21.11. **Wohlfühltag mit Klangschalen** 19:00 Uhr | VHS
und meditativen Klanginstrumenten, Kurs-Nr.
95290
-
- 27.11. **Fahrt zum Weihnachts-** 13:30 Uhr | GELingen e. V.
markt Velen, Anmeldung erforderlich
-
- 28.11. **Bingo für alle** 14:30 Uhr | GELingen e. V.

DEZEMBER 2026

- 05.12. **Frühstücksbrunch** 09:00 Uhr | GELingen e. V.
Anmeldung erforderlich
-
- 05.12. **Nikolausknobeln** 14:30 Uhr | GELingen e. V.
Anmeldung erforderlich
-
- 06.– **Mehrtagesfahrt nach Lüneburg** | GELingen e. V.
09.12. Anmeldung erforderlich
-
- 07.12. **Augenglück statt Augenstress** 17:00 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 22310
-
- 10.12. **Seniorenkino** 13:30 Uhr | GELingen e. V.
Der aktuelle Film wird in der Presse veröffentlicht
-
- 19.12. **Frühstücksbuffet** 09:00 Uhr | GELingen e. V.
Anmeldung erforderlich
-
- 24.12. **Offener Heiligabend** 09:30 Uhr | GELingen e. V.
Treff

JANUAR 2027

- 02.01. **Frühstücksbuffet** 09:00 Uhr | GELingen e. V.
Anmeldung erforderlich
-
- 10.01. **Neujahrsempfang** 15:00 Uhr | GELingen e. V.
bei GELingen für Mitglieder – Anmeldung erforder-
lich
-
- 14.01. **Seniorenkino** 13:30 Uhr | GELingen e. V.
Der aktuelle Film wird in der Presse veröffentlicht
-
- 15.01. **Portrait in Aquarellfarben** 17:00 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 22310
-
- 16.01. **Frühstücksbrunch** 09:00 Uhr | GELingen e. V.
Anmeldung erforderlich

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 An-
sprechpartner: Reinhold Hoffmann, Tel. 0591 28845694

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

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

Bridge-Club-Lingen

Spieltermine: Mo. 16:30 Uhr (außer feiertags)

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

Christ König Darme

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

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

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

Gemeinsames Mittagessen: 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

Senioren-gottesdienst: 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

Selbsthilfegruppe „Essentieller Tremor – Südliches Emsland“: Jeden 3. Dienstag im Monat 19:00–20:30 Uhr, im Seniorentreff GELingen, Lookenstraße 10, Ansprechpartnerin: Mona Weiß, Tel. 05937 707 9423

GELingen e. V.

Bürozeiten: Mi. 10:00–12:00 Uhr und 14:30–17:30 Uhr, Do. 10:00–12:00 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 – Knackige Knochen, Di. u. Do. 11:30–13:00 Uhr – Mittagstisch, 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, Mülentorstraße 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, Mülentorstraße 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

Spielesachmittag: 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, Dui-senburger Straße 12, 49811 Lingen, Anmeldung dienstags von 09:00–12:00 Uhr unter Tel. 0151 23141497

Seniorenmesse: jeden 4. Donnerstag im Monat um 15:00 Uhr mit anschl. Kaffeetrinken 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!

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

HIRSCHRAGOUT, SPÄTZLE UND ROSENKOHL

Zutaten für 1 Portion: 500 g Hirschfleisch mager, 1 EL Weizenmehl, 800 g Rosenkohl geputzt, 250 ml Gemüsebrühe, 300 g Champignons, 10 g Butter, 2 EL Johannisbeergelee, 2 EL Rapsöl, 80 g Schinkenspeck, 1 TL Maisstärke, 1 große Zwiebel, 400 g Spätzle, Wacholderbeeren, Gewürznelken, Thymian, Jodsalz, Pfeffer

Nährstoffe:

623 kcal, 64 g Kohlenhydrate, 17 g Fett, 52 g Eiweiß

Zubereitung:

Das Hirschfleisch in Würfeln schneiden, Zwiebel und Speck fein würfeln. Die Gemüsebrühe erhitzen. Öl in einem Topf erhitzen und Fleischwürfel darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Zwiebelwürfel hinzufügen und ebenfalls mit braten. Mehl darüberstäuben. Wacholderbeeren, Nelken, Thymian und etwa die Hälfte der Gemüsebrühe hinzufügen, unter Rühren aufkochen und das Fleisch etwa ca. 1 Stunde schmoren lassen. Dabei nach und nach die übrige Gemüsebrühe ergänzen.

Champignons in Viertel schneiden, zum Ragout geben und ca. 5 Minuten mitschmoren. Das Johannisbeergelee unterrühren. Stärke mit kaltem Wasser anrühren. Das Ragout zum Kochen bringen und damit binden. Spätzle garen. Rosenkohl in Salzwasser bissfest dünsten. Wasser abgießen und Kohl in Butter schwenken.

Quelle: IN FORM Deutschland; Foto: pixabay.com



Wie aus einem Kaffeetrinken mehr werden kann EINSAMKEIT – EIN STILLES LEIDEN

Einsamkeit – ein stilles Phänomen und Leiden. Es ist ein (unfreiwilliger) Zustand, der sich inzwischen durch alle Altersschichten frisst. Und das schmerzhafteste Gefühl nicht gebraucht zu werden. Scham macht sich breit. Fehlende Kontakte, Trennung, Tod des Partners, Umzug, Jobverlust, Ruhestand, chronische Krankheiten oder Stress gelten als Auslöser. Darüber zu sprechen fällt den meisten Menschen schwer.

Die Stadt Lingen kümmert sich, hat im Herbst 2025 die Koordinierungsstelle Einsamkeit ins Leben gerufen. Klingt erstmal bürokratisch, ist aber etwas sehr Humanes. Vereine, Verbände und Organisationen sollen Angebote einbringen, um Menschen aus ihrer ungeliebten Ecke herauszuholen. Mit Sport, Spielen, Spaziergängen, Theater- oder Restaurantbesuchen.

„Ich bin Vermittlerin.“ (Veronika Wilmes)

„Im Idealfall habe ich so viele Informationen, dass ich daraus eine eigene Internetseite erstellen kann“, hofft Veronika Wilmes. Im Fachdienst Soziales ist sie im Rathaus die verantwortliche Ansprechpartnerin. Mit kreativen Ideen. Einen Flyer gibt es schon. Ebenso Postkarten mit der Frage „Mal wieder gemeinsam?“ und anzukreuzenden Antworten (spazieren gehen, Kaffee trinken, Kino). „Ich bin Vermittlerin“, beschreibt Wilmes ihre Aufgabe. Sie möchte Menschen zusammen bringen,

die vielleicht nur einen kleinen Anstoß brauchen, um wieder unter Leute zu kommen.

Noch steckt die Koordinierungsstelle in den Kinderschuhen und ist zu wenig bekannt. Das bedauern Wilmes und Christof Helming. Der Fachbereichsleiter Jugend, Arbeit und Soziales hält aber einen Hebel in der Hand: „Wir wollen das Thema aus der Tabu-Zone holen.“

Krankmachende Einsamkeit hat sich nach Helmings Beobachtung in den vergangenen Jahren in der Breite entwickelt. „In Lingen mit seinen dörflichen Ortsteilen ist das ein Thema und hat Wellen geschlagen“, umreißt er die Situation. Folgerichtig greift vor drei Jahren der kommunale Sozialausschuss das Thema auf. Ein Runder Tisch mit 30 Teilnehmenden (Sozialberatung, Caritas, Gelingen, Pinke Panther, Jugendzentrum, Seniorenvertretung u. a.) fertigt eine Analyse und forciert Angebote. Ein Ergebnis ist die städtische Koordinierungsstelle.

Dabei ist Einsamkeit nicht auf das Alter (allein in Lingen leben 17 000 über 60-Jährige) beschränkt, sondern erfasst schon die Gruppe der 18- bis 29-Jährigen.

Wer sich in der Stadt der Kivellinge verloren fühlt und beispielsweise gern in einer Gruppe schwimmen möchte, kann sich an Veronika Wilmes wenden. Sie stellt schnell und unkompliziert den Kontakt zu passenden Angeboten her.

Wer weiß. Aus einem Kinobesuch oder einer Kaffee-Plauderei kann vielleicht eine Freundschaft entstehen. Oder aus einem Spaziergang ein regelmäßiges Treffen.

Freilich: Aufraffen und anstupsen muss sich jeder selbst.

Info: Veronika Wilmes, Tel. 0591/9144-536, Email: v.wilmes@lingen.de

Koordinierungsstelle

Sie ist eine zentrale Anlauf-, Kontakt- und Informationsstelle für Menschen, die sich einsam fühlen oder Unterstützung suchen, sowie für Gruppen, Vereine, Initiativen und Verbände, die mit ihren Angeboten Möglichkeiten zur Begegnung und Kontaktaufnahme schaffen.



Kümmert sich bei der Stadt Lingen um die Koordinierungsstelle Einsamkeit: Veronika Wilmes.

Text und Foto: Wilhelm Schmitte

❖ Besondere Momente erleben

Die Highlights Okt.–Dez. 2026 im Theater an der Wilhelmshöhe

Wenn die Tage kürzer werden und draußen langsam das Grau Einzug hält, ist es Zeit für besondere Momente. Auch zum Ende des Jahres lädt das Theater an der Wilhelmshöhe mit einem abwechslungsreichen Programm dazu ein, den Alltag hinter sich zu lassen.

Ob mitreißendes Theater, Musik oder bewegende Geschichten – hier findet sich für jeden Geschmack und jedes Alter ein Anlass, hinauszugehen und Kultur zu erleben. Gerade jetzt kann ein Abend im Theater die perfekte kleine Auszeit aus der trüben Herbststimmung sein, die man allein, zu zweit oder in der Gruppe genießen kann.

Und wer sich schon auf die Suche nach einem besonderen Weihnachtsgeschenk macht: Mit Tickets für Lieblingsveranstaltungen oder einer Theatercard verschenkt man nicht nur Kultur, sondern auch Vorfreude auf viele schöne Abende im neuen Jahr.



Dienstag, 06.10.2026, 20 Uhr
Der Fall Cum Ex
Geld. Gier. Macht.



Mittwoch, 07.10.2026, 20 Uhr
Liebesjahre



Freitag, 30.10.2026, 20 Uhr
Thabilé
read my lips Tour



Dienstag, 03.11.2026, 20 Uhr
Familie Flöz: Finale
Eine Ouvertüre



Sonntag, 08.11.2026, 16 Uhr
Die Zauberflöte
Bravo, bravo Papageno

Weitere Infos zu den Veranstaltungen
und Tickets unter
kulturlingen.reservix.de





Donnerstag, 12.11.2026, 20 Uhr
**Christoph Soldan und die
Schlesischen Kammerolisten**
Von Brahms bis Deep Purple



Sonntag, 27.12.2026, 16 Uhr
Ohnsorg-Theater – Barfuß im Park
Komödie von Neil Simon

Bei Paul und Conny sollte dem Eheglück eigentlich nichts im Wege stehen – es sei denn, ihre sehr unterschiedliche Lebensauffassungen prallen aufeinander. Auch die erste gemeinsame Wohnung erweist sich nicht gerade als Glücksgrieff: kein Aufzug, kaputtes Fenster, zu eng... Zudem Hausbewohner, die mit Fug und Recht als sonderbar beschrieben werden können. Und als dann noch Connys Mutter unangekündigt hereinschneit und mit Kritik an den Lebensumständen nicht gerade hinterm Berg hält, wird die junge Ehe auf eine harte Probe gestellt ... Freuen Sie sich auf einen hinreißenden Komödien-Klassiker.



Dienstag, 08.12.2026, 20 Uhr
Beats on Pointe
Elektrisierende Fusion aus
Spitzentanz und Street Dance



Dienstag, 29.12.2026, 11 Uhr
Die Schneekönigin
Kinderoper nach Hans Christian Andersen

Wie findet man heute noch wahre Freundschaft und Liebe? Warum werden Menschen plötzlich gefühllos? Und was heißt es, erwachsen zu werden? Fragen, die die Kinderoper »Die Schneekönigin« lebendig, glaubhaft und mit großer Liebe zum Detail in Szene setzt. Gerda macht sich auf die Suche nach ihrem Freund Kay, der sich eines Tages von ihr abwendete und der Schneekönigin ins Reich der Kälte folgte. Gemeinsam mit einem immer zu Späßen aufgelegten Kobold, der nebenbei auch Vanilleeis verkauft, lässt sie sich auf ihrer Suche stets von ihrem Herzen leiten und erlebt dabei viele Abenteuer.



Sonntag, 13.12.2026, 17 Uhr
Latvian Voices
Northern Christmas Lights



Donnerstag, 31.12.2026, 17 Uhr
Men in Blech
brass & dance show

Wenn kraftvolle Bläserklänge auf mitreißende Choreografien treffen, entsteht ein Show-Erlebnis der besonderen Art: Men in Blech bringen die Bühne zum Beben. Die außergewöhnliche Brass & Dance Show vereint musikalische Präzision, energiegeladene Beats und eindrucksvolle Tanzperformances zu einem mitreißenden Gesamtkunstwerk. Men in Blech steht für Entertainment auf höchstem Niveau – leidenschaftlich, überraschend und garantiert unvergesslich. Ein Muss für alle, die Live-Musik lieben und Show neu erleben wollen.

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



Pilgerroute führt über Lingen

EMSLAND NUN TEIL DES JAKOBSWEGS

Das Netz der Jakobswege wird immer größer und erstreckt sich über weite Teile von Europa.

Seit April 2026 führt ein neuer Jakobsweg 500 km von der holländischen Insel Schiermonnikoog nach Münster auf den Spuren des heiligen Liudger. Dieser Weg gilt als Bindeglied im Netz der Pilgerwege nach Santiago de Compostela, und ist einer der Fernwege, die Reisende und Pilger im Mittelalter genutzt haben.

Die beiden Niederländer Gert Leene und Peter Dijkstra von der niederländischen Stichting Pelgrimeren (Stiftung Pilgern) haben vor fünf Jahren mit der Planung begonnen, am 10. April 2026 wurde der Camino Schiermonnikoog-Münster Pilgerweg im Friedenssaal in Münster eröffnet. Die Route ist ideal für Wanderer und Pilger geeignet, entlang der Strecke gibt es mittelalterliche Klöster und Kirchen, sowie eine abwechslungsreiche Landschaft. Der Jakobsweg verläuft nun auch durch das Emsland. Pilger aus der Region können jetzt ihre Reise bis nach Santiago de Compostela direkt antreten. Der Pilgerweg ist nach dem heiligen Liudger, der im frühen Mittelalter in Nordgroningen eine Kirche gründete und die Stadt und das Bistum Münster begründete, benannt. Die Ems ist der Begleiter der gesamten Route.

Die gesamte Strecke ist in 24 Etappen unterteilt, die jeweils etwa 20 Kilometer lang sind. Von dem Gebiet Bourtange und dem Naturschutzgebiet



Foto © Screenshot Leaflet/OpenStreetMap

Bargerveen kann man die Route 19 durch das zentrale Emsland wählen, die über Geeste direkt nach Lingen führt. Ab Lingen verläuft der Weg über Emsbüren weiter Richtung Süden mit dem Zielort Münster. Zielpunkt des neuen Jakobsweges ist die St. Lambertikirche, an der Südfassade des Gotteshauses befindet sich ein Relief der Muschel.

Wer sich auf den Weg machen will, kann keine Schilder mit der klassischen Jakobsmuschel erwarten, aus Kostengründen wird darauf verzichtet. Dieses gilt auch für Lingen. Stattdessen können sich die Pilger an bestehenden regionalen Wegen oder dem Emswanderweg orientieren. Wer die Reise erfolgreich in Münster beendet, kann sich im Kirchenfoyer an der St. Lamberti-Kirche den offiziellen Pilgerstempel für seinen Pass abholen.

Pilgern bedeutet, sich zu Fuß oder auf einfache Weise auf den Weg zu machen. Das Wort stammt vom lateinischen peregrinus („in der Fremde sein“) ab. Heute ist es oft eine bewusste Auszeit vom Alltag, um innere Ruhe zu finden und über das eigene Leben nachzudenken.

Wer Lust hat, kann ausführliche Informationen auf der Internetseite [www. Spig.nl](http://www.Spig.nl) über die Pilger Routen finden.

Text: Marianne Schlütke-Bühns;

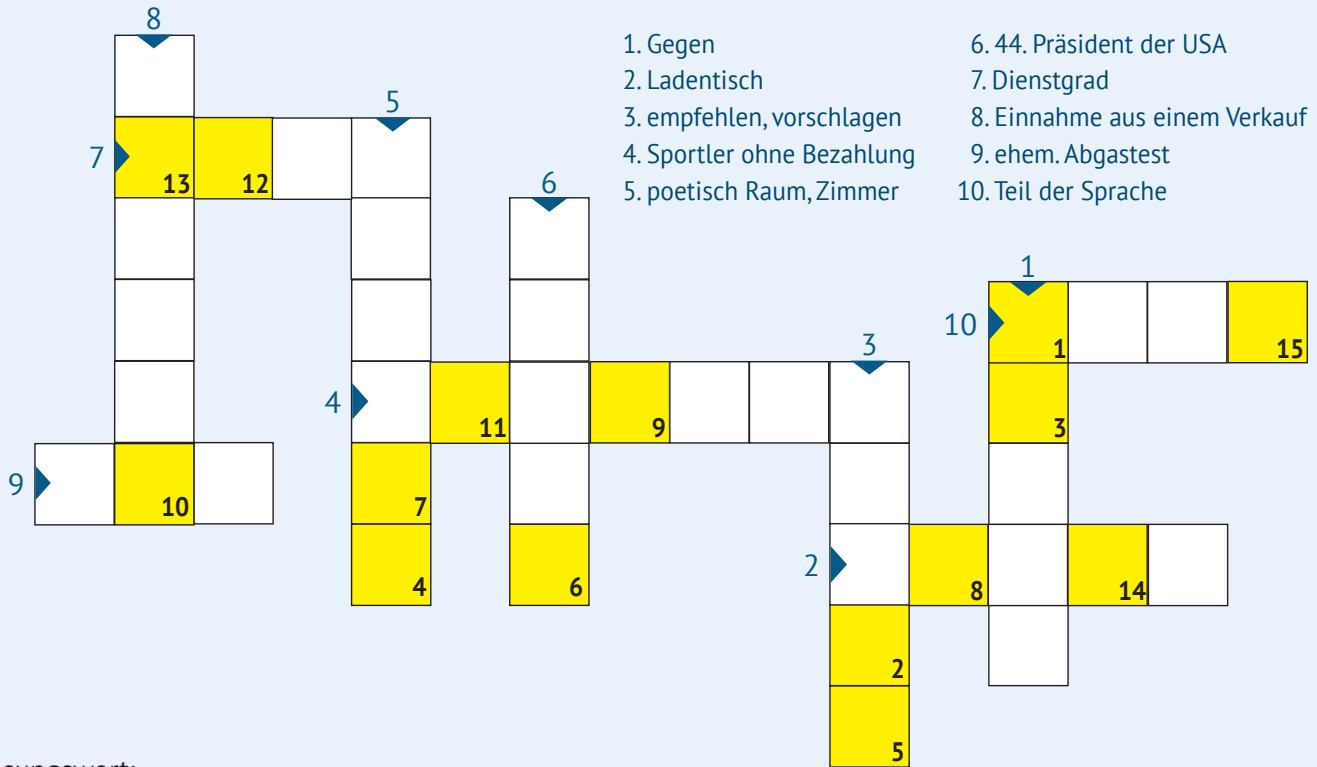
Fotos: oben Screenshot Leaflet/OpenStreetMap, unten Marianne Schlütke-Bühns



Die Umgebung von Lingen bietet eine Vielzahl von landschaftlich reizvollen Wanderwegen und ist nun offiziell Teil eines Jakobswegs.

„Vielbesuchte Veranstaltung im Advent“

KREUZWORTRÄTSEL



1. Gegen
2. Ladentisch
3. empfehlen, vorschlagen
4. Sportler ohne Bezahlung
5. poetisch Raum, Zimmer
6. 44. Präsident der USA
7. Dienstgrad
8. Einnahme aus einem Verkauf
9. ehem. Abgastest
10. Teil der Sprache

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

Die Lösung können Sie mit dem Betreff: „Seniorenzeitung-Rätsel“ an die Geschäftsstelle der Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems), Emdener Straße 7, 49809 Lingen oder per E-Mail an redaktion.drehscheibe@web.de, Betreff „Seniorenzeitung-Rätsel“ senden. Zu gewinnen gibt es zwei Kino-Gutscheine, gesponsert vom Filmpalast Cine-World, Willy-Brandt-Ring 40, 49808 Lingen (Ems). Der Gewinn wird Ihnen zugestellt!

Einsendeschluss ist der 8. Dezember 2026.

Lösung des letzten Rätsels (Bilderrätsel): Zwiebel

Der Gewinner ist Heinrich Buss aus Lingen. Er hat drei Gutscheine für das Freizeitbad LINUS LINGEN, gesponsert vom LINUS LINGEN, gewonnen.

Herzlichen Glückwunsch!

Logisches Denken

SUDOKU

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



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

Im Gespräch mit Marie-Luise Stepping und Ulrike Wohlgemuth vom Lingener Hospiz e. V.

IM STERBEN NICHT ALLEINE – IN DER TRAUER GEHALTEN

Ich habe Marie-Luise Stepping, die 1. Vorsitzende, und Ulrike Wohlgemuth, Koordinatorin vom Lingener Hospiz e. V. in der Mühlentorstraße 6b besucht. Mit einem etwas zurückhaltenden Gefühl bin ich zu diesem Termin gegangen, da man das Thema Sterben und Tod gerne verdrängt und nicht darüber spricht. Der Tod ist ein schwieriges Thema, viele Menschen vermeiden es, darüber nachzudenken und leben, als wären sie unsterblich.

Früher war es selbstverständlich, dass die Menschen im Kreise ihrer Familien starben. Selbst die Kinder und Enkelkinder waren in den letzten Wochen, Tagen und Stunden bei dem geliebten Familienmitglied.

Beim Betreten des Vereinshauses kommt man in helle, geschmackvoll eingerichtete Räume, ein sehr herzlicher Empfang.

Die Begriffe Hospiz, Palliativ, SAPV tauchen im Zusammenhang mit Sterben und Tod immer wieder auf, welche Bedeutung haben sie und worin unterscheiden sie sich?

In Deutschland wird die Hospiz- und Palliativbewegung durch vier wesentliche Versorgungsbereiche getragen.

Ambulante Hospizdienste: Ehrenamtliche Begleiter, die Schwerstkranke und deren Angehörige zu Hause, im Pflegeheim oder im Krankenhaus besuchen.

Stationäre Hospize: Spezielle Einrichtungen, in denen Menschen aufgenommen werden, die nicht

mehr zu Hause gepflegt werden können, z. B. in Thuine, wo 8 Zimmer zur Verfügung stehen.

Palliativstationen: Stationäre Abteilungen in Krankenhäusern für Patienten mit komplexen Symptomen, die einen Krankenhausaufenthalt erfordern. Hier in Lingen ist es das Bonifatius Hospital Lingen.

SAPV (Spezialisierte Ambulante Palliativversorgung): Mobile Teams aus Ärzten und Pflegekräften, die Patienten zu Hause versorgen, um Krankenhausaufenthalte zu vermeiden.

Das Lingener Hospiz gibt es seit 30 Jahren. Der Verein hat rund 280 Mitglieder. Neben dem Vorstand und den drei Koordinatorinnen sind 45 Personen ehrenamtlich im Verein tätig. Betreut wird das Kerngebiet Lingen. Die jüngste Ehrenamtliche ist 28 Jahre, die älteste 78 Jahre alt. Die Einsätze der ehrenamtlichen Hospizbegleiter sind für die Familien und Betroffenen vollständig kostenfrei, die Personalkosten für die Koordination sowie Schulungen werden anteilig von den Krankenkassen bezuschusst, der gesamte Rest sowie die Sachkosten werden über Spenden und Mitgliedsbeiträge getragen.

Was hat Sie beide bewegt, sich im Hospiz zu engagieren?

Ulrike Wohlgemuth arbeitet hauptberuflich als leitende Koordinatorin. Nach ihrer Tätigkeit als Krankenschwester ist sie jetzt über 35 Jahre in diesem Bereich tätig. „Ich möchte die Menschen

an ihrem Lebensende gut begleitet wissen, und dem Sterben einen Platz im Leben geben. Schon früh in meinem Berufsleben habe ich erkannt, dass dieser Bereich meine Berufung ist.“ Zu dritt sind die Koordinatorinnen die zentrale Schaltstelle für die Begleitung schwerstkranker und sterbender Menschen. Sie führen das Erstgespräch, und vermitteln ehrenamtlich Beglei-



Die hauptberuflichen Mitarbeiterinnen des Lingener Hospiz e. V.: Ulrike Wohlgemuth, Jule Heilen und Irmgard Lucas.

tende. Danach übernehmen diese die Betreuung, Besuche können mal 1 Stunde dauern, mal nur ein kurzes Gespräch am Telefon sein.

Ulrike Wohlgemuth betont: „Wir begleiten auch unsere Ehrenamtlichen gut in ihrer Arbeit und sind als Koordinatorinnen immer für sie da. Außerdem bieten wir regelmäßige Supervisionen an, um die Arbeit zu reflektieren.“

Marie-Luise Stepping ist seit April 2025 die 1. Vorsitzende des Vereins und erzählt: „Vor 15 Jahren bekam ich einen Anruf aus dem Krankenhaus, dass meine fast 90-jährige Patentante im Sterben liege. Sie war bereits lange verwitwet und ihre Freunde ähnlich alt. Also habe ich sie in ihren letzten Tagen fast rund um die Uhr begleitet. Mit wurde dabei klar: Keiner sollte alleine sterben müssen.“

„Was Menschen am Lebensende trägt, kann ganz unterschiedlich sein“, erzählt sie weiter: „Wir lachen zusammen, hören einfach nur zu, beten, reden, weinen und singen – je nachdem was gerade dran ist. Ich habe auch schon mein Strickzeug zu einer Dame mitgebracht, die ihr Leben lang gerne gestrickt hat. Das Klappern der Nadeln hat sie beruhigt.“

Auf meine Frage, welche Rolle der Glaube spielt, sagt Ulrike Wohlgemuth: „Wir begleiten Menschen grundsätzlich überkonfessionell. Dabei machen wir die Erfahrung, dass gläubige Menschen eher

gelassen und in Frieden mit sich und der Welt Abschied nehmen können. Eine Jenseitshoffnung scheint tröstlich zu sein. Trauerbegleitung ist ein weiteres wichtiges Anliegen. Angehörige finden Unterstützung, egal ob die Betroffenen vorher begleitet wurden oder nicht.“

Neue Mitglieder sind immer willkommen. Menschen, die sich vorstellen können, mitzuarbeiten, bereiten sich in einem Vorbereitungskurs umfassend auf ihre Aufgabe vor. Darin geht es unter anderem um die eigene Einstellung zu Sterben, Tod und Trauer, Gesprächsführung und Selbstfürsorge. Marie-Luise Stepping ergänzt: „Bei uns ist viel Leben und Lebenslust im Spiel. Wir stecken viel Engagement, viel Menschlichkeit in unsere Arbeit und bekommen so unglaublich viel zurück. Melden Sie sich gerne, wenn Sie sich vorstellen können bei uns mitzumachen. Wir freuen uns auf Sie!“

Text: Marianne Schlütke-Bühns; Foto Lingener Hospiz

Kontakt:

Lingener Hospiz e. V.

Mühlentorstraße 6b

49808 Lingen

Tel. 0591 831 647

Mobil 0160 686 43 03

E-Mail mail@lingener-hospiz.de



Ampelkreuzung Waldstraße/Wilhelmstraße

DAS GEHT BESSER: NERVIGE WARTEREI

Die Kreuzung Waldstraße/Wilhelmstraße in Sichtweite des Lingener Bonifatius-Hospitals ist tagsüber stark frequentiert. Autos ohne Ende. Dagegen fühlen sich Fußgänger, Menschen mit Rollstuhl, Rollator oder Kinderwagen stiefmütterlich behandelt.

Warum? Ganz einfach. Die Rotphasen der Ampel dauern zu lange. Gerade, wenn regnet oder stürmt. Wer den Knopf an der Lichtzeichenanlage drückt, muss nicht selten minutenlang auf Grün warten. Das muss nicht sein. Die Lösung: Die Schaltung verändern. Das ist schließlich kein Hexenwerk. Die Kraftfahrer warten halt ein wenig länger in ihren geschützt-war-men Fahrzeugen. *Text und Foto: Wilhelm Schmitte*



Foto © Wilhelm Schmitte

Wenn der Stoffwechsel sich ändert ERNÄHRUNG IM ALTER

Die Ernährung spielt im Leben älterer Menschen eine nicht unwesentliche Rolle. Denn sie bestimmt mit, wie aktiv sie am täglichen Leben teilnehmen können.

Ältere Menschen benötigen zwar weniger Energie als jüngere, denn sie bewegen sich weniger, ihr Stoffwechsel ist eingeschränkt – aber sie neigen auch oft dazu, weniger zu essen und zu trinken. Allerdings, der Nährstoffbedarf ist im Alter der gleiche, das heißt, ältere Menschen benötigen ebenso viele Vitamine (B6 und B12), Mineralstoffe (Ca), Spurenelemente und Ballaststoffe wie die jüngeren.

Eine Ausnahme stellt das Eiweiß dar. Hier liegt der Bedarf bei 1-1,2 Gramm/kg Körpergewicht pro Tag und damit ca. 20% über dem jüngerer Menschen. Ursache hierfür ist der Muskelstoffwechsel, da der ältere Mensch sich schwertut beim Muskelaufbau. Die Zufuhr von tierischem Eiweiß in Form von Fleisch sollte begrenzt werden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt 300 g Fleisch pro Woche, was auch zur Reduktion von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und von Darmkrebs beitragen kann.

Welche Lebensmittel (Schwerpunkt Eiweiß) können empfohlen werden? Tierische Produkte wie Fisch (Lachs, Makrele, Forelle), Eier und Milchprodukte (Käse, Quark, Joghurt), ferner pflanzliche wie Hülsenfrüchte mit Erbsen, Bohnen, Linsen, Soja-Produkte, Nüsse, Vollkorn, Haferflocken und Dinkel. Berücksichtigt werden muss ferner eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, denn zu wenig Flüssigkeit – besonders an heißen Tagen – führt zur Austrocknung.

Wie können nun Außenstehende (Ärzte, Pfleger, Angehörige u .a.) erkennen, ob sich der ältere Mensch „richtig“, d. h. gesund, ernährt? Hier ist das Gewicht ein wichtiger Parameter. Denn Gewichtsverluste können unterschiedliche Ursachen haben und erfordern damit unterschiedliche Behandlungen. Mangelernährung und Appetitstörungen können verursacht sein durch organische Erkrankungen, Medikamentennebenwirkungen, psychische Erkrankungen oder Probleme wie kognitiver Abbau, Demenz, Depression, Einsamkeit. An Risikofaktoren zu nennen sind ferner: eingeschränkte Mobilität, Schluckbeschwerden, Zahnprobleme.



Foto © pixabay.com

Nicht so bedeutsam wie von vielen vermutet ist das Übergewicht. Während eine leichte Adipositas sogar eher von Vorteil sein kann, wirkt sich eine stärkere Ausprägung (BMI > 30) eindeutig negativ aus.

Zusammengefasst bleibt festzuhalten: Auch im Alter ist eine ausreichende und ausgewogene Ernährung anzustreben, die zucker- und fleischarm, dafür aber reich an frischem Obst und Gemüse (Stichwort Mittelmeerdiät) ausfallen sollte. Ein regelmäßiger Schritt auf die Waage soll daran erinnern, stärkeres Übergewicht zu bekämpfen. Und nicht vergessen: für ausreichend Flüssigkeit sorgen!

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

Lösung des Rätsels von Seite 19 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

Erwin vertellt!

PIZZA UP PLATT

Vandage is et ja so, dat sück full Lüü per Handy eene Pizza bestellt. Alma harr sück uk mol eene Pizza bestellt un as de Pizzabäcker an de Wohnungsdör klingelt häv un Alma de Dör open moakt, kümp ehrn Dackel „Bommel“ kläffend anlopen un bitt denn Pizzabäcker Thomas in dat Been.

Alma woll nu de Wunde an de Wade van Thomas sehn, weil se bi eenen Doktor as Arzthelferin arbeitet. Aber Thomas woll dat nich, he mände, dat wör nich so schlimm un übrigens harr he nich vull Tiet, weil he noch en paar Bestellungen utlewern mösste.

Alma hett de Pizza betahlt, een Drinkgeld geben un hett sück nochmal entschuldigt un Thomas is gau wegföhrt. As Alma nu denn nächsten Dag to de Arbeit geiht un in de Praxis van den Dokter kümp, süch se dor tau ehren Erstaunen den Pizzabäcker do in dat Wartezimmer sitten.

De Biß van denn Rüden Bommel hav den Pizzabäcker sofull Piene moakt un dorüm hett de Dokter üm eene Spritze geben. De Pizzabäcker hett Alma vertellt, datt he de heele Nacht vör lauter Piene nich schloopen kann. Un Alma vertellt dann denn Pizzabäcker, datt se uk nich schloopen kann, weil se de ganze Nacht nur an üm dacht har, weil se üm so geern lieden mag.



Foto © Erwin Heinen

De beiden hett sück in de nächsten Tiet manchmol troffen un Alma hett den Thomas, so hätt denn Pizzabäcker, uk mit unner in ehre Wohnung mitnommen un Thomas is uk manchmol över Nacht bi ehr bläben. Nu bünt Alma un Thomas een Poar un se könnt sick goud verdregen.

Bommel duldet nu uk denn Thomas an de Site van Alma un he hett ja uk de beiden up sine Art un Wise tohopebracht. Alma un Thomas is dat uk bewusst un doför bünt se ehren Bommel olle Dage dankbar un se hopt, datt dat uk immer so bliff.

Text und Foto: Erwin Heinen

Weihnachts- und Neujahrsgrüße

Kaum zu glauben aber wahr: Das Jahr 2026 neigt sich seinem Ende zu. Für jeden von uns hat es Sonnen-, aber auch Schattenseiten mit sich gebracht. Lassen Sie uns trotz der zahlreichen negativen Meldungen und Neuigkeiten aus aller Welt positiv und optimistisch in die Zukunft blicken. Und – sofern möglich – auch aktiv dazu beitragen, dass wir alle das Leben genießen können. Ein besinnliches und ruhiges Weihnachtsfest mit vielen heiteren Stunden mit der Familie und mit Freunden, einen entspannten Jahresausklang und für 2027 Gesundheit, Kraft, Zufriedenheit und Zuversicht, das wünschen wir Ihnen von ganzem Herzen.

Das Redaktionsteam der Drehscheibe



Grafik © pixabay.com

KUNSTHAND- WERKERMÄRKTE

Sonntag, 25. Oktober 2026

Stadthalle Haselünne
mit ca. 50 Ausstellern

Sonntag, 01. November 2026

Halle IV Lingen
mit über 100 Ausstellern

aus den Bereichen
Floristik | Holzverarbeitung |
Textildesign | Schmuck | Malerei |
Edelstahlverarbeitung |
Dekoration | u. v. m.

Info-Tel.:
05481/6358
(S. Grawe)

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.

Damit es bei Ihnen läuft!

Wasser und Wärme in besten Händen.



HEIZUNG



SANITÄR



LÜFTUNG



WÄRMEPUMPE



BAD MIT HERZ



SERVICE

wortmann

HEIZUNG

SANITÄR