

DREHSCHEIBE

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

Digitale Welt und Senioren

Seite 4



Foto © Richard Heskamp

- 2 „Wussten Sie schon, dass...“;
Termin vormerken
- 3 Vorwort – Johannes Ripperda;
Digitale Engel zu Besuch in Lingen
- 4–5 Senioren aktuell – Digitale Welt und Senioren
- 5 Senioren aktuell – EDV Seniorenkurse
- 6 Senioren aktuell – Vortrag zur Zukunft der
emsländischen Krankenhauslandschaft
- 7 Unterhaltung – Rätsel; Rezept; Sudoku
- 10 Senioren aktuell – Hochwasser in Lingen
- 11–13 Veranstaltungen in Lingen
- 14 Senioren aktuell – Angebote des Emsland-
museums
- 15 Senioren aktiv – Lingen erFahren; Lichter im
Dunkeln
- 16–17 Senioren aktiv – Erwin vertellt!; Senioren-
treff in Juskiwzi
- 18–19 Senioren aktiv – Fit mit dem Pedelec/
Fahrrad; Senioren Expert Service
- 20–21 Senioren aktiv – Walburgas wertvolles
Wissen
- 22 Senioren aktiv – Frühschwimmen im LINUS
- 23 Senioren aktiv – Mysterium 10.000 Schritte/
Tag; Gedicht

*In den nächsten Ausgaben werden weitere redaktionelle
Beiträge der Lingener Seniorenverbände vorgestellt.
Die nächste Ausgabe erscheint im Oktober 2025.*

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 | Juli 2025 – 44. 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 Preisänderungen oder Ersatzansprüchen.

*Wussten
Sie schon,
dass...*

... vor 100 Jahren als Antwort auf die schwere Wohnungsnot 1925 die Damaschke-Siedlung entstand? Das Jubiläum wurde vom 13. bis 15. Juni 2025 feierlich begangen.

... 1970 der Zusammenschluss der Gemeinden Dar-me, Laxten und Brockhausen mit Lingen erfolgte?

... vor 50 Jahren die Umgestaltung der Innenstadt beginnt? Ab 1975 wurden Lookenstraße, Marienstraße, Burgstraße, Große Straße und Marktplatz Fußgängerzone.

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

!!Bitte Termin vormerken: Präventionstheater!!

LEG EINFACH AUF

**Freitag, 21. November 2025 um 16.00 Uhr
im Theater in Lingen:**

„Leg einfach auf!“

Eine Veranstaltung der Projektgemeinschaft der Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems), der Stadt Lingen (Ems) und dem Präventionsteam der Polizeiinspektion Emsland / Grafschaft Bentheim. Obige Projektgemeinschaft hat sich zum Ziel gesetzt, dem Telefonbetrug zu Lasten alter Menschen entgegenzuwirken. Wir haben das renommierte Münsteraner „Wolfgang-Borchert-Theater“ verpflichtet, weil dieses in seinem Spielplan unter dem Titel „Leg einfach auf!“ genau diese betrügerischen Machenschaften zu Lasten der älteren Generation thematisiert.

Nach der Vorstellung, die ca. 60–70 Minuten dauert, wird das Publikum in einer Podiumsdiskussion mit fachkundigen Vertreterinnen des Präventionsteam der Polizeiinspektion Emsland/ Grafschaft Bentheim, Stadträtin Katrin Möllenkamp sowie der Intendantin des Wolfgang-Borchert-Theater einbezogen.



Sehr geehrte Leserinnen und Leser!

Unser Alltag wird immer digitaler: ob beim Lesen der Zeitungs-App, ob beim Kauf im Internet, beim Buchen von Terminen oder Streamen eines Films. Für viele von uns sind digitale Dienste selbstverständlich geworden. Aber wie steht es mit denen, die diese Entwicklung überfordert? Oder die bewusst analog leben wollen?

Eine Vielzahl von Programmen, Medien, Dienstleistungen und Funktionen, das ist unter dem Begriff „digitale Welt“ zu verstehen. Die digitale Welt ist dem ständigen Wandel unterworfen. Für ältere Menschen, die sich nicht mehr als Teil dieser Dynamik, sondern ausgegrenzt fühlen, birgt es Risiken.

Analog oder digital – haben wir die Wahl?

Das bedeutet, dass jeder Mensch die Möglichkeit haben sollte, digitale Techniken verantwortungsvoll zu nutzen, um von den Vorteilen profitieren zu können. Medienkompetenz ist zu einem wesentlichen Bestandteil des Älterwerdens geworden. Es ist wichtig, Ältere in diesem Bereich zu bilden und zu stärken, damit sie sicherer werden. Dennoch, auch ein Leben ohne Internet muss möglich und machbar sein. Niemand darf ausgeschlossen werden, weil man be-

wusst analog leben will. Eine Forderung, die beim zunehmenden Digitalzwang immer wichtiger wird. Digitalzwang liegt vor, wenn eine Dienstleistung auch analog machbar wäre, aber nicht angeboten wird.

Es hilft nicht, sich zu verweigern noch auszuliefern. Entscheidend ist es, sich gegen Entwicklungen zu wehren, die die Wahlfreiheit einschränken.

„Entwickeln Sie einen gesunden Eigensinn – man muss nicht alles mitmachen.“

Johannes Ripperda

Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems)



Foto © privat

Dabei sein – Online im Alter

DIGITALER ENGEL ZU BESUCH IN LINGEN

Auf Initiative des Familienzentrums St. Josef in Laxten war der Digitale Engel zu Gast auf dem Wochenmarkt in Lingen. Weitere tatkräftige Unterstützung kam dabei von Mitgliedern der Seniorenvertretung Lingen. Für das Familienzentrum und die Seniorenvertretung war es die erste Zusammenarbeit – und sicherlich nicht die letzte.

Digitalisierung ist kein Selbstzweck, denn Dabei sein! Online im Alter! bedeutet, die unzähligen Möglichkeiten des Internets kompetent, sicher und vor allem selbstbestimmt nutzen zu können. Daher fördert das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMBFS-FJ) das Projekt Digitaler Engel. Es richtet sich an ältere Men-

schen, die digitale Kompetenzen erwerben wollen, um in der Online-Welt sicher zu agieren, und unterstützt Wissensvermittler:innen dabei, ein nachhaltiges und vertrauenswürdiges Angebot vor Ort zu schaffen.

Text: Johannes Ripperda, Foto: Familienzentrum Laxten



Das Projekt Digitaler Engel setzt sich für die digitale Teilhabe älterer Menschen ein.

Foto © Familienzentrum Laxten

Wie das zukünftige tägliche „Einerlei“ zu bewältigen ist DIGITALE WELT UND SENIOREN

Gerade komme ich vom Einkauf. Die Schlange vor den Kassen in unserem Discounter waren wie immer am Vormittag lang. Wenig geöffnete Kassen und ein Heer von überwiegend älteren Menschen. Ich nehme meinen Einkauf und gehe zu einer Selbstbedienungskasse. Scanne dort meinen Einkauf ein. Die Menüführung ist einfach und verständlich

und so erledige ich bis zum bargeldlosen Bezahlen alles alleine, bekomme dann den Kassenbon und verlasse durch die versperrte Ausgangstür, die durch einen QR-Code auf dem Kassenbon geöffnet wird, das Geschäft.

In den Niederlanden besuchte ich vor einiger Zeit einen Wochenmarkt. An jedem Stand war das Bezahlen mit der „Karte“ üblich. Selbst Kleinbeträge für eine Pommes werden hier bargeldlos abgewickelt.

Aber – Viele Hauseigentümer mussten es erleben: Die Meldung über „Elster“ anlässlich der Grundsteuerreform. An dieser Stelle waren wohl nicht nur ältere Menschen überfordert. Eine sehr große bürokratische Hürde, natürlich edv-gestützt. Machbar – wohl eher nicht so ohne weiteres.

Aber vielleicht sollte man sich zu den Anwendungsmöglichkeiten, der Notwendigkeit hierzu und dem Können des Einzelnen systematischer widmen.

Die digitale Kompetenz im Alter ist ein wichtiges Thema. Älteren Menschen ist es oft schon rein von der technischen Ausstattung her kaum möglich, den schnellen Entwicklungsschritten in der digitalen Welt hinterher zu kommen. Hier einige Aspekte, die im politischen Raum mittelfristig Berücksichtigung finden sollten:

1. Vielen älteren Menschen fehlt der Zugang zu digitalen Geräten wie Smartphones, Tablets oder Computern, was es ihnen schwer macht, digitale Kompetenzen überhaupt zu erwerben.



Auch ältere Menschen können mit entsprechender Unterstützung im Alltag sehr von der Digitalisierung profitieren.

Foto © MotionArray

2. Auch wenn mittlerweile die Generation der älteren Menschen von den „68-ern“ geprägt ist, fehlt bedingt durch die Schnelligkeit der digitalen Landschaft die Erfahrung. Das „Learning by doing“ ist sehr aufwendig und man benötigt mehr Zeit und häufig auch Unterstützung. An manchen Stellen auch eher frustrierend.
3. Mit dem Alter können kognitive und motorische Fähigkeiten nachlassen, was es noch schwieriger macht, digitale Geräte zu bedienen. Hier das eingangs erwähnte Beispiel mit der Selbstbedienungskasse.
4. Auch die Angst vor neuen Technologien ist nicht unbegründet. Enkeltrick, Spammails mit betrügerischen Links, Werbeanrufe bis zum Erbrechen schürt gerade bei vielen älteren Menschen Angst vor diesen neuen Technologien. Und mal ehrlich gesagt, diese Angst und damit verbunden auch die Sorgfalt im Umgang mit dem Onlineeinkauf gilt doch nicht nur für ältere Menschen.

Aber um diese Herausforderungen zu überwinden, gibt es auch bereits heute verschiedene Angebote:

1. So werden viele digitale Kurse, die speziell für ältere Menschen ausgerichtet sind, wie z. B. Online-Kurse, Workshops oder Tutorials angeboten. Hier an dieser Stelle soll auch speziell für Lingen auf das Angebot der digitalen Schulungen durch die Lingener Seniorenvertretung hingewiesen werden.
2. Auch die Familie und Freunde können ältere Menschen unterstützen. Angefangen vom Kauf

bis hin zur Bedienung der digitalen Geräte kann gute und vor allem vertrauensgebende Unterstützung helfen, digitale Kompetenzen zu vermitteln.

3. Aber auch die Technologisierung der großen IT-Firmen hat bei dieser digitalen Entwicklung nicht tatenlos zugeschaut. Es gibt Geräte, die speziell für ältere Menschen entwickelt wurden, wie z. B. Senior-Smartphones oder Tablets mit einfachen Bedienungsoberflächen. Eine große und übersichtliche Tastatur ist da oft schon hilfreich.

Letztlich ist es wichtig, älteren Menschen die Möglichkeit zu geben und anzubieten, digitale Kompetenzen zu erwerben, um am digitalen Leben teilnehmen zu können. Der „DigitalPakt Alter“ des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend bietet viele nützliche Informationen und Projekte, um die digitale Alltagswelt für ältere Menschen „erlebbar“ zu machen. Und vielleicht auch für den einen oder anderen jüngeren Menschen. Denn die digitale Alltagswelt ist für jeden Menschen, ob jung oder alt, Frau oder Mann eine Herausforderung.

Aber unabhängig von der Frage der Teilnahme älterer Menschen an der digitalen Entwicklung ist auch eine finanzielle Betrachtung notwendig. Also auch das Senior-Smartphone oder das Tablet mit einer übersichtlichen Tastatur muss irgendwann jemand bezahlen. Und auch der Internetanschluss ist nicht kostenlos und regelmäßig nur mit monatlichen Gebühren in welcher Höhe auch immer zu finanzieren.

Studien gibt es viele zur Einbeziehung der älteren Menschen. Das fehlende Verständnis seitens der Anbieter aber auch der Nutzer kann nur durch einen mittelfristigen Prozess Fortschritte für ältere Menschen für die Teilnahme an der digitalen Welt bringen. Mit steigenden Gebühren für eine handschriftliche Überweisung bei der Bank, Onlineantragstellungen oder bargeldlosen Selbstbedienungskassen ist der älteren Generation nicht geholfen. Neben den technischen und schulischen Unterstützungen müssen bezogen auf die „normale“ Altersrente passable und nachvollziehbare Tarife her, damit das in den Kursen Erlernte zu Hause weitergeübt und vor allem weitergelebt werden kann.

Text: Erwin Heinen, Foto: Motionarray

SVL schließt Kooperation mit ELFriede für EDV SENIORENKURSE

LINGEN – Die Seniorenvertretung der Stadt Lingen (Ems) bietet seit Jahren EDV Kurse für Senioren an. Hier vermitteln Schüler den Senioren die Handhabung mit dem Computer, Tablet und Smartphone. Um einer größeren Gruppe von Senioren die Möglichkeit zur Teilnahme zu geben, wurde nun mit der Schülerfirma ELFriede der Friedensschule Lingen eine Kooperation vereinbart.

Die Schüler vermitteln den Senioren die Sicherheit mit den neuen Medien, das Einrichten von E-Mails, Umgang mit WhatsApp, Facebook, Instagram und weiteren Apps. Weiterhin werden die Möglichkeiten des Internets erläutert. Auch persönliche Wünsche werden von den Schülerinnen und Schülern berücksichtigt.

Mitglieder der Seniorenvertretung und die Schüler von ELFriede mit ihren betreuenden Lehrerinnen trafen sich zu letzten Abstimmungen. Der erste Kurs begann am Montag, den 05. Mai 2025. Es gibt einen Termin in der Woche und zwar montags. Beginn ist um 11.50 Uhr. Der Kurs umfasst insgesamt 5 Termine.

Neben dem Angebot mit der Gesamtschule Emsland Lingen gibt es nun dank der Kooperation mit ELFriede weitere Plätze für die EDV Senioren Kurse. Ab Mitte Mai werden die Kurse mit weiteren Informationen angeboten.

Text: Johannes Ripperda, Foto: SVL



Freuen sich über das Angebot für Senioren: Maren Brinkwert (betreuende Lehrerin ELFriede), Georg Thole (Sprecher der AG Generationendialog der Seniorenvertretung), Yvonne Bornhorst (betreuende Lehrerin ELFriede), Udo Kösters (Schulleiter Friedensschule Lingen) und die Schülerinnen und Schüler der Schülerfirma ELFriede (v. l. n. r.).

Vortrag zur Zukunft der emsländischen KRANKENHAUSLANDSCHAFT

Zu diesem Thema referierte Frau Christine Metzger (Bonifatius-Hospital-Lingen) am 15.05.25 in der Friedensschule. Die anschließende Diskussion leitete Herr Ansgar Veer, Hauptgeschäftsführer der St.Bonifatius-Hospital-Gesellschaft .

Einleitend stellte Frau Metzger die Einrichtungen und Häuser vor: Bonifatius-Hospital Lingen, Borromäus-Hospital Leer, Hümmling-Hospital Sögel, Marien-Hospital Papenburg-Aschendorf, stationäre Pflegeeinrichtungen in Emsbüren, Dörpen, Papenburg, Lengerich, Lohne, Lingen, ambulante Pflege, betreutes Wohnen, Palliativ-Betreuung. Daneben gibt es MVZ's, interdisziplinäre Zentren, ambulante und stationäre Einrichtungen der Altenpflege und Altenhilfe.

In den Kliniken und Einrichtungen sind mehr als 5000 Mitarbeiter (ca. 50% in der Pflege) und mehr als 500 Ärzte beschäftigt.

Eine Reform der Krankenhauslandschaft ist noch von der alten Bundesregierung auf den Weg gebracht worden: der Zungenbrecher „Krankenhaus-Versorgungs-Verbesserungs-Gesetz“ (KHVVG), am 17.10.24 vom Bundestag beschlossen, am 22.11.24 vom Bundesrat gebilligt, hat folgende Ziele:

1. Sicherung und Verbesserung der Behandlungsqualität (Effizienz) in Kliniken,
2. Sicherstellung einer flächendeckenden, medizinischen Versorgung auch auf dem Lande mit einem verbesserten Zugang zu Fachärzten,

3. Schaffung von sektorenübergreifenden Versorgungseinrichtungen,
4. Entbürokratisierung und Reduktion von ökonomischem Druck.

Gab es bisher in den Krankenhäusern Fachabteilungen (in Lingen allein über 20), so sollen zukünftig 61 Leistungsgruppen mit bundeseinheitlichen Qualitätskriterien geschaffen werden (Personal, apparative Ausstattung, erforderliche Fachdisziplinen) mit dem Ziel, die Behandlungsqualität zu verbessern. Die Existenz kleinerer Krankenhäuser soll durch Spezialisierung, Umstrukturierung des Finanzierungssystems und Schaffung sektorenübergreifender Versorgungseinrichtungen (z. B. in Ankum, Lönigen, Friesoythe) mit ambulantem Leistungsschwerpunkt gesichert werden. Eine 24-Stunden-Notfallversorgung ist dann allerdings nicht mehr zu gewährleisten.

Zur Finanzierung: die bisherigen sog. Fallpauschalen werden durch sog. Vorhaltepauschalen ersetzt, eine Art Existenzgarantie auch für kleinere Häuser. Qualität statt Quantität lautet das Motto.

Der Medizinische Dienst ist für die Kontrolle und Überwachung zuständig.

Die Umstellung wird voraussichtlich mehrere Jahre in Anspruch nehmen.

In der abschließenden ausführlichen Diskussion wurden zahlreiche kritische Punkte angesprochen: Ist der demografische Wandel und der zukünftige Fachärztemangel ausreichend berücksichtigt worden? Wird die „Ambulantisierung“ die finanzielle Belastung der Krankenhäuser überfordern? Können die langen Wartezeiten auf einen Facharzttermin wirklich verkürzt werden? Ist die Erreichbarkeit der Krankenhäuser/Fachärzte (Chirurgie, Innere, Kinderheilkunde, Frauenkrankheiten und Geburtshilfe) gewährleistet? Wird die vermehrte ambulante Versorgung nicht auf dem Rücken älterer, immobiler Patienten ausge-tragen? Es bleiben noch viele Fragen unbeantwortet.

Herr Veer konnte zumindest für den KH-Standort Lingen optimistisch und hoffnungsvoll verkünden: „Wir sind für die Zukunft solide und sicher aufgestellt und werden wohl nicht zu den Verlierern der Krankenhausreform gehören!“

Text: Dr. Gunther Bensch; Foto: SVL Lingen



Die Vorsitzende Mechthild Goldschmitt (r.) und der stellv. Vorsitzende Heinz-Peter Gebhardt (2. v. l.) bedanken sich bei Christine Metzger (2. v. r.) und Ansgar Veer (l.) von der St Bonifatius Hospitalgesellschaft e. V. Lingen

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

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

APFEL-ZWIEBEL-AUFSTRICH

Zutaten für 4 Portionen: 70 g Butter, 10 g Haselnüsse, gemahlen, 1 TL süßes Paprikapulver, 1 Apfel, 1/2 TL Senf, Salz, 1 Zwiebel

Nährstoffe: 188 kcal, 4 g Kohlenhydrate, 18 g Fett, 1 g Eiweiß

Zubereitung: 50 g Butter schaumig schlagen. Geschälten Apfel und Zwiebel klein schneiden

und in 20 g Butter dünsten, danach mit den gemahlten Haselnüssen pürieren. Alle Zutaten mit Butter vermischen. Würzig abschmecken mit Senf, Paprikapulver und Salz. Hält im Kühlschrank ca. eine Woche.

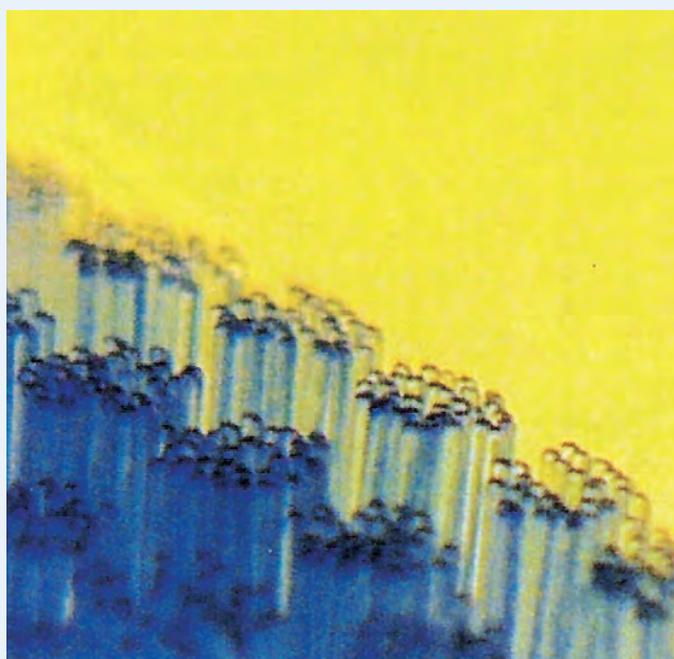


Quelle: IN FORM Deutschland; Foto: o.A.

Foto © o.A.

Bilderrätsel

WAS IST DAS?



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 es 3 Eintrittskarten für das Emslandmuseum Lingen, gesponsert vom Emslandmuseum Lingen. Der Gewinn wird Ihnen zugestellt!

Einsendeschluss ist der 19. September 2025.

Lösung des letzten Rätsels (Wortspiel):

Impfen und schimpfen

Die Gewinnerin ist Elke Huesken aus Wietmarschen. Sie hat das „Lingener Wimmelbuch“ zum 1050. jährigen Stadtjubiläum, gesponsert von der Lingen Wirtschaft & Tourismus GmbH, Neue Straße 3a, 49808 Lingen (Ems) gewonnen. Herzlichen Glückwunsch!

••• Neue Spielzeit 2025/2026

Ticketverkauf ab dem 1. August!

Die AboZeit 2025/2026 liegt schon überall aus und verrät, was in der nächsten Spielzeit alles im Eigenprogramm des Fachdienstes Kultur im Theater an der Wilhelmshöhe gezeigt wird. Bis zum 31. Juli läuft noch das Vorkaufsrecht für Abonnent*innen, ab dem 1. August gehen die Veranstaltungen in den freien Verkauf, so dass auch Einzeltickets erworben werden können – für Inhaber*innen der TheaterCard mit 20% Rabatt auf den Normalpreis. Für Abo-Vorteile ist es nie zu spät! Interessierte Abonnent*innen melden sich jederzeit beim Fachdienst Kultur. Der freie Vorverkauf läuft ab dem 1. August bei der LWT oder online unter lingen.de/theater.

Erneut hat der Fachdienst Kultur ein Musikprogramm sowie ein Theaterprogramm zusammengestellt. Die neue Saison wird wie gewohnt Ende September vom Lingener Kammerorchester eingeläutet, in diesem Jahr unter dem Titel „Märchenbilder – Programmmusik der Romantik“. Außerdem durch lokale Initiativen organisiert ist das Festkonzert zum 35. Tag der Deutschen Einheit, das am 5. Oktober in der Kreuzkirche gespielt wird.

Eine Besonderheit im Programm ist das Konzert des First Take Drummers Toni Liotta und Band. Bei Live-Konzerten ist der Lingener Piano Pete Budden mittlerweile fester Bestandteil und musikalischer Leiter der Tony Liotta „Visions“ Tour.

Für Klassik-Fans ist das Konzert des Klarinetten trio Schmuck ein besonderes Highlight. Für Fans des Soul und Afro-Pop ist das Konzert der Soul-Queen Südafrikas Nomfusi ein Muss. Im bekannten Format Classic vs. Pop treffen Gegensätze aufeinander. An einem Abend, in zwei Konzerten spielen junge Musiker*innen zuerst Klassik, dann Pop, Jazz, Rock oder Hyper Pop. Classic vs. Pop findet erstmalig in Lingen am Samstagabend statt.

Das Theater-Programm bietet etwas für jeden Geschmack. Politisch aktuelle Themen, wie sie in „Mayas Kontra“ verarbeitet werden, die Krimi-Komödie mit tief schwarzem Humor „Achtsam Morden“ oder die charmant witzige Entgleisung in „Zwei Männer ganz nackt“ sind nur drei Beispiele dafür. Besondere Erlebnisse versprechen das schwarz-weiß Theater „Lord Savils Verbrechen“ und „Hamlet“ in original englischer Sprache zu werden. In „Lord Savils Verbrechen“ nehmen das gesamte Bühnenbild und Darsteller*innen die schwarz-weiße Optik der ersten Filmproduktionen an. Auch Zuschauer*innen dürfen sich dieser Optik anpassen.

Das Musiktheater ist diese Saison bestückt mit Bühnenproduktion von klassisch wie „Der Nussknacker“ über retro wie die „90s Forever – Hits & Acrobatic“ Show des Wintergarten Berlin bis modern, wie die Tanzshow „COSMOS“ des eVolution Dance Theaters. Eine Kombination aus Klassik und Pop bereichert durch Tanz, stellt das Bühnenstück „Free Vivaldi – 4 Seasons meet Streetdance“ dar.

Das gesamte Programm ist zu finden unter www.lingen.de/theater. Ticketverkauf über die LWT. Das Team des Fachdienstes Kultur der Stadt Lingen (Ems) informiert und berät gern unter 0591-9144-411 oder kulturamt@lingen.de.

Musikprogramm



Sonntag, 28.09.2025, 17 Uhr,
Theater
**„Märchenbilder“
Jahreskonzert des
LKO**



Sonntag, 05.10.2025, 20 Uhr,
Kreuzkirche
**Festkonzert 35 Jahre
Deutsche Einheit**



Samstag, 08.11.2025, 20 Uhr,
Theater
Toni Liotta „Visions“



Sonntag, 11.01.2026, 17 Uhr,
Theater
**Neujahrskonzert
des LKO**

Samstag, 24.01.2026, 19 Uhr,
Theater
Classic vs Pop



Sonntag, 22.02.2026, 18 Uhr
Kunsthalle
Junge Virtuos:innen

Samstag, 28.02.2026, 20 Uhr
Theater
Still Collins



Donnerstag, 12.03.2026, 20 Uhr,
Bonifatiuskirche
**Klarinetten trio
Schmuck**

Freitag, 10.04.2026, 19 Uhr,
Theater
**Nomfusi –
Gigantische
Afrosoul-Stimme
aus Südafrika**



Freitag, 24.04.2026, 20 Uhr,
Theater
DIRE STRATS

••• 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.

Theaterprogramm



Mittwoch, 01.10.2025, 20 Uhr
Lord Savils Verbrechen

Samstag, 11.10.2025, 20 Uhr
Free Vivaldi

Mittwoch, 29.10.2025, 20 Uhr
Mayas Kontra

Samstag, 01.11.2025, 20 Uhr
90s Forever – Hits & Acrobatics

Dienstag, 18.11.2025, 20 Uhr
Der erste letzte Tag

Montag, 08.12.2025, 20 Uhr
Weinprobe für Anfänger

Mittwoch, 10.12.2025, 20 Uhr
Soncis: STEAM

Montag, 15.12.2025, 20 Uhr
Der Nussknacker

Dienstag, 16.12.2025, 20 Uhr
Die Feuerzangenbowle

Dienstag, 20.01.2026, 20 Uhr
Die Vodkagespräche

Freitag, 23.01.2026, 20 Uhr
Achtsam morden

Mittwoch, 11.02.2026, 19:30 Uhr
Mephisto

Freitag, 13.02.2026, 20 Uhr
Die Goldfische

Mittwoch, 25.02.2026, 20 Uhr
Keiner hat gesagt, dass du ausziehen sollst

Sonntag, 01.03.2026, 20 Uhr
Es ist nur eine Phase, Hase

Donnerstag, 05.03.2026 und
Freitag, 06.03.2025, 20 Uhr
Stimmflut

Montag, 09.03.2026, 20 Uhr
Rent a Friend

Donnerstag, 19.03.2026, 20 Uhr
Am Ende des Schweigens

Sonntag, 12.04.2026, 20 Uhr
Club der toten Dichter

Freitag, 17.04.2026, 20 Uhr
Der Enkeltrick

Samstag, 18.04.2026, 20 Uhr
Zwei Männer ganz nackt

Dienstag, 28.04.2026, 20 Uhr
Hamburger Hafenvarieté „mahoin“

Mittwoch, 29.04.2026, 19.30 Uhr
Hamlet

Freitag, 08.05.2026, 20 Uhr
COSMOS – eEvolution Dance Theatre



Jetzt zugreifen:
Die TheaterCard



Kontakt:

Tel. 0591 9144-411

Mail kulturamt@lingen.de

Der Fachdienst Kultur der Stadt Lingen berät Sie gerne!



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



Gefahren und Schutzmaßnahmen:

HOCHWASSER IN LINGEN

Es gibt nur noch wenige Augenzeugen, die das Hochwasser von 1946 in Lingen miterlebt haben. Die Hochwassermarken am historischen Rathaus zeigen den Wasserstand vom 11.02.1946. Die Linger Innenstadt stand teilweise bis zu 1,5 m unter Wasser. Der Pegel an der Emsbrücke in Schepsdorf erreichte 22,34 m. Seither wurde viel unternommen, damit sich eine solche Katastrophe nicht wiederholen kann.

Zunächst mussten die Folgen des Krieges beseitigt werden. Es lagen umfangreiche Trümmer von Brücken in der Ems, die den Abfluss des Wassers behinderten und auch beschädigte Deiche mussten repariert und stellenweise auch erhöht werden. Extreme Hochwassersituationen gab es auch 1960 mit einem Pegel von 21,21 m und 1986/87 mit 21,26 m, das Wasser stand bis nur wenige Zentimeter unterhalb der Deichkante. Und noch gut in Erinnerung ist das Weihnachtshochwasser von 2023, bei dem auch das Sportgelände am Biener Busch unter Wasser stand.

Im Laufe der letzten Jahrzehnte wurden umfangreiche Baumaßnahmen an der Ems durchgeführt. In fast allen Flussabschnitten im Bereich der Stadt Lingen wurden die Ufer von Bewuchs befreit und mit Steinschüttungen befestigt, Steilufer wurden beseitigt. Dadurch wurde natürlich die Fließgeschwindigkeit der Ems verbessert. Ob das allerdings dem Hochwasserschutz dienlich ist wird unterschiedlich beurteilt, gelangt das Wasser doch jetzt schneller in weiter unten am Fluss liegende Bereiche und das Problem wird lediglich verlagert.



Am Historischen Rathaus ist der Pegelstand der Hochwasserkatastrophe von 1946 verewigt.

Eine wichtige Maßnahme für das Stadtgebiet war auch das Erprobungs- und Entwicklungsverfahren zur Wiederherstellung der „Brögberner Teiche“, die vom Bundesumweltministerium, vom Land Niedersachsen, vom Landkreis Emsland und von der Stadt Lingen finanziert wurde. Hier wurden Flächen der Wiedervernässung gewidmet, auf denen große Mengen von Niederschlagwasser sich ausdehnen können. Dieses Vorhaben war auch ein externes Ausstellungsobjekt der EXPO 2000.

Ein weiteres Highlight war der Bau des Schöpfwerks am Lingerer Mühlenbach. Mit diesem Schöpfwerk wird das Wasser des Mühlenbaches bei Hochwasser in die höher stehende Ems gepumpt. So wird ein Rückstau des Emswassers in den Mühlenbach und damit in den Stadtbereich verhindert. Mit 4 Schneckenpumpen können 16 cbm Wasser pro Sekunde in die Ems befördert werden. Das entspricht der Füllung von rund 30 Badewannen. Für die verschiedenen Maßnahmen an der Ems wurden insgesamt rd. 9,5 Mio. € aufgewendet, allein für den Bau des Schöpfwerkes 4,8 Mio. €. Die Finanzierung erfolgte über die Europäische Union (50%), das Land Niedersachsen (20%) und mit Eigenmitteln der Stadt Lingen (2,85 Mio. €).

Am Rande sei auch erwähnt, dass die Stadt Lingen für die Gestaltung des Schöpfwerkes mit einem Architekturpreis ausgezeichnet worden ist.

Weitere Maßnahmen sind geplant bzw. bereits begonnen worden. So werden beispielsweise Stromkästen höher gesetzt, damit sie zukünftig hochwasserfrei bleiben. Im Bereich Biener Busch sollen Flutmulden wieder hergestellt bzw. freigelegt werden. Zwischen der Straße im Kamp Hoog in Holthausen und dem dort vorhandenen und mit Bäumen bewachsenen Damm ist eine Spundwand geplant. Neue Retentionsräume entstehen durch die Renaturierung von Gewässern wie z. B. dem Bramscher Mühlenbach. In Wachendorf ist die Ausbaggerung eines Altarmes geplant und auch in Schepsdorf bzw. Darne könnte nach entsprechendem Grunderwerb ein weiterer Altarm geöffnet werden. Verbesserungen sind an den Spundwänden im Bereich des Kanucamps und an der Straße „Zum Emsstrand“ vorgesehen.

Außerdem hat die Stadt Lingen einen Notfallplan in Auftrag gegeben, um besser überblicken zu können, welche Gebiete bei Hochwasser überflutet werden. Dafür wird mit Kosten von rd. 70.000 € gerechnet.

Text und Foto: Hajo Wiedorn

VERANSTALTUNGEN IN LINGEN

JULI 2025

- 03.07. **Schreibwerkstatt** mit Frau Riedel 10:30 Uhr | GELingen e.V.
- 05.07. **Frühstücksbuffet** 09:00 Uhr | GELingen e.V.
Anmeldung erforderlich
- 10.07. **Seniorenkino** 13:30 Uhr | GELingen e.V.
Der aktuelle Film wird in der Presse veröffentlicht
- 12.07. **Bingo für alle** 14:30 Uhr | GELingen e.V.
- 14.07. **Übungsabend** 18:00 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
- 17.07. **Fahrt ins Blaue** 13:30 Uhr | GELingen e.V.
- 19.07. **Frühstücksbuffet** 09:00 Uhr | GELingen e.V.
Anmeldung erforderlich
- 3. Spielenacht** 17:00 Uhr | GELingen e.V.
Grillen und Spielen, Anmeldung erforderlich
- 26.07. **Bingo für alle** 14:30 Uhr | GELingen e.V.

AUGUST 2025

- 02.08. **Frühstücksbrunch** 09:00 Uhr | GELingen e.V.
Anmeldung erforderlich
- 09.08. **Bingo für alle** 14:30 Uhr | GELingen e.V.
- 14.08. **Seniorenkino** 13:30 Uhr | GELingen e.V.
Der aktuelle Film wird in der Presse veröffentlicht
- 16.08. **Sommerfest** 10:00 Uhr | GELingen e.V.
- 18.08. **Stuhl-Yoga mit Klangmeditation** 10:00 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 95605
- 19.08. **Fit & aktiv ab 70 Jahre** 08:45 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 96200, 2 Termine
- Yoga für den Beckenboden** 09:15 Uhr | VHS
Schnupperkurs, Kurs-Nr. 95645, 2 Termine
- Yoga für den Beckenboden für Frauen** 09:15 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 95820, 7 Termine
- 20.08. **Fahrt nach Dortmund** 07:30 Uhr | GELingen e.V.
Anmeldung erforderlich
- 20.08. **SmoveyAqua** 08:00 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 96000, 9 Termine
- SmoveyAqua** 08:00 Uhr | VHS
Schnupperkurs, Kurs-Nr. 96015, 2 Termine
- 23.08. **Ü50 Irish Dance** 14:00 Uhr | VHS
Schnupperkurs, Kurs-Nr. 96600
- 30.08. **Konzertfahrt nach Bremen** 14:00 Uhr | GELingen e.V.
in die Glocke zum 36. Bremer Musikfest, Anmeldung erforderlich

SEPTEMBER 2025

- 01.09. **Gymnastik für Männer** 19:00 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 96330, 15 Termine
- 02.09. **Gymnastik für Männer** 20:00 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 96340, 15 Termine
- 02.09. **Durchstarten mit Englisch für Fortgeschrittene II (B1) 60+**, Kurs-Nr. 72060, 15 Termine 10:00 Uhr | VHS
- 02.09. **Easy English – im wahrsten Sinne (A1) 60+**, Kurs-Nr. 72002, 15 Termine 16:45 Uhr | VHS
- 03.09. **Nordic Walking** 18:00 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 96820, 6 Termine
- 04.09. **Hatha-Yoga 60+** 09:00 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 95690, 12 Termine
- 04.09. **Englisch für Experten I (C2) kompakt 60+**, Kurs-Nr. 72105, 12 Termine 10:00 Uhr | VHS
- 05.09. **Trauern im Gehen und Kraft schöpfen im Wald**, Kurs-Nr. 22200, 6 Termine 14:00 Uhr | VHS
- 06.09. **Frühstücksbrunch** 09:00 Uhr | GELingen e.V.
Anmeldung erforderlich
- 06.09. **Mundharmonika für Einsteigende** 10:00 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 85040
- 11.09. **Seniorenkino** 13:30 Uhr | GELingen e.V.
Der aktuelle Film wird in der Presse veröffentlicht
- 11.09. **Europa für Einsteigende** 19:00 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 15510
- 13.09. **Bingo für alle** 14:30 Uhr | GELingen e.V.
- 18.09. **Fahrt nach Helgoland** 07:30 Uhr | GELingen e.V.
Anmeldung erforderlich
- 20.09. **Frühstücksbuffet** 09:00 Uhr | GELingen e.V.
Anmeldung erforderlich
- 20.09. **Seniorenachmittag anlässlich des 43. Lingener Altstadtfestes** auf dem Universitätsplatz 15:00 Uhr
- 27.09. **Herbstflohmarkt** 10:00 Uhr | GELingen e.V.
- 29.09. **Doppelkopf Grundstufe II** 18:30 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 32010, 5 Termine.

OKTOBER 2025

- 01.10. **„Lingener Seniorenmeile“** 08:00 Uhr
Weltseniorentag Unter dem Motto Treffen gegen Einsamkeit präsentiert die Seniorenvertretung in der Stadt Lingen gemeinsam mit mehreren Vereinen, Verbänden und Organisa-

tionen die Seniorenmeile auf dem Lingener Marktplatz. An ihren Ständen vor dem Gebäude der Sparkasse möchten sie den Bürgerinnen und Bürgern Angebote und Möglichkeiten aufzeigen, wie man dem Alleinsein entfliehen und begegnen kann. Nicht nur bei gemütlichem Beisammensein, sondern auch bei Karten- und anderen Spielen, Festen, Ausflügen und mehr bieten sich zahlreiche Gelegenheiten, dies in die Tat umzusetzen. Aus erster Hand erfahren Sie, was wo angeboten wird. Vor dem Gebäude der Sparkasse Emsland, Am Markt 2, 49808 Lingen

-
- 04.10. **Frühstücksbuffet** 09:00 Uhr | GELingen e.V.
Anmeldung erforderlich
-
- 06.10. **Singen für Senior*innen** 15:30 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 85003, 8 Termine
-
- 09.10. **Seniorenkino** 13:30 Uhr | GELingen e.V.
Der aktuelle Film wird in der Presse veröffentlicht
-
- 11.10. **Bingo für alle** 14:30 Uhr | GELingen e.V.
-
- 16.10. **Fahrt zum Zoo nach Arnheim**, Anmeldung erforderlich 14:00 Uhr | GELingen e.V.
-
- 18.10. **Frühstücksbuffet** 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. Mittwoch im Monat von 14:00 bis 16:00 Uhr im Calvinhaus, 49808 Lingen, Leitung und Ansprechpartner: Reinhold Hoffmann, Tel. 0591 28845694

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

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

Bridge-Club-Lingen

Spieltermine: Mo. 17:30 Uhr (außer feiertags)

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

Christ König Darme

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

Senioren-gemeinschaft: 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 Bäumlerstraße; 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: vlissing@t-online.de, Tel.: 0591 48636

GELingen e. V.

Bürozeiten: Mi. 15:00–18:00 Uhr

Informationen zu Fahrten: Uwe Appeler und Erich Huesmann, jeden 1. Donnerstag 14:00–17:00 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, Di. 14:30–17:00 Uhr Kreative Runde, Mi. 14:30 Uhr – Kartenklopperclub, 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, Mühlentorstraße 6

Lingener Briefmarkensammler e. V.

Briefmarkentausch: Jeden 2. Sonntagvormittag im Monat 10:00–12:00 Uhr im Haus der Vereine Reuschberge e.V., Scharnhorststraße 101, 49808 Lingen (Ems); (außer März + September)

Lingener Hospiz e. V.

Trauercafé: Jeden 1. Mittwoch im Monat um 15:00 Uhr in den Räumen des Hospizvereins, 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

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, Duisenburger Straße 12, 49811 Lingen, Anmeldung dienstags von 09:00–12:00 Uhr unter Tel. 0151 23141497

Seniorenmesse: jeden 2. Dienstag im Monat um 15:00 Uhr mit anschl. Kaffeetrinken im Pfarrheim
Spielesachmittag: jeden 3. Dienstag im Monat um 15:00 Uhr im Pfarrheim

Förderkreis Wohnpark Gauerbach e. V.

Mittagstisch für Junioren & Senioren: 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 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. | Mühlenortstraße 6b | Tel. 0591 831647 | Mobil: 0160 6864303 | www.lingener-hospiz.de

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

MGH Lingen | Mehrgenerationenhaus | Mühlenortstraße 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**

„Mittwochs im Museum“ und noch mehr ANGEBOTE DES EMSLANDMUSEUMS

Dr. Christof Spannhoff ist seit dem 1.9.2024 neuer Leiter des Emslandmuseums in Lingen. Davor war er Direktor des Mühlenhof Freilichtmuseums Münster, ein Freilichtmuseum mit 30 Fachwerkhäusern aus dem 17. bis 19. Jahrhundert, wunderschön zu verwalten, aber für inhaltliche Arbeit war dort keine Zeit. Das hingegen bietet ihm jetzt das Emslandmuseum. Eine große Herausforderung kam gleich mit dem Jubiläum „1050 Jahre Lingen“ auf Dr. Spannhoff zu.

Innerhalb eines halben Jahres musste die Ausstellung „1050 Jahre Lingen-Eine Stadt entsteht. Funde. Befunde. Quellen“ konzipiert, erarbeitet und umgesetzt werden. Durch die Zusammenarbeit mit dem Stadtarchäologen Dr. Dieter Lammers, der auch den Vortrag im Oktober gehalten hat, ist eine sehr schöne und informative Ausstellung entstanden.

Die Vorstellungsrunden bei den einzelnen Heimatvereinen sind wichtig für das Kennenlernen und schreiten weiter voran. Das Emslandmuseum wird von einem Museumsverein getragen, der aus den 22 Heimatvereinen des Lingener Landes, der Stadt Lingen und dem Landkreis besteht, dem Einzugsgebiet des früheren Landkreises Lingen.

Vieles, was Dr. Andreas Einyck, sein Vorgänger, auf den Weg gebracht hat, möchte Dr. Spannhoff fortsetzen, wie z. B. den „Jahresausklang im Museum“ an Silvester mit den Vorträgen im neuen Gebäude und Kaffee und Kuchen im Kutscherhaus, ebenso die Vorträge „Mittwochs im Museum“, die immer am 1. Mittwoch im Monat um 16.00 Uhr und um 19.30 Uhr stattfinden.

Themen waren in diesem Jahr schon „Sprichwörter, Redensarten und Bauernregeln aus dem Emsland“, „Karneval und Fastenwochen in alter Zeit“, „1050 Jahre Lingen – Einblicke in die Anfänge der Stadt“. Es folgten „Wie die Kartoffel ins Emsland kam“ und „Unsere Familiennamen“. Im 2. Halbjahr stehen „Sport in Lingen“, „Der Emslandplan“ und die „Raffinerie“ auf dem Programm.

Weiterführen will Dr. Spannhoff auch die Rubrik in der Drehscheibe „Wussten Sie schon, dass ..“, wo an wichtige Ereignisse in der Vergangenheit erinnert wird.

Die Kivelinge nutzen das Wissen des Leiters, um mehr über ihren Thronschatz zu erfahren, der sicher im Museum verwahrt wird.

Auch Kinder und Schüler nutzen das Museum. Rund 120 Schüler der Marienschule starten eine Projektwoche und erweitern so ihr Wissen über die Geschichte Lingen. Um auch jüngeren Menschen die Themen des Museums näher zu bringen, gibt es einen Blog sowie einen Instagram Account. Eine Menge Arbeit, die ohne ein engagiertes Team natürlich nicht zu bewältigen ist.

Auch museumspädagogische Programme lassen einen Museumsbesuch für Kinder zu einem besonderen Erlebnis werden. Da gibt es Klassenausflüge, Schüler AGs, Schatzsuche im Museum, Taschenlampen Führungen, es können Kindergeburtstage gefeiert werden und vieles mehr.

Zusammengefasst bedeutet das: Das Emslandmuseum ist für Jung und Alt jederzeit einen Besuch wert. Wann machen Sie sich auf den Weg?

Die Ausstellung zum Jubiläum ist noch bis zum 31.8. dienstags bis sonntags von 14.30 Uhr bis 17.30 Uhr zu sehen.

Text: Brigitte Brüggmann, Foto: SVL, Lingen



Das Emslandmuseum Lingen bietet neben seinen interessanten Ausstellungen auch attraktive Veranstaltungen für Jung und Alt.

Busangebot für Personen, die nicht mit dem Rad fahren

HEIMAT UNTERWEGS: LINGEN ERFAHREN

Im Rahmen der 1050 Jahrfeier der Stadt Lingen (Ems) gibt es das Angebot „Heimat unterwegs: Lingen erFAHREN“. Freuen Sie sich auf zwei Sonntags-Touren (31. August und 14. September 2025) durch Lingen und besuchen Sie die Heimathäuser und Ortsteile, die jeweils für Sie die Türen öffnen und ein Rahmenprogramm für alle Altersgruppen anbieten.

Die Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems) bietet in Kooperation mit der Stadt Lingen (Ems) für Personen, die kein Rad mehr fahren, die Möglichkeit dieses Angebot kostenlos wahrzunehmen. Hierfür wird ein Bus pro Sonntag zur Verfügung stehen. Sie können sich bei der Seniorenvertretung Lingen hierzu anmelden.

Anmeldungen an: www.seniorenvertretung-lingen.de/Veranstaltung: „Lingen erfahren“, per E-Mail unter post@seniorenvertretung-lingen.de oder per Tel.: 0591 / 4609.

Für die Veranstaltung am 31. August 2025 melden Sie sich bitte bis zum 20. August 2025 an. Für die Veranstaltung am 14. September 2025 melden Sie sich bitte bis zum 03. September 2025 an.

Bei der Anmeldung geben Sie bitte auch an, ob Sie einen Rollator mitführen und ob Sie an der Kaffeetafel (Selbstzahler) teilnehmen möchten.

Das Angebot wird ab 25 Teilnehmer stattfinden. Die Teilnehmendenzahl ist auf 50 begrenzt.

Lingen NORD – 31. August 2025

- 13.00 Uhr Busabfahrt vom Pferdemarkt Lingen
- 13.45 Uhr Ankunft Clusorth-Bramhar
- 14.45 Uhr Abfahrt aus Clusorth-Bramhar
- 15.30 Uhr Ankunft Holthausen-Biene mit Angebot zum Kaffeetrinken (Anmeldung erforderlich)
- 16.30 Uhr Abfahrt aus Holthausen-Biene
- 17.00 Uhr Ankunft Emslandmuseum mit Möglichkeit zum Ausstellungsbesuch

Lingen SÜD – 14. September 2025

- 13.00 Uhr Busabfahrt vom Pferdemarkt Lingen
- 13.30 Uhr Ankunft Schepsdorf
- 14.30 Uhr Abfahrt aus Schepsdorf
- 15.00 Uhr Ankunft Darne mit Angebot zum Kaffeetrinken (Anmeldung erforderlich)
- 16.00 Uhr Abfahrt aus Darne
- 16.30 Uhr Ankunft Laxten
- 17.30 Uhr Abfahrt aus Laxten
- 18.00 Uhr Ankunft am Pferdemarkt Lingen

Die Fahrten werden begleitet von Mitgliedern der Seniorenvertretung Lingen!



Wanderausstellung aus Yad Vashem

LICHTER IM DUNKELN

Ausstellung „Lichter im Dunkeln – Frauen während des Holocaust“: Ein kurzer Rückblick auf die Wanderausstellung aus Yad Vashem

Die Frauen des Ökumenischen Friedensgebetes haben in Zusammenarbeit mit der evangelisch-lutherischen Kreuzkirchen-Gemeinde und dem Forum Juden-Christen Altkreis Lingen diese Wanderausstellung vom 21.05. bis zum 01.06.2025 in der Kreuzkirche durchgeführt. Die Ausstellung beleuchtet die Geschichten jüdischer Frauen während des Holocaust und präsentiert ihre Entscheidungen und Reaktionen auf die brutale Realität, der sie ausgesetzt waren. Durch persönliche Dokumente und Objekte werden die Geschichten dieser Frauen greifbar und vermitteln ein differenziertes Bild ihrer Erfahrungen während des Holocaust.



Die Wanderausstellung in der Kreuzkirche fand großen Anklang.

Foto © Marianne Schlütke-Bührs

Über 400 Besucherinnen und Besucher schauten sich die Ausstellung an. Es macht deutlich, wie wichtig es ist, die Geschichte des Holocaust zu bewahren und ihre Bedeutung für die heutige Gesellschaft zu verdeutlichen.

Text und Foto: Marianne Schlütke-Bührs

Erwin vertellt!

SCHÖNES FRÖJOAHSWEER

Wenn ick dran denk, dat et Ostern noch schneit häv, häv man sick richtig op dat schöne Weer und de Wärme freut.

Nu is dat heller warm worn. Ostern häv et schneit bi twäi Groad minus un nu bint et twäiuntwintich Groad un warm un Sünnschien.

Bie dat Osterfür hann wie dicke Wintersteffel, Müsse und Handschken an un nu, eene Wecke later, T-Shirt und kotte Bux.

Ick wör bie mien Fründ in Lingen inlod. To Middag was ick dor. Do heb wi denn Grill utn Keller halt, un fein angrillt.

No de ganze Wintertied häv dat buten op de Terasse allet heller good schmeckt.

Denn bint wie an de Ems goan. Un: kiene Ruhe, kiene Entspannung, nu noch Menschenmassen.

Lütke und grode Lö, alle wulln dat schöne Weer geniessen.

Nu göng dat ton Koffie drinken noa mien Patenkind, de is fiefndättig Johr old un Schoolmeester-sche. Ehrn Mann ok.

Frisch verhierot und wat Lüttket kump ok, ober ssüss bint de bääden praktisch nich to gebuken.

Nu wulln wie buten Koffie drinken. Also de Goarnmöbels utn Keller halt un de Sitzuplogen drup, Koffie un Kooken upn Disch und denn hebbt wie us dat inne Sünne schmecken loten.

Op einmol seei ick eene grote Kiste Stiefmütterkes un Primeln, half drööge hingen de övern Kistenrand. Dat kunn ick goar nich mit ankieken.

De Bääden kump to nix.

Also ick trek fix ssiene Gummisteffels un de Gummihandschken an, Schüppe un denn Hacker halt un denn häb ick se doar in Vörgoarn inplant.

De Bääden häbbt sick heller freut und ick was froh dat ick mie noch `n bettken bewegen kunn.

De Vörgoarn sütt nu richtig good ut, so richtig noa Fröjoahr.

Un de Bääden wassn ok heller good tofräi.



Aktivitäten für ältere Menschen in Lingens Partnerstadt

SENIORENTREFF IN JUSKIWZI

Seit einem Jahr gibt es in Juskiwzi den Active Longevity Club, einen Treffpunkt für Menschen ab 60 Jahre. Das Dorf Juskiwzi liegt im Gebiet von Lingens Partnerstadt Lanivzi in der westlichen Ukraine und hat rd. 1.200 Einwohner, davon mehr als 300, die über 60 Jahre alt sind. Darüber hinaus gibt es 47 Behinderte und derzeit 15 Binnenvertriebene aus dem Kriegsgebiet.

Anja Usik, Initiatorin der Einrichtung, die in Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen Roten Kreuz (SRK) ins Leben gerufen wurde, erklärt dazu: „Die Menschen, die hierher kommen, sind meist einsam und haben einen Mangel an Kommunikation. Hier finden sie Anschluss.“

Es seien leider überwiegend Frauen, die zu den Treffen kommen, nur drei Männer nehmen regelmäßig teil. Und anfangs stieß die Einrichtung auch bei den Frauen auf Skepsis. Larysa Shafaruk, eine der alten Damen, äußerte sich damals „Wozu brauche ich das? Es wäre besser, etwas für die Kinder zu tun.“ Doch nun, ein Jahr später, ist sie froh, dass es den Club gibt. Hier finden ältere Menschen, die oft einsam sind, wieder Anschluss und Lebensfreude. Gemeinsam singen, sticken, stricken, kochen – und vor allem sich gegenseitig stärken. Dank der Un-



Auch zusammen kochen steht im Club auf dem Programm.



Die gemeinsamen Treffen verhelfen den Teilnehmenden zu mehr Anschluss und Lebensfreude.

Foto © Juskiwzi Anja Usik

terstützung des SRK wurde dieser Ort geschaffen, an dem ältere Frauen wieder Hoffnung schöpfen. Anja Usik erläutert die Aktivitäten in der Sozialstation des Dorfes mit gemeinsam singen, fernsehen, basteln, kochen, auch Wäsche waschen und bügeln und kleinere Reparaturen an der Kleidung. Zurzeit werden die Außenanlagen rund um das Haus neu gestaltet und mit selbst gezogenen Blumen bepflanzt. Darüber hinaus werden Hobbyclubs eingerichtet, u. a. „Computer von Grund auf“, um älteren Menschen die Angst vor dem Computer zu nehmen und ihnen die Nutzung von Diensten zu ermöglichen, die ihnen das Leben erleichtern und die Online-Kommunikation mit ihren Familien ermöglichen. Zweimal wöchentlich werden Veranstaltungen organisiert, darunter verschiedene Themenabende, Konzerte, Literaturabende, Tänze, Wettbewerbe, Quizspiele, Teepartys, Handarbeiten und Schulungen.

Bei der Ausstattung der Räumlichkeiten kamen auch viele Gegenstände aus Lingen zum Einsatz. Teile der Kücheneinrichtung und Möbel wurden zum großen Teil vom „Freundeskreis Ukrainehilfe“, der das Dorf Juskiwzi seit mehr als 30 Jahren unterstützt, dorthin gebracht.

Besondere Höhepunkte für die Senioren und Seniorinnen des „Active Longevity Club“ waren zwei Ausflüge. Einer führte ins rd. 70 km entfernte Ternopil mit einem Besuch des dortigen Theaters. Das zweite Ausflugsziel war der Wallfahrtsort Sarwanyja, der etwa 180 km entfernt ist. Diesen Ort mit seinen prächtigen Kirchenanlagen haben

auch einige Mitglieder der „Freundeskreises Ukrainehilfe“ aus Lingen bereits besucht. Für die alten Damen ist von besonderer Bedeutung, dass viele von ihnen noch nie über die Grenzen ihres Dorfes hinaus gekommen waren.

Um das Dorf Juskiwzi weiterhin unterstützen zu können ist der Freundeskreis der Ukrainefahrer“ dringend auf Unterstützung angewiesen und bittet um Spenden auf das Konto mit der IBAN: DE64 2666 0060 2263 2034 00 bei der Volksbank Lingen-Bramsche.

*Text Hajo Wiedorn
Fotos Juskiwzi Anja Usik*

Lösung des Rätsels von Seite 7 Logisches Denken SUDOKU

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

Foto © www.pixabay.com

Aktion

FIT MIT DEM PEDELEC/FAHRRAD

In Kooperation mit der örtlichen Verkehrswacht, der Zweiradinnung und dem Präventionsteam der Polizeiinspektion Emsland/Grafschaft Bentheim bot die Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems) diesen Kurs an. Die Teilnahme war kostenlos. Die Verkehrssicherheitsberaterinnen Krimi-



Die Praxisübungen forderten einiges an Fahrkunst.

Foto © Johannes Ripperda

- Anzeige -

nalhauptkommissarin Katja Vieler und die Polizeihauptkommissarin Sabine Dickebohm erläuterten in einer PowerPoint-Präsentation die Übersicht zum E-Bike, Rechtliches und Unfallursachen.

Pedelects sind mittlerweile zu einer sinnvollen Alternative zum herkömmlichen Fahrrad geworden. Größere Fahrtstrecken lassen sich nun mühelos bewältigen und bieten eine willkommene Möglichkeit, trotz nachlassender Ausdauer und Kraft, aber auch körperlicher Einschränkungen, mobil zu bleiben. Das meist benutzte ist das Pedelect 25, wovon es im Jahre 2023 über zwei Millionen gab. Die max. Geschwindigkeit beträgt bis 25 km/h. Die Ausstattung muss nach der Straßenverkehrs-Zulassungsordnung (StVZO) vorhanden sein.

Für die Benutzung braucht man keinen Führerschein und es gibt keine Helmpflicht. In der Straßenverkehrsordnung (StVO) sind alle Regeln für Fahrradfahrer festgeschrieben. Radwegzeichen müssen beachtet werden, den Rad Piktogrammen auf der Straße muss gefolgt werden. Besonders gefährlich ist es, den Radweg auf der falschen Seite zu benutzen, da der Autofahrer den Radfahrer nicht sieht.



GRÜNER STROM AUS DER REGION

Unser Tarif **STADTWERKE PLUS**

Mit unserem Tarif **STADTWERKE PLUS** erhalten unsere Kunden zu 100 % grünen Strom aus Windenergieanlagen aus Niedersachsen. Bei der Produktion dieses Ökostroms fallen keine Emissionen und kein atomarer Abfall an. Damit wird die regionale Wertschöpfungskette gestärkt und die lokale Energiewende mitgestaltet.

MEHR INFOS: www.stadtwerke-lingen.de



IDEEN FÜR EINE
GRÜNE ZUKUNFT

Viele Pedelec-Nutzer schätzen jedoch die gefahrene Geschwindigkeit oder die damit verbundenen motorischen Anforderungen und den Bremsweg falsch ein. Dadurch kommt es zu Unfällen. In der Polizeiinspektion Emsland/Grafschaft Bentheim verletzten sich im Jahr 2024 insgesamt 719 (838 = 2023) Radfahrer: 606 (689) verletzten sich leicht, 104 (141) verletzten sich schwer, 9 (8) verletzten sich tödlich.

Zum Schluss des theoretischen Teil gab es von den Verkehrssicherheitsberaterinnen Sicherheitstipps für den Alltag: Helm tragen!; Passendes E-Bike/Fahrrad; E-Bike regelmäßig warten; Umsichtig fahren und sichtbar machen; Motivation & Fitness hinterfragen; Langsam an das Fahrverhalten gewöhnen sowie Bremsen trainieren. Fahrradhändler Hermann Krone informiert über die

Möglichkeiten unterschiedlicher Pedelecs und deren technische Möglichkeiten. Einen besonderen Schwerpunkt legte er auf die Helmnutzung, da die Unfallforschung davor warnt, ohne Helm zu fahren. Er erläuterte den richtigen und sicheren Sitz des Fahrradhelms sowie seine Lebensdauer.

Dann lud Franz Kleene von der Verkehrswacht Lingen die Teilnehmer mit ihren eigenen Pedelec zu Geschicklichkeitsübungen, Slalomübungen und das sichere Bremsen ein.

Die Teilnehmer waren sich am Ende einig, dass dieses ein interessanter und lehrreicher Vormittag gewesen sei. Sie dankten den Akteuren der Verkehrswacht, der Zweiradinnung und dem Präventionsteam für die gelungene Veranstaltung.

Text und Fotos: Johannes Ripperda



Nicht nur theoretisches Wissen, auch praktische Übungen warteten auf die Teilnehmenden.

Foto © Johannes Ripperda

Was macht der SENIOR EXPERT SERVICE (SES)?

Der Senior Expert Service (SES) mit Sitz in Bonn ist – eigenen Angaben zufolge – die größte deutsche Entsendeorganisation für ehrenamtliche Fach- und Führungskräfte im Ruhestand oder in einer beruflichen Auszeit (Weltdienst 30+). Seit 1983 gibt der SES weltweit Hilfe zur Selbsthilfe. Träger sind der Bundesverband der Deutschen Industrie (BDI), die Bundesvereinigung der Deutschen Arbeitgeberverbände (BDA), die Deutsche Industrie- und Handelskammer (DIHK) und der Zentralverband des Deutschen Handwerks (ZDH). Finanzielle Unterstützung gibt es vom Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und

Entwicklung (BMZ), vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) und aus der deutschen Wirtschaft.

Mit seinen Aktivitäten im Ausland leistet der SES einen Beitrag zum Know-how-Transfer in der Entwicklungszusammenarbeit. Experten werden in kleine und mittlere Unternehmen, öffentliche Institutionen und Verwaltungen sowie in Einrichtungen des Bildungs- und Gesundheitswesens entsandt. Seit 1983 sind 60.000 Einsätze in 170 Ländern erfolgt.

Für Auslandseinsätze werden ständig neue Experten, gerne mit guten Fremdsprachenkenntnissen, gesucht. Es entstehen keine Kosten.

www.ses-bonn.de

Text: Wilhelm Schmitte

Gelernte Schneiderin ist weltweit unterwegs WALBURGAS WERTVOLLES WISSEN



Weltweit unterwegs:
Walburga Husemann

Foto © Wilhelm Schmitte

„Ja, ein gewisses Selbstbewusstsein ist gut“, weiß Walburga Husemann aus eigener Erfahrung. Kommen körperliche Fitness, fachliche Kompetenz, profunde

Menschenkenntnis und mentale Robustheit hinzu, ist das Fundament gelegt für Auslandseinsätze der besonderen Art. In Entwicklungs- und Schwellenländern. Kein Luxusurlaub. Vielmehr anstrengende Wochen – entlohnt mit wenigen Euro Taschengeld.

Im Ruhestand berät und coacht die einstige Unternehmerin Firmen der Bekleidungs- und Textilbranche weltweit. Beispielsweise in Afrika (Simbabwe, Botswana, Ägypten und Südafrika) oder in Asien (Indien). Ehrenamtlich. Engagiert. Erfolgreich.

Mit einschlägigen Erfahrungen kann die Fachfrau aus Bad Bentheim dienen. 1986 hat die gelernte Schneiderin ihre eigene Firma, fertigt zunächst Damenoberbekleidung und mischt anschließend im trubeligen Ex- und Importgeschäft mit. Drei Jahre später zählt die rührige Newcomerin schon

116 Beschäftigte, leitet von 1996 bis 2017 als Geschäftsführerin die Geschicke der Husemann Textil GmbH in Gronau-Epe. Gesundheitliche Gründe führen zum Verkauf des Betriebs.

Von einer ehemaligen Kundin hört sie vor sieben Jahren vom Senior Expert Service (SES) in Bonn und lässt sich überzeugen. Consulting heißt fortan ihr neues Betätigungsfeld. Die Managerin möchte wertvolles Fachwissen, ihren beruflichen Erfahrungsschatz und ihr Können gern weitergeben.

2018 ruft Escapades in Harare (Simbabwe). Vier Wochen. „Ein tolles Team. Wir haben sehr viel bewegen können und einen kompletten Betrieb neu ausgerichtet. Sehr harmonisches Miteinander mit sehr großem Erfolg“, schwärmt die 61-Jährige noch heute von ihrem ersten Einsatz. Der Job gefällt. Es geht weiter. Zwei bis drei Engagements im Jahr – jeweils drei bis vier Wochen.

Im nordindischen Bundesstaat Rajasthan in Dhapai Village folgt an einer Schule für Jungs Hilfe zur Selbsthilfe. Zunächst wird die hässlich-graue Baracke in Rot, Gelb und Blau getaucht. „Alles, was motiviert. Wir haben ein altes schmutziges Gebäude zu einer Wohlfühloase gemacht“, erzählt Husemann mit leuchtenden Augen. Begeistert packen die Jungen bei der Renovierung an. Husemann: „Mit viel Freude und Einsatz haben sie nicht nur geholfen, sondern dabei auch eine Menge gelernt.“

Ein Sponsor stiftet Maschinen. Ungelernte Mädchen und Frauen, zwischen 12 und 25 Jahre alt, finden dort ebenfalls eine sinnstiftende Aufgabe.



Foto © Husemann

An gestifteten Nähmaschinen vermittelt Walburga Husemann jungen Inderinnen die Grundlagen der Textilverarbeitung.



Im nordindischen Dhapai Village schätzen Mädchen und Frauen die Ratschläge und Anregungen von Walburga Husemann.

Foto © Husemann

Sie, die vorher noch nie an einer Maschine gesessen haben, kreieren eine Tasche mit eigenem Logo („Economy of Love“). „Die Mädels waren alle total stolz“, erinnert sich Walburga Husemann. Willkommene Motivation für beide Seiten.

Wie ist es mit den ungewohnten Kulturkreisen? „Indien und Afrika haben sich überhaupt nicht fremd angefühlt. Die Herzlichkeit der Inder hat mich emotional sehr beeindruckt.“ Also eine gute Gelegenheit neue Kontakte und Freundschaften aufzubauen. Was ist mit dem Klima? „Die Hitze kenne ich von meinen vielen Auslandsreisen.“

Man wird bis zur letzten Minute ausgesaugt (Walburga Husemann)

Was sollten Interessierte für ein mögliches Engagement mitbringen? „Keine Angst vor dem jeweiligen Land haben“, antwortet Husemann. Auch vorherige Auslandstouren sind nicht von Nachteil. Durch klare Kommunikation verschafft sich die zupackende Expertin Gehör und Respekt. Apropos Fitness. Zehn Stunden-Tage sind keine Seltenheit. „Man wird bis zur letzten Minute ausgesaugt“, hat die Expertin festgestellt. Von den wertvollen Kenntnissen der Deutschen in Sachen Produktion, Marketing, Qualität oder Administration möchten die lokalen Unternehmen unbedingt profitieren. Gefragt ist Durchsetzungsvermögen. Eine Eigenschaft, die gerade in Männer dominierten Gesellschaften von Vorteil ist. Mit guten Argumenten überzeugt Walburga Husemann heimische

Zweifler schließlich von ihren Konzepten und Empfehlungen. Psychologisches Einfühlungsvermögen krönt am Ende die Bemühungen. Was hat die gelernte Schneiderin, Technikerin und Kauffrau im Groß- und Außenhandel für sich persönlich von ihren Einsätzen mitgenommen? „Man lernt tolle Menschen und viele Kulturen kennen.“ Und: „Ich bin bescheidener geworden.“ Ihren beiden Jungs, längst er-

wachsen, hat sie in Kinder- und Jugendzeiten zu vermitteln versucht, dass es ohne Fleiß keinen Preis gibt.

Ich bin bescheidener geworden

(Walburga Husemann)

Corona hat eine Menge verändert. Auch finanziell. Die Mentorin: „Es wird für Entwicklungshilfe so viel Geld ausgegeben. Warum unterstützt man nicht gezielt mehr den SES? Die Experten sind doch hochqualifizierte Menschen, die wirklich für diese Länder etwas tun können.“

Aufhören und die Hände in den Schoß legen ist für die 61-Jährige keine wirkliche Option: „So lange ich das noch kann, habe ich auch Spaß daran.“ Anfragen aus Armenien (Start up-Betrieb) und Uganda (Kleidung für Bischöfe und Pfarrer anfertigen) liegen für 2025 vor. Ob's was wird?

Die Grafschafterin blickt nämlich ein wenig besorgt auf Hündin „Emmy“. Mit 17 Jahren kränkelt das Tier seit einiger Zeit. Da fährt man ungern weg oder gibt die liebgewonnene Fellnase ab.

Aber: Eine vernünftige Unterkunft („Ich möchte mit keinem Betriebsinhaber in einem Raum schlafen“) und mehr Beinfreiheit auf Langstreckenflügen hält sie bei ihren Reisen auf andere Kontinente für unverzichtbar. Da blitzt es wieder durch, dieses gewisse Selbstbewusstsein von Walburga Husemann.

Text: Wilhelm Schmitte, Fotos: Wilhelm Schmitte / Husemann

Ein Gewinn für Körper und Geist

FRÜHSCHWIMMEN IM LINUS FREIBAD

Das Freibad hat seit dem 12.05.2025 wieder geöffnet. Am letzten Tag der Eisheiligen, der kalten Sophie, stellte ich mich kurz vor 6.30 Uhr bei einer Außentemperatur von 5 Grad in die Reihe der Frühschwimmer vor dem Eingang des Linus Freibades an. Nach und nach trudeln die Schwimmer ein, Jung und Alt. Schnell füllt sich das Bad mit knapp 13 bis 15 Schwimmerinnen und Schwimmer. Das Becken ist auf rund 26 Grad Celsius geheizt und hat 25-Meter-Bahnen, rundherum sind Liegewiesen mit Sonnenliegen und Bäume, die Schatten werfen.

„Ein wenig Überwindung kostet es mich schon, so früh aufzustehen. Aber wenn man erst im Wasser ist, wird man schnell wach und genießt die Frische“, sagt eine Besucherin, „mittlerweile kenne ich viele Frühschwimmer auch beim Namen. Man kommt irgendwann automatisch ins Gespräch.“

Im Wasser treffe ich die Seniorinnen Sigrid B. und Angelika G.. Sie kommen fünfmal in der Woche morgens um 6.30 Uhr und schwimmen gemütlich eine Stunde ihre Bahnen.

Sigrid B. ist 81 Jahre alt und seit über 40 Jahren regelmäßig im Schwimmbad: „Es macht mir immer noch Spaß, ich schwimme eine Stunde meine Bahnen und genieße das Wasser, die frische Luft, aber auch die vielen netten und freundlichen Menschen, die ich hier kennenlerne. Und das Tollste ist: wenn ich dann nach dem Schwimmen Zuhause ankomme, hat meine Mann bereits das Frühstück fertig. Ist das nicht wunderbar?“

Angelika G. ist auch schon seit über 20 Jahren dabei. „Wir sind 10 Frauen, die mehr oder weniger

regelmäßig zum Frühschwimmen kommen. Vor dem Eröffnungsbeginn der Freibadsaison treffen wir uns zum gemeinsamen Frühstück und läuten damit die Saison ein, das Ende der Saison lassen wir auch mit einem gemütlichen Frühstück ausklingen. Während meiner Berufstätigkeit bin ich regelmäßig nach meiner Nachtschicht hier hingefahren. Nach dieser Stunde Schwimmen war ich immer topfit und gut gelaunt.“ Angelika G. zeigt auf den strahlend blauen Himmel: „Und bei diesem Wetter macht es einfach Spaß. Wir kommen so früh hier her, weil es da noch nicht so voll ist. Auch eine Männergruppe gehörte zu unserer Schwimmgruppe. Sie haben sich jedoch entschieden, das regelmäßige Schwimmen aufzugeben und sich dem Radsport zugewandt. Das Frühschwimmen ist bei uns schon Tradition. Auch bei Wind und Wetter lasse ich mich nicht so schnell abschrecken. Man muss schon konsequent sein“, sagt sie mit einem Augenzwinkern und dreht ihre nächste Bahn.

Heutzutage achten Senioren viel mehr auf ihre Gesundheit. Der Wassersport schont die Gelenke und steigert das Wohlbefinden. So fallen Bewegungen leichter, alle Muskeln werden beansprucht, da sie mit dem gesamten Körper im Wasser sind. Allein beim Brustschwimmen werden alle Gliedmaßen genutzt und trainiert.

Frühschwimmen tut auch im Alter gut. Wagen Sie den Sprung ins Wasser. Das Frühschwimmen im Linus findet während der Freibadsaison von montags bis freitags in der Zeit von 06.30 Uhr bis 10.00 Uhr statt.

Text und Foto: Marianne Schlütke-Bührs



Die Frühschwimmer im Linus Freibad genießen nicht nur das nasse Element, sondern auch die Gesellschaft Gleichgesinnter.

Aktiv & Mobil

MYSTERIUM 10.000 SCHRITTE/TAG

Heutzutage ist die 10.000 Schritte Regel pro Tag in aller Munde. Doch wie viel steckt hinter dieser Regel? Dies erfahren Sie im folgenden Artikel.



Foto © pixabay.com

Der Ursprung der 10.000 Schritte-Regel pro Tag findet sich in den 1960er Jahren in Japan. Zu dieser Zeit (1964) wurden die olympischen Spiele in Japan ausgetragen, wodurch Japan im Fitness-Hype war. Der japanische Unternehmer Yamasa produzierte damals den ersten Schrittzähler „Manpo-kei“. Um diesen

zu vermarkten überlegten sich die Verantwortlichen der Marketing-Abteilung folgenden Werbe-Slogan: „Gesundheitsvorsorge mit 10.000 Schritten am Tag“ (frei übersetzt aus dem Japanischen). Aus dieser Werbeaktion entstand eine weltweite Bewegungsempfehlung für einen gesunden Life Style. (https://www.dak.de/dak/gesundheit/bewegung-und-sport/sport/sport-fakten-wissen/10-000-schritte-sollst-du-gehen_14238#)

Damit wäre der Ursprung geklärt, doch was steckt nun an Wahrheit hinter dem Werbe Slogan?

Hierzu hat Saint-Maurice et al. 2020 eine Untersuchung mit fast 5.000 Personen herausgebracht. Es wurde das Aktivitätslevel anhand von den zurückgelegten Schritten pro Tag erforscht. Die Probanden wurden in vier Gruppen eingeteilt. In der ersten Gruppe wurden über 4.000 Schritte pro Tag gemacht, in der zweiten 4.000–8.000, in der dritten 8.000–12.000 und in der vierten Gruppe über 12.000 Schritte pro Tag. Es entstanden zwei Ergebnisse. Beim ersten Ergebnis, wobei der Einfluss anderer Gesundheitsrisiken nicht herausgerechnet wurde, ergab sich eine Risikoreduktion von 90% seitens der aktivsten zur inaktivsten Gruppe. Beim zweiten Ergebnis, wobei der Einfluss anderer Gesundheitsfaktoren herausgerechnet wurde, zeigte sich eine Reduktion der vorzeitigen Sterblichkeit von 65% in der aktivsten zur inaktivsten Gruppe. Zusammenfassend lässt sich festhalten, mit 10.000 Schritten (bzw. 7.500 für Menschen ab 65 Jahren) kann die vorzeitige Sterbewahrscheinlichkeit gesenkt werden. Was für tolle Nachrichten.

Um dem Immunsystem noch einen kleinen Vorteil zu verschaffen, raten wir Ihnen, den Spaziergang in nahegelegenen Wald zu unternehmen. Blutuntersuchungen haben gezeigt, dass das menschliche Immunsystem auf Waldspaziergänge positiv reagiert: 1. Die Anzahl der Anti-Krebs-Proteine steigt; 2. Die Anzahl der natürlichen Killerzellen steigt und letzteres steigert die Anzahl der Neutrophilen im Blut. Dies alles sind Zellen, die unser Immunsystem verbessern. (Qing Li und Tomoyuki Kawada „Effet of forest Environment on Human immune function“). Also besuchen Sie doch gerne beim nächsten Spaziergang den Wald im Wissen, automatisch etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Bei herrlichem Wetter gibt es doch auch nichts Schöneres, als die Naturgeräusche im Wald auf sich wirken zu lassen.

Text: Michelle Bauma, Gemeinschaftspraxis Fastabend und Bartschat-Janßen, Foto: pixabay.com

Sommer

Sieh, wie sie leuchtet,
Wie sie üppig steht,
Die Rose –
Welch satter Duft zu dir hinüberweht!
Doch lose
Nur haftet ihre Pracht –
Streift deine Lust sie,
Hältst du über Nacht
Die welken Blätter in der heißen Hand ...

Sie hatte einst den jungen Mai gekannt
Und muss dem stillen Sommer nun gewähren –
Hörst du das Rauschen
goldener Ähren?
Es geht der Sommer
über's Land ...

Thekla Lingen (1866 – 1931)



Lösungen bis ins kleinste Detail

Lassen Sie sich kreativ beraten und inspirieren!



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

Bärbel Wortmann-Abeln, Firma Wortmann



Wortmann GmbH

Schillerstraße 18 – 49811 Lingen

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

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

WAS WÄRE, WENN IHR HAUS PLÖTZLICH 50.000€ MEHR WERT IST?



Die Immobilienpreise in Lingen und Umgebung sind in den letzten Jahren deutlich gestiegen – viele Eigentümer unterschätzen den aktuellen Marktwert ihres Hauses oder ihrer Wohnung.

Die Nachfrage nach Wohnraum ist hoch – und selbst Details wie Grundriss, Lage oder Zustand können den Wert einer Immobilie spürbar beeinflussen. Viele Eigentümer, die vor einigen Jahren gekauft haben, verfügen heute über ein deutlich größeres Vermögen, als ihnen bewusst ist.

Wenn Sie mit dem Gedanken spielen zu verkaufen, ist jetzt der richtige Zeitpunkt, den tatsächlichen Wert Ihrer Immobilie prüfen zu lassen.

JETZT GUTSCHEIN EINLÖSEN

VEREINBAREN SIE JETZT EIN **GRATIS-ERSTGESPRÄCH INKL. KOSTENFREIER WERTERMITTLUNG** IM WERT VON 495€



MOORHOME
IMMOBILIEN

www.moorhome.de
0591 80097944

Unsere Angebote für Senioren in Lingen

Hausnotruf

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

Fahrdienste

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

Menüservice

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

Ausbildung

- | Erste Hilfe - für Senioren und Enkel

Besuchs- und 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.