

DREHSCHLEIBE



Tag der Lingener Senioren

Nachricht
Seite 4-9

- 2 „Wussten Sie schon, dass...“, Wünsche für das neue Jahr
- 3 Vorwort und Steckbrief Edeltraud Sänger, Flötenkreis beim DRK
- 4–9 Senioren aktuell – Nachbericht Seniorenmesse „Tag der Lingener Senioren“
- 10–11 Senioren aktuell – Wohngeld
- 11 Senioren aktuell – Gemeinsam in Aktion: Projekt „Alt und Jung gemeinsam mit Wirkung“
- 12–14 Veranstaltungen in Lingen
- 15 Unterhaltung – Rätsel und Sonstiges
- 16 Senioren aktiv – Mittagstische in Lingen
- 17 Senioren aktiv – Seniorensport beim MTV
- 18 Senioren aktiv – Knackige Knochen: Seniorengymnastik im Verein Gelingen
- 19 Senioren aktiv – AGIL-Erlebnissporttag
- 20 Senioren aktiv – Klassentreffen ehem. Handelsschüler
- 21 Senioren aktiv – Fit bleiben mit dem DRK-Bewegungsprogramm
- 22 Senioren aktiv – Lingener Ehrenamtskarte
- 23 Senioren aktuell – Kolumne: „Opa Lingen“

In den nächsten Ausgaben werden weitere redaktionelle Beiträge der Lingener Seniorenverbände vorgestellt. Die nächste Ausgabe erscheint im April 2019.

Wir freuen uns auf Ihre Mitarbeit!

IMPRESSUM

Herausgeber/V.i.S.D.P.	Seniorenvertretung der Stadt Lingen (Ems) Ingrid Hermes (1. Vorsitzende) senioren.hermes@web.de
Konzept/Gestaltung/Satz	© MEDIENWERKSTATT GmbH & Co. KG Halle IV, Kaiserstraße 10a, 49809 Lingen (Ems) Thorben Koop
Geschäftsführung Kommunikation	T +49 (0) 591 61075-30 F +49 (0) 591 61075-32 info@medienwerkstatt-lingen.de
Erscheinungsgebiet	Lingen
Erscheinungsdatum	Januar 2019 – 18. Ausgabe
Vertrieb	Kostenlos an verschiedene Auslagestellen
Quellennachweis:	Fotos Titelseite © Richard Heskamp

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

*Wussten
Sie schon,
dass...*

... 1969 – vor 50 Jahren – der freiwillige Zusammenschluss der Gemeinden Darne, Laxten und Brockhausen zur Stadt Lingen erfolgte? So konnten neue Industriegebiete entstehen, wie der Industriepark Lingen-Süd oder Lingen-Nord (Schillerstraße).

... 1979 – vor 40 Jahren – die Tiefgarage unter dem Marktplatz fertiggestellt wurde?

.... denn weniger ist mehr!

WÜNSCHE FÜR DAS NEUE JAHR

WENIGER dafür MEHR	Hass, Mitleid und Egoismus Liebe, Mitgefühl und Verbundenheit
WENIGER dafür MEHR	Gier, Macht und Druck Freiheit, Verständnis und Gleichheit
WENIGER dafür MEHR	Hektik, Reizüberflutung und Stress Ruhe, Natur und Stille
WENIGER dafür MEHR	Missbrauch, Waffen und Gewalt Ehrlichkeit, Respekt und Freundlichkeit
WENIGER dafür MEHR	Manipulation, Blindheit und Stillstand Loslassen, Entwicklung und Persönlichkeit
WENIGER dafür MEHR	Klatsch und Tratsch, Lärm um Nichts Querdenker, Meinungen und Akzeptanz
WENIGER dafür MEHR	Krieg, Sturheit und Streit Einsicht, Frieden und Vergebung
WENIGER dafür MEHR	Missverständnisse, Erwartungen und leere Versprechen Träume, Vertrauen und Hoffnung

Text: Johannes Ripperda



Liebe Leserinnen und Leser,

auch die 18. Ausgabe der „Drehscheibe“ möchte Sie mit interessanten Beiträgen und Berichten durch die ersten Monate des neuen Jahres begleiten.

Bevor ich mich Ihnen mit einigen persönlichen Informationen vorstelle, wünsche ich, dass Sie ein friedliches und erfüllendes Weihnachtsfest erleben dürfen. Möge das neue Jahr Ihnen gute Zeiten, anregende Gespräche und beglückende Begegnungen bringen. Zum ersten Mal wurde ich 2017 in den Vorstand der Seniorenvertretung in der Stadt Lingen gewählt. Sehr bald stellte sich für mich heraus, dass die Arbeit wesentlich umfangreicher und vielfältiger ist, als ich sie mir hatte vorstellen können. Nach den ersten Monaten komme ich zu dem Ergebnis, dass sie mich bereichert und gelegentlich überrascht. Also, gute Erfahrungen, um mich einzubringen.

Edeltraud Säger

STECKBRIEF

– 70 Jahre

– von 2004–2013 Pastorin in der evangelisch-lutherischen Christuskirchengemeinde Bröbern-Biene-Bawinkel

Flötenkreis beim DRK

MUSIKALISCH UM DIE WELT

Jeden Dienstag ertönt das Flötenspiel von Monika Heine und ihrem Flötenkreis in der DRK-Hauptgeschäftsstelle Lingen an der Jahnstraße. Nachmittags treffen sich die Frauen hier, um gemeinsam Stücke einzuüben.

Dass das Flöten hinter verschlossenen Türen sie nicht auslastet, haben sie jedoch schnell gemerkt. Darum besucht der Flötenkreis des Deutschen Roten Kreuzes auch immer wieder verschiedene Einrichtungen, um dort ihre Lieder zum Besten zu geben. Einer der jüngsten Auftritte der zehn Frauen fand Mitte Oktober im Mutter-Teresa-Haus in Lingen statt. Hier musizierten sie für die Bewohner und Bewohnerinnen der Altenpflegeeinrichtung. Der Flötenkreis um Monika Heine belässt es jedoch nicht beim einfachen Flötenspielen: um die unterschiedlichen Lieder herum haben die Frauen eine Geschichte aufgebaut, die die Zuhörer auf eine musikalische Reise um die Welt mitnimmt. Auf einer Weltkarte haben sie die Stationen markiert, die während der etwa 45 Minuten dauern-

Im Prospekt der Seniorenvertretung „Wir für euch“ steht neben anderen Aufgaben: „Die Aktivierung und Selbstbestimmung der älteren Generation zu fördern“ und „die Lebenssituation aller Seniorinnen und Senioren in der Stadt Lingen zu verbessern“. Diesen beiden Aufgaben fühle ich mich besonders verpflichtet. Ich gehe davon aus, dass meine Erfahrungen, die ich im kirchengemeindlichen Dienst und der Seelsorge sammeln durfte, in der Seniorenvertretung einen guten Dienst leisten können. Viel Freude, Unterhaltung und weiterführende Informationen wünsche ich Ihnen bei der Lektüre dieser Ausgabe, dazu ein gutes Jahr 2019.

Edeltraud Säger



Foto © Richard Heskamp

- davor 16 Jahre Klinikseelsorgerin in Osnabrück
- seit 2017 Mitarbeit in der Seniorenvertretung in der Stadt Lingen/Ems
- Mitarbeit im Vorstand der Wabe e.V. in Holthausen-Biene



Auf eine „musikalische Reise um die Welt“ nehmen Monika Heine und ihr Flötenkreis vom DRK ihre Zuhörer mit.

den Vorstellung besucht werden. Zu jedem Stück gibt es eine kurze Geschichte, die die Entstehung des Liedes erläutert. Zudem gibt es Gedichte und am Ende ein gemeinsam gesungenes Lied, bei dem die Hörerschaft freudig einstimmt.

Mit ihren wöchentlichen Übungen in der DRK-Hauptgeschäftsstelle in Lingen haben die Flötistinnen so nicht nur ein Hobby für sich selbst gefunden, sondern tun auch anderen Senioren und Seniorinnen mit ihren abwechslungsreichen Auftritten etwas Gutes. Die wiederum zeigen sich dankbar, was man vor allem daran merkt, dass sie in das Geschehen einsteigen, schunkeln, klatschen und wo es geht mitsingen.

Nachbericht Seniorenmesse im Oktober 2018

TAG DER LINGENER SENIOREN

Unter dem Motto: „Tag der Lingener Senioren: Informieren – Mitmachen – Schauen“ veranstaltete die Seniorenvertretung der Stadt Lingen zu ihrem 30. Jubiläum eine Seniorenmesse.

Ein vielfältiges Programm mit Informationsständen unserer Vereine und Verbände und kommerziellen Ausstellern wurde umrahmt von Vorträgen und einem abwechslungsreichen Bühnenprogramm.



Schon im Eingangsbereich begrüßte uns die Wanderausstellung vom Landkreis Emsland mit positiven Altersbildern von Menschen unserer Region mit dem Titel: „Schön ist es auf der Welt zu sein...“.



Mit dieser positiven Grundstimmung ging es weiter. Der fröhliche und beherzte Gesang vom Kinderchor Kirchblick eröffnete den

offiziellen Teil. Die Schirmherrschaft für unsere Jubiläumsveranstaltung hatte dankenswerterweise Frau Ilka Dirnberger übernommen. Sie ist die Vorsitzende des Landesseniorenrates Niedersachsen e.V. Frau Ingrid Hermes, die Vorsitzende der Seniorenvertretung Lingen (Ems), begrüßte stellvertretend für die zahlreichen Ehrengäste: Herrn Oberbürgermeister Dieter Krone, Frau Dr. Sigrid Kraujut-

tis, Sozialdezernentin des Landkreises Emsland und Herr Theo Weg-



gert, Vorsitzender des Kreisseniorenrates. Sie gab einen kurzen Rückblick über die Arbeit der letzten 30 Jahre und lobte die Bemühungen unserer Vorgängerinnen und Vorgänger. In unglaublicher Fleißarbeit und mit viel Mut wagten sie Neues anzuregen. Bereits in den Anfangsjahren suchten sie den Kontakt zu den Jugendlichen. Nachzulesen in unserer Festzeitschrift „Rückblick – 30 Jahre Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems)“. Viele Themen der Anfangszeit sind auch heute noch aktuell, wie z. B. Mobilität, Sicherheit und Wohnformen im Alter. Dazu passt das Zitat von P. T. de Chardin: „Die Zukunft gehört denen, die der nachfolgenden Generation Grund zur Hoffnung geben“.

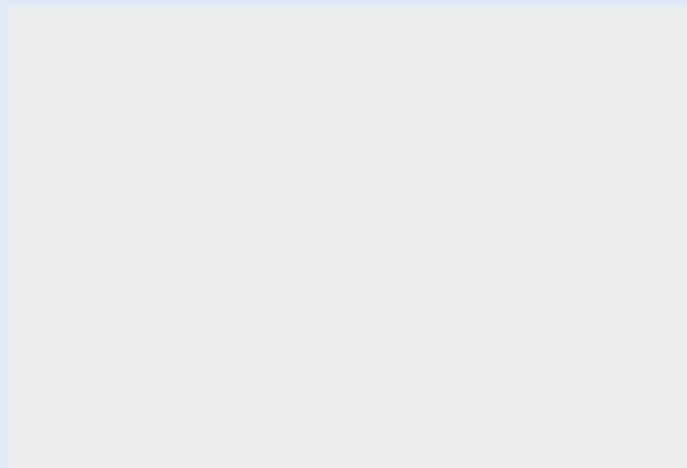
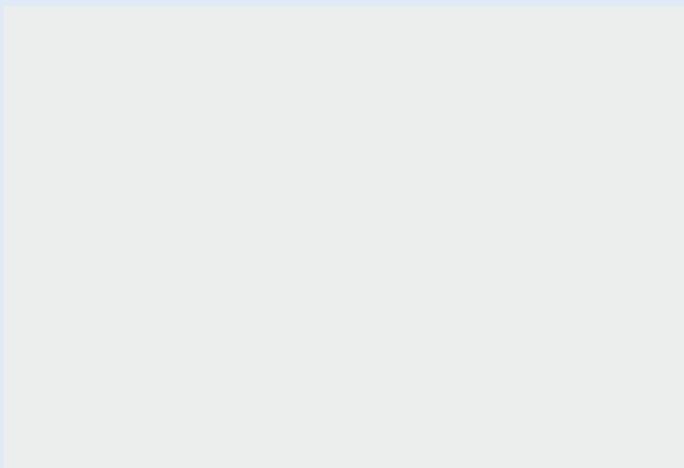
Nun geht der Blick nach vorn. Die Demografie zeigt, dass der Anteil der Älteren in unserer Stadt stetig ansteigt. Statt eines Grußwortes baten wir – Ingrid Hermes und Ursula Ramelow – Frau Ilka Dirnberger und Herrn Dieter Krone auf die Bühne und stellten ihnen Fragen zu dieser Entwicklung



und ihren Vorstellungen. Frau Dirnberger, selbst schon Seniorin, möchte Viele zu aktivem Handeln und Mitmachen auffordern.

Die geschenkten Jahre des längeren Lebens können sinnvoll genutzt werden. Diese Freiheit hatten die Generationen vor uns nicht. Also Neues wagen,

MESSE VERPASST? Wir beraten Sie auch weiterhin gerne vor Ort



mutig zu probieren, was einem liegt und Gemeinschaften suchen. Aus ihrer beruflichen Tätigkeit liegt ihr eine gute, bezahlbare und humane Pflege am Herzen. Hier pochte sie auf bessere Bezahlung und größere Wertschätzung aller in der Pflege Tätigen. Sie bedankte sich für die Einladung und freute sich über die große Beteiligung bereits am ersten Tag. Der Oberbürgermeister beantwortete die Frage zur Demografie mit dem Hinweis, dass die Stadt schon früh diesen Wandel erkannt hat. Als erste Stadt in Niedersachsen beauftragte sie einen hauptamtlichen Seniorenberater, um diese Altersgruppe mehr in den Focus zu stellen. Trotzdem sollte es keine Abschottung geben, denn eine Stadt lebt vom Miteinander aller Generationen. Dieses Miteinander ist heute wichtiger denn je und daher begrüßte er auch unseren Dialog mit dem Kinder- und Jugendparlament. Auch die PC-Kurse mit der Gesamtschule und dem Franziskusgymnasium bieten die Möglichkeit, miteinander zu kommunizieren. Er verwies auch auf die Weiterbildungsangebote unserer Vereine und Verbände, auf den Seniorencampus, die jährliche Vortragsreihe zu aktuellen Themen, auf die Drehscheibe usw. Als Geschenk gab es einen Korb mit Fairtrade Artikeln aus dem Weltladen.



Die Frage nach dem Ruhestand stellt sich vorerst bei ihm noch nicht, doch man kann nicht früh genug daran denken. So gaben wir ihm schon mal einen Tipp, er könnte als Chorleiter dann ja einmal monatlich auf dem Marktplatz offenes Singen (Ru-



delsingen) anbieten. Mit einem verschmitzten Lächeln wies er auf das gemeinsame Singen mit ihm nach der offiziellen Eröffnung hin: „Mal schauen, wie es ankommt.“ Und es kam gut an. Aus voller Kehle und frischer Brust gaben alle ihr Bestes und schmetterten die Lieder mit, ob nun „Dat du mien Lewsten büst“, den „Hamburger Fährmeister“, „Die Gedanken sind frei“ oder der Kanon „Froh zu sein“ und „Bruder Jakob“ sowie andere Lieder.

Besonders begrüßt wurde Frau Brunhilde Többen. 25 Jahre gehörte sie der Seniorenvertretung an, mehrere Jahre als Schriftführerin. Wir bedankten uns herzlich für das Engagement über viele Jahre und wünschten ihr weiterhin alles Gute, vor allem Gesundheit und Wohlergehen. Für das Wohlergehen aller sorgte der Verein Gelingen mit leckeren Kuchen.



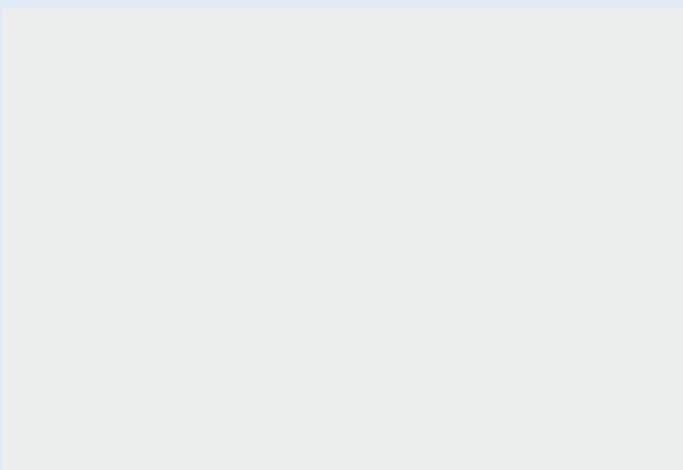
Informieren – Mitmachen – Schauen

Beim anschließenden Rundgang über das Messegelände stellten sich die Vereine und Verbände vor und informierten über ihre Aktivitäten.

Fortsetzung auf Seite 6

in unseren Geschäftsräumen. Sprechen Sie uns an!

– Anzeigen –





Der SoVD – Sozialverband Deutschland: Hilfe und persönliche Betreuung, gesellige Veranstaltungen

Die Lingener Tafel: „Lebensmittel retten. Menschen helfen.“



Malteser: Hausnotruf, Essen auf Rädern, Fahrdienste, mobiler Einkaufswagen, Besuchsdienste

SKM und SKF – Gemeinschaftsstand: Schutz bieten, Kraft geben, Mensch sein



Der Sozialverband VdK: Kompetente Sozialberatung für jedermann



Freiwilligenzentrum: Informationen über die vielfältigen Möglichkeiten

DRK Emsland e.V.: Sozialstation, Tagespflege, Essen auf Rädern, Hausnotruf, Erste Hilfe, Gesundheitsprogramme



Helga Krupplik, Mitglied im BVGT: Ganzheitliches Gedächtnistraining für Senioren



Erinnerung

*Willst du immer weiterschweifen?
Sieh, das Gute liegt so nah.
Lerne nur das Glück ergreifen,
denn das Glück ist immer da.*

(Johann Wolfgang von Goethe, 1749–1832)



Integrative Medizin Emsland e.V.: Beratung zur Naturheilkunde

Kneipp Bund: Die 5 Elemente – Im Einklang mit Körper, Geist und Seele



Polizeiliche Kriminalitätsprävention: Kriminalitätsformen, Sicherheit im Straßenverkehr

Verkehrswacht: Die Sicherheit aller Verkehrsteilnehmer





BVN Blinden- und Sehbehindertenverband Niedersachsen e.V.: Informationen, Hilfsmittel

Prostata SHG Lingen (Ems): Informationen



Senioren- und Pflegestützpunkt im Landkreis Emsland: Vernetzte Beratung und Hilfe aus einer Hand

Seniorenberater der Stadt: Vorstellung und Informationen

Gelingen e.V., Gemeinsam für Lingen und Umgebung



Weltladen – wir sind eine Fairtrade Stadt: Informationen zum Thema Fairtrade und zu den Aktivitäten

Gesamtschule Emsland – Vorstellung des Projektes: „Schüler schulen Senioren“



Schülerfirma des Franziskusgymnasiums Franz-IT: „Senioren und neue Medien“

Natürlich fehlten auch kommerzielle Anbieter nicht, die seniorenrelevante Produkte anbieten, wie die Darmer



Apotheke, Hörgeräte Krüssel, Schuhe Wegmann, Schuhe Albers, Firma Wortmann, Kursana Domizil, Meyering-Reisen, Adam Immobilien und Aider. Daneben gab es zahlreiche Vorträge: Umgang mit Medikamenten: Verblisterung – Darmer Apotheke

Vorstellung med. Kosmetik „La mer“ Kosmetik – Darmer Apotheke



Schmerzfrei bewegen – integrative Medizin bei Arthrose – Frau Christina Bülow-Sartori

Fahrer-Assistenz-Systeme – Verkehrswacht Lingen, Herr Franz Kleene Lange und sicher zu Hause – Malteser Hilfsdienst, Herr Norbert Hoffschroer Nach der Pflicht die Kür – Herr Günter Oberthür, Altenpastoral in Lingen Und natürlich Bühne frei für die unterschiedlichen Darbietungen... Es wurde gesungen, geturnt, getanzt und gespielt. Jung und Alt zeigten ihr Können und begeisterten die Zuschauerinnen und Zuschauer.



Herr Reinhard Falkus sorgte an beiden Tagen für Bewegung und konnte viele zum Mitmachen animieren.



Mit seinem ganzheitlichen Angebot – Sport und Konzentration – bietet er auch wöchentliche Angebote bei „Gelingen“ an.

Die Seniorengymnastik-Gruppe vom „INJOY“ führte vor, wie mit Stöcken alle Körperpartien in Schwung gebracht werden können. Man konnte sehen, wie viel Freude Bewegung in einer Gemeinschaft machen kann.



(Foto: Walter Ahlrichs)

Tanzen macht Spaß und erfordert ebenfalls den ganzen Menschen. Das zeigte sehr professionell



die Tanzgalerie Lorenz, die schon bei vielen Meisterschaften herausragende Leistungen vorweisen kann.



Der Heimatverein Darne bietet Programme und Möglichkeiten für alle Altersgruppen: Ein Ausschnitt davon zeigten sie nun auf der Bühne:



Tanzende Kinder und tanzende Ältere, Sketche in Plattdeutsch usw.



Die Heimatmusikanten durften nicht fehlen. Mit ihren plattdeutschen Liedern beendeten sie unsere Veranstaltung und luden noch einmal alle zum Mitsingen ein.

Alles in allem – ein gelungener „Tag der Lingener Senioren“.

Ein herzliches Dankeschön gilt allen, die in irgendeiner Form an der Gestaltung beteiligt waren. Und auch an unsere Kooperationspartner, die Stadt Lingen, die Stadtwerke Lingen und die Sparkasse Emsland: ohne die finanzielle Unterstützung hätten wir es rein ehrenamtlich nicht leisten können.

Nur wenn alle sich verantwortlich für die Menschen unserer Stadt fühlen, bleiben wir eine lebens- und liebenswerte Stadt.

Zum Schluss die Anmerkung einer Besucherin: „Ich nehme viel Positives mit, das beim Vortrag von Herrn G. Oberthür noch unterstrichen wurde: »Lass dich nicht hängen, lass dich nicht nur negativ beeinflussen, sei dir deiner eigenen Stärken bewusst und gehe auf andere zu. Wer wartet, dass jemand kommt, wartet oft vergebens.«“

Also, liebe Leserinnen und Leser, machen Sie sich auf und suchen sich aus dem großen Repertoire der Lingener Vereine, Verbände, Gruppierungen, Organisationen sowie aus den vielen freien Angeboten etwas aus, schnuppern Sie rein und probieren und wagen Sie neue Wege.

Viel Spaß und Freude dabei wünscht Ihnen der gesamte Vorstand der Seniorenvertretung.

Text: Ursula Ramelow, Bilder: Richard Heskamp

Überlistet

*Wenn Blätter von den Bäumen stürzen,
die Tage täglich sich verkürzen,
wenn Amsel, Drossel, Fink und Meisen
die Koffer packen und verreisen,
wenn all die Maden, Motten, Mücken,
die wir versäumten zu zerdrücken,
von selber sterben – so glaubt mir:
es steht der Winter vor der Tür!*

Ich lass ihn stehn!

Ich spiel ihm einen Possen!

*Ich hab die Tür verriegelt
und gut abgeschlossen!*

Er kann nicht rein!

Ich hab ihn angeschmiert!

*Nun steht der Winter vor der Tür –
und friert!*

(Heinz Erhardt)



Fotos © pixabay.com

– Anzeige –

Für Seniorinnen und Senioren in Lingen

WOHNGELD

Die Mieten steigen seit einiger Zeit kräftig an, wohl auch der Knappheit des Wohnraums geschuldet. Gerade im Alter braucht der Mensch mehr denn je zuvor einen angemessenen Wohnraum um den verschiedenen altersbedingten Einschränkungen Rechnung zu tragen. Für die Bewegungseinschränkung z. B. eine barrierearme oder -freie Wohnung, die wegen ihrer besonderen Ausstattung häufig etwas teurer ist. Lebt eine ältere Person in einer Pflegeeinrichtung, kommen weitere Kosten hinzu. Das Wohngeld ist daher für einige Senior*innen ein interessantes Thema. Die staatliche Leistung soll dabei durchaus auch besondere Hemmnisse ausgleichen.

Ein guter Grund, warum Rentner einen Wohngeldantrag stellen können, ist z. B., wenn der ältere Mensch auch mit seinem Einkommen knapp über der Höchstgrenze für die Grundsicherung im Alter liegt. Andererseits habe ich keinen Anspruch auf Wohngeld, wenn ich bereits durch staatliche Transferleistungen, wie zum Beispiel eine Grundsicherung des Alters, Leistungen beziehe. Wohngeld ist ein Mietzuschuss zur Sicherung Ihrer Mietzahlung oder eine Unterstützungsleistung zur Sicherung der Kosten des selbstgenutzten Wohneigentums, den Lastenausgleich, der gesetzlich im Sozialgesetzbuch und dort genauer im Wohngeldgesetz geregelt ist. Das Wohngeld gibt es ausschließlich auf Antrag und mit genau definierten Einkommensgrenzen. Es soll die finanzielle Absicherung leisten, die jedem Bürger ein angemessenes Wohnen ermöglicht. Die Bewilligung erfolgt immer für den Zeitraum von 12 Monaten. Dies unter der Berücksichtigung aller Einkommen, die in einem Haushalt erwirtschaftet werden. Es wird berechnet aufgrund der Höhe der monatlichen Belastungen für das Wohnen – also Miethöhe oder Aufwendungen, die für das selbstgenutzte Wohneigentum anfallen. Außerdem fließt in die Höhe der Berechnungen die Anzahl der Familienmitglieder und das errechnete Familieneinkommen mit ein. Nur Mieter (Mietzuschuss) und Eigentümer (Lastenzuschuss) von privaten Wohnräu-

men können Wohngeld beantragen. Wohngeld kann beantragt werden, wenn das eigene Einkommen zur Sicherung der Mietkosten nicht ausreicht. Es muss ein gewisses Mindesteinkommen vorhanden sein, da das Wohngeld generell nur einen Zuschuss darstellt. Als Mindesteinkommen gilt 80% des Regelsatzes und des gegebenenfalls anfallenden Mehrbedarfs zuzüglich der Warmmiete (also inklusive der Heizkosten).

Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein?

Aus welcher Einkommensart Sie Ihren Lebensunterhalt bestreiten, ist für den Wohngeldbezug unerheblich. Folgende Einnahmen bleiben bei der Berechnung des Wohngeldanspruchs **unberücksichtigt**: z. B. **Pflegegeld**, das für Sie oder ein Haushaltsmitglied wird, Zuwendungen, die Sie erhalten, um davon eine Pflegekraft zu bezahlen (bis zu 4.800 Euro im Jahr), steuerfreie Aufwandsentschädigungen für ehrenamtliche Tätigkeiten (bis zu 2.400 Euro im Jahr), steuerfreie Einnahmen aus einer Pflegerenten-Zusatzversicherung, **Blindengeld und Blindenhilfe, Zuschüsse zum Krankenversicherungsbeitrag**.

Durch bestimmte Faktoren verringert sich das Bruttoeinkommen, dass Sie für Ihren Antrag zu Papier bringen, z. B.: um 10%, wenn Sie Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung entrichten (z. B. durch Abzug von der Rente, aber auch freiwillige oder private Versicherungen, die demselben Zweck dienen); um 10%, wenn Sie Beiträge zur Rentenversicherung entrichten (das gilt nur, wenn Sie noch keine Altersrente beziehen); um Zahlungen, die Sie an Kinder, Enkel oder Eltern außerhalb Ihres Haushalts leisten (hier wird nicht geprüft, ob Sie zur Zahlung verpflichtet sind); **um 1.500 Euro jährlich, wenn Sie schwerbehindert sind**; bei häuslicher, teilstationärer oder Kurzzeitpflege: **Pflegegrad 2 bis 5**; oder Pflegegrad 1 und Grad der Behinderung mindestens 50%; bei vollstationärer Pflege: Grad der Behinderung 100 % oder Pflegegrad 4 oder 5.

Genauso wie die Untergrenze des Einkommens gibt es natürlich auch eine Einkommensobergrenze, bis zu dem Wohngeld beantragt werden kann. Die richtet sich nach der jeweiligen Mietstufe (I–VI), die wiederum abhängig vom Wohnort ist. Für die Stadt Lingen gilt die Mietstufe I, diese wird vom Bundesministerium festgelegt.

Im Gegensatz zu anderen Sozialleistungen gibt es eine Vermögensfreigrenze beim Wohngeld von verwertbarem Vermögen in Höhe bis zu 60.000 Euro für die erste Person und 30.000 Euro für jede weitere Person. Als Vermögen zählen z. B. Bargeld, Sparguthaben, Schmuck, bebaute (nicht selbst bewohnte) und unbebaute Grundstücke oder sonstige Rechte, wie etwa Wohnungseigentum oder Nießbrauch.

– Anzeige –

Nicht zum Vermögen zählen ein selbst genutztes Eigenheim oder eine Eigentumswohnung, staatlich geförderte Altersvorsorge, Ansprüche aus einer Sterbegeldversicherung oder für Bestattungskosten zweckgebundene Mittel bis 3.579 Euro, ein angemessenes Kraftfahrzeug usw.

Häufig entsteht vor einer Beantragung die Frage: „Wird dem Amt meine Wohnung nicht zu groß oder zu teuer erscheinen und muss ich dann umziehen?“ Diese Frage kann deutlich verneint werden, die Wohngeldstelle wird Sie nicht auffordern, Ihre Wohnung zu verlassen, wenn diese zu groß ist oder umzuziehen. Im Wohngeld findet eine Förderung nur bis zu den gesetzlichen Grenzen statt. Der Teil der Miete, der diese Grenzen übersteigt, wird nicht berücksichtigt.

Aus dem niedersächsischen Sozialministerium ist zu vernehmen, dass wohl nur wenige Anträge erfolgreich gestellt werden und die Mittel, die zur Verfügung stehen, nicht abgerufen werden. Womit dies zu

tun hat, kann nur vermutet werden. Ein Grund kann in der fehlenden Kenntnis liegen.

Um die Informationen zu erhalten, so kann ich aus eigener Erfahrung berichten, sind umfangreiche Recherchen nötig. Eine Fortbildung durch die Landes seniorenvertretung war dabei hilfreich. Das auszufüllende Formular ist schwer verständlich und sehr umfangreich. Durch fehlende Informationen und eine nicht immer einheitliche Behandlung, wie auch in Internetforen zu erfahren war, kommt es zu fehlerhaften Entscheidungen.

Der Verein Gelingen e.V. bietet am **Donnerstag, den 07. Februar 2019, um 15:00 Uhr** eine Infoveranstaltung zu dem Thema an. An den folgenden Donnerstagnachmittagen im Februar kann auf Wunsch ein persönlicher Termin vereinbart werden, an dem bei der individuellen Antragstellung Hilfe geleistet werden kann. Ansprechpartner sind Ingrid Hermes und Dr. Gunther Bensch vom Verein Gelingen e.V.

Text: Ingrid Hermes

Seniorenvertretung stellt Projekt „Alt und Jung gemeinsam mit Wirkung“ im Kreishaus Meppen vor GEMEINSAM IN AKTION

Der Landkreis Emsland lud am 04. September 2018 die teilnehmenden Bildungseinrichtungen, Verbände, Vereine, Kirchengemeinden und Kommunen zur Abschlussveranstaltung zum „Monat des Generationendialogs“ in das Kreishaus ein. Annähernd 20 Organisationen beteiligten sich im Mai und Juni an den Veranstaltungen dazu.

Verschiedene Aktionen waren initiiert worden und schufen eine Basis für das Miteinander der Generationen. Dabei ging es um das Verbindende und den gegenseitigen Respekt der Generationen voreinander. „Es ist uns gelungen, eine Vielzahl von Begegnungen, Gesprächen und gemeinsamen Aktionen der aufbrechenden jungen Generation mit denjenigen, die das Emsland mit ihrer Arbeit und ihrem Leben geprägt haben, anzuregen“, sagt Landrat Reinhard Winter. Die Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems) präsentierte ihre Aktion „Alt und Jung gemeinsam mit Wirkung“, eine Kooperation mit dem Kinder- und Jugendparlament der Stadt Lingen (Ems). Die Vertreter der Seniorenvertretung Johannes Thelen, Meta Scharf und Johannes Ripperda berichteten von dem ersten Treffen mit dem Kinder- und Jugendparlament. Sie berichteten von gemeinsamen Projekten, die man angehen will. Behinderten- und senioren-gerechte Bedingungen beim Einkaufen sowie Behördengänge, Verkehrsbedingungen für Jung und Alt verbessern, das Beleuchtungssystem in der Stadt und den Ortsteilen ausbauen für eine bessere Sicherheit.

Beide Gremien bedauerten es, bei der Planung des Bahnhofs nicht eingebunden zu sein. Dieses



Die Mitglieder des Kinder- und Jugendparlaments mit dem Vorstand der Seniorenvertretung bei ihrem ersten Treffen.

müsse nun nachgeholt werden. Gleichzeitig wolle man durch ein gemeinsames Gespräch mit der Stadt die Einbindung der Gremien bei den Vorhaben der Verwaltung bezüglich ihrer Klientel ansprechen. Vor dem Hintergrund der demografischen Herausforderungen gilt es verschiedenste Aspekte des Zusammenrückens der Generationen zu diskutieren sowie gemeinsam in Aktion zu bleiben. Um eine Nachhaltigkeit des Dialogs und der damit verbundenen generationen-verknüpfenden Partizipation sicher zu stellen, wurde ein regelmäßiger Turnus für Gespräche festgelegt, erläuterten sie dem Publikum. Aus Lingen stellten sich weitere zwei Gruppierungen mit ihren Aktionen vor. Kochen unter dem Motto „Alte Hasen und junges Gemüse“ präsentierte der Seniorentreff GeLingen. Die Heidekampstrasse stellte ihre Gründung einer Nachbarschaftsinitiative zur gegenseitigen und generationsübergreifenden Unterstützung im Stadtteil vor.

„Insgesamt eine tolle Veranstaltung, die gerne wiederholt werden kann“, lautete der einhellige Tenor zum Generationendialog.

Text: Johannes Ripperda, Foto: Seniorenvertretung Lingen

JANUAR 2019

Tour de Farce

| TW

Donnerstag, 24. Januar 2019, 20:00 Uhr

Caroline Kiesewetter und Tim Grobe ziehen in dieser musikalischen Komödie alle Register ihres darstellerischen Könnens (*Hamburger Abendblatt*).

Sechs Frauen-Figuren und vier Männer-Figuren, gespielt von zwei Schauspielern



(Caroline Kiesewetter und Tim Grobe), durchleben in einem Hotelzimmer alle Höhen und Tiefen des Lebens. Der perfekte Mix für eine völlig verrückte Komödie.

Der Autor Herb und seine Gattin Rebecca checken im Hotelzimmer einer namenlosen amerikanischen Kleinstadt ein. Sie befinden sich auf Promotiontour für sein Buch „Ehe währt für immer“, nur dass über die 10jährige Arbeit an dem Bestseller seine eigene Beziehung den Bach runtergegangen ist, darf die Öffentlichkeit natürlich nicht wissen. Seine Frau, die cholerische Rebecca, wahrt den schönen Schein lediglich aus Tantieme-Gründen. Das ahnt die sensationslüsterne Boulevardreporterin Pam Blair und postiert sich, zusammen mit ihrem schwedischen Kameramann im Wandschrank, um die Lebenslüge des Autors zu enthüllen. Als dann kurz darauf noch der korrupte Senator Grant Ryan, Rebeccas Jugendliebe, die Nachbarsuite bezieht, um sich mit seiner Geliebten zu treffen, scheint das Chaos perfekt... Aber wir befinden uns erst am Anfang einer aberwitzigen Tour de Farce, die ihr Tempo zusehends steigert und die Verwicklungsspirale und rasanten Rollenwechsel in ungeahnte Höhen schraubt.

28.01. **Übungsabend** 18:45 Uhr | Skatclub „Herz Bube“

FEBRUAR 2019

04.02. **Smovey Indoor/Outdoor 65+** 18:15 Uhr | VHS Bewegung, Kurs-Nr. 96690, 7 Termine
Gymnastik für Männer 19:00 Uhr | VHS Bewegung, Kurs-Nr. 96290, 10 Termine

05.02. **Älter werden – fit bleiben** 08:45 Uhr | VHS Bewegung, Kurs-Nr. 96260, 14 Termine

Atemgymnastik – In der Salzgrotte Mehringer Heide, Bewegung, Kurs-Nr. 95370, 6 Termine

Tuesday English for the over 50's (B1), Englisch, Kurs-Nr. 72200, 14 Termine

05.02. **Muskel- und Gelenktraining** 17:00 Uhr | VHS Bewegung, Kurs-Nr. 96250, 17 Termine

Älter werden – fit bleiben 17:30 Uhr | VHS Bewegung, Kurs-Nr. 96270, 16 Termine

Gymnastik für Männer 20:00 Uhr | VHS Bewegung, Kurs-Nr. 96300, 10 Termine

06.02. **Fitness für Senioren** 09:00 Uhr | VHS Bewegung, Kurs-Nr. 96350, 15 Termine

English – reading, listening, talking (C1)– 50+, Englisch, Kurs-Nr. 72270, 14 Termine

Englisch für Profis I (C1)– 50+, 10:00 Uhr | VHS Englisch, Kurs-Nr. 72290, 14 Termine

Spanisch mit Muße (A1) – Für Urlaub und Freizeit – 60+, Kurs-Nr. 76010, 14 Termine

07.02. **Englisch – Lektüre und Konversation (B2+)– 50+**, Englisch, Kurs-Nr. 72260, 14 Termine

08.02. **Stuhl-Yoga – Yoga 55plus** 09:00 Uhr | VHS Bewegung, Kurs-Nr. 95570, 8 Termine

11.02. **Übungsabend** 18:45 Uhr | Skatclub „Herz Bube“

12.02. **Computereinstieg 60plus** 16:00 Uhr | VHS EDV, Kurs-Nr. 54150, 5 Termine

12.02. **Preis-Doppelkopfturnier** 19:00 Uhr für Jedermann im Gasthof Klaas-Schaper, Infos unter Tel. 0591 9778615

14.02. **Seniorenkino** 13:30 Uhr | GELingen e. V. *Der Titel wird in der örtl. Presse bekannt gegeben!*

14.02. **„Was liest man in Lingen?“** 15:00 Uhr | Halle IV **Hintergründe der Entstehung von Nachrichten und mehr**, Informationsveranstaltung mit Thomas Pertz, Lingener Tagespost in der Halle IV

14.02. **Letztes Grünkohl-essen in diesem Jahr**, umfangreiches Buffet

19.02. **Fahrt in den ALLWETTERZOO** | GELingen e. V. **Münster**

21.02. **Plattdeutsch (A1/A2)** 18:30 Uhr | VHS Kurs-Nr. 78830, 10 Termine

25.02. **Übungsabend** 18:45 Uhr | Skatclub „Herz Bube“

27.02. **Walk & Talk English (A2) – 65+** 10:00 Uhr | VHS Englisch, Kurs-Nr. 72110, 14 Termine

MÄRZ 2019

04.03. **Karneval bei Gelingen** 14:00 Uhr | GELingen e. V. mit Unterhaltung und Live Musik

11.03. **Übungsabend** 18:45 Uhr | Skatclub „Herz Bube“

12.03. **Preis-Doppelkopfturnier** 19:00 Uhr für Jedermann im Gasthof Klaas-Schaper, Infos unter Tel. 0591 9778615

13.03. **Fahrt zur CREATIVA nach Dortmund** – Europas größte Messe für kreatives Gestalten | GELingen e. V.

14.03. **Seniorenkino** 13:30 Uhr | GELingen e. V.
Der Titel wird in der örtl. Presse bekannt gegeben!

**Neue Philharmonie Westfalen:
„Zwischen Böhmen und Mähren“** | TW

Donnerstag, 14.03.2019, 20:00 Uhr

Das Sinfonieorchester im Theater an der Wilhelmshöhe

„Wir Tschechen sind ein singendes Volk“, sagte Bedřich Smetana. Gemessen an seiner Einwohnerzahl hat die Region zwischen Böhmen und Mähren überproportional viele große Komponisten hervorgebracht. Im nationalen Selbstfindungsprozess der Tschechen spielte die Musik eine wichtige Rolle. Aus der Oper „Libussa“ wird die Overtüre gespielt. Der zweite im Bunde ist Antonín Dvořák, der die bezaubernde Volksmusik seines Landes veredelte. Der dritte tschechische Komponist dieses Abends ist Josef Suk. Das Orchester präsentiert sein Scherzo fantastique (op. 25). Der Schweizer Roman Brogli-Sacher, Chefdirigent des chinesischen Jiangsu Symphony Orchestra Nanjing, leitet das Konzert als Gast am Pult.



Bild © Pedro Malinowski

25.03. **Übungsabend** 18:45 Uhr | Skatclub „Herz Bube

APRIL 2019

01.04. **Übungsabend** 18:45 Uhr | Skatclub „Herz Bube“

02.04. **Preis-Doppelkopfturnier** 19:00 Uhr
für Jedermann im Gasthof Klaas-Schaper, Infos unter Tel. 0591 9778615

11.04. **Seniorenkino** 13:30 Uhr | GELingen e. V.
Der Titel wird in der örtl. Presse bekannt gegeben!

20.04. **Ei, Ei, Ei – großer Osterbrunch** 09:00 Uhr | GELingen e. V.

25.04. **Park der Gärten – Bad Zwischenahn** | GELingen e. V.

Regelmäßige Termine

adfc | Ortsgruppe Lingen

Radlertreff im Kolpinghaus Lingen, Burgstraße 25: Klönabend – jeden 1. Mittwoch im Monat ab 20:00 Uhr; verkehrspolitischer Dialog – jeden 3. Mittwoch im Monat um 20:00 Uhr

März–April: Samstagstouren – jeden Samstag um 14:00 Uhr Radtour in mittlerem Tempo in die nähere Umgebung, Treffpunkt: Bahnhof Lingen

März–Oktober: Jeden zweiten Sonntag im Monat um 14:00 Uhr gemütliche Nachmittagsfahrten für Jedermann; jeden Montag um 14:00 Uhr gemütliche Radtour – jew. Treffpunkt: Bahnhof Lingen

Aphasie Regional-Selbsthilfegruppe Lingen e. V.

Treffen: jeden Freitag im Monat um 15:00 Uhr in den Jugendräumen der Johanneskirche Lingen

AWO

Seniorenclub: jeden Mittwoch um 13:00 bis 16:00 Uhr im Falkenheim, Ludwigstr. 42, Lingen

Kostenlose Beratung im Sozialrecht: Jeden 2. Dienstag im Monat um 14:30 Uhr in den Räumen der Lingener Tafel, Langschmidtsweg 17a

Christ König Darne

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

Rosenkranzgebet: Jeden Montag 15:30 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: Jeden Mittwoch 12:00 Uhr im „Haus der Vereine“, Goethestraße 22, 49811 Lingen-Damaschke. Anmeldung montags von 08:00–10:30 Uhr unter Tel. 0172 2809433

Don Bosco Damaschke

Senioren-gottesdienst: jeden 2. Donnerstag im Monat um 15:00 Uhr mit anssl. Kaffee und Unterhaltung

Gymnastikgruppe: Jeden 1. und 3. Montag von 15:00 bis 16:00 Uhr im Don Bosco Haus

DRK-Kreisverband Emsland e. V.

Freizeitgestaltung: Jeden Montag 15:00 Uhr im DRK-Heim – Gemütliches Beisammensein

Bewegungsprogramme – Training für Körper, Geist und Seele: Jeden Montag 09:00 Uhr und 09:45 Uhr – Wassergymnastik im Linus-Bad; jeden Mittwoch 09:30 Uhr – Tanzen in der Turnhalle Lengericher Str., Lingen-Laxten; jeden Dienstag 14:45 Uhr und 15:45 Uhr – Gymnastik, Bodengymnastik in der Turnhalle Bäumeerstraße; jeden Mittwoch 09:00 Uhr, 10:15 Uhr sowie 11:00 Uhr – Sitzgymnastik im DRK-Heim; jeden Donnerstag 14:30 Uhr – Sitzgymnastik, St. Josef Kirchengemeinde, Lingen-Laxten

DRK-Kleiderladen „Stoffwechsel“, Clara-Eylert-Straße 6, 49809 Lingen: Jeden Montag 14:00–18:00 Uhr, jeden Mittwoch und Freitag 10:00–14:00 Uhr

DRK-Kleiderladen „Stoffwechsel“, Clara-Eylert-Straße 6, 49809 Lingen: Jeden Montag 14:00–18:00 Uhr, jeden Mittwoch und Freitag 10:00–14:00 Uhr

GELingen e. V.

Bürozeiten: täglich 10:00–12:00 Uhr

Offener Treff: 09:00 Uhr

Offener Treff mit Programm (wöchentlich): montags 12:30 Uhr – Englisch für Fortgeschrittene, 13:45 Uhr Englisch für Anfänger; dienstags, mittwochs und donnerstags ab 11:30 Uhr – Mittagstisch; dienstags 14:30 Uhr – Kreative Runde, 16:30 Uhr – „Knackige Knochen“ (Sturzprävention); mittwochs 14:30 Uhr – „Kartenkloppen“; donnerstags 10:00 Uhr – Gedächtnistraining; freitags 15:00 Uhr – PC-Sprechstunde und Internet-Café; samstags 09:00 Uhr – Frühstücks-Buffer

Veranstaltungen im Monat: Jeden 2. und 4. Samstag 15:00 Uhr – Bingo für alle; jeden 3. Sonntag 14:30 Uhr – GE-QUIZZT – Bei Gelingen wird gerätselt und geraten;

VERANSTALTUNGEN IN LINGEN

Heimatverein Darne

Seniorentanz „Sachte an“: Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat im Saal des Pfarrheims

Integrative Medizin Emsland e. V.

Kostenlose Gesundheitsberatung an jedem Mittwoch von 15:00–17:00 Uhr (Termine nach telefonischer Vereinbarung 0157 39018857) im Mehrgenerationenhaus, Mülhendorferstraße 6

Kneipp Verein Lingen e. V.

Frauengymnastikgruppe 50 plus: Jeden Donnerstag 19:00–20:00 Uhr in der Sporthalle Georgianum

Lingener Briefmarkensammler e. V.

Briefmarkentausch: Jeden 2. Sonntagvormittag im Monat 10:00–12:00 Uhr im Saal „Klaas-Schaper“ (außer März + September)

Lingener Hospiz e. V.

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

Pinke Panther e. V. – Offener Seniorentreff

Öffnungszeiten: dienstags von 14:30 bis 17:00 Uhr, mittwochs von 09:30 bis 18:00 Uhr, samstags von 09:30 bis 18:00 Uhr in den Räumen in der Großen Str. 20 in Lingen

Gedächtnistraining: dienstags ab 14:30 bis 15:30 Uhr

Offener Seniorentreff: dienstags von 15:30 bis 17:00 Uhr

Mittagstisch: mittwochs und samstags ab 12:00 Uhr mit anschließendem **Spielesachmittag** mit Kaffee und Kuchen

Fahrt ins Blaue: Jeden 3. Donnerstag im Monat mit Kaffee und Kuchen (außer Januar und Februar), Auskunft zu den Öffnungszeiten oder unter Tel. 0591 12079470

Skatclub „Herz Bube“

Übungsabende bei Klaas-Schaper: Gastspieler herzlich willkommen

St. Alexander Schepsdorf

Seniengruppe: Jeden 3. Mittwoch um 15:00 Uhr

St. Bonifatius Lingen

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

St. Gertrudis Bramsche

Mittagstisch: jeden 1. Dienstag im Monat um 12:00 Uhr im Pfarrheim

Seniengruppe: Treffen s. Programmheft oder auf Anfrage

Herz-Jesu-Freitage: jeden 1. Freitag im Monat Begegnung beim Frühstück mit geistlicher Begleitung

Förderkreis Wohnpark Gauerbach e. V.

Mittagstisch für Junioren & Senioren: Jeden Dienstag 12:00 Uhr im Bürgerzentrum Gauerbach, Jägerplatz 9, 49811 Lingen. Anmeldung freitags von 09:00–11:30 Uhr unter Tel. 0151 2600 1535

St. Marien Brögbern

Gymnastikgruppe: Jeden 2. und 4. Dienstag von 15:00 bis 16:00 Uhr im Pfarrheim

Zukunftsbüro WABE Holthausen-Biene

Mittagstisch für Senioren: Von montags bis donnerstags ab 12:00 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus Biene, Am

Gemeinschaftshaus 1, 49808 Lingen. Anmeldung montags von 09:00–10:00 Uhr unter 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

Aphasie Regional-Selbsthilfegruppe Lingen e. V. | Ansprechpartner: Gerda Siebert | Tel. 05907 659

AWO | im Falkenheim | Ludwigstr. 42 | Tel. 05907 370

Christ König Darne | Kath. Pfarrgemeinde | Tel. 0591 51465

DRK-Kreisverband Emsland e. V. | Jahnstr. 2–4 | Tel. 0591 800033-10

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

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

HV Darne | Heimatverein | Tel. 0591 47688

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

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

KF | Kulturforum St. Michael | Langschmidtsweg 66a | Tel. 0591 9140-111

Kneipp Verein Lingen e. V. | Pölkerskamp 20 | Vorsitzende: Christiane Mensing | Tel. 0591 1420094 o. 0591 67908

Lingener Briefmarkensammler e. V. | Vereinslokal „Klaas-Schaper“ | Frerener Str. 37 | Tel. 0591 53555 | www.lingener-briefmarkensammler.de

Lingener Hospiz e. V. | Universitätsplatz 1 | Tel. 0591 831647 | Mobil: 0160 6864303 | www.lingener-hospiz.de

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

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

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

Pinke Panther e. V. | Große Straße 20 | Tel. 0591 12079470

PH | Professorenhaus | Universitätsplatz 5–6 | Tel. 0591 91663-0

Seniencampus | Kaiserstraße 10c | Anmeldungen bei Erwin Heinen, Seniorenberater der Stadt Lingen (Ems) | Tel. 0591 9144-520

Seniorenkino | Filmpalast Cine-World | Willy-Brandt-Ring 40 | Tel. 0591 9661600

Skatclub „Herz Bube“ | Vereinslokal „Klaas-Schaper“ | Frerener Str. 37 | Tel. 0591 9778615 | www.herzbube-lingen.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. 05906 436

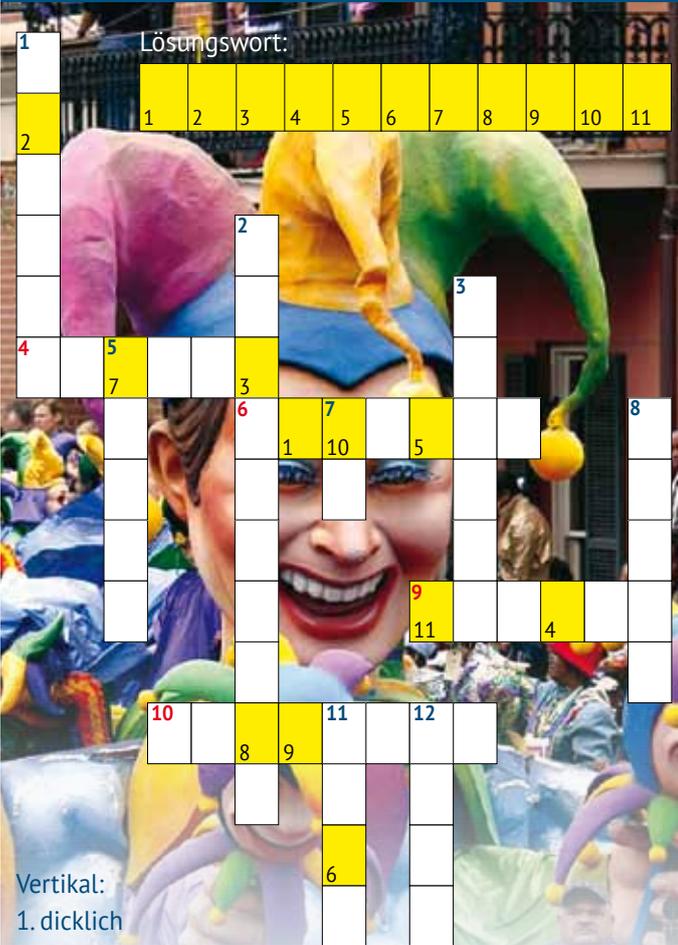
TW | Theater an der Wilhelmshöhe | Willy-Brandt-Ring 44 | Tel. 0591 64554

VHS | Volkshochschule Lingen gGmbH | Am Pulverturm 3 | Tel. 0591 91202-0 | Anmeldung bei der VHS, **Uhrzeiten etc. entnehmen Sie bitte dem aktuellen Programmheft**

Gesucht – ein Narrenfeiertag

KREUZWORTRÄTSEL

Bild © pixabay.com



Lösungswort:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

Vertikal:

- 1. dicklich
- 2. Auftragserteilung
- 3. warme Quelle
- 5. kirchl. Musikinstrument
- 7. kurz für: an dem
- 8. unnötig lange Strecke
- 11. fahrendes Volk
- 12. Getreidespeicher

Horizontal:

- 4. Nachbildung der Erde
- 6. Sportlehrer
- 9. Klatsch, Tratsch
- 10. starker Gegensatz

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 senioren.drehscheibe@web.de, Betreff: „Seniorenzeitung-Rätsel“ senden. Zu gewinnen gibt es vier Freikarten für das Emsland Museum Lingen, gesponsert vom Emsland Museum e.V. Lingen.

Einsendeschluss ist der 28. Februar 2019.

Lösung des letzten Rätsels (Lingener Kreuzworträtsel):

Das gesuchte Wort heißt ADVENT.

Die Gewinnerin ist Frau Roswitha Schröder. Sie hat zwei Kinogutscheine, gesponsert vom Filmopalast Cineworld Lingen, gewonnen. Herzlichen Glückwunsch!

Gemeinsam schmeckt es besser

MITTAGSTISCH

Bereits seit längerer Zeit haben sich in Lingen verschiedene Mittagstische etabliert. Angeboten von Vereinen und Verbänden mit einem hohen Maß an ehrenamtlichem Engagement gibt es gutes Essen für jeden Geschmack.

In Deutschland bezieht sich der Begriff übrigens zunächst auf Angebote der Gastronomie. Wikipedia erklärt den Begriff mit „regelmäßig wechselnden Speisen, die oftmals täglich oder wöchentlich und durch die Begrenzung auf eine geringe Auswahl von ein bis fünf Gerichten zu niedrigeren Preisen als die ständigen Angebote der Speisekarten angeboten werden.“ Ein Mittagstisch besteht meistens aus einem Tellergericht. Unabhängig von den Nutzern lässt sich aber für die skizzierten Mittagstische eine ganz andere Philosophie beschreiben. Das Essen wird durch ehrenamtliche Frauen und Männer gekocht und hergerichtet. Selbst bei der Zubereitung steht das „Miteinander“ im Vordergrund. Durch die festgeschriebenen Öffnungszeiten entsteht bei den Besucherinnen und Besuchern eine Gemeinschaft: Es wird zusammen gegessen. Es werden Gespräche geführt. Es findet ein Austausch statt.

Jeder lernt neue Menschen kennen, woraus vielleicht sogar Freundschaften wachsen.

Also wesentlich mehr, als der klassische Mittagstisch in der Gastronomie bietet.

Sommerliches Grillen

MITTAGSTISCH IN BIENE

Zunehmender Beliebtheit erfreut sich der „Mittagstisch für Senioren und Alleinstehende“ im Gemeinschaftshaus im Ortsteil Holthausen-Biene. Als Abschluss vor der Sommerpause fand dort z. B. ein sommerliches Grillen statt, an dem annähernd 100 Personen teilgenommen haben. Koch Reinhold Hermes hatte mit den ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern im Außenbereich des Gemeinschaftshauses ein reichhaltiges Büffet hergerichtet. Und bei schönem Sommerwetter haben viele der Gäste die Gelegenheit genutzt, das Essen auf der Terrasse einzunehmen. Sehr schnell breitete sich fast festliche Stimmung aus. An dieser Veranstaltung nahmen auch Gäste aus dem Stadtteil Damaschke teil, die sonst den dort einmal wöchentlich stattfindenden Mittagstisch besuchen. Initiatorin Swenna Vennegerts kündigte den Gästen an, dass nach den Sommerferien auch ein Fahrdienst angeboten wird. Und wie bisher wird es einmal monatlich ein Mittagsgespräch geben, in dem ehrenamtlich



arbeitende Personen ihre Vereine, Gruppe usw. vorstellen.

Text: Hajo Wiedorn,
Bild: Ewald Fehren

MITTAGSTISCHE IN LINGEN

Förderkreis Damaschke, Goethestraße 22,
jeweils mittwochs um 12:00 Uhr
3,60 € inkl. Nachtisch

Anmeldung montags vormittags unter 0172 2809433 oder Info unter 0591 9739515

Verein Wabe e.V., Holthausen-Biene

wöchentlich montags, dienstags, mittwochs und donnerstags um 12:00 Uhr

3,50 € inkl. Nachtisch und Getränke

Anmeldung jeden Montag von 09:00–10:00 Uhr unter 0591 9662786 oder mittagessenwabe@gmx.de, www.wabe-holthausen-biene.de

Seniorenzentrum Gelingen e.V., Lookenstraße 10,
wöchentlich montags, dienstags, mittwochs und donnerstags um 11:30 Uhr
(siehe Programmflyer unter www.ge-lingen.de)

Pinke Panther e.V., Große Straße 20,
mittwochs und samstags Mittagstisch
www.pinkepanther-lingen.de

Darmer Mittagstisch, Pfarrheim Darne,
jeden 3. Mittwoch im Monat um 12:00 Uhr
Anmeldung montags vorm festgesetzten Termin
5,00 € inkl. Nachtisch
www.pfarreien-gemeinschaft-lingen-süd.de

St. Gertrudis Bramsche, Pfarrheim Bramsche,
jeden 3. Mittwoch im Monat, 12:00 Uhr
5,00 € inkl. Nachtisch
www.pfarreiengemeinschaft-lingen-süd.de

Förderkreis Wohnpark Gauerbach e.V.,
jeden Dienstag um 12:00 Uhr
Bürgerzentrum Gauerbach, Jägerplatz 9
Anmeldung freitags von 09:00–11:30 Uhr unter
0175 5985743, www.gauerbach.de

Ganzheitlicher Ansatz von Mobilität und Konzentration

SENIORENSPORT BEIM MTV

Donnerstagabend, kurz vor 20:00 Uhr, Turnhalle Matthias-Claudius-Schule. 14 Damen sind es heute, die sich mit ihrer Übungsleiterin, Kristina Körbe, einer ausgebildeten Physiotherapeutin, zu ihrer Übungsstunde treffen. Frau Körbe leitet diese Gruppe, die zur Gesundheitssportgruppe des MTV gehört, schon 16 Jahre.

Jeden Donnerstag von 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr ist Bewegung angesagt. Auf einem Pezziball sitzend, werden bei flotter Musik als erstes Lockerungsübungen gemacht. Mit viel Energie gepaart mit humorvollen Ansagen läuft ein gut durchdachtes Trainingsprogramm ab, mit dem ganzheitlichen Ansatz von Mobilität und Konzentration.

Dass die Begeisterung groß ist, zeigt die lange Zugehörigkeit zu dieser Gruppe, der z. B. Frau Christel Zscheck schon seit 1964 angehört. Viele andere sind ebenfalls langjährig dabei und schätzen neben der Bewegung auch die Geselligkeit und die Kommunikation. Trotzdem sind sie aufgeschlossen für neue Mitglieder, um die Gruppe zu stabilisieren, zu verjüngen und damit noch attraktiver zu machen. Auch mit künstlichen Gelenken machen diese Übungen Spaß und mobil.

Gern können Sie sich bei Frau Körbe informieren: kristina.braun@t-online.de – Schnuppern Sie rein! Sport ist in jedem Alter wichtig und richtig – also runter vom Sofa und rein in die Turnhalle!

Diese Gruppe steht stellvertretend für viele andere Angebote, die es in unserer Stadt gibt und zeigt, dass sportliche Aktivitäten in jedem Alter möglich sind.

Text u. Bilder: Brigitte Brügmann und Ulla Ramelow



Auf einem Pezziball sitzend, werden z. B. bei flotter Musik Übungen gemacht.

Seniorengymnastik im Verein Gelingen

KNACKIGE KNOCHEN

Jeden Dienstag um 16:30 Uhr startet eine Gruppe älterer Menschen, überwiegend weiblich, um gemeinsam ihre Beweglichkeit zu schulen. Ein großer Teil der Übungen findet dabei im Sitzen statt. Das Sitzen auf einem Stuhl entlastet dabei den Körper und schont die Kräfte. Gymnastische Übungen im Sitzen eignen sich besonders für Personen mit eingeschränkter Bewegungsfreiheit. Das Motto lautet: Im Alter fit und aktiv bleiben.

Der menschliche Körper braucht regelmäßige Bewegung, sie ist gesundheitsfördernd und hat eine positive Wirkung auf Körper und Geist. Durch regelmäßige Bewegungsübungen ist es möglich die Leistungsfähigkeit zu steigern und für die Bewältigung der Alltagsaufgaben zu erhalten.

In der Gruppe der „knackigen Knochen“ trainiert



– Anzeige –

Reinhard Falkuss viele Übungen, die dieses Ziel zu unterstützen. Bei den regelmäßig stattfindenden Treffen stehen neben der Bewegungsschulung die Lebensfreude im Vordergrund. Mit Spaß und Frohsinn kommt so mancher „Bewegungsmuffel ins Training“. Wer darüber hinaus aktiv werden will, kann die Übungen zuhause nachmachen und so

noch intensiver seine Beweglichkeit fördern. Bei seinen Übungen hat der Übungsleiter besonderen Wert daraufgelegt, dass die Übungen leicht nachzumachen sind. Mit Wasserflaschen, ausrangierten Tennisbällen und Bändern, also ohne großen Material- und Kostenaufwand wird in der Gruppe das Bewegungsprogramm umgesetzt.

Auf die Frage, ob eine Teilnehmer*in über sportliche Vorerfahrung verfügen muss, antwortet Kursleiter Reinhard Falkuss, es sei nie zu spät, auch im Alter könne man noch starten und Beweglichkeit und Fitness steigern.

Für die Alltagsbewältigung sind vier Kernkompetenzen sehr wichtig: die Muskelkraft, die Fähigkeit zur Koordination, allgemeine Beweglichkeit und Ausdauer. Diese werden in der Gruppe gemeinsam durchgeführt, jede/r so viel wie sie/er auch umsetzen kann und möchte.

In dem 45-minütigen Programm werden jeweils verschiedene Punkte, besonders aber die Bereiche der Sturzprävention angesprochen, um das mit zunehmendem Alter erhöhte Sturzrisiko zu vermindern.

Freuen würde sich Reinhard Falkuss auch, wenn sich noch der eine oder andere Senior zu der Gruppe gesellen würde. Also trauen Sie sich und schnuppern Sie am nächsten Dienstag einfach mal vorbei.

Text und Foto: Ingrid Hermes

Aktiv und gesund in der zweiten Lebenshälfte

AGIL – ERLEBNISSPORTTAG

Aktuell leben knapp acht Millionen Menschen in Niedersachsen. Davon sind mehr als drei Millionen Menschen 50 Jahre und älter. Wir meinen: Sport und Bewegung sind unverzichtbar, um beim Älterwerden fit und gesund zu bleiben. Aktiver Freizeit- und Gesundheitssport hilft aber auch, wenn es darum geht, wieder fit und gesund zu werden. Deshalb bietet der Kreissportbund Emsland e.V. jährlich einen Agil-Sporttag für Senioren an.

- Für Menschen, die schon immer Sport getrieben haben.
- Für Menschen, die erstmals starten wollen.
- Für Wiedereinsteigerinnen und Wiedereinsteiger. Es kommt nicht darauf an, wie alt wir sind, sondern wie wir alt werden. Viele der ca. 9.700 Sportvereine in Niedersachsen haben entsprechende Bewegungsangebote in ihrem Programm, denn: **Sport gemeinsam mit anderen macht mehr Spaß und erhält die Motivation, auch wenn das Trainieren einmal schwerer fällt.**

Vor allem die Schnupperkurse aus den Bereichen



Foto © KSB Emsland

Aktiv & gesund z. B. mit Boule

Fitness und Gesundheit, wie z. B. Wirbelsäulengymnastik, Aquafitness, Latin Dance und Entspannung sind jedes Jahr echte Highlights für die Teilnehmer.

Auch interessante Fachvorträge stehen jedes Jahr auf dem Programm.

Weitere Informationen zum Thema AGIL sind unter www.ksb-emsland.de zu finden.

Fit bleiben mit dem

DRK-BEWEGUNGSPROGRAMM

Bleiben sie fit bis ins hohe Alter mit **Gymnastik, Wassergymnastik und Tanzen**. Es sind keine besonderen Voraussetzungen oder Kenntnisse notwendig.

Frau Behn, Tel. 0153 5377939:

Bodengymnastik in der Turnhalle „Bäumerstraße“, dienstags: 14:30–15:15 Uhr u. 15:45–16:30 Uhr

Senioren-gymnastik-Sitzgymnastik im DRK-Kreisverband, Jahnstraße 2–4, mittwochs: 09:00–09:45 Uhr, 10:15–11:00 Uhr u. 11:00–11:45 Uhr

Senioren-gymnastik, Kirchengemeinde St. Josef Laxten, donnerstags: 14:30–15:30 Uhr

Frau Bosse, Tel. 0591 8073624:

Wassergymnastik im Linus-Bad Lingen (Ems) montags: 09:00–09:30 Uhr u. 09:45–10:15 Uhr

Frau Böttcher, Tel. 0591 58237:

Tanzsport in der Turnhalle Lengericher Straße, Lingen-Laxten, mittwochs: 09:30–10:30 Uhr

Weitere Infos erhalten Sie bei: Frau Golling, DRK-Kreisverband, Tel. 0591 80033-1020

– Anzeige –

Aktiv die Gesundheit fördern

SENIORENSPORT IN LINGEN

Viele Vereine bieten Sportaktivitäten für Seniorinnen und Senioren an mit dem Ziel, die Gesundheit zu fördern. Einige Beispiele hierfür haben wir hier aufgelistet. Die Aufzählung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Also einfach mal beim Sportverein vor Ort nachfragen.

ESV Lingen www.esv-lingen.de

Fit & Fun 50plus, Kursleitung: *Hannelore Brühling*

Dienstags 10:15–11:15 Uhr

Ort: Turnhalle Matthias-Claudius-Schule, Lingen, Birkenallee

Ganzkörpertraining (sanft aber richtig) für Mann und Frau ab 50, mit Spaß und Freude an der Bewegung.

Sportgemeinschaft Gauerbach

www.sggauerbach.de/sparte_seniorengymnastik.html

Seniorengymnastik, lizenzierte Übungsleiterin: *Sigrid Böttcher*

Montag, 16:30–17:30 Uhr

Kontaktdaten: sb@sggauerbach.de

Die Teilnehmer sind Menschen in der 2. Lebenshälfte. Die Übungsstunden beinhalten Bodengymnastik, funktionelle Übungen z. B. mit dem Stab, Ball, Theraband u. a. Gerätekombinationen.

Gedächtnis- und Koordinationstraining sind Bestandteil einer jeden Stunde.

Allgemeiner Sportverein Altenlingen e.V.

www.asv-altenlingen.de

Funktionsgymnastik Ü50, Trainerin: *Kerstin Klus*

Allgemeine Fitness, Kräftigung der einzelnen Muskelgruppen und Mobilität werden gefördert. Präventionssport liegt hier im Vordergrund. Mit verschiedenen Geräten, wie z. B. Pezzibällen, Tubes, Hanteln, Pilates-Rollen usw. ist ein abwechslungsreiches Training garantiert.

SV Holthausen-Biene

www.sv-holthausen-biene.com

Gesundheitssport – Seniorinnensport, Übungsleiterin: *Elma Schauf*

Montag: 18:30 Uhr–19:30 Uhr

Männersport 60+, Übungsleiterin: *Silvia Krull*

Donnerstag: 17:00 Uhr–18:45 Uhr

Gesundheitssport 60+ Frauen, Übungsleiterin: *Silvia Krull*

Freitag: 13:15 Uhr–14:15 Uhr

Senioren sport, Übungsleiterin: *Anja Schwennen*
(immer mittwochs)

Frauengruppe von 8:30–9:30 Uhr

Männergruppe von 9:30–10:15 Uhr (anschließend leichtes Fußball-Kicken)

Neue PC-Kurse sind geplant

SCHÜLER SCHULEN SENIOREN

In Kooperation der Seniorenvertretung mit der Stadt Lingen, der Aktion n21 der Sparkassen und der Gesamtschule Emsland fand vom 05. November bis zum 17. Dezember 2018 wieder ein neuer PC-Kursus in den Räumen der Schule an der Heidekampstraße 1 in Lingen statt (Schulleiter: Martin Weber). Betreut wurde diese Veranstaltung durch die derzeitige Stammgruppe 9.3 und ihrem Tutor, Dr. Alvin Brian Lange.

Wie auf dem gemeinsamen Foto zu sehen ist, herrschte reges Leben, als sich alle fünfundzwanzig teilnehmenden Seniorinnen und Senioren mit der Klasse und dem Klassenlehrer für das gemeinsame Foto aufstellten.

Mehr und mehr werden die neuen Medien mit iPhone, Tablet, WhatsApp und PC ein unverzichtbarer Teil des gesellschaftlichen Lebens der Senioren. Aufgrund des großen Interesses war deshalb der Kursus auch schnell ausgebucht. Mit der Zuordnung jeweils eines Schülers zu den Kursteilnehmern, kann man sich auf jeden Wissensstand einstellen.

Zu Beginn dieses Jahres 2019 soll ein weiterer Kursus mit sechs bis acht Übungstagen für Anfänger und Fortgeschrittene angeboten werden. Genauere Termine werden noch bekanntgegeben.

Interessierte Senioren sollten sich deshalb möglichst bald bei Walter Ahlrichs, Telefon 0591 75375, anmelden.

Text und Foto: Walter Ahlrichs



Gemeinsam stark – offen und ohne Scheu an die neue Medien!

Winters Abschied

Winter, ade!
Scheiden tut weh.
Aber dein Scheiden macht,
Dass jetzt mein Herze lacht.
Winter, ade!
Scheiden tut weh.
Winter, ade!
Scheiden tut weh.
Gerne vergess' ich dein,
Kannst immer ferne sein.
Winter, ade!
Scheiden tut weh.
Winter, ade!
Scheiden tut weh.
Gehst du nicht bald nach Haus,
Lacht dich der Kuckuck aus.
Winter, ade!
Scheiden tut weh.

(August Heinrich Hoffmann von Fallersleben, 1798-1874)

Foto © pixabay.com

LiLi – DIE LINIE FÜR LINGEN

www.lili-bus.de



Noch ein kurzer Hinweis:

Jede einzelne Fahrt kostet **1,50 Euro**. Die Fahrpläne sind u. a. in der Geschäftsstelle der VGE, in der Tourist-Info und im Rathaus erhältlich.

LiLi-Busfahrplan

 Linie 11	ZOB - Damaschke - Brögbern
 Linie 21	ZOB - Stroot - Gauerbach
 Linie 31/131/132	ZOB - Ramsel - Baccum
 Linie 41	ZOB - Darne - Bramsche
 Linie 60	ZOB - Reuschberge - Schepsdorf - Reuschberge - ZOB
 Linie 71/171	ZOB - Altenlingen - Holthausen/Biene
 Linie 74	ZOB - Telgenkamp - Heukampstannen - ZOB
 Linie 101	ZOB - Goosmanns Tannen - Clusorth-Bramhar ZOB = Zentrale

Einführung einer neuen

LINGENER EHRENAMTSKARTE

Die Stadt Lingen (Ems) führt für die besondere Würdigung des ehrenamtlichen Engagements von Linger Bürgerinnen und Bürger eine „Lingener Ehrenamtskarte“ ein. Die „Lingener Ehrenamtskarte“ wird ab 2019 auf Antrag ausgehändigt.

Seit vielen Jahren wird durch das Land Niedersachsen mit der Ausstellung der „Niedersächsischen Ehrenamtskarte“ das besondere ehrenamtliche Engagement von Menschen gewürdigt. Sie wird vom Landkreis Emsland erteilt. Die Antragstellerinnen und Antragsteller müssen

- mindestens 250 Stunden jährlich oder 5 Stunden wöchentlich ehrenamtlich engagiert sein,
- mindestens seit drei Jahren für das Gemeinwohl in einer Organisation tätig sein,
- ehrenamtliche Arbeit leisten, deren Entschädigung nicht über einen Auslagenersatz hinausgeht.

Die Vergünstigungen, die durch die „Niedersächsische Ehrenamtskarte“ gewährt werden, sind bezogen auf das Gebiet der Stadt Lingen (Ems) und dem Umland sehr gering und überschaubar (siehe Tabelle Vergünstigungen). Die Auswirkung von ehrenamtlichen Aufgaben gewinnt in allen gesellschaftlichen Situationen an Bedeutung. In vielen Vereinen und Verbänden ist festzustellen, dass das ehrenamtliche Engagement zurückgeht. Ziel einer attraktiven „Lingener Ehrenamtskarte“ ist es daher, den Inhabern dieser Ehrenamtskarte als Zeichen des Dankes und der Würdigung im Bereich der Stadt Lingen (Ems) eine Vielzahl an Vergünstigungen für die zahlreich geleisteten Stunden anzubieten. Die „Lingener Ehrenamtskarte“ baut auf die bereits zuvor geschilderten Voraussetzungen für die „Niedersächsische Ehrenamtskarte“ auf. Es wird ein einheitliches Antragsformular geben. Zukünftig soll es einen gegenseitigen Austausch der Daten geben, damit die ehrenamtlich Engagierten, soweit sie in Lingen wohnen, beide Karten besitzen. Hierdurch ist die Nutzung der überregionalen Vergünstigungen durch die „Niedersächsische Ehrenamtskarte“ gewährleistet.

Antragsteller können genau wie bei der „Niedersächsischen Ehrenamtskarte“ nur Personen sein, die in ehrenamtlichen Funktionen Verantwortung für das Gemeinwohl übernehmen. Derjenige, der beispielweise in einem Linger Fußballverein in einer Mannschaft spielt, übt eine entsprechende ehrenamtliche Funktion nicht aus. Diese Voraussetzung wird wie vom Landkreis Emsland für die Erteilung der „Niedersächsischen Ehrenamtskarte“ gefordert

und muss von dem jeweiligen Vereinen, Verbänden etc. bescheinigt werden. Die „Lingener Ehrenamtskarte“ ist für drei Jahre gültig. Sie wird auf Antrag, der überwiegend identisch ist mit dem Antrag beim Landkreis Emsland, auch für die Erteilung der „Niedersächsischen Ehrenamtskarte“ erteilt. Die Karte wird ebenfalls wie der „Familienpass“ und der „LingenPass“ im Scheckkartenformat ausgehändigt. Die Vergünstigungen umfassen bei der „Lingener Ehrenamtskarte“ die Gesamtheit der Vergünstigungen aus dem „Familienpass“ und dem „LingenPass“ (siehe Tabelle Vergünstigungen).

Quelle: Stadt Lingen (Ems)



Vergünstigung	Familienpass	LingenPass	Nds. Ehrenamtskarte	Lingner Ehrenamt
Führungszeugnis (kostenlos bei 16 - 18 Jährigen)	X	X		X
Geburt (Anmeldung der Geburt und 3 Geburtsurkunden kostenlos)	X			X
Personalausweis (Erstaussstellung) (kostenlos bei 16-18 Jährigen bei zeitgleichem Bezug ALG II)	X	X		X
Kinderreisepass (kostenlos bei Erstausstellung o.P. 13 Euro)	X	X		X
Linus Wasserweilen (Ermäßigung der Familienkarte von 13 auf 8 Euro)	X			X
Linus Wasserweilen (Freibad-Saison-Karte für Kinder bis zu 16 Jahren (SGB II, SGB XII Asyl und Kinderschutzgeld))	X	X		X
Linus Wasserweilen Erwachsene Halterbat: 2. Stk. Basistarif: 5,00 €, ermäßigt 4,00 € Freibad: Tagesticket 4,50 €, ermäßigt 3,50 € Kinder (Jahres) Halterbat: 4,00 €, ermäßigt 3,00 € Freibad: 3,50 €, ermäßigt 2,50 €	X	X		X
Schwimmkurse (Pro Kind 70 Euro)	X	X		X
Theater/Konzerte (Ermäßigung auf Aboreihen 2 Euro pro Karte - Familienpass und Inhaber Ehrenamtskarte)	X			X
Theater (Theaterkarten 15 Minuten vorher)		X		X
Bücherei (Verschiedene Freinachtüsse)	X	X		X
Zuschuss Mehrlingsgeburten (500 Euro pro Kind - seit 2013)	X			X
Zuschuss Schmutzwassergebühren (Zuschuss: 17,90 € ab 2. Kind Schmutzwassergebühren zzgl. Stromkosten 60,00 € pro Haushalt, ansonstenabhängig)	X			X
Zuschuss Stromkosten (Zuschuss: 17,90 € ab 2. Kind Schmutzwassergebühren zzgl. Stromkosten 60,00 € pro Haushalt, ansonstenabhängig)	X			X
Ferienpass (1/3 der Teilnehmergebühr)	X	X		X
Grundstücksvergabe (Soziale Kriterien werden beachtet)	X			X
Erbbauszinsen (laufend)	X			
Jugendfreizeiten (teilweise Kostenübernahme auf Antrag möglich)	X	X		X
TPZ (Verschiedene Freinachtüsse auf Kursgebühren)	X	X		X
VHS (Verschiedene Freinachtüsse auf Kursgebühren)	X	X		X
Bäckerei Winterring (10% Rabatt)			X	X
Biener Apotheke (5% Rabatt)			X	X
Ermlandmuseum Lingen (Ems) (2 für 1)		X	X	X
Kulturzentrum Centraalkino Lingen e.V. (20% bis 25% Rabatt)			X	X
Kunsthalle Lingen (Halle IV) (50% Ermäßigung)		X	X	X
Kunstschule Lingen (Universitätsplatz) (bis zu 30% Rabatt)		X	X	X
Lingener Tagespost (20% Rabatt)			X	X
Ludwig-Windthorst-Haus (10% Rabatt)			X	X
Möbel Berning (Diverse Rabatte)			X	X
Sport-Club Baccum 1946 e. V. (100% Ermäßigung)			X	X
VGE (10 Block für 12 €)		X		X

OPA LINGEN

Ein neues Jahr – eine neue Chance für die Gesundheit

Nun ist es also da, das neue Jahr. Frisch und unbelastet liegen 365 Tage vor uns, die wir mit Inhalten füllen wollen. Vielleicht haben Sie genau wie unzählige andere Menschen sich einige Ziele für 2019 gesetzt und erst gestern noch einmal bekräftigt, dass sie Ihre Vorsätze dieses Jahr auf jeden Fall umsetzen werden. Umfragen haben ergeben, dass die Mehrheit der Bevölkerung so ziemlich die gleichen Ziele hat. An erster Stelle steht bei den meisten Menschen das Bestreben, sich im neuen Jahr gesünder zu ernähren, mehr Sport zu treiben, weniger zu rauchen, weniger Alkohol zu trinken und sich auch mehr Ruhe in der Freizeit zu gönnen. An diesen Antworten kann man unschwer erkennen, dass die Menschen genau wissen, worauf es ankommt, wenn sie fidel und fit durchs Leben gehen möchten.

Für manchen ist es nicht das erste Mal, dass er sich diese Ziele gesetzt hat. Irgendwie aber scheint es, dass mit dem Fortschreiten der Tage, Wochen und Monate die Ziele in immer weitere Ferne rücken. Sie fangen an zu bröckeln, verlieren sich und gehen unter hinter den vielen Alltagspflichten, die zu erledigen sind. Ganz schnell verschwinden die Wünsche und Vorsätze, die doch so voller Hoffnung und Zuversicht waren, hinter alten Verhaltensmustern, in die man fast unmerklich wieder eintritt.

Lassen Sie sich auf keinen Fall entmutigen, wenn Ihnen genau dies schon öfter passiert ist!

Betrachten Sie eine Aufgabe, die Sie (noch) nicht geschafft haben, niemals als Versagen. Sein Verhalten zu ändern, das ist kein Kinderspiel, sondern erfordert Konzentration und eisernen Willen. Kein Kampf ist verloren, solange Sie ihn nicht aufgeben! Machen Sie sich von Anfang an klar, dass Sie nicht von heute auf morgen alles in ihrem Leben verändern können. Das gilt für den Sport, das Essverhalten, das Rauchen und viele andere Dinge. Überfordern Sie sich nicht! Erfolg beginnt schon bei der Planung Ihrer Ziele. Wer alles auf einmal erreichen will, verzettelt sich schnell, verliert den Spaß an der Umsetzung seiner neuen Ziele und die Gefahr, dass man einfach erschöpft aufgibt, ist groß.

Auch wenn Sie unter Übergewicht leiden, viel zu viel rauchen und mehr Alkohol trinken, als Ihnen gut bekommt: Suchen Sie sich das wichtigste Ziel aus und gehen Sie zunächst nur dieses eine an. Wer zum Beispiel übergewichtig ist, der kann schneller abnehmen, wenn er Sport treibt. Um Sport treiben zu können, sollte jedoch der Körper auch in einem

gesunden Zustand sein und neues Bewegungsverhalten auch verkraften können. Rauchen führt für gewöhnlich zur Verengung der Blutgefäße und verhindert so eine gute Durchblutung der Organe. Das wirkt einer sportlichen Leistung entgegen. Jedes „Mehr“ an Bewegung kann zu schneller Erschöpfung führen.

Wenn Sie Gewicht verlieren wollen, dann hören Sie auf zu rauchen.

Ich weiß, jetzt werden Sie sagen, dass, wenn Sie das Rauchen aufgeben, Sie sofort drei bis fünf Kilo zunehmen werden. Das ist allerdings nur die halbe Wahrheit. Denn Sie nehmen nicht zu, weil sie nicht mehr rauchen, sondern, weil Sie das Rauchen durch etwas anderes ersetzen. Das ist bei den meisten Menschen das Essen. Die Handlung des Rauchens, sich etwas oral zuzuführen, wird mit zusätzlicher Nahrungsaufnahme ausgeglichen. Wenn man das weiß, dann braucht man sich nur überlegen, welche Dinge man als Alternative zum Rauchen zu sich nehmen kann. Und da sind wir schon mitten drin, um dem Übergewicht ein Schnippchen zu schlagen. Es müssen nicht unbedingt Bonbons, Schokolade oder andere „Trösterchen“ sein, die uns über den Verlust der Zigarette hinweghelfen.

Alternativen zum Rauchen

Um das Bedürfnis etwas zu sich zu nehmen zu befriedigen, gibt es reichlich Alternativen. Sie haben Lust auf etwas Herzhaftes? Gut, dann bedienen Sie sich an der Palette der vielen verschiedenen eingelegten Gurken. Von sauer bis salzig oder scharf bekommt Ihr Gaumen leckere kalorienarme Beschäftigung. Essen Sie kleine Salate, wann immer Sie wollen. Sorgen Sie dafür, dass jederzeit Obst der Saison griffbereit liegt, und bedienen Sie sich nach Herzenslust. Es geht zunächst nur darum, sich vom Rauchen zu befreien, ohne zuzunehmen. Schon nach wenigen Tagen werden Sie feststellen, dass Sie sich leistungsfähiger fühlen und bemerken, dass die Spaziergänge Ihnen leichter fallen, dass die Atmung besser funktioniert und Sie insgesamt mehr Spaß an körperlicher Bewegung finden. Und mit dem Spaß an der Bewegung ist der Übergang zum Abnehmen fließend in Ihr Leben eingetreten. Bleiben Sie jetzt dran. Geben Sie nicht auf! Sie werden es dieses Jahr schaffen, fidel und fit Ihre Lebensqualität zu steigern und Ihre Gesundheit zu verbessern.



Text + Bildrechte Opa Lingen © agkues

