

# DREHSCHEIBE

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

OKT-DEZ|2023



**Ehrenamt ist lebendig  
und facettenreich**

Seite 4-5

Foto © Richard Heskamp

- 2 „Wussten Sie schon, dass...“; Einladung zu einer Informations- und Diskussionsveranstaltung
- 3 Vorwort – Hermann-Josef Schmeinck;  
3. Lingener Seniorenmesse
- 4–5 Senioren aktuell – Ehrenamt: lebendig und facettenreich
- 6–7 Senioren aktuell – Sehbehinderung:  
Ergänzende Beratung zur EUTB-Beratung
- 7 Senioren aktuell – Weihnachtsgruß der  
Seniorenvertretung der Stadt Lingen (Ems)
- 8–9 Senioren aktuell – 25 Jahre KiJuPa
- 9 Senioren aktuell – Adventskonzert LMQ
- 12–14 Veranstaltungen in Lingen
- 15 Unterhaltung – Rätsel; Gesundheitstipps  
im Herbst
- 16 Senioren aktuell – Lingen Liefert
- 17 Die Fachfrau gefragt – Sandra Rickermann,  
Ehrenamtsservice
- 18–19 Senioren aktiv – Mein erstes Auto
- 19 Senioren aktiv – IN FORM Essen
- 20 Senioren aktiv – Verein „Fonds für Krebs-  
kranke, Lingen e.V.“
- 21 Senioren aktiv – Aktiv im Alter: TREFF Team  
im Seniorentreff GELingen e.V.
- 22 Senioren aktiv – Aktiv und Mobil:  
SeniorenFitness; Die Teestube in der  
„Alten Backstube“
- 23 Kolumne „OPA Lingen“
- 24 Weihnachtsgruß Redaktionsteam

*In den nächsten Ausgaben werden weitere redaktionelle Beiträge der Lingener Seniorenverbände vorgestellt. Die nächste Ausgabe erscheint im Januar 2024.*

*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 GmbH & Co. KG Neue Straße 2, 49808 Lingen (Ems) Thorben Koop T +49 (0) 591 61075-30 info@medienwerkstatt-lingen.de
Geschäftsführung Kommunikation	Lingen vierteljährlich: Januar, April, Juli, Oktober Oktober 2023 – 37. Ausgabe Kostenlos an verschiedene Auslagestellen 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 Preiserminderungen oder Ersatzansprüchen.

*Wussten  
Sie schon,  
dass...*

... vor 25 Jahren, nach langjährigen Grundstücksverhandlungen und Renovierungsarbeiten im November 1998 die Jüdische Schule als Gedenkort eingeweiht wurde? Neben der früheren Synagoge stehend, war sie in der Pogromnacht 1938 unversehrt geblieben und hatte viele Jahre als Pferdestall eines Nachbarn gedient. Seit 1998 ist sie ein vielbesuchter Gedenkort.

Quelle: Dr. Andreas Eynck, Emslandmuseum Lingen



Hintergrundbild © pixabay.com

Foto © Richard Heskamp

## Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems)

### EINLADUNG

**an alle Lingener BürgerInnen ab 60 Jahre zu einer Informations- und Diskussionsveranstaltung am Freitag, den 10. November 2023 um 15:00 Uhr in der Halle IV, Kaiserstraße 10A, 49809 Lingen**



Die Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems) lädt alle Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahre zu einer Informations- und Diskussionsveranstaltung über das Leben als Seniorin oder Senior in der Stadt Lingen ein. Sie stellt ihre Arbeit vor und die Sprecher der einzelnen Arbeitsgruppen berichten über ihre Aufgaben und Ziele.

Im Anschluss folgt ein allgemeiner Gedankenaustausch aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Die Seniorenvertretung freut sich über Anregungen und Beiträge zu aktuellen Themen der Senioren. Nehmen Sie die Gelegenheit wahr und sagen Sie uns, was für Sie wichtig ist!

Liebe Leserinnen und Leser,

Ehrenamt – Was ist das denn?

Wir reden vom Ehrenamt, meinen aber ebenso freiwilliges Engagement oder bürgerschaftliches Engagement. Und wir verwenden alle Begriffe gleichermaßen, obwohl sie die Entwicklungen in unserer Gesellschaft unterschiedlich aufzeigen. Beim klassischen Ehrenamt wird ein Amt, häufig per Wahl, und häufig länger als selber eingeplant, dauerhaft in einem Verein oder Gremium übernommen. Viele kommen aus diesem Amt, wenn es erst einmal übernommen wurde, nicht wieder so schnell heraus.

Und viele Menschen wollen sich nach wie vor engagieren, aber eben zeitlich begrenzt, ihren Interessen entsprechend und „freiwillig“ – sie wollen sich freiwillig engagieren. Vielfach wird auch vom „neuen Ehrenamt“ gesprochen, aber belassen wir es bei dem, was es sein soll und ist, dem freiwilligen und unentgeltlichen Engagement.

Wie sieht es nun in der Praxis aus? Es gibt viele unterschiedliche Weisen, sich aus vielen unterschiedlichen Gründen zu engagieren. Da sind die klassischen Ehrenämter in Sportvereinen und Kirchengemeinden; da sind die vielen Menschen, die sich freiwillig für andere engagieren, die Vereine und Institutio-

nen durch ihren freiwilligen Dienst am Laufen halten. Und die bunte Palette der Tätigkeiten spiegelt auch die vielfältigen Motive wider, dieses zu tun: Wir wollen unsere Gesellschaft mitgestalten, anderen helfen, etwas zurückgeben, unsere freie Zeit sinnvoll gestalten, unsere Fertigkeiten weitergeben, Es gibt viele Gründe. Und es gibt viele Menschen, die sich engagieren und engagieren wollen.

Und das scheint mir umso wichtiger in einer Zeit, in der vieles im Umbruch ist und in Frage gestellt wird. In einer Gesellschaft, in der wir uns zunehmend kälter begegnen, wenn wir uns denn überhaupt noch begegnen!

Kurz um: Die Ehre, ein Amt zu übernehmen und freiwillig etwas für unseren gesellschaftlichen Zusammenhalt zu tun, ist wichtiger denn je! Nur durch das Engagement vieler an vielen Stellen hält unsere Gesellschaft solidarisch in widrigen Zeiten zusammen! Danke dafür und weiter so!



Hermann-Josef Schmeinck  
Geschäftsführer SKM, FZL und REHOLAND

Die Messe für alle Bürger in der zweiten Lebenshälfte

## 3. LINGENER SENIORENMESSE

**Unter der Schirmherrschaft von Dieter Krone, Oberbürgermeister der Stadt Lingen (Ems) veranstaltet die Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems) am 28. und 29. Oktober 2023 eine Seniorenmesse in der Halle IV, Kaiserstraße 10A, 49809 Lingen. Die Öffnungszeiten der Messe sind am Samstag, 28. Oktober, von 15 bis 18 Uhr und am Sonntag, 29. Oktober, von 11 bis 18 Uhr. Der Eintritt ist kostenlos. Mehr als 30 Aussteller präsentieren ihre Angebote und informieren über ihre Arbeit.**

Lingener Firmen präsentieren Produkte und Dienstleistungen, die besonders für ältere Menschen interessant sind. Hier wird informiert in den Bereichen Apotheke, Badgestaltung, Fahrräder, haushaltsnahe Dienstleistungen, Hörgeräte, Immobilien, Medizin Technik, Orthopädie, Pflegedienst, Touristik und mehr. Die Lingener Vereine, Verbände und Institutionen, die in der Sozial- und Seniorenarbeit tätig sind, stellen sich vor. Selbsthilfegruppen, Seniorentreffs, Kriminalprävention, Verkehrswacht, DRK, Mal-

teser, Seniorenheime sowie das Seniorenservicebüro des Landkreises Emsland sind dabei. Hier können Sie Anregungen erhalten, ins Gespräch kommen und vieles mehr. Gleichzeitig wird ein interessantes Rahmenprogramm an beiden Tagen die

Veranstaltung begleiten. Mitsingen, mittanzen, sich bewegen und vieles mehr ist möglich. Für das leibliche Wohl der Besucherinnen und Besucher sorgt der Seniorentreff GELingen mit Kaffee und selbstgebackenem Kuchen und mehr.

Die Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems) lädt alle Bürgerinnen und Bürger in der zweiten Lebenshälfte recht herzlich ein.

Text: Dr. Gunther Bensch

**3. Lingener Seniorenmesse**  
Die Messe für alle Bürger in der zweiten Lebenshälfte  
28./29. Oktober 2023  
Sa.: 15-18 Uhr  
So.: 11-18 Uhr  
EINTRITT FREI  
Halle IV in Lingen  
Kaiserstraße 10A, 49808 Lingen

## EHRENAMT – 29 Mio. Menschen engagieren sich in Deutschland für die Gemeinschaft LEBENDIG UND FACETTENREICH

Wer sich freiwillig für die Gemeinschaft engagiert empfindet dies auch als persönliche Bereicherung: weil sie der Gesellschaft etwas zurückgeben möchten, weil sie anderen Menschen helfen wollen oder einfach, weil es ihnen Spaß macht! Engagement kennt weder Alter noch Geschlecht oder Herkunft und ist damit ein wichtiger Pfeiler für unsere vielfältige Gesellschaft. Aber es steckt noch mehr dahinter: Ohne Ehrenamtliche wäre unsere Gesellschaft eine andere. Anbei ein paar Daten, Zahlen und Fakten zum Ehrenamt:

### Wer engagiert sich?

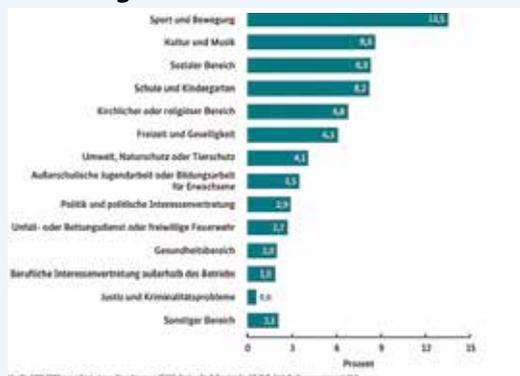
Das Engagement ist im **ländlichen Bereich höher als im städtischen**



### Frauen und Männer engagieren sich fast gleich

39,2% der Frauen      40,2% der Männer

### In welchen Bereichen engagieren sich die meisten Freiwilligen?



Frauen engagieren sich vor allem in Schule & Kindergarten, Kirche und im sozialen Bereich, Männer eher in Sport und Bewegung, Unfall- oder Rettungsdienst.

**Wie viel Zeit investieren Ehrenamtliche für ihre Tätigkeit?** 17% bringen sechs oder mehr Stunden pro Woche für ihr Ehrenamt auf; 23% bringen drei bis fünf Stunden pro Woche für ihr Ehrenamt auf; 60% bringen bis zu zwei Stunden Zeit pro Woche für ihr Ehrenamt auf. (Quelle: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend)

**Welche Bedeutung hat das Ehrenamt für unsere Gesellschaft?** Ehrenamtliche Helfer werden in unserem Land mehr denn je gebraucht. Die Städte und Gemeinden sind auf die freiwillige Arbeit enga-

gierter Menschen angewiesen, da die Kassen vieler Kommunen leer sind. Ohne Ehrenamt würde das gesellschaftliche Leben in vielen Bereichen zum Erliegen kommen und eine Versorgungslücke entstehen. Insbesondere Initiativen und Vereine in sozialen, pädagogischen und kulturellen Lebensbereichen profitieren von bürgerschaftlichem Einsatz. Leider muss man aber auch feststellen, dass an vielen sozialen Projekten der Rotstift angesetzt wird, und reguläre Jobs durch Ehrenamtliche ersetzt werden. Diese Vorgehensweise sorgt in der Gesellschaft auch immer wieder für Kritik am Umgang mit ehrenamtlicher Arbeit. Ehrenamtliche sollen keinen Ersatz für fehlendes Personal sein. Es geht darum, zu unterscheiden, welche Aufgaben ehrenamtlich übernommen werden können und welche von den fachlichen Profis gemacht werden müssen. Hier ist ein gesundes Mittelmaß zu finden, denn ohne Ehrenamt ist kein Sozialstaat zu machen, aber nur mit Ehrenamt auch nicht.

### ♥ Am 05.12. ist Tag des Ehrenamtes

1985 wurde von den Vereinten Nationen der internationale Tag des Ehrenamts ins Leben gerufen. Rund um diesen Tag gibt es zahlreiche Aktionen. In Deutschland werden besonders engagierten Personen mit Ehrenamtsverdienstorden verliehen. Ziel dieses Tages ist es, dem Ehrenamt mehr Aufmerksamkeit und Wertschätzung in der Öffentlichkeit entgegen zu bringen.

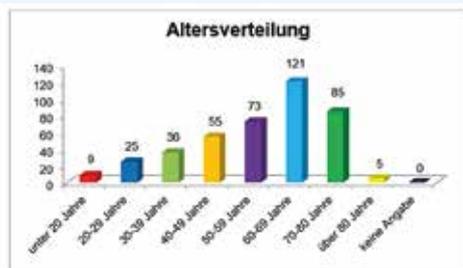
**Wie sieht das ehrenamtliche Engagement bei uns in Lingen aus?** Die zentrale Anlaufstelle in Lingen für Bürger, die ehrenamtlich tätig sein wollen, ist das **FZL, das Freiwilligen-Zentrum in Lingen**. Als Schnittstelle bzw. Brückenbauer zwischen Ehrenamtlichen und Einrichtungen, die Freiwillige zur Mitarbeit suchen, beraten, qualifizieren und begleiten die FZL-Mitarbeiter\*innen inzwischen **153 Vereine, Projekte und Initiativen in Lingen**.



Quelle: FZL

Bei der Altersverteilung haben sich im Vergleich zu den Vorjahren auch 2022 keine nennenswerten

Veränderungen ergeben. Die Generation 55plus stellt nach wie vor die stärkste Gruppe dar.



Quelle: FZL

Das FZL ist zu einem regional fest verankerten Kompetenzzentrum für freiwilliges Engagement geworden, und wird kontinuierlich weiterentwickelt. Dabei ist eindeutig erkennbar, dass die Kontaktaufnahme im ländlich geprägten Emsland persönlich erfolgt. Das FZL verfügt über die digitale Infrastruktur, um auch über diesen Weg die Teilhabe zu ermöglichen, aber es gibt ein klares Votum der Menschen in der Region für eine persönliche Ansprache und Teilhabe.

**Welche Bedeutung hat die Ehrenamtskarte in Lingen?** Die Stadt Lingen hat für die besondere Würdigung des ehrenamtlichen Engagements eine „Lingener Ehrenamtskarte“ eingeführt. Die „Lingener Ehrenamtskarte“ baut auf die „Niedersächsische Ehrenamtskarte“ auf.

Die Antragsteller müssen

- mindestens 250 Stunden jährlich oder 5 Stunden wöchentlich ehrenamtlich tätig sein
- mindestens seit 3 Jahren für das Gemeinwohl in einer Organisation tätig sein
- ehrenamtliche Arbeit leisten, deren Entschädigung nicht über einen Auslagenersatz hinausgeht

Ziel der „Lingener Ehrenamtskarte“ ist es daher, eine Vielzahl an Vergünstigungen für die geleisteten Stunden anzubieten.



Die Ehrenamtskarte ist für 3 Jahre gültig.

Die Vergünstigungen sind zum Beispiel

- Inhaber der Ehrenamtskarte zahlen für eine Familienkarte in den Lingen Linus Wasserwelten anstelle von 15 Euro nur 10 Euro.
- Die Zehnerkarte für den „LiLi-Bus“ kostet anstelle von 15 Euro lediglich 12 Euro
- Die Nutzungsgebühr für die Stadtbibliothek beträgt für Inhaber der Ehrenamtskarte 7,50 Euro. Jugendliche unter 18 Jahren sind von den Gebühren befreit.

Darüber hinaus gibt es noch weitere Vergünstigungen, wie zum Beispiel

- Bäckerei Wintering: 10 Prozent Rabatt
  - Kunsthalle Lingen (Halle IV): 50 Prozent Ermäßigung auf den regulären Eintrittspreis
  - Eintritt ins Emslandmuseum Lingen (Ems): 2 für 1
- Weitere Vergünstigungen sind online einsehbar.

Auch wenn die Karte wie eine „Goldkarte“ aussieht, so sind die Voraussetzungen und die Beantragungen mit Hürden und Unwegsamkeit verbunden. Gottseidank geben die Ehrenamtlichen aber nicht auf und engagieren sich trotzdem weiterhin.

Weitere Informationen zur Ehrenamtskarte und zu den Vergünstigungen sind unter <https://www.freiwilligenserver.de/> zu finden. Eine Beantragung ist unter <https://www.freiwilligenserver.de/ehrenamtskarte/beantragung> möglich.

*Text: Marianne Schlütke-Bühns; Fotos: FWS, FZL u. Stadt Lingen*

– Anzeige –



## Wasserverband Lingener Land



Am Darmer Wasserwerk 1  
49809 Lingen (Ems)  
Tel.: 0591 / 6104-0  
[info@wvll.de](mailto:info@wvll.de)

Ihr kompetenter Partner  
für die Wasserversorgung  
und die Abwasserentsorgung

[www.wvll.de](http://www.wvll.de)

## Ergänzende Beratung zur EUTB-Beratung SEHBEHINDERUNG

Ein Interview mit Thomas Dust, er ergänzt die EUTB-Beratung in Lingen (Ems) und dem Landkreis Emsland insbesondere und aus seinem persönlichen Schicksal heraus speziell für Menschen mit einer Sehbehinderung

Anfang 2017 ist die EUTB als ergänzendes Angebot zu den Beratungen der fachlich und organisatorisch zuständigen Leistungserbringer (Rentenversicherung, Eingliederungshilfe, Berufsgenossenschaften etc.) bundesweit geschaffen worden. Hierbei geht es nicht um Konkurrenz, Kritik etc. zu anderen Beratungsangeboten, sondern sie soll für den Betroffenen einen neuen Blickwinkel eröffnen. Als ganz wichtiges Element der EUTB-Beratung ist die Unabhängigkeit der Berater im Verhältnis zu den Leistungserbringern. Das Angebot richtet sich an alle Menschen mit den unterschiedlichsten Einschränkungen. Teilhabe umfasst die notwendigen Sozialleistungen um beispielsweise den Verlauf der Behinderung positiv zu beeinflussen, Einschränkungen bei der Erwerbsfähigkeit zu verhindern oder eine Pflegebedürftigkeit zu vermeiden und die Beschäftigung am Arbeitsplatz dauerhaft zu sichern. Auch Menschen mit einer Sehbehinderung gehören zu diesem berechtigten Personenkreis. Sie erleben den Alltag logischerweise anders als Sehende und dies zeigt sich u. a. gerade am Arbeitsplatz, weil dort das Sehen fast immer elementar wichtig für das Funktionieren eines Arbeitsprozesses ist. EUTB-Berater gibt es viele im Lande regelmäßig in hauptamtlichen Tätigkeitsfeldern. Thomas Dust ist zwar kein EUTB-Berater, aber letztlich jemand, der in seiner Beratungsstelle ganz besondere Hilfestellungen für sehbehinderte Menschen anbietet.

**Zur Person:** Thomas Dust ist 66 Jahre alt und seit Jahrzehnten durch eine Augenkrankheit fast komplett erblindet.

**Zum Engagement:** Er ist seit über 20 Jahren als Erblindeter ehrenamtlich aktiv. Anfänglich in einer Lingener Selbsthilfegruppe übt er mittlerweile seit 12 Jahren die Aufgaben des stellv. Vorsitzenden des Regionalvereins Osnabrück, Grafschaft Bentheim, Emsland aus. Der Regionalverein gehört organisatorisch zum Blinden- und Sehbehindertenverband Niedersachsen e.V. (BVN), der wiederum mit dem „Blickpunkt-Auge“ des Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverbandes e.V. (DBSV) kooperiert.



Thomas Dust, Leiter der Selbsthilfegruppe Lingen

**Die Beratungsstelle:** Thomas Dust bietet in Lingen, Waldstr. 83–85 (Ecke Waldstr./Jägerstr.) jeden 3. Dienstag im Monat ab 10:00 Uhr nach Terminvereinbarung seine persönliche Unterstützung an. Eine Beratung dauert ca. 1,5 Stunden.

„Grundsätzlich bin ich für jeden Sehbehinderten oder auch für Klienten mit einer drohenden Sehbehinderung ansprechbar. Egal ob aus Lingen oder dem südlichen Emsland oder auch der Grafschaft!“, so Thomas Dust.

**Was sind die Beratungsinhalte:** Auf die Frage nach dem ersten Ziel der Beratung erklärt Thomas Dust: „Die Personen sollen sich erst einmal bei mir in der Beratungsstelle wohlfühlen und Vertrauen zu mir aufbauen!“ Die sich anschließenden Beratungen umfassen zunächst einmal das Grundlegende zu der jeweiligen Augenerkrankung. Dann werden als nächste Schritte die verschiedenen Sehhilfen und weitere Hilfsmittel erklärt und die Handhabung gezeigt, die das tagtägliche Leben einfacher und unabhängiger machen sollen. Tipps, Tricks und Schulungen, die den Alltag vereinfachen und ihn auch einfacher bewältigen lassen, sind für Sehbehinderte existenziell. Natürlich werden auch die rechtlichen und finanziellen Ansprüche gegenüber den öffentlichen Leistungserbringern angesprochen. Viele Hilfsmittel werden von den Krankenkassen übernommen, allerdings eben nicht alle und auch häufig nicht einfach so. Angefangen mit dem Schwerbehindertenrecht weist er in diesem Zusammenhang auch gleich auf das Blindengeld hin, dass eben genau zur Sicherstellung der notwendigen Ausgaben für zusätzliche Hilfsmittel als Leistungsgesetz geschaffen wurde und vom Sehbehinderten hierfür eingesetzt werden kann. Das Blindengeld i. S. BlindGeldG wird unabhängig vom Lebensalter und vom Einkommen gezahlt und beträgt monatlich 410 Euro. Pflegeleistungen werden ab Pflegegrad 2 teilweise hierauf angerechnet. Das bedeutet,

man erhält die Leistungen aus der Pflegeversicherung vollständig und zusätzlich das gekürzte Blindengeld. Erhält man Geld- oder Sachleistungen bei häuslicher Pflege, wird das Blindengeld in folgender Höhe gewährt:

- bei Pflegegrad 2: 275 Euro
- bei den Pflegegraden 3 bis 5: 245 Euro

Für Menschen mit geringerem Einkommen gibt es noch die Blindenhilfe gem. SGB XII, die über die örtlichen Sozialämter abgewickelt wird. Aber auch hier wird bei der jeweiligen Antragstellung unterstützt. Thomas Dust erläutert weiter, dass für viele gerade jüngere Sehbehinderte die Frage der Bildung/ Fortbildung und die berufliche Teilhabe ein wichtiger Baustein ist um auch sozial abgesichert zu sein und zu bleiben. Auch an dieser Stelle wird durch Unterstützung und Vermittlung durch und mit ihm ein Weg mit dem jeweiligen Arbeitgeber und den anderen beteiligten Institutionen gesucht und vermittelt. „In den letzten Jahren hat sich allerdings das Engagement der Arbeitgeber in dieser Hinsicht schon gewandelt!“, so Thomas Dust weiter. Als ein ganz wichtiges Element nennt Thomas Dust die Beratung der Angehörigen, die er unmittelbar mit einbezieht, weil sich die sozialen Abläufe und Strukturen durch die Sehbehinderung verändern und an dieser Stelle sind die Angehörigen ein wichtiger Baustein, die den Veränderungsprozess miterleben.

**Selbsthilfegruppe:** Unabhängig von der inhaltlichen Arbeit der Beratungsstelle ist nach Aussage von Thomas Dust der regelmäßige Austausch. Sich über die Alltagsprobleme zu unterhalten, besondere Lösungen im Alltag und die daraus gemachten Erfahrungen zu teilen, gewährleistet das Gespräch in den Selbsthilfegruppen. Allein in Lingen treffen sich zwei Selbsthilfegruppen. In den Sitzungen findet ein reger Austausch statt. Neben einem „Klönen“ mit Kaffee wird auch durch Thomas Dust über die neuesten Entwicklungen der vielen Hilfsmittel und vieles mehr informiert und berichtet.

#### **Wann treffen sich die Selbsthilfegruppen?**

Calvinhaus: jeden 2. Mittwoch im Monat von 14:30–16:00 Uhr;

Kolpinghaus: jeden 4. Donnerstag von 19:00–20:30 Uhr

#### **Wußten Sie, das ...**

- die Zahl der Sehbehinderten abnimmt? Dies liegt zum einen an den besseren Behandlungsmöglichkeiten der Augenkrankheiten und zum anderen sicherlich auch an der Früherkennung.

- ein „Piepei“ einen unterschiedlichen Ton für weiche, mittelharte und harte Eier sendet?

- ein „Penfreund“ kein Freund ist, der den Kugelschreiber hält? Es ist ein Hilfsmittel, der aussieht wie ein dicker Kugelschreiber. Er scannt zuvor aufgeklebte QR-Codes, die mit dem „Penfreund“ besprochen worden sind. So ist beispielsweise eine alphabetische Sortierung für wichtige Unterlagen möglich. Er wird nicht von der Krankenkasse übernommen und kostet rd. 150 Euro.

- ein Langstocktraining bestenfalls bereits kurz nach der Diagnose, also noch zu einem Zeitpunkt, wo das Sehen möglich ist, absolviert werden sollte? Das Gehen mit dem Langstock muss geübt werden.

#### **Links, die weiterhelfen:**

[www.blickpunkt-auge.de](http://www.blickpunkt-auge.de); [www.blindenverband.org](http://www.blindenverband.org);  
[www.teilhabeberatung.de](http://www.teilhabeberatung.de)

*Text und Fotos: Erwin Heinen*

## Seniorenvertretung der Stadt Lingen (Ems)

### FROHE WEIHNACHTEN

Wieder nähert sich so langsam das Ende eines ereignisreichen Jahres. Viele Vorhaben der Seniorenvertretung konnten umgesetzt werden. Vor uns liegt noch die „3. Lingener Seniorenmesse“ am 28. und 29. Oktober, wo wir hoffentlich viele Senioren begrüßen dürfen. Corona hat für viele Seniorinnen und Senioren Verbindungen gekappt, man kommt einfach nicht mehr in den „Tritt“ von vor Corona. Haben Sie Mut, trauen Sie sich, es gibt in Lingen viele Aufgaben für Seniorinnen und Senioren. Seien Sie sicher, man freut sich auf Sie.

Im neu aufgelegten „Ratgeber für Senioren“ der Stadt Lingen (Ems), finden Sie unter anderem zahlreiche Freizeit- und Beschäftigungsangebote. Im Namen der Seniorenvertretung wünsche ich Ihnen und Ihren Familien, kommen Sie gut durch die noch verbleibende Zeit des Jahres und starten Sie mit Mut, Hoffnung, Zuversicht und Lebensfreude in das Jahr 2024.

Passen Sie gut auf sich auf, bleiben oder werden Sie gesund.

#### **Mechthild Goldschmitt, Vorsitzende,**

Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems)



## Ein Vierteljahrhundert Kinder- und Jugendbeteiligung in Lingen 25 JAHRE KIJUPA

In diesem Jahr feiert das Lingener Kinder- und Jugendparlament – kurz KiJuPa – sein 25-jähriges Jubiläum. Julian Jank (1. Vorsitzender), Johanna Botterschulte (2. Vorsitzende) und Daniel Kruse vom Fachdienst Jugendarbeit, der seit 2012 als Koordinator das Parlament begleitet, blicken zurück auf ein Vierteljahrhundert Kinder- und Jugendbeteiligung in Lingen (Ems).

**Wer sind wir?** Das Kinder- und Jugendparlament der Stadt Lingen (Ems) besteht aus 60 gewählten Kindern und Jugendlichen, die aktiv in ihrer Stadt etwas verändern wollen. Unter dem Motto „Demokratie erleben“ arbeitet das Kinder- und Jugendparlament seit nunmehr 25 Jahren für ein kinder- und jugendfreundliches Lingen (Ems). Für diese Arbeit verfügt das Parlament jährlich über einen eigenen Etat in Höhe von 9.400 Euro. Die Sitzungen des KiJuPas finden im Durchschnitt einmal pro Monat statt. Dort sammeln die Mitglieder Ideen und Vorschläge, diskutieren diese und treffen Entscheidungen, die dann umgesetzt werden. Das KiJuPa führt viele Aktionen im Stadtgebiet selbst durch oder unterstützt Aktionen von Dritten. Dadurch konnten schon viele Projekte von Lingener Gruppen und Initiativen umgesetzt werden. Des Weiteren ist das KiJuPa an zahlreichen Kooperationsprojekten beteiligt und betreibt eine rege Öffentlichkeitsarbeit.

**Wie alles begann:** Im September 1997 traf sich zum ersten Mal ein Arbeitskreis zur Gründung eines Kinder- und Jugendparlamentes in der Stadt Lingen (Ems). Diesem gehörten neben Frank Hüer als Mitarbeiter der Stadtverwaltung verschiedene Lingener Ratsmitglieder aller Fraktionen an. Namentlich waren dies: Herr Beeck, Frau Begger, Frau Beneke,



Foto (v. li.): Johanna Botterschulte (2. Vorsitzende), Julian Jank (1. Vorsitzender) und Daniel Kruse (Fachdienst Jugendarbeit, Stadt Lingen)

Herr Fehring, Herr Gebbeken, Frau Graeßner, Frau Jakobs, Herr Rehnen und Frau Vennegerts.

Das Kinder- und Jugendparlament sollte zum Ziel haben, Kindern und Jugendlichen in der Stadt Lingen (Ems) ein Forum zu bieten, in dem sie ihre Forderungen, Anregungen, Kritik und Wünsche vorbringen können und somit eine Möglichkeit erhalten, sich aktiv in die politische Arbeit einzubringen.

Um bei den Planungen zur Einrichtung eines Kinder- und Jugendparlamentes möglichst frühzeitig Kinder und Jugendliche zu beteiligen, wurde in Absprache mit den LeiterInnen der Lingener Schulen sowie den Schülervvertretungen vereinbart, Informationsveranstaltungen in den Schulen für die Klassen 5 bis 10 durchzuführen. Unter dem Leitsatz „Überzeugen/Werden/Motivieren“ war das Ziel dieser Informationsveranstaltungen, Schüler und Schülerinnen für das Kinder- und Jugendparlament zu gewinnen und gemeinsam mit dem Arbeitskreis Wahlmodalitäten zu erarbeiten. In der Zeit von Dezember 1997 bis Februar 1998 fanden insgesamt neun Informationsveranstaltungen in den Lingener Schulen statt, an denen sich circa 390 Schüler und Schülerinnen bereit erklärt haben, weiter mitzuarbeiten. Diese wurden dann am 21. April 1998 ins Rathaus der Stadt Lingen eingeladen. 125 Kinder und Jugendliche er-

– Anzeige –

Bei uns leben Sie selbständig und unterstützt. Profitieren Sie von umfangreichen Servicepaketen auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten.

*Auch im Alter: Mittendrin statt außen vor.*

Gute Pflege macht vieles möglich.

Seniorenresidenz Curanum  
Ihre Pflegeeinrichtung in Lingen  
T +49 (0)591 9133 5 | [lingen@korian.de](mailto:lingen@korian.de)




Rufen Sie uns an.  
Wir beraten Sie gerne.

arbeiteten dort in insgesamt sieben Arbeitsgruppen gemeinsam mit den Mitgliedern des Arbeitskreises die „Wahlform zum ersten Kinder- und Jugendparlament“. Aus den sieben Arbeitskreisen wurden die ersten 56 Parlamentarier gewählt. In den vergangenen 25 Jahren konnte das Parlament viele eigene und fremde Ideen verwirklichen. Einige Erfolgsprojekte sind hier beispielhaft genannt:

- Beteiligung bei der Umgestaltung der Innenstadt
- Durchführung verschiedener Freizeitfahrten (Skihalle Bottrop, Freizeitparks, Bundestag Berlin, Landtag Hannover)
- Durchführung mehrerer Bandconteste
- Beteiligung bei der Planung und Durchführung von Spiel-, Sport- und Freizeitflächen (Spielplatz am Pulverturm, Dirtbike Strecke und Parcourpark im Emsauenpark, usw.)
- U-16 Party zu den Osterferien in der Diskothek Joker
- regelmäßige Teilnahme an der Aktion „Eins mehr“
- Durchführung von Geschwindigkeitskontrollen in Kooperation mit der Polizeiinspektion Emsland / Grafschaft Bentheim und der Verkehrswacht
- usw....

**Was läuft aktuell?** Aktuell unterstützt das KiJuPa das Vorhaben der Lingener Skater beim Neubau einer Skateranlage. Zudem wünscht es sich einen zentralen Basketballplatz in der Stadt. Zum Beginn der Sommerferien wurde das Jubiläum mit einer

Schools Out Party im Saal des Kinder-, Jugend- und Kulturzentrum „Alter Schlachthof“ gefeiert. Im Oktober fahren die ParlamentarierInnen anlässlich des Jubiläums in das Phantasialand. Zudem ist Anfang 2024 eine offizielle Jubiläumsfeier im Foyer des Theaters an der Wilhelmshöhe geplant.

**Was ist das Erfolgsrezept?** Unerlässlich für den Erfolg sind eine kontinuierliche Begleitung eines/r PädagogenIn und ein eigenes Budget, über das die Kinder und Jugendlichen selbst bestimmen können. Zudem müssen die Kinder und Jugendliche das Gefühl haben, dass sie ernstgenommen werden und ihre Anregungen auch Gehör finden. In Lingen ist man generell gut aufgestellt. Dabei ist es immens wichtig, beispielsweise mit Politik und Stadtverwaltung und auch externen Kooperationspartnern, wie der Seniorenvertretung gut zusammenzuarbeiten. Generell wird es schwieriger, Kinder und Jugendliche für ein Ehrenamt zu begeistern und mit ihnen neben ihren Hobbys usw. noch Termine zu finden. Ein Grund liegt sicherlich darin, dass Schule immer mehr Zeit einnimmt. Bisher konnten in Lingen jedoch immer genügend KandidatenInnen für die Wahl gefunden werden. Gerade die direkte Ansprache der Kinder und Jugendlichen bei der Kandidatensuche in den Schulklassen und die Wahldurchführung in den weiterführenden Schulen sind dabei wichtige Bausteine.

*Text und Fotos: KiJuPa Lingen*

## Lingener Männerquartett: Adventskonzert am 16. Dezember 2023 in der Kreuzkirche Lingen ADVENTSKONZERT

**Traditionell gibt das Lingener Männerquartett am Vorabend des 3. Advent, dem 16. Dezember 2023, um 17:00 Uhr ein festliches Adventskonzert – diesmal in der Lingener Kreuzkirche.**

Das LMQ wartet unter der Leitung seiner Chorleiterin Eline Harbers mit einem breiten Spektrum bekannter, nicht so oft gehörter und auch neuer Advents- und Weihnachtsmelodien auf, die von seinem Pianisten Peter Nijland speziell für das Ensemble arrangiert wurden. Das mit dem Kulturpreis der Stadt Lingen ausgezeichnete Lingener Männerquartett begeistert immer wieder mit seiner großen Klangfülle und präzise dargebotenen A-capella-Stücken.

Die singende Dirigentin des LMQ, Eline Harbers, wird auch diesmal wieder mit

ihrer vollen Altstimme das festliche Konzert auf ganz besondere Weise bereichern. Stimmungsvoll ergänzt wird das vierstimmige Gesangsprogramm durch Orgelstücke, meisterhaft gespielt auf der Flentrop-Orgel der Kreuzkirche von Kirchenmusiker Dominik Giesen.

So steht der vorweihnachtlichen Freude der Zuhörer hoffentlich nichts mehr im Wege!

Karten im Vorverkauf bei der Tourist Info: 12 €/Abendkasse 15 €.

*Text und Bild: Lingener Männerquartett*





## Die Spielzeit 2023/2024 beginnt im Theater an der Wilhelmshöhe



Lingen. Das Lingener Kammerorchester, *Der Richter und sein Henker* und *Je t'aime* – das Abo-Programm im Theater an der Wilhelmshöhe verspricht wieder abwechslungsreiche Unterhaltung und schöne Stunden. Das Programm für die Spielzeit 2023/2024 liegt u.a. an der Info im Neuen Rathaus, im Theater der Wilhelmshöhe, in der Stadtbibliothek, im Emslandmuseum, in der Tourist-Info und im Fachdienst Kultur zur Mitnahme aus. Auf Wunsch schickt der Fachdienst Kultur Interessierten die AboZeit zu.

Die Spielzeit im Theater beginnt am 24. September mit dem Jahreskonzert des Lingener Kammerorchesters um 17 Uhr. *Der Richter und sein Henker* sowie *Je t'aime* – beides im Januar – beginnen ebenfalls um 17 Uhr. „Der Richter und sein Henker“ am 14. Januar 2024 erzählt die Geschichte von einem Verbrecher und demjenigen, der ihn jagt. Über Jahre ist der Hauptverdächtige dem Kriminalkommissar immer wieder entkommen und nun scheint sich die Gelegenheit zu bieten den alten Rivalen doch noch zu Fall zu bringen. In „Je t'aime“ am 24. Januar 2024 geht es um das Leben und die Lieder des französischen Sängers Serge Gainsbourg.

Das gesamte Angebot der Abonnement-Reihen sowie die entsprechenden Bestellkarten sind in der AboZeit 2023/2024 zu finden. Für Rückfragen und Beratung stehen die Mitarbeiter\*innen des Fachdienstes Kultur unter der Telefonnummer 0591/9144-411 oder per E-Mail [kulturamt@lingen.de](mailto:kulturamt@lingen.de) zur Verfügung.



Am Theaterfreunde-Stammtisch treffen wie gewohnt diejenigen aufeinander, die gerne, aber ohne Begleitung ins Theater gehen und dort auf Gleichgesinnte treffen.

Neu in der Saison 2023/2024 ist die TheaterCard. Die TheaterCard kostet einmalig pro Saison 15 Euro und berechtigt die Karteninhaber\*innen Tickets mit einem Rabatt von 20% auf den Normalpreis zu kaufen. An der Abendkasse oder bei der LWT können so spontan und flexibel vergünstigte Preise in Anspruch genommen werden.

Der Abo-Preis variiert je nach Wahl des Rangs. Schüler, Studierende und Auszubildende und Leistungsempfänger nach SGB II und SGB XII erhalten außerdem eine Ermäßigung von 50 Prozent. Inhaber der „Juleica“ erhalten 2 Euro Rabatt.

Neben den fünf Theater-Abonnements steht auch ein Theater-Wahl-Abo zur Auswahl, bei dem Kulturinteressierte aus allen Theaterstücken auswählen können und zehn Prozent Ermäßigung auf die Einzelpreise erhalten. Schülerinnen und Schüler sowie Studierende und Inhaber der „Juleica“ zahlen über das Wahl-Abo KUSS für jede ausgewählte Veranstaltung 6 Euro.

Die Abonnenten des Konzertwahl-Abos „Der gute Ton“ können aus 12 Konzerten auswählen und erhalten dadurch 25 Prozent Ermäßigung auf die Einzelpreise.



Kontakt:

Tel. 0591 9144-411

Mail [kulturamt@lingen.de](mailto:kulturamt@lingen.de)

Der Fachdienst Kultur der Stadt Lingen berät Sie gerne!



# Die KulturAbonnements der Stadt Lingen (Ems) im Überblick

Spielzeit 2023/2024

- Fr. 06.10.2023  
**Peer Gynt**
- Mo. 20.11.2023  
**(R)evolution**
- Sa. 27.01.2024  
**Die Reise der Verlorenen**
- Do. 29.02.2024  
**Maria Stuart**
- Di. 23.04.2024  
**Woyzeck**



© Geespenster

## Abonnement A Schauspielring

## Abonnement B Der besondere Abend

- Mo. 06.11.2023 **Der koschere Himmel** – Komödie
- So. 14.01.2024 **Der Richter und sein Henker** – Schauspiel
- Do. 14.03.2024 **Willkommen im Hotel Mama** – Komödie
- Mi. 10.04.2024 **Und wenn wir alle zusammenziehen?**
- Fr. 03.05.2024 **Spatz und Engel** – Schauspiel

© Lahola Kammerspiele

- Fr. 27.10.2023 **Mimirichi – Paper World**
- So. 10.12.2023 **STEAM – Akrobatik-Show**
- Di. 09.01.2024 **Die Theatermacher**
- Sa. 03.02.2024 **Das Triadische Ballett**
- Di. 05.03.2024 **Was man von hier aus sehen kann**



© Robin T. Photography

## Abonnement C Theater Aktuell

Jetzt noch  
Abovorteile  
nutzen!



© Hermann Posch

## Abonnement D Die bunte Vielfalt

- Fr. 14.11.2023 **Familie Flöz – Feste**
- Mo. 22.01.2024 **Eingeschlossene Gesellschaft** – Komödie
- Di. 06.02.2024 **Mein Blinddate mit dem Leben**
- Fr. 26.04.2024 **WOODSTOCK VARIETY SHOW**
- Di. 14.05.2024 **8 Frauen** – Kriminalkomödie mit Musik

- Di. 17.10.2023 **Tosca** – Oper
- Mi. 08.11.2023 **DanceWorks Chicago – Always Moving**
- Fr. 05.04.2024 **Sugar – Manche mögen's heiß**
- So. 28.04.2024 **Je t'aime** – Ein Serge Gainsbourg-Abend



© Gordon Schirmer

## Abonnement E Musiktheater



© Andy Staples

## Konzert-Wahl-Abonnement Der gute Ton

U. a. Vokalensemble Voces8, Brass Band Berlin, Konzerte m. d. Lingener Kammerorchester, Classic vs. Pop, Casanova Society Orchestra, Duo Chira & Efremov, Orgelsinfonie, Kooperation Bonifatiusmusik e. V.

❖ Buchungen für die verschiedenen Abo-Varianten beim Fachdienst Kultur (Baccumer Straße 20), telefonisch unter 0591.9144-411 oder unter [lingen.de/theater](http://lingen.de/theater).



# VERANSTALTUNGEN IN LINGEN

## OKTOBER 2023

- 15.10.– 18.10. **4-Tage-Fahrt nach Heiligenhaf**en Ostsee, Anmeldung erforderlich | GELingen e. V.
- 20.10. **Malerisches Wochenende – Kreatives Malen**, Kurs-Nr. 81010, 2 Termine 17:00 Uhr | VHS
- 21.10. **Frühstücksbrunch** 09:00 Uhr | GELingen e. V.
- 21.10. **5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis-OnlineSeminar**, Kurs-Nr. 22240 09:00 Uhr | VHS
- 21.10. **Doppelkopfrunde** 16:00 Uhr | Emsdullen
- 23.10. **Übungsabend** 18:00 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
- 24.10. **Preis-Doppelkopfturnier** 18:00 Uhr Kolpinghaus Lingen, Infos Tel. 0591 9778615
- 28.10. **3. Lingener Seniorenmesse** 15:00 Uhr | Halle IV Die Messe für alle Bürger in der zweiten Lebenshälfte – nähere Infos siehe Seite 3
- 29.10. **3. Lingener Seniorenmesse** 11:00 Uhr | Halle IV Die Messe für alle Bürger in der zweiten Lebenshälfte – nähere Infos siehe Seite 3

## NOVEMBER 2023

- 02.11. **Sanftes Yoga in der Trauerverarbeitung**, Kurs-Nr. 95650, 10 Termine 09:30 Uhr | VHS
- 03.11. **Aqua-Gymnastik – Power** 20:15 Uhr | VHS Kurs-Nr. 96140, 10 Termine
- 04.11. **Frühstücksbrunch** 09:00 Uhr | GELingen e. V.
- 04.11. **Feldenkrais-Methode® Tagesseminar**, Bewusstheit durch Bewegung, Kurs-Nr. 95110 10:00 Uhr | VHS
- Achtsamkeits-Schnuppertag** 10:00 Uhr | VHS Kurs-Nr. 95285
- 04.11. **Doppelkopfrunde** 16:00 Uhr | Emsdullen
- 06.11. **Übungsabend** 18:00 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
- 07.11. **Hatha-Yoga – Für Beginnende** 09:30 Uhr | VHS Kurs-Nr. 95630, 10 Termine
- 08.11. **Rhetorik für Einsteigende** 19:05 Uhr | VHS Kurs-Nr. 22060, 5 Termine
- 09.11. **Seniorenkino** 13:30 Uhr | GELingen e. V.
- 10.11. **Informations- und Diskussionsveranstaltung für alle Lingener BürgerInnen ab 60 Jahre**, Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems) – nähere Infos siehe Seite 2 15:00 Uhr | Halle IV
- 10.11. **Workshop: Zilgrei – Schmerzlösende Selbstbehandlungsmethode**, Kurs-Nr. 95800, 2 Termine 18:00 Uhr | VHS

- 11.11. **Workshop Lyrik** 10:00 Uhr | VHS Kurs-Nr. 31060
- 11.11. **Bingo für alle** 14:30 Uhr | GELingen e. V.
- 13.11. **Fasten für Gesunde** 18:00 Uhr | VHS Kurs-Nr. 92030, 9 Termine
- 14.11. **Preis-Doppelkopfturnier** 18:00 Uhr Kolpinghaus Lingen, Infos Tel. 0591 9778615
- 15.11. **Vinyasa-Yoga für Beginnende** 18:00 Uhr | VHS Kurs-Nr. 95500, 10 Termine
- 15.11. **Knochenschwund: Frühe Ursachen Vortrag**, Osteoporose und deren Auswirkungen auf das AltersTraumaZentrum, Referenten: Dr. Jana Karin Köbcke, Chefarztin der Geriatrie Martijn Hofman, MD PhD, Chefarzt der Unfallchirurgie, Vortragsraum Bonifatius Hospital 19:00 Uhr
- 16.11. **Fahrt ins Blaue** 13:30 Uhr | GELingen e. V. Anmeldung erforderlich
- 17.11. **Aquarellmalerei Grundstufe** 17:00 Uhr | VHS Kurs-Nr. 81025, 2 Termine
- 18.11. **Frühstücksbrunch** 09:00 Uhr | GELingen e. V.
- 18.11. **„Wer klug ist, sorgt vor“ – Informationen zu Vorsorgevollmacht, Patienten- u. Betreuungsverfügung**, Kurs-Nr. 15250 19:00 Uhr | VHS
- 20.11. **Übungsabend** 18:00 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
- 23.11. **Vinyasa-Yoga für Beginnende** 18:00 Uhr | VHS Kurs-Nr. 95500, 10 Termine
- 24.11. **Portrait in Aquarellfarben** 17:00 Uhr | VHS Kurs-Nr. 81035, 2 Termine
- 25.11. **Bingo für alle** 14:30 Uhr | GELingen e. V.
- 25.11. **Doppelkopfrunde** 16:00 Uhr | Emsdullen
- 26.11. **Konzert „Emsland – klassisch“** 19:00 Uhr Concertino Lingen e. V., Ort: Reformierte Kirche Leitung Dirk Kummer. Infos Tel. 0171/3310205
- 28.11. **Preis-Doppelkopfturnier** 18:00 Uhr

## DEZEMBER 2023

- 02.12. **Frühstücksbuffet** 09:00 Uhr | GELingen e. V.
- 04.12. **Übungsabend** 18:00 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
- 08.12. **Tagesfahrt nach Detmold**, Weihnachtsmarkt, Freilichtmuseum, Mittagessen u. Eintritt, Anmeldung erforderlich 13:30 Uhr | GELingen e. V.
- 09.12. **Achtsamkeitstag im Advent** 10:00 Uhr | VHS Kurs-Nr. 95295
- 09.12. **Doppelkopfrunde** 16:00 Uhr | Emsdullen

- 10.12. **Nikolausknobeln** 14:30 Uhr | GELingen e. V.  
mit Kaffee und Kuchen, Anmeldung erforderlich
- 12.12. **Preis-Doppelkopfturnier** 18:00 Uhr  
Kolpinghaus Lingen, Infos Tel. 0591 9778615
- 14.12. **Seniorenkino** 13:30 Uhr | GELingen e. V.
- 17.12. **Weihnachtsfeier** 15:00 Uhr | GELingen e. V.  
Anmeldung erforderlich
- 16.12. **Adventskonzert des Lingener  
Männerquartetts**, Leitung: Eline Harbers, Kreuz-  
kirche Lingen 17:00 Uhr
- 18.12. **Übungsabend** 18:00 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
- 19.12. **Preis-Doppelkopfturnier** 18:00 Uhr  
Kolpinghaus Lingen, Infos Tel. 0591 9778615
- 24.12. **Offener  
Weihnachtstreff** 09:00 Uhr | GELingen e. V.
- 31.12. **Silvesterparty bei  
Gelingen**, Anmeldung erforderlich 15:00 Uhr | GELingen e. V.

## JANUAR 2024

- 06.01. **Frühstücksbuffet** 09:00 Uhr | GELingen e. V.
- 11.01. **Seniorenkino** 13:30 Uhr | GELingen e. V.
- 13.01. **Bingo für alle** 14:30 Uhr | GELingen e. V.
- 19.01. **Neujahrsempfang  
bei Gelingen** 15:00 Uhr | GELingen e. V.
- 25.01. **Richtig Erben und Vererben** 18:00 Uhr | VHS  
Kurs-Nr. 15200

### Regelmäßige Termine

**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](http://www.emsland.adfc.de) bzw. [www.touren-terminen.adfc.de](http://www.touren-terminen.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 in der Burgstraße 15, 49808 Lingen, Leitung und Ansprechpartner: Reinhold Hoffmann, Tel. 0591 28845694

**Selbsthilfegruppe Demenz:** jeden 4. Samstag im Monat

von 14:00–16:00 Uhr in der Burgstraße 15, 49808 Lingen, Leitung und Ansprechpartner: Gertrud Berning, Tel. 0591 75313

**Senioren-Sozial- und Rechtsberatung in der Burgstr. 15:**  
Termine nach Mitteilung in der Tagespresse und nach Anmeldung unter Tel 0591 28845694

### 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 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.

**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

### Emsdullen – Doppelkopfrunde

Doppelkopf nach DDV-Turnierregeln von 16:00–22:00 Uhr, Ort: Haus der Vereine Reuschberge e. V., Scharnhorststraße 101, 49808 Lingen (Ems); Kontakt: Volker Lessing, eMail: [vlessing@t-online.de](mailto:vlessing@t-online.de), Tel.: 0591 48636

### GELingen e. V.

**Bürozeiten:** Mi. 15:00–18:00 Uhr

**Offener Treff:** Mo.–Fr. 10:00–12:00 Uhr

**Offener Treff mit Programm (wöchentlich):** Mo. 13:45 Uhr – Englisch für Interessierte; Di. 11:30–14:00 Uhr – Mittagstisch, 14:30 Uhr – Klönen und Basteln mit Kaffee und Kuchen; Mi. 14:30 Uhr – Kartenklopperclub; Do. 14:30 Uhr – Theatergruppe für Senioren; Fr. 14:30 Uhr – Internet-café, 14:30 Uhr – Kaffee und Klönen

**Veranstaltungen im Monat:** jed. 2. Do. 13:30 Uhr – Seniorenkino

**Weitere Informationen finden Sie auf der nächsten Seite!**

# VERANSTALTUNGEN IN LINGEN

## Heimatverein Darne

**Kontakt:** Heinz Gehring, Vorsitzender

**Volkstanzgruppe:** Christel Drees

**Heimathausmusikanten:** Hanni Heskamp

## Integrative Medizin Emsland e. V.

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

## Pinke Panther e. V. – Offener Seniorentreff

**Öffnungszeiten:** montags 11:00 bis 17:00 Uhr, dienstags bis samstags von 10:00 bis 17:00 Uhr

**Mittagstisch:** täglich von 12:00 bis 13:00 Uhr nur mit Anmeldung am Vortag bis 12:00 Uhr unter 0591 120 79 470

**Spielenachmittag:** mittwochs + samstags m. Kaffee u. Kuchen  
**Hockergymnastik:** dienstags 10:45 bis 11:30 Uhr

## Seniorentreff der Stadtverwaltung Lingen

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

## Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems)

**SprechZEIT:** jeden Dienstag: 09:00–12:00 Uhr im Seniorentreff GELingen, Lookenstraße 10

## Skatclub „Herz Bube“

**Übungsabende** montags um 18:00 Uhr; **Preis-Doppelkopf-Turnier** dienstags um 18:00 Uhr; im Kolpinghaus Lingen, Burgstraße 25, 49808 Lingen (Ems); Gastspieler herzlich willkommen

## St. Bonifatius Lingen

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

## St. Gertrudis Bramsche

**Seniengruppe:** Treffen s. Programmheft oder auf Anfrage  
**Herz-Jesu-Freitage:** jeden 1. Freitag im Monat Begegnung beim Frühstück mit geistlicher Begleitung

## St. Marien Brögborn

**Mittagstisch:** jeden Donnerstag 12:15 Uhr im Pfarrheim St. Marien, Duisenburger Straße 12, 49811 Lingen, Anmeldung dienstags von 09:00–12:00 Uhr unter Tel. 0151 23141497

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

**Spielenachmittag:** jeden 3. Dienstag im Monat um 15:00 Uhr im Pfarrheim

## Förderkreis Wohnpark Gauerbach e. V.

**Mittagstisch für Junioren & Senioren:** Jeden Dienstag 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:** Von montags bis donnerstags 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,

### Weitere Informationen zu den Veranstaltungen unter:

**adfc** | Ortsgruppe Lingen | [www.adfc-emsland.de](http://www.adfc-emsland.de)

**AWO** | Burgstraße 15 | Tel. 0591 28845694

**Campus im Dialog** | Kaiserstraße 10c | Anmeldungen in der Geschäftsstelle der Seniorenvertretung Lingen | Tel. 0591 4609 | Email: [post@seniorenvertretung-lingen.de](mailto:post@seniorenvertretung-lingen.de)

**Christ König Darne** | **Senioren-gemeinschaft** | Tel. 0591 51465

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

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

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

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

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

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

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

**HV Darne** | **Heimatverein Darne** | Tel. 0591 1606

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

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

**Lingener Briefmarkensammler e. V.** | Haus der Vereine Reuschberge e.V., | Scharnhorststraße 101 | Tel. 0591 53555 | [www.lingener-briefmarkensammler.de](http://www.lingener-briefmarkensammler.de)

**Lingener Hospiz e. V.** | Mühllentorstraße 6b | Tel. 0591 831647 | Mobil: 0160 6864303 | [www.lingener-hospiz.de](http://www.lingener-hospiz.de)

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

**MGH Lingen** | **Mehrgenerationenhaus** | Mühllentorstraße 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

**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](mailto:post@seniorenvertretung-lingen.de) | [www.seniorenvertretung-lingen.de](http://www.seniorenvertretung-lingen.de)

**Skatclub „Herz Bube“** | Vereinslokal Kolpinghaus Lingen | Burgstraße 25 | 49808 Lingen | Tel. 0591 9778615 | [www.0444012.dskv.de](http://www.0444012.dskv.de)

**SkF** | **Sozialdienst katholischer Frauen e. V.** | Burgstraße 30 | Tel. 0591 80062-0 | [www.skf-lingen.de](http://www.skf-lingen.de)

**Stadt Lingen** | Elisabethstraße 14–16 | FD Soziales | Tel. 0591 9144-520

**St. Gertrudis Lingen-Bramsche** | **Senioren-gemeinschaft** | 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**

## „Silvesterbrauch“

### KREUZWORTRÄTSEL

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

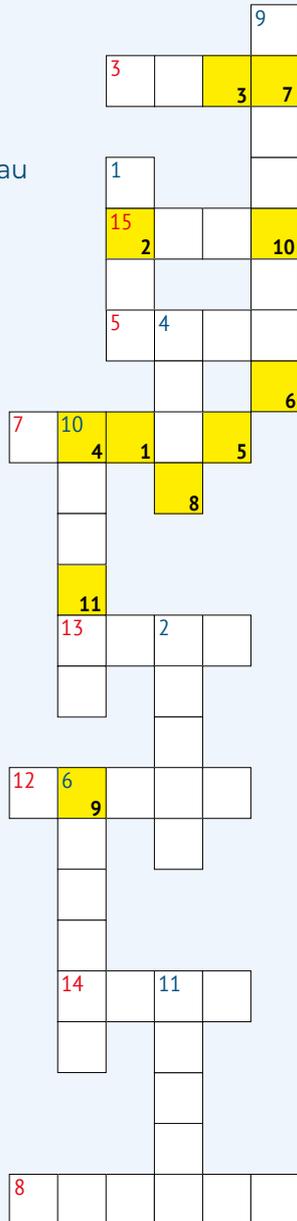
Lösungswort

Vertikal:

1. Oper von Verdi
2. geschlossener Hausvorbau
4. Burg an der Mosel
6. Schifffahrtsroute
9. Weinlager
10. Volltreffer beim Kegeln
11. Haarfarbe

Horizontal:

3. ein Hautausschlag
5. Kinderfrau
7. Herrenkleidung
8. orientalische Märchenfigur
12. enthaltsamer Mensch
13. besitzanzeigendes Fürwort
14. einer der Gezeiten
15. verrückt



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](mailto:redaktion.drehscheibe@web.de). Betreff: „Seniorenzeitung-Rätsel“ senden. Zu gewinnen gibt es drei Gutscheine für den Samstagsbrunch im Seniorentreff GELingen, gesponsert vom Seniorentreff GELingen, Lookenstraße 10, 49808 Lingen. Der Gewinn wird Ihnen zugestellt!

Einsendeschluss ist der 05. Dezember 2023.

**Lösung des letzten Rätsels (Zahlenrätsel Fibonacci):**  
„6765“

Die Gewinnerin ist Gerda Baumann aus Lingen. Sie hat zwei Theaterkarten für die Komödie „Der koschere Himmel“, gesponsert vom Fachbereich Kultur der Stadt Lingen (Ems), gewonnen.

Herzlichen Glückwunsch!

## Starkes Immunsystem

### GESUNDHEITSTIPPS IM HERBST

Im Vordergrund stehen die Stärkung des Immunsystems im Kampf gegen Erkältungen und von Körper und Geist, die Aufhellung der Psyche sowie die Reduktion von Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Antriebslosigkeit durch

1. regelmäßige Bewegung an der frischen Luft: Sport (Joggen, Radfahren, Schwimmen); Spaziergänge (Tageslicht ist ein Stimmungsaufheller). Hierdurch wird der Kreislauf aktiviert und die Durchblutung verbessert. Außerdem werden die Vitamin D-Speicher aufgefüllt. 3-maliges Stoßlüften am Tage,
2. ausreichenden Schlaf. Er dient der Regeneration und befördert giftige Stoffe aus dem Körper,
3. gesunde Ernährung (Obst/ frisches saisonales und regionales Gemüse unterstützen den Vitaminhaushalt); Wasser, Früchtetee, kalorienfreie Getränke,
4. den Besuch einer Sauna oder eines Dampfbades (nicht während einer Erkältung),
5. Anwendung von Wechselduschen (3x, hierbei mit warmem Wasser beginnen, anschließend fortfahren mit kaltem Wasser, aufsteigend von den Füßen),
6. die Einnahme von Zink bei einer Erkältung und
7. nicht vergessen: Lachen ist die beste Medizin, stärkt die Abwehr und baut Stress ab!

*Text: Dr. Gunther Bensch*

## 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.

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

Ein besonderer Lieferservice

## LINGEN LIEFERT

„Ein wirklich tolles und praktisches Angebot der Lingener Kaufleute“, so lautet die Erfahrung einer Kundin aus dem Gauerbach. „Toll, dass ich nicht mehr mit vollen Taschen durch die Innenstadt gehen muss“, so ist die Meinung von Hans aus Altenlingen. Was ist die Innovation von „LingenLiefert“? Hierzu haben wir die Projektmanagerin Gesche Hagemeyer befragt.

„LingenLiefert“ ist ein Zusammenschluss von 73 Kaufleuten in Lingen, die zum einen das Einkaufen für die Kunden leichter machen und zum anderen somit auch eine Stärkung der regionalen Geschäfte bewirken soll. Dieser Lieferservice wurde 2017 ins Leben gerufen.

**Wie funktioniert das?** Man ist mit dem Fahrrad in die Stadt gefahren, mit dem Rollator oder auch Kinderwagen in der Innenstadt unterwegs und kann die gekauften Sachen nur schwerlich nach Hause transportieren. Hier bietet „LingenLiefert“ eine ideale Lösung: ab 50 Euro Einkaufswert werden die Sachen vom Geschäft aus nach Hause (im Postzahlbereich 49808, 49809 und 49811) gebracht und das auch am selben Tag. Durch Kooperation mit dem Christophoruswerk e.V. ist dieses machbar. Fragen Sie einfach im Laden nach, ob das Geschäft dem Verbund angehört.

**Kann ich auch telefonisch oder per E-Mail im Laden bestellen und mir die Ware nach Hause liefern lassen?** „Ja“, betont Gesche Hagemeyer, „das wird auch sehr häufig in Anspruch genommen. In der Regel weiß der Kunde oder die Kundin genau, was sie kaufen will, ob es Wäsche, Kosmetik, Schuhe oder auch technische Geräte für den Schreibtisch sind“.



Sie suchen noch ein Geschenk und haben nicht die Möglichkeit, noch in die Stadt zu fahren. Sie rufen einfach im Geschäft an oder schicken eine E-Mail und die Ware wird geliefert.

**Welche Zielgruppe wollen Sie mit ihrem Angebot ansprechen?** „Wir wollen möglichst alle Kunden von jung bis alt ansprechen. Aber besonders den Senioren möchten wir so eine Hilfestellung bieten, bequem einzukaufen ohne den Druck, wie bekomme ich die Sachen nach Hause.“

**Welchen Mehrwert bietet „LingenLiefert“ für die Kaufleute?** „Unser Anliegen ist es natürlich auch, die regionalen Kaufleute zu unterstützen.“ Die Menschen sollen wieder mit Spaß in die Innenstädte kommen, Veranstaltungen besuchen, aber gleichzeitig in den Läden stöbern und shoppen. Davon lebt auch das Flair einer Stadt wie Lingen. Es bringt so wieder Leben in die Innenstadt.

Darüber hinaus unterstützt „LingenLiefert“ das Christophoruswerk e.V. Willi Deters ist für die organisatorische Abwicklung und Lieferung nach Hause zuständig.

Unter [www.lingenliefert.de](http://www.lingenliefert.de) befindet sich neben der Liste der teilnehmenden Geschäfte auch ein kleiner lokaler Onlineshop, wo Artikel mit Bezug auf Lingen angeboten werden, vom Monopoly Lingen, Tassen mit Lingener Motiven, aber auch Keramikfiguren wie das Rathaus oder den Wasserturm. Wenn Sie ein Geschenk für Ihre Kinder oder Enkelkinder suchen, die eine Erinnerung an Ihre Heimatstadt Lingen sein soll, dann stöbern Sie gerne in dem Onlineshop. Hier finden Sie viele tolle Ideen mit Andenkencharakter. Aus Seniorensicht wäre es wünschenswert, wenn auch Lebensmittelanbieter hier bei uns in Lingen ihren älteren Kundinnen und Kunden diesen „LingenLiefert“ Service anbieten würden.

Text: Gunther Bensch u. Marianne Schlütke-Bühns; Fotos LWT, Lingen



**Sandra Rickermann – Ehrenamtsservice**

## EHRENAMT – DER KITT UNSERER GESELLSCHAFT!?



**Eine ehrenamtliche Tätigkeit ist eine Win-Win-Situation: Einerseits bietet sie Erfüllung für die helfende Hand, andererseits wird für andere ein Nutzen aus dieser Hilfe geschaffen. Und genau deshalb kann im Ehrenamt so Großartiges bewegt und bewirkt werden.**

### **Was ist freiwilliges Engagement?**

„Freiwillig, unentgeltlich und für andere“  
Freiwilliges (ehrenamtliches) Engagement ist ein Baustein der bürgerlichen Gesellschaft. Engagierten begegnet man in allen Bereichen des täglichen Lebens, vor allem soziale Freizeit- und Unterstützungsangebote werden von Ehrenamtlichen geschultert und tragen ihren Teil zu einer guten Lebensqualität bei.

### **Warum sollte ich mich freiwillig engagieren?**

Weils Spaß macht, weil man Gesellschaft mitgestalten kann, weil man mit Menschen in Kontakt kommt, weil man Gutes tun kann, weil man neben dem Arbeitsalltag einen Ausgleich finden kann, weil es die Möglichkeit bietet, eigene Kompetenzen einzusetzen und neue Erkenntnisse und Fertigkeiten zu erlangen und persönliche Fähigkeiten, Selbstvertrauen und Kreativität zu entwickeln. Neben der Erfüllung der eigenen Interessen gibt es auch weitere Vorteile für Ehrenamtliche z. B. die Ehrenamtskarte oder auch Kompetenz- oder Tätigkeitsnachweise.

### **Was muss ich können?**

Im Großen und Ganzen genügt die Bereitschaft, sich für eine Sache zu engagieren.

„Nur“ die Bereitschaft genügt vielen Ehrenamtlichen aber nicht, sie wollen Unterstützung durch hauptamtliche Strukturen und wollen qualifizierte Arbeit leisten. Dabei können die Fortbildungsreihe „Fit für Ehrenamt“ des Landkreises oder Schulungen im Bereich Sport und Jugendarbeit oder andere Fortbildungen (z. B. in der Hospiz- oder Seniorenarbeit) hilfreich sein.

### **Wieso ist Engagement denn so wichtig?**

Hier möchte ich zwei Sätze der Präambel des

Berichts der Enquetekommission des Niedersächsischen Landtags „Rahmenbedingungen für das ehrenamtliche Engagement verbessern“ zitieren:

„Ehrenamtliches Engagement trägt zum gesellschaftlichen Zusammenhalt bei, es fördert gegenseitiges Vertrauen und das Miteinander der unterschiedlichen Gruppen in der Gesellschaft.“

„Ehrenamtlich Engagierte stellen sich in den Dienst des Gemeinwohls. Sie kümmern sich um die Alten und Kranken, unterstützen Hilfebedürftige, bestärken Kinder und Jugendliche, löschen Brände, schützen die Natur, organisieren die Kultur, sie stärken den Sport, engagieren sich in der Kommunalpolitik und stiften Toleranz.“

### **Was macht der Ehrenamtsservice des Landkreises?**

Die Aufgaben sind sehr vielfältig, hier nur einige Beispiele: Der Ehrenamtsservice ist Anlaufstelle für Alle zu Fragen rund ums Ehrenamt. Als Vernetzungsstelle mit den Akteuren in den Kommunen, den Freiwilligenagenturen und den Dachorganisationen der Vereine, Verbände und Institutionen werden Informationen ausgetauscht sowie Ideen entwickelt und umgesetzt. Themen wie Unternehmenskooperationen, Rahmenbedingungen fürs Ehrenamt und verändertes Ehrenamt stehen hier immer wieder im Fokus.

Darüber hinaus bietet der Ehrenamtsservice die Fortbildungsreihe „Fit für Ehrenamt“ sowie individuelle Beratungen in Form von „Vereins-Checks“ an, Qualifizierungen für Ehrenamtliche können gefördert werden und wir sind Ansprechpartner und Antragsstelle für die niedersächsische Ehrenamtskarte.

### **Haben Sie weitere Fragen an die Fachfrau?**

#### **Sandra Rickermann – Ehrenamtsservice**

Landkreis Emsland

Telefon: 05931 – 44 12 15

E-Mail: [sandra.rickermann@emsland.de](mailto:sandra.rickermann@emsland.de)

Homepage: [www.ehrenamt-emsland.de](http://www.ehrenamt-emsland.de)

## Erinnerungen an MEIN ERSTES AUTO

**Dr. Gunther Bensch und Hajo Wiedorn berichten über ihr erstes Auto, denn Fahrten mit dem ersten Auto sind oft mit besonderen Erlebnissen verbunden.**

Das erste Auto bedeutet Freiheit und Unabhängigkeit, auch wenn es immer wieder einmal Ärger und Sorgen bereitet. An seinen ersten Käfer denkt Dr. Gunther Bensch immer noch gerne zurück. Es war ein rubin-roter VW Käfer 1302, Baujahr 1966.



Foto: Gunther Bensch

Der Käfer war spartanisch ausgestattet und bescheiden motorisiert: Der Motor brachte es gerade mal auf 44 PS, was für eine Spitzengeschwindigkeit von 120 km/h reichte. Auf dem schlichten Rundtacho gab es farbige Birnchen für Blinker, Fernlicht, Batterie, Öldruck, ferner eine Tankuhr. Im Winter war es immer lausig kalt im Käfer, zum Teil waren die Fenster auch von innen beschlagen oder vereist. „Aber man gewöhnte sich daran“



Foto: Gunther Bensch

sagt Gunther Bensch, und unter den Freunden war immer jemand, der mit Hilfe des Buches „So wird's gemacht“ eigene Reparaturen vornahm. „An eine Begebenheit erinnere ich mich noch ganz genau“, sagt Gunther Bensch. „Ich besuchte mit meinem Auto meine

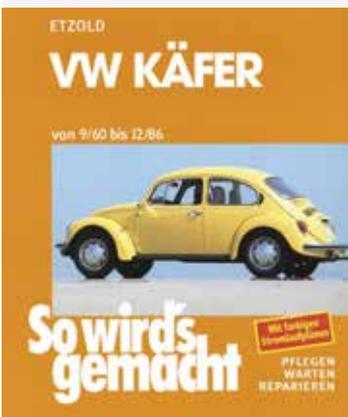


Bild: Marianne Schlütke-Bührs

Eltern, die am Wörther-See in Kärnten Urlaub machten. Dort verbrachte ich wunderschöne Tage mit vielen Autotouren in die Umgebung. Auf der Rückreise nach Münster hinter Villach wurde mein Wagen immer langsamer, er zog nicht mehr und blieb dann auf freier Strecke stehen. Nachdem er in eine Werkstatt abgeschleppt worden war, stellte der KFZ-Mechaniker fest, dass ein Reinigungstuch von der Luftkühlung angesaugt worden war. Schnell konnte das Problem gelöst werden und der Käfer lief wieder und lief und lief.

Während meiner Ausbildung in Tuttlingen habe ich im Winter mit sieben jungen Leuten in meinem Wagen eine „Fahrt ins Blaue“ gemacht; heute unvorstellbar. Nach 10 Jahren habe ich mich schweren Herzens von meinem Käfer getrennt. Die besonderen Begebenheiten mit meinem Erstwagen bleiben mir auch nach der langen Zeit noch im Gedächtnis.

Ein wenig stolz, aber auch dankbar blicke ich heute – nach fast 57 Jahren „unfallfreien Fahrens“ – zurück auf die Zeit hinter dem Lenkrad.“

Hajo Wiedorn hat sich 1963 mit finanzieller Unterstützung seines Vaters seinen ersten gebrauchten VW Käfer, Farbe schwarz, mit Textilschiebedach für 3.500 DM (= 1.789 Euro) gekauft. Beruflich war er als junger Mann Leiter des Postamtes in Lengerich, über 20 km Wegstrecke von seinem Zuhause in Biene entfernt. Ohne Auto hieß es damals, 5:30 Uhr mit dem Fahrrad von Biene zum Lingener Bahnhof und dann mit dem Bus nach Lengerich. Er war somit täglich von 5:30 Uhr bis 19:30 Uhr unterwegs. Zu der damaligen Zeit gab es auch einen Sonntagsdienst bei der Post, d. h.

die Woche hatte sieben Arbeitstage. Das war einer der Gründe, sich ein Auto anzuschaffen.

An eine Begebenheit erinnert er sich noch: um



Foto: Hajo Wiedorn

schneller nach Hause zu kommen, hat er häufig Schleichwege vom Dorf Lengerich nach Biene genutzt. Dabei fuhr er auf einem Wirtschaftsweg über einen Rübenhaufen, kam vom Weg ab und fuhr direkt in den seitlichen Graben. Der Schock saß tief. Ein Bauer aus der Nachbarschaft hat dann seinen Käfer mit einem Trecker aus dem Graben gehoben,

die Blechschäden waren aber nicht zu übersehen. Da es in Biene keine Tankstelle gab, musste Hajo Wiedorn mit seinem Käfer immer nach Lingen fahren, um zu tanken. Er tankte beim Großhandel Sietzen in der Lindenstrasse, da seine Eltern ein kleines Lebensmittelgeschäft in Biene hatten und somit einen Großhandel-Berechtigungsschein. Der Preis für den damaligen Liter Benzin ist ihm noch heute genau im Gedächtnis: 27 Pfennige (= 14 Cent).

Hajo Wiedorn erzählt, dass er und seine damalige Verlobte Ingeborg ihren VW „Billy Mo“ genannt haben: „Das war ein damals recht bekannter dunkelhäutiger Schlagersänger, den wir, meine Frau und ich, auf Langeoog persönlich kennen gelernt haben. Ein Erfolgstitel war seinerzeit „Ich kauf mir lieber einen Tiroler Hut...“



Foto: Hajo Wiedorn

Ihre erste gemeinsame lange Autobahnfahrt mit dem VW Käfer ging 1966 zu seinen Schwiegereltern nach Braunschweig.

Mit einem Schmunzeln im Gesicht berichtet er gerne über die Familienausflüge mit der Familie: Mutter, Vater, zwei Kinder und die Oma saßen dann in dem VW Käfer mit Schiebedach. Es waren unvergessliche Touren an die Nordseeküste. Gerade bei den sommerlichen Temperaturen war das Schiebedach beim Käfer eine Wonne für die ganze Familie. Doch das Auto war für fünf Personen inklusiv einem Kinderwagen für den jüngsten Sprössling zu klein, so dass Hajo Wiedorn sich entschieden hat, den Käfer zu verkaufen und sich dann einen Fiat Kombi zulegte, in dem die ganze Familie mehr Platz hatte.

Gunther Bensch und Hajo Wiedorn haben übereinstimmend gesagt:

Es ist egal, wie viele Autos man gehabt hat, an den ersten fahrbaren Untersatz erinnert man sich immer wieder gerne und kann noch viele interessante und lustige „Dönkes“ erzählen.

*Text: Gunther Bensch, Marianne Schlütke-Bühns, Hajo Wiedorn*

## 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.

### NUSSROLLE

#### Zutaten für 8 Portionen:

**Für den Strudelteig:** 500 g Mehl, ½ Würfel Hefe – frisch, ¼ l Milch – lauwarm, 40 g Fruchtzucker, 1 Ei, 60 g Butter, Prise Salz

**Für die Füllung:** 150 g Haselnüsse – gemahlen, 75 g Fruchtzucker, 2 EL Haferflocken, 1/8 l Brottrunk, 5 EL Kaffeesahne, Zimt

**Nährstoffe:** 533 Kcal, 72 g Kohlenhydrate, 22 g Fett, 13 g Eiweiß

**Zubereitung:** Das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Vertiefung drücken und die zerbröckelte Hefe hineingeben. Etwas lauwarmer Milch und einen TL Fruchtzucker über die Hefe geben und diesen Vorteig zugedeckt etwa 15 Minuten gehen lassen. Die restlichen Zutaten dazugeben und den Teig gut durchkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen. Für die Füllung die Haselnüsse mit dem Zucker, den Haferflocken, dem Brottrunk und der Kaffeesahne vermengen und mit Zimt abschmecken. Den Teig nochmals durchkneten und zu einem Rechteck ausrollen. Mit der Nuss-Füllung bestreichen und locker aufrollen. Die gefüllte Teigrolle auf ein gefettetes Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C circa 40 Minuten backen.



*Quelle Text und Foto: IN FORM Deutschland*

Lösung des Rätsels von Seite 15

Logisches Denken

SUDOKU

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

## Besuch bei dem Verein „Fonds für Krebskranke, Lingen e. V.“ in der Jägerstr. 2 in Lingen (Ems) SCHNELLE HILFE FÜR BETROFFENE

Der Fonds für Krebskranke, Lingen e. V. hat das Ziel, erkrankte Menschen und deren Familien in der schwierigen Zeit zu unterstützen. Seit mehr als 20 Jahren können sich Betroffene hier schnell und unbürokratisch Hilfe holen. Gerade wenn es finanzielle Notlagen gibt, hilft der Verein, so dass neben der gesundheitlichen Sorge nicht auch noch die finanzielle Sorge belastet.

Der Fonds für Krebskranke Lingen e.V. wurde im Oktober 1992 als gemeinnütziger Verein gegründet. Vorsitzender des Fonds war bis 2017 Prof. Dr. Reinhard Zick, dessen im Jahr 2010 verstorbene Frau Gisela Zick den Verein mitgegründet und 18 Jahre geleitet hat. Seit Februar 2017 ist Tina Scharrenbroich Vorsitzende des Fonds. Alle Mitglieder des Fonds arbeiten ehrenamtlich. „Menschen mit Krebs erleben die Krankheit als tiefen Schnitt in viele Bereiche ihres Lebens. Durch diese schwierige Situation geraten die betroffenen Menschen häufig in finanzielle Not. Wir von unserem Verein unterstützen diese Betroffenen individuell und unbürokratisch ohne aufwendige Anträge und Genehmigungen. Mal ist es der junge krebskranke Familienvater, der einen professionellen Ruhesessel benötigt, damit er mitten im Lebensbereich seiner Familien dabei sein kann. Oder ein Laptop für eine krebskranke Frau, die nicht mehr an ihren PC sitzen kann. Aber auch viele kleine Hilfen im Alltag unterstützen wir!“, beschreibt Tina Scharrenbroich an zwei Beispielen die Aufgaben des Vereins. Aber nicht nur finanzielle Hilfen, sondern auch Unterstützung durch Gespräche und Hilfestellungen stehen im Mittelpunkt des Vereins. Der Verein hat in der **Jägerstrasse 2 in Lingen eine Begegnungsstätte** eingerichtet, helle Räume mit Kommunikationsecken. „Wir wollen eine Anlaufstelle sein, wo die Menschen Rat und Hilfe bekommen ohne dass sie Schwellenangst haben“, betont Tina Scharrenbroich.

Zwei Projekte haben eine große Bedeutung für den Verein: Das Projekt **Kochen und Krebs**, da die Ernährung gerade vor, während und nach Krebserkrankungen eine besondere und wichtige Rolle spielt. An Kochabenden werden Aspekte der gesunden Ernährung in praxisnahen Ernährungs- und Kochübungen umgesetzt. Neben dem Projekt Kochen und Ernährungsberatung spielt das Projekt **Yoga- bzw. Entspannungsprogramme für Krebserkrankte** eine

wichtige Rolle. Yoga und Entspannungsprogramme können den Genesungsprozess aktiv unterstützen und dem Kranken helfen, den eigenen Körper wieder besser zu spüren und innere Ruhe zu finden.

### Wer unterstützt den Verein „Fonds für Krebskranke e.V.“?

Tina Scharrenbroich

sagt: „Erfreulicherweise haben wir von Anfang an viel Sympathie und Aufgeschlossenheit für unsere Arbeit gefunden. Einzelspenden und Erlöse aus Benefizaktionen zugunsten des Fonds ermöglichen es uns bisher, jedem Antrag auf individuelle Hilfe nachzukommen. Die Dankbarkeit der Empfänger ist uns immer wieder Ansporn und zeigt uns, wie wichtig unser Einsatz für die Betroffenen ist.“

Jährliche Benefizveranstaltungen des Vereines finden im Lingener Theater auf der Wilhelmshöhe statt. Bekannte Künstler wie Aleardi und Die Phonauten, Juliano Rossi treten vor vollem Haus auf. Bei den Benefizveranstaltungen geht es auch darum, den Unterstützern und Spendern Danke zu sagen. Neben der musikalischen Darbietung spielt auch das „Drumherum“ einer solchen Veranstaltung eine wichtige Kommunikationsrolle und sorgt für eine gute Stimmung. Auch zahlreiche regelmäßige Einzelspenden, wie z. B. von Elisabeth Schulten, die als Änderungsschneiderin unter dem Motto „Spende statt Trinkgeld“ spendete, oder der Rotary-Club Uelsen/Coevorden unterstützten den Verein.

Der Verein ist auf vollständig auf Spenden angewiesen, um den Menschen helfen zu können. Sowohl Privatpersonen als auch Unternehmen spenden an den Verein „Fonds für Krebskranke“ aus unterschiedlichen Anlässen. Einige sind schön, andere traurig und einige ein Grund zum Feiern, beispielsweise runde Geburtstage, Abschiedsfeiern, Jubiläen, Hochzeiten oder Firmenfeiern.

Möchten Leser einfach so oder aus einem bestimmten Anlass für einen guten Zweck spenden? Dann wenden Sie sich an **fonds-krebskranke-lingen@t-online.de**

**Kontakt: Fonds für Krebskranke, Lingen e. V., Jägerstraße 2, 49808 Lingen**



Tina Scharrenbroich,  
Vorsitzende des Fonds

## TREFF Team im Seniorentreff GELingen e. V. AKTIV IM ALTER

**Der Verein Gelingen ist ein gemeinnütziger, eingetragener Verein mit Sitz in der Lookenstraße 10 direkt in der Lingener Innenstadt. Frau Ingrid Hermes entwickelte gemeinsam mit einigen Gleichgesinnten das Konzept, dem Hauptproblem vieler Senioren, nämlich der Einsamkeit, offensiv mit verschiedenen Angeboten zu begegnen.**

Anfang Juli 2011 war die Gründung des Vereins Gelingen in der Burgstraße. Das Motto: Gemeinschaft fördern, generationenübergreifend wirken, gemeinnützig handeln und Gemeinwohl schaffen.

Drei wichtige Gremien stellen den Verein. Mitglieder, Ehrenamtliche und Vorstand. Mitglieder, Hausrat-Vertretung der ehrenamtlichen Helfer und der Vorstand – Vertretung und Geschäftsführung des Vereins, alle sind ehrenamtlich tätig. Die Arbeitsgruppen teilen sich auf in: Offene Treffen, K+K AG, Fahrten, Veranstaltungen, Gruppentreffen, Seniorenkino, Hilfe und Beratung, Bildung und Vorträge.

Von Beginn an dabei ist das Treff Team. Ca. 12 Ehrenamtliche sorgen von Montag bis Freitag für die Bewirtung der Gäste, kochen Kaffee oder Tee und servieren auf Wunsch belegte Brötchen. Es wird kassiert, abgerechnet und Anmeldungen entgegengenommen. Bei einem Besuch an einem Mittwochmorgen sind die Ehrenamtlichen Brigitte und Hannelore im Dienst. Brigitte ist seit über 10 Jahren im Verein und hat nach Corona angefangen, ehrenamtlich mitzuarbeiten. Sie kommt einmal die Woche und ist heute damit beschäftigt, Wäsche zu waschen und zu bügeln. Hannelore, die seit 6 Jahren dabei ist, kocht derweil Kaffee und belegt einige Brötchen. Sie arbeitet jeden Freitag bis 12 Uhr und bereitet mit fünf weiteren Helfern aus der K+K AG einmal im Monat samstags das Buffett zu. Aber nicht nur darum kümmern sich die Ehrenamtlichen. Sitzt jemand allein beim Kaffee oder Tee, so bemüht man sich um ein Gespräch, getreu dem Motto, es soll sich niemand dort allein fühlen.

Das Team trifft sich einmal im Monat, um den Dienstplan festzulegen. Ansonsten ist man in einer WhatsApp Gruppe verbunden und kann so den Dienst untereinander bei Krankheitsfällen

oder anderen Problemen tauschen und auch untereinander Kontakt halten. An den Angeboten des Vereins können alle Senioren, unabhängig von einer Mitgliedschaft, teilnehmen.

Waren sie schon einmal in den Räumen von Gelingen? Wie wäre es mal morgens mit einer Tasse Kaffee oder Tee in der Lookenstraße 10? Sie könnten sich dann gleich über das weitere Programm informieren, z. B. über die Fahrten, Bingo spielen, das Seniorenkino, Englisch lernen und vieles mehr.

*Text: Brigitte Brüggmann; Foto: SVL Lingen*



– Anzeige –

### Unsere Angebote für Senioren in Lingen

#### Hausnotruf

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

#### Fahrdienste

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

#### Menüservice

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

#### Ausbildung

- | Erste Hilfe - für Senioren und Enkel

#### Besuchs- und Begleitungsdienst

- | ehrenamtlich in Lingen und Umgebung

#### Mobiler Einkaufswagen

- | immer donnerstags ab 14:30 Uhr
- | wir holen Sie kostenlos ab und begleiten Sie beim Einkauf



#### Malteser Hilfsdienst

Lengericher Straße 39

49809 Lingen

Tel.: 0591/610 590

[www.malteser-lingen.de](http://www.malteser-lingen.de)

[info.lingen@malteser.org](mailto:info.lingen@malteser.org)



**Malteser**

...weil Nähe zählt.

## SeniorenFitness

## AKTIV UND MOBIL

**Kraft und Bewegungstraining haben positive Wirkungen. Zur Vorbeugung von altersspezifischen Krankheiten wie z. B. Osteoporose, Diabetes und Herz-Kreislaufkrankheiten sowie die Prävention weniger zu stürzen.** Gemäß einer Studie von älteren Probanden die 2–3x pro Woche ein 20–30 min. Krafttraining absolviert haben, ergaben sich positive Effekte auf Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Diabetes und Osteoporose. Bei 2–3 Trainingseinheiten pro Woche resultiert daraus eine deutliche Steigerung der Muskelkraft, eine höhere Leistungsfähigkeit für das Aufstehen aus einer sitzenden Position und eine höhere Beweglichkeit. Ferner ließen sich eine höhere Ausdauerleistungsfähigkeit und eine Reduktion der Ruheherzfrequenz belegen. Eine Erhöhung des Muskelvolumens kann nach einer Trainingsphase von 6–9 Wochen nachgewiesen werden (vgl. *Deutsches Ärzteblatt, Jg. 108, Heft 21, 27.Mai 2011*). Der Erhalt der Selbständigkeit im Alter sowie die Bewahrung der Beweglichkeit dient unter anderem eine Fitnessgruppe für Senioren. Förderung der Gemeinschaft und Gruppendynamik. Durch einzelne gezielte Übungen könne sie ihre Muskulatur kräftigen und die Knochen stärken.

Übungen für das Seniorentaining bieten wir in unserer Praxis in der Lookenstrasse 24 in Lingen an.

*Florian Bartschat-Janßen, Gemeinschaftspraxis Fastabend/Bartschat-Janßen*



## Lebenserfahrung

*Mit der Geburt hat alles angefangen.  
Viele Jahre sind inzwischen schon vergangen.*

*Da darf man sich auch fragen,  
was habe ich gemacht in all den Jahren?*

*Darüber hast Du sicher auch schon nachgedacht,  
und viele Erfahrungen schon gemacht!*

*Erfahrungen können unterschiedlich sein.  
Sie können traurig machen, oder uns erfreuen!*

*Da fragt man sich ganz leise,  
macht das Alter klug und weise?*

*Jeden Tag müssen wir etwas Neues lernen und begreifen,  
nur so kann unsere Erfahrung weiter reifen!*

*Zum Lernen ist es nie zu spät!  
Das ist und bleibt Realität!*

*Bleib positiv in Deinem Denken,  
und lasse Dich von Deinen Erfahrungen lenken!*

*H.-G.Roters, 2020*

## Die Teestube in der „Alten Backstube“ am Universitätsplatz ist ein Kleinod zum Verweilen

### ALTE BACKSTUBE

Um 8:30 Uhr öffnet die „Alte Backstube“ an der Baccumer Str. 4 ihre Teestube. Schon früh haben Klaus Erdbrink und seine ehrenamtlichen Helfer Tee, Kaffee und belegte Brötchen zubereitet. Mit einem herzlichen „Willkommen“ werden die einkehrenden Gäs-



te in gemütlichem Ambiente begrüßt. Der Raum ist mit schlichten Möbeln eingerichtet und lädt zum Verweilen ein, Drogen und Alkohol sind hier tabu.

Bei einer Tasse Tee oder kleinem Imbiss kann man die Seele baumeln lassen und in gemütlicher Runde Probleme und Erlebnisse besprechen. Mitarbeiter der Diakonie haben ein offenes Ohr für die Sorgen und Nöte des Alltags. Zum kleinen Preis werden abwechslungsreiche Speisen und Getränke angeboten. Ist ein Gast gerade „knapp bei Kasse“, kann er von einem gestifteten Gutschein an der Pinnwand Gebrauch machen. Vormittags gibt es belegte Brötchen und dienstags ab 12:00 Uhr leckeres Mittagessen. Am Nachmittag erwartet die Gäste Kuchen und donnerstags frische Waffeln. Neben den kulinarischen Angeboten gibt es noch ein vielseitiges Bildungsprogramm. Allgemeine Sozialberatung durch Sozialberater findet im Haus der Diakonie in der Bögenstr. 7, von 9:00–12:00 Uhr statt. In der Baccumer Str. 4 trifft sich eine Nähgruppe und das „offene Atelier“. Dienstag nachmittags findet ein Deutschsprachkurs für Teilnehmer mit Migrationshintergrund und Geflüchtete statt. Mittwochs treffen sich schon seit 40 Jahren Teilnehmer zum ökumenischen Friedensgebet in der evangel. luth. Kreuzkirche mit anschließendem Treff in der Teestube. Nicht nur Rentner und Arbeitslose sind Stammgäste. Es kommen Menschen aus allen Altersgruppen und sozialen Schichten, auch Schüler nach der Schule. Die alte Bäckerei am Universitätsplatz hat seinen Namen von den früheren Bäckern Soodt und Medek. Die Backstube besteht seit 1988 und ist dienstags, mittwochs und donnerstags von 8:30 Uhr bis 17:00 Uhr geöffnet. Wer nach einem anstrengenden Einkaufsbummel eine Pause machen möchte, ist in der Teestube der „Alten Backstube“ genau richtig. *Text und Foto: Walter Ahlrichs*

## OPA LINGEN

**Silvesterabend!**

Gerade noch wurde allerorts von Liebe, Geduld und friedlichem Miteinander gesprochen und unter dem Tannenbaum in heimeliger Atmosphäre das Weihnachtsfest gefeiert. Einkehr und Besinnlichkeit auf die wesentlichen Aspekte des Lebens wurden eingefordert und sich ausgiebig über das Leid und die Ungerechtigkeit in dieser Welt beklagt. Mit etwas gutem Willen und dem Hinweis von Tante Elli: „Lass doch gut sein, ist doch Weihnachten!“, ist es sogar gelungen, die drohende Eskalation der Diskussion über Parteipolitik während des Besuches bei Onkel Egon, in den Griff zu bekommen, ohne dass man sich die mitgebrachten Präsente um die Ohren gehauen hat.

Doch schon eine Woche später reißt es die satten Mastgansliebhaber aus der Sofaecke, treibt sie in einschlägige Läden, um dort heidnisches Handwerkszeug zu kaufen, das genau diesen Frieden, diese Besinnlichkeit auf echte Werte, mit Getöse wieder ins Nirwana schickt.

Das ist das Ereignis, wo man endlich mal die Sau rauslassen kann. Was für eine Wohltat, nach all dem Weihnachtsgesäusel und Schokozeug! Hoch die Gläser mit *den* harten Sachen – und den Frust herausgebrüllt! Nun bekommt auch Onkel Egon was er verdient und niemand nimmt es mehr übel, denn das kann man sich Silvester schon mal erlauben.

Wer schießt die meisten Sterne ab? Wer jagt die lautesten Knaller in die stille Nacht? Wer hat am Anfang des neuen Jahres noch sämtliche Finger und kann mit dem zweiten Auge auch noch sehen? Wer hat den größten Kater? Und wer hat als Erster die scheinheiligen Vorsätze gebrochen? Und wer in unserer Republik, in der die Armut täglich zunimmt, hat eigentlich immer noch soviel Geld übrig, um derartige Sinnlosigkeit mitzumachen?

Ach so: Es gibt natürlich auch die anderen, die aus dem Silvesterabend einfach ein verlängertes Weihnachtsfest machen. Sie gönnen sich ein Gläschen guten Wein, lauschen einer Musik, die ihnen hilft, sich entspannt eine Rückschau aufs eigene vergangene Jahr zu leisten. Sich freuen, über gelungenes Handeln und überlegen, wie das, was noch nicht gelungen ist, im nächsten Jahr



mit frischem Mut in Angriff genommen werden kann.

Wie auch immer Sie Ihren Jahreswechsel gestalten, ich wünsche Ihnen einen motivierten Start ins neue Jahr, viel Erfolg bei all Ihren Unternehmungen und natürlich Gesundheit und Zufriedenheit und eine Portion Humor – die werden Sie brauchen!

**Katerfrühstück für den Katzenjammer**

Das beste Katerfrühstück wird Sie nicht davor bewahren, dass Sie versuchen müssen, es zu sich zu nehmen und bei sich zu behalten.

Deshalb spare ich mir auch die unendlichen Tipps von Rollmöpsen und Kaffeemischungen, die sie jetzt auf jeder zweiten Internetseite nachlesen können - wenn Sie überhaupt schon wieder lesen können. Wahrscheinlich verschwimmen noch immer die Buchstaben vor Ihren Augen? Dann vergessen Sie das Frühstück. Es ist ohnehin zu spät. Der Kater ist da und wozu wollen Sie ihn auch noch füttern? Schließlich wollen Sie ihn loswerden und nicht verwöhnen.

Obwohl einige Hartgesottene tatsächlich schwören, dass ein frisch gezapftes Bier nach einer durchzechten Nacht, das einzige Mittel ist, den Kater zu besiegen. Das käme auf einen Versuch an, möglicherweise verlässt er Sie tatsächlich angewidert. Möglicherweise verläßt das frisch gezapfte Heilmittel aber sofort auf gleichem Wege ihren Körper wieder.

Mein Rat: Leeren Sie einige Flaschen Wasser, schlafen Sie aus, bewegen Sie sich nach dem Aufstehen möglichst vorsichtig, duschen Sie und gehen Sie raus an die frische Luft. Bis dahin ist der erste Tag des Jahres zwar schon fast vorüber, aber Sie haben ihn wenigstens einmal gesehen.

Sie werden den Abend mit dem guten Gefühl genießen, dass es schlimmer wohl nicht kommen kann, und haben damit das schlimmste Ereignis des bevorstehenden Jahres schon hinter sich. Herzlichen Glückwunsch!



## Weihnachtsgruß 2023

**Unser Glauben sagt uns, dass zur Weihnachtszeit Wünsche wahr werden. Wir möchten dies zum Anlass nehmen, Ihnen ganz viel Glück, tiefe Zufriedenheit und strahlende Gesundheit zu wünschen. Und für das neue Jahr 2024 wünschen wir Ihnen einen guten Start für alles, was Sie sich privat und beruflich vornehmen!**

**Ihr Redaktionsteam der DREHSCHIEBE**

- Anzeige -

## Lösungen bis ins kleinste Detail

„Tag der Lingener Senioren“ am  
28. & 29. Oktober – wir sind dabei!



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

*Bärbel Wortmann-Abeln, Firma Wortmann*



**wortmann**

HEIZUNG

SANITÄR

**Wortmann GmbH**

Schillerstraße 18 – 49811 Lingen

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

[www.wortmann-lingen.de](http://www.wortmann-lingen.de) – [info@wortmann-lingen.de](mailto:info@wortmann-lingen.de)