

Kitt der Gesellschaft

Das Ehrenamt

Seite 8-11



Foto: R. Heskamp

- 2 „Wussten Sie schon, dass...“
- 3 Vorankündigung „Tag der Senioren“, Senioren gehen online – die neue Homepage der Seniorenvertretung
- 4 Senioren aktuell – Dieter Krone informiert sich über die Arbeit der Seniorenvertretung
- 5 Senioren aktuell – Neue Selbsthilfe-Gruppe für Schwerhörige und Cochlea Implantat-Träger
- 6–7 Senioren aktuell – LingenPass: LiLi-Bus, Theater, Linus und Emslandmuseum vergünstigt nutzen
- 8–11 Senioren aktuell – Das Ehrenamt – Kitt der Gesellschaft
- 12–15 Veranstaltungen in Lingen
- 16 Unterhaltung – Rätsel und Sonstiges
- 17 Senioren aktiv – „Ran an den Computer!“ – Schüler schulen Senioren
- 18 Senioren aktiv – Alt werden in den eigenen vier Wänden
- 19 Senioren aktiv – „Fit im Alltag“ – Broschüre des Landkreises Emsland
- 20 Senioren aktiv – Verkehrswacht Lingen informiert: Ältere Autofahrer – Das ist die Situation
- 21 Senioren aktiv – „Brücken bauen“ – Fahrt zum Seniorentag in Dortmund
- 22 Senioren aktiv – Umzug der DRK-Sozialstation und „Fit Bleiben im Alter“ – Gymnastik beim DRK
- 23 Senioren aktiv – Seniorenkarneval

In den nächsten Ausgaben werden weitere redaktionelle Beiträge der Lingener Seniorenverbände vorgestellt. Die nächste Ausgabe erscheint im Juli 2018. Wir freuen uns auf Ihre Mitarbeit!

IMPRESSUM

Herausgeber/V.I.S.D.P. Seniorenvertretung der Stadt Lingen
T +49 (0) 591 9144-520
seniorenberater@lingen.de
www.lingen.de/familie_und_bildung/senioren/
Seniorenvertretung der Stadt Lingen in Kooperation mit der Volkshochschule Lingen gGmbH
© MEDIENWERKSTATT GmbH & Co. KG
Halle IV, Kaiserstraße 10a, 49809 Lingen (Ems)
Thorben Koop
T +49 (0) 591 61075-30
F +49 (0) 591 61075-32
info@medienwerkstatt-lingen.de
Lingen
März 2018 – 14. Ausgabe
Kostenlos an verschiedene Auslagestellen
Titelseite Foto © 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.



... 1968 der Schauspieler Theo Lingen zu Dreharbeiten in der Stadt weilte?

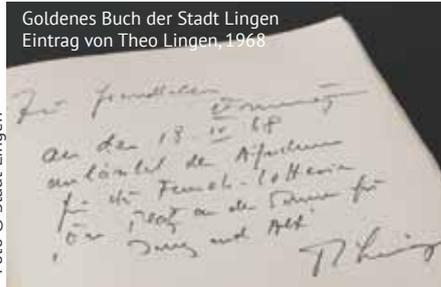
Mit dem Slogan: „Lingen in Lingen“ wurde ein Spot gedreht für die Bewerbung zur Fernsehlotterie „Ein Platz an der Sonne“.

Erst 20 Jahre später, 1988 bekam die Stadt den Zuschlag und wurde offizielle Partnerstadt. Ein Rekordergebnis von fast 35.000,- DM konnte erzielt werden durch die Mithilfe nahezu aller Vereine, Gruppen und Einzelpersonen.

Übrigens: Theo Lingen ist nicht in Lingen geboren. Er hieß eigentlich Franz Theodor Schmitz. Sein Vater, Rechtsanwalt, wurde in Lingen, Am Markt 20, geboren. Man munkelt, dass er sich den Namen Lingen zulegte, um seinen Vater zu ärgern, der nicht wollte, dass er Schauspieler wurde.

Goldenes Buch der Stadt Lingen
Eintrag von Theo Lingen, 1968

Foto © Stadt Lingen



Jetzt im Internet: www.seniorenvertretung-lingen.de

Mit einem „**Tag der Lingener Senioren**“
feiern wir unter dem Motto

Informieren – Mitmachen – Schauen

am **27./28. Oktober 2018** in der **Halle IV** das

30jährige Jubiläum der Seniorenvertretung der Stadt Lingen (Ems)

Ein interessantes Programm erwartet Sie:

Illustre Gäste, Mitsingen, Mittanzen, Mitbewegen. Zahlreiche Aussteller präsentieren ihre Angebote für Ältere und es stellen sich viele Vereine vor. Sie können mit Vielen ins Gespräch kommen, Anregungen erhalten und vieles mehr erleben ...

Neugierig geworden? Merken Sie sich diesen Termin schon jetzt vor!

Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems) jetzt im Internet SENIOREN GEHEN ONLINE

Die Seniorenvertretung ist seit Ende Januar 2018 online unter www.seniorenvertretung-lingen.de im Netz. Auf den Internetseiten gibt es speziell für die Seniorinnen und Senioren aus Lingen Nachrichten, Aktuelles sowie Termine einzusehen. Das Menü sowie die Angebote sind Strukturell einfach zu Bedienen. Weiterhin ist das Angebot auf dem Smartphone sowie Tablett abgestimmt und kann auch dort eingesehen werden.

Auf der Startseite finden die Nutzer die aktuellste Meldung sowie interaktive Verbindungen. So kann jeder sich hier mit einem Klick über die Terminangebote informieren. Eine E-Mail-Nachricht ist schnellstens an die Seniorenvertretung geschrieben. Weiterhin kann man sich für die Veranstaltungen der Seniorenvertretung per Internet anmelden. Es werden Umfragen zu Themen gemacht, zu denen der Besucher seine Meinung per Mausclick abgeben kann. Um weitere Informationen zur Seniorenarbeit zu erhalten, gibt es eine Verbindung zur Internetseite der Stadt Lingen (Ems), des Landkreises Emsland und des Landesseniorenrates Niedersachsen.

Unter den Menüpunkt „Über uns“ findet der Nutzer das Leitbild, den Vorstand, die Mitgliedsverbände sowie die Satzung. Unter „Aktuelles“ erfährt man das neueste aus der Seniorenvertretung und ihrer Arbeit. Alle Termine der Senioren-



Die Seniorenvertretung der Stadt Lingen (Ems) stellt ihre neue Homepage vor (v.l.n.r.: Walter Ahrichs, Johannes Ripperda, Edeltraud Säger, Ingrid Hermes)

vertretung und öffentlichen Veranstaltungen der Verbände sind unter „Termine“ mit umfangreichen Information zu finden. Gleichzeitig ist das Herunterladen der Einladung möglich. Presseberichte, die Seniorenzeitung Drehscheibe (mit der Option zum Herunterladen) und der Tätigkeitsbericht der Seniorenvertretung runden das Angebot unter „Informationen“ ab.

Beim Blättern durch unsere Seiten wünschen wir viel Vergnügen und hoffen, dass wir viele Informationen geben können.

Für Anregungen und Wünsche interessieren wir uns. Nehmen Sie Kontakt mit uns auf über die Internetseite oder per Email post@seniorenvertretung-lingen.de!

Text: Johannes Ripperda, Foto: Seniorenvertretung der Stadt Lingen (Ems)

Oberbürgermeister Dieter Krone informiert sich über die Arbeit der Seniorenvertretung SENIORENARBEIT IN LINGEN

In der Vorstandssitzung der Seniorenvertretung in der Stadt Lingen (Ems) im November begrüßte die Vorsitzende Ingrid Hermes den Oberbürgermeister der Stadt Lingen (Ems), Dieter Krone.

In einer Präsentation erläuterte Hermes die Arbeit des Vorstandes seit der Wahl im März 2017. Sie zeigte die zukünftigen Aufgabenfelder auf und berichtete über die laufenden Projekte. Danach folgte eine kurze Vorstellungsrunde aller Vorstandsmitglieder, die ihre Aufgabenfelder darstellten.

Krone ging sodann auf die kommunalpolitische Situation der Seniorinnen und Senioren in der Stadt Lingen (Ems) ein. Am Beispiel der Zusammensetzung des Vorstandes unterstrich er die Vielfältigkeit der heutigen Senioren. Das gesellschaftspolitische Bild der heutigen aktiven Senioren sei nicht mehr mit den Senioren von gestern zu vergleichen. Allerdings stellt dieser Werdegang auch eine besondere Herausforderung dar.

Wie in der Vergangenheit stellt die jüngere Generation nicht mehr den Ausgleich für eine Betreuung der betagten Menschen dar. Gerade bei dem Verlust der Mobilität



Oberbürgermeister Dieter Krone mit dem Vorstand der Seniorenvertretung

kann auch der Arztbesuch o. ä. zur Herausforderung für den älteren Menschen werden. Hier hat sich in den vergangenen Jahren mehr und mehr die Gesellschaft verantwortlich entwickelt und die Betreuungsnotwendigkeit übernommen. Gerade die vielen Angebote, wie beispielsweise bei den Vereinen Gelingen e. V. und Pinke Panther, aber auch die der anderen Vereine und Kirchengemeinden, sind ein Fundament der Verlässlichkeit geworden.

Nach seiner Auffassung müssen die Senioren noch mehr Selbstbewusstsein zeigen. Da sind die Präsentationen durch die Seniorenzeitung „Drehscheibe“ und auch die eigene Homepage die richtigen und wichtigen Schritte.

Zu der Frage nach weiteren Sitzen in den Ausschüssen des Rates der Stadt Lingen (Ems) erklärte er weiter, dass hier die jeweiligen Fraktionen eher gefordert sind. Aber es dürfe nicht vergessen werden, dass auch in diesen Gremien mittlerweile eher ältere Ratsmitglieder vertreten sind.

Der Blickwinkel der Senioren ist deshalb auch hier grundsätzlich gewahrt. Im Übrigen funktioniert die kommunalpolitische Arbeit insbesondere durch einen frühzeitigen Informations- und Meinungsaustausch. In diesem Prozess müsste der Vorstand sich frühzeitig präsentieren.

Mit Blick auf das ehrenamtliche Engagement dankte er insbesondere den Mitgliedern des Vorstandes der Seniorenvertretung für ihre Arbeit und sagte auch für die Zukunft die Unterstützung zu.

Text: Johannes Ripperda, Foto: Erwin Heinen



Frühling

*Hoch oben von dem Eichenast
Eine bunte Meise läutet
Ein frohes Lied, ein helles Lied,
Ich weiß auch, was es bedeutet.*

*Es schmilzt der Schnee, es kommt das Gras,
Die Blumen werden blühen;
Es wird die ganze weite Welt
In Frühlingsfarben glühen.*

*Die Meise läutet den Frühling ein,
Ich hab' es schon lange vernommen;
Er ist zu mir bei Eis und Schnee
Mit Singen und Klingen gekommen.*

(Hermann Löns)

Schwerhörige und Cochlea Implantat-Träger gründen in Lingen NEUE SELBSTHILFE-GRUPPE (SHG)

Im Januar 2017 wurde die SHG für Schwerhörige und CI-Träger in Lingen mit der Starthilfe der Kontakt- und Beratungsstelle (KoBS) Meppen gegründet. Der Treffpunkt ist in den Räumen der Elternschule vom Bonifatius-Hospital, Mühltorstraße 21-23, im Dachgeschoss.

In der Regel treffen sich in dieser Gruppe an jedem 1. Montag im Monat ab 15:00 Uhr schwerhörige Menschen, zumeist Hörgeräteträger, sowie Menschen die schon einen Schritt weiter gegangen sind und ein Cochlea-Implantat tragen. Ziel ist es, Gespräche zu führen, neue Kontakte zu knüpfen und Erfahrungen auszutauschen. Weiterhin geht es um den Umgang mit Ärzten, Krankenhäusern und Behörden. Durch den Austausch in der Gruppe soll das Selbstbewusstsein als Hörgeschädigter gesteigert werden um im Alltag, im Beruf und in der Familie eine bessere Kommunikation zu erreichen. Wenn leistungsstarke Hörgeräte nicht mehr ausreichen um die Sprache zu verstehen kann ein Cochlea-Implantat (kurz: CI) als Hilfsmittel eingesetzt werden. Das CI ist eine elektronische Innenohrprothese, die die Funktion des geschädigten Innenohres (Cochlea = Schnecke) ersetzt, indem es wie diese den Schall in elektronische Impulse umwandelt und sie an den Hörnerv weiterleitet. Seit Januar 2018 ist die Selbsthilfegruppe im Besitz einer Ringschleifen-Induktionsanlage. Mit dieser Anlage ist es möglich, das gesprochene Wort oder auch Gesang mittels kabelloser Mikrofone direkt auf die Hörgeräte oder das CI zu übertragen. Dadurch wird es Zukunft noch einfacher sein, die Kommunikation untereinander zu verbessern. Voraussetzung ist jedoch, dass die Hörgeräte und das CI auf die Telefonspule eingestellt sind. Die meisten modernen Hörgeräte und alle CI haben diese induktive Empfangseinrichtung. Die Anlage wurde als „Projektförderung – Medium für die Gruppenarbeit“ durch die AOK – Die Gesundheitskasse finanziert.

Die oben rechts dargestellte mobile Ringschleifen-Induktionsanlage zeigt rechts die Kabeltrommel mit dem einphasigen isolierten Kupferkabel, die als Schleife im Raum auf den Boden verlegt wird. In der Mitte ist der Stromverstärker für die Ringschleife zu sehen. Links ist der Empfänger und Verstärker der Mikrofon-Anlage. Als Sender stehen

vier kabellose Mikrofone zu Verfügung. Die Anlage arbeitet nach dem Prinzip: Strom erzeugt ein



Die neu angeschaffte mobile Ringschleifen-Induktionsanlage.

Magnetfeld und Magnetfeld erzeugt Strom. Bei der Ringschleifenanlage wird das elektrisch umgewandelte Audiosignal über einen Verstärker in das isolierte Ringschleifenkabel geleitet (Strom erzeugt Magnetfeld). Das Empfangskabel befindet sich im Hörgerät bzw. im CI. Es reagiert auf das Magnetfeld und erzeugt einen proportional gleichen Stromfluss (Magnetfeld erzeugt Strom), der z. B. von dem Prozessor im CI für die Weitergabe an die Elektroden in die CI weiterverarbeitet wird. **Wer Interesse hat, kann gerne zu den nächsten Gruppenstunden kommen. Der nächste monatliche Termin ist der 05.03.2018.** Weitere Auskünfte erhalten Interessierte unter E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de, Tel. 05931 14000 oder bei Alfons Book, Leiter der SHG in Lingen, Tel. 0591 73679.

Text und Bild: Alfons Book

LiLi-Bus, Theater, Linus und Emslandmuseum vergünstigt nutzen mit dem LINGENPASS

Für mehr Chancengleichheit aller Lingener Bürgerinnen und Bürger sorgt ab sofort der LingenPass. Dieser ermöglicht allen Berechtigten viele Ermäßigungen in der Stadt.

„Damit bieten wir denjenigen, die nur über ein geringes Einkommen verfügen, zahlreiche Vergünstigungen im Kultur- und Freizeitbereich“, erklärt Oberbürgermeister Dieter Krone. „Dieses Programm sorgt für mehr Chancengleichheit in unserer Stadt“, ergänzt Dezernentin Monika Schwegmann. Der LingenPass bietet beispielsweise Vergünstigungen für Fahrten mit dem LiLi-Bus, die Nutzung der Bücherei, Besuche des Theaters, die Angebote des Theaterpädagogischen Zentrums, der Kunstschule, der VHS, der Linus Lingen Wasserwelten und des Emslandmuseums. „Ich freue mich, dass wir mit diesem Programm die Möglichkeiten zur gesellschaftlichen Teilhabe in unserer Stadt deutlich ausweiten“, erklärt Annette Wintermann, die Vorsitzende des Ausschusses für Familie, Soziales und Integration.

Wie bekomme ich den LingenPass?

Interessierte können den LingenPass bei der Stadtverwaltung im Fachbereich Jugendhilfe, Arbeit und Soziales sowie im Bürgerbüro beantragen. Berechtig sind dabei alle Personen, die Leistungen nach dem SGB II (Arbeitslosengeld, Hartz IV), Grundversicherung im Alter und bei Erwerbsminderung nach dem SGB XII, Hilfe zum Lebensunterhalt nach dem SGB XII (Sozialhilfe), Leistungen nach dem Asyl-

bewerberleistungsgesetz erhalten oder Geringverdiener mit Anspruch auf Wohnge-



Dezernentin Monika Schwegmann, Oberbürgermeister Dieter Krone und die Vorsitzende des Ausschusses für Familie, Soziales und Integration Annette Wintermann präsentieren den LingenPass.

Auch Studenten erhalten diesen Pass, sofern sie in Lingen ihren ersten Wohnsitz nachweisen können und BAföG beziehen. Der neue Pass kann jeweils für ein Jahr beantragt werden. Er ist nur in Verbindung mit einem Personalausweis gültig. Jedes Familienmitglied erhält einen Ausweis.

Bei welchen Einrichtungen kann ich von dem LingenPass profitieren?

Die Inhaber des LingenPasses erhalten bei vielen städtischen Einrichtungen ermäßigten Eintritt.

Einige Beispiele:

LiLi-Bus: Bei der Nutzung des LiLi-Busses erhalten Passinhaber die Möglichkeit, eine verbilligte Zehnerkarte bei der VGE-Süd und/oder beim Tourismusbüro zu erwerben. Anstelle von 15 Euro zahlen sie nur 12 Euro.

Linus Lingen Wasserwelten: Erwachsene erhalten beim Besuch des Hallenbades eine Ermäßigung des Badetarifes von einem Euro. Sie zahlen damit 4,00 Euro anstelle von 5,00 Euro. Auch die Freibadkarte wird beim Tagesticket von 4,50 Euro auf 3,50 Euro ermäßigt. Im Zusammenhang mit dem Besuch der Linus Lingen Wasserwelten (Hallenbad und Freibad) wird für die berechtigten Kinder mit einem LingenPass ein spezieller Vergünstigungstarif angeboten. Kinder, die allein das Hallenbad oder das Freibad besuchen, erhalten den Eintrittspreis von vier auf zwei Euro und im Freibad von 3,50 auf 1,50 Euro ermäßigt.

Theaterbesuch: Auf Abo-Reihen gibt es einen Preisnachlass von fünf Euro je Karte. Zusätzlich werden Theaterkarten, die bis 15 Minuten vor Beginn der jeweiligen Aufführung nicht verkauft sind,

als „Last-Minute-Karten“ mit 50 Prozent Nachlass ausgegeben.

Lingener Tafel: Die Lingener Tafel akzeptiert alle Inhaber des LingenPasses als Kunden. Damit entfällt für die Kunden der Tafel der weitergehende Einkommensnachweis. Lediglich eine Erfassung im Kundenstamm der Tafel bleibt noch erforderlich, da sich die Ausgabemenge an Lebensmitteln nach der Größe der Haushaltsgemeinschaft richtet.

Emslandmuseum: Für Inhaber des LingenPasses werden die Einzeleintrittspreise um jeweils 50 Prozent auf zwei Euro für Erwachsene und einen Euro für Kinder reduziert. Darüber hinaus gibt es kostenlos das „5-Musea-Kombi-Ticket“, das einen verbilligten Eintritt in einigen grenzüberschreitenden Museen ermöglicht.

Flyer mit allen wichtigen Informationen zum LingenPass liegen im Rathaus und bei vielen sozialen Einrichtungen aus. Bei Fragen und für weitere Informationen können sich Interessierte gerne direkt an Erwin Heinen (E-Mail: e.heinen@lingen.de oder Tel. 0591 9144-520) wenden.

Ich, die Alte

*Wenn ich früher vor dem Spiegel stand
und die ersten Falten fand.....
Ihr wisst nicht, wie mich das bedrückte,
weil doch das Alter näher rückte.
Heute sehe ich mit Schmunzeln
jeden Tag ein paar neue Runzeln.
Jedoch: in meinem Alter kann ich Falten tragen –
im Rock, im Gesicht und über meinem Kragen.
So bringt das Alter mir Gewinn!!
Ich freue mich, dass ich eine Alte bin.
„Zähneputzen nicht vergessen
und nachher nicht mehr Süßes essen“,
so hieß es doch auf dem Weg zum Bade.
Dabei hatte ich gerade
abends Lust auf Schokolade.
Doch heute bin ich so gut dran,
dass ich auch nachts noch schleckern kann,
derweil die Zähne im Glase liegen.
Die können nicht mehr Karies kriegen.
So bringt das Alter mir Gewinn!
Ich freue mich, dass ich eine Alte bin.
Sind Fenster und Gardinen grau,
nehm ich die Brille ab und seh's nicht so genau.
Auch so ist das Alter mir Gewinn.
Was bin ich froh, dass ich eine Alte bin!*

(Verfasser/in unbekannt)



Bild v.l.n.r.: Ursula Ramelow, Alfons Acker, Cäcilia Meelker, Marion Scheffler, Josef Knese, Hermann Stallo, Martha Schwegmann, Franz Kleene und Hajo Wiedorn

Kitt der Gesellschaft

DAS EHRENAMT

Der freiwillige, ehrenamtliche oder bürgerschaftliche Einsatz wird seit jeher gebraucht. Eine Zivilgesellschaft kann nur vom Miteinander existieren. Arnold Schwarzenegger zitierte dazu: „Sitz nicht vor dem Fernseher und reg dich auf, sondern steh auf und tu was!“

Sie meine Damen und Herren, Sie tun etwas und das seit Jahren. Darum haben wir Sie heute eingeladen: Frau Marion Scheffler, Lernhelferin beim FZL – Freiwilligenzentrum Lingen; Frau Cäcilia Meelker, Theaterdienst in Lingen beim DRK – Kreisverband-Emsland; Frau Martha Schwegmann – Seniorenarbeit in der Kath. Kirchengemeinde St. Alexander Schepsdorf; Herr Alfons Acker – Feuerwehr, Schützenverein, Pfarrgemeinde und Ukrainehilfe; Herr Josef Knese – Olympia Laxten und Bürgerverein Gauerbach; Herr Hermann Stallo – Rentnervereinigung der Stadtverwaltung Lingen und Heimatverein Lingen (Ems).

Frau Scheffler: Ich komme gebürtig aus Hannover, aus privaten Gründen kam ich in den Osnabrücker Raum und später als Lehrerin an die kaufmännische Berufsschule nach Lingen. Nach dem Eintritt in den Ruhestand fühlte ich mich mehr oder weniger arbeitslos und ging mir selbst auf die Nerven. Ich wollte meine freie Zeit sinnvoll verbringen. So

schaute ich mich nach Möglichkeiten um. Nach längerer Suche landete ich beim Freiwilligenzentrum Lingen. Das Angebot „Lernhilfe für Kinder“ hat mich angesprochen, da ich selbst vier Kinder und sieben Enkelkinder habe. Seit 2011 bin ich Lernhelferin. Zwei Tage in der Woche bin ich in der Matthias-Claudius-Schule, zwei Tage in der Johannes-Schule. Mir ist es immer wichtig, auch das Umfeld der Kinder zu kennen. Mit einem syrischen Schüler gehe ich nachmittags zu ihm nach Hause. Ich habe mit dieser Familie großes Glück gehabt, sie ist wunderbar, sie kümmern sich mehr um mich als ich mich um sie. Die kleine Schwester geht in den Kindergarten, doch sie behauptet, sie geht auch in die Schule, so wie ihr Bruder.

Frau Meelker: Ich heiße mal Cäcilia, mal Cilli, mal Cäcil. Über 40 Jahre war ich als Schwester Cäcilia im Bonifatius-Krankenhaus tätig. Falls ich so angesprochen werde, weiß ich, die kennen mich aus der Krankenhauszeit. Bei Cilli ist es mehr der Bekanntenkreis und die Gemeindegarbeit und Cäcil hieß ich bei meinen Mitspielern von der Gruppe „Restrisiko“. Nach meiner Berufstätigkeit hatte ich noch mehr Zeit, mich zu engagieren. Als ehemalige Krankenschwester ging ich zum DRK, um vielleicht bei der Blutspende nützlich zu sein. Beim Theaterdienst wurden dringend Frauen gesucht (bei jeder Aufführung im Theater müssen Hilfs-

dienste und die Feuerwehr anwesend sein) und so bin ich heute verantwortlich für diese Einsätze. Daneben singe ich im Haus Simeon mit den älteren Leuten. Meine Schwiegermutter hat mir vor Jahren eine Gitarre geschenkt und als sie im Haus Simeon war, habe ich ihr immer auf der Gitarre vorgespielt und mit ihr gesungen. Das hörten die anderen Heimbewohner und baten mich, doch mit allen zu singen. Die Älteren können alle Strophen. Am liebsten singen sie „Im Frühtau zu Berge“ und jetzt in der Karnevalszeit „Schnaps, das war sein letztes Wort ...“. Es ist eine Freude, wie sie mit Leib und Seele dabei sind. Und dann betreue ich noch eine Flüchtlingsfamilie. Das DRK betreute in der Notunterkunft im Gymnasium Georgianum 2016 Flüchtlinge. Sie suchten Helferinnen für die Kleiderkammer. Ein Mann erhielt eine wirklich wunderschöne Jacke von mir ausgeliefert. Diese Jacke sah ich beim Pfarrfest und sprach den Mann an. Er erkannte mich sofort und wir verabredeten uns und so kam ich zu meiner Familie.

Frau Schwegmann: Ich bin in Lohne geboren, wohne seit meiner Heirat in Schepsdorf, Geburtsjahr 1938 – hab in diesem Jahr ´ne Null. Meine Enkelkinder erinnern mich schon daran, dass gefeiert wird. Neben meiner Berufstätigkeit bei der Sparkasse habe ich in der kfd (kath. Frauengemeinschaft Deutschland) mitgearbeitet. Acht Jahre im Vorstand, danach neun Jahre im Pfarrgemeinderat der St. Alexander Gemeinde. In dieser Zeit übernahm ich die örtliche Leitung der KEB (kath. Erwachsenenbildung). Heute bin ich noch im Ausschuss „Mission, Entwicklung und Frieden“. Nach meiner Berufstätigkeit sagte mein Mann: „So, und dann ist es gut. Nun gibst du deine Pöstken ab und machst nichts mehr.“ Zuerst wollte ich das auch, doch Pastor Lanvermeyer sagte: „Jetzt wollen Sie gehen, wo Sie mehr Zeit haben als vorher? Nur zu Hause sein, da gehen Sie sich ja gegenseitig auf den Keks.“ Meine drei Töchter unterstützten ihn noch. Ich beendete zwar meine Lektorenarbeit, weil meine Stimme nicht mehr so volltönig war, begann aber mit der Seniorenarbeit. Das hat mir viel Freude gemacht, da ich viele helfende Hände an meiner Seite hatte. Wir unternahmen viel, holten uns interessante Referenten und nahmen aktiv am Gemeindeleben teil. Zwischenzeitlich wurde ich auch in die Sprechergruppe der Seniorenvertretung der Stadt gewählt. Im letzten Jahr habe ich dort ade gesagt. Das ist mir schwer gefallen,

doch das Alter hinterlässt Spuren. So auch in unserer Seniorengruppe in Schepsdorf. Es kommen keine Personen nach und auch die Bereitschaft zur Betreuung ist nicht da. Schade, da ich merke, die Menschen werden immer einsamer. Manchmal ruft mich jemand an, nur um zu reden, da er/sie den ganzen Tag mit niemanden gesprochen hat.

Herr Acker: Ich bin in Bramsche geboren und geblieben. Und immer und überall dabei, wo Hilfe und Unterstützung nötig war und ist. Das wurde mit der Überreichung des Bürgerpreises im Dezember 2017 vom Oberbürgermeister (Rat und Verwaltung) gewürdigt. Das war für mich Wahnsinn, so eine Ehre, damit hätte ich nie gerechnet. Von meiner Mutter habe ich gelernt, wie wichtig nachbarschaftliche Hilfe ist. Da wurde nicht lange gefragt, da ging man rüber und machte mal eben. Schon in meiner Lehrzeit arbeitete ich im Sportverein in Bramsche mit, ich habe ihn praktisch mit aufgebaut. Über 10 Jahre war ich dort im Vorstand. Danach ging es 40 Jahre zur freiwilligen Feuerwehr, wo ich diverse Führungsämter und Funktionen inne hatte, z. B. Abschnittsleiter beim Landkreis Emsland. Als der Vorsitzende des Schützenvereins aus gesundheitlichen Gründen zurücktrat, übernahm ich das Amt, damit es weiterläuft. Der Pfarrgemeinderat Bramsche/Darme wurde fast 20 Jahre von mir geleitet. Seit 2003 gehöre ich ausserdem zu dem Freundeskreis der Ukrainefahrer. Leider engagieren sich immer weniger, so dass vieles in einer Hand ist. Schade, in einem überschaubaren Ortsteil wie Bramsche gibt es viele Angebote fürs Mitmachen. Kritisieren ist immer einfach, Mitverantwortung zu übernehmen, da muss man erst die eigene Bequemlichkeit überwinden. Wer zum Beispiel einmal mit in die Ukraine gefahren ist, dort sieht, wie schwer der Alltag zu bewältigen ist, der kehrt dankbar nach Hause zurück. Besonders traurig ist, dass es schon viel besser wurde und nun durch die Kriegshandlungen im Osten des Landes wieder alles zurückfällt.

Hermann Stallo: Ich komme gebürtig vom Hümming, aus Hilkenbrook, im Nachbardorf Vrees wurde Franz Kleene geboren. Wie früher auf dem Dorf üblich, habe ich erst eine Maurerlehre gemacht und bin auf dem sogenannten zweiten Bildungsweg zur Fachhochschulreife gelangt. Ich studierte Hochbau, war erst beim damaligen Kreis Aschendorf angestellt und kam nach der Gemeindereform

Fortsetzung auf der nächsten Seite

zur Stadt Lingen (Ems). Bis zu meinem Ruhestand 2007 (Vorruhestand 2005) leitete ich das Hochbauamt. Ich engagiere mich schon lange im Heimatverein Lingen als stellvertretender Vorsitzender. Das ist interessant und die steigenden Mitgliederzahlen zeigen, dass unser Programm vielfältig, aktuell und individuell ist. Der damalige Vorsitzende der Rentnervereinigung der Stadt, Georg Rümpler, bat um meine Mithilfe, da Alfons Essing aus Altersgründen den Posten des Kassierers abgeben wollte. So wurde ich Kassierer. Als Herr Rümpler überraschend starb, war ich der einzige gewählte Vertreter. Ich übernahm den Posten des Vorsitzenden und vergrößerte den Vorstand um den Schriftführer und den Kassenwart. Also durch tatkräftige Unterstützung von Günter Bünker und Georg Henrichs wächst und gedeiht unser Verein. Zuerst waren wir nur 20 Leute, heute sind wir 75. Im letzten Jahr feierten wir unser 30. Jubiläum. Unser ältestes Mitglied ist Herr Bernhard Oevermann – 96 Jahre alt. Wichtig ist uns die Kontaktpflege. Schon früh sprechen wir künftige Rentnerinnen und Rentner an. Wir unternehmen viel, besichtigen Firmen, unternehmen Fahrten und treffen uns beim Grünkohlessen, Grillabend oder Weihnachtsknobeln. Das monatliche Treffen im Waldhotel ist mit anregenden Gesprächen, aktuellen Themen und Erfahrungsaustauschen immer kurzweilig und tut uns allen gut. Die Kontaktpflege sehe ich als meine wichtigste Aufgabe. Viele alleinstehende Personen brauchen diesen Kontakt, um miteinander zu sprechen und aus den eigenen vier Wänden zu kommen. Ein großes Anliegen von mir.

Josef Knese: Geboren bin ich in Haselünne. Durch meinen Beruf kam ich nach Lingen. Hier lernte ich meine Frau kennen und so wohnen wir seit 1974 im Wohnpark Gauerbach. Mein damals sechsjähriger Sohn wollte bei Olympia Laxten Fußball spielen. Die Kinder mussten immer gefahren werden, aber nur wenige Eltern boten sich an. So wurde ich zum ständigen Fahrer und dabei wurde ich angesprochen, ob ich nicht bereit sei, auch Jugendmannschaften zu leiten. Ich wurde Jugendleiter. Das war mein Ding, das hat mir Spaß gemacht, obwohl es unendlich zeitaufwendig war. Olympia Laxten hatte eine riesige Jugendabteilung. Es hat mir ehrlich Spaß gemacht, besonders das Organisieren wie z. B. die Osterturniere usw. Seit über 37 Jahren bin ich bei Olympia Laxten, habe viele Jahre den gesamten Verein geleitet und mein Herz-

blut hängt natürlich daran. So werde ich auch die 100-Jahr-Feier 2019 mitgestalten und freue mich auf dieses Ereignis. Zurückschauen auf die Spuren, die man hier hinterlassen hat, erfüllt mich mit Freude und Stolz. Als vor 19 Jahren Werner Schlarman den Vorsitz beim Bürgerverein Gauerbach abgab, übernahm Frau Vedder den Vorsitz, meine Frau war Pressewartin. Das Gauerbachfest stand bevor, Frau Vedder erkrankte und da ich meiner Frau schon bei den Vorbereitungen geholfen hatte, wurde ich von heute auf morgen ins kalte Wasser gestoßen. Ich wurde Vorsitzender des Förderkreis Gauerbach e.V. – das mache ich jetzt schon 19 Jahre. Mit vielen aktiven Helferinnen und Helfer an meiner Seite bieten wir ein abwechslungsreiches Programm, um möglichst viele Leute aus unserem Umfeld zusammenzuführen. Wir erreichen nicht alle, wünschten uns mehr Anregungen. Wir können niemanden zwingen, doch es kann auch niemand sagen, bei uns gibt es nichts. Wichtig ist, informiert Euch und nehmt teil, so wird man auch Teil der Gemeinschaft.

Noch einmal rückblickend: Was ist Ihnen wichtig und was motiviert Sie weiter?

Frau Scheffler: Es macht mir Freude. Ich habe viel gelernt und habe Vorurteile abgebaut. Mein Sohn ist Polizist und kennt auch die Schattenseiten. Doch in allen Kulturen gibt es gute und schlechte Beispiele, auch bei uns. Schön war, dass ein Junge, der mir nicht zugeteilt war, fragte „darf ich auch bei dir?“ Mit dem Einverständnis des Schulleiters half ich ihm bei den Hausaufgaben. So kam ich auch in seine Familie und muss sagen, immer diese deutschen Vorurteile. Versucht doch einfach mal, mit ihnen in Kontakt zu treten, um euch selbst ein Bild machen zu können. Also wenn die Kinder strahlen und auf mich zugelaufen kommen, das ist ein so tolles Gefühl. Da weiß ich, das machst du nicht umsonst.

Frau Meelker: Ja, diese strahlenden Kinderaugen kann ich nur bestätigen. Meine Flüchtlingsfamilie sagt immer, die Deutschen sind ja so was von nett und sie helfen uns, aber sie haben keine Zeit. Und du hast Zeit. Ich nehme sie mir, denn ich teile mir die Zeit ein, ich habe Zeit zum Essen, zum Trinken, zum Einkaufen, usw. Und wichtig, ich nehme mir auch Zeit für mich.

Hermann Stallo: Ich sehe zwar nicht in strahlende Kinderaugen, denn bei uns sind alle Personen

über 60 Jahre, aber ihre Freude spüre ich schon. Ich freue mich, dass wir unseren Verein so gut aufbauen konnten, dass auf einen Schlag 10 Personen dazu gekommen sind. Das zeigt, dass wir viel Abwechslung bieten, alle gern teilnehmen und so macht es auch mir Spaß.

Martha Schwegmann: Ich wollte noch sagen, meine Gruppenmitglieder sind 85 Jahre und darüber. Viele sind allein und müssen sich ganz schön quälen mit ihren körperlichen Gebrechen. Viele sind nur allein und haben niemanden zu Hause. Sie können nicht raus. Ich hole sie ab und helfe ihnen. Das Pfarrheim ist nicht barrierefrei und so ist es schwer mit dem Rollator. Ich hoffe, ich finde noch Frauen, die mir helfen, damit es weiter geht. Alle sind so dankbar. Einsamkeit ist schlimm, manchmal höre ich nur zu.

Herr Acker: Es motiviert einen schon und dann so eine Anerkennung wie den Bürgerpreis zu kriegen. Es ist die Grundeinstellung von jedem Menschen, der so was macht. Es hat einen Sinn. Es gibt Menschen, die sagen einfach, mich interessiert das nicht, lass mich in Ruhe, ich will damit nichts zu tun haben. Die spreche ich gar nicht erst an. Man spricht Leute an, auf die man sich verlassen kann und was ganz wichtig ist, die nicht nach kurzer Zeit sagen, ich habe keine Lust mehr. Dann lass es lieber, sage ich ihnen. Verlass muss sein, besonders bei der Feuerwehr. Ich danke meiner Frau, dass sie alles mitgetragen hat. Erlebt habe ich wirklich, dass eine mal persönlich kam und mir auf die Schulter klopfte und sagte: „Alfons das hast du gut gemacht.“

Herr Knese: Die Mithilfe oder die Unterstützung von der Frau und der Familie ist Grundvoraussetzung für die Bereitschaft für freiwillige ehrenamtliche Tätigkeiten. Bei uns engagiert sich die gesamte Familie. Wer mit unterschiedlichen Menschen zusammenkommt, erhält einen ganz anderen Blickwinkel. Das ist eine Bereicherung, auf die ich nicht verzichten möchte. Auch das eigene Selbstbewusstsein wird gestärkt mit jedem Erfolg. Die eigene Stärke erfährt man oftmals auch durch Misserfolge oder Neider. Alles in allem, es lohnt sich, sich zu engagieren. Es lohnt sich für sich selber und für andere.

Ein gutes Schlusswort. Danke für Ihr Kommen, es hat Spaß gemacht.

Text: Ursula Ramelow

MÄRZ 2018

- 03.03. **Start in die Radfahrseason** 14:00 Uhr | adfc
Radtour 30 km, Treffpunkt: Bahnhof Lingen
- 05.03. **Übungsabend** 18:45 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
- 08.03. **Seniorenkino** 13:30 Uhr | GELingen e.V.
„Das Leuchten der Erinnerung“
- 08.03. **Einladung zum Osterbrunch** 18:30 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 92410
- 11.03. **Großtauschtag** im 10:00 Uhr | Lingener
Gasthof Klaas-Schaper Briefmarkenfreunde
- 13.03. **Doppelkopfturnier** 19:00 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
Preis-Doppelkopfturnier für Jedermann
- 15.03. **Vortrag: Alte u. neue Osterbräuche im Emsland**, Dr. Andreas Eiyneck,
Leiter des Emslandmuseums 15:00 Uhr | GELingen e.V.
- 19.03. **Übungsabend** 18:45 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
- 26.03. **Übungsabend** 18:45 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
- 27.03. **DigiClub** 18:30 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 2018F44050, siehe Seite 14
- 31.03. **Ei, Ei, Ei – Osterbrunch** 14:00 Uhr | GELingen e.V.

APRIL 2018

- 04.04. **Beckenbodentraining für Frauen**, Kurs-Nr. 96001 18:00 Uhr | VHS
- 05.04. **Vortrag: Hilfen im Alltag – Orthopädische Hilfsmittel**, Herr Coßmann, Medicus Wesken 15:00 Uhr | GELingen e.V.
- 08.04. **Fürstener Frühlingsmeile** 10:00 Uhr | adfc
Radtour 70 km, Treffpunkt: Bahnhof Lingen
- 09.04. **Walk'n'Talk Smovey Outdoor** 18:00 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 2018FS96810, 8 Termine, s. S. 13
- 10.04. **Doppelkopfturnier** 19:00 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
Preis-Doppelkopfturnier für Jedermann
- 12.04. **Seniorenkino** 13:30 Uhr | GELingen e.V.
„Der Verleger“
- 16.04. **Übungsabend** 18:45 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
- 17.04. **Fisch – Spezialitäten von der Küste**, Kurs-Nr. 92380 18:30 Uhr | VHS
- 19.04. **Vortrag: Neues aus der Pflegewelt – Pflegegrade**, Martina Lippert,
Inhaberin eines Pflegedienstes 15:00 Uhr | GELingen e.V.
- 20.04.–22.04. **Drei Tage im Münsterland** 10:00 Uhr | adfc
Mehrtagestour 190 km, Treffpunkt: Bahnhof Lingen, Anmeldung bis 03.04.2018
- 24.04. **DigiClub** 18:30 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 2018F44050, siehe Seite 14
- 26.04. **Tagesfahrt zur Baumblüte** | GELingen e.V.
Altes Land und Stade
- 29.04. **Emsland Anradeln 2018 mit LWT & ADFC**, Radtour 60 km, Anmeldung
beim LWT Lingen, Tel.: 0591 9144-142 08:30 Uhr | adfc

- 29.05. **DigiClub** 18:30 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 2018F44050, siehe Seite 14
- 30.04. **Übungsabend** 18:45 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
- 30.04. **Tanz in den Mai und Maibaum aufstellen** mit Live-Musik 15:00 Uhr | GELingen e.V.

MAI 2018

- 01.05. **Maitour 2018 mit Einkehr** 10:00 Uhr | adfc
Tagestour 65 km, Treffpunkt: Bahnhof Lingen,
Anmeldung bis 19.04.2018
- 02.05. **Lebendige Städtepartnerschaft – Sprache, Küche & Kultur**, Elbeuf-sur-Seine (Frankreich), Kurs-Nr. 92710 18:30 Uhr | VHS
- 03.05. **Vortrag: Bedeutung des Glaubens beim Älterwerden**, Diakon Ulrich
Lehmann, Pfarrgemeinschaften Lingen Süd 15:00 Uhr | GELingen e.V.
- 05.05. **Tagesfahrt nach Greetsiel** | GELingen e.V.
inkl. Abendessen
- 05.05. **Ein Stück näher zur Natur** 09:30 Uhr | adfc
Radtour 80 km, Treffpunkt: Bahnhof Lingen
- 08.05. **Seniorenwallfahrt nach Eggerode** | St. Gertrudis Bramsche
- 08.05. **Trad. Erbsensuppe zum Pöttemarkt** 12:00 Uhr | GELingen e.V.
- 08.05. **Doppelkopfturnier** 19:00 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
Preis-Doppelkopfturnier für Jedermann
- 10.05. **Christi Himmelfahrt in Frenswegen**, Radtour 65 km, Treffpunkt: Bahnhof Lingen, Anmeldung bis 06.05.2018
Die Donnerstagabend-Tour entfällt. 10:00 Uhr | adfc
- 10.05. **Seniorenkino** 13:30 Uhr | GELingen e.V.
Der Titel wird noch bekannt gegeben!
- 12.05. **IJstijdpad – Tagestour in den Niederlanden**, Radtour 75 km, Treffpunkt: Sportpark de „Koel“, De Plaatsen 17, Zwartemeer,
Anmeldung bis 07.05.2018 10:00 Uhr | adfc
- 14.05. **Übungsabend** 18:45 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
- 15.05. **HL. Messe und Begegnung im Pfarrheim** 08:30 Uhr | St. Gertrudis
Bramsche
- 17.05. **Wie schreibe ich gute und klare Texte im Netz**, Kurs-Nr. 44020 18:30 Uhr | VHS
- 19.05. **Tanzvergnügen mit Live-Musik** von Peter und Paul mit anschl. Sommergrillen 15:00 Uhr | GELingen e.V.
- 21.05. **Mühlentour** 10:00 Uhr | adfc
Radtour 70 km, Treffpunkt: Herzlake (gegenüber der Kirche), Anmeldung bis 19.05.2018
- 22.05. **Tagesfahrt nach Amsterdam** | GELingen e.V.
mit Grachtenfahrt und Abendessen
- 25.05. **Spaziergang durch Lingen auf Italienisch (A2)**, Kurs-Nr. 74030 16:30 Uhr | VHS
- 26.05. **Rund um Emden** Abfahrt 08:55 Uhr | adfc
Radtour 70 km, Treffpunkt: Bahnhof Lingen,
Anmeldung *verbindlich* bis 15.05.2018

- 27.05. **Sagensafari – Auf den Spuren der Tödden**, Radtour 70 km, Treffpunkt: Bahnhof Lingen
- 28.05. **Übungsabend** 18:45 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
- 30.05. **Die Zentrale Notaufnahme als Bindeglied zwischen Arztpraxis und Krankenhaus**, Vortrag von Dr. med. Carsten Börner, Vortragsraum im Bonifatius Hospital, Wilhelmstr. 13

JUNI 2018

- 01.06. **Tagesfahrt zu den Emden Matjestagen** inkl. Abendessen | GELingen e. V.
- 03.06. **Traditionelle Spargeltour** 09:30 Uhr | adfc Radtour 70 km, Treffpunkt: Bahnhof Lingen, Anmeldung bis 27.05.2018
- 07.06. **Vortrag: Erste Hilfe im Alter**, Sabine Müller, Rettungssanitäterin DLRG 15:00 Uhr | GELingen e. V.
- 09.06. **Tour zum Forellenhof** 13:00 Uhr | adfc Radtour 60 km, Treffpunkt: Bahnhof Lingen, Anmeldung bis 25.05.2018
- 11.06. **Übungsabend** 18:45 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
- 12.06. **Doppelkopfturnier** 19:00 Uhr | Skatclub „Herz Bube“ Preis-Doppelkopfturnier für Jedermann
- 14.06. **Seniorenkino** 13:30 Uhr | GELingen e. V. *Der Titel wird noch bekannt gegeben!*



Berliner Luft & Wiener Melange | KF

Samstag, 16.06.2018, 17:00 Uhr

Jahreskonzert des Lingener Männerquartetts im Kulturforum Sankt Michael in Lingen

Mit Beginn des Jahres 2018 hat Eline Harbers, eine renommierte Altistin und Chorleiterin aus Enschede, die künstlerische Leitung des traditionsreichen Lingener Männerquartetts übernommen. Gemeinsam mit dem Pianisten Peter Nijland hat sie für das Jahreskonzert des LMQ im Juni ein für die Sänger sehr anspruchsvolles Programm unter dem Motto „Berliner Luft und Wiener Melange“ zusammengestellt.

Am 16. Juni werden die Sänger im Kulturforum St. Michael das Ergebnis ihrer aktuellen Bemühungen dem Lingener Publikum präsentieren; sie versprechen eine Fortsetzung ihres musikalisch breitgefächerten Programms mit klassischen Melodien und flotten zeitgenössischen Songs. Unterstützt wird der Chor von dem musikalischen Duo Bennie Waanders (Saxophon) und Heike Rotherm (Akkordeon). Unter dem Motto „Berliner Luft und Wiener Melange“ werden Titel mit Bezug zu diesen beiden faszinierenden traditionsreichen Städten zu hören sein von „Harry Lime Theme“, „Wien, du Stadt meiner Träume“ bis zu „Heimweh nach dem Kurfürstendamm“ und natürlich „Berliner Luft“. Wenn dann dabei Kaffeehaus- und/oder Kneipenatmosphäre in der (Lingener) Luft liegt, ist das durchaus beabsichtigt.

Foto: LMQ

- 17.06. **Radtour entlang der Ems** 08:45 Uhr | adfc Radtour 75 km, Treffpunkt: Bahnhof Lingen
- 19.06. **Tagesfahrt zur Landesgartenschau nach Bad Iburg** / Eintritt und Abendessen | GELingen e. V.

Fortsetzung auf der nächsten Seite



Walk & Talk – VHS beim EU-Projekt dabei | VHS

EINSTIEG JEDERZEIT NOCH MÖGLICH

Gemeinsam mit Partnerorganisationen aus weiteren sechs europäischen Ländern beteiligt sich die VHS Lingen im Rahmen des EU-Programms Erasmus+ am Projekt „Walks & Talk“, einem Trainingsprogramm für die Generation 65+. Hintergrund des Projekts ist der Lernansatz „Walk & Talk“, der auf der Kombination von Bewegung (Spaziergehen an frischer Luft), Sprechen (Talk) und Lernen basiert. Ein Spaziergang ist auch für untrainierte und ältere Menschen eine ideale Bewegungsmöglichkeit, die sich sowohl positiv auf die körperliche als auch auf die mentale Gesundheit auswirkt. Die VHS Lingen möchte diese Vorzüge nutzen und entwickelt drei neue Kursangebote:

1. Stadtbilder damals und heute – In Zusammenarbeit mit dem Emslandmuseum erforschen Senioren die Innenstadt und vergleichen alte Stadtansichten mit der heutigen Situation. Dabei können die Teilnehmer ihre langjährigen Kenntnisse und Erinnerungen direkt einbringen. Hier geht es aber gleichzeitig auch um den Umgang mit modernen Medien, denn die Ergebnisse werden per Smartphone unmittelbar online gestellt. **Kursstart: 14.02.2018 (und dann jeden Mittwoch, 10 Termine) von 10:00–12:00 Uhr statt, Treffpunkt: Emslandmuseum.**

2. Walk'n'Talk English – Bei diesen Spaziergängen tauschen sich die Teilnehmer, die über Grundkenntnisse der englischen Sprache verfügen, über alltagsrelevante Themen aus. **Kursstart: 28.02.2018 (dann jed. Mittwoch, 10 Termine) von 10:00–11:30 Uhr. Treffpunkt: Parkplatz, VHS Forum, Zum Neuen Hafen 10, Lingen.**

3. Smoveys Outdoor – Bei diesen Spaziergängen kommen Smoveys zum Einsatz. Das sind grüne Ringe, die durch Training die Beweglichkeit und Koordination fördern und Sicherheit verleihen (Sturzprävention). **Kursstart: 09.04.2018 (dann jed. Montag, 8 Termine) von 18:00–19:00 Uhr. Treffpunkt: Parkplatz, VHS Forum, Zum Neuen Hafen 10, Lingen.**

Die Teilnahme an allen Kursen ist kostenlos!

Bei Fragen und Anmeldungen wenden Sie sich gerne an Ingrid Kawlowski in der VHS Lingen, Tel. 0591 91202-804.

VERANSTALTUNGEN IN LINGEN

- 23.06. **Traditionelle Sonnenaufgangs-** 05:00 Uhr | adfc
tour, Radtour 60 km, Treffpunkt: Bahnhof Lingen
- 25.06. **Übungsabend** 18:45 Uhr | Skatclub „Herz Bube“
- 26.06. **DigiClub** 18:30 Uhr | VHS
Kurs-Nr. 2018F44050, siehe unten

DigiClub

|VHS

**Jeweils Dienstag, 27.02.2018, 27.03.2018,
24.04.2018, 29.05.2018, 26.06.2018,
Kurs-Nr. 2018F44050**

Diskussionen zu Schlüsselthemen der Digitalisierung. Alle haben konkreten Bezug zum Leben und Arbeiten in Lingen und dem Emsland. Mit Input von Experten und Diskussionen, vor Ort und online am Pulverturm. Das Programm des jeweils nächsten Termins wird 4 Wochen vorher auf der Webseite der VHS-Lingen bekanntgegeben.

Folgende Themen sind geplant:

* **Die Bildung und das Netz** – Wie leben und lernen wir künftig im digitalen Klimawandel? Nicht nur Schulen und Hochschulen, sondern auch die betriebliche Weiterbildung und selbstverantwortliche Weiterbildung stehen vor einem großen digitalen Umbruch. Was kommt auf uns zu?

* **Wohlfahrt 4.0** – Pflege für das digitale Zeitalter. Die niederländische Pflegeorganisation buurtzorg hat ein erfolgreiches, inzwischen international kopiertes Modell entwickelt, das humane Pflege und dezentrale Team-Organisation mit digitaler Netz-Infrastruktur verbindet. Was kann man davon lernen?

* **Digitale Stadt** – Die Stadt Arnsberg im Sauerland, die in viele Hinsicht Lingen sehr ähnlich ist, hat 2017 eine digitale Agenda erarbeitet. Das geht weit über Bürgerservices im Netz hinaus. Die Digitalisierung der Kommune ist eine strategische Aufgabe. Was könnte man sich in Lingen abschauen?

* **Corporate Learning** – Weiterbildung und Arbeitsplatzlernen im digital vernetzten Unternehmen. In vielen Mittelstand-Unternehmen hat man inzwischen erkannt, dass nur eine „lernende Organisation“ im künftigen Wettbewerb bestehen wird. Das ist vor allem auch eine kulturelle Herausforderung. Wir sehen uns Beispiele von Pionier-Unternehmen an, die über den herkömmlichen Schulungsbetrieb hinausdenken.

* **Digitale Netz-Medien in der Schule** – Die ständige Verfügbarkeit von digitalen Netz-Medien an allen Schulen (auch Oberschulen und Berufsschulen) ist unabdingbar. Aber noch anspruchsvoller sind die pädagogischen Herausforderungen: Wie ändern sich die Rollen von Lehrenden und Lernenden? Welche Folgen hat der digitale Wandel für unsere Vorstellung von „Unterricht“?

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 anschl. 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 Bäumerstraße; 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

GELingen e. V.

Bürozeiten: täglich 10:00–12:00 Uhr

Offener Treff (täglich – außer donnerstags): 09:00 Uhr

Offener Treff mit Programm (wöchentlich): montags 12:30 – Englisch für Fortgeschrittene, 13:45 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 – OPC-Sprechstunde und Internet-Café; samstags 09:00 Uhr – Frühstücks- BUFFETT

Veranstaltungen im Monat: Jeden 2. Samstag 15:00 Uhr – Bingo für alle; jeden 3. Samstag 15:00 Uhr – Tanzvergnügen mit Live-Musik; jeden 2. Donnerstag 13:30 Uhr – Seniorenkino im Filmpalast Cineworld; jeden 4. Donnerstag 15:00 Uhr – Bingo für alle

Heimatverein Darne

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

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

Seniorengruppe: Jeden 3. Mittwoch um 15:00 Uhr

St. Bonifatius Lingen

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

St. Gertrudis Bramsche

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

Seniorengruppe: 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

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

H IV | 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 | Mühltentorstraße 6 | Tel. 0591 9101880

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

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

Seniorencampus | 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**

Zum Knobeln: LUSTIGES SILBENRÄTSEL

Bilden Sie aus den folgenden Silben die gesuchten Wörter mit doppelsinniger Bedeutung. Die gelb hinterlegten Buchstaben ergeben anschließend das gesuchte Lösungswort.

AF – BE – BILD – CHA – FE – FEIND – KOPF – LACK – MATT – PEL – PFAD – RAK – SCHEI – SET – TER – TER – TRAM – TREND

_____ 2 _____
Ermüdetes Fensterglas

_____ 4 _____
Emaillierter Baumbewohner

_____ 6 _____
Gemälde des Gegners

_____ 1 _____
Haupt einer Wesensart

_____ 3 _____
Weg für Ungeschickte

_____ 5 _____
Wegweisender Jagdhund

Die Lösung können Sie an Herrn Erwin Heinen, Seniorenberater der Stadt Lingen, Elisabethstr. 14-16, 49808 Lingen, oder per E-Mail an: e.heinen@lingen.de, Tel.: 0591 9144-520, mit dem Betreff: „Seniorenzeitung-Rätsel“ senden. Zu gewinnen gibt es zwei Essensgutscheine für den Mittagstisch des Vereins „Pinke Panther e.V.“, Große Str. 20, 49808 Lingen (Ems). Die Gutscheine wurden auch von dem Verein Pinke Panther e.V. gestiftet. Einsendeschluss ist der 15.05.2018.

LÖSUNG: 1 2 3 4 5 6

Lösung des letzten Rätsels (Wortwechsel):

Das gesuchte Wort heißt WAHLURNE.

Die Gewinnerin ist **Frau Irmtraut van dem Brink aus Lingen (Ems)**. Sie hat zwei Eintrittskarten für das Seniorenkino, gestiftet vom Verein Gelingen e. V. in Lingen, gewonnen. Herzlichen Glückwunsch!



*Der PC-Kursus hat allen Beteiligten sehr viel Spaß gemacht!
Insgesamt 20 Seniorinnen und Senioren wurden geschult.*

Schüler schulen Senioren

RAN AN DEN COMPUTER!

„Ran an den Computer“, so hieß es im vergangenen Herbst zum achten Mal in der Gesamtschule Emsland in Lingen. Es hatten sich wieder über zwanzig Seniorinnen und Senioren auf Grund einer Zeitungsanzeige in der Gesamtschule eingefunden. Dort erfolgte eine Eins-zu-Eins-Zuordnung, so dass jede/r Senior/in von einer Schülerin bzw. einem Schüler persönlich betreut werden konnte. Durch die Landesinitiative n-21 der Sparkassen und durch Mithilfe der Schüler und der Seniorenvertretung der Stadt Lingen konnte der Kursus kostenlos angeboten werden. Handy, PC, iPhone, und Tablet sind heute eine Selbstverständlichkeit in der Handhabung der älteren Generation. Aktuell möchten die „Silversurfer“, wie die Senioren auch genannt werden, sich informieren über WhatsApp, Instagram und Bilder versenden mit dem iPhone. In einem Gespräch teilte uns der Kursleiter Ernst Gärke mit, dass nicht nur die Senioren/innen von dem Kurs profitieren, sondern auch die Schüler/innen. Sie stehen vor der Herausforderung nun die Stelle einer Lehrkraft einzunehmen und müssen sich auf ihren „Schüler“ mit unterschiedlichem Wissenstand einstellen. Ab der 15. KW startet wieder ein Kursus „Schüler schulen Senioren“ (8 x 1 ½ Stunden). Beginn des Kurses ist der 12.04.2018, dann jeweils donnerstags von 11:45 Uhr bis 13:15 Uhr. Auskunft und Anmeldung ab sofort bei Walter Ahlrichs, Tel. 0591 75375.



Hier stellvertr. für die Schüler: Marlon Meyn (re.) aus Lingen möchte gerne KFZ-Mechaniker werden, Lennart Richter (li.) aus Salzbergen dagegen ist noch unentschlossen

Text/Bilder: Walter Ahlrichs

Alt werden in den EIGENEN VIER WÄNDEN

Meine Situation: Im November 2017 bin ich 80 Jahre alt geworden. Ich lebe allein in meinem Reihenhäuschen in Lingen. Die Wohnräume sind unten, Schlafräum und Bad sind in der oberen Etage. Hinter dem Haus ist ein kleiner Garten. Der Fußweg zur Innenstadt ist ca. 15 Minuten. Lebensmittelgeschäfte gibt es in der Nähe nicht, für das Nötigste aber einen Kiosk, einen türkischen Obst- und Gemüseladen sowie einen Imbiss. Über meine weitere Lebensplanung will ich mir Klarheit verschaffen, solange ich physisch noch dazu in der Lage bin.

Meine Wünsche: In dieser gewohnten Umgebung möchte ich gern so lange wie möglich meinen Lebensabend verbringen, vorausgesetzt, dass keine einschneidenden Ereignisse meine Situation grundlegend beeinflussen.

Zu meinem „normalen“ Altwerden halte ich folgende Dinge für wichtig:

1. Wohnraumberatung (Information über mögliche Umbaumaßnahmen, technische Hilfsmittel, Finanzierungsmöglichkeiten)



Foto © pixabay.com

2. Unterstützung bei der Vermittlung von Personen für Betreuung, medizinische Versorgung, körperliche Pflege, häusliche Arbeiten wie kochen, putzen, Gartenarbeiten usw.

3. Soziale Kontakte: Besuchsdienst, Hilfe bei Schreibarbeiten (z. B. Formalitäten, Patientenverfügung), Pflegegrad-Feststellung, Fahrdienst (z. B. Arzt- und Behördenbesuche, Einkaufen usw.), Geselligkeiten.

Meine Vorstellungen: Mit Menschen in meiner Umgebung, die ähnliche Vorstellungen und Bedürfnisse haben, will ich eine Art Interessengemeinschaft bilden. Wir sollten uns gemeinsam die vorhandenen Angebote für Information und Beratung zunutze machen, die z.B. von der Seniorenvertretung der Stadt Lingen, dem Seniorenstützpunkt (SPN) des Landkreises Emsland und von mehreren Institutionen, die sich in Lingen sehr erfolgreich für die Seniorenbetreuung einsetzen, angeboten werden.

Die Senioren müssten überhaupt erst mal nach ihren Bedürfnissen gefragt werden, erst dann können sie und ihre Angehörigen über die vielfältigen Unterstützungsmöglichkeiten informiert werden. Die Einkommensverhältnisse spielen natürlich auch eine Rolle. Bei dem Einsatz von Pflege- und Betreuungspersonal kann man sicherlich durch koordinierten Einsatz, auf mehrere Personen verteilt, eine Kostenreduzierung erreichen. Außerdem kann in dem Kreis der Senioren, die dieser Interessengemeinschaft angehören, angeregt werden, sich selbst im Rahmen ihrer Möglichkeiten für ehrenamtliche Tätigkeiten zur Verfügung zu stellen. Auch das ist gut für die Förderung sozialer Kontakte. Ich werde mich weiterhin intensiv auf diesem Gebiet informieren.

Wenn Sie das Thema ebenfalls interessiert und für weitere Fragen steht Ihnen gern der Seniorenberater der Stadt Lingen (Ems), Herr Erwin Heinen, zur Verfügung. Er ist unter der Tel.-Nr. 0591 9144520 oder per Mail: e.heinen@lingen.de erreichbar.

Text: Horst Busse



Die Nachtigall

*Das macht, es hat die Nachtigall
Die ganze Nacht gesungen;
Da sind von ihrem süßen Schall,
Da sind in Hall und Widerhall
Die Rosen aufgesprungen.*

*Sie war doch sonst ein wildes Blut
Nun geht sie tief in Sinnen,
Trägt in der Hand den Sommerhut
Und duldet still der Sonne Glut
Und weiß nicht, was beginnen.*

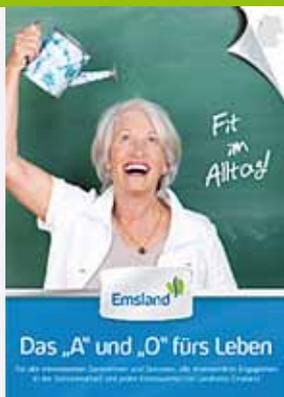
*Das macht, es hat die Nachtigall
Die ganze Nacht gesungen;
Da sind von ihrem süßen Schall,
Da sind in Hall und Widerhall
Die Rosen aufgesprungen.*

(Theodor Storm)

Broschüre des Landkreises Emsland

FIT IM ALLTAG

In allen Medien wird die gute Nachricht verbreitet: „Die Menschen werden in Deutschland immer älter!“ Die durchschnittliche Lebenserwartung in Deutschland wird derzeit bei Frauen mit etwa 82 Jahren und bei Männern mit ca. 76 Jahren prognostiziert. Diese steigende Lebenserwartung ermöglicht viele Chancen und Gestaltungsmöglichkeiten. Aber diese Lebenserwartung verlangt auch Vorbeuge! Jeder kann es selbst beeinflussen, wie fit wir im Alter sind. Unser Körper verlangt aber auch, dass alle Funktionen, die gebraucht und benutzt werden, auch ständig und regelmäßig trainiert werden.



Dies gilt für die Fähigkeit, eine Treppe hinaufzusteigen, genauso wie die Fähigkeit, das Gleichgewicht auf rutschigem Untergrund halten zu können. Wer im Alter nicht aktiv bleibt und dadurch ständig seine körperlichen Funktionen trainiert, der verliert von Jahr zu Jahr kontinuierlich an Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Standfestigkeit. Und damit geht im Lauf der Jahre auch die Fähigkeit verloren, den Alltag eigenständig und souverän meistern zu können. „Fit im Alltag!“ ist aber nicht nur sportliche Fitness und körperliche Beanspruchung, sondern auch Ernährung spielt hier eine große Rolle. Jetzt soll es hierbei nicht um Diäten nach den Weihnachts- oder Osterfeiertagen gehen, sondern um eine gesunde Lebensweise.

Der Landkreis Emsland hat eine Broschüre mit dem Titel „Fit im Alltag! – Das „A“ und „O“ fürs Leben“ für alle interessierten Seniorinnen und Senioren, allen ehrenamtlich Engagierten in der Seniorenarbeit und jeden Interessierten im Landkreis Emsland erstellt.

Neben Fragen zum Trinkverhalten und ob unser Leitungswasser gesund ist, werden auch viele einzelne Übungen für die Koordination erläutert. Nachmachen also unbedingt erwünscht.

Die Broschüre ist beim Landkreis Emsland – Senioren- und Pflegestützpunkt – erhältlich oder auch im Internet unter: www.emsland.de mit dem Stichwort: Das „A“ und „O“ fürs Leben abzurufen und nachzulesen.



Verkehrswacht Lingen informiert: Das ist die Situation – ÄLTERE AUTOFAHRER

Das Verkehrsaufkommen wächst. Doch es gibt nicht nur immer mehr Autos, sondern auch immer mehr ältere Menschen und folglich mehr ältere Autofahrer. Bedeutet das ein Risiko für den Straßenverkehr?

Die Frage lässt sich so pauschal nicht beantworten. Fakt ist, dass mit dem Alterungsprozess zwangsläufig Leistungseinschränkungen einhergehen, die sich auch auf den Straßenverkehr auswirken – man hört schlechter, die Reaktionsgeschwindigkeit nimmt ab, ebenso die Fähigkeit, komplexe Situationen zu erfassen. Es kommt zu Einschränkungen der Beweglichkeit und auch die Einnahme von Medikamenten kann das Fahrverhalten negativ beeinflussen. Dieser Prozess verläuft schleichend und lässt sich nicht am biologischen Alter festmachen, sondern ist abhängig vom allgemeinen Gesundheitszustand, der Fahrpraxis und der geistigen Fitness. Bedeutsame Unterschiede treten oft erst ab dem 75. Lebensjahr auf.

Dennoch spüren viele ältere Autofahrerinnen und Autofahrer die Veränderungen instinktiv und kompensieren sie, indem sie ihr Fahrverhalten den vorhandenen Kompetenzen anpassen. Sie fahren vorsichtiger, rasen nicht, geben bekannten Strecken den Vorzug, meiden Stoßzeiten, schlechte Witterungsverhältnisse und Dunkelheit.

Obwohl den meisten älteren Autofahrerinnen und Autofahrern bewusst ist, dass sie irgendwann aufs Autofahren verzichten müssen, fehlt vielen der kritische Blick auf die eigenen Fahrkünste. Und es hat eine Untersuchung der Unfallforschung der Versicherer (UDV) gezeigt, dass selten Senioren von anderen Personen auf die Fahrtüchtigkeit angesprochen werden. Dies in Kombination mit der Tat-

sicher mobil
ein Programm für Verkehrsteilnehmer 50 plus



sache, dass sich Probleme schleichend einstellen und viele ältere Menschen seit Jahrzehnten unfallfrei Auto fahren, macht deutlich, dass sich ältere Menschen nicht als potenzielles Risiko einstufen. Hier unterscheiden sich Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung deutlich voneinander.

Deshalb rät die Verkehrswacht zu **regelmäßigen freiwilligen Untersuchungen:**

Sehvermögen (Sehschärfe, Gesichtsfeld, Dämmerungssehvermögen, Blendempfindlichkeit), **Hörfähigkeit** (Richtungshören), **Bewegungsfähigkeit** (Schulterblick), **Herz- und Gefäßerkrankungen**, **Zuckerkrankheit** (Diabetes), **Erkrankungen des Nervensystems** (z. B. Schlaganfall, Demenz, Parkinson) oder **psychische Erkrankungen** wie Ängste oder Depression.

Um die Fahrtauglichkeit zu erhalten und zu verbessern, bietet die Verkehrswacht Lingen im Rahmen des Programms „fit im Auto“ Kurse für Menschen über 60 an. Bei diesen Kursen werden Fahrlehrer und Sicherheitstrainer älteren Menschen Tipps geben und in brenzlichen Verkehrssituationen das richtige Bremsverhalten üben. Die Seminare dauern etwa einen Vormittag. Die Teilnahme kostet 30 € pro Teilnehmerin/Teilnehmer. Der Landkreis Emsland unterstützt die Kurse finanziell.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Weitere Infos erhalten Sie bei der Verkehrswacht Lingen e.V., Franz Kleene, von-Eichendorff-Straße 29, 49811 Lingen, Tel.: 0591 72890 oder 0171 7517970.



Lingener Seniorenvertretung bietet Fahrt zum Seniorentag in Dortmund an BRÜCKEN BAUEN

„Brücken bauen“ lautet das Motto des 12. Deutschen Seniorentages, der vom 28. bis 30. Mai 2018 in den Westfalenhallen in Dortmund stattfindet. Seit 1989 finden die Deutschen Seniorentage alle drei Jahre statt – jedes Mal an einem anderen Ort. Beim Seniorentag steht die Frage im Mittelpunkt, wie ein aktives, möglichst gesundes und selbstbestimmtes Älterwerden gelingen kann. Der Deutsche Seniorentag richtet sich an alle Generationen, Seniorinnen und Senioren und ihre Angehörigen, an Fachleute und freiwillig Engagierte.

Drei Tage lang geht es in Dortmund um die Themen Engagement und Bildung, Wohnen, Gesundheit und Pflege – und um die große Frage, wie die Herausforderungen einer alternden Gesellschaft gemeistert werden können. Die Mitgliedsverbände der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) stellen dazu gelungene und innovative Projekte aus ihrer Arbeit vor, zum Beispiel zum guten Umgang mit Demenz, zur Unterstützung pflegender Angehöriger oder zum Leben und Wohnen im Quartier. Die Veranstaltungen bieten ein Forum, um mit Expertinnen und Experten ins Gespräch zu kommen und auch kontroverse Themen wie die Zukunft der Rente zu diskutieren.

Was erwartet uns?

Ausprobieren und sich unterhalten – Zahlreiche Möglichkeiten, in Mitmach-Angeboten Neues auszuprobieren, seien es Sport und Bewegung,



gemeinsames Singen oder Tanzen. Dass die Besucherinnen und Besucher mit schönen Erinnerungen und neuen Ideen zurück an die Arbeit und in ihren Alltag gehen, wünscht sich der Vorsitzende der BAGSO, Franz Müntefering. Er hofft, dass der

Deutsche Seniorentag in Dortmund so zu einem „Mutmacher-Tag“ wird.

Promis live erleben – Dortmund als eine große Bühne für Prominenz: Im Goldsaal der Westfalenhallen erläutern neben vielen anderen die Schauspielerin Marianne Koch und der ehemalige Bremer Bürgermeister Henning Scherf, wie sie sich mit dem Thema Alter auseinandersetzen. Hier kommt die Unterhaltung nicht zu kurz.



Messe des Deutschen Seniorentages – Auf der Messe des Deutschen Seniorentages stellen zahlreiche Seniorenverbände ihre Arbeit vor. Außerdem wird eine Vielzahl von Produkten und Dienstleistungen für die ältere Generation präsentiert. Besucherinnen und Besucher können an verschiedenen Aktionen wie kostenlosen Gesundheitschecks, Parcours und Wettbewerben teilnehmen.

Sich informieren und diskutieren – Die Mitgliedsverbände der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) stellen dazu gelungene und innovative Projekte aus ihrer Arbeit vor, zum Beispiel zum guten Umgang mit Demenz, zur Unterstützung pflegender Angehöriger oder zum Leben und Wohnen im Quartier. Die Veranstaltungen bieten ein Forum, um mit Expertinnen und Experten ins Gespräch zu kommen und auch kontroverse Themen wie die Zukunft der Rente zu diskutieren. Das Programm des 12. Deutschen Seniorentages 2018 erscheint im Februar auf der Internetseite www.deutscher-seniorentag.de.

Text und Bilder: BAGSO e. V./Hemmerich

Lingener Seniorenvertretung bietet am 29. Mai 2018 für alle Seniorinnen und Senioren eine Tagesfahrt nach Dortmund zum Seniorentag an.

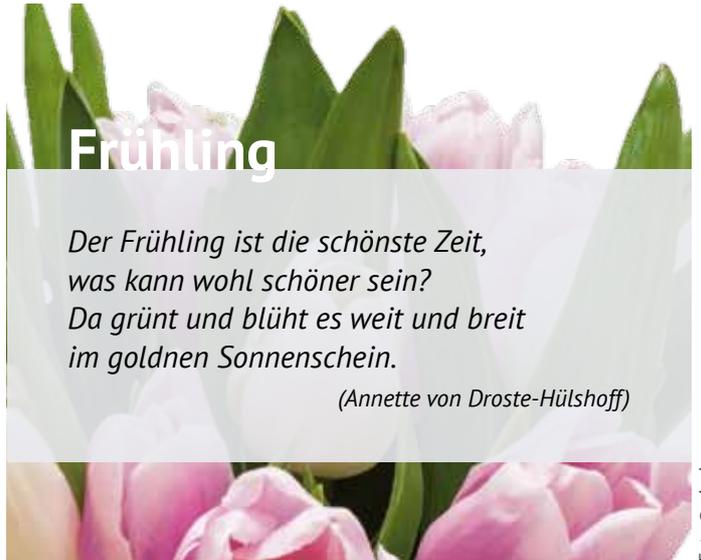
Weitere Infos erhalten Sie zeitnah auf der Homepage der Seniorenvertretung unter: www.seniorenvertretung-lingen.de

Jetzt am Herrenkamp 5 in Lingen

UMZUG DER SOZIALSTATION

Nachdem 2017 die DRK-Tagespflege am Herrenkamp 5 in Lingen eröffnet wurde, ist nun auch die Sozialstation des Roten Kreuzes in die dort angemieteten Räumlichkeiten gezogen.

Die Telefonnummer der Sozialstation bleibt auch nach dem Auszug aus der Jahnstraße unverändert und lautet **0591 800331022**. Vor Ort stehen allen Kunden und Interessierten Sandra Hellmich, Ursula Niemann, Miriam Schartmann sowie Ilona Grüß und Louisa Boyer als Ansprechpartner zur Verfügung.



Frühling

*Der Frühling ist die schönste Zeit,
was kann wohl schöner sein?
Da grünt und blüht es weit und breit
im goldnen Sonnenschein.*

(Annette von Droste-Hülshoff)

Foto © pixabay.com

Gymnastik beim DRK in der Jahnstraße

FIT BLEIBEN IM ALTER

Beim DRK in der Jahnstraße finden jeden Mittwoch Sportkurse statt, die Sabrina Behn ehrenamtlich leitet. Durch ihr Engagement ist es Senioren und Seniorinnen möglich, dort für eine geringe Gebühr an Gymnastikübungen teilzunehmen. Die Kurse selbst finden in lockerer Atmosphäre und bei Musik statt, sodass Neulinge sich schnell wohlfühlen. Jeweils 45 Minuten lang trainiert Sabrina Behn mit den Sportwilligen, wobei jederzeit nach individuellen Bedürfnissen eine Pause eingelegt werden kann.



Wer sich mit einem Gymnastikkurs fit und beweglich halten möchte, kann sich beim Roten Kreuz in Lingen unter der Nummer 0591 80033-0 melden. Die drei unterschiedlichen Kurse beginnen um 9:00 Uhr, 10:15 Uhr und um 11:00 Uhr. Zusätzlich gibt es dienstags um 14:30 Uhr und 15:45 Uhr jeweils einen Bodengymnastikkurs in der Turnhalle an der Bäume Straße. Auch dieser Kurs wird von Sabrina Behn geleitet und vom DRK koordiniert.

Lingener Senioren feiern die fünfte Jahreszeit – Ausverkauftes Haus beim traditionellen SENIORENKARNEVAL

Die Karnevalisten des Karnevalsvereins Lingen (KVL) sorgten beim traditionellen Seniorennachmittag vor ausverkauftem Haus erneut für gute Stimmung. Zunächst luden die Lustigen Musikanten aus Brögbern unter der Leitung von Michael Stach zum Schunkeln ein. Pünktlich um 15:11 Uhr eröffneten dann die Moderatoren Bianca Schwerdt und Franz-Josef Kretschmer die Veranstaltung im Saal des Gasthauses Klaas-Schaper. Nach dem Einmarsch und der Begrüßung durch das Prinzenpaar folgten die Grußworte des Ersten Bürgermeisters Heinz Tellmann und der 1. Vorsitzenden der Seniorenvertretung in der Stadt Lingen, Ingrid Hermes. Den Reigen der Büttreden begann Angelika Gausmann – genannt „Hertha“ – aus Mettingen. Sie skizzierte das doch so schwere Eheleben mit ihrem Mann Bernd und hatte das Publikum mit ihren „Geschichten des Lebens“ auf ihrer Seite. Danach folgten einige Lieder zum Mitsingen, vorgetragen von Irene Franzen aus Nordhorn. Sabine Hollefeld aus

Emsdetten – genannt „Emma“ – führte die Zuhörer zudem in die Welt der Kreuzfahrtreisen ein. Den Schlusspunkt setzten schließlich die bekannten Lingener „Geschwister Dust“. Darüber hinaus beeindruckten die Funkenmariechen-Gruppen des KVL – von den Juniorinnen bis zur Seniorengarde – mit ihren akrobatischen Tanzeinlagen.



Bei Kaffee und Kuchen feierten zahlreiche Lingener Senioren die fünfte Jahreszeit

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

[Redacted text block]

[Redacted text block]