

Einsam? Zweisam? Gemeinsam!



Bewährte Praxisbeispiele und kreative Ideen gegen Einsamkeit



Weitere Informationen zum Wettbewerb:

Gesundheitsregion

Daniela Fischer

E-Mail: gesundheitsregion@emsland.de

Tel.: 05931 44-2263

www.emsland.de/gesundheitsregion

Seniorenstützpunkt

Kerstin Knoll

E-Mail: seniorenstuetzpunkt@emsland.de

Tel.: 05931 44-1267

www.emsland.de/seniorenstuetzpunkt

Inhaltsverzeichnis

Preisträgerinnen und Preisträger	3
Stadt Papenburg „Nachbars Garten“ – ein Ort, der Mensch und Natur verbindet	4
Stadt Papenburg Seniorenbeirat der Stadt Papenburg e.V.	6
Samtgemeinde Dörpen Fahrradtour für Frauen.....	8
Samtgemeinde Dörpen Gemeinschaft mit Herz	10
Samtgemeinde Dörpen SonntagsTanz	12
Samtgemeinde Dörpen MusiCar – Weil Nähe manchmal nur eine Fahrt entfernt ist	14
Samtgemeinde Nordhümmling Doppelkopffreunde Werpeloh und Esterwegen	16
Samtgemeinde Lathen MiLa Mittagstisch „Gemeinsam is(s)t man nicht allein“	18
Samtgemeinde Werlte Intergenerationelles Kunstprojekt im Pflegeheim/Tagespflege Haus Sellskupp in Lorup.....	20
Stadt Meppen Sonntagsmittagessen – Kochgruppe in der Evangelisch-Freikirchlichen Gemeinde Meppen (EFG)	22
Stadt Meppen Freizeitgruppe der ambulanten Wohnungslosenhilfe Meppen	24
Stadt Meppen Freitagssquatsch.....	26
Stadt Meppen Spätschicht für Trauernde	28
Stadt Meppen BücherKino	30
Stadt Meppen Bokeloher Aktivgruppe 60+	32
Stadt Meppen Idee vom gemeinsamen Wohnen im Alter	34
Stadt Meppen „Sitzbank“	36
Stadt Meppen „Bankgeschichten – Begegnung im Grünen“	38
Stadt Haselünne Mittagstisch	40
Stadt Haselünne „Reservierter Tisch in jedem Café, Restaurant, Biergarten“	42
Gemeinde Twist Begleitung von Eltern-Kind-Gruppen	44
Gemeinde Twist Oldtimertreff im Heimatverein Twist.....	46
Gemeinde Twist Spielenachmittag im Haus St. Georg.....	48
Gemeinde Twist „Kombination von Kindergärten/Kitas und Altenheimen“	50
Gemeinde Geeste Förderverein Talita Kumi e.V.....	52
Gemeinde Geeste Seniorengruppe Dalum.....	54
Stadt Lingen (Ems) Kolpinghütte / Weinlaube	56
Stadt Lingen (Ems) Förderkreis Gauerbach e.V.....	58
Stadt Lingen (Ems) „Generationsübergreifende Matching Plattform“	60
Stadt Lingen (Ems) Projekt LCC Living Care & Co	62
Stadt Lingen (Ems) Kolping – einfach da!.....	64

Samtgemeinde Lengerich	JuKi-Verein Lengerich e.V.	66
Samtgemeinde Lengerich	Initiative Lengerich blüht	68
Samtgemeinde Freren	„Treff am Eck“ auf dem Messinger Friedhof	70
Samtgemeinde Freren	Kerngruppe 60+.....	72
Samtgemeinde Freren	Gemeinsame Neujahrskuchen-Backaktion der Fördervereine der Kindertagesstätte, Grundschule und Feuerwehr Thuine	74
Samtgemeinde Spelle	Wohnpark Aa-Schleife – Gemeinsam leben mit Zukunft.....	76
Gemeinde Emsbüren	Rikscha Projekt.....	78
Gemeinde Salzbergen	Senioren-Männerfrühstück	80
Gemeinde Salzbergen	Walking Truppe Haus St. Josef	82

Preisträgerinnen und Preisträger

Prämierte Projekte

1. Preis: „Nachbars Garten“ – ein Ort, der Mensch und Natur verbindet, Stadt Papenburg, Seite 4
2. Preis: „Wohnpark Aa-Schleife - Gemeinsam leben mit Zukunft“, Samtgemeinde Spelle, Seite 76
3. Preis: „Sonntagmittagessen“ – Kochgruppe in der Evangelisch-Freikirchlichen Gemeinde Meppen (EFG), Stadt Meppen, Seite 22

Prämierte Ideen, die mit einer Anschubfinanzierung realisiert werden können:

1. Preis: „Kombination von Kindergärten/Kitas und Altenheimen“, Seite 50
2. Preis: „Bankgeschichten – Begegnungen im Grünen“, Seite 38
3. Preis: „Sitzbank“, Seite 36



Einsam? Zweisam? Gemeinsam!

Emsländischer Wettbewerb für Initiativen gegen Einsamkeit im Alter!

Entwickeln Sie kreative Ideen oder teilen Sie bewährte Praxisbeispiele, um Einsamkeit vorzubeugen und Gemeinschaft zu fördern.

Die Gesundheitsregion Emsland und der Seniorenstützpunkt Emsland rufen anlässlich des 30-jährigen Jubiläums des Beirats für Seniorinnen und Senioren im Landkreis Emsland alle Interessierten auf: Reichen Sie Ideen und gute Praxisbeispiele ein, um Einsamkeit vorzubeugen und Gemeinschaft zu stärken.

Gesucht werden kreative Konzepte – z. B. Nachbarschaftsaktionen, digitale Treffpunkte, generationenübergreifende Angebote oder ehrenamtliche Initiativen.

Mit dem Wettbewerb möchte der Landkreis Emsland gute Beispiele für gelungene Projekte und Ideen finden und anerkennen, die wirksam gegen Einsamkeit im Alter sind.

Teilnehmen können Vereine, Initiativen, Institutionen und Einzelpersonen. Einsendeschluss ist der 15.01.2026.

Die besten Beispiele werden prämiert (Erster Platz: 500 Euro, Zweiter Platz: 300 Euro, Dritter Platz: 200 Euro). Bei guten Ideen wird der Landkreis Emsland sich an den Anschubkosten beteiligen.

Machen Sie mit und gestalten Sie ein Miteinander, das verbindet!



Weitere Informationen zum Wettbewerb:

Gesundheitsregion
Daniela Fischer
E-Mail: gesundheitsregion@emsland.de
Tel.: 05931 44-2263
www.emsland.de/gesundheitsregion

Seniorenstützpunkt
Kerstin Knoll
E-Mail: seniorenstuetzpunkt@emsland.de
Tel.: 05931 44-1267
www.emsland.de/seniorenstuetzpunkt

Stadt Papenburg „Nachbars Garten“ – ein Ort, der Mensch und Natur verbindet



Foto: Nachbars Garten

„Nachbars Garten“ – ein Ort, der Mensch und Natur verbindet

Mitten in Papenburg zwischen Schonerstraße und Umländerwiek verwandelten engagierte Nachbarinnen und Nachbarn ein jahrelang verwildertes städtisches Grundstück in eine grüne Oase der Begegnungen. Wo zuvor Müll, Dornengestrüpp und unzugängliches Dickicht waren, entstand durch gemeinsames Anpacken ein lebendiger Ort für Natur, Nachbarschaft und Gemeinschaft: „Nachbars Garten“. Aus der Idee eines einzelnen Bewohners entwickelte sich seit 2019 ein gemeinsames Projekt, das Menschen zusammenbringt. In Eigenleistung wurden Birken und Erlen entfernt, eine Benjeshecke angelegt, regionale Obstbäume und Beerensträucher gepflanzt und ein Blühstreifen für Insekten geschaffen. Ein kleiner Gemüsegarten lädt zum Mitmachen und Teilen ein – Tomaten, Kartoffeln, Erdbeeren und Zucchini wachsen dort für die Gemeinschaft.

Das Herz des Projekts sind derzeit 13 Aktive, die sich regelmäßig treffen – mal zum Arbeiten, mal zum Feiern. So entstehen Gespräche, Kontakte und Freundschaften. Vorübergehende Spaziergänger und Radfahrer erfreuen sich am blühenden Garten, legen kurze Pausen auf den Bänken ein und erleben wie Nachbarschaft lebendig wird. Auch vereinzelte Jugendgruppen treffen sich am Grillplatz und die meisten verlassen diesen auch relativ sauber.

„Nachbars Garten“ verbindet Menschen und Generationen, stärkt das Verantwortungsgefühl für die Natur und zeigt das gemeinsame Tun Einsamkeit vorbeugen kann – direkt vor der Haustür.

Highlights:

- Regionale Obstbäume und Beerensträucher
- Blühstreifen für Insekten
- Grillplatz
- Gemüsegarten

Sommergrillfest 2025

„Wo man singt, da lass dich ruhig nieder ...“

Das werden sich auch die vielen Seniorinnen und Senioren gedacht haben, die zum diesjährigen Sommerfest des Seniorenbeirats gekommen waren.



Aber nicht nur Gesang, der vom Duo Rita und Paul in bewährter Manier begleitet wurde, bestimmte den Nachmittag.

Die vielen Gespräche, die miteinander geführt wurden, kulinarische Grillspeisen, Beilagen, die von Vereinsmitgliedern gezaubert wurden, kühle Getränke und eine reichhaltige Tombola, bei der niemand leer ausging, bereicherten die geselligen Stunden.



von Josef Franke



Unsere „Grillsommeliers“
Hermann Völkerling, Hermann Tammen,
Bernd Heckmann

Auch das Wetter spielte mit.
So verging der Nachmittag wie im Fluge.

Ein herzliches Dankeschön an alle, die
zum Gelingen des Sommerfestes beigetragen haben.



SENIORENBEIRAT
DER STADT PAPENBURG E.V.

Seniorenbeirat der Stadt Papenburg e.V.

Der Seniorenbeirat der Stadt Papenburg e.V. wurde am 27. März 1996 gegründet. Die Mitgliederzahl beträgt derzeit 238 Personen. Der Verein wird seit Beginn ehrenamtlich geführt und nimmt einen zentralen Platz in der Seniorenarbeit innerhalb der Stadt Papenburg ein.

Das vielfältige Angebot ist darauf ausgerichtet, dass sich Seniorinnen und Senioren begegnen, Kontakt zueinander finden, sich austauschen und gemeinsamen Interessen nachgehen können. Dadurch entsteht eine Gemeinschaft, die aus dem Alleinsein, die oft einhergeht mit Einsamkeit, herausfindet und zu neuer Lebensfreude führt.

Einen breiten Raum nimmt auch die Information über seniorenpolitische Themen auf Stadt-, Kreis- und Landesebene ein. Hierzu wird über unterschiedliche Themen über die Homepage und im Fidibus informiert.

Highlights:

- Regelmäßige Angebote in Nachmittagsgruppen, abgestellt auf die Wünsche der Teilnehmerinnen und Teilnehmer
- Seniorenfahrten von Halbtags- und Mehrtagesreisen
- Einzelveranstaltungen, z.B. Sommergrillfest
- DUO-Seniorenbegleitung, Kulturbegleitung, Beratung und Unterstützung im Einzelfall
- Vierteljährliche Herausgabe des Seniorenmagazins „Fidibus“

Samtgemeinde Dörpen Fahrradtour für Frauen



Foto: Fahrradgruppe

Fahrradtour für Frauen

Generationsübergreifendes Projekt: Bewegung und Neues kennenlernen

Seit vier Jahren bietet die Katholische Frauengemeinschaft Dörpen von April bis Oktober einmal im Monat eine Fahrradtour für Frauen an und erfährt immer mehr Zulauf. Das Bestreben ist es, auch ältere Frauen einzubinden. Etwa fünf Frauen (über 80 Jahre) werden mit dem Auto zum Ziel gefahren.

Die abwechslungsreichen Ziele sind immer auch darauf ausgelegt Neues zu hören oder zu sehen. Ein paar Tage vorher wird das Ziel bekannt gegeben, so bleibt auch eine gewisse Spannung erhalten. Vor allem ältere Frauen können von solchen Ausflügen profitieren. Sie fühlen sich eingebunden und wertgeschätzt.

Für jüngere Frauen (60 bis 70 Jahre) ist eine Fahrradstrecke von 18 bis 35 km gut für Herz und Kreislauf und außerdem: Radfahren bringt Menschen zusammen! Am Ende der Tour wird immer ein Café angesteuert, um in einer gemütlichen Runde bei Kaffee und Kuchen sich auszutauschen und sozialen Kontakte werden gefördert.

Beispiele für Ziele:

- Polizei Dörpen
- Schwesternhaus Heede
- Künstlerwerkstatt in Kluse
- Bürgerzentrum Papenburg
- Bourtange
- Sanitätshaus Koop

Samtgemeinde Dörpen Gemeinschaft mit Herz



Logo: Gemeinschaft mit Herz

Gemeinschaft mit Herz

Einsamkeit im Alter ist eine wachsende gesellschaftliche Herausforderung. Das Projekt „Gemeinschaft mit Herz“ setzt hier an und schafft vielfältige Begegnungsräume für Seniorinnen und Senioren, um soziale Isolation zu verhindern und das Wohlbefinden im Alltag zu stärken. Das Projekt, orientiert sich an den Wünschen und Bedürfnissen der Generation über 70 Jahre und verfolgt das Ziel, Einsamkeit vorzubeugen, Gemeinschaft zu fördern sowie die psychische und physische Gesundheit möglichst lange zu erhalten. Ein zentraler Bestandteil ist der mobile Einkaufswagen, der ältere Menschen die Möglichkeit bietet, gemeinsam einzukaufen – mit Unterstützung von Ehrenamtlichen, die nicht nur beim Tragen helfen, sondern auch Zeit für Gespräche haben.

Highlights:

- Mobiler Einkaufswagen
- Entspannungskurse als präventives Gesundheitsangebot
- Besuchsdienste
- Monatlicher Mittagstisch
- Fahrdienst für einen Arztbesuch oder soziale Angebote

Samtgemeinde Dörpen SonntagsTanz

Hier ist Platz für Ihr Foto!

SonntagsTanz

Für viele Menschen ist der Sonntag ein Tag der Stille und Einsamkeit. Fehlende Begegnungen und soziale Kontakte verstärken gerade an diesem Tag das Gefühl des Alleinseins. Der SonntagsTanz setzt genau hier an und verwandelt einmal im Monat den Sonntag in ein gemeinsames, positives Erlebnis.

Der SonntagsTanz richtet sich an Menschen über 50 Jahre und schafft einen offenen Raum für Begegnungen, Bewegung und Lebensfreude. Alle sind willkommen – unabhängig davon, ob sie allein kommen oder in Begleitung, ob sie tanzen möchten oder einfach die Musik und das Miteinander genießen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bei Musik aus verschiedenen Jahrhunderten entstehen Gespräche, gemeinsame Tänze und herzliche Begegnungen. In einer warmen, wertschätzenden Atmosphäre werden neue Kontakte geknüpft, bestehende Beziehungen gestärkt und das Gemeinschaftsgefühl gefördert. Aus Einsamkeit wird Zweisamkeit – und daraus Gemeinschaft.

Das Projekt wird hauptamtlich koordiniert und von einem engagierten Team ehrenamtlicher Helferinnen und Helfer unterstützt. Sie sorgen für die Organisation, den Aufbau, die musikalische Begleitung und das leibliche Wohl der Gäste.

Samtgemeinde Dörpen MusiCar – Weil Nähe manchmal nur
eine Fahrt entfernt ist

Hier ist Platz für Ihr Foto!

MusiCar –Weil Nähe manchmal nur eine Fahrt entfernt ist

Ein leises, elektrisch betriebenes Golfmobil, umgebaut zum mobilen Wohlfühlraum. Mit Musik aus vergangenen Zeiten, weichen Decken und einem schützenden Dach bringt es die bis zu fünf Gäste dorthin, wo Erinnerungen leben – am alten Elternhaus, am Kindergarten, am Zuhause der Enkel oder an den Sehenswürdigkeiten des Heimatortes vorbei.

In den 45 Minuten Fahrten entfaltet die Musik ihre ganze Wirkung: Sie berührt, verbindet und bringt Augen zum Leuchten. Persönliche Musikwünsche werden aufgegriffen – und voller Freude singen die Gäste mit. Es entstehen herzliche Gespräche, gemeinsame Momente und ein spürbares Miteinander.

Die Fahrer sind nicht nur Lenker, sondern Zuhörer und emotionale Begleiter. Sie schenken Aufmerksamkeit und Würde, nehmen sich Zeit – und begegnen ihren Gästen auf Augenhöhe.

Dabei erleben sie oft sehr persönliche, berührende Momente: spontane Lieder, stille Dankbarkeit, das Wiedersehen mit längst vergessenen Orten.

Das Team MusiCar – steht für eine inspirierende und wirkungsvolle Idee: Menschen in Bewegung bringen, nicht nur körperlich, sondern auch emotional. Sie schenken Teilhabe, beugen Einsamkeit vor und schaffen neue Verbindungen – ein schönes und herzvolles Miteinander.

Samtgemeinde Nordhümmling
Werpeloh und Esterwegen

Doppelkopffreunde

Hier ist Platz für Ihr Foto!

Doppelkopffreunde Werpeloh und Esterwegen

Seit mehr als 20 Jahren treffen sich wöchentlich ca. 40 Frauen und Männer zum Doppelkopf spielen, abwechselnd in Werpeloh und in der Gaststätte Werpeloher Hof in Esterwegen.

Das Durchschnittsalter der Beteiligten liegt bei 75 Jahren. Die älteste Teilnehmerin ist 93 Jahre alt. Bei ca. 75% handelt es sich um alleinstehende Personen. Die Teilnehmenden kommen teilweise von weit her angereist, wie zum Beispiel Sögel, Werpeloh, Spahnharrenstätte, Werlte, Lorup, Kreis Cloppenburg, Kreis Leer, Grafschaft Bentheim usw.

Es wird ein Preisdoppelkopf durchgeführt, der Einsatz beträgt 8€. Für 7€ werden Preise gekauft, so dass $\frac{2}{3}$ der Mitspieler einen Preis erhalten.

1€ wird jeweils zurückgelegt für ein gemeinsames Frühstück, Grillnachmittage und Mittagessen. Diese Termine dienen der Geselligkeiten über die Spieleabende hinaus.

Das Wichtigste ist das wöchentliche Treffen, so können vor allem die vielen Alleinstehenden für einen Abend der Einsamkeit entfliehen.

Samtgemeinde Lathen MiLa Mittagstisch „Gemeinsam is(s)t man nicht allein“



Foto 1: Betreuungsstützpunkt



Foto 2: Der gedeckte Tisch

MiLa Mittagstisch „Gemeinsam is(s)t man nicht allein“, SG Lathen

In Lathen wird seit dem Frühjahr 2019 ein gemeinsamer Mittagstisch für Alleinstehende und Seniorinnen und Senioren aus der Samtgemeinde Lathen angeboten. Monatlich wird sich im Haus der Seniorenbetreuung getroffen.

Das Essen wird vom „Haus St. Marien“ in Lathen geliefert. Es ist immer abwechslungsreich und lecker. Die Mahlzeit wird abgerundet durch eine Tasse Kaffee oder Tee.

Das Angebot wird dankbar angenommen, es kommen gibt immer 15 bis 25 Teilnehmende.

Sie unterhalten sich rege und tauschen sich aus. Die Teilnehmenden kommen gern und verabreden sich schon für das nächste Mal. Für viele ist es eine willkommene Abwechslung und Freude, sich immer wieder zu treffen und gemeinsam zu essen.

Samtgemeinde Werlte Intergenerationelles Kunstprojekt im
Pflegeheim/Tagespflege Haus Sellskupp in Lorup

Hier ist Platz für Ihr Foto!

Intergenerationelles Kunstprojekt im Pflegeheim/Tagespflege Haus Sellskupp in Lorup

Das Kunstprojekt bringt Kinder der Kunsthochschule Tricolor im Alter von vier bis 14 Jahre und die Bewohnenden der Tagespflege im Haus Sellskupp in einem kreativen Prozess zusammen.

Unter fachlicher Anleitung gestalten die Teilnehmenden gemeinsame Kunstwerke und erleben Begegnungen, Austausch und gegenseitige Wertschätzung. Der Fokus liegt dabei auf dem gemeinsamen Prozess, Freude am Gestalten und sozialem Miteinander.

Die Durchführung unter künstlerischer und bedarfsgerechter Anleitung erfolgt in 6- 12 Workshops à 90 Minuten.

Das Angebot kann individuell an die Bedürfnisse der Bewohnerinnen und Bewohnern sowie Tagespflegepersonen angepasst werden. Erfahrungen im Arbeiten mit Senioreninnen und Senioren sind vorhanden.

Highlights:

- Kleine Anfangsausstellung der Kinderkunstschule im Januar 2026

Stadt Meppen Sonntagsmittagessen – Kochgruppe in der
Evangelisch-Freikirchlichen Gemeinde Meppen (EFG)



Foto: mit Freude gekocht

Sonntagmittagessen – Kochgruppe in der Evangelisch-Freikirchlichen Gemeinde Meppen (EFG)

Immer sonntags nach dem Gottesdienst wird im Gemeindehaus zusammen gekocht und Mittag gegessen. In wechselnder Besetzung sind ca. fünf bis 15 Personen aller Altersgruppen (von Familien mit Kindern bis zu Senioren, überwiegend Alleinstehende) dabei.

Es wird sich abgesprochen, welches Rezept ausprobiert wird und die Zutaten werden untereinander aufgeteilt, sodass jeder etwas mitbringt. Am Sonntag wird dann gemeinsam gekocht und das Mittagessen in einer großen und fröhlichen Runde genossen.

Jeder kann sich beim Kochen seinen Fähigkeiten entsprechend einbringen. Das Lieblingsrezept ist ein Bauerntopf mit Kartoffeln und Gemüse.

Das Treffen findet seit über zwei Jahren statt und bereitet viel Freude.

Stadt Meppen Freizeitgruppe der ambulanten Wohnungslosenhilfe Meppen



Foto 1: Kunstprojekt der Freizeitgruppe der Wohnungslosenhilfe Meppen: „Jeder Mensch braucht ein Zuhause“

Das Bild wurde von Mitgliedern der Freizeitgruppe und Mitarbeitern der Wohnungslosenhilfe erstellt und hängt in der Beratungsstelle. Vorlage war ein Bild des Künstlers Friedensreich Hundertwasser

Freizeitgruppe der ambulanten Wohnungslosenhilfe Meppen (Caritasverband für den Landkreis Emsland)

Die Beratungsstelle bietet seit längerer Zeit eine offene Freizeitgruppe an, die sich an wohnungslose und ehemals wohnungslose Menschen aller Altersgruppen im Altkreis Meppen richtet.

Viele der Betreuten – von jungen Erwachsenen bis zu Seniorinnen und Senioren – leiden unter sozialer Isolation, fehlenden sozialen Netzwerken, eingeschränkten finanziellen Möglichkeiten oder belastenden Lebenserfahrungen, die den Zugang zur Gemeinschaft erschweren. Besonders ältere Menschen erleben oft eine tiefe und langanhaltende Form der Einsamkeit, die zu gesundheitlichen, psychischen und sozialen Folgeproblemen führen kann.

Die Freizeitgruppe schafft einen geschützten Raum, in dem Menschen unabhängig von Alter, Herkunft oder aktueller Lebenslage miteinander in Kontakt kommen können.

Die Aktivitäten reichen von Frühstücksrunden über eine gemeinsame Teilnahme an Veranstaltungen vor Ort wie z.B. der Meppener Stadtkirmes bis hin zu Ausflügen ins nähere und weitere Umland.

Auch kreative und kulturelle Angebote gehören dazu. Diese niedrigschwelligen Begegnungen fördern Vertrauen, erzeugen Verbundenheit und ermöglichen den Teilnehmenden wieder aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.

Highlights:

- Frühstücksrunden
- Gemeinsame Teilnahme an Veranstaltungen
- Ausflüge

Stadt Meppen Freitagsquatsch



Fotos: Treffen zum Freitagssingen

Freitagsquatsch

Gute Nachbarschaft im Sackgassenteil der Dammstraße in Meppen hat von jeher gut funktioniert.

Im Jahr 2001 hat die Stadt Meppen das Aufstellen einer Bank-Tisch-Kombination genehmigt, die seitdem als Treffpunkt für die Nachbarschaft dient (1. Mai, Grillfeste, Weihnachtsfeiern etc.). Während der Coronazeit wurde Freitagsabends getroffen zum "Coronasingen".

Nach Corona wurde dann der "Freitagsquatsch" etabliert. An jedem ersten Freitag im Monat treffen sich alle, die Lust und Zeit haben, um 17 Uhr an den "Erinnerungsbänken". Jeder bringt Getränke, Knabbereien etc. mit, ohne großen Aufwand und Anmeldung. Probleme und Hilfen in der Nachbarschaft können angesprochen werden.

Stadt Meppen Spätschicht für Trauernde

Hier ist Platz für Ihr Foto!

Spätschicht für Trauernde

Die Gruppe trifft sich an jedem 4. Montag im Monat im Gemeindehaus der Pauluskirche. Alle haben die Erfahrung gemacht, wie sich das Leben verändert, wenn eine Person fehlt. Es ist eine offene Gruppe, zu jedem Treffen können neue Personen dazukommen.

Zu Beginn erfolgt ein Impuls, der in der Trauer unterstützt, dann entstehen gute Gespräche. Der Abschluss findet in großer Runde am Abendbrottisch statt, viele sitzen Zuhause alleine am Tisch. Der Trauer wird ein Raum gegeben, sie sind nicht allein.

Aus der Gruppe haben sich Freundschaften entwickelt, die im Alltag etwas gemeinsam unternehmen.

Stadt Meppen BücherKino

Fotos: Ankündigung Bücherkino



BücherKino

Das BücherKino hat am 09.11.2025 im Foyer und Kinosaal 6 (zwei Lesungen) im Kino in Meppen als barrierefreie und generationsübergreifende Veranstaltung stattgefunden.

Durch Büchertausch, Lesungen und freiwilliges Schreiben einer Gemeinschaftsgeschichte soll Menschen aus ihrer Einsamkeit eine Plattform gegeben werden. Büchertausch bringt Menschen über Geschichten und die Lesungen miteinander ins Gespräch.

Büchertische wurden bereitgestellt, Bücher konnten ausgelegt und getauscht oder gegen einen kleinen Preis von 1-3 Euro verkauft werden. Gastbesucher haben bis zu drei Bücher für den Tausch mitgebracht.

Das Format wurde sehr gut angenommen, es waren Menschen mit Rollatoren / Rollstühlen anwesend. Eine Veranstaltung dieser Art soll weitergeführt werden.

Stadt Meppen Bokeloher Aktivgruppe 60+

Hier ist Platz für Ihr Foto!

Bokeloher Aktivgruppe 60+

Zehn Frauen haben im März 2025 zur Einweihung des neuen Dorfgemeinschaftshauses eine neue Gruppe ins Leben gerufen.

50 Frauen im Alter zwischen 60 und 75 Jahren haben sich bis heute angemeldet (zugänglich für alle Bokeloher Frauen ab 60 Jahren).

Seit Juni 2025 trifft die Gruppe sich einmal im Monat zum Kaffee und Austausch. Jeden Termin gestalten fünf Frauen nach eigenen Ideen, u.a. Basteln, Outdoorspiele, Erste-Hilfe-Auffrischkurs, Spiele für Gedächtnistraining.

Stadt Meppen Idee vom gemeinsamen Wohnen im Alter

Hier ist Platz für Ihr Foto!

Idee vom gemeinsamen Wohnen im Alter

Immer mehr Menschen suchen Alternativen zum Alleinsein im Alter und wollen ihre eigene Wohnvision verwirklichen. Die Kinder sind aus dem Haus, es ist zu groß und es werden Veränderung benötigt.

Zwei Jahre wurden Mitstreiter gesucht und gefunden. Die Idee vom gemeinsamen Wohnen im Alter als Hausgemeinschaft wurde gefunden.

Das Ziel ist es möglichst lange zu Hause wohnen zu können und gegenseitig zu unterstützen. Das ist Lebensqualität und Lebensfreude im Alter.

Es wurde eine eGbR gegründet und die Planungen für ein Haus und einer Hausgemeinschaft mit drei Einheiten für sechs Personen in einem nachhaltigen und ökologischen Holzrahmenbauhaus laufen. Die Planung schließt einen Gemeinschaftsraum, eine Gästewohnung und einen gemeinsamen Garten mit ein. Autos und viele andere Sachen werden geteilt und gemeinsam genutzt für eine aktiv gelebte Nachbarschaft.

Stadt Meppen „Sitzbank“

Hier ist Platz für Ihr Foto!

Idee „Sitzbank“

Eine angenehme Sitzbank, dort können sich Personen hinsetzen, die in Kontakt mit anderen Personen treten möchten. Reden, austauschen, lachen, usw. Diese könnte an der Ems, dem Dortmund-Ems-Kanal oder an der Haase platziert werden.

Stadt Meppen „Bankgeschichten – Begegnung im Grünen“

Bankgeschichten – Begegnung im Grünen

Ein Projekt für mehr Miteinander im Landkreis Emsland



Foto: Bankgeschichten – Begegnung im Grünen

Idee „Bankgeschichten – Begegnungen im Grünen“

Einsamkeit betrifft Menschen aller Altersgruppen – ob jung, neu zugezogen oder alleinlebend. Mit der Idee sollen öffentliche Orte im Landkreis Emsland zu Begegnungsräumen werden.

Bunte Bänke in Parks, auf Schulhöfen, vor Pflegeheimen oder Gemeindezentren laden zum Verweilen, Zuhören und Erzählen ein.

Kleine Impulskarten mit Gesprächskarten helfen ins Gespräch zu kommen. Regelmäßig finden dort kleine Aktionen statt – z.B. Vorlesungen, gemeinsames Basteln, Musik, Picknick oder Gesprächsrunden.

Jede Bank bekommt eine kleine Tafel mit dem Motto: „Setz dich – hier beginnt Gemeinschaft“.

Neue Kontakte entstehen spontan und generationsübergreifend. Das Gemeinschaftsgefühl im Ort wächst, Menschen fühlen sich gesehen, gehört und wertgeschätzt.

Die Idee kann leicht erweitert oder an neue Orte angepasst werden.

Hier ist Platz für Ihr Foto!

Mittagstisch Stadt Haselünne

Der Mittagstisch für Alle besteht seit zwei Jahren und hat sich zum festen und beliebten Treffpunkt im Stadtkern von Haselünne entwickelt. Rund 30 Seniorinnen und Senioren besuchen das Angebot regelmäßig, viele von ihnen nehmen an nahezu allen Terminen teil.

Das Anliegen ist, nicht nur eine warme Mahlzeit bereitzustellen, sondern insbesondere einen Ort zu schaffen, an dem Begegnung, Austausch und gemeinsamer Erlebnisse möglich werden.

Vor allem ältere Menschen in Haselünne leben häufig allein oder erleben Phasen der Vereinsamung. Hier setzt der Mittagstisch bewusst an: Er bietet eine niedrigschwellige, verlässliche und offen gestaltete Möglichkeit, um soziale Kontakte zu knüpfen und zu pflegen, neue Alltagsroutinen zu entwickeln, die geistige und körperliche Aktivität zu fördern und die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu stärken.

Im Austausch mit den Teilnehmenden entstehen zudem stetig neue Ideen. Eine davon wird im Jahr 2026 realisiert: die Durchführung einer Seniorenmesse in der Stadthalle.

Der Mittagstisch wird mit großem Engagement durch ein ehrenamtliches Team betreut und umgesetzt. Darüber hinaus findet er in enger Kooperation mit der evangelischen und der katholischen Kirchengemeinde statt, wodurch er fest in der lokalen Gemeinschaft verankert ist und breite Unterstützung erfährt.

Highlights:

- Seniorenmesse in der Stadthalle 2026

Stadt Haselünne „Reservierter Tisch in jedem Café,
Restaurant, Biergarten“

Hier ist Platz für Ihr Foto!

Idee „Reservierter Tisch in jedem Café, Restaurant, Biergarten“

Es fällt auf wie viele Tische in Cafés, Restaurants, usw. nur mit einer bzw. zwei Personen besetzt sind. Darauf kam die Idee auf, dass es in jeder dieser Örtlichkeiten einen reservierten Tisch geben sollte: „Einsam? Zweisam? Gemeinsam! Hier trifft man sich...“

Für alle, die Lust auf Gesellschaft haben sich einfach dazu setzen können.

Niemand würde auf die Idee kommen, sich zu einem „Fremden“ an den Tisch zu setzen, aber dieser Gemeinschaftstisch würde die Hemmschwelle senken.

Hier ist Platz für Ihr Foto!

Begleitung von Eltern-Kind-Gruppen, Twist

Bei den Treffen über die KEB ist Jeder / Jede altersunabhängig herzlich eingeladen. Es finden verschiedene Angebote statt: Nikolausaktion, gemeinsames Frühstück, Aktionen zu jeder Jahreszeit; Bewegung, Sitzkreis/ Singen/ Kreativität stehen im Vordergrund und nach Hause geht es dann mit einem Lächeln im Gesicht.

Hier ist Platz für Ihr Foto!

Oldtimertreff im Heimatverein Twist

Der Oldtimertreff besteht seit über 50 Jahren und steht für Leidenschaft, Gemeinschaft und gelebte Tradition. In der Regel nehmen rund 26 Personen teil, gelegentlich auch mehr.

Viele Teilnehmenden besitzen einen oder zwei Oldtimer, darunter aus den Jahren 1958, 1962 oder 1980. Im Mittelpunkt steht die Freude am Fahren, Schrauben und Pflegen der Oldtimer. Der Zusammenhalt in der Gruppe ist groß, die Gemeinschaft herzlich und offen.

Die Treffen finden jeden zweiten Donnerstagabend statt. Zusätzlich werden freitags - bei trockenem Wetter und Temperaturen über 15 Grad - kleine Ausflüge mit den Oldtimern unternommen, oft mit Ziel gemütlicher Cafés. Einmal jährlich gibt es eine größere gemeinsame Tour.

Gelegentlich werden die Fahrzeuge auch in der Öffentlichkeit präsentiert, zum Beispiel beim letzten Seefest oder bei Neueröffnungen von Autohäusern.

Jeder ist herzlich willkommen und es gibt keine Altersbegrenzung und keine Clubkasse – die Teilnahme erfolgt ausschließlich aus Freude an der Sache. Die gemeinsamen Ausfahrten fördern den Austausch und wirken Einsamkeit im Alter entgegen.

Bis heute ist der Treff unfallfrei geblieben und steht für verantwortungsbewusstes, entspanntes Miteinander.

Gemeinde Twist Spielenachmittag im Haus St. Georg

Spielenachmittag im Haus St. Georg, Twist

An jedem 2. und 4. Donnerstag im Monat ist im Haus St. Georg um 14:30 Uhr bis 17:00 Uhr ein Spielenachmittag für alle Senioren unserer Pfarreien-Gemeinschaft

**Wir spielen Doppelkopp, 11er raus, Mensch ärgere dich nicht, Trionimo, Phase 10.
Aber, es gibt noch viel mehr schöne Spiele.**

In den Pausen stehen Wasser, Kaffee, Tee und Plätzchen bereit.

Kommt doch einfach vorbei und habt einen schönen Nachmittag.

Die nächsten Termine sind:

**im Dezember
der dritte Donnerstag 28.12.**

**im Januar
der 08.01. und der 22.01.2026**



Kontakt:

Maria Korte Tel.: 05936 / 6026 - Cordula Aehlen Tel.: 05936 / 1961 - Antonia Bieschke Tel.: 05936 / 9177380

Foto: Einladung zum Spielenachmittag im Haus St. Georg Twist

Spielenachmittag im Haus St. Georg Twist

Seit Juni 2022 werden an jedem 2. und 4. Donnerstag Spielenachmittage durchgeführt.

Es werden Spiele gespielt, wie:

- Mensch ärgere dich nicht
- Doppelkopp
- Rummikup
- 11er raus
- Phase 10
- Trionimo

Die Teilnehmerzahl bewegt sich zwischen zwölf und 16 Teilnehmenden. Die Seniorinnen und Senioren sind zwischen 69 und über 90 Jahre alt. In den Spielpausen werden Getränke und Plätzchen angeboten.

Zweimal im Jahr wird gemeinsam Bingo gespielt und Schnitzel gegessen oder eine Rätselrunde veranstaltet.

Eine Einladung erfolgt regelmäßig durch Pfarrbrief und das Twister Blättchen

Gemeinde Twist „Kombination von Kindergärten/Kitas und
Altenheimen“

Hier ist Platz für Ihr Foto!

Idee „Kombination von Kindergärten/Kitas und Altenheimen“

„Wir sind klein und ihr seid alt... Gemeinsam spielen und lachen wir bald!“

Kinder sind verzaubert von der Aufmerksamkeit und der Ruhe alter Menschen, ob Oma, Opa oder sonst wer und umgekehrt sind ältere Menschen verzaubert von den kleinen leuchtenden Kinderaugen. Zudem hält es die ältere Generation fit mit so kleinen Wirbelwinden zu spielen und zu lachen.

Ein fester Tag in der Woche an dem die Kindergartengruppe das Altenheim besucht. Oder in Dörfern einen Vormittag, zum Beispiel zwei feste Stunden, immer der gleiche Tag, an dem im Kindergarten die ältere Generation empfangen wird.

Gemeinsames malen, basteln, singen, Spiele spielen, Geschichten erzählen, voneinander lernen und sich voneinander verzaubern lassen.

Die Magie die in der Luft liegt, wenn unsere ältesten auf die Jüngsten treffen, unterstützt vom Fachpersonal für Jung und Alt.



Foto: Gemeinschaftsaktion Neujahrskuchen

Förderverein Talita Kumi e.V.

Der Förderverein Talita Kumi engagiert sich für ein Partnerschaftsprojekt in Ecuador. Dieses Projekt ist auch vom Kindermissionswerk in Aachen geprüft und wird dadurch zusätzlich gefördert. Das Projekt mit den aufgebauten Einrichtungen in Quito ist jedoch vor allem von Spendenmitteln abhängig. Die Zentrale der Hilfe ist in Erfstadt und dessen Homepage bietet einen guten Überblick: www.talitakumiev.de.

Das Engagement für die bedürftigen Mädchen ist dem Verein stets ein Anliegen, Begegnungen und Veranstaltungen für das dörfliche Leben für alle anzubieten. Die offene Gemeinschaft statt Einsamkeit und Isolation soll im Vordergrund stehen. So werden unterschiedliche Möglichkeiten gegeben an den Projekten teilzunehmen oder gar sich zu beteiligen.

Bei der älteren Generation ist besonders die jährliche Neujahrskuchenaktion gefragt. Grundsätzlich wird in der Zeit von September bis Dezember gemeinschaftlich an vier Tagen in der Woche gemeinsam gebacken. Die fertigen Neujahrskuchen werden dann verkauft und der Erlös ist für den mildtätigen Zweck: Das Partnerschaftsprojekt Talita Kumi, was so viel heißt- „Mädchen, steh auf!“

An vier festen Backterminen der Woche beteiligen sich viele Senior*innen, die sich immens freuen, einander zu begegnen, ins Gespräch zu kommen und gleichzeitig etwas Gutes in der oftmals ungleichen Welt zu bewirken. Das Klönen und Arbeiten bringt einen guten Zusammenhalt. Jede/r darf so dabei sein, wie er oder sie ist. Manchmal wurden in Eigenregie Fahrgemeinschaften oder ein Fahrservice organisiert. Auch Menschen mit Handicap sind integriert. Es ist ein wirklich herzliches Miteinander.

Hier ist Platz für Ihr Foto!

Seniorengruppe Dalum

Die Seniorengruppe aus Dalum trifft sich monatlich mit den Senioren zu einem tollen Nachmittag im Haus Emmaus. Der Beitrag beträgt 8 Euro.

Vier Personen arbeiten ehrenamtlich und sorgen für Unterhaltung – eine Mischung aus sozialen, körperlichen und geistigen Aktivitäten. Das Küchenteam besteht auch aus vier ehrenamtlichen Damen.

Es nehmen ca. 25 bis 40 Seniorinnen und Senioren teil. Bei bestimmten Veranstaltungen wie z.B. Karneval, Wallfahrt und Bingo sind es auch doppelt so viele.

Der Grundgedanke der Veranstaltungen liegt auf dem Miteinander – auf ein schönes Gespräch, Austausch und geselliges Beisammensein bei Kaffee und Kuchen.

Die jeweiligen Termine werden in den Pfarrnachrichten veröffentlicht und alle sind herzlich Willkommen, die sich angesprochen fühlen. Die Devise: Ruhestand ist kein Stillstand und sollte eine selbstbestimmte Lebensgestaltung bieten.

Highlights:

- Singen mit neu gestalteten Liederheften
- Kleine Sketche
- Rätselrunden
- Eiscafé
- Bingo Nachmittag
- Tombola

Stadt Lingen (Ems) Kolpinghütte / Weinlaube



Foto: Weinlaube 2025

Kolpinghütte / Weinlaube

Im Lingener Ortsteil Darne ist der Weg vom Heimathaus zum Friedhof vor Jahren in einem Fußgänger- und Fahrradweg umgewandelt worden und in die Kolpingallee unbenannt worden.

Die Kolpingfamilie Darne pflegt diese Allee und hat auch dort eine Schützenhütte errichtet, in der sich Menschen treffen, austauschen aber auch eine Pause einlegen können. Im Januar und im August verwandelt sich die „Kolpinghütte“ in eine Weinlaube.

Alle Darmer sind im Januar eingeladen, mit eigener Tasse auf einen Glühwein „to go“ oder im August mit eigenem Glas auf einen kühlen Wein vorbeizuschauen. Alkoholfreie Getränke werden selbstverständlich auch angeboten.

Die Aktionen sind ohne viel Aufwand zu organisieren und werden von vielen Darmern altersübergreifend angenommen, um sich zu treffen und sich auszutauschen.



Foto 1: Besuch des Heimatvereins Greven – Fachgruppe Sachsenhof



Foto 2: Bei wunderbarem Wetter lauscht die Gruppe der „Kräuterhexe“

Förderkreis Gauerbach e.V.

Der Förderkreis Gauerbach engagiert sich seit vielen Jahren dafür, die Gemeinschaft im Ortsteil zu stärken. Mit vielfältigen Angeboten werden regelmäßige Begegnungen geschaffen, fördern Austausch und geben besonders älteren Menschen das Gefühl eingebunden zu sein.

Zum festen Programm gehören:

- das Gauerbachfrühstück
- der Seniorenkaffee
- das Gauerbachfest
- Gesangsabende
- Spieleabende
- Lesungen
- die beliebte „Ladys-Mystery-Night“ für Frauen
- ein Repair Café.

Alle Veranstaltungen finden zum Selbstkostenpreis statt oder sind kostenfrei.

Ein besonderes wöchentliches Angebot ist das gemeinsame Mittagessen, das generationsübergreifend besucht wird, aber vor allem Seniorinnen und Senioren einen wichtigen sozialen Treffpunkt bietet. Viele knüpfen dort Kontakte und pflegen Freundschaften.

Mit all diesen Angeboten schafft der Förderkreis Gauerbach einen Ort an der Einsamkeit keinen Platz hat. Gemeinschaft entsteht dort, wo Menschen füreinander da sind.

Highlights:

- „Fahrt ins Blaue“, die speziell für ältere Menschen organisiert wird

Stadt Lingen (Ems) „Generationsübergreifende Matching Plattform“

Hier ist Platz für Ihr Foto!

Idee „Generationsübergreifende Matching-Plattform“

Die Idee ist eine generationsübergreifende Matching-Plattform nach dem Prinzip „Tinder für die Gemeinschaft“, die Menschen jeden Alters miteinander verbindet, um Einsamkeit vorzubeugen und neue Kontakte im Alltag zu ermöglichen.

Nutzerinnen und Nutzer können sowohl Gesuche als auch Angebote einstellen – etwas für Kaffee-Treffen, Vorlesen, gemeinsame Spaziergänge, Kulturbesuche, Spieleabende oder einfach ein Gespräch. Die Plattform schlägt passende Kontakte in der Nähe vor, sodass unkompliziert echte Begegnungen entstehen können.

Ein zentrales Element ist ein durchdachtes Vertrauenssystem: Profile können verifiziert werden, Bewertungen nach Treffen schaffen Transparenz und klare Regeln sorgen für Sicherheit. Dadurch entsteht eine verlässliche und geschützte Umgebung in der sich Menschen wohlfühlen und sich bedenkenlos verabreden können.

Die Anwendung ist altersgerecht, barrierefrei und einfach nutzbar, damit auch weniger technikaffine Menschen teilnehmen können. Das Angebot richtet sich bewusst an alle Generationen, da Einsamkeit, fehlende Bezugspunkte oder soziale Isolation in jeder Lebensphase auftreten können.

Ziel ist es, neue soziale Bedingungen zu ermöglichen, Hemmschwellen abzubauen und eine niedrigschwellige Möglichkeit zu schaffen, sich zu unterstützen, Zeit zu teilen und echte Gemeinschaft zu erleben.

Stadt Lingen (Ems) Projekt LCC Living Care & Co

L|CC – Living | Care & Co.
Rheiner Straße 150, 49809 Lingen

Foto 1



Stilvolles Seniorenwohnen zentral in Lingen-Darme

Zuhause bleiben – aber anders

Viele Menschen möchten auch im Alter selbstbestimmt leben, doch das eigene Zuhause wird oft zu groß oder der Alltag zu beschwerlich.

Das LCC in Lingen bietet eine moderne Alternative: barrierefreie Apartments mit Privatsphäre, Gemeinschaft und Unterstützung nach Bedarf – ohne klassischen Heimcharakter.

Angebote auf Wunsch:

- Pflegedienst, Haushaltshilfe oder Essen auf Rädern
- Atrium, Leseecke, Gemeinschaftsküche, große Terrasse, überdachter Balkon
- Aktivitäten und Angebote wie Gedächtnistraining, Gymnastik, Lesungen, Musizieren oder gemeinsame Ausflüge



Was Sie erwartet:

- 1- oder 2-Zimmer Wohnung
- barrierefrei / rollstuhlgerecht
- hochwertige Ausstattung mit maßgefertigten Einbauküchen und großzügigen Balkonen
- Atrium als gemeinschaftliche Begegnungsfläche
- persönliche Tagesbegleitung



Möchten Sie selbstbestimmt leben und zugleich Gemeinschaft und Unterstützung genießen? Oder kennen Sie jemanden, für den dieses Wohnkonzept passend wäre?

Dann freuen wir uns auf Ihre Kontaktaufnahme und laden Sie herzlich zum Kennenlernen ein.

RIL Projekte 6.0 GmbH & Co. KG
Tel. 01 70 / 34 100 95
hilde@roosmann.de

Projekt LCC Living Care & Co.

Das private Wohnen mit einem Gefühl von Leichtigkeit und Komfort verfolgt das Ziel, selbstbestimmtes Wohnen im Alter mit sozialer Teilhabe und hoher Aufenthaltsqualität zu verbinden.

Das Objekt hat 23 Wohneinheiten. Alle Wohnungen sind barrierefrei bzw. rollstuhlgerecht nach DIN errichtet.

Zentrales Element des Konzepts ist das Atrium mit vollausgestatteter Küche im Erdgeschoss als gemeinschaftlicher Mittelpunkt des Hauses. Es wirkt gezielt sozialer Vereinsamung entgegen. Begegnungen entstehen freiwillig und selbstverständlich, ohne Zwang zur Teilnahme. Gleichzeitig bleibt die individuelle Rückzugsmöglichkeit in der privaten Wohnung jederzeit gewahrt.

Klare Strukturen, gute Übersichtlichkeit und eine wertschätzende Atmosphäre stärken das Gefühl von Ankommen, Orientierung und Zugehörigkeit. Das Atrium fungiert darüber hinaus als Schnittstelle für Serviceangebote, ggf. Beratung und gemeinschaftlicher Programme und erhöht damit die Alltagstauglichkeit und Nachhaltigkeit des Wohnkonzepts.

Stadt Lingen (Ems) Kolping – einfach da!

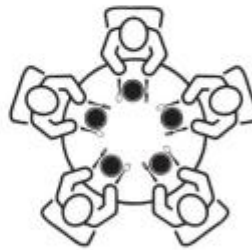


Für alle ...

- die Sonntags nicht alleine kochen und essen möchten
- Interessierten, die in netter Runde zusammen sein möchten

Wir wollen ...

- gemeinsam Mahlzeiten vorbereiten
- zusammen am Tisch sitzen und essen
- Gemeinschaft erleben



Pfarrheim St. Marien Brögbern

01. Februar 2026

22. Februar 2026

22. März 2026 jeweils um 11:00 Uhr



Anmeldung bitte bei Sandra Rickermann,
Tel./WhatsApp: 0175 2882465

Kolping – einfach da!

Die Kolpingsfamilie Brögbern wurde 1957 gegründet und ist Teil des Kolpingwerkes Deutschland, eines Verbandes mit rund 230.000 Mitgliedern.

Vor Ort prägt die Kolpingsfamilie Brögbern mit verschiedenen Aktionen und Veranstaltungen das Leben der Mitmenschen mit.

Aus diesem Grund wurde "Kolping- einfach da!" ins Leben gerufen, um die Menschen der Gemeinde durch verschiedene Angebote zusammenzubringen. Gerade Feiertage wie Weihnachten, der Jahreswechsel und die dunkle Jahreszeit begünstigen, dass sich Menschen einsam fühlen. Die Kolpingfamilie Brögbern schafft deswegen ein Angebot, wo es die Gelegenheit zur Begegnung gibt.

Im Pfarrheim der Gemeinde Brögbern wird es an ausgewählten Sonntagen die Möglichkeit zum gemeinsamen Kochen geben. Das Angebot richtet sich an Alle, die sonntags nicht alleine kochen und essen möchten, als auch an Interessierte, die in netter Runde zusammen sein möchten. Wir wollen Mahlzeiten gemeinsam vorbereiten, zusammen am Tisch sitzen und essen und Gemeinschaft erleben.



Fotos: Ferienpassaktion Vogelhäuser bauen

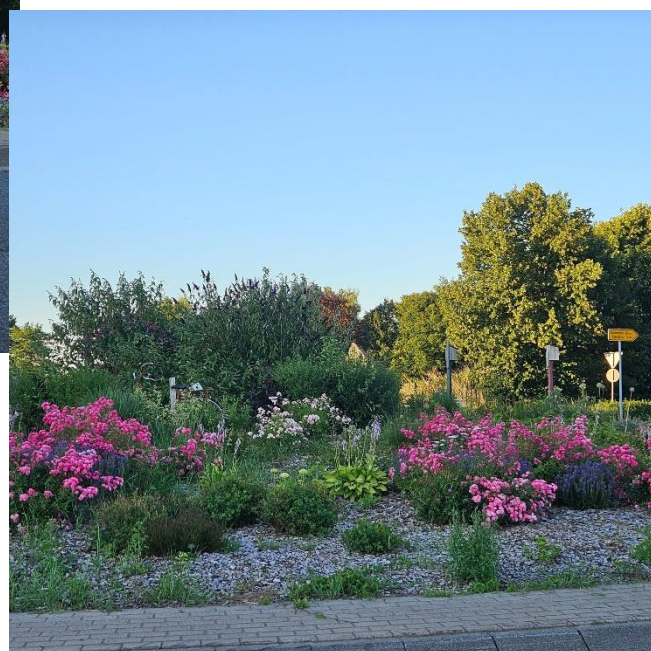
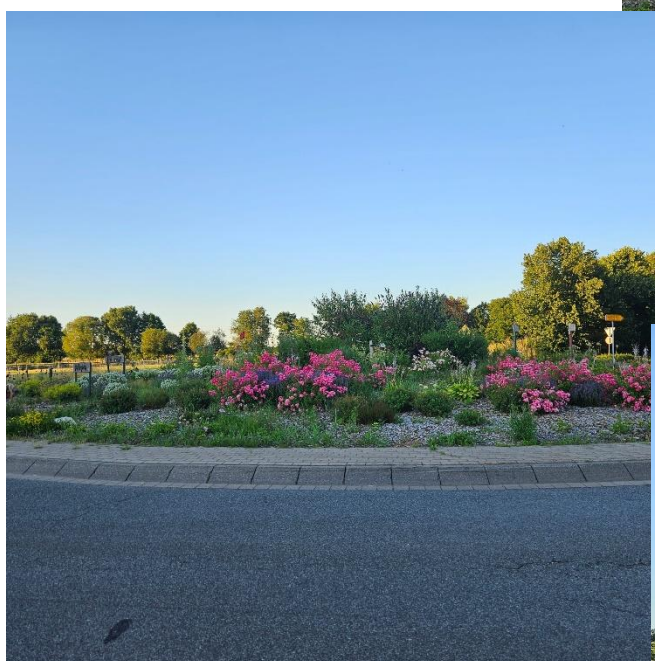
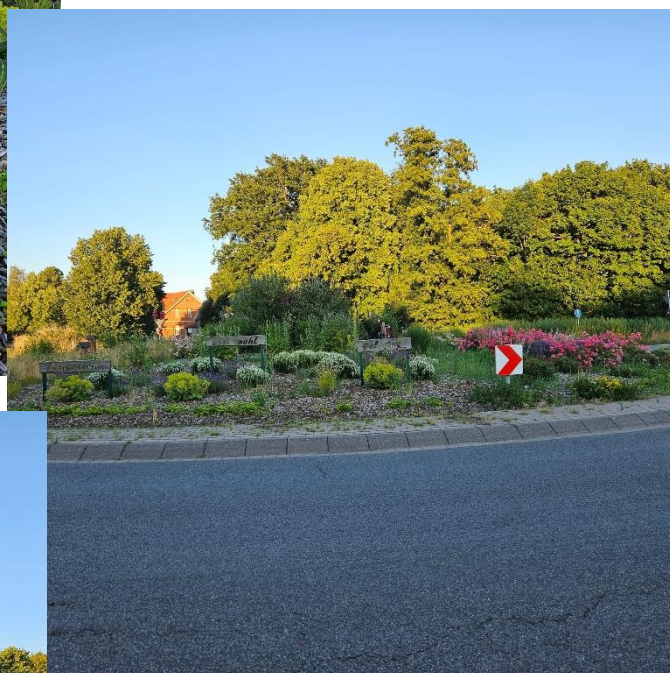
„Tatort Dorfmitte“ hilft mit Betreuern des JuKi beim Bauen von individuellen Vogelhäusern zusammen mit Kindern und Mitgliedern

Juki Verein Lengerich e.V.

Der Juki Verein Lengerich e.V. bietet ein vielseitiges Angebot über das ganze Jahr für Kinder und Jugendliche. Es werden Jugendliche beim Erwerb der Juleika-Karte unterstützt, damit sie im Jugendraum (im Sport- und Schützenhaus) Kinder und Jugendliche mit einem attraktiven Angebot begeistern können.

Sie lernen das Ehrenamt kennen und wie toll es ist, sich in einer tollen Gemeinschaft zu engagieren. Darüber hinaus wird versucht, die größeren Aktionen zusammen mit dem „Tatort Dorfmitte“ zu gestalten, da die älteren Mitmenschen sehr viel Freude am Umgang mit den Kleinsten haben und die verschiedenen Generationen viel voneinander lernen können.

Es sind weitere Aktionen (wie Weihnachtsbäume, Osterhasen, usw.) geplant.



Initiative Lengerich blüht

Im Jahr 2022 hat sich die „Initiative Lengerich blüht“ aus dem Gemeinderat heraus gegründet. Die Idee war einen „verwilderten“ Kreisel am Ortseingang/ -ausgang von Lengerich neu zu gestalten, um das Ortsbild zu verbessern.

Es haben sich 20 Garten- und Naturliebhaber aus allen Altersschichten gefunden, um dieses Projekt umzusetzen. Auch die Pflege des Kreisels im Rahmen von schönen, lustigen und arbeitsreichen Stunden ist wichtig.

Das Zusammenkommen auf dem Kreisel ist für alle eine tolle Bereicherung, da alle aus unterschiedlichen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens kommen. Der Zuspruch aus der Bevölkerung über diese tolle Arbeit lässt alle aufblühen.

Samtgemeinde Freren „Treff am Eck“ auf dem Messinger Friedhof



TREFF AM ECK



Wir möchten das neu gestaltete Antonius-Eck zu einem Ort der Begegnung und des Miteinanders machen.

Wir starten mit versch. Angeboten und sind offen für weitere Vorschläge/Anregungen.

Rita, Alwine & Marlon

FR 25.07.	16:00 - 17:30 Uhr Trostgespräche mit Kaffee, Keks & Alwine	
MO 28.07.	19:00 Uhr Wortgottesfeier "Frieden"	
SA 23.08.	14:30 Uhr Picknick-Wortgottesfeier für Familien & Interessierte	
FR 29.08.	16:00 - 17:30 Uhr Trostgespräche mit Kaffee, Keks & Alwine	
MO 22.09.	19:00 Uhr Wortgottesfeier "Herbst des Lebens"	
FR 26.09.	16:00 - 17:30 Uhr Trostgespräche mit Kaffee, Keks & Alwine	
SO 26.10.	14:30 Uhr Gräbersegnung auf dem Friedhof	

 **Bei schlechtem Wetter in der Kirche**

Foto: Einladung und Flyer zum „Treff am Eck“

„Treff am Eck“ auf dem Messinger Friedhof

Die katholische Kirchengemeinde St. Antonius hat in den vergangenen Jahren einen neuen Ort der Begegnung auf dem Messinger Friedhof geschaffen.

Nachdem 2023 ein neuer Verabschiedungsraum direkt an der Kirche eingerichtet worden war, wurde im Jahr 2025 die alte Friedhofskapelle abgerissen. Die dadurch entstandene Freifläche wurde im Frühjahr zu einem kleinen Park auf dem Friedhof, dem sogenannten „Antonius-Eck“ umgestaltet.

Das Antonius Eck nimmt in seiner Gestaltung den Grundriss der früheren Friedhofskapelle auf und ist als offener kommunikative, aber auch gleichzeitig ruhige kleine Parkanlage konzipiert. Sitzbänke in Halbkreisform laden zum Verweilen, Begegnen und zum Gespräch ein.

Vor diesem Hintergrund haben Ehrenamtliche aus Kirchenvorstand und Pastoralrat die Aktion „Treff am Eck“ ins Leben gerufen, um diesen Ort bewusst mit Leben zu füllen.

Im Rahmen der Aktion fanden in den Sommermonaten 2025 erstmalig verschiedene Veranstaltungen statt. Neben Open-Air-Gottesdiensten wurden auch offene Trostgespräche angeboten. Diese richten sich insbesondere an trauernde Menschen und verstehen sich als niedrigschwelliges Angebot.

Ohne Anmeldung können Interessierte vorbeikommen und mit einer ausgebildeten Trauerbegleiterin ins Gespräch kommen.

Samtgemeinde Freren Kerngruppe 60+



Foto 1: Leitungsteam der Kerngruppe 60+ im Jahr 2025

Kerngruppe 60+

Im Jahr 2016 rief der damalige Pfarrgemeinderat der Pfarreiengemeinschaft Freren unter der Leitung der Seniorenbeauftragten Anneliese Heymann den Aufbau von vielfältigen Angeboten für die Altersgruppe „um die 60“ ins Leben.

Seit der Zeit engagiert sich die Kerngruppe 60+, das sind ca. zehn Ehrenamtliche und eine Hauptamtliche aus der Pfarreiengemeinschaft Freren, in diesem Bereich. Organisiert werden Ausflüge, Bildungsfrühstücke, Vorträge, Stern-Radfahrten, usw.

Auch wiederkehrende Angebote wurden ins Leben gerufen: Das sind:

- der monatliche „Mittagstisch für Alle“,
- wöchentliche Radtouren im Sommer,
- wöchentliche Waldwanderungen im Winter,
- ein täglicher kurzer Morgenimpuls über eine WhatsApp-Gruppe.

Vieles Schönes hat sich dank der „Kerngruppe 60+“ schon entwickelt. Die Menschen der Generation 60+ wurden in Gemeinschaft zusammengeführt und dies soll auch weiterhin bestehen bleiben.

Samtgemeinde Freren Gemeinsame Neujahrskuchen-
Backaktion der Fördervereine der Kindertagesstätte,
Grundschule und Feuerwehr Thuine

Hier ist Platz für Ihr Foto!

Gemeinsame Neujahrskuchen-Backaktion der Fördervereine der Kindertagesstätte, Grundschule und Feuerwehr Thuine

Die Fördervereine der Kindertagesstätte, Grundschule und Feuerwehr Thuine haben erstmals eine gemeinsame Neujahrskuchen-Backaktion ins Leben gerufen. Ziel war es, Menschen aller Generationen zusammen zu bringen und durch gemeinsames Backen die Begegnungen zu fördern.

Statt fester Backteams stand Offenheit im Mittelpunkt: Jung und Alt, Alteingesessene und Zugezogene backten gemeinsam – zuhause, aber insbesondere bei den öffentlichen Terminen im Feuerwehrhaus.

Über Mitteilungsblätter, Flyer, Plakate und soziale Medien wurde zur Teilnahme eingeladen. Jeder war herzlich willkommen.

Dabei entstanden Gespräche, neue Kontakte und ein starkes Gemeinschaftsgefühl. Besonders bereichernd war der generationsübergreifende Austausch: Erfahrene Bäcker gaben ihre Familienrezepte, Tipps und Tricks an Erstbäcker weiter, wodurch regionale Kultur und Tradition lebendig bleiben.

Ziel des Projekts waren durch die gemeinschaftliche Aktivität die Vorbeugung von Einsamkeit, die Förderung des generationenübergreifenden Miteinanders, die Bewahrung regionaler Traditionen und vor allem die Stärkung des Gemeinschaftssinns in Thuine.

Samtgemeinde Spelle Wohnpark Aa-Schleife – Gemeinsam leben mit Zukunft

Bild 1 - Glühweintrinken 2025 Vorweihnachtszeit



Bild 2 - 1. Backofenfest Mai 2023



Bild 3 - Maibaum Mai 2023



Projekt Wohnpark Aa-Schleife – Gemeinsam leben mit Zukunft

Was Anfang der 2000er Jahre in nachbarschaftlichen Gesprächen begann, ist heute gelebte Realität: Der Wunsch nach einer Wohnform, die Gemeinschaft stärkt und Zukunft denkt.

In Workshops im Rahmen von Dorfgemeinschaft 2.0 wurde diese Idee in Spelle weiterentwickelt – unter dem Leitmotiv „Wohnen im Alter – Wohnen mit Zukunft“. Drei Leitlinien prägten den Realisierungsplan: eine zentrale, nachhaltige Energieversorgung ohne fossile Brennstoffe, weitestgehende Barrierefreiheit mit Unterstützung durch Smart-Home-Technologie und vor allem der Gedanke „Gemeinsam statt einsam“ – was kann jede und jeder Einzelne in die Nachbarschaft einbringen?

So entstand ein Wohnpark mit elf Bungalows und einem Mehrfamilienhaus mit vier Wohnungen, bewusst angeordnet um einen zentralen Gemeinschaftsraum mit terrassenartiger Freifläche und Backhaus. Die Küchenfenster der Häuser sind auf diesen Mittelpunkt ausgerichtet.

Die Architektur ist mehr als nur Baukunst – sie ist Haltung. Man sieht, was passiert. Man spürt: Da ist Leben. Und manchmal genügt ein Blick, um Lust zu bekommen, dazuzukommen.

Fast drei Jahre später zeigt sich: Die Idee lebt. Aus Begegnungen sind Gewohnheiten geworden, aus Nachbarn eine Gemeinschaft.

Hier ist Platz für Ihr Foto!

Rikscha Projekt

Gemeinsam in die Natur fahren, bekannte und neue Orte in der näheren Umgebung erkunden, eine neue Erfahrung für die Sinne bereiten und schöne Erlebnisse außerhalb der eigenen vier Wänden ermöglichen.

Mobilitätseingeschränkte Menschen oder Angehörige können werktags von 8.00 – 12.00 Uhr unkompliziert und individuell eine Ausfahrt buchen und sich zu Lieblingsorten bringen lassen, die sie lange nicht besuchen konnten. Die Fahrten sind grundsätzlich kostenfrei, jedoch freuen sich die Verantwortlichen des Rikscha Projekts über Spenden zur Deckung laufender Kosten.

Derzeit engagieren sich bereits 29 ehren- und hauptamtliche Fahrerinnen und Fahrer in dem Projekt und lassen sich als Pilot / Pilotin schulen. Damit möglichst vielen Menschen eine Ausfahrt ermöglicht werden kann, werden weitere ehrenamtliche Piloten und Pilotinnen gesucht.

Gemeinde Salzbergen Senioren-Männerfrühstück



Fotos: Senioren Männerfrühstück

Senioren-Männerfrühstück Salzbergen

Gemeinsames Frühstück für Senioren – zusammen essen, ins Gespräch kommen und Einsamkeit entgegenwirken

Das Senioren-Männerfrühstück ist weit mehr als ein gemeinsamer Start in den Tag. Es ist ein Ort der Begegnungen, an dem Männer ab 63 Jahren zusammenkommen, um miteinander ins Gespräch zu kommen, Erfahrungen zu teilen und einander aufmerksam zuzuhören. In einer Zeit, in der Einsamkeit für viele Männer – oft unbemerkt – zu einem stillen und belastenden Begleiter geworden ist, schafft dieses Angebot einen wertvollen Raum für Gemeinschaft, Austausch und soziale Verbundenheit.

Oft fällt es Männern schwer, offen über Gefühle, Sorgen oder persönliche Herausforderungen zu sprechen. Viele stehen unter dem Anspruch, immer stark sein zu müssen und alles allein bewältigen zu können. Dieser Druck führt nicht selten dazu, dass sie sich zurückziehen – und Einsamkeit wächst leise, manchmal sogar mitten im Alltag oder innerhalb der eigenen Familie.

Genau an diesem Punkt setzt das Männerfrühstück an: Es bietet einen geschützten Rahmen, der ehrliche Gespräche ermöglicht. Bei einer heißen Tasse Kaffee und einem gemeinsamen Frühstück lassen sich Hemmungen leichter überwinden und echte Begegnungen entstehen.

Das Männerfrühstück findet monatlich im Gemeindezentrum Salzbergen statt und wird von der Seniorenbeauftragten der Gemeinde organisiert.

Gemeinde Salzbergen Walking Truppe Haus St. Josef



Foto: Walking Truppe Haus St. Josef

Walking Truppe Haus St. Josef

Im Haus St. Josef wurde eine neue Walking Truppe ins Leben gerufen, die Bewegung und Gemeinschaft auf schöne Weise verbindet. Gegründet wurde die Gruppe von Paul Budden, einem engagierten ehrenamtlichen Mitarbeiter des Hauses.

Jeden Montag und Freitagvormittag treffen sich die Walking Truppe am Haus St. Josef, um gemeinsam eine Runde an der frischen Luft zu walken. Im Mittelpunkt stehen dabei nicht Leistung und Tempo, sondern das gemeinsame Unterwegssein. Bewegung an der frischen Luft tut Körper und Geist gut: Sie stärkt das Herz-kreislauf-System, fördert die Mobilität und hebt nachweislich die Stimmung.

Damit alle gut ausgestattet sind, wurden eigens Walkingstöcke organisiert und angeschafft.

Die Walking Truppe bietet einen festen Termin, an dem man sich austauschen, neue Kontakte knüpfen und Gemeinschaft erleben kann – ganz unkompliziert und ohne Verpflichtungen.

Mit dieser Walking Truppe wird das Ziel verfolgt, soziale Teilhabe zu fördern und gemeinsam aktiv zu bleiben. Alle sind herzlich Willkommen sich der Gruppe anzuschließen – unabhängig von Alter oder Vorerfahrung. Gemeinsam wird Schritt für Schritt gegen Einsamkeit und für mehr Lebensfreude gegangen.

Einsam? Zweisam? Gemeinsam!



**Diese Broschüre entstand aus dem in 2025
durchgeführten emsländischen
Wettbewerb „Einsam? Zweisam? Gemeinsam!“**

**Gerne soll diese Broschüre durch weitere
Praxisbeispiele fortlaufend ergänzt werden.**



Weitere Informationen zum Wettbewerb:

Gesundheitsregion

Daniela Fischer

E-Mail: gesundheitsregion@emsland.de

Tel.: 05931 44-2263

www.emsland.de/gesundheitsregion

Seniorenstützpunkt

Kerstin Knoll

E-Mail: seniorenstuetzpunkt@emsland.de

Tel.: 05931 44-1267

www.emsland.de/seniorenstuetzpunkt