

## Die Sonne

Vereinsinformationen Oktober 2022

Druckausgabe

Die **Sonne** gibt uns Wärme, sie gibt uns Licht.  
Ist sie im Herzen, spürt man die Kälte nicht. (Renate von Elm)

### Gedichtete Verse

zu den beiden **Ü80-Feiern** des Vereins „Älterwerden in Euskirchen“  
am 28.08. und 3.09, 2022 von Max Pflug



**Und das Motto heute: das heißt Freude**

Nach unendlich langer Zeit  
ist es wieder soweit,  
dass nach vielen endlosen Träumen  
es wieder Kaffee und Kuchen gibt  
in diesen Räumen.

Von unserem Verein „Älterwerden evau“  
gab es die Einladungen hierzu – genau...  
Johanna und Christel laden  
zu Kaffee und Kuchen,  
ja, den müssen wir unbedingt versuchen.

Aber nicht nur zum Essen und Trinken,  
nein, viele Unterhaltungen  
und Gespräche winken,  
allen denen, die sich einladen ließen,  
um die Zeit hier zu genießen.

Ein Thema wird es wieder sein,  
wie geht es weiter mit dem Verein?  
Da möchte ich  
auf die letzte „Sonne“ verweisen hin,  
in der unser Redakteur Reiner Winkin,  
Anregungen und Pläne vorgestellt,  
mit zum Teil neuen Sparten,  
die auf regen Zuspruch  
von uns allen warten.

Genannt ist dort an erster Stelle „Singen“,  
man muss dazu nur etwas Zeit mitbringen,  
Bekannt ist, dass auch das Theater-Spielen,  
wieder gewünscht wird von so vielen.



vorher



nachher



Und das Spielen mit den Karten  
Braucht man nicht mehr lange warten.  
Auch die Schachspieler, Stand heute,  
warten noch auf andere Leute.

Noch etwas, das ist sehr wichtig,  
das ist die Bewegung, die aber wichtig.  
Damit die Gelenke gelenkig bleiben,  
muss man schon ein bisschen  
Sport betreiben

Dazu gibt es Angebote für uns Senioren,  
zum Beispiel  
die Seniorengymnastik ist auserkoren,  
hier für Hilfestellung zu sorgen:  
Anmeldung besser heute noch  
und nicht erst morgen.

Nicht zuletzt, das darf man nicht vergessen,  
ist das Wandern und Radeln,  
eventuell mit anschließendem Essen.  
Betreut und begleitet  
von Josef und Wolfgang,  
dabei ist immer viel Spaß garantiert.

Damit komme ich zum Schluss, ihr Lieben:  
Was habe ich am Anfang aufgeschrieben?  
Wie heißt noch das Motto heute?  
Das Zauberwörtchen, das heißt Freude!  
  
Davon sollten wir immer haben genug,  
das wünscht uns allen der Alte, Max Pflug.



## **Und das meinte eine Teilnehmerin in einem Gespräch am Tage danach:**

Ihr Ü80-Nachmittag sei ihrer Meinung ein rundum gelungener Nachmittag gewesen. Sie habe dort einen schönen Nachmittag verbracht. Obwohl sich nicht alle Anwesenden untereinander gekannt hätten, sei von Anfang an ein Gemeinschaftsgefühl entstanden. Das wiederum habe zu gemeinsamen Gesprächen und zu guter Laune geführt. Der selbst gebackene und sehr wohlschmeckende Kuchen, wie zum Beispiel de Prommetaat (siehe Foto), sei dabei sehr hilfreich gewesen. Sie sprach den beiden Organisatorinnen, aber auch allen Teilnehmer\*innen ein großes Lob aus. Dem können wir uns nur anschließen.

### **Das unerhörte Gedicht**

Es war zum Vortrag auf der Feier vorgesehen, kam aber nicht zum Zuge. Dabei passt es gut. Deswegen ist es in die **Sonne** gekommen. Das Gedicht kann damit zwar nicht gehört, wohl aber gelesen werden.

#### **„Mein Alter“ von I. Huber**

Mögen meine Augen auch nicht mehr alles sehen,  
mein Herz ist aufmerksam wie immer.

Mögen meine Ohren auch nicht mehr alles hören,  
mein Herz erfasst alles sehr wohl.

Mögen meine Beine mich nicht mehr überall hin tragen,  
mein Herz ist in Gedanken dabei.

Mag mein Gesicht auch nicht mehr fein und glatt sein,  
mein Herz ist immer noch wunderschön.

Eigentlich bin ich nur außen alt,  
im Herzen jedoch fühle ich mich wunderbar jung wie eh und jeh.

### **SMARTPHONE-Kurse**

#### **Nicht am Smartphone verzweifeln – teilnehmen!**

Der nächste Smartphone-Kurs findet statt über zwei Tage zu je 4 Unterrichtsstunden am Donnerstag, den 17., und am Freitag, 18. November, jeweils von 9:30-12:45 Uhr. Kosten für Mitglieder 20 Euro, für Nichtmitglieder 38 Euro. Im Büro kann man sich bis freitags von 10 Uhr bis 12 Uhr anmelden. Auch telefonisch unter 02255-31570 zu den Bürozeiten. (Knies)



### **Das Lesecafé präsentierte einen magischen Frähabend im Saal mit Liebesliedern und Gedichten.**



**Ein Lyrikprogramm von und mit Bert Oberdörfer und seinen musikalischen Begleitern Jan Weigelt am Klavier und Gerhard Dierisch mit Bratsche und Geige begeisterte.**

Als um 18 Uhr am Freitag, den 23. September 2022, im Vereinssaal Bert Oberdörfer vom Kölner Schauspielhaus und seine musikalischen Begleiter das Programm mit deutschsprachigen Liebesgedichten eröffneten, war den meisten im Saal noch nicht bewusst, welches herausragende Ereignis sie erwartete. aber genau das wurde es, herausragend. Das Programm war abwechslungsreich, auch deshalb, weil Bert Oberdörfer nicht die Liebesgedichte nicht nur gekonnt vortrug, sondern auch eine Reihe von ihnen sang. Es begann mit einem vom Trio gemeinsam gesungenem „Muss i denn zum Städele hinaus“. Zu den weiteren Liedern zählte „Ich träumte von bunten Blumen“ aus Schuberts Winterreise, das im norddeutschen Dialekt geschriebene Lied „Dat du min Leevsten bist“ und Georg Kreislers bitterböses Lied „s’ is Frühlingszeit“. Texte von Karoline von Günderode, von Bertolt Brecht, Erich Kästner, Heinrich von Kleist, Arthur Schnitzler und Selma Meerbaum ergänzten das Programm. Selma Meerbaums Gedicht über eine Liebe zu einem Jungen war besonders berührend. Denn die 17jährige Selma Meerbaum lebte



diese Liebe nur in ihren Träumen und Sehnsüchten. Sie sollten nie erfüllt werden. Und auch das Erleben einer realen Liebe blieb ihr versagt. Die junge Selma wurde mit ihren 17 Jahren kurze Zeit später in ein Konzentrationslager verschleppt und umgebracht. Über dieses Ende kann man nur schreien, meinte Bert Oberdörfer. Ich glaube, kein Schrei kann laut und lang genug sein, angesichts eines solchen Schicksals.

Zum Programm gehörte auch ein Solo von Gerhard Dietrich auf seiner Bratsche. Er entzückte die Zuhörerschaft mit einem gefühlvoll gespieltem „Eifersuchtstango“ von Jakob Gade. Beim Spielen bewegte er sich im Raum und nahm dabei Blickkontakt zu einzelnen Zuhörer\*innen auf. Als Schlusslied sangen Künstler und Zuhöre\*innen zusammen das Lied „Guten Abend, gute Nacht“, das viele als Wiegenlied von Brahms kennen. Es war der bewegende Abschluss eines schönen Abends, der laut und leise, traurig und fröhlich war und der Freude in Gesichter brachte.

Zum Programm gehörte auch ein Solo von Gerhard Dietrich auf seiner Bratsche. Er entzückte die Zuhörerschaft mit einem gefühlvoll gespieltem „Eifersuchtstango“ von Jakob Gade. Beim Spielen bewegte er sich im Raum und nahm dabei Blickkontakt zu einzelnen Zuhörer\*innen auf. Als Schlusslied sangen Künstler und Zuhöre\*innen zusammen das Lied „Guten Abend, gute Nacht“, das viele als Wiegenlied von Brahms kennen. Es war der bewegende Abschluss eines schönen Abends, der laut und leise, traurig und fröhlich war und der Freude in Gesichter brachte.

## „Waldbaden“ im Billiger Wald



Günther Schmidt, unser Yogalehrer, der zum „Waldbaden“ in den Billiger Wald eingeladen hatte, klärte vor dem Start darüber auf, dass beim Waldbaden Yogaübungen im Mittelpunkt stehen. Waldbaden könne ei-



gentlich Waldyoga heißen. Der Wald sei für Yoga der ideale Ort, weil in der Natur durch das Anspannen des Körpers der Geist sich sammeln und konzentrieren könne. Das sei ein guter Weg zu körperlicher und mentaler Gesundheit. Yoga in Räumen, also außerhalb der Natur, ist mit viel Ablenkung verbunden und deshalb weniger erfolgreich.

Die Teilnehmer\*innen suchten sich im Kreis einen Platz mit etwas Abstand zu den anderen. In dieser Anordnung kann jeder sich besser auf sich selbst konzentrieren, da man von anderen weniger leicht abgelenkt wird. Dadurch fällt es leichter, die Übungen auf Körper und Geist wirken zu lassen und in Stille bei sich zu sein. Nach Aussage von Günther Schmidt kann es, bei regelmäßigem Üben, mehrere

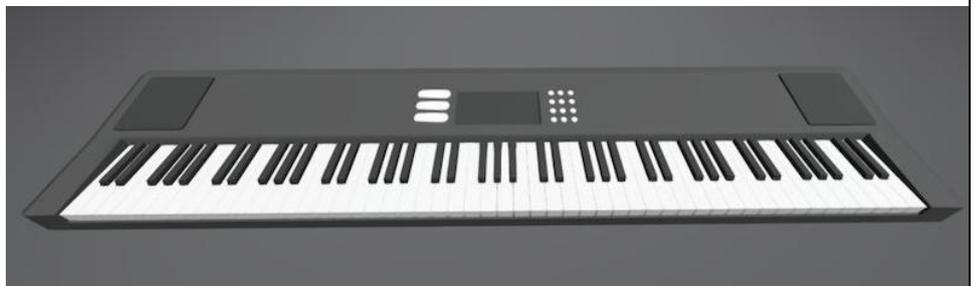
Jahre dauern, bis Yoga seine volle Wirkung entfalten kann,

Während der Übungen war es ganz ruhig in der Gruppe, Man hörte lediglich die Geräusche des Waldes und das laute Ein- und Ausatmen der Übenden. Das Programm war sehr abwechslungsreich, aber auch anspruchsvoll. Die Bäume wurden durch Umarmen und Drücken einbezogen. Das verbindet dem Menschen mit der Energie der Bäume. Diese Energie kann auf den Körper übertragen werden. Auch der Waldboden wurde durch Barfußlaufen intensiver empfunden als über die dicken Sohlen der Schuhe. Als Einführung in Waldyoga beschränkte



sich Günther Schmidt auf eine Übungsstunde. Beim nächsten Mal wird es vielleicht etwas länger dauern. Wann es nächste Mal zum Waldbaden in den Wald geht, wird über die **Sonne** oder über die Info-Tafeln im Verein kund getan.

## Frohe Kunde - Frohe Kunde - Frohe Kunde - Frohe Kunde - Frohe Kunde -



Folgende frohe weitergeleitete Kunde brachte heute Morgen das Display meines Smartphones zum Leuchten: *Liebe ....., die Stadt EU bezahlt der Singegruppe **das neue Keyboard**. Das Geld dafür wird auf das Vereinskonto überwiesen. Eine von euch (gemeint ist der Vorstand) müsste es dann weiter an den Musikladen überweisen. .... Wir freuen uns königlich!!!!!! LG Hannelore (Blecker)*

Auch die Redaktion (und zugleich Mitglied der singenden Spätzünder) freut sich bürgerlich. Das wird die falschen Töne bei unserem Gesang drastisch vermindern, hoffentlich. Dank an alle, die sich bemüht haben. „Angenehm wird die Mühe für den, der sie wacker bestanden“, formulierte Aischylos, der griechische Tragödiendichter.

Jedoch: Dieses war der erste Streich, doch der zweite folgt sogleich:

Wir benötigen eine **Einbau-Spülmaschine** als Ersatz für unsere Flutopfer-Spülmaschine in der Küche des Basements. Vielleicht springt uns die Stadt Euskirchen noch einmal zur Seite.

Oder die Rolle übernimmt ein(e) edle(n) Spender\*in, der/die uns weiter hilft.

Wer ist es?



## Betrifft noch einmal: Hermann Sirtl-

### Euskirchener, Vereinsmitglied, Schnitzlehrer, Künstler, Koch, Freund

In der letzten **Sonne** stand ein Artikel über Hermann Sirtl, der bei uns Spuren durch seine gespendeten Bilder hinterlassen hat. Auf den Artikel über ihn in der **Sonne** hat er reagiert, mit dieser Antwort:

Hallo lieber Reiner,

einfach toll nochmal von dir zu hören, ich habe wirklich immer wieder mal an dich und den Verein denken müssen, es war eine sehr schöne Zeit, die wir hatten. Der Artikel über mich hat mir tatsächlich ein paar Freudentränen entlockt. Leider werden wir alle älter und vieles verändert sich, ich habe Probleme mit den Augen. Wir haben das Auto abgeschafft und fahren nur noch mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Es ist also nicht so leicht mal eben nach Euskirchen zu fahren.

Ansonsten geht es uns hier in Hilden sehr gut. Ich bin Mitglied in einem Kunstverein und leite dort seit 6 Jahren einen Kursus in kreativem Holzgestalten. Mit den Ergebnissen haben wir dann einmal im Jahr eine Ausstellung. Meine Frau und ich singen genauso lange in einem Gospelchor, was wirklich sehr viel Freude macht. Man muss bereit sein sich der neuen Situation und den Leuten gegenüber zu öffnen, dann ist man angekommen. Als ich ganz am Anfang hier durch die Stadt ging, sah ich zwei große Skulpturen von Prof. Henning Seemann, er war in meiner Studienzeit in Aachen mein Dozent in anatomischem Zeichnen, das war für mich ein Zeichen, hier bin ich richtig.

Lieber Reiner, bitte ganz liebe Grüße an et Jüppche. Mit lieben Grüßen aus Hilden auch an den ganzen Verein.

Hermann

*Ps.: Da hat sich jemand gefreut. Zwei der Bilder von Hermann sind nicht in unser Büro umgezogen, das Büro ist dadurch erheblich auch als würdiger Ort für Kunst aufgewertet worden. Dank an die, die sich um die Verschönerungen gekümmert haben. So geht Verein: Nicht zaudern, sondern handeln.*



## Über den Tellerrand geblickt

### Die **Sonne** informiert und wirbt aus Solidarität zu anderen ehrenamtlich Tätigen für einen Tanzkreis im Casino



Heinrich Schmitz heißt der Spiritus Rektor des Tanzkreises im Casino. Er ist in unseren Verein gekommen, um uns um Hilfe zu bitten. Seiner Bitte kommen wir gerne entgegen. Denn er möchte Senior\*innen dazu ermuntern zu tanzen. Bekanntlich sind tänzerische Bewegungen aller Art gerade bei älteren Menschen für Körper, Geist und Seele ein Segen sind. Das gilt nicht nur für unsere Tanzgruppen im Verein – HARLEKIN und DOSADO –. sondern gleichermaßen für Paartänze, sowohl für Standardtänze als auch für lateinamerikanische Tänze, die im Tanzkreis des Casino gepflegt werden. Ein Informations-Flyer mit Terminen und weiteren Informationen hängt im Verein aus.

## Und dann waren sie weg.

**Der Spender der Parkplatzstangen baute sie in einer Tag- und Trübsalaktion wieder ab.  
Sein Grund: Unzufriedenheit mit dem Vorstand**



Das Parkplatzgestänge für die beiden Parkplätze vor unserem Verein überlebte nur einige Monate. Dann wurden sie wieder entfernt, abgesägt, wie es aussieht, nicht etwa von bösen Nachbarn, denen das Parkhindernis ein Dorn im Auge war. Es war der Spender und Ein-



bauer persönlich, der sein Gestänge wieder abbaute, an sich nahm und verschwand. Das tat er unter dem Lächeln und mit der Zustimmung der Beifall klatschenden Anwohner, die gerne unsere Parkplätze für eigenes, gesetzwidriges Parken nutzen wollen und nun Aufwind spüren.

Was war passiert? In den letzten Wochen war ein Konflikt zwischen dem Vorstand und dem spendendem Vereinsmitglied eskaliert. Das Gestänge ist durch unsachgemäße Annäherungen verbogen worden. Trotzdem hat es seine Aufgabe zur Zufriedenheit der Mitglieder gut erfüllt. Die schrägen Stangen wollte der Spender wegnehmen und durch höhere und deshalb besser sichtbare Stangen ersetzen. So jedenfalls habe ich es verstanden. Diesmal sollte es keine Spende sein, sondern mit einer Finanzierung durch den Verein ablaufen. Der Spender sprach von 35€. Man wurde sich nicht einig über eine Verbesserung des Gestänges und seine Finanzierung. Es entstand auch ein Streit über versuchten oder nicht versuchten Anruf. Warum es letztlich nicht zu einer Übereinkunft gekommen ist, kann an dieser Stelle nicht beurteilt werden. An der Summe, so sie stimmt, hätte es nicht scheitern müssen. Offensichtlich ist es im Laufe der Auseinandersetzung aber zu persönlichen Verletzungen gekommen, die eine Vereinbarung erschwerten, letztlich verhinderten und zum Abbau führten. Umstritten ist, wem das Gestänge nun gehört und ob es abgebaut hätte werden dürfen. Um das zu beurteilen, spielt der §516, Abs. 1 BGB eine Rolle.

Schade, dass eine so gut gemeinte Aktion solch eine negative Wendung genommen hat. Lasst uns lieber Spaß miteinander haben als uns gegenseitig zu ärgern. Das kann doch nicht so schwer sein. Vielleicht gibt es ja nicht das shit happens, sondern ein happy end?

### **Noch ein Gedicht:**

Carl Spitzweg 1808-1885: Wir bleiben alle Kinder

Und wird die Welt auch noch so alt,  
der Mensch, er bleibt ein Kind!  
Zerschlägt sein Spielzeug mit Gewalt,  
wie eben Kinder sind.

Wenn alles erst in klein zerstückt  
Und nichts mehr zu verderben,  
so sucht er wieder – neu beglückt –  
und spielt dann mit den Scherben.

## **Gruppen mit Sorgen**

Nicht alle Gruppen sind ohne Blessuren aus dem Lock Down herausgekommen. Einige leiden bis heute unter den Folgen. Sie haben eine Reihe von Mitgliedern verloren. Es ihnen nicht gelungen, ihre Reihen wieder aufzufüllen; Folge auch davon, dass unser Verein über viele Monate, ja Jahre, in der Öffentlichkeit nicht mehr stattfand. Der Verlust lässt sich oft nicht mehr ausgleichen; solche Gruppen laufen Gefahr, aus Mangel an Beteiligung auszutrocknen. Das gilt etwa für das Lesecafé, den Kaffeeklatsch, die Schwadlapp, die Männerkochgruppe, auch, wenn auch weniger gefährdet, die Hexenküche. Einige Gruppen gibt es schon nicht mehr, z.B. die Gruppe „Wolke 7“. Neue Gruppen finden nur mühselig Interessenten. Es wird schwer sein, sich daraus zu befreien. Fällt den Leser\*innen dieser Zeilen etwas ein?

## Interessenten gesucht für

- den **Kaffeeklatsch**; er findet donnerstags um 15 Uhr statt. Dort kann man über all das reden, was einem auf dem Herzen liegt. Man findet immer jemanden, der einem zuhört oder dem man zu hören kann. Motto: De Kaffe vum Veein ess joot;
- die **Männerkochgruppe**, in der gemeinsam vegetarisch gekocht und am von Peter Delzepich vorzüglich gedeckten Tisch gegessen wird;
- das **Lesecafé**, das eine neue Leitung und neue Literatur-Interessierte sucht;
- die **Schwaadlapper**, bei denen man zebaschte schwaade on sing Heimatschproch wedder zom Jlanze bränge kann. Wemme dozo kütt, treff me jecke Lück, die vell on löstisch kalle. Dat esse su schön, datt es wunderschön;
- die **Tai-Chi-Gruppe**, die neuen **Gymnastikgruppen**, die „**Englisch für Anfänger**“ –gruppe;
- vermutlich gibt es noch weitere Gruppen, die man in diese Liste einfügen könnte.



Was macht unser Vorstand am Wochenende? Richtig! Er legt sich nicht auf die faule Haut, sondern wirbt beim **Knollenfest** für „Älterwerden in Euskirchen“. Wer genau hinsieht, erkennt auf dem Tisch mit den Broschüren auch unsere **Sonne**.

**Seniorenhumor ist, wenn man trotzdem lacht.**

**Ein betagtes Vereinsmitglied erzählt:**

„Ich war heute bei meinem Kardiologen. Als wir mit der Untersuchung fertig waren, informierte er mich über die Untersuchungsergebnisse. Dass sie nicht toll waren, hat mich nicht überrascht. Vor dem Verlassen seiner Praxisräume hat er mir einen neuen Termin gegeben, einen im Frühsommer 2023.“

Soso, dachte ich mir, das ist doch mal eine gute Nachricht in dunkler Zeit. Was mir nämlich sofort dazu einfiel: Mein Kardiologe glaubt offenbar daran, dass ich das nächste Frühjahr noch erlebe. Wenn das so ist, kann ich mit den Vorbereitungen für Weihnachten beginnen“, und dabei lächelte mich das betagte Vereinsmitglied verschmitzt lächelnd an. Die Moral von der Geschichte: Das Leben kann lustigere Dinge hervorbringen, als das menschliche Gehirn sich ausdenken kann.



### Der Wanderzirkus trat am Urftsee auf.

Auf dem Rückweg verwandelte sich der Wander-Zirkus in einen Schiffstour-Zirkus. Denn es ging nicht wandernd, sondern mit dem Schiff zum Startort zurück. Übrigens: Gibt es nicht seit dem Mittelalter die Eifeler Sage, dass einzelne Wanderer und Wanderinnen von einem Waldgeist in Hunde verwandelt werden, wenn sie durch zu vieles und zu lautes Reden die Waldesruhe und die Waldeslust stören? Ob das Hunde-Bild, welches von der Wanderzirkus-Wanderung stammt, mit dieser Sage in Verbindung gebracht werden kann, lässt sich nicht sagen. Von den Mitgliedern des Wanderzirkus wird jedenfalls niemand vermisst.



## Was denken Prominente über die Sonne?

**Karl Kraus, der Meister der Aphorismen, denkt:**

Der Anspruch auf einen Platz in der Sonne ist bekannt.

Weniger bekannt ist, dass die Sonne untergeht, wenn der Platz errungen.

Die Redaktion meint: Das mit Untergang kann noch warten.



**IMPRESSUM:** Älterwerden in Euskirchen, Ursulinenstraße 34, 53879 Euskirchen,  
Büro: mo, di, mi, do, fr von 10 -12 Uhr; der Verein ist vom Finanzamt Euskirchen als gemeinnützig anerkannt.  
Telefon: 02251/73085 - Mail: [aelterwerden-eu@freenet.de](mailto:aelterwerden-eu@freenet.de), - Internet/Portal: aelterwerden-in-euskirchen.de, Bank:  
KSK Konto-Nr.1803535, BLZ: 38250110,IBAN:DE54 3825 0110 0001 8035 35, Bic: WELADED1EUS  
Redaktion: Reiner Winkin-viSdP, Petra Macherey-Pfahl (zuständig für das Schaufenster), Inge Kirsten  
(Bildarchiv) und der Vereinsvorstand; die nächste Sonne erscheint Ende Oktober/Anfang November