

# Aktiv "Älterwerden in Euskirchen"

März 2023 Die Sonne Vereinsinformationen

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

#### Samstag, 4. März 2023, 15-17 Uhr in unseren Vereinsräumen:

Gedenkveranstaltung zum Gedenken an Hildegard Weigelt, Mitbegründerin des Vereins und langjähriges Vorstandsmitglied; Ihre Familie und der Vorstand laden ein. Eine Anmeldung wird erwünscht. Eine Bitte der Familie:

Wenn sie etwas besitzen, was Sie mit unserer Mutter/Großmutter verbindet, bringen sie es bitte mit. Wenn sie möchten, können sie darüber berichten, damit unsere Mutter für alle nochmal spürbar wird.

Liebe Leserinnen und Leser; diese Ausgabe der Sonne wird sich von den bisherigen Ausgaben der Sonne unterscheiden. Sie wird uns die Gegensätzlichkeit des menschlichen Lebens vor Augen führen. Während ich damit beschäftigt war, die Berichte über den Karneval bei uns im Verein zu schreiben, die Bilder von fröhlich feiernden Menschen sichtete und die Liste der Karnevalslieder im Kopf hatte, die beim gemeinsamen Karnevalssingen gesungen werden sollten, erreichte



mich die Nachricht, dass Hildegard Weigelt gestorben ist. Meine Lust auf das Thema Karneval wurde jäh gestoppt (Vollbremsung) von dieser traurigen Nachricht. Wer Hildegard Weigelt nicht kennt, kann ihre Bedeutung kaum richtig einschätzen. Sie war - nicht nur für mich -, an der Seite ihres Mannes Klaus Rohland, das Gesicht des Vereins, sein Kopf und sein Herz und auch seine Füße, denn sie förderte sehr die Wandergruppen und hat auch mich davon überzeugt, eine Wandergruppe zu führen. Ich nannte die Gruppe "Wanderzirkus". Wandern gehörte bis dahin nicht zu meiner Welt, geschweige denn das Leiten einer Wandergruppe. Der Wanderzirkus bringt heute noch vielen Menschen Freude, wenn auch unter anderer Führung. Aus meiner Welt heute ist Wandern nicht mehr wegzudenken. Auch wusste sie, dass ich eine Kochgruppe leiten könnte. Ich selbst wusste es damals nicht. Es entstand die vegetarische Männerkochgruppe "Kochmötze". Ich habe bei der Leitung der Kochgruppe viel gelernt, besonders das Kochen von Ofengerichten. Learning by Doing nennt man diese Methode. Ich kann mich an zahlreiche fröhlichen Koch-Dienstage erinnern. Wir waren eine

lustige Truppe. Erstaunlich war, dass wir es irgendwie- trotz des Blödsinns, den wir getrieben haben-, geschafft haben, einigermaßen schmackhafte Menüs auf den Tisch zu bringen und unsere Gäste und uns damit zu erfreuen. Denn wir Männer – Risiko!!!!! – haben unsere Frauen und andere weibliche Gäste mit erheblich besseren Kochkünsten zum Essen eingeladen. Die "Kochmötze" kochen noch heute, wenn auch unter anderer Leitung. Dass ich zusammen mit Ursel Hilmer die Herausgabe der Vereinsinformationen übernahm, ist in enger Kooperation mit Hildegard Weigelt geschehen. Wir nannten die Vereinsinformationen in Sonne um. Erst nach einiger Zeit habe ich gemerkt, dass ich das ganz gut kann. Hildegard Weigelt wusste es schon vorher. Man sieht an diesen Beispielen: Eine ihrer großen Stärken war ihre Menschenkenntnis. Sie hat neue Mitglieder unter die Lupe genommen, um heraus zu bekommen, welche, auch dem Mitglied manchmal noch verborgenen, Fähigkeiten, in ihm steckten, quasi eine Schülerin von Sokrates, der wusste, dass vieles in jedem Menschen steckt. Man muss es nur aus ihm herausholen. "Erkenne dich selbst", sagte er den Athenern auf dem Marktplatz von Athen. Erkenne dich selbst, hat Hildegard Weigelt im übertragenen Sinne nicht nur zu mir, sondern auch zu viele anderen Seniorinnen und Senioren gesagt. Apropós Sonne; sie hat sich mit der Zeit verändert, hoffentlich zum Besseren, aber nicht immer zum Wohlgefallen von Hildegard, was einige Konflikte mit sich brachte. Starke Führungspersönlichkeiten haben manchmal Probleme damit, wenn etwas anders läuft, als sie sich das vorgestellt haben. Das kenne ich aus eigener Erfahrung, wobei ich mich nicht auf eine Ebene stellen will. Mit ihren Fähigkeiten in der Menschenführung, ihren Begabungen auf vielen Gebieten; denen der Gartenkunst, der Seidenmalerei, der Töpferei, der Organisationskunst, mit ihrer Kreativität, ihrer Energie, ihrem Fleiß, ihrer Empathie für viele Mitglieder war sie für viele ein Vorbild. Dass sie Spaß am Theaterspielen hatte, wird niemanden überraschen. Ihre diebische Freude, mit Klaus Rohland einen Sketch von Loriot bei einer Aufführung der Theatergruppe "Regenbogen" zu spielen, kann man unschwer an ihren Gesichtern im obigen Bild erkennen. Alles, was sie hatte und konnte, investierte sie in unseren Verein und machte ihn mithilfe vieler Helferinnen und Helfern zu einem Verein, in dem alle Seniorinnen und Senioren Euskirchens und Umgebung sich zu Hause fühlen könnten. Sie hat dem Verein das Motto "Gemeinsam statt einsam" gegeben. Wer den Verein kennt, weiß, dass sie das richtige Motto für unseren Verein gefunden hat.

## "Gemeinsam statt einsam",

ein Gedicht unseres Mitgliedes Max Pflug,

eine Hommage an "Älterwerden in Euskirchen", eine Hommage an Hildegard Weigelt, die diesen Verein mithilfe vieler Mitstreiter\*innnen zu einem Ort der Gemeinsamkeit gemacht hat.

Es ist ein uraltes Gesetz auf Erden, dass wir alle älter werden. Daraus folgert dann sodann, dass Einsamkeit im Alter zunehmen kann.

Kindheit, Jugend, Lernerei gehen irgendwann vorbei. Dann Verliebtsein, Partnerwahl und Kinderkriegen, alle diese Dinge liegen auf dem weiteren Lebenslauf, Neues aber hört nie auf.

Wie man sich nun denken kann, schließt sich Verantwortung und Alltag an. Man unternimmt so vielerlei, Verwandtschaft und Freunde sind dabei.

Doch Jahre später naht das Ende, man gibt zu zweit sich noch die Hände. Gott sei Dank, uns geht's noch gut, wir verlieren nicht den Mut.

Um in alter Frische weitermachen, sich freuen, feiern und viel lachen. Auch sportlich ist man noch gut drauf, doch langsam ändert sich der Lauf.

Der Renteneintritt ist gekommen, und man denkt sich ganz beklommen, was kommt denn jetzt noch so daher, peu a peu fällt das Gehen schwer. Und plötzlich, ach, es ist ein Graus, fällt der eigne Partner aus. Man merkt auf einmal, wie das ist: Alleinsein ist ein groß er ist Mist.

Da erhebt sich ohne Fragen, soll man noch etwas Neues wagen? Die Wohnung wird auch immer kälter, man ist ja auch schon etwas älter.

Man überlegt, beginnt mit Suchen, was könnte man ab jetzt noch buchen? Vielleicht gibt es noch andere Leute, denen es genau so geht, bis heute.

Man könnte mit anderen noch was erleben.
Das zu erreichen, wird unser Bestreben.
Denn es erscheint langsam höchste Zeit,
zu entfliehen der Einsamkeit.

Doch wie schafft man es, nicht einsam zu sein? Gibt es für dieses Ziel den passenden Verein, der vieles hat, was er anbieten kann und jeden aufnimmt, ob Frau oder Mann?

Man recherchiert und findet ihn bald, hier in Euskirchen, und nicht irgendwo im Wald. Wir wissen es längst, genau - genau: Der Verein Älterwerden in Euskirchen, eVau.

### Lesecafé: Ferdinand von Schirach - Nachmittage



Ferdinand von Schirach, einer der gegenwärtig erfolgreichsten Schriftsteller Deutschlands, Formulierer neuer Grundgesetzartikel, renommierter Strafverteidiger und heftiger Kritiker seiner berüchtigter Vorfahren war mit seinem neuesten Buch "Nachmittage" Gesprächsthema im Lesecafé. Dabei bewährte sich das neue Format des Lesecafés. Es besteht nun aus Frauen und Männern, die Auswahl der Bücher nehmen die Teilnehmer\*innen selbst vor und die Bücher werden vorher gelesen, damit jede(r) mitdiskutieren kann. Beim

nächsten Termin am 24. März wird das Buch "Ozelot und Friesennerz" von Susanne Mathiessen besprochen. Darin beschreibt sie mit viel Humor ihre Kindheit auf Sylt.

# Workshop: Neurotuning-neuer Termin im März Warum ihnen eine Teilnahme Spaß machen würde!



Neurotuning, was ist das überhaupt? Hab ich nie von gehört, wird die Antwort sein. Ist aber etwas, was sich zu ändern lohnt. Denn Neurotuning, das Entspannen, ordnen und optimieren des Gehirns, kann jedem gut tun. Erich Keller hat die Methode entwickelt, um Unruhe im Gehirn zu vermindern und seine Leistungsfähigkeit zu steigern. Maria Luxem, die Frau unseres Mitgliedes Klaus Luxem, hat diese Methode, die in einem Buch erläutert worden sind, sich genau

angesehen und um neue Akzente zu erweitert. Diese bestehen darin, dass die Teilnehmer\*innen während des Workshops die Ruhe und Leistungssteigerung des Gehirns durch zeichnerische und

malerische Elemente verbessern. Man braucht dazu nicht malen und zeichnen zu können und lernt es dort auch nicht. Das habe ich selbst feststellen können. Und trotzdem habe ich während

der neunzig Minuten ein farbiges "Werk" aufs Papier gebracht, das gut gefallen Normalerweise sind "Malen und Zeichnen" und ich Gegensätze. Wichtiger als das Bild aber war



für mich zu er-fahren, dass ich mich am Ende des Workshops erheblich ruhiger und ausgeglichener fühlte als am Anfang der 90 Minuten. Am Freitag, den 10.März um 15 Uhr, wird der nächste Workshop

stattfinden. Probieren sie es aus. Es wird sich lohnen.

# Smartphone- Kurs März 2023 - Betriebssystem: Android

Sie nutzen seit einiger Zeit ein Smartphone?

Sie möchten weitere Funktionen ihres Smartphones kennenlernen?

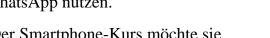
Sie möchten wissen, wie man ihr Smartphone an das WLAN anschließt

und danach das Internet nutzen kann?

Sie möchten mithilfe von Bluetooth eine Verbindung zu einem Lautsprecher herstellen.

Sie möchten einen Kalender einrichten und pflegen. Sie möchten WhatsApp nutzen.





Der Smartphone-Kurs möchte sie

am 16. und 17.März 2023, donnerstags und freitags, jeweils von 09:30 – 12:45 (8 Unterrichtsstunden) bei Älterwerden in Euskirchen e. V., Ursulinenstraße 11

in interessante Funktionen ihres Smartphones einweisen.

Kursleiter ist Edmar Knies.

Sie können sich entweder montags bis freitags von 10 -12 Uhr im Büro oder telefonisch unter der Nummer 02255/31570 (Knies) anmelden.

Der Kurs kostet für Mitglieder 22 € und für Nichtmitglieder 36 €, am Kurstag in bar zu zahlen.

Vergessen sie nicht, ihr Smartphone vorher aufzuladen und zusammen mit ihrem Ladekabel zum Anschluss an einen PC mitzubringen!



# Früher war mehr Karneval, aber die, die in den Vereinsräumen gefeiert haben, haben viel Spaß gehabt.

Vor der Pandemie feierte der Verein außer in einzelnen Gruppen vor allem an Wieverfastelovend und am Rosenmontag gemeinsam Karneval. Soweit ist der von Corona schwer gebeutelte Verein noch nicht wieder. Aber es gab zu mindestens einige karnevalistischen Termine in einzelnen Gruppen, dazu ein gemeinsames Karnevalssingen mit anschließendem Linse- und Ätzezupp-Essen.

Den Anfang machten am Mittwoch vor Wieverfastelovend gemeinsam die Schwaadlappen und die singenden Spätzünder. Die beiden Gruppen brachte die rheinische Sprache der meisten Karnevalslieder und das Singen zusammen. Die Idee kam von den Schwaadlappen, ausgewiesenen Karnevalskenner\*innen. Als solche wollten und konnten sie auf etwas Gemeinsames in Jahre 2023 nicht verzichten. Wegen des Suppenessens traf man sich und sang zu den Originalliedern im Basement. Da

die Gäste die Texte vorher erhalten hatten, stand einem schönen Karnevalssingen nichts mehr im Wege. Das Singen wurde natürlich mit dem "Öskerchelied" eingeleitet. Im Anschluss an das Singen ließ man sich die Linse- und die Ähzezupp schmecken.















Karnevalistisch ging es auch am nächsten Morgen,

Wieverfastelovendstag, in der Gymnastikgruppe zu. Kein Wunder, denn Feiern und Schmausen gehört zur DNA der Gruppe. Wie es da war, zeigen die Bilder. Eine Polonaise durch den Verein gehörte dazu.







Am Karnevals- oder Veilchen-Dienstag grassierte der Karnevalsvirus in den Tanzgruppen von Martina Roth. Weil bei DOSADO am Morgen kein(e) Reporter\*in dabei, gibt es auch keine Fotos, obwohl dort schön gefeiert wurde. Anders am Dienstagnachmittag bei Harlekin, der Sitztanzgruppe. Martina spielte zum Sitztanz Karnevalsmusik. Es wurde gesungen und geschunkelt. Und obwohl der Tisch reich gedeckt war und zum direkten Zugriff ermunterte, war die Gruppe doch so diszipliniert, mit einer kleinen Hilfe von Martina, 45 Minuten auf dem Stuhl zu tanzen: kein Stuhlgänge, sondern Stuhltänze. Danach aber war es um die Leckereien auf dem Tisch geschehen. Der Eierlikör fiel der Trinklust ebenso zum Opfer. Nebenbei: Auch beim Sitztanz wurde unser Heimatstädtchen mit dem Oeskerche-Lied gewürdigt.







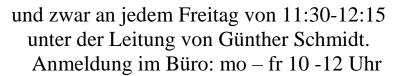




#### **Der neue Kurs**

## "Englisch für Anfänger\*innen hat begonnen."

Man kann den Kurs mit sehr wenig oder keinen Grundkenntnissen besuchen,









#### Ein Künstler kommt.

Etwas tut sich morgens seit einiger Zeit im Küchen- und Speiseraum im Basement. Eine Menge Tuben, Schüsseln, Objekte und weiteres Kunsthandwerkzeug sind auf dem großen Esstisch ausgebreitet und warten auf ihren Einsatz. Den Einsatzbefehl gibt Klaus Luxem, von dem wir schon wissen, dass er dem Verein mit seinem handwerklichen Fähigkeiten zur Verfügung steht. Daneben ist er aber auch ein kreativer Künstler. Mit dieser Fähigkeit versucht er zurzeit, den Deckenbereich dort unten, der mit Eierkartons als Lärmschutz beklebt ist. Das wirkt auch, sieht aber hässlich aus. Dagegen möchte Klaus etwas tun: Er will die Decke ansehnlich gestalten. Mittlerweile ist er schon recht weit gediehen. Wenn ihr in den Verein kommt, schaut es euch an. Well done, Klaus, würde der Engländer sagen.







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: <a href="mailto:aelterwerden-eu@freenet.de">aelterwerden-eu@freenet.de</a>, - Internet/Portal: aelterwerden-in-euskirchen.de, Bank: KSK Konto-Nr.1803535, BLZ: 38250110,IBAN:DE54 3825 0110 0001 8035 35, Bic: WELADED1EUS. Der Jahresbeitrag beträgt 8 Euro im Monat, 96 Euro im Jahr.

Redaktion: Reiner Winkin–viSdP, Petra Macherey-Pfahl (zuständig für das Schaufenster), Inge Kirsten (Bildarchiv) und der Vereinsvorstand; die nächste Sonne erscheint Ende Februar

Hinweis: Die Sonne ist ausnahmsweise hier noch nicht zu Ende. Die folgenden Seiten der Sonne widmen sich dem Leben Hildegard Weigelts, die infolge einer schweren und unheilbaren Krankheit gestorben ist. Der erste Teil beschäftigt sich mit ihrem Leben, bevor sie ins Rheinland kam und dort den Verein "Älterwerden in Euskirchen" mitbegründete und aufbaute. Der zweite Teil zeigt Ausschnitte ihres Wirkens in ihrem und unserem Verein, nachgezeichnet mithilfe von Artikeln, die in der Sonne erschienen sind. Sie sind in einem eigenen Anhang zusammengefasst.