Aktiv

„Älterwerden in Euskirchen“

Die Sonne im November 2023

Vereinsinformationen

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

Bei einem unserer Besuch unserer Deko-Gruppe gibt es einiges zu sehen.

Wer sich am Dienstagnachmittag in unserem Vereinsheim aufhält, sollte zwischen 14 und 16 Uhr die Treppen in unsere unteren Räume hinuntersteigen, um unserer Deko-Gruppe im neuen Werkraum bei der Arbeit zuzusehen. In der Zeit bis Weihnachten will sie wöchentlich zusammenkommen, um Dekorationsstücke herzustellen, die besonders für die Advents- und Weihnachtszeit gedacht und gemacht sind; aber auch einiger Herbstschmuck ist dabei. Beim Blick in die Regale werden die Besucher*innen feststellen, dass in den letzten Wochen schon eine Reihe von Deko-Stücken entstanden sind, die dort ausgestellt sind. Sollte jemandem eins dieser Stücke gefallen, kann er oder sie es gleich erwerben und mit nach Hause nehmen. Ich vermute, dass auch bei unseren Adventsfeiern die Stücke zu sehen und zu erwerben sind.

Ich könnte mir auch gut vorstellen, dass beim Besuch im Basement Mitglieder angeregt werden, bei der Deko-Gruppe einzusteigen und seine handwerklichen Fähigkeiten einzubringen. Auf jeden Fall kann man in der Gruppe einiges erlernen. Denn es sind Mitglieder mit viel Erfahrung in der Gruppe dabei.

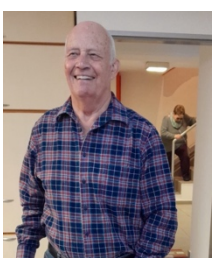
Die Gruppe hat eine Bitte an die Leser*innen. Sollte jemand zuhause Materialien besitzen, die sich zur Herstellung von Deko-Schmuck eignen und nicht mehr gebraucht werden, würde sich die Gruppe sehr darüber freuen. Angebote bitte an das Büro weitergeben. Es wird spannend sein zu sehen, was aus den gespendeten Materialien entsteht.

Unsere Dekogruppe stellte beim Grillfest ihre schönen Produkte aus. Einiges davon blieb nicht dort, sondern wurde gleich verkauft.

Das Grillfest endete feurig

Zum Schluss wurde es aufregend. Nachdem schon eine Menge Grillgut fertig geschmort an die Anwesenden ausgeteilt werden konnte, kam es zum Brand auf dem Grill. Es hatte sich offenbar so viel heißes Fett auf der Alufolie angesammelt, dass dies irgendwann und irgendwie in Brand geriet. Die Flammen schlugen recht hoch und es entwickelte sich einiger Rauch, der sich zunächst unten ausbreitete und dann im Lichthof wie in einem Kamin hochzog. Doch den Bemühungen kundiger Vereinsmitglieder gelang es, das Feuer zu löschen. Opfer des Grillbrands wurde noch einiges Fleisch – Würstchen und Bauchspeck -, welches das Pech hatte, bei Ausbruch des Feuers sich auf dem Grill zu befinden. Viel zu schwarz geworden, konnte es dann nicht mehr seiner Bestimmung – dem Verzehr durch Vereinsmitglieder – zugeführt werden.

Ansonsten aber verlief das Oktoberfest, zudem über 30 Leute gekommen waren, friedlich und fröhlich. Je nach Wetterfestigkeit saß man draußen oder drinnen. Besonders kalt war es nicht und es blieb auch trocken, anders als am Vortag. Es war genug zum Essen und Trinken vorhanden. Der Festausschuss und weitere Helfer*innnen hatte alles gut zu einem Buffet vorbereitet. Für frisch gezapftes Bier war auch gesorgt. Erstmals konnte auch der Kunst- und Werkraum in das Grillfest einbezogen werden, sodass auch drinnen genügend Platz vorhanden war. Ein besonderer Dank gilt dem Festausschuss, den Spendern der leckeren Salate, den Bier-Zapfern und Grillmeistern. Ein Dankeschön geht auch an Josef, der sich um die Beschaffung von Fleisch und Getränken gekümmert hat. Danke auch an Klaus, der den Grill gesäubert hat. Es war sicherlich ziemlich mühselig.
Eine Anregung zum Schluss: Es sollte darüber nachgedacht werden, eine Löschdecke zu besorgen. Jemand gab auch den Tipp, den Boden des Grills mit Sand zu belegen.
Es geht übrigens das Gerücht umher, dass die in der Küche aufgestellte Hexe mit dem Feuer was zu tun hätte. Wer hat sie dahingestellt? Warum? Fragen über Fragen!!!!
Die Legende sagt, dass in der Ursulinenstraße 34 in alten Märchenzeiten eine Hexe gelebt hat, die Senioren mit Lebkuchen in ihr Haus gelockt hat. Sie sind seitdem verschwunden.



Herbst
Zeit des Lächelns

Der Herbst hat Einzug gehalten, auch in den Eingangsbereich unseres Vereinsheims. Wer immer auf die Idee gekommen ist, diesen Schmuck dort aufzustellen, hat damit viel Freude ausgelöst. Und wem der Schmuck nicht sofort ein Lächeln entlockt hat, wird spätestens durch die Notiz dazu gebracht.

Dazu passen ein Herbstgedicht von Eduard Mörike...:

Im Nebel ruhet noch die Welt, noch träumen Wald und Wiesen.
Bald siehst du, wenn der Schleier fällt, den blauen Himmel unverstellt
herbstkräftig die gedämpfte Welt in warmem Golde fließen.

.....und Verse eines Herbstgedichtes von Theodor Fontane:

O trübe diese Tage nicht, sie sind der letzte Sonnenschein. (1. Vers)
Dies ist die Zeit, wo jeder Tag viel Tage gilt in seinem Wert. (2. Vers)

„Ruhe und Stille finden in einer hektischen Welt“
ist Wunsch und Ziel
für eine neue Gruppe in unserem Verein.
Das geschieht mit Übungen der

Meditation und Achtsamkeit
für alle Seniorinnen und Senioren.

Willy Mahr hat vor einigen Wochen mit seiner Frau Heidi zu „ÄWE“ gefunden. Sie hatten sich vorher über unsere Home-page intensiv informiert, bevor sie dem Verein einen Besuch abstatteten. Schon da hatte Willy den Wunsch ausgesprochen, nicht nur einer Gruppe beizutreten, sondern gleich selbst als Gruppenleiter aktiv zu werden und seine Kenntnisse und Fähigkeiten weiterzugeben. Ohne es zu wissen, erfüllt er damit genau die Vorstellungen unserer Gründungsseniorinnen und -senioren. Diese hatten die Weitergabe von Kenntnissen und Fähigkeiten von Senioren an Senioren als zentrale Aufgabe von „ÄWE“ betrachtet. Willy Mahr ist bereits als Yoga-, Meditations- und Achtsamkeitslehrer tätig.

ATME, MEDITIERE, ENTSPANNE

lautet der Dreiklang in den Übungen.

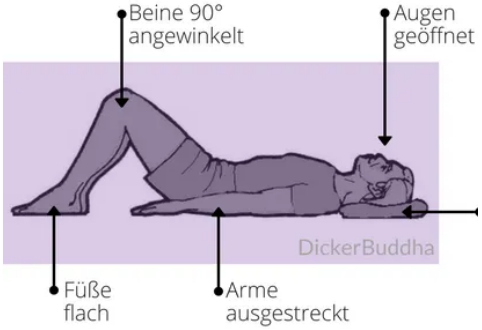
A) Der Atem kann wie ein kleines Rinnsal durch unseren Körper fließen oder aber wie ein Leben spendender Fluss. Diese Lebenskraft kann uns beflügeln, verleiht Vitalität, Frische und unterstützt alle Lebens-prozesse. Der Atem vermittelt uns den lebenswichtigen Sauerstoff und ist die Quelle unserer

Lebensenergie. Gleichzeitig ist er Anker für tiefe Ruhe und kann körperliche, seelische und geistige Blockaden lösen. Auch Schlafprobleme, Erschöpfung oder Konzentrationsschwäche können sich durch den gelösten und tiefen Atem verbessern oder verschwinden ganz. Wer seinen Atem stärkt, stärkt seine körperliche und seelische Kraft. Gute Gründe, den Atem und seinen natürlichen Rhythmus einmal genauer kennen-zulernen und ihn bewusst zu kontrollieren.

auf Stuhl

B) Schon 5 bis 10 Minuten tägliche **Meditation** können zu innerem Gleichgewicht verhelfen und die geistigen Kräfte wie Konzentration, Intuition und Kreativität erhöhen. Meditation führt zu innerer Ruhe, Sie führt in die Stille, erweckt das schlafende Bewusstsein und ermöglicht den Kontakt zum wahren Selbst.

Für die tägliche Meditationspraxis erlernst du die richtige Sitzhaltung und Atmung, übst das „Zur-Ruhe-Kommen des Geistes" und vieles mehr. Du bekommst verschiedene Meditations-techniken als "Werkzeug" an die Hand, damit du dir auch daheim mühelos eine kurze Auszeit vom Alltag nehmen kannst..... .



C) Um zu **entspannen**, lernst du die uralte und zugleich zeitlose Methodik des Bodyscans kennen. Die Wurzeln der Methode liegen einerseits bei Buddha, der durch das reine Beobachten zur höchsten Vollkommenheit gekommen ist, und andererseits beim Yoga. „Bodyscan", also achtsam beobachtend durch den Körper hindurch „scannen", ist Teil von Yoga Nidra, der ausführlichen Yoga-Tiefenentspannung..... . Beim Yoga Nidra wird der Zustand der Entspannung erreicht, indem man sich von der Außenwelt zurückzieht und nach innen wendet. Wenn das Bewusstsein von der äußeren Wahrnehmung und vom Schlaf getrennt werden kann, wird es sehr kraftvoll und kann auf vielerlei Arten angewendet werden, z.B. um das Gedächtnis zu schulen, um Wissen und Kreativität zu vertiefen. Körperliche Ruhe, mentale Klarheit und emotionaler Frieden werden erreicht.

(Der abgedruckte Text von Willy Mahr ist gekürzt. Wer ihn ungekürzt lesen will, findet ihn in unserer Homepage-die Red)

Wann:

ab Montag, den 20.November 2023 - montags von 15:45 Uhr bis 16.45 Uhr und Donnerstag, den 23. November – donnerstags von 9:15 Uhr bis 10.15 Uhr, jeweils im Saal.

Anmeldung: Mo – Fr: 10 – 12 Uhr, Di auch 15 – 17 Uhr im Büro oder 015778873929 (W. Mahr privat).

Die Gruppe startet, wenn sie mindestens 4 feste Teilnehmer*innen hat.

Wer mehr über unsere neue Gruppe erfahren möchte, ist dazu eingeladen, entweder zu den Einführungsterminen am Montag, den 20. November oder am Donnerstag, den 23. November, in unseren Saal zu kommen, unseren Meditationslehrer kennenzulernen und von ihm zu erfahren, was in den Gruppenstunden gemacht wird.
Es wird darum gebeten, sich dazu im Büro oder bei Willy Mahr selbst (Nr. siehe oben) anzumelden.
Matten gibt es im Basement. Man kann aber auch seine eigene Matte mitbringen und im Basement lagern. Ansonsten werden die Stühle im Saal in Anspruch genommen.

Silvester kann kommen.
Ein reichhaltiges, buntes Buffet wartet.

Die wichtigsten Entscheidungen für ein Buffet sind in trockenen Tüchern. Damit ist es klar: Zum ersten Mal in der Geschichte von „Älterwerden in Euskirchen" wird im Vereinsheim ein Neues Jahr begrüßt. Damit um 12 Uhr die Mägen nicht laut knurren, steht für alle ein reichhaltiges Buffet bereit.

Vorspeisen: Bulgur–gefüllte Pilze mit Spinat–Käsecreme–verschiedene Salate wie z.B. Feldsalat, Fischplatte–Remouladensoße–Meerrettichsoße–Kräuterbutter–verschiedenes Brot

Hauptspeisen: Rinderbraten– chweinefilet im Speckmantel–gemischtes Gemüse (Erbsen und Möhren, Blumenkohl, Spargel, Bohnen mit Speck-Pilze) –Sauce Hollandaise–Kartoffelgratin–Spätzle

Dessert: Herrencreme – Pudding **nach dem Dessert**: Käsewürfel

Die Kosten für Essen und Trinken betragen pro Person 45 Euro. Dem Verein liegt eine Liste mit Personen vor, die bereits ihr Interesse an der Teilnahme an unserer Silvesterfeier bekundet haben. Diese Liste hängt ab dem 2. November an der Infotafel aus. Die feste Teilnahme soll auf ihr bestätigt werden. Natürlich sind auch weitere Gäste willkommen und können ihre Namen neu auf die Liste setzen. Gleichzeitig kann damit begonnen werden, 45 Euro in bar an die Büromitarbeiter gegen Ausgabe einer Quittung zu bezahlen. Je schneller, desto besser. Denn Ende November/Anfang Dezember möchte der Vorstand dem Catering-Betrieb eine genaue Teilnehmerzahl durchgeben. Wer gerne nach 24 Uhr mit einem Taxi zurückgebracht werden möchte, kann das auf der Anmeldeliste vermerken.
Falls es am Ende der Silvesterfeier noch Restessen und Restgetränke geben sollte, wovon auszugehen ist, kann man am nächsten Tag beim Resteverzehren dabei sein. Man muss ja nichts verkommen lassen.

Samstag, den 18. November
Tag der Plätzchen

Die Sonne berichtete vor einem Jahr: „Eine Reihe von Mitgliedern erschien zwischen **10 und 11 Uhr in der Küche**. Jeder, jede brachte seinen fertigen Teig mit. Zunächst gab es einige Aufregung um eine fehlende **Teigrolle und fehlende Ausstechformen.** Sie wurden noch besorgt. Zum Einsatz kam dagegen ein **Fleischwo**lf und gebraucht wurden die beiden Backöfen. Sie arbeiteten mehrere Stunden lang im Vollastbetrieb. Das Ergebnis kann bei den beiden Adventsfeiern in Augenschein genommen und vor allem geschmacklich getestet werden.“ Im Anschluss gab es für die Bäcker*innen eine Erbsensuppe mit viel Wursteinlage.“

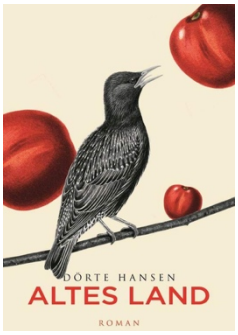
So könnte es in diesem Jahr wieder laufen. Einige Vereinsmitglieder versammeln sich in der Küche, um den fertig mitgebrachten Teig auszurollen, die Plätzchen auszustechen, die Bleche zu füllen und in die Röhren zu schieben. Fertiger Teig kann in der Küche abgegeben werden. Er wird dort weiterverarbeitet.
Es hängt eine Liste aus. Sie hat zwei Spalten. In die erste Spalte tragen sich die ein, die mitbacken wollen. In die zweite Spalte tragen sich die ein, die fertigen Teil vorbeibringen wollen.

Ein Ausflug des Lesecafés ins Teufelsmoor mit dem Buch von Klaus Modick „Konzert ohne Dichter“

Klaus Modicks Buch erzählt aus dem Leben des Malers Heinrich Vogeler. Der fehlende Dichter im „Konzert ohne Dichter“ ist der berühmte Rainer Maria Rilke. Rilke ist oder besser war ein Freund von Heinrich Vogeler, dem Protagonisten des Buches. Vogeler war Teil der Künstlerkolonie von Worpswede. Rilke und er hatten sich in Florenz kennengelernt, dort Freundschaft geschlossen und diese beim Besuch Rilkes in Worpswede gefestigt. Mehrere Jahre wohnte Rilke bei Vogeler in dessen Haus Barkenhoff, einem Haus, welches von Vogeler ganz im Jugendstil umgebaut und eingerichtet worden war. Im Buch wird nun erzählt,

wie diese Freundschaft nach und nach zerbricht. Dies wird dadurch gekennzeichnet, dass Rilke aus Vogelers bedeutendstem Bild „Sommerabend“ (siehe unten) entfernt wird, obwohl er ursprünglich zusammen mit Vogelers Frau (Bildmitte) die Hauptperson im Bild war.

Das Buch „Konzert ohne Dichter“ erfreut Leser und Leserin nicht nur durch eine überaus bildhafte Beschreibung der Landschaft und der Natur des Teufelsmoors und ihrer Menschen, die ihren Lebensunterhalt mühselig der Natur abringen müssen. Er lernt auch ihre Sprache kennen, das norddeutsche Platt. Er erfährt vieles über den „Jugendstil“, der um die Jahrhundertwende von 1900 der beherrschende Kunststil war. Wie die Frauen darum kämpfen mussten, als Künstlerinnen ernst genommen zu werden und mehr als schmückendes Beiwerk zu sein, ist ein weiteres Thema des Buches. Und natürlich erfahren wir viel über Rilke, einem der großen deutschen Dichter.
Wer in die Nähe von Bremen gerät, sollte nicht versäumen, Worpswede einen Besuch abzustatten. Vogelers Haus ist so erhalten, wie es von ihm als Gesamtkunstwerk geschaffen worden ist, wozu auch die künstlerische Gestaltung des Gartens (siehe Bild) gehört. Aber auch die anderen Gebäude, in denen Künstler gelebt und gearbeitet haben, sind sehenswert und natürlich die sie umgebende Natur.
Auch beim nächsten Buch bleibt das Lesecafé in Norddeutschland. Es reist weiter ins „Alte Land“, dem großen Obstanbaugebiet an der Elbe bei Hamburg. Es macht auch einen Zeitsprung in die deutsche Nachkriegszeit nach 1945. **Dörte Hansen** erzählt in ihrem Buch „**Altes Land**“, wie eine Frau versucht, nach ihrer Flucht aus Ostpreußen im „Alten Land“ Fuß zu fassen. Das Lesecafé freut sich über jeden, der dieses Buch gelesen hat und nun mit anderen bei Kaffee und Plätzchen über seine Leseerfahrungen reden und erfahren möchte, was andere zu sagen haben, und zwar am Freitag, den 24. November um 15 Uhr. Willkommen ist aber auch, wer mal nur schnuppern will, ohne das Buch gelesen zu haben.



Rilke hat ein wunderschönes Herbstgedicht geschrieben:

Herr: es ist Zeit. Der Sommer war sehr groß.
Leg deinen Schatten auf die Sonnenuhren,
und auf den Fluren lass die Winde los.

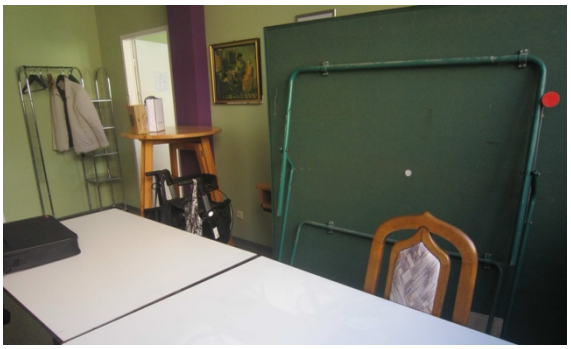
Befiehl den letzten Früchten voll zu sein;
gib ihnen noch zwei südlichere Tage,
dränge sie zur Vollendung hin und jage
die letzte Süße in den schweren Wein.

Wer jetzt kein Haus hat, baut sich keines mehr.
Wer jetzt allein ist, wird es lange bleiben,
wird wachen, lesen, lange Briefe schreiben
und wird in den Alleen hin und her
unruhig wandern, wenn die Blätter treiben.

Vereins - Divertissementchen

1) Das Känguru – Zimmer:

Wer unseren Saal aufsucht, wird beim Betreten des Vorraums ein Känguru an einer der Wände erblicken. Es ist quasi an die Wand gehüpft. Das Känguru gehört zur Historie unseres Vereins. Als Sonderanfertigung für einen Auftritt unserer Gesangsgruppe „Die Spätzünder“ auf einem der Vereinsfeste spielte das Känguru beim Singen des Liedes „Halt das Känguru fest, boy“ eine Hauptrolle. Es tauchte urplötzlich beim Gesang mitten unter den Gästen auf, sprang durch ihre Reihen und sorgte für Unruhe und Heiterkeit. Das Känguru flüchtete vor der Festnahme durch den Saal. Einfangen ließ es sich nicht. Jahrelang schlummerte es irgendwo im Keller. Jetzt ist es wieder aufgetaucht. Oh yeah!
Das Känguru hat einen großen Wunsch. Es hat mir verraten, dass es zwar dankbar dafür ist, aus der Keller-Verbannung erlöst zu sein. Es hat mir aber auch gestanden, dass es gerne – ohne undankbar zu sein – in einem schöneren Raum hinge, in einem schön eingerichteten Raum mit schöner Möblierung und schöner Dekoration, ein Raum, in dem sich auch kleine Gruppen treffen könnten, damit es auch ein wenig Unterhaltung bekäme. Das fände das Känguru besser als immer nur das Raus und Rein von Leuten in einem Alles- und Nichtsraum. Seit ein paar Tagen muss das arme Känguru sogar auf eine Tischtennisplatte hinunterstarren, die fast den ganzen Raum einnimmt - wie langweilig, nichts als eine große grüne, wüstengleiche Fläche. Noch nicht mal gespielt wird da.



2) Neurotuning – die neuen Bilder

Das nächste Neurotuning ist am Freitag, den 10. November um 15 Uhr.

3) Die Wandergruppen – Wo laufen sie denn?

Der Wanderzirkus blieb im Oktober in der Nähe. Er besuchte die sogenannte „Steinbachtalsperre“. Sogenannt deshalb, weil sie seit der Flutnacht keine Talsperre mehr ist. Die Natur erobert den Boden des Staubeckens nach und nach wieder zurück . Wasser ist nur noch in Form von kleinen Rinnsalen in der ehemaligen Talsperre vorhanden. Leider ist auch nicht abzusehen, ob sie irgendwann in naher oder ferner Zukunft wieder zum Naherholungsgebiet wird,

wie sie es lange gewesen ist. Gerade für unsere Wandergruppen war sie oft ein lohnendes und schnelles Ziel. Es gab kaum ein Jahr, in dem die Wanderschnecken oder der Wanderzirkus nicht entweder den See umkreisten oder als Ausgangspunkt von Wanderungen in die umliegenden Wälder und Dörfer benutzten. Die leere Talsperre bleibt auch eine Leerstelle im Kopf vieler Vereinsmitglieder.

Sie sind mit der Talsperre aufgewachsen. Sie haben viele Male den See umrundet. Und zurück bleiben Erinnerungen an viele Aufenthalte am See. Deshalb zieht auch ein verwundeter See immer noch unsere Wandergruppen an. Eine gewisse Schönheit strahlt er in seinem jetzigen Zustand aus. Als ein versehrter See passt er irgendwie zu uns Senioren. Auch wir sind nicht mehr so ganz heil.
Auch die Wanderschnecken blieben in der Nähe. Sie wanderten im Billiger Wald und nicht, wie vorgesehen am Neffelsee. Das Wetter war schuld.
Wie immer in der Nähe wanderten die Montagswanderer von „Wä kütt, dä kütt“. Allerdings konnten sie erstmals seit langer Zeit wieder am Ruhrpark, ihrem Start- und Zielort, einkehren. Zwei Tage vorher hatte die NEW dort, wo vor der Flut das Parkcafé war, ihr Cafesito eröffnet.

4) Termine im November und Dezember

a) Geburtstagskaffee am Samstag, den 4.November, 15 Uhr
b) Plätzchenbacken am Samstag, den 18. November, ab 10 Uhr
c) Einführung in Meditation und Achtsamkeit für Senioren;
Informationsveranstaltungen zur neuen Gruppe;
Montag, den 20. November um 15:45; Donnerstag, 23. November um 9:15
d) Adventsfeiern am Samstag, den 10. Dezember, und Sonntag, den 11. Dezember,
jeweils um 15 Uhr mit Advents- und Weihnachtsbasar

wichtiger Hinweis

Mitglieder, die mit dem Bus zu den Adventsfeiern kommen wollen,
sollten am Samstag kommen, da sonntags keine Busse fahren;
die anderen eher am Sonntag.
e) Silvesterfeier, 31. Dezember, 20 Uhr

5) Die Spätzünder

Unsere wackeren Sänger*innen werden bei ihren Treffen verstärkt Advents- und Weihnachtslieder einüben. Das machen sie nicht nur, weil jetzt die Zeit dafür anbricht. Sie möchten auf den beiden Adventsfeiern mit allen Besucher*innen Advents- und Weihnachtslieder singen. Die Gruppe würde sich darüber freuen, wenn noch ein paar Mitglieder dazustoßen würden. Warum Singen gut tut? Das erzählt ein altes Lied in seiner 2. Strophe: „Hab einsam auch mich gehärmet in bangem, düste Mut, und habe wieder gesungen und alles war wieder gut“. Auch die Wut, die man empfindet über das, was in der Welt passiert, verschwindet beim Singen, meint nicht nur Adalbert von Chamisso, der die Zeilen für dieses Lied geschrieben hat. Und er hat Recht!!!!!!

Es war einmal“
(aus der Geschichte von „Älterwerden“)
-aus der Sonne „Dezember 2010/Januar 2011“:
Der Ehrenamtstag im Kloster Maria Rast
Eine Tagung für Gruppenleiter*innen und Büromitarbeiter*innen
Im Focus stand die Zukunft unserer Seniorengesellschaft,
aber auch die Zukunft unseres Vereines.

(RW) Die Lufttemperatur war nur knapp über null Grad, als sich die zum Ehrenamtstag eingeladenen Mitglieder um 9 Uhr im Café der Bildungsstätte Maria Rast trafen. Nach einer kurzen Einführung durch Klaus Rohland hielt **Herr Höver**, ehemaliger langjähriger Standesbeamter der Gemeinde Weilerswist, einen lebendigen und informativen Vortrag über die künftige Rolle der Senioren in unserer Gesellschaft. Mit einigen Zahlen machte er deutlich, dass **Senioren** immer länger leben werden. Viele Frauen werden älter als 100 Jahre sein. Politisch werde die Gruppe der Senioren durch ihren größeren Anteil an der Bevölkerung immer stärker werden. Er ermunterte uns, uns stärker zu engagieren, selbstbewusst gegenüber den Regierenden zu sein und ihnen zu zeigen, was wir wollen. Denn nur dann würden die Regierenden in Gemeinden, im Land und Bund auf die Senioren hören. Durch die offenen und kritischen Worte ermuntert, eröffnete sich eine lebhafte **Diskussion**.

Nach dem Mittagessen und dem Verdauungs-spaziergang durch den Klosterwald ging es in den Nachmittagsteil des Tages. In vier Gruppen wurden Probleme und Zukunft von „Älterwerden“ erörtert.

Die **Bürogruppe** einigte sich auf Verbesserungen, welche die aufgetretenen Schwierigkeiten bei der Weitergabe von Informationen verbessern sollen.

Die anderen **3 Untergruppen**, „Sprachen, Karten-spiele, Küche/Kunst“ – kamen mit folgenden **Diskussionsergebnissen** in die Runde zurück:

-große Zufriedenheit mit den neuen Räumen – Küche: sehr gut, allerdings für Kunstgruppen zu beengt –Belegungspläne für alle Räume, um die Abstimmung in den Räumen zu verbessern (z.B. Überschneidung von Specksteingruppe und Kochgruppe) – jede Gruppe soll 2x im Monat, nicht jeden zweite Woche im Monat stattfinden, ein fünfter Termin soll entfallen – Veröffentlichung von Vorstandsbeschlüssen und –entscheidungen in der SONNE – gewünschte Gruppenstärken sollen möglichst nicht überschritten werden –

Zuvor hatte die durch Herrn Cäsar, Frau Scherpenborg und Herrn Winkin vertretene **Redaktion** der Sonne einen Einblick in den Stand ihrer Gruppenentwicklung gegeben.

In der **Schlussdiskussion** ging es um Fragen, welche für die Zukunft des Vereins wichtig sind*: -Reichen die Einnahmen, um die Kosten des neuen Vereinsheims zu decken? Wie kann die Einnahmeseite verbessert werden, wenn die Einnahmen nicht mehr reichen? Welche Vorteile, aber welche Risiken können sich ergeben, wenn die Zahl der Mitglieder, wie zurzeit, stetig zunimmt? Kann „Älterwerden in Euskirchen“ das so einfach verkraften?* Die Diskussion darüber war sehr lebhaft, aber auch kontrovers.

Nach Kaffee und Kuchen und einer bewegenden Abschlussrunde, in der jede(r) Anwesende einen Wunsch zur Zukunft unseres Vereines äußern konnte, endete die Tagung gegen 17 Uhr.

(Der Artikel ist gekürzt abgedruckt-die RED – die Sonne hieß noch „Vereinsinformationen“, die Bilder wurden neue eingefügt)

NEPAL

Kansakar (Debbi) Hilker „Eine Nepali in Deutschland“ (geschrieben im Jahr 2007) Teil 6

Der jährliche *Karneval* ist fünf Tage des Wahnsinns, an denen die Deutschen verrückt werden. Dieser Wahnsinn beginnt offiziell *mit der Weiberfastnacht* – dem Frauendonnerstag – wenn die Frauen mit

lustigen Kostümen und Make-up zur Arbeit gehen, und pünktlich um 11:11 Uhr stürmen sie das Büro des örtlichen Oberbürgermeisters, schneiden männlichen Kollegen und Fremden die Krawatten ab, die später stolz als Trophäen zur Schau gestellt werden.
Der Höhepunkt des Karnevals ist *der Rosenmontag,* der beste in Köln, wo jedes Jahr, und allein im Jahr 2007, zum Zeitpunkt des Schreibens dieses Artikels, vierzehn Tonnen *Kamelle* - Pralinen und Süßigkeiten - während einer 7 km langen Prozession, die um 11:11 Uhr begann und nach 18:00 Uhr endete, an die Feiernden verteilt wurden.
Der jährliche Karneval hat Hunderte von *Vereinen*, die aus Musikkapellen, Tanzgruppen, aufwendigen Wagen und Organisationskomitees bestehen, die dazu beitragen, den Karneval am Leben zu erhalten.
Minister und Oberbürgermeister, hohe Beamte und einfache Bürger, gekleidet in ausgefallene Kostüme und Make-up, sitzen bei Abendsitzungen zusammen, die speziell für die Karnevalssaison organisiert werden. Sie alle wälzen sich vor Lachen über satirische Gedichte und witzige Lieder oder singen und wiegen sich zu alten Lieblingsliedern des Karnevals, die jeder zu kennen scheint.
Das Geheimnis: Wochen vor Beginn des Karnevals versammeln sich kleine und große Gruppen von Enthusiasten in Bars und Restaurants, um die beliebten Karnevalslieder zu lernen.
Der Karneval endet mit dem Aschermittwoch, dem Beginn des christlichen Fastenmonats, in dem das Land traurigerweise wieder zur Normalität zurückkehrt.

Lohnt es sich, für 8 Euro im Monat Mitglied des Vereins „Älterwerden in Euskirchen“ zu sein?
Kann sich jeder den Beitrag leisten?
Oder ist der Beitrag zu hoch?
Sollte es verminderte Beiträge geben?
Erhält man genug als Gegenleistung?

Eine Übersicht über die Preise einiger Güter und Dienstleistungen in Euskirchen und Umgebung

Kino Cineplex Euskirchen, Senioren-Kino: 5,50 Euro, sonstige Karten: **8 – 12,50 Euro**
Thalia Euskirchen: „Das Café ohne Namen“ Roman von Robert Seethaler, **24 Euro**, fester Einband,
„Einsame Nacht“ Roman von Charlotte Link, **13 Euro**, Taschenbuch,
„Zieht euch warm an, es wird noch heißer“ Sachbuch von Sven Plöger, **22 Euro**
Krewelshof: Wochenende**: 8,90 Euro**; Wochentage: **7,90 Euro**
Deutsche Bundesbahn: Fahrt Euskirchen – Köln ab **17,50 Euro;**
VRS Euskirchen: Viererticket ab **8.80 Euro**
Café Paris Euskirchen: Flammkuchen, einfach, **7,90 Euro**
Parkhaus Euskirchen: 1x Parken, 7 Stunden, **8,50 Euro**
C&A: Damen-Langarmshirt, **9,90 Euro; McDonalds**: Chickenbox, **9.90 Euro**
Stadttheater Euskirchen: Jürgen B. Hausmann: „O Weih..., o Weih..., o Weihnachtszeit“, ab **38,95 Euro**
Badewelt Euskirchen: Eintrittsgutschein Palmenparadies, **32 Euro**
Volkshochschule Euskirchen: Englisch für Anfänger: **7,80 Euro pro Stunde**,
Resilient durch Yoga: **7,36 Euro pro Stunde;** Gymnastik für Körper und Seele: **4.45 pro Stunde;**
„Älterwerden in Euskirchen“, Mitgliedsbeitrag: **8 Euro im Monat**

Erhält man dafür bei „Älterwerden“ genug als Gegenleistung?
Die Antwort steht im Terminplan.
Man erhält zusätzlich und gratis:
Gemeinschaft, Freundschaften, Unterhaltung, Gespräche, Lachen, die Sonne, Aktivtät.
Kann man das in Geld ausdrücken?
Nein!
Damit zurück zum Anfang:
Lohnt es sich, für 8 Euro im Monat Mitglied des Vereins „Älterwerden in Euskirchen“ zu sein?
Meine Antwort lautet: Ja!
Kann sich jeder den Monatsbeitrag von 8 Euro leisten? Ist ein Mitgliedsbeitrag von 8 Euro zu hoch?
Das muss jeder für sich beantworten.
Aber: Schaut euch mal oben die Preise an, die man außerhalb des Vereins bezahlen muss.

Was Prominente über die Sonne denken.

Adelbert von Chamisso wusste schon vor 200 Jahren:

„Die Sonne bringt es an den Tag.“

IMPRESSUM: Älterwerden in Euskirchen, Ursulinenstraße 34, 53879 Euskirchen, Büro: mo, di. mi, do, fr von 10 -12 Uhr; dienstags auch 15 -17 Uhr; der Verein ist vom Finanzamt Euskirchen als gemeinnützig anerkannt.
Telefon: 02251/73085 - Mail: 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. Der Jahresbeitrag beträgt 8 Euro im Monat, das sind 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 November/Anfang Dezember

Als Zugabe ein kleines feines Gedicht zum November

1)Ach, dieser Monat trägt den Trauerflor… Der Sturm ritt johlend durch das Land der Farben. Die Wälder weinten. Und die Farben starben. Nun sind die Tage grau wie nie zuvor. Und der November trägt den Trauerflor.	2)Der Friedhof öffnete sein dunkles Tor. Die letzten Kränze werden feilgeboten. Die Lebenden besuchen ihre Toten. In der Kapelle klagt ein Männerchor. Und der November trägt den Trauerflor.	3)Was man besaß, weiß man, wenn man’s verlor. Der Winter sitzt schon auf den kahlen Zweigen. Es regnet, Freunde, und der Rest ist Schweigen. Wer noch nicht starb, dem steht es noch bevor. Und der November trägt den Trauerflor… Erich Kästner