



# Aktiv

## „Älterwerden in Euskirchen“

Die **Sonne** im Dezember 2023

Vereinsinformationen

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



Wie schön, dass ihr geboren seid,  
*liebe Gäste des Geburtstagskaffees,*  
wir hätten euch sonst sehr vermisst.



Beim Geburtstagskaffee erfuhren die Gäste durch einen Sketch von Loriot,  
wer in der Familie mehr zu sagen hat,  
das Fernsehgerät oder der Fernsehzuschauer.

Alle zwei Monate treffen sich am 1. Samstag des Monats um 15 Uhr die Mitglieder, die in den zwei Monaten zuvor Geburtstag gefeiert haben. Die Vorbereitungen für das Geburtstagsstreffen beginnen bei Erika Köllmann. Erika kennt die Geburtstagskinder, stellt sie zu einer Liste zusammen. Danach sucht sie aus ihrer Sammlung von ihr selbst hergestellter Glückwunschkarten für jedes Geburtstagskind eine schöne Karte aus, klebt auf eine der Innenseiten den Text eines Gedichts und schreibt auf die zweite eine herzliche Gratulation. Viele, die die Glückwunschkarte mit der Einladung zur Geburtstagsfeier erhalten, sagen ihre Teilnahme zu und erscheinen frohgestimmt zum Fest -so auch am Samstag, den 5. November 2023 um 15 Uhr.

Johanna Trippen vom Vorstand und Christel Zehnpfennig, exzellente Hobby-Konditorin, begrüßten die Teilnehmer\*innen. Die Gäste erwartete eine liebevoll gedeckte Kaffeetafel mit vier selbstgebackenen Torten. Zu Beginn stimmten alle zusammen das obige Geburtstagslied an und konnten gleich im Anschluss den leckeren Kuchen genießen.



Aus den Reihen der Gäste wurden zwei Herbstgedichte vorgetragen:

**„November“ von Heinrich Seidel**

1) Solchen Monat muss man loben:  
Keiner kann wie dieser toben,  
keiner so verdrießlich sein  
und so ohne Sonnenschein!  
Keiner so in Wolken maulen,  
keiner so mit Sturmwind graulen!  
Und wie nass er alles macht!  
Ja, es ist 'ne wahre Pracht

3) Und die Scheiben, wie sie rinnen!  
Und die Wolken, wie sie spinnen  
ihren feuchten Himmelstau  
ur und ewig, trüb und grau!  
Auf dem Dach die Regentropfen:  
Wie sie pochen, wie sie klopfen!  
Schimmernd hängt's an jedem Zweig,  
einer dicken Träne gleich.

2) Seht das schöne Schlackerwetter!  
Und die armen welken Blätter,  
wie sie tanzen in dem Wind  
und so ganz verloren sind!  
Wie der Sturm sie jagt und zwirbelt  
und sie durcheinanderwirbelt  
und sie hetzt ohn' Unterlass:  
Ja, das ist Novemberspaß!

4) Oh, wie ist der Mann zu loben,  
der solch unvernünft'ges Toben  
schon im Voraus hat bedacht  
und die Häuser hohl gemacht;  
so, dass wir im Trocknen hausen  
und mit stillvergnügtem Grausen  
und in wohlgeborgner Ruh  
solchem Gräuel schauen zu.

und **„Den gelben A stern ein Lied“ von Selma Meerbaum.**

(Selma Meerbaum wurde im Alter von 18 Jahren ein Opfer des nationalsozialistischen Terrorregimes)

Sie blicken durch den Regen hell mich an,  
so licht, dass sie die Sonne mir ersetzen.  
Und gar nichts von des Regens Trauer  
kann die leuchtend gelbe Freude mir verletzen.  
Auflachend neigen sie sich in dem Grün,  
das rein und frisch ihr Lachen mir begleitet-  
Ich leg` ihnen mein Lied zu Füßen hin,  
weil sie mir eine Freude heut bereitet.

Für eine schöne Überraschung sorgte ein Duo aus unserer Theatergruppe „**REGENBOGEN**“. Anni Hasselbach und Josef Kremer hatten sich, passend zum 100. Geburtstag von Loriot, einen seiner schönsten Sketche herausgesucht und geprobt. Ihr gelungener Auftritt sorgte für viel Gelächter. Alle, die nicht dabei gewesen sind, können den köstlichen Text von Loriot noch einmal nachlesen:



**Loriot: Der Fernsehabend**

Personen: Ein Ehepaar: Mann (Josef Kremer) und Frau (Anni Hasselbach)

Szene: Andeutung eines Wohnzimmers mit einem Fernsehapparat

F: "Wieso geht der Fernseher denn gerade heute kaputt?"

M: "Die bauen die Geräte absichtlich so, dass sie schnell kaputt gehen."

F: "Ich muss nicht unbedingt Fernsehen."

M: "Ich auch nicht. Nicht nur, weil heute der Apparat kaputt ist, ich meine sowieso, ich sehe sowieso nicht gerne Fernsehen."

F: "Es ist ja auch wirklich NICHTS im Fernsehen, was man gern sehen möchte."

M: "Heute brauchen wir, Gott sein Dank, überhaupt nicht erst in den blöden Kasten zu gucken."

F: "Nee, es sieht aber so aus, als ob du hinguckst."

- M: "Ich?"  
 F: "Ja"  
 M: "Nein, ich sehe nur ganz allgemein in diese Richtung. Aber du guckst hin. Du guckst da immer hin."  
 F: "Ich? Ich gucke dahin? Wie kommst du denn darauf?"  
 M: "Es sieht so aus."  
 F: "Das kann gar nicht so aussehen, ich gucke nämlich vorbei. Ich gucke absichtlich vorbei. Und wenn du ein kleines bisschen mehr auf mich achten würdest, hättest du bemerkt, dass ich absichtlich vorbei gucke. Aber du interessierst dich ja überhaupt nicht für mich."  
 M: "Jajajaja."  
 F: "Wir können doch einfach mal ganz woanders hingucken."  
 M: "Woanders? Wohin denn?"  
 F: "Zur Seite, oder nach hinten."  
 M: "Nach hinten? Ich soll nach hinten sehen? Nur weil der Fernseher kaputt ist, soll ich nach hinten sehen? Ich lass mir doch von einem Fernsehgerät nicht vorschreiben, wo ich hinsehen soll."  
 F: "Was wäre denn heute für ein Programm gewesen?"  
 M: "Eine Unterhaltungssendung."  
 F: "Ach."  
 M: "Es ist schon eine Unverschämtheit, was einem so Abend für Abend im Fernsehen geboten wird. Ich weiß gar nicht, warum man sich das überhaupt noch ansieht. Lesen könnte man stattdessen, Karten spielen oder ins Kino gehen oder ins Theater. Stattdessen sitzt man da und glotzt auf dieses blöde Fernsehprogramm."  
 F: "Heute ist der Apparat ja nun kaputt."  
 M: "Gott sei Dank."  
 F: "Ja."  
 M: "Da kann man sich wenigstens mal unterhalten."  
 F: "Oder früh ins Bett gehen."  
 M: "Ich gehe nach den Spätnachrichten der Tagesschau ins Bett."  
 F: "Aber der Fernseher ist doch kaputt."  
 M: "Ich lasse mir von einem kaputten Fernseher nicht vorschreiben, wann ich ins Bett zu gehen habe."

**Ein Bilderrätsel:**

Welcher Begriff aus der dieses Fotos eines Stückes Kuchen vom symbolisiert?



Notfallmedizin wird durch Geburtstagskaffee

Die Antwort gibt die nächste Ausgabe der „Sonne“

**Ja mei, ist denn schon wieder Advents- und Weihnachtszeit- diesmal mit bläckem Touch?**



So ist es. Die einen sagen „leider“, die anderen „oh, wie schön.“ Die Supermärkte werden von Adventskalendern und einer Flut von Süßkram verstopft. Die neue Weihnachtszeitfarbe scheint immer mehr schwarz, nein „bläck“ zu sein. Das Wort „schwarz“ wird es in wenigen Jahren wohl nicht mehr geben. Es gibt Weihnachtsgeschenke im Internet oder in den Geschäften unter dem Namen „Black Friday“ oder „Black Week“ zu erwerben. Frage: Wann wird der erste „bläcke“ Weihnachtsmann in



„bläcken“ Klamotten in seinem „bläcken“ Schlitten mit seinen „bläcken“ Rentieren in Euskirchens „bläckem“ Weihnachtsdorf erscheinen? Wann wird das Christkindchen in „bläcken“ Pampers in einer „bläcken“ Krippe liegen; und ein „bläcker“ Esel und ein „bläcker“ Ochs gucken interessiert zu. Es wird nicht lange dauern, fürchte ich.



Auch im Verein gab es im Monat November viele Signale, die auf die kommende Weihnachts- und Adventszeit hinwiesen. Gottseidank ist nichts „Bläckes“ dabei. Der Festausschuss traf sich, um die beiden Adventsfeiern zu

planen. An der Infotafel hängen die Anmelde Listen für die Adventsfeiern, die sich mit Namen füllen. Die Anmelde Liste für Silvester zählt irgendwie auch noch zur Weihnachtszeit. In der Küche wurden wie wild Plätzchen gebacken. Im Eingang begrüßen geschmückte Weihnachtszweige alle, die den Verein aufsuchen. Wenn man aber das Schönste an der kommenden Adventszeit sehen will, muss man in den Keller gehen, die Treppe hinunter, direkt nach links, dann geradeaus durch die linke Tür in den schönsten Raum, den der Verein hat, den Mal- und Werkraum. Dort stehen sie, die schönen Adventsstücke, ganz hinten im Regal. Jeden Dienstag, wenn sich unsere Dekogruppe um 14 Uhr dort einfindet, werden neue schöne Stücke gefertigt. Wer die kreative Atmosphäre selbst erleben will, kann der Dekogruppe dienstags von 14 Uhr bis 16 Uhr bei ihrer Arbeit über die Schultern schauen, kann sich das gefüllte Ausstellungsregal anschauen und kann, wenn ihm etwas gefällt, für wenig Geld schöne Dinge mit dem Gütesiegel „Made by Älterwerden in Euskirchen“ erwerben.



**Wir sind keine**

**Bäckerei,**

**aber im November backen wir jede Menge Plätzchen.**

Im Rheinland, sagt man, ist alles, was zweimal passiert, bereits Tradition. Nach diesem Maßstab ist das Plätzchenbacken in unserem Verein eine uralte Tradition. Denn es ist ca. 10 Jahre her, als die

Männerkochgruppe dem Festausschuss erklärte, sie könnten schmackhaftere Plätzchen für die Adventsfeiern des Vereins backen als sie bei Aldi und Co für viel Geld zu kaufen wären. Das war der Startschuss für das erste Plätzchenbacken. Viele weitere sollten bis heute folgen. Mittlerweile ist die Männerkochgruppe nicht mehr der Veranstalter des Rudelbackens. Heute treffen sich zu dem Backtermin



alle, die gerne in Gesellschaft backen und dabei noch etwas Gutes tun wollen. Die informelle Gruppe gann, bewaffnet mit Teig, Ausstechformen, Backrollen und Fleischwolf, samstags um 10 Uhr morgens mit ihrer Backerei und ging gegen 15 Uhr müde, aber zufrieden auseinander. Im Verein zurück blieb eine große Zahl diverser leckerer Plätzchen, verstaut in Dosen und darauf wartend, an den beiden Adventsfeiern am 9. und 10. Dezember verzehrt zu werden. Dafür ein dickes Dankeschön an die Bäcker\*innen! Es wird für sie die größte Belohnung sein zu sehen, mit wieviel Vergnügen ihre Plätzchen verzehrt werden.

### **Ein voller Erfolg für krebskranke Kinder, dank euch, freut sich Mitglied Joachim Debschütz.**

Anfang November rief ich „Les“ an, um mit ihm die Übergabe der Kronkorken für dieses Jahr zu vereinbaren. Gleich am nächsten Tag holte ich früh morgens noch schnell die restlichen Kronkorken im Vereinsheim ab und saß „Les“ wenig später im Restaurant „Croatia“ in Mechernich-Kommern bei einer Tasse Kaffee gegenüber. Ich berichtete ihm, nicht ganz ohne Stolz, von eurer Sammelwut und dass die Sache auch in eurem Umfeld immer größere Kreise gezogen hat. Er seinerseits interessierte sich auch diesmal wieder für unseren Verein, und ich beantwortete ihm gerne die ein oder andere Frage.





Dank eurer Hilfe hatte ich ja schon im letzten Jahr mit zwei relativ kleinen Kartons mehr von den Kronkorken gesammelt, als ich erwartet hatte. Und „Les“ staunte deshalb nicht schlecht, als ich ihm nun bereits drei größere und ein kleineres Gebinde davon übergeben konnte, die hauptsächlich von euch gesammelt worden waren. Das war eine Spieß-Bütte bis zum Rand voll. Bevor wir uns schließlich verabschiedeten, bat er mich noch, euch seine Grüße und seinen Dank für euer Engagement für einen guten Zweck auszusprechen, was ich hiermit gerne tue. Der Erlös unserer Sammlung geht übrigens an den „Förderkreis krebskranker Kinder im Klinikum Aachen“, und ich kann mich dem Dank von „Les“ an euch nur anschließen. Ihr seid spitze! Ich setze das Sammeln von Kronkorken selbstverständlich fort und würde mich natürlich auch über einen weiteren „vollen Erfolg dank euch“ im kommenden Jahr sehr freuen.

(Joachim Debschütz). Apropos: Sammeln für einem

guten Zweck. Im Flur steht auch ein Sammelkasten für Briefmarken (Foto). Auch

der wartet darauf, gefüllt zu werden. Die Briefmarken gehen an „Bethel“. „Bethel“ tut Gutes damit.

S.5



## Mit Neunzig hat man noch Träume Rosa Laabs feiert ihren Geburtstag Mit ihrer Gymnastikgruppe

**Gerhard Kluchert**

**feierte seinen achtundachtzigsten Geburtstag.**

Rosa Laabs ist seit mehr als 25 Jahre Mitglied in unserer Gemeinschaft. Von Beruf ist sie Kauffrau. Doch in der Schweiz ließ sie sich zur Altenpflegerin ausbilden. Später arbeitete sie in diesem Beruf auch in Worms am Rhein. Zu Beginn ihres Vereinslebens war sie noch in der Kirchstraße dabei. Da war es klein, aber fein, erzählt Rosa. Raucher\*innen waren noch geduldet und verdunkelten mit ihrem Rauch die Räume. Begeistert ist sie noch heute über das erste Sommerfest von „Älterwerden in Euskirchen“, das in ihrem Garten „Im Bruchsee 10“ gefeiert wurde. Um die 70 Senior\*innen waren dabei.; viele von ihnen auch noch am nächsten Tag. Reste an Getränken und Speisen konnte man nicht übriglassen. Sie schwärmt von ihrer ersten Gymnastikgruppe, die sich als Gruppe wunderbar verstand. Leider aber sind viele aus der Gruppe nicht mehr unter uns. So ein Gymnastikgruppentag damals konnte schon mal den ganzen Tag dauern. Dann wurde besonders in den wärmeren Jahreszeiten der Gymnastikkurs oft in einer gemütlichen Kneipe fortgesetzt, Ende offen. In ihrer neuen Gymnastikgruppe unter der Leitung von Gabi Szwed fühlt sie sich sehr gut aufgehoben. 12 Jahre war sie auch in einer Kegelgruppe dabei. Die Gruppe ließ nicht nur die Kugeln rollen, sondern unternahm auch ausgedehnte Reisen. Eine Reise führte nach Malta, eine andere Reise nach Side in der Südtürkei. Schöne Reisen, z.B. nach Hamburg, Berlin und Polen, machte sie auch mit Anita Böhm.

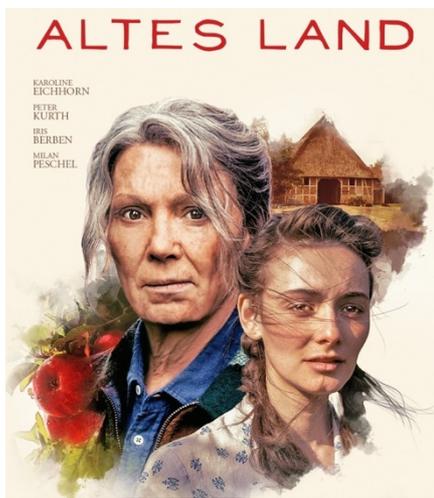


Gerhard Kluchert war das zweite Geburtstagskind. Von Beruf ist er Tischler/Schreiner. Früher wohnte er im eigenen Haus in Schwerfen und arbeitete bei REWE. Als er hohe Anwohnerbeiträge zahlen musste, verkaufte er sein Haus und zog in die Breitestraße, wo er ein Opfer der Flut wurde. Im Verein spielt er Skat und hält sich donnerstags in seiner Gymnastikgruppe beweglich. Früher fuhr er in der Fahrradgruppe mit, aber nun

ist er dafür nicht mehr fit genug.

Gabi Szweds Gymnastikgruppe ist nicht nur in Gymnastik gut; auch Feiern aller Art werden bei ihr groß geschrieben. Dazu gehört ein liebevoll gedeckter Tisch, bei Geburtstagen ein Geburtstagslied und ein Musikprogramm, für das Heinz Schuer zuständig ist. Für diese ganz besondere Feier hatte die Gruppe das Geburtstagslied „Wie schön, dass du geboren bist“ von Rolf Zuckowski mit allen drei Strophen eingeübt. Ein großer





Strauß Blumen wurde überreicht. Und dann begann das gemütliche Kuchenessen. Gymnastik spielte an diesem Morgen ausnahmsweise keine Rolle mehr.

## Das November-Buch: Dörte Hansen „Altes Land

Es gibt wahrscheinlich nur wenige Leser\*innen, denen das Buch von Dörte Hansen nicht gefällt. Humor, Ironie, skurrile Charaktere und zugespitzte Situationskomik machen das Lesen zu einem Vergnügen. Dazu verfügt die Autorin aus dem Norden Deutschlands über eine kraftvolle Sprache voller Witz. Alle Teilnehmer des Lesecafés fanden lobende Worte für das Buch. Abwechslungsreich ist.

S.6 auch der Inhalt des Buches, der einen Handlungsbogen über 7 Jahrzehnte umfasst. Am Ende ergibt sich ein Gesamtbild einer Familiengeschichte und die Beschreibung der Verwandlung des „Alten Landes“, dem größten Apfelanbaugebiet Europas, südlich der Elbe bei Hamburg gelegen. Im Mittelpunkt des Romans steht ein altes reetgedecktes Fachwerkhaus.

Der Roman beginnt mit der Ankunft von Flüchtlingen. Eine Gräfin aus dem Masurenland muss ihr Landgut zurücklassen und flieht mit ihrer Tochter Vera und ihrem neugeborenen Sohn über die vereiste Ostsee. Ihr totes Baby lässt sie im Kinderwagen auf dem Eis zurück und findet im „Alten Land“ eine Zuflucht. Der Roman endet fast 70 Jahre später. Die fünfjährige Vera, Tochter der Gräfin, ist eine alte Frau geworden. Ihr gehören nun Haus und Land und sie wohnt dort mit ihrer Nichte Anne und deren Sohn, die aus der Großstadt Hamburg aufs Land geflohen sind, also auch Flüchtlinge, Stadtflüchtlinge. Erst am Ende ihres Lebens findet Vera ihren Frieden mit dem Haus und dem neuen Zuhause. Zum ersten Mal in ihrem langem Leben ist sie nicht mehr einsam. Sie hat Familie, sie hat die Folgen der Flucht überwunden. Im „Lesecafé“



wurde über viele Themen des Buches gesprochen: über die Flüchtlinge aus dem Osten nach dem Krieg, über den Gegensatz zwischen Stadt und Land, über ökologische Landwirtschaft, über familiäre Konflikte, über Traumatisierung durch den Krieg, über das Leben auf dem Lande mit seinen Nachbarn.

**Im Dezember** findet das Lesecafé eine Woche früher als gewohnt statt, um der Nähe zu Weihnachten aus dem Weg zu gehen. Der Termin im Dezember ist Freitag, der 15. um 15 Uhr. Wer kommt, kann sich mit

den anderen Teilnehmer\*innen über die Novelle „Die Entdeckung der Currywurst“ von Uwe Timm unterhalten. Das Lesecafé bleibt mit diesem Buch im Norden Deutschlands, genauer in Hamburg, schon wieder, und zwar im Hamburg der Nachkriegszeit. Ob tatsächlich dort und nicht im Ruhrgebiet oder in Berlin die Currywurst erfunden wurde, erfährt man vielleicht am 15. Dezember. Wo? Na klar, bei „Älterwerden in Euskirchen“, dem Verein ihres Vertrauens.

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

Teil 7

Einem Deutschen beim Entspannen zuzusehen, kann anstrengend sein. Sie scheinen den genetischen Drang zu haben, immer etwas tun zu müssen und sich sogar als Freiwillige bei regelmäßigen Wochenendveranstaltungen zusammenzuschließen. Es gibt auch alle Arten von Abendkursen, die an der Volkshochschule oder sogar privat geöffnet sind, um jedem Interesse gerecht zu werden.

Sport im Freien und in der Halle, Wettbewerbe, Musikorchester, Dorfchöre, organisierte Führungen zu Museen, Führungen zu weit entfernten Orten von historischem Interesse oder Wanderungen durch Wälder und Dörfer werden regelmäßig organisiert. Bei so vielen ununterbrochenen Aktivitäten ist es kein Wunder, dass die Deutschen bei allen Aktivitäten ganz oben auf der Liste stehen, egal, was es ist. Vielleicht ist es die deutsche Ernährung, die bei ihnen so viel Energie und Begeisterung sprudeln lässt.

Die ungeduldigen Deutschen sind unglaublich geduldig, wenn sie in einen Stau geraten. Ein Beweis dafür ist der Beginn der Schulferien, wenn kilometerlange, stundenlange Staus nur Routinesituationen sind, die sie mit erstaunlicher Geduld akzeptieren. Staus bei Ferienbeginn- oder Ferienende geschehen immer, obwohl die Termine der Schulferien in den Bundesländern über verschiedene Wochen verteilt werden, um

genau diese Staus zu verhindern, aber auch um eine Überfüllung der Ferienorte zu vermeiden.



**Advents- und  
Weihnachtsschmuck,  
hergestellt in unserer  
Werkstatt, nicht nur**



# auf den Adventsfeiern preiswert zu erwerben



# Älterwerden in der Weihnachtszeit. (Max Pflug)

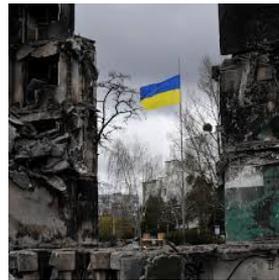
Jedes Jahr aufs Neue kommt die Weihnachtszeit.  
Soll man sich drauf freuen, ist man schon bereit?  
Denn es wird ja nicht nur kälter,  
man wird auch wieder ein Jahr älter.



Was hat das alte Jahr gebracht?  
Hat man alles recht gemacht?  
Wie ging es gesundheitlich und wie mit dem Kochen;  
was machen die Muskeln und was die Knochen?



Leben all die Lieben noch?  
Und kommt man nach dem Schlafen hoch?  
Ach, es gibt so viele Fragen;  
Was kann man zu dem allen sagen?



Was auf dieser Welt passiert,  
es ist alles sehr kompliziert.  
Besonders jetzt zur Weihnachtszeit:  
Wo findet man noch Friede und Freude?

Ja, es gibt ihn hier auf Erden,  
einen Hort und Verein, genannt „Älterwerden“.  
Hier treffen sich gleichgesinnte Leute,  
das galt für gestern und gilt für heute.



Denn wer Lust und Laune hat,  
trifft sich hier, erzählt, spielt Skat  
und viele andere Spiele, wie auch Schach,  
das hält Geist und Seele wach.

Auch fürs körperliche Befinden,  
bevor sich die Wehwehchen ankünden.  
sollte man etwas dagegen ausloten.  
Dafür wird Gymnastik angeboten.



Doch vor allem, nicht zu vergessen,  
ist das Kaffeetrinken und Kuchenessen.  
Liebevoll zubereitet von freundlichen Frauen,  
die sich das eifrig und gerne zutrauen.



## Vereins - Divertissementchen

### Öffnungszeiten Dezember 2023/ Januar 2024

Alle Räume bis auf eine Ausnahme stehen wie gewohnt zur Verfügung.  
Die Ausnahme: **Der Saal** kann vom Do.28.12 bis zum Mittwoch, den 3.01. nicht benutzt werden.  
Ab Donnerstag, den 4.01., ist er wieder zugänglich. Den Grund erfahrt ihr jetzt:

### Silvester

Die Planungen laufen. Über 30 Mitglieder haben bereits für Essen und Trinken bezahlt. Es gibt kein DINNER für „ONE“, wie im Fernsehen, sondern es gibt ein reichhaltiges Buffet, und auch kein Diener bringt es herein. Man muss sich selbst bedienen, und zwar im Känguru-Raum, wo es hergerichtet ist. Der Beginn unserer Silvesterfeier „Nummer 1“ ist auf 19 Uhr terminiert. Der Festausschuss wird an den Tagen vorher den Saal festlich gestalten. Auch für den Abbau hat der Festausschuss um ein paar





Tage Zeit gebeten. Aus diesem Grund also ist der Saal einige Tage nicht zugänglich. Über den Ablaufplan nach dem Essen wird noch nachgedacht.

### Theater **REGENBOGEN**

Um Theater zu spielen, auch als Einsteiger\*in, ist es nie zu spät. Unsere Theatergruppe (Foto links) kann Verstärkung gut gebrauchen. Traut euch, bei ihnen vorbeizuschauen und die lustige Truppe kennenzulernen. Ich bin sicher, es wird euch Spaß machen, bei ihnen mitzumachen.

### Der Festausschuss

Das ist unser Festausschuss bei seiner Arbeit. Er bereitet gerade die Adventsfeiern vor. Wie zu sehen ist, könnte er noch um ein paar Mitglieder größer werden. Ihr würdet mit offenen Armen empfangen. Wenn ihr Interesse habt, meldet euch bei Karin Olschewski, der Gruppenleiterin.



### So schön kann die Natur sein.

Unser Mitglied Heinz Schuer wohnt in der Pappelallee und hat im November zur rechten Zeit auf den Aufnahmeknopf seines Fotoapparats gedrückt. Hier ist das beeindruckende Ergebnis:



### Montagsmalerinnen: neue Bilder – neue Ausstellung



Mehrere Monate hat man wenig von ihnen zu sehen bekommen. Warum? Ist doch klar. Sie waren mit Malen beschäftigt. Nun sind sie aus dem Keller wieder aufgetaucht und können der erfreuten Vereinsöffentlichkeit ihre neuen Gemälde präsentieren. Um sie zu betrachten, genügt ein Besuch.

in unserem Saal. Dort werden die Bilder eine Weile zuhause sein. Ist der Raum frei, kann man sich die Bilder in Ruhe anschauen. Die Natur im Herbst und im Winter sind die häufigsten Motive.

Eine zweite gute Nachricht: Ihr könnt den Bildern in eurer Wohnung ein neues Zuhause geben. Wer sich für den Kauf eines Bildes interessiert, kann den Erwerb über einen Anruf im Büro (mo-fr 10 – 12 Uhr) in die Wege leiten. Im Januar wird die **Sonne** ausführlicher über die Künstlerinnen und ihre und ihre Bilder berichten.

### Gymnastikkurse

Svetlana Schneider ist nach längerem Ausfall wieder einsatzfähig und kann ihre Tätigkeit als Gruppenleiterin für zwei Gymnastikkurse fortsetzen. Ihr Gymnastikkurs am Montag ab 17 Uhr hat bereits wieder begonnen. In ihrem Gymnastikkurs am Dienstag, ab 9.15 Uhr, ist Gabi Szwed im Dezember noch als Stellvertreterin tätig, wofür wir ihr dankbar sind. Ab Januar übernimmt dann wieder Svetlana Schneider. Beide Gruppen haben noch Plätze frei.



## Es war einmal“

(aus der Geschichte von „Älterwerden“)

-aus der **Sonne** „Dezember 2010/Januar 2011“:

Mit diesen (für dieses Jahr leicht veränderten) Wünschen ging der Verein 2010/2011 in die Weihnachtszeit und ins Neue Jahr



### Neujahrsgedicht (Rainer Maria Rilke)

1)Wir wollen glauben  
an ein neues Jahr, das uns gegeben ist,  
neu, unberührt voll nie gewesener Dinge,  
voll nie getaner Arbeit,  
voll Aufgabe, Anspruch und Zumutung.

2)Wir wollen sehen,  
dass wir`s nehmen lernen,  
ohne allzu viel fallen zu lassen von dem,  
was es zu vergeben hat an die,  
die Notwendiges, Ernstes und Großes  
von ihm verlangen.

### Liebe Mitglieder,

mit diesem Gedicht soll auf ein besinnliches Weihnachtsfest und ein gutes Neues Jahr eingestimmt werden. Ihnen und allen Freunden und Freundinnen des Vereins seien im Namen des gesamten Vorstands und der Redaktion der **Sonne** **frohe Weihnachten 2010 und ein glückliches Neues Jahr 2011** mit guter Gesundheit und viel Spaß zuhause und im Verein gewünscht. Ganz besonders möchten wir die Mitglieder in unsere Wünsche einschließen, die zurzeit krank sind. Wir hoffen mit ihnen auf eine baldige Genesung, damit wir uns im neuen Jahr wieder sehen können.

**Dasselbe wünschen wir auch für  
Weihnachten 2023 und das Neue Jahr 2024.**

## Den Affen im Kopf keinen Zucker geben! Meditationstraining – neu im Verein



„Jetzt die Augen schließen – entspannt euch – atmet ruhig ein – atmet ruhig aus – zählt beim Einatmen die „1“ und beim Ausatmen die „2“ – lockert eure Schultern“. So oder ähnlich beginnen die Meditations- und Achtsamkeitsstunden von Willy Mahr. Willy ist Neu-Mitglied und gleich als



Gruppenleiter eingestiegen.

Der Schreiber dieser Zeilen hatte an sich nicht vor, bei der Gruppe mitzumachen. Er wollte lediglich erfahren, wie so eine Meditationsstunde abläuft. Bisher war er skeptisch gegenüber nicht-europäischem Denken und Fühlen. Es gibt ja auch manche esoterische Übertreibung.

Meine Skepsis: offenbar westlicher Hochmut. Die Schnupper-stunde überzeugte. Meditation, wurde mir klar, könnte mir dabei helfen, meine Affen im Kopf besser zu kontrollieren. Gemeint sind damit die innere Unruhe und das Durcheinander von Gedanken im Gehirn, das Hin und Her der Synapsen; etwas, was wahrscheinlich nicht nur bei mir im Kopf ist. Jede Übungsstunde teilt sich auf in Gesprächs- und Meditationsphasen. Bei den Meditationsphasen werden die Augen geschlossen. Willy Mahr trägt dabei mit ganz ruhiger Stimme Gedanken und Anregungen mantraartig vor. Dadurch wird die Meditation intensiver. Die Meditationsphase wird mit dem Klopfen einer Klangschale begonnen und beendet. Erstaunt war ich, dass zwanzig Minuten vergangen waren, als in der zweiten Meditationsstunde der angenehme Ton der Klangschale das Ende der Meditationsstunde anzeigte. Mir kam die Zeit viel kürzer vor. Mal sehen, wie meine Affen reagieren, wenn sie merken: ich meine es ernst. Wer wird Sieger sein - am Ende?



## Meditation: Ein Leserbrief von Willy Mahr



### Gasthaus

Das menschliche Dasein ist ein Gasthaus.  
Jeden Morgen ein neuer Gast.  
Freude, Depression und Niedertracht –  
auch ein kurzer Moment von Achtsamkeit  
kommt als unverhoffter Besucher.  
begrüße und bewirte sie alle!

Selbst wenn es eine Schar von Sorgen ist,  
die gewaltsam Dein Haus  
seiner Möbel entledigt,  
selbst dann behandle jeden Gast ehrenvoll.  
Vielleicht reinigt er Dich ja  
für neue Wonnen.

Den dunklen Gedanken, der Scham, der Bosheit  
begegne ihnen lachend an der Tür  
und lade sie zu Dir ein.  
Sei dankbar für jeden, der kommt,  
denn alle sind zu Deiner Führung  
geschickt worden aus einer anderen Welt.  
*(Rumi – Sufi-Dichter aus dem 13. Jahrhundert)*

Rumi lädt uns ein, alle Gefühle willkommen zu heißen. Alle Gefühle, auch diejenigen, die wir nicht so gerne mögen wie Wut, Traurigkeit, Frustration, Einsamkeit, Habgier, Eifersucht. Aber natürlich sind auch solche schönen Gefühle wie Liebe, Freude, Glückseligkeit gemeint. Alle Gefühle sind willkommen. Denn jedes einzelne Gefühl ist ein so unglaublich wichtiger Botschafter.

In diesem Gedicht geht es um die Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen, die kommen und gehen, in unterschiedlichen Gewändern. Egal ob es sich gerade wunderbar oder ganz schlecht anfühlt, was da ist, versuche es zu erkennen und anzunehmen, als Teil des jetzigen Moments.

Immer wieder tauchen neue Erfahrungen auf, ohne dass du so genau erkennen kannst, woher sie kommen. Immer wieder neue Gelegenheiten zum Lernen und Wachsen.

**Nachschlag:** Es könnte sein, dass zum Silvesterprogramm ein Gruppenquiz gehört. Bei einem Gruppenquiz – im Heimatland des Gruppenquiz „England auch „Pub-QUIZ“ genannt - bilden sich Gruppen, die in mehreren Runden Quizfragen erhalten und versuchen sollen,

gemeinschaftlich so viele Fragen wie möglich richtig zu beantworten. Die Fragen jeder Runde sind thematisch bestimmt. Zum Schluss wird eine Gewinnergruppe gekürt.

Als Beispiel sei hier der Entwurf zu einer Fragesektion abgedruckt. Thema ist „die Eifel“. Die Fragen zur Eifel sind durch das Heimat-Quiz „Eifel“ aus dem grupello-Verlag angeregt worden, ISBN-Nr.978-3-89978-4804-4. Es enthält 100 Fragen zur Eifel, ausgedacht von Angelika Koch. Man erfährt in ihrem Quiz viel Interessantes über die Eifel, Verblüffendes und Spannendes.

## **Silvester-Quiz 2023 – Probefragebogen**

### **Abteilung 1: Die Eifel**

**Frage 1:** Kaiser Karl der Große ist vermutlich in der Eifel zur Welt gekommen, also „ne Eefeler Kraat“ . Bei Mützenich im Hohen Venn erinnert ein besonders geformtes Quarzit -Gestein an Karl den Großen. Welche Form hat das Gestein und welche Legende ist mit diesem Gestein verbunden?

**Frage 2:** Welche Kleinstadt in der Eifel hatte zu Spitzenzeiten 28 Brauereien?

- a) Bitburg b) Mendig c) Schleiden d) Gemünd

**Frage 3:** Ein Eifeler Förster wurde mit seinem Buch „Das geheime Leben der Bäume“ weltberühmt.

- a) Wie heißt er und b) wie heißt die Bildungseinrichtung, die er ins Leben gerufen hat?

**Frage 4:** In Wallenborn, einem Dorf zwischen Daun und Bitburg, rauscht und stinkt es alle 30 Minuten.

- a) Wer oder was ist dafür verantwortlich? B) Welchen Namen hat die Ursache bekommen?

**Frage 5:** Im Burgflecken Schönecken gibt es einen Osterbrauch. Die Einwohner

- a) ...rollen brennende Holzreifen die Berge hinunter.  
b) ...sammeln beim Laufen durch das Dorf viele rohe Eier einzeln auf.  
c)... suchen den, der am lautesten krähen kann.  
d) .... über 6 Jahre alt können beim Eierstipp-Wettbewerb mitmachen. Dabei werden gekochte Eier mit den Köpfen gegeneinander gestippt. Eierstippkönig\*in wird der, der am Schluss als einziger noch ein heiles Ei hat. Der Sieger/die Siegerin bekommt eine Krone aus bunten Eiern aufgesetzt und erhält ein Jahr lang jeden Tag ein frisches Ei.

**Frage 6:** In Prüm gibt es in der Salvator-Basilika eine berühmte Reliquie. Ist es

- a) ein Haarlocke von Jesus \_\_\_\_ b) ein Splitter des Kreuzes \_\_\_\_ c) ein Schweißband von Jesus \_\_\_\_  
d) ein Pantoffel von Christus \_\_\_\_ e) ein Zweig der Dornenkrone. \_\_\_\_  
f) eine Windel des kleinen Jesu \_\_\_\_ h) der Schwamm mit Essig, den ein Soldat am Kreuz Jesus gereicht hat \_\_\_\_ i) ein Stück Stoff von Marias BH? \_\_\_\_ (Bitte ankreuzen!)

**Frage 7:** Der Laacher See ist nach einem gewaltigen Vulkanausbruch entstanden. Wo sind immer noch Spuren dieses Vulkanausbruches zu finden? (Bitte ankreuzen!)

- a) am Bodensee \_\_ b) am Äquator \_\_\_\_ c) in Italien und Skandinavien \_\_\_\_ d) in Wales \_\_\_\_

**Frage 8:** Warum spricht man von der „Mordeifel“?

- a) ... weil es im „wilden Westen“ Deutschlands viele schwere Verbrecher und Verbrechen gibt?  
b) ... weil die Landschaft so gruselig und einsam ist, dass man Mordopfer gut verstecken kann?  
c) ... weil ein ehemaliger Journalist des „Spiegel“ in Romanen viele Mordopfer in der Eifel erfand.  
d) ... weil es früher in der Eifel viel Inzucht gab? Das führte zu Gehirnschäden und zu viel unkontrollierter Gewalt mit Todesfolge.

**Frage 9:** Wie heißt ein Gruppe bei „Älterwerden in Euskirchen“? Sie pflegt das „Ripuarisch“, die Sprache

- Nordeifeler, die älter ist als das Hochdeutsch und schöner. Heißt sie a) de Plaateköpp  
b) de Bläckföös c) de Schwaadlappe d) de Heitzepeis e) de Jrompere f) de Quallmenn?

## Was Prominente über die **Sonne** denken.

Heinrich Heine hielt viel von der **Sonne**. Er dichtete:  
*Andere beten zur Madonne, andere auch zu Paul und Peter.  
Ich jedoch, ich will nur beten, nur zu dir, du schöne **Sonne**.*  
Danke, Heinz, schön, aber etwas übertrieben

**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](mailto:aelterwerden-eu@freenet.de), -  
Internet/Portal: [aelterwerden-in-euskirchen.de](http://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 Dezember/Anfang Januar

