



# Aktiv

## „Äterwerden in Euskirchen“

Die **Sonne** Februar/März 2024

Vereinsinformationen

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

**Mitgliederversammlung 2024,**  
Donnerstag, 21.03.2024, um 15.30 Uhr,  
Evangelische Kirche, Kölner Str. 41, Euskirchen



### **Wie geht es, aus Sicht der Redaktion, weiter mit „Äterwerden in Euskirchen“ ? Die Mitgliederversammlung 2024 spielt dabei eine große Rolle.**

Schon vor zwei Jahren war es nicht einfach, in der Mitgliederversammlung genügend Bewerber\*innen für die 8 in der Satzung vorgesehenen Posten zu finden. Auf der Versammlung konnten weder eine Vorsitzende/ein Vorsitzender noch ein Stellvertreter/eine Stellvertreterin gefunden werden. Zum Glück boten die Gesetze zum Vereins-wesen einen Ausweg. Danach ist es möglich, einen Vorstand ohne diese beiden Posten zu wählen. Deshalb konnte vor zwei Jahren ein 5-köpfiger arbeits- und beschlussfähiger Vorstand gewählt werden. Im neuen Vorstand waren alle Mitglieder gleichberechtigt.

Werden die nächsten Wahlen erfolgreicher sein? Bisher hat sich offenbar noch niemand bereit erklärt, Vereinsvorsitzende(r) oder Stellvertretende(r) zu werden. Und auch für die weiteren 6 Vorstandsposten sieht es mager aus. Von den jetzigen 5 Mitgliedern wollen „nur“ drei weitermachen. Ob das ausreicht, die Existenz unseres Vereins zu sichern? Kaum. Denn auf den Vorstand eines Vereins mit über zweihundert Mitgliedern kommt viel Arbeit zu. Diese Arbeit kann nicht auf immer weniger Schultern verteilt werden, ohne Schäden zu verursachen. Irgendwann wird für den Restvorstand die Last zu groß werden.

Also ist es für die Zukunft unseres Vereins sehr wichtig, dass weitere Mitglieder bereit sind, Verantwortung im Vorstand zu übernehmen, damit dessen Arbeit auf mehr Schultern verteilt werden kann.

Je größer der Vorstand, desto weniger Arbeits- und Zeitbelastung für die einzelnen Mitglieder. Sollte der kommende Vorstand gar aus 8 Personen bestehen, wie in der Satzung vorgesehen, wird die Belastung für viele tragbar sein. Privatleben und Vereinsleben werden gut miteinander vereinbar sein. Niemand im Vorstand braucht Angst davor zu haben, dass die Arbeit im Verein ihm über den Kopf wächst. Voraussetzung ist, dass die Aufgaben gleichmäßig verteilt werden.

Sollte der kommende Vorstand aus 8 Personen bestehen, wird es aber auch möglich sein, neue Schwerpunkte zu setzen, neue Dinge auszuprobieren, interessant für Mitglieder, die neue Ideen haben und sie ausprobieren wollen,

z.B.

Ideen für mehr Präsenz in der Öffentlichkeit,  
für mehr gruppenübergreifende Aktivitäten/Feste,  
für engere Zusammenarbeit mit den Gruppenleitern,  
für eine Ausweitung der Betreuung der neuen Mitglieder.

Es lebe der Verein „Älterwerden in Euskirchen“.  
Gäbe es ihn nicht, müsste er erfunden werden.



## Das Ende einer Dienstzeit Zwei Jahre Vorstandsarbeit bei „Älterwerden in Euskirchen“ Wie waren die zwei Jahre? Was denken die Vorstandsmitglieder darüber?

Es war nicht einfach, die Vorstandsmitglieder zum Reden über ihre Vorstandszeit zu bringen. Sie packen lieber an und erledigen anstehende Aufgaben. Reden ist nicht ihr Ding, besonders, wenn sie über sich selbst reden sollen. Deshalb muss das jemand anderes machen, jemand, der ihnen in den

zwei Jahren häufig über den Weg gelaufen ist, so wie ich. Die Jahre waren nicht einfach:

- Sie mussten die Vereinsräume aus dem Coronaschlaf wecken: *ERGEBNIS: gelungen*
- Sie mussten das Gruppenleben in Gang bringen: *ERGEBNIS: gelungen*
- Sie mussten den Mitgliederverlust stoppen, um die Finanzierung des Vereins zu sichern:  
*ERGEBNIS: gelungen*
- Sie mussten dafür sorgen, dass neue Mitglieder kommen, nicht nur, um die steigenden Energiekosten bezahlen zu können, sondern auch, um durch eine Mitgliederverjüngung frischen Wind in den Verein zu bringen: *ERGEBNIS: gelungen*
- Sie mussten durch neue Gruppen den Verein attraktiver gestalten: *ERGEBNIS: gelungen*
- Sie mussten Feste wieder ins Leben rufen:  
*ERGEBNIS: gelungen siehe: die Geburtstagsfeste, die Grillfeste, die Adventsfeste*
- Es war auch wichtig, Neues in die Wege zu leiten: *ERGEBNIS: gelungen*  
*siehe: die großartige Silvesterfeier/ der Lichthof/der Kunst- und Werkraum*
- Sie mussten die Informationen an die Mitglieder wieder aufnehmen: *ERGEBNIS: gelungen*
- Sie mussten ihren Nachfolger\*innen einen funktionierenden Verein übergeben können:  
*ERGEBNIS: gelungen*

Ja, das alles haben sie geschafft, trotz der massiven Schwierigkeiten, die sie seit dem ersten Tag ihrer Vorstandsarbeit begleiteten: Einige der großen Schwierigkeiten seien hier genannt:

- statt 8 bestand der Vorstand nur aus 5 Mitgliedern, am Ende waren es nur noch 4,  
Folge: mehr Arbeit auf weniger Schultern
- es gab kein(e) Vorsitzende(n), auch kein(e) Stellvertretende Vorsitzende(n),  
Folge: jede(r) war für alles zuständig, und man musste vieles miteinander absprechen,
- für 4 der 5 Neuen war Vorstandsarbeit unbekannt,  
Folge, vieles war fremd und neu, und es dauerte einige Zeit, um sich einzuarbeiten.

Spricht man sie auf ihre Leistungen an, so sagen sie, dies alles hätten sie nicht ohne das Mitwirken und die Hilfe vieler Vereinsmitglieder geschafft. Das ist richtig, aber trotzdem gilt: der Kopf, sprich der Vorstand eines Vereins, ist das Wichtigste; die anderen Glieder eines Vereins bewegen sich nur unter der Führung des Vorstands gemeinsam in die richtige Richtung.

**Wie aber sieht der Vorstand die zwei Jahre? In einem Gespräch äußerten sie:**

- Sie fanden es angenehm, gleichberechtigt im Team zu arbeiten, ohne Hierarchie, also ohne Vorsitzende(n); ihre Erfahrungen mit einem Teammodell sind gut. Sie möchten sich aber nicht dazu äußern, ob es so in den nächsten beiden Jahren bleiben soll.
- Am Anfang seien die Mitglieder verwirrt darüber gewesen, dass es keine Vorsitzenden gab. Aber sie hätten sich schnell daran gewöhnt und die Vorsitzenden irgendwann nicht mehr vermisst.
- Das Wichtigste für eine erfolgreiche Vorstandsarbeit ist nach ihrer Einschätzung Harmonie. Wichtig ist es aber auch, Informationen an die Vorstandskollegen/-kolleginnen weiterzugeben.
- Die erfreulichsten Ereignisse waren für sie das Treffen der neuen Mitglieder, das Oktoberfest, das Silvesterfest, die Bildergalerien im Flur und im Saal, der neugestaltete Lichthof und die neue Dekogruppe und deren Erzeugnisse, die bei den Adventsfesten großen Anklang fanden.
- Überrascht habe sie, dass es viel weniger Mitglieder-Gemeckere gegeben habe als vom alten Vorstand

vorausgesagt. Schade sei es gewesen, dass es mit den Gruppenleitern keine so gute Kooperation gegeben habe.

- 3 der 4 jetzigen Vorstandsmitglieder wollen sich wieder zur Wahl stellen.

Außerdem sprach der Vorstand **ein großes Dankeschön** an die Familie Suhr aus. Viele der Mitglieder, die von ihnen nach der Silvesterfeier nach Hause gebracht worden waren, haben dem Vorstand berichtet, wie angenehm und problemlos dies gewesen und wie freundlich alles abgelaufen sei. Es sei schön, jemanden wie die Familie Suhr in den Reihen der Mitglieder zu haben, meint nicht nur der Vorstand.

Mein Fazit: Der nächste Vorstand wird es einfacher haben, seine Arbeit zu beginnen. Die drei verbleibenden Vorstandsmitglieder bilden ein funktionierendes Team. Neuen Vorstandsmitgliedern wird es nicht nur leichtfallen, Teil eines neuen Teams zu werden. Häufig wird es ihnen auch Spaß machen, denn es wird viel gelacht im Vorstand. Sollte der Verein das Glück haben – was ich sehr hoffe –, die Zahl seiner Vorstandsmitglieder auf 6-8 aufstocken zu können, wird der Verein nicht nur in der Lage sein, seine Existenz zu sichern. Es können auch neue Schwerpunkte gesetzt werden, z.B. eine bessere Betreuung der neuen Mitglieder, eine intensivere Zusammenarbeit mit den Gruppen und ihren Leiterinnen/Leitern, eine ausgeweitete Öffentlichkeitsarbeit. Aber, was alles in den kommenden zwei Jahren gemacht wird, muss der neue Vorstand selbst entscheiden und in Angriff nehmen, im Fall der Fälle auch ohne Vorsitzende, so wie im Moment.

### Wünsche von Mitgliedern zu unserem Verein:

(aus dem Silvesterquiz)

Sie wünschen sich:

einen Frauenstammtisch – Tischtennis – Museumsbesuche – Städteführungen – Kosmetik – altersgerechtes Schminken – eine Beteiligung am Rosenmontagszug/Südstadtzug – Euskirchener Stadtführungen mit verschiedenem Motto – Kontakte mit Kindergärten oder Grundschulen – einen Tanz in den Mai – mehr Werbung in der Öffentlichkeit/Medien – Präsentationen des Vereins auf Festen und Märkten – Mundpropaganda – doch ´ne E-Rikscha – Besuche in Altenheimen – nächstes Jahr wieder eine Silvesterfeier – einen größeren Vorstand

### Karneval im Verein

Früher war mehr Karneval. Auf Wieverfastelovend gab es eine große Feier, nur für Wiever selbstredend. Höhepunkt war der Auftritt des Dreigestirns, wobei der Prinz einigen Wiewern den neuesten Orden umhing und dazu Bützchen verteilte. Es gab auch jede Menge zu essen und zu trinken, beliebt war besonders Eierlikör. Wer unser Büro besucht, kann sich Bilder der Ordensübergabe ansehen. Die große Wiever-fastelovendfeier gibt es nicht mehr. Schön war auch das Karneval-Suppenessen, verbunden mit dem gemeinsamen Singen von Karnevalsliedern; auch nicht mehr im Vereinsprogramm. Aber in ein paar Gruppen wird doch noch Karneval gefeiert.

### Karneval in der Gymnastikgruppe



## Karneval im Festausschuss/Kaffeeklatsch

Am Wierverfastelovend-Nachmittag wurde es ein bisschen karnevalistisch, als sich der „Kaffeeklatsch“ und der „Festausschuss“ zu einem Tässchen Kaffee und Geplauder zusammenfanden. (Fotos liegen leider nicht vor.)

## Karneval in den beiden Tanzgruppen

Dienstag ist Martinas Tanzgruppentag, morgens tanzt ihre Senioren-Tanzgruppe „DOSADO“, nachmittags ihre Sitztanzgruppe „Harlekin“. Am Karnevalsdienstag fielen die Termine nicht aus, im Gegenteil, beide Gruppen trafen sich nicht nur zum Tanzen, sondern auch zum Schlemmen. Jemand sprach am Schluss den dringenden Wunsch aus: Lieber Gott, lass doch jeden Dienstag Karnevalsdienstag sein.



## Karnevalssamstag beim Wanderzirkus

Die Wanderung des Wanderzirkus begann später und war kürzer als gewöhnlich. Sie führte in den Billiger Wald und von dort zur Münstereifeler Straße. Dort schaute man sich bei guter Witterung und Laune den einstündigen Südstadtzug mit seinem Regenten Fredi I, auch genannt Entenmann, an. Seit 1971 ging in der Südstadt zunächst ein Veedelszoch; seit 1990 gibt es die IG Südstadtkarneval mit einem Regenten, keinem Prinzen, und einem eigenen Zoch. Regent deswegen, weil es nur einen Prinzen im

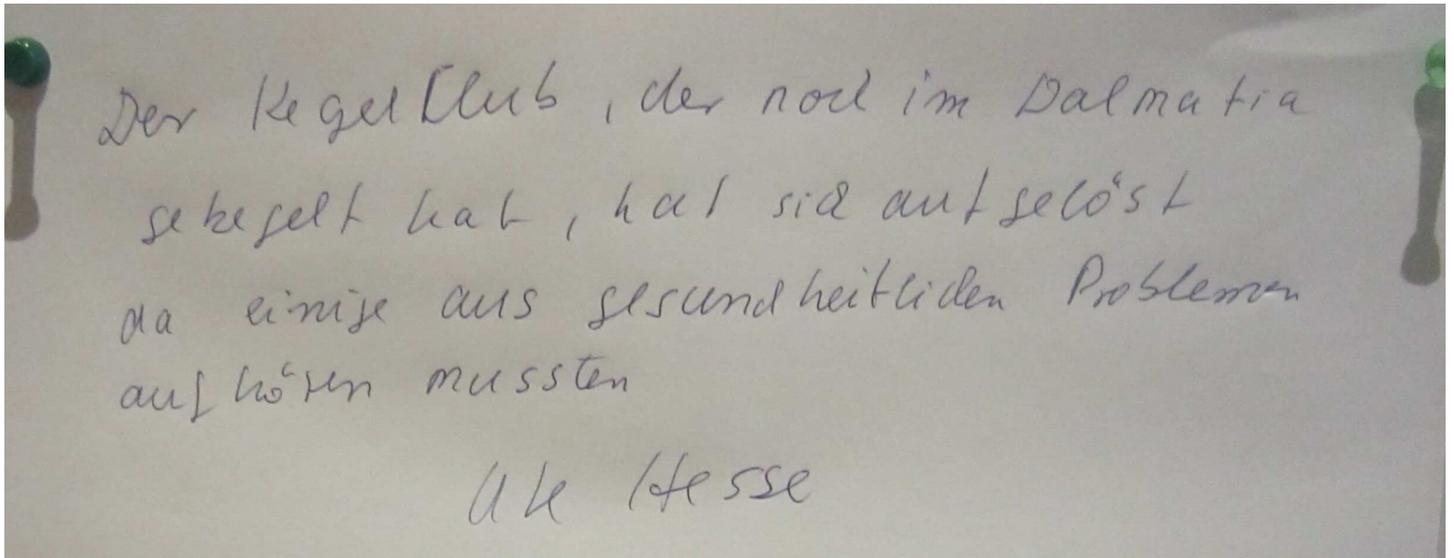


Euskirchener Karneval geben sollte. So bestimmten es die obersten Karnevalisten von Euskirchen. Anschließend zog man weiter, um den Tag gemütlich ausklingen zu lassen. Dafür braucht man als Vereinsmitglied keine Gastwirtschaft. Wir haben für diese Zwecke unsere gemütlichen Vereinsräume, in dem Falle den Wintergarten. Jeder besorgte sich etwas zum Essen; allerlei Getränke sind meistens im Verein vorrätig. Mehr brauchte die Wandergruppe nicht, um sich einen schönen Karnevalsnachmittag zu machen. Dass die Stimmung gut war, zeigen die Bilder.





## Das Ende der Plaudertaschen



Diese kurze notizartige Mitteilung auf unserer Infowand markierte zu Beginn des neuen Jahres das Ende einer Ära, die Ära des Kegeln in unserem Verein. Gruppen, die zum Kegeln eine Gastwirtschaft mit einer Kegelbahn besuchten, gehörten zu den ersten Gruppen der Vereinsgeschichte. Am Anfang gab es sogar mehrere Kegelgruppen. Schließlich blieb davon eine Gruppe übrig. Sie wurde früher von Dankwart Cäsar (Foto rechts) geleitet. Dankwart war zunächst Mitglied der Kegelgruppe von Toni Peilert. Diese Gruppe wurde zu groß und teilte sich. Die zweite Kegelgruppe hat er genauso lange wie die Spanisch-Gruppe geleitet. Außerdem hat er noch in einem privaten Kreis „Mah- Jong“ gespielt. Da seine Frau Bjoerg sowohl in der Kegelgruppe als auch in der Doppelkopf-Gruppe war, wurden von beiden Gruppen viele Fahrten unternommen. Dankwarts Kegelgruppe, die sich den Namen „die Plaudertaschen“ gab, hatte auch über das Kegeln hinaus ein reges Gruppenleben. Sie unternahmen mehrere 5-tägige Touren, z.B. ins Frankenland, in die Lüneburger Heide (Foto: Reise des Kegelklubs „Die Plaudertaschen“ in die Lüneburger Heide vom 09.09 - 11.09) oder nach Hamburg. Mit zunehmendem Alter wurden den Gruppenmitgliedern die längeren Reisen zu anstrengend und aufwendig. Ihre Rolle übernahmen Tagestouren. „Ehemalige“ Mitglieder erinnern sich gerne an einige Tagestouren, bei denen in der Spargelzeit reichlich leckerer Spargel mit Schinken verzehrt wurde.



Als Dankwart Cäsar nach dem Tod seiner Frau vor einigen Jahren nach Berlin zog, übernahm Ute Hesse auf Wunsch der Gruppe die Nachfolge. Nach Corona musste die Gruppe vom „Poseidon“ auf der Kölner Straße in das „Dalmacija“ auf der Münstereifeler Straße umziehen. Die Gruppenmitglieder wurden immer älter; die Gruppe wurde immer kleiner. Neue Interessierte kamen nur vereinzelt hinzu, blieben aber nicht. Hinzu kam, dass die Kegelbahn vernachlässigt wurde und der Raum im Winter arg kalt war. Und so wurde 2024 das Ende des Kegeln im Verein eingeläutet. Kegeln ist scheinbar aus der Zeit



gefallen, „old school“, wie man es heute nennt. Es gibt neue, modernere Aktivitäten; DART ist eine davon, seit einiger Zeit auch bei uns spielbar. Vielleicht fragen die Enkel bald: „Opa, Oma, was ist das eigentlich, kegeln?“

## **Büroküche unter Wasser Überraschung beim LESECAFÈ**

Als Ursula W am Freitag in die Büroküche ging, um den Kaffee fürs Lesecafé zu kochen, erlebte sie eine Überraschung. Eine größere Fläche vor der Spülmaschine stand unter Wasser. Die Ursache: Vermutlich ausgelaufenes Wasser aus der Spülmaschine. Das Gute im Schlechten war, dass schnelle Hilfe kam. Ankommende Teilnehmer des Lesecafés halfen eifrig, das Wasser aufzusaugen und in einen Eimer zu befördern. Gleichzeitig wurde das Wasser abgedreht, um nachlaufendes Wasser zu verhindern.

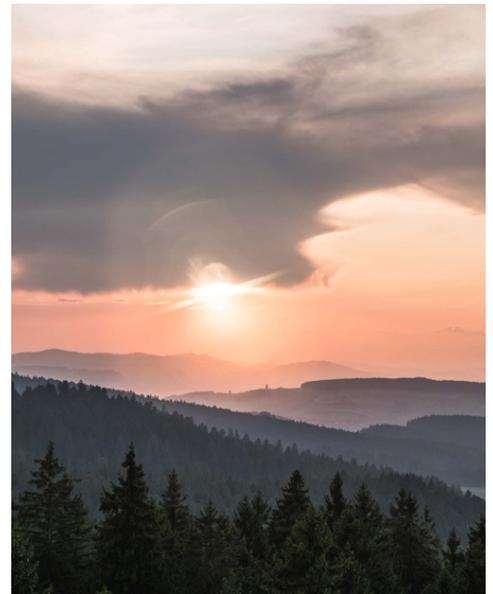
Am Ende des Lesecafés stellte sich aber heraus, dass trotz abgedrehten Wassers noch Wasser in die Spülmaschine nachgelaufen war und übers Wochenende eine neue Überschwemmung drohte. Klaus Luxem, den unser Vorstandsmitglied Johanna zu Hilfe gerufen hatte, machte kurzen Prozess und baute die Spülmaschine aus, um Schlimmeres zu verhindern. Der Nachteil für die Mitglieder ist, dass erst einmal das Wasser in der Büroküche ganz abgedreht ist. Experten werden die Ursache herausfinden und, falls möglich, reparieren müssen. Ob die Spülmaschine danach noch benutzt werden kann, ist nicht klar. Kosten werden in jedem Fall auf den Verein zukommen. Vielleicht gibt es finanzielle Unterstützung durch Mitglieder. Es könnte sein, dass wir eine neue Spülmaschine brauchen.

### **Das Lesecafè sprach über zwei Bücher:**

#### **1) Im Buch „Die Deutsche im Dorf“ von Lukas Hartmann, stellt sich die Frage: Ist Adolf Hitler als Frau verkleidet in die Schweiz geflohen?**

Im idyllischen Emmental in der Schweiz freundeten sich 1967 drei Kinder eines 6. Schuljahres an und bildeten bald eine enge, verschlossene Freundesgruppe. Nach dem Besuch eines Films über den Nationalsozialismus glaubten sie, dass eine in ihr Dorf gekommene deutsche Frau mit dunkler Stimme in Wirklichkeit ein Mann sei. Da es in den Jahren nach dem Krieg viele Gerüchte gab, dass Hitler noch am Leben sei, kamen sie auf die Idee, er könnte diese „Frau“ sein. Diese Idee verfestigte sich bei ihnen immer mehr. Die Jugendfantasie endete tragisch. Die drei Jugendlichen verletzten die Frau, in Wirklichkeit ein Transvestit, schwer und ließen sie hilflos im Wald zurück. Sie/Er verstarb an den Folgen der Verletzungen. (Bild: Emmentaler Landschaft)

Die Meinung der Lesecafé-Teilnehmer\*innen über das Buch war unterschiedlich: Besonders die Idee, die Frau könnte Hitler sein, stieß auf Ablehnung, obwohl Jugendliche in der Pubertät oft eine eigene Welt in ihrer Fantasie aufbauen und dabei auch auf absurde Ideen verfallen können, meinten einige. Einhellig lobte man die spannende Geschichte und die einfühlsame Schilderung der drei Jugendlichen. Dem Autor sei es gut gelungen zu schildern, wie sich in einer Jugendgruppe, die sich ganz abschottet, durch Gruppendynamik Aggression aufbauen und in Gewalt, die sich hier gegen Fremde richtet, umschlagen kann. Beispiele in der realen Welt gibt es genug: Gewalt Jugendlicher gegen Obdachlose und Homosexuelle, gegen Flüchtlinge, gegen Andersdenkende, gegen queere Menschen.



#### **2) Steffen Kopetzky hat in seinem Buch „Monschau“ Günther Stüttgen, dem Helden von Monschau, ein literarisches Denkmal gesetzt.**

**1962 – Monschau durchleidet eine Pockenepidemie; außerdem im Buch: die Welt im Jahre 1962, das Deutschland des Jahres 1962, u.a. mit dem „Halstuch“, die Schlacht im Hürtgenwald und die Eifel rund um Monschau**

**Günther Stüttgen** ist einer der Hauptakteure des Romans „Monschau“ von Steffen Kopetzky. Während Nikos und Vera, das Liebespaar des Romans, und die anderen auftretenden Personen zwar ihre Vorbilder in der Realität haben, sonst aber Romanfiguren sind, hat es Günther Stüttgen, den deutschen Dermatologen und Hochschullehrer, unter diesem Namen tatsächlich gegeben. Steffen Kopetzky will ihm mit seinem Buch ein literarisches Denkmal setzen. (Bild: Monschau mit Rotem Haus, welches im Roman auch eine Rolle spielt). Internationale Berühmtheit erlangte Stüttgen insbesondere durch seine Tätigkeit als

Hauptmann und Truppenarzt 1944 bei der Schlacht im Hürtgenwald. Es gab über 24.000 Kriegstote auf beiden Seiten. Die Schlacht in der Nordeifel war eine der blutigsten Schlachten des 2. Weltkriegs. Der Arzt Günther Stüttgen behandelte als Truppenarzt auch amerikanische Kriegsverwundete in seinem Sanitätsstützpunkt. Es gelang ihm insgesamt dreimal, Kampfpausen auszuhandeln, in denen beide Seiten ihre Verwundeten retten konnten, und behandelte Patienten gegen-seitig austauschten. Hunderte von Soldaten auf beiden Seiten verdankten Stüttgens Einsatz ihr Leben. Gegen Kriegsende übergab Stüttgen ein ganzes Lazarett kampfflos in die Hand der anrückenden Alliierten, um eine Schlacht im Lazarett zu verhindern, und wurde dafür in Abwesenheit zum Tode verurteilt. Stüttgen ist der zweite deutsche Soldat und Teilnehmer der Schlacht im Hürtgenwald, der von den USA geehrt wurde. Das Schicksal wollte es, dass er 1962, als in Monschau die Pocken ausgebrochen waren, ein zweites Mal vielen Menschen in



Monschau und Umgebung das Leben rettete. (Quelle: Wikipedia)

Der Zufall wollte es, dass ein Teilnehmer unseres Lesecafés Günther Stüttgen und seine Familie persönlich kennen gelernt hat und einiges berichten konnte. Nicht nur deswegen: Das Buch „Monschau“ von Steffen Kopetzky ist ein überaus lesenswertes Buch mit dem Schauplatz Nordeifel.

Im nächsten Lesecafé am Freitag, den 22. März um 15 Uhr, wird das Buch „Das Wüten der ganzen Welt“ von Marten 't Hart besprochen. Ein holländischer Komponist erinnert sich an seine Jugend in Hoofd, einem kleinen Dorf in Südholland. Im Dezember 1956 gerät seine „heile“ Welt durch einen Mord in heillose Unordnung. Alle, die gern lesen, sind eingeladen, auch dieses Buch zu lesen und zur Besprechung zu kommen. Antiquarisch ist das Buch für weniger als 5 Euro zu erhalten.



## **Lernen sie endlich ihr Smartphone kennen. Ein neuer Smartphone-Kurs hilft dabei.**

### **Smartphone-Kurs (Android, nicht iPhone) für Senioren**

Wir bieten an: 2 x 4 Unterrichtsstunden, Termin wird mit Kursteilnehmern abgesprochen.

Sie möchten nicht nur telefonieren, sondern weitere Funktionen des Smartphone kennenlernen wie den Anschluss an das Internet und dessen Nutzung, die Verwendung von Bluetooth (das ist die Verbindung z.B. vom Smartphone zu einem Lautsprecher), das Erstellen und Pflegen eines Kalenders, die Nutzung von „WhatsApp“, etc.

Die Kosten des Kurses betragen für Mitglieder 22,- €, Gäste zahlen 36,- €.

Anmeldung: montags bis freitags vormittags im Büro des Vereins,

Ursulinenstr. 34, Tel. 02251-73085 oder direkt bei Kursleiter Herrn Knies 02255-31570.



## **Neues vom Lande Ripuarien**

**„Älterwerden“ wird Teil des Projekts "Uns Sproch es Heimat".**

**Ein Netzwerktreffen findet am Donnerstag, den 7. März, um 18:30h im Kulturhof Velbrück statt.**

Es tut sich was bei der Rettung der ripuarischen Sprache. Die Mitarbeiter\*innen des Kulturhof Velbrück in Weilerswist-Metternich, haben es sich zur Aufgabe gemacht, die ripuarische Sprache, die viel länger existiert als das sogenannte „Hochdeutsch“, zu fördern. Durch die jahrzehntelange Diskriminierung der Sprache und der Sprechenden ist vieles von der Schönheit dieser Sprache verloren gegangen. Kann dieser Prozess gestoppt, vielleicht sogar umgedreht werden? „Älterwerden“ wird mit seiner ripuarischen Gruppe den Kampf unterstützen.

Weitere interessante Termine im Kulturhof:

Freitag, den 15. März, 19:30h - Kwint un Kwacht: Leederovend mit Martin Sina und Paul Bremen op Ööskerschener Platt. Tickets 10 €

Freitag, den 26. Juli, 19:30h - Open Air-Konzert der Wibbelstetz

Freitag, den 15. November, 19:30h - Humoristischer Abend mit der Eifelgäng (Die Eifelgäng besteht aus dem Troubadour Günter Hochgürtel, Krimi-Komödiant Ralf Kramp und Mundart-Spezialist Manfred Lang, bekannt durch „Manni kallt platt“ im „Wochenspiegel“)

## „Fundort Veybach – wir säubern Bach & Ufer!“

Bei dieser Aktion waren Mitglieder von „Älterwerden in Euskirchen“ dabei (siehe auch „Kölner Stadtanzeiger vom 27.2.2024).

Am Donnerstag, den 15. Februar trafen sich Euskirchener Bürger\*innen um 14 Uhr, um die Uferregion des Veybachs von der Herz-Jesu Kirche bis zu seiner Mündung in die Erft von Müll zu befreien. Aufgerufen dazu hatte unter anderem die Caritas Euskirchen. Drei Stunden dauerte die Reinigung. Dann war es geschafft. 5 große blaue Müllsäcke waren gefüllt. Der Veybach muss sich, wenigstens für einige Zeit, nicht mehr seiner hässlichen Umgebung schämen. Die Aktion war kein Sonntagsspaziergang, sondern bestand aus harter Arbeit. Die Beteiligten merkten das am Ende an aufkommender Ermüdung ihrer Muskeln. Der Dank gilt allen Helfer\*innen, aus unserer Sicht besonders Mitglied Klaus Luxem, der den Aufruf bei uns weitergegeben hatte, und denen aus unserem Verein, die sich ihm angeschlossen haben.



Liebe Vereinsmitglieder,

sind sie der

**Hörnchen-typ**

oder der

**Baguette-typ?**



Ist ihre Haltung eine krumme Tour? Sitzen oder stehen Sie im Augenblick aufrecht und gerade, also etwa wie ein französisches Baguette, oder krumm wie ein gebogenes Croissant? Erinnert ihre Haltung an ein Croissant, sollten Sie sich immer wieder in eine aufrechte Haltung bringen, und zwar so:

	Das Baguette-Sitzen		Das Baguette-Stehen	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stellen Sie die Füße bequem und breit auf den Boden. Legen sie die Beine nicht übereinander oder stellen sie die Füße nicht unter den Stuhl.</li> <li>2. Statt das Kreuz durchzudrücken, heben Sie das Brustbein leicht an. Lassen Sie gleichzeitig das Kinn ganz leicht nach vorne fallen, sonst überstreckt man den Nacken.</li> <li>3. Die Schultern sind locker und der Bauch sollte entspannt sein, nicht eingezogen.</li> </ol>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stellen Sie die Füße in der Breite, die für Sie bequem ist, das Gewicht soll etwa gleich verteilt sein.</li> <li>2. Auch hier: Heben Sie leicht das Brustbein und lassen Sie gleichzeitig das Kinn leicht Richtung Brust sinken.</li> <li>3. Achten Sie auch hier auf eine moderate Körperspannung. Die Schultern sind entspannt, die Bauchatmung sollte locker möglich sein.</li> </ol>	

Eine Verbesserung Ihrer Sitz- und Stehhaltung kann eine Aktivierung und eine Stimmungsaufhellung bewirken. Forscher haben Belege dafür gefunden, dass eine aufrechte Körperhaltung die Stimmung verbessert und wach macht. Ein krummer Rücken könnte dagegen die Stimmung drücken und uns anfällig für Frust machen. (Die Anregung für diesen Tipp kommt aus dem „Spiegel“.)

## Nicht lange mehr ist Winter

meint nicht nur unser Blumenschmuck im Eingangsbereich unseres Vereins, der von Anni Lünebach gestaltet wurde und uns bereits eine Ahnung vom Frühling vermittelt.

Mehr als eine Ahnung vom Frühling erhält man in unserer Gesangsgruppe „die Spätzünder“ beim Singen der Frühlingslieder bei den kommenden Gesangsterminen. Ein Beispiel für ein Frühlingslied ist der Kanon „Nicht lange mehr ist Winter“, der unten abgedruckt ist.

Habt ihr keine Lust, beim Singen dieses wunderbaren Frühlingsskanons dabei zu sein? (siehe Terminplan!) Weitere Frühlingslieder im Repertoire der Spätzünder sind u.a. „Es geht eine helle Flöte“, „Und wieder blühet die Linde“, „Nun will der Lenz uns grüßen“, „Jetzt fängt das schöne Frühjahr an“, „Wenn der Frühling kommt“, „Grüß Gott, du schöner Maien“, „Ich reise übers grüne Land“.

## Nicht lange mehr ist Winter

1  
aus dem 19. Jahrhundert

$\text{♩} = 80$



Was denkt man in der Öffentlichkeit über die **Sonne**?  
Eine Antwort fand ich bei einem Einkaufsbummel in Euskirchen.  
Dort war in einem Schaufenster zu lesen:



Was soll man dazu sagen? Überraschend!!  
 Der enormen Bedeutung der **Sonne** für die Gesundheit  
 war man sich in der Redaktion bisher nicht bewusst.

### In eigener Sache

(RW) Auf dem letzten Terminplan war Folgendes zu lesen: gemeinsam gegen rechts – nie wieder!  
 Bei einigen Mitgliedern ist dies offensichtlich auf Bedenken gestoßen. Bei einem politisch neutralen  
 bzw. unpolitischen Verein sei dies unzulässig. Dieser Meinung bin ich grundsätzlich auch. Wenn ich mich  
 nicht täusche, habe ich diesen Grundsatz in der **Sonne** immer beherzigt.

Hier aber geht es um viel mehr als um Politik. Hier geht es um die Zukunft unserer Demokratie. Der  
 Demokratie verdanken wir nahezu 70 Jahre Frieden und Freiheit, einmalig in der Geschichte Deutschlands.  
 Auch unser Verein ist nur als Verein denkbar, der dem Grundgesetz und der Demokratie verpflichtet ist,  
 besonders dem wichtigsten Paragraphen des Grundgesetzes, dem § 1: *Die Würde des Menschen ist  
 unantastbar.* Diesem Paragraphen, der die Grundlage unseres Zusammenlebens ist, fühlen sich rechtsextrem  
 denkende und handelnde Menschen nicht mehr verpflichtet. Sie knüpfen damit an die Ideologie der  
 Nationalsozialisten an. Diese haben die Menschheit in höher- und niedrigwertige Menschen eingeteilt und  
 damit Massenmord und Krieg gerechtfertigt. Mir ist vollkommen rätselhaft, wie man eine Partei mit einer  
 solchen Ideologie ausgerechnet in Deutschland unterstützen kann. Diese Ideologie hat, von Deutschland  
 ausgehend, die größte Katastrophe der Menschheitsgeschichte verursacht. Wir, die heute in Deutschland  
 Lebenden, sind nicht für die Naziverbrechen verantwortlich. Wir sind aber wohl dafür verantwortlich, dass  
 sich solche Verbrechen niemals wiederholen. Es ist Aufgabe aller Demokraten, diesen Demokratiefeinden  
 und deren Plänen entgegenzutreten. Es ist damit auch Aufgabe des Vereins „Älterwerden in Euskirchen“.  
 Aus diesem Grund steht auf dem Terminplan für den Monat März:

*gemeinsam gegen rechtsextrem.*

PS. Dass unser Verein gesellschaftliche Verantwortung übernimmt, zeigt er im April 2019:  
**„Älterwerden in Euskirchen“ übernimmt die Patenschaft für einen Stolperstein.**

**Der Stolperstein erinnert an den Euskirchener Bürger Isidor Mayer,  
 der 1943 im Senioren-Konzentrationslager Theresienstadt ermordet wurde.**



**IMPRESSUM:** Älterwerden in Euskirchen, Ursulinenstraße 34, 53879 Euskirchen,  
 Öffnungszeiten Büro: mo, di, mi, do, fr von 10 -12 Uhr; Telefon: 02251/73085  
 der Verein ist vom Finanzamt Euskirchen als gemeinnützig anerkannt.

Mail: [aelterwerden-cu@freenet.de](mailto:aelterwerden-cu@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) und der  
 Vereinsvorstand; die nächste **Sonne** erscheint Ende Januar/Anfang Februar

## Nachschlag

### Erich Kästner – Der März

Sonne lag krank im Bett.  
Sitzt nun am Ofen.  
Liest, was gewesen ist.  
Liest Katastrophen.

Springflut und Havarie,  
Sturm und Lawinen, -  
gibt es denn niemals Ruh  
drunten bei ihnen.

Schaut den Kalender an.  
Steht drauf: "Es werde!"  
Greift nach dem Opernglas.  
Blickt auf die Erde.

Schnee vom vergangenen Jahr  
blieb nicht der gleiche.  
Liegt wie ein Bettbezug  
klein auf der Bleiche.

Winter macht Inventur.  
Will sich verändern.  
Schrieb auf ein Angebot  
aus andern Ländern.

Mustert im Fortgehn noch  
Weiden und Erlen.  
Kätzchen blühen silbergrau.  
Schimmern wie Perlen.

In Baum und Krume regt  
sich's allenthalben.  
Radio meldet schon  
Störche und Schwalben.

Schneeglöckchen ahnen nun,  
was sie bedeuten.  
Wenn Du die Augen schließt,  
hörst Du sie läuten.



Erich Kästner war ein deutscher Schriftsteller, Publizist, Drehbuchautor und Kabarettidichter. Er zählt zu den Autoren von Weltgeltung – eine Seltenheit unter den deutschsprachigen Literaten dieser Zeitepoche. 1933 übernahmen die Nationalsozialisten die Macht. Der Satiriker und Kritiker Erich Kästner musste miterleben, wie seine Bücher verboten und verbrannt wurden. Mehrmals wurde er verhaftet, verhört und wieder freigelassen. Er hat Glück gehabt, dass er überlebt hat. Andere Dichter hatten das Glück nicht. (Infos teils aus Wikipedia)

Ein Beispiel dafür, was passieren kann, wenn Rechtsextreme an die Macht gelangen  
WERKE: u.a. das doppelte Lottchen, das fliegende Klassenzimmer, Drei Männer im Schnee, Emil und Detektive, Fabian

