Aktiv

„Älterwerden in Euskirchen“,

damit Senioren/ Seniorinnen nicht einsam bleiben.

Die Sonne im April 2024 – Vereinsinformationen

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

Unsere Mitgliederversammlung am Donnerstag, den 21. März

Wunder gibt es immer wieder,
heute oder morgen können sie gescheh`n.
Wunder gibt es immer wieder,
wenn sie dir begegnen, musst du sie auch seh´n.

März-Wunder

Das März-Wunder geschah am Donnerstag, den 21. März. Gegen 16:30 hatte die Mitgliederversammlung des Vereines Aktiv-„Älterwerden in Euskirchen“ einen Vorstand gewählt, der aus den in der Satzung vorgesehenen acht Vereinsmitgliedern besteht, zu gleichen Teilen aus Frauen und Männern. Die Zeit eines Vorstands ohne Vorsitz, bestehend aus zuletzt vier Mitgliedern, war vorbei. Diese zwei Jahre waren zum Glück nur eine Episode. Unser Verein kann mit Zuversicht in die Zukunft blicken.
Für mich kam das unerwartet. Wenn mir das jemand am Tag vorher erzählt hätte, ich hätte ihn/sie mit großen ungläubigen Augen angeschaut und gesagt:“ Du träumst.“ Aber es ist kein Traum, es ist die Wirklichkeit.

Der neue Vorstand besteht aus:

1.Vorsitzende: *Marie-Luise Dietrich*

Stellvertretender Vorsitzender: *Josef Kremer*

Schatzmeisterin: *Erika Köllman*

Stellvertretende Schatzmeisterin: *Johanna Trippen*

Pressesprecher: *Reiner Winkin*

Stellvertretender Pressesprecher: *Willi Mahr*

Schriftführerin: *Marianne Kolvenbach*

Stellvertretender Schriftführer: *Klaus Luxem*

Kassenprüfung: Bernhard Gadatsch, Marita Giesen, Max Pflug (Stellvertretung)

Von links nach rechts:
Reiner Winkin, Erika Köllman, Klaus Luxem, Josef Kremer,
Marie-Luise Dietrich, Johanna Trippen, Willi Mahr, Marianne Kolvenbach

Alle Acht wollen in den kommenden zwei Jahren das Erreichte sichern und bewahren, Verlorengegangenes wieder zum Leben erwecken und neue Dinge ausloten und ausprobieren. Die Chancen, dass sie dem nahe kommen, stehen gut. Drei von ihnen (***Marie-Luise, Johanna und Josef***) haben bereits in den letzten zwei Jahren durch ihre Arbeit als Vorstand gezeigt, dass sie es können. Und zwei von ihnen, *Marie-Luise und Josef*, haben gemerkt, dass das Amt und die Aufgaben eines Vorstandsvorsitzenden sie nicht überfordern würde, und waren deshalb bereit, dieses Amt zu übernehmen. **Erika** ist seit langem im Verein aktiv. Sie gratuliert jedem Mitglied mit einem handschriftlichen Kärtchen zum Geburtstag und lädt zum Geburtstagskaffee ein. Sie leitet das „Meditative Tanzen“ und die Gesangsgruppe „Die Spätzünder“. **Marianne** bereichert unsere Wände mit wunderschönen Bildern und hat auch bereits die eine oder andere Wanderung unseres Wanderzirkus angeführt. **Klaus** hat so viel für den Verein gemacht, dass es zu viel würde, alles aufzuzählen. Genannt sei: die Neugestaltung des Lichthofs, den Kunst- und Werkraum, die Dartanlage, die Verschönerung des Essraums im Souterrain, die Anbringung einer Menge Fliesen in der Büroküche und im Souterrain und das informative Gruppenbrett im Büro. **Willi** ist zwar erst seit einigen Monaten Mitglied und damit der Rookie im Vorstand, hat sich aber in dieser kurzen Zeit mit viel Erfolg zu einem der aktivsten Gruppenleiter unseres Vereins entwickelt. Er leitet die beiden Yoga-Gruppen und zwei Meditationsgruppen. Besonders letztere ist eine Bereicherung unseres Seniorenlebens. Dies kann der Schreiber dieser Zeilen aus eigener Anschauung bestätigen. Denn er besucht regelmäßig beide Meditationsgruppen und es tut ihm sehr gut. Denn durch die Meditation Ruhe und Gelassenheit in unserer kleinen und in unserer großen Welt zu finden, ist gerade für Senioren eine Wohltat. Dann würden sie vielleicht nicht so oft unzufrieden sein und rummeckern, sondern dieser oft schrecklichen Welt und den in ihr lebenden Mitmenschen mit mehr Zuneigung begegnen und nicht den falschen Propheten hinterherlaufen, die Hass säen und Hetze verbreiten.

Auch **ich selbst**, als Autor der Sonne, bin nun, eigentlich ungewollt, nach langen Jahren der Mitgliedschaft in unserem Verein Teil des neuen Vorstands. Ich sehe meine Position eher als Beobachter und Dokumentator des Vereins. In dieser Rolle hielt ich immer Kontakt zum Vorstand. Die Zusammenarbeit war in der Regel gut. Ich hatte aber auch oft einige Konflikte mit dem Vorstand. Am Anfang meiner Zusammenarbeit verstand sich der Vorstand als „geheimes Organ“. Nichts sollte aus den Sitzungen nach außen dringen. So erhielt ich auch keine Protokolle und konnte deshalb in der Sonne nicht berichten, was der Vorstand in seinen Sitzungen besprach. Ausnahmen gab es nur, wenn der Vorstand die Sonne nutzen wollte, um z.B. für eine Veranstaltung zu werben. Das hat sich mittlerweile erheblich verbessert. Der Vorstand ist mitteilungsbereit, und unsere Zusammenarbeit ist meist konfliktfrei. Und nun bin ich selbst

im Vorstand, obwohl ich meine Aufgabe eher darin sehe, von außen die Arbeit des Vorstands für die Mitglieder zu beobachten und darüber zu berichten. Was war der Grund meiner Kandidatur? Mein Ziel ist es, die Öffentlichkeitsarbeit des Vereins zu verbessern, und in Willi habe ich jemanden gefunden, mit dem ich das zusammen realisieren kann.

Die Mitgliederversammlung

Marie -Luise Dietrich begrüßte die ca. 60 Mitglieder, die zur Mitgliederversammlung gekommen waren. In einem kurzen Bericht teilte sie den Anwesenden mit, dass der Verein momentan 216 Mitglieder hat. Darunter sind 40 neue Mitglieder. Sie erinnerte namentlich an einige Mitglieder, die im letzten Jahr

verstorben sind. Sie sprach Klaus Luxem, Edmar Knies, Christel Zehnpfennig und Reiner Winkin ihren Dank für die von ihnen geleistete Mitarbeit im Verein aus. Sie erwähnte die neuen Kurse, die unser Angebot an Gruppen vergrößern und unseren Verein attraktiver machen. Dann leitete sie zum Kassenbericht über.
Den Kassenbericht gab die Schatzmeisterin Jutta Schlesinger ab. Von ihr erfuhren wir, dass der Verein im Jahr 2023 Einnahmen von 28.181 Euro hatte, die hauptsächlich aus den Beiträgen entstanden . Dazu kamen Einnahmen aus Spenden, Kursen und verschiedenen anderen kleinen Einnahmen.
Dem standen Ausgaben in Höhe von 29.000 Euro gegenüber. Es gab also ein kleines Minus, das durch ein Vereinsvermögen von über 10.000 Euro ausgeglichen werden konnte. Nachdem der anschließende Kassenprüfungsbericht ergab, dass die Buchhaltung korrekt und fehlerfrei geführt worden war, wurde der gesamte Vorstand einstimmig entlastet.

Manfred Botz übernahm die Organisation der Neuwahlen des Vorstands. Über das Ergebnis, das „Wunder“ vom 21. März, ist schon geschrieben worden. Alle vorgeschlagenen Kandidaten wurden einstimmig gewählt.
Danach übernahm Marie-Luise Dietrich als neue Vorsitzende die Leitung der Versammlung. Unter dem TOP „Sonstiges“ wurde 1) eine mögliche Überdachung des Lichthofes (dazu später mehr) und 2) der Antrag eines Mitglieds erörtert, dass eine farbige Kopie der „Lang“-Sonne auf Wunsch gegen Kostenübernahme ermöglicht werden sollte. Dieser Wunsch stieß auf erhebliche Bedenken. Ein teurer Farbdrucker müsste angeschafft werden, dazu teure farbige Druckerfarbe. Außerdem besteht die Gefahr, dass der meist unbeaufsichtigte Drucker in unerlaubter Weise in Anspruch genommen wird. Ein Redner empfahl, einen Copy-Shop zum Ausdrucken aufzusuchen. Bei diesem seien die Kosten des farbigen Ausdrucks ca. halb so teuer wie im Verein.

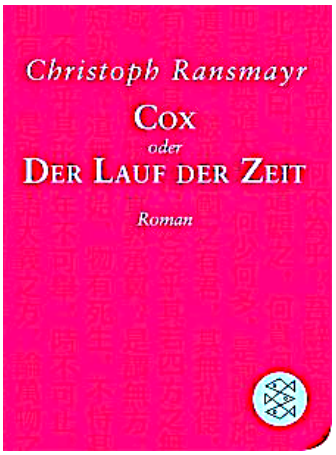
Für den scheidenden Vorstand gab es zum Schluss als Dank für ihre Arbeit stehende Ovationen. Er hat sich in schwieriger Zeit um den Verein verdient gemacht.

Von Hittepetitjes, Mokkels, Gassies, Apostelţjes, Spannetjes und Wurmen

Dies und noch viel mehr führt zu großem Lesevergnügen bei der Lektüre des Buches von Maarten t`Hart mit dem Titel „ Das Wüten der ganzen Welt“, das Buch des Monat beim Lesecafé im März.

Maarten t`Hart entführt uns in seinem Buch „ Das Wüten der ganzen Welt“, in die Welt des Provinzstädtchen Hoofd in Südholland. Der 2. Weltkrieg ist erst ein paar Jahre vorbei. Die Wunden, die er in Holland hinterlassen hat, sind noch nicht verheilt. Alexander, die Hauptfigur des Romans, wächst in Hoofd auf. Seine Eltern sind Lumpenhändler, Außenseiter und äußerst geizig. Er wird in der Schule gemobbt. Seine Rettung ist ein Klavier, sein Klavierspiel und die klassische Musik. Die meisten Menschen in Hoofd sind tief evangelisch-religiös. Wer nicht gläubig ist, wird mißtrauisch beäugt.
Der Roman von Maarten t´Hart folgt den Spuren seiner Hauptperson. Er beschreibt das Mobbing, dem er ausgesetzt ist, seine Liebe zur klassischen Musik, besonders zu Bach, seine erste Liebe und weitere Lieben, seine Schulzeit und seine Studienzeit und seine ambivalente Beziehung zur Religion und seine Ängste.
Er wird recht früh Zeuge eines Mordes. Der Mord geschieht, während er im elterlichen Hof Klavier spielt. Er hört den Schuss, sieht den fliehenden Täter, und sucht, als die Polizei den Mord nicht aufklären kann, selbst nach dem Mörder. Nach und nach deckt Alexander die Hintergründe des Mordes

auf. Viele der Leute, die er durch seine Begeisterung zur Musik kennenlernt, sind in den Mord verwickelt. Der Roman ist sehr vielfältig; denn er ist gleichzeitig ein Kriminalroman, ein Buch über die klassische Musik, über Holland, über das Erwachsenwerden, über den kritischen Umgang mit der Religion und ihrer strengen Anhängerschaft.



Das Gespräch über das Buch ergab, dass es unterschiedlich gesehen wurde, als Kriminalroman nicht besonders spannend, weil es viele Abschweifungen gibt, als Roman zu langatmig. Aber es ist ein großartiges Buch, fanden andere. Maarten t´Hart versteht es nach ihrer Meinung sehr gut, Alexander, die Hauptperson, als Person in seiner Entwicklung und in seinem Umfeld glaubhaft darzustellen.
Beim nächsten Lesecafé geht es von Holland nach China in die „Verbotene Stadt". Dort hat der chinesische Kaiser seinen Wohnsitz. Er lädt im 18. Jahrhundert den englischen Uhrmacher Cox zu sich nach Peking ein. Cox soll für ihn Uhren machen. Der Kaiser gibt ihm einen unmöglichen Auftrag, den Cox nicht ablehnen kann, weil er sonst sein Leben verliert. Der Roman heißt „Cox oder der Lauf der Zeit", geschrieben von Christoph Ransmayr. Termin: Freitag, den 26. April um 15 Uhr im Wintergarten. Wer nicht kommt, ist selber schuld.

Neue Forschungsergebnisse zeigen, dass sich ältere Leseratten gesunder fühlen als Gleichaltrige, die nicht lesen. Das erklärt die Wissenschaft damit, dass Lesen das Gehirn aktiviert und damit hilft, die kognitiven Fähigkeiten des Gehirns aufrecht zu erhalten, ein wichtiger Baustein für gesundes Leben im Alter. Aber auch weitere Aspekte des Lesens wirken sich positiv auf ein gutes Leben im Alter aus.

Neuer Vorstand – neue Ideen
Überraschung!!!!!
Im Verein könnte bald „gerungen" werden.

Der Ringersport hat in Euskirchen eine große Tradition. In den 50er und 60er Jahren gehörten die Euskirchener Ringer zur nationalen Spitze in Deutschland. Die Ringer von damals sind heute im Seniorenalter und erzählen - auch bei uns im Verein - voller Begeisterung aus dieser Zeit. Warum aber nur übers „Ringen" reden und es nicht tun. Denn: Das „Ringen" für Senioren ist möglich. Bei uns sind die Voraussetzungen dafür gut. Wir verfügen über einen Raum – unseren Saal. Wir verfügen über Übungszeiten, z.B. an Wochenenden und an Abenden. Wir verfügen bald über einen Übungsleiter. Denn der deutsche Ringerbund will unser Projekt als Teil ihres RFS-Programms unterstützen. RFS bedeutet „Ringen für Senioren". Der deutsche Ringerbund will uns mindestens einen Übungsleiter zur Verfügung stellen, der im Bereich „Ringen für Senioren" arbeitet und der Senioren-Programme für das „Ringen von Senioren" mitentwickelt hat.

Aber die Überlegungen im Verein gehen noch weiter. Wieso sollen nur Senioren und nicht auch Seniorinnen ringen? Denn es gibt bei uns im Verein vielmehr Frauen als Männer. Warum sollen unsere Frauen nicht auch ringen können, wenn sie möchten?
Und es weitere Pläne gehen: Kann es nicht noch andere „ Ringer-Gruppen" bei uns geben, z.B. ein „Ringen im Sitzen"? Martina Roth, Leiterin unserer Sitztanzgruppe „Harlekin", könnte sich vorstellen, so etwas auszuprobieren. Und noch besser: Die Sporthochschule in Köln, die den „Seniorensport" angesichts der steigenden Seniorenzahlen in der deutschen Bevölkerung in das Zentrum ihrer Forschungen gestellt hat, ist an einer Zusammenarbeit mit uns im Rahmen einer Doktorarbeit interessiert. Bei uns bewegt sich also etwas; die nächsten Monate werden spannend werden.

Schon mal vorab: Wer Interesse an unserem „Ringer-Projekt" hat, kann sich vormerken lassen. Ein Anruf im Büro (10-12 Uhr) genügt.

Apropos: „Ringen" war bereits im antiken Griechenland ein wichtiger Teil der olympischen Spiele (siehe die antike Steinplatte). Die Sieger wurden zu großen Helden.

Nachtrag: Neuere wissenschaftliche Studien zeigen, dass „Ringen" bei richtiger Anleitung Senioren fit hält und Alterungsprozesse – wie Muskelabbau, nachlassende Beweglichkeit, nachlassende Gehirnfunktionen – aufhält, sogar zurückdreht. Sollten sich die Pläne realisieren lassen, wäre unser Verein bald in aller Munde,

nicht nur im Rheinland, nicht nur in Deutschland, nicht nur in Europa, nein, weltweit. Denn wir bereichern mit diesem Projekt die Welt der Senioren, weltweit. Es könnte bald heißen: Aktiv „Älterwerden in Euskirchen“, der Verein, der im Seniorensport neue Wege geht, z.B. mit „Ringen“ für Senioren und Seniorinnen.

Vereins-Divertissementchen

1)Gibt es ein Frühlingsfest zum 1. Mai?

Noch ist nicht klar, ob das schöne Frühlingsfest vom letzten Jahr eine Fortsetzung findet. Aber die Hoffnung besteht. Der alte Vorstand hat die Entscheidung darüber dem neuen Vorstand überlassen. Dieser trifft sich am 3. April zu seiner ersten Sitzung. Zeit genug, um nach einer positiven Entscheidung im Anschluss ein Frühlingsfest zu planen. Sollte der neue Vorstand sich für ein Frühlingsfest aussprechen, wird das den Mitgliedern umgehend mitgeteilt, werden die Abläufe vermittelt. (Bild vom 1. Mai 2023)

2)Die Boule-Gruppe steht vor dem Start.

Endlich gibt es gute Nachricht für die Anhänger*innen des Boule-Sports.
Ort und Termin für einen Start stehen fest.
Ort: der öffentliche Boule-Platz in der Eupener Straße
Termin: der dritte Montag im Monat
Zeit: 15 Uhr
Treff: Wie bei den Wanderungen von „Wä kütt, dä kütt“ um 14:30 Uhr an der Brücke im Ruhrpark; gemeinsame 30-minütige Wanderung zum Boule-Platz + gemeinsame Wanderung zurück.
Man kann aber auch mit Fahrrad oder Auto direkt zum Boule-Platz kommen; am Boule-Montag findet keine „Wä kütt, dä kütt“-Wanderung statt.

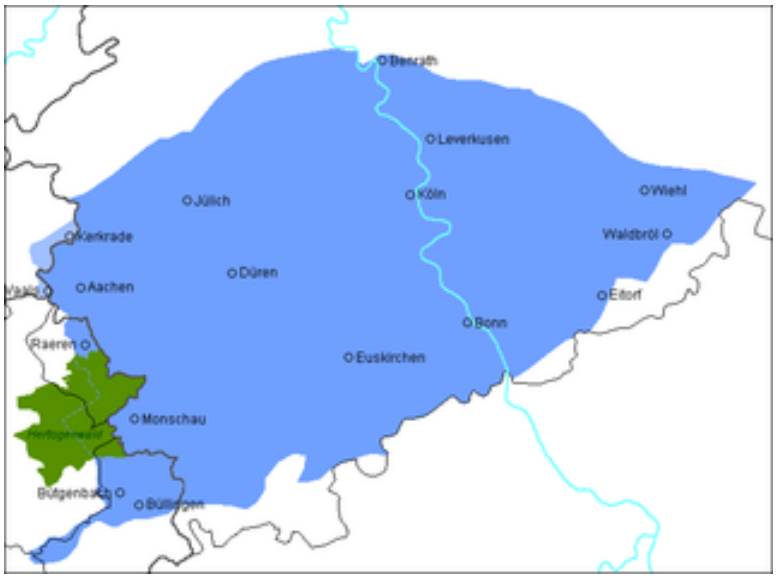
3)Es tut sich was beim Tischtennis.

Eine Tischtennisplatte ist bereits vorhanden – gespielt wird aber noch nicht: es fehlt der geeignete Ort zum Spiel. Nun wird ausprobiert, ob der Lichthof als Ort geeignet ist. Falls er geeignet ist, kann auch Tischtennis bald als Gruppenangebot im Terminplan erscheinen.

Vielleicht trägt eine Überdachung des Lichthofs zu einer Verbesserung der Möglichkeiten für Tischtennis im Lichthof bei. Mehr in der nächsten Sonne

4)Unser Verein soll schöner werden.

Ein Dank an alle Vereinsmitglieder, die dazu beitragen, dass unsere Räume schöne Orte werden und bleiben. Als ich vor einigen Tagen durch unseren Flur ging
, erfreute mich der Anblick dieser befüllten Vase. Ich weiß nicht, wer diese dort aufgestellt hat. Mir gefällt sie.



5)Ein Witz in ripuarisch

Et trofen sich zwei Möhne zom Klaafe. Säht et Traudche zom Klärche: „ Hühr ens, Klärche. Do hann ich evens ne Anroof op mingem Smaat-Fon jekräht. De Schtimm om Fon hätt mir dann verzallt, 5at tisch e Milljönsche jewunne hann.
On en Schtond späder kräht isch wedder ne Anroof: Senn se et Gertraud Pütz, froht mich de Schtimm am Fon. Ich beschtätije datt. Do säht se zo mir: Isch hann en traurije Nachrisch för sie. Ühre Mann ess bei enem Vekehrsonfall zo Tode jekumme. Hätzlisch Beileid.
Sühst de mol, Klärche, su ess datt em Levve:
Wenn et lööv, dann lööv et.“
(im Bild: Das ripuarische Sprachgebiet)

6)Geburtstagskaffee

Frage: Wo und wann gibt es den leckersten Kuchen im Verein?
Antwort: Natürlich beim Geburtstagskaffee!

Davon konnten sich wieder alle überzeugen, die der Einladung zum Geburtstagskaffee gefolgt und am Samstag, den 9. März, in den Verein gekommen waren. Bilder können nur zeigen , dass der Kuchen lecker aussieht, mehr nicht. Aber ich habe noch von keinem Anwesenden etwas anderes gehört. Da jedes Vereinsmitglied einmal im Jahr in den Genuss der Geburtstagskuchen kommen kann, kann sich jede® selbst überzeugen.

7)Achtsamkeits-Yoga und Meditation für Katzen und Hunde

Ab Juni werden neue Kurse angeboten. Sie richten sich an Katzen- und Hundebesitzer*innen. Herrchen und Frauchen können mit ihren Lieblingen in den Verein kommen und im Lichthof mit ihnen am Haustier-Yoga und Haustier-Meditationstraining teilnehmen. Die Gruppengröße ist auf fünf Tiere pro Gruppe begrenzt. Hunde und Katzen werden in getrennten Gruppen angeleitet. Die Tiere müssen den halben Mitgliedsbeitrag zahlen. Geklärt werden muss noch, ob die Gruppen nur Tieren im Seniorenalter offenstehen oder Tiere jeden Alters zugelassen werden.

8)Aus der Mitgliederversammlung

Zum Ende der Versammlung wurde noch über **die Überdachung des Lichthofes** gesprochen. Einige Mitglieder denken seit einiger Zeit darüber nach, durch eine Überdachung den Lichthof besser für das Vereinsleben zu nutzen. Klaus Luxem hat sich diesem Wunsch angeschlossen und ein Modell einer möglichen Überdachung geschaffen Dieses Modell hatte er zur Versammlung mitgebracht. Diskutiert wurde darüber, ob eine Überdachung des Lichthofs sinnvoll sei. Es wurde kontrovers diskutiert:

Dagegen spricht: - eine mögliche Verdunkelung des Kunst- und Werkraums,
- die Kosten von ca. 1800 Euro, die nicht aus der Vereinskasse getragen werden können,

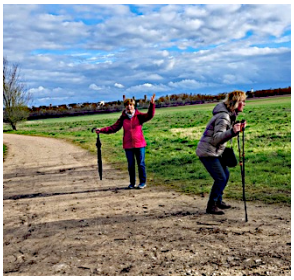
Dafür spricht: - eine vom Wetter unabhängige Benutzung, z.B für Dart, Tischtennis und Feste,
- der Lichthof wird zu einem vollwertigen zusätzlichen Vereinsraum,
- eine Nutzung für Gruppen, z.B. wenn es im Sommer zu heiß wird,
- eine Möblierung, die dort wetterfest untergestellt werden kann,

Eine Mehrheit sprach sich dafür aus, den Lichthof zu überdachen. Es gab aber eine Reihe von Gegenstimmen. Das Projekt wird deshalb nicht eingestellt, sondern vom neuen Vorstand weiterverfolgt.

9)Bilder einer Wanderung – einer Schneckenwanderung

Das Wandern ist der Schneckenwanderer Lust, das Wa-andern,
besonders aber die Einkehr danach.

Im März wanderten die Schnecken wieder . Von unterwegs erhielt ich ein paar Bild-Impressionen. Einige davon sind hier zu sehen:



10)Letztens bei den Spätzündern

Obwohl Erik Köllmann, Gruppenleiterin, verhindert war, fiel der Gruppentermin nicht aus. Die Gruppe lud Herrn Kunze, einen Akkordeonspieler, zu sich ein. Herr Kunze war in den Verein gekommen, um zu erkunden, ob es für ihn bei uns die Möglichkeit gebe, Akkordeon zu spielen. Die Möglichkeit gab es schnell, bei den Spätzündern. Er wurde eingeladen und er kam. Vorher hatten wir mit ihm ein paar Lieder ausgewählt, die er spielen und die Spätzünder singen konnten. Es klappte wunderbar. Zum Schluss spielte er als Zugabe das bezaubernde Lied „Liebe kleine Schaffnerin“. Das war ein schöner Abschluss. Herr Kunze kann wiederkommen. Ein Auszug aus dem Lied im Walzertakt über eine Wiener Schaffnerin:

Liebe kleine Schaffnerin, kling, kling, kling,
sag, wo fährt dein Wagen hin, kling, kling, kling!
Liebe kleine Schaffnerin,
gern bleib ich im Wagen drin;
und ich küsse dann sehr galant,
deine kleine entzückende, kleine berückende,
Fahrkarten zwickende Hand.

Musik eröffnet große Möglichkeiten, gesünder, glücklicher, intelligenter, friedlicher, zu werden, in einem Wort: besser zu leben. Wer Musik, auch als Gesang, praktiziert, sorgt nachweislich dafür, dass sein Gehirn langsamer altert. Altenmüller, ein Wissenschaftler, hat gerade eine Studie mit 150 Senioren abgeschlossen, in der gezeigt werden konnte, dass Musik weitreichende Effekte habe. Gedächtnis, Hörfähigkeiten, selbst die Feinmotorik der Probanden verbesserten sich messbar. Dass gemeinsames Singen und Musizieren immer guttut, muss darüber hinaus nicht weiter bewiesen werden.

Das nächste gemeinsame Singen ist am Mittwoch, den 10. April um 11 Uhr.

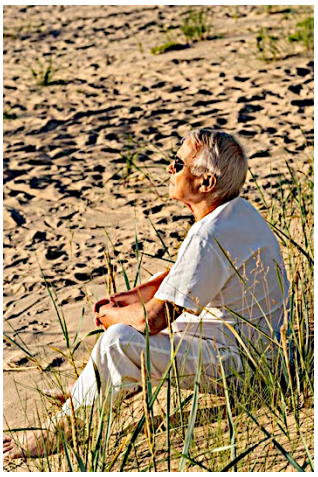
Nun kommt ein Beitrag unseres Mitglieds Willi Mahr. Er ist noch nicht lange bei uns im Verein und seit neuestem Mitglied unseres Vorstandes. Er leitet zwei Meditationskurse.
Die Redaktion der Sonne freut sich über jeden Beitrag eines Mitglieds, den sie zugeschickt bekommt und in der Sonne veröffentlichen kann. Das macht die Sonne sonniger.

11) Personalmangel bei den „Kochmötzen“

Aus verschieden Gründen hat die Gruppe „die Kochmötze“ an Größe verloren. Die „Kochmötze“ existieren schon seit langem. Ursprünglich war sie streng vegetarisch unterwegs. Mittlerweile wird diese Regel aber nicht mehr durchgehend eingehalten. Es wäre schade, wenn es diese Gruppe nicht mehr gäbe. Die verbliebenen Mitglieder warten auf eine Auffrischung durch Neuzugänge. Mitglieder mit Koch-erfahrungen sind besonders willkommen. Habt ihr Interesse, meldet euch Josef Kremer.

Die Magie des „Hier und Jetzt“ Entdecke für dich die Kraft der Achtsamkeitsmeditation

Hast du schon einmal von **Achtsamkeitsmeditation** gehört? Diese jahrhundertealte Praxis kann dein Leben bereichern und verändern, besonders, wenn du dich nach mehr Gelassenheit und innerem Frieden sehnst. Lass mich dir erklären, was Achtsamkeitsmeditation ist, wie sie dir helfen kann und warum der gegenwärtige Moment, das **Hier und Jetzt**, so wichtig ist.



Achtsamkeitsmeditation ist eine einfache, aber kraftvolle Methode, um bewusster im **Hier und Jetzt** zu leben. Aber was bedeutet Achtsamkeit eigentlich? Achtsamkeit ist die Fähigkeit, bewusst auf den gegenwärtigen Moment zu achten, ohne über ihn zu urteilen. Es geht darum, sich nicht von Gedanken an die Vergangenheit oder Sorgen über die Zukunft ablenken zu lassen. Dadurch können wir den gegenwärtigen Moment ohne Störungen erleben und unsere Erfahrungen bewusster wahrnehmen.

Der gegenwärtige Moment ist der, den du gerade erlebst. Denk nicht an das, was war und was sein wird. Das Gestern und Morgen sollen dir keine Sorgen machen. Du kannst in diesem Moment auf deinen Atem achten, deine Gedanken beobachten oder die Empfindungen deines Körpers spüren. Vielleicht hörst du die Geräusche um dich herum - das Zwitschern der Vögel, das Rauschen des Windes oder das Ticken einer Uhr. Lausche diesen Geräuschen und erlebe, wie sie den Moment bereichern.

Warum ist das wichtig? Es ist wichtig, weil das achtsame Erleben des Hier und Jetzt viele positive Auswirkungen auf dein Leben haben kann, durch

1) - **Stressabbau:** Durch die Achtsamkeitsmeditation kannst du lernen, Stress abzubauen, indem du dich bewusst entspannst und deine Gedanken loslässt
2) - **emotionale Stabilität:** Du wirst lernen, deine Gefühle besser zu kontrollieren, was zu mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit führt
3) - **eine verbesserte Konzentration:** Die regelmäßige Meditation hilft dir, deine Konzentration zu stärken, so dass du dich besser auf eine Sache konzentrieren kannst, ohne abgelenkt zu werden.
4) - **mehr Lebensfreude:** Achtsamkeit kann dir helfen, die kleinen Freuden des Lebens bewusster wahrzunehmen und zu genießen.
5) - **Gesundheitsförderung:** Es wurde festgestellt, dass regelmäßige Meditation das Immunsystem stärkt und die allgemeine Gesundheit verbessert.
6) - **verbesserte Beziehungen:** Achtsamkeitsmeditation kann dazu beitragen, deine zwischenmenschlichen Beziehungen zu verbessern, indem sie dir hilft, empathischer und einfühlsamer zu sein.
7) - **erhöhte Selbstakzeptanz:** Indem du dich bewusst mit dir selbst auseinandersetzt, kannst du lernen, dich selbst besser anzunehmen und so zu mögen, wie du bist.

Um mit der Achtsamkeitsmeditation zu beginnen, brauchst du keine spezielle Ausrüstung oder Vorkenntnisse. Setze dich einfach an einen ruhigen Ort, schließe die Augen und konzentriere dich auf deinen Atem. Lasse deine Gedanken kommen und gehen, ohne dich an sie zu klammern. Selbst wenn du nur ein paar Minuten am Tag meditierst, kannst du die positiven Auswirkungen spüren.

Also warum nicht heute damit beginnen? Nimm dir etwas Zeit für dich selbst, um innezuhalten und die Wunder des gegenwärtigen Moments zu entdecken. Dein Inneres wird es dir danken.

Im Fluss der Achtsamkeit
Eine Ode an den gegenwärtigen Moment

Im Jetzt verweilen, achtsam sein,
den Augenblick bewusst durchschreiten.
Gedanken wie Wolken am Himmel ziehen,
lass sie vorübergleiten.

Einatmen, ausatmen, im Rhythmus des Lebens,
der Atem als Brücke zu innerem Bestreben.
Spüre die Luft, wie sie sanft dich umhüllt,
in diesem Moment, wo dich Stille erfüllt.

Die Geräusche der Welt, sie umgeben dich zart,
im Konzert der Natur, das dich berührt mit ihrer Art.
Das Rauschen der Blätter, der Vögel Gesang
ein harmonischer Tanz, der durch die Sinne drang.

Gefühle, sie kommen und gehen im Fluss,
Begleiter auf deinem Weg, mal sanft, mal stürmisch,
doch stets ein Genuss.
Freude und Trauer, Liebe und Schmerz,
Teil deines Seins, ein wertvolles Herz.

In diesem Augenblick, in dieser Zeit,
bist du vollkommen, bist du bereit.
Für alles, was kommt, für alles, was geht,
Achtsamkeit als Schlüssel, der dir die Wege erschließt, versteht.

So atme tief ein, und atme tief aus,
im Hier und Jetzt, in diesem Augenblick, ist Zuhaus‘
Die Welt um dich herum, sie lebt und sie lacht,
in der Achtsamkeit liegt die Kraft, die dein Leben entfacht.

Mögest du im gegenwärtigen Moment Ruhe finden,
in der Achtsamkeit dich mit dem Leben verbinden.

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-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) und der Vereinsvorstand; die nächste Sonne erscheint Ende April