Aktiv

„Älterwerden in Euskirchen“,

damit Senioren/ Seniorinnen nicht einsam bleiben.

Die Sonne 2024

Vereinsinformationen im Mai, dem Mozart des Kalenders

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

Boule, die dritte:
Seit Montag, den 29. April, wird wieder Boule gespielt.
- 2012 – 2019 – 2024 -

Boule ist der ideale Freiluftsport für Seniorinnen und Senioren. „Die moderate Bewegung in Gruppen an frischer Luft steigert das Wohlbefinden und ermöglicht soziale Kommunikation. Aufgrund der zahlreichen therapeutischen Aspekte wird das Boule-Spiel z.B. gezielt im Rahmen der Rehabilitation von Herzerkrankungen und Stressbewältigung bei Burn-Out-Erkrankungen eingesetzt.“(Wikipedia)

Umso erstaunlicher ist, dass die am Montag, den 29. April, gestartete Boule-Partie bereits der dritte Versuch ist, eine feste Boule-Gruppe zu installieren. Die erste Gruppe spielte im Jahre 2012 auf dem Bouleplatz in der Nähe der Therme, die allerdings zu diesem Zeitpunkt erst geplant war. (Fotos 1+2)

Die zweite Gruppe spielte auf demselben Platz ab 2019. Corona hat sie nicht überstanden. (Fotos 3+4)

Übrig blieben nur 12 eiserne Kugeln, die dem Verein als Spende hinterlassen wurden und bis zum obigen Datum in einer Art von Winterschlaf in irgendeinem Schrank ruhten und dort auf ihren Einsatz warteten. Der Winterschlaf ist zu Ende. Der Wunsch nach einem Neustart war bei einigen Vereinsmitgliedern aber immer vorhanden. Nun hat es endlich geklappt. Die Kugeln sind wieder geflogen, um möglichst nah am weißen Cochonet, (frz.,Ferkelchen) liegen zu bleiben. In zwei Gruppen wurde voller Elan um den Sieg gespielt. Die glücklichere Gruppe hat gewonnen. Vielleicht ist dieser Gruppe ein längeres Leben vergönnt. (Fotos 5-8) Gespielt wird auf der städtischen Boule-Anlage Eupener Straße/Ecke Memel Straße am 4. Montag im Monat ab 15 Uhr. Wer vorher noch eine kleine Wanderung von 30 Minuten machen will, kann um 14:30 zur kleinen Brücke im Ruhrpark kommen. (Anmeldung übers Büro)

Mittwoch, 3. Mai, 11 Uhr:
DA WAREN ES WIEDER ACHT
Die 1. Vorstandssitzung eines wieder „normalen“ Vorstandes

Drei „alte“ und fünf „neue“ Vorstandsmitglieder trafen sich zu ihrer ersten Arbeitssitzung im Wintergarten. Auch eine Hierarchie war wieder hergestellt. Es gibt wieder eine Vorstands-vorsitzende und einen Stellvertreter. Demgemäß eröffnete die frischgewählte Vorstandsvorsitzende in der Person von Marie- Luise Dietrich die Sitzung. Die Stimmung war hoffnungsfroh und locker. Sicher ist, dass alle im Vorstand gut miteinander auskommen werden. Das wird dem Verein mit all seinen Mitgliedern zugutekommen. In der Sitzung ging es ein wenig durcheinander. Aber das wird sich sicherlich einspielen.

Während der Sitzung ging es um die Teilnahme von „Älterwerden“ am Stadtfest am 27. und 28.April. Telefonisch konnte geklärt werden, dass dieses Stadtfest von „ZEUS“(steht für **Z**ukunft **Eu**skirchen **S**tadt-marketing) ausgerichtet wird und deshalb vor allem kommerzielle Aussteller, aber keine Vereine teilnehmen sollen. Beim Knollenfest im September ist die Stadt Euskirchen der Ausrichter. Dann werden wir wieder dabei sein.Es gab ein sehr erfreuliches Thema. Petra Macherey hat dem Verein eine neue Büro-Kücheneinrichtung gestiftet. Nun ging es darum sicher zu stellen, dass Aufbaukosten durch einen vereinsinternen Aufbau vermieden werden sollen. Klaus Luxem, neuer Vorstand, erklärte sich bereit dies zu gewährleisten. Danach konnte der Startschuss für die neue Büroküche gegeben werden.(siehe Artikel dazu).

Weitere Themen waren

-die Nebenkostenrechnung für das letzte Jahr. Sie ist kräftig gestiegen.

-der Einbau eines Wechselschalters im Keller, damit man das Licht bereits oben im Flur an- und ausmachen kann. Der Einbau wurde beschlossen.

-die Organisation des Frühlingsfestes am 1. Mai; (Nach der Sitzung stellte sich heraus, dass das Fest auf den 18.Mai verschoben werden muss. An diesem Termin gibt es mehr Hilfskräfte)

-der Verein FEDER; FEDER möchte bei uns einen Informationsnachmittag veranstalten, um uns sein Projekt „Taschengeldbörse“ zu erläutern. Dazu wurde konkret nichts beschlossen. Ein Termin, an dem genügend Teilnehmer von uns zu erwarten wären, konnte nicht gefunden werden.

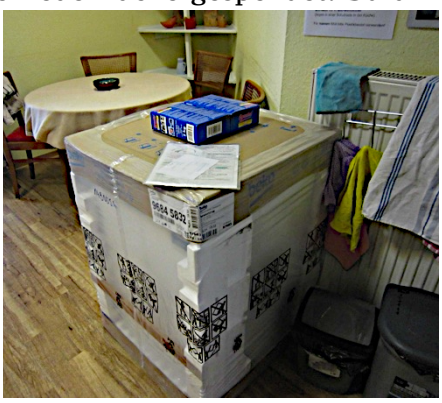
-eine Vorstands-WhatsApp-Gruppe. Durch sie soll eine schnelle Kommunikation im Vorstand gesichert werden.

-die dauerhafte Teilnahme von Vereinsfremden an Gruppen außerhalb unserer Räume, z.B. bei Wanderungen und Fahrradtouren. Soll dies unterbunden werden? Es entwickelte sich eine kontroverse Debatte. Die derzeitige Beschlusslage besagt, dass bei Gruppenterminen außerhalb des Vereins die Entscheidung darüber beim jeweiligen Gruppenleiter liegt, weil er am besten beurteilen kann, ob das dem Verein nützt oder schadet. Ob und wie das geändert wird, wurde nicht geklärt. Infrage käme zum Beispiel eine Abstimmung bei der nächsten Mitgliederversammlung.

Die nächste Sitzung findet am 8. Mai um 12 Uhr statt.

Wir nehmen Abschied von unserer Büroküche.

Wenn ihr eure liebgewonnene Büroküche noch einmal sehen und euch von ihr verab-schieden wollt, bleibt nicht mehr viel Zeit. Seit dem Einzug unseres Vereins in die Ursulinenstraße 34 hat sie gute Dienste geleistet. Wenn sie erzählen könnte, würde sie viele Geschichten über die Ereignisse bei uns berichten. Wie viele Kaffeekannen sind in ihr zubereitet worden? Keiner weiß es genau. Wieviel Klatsch und Tratsch hat sie zu hören bekommen?
Keiner weiß es genau. Wieviel Wein- und Sektgläser wurden hier gespült? Keiner weiß es genau. Zuletzt musste die Büroküche erleben, dass sie durch einen Defekt unter Wasser stand. Sie hat also ihr eigenes Überschwemmungserlebnis gehabt. Und dann gab auch die Spülmaschine, quasi das Herz der Büroküche, ihren Geist auf. Da merkten viele, wie wichtig sie war. Die Büroküche hat sich von diesen Schicksalsschlägen nicht mehr erholt. Nun wird sie durch eine neue ersetzt. Petra Macherey hat uns eine neue Küche gespendet. Dafür gehört ihr unser Dank.



Am 8. Mai wird die alte Küche abgebaut, am nächsten Tag als Sperrmüll abgeholt, und kommt von da in den Küchenhimmel, wo sie auf weitere ausgediente Küchen aller Art trifft. Am selben Tag erhält der Büroküchenraum einen neuen Anstrich, in einer anderen Farbe, wenn ich richtig informiert bin. Am 10. Mai wird die neue Küche, die sich noch gut verpackt bereits in unseren Räumen befindet, von fleißigen Helfer*innen installiert, inclusive neuer Spülmaschine.

Die alte Büroküche ist nicht mehr. ***Hurra!*** ***Es lebe die neue Büroküche!***

Money – Money – Money - can be funny.

Wie kann „Älterwerden“ seine finanzielle Lage verbessern?

Im Jahre 2023 gab es ein Minus von ca. 1000 Euro in unserer Kasse. 2024 kann das Minus aufgrund gestiegener Nebenkosten noch höher ausfallen. In diesem Fall müsste wieder auf die finanzielle Reserve zurückgegriffen werden. Lange wird diese dann nicht mehr ausreichen. In kurzer Zeit wird die Reserve aufgebraucht sein. Aber eine finanzielle Rücklage ist dringend geboten.
Wie kann diese Entwicklung gestoppt werden?

1) – durch eine Beitragserhöhung, aufgrund der deutlich gestiegen Kosten; eine Erhöhung auf monatlich 9 Euro würde Stand heute über 2.500 Euro Mehreinnahmen bedeuten, eine Erhöhung auf 10 Euro über 5000 Euro.
2) – durch neue Mitglieder; z.B. würden 20 neue Mitglieder ca. 2000 Euro in die Kasse bringen; das würde für den Ausgleich des Minus reichen;
3) – durch Spenden und Sponsoren;
4) – durch Öffnung unserer Gruppen (z.B. Gymnastik, Yoga) für Nichtmitglieder, die dafür Teilnahmegebühren zahlen müssten;
5) – durch eine Kombination aller genannten Möglichkeiten.
6)- in früheren Zeiten haben Mitglieder auch schon mal dem Verein was vererbt.

Es sollte angestrebt werden, nicht nur das Plus und Minus auszugleichen, sondern ein Plus für Investitionen oder plötzlich auftretende Kosten, wie z.B. Reparaturen oder der Ersatz von Maschinen (Spülmaschinen, Herde, Drucker, Kopierer, Computer) und Möblierung, angestrebt werden.
In früheren Jahren konnte deswegen der Verein z.B. unsere aktiven Mitarbeiter (Gruppenleiter, Büroteam, Festausschuss) zu einem schönen Ausflug oder einem leckeren Essen einladen. Solch ein „Dankeschön“ wäre dann auch wieder möglich.

Von ihm können die heutigen Autokraten noch lernen, vom mächtigsten Mann der Welt im Jahre 1780, von Qiánlóng, Kaiser von China, besprochen im Lesecafé.

Qiánlóng, chinesischer Kaiser und Herr über 10 000 Jahre, und Alister Cox, der beste englische Uhrmacher seiner Zeit, sind die Hauptpersonen des Romans „Cox oder der Lauf der Zeit“ von Christoph Ransmayr. Der Kaiser hat Cox nach China geholt, um sich von ihm Uhren bauen zu lassen. Die Uhren sollen einmalige Kunstwerke werden. Christoph Ransmayr erzählt in langen, kunstvollen Sätzen über die Zeit, die Cox mit seinen drei Gefährten in der „Verbotenen Stadt“ in Beijing verbringt. Dabei erfahren wir, wie der Kaiser von China über sein riesiges Land herrscht: Jeder falsche Blick, jeder falsche Tritt kann den sofortigen Tod bedeuten. Fehler werden grausam bestraft. Ein Heer von Spitzeln überwacht die Untertanen. Niemand darf den Kaiser ansehen. Tut man das, wird man geblendet. Qiánlóng herrscht nicht nur über die Menschen in China, er herrscht auch über die Zeit. Wenn er es will, wird der Sommer bis in den Winter verlängert. Christoph Ransmayr sagt in seinem Roman aber nicht, dass in China alles schlecht und in England alles gut ist. Die politischen und sozialen Verhältnisse in England sind anders, aber nicht besser. Cox und seine Begleiter überleben nur knapp ihren Aufenthalt in China.

In der Diskussion über das Buch wurde der Roman unterschiedlich bewertet. Einige hatten Probleme mit den langen Sätzen, andere fanden die Schilderungen der Bestrafungen zu grausam. Die Mehrheit der Teilnehmer*innen aber schätzten das Buch. Sie lobten sowohl die poetische Sprache des Autors als auch die Geschichte, die er erzählt. Sie bringt uns zwei Welten näher, das England zu Beginn der industriellen Revolution und das China der absolut herrschenden Kaiser, das vor hundert Jahren durch eine Revolution unterging. Sie endete in einem Regierungssystem, das sich nicht viel von der Diktatur des kaiserlichen Chinas unterscheidet. Sie endete in einer Diktatur ohne Kaiser, aber mit moderner Technik, die eine noch bessere Überwachung der Menschen ermöglicht und eine Bedrohung für die ganze Welt werden könnte.

Im Mai-Lesecafé wird das Buch „Die Glücklichen“ von Christine Bilkau besprochen. (siehe Terminplan)

Buchempfehlung (ohne Gewähr)

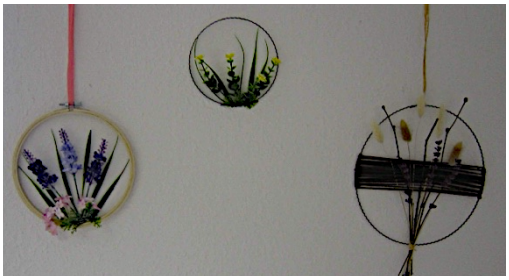
„Die letzte Welt“ von Christoph Ransmayr führt uns vom China im Jahre 1780 (siehe oben) weiter in die Vergangenheit zurück. Wir werden in die Zeit von Christi Geburt versetzt. Der berühmte Dichter Ovidius Naso, genannt Ovid, ist vom Kaiser Augustus an die Schwarzmeerküste in den Ort Tomi (im heutigen Georgien gelegen) verbannt worden. So etwas kennen wir heute aus Russland. Beliebtester russischer Verbannungsort ist Sibirien. Augustus gefällt Ovids neueste Dichtung, die „Metamorphosen“, nicht. Die „Metamorphosen“ gehören zu den bedeutendsten Werken der Literatur. Ein Freund Ovids hat gerüchteweise gehört, dass Ovid in der Verbannung gestorben ist und macht sich auf zur Schwarzmeerküste, um ihn zu suchen. Der Freund folgt Ovids Spuren im Land an der Schwarzmeerküste, die dieser überall hinterlassen hat, ihn selbst aber findet er nicht. Er stößt überall auf „Metamorphosen (Verwandlungen)“, Verwandlungen in Tiere und Baumstämme, die offensichtlich auf Ovids Wirken

beruhen. Es sei nicht verraten, ob er zum Schluss Ovid findet. Der Leser hingegen liest viel über die Natur „Georgiens“ in bildhaften Naturbeschreibungen. Er fliest viel über die Antike, über Augustus, Herkules, Troja, Zeus, Ikarus, Apollo, Pythagoras und Pluto, alles geschrieben in einer poetischen, rhythmischen Sprache.

Vereins-Divertissimentchen

a) Was gibt es Neues aus unserer Deko-Gruppe?

Die Dekogruppe von Anni Hasselbach hat nach ihrem erfolgreichen Auftakt in der Vorweihnachtszeit ihre Arbeit nicht eingestellt. Es geht zurzeit nur etwas ruhiger zu. Sie trifft sich nicht mehr jede Woche, sondern zweimal im Monat, um sich neue „Schmuckstücke“ auszudenken und herzustellen. Bei einem Besuch im Kunst- und Werkraum habe ich interessante fertige Deko-Stücke gesehen. Einige andere waren noch in Arbeit. Aber besser als sie mit Worten zu beschreiben, ist es, sich ein Bild von ihnen zu machen. Das könnt ihr jetzt mit Hilfe einiger Schnappschüsse, die ich bei meinem Besuch gemacht habe, selbst tun. Ihr könnt der Gruppe aber auch mal einen Besuch abstatten. Er wird euch Freude und Anregungen bringen. (Termine im Terminplan)



b) Harlekin, unsere Sitztanzgruppe, tanzte unter neuer Leitung

Wer am Dienstag, den 23. April um 14:30, den Saal betreten hätte, wäre erstaunt gewesen. Was hätte man gesehen? Nicht, wie seit über 10 Jahren üblich, Martina. Nein, er hätte ein neues Gesicht gesehen, das Gesicht von Sonja. Sonja war bereits mehrere Male zu Gast in der Sitztanzgruppe. Sie befindet sich in der Ausbildung zur Sitztanzlehrerin und freut sich darüber, dass Martina ihr die Gelegenheit gegeben hat, bei uns Praxis zu sammeln. Das hatte nun für die Gruppe den Vorteil, dass der Termin für den Sitztanz nicht ausfallen musste, weil Martina in Urlaub war. Sonja erklärte sich, zur Freude der Gruppe, bereit, den Termin zu übernehmen. Niemand hätte geglaubt, dass Sonja, die kaum Erfahrung mit der selbständigen Leitung einer Sitztanzgruppe hat, ihre Sache so gut gemacht hat.

c) Frühlingsfest im Lichthof am Sa. 18.Mai, ab 14Uhr

- mit Speis + Trank, Grillen + Chillen + klingendem Singen

Anmeldung: im Büro (tel.) oder in aushängender Liste

Kostenbeitrag pro Person : 8 Euro

Grillgut und Getränke werden vom Verein eingekauft.

Geldspenden und Sachspenden sind willkommen,

z.B. für Salate, Baguette, Oliven, Knabberzeug, Süßkram etc.

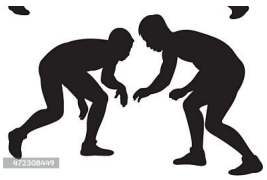
Willkommen ist auch eine Beteiligung,

etwa bei der Vorbereitung, oder beim Aufräumen

oder während des Festes, , z.B. beim Grillen + Bierausschank.

Vermerkt eure Form der Beteiligung bitte in der Liste.

d) Aprilscherze



Freistilringen und Yoga für Hunde und Katzen wird es bei uns nicht geben, weder in naher noch in ferner Zukunft. Auch wenn es Nachfragen nach diesen Gruppen gab, nachdem sie in der April-Sonne angekündigt waren. Schon seit Jahren ist ein Aprilscherz-Artikel in der Sonne Tradition. Angefangen hat es damit, dass „Älterwerden“ das Cityforum angeblich für einen Euro gekauft hat, weil der damalige Bürgermeister Friedl das Cityforum als Kostenschleuder loswerden wollte. Aber wer weiß: Sag niemals nie, heißt ein bekanntes Sprichwort.

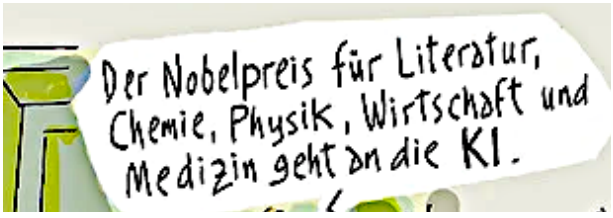
e) Das Eindringen von K.I. in die Sonne

Ihr erinnert euch vielleicht, folgendes Gedicht in der letzten Sonne gelesen zu haben:

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..... .

Es war mir zur Veröffentlichung zugeschickt worden. Mir gefiel es. Als ich einige Tage nach der Veröffentlichung den Namen des Autors in Erfahrung bringen wollte, bekam ich als Antwort: „Das Gedicht hat K.I. geschrieben, die künstlichen Intelligenz.“ Ich war baff. Baff darüber, dass ich das nicht gemerkt habe, und baff darüber, dass ich meine Leser darüber nicht informiert habe.
Mir gingen viele Gedanken durch den Kopf. Ich hatte schon viel über die K.I. gehört und gelesen. Aber bisher habe ich sie als etwas gesehen, was mich nicht betrifft. Das hat sich jetzt geändert. Bei allen Texten steht nun bei mir die Frage im Raum: Ist das ein Text eines menschlichen Verstandes, oder hat ihn die K.I. erstellt. Nur bei meinen eigenen Texten kann ich mir da sicher sein. Mehr und mehr K.I.-Texte werden veröffentlicht, und oft wird es wahrscheinlich verborgen sein. Der Zweifel wird Einzug halten.
Bald kann auch die Sonne von jedem erstellt werden, der sich mit K.I auskennt. Das wäre ein Vorteil der neuen Möglichkeiten durch K.I. .
a) Die Redaktion der Sonne findet eventuell leichter einen Nachfolger/ eine Nachfolgerin.
b) Die Redaktion der Sonne erhält auf einmal Artikel von anderen Mitgliedern, verfasst mithilfe der K.I. .
c) Unsere Mitglieder schicken der Redaktion von der K.I. geschriebene interessante, spannende, lustige, traurige Geschichten oder Gedichte zu. Es braucht ja nur ein paar Eingaben ins Programm, und bald stehen Geschichten und Gedichte auf dem Bildschirm zum Lesen und Drucken bereit.
Übrigens, Willi, unser neues Vorstandsmitglied, wird den textlichen Auftritt unserer Gruppen in der Homepage neugestalten, selbstredend mithilfe der K.I. . Einige Texte hat er die K.I. schon schreiben lassen.



Die Gruppenleiter*innen sollen sich nicht wundern, wenn sie in dieser Sache von Willi hören. Er will sie natürlich dabei einbeziehen.
Mein Fazit: In wenigen Jahren wird die K.I. das Leben der Menschen auf den Kopf stellen. Es wird viel Positives darunter sein. Sie wird aber auch zu Schlimmem missbraucht werden.

f) Eine Anregung für unsere Yogis: Wein-Yoga, der neueste Trend im Yoga-Land.

Das erfahren wir von Frau Kuhlmann im neuesten „Spiegel“. Sie sagt, das ist „ganz klassisches Yoga, nur mit dem Weinglas in der Hand“. Zum Trinkgenuss gehöre aber immer ein Mantra, sagt Frau Kuhlmann. Sie hält das Yoga für zu „verkrampft und wertend“. Da kann besonders beim Anfänger ein Schluck Wein entkrampfen. Nur solle man mit einem Weinglas in der Hand keinen Kopfstand machen. Man könne aber sehr wohl „den Krieger, die Tänzerin, den Hund, auch die Baumpose“ machen. Die „Baumpose“ hat sie in „Rebstock“ umbenannt. Beim „Rebstock“ schmecke der Wald besonders lecker. Das könnte auch ganz neue Interessenten in die Gruppen bringen. Liebe Yogis, was macht ihr mit diesen Informationen? Und noch etwas: Sollte Wein zum Einsatz kommen: nur regionale Produkte, am liebsten Rotwein von der Ahr.

g) Wenn einer eine Reise tut, dann kann er viel erzählen

Eine „Spätlese“ auf der Reise nach Prag (Inge Harzheim/)

(aus der Geschichte unseres Vereins (Sonne August/September 2010)

Am 26.5.2010 starteten sechs Damen der Kegelgruppe 1 „Spätlese“ des Vereins „Älterwerden in Euskirchen“ von Euskirchen in das Böhmische Bäderdreieck –Karlsbad – Marienbad - Pilsen - Prag - Franzensbad. Die genannten Orte wurden alle besucht. Eine tschechische Reiseleiterin mit dem schönen Vornamen Veronika begleitete uns drei Tage in die Orte des Bäderdreiecks. Über Land und Leute, Kultur und Politik wusste sie gut zu berichten. Das gebrochene Deutsch war oft sehr lustig. Um unsere Gruppe war sie sehr besorgt; es sollte bei den Führungen keine verloren gehen .Das Hotel war gut; das Personal sehr freundlich. Unsere Gemeinschaft erwies sich auch als harmonisch. Bei sechs Damen ist dies nicht selbstverständlich.

Über die Orte, die wir besuchten, könnte ich jetzt, nach der Reise, einen Roman schreiben, so viel gab es zu sehen und zu erfahren. Aber etwas, was mich sehr beeindruckt hat, möchte ich von dieser Reise doch noch erzählen. Es muss einfach hervorgehoben werden. In Karlsbad gibt es eine Quelle, bei der das Wasser aus 2000 Meter Tiefe aus der Erde kommt und 73 Grad heiß ist. (Foto: neu)

Die Reise bekommt von mir die Note „2“. Wer das Böhmische Bäderdreieck noch nicht kennt, dem sei es für eine Reise empfohlen. Goethe, Schiller, Beethoven besuchten Karlsbad und, rund zweihundert Jahre später, folgten auf ihren Spuren im Jahre 2010 6 Damen des Vereins „Älterwerden in Euskirchen“. Ist das nicht toll? Auch mit 70 Jahren und älter kann Bildung nicht schaden. Den Reisebericht möchte ich schließen mit dem Vers, den Goethe über Karlsbad schrieb:

Was ich dort gelebt, genossen, was mir all dorther entsprossen,
Welche Freude, welche Kenntnis, wär´ ein allzulang Geständnis!
Mög´ es jeden so erfreuen, die Erfahrenen, die Neuen.

Seniorinnen und Senioren können mit ihrem Atem Gesundheit und Wohlbefinden fördern. (Willy Mahr)

Der Atem als Quelle der Lebenskraft

1)Im sanften Rhythmus des Atems,
finde ich einen stillen Hafen,
ein schwingendes Echo des Seins.

2)Jeder Atemzug eine Welle,
die sanft an das Ufer meines Bewusstseins schlägt,
trägt alte Sorgen fort, bringt neue Stärke.

3)Mein Herz öffnet sich,
der Atem fließt frei und tief,
füllt jede Zelle mit Lebenslicht.

4)In der Stille, zwischen Ein und Aus,
entdecke ich den Raum des Friedens,
wo alles schwerelos scheint und klar.

5)Atem des Lebens, du leise Melodie,
die durch die Jahre spielt,
binde mich an den ewigen Tanz des Jetzt.

(*Das Gedicht ist mithilfe von K.I. entstanden*)

Die Kraft des Atems

Der Atem ist unser ständiger Begleiter, oft unbeachtet, doch lebenswichtig. Durch Achtsamkeitsmeditation lernen wir, den natürlichen Prozess des Atmens bewusst wahrzunehmen. Das bewusste Achten auf den Atem hilft, den Körper zu entspannen und den Geist zu beruhigen. Das kann Stress und Angst vermindern. Für Senioren ist dies besonders wertvoll, wenn Körper und Geist auf natürliche Weise langsamer und ruhiger werden.

Energie und Entspannung

Die regelmäßige Praxis der Atemmeditation kann die Lebensenergie steigern. Ältere Erwachsene berichten häufig von erhöhter Vitalität und einer Verbesserung der Schlafqualität. Gleichzeitig kann tiefes und bewusstes Atmen Muskelverspannungen lösen und das allgemeine Wohlbefinden verbessern.

Loslassen und Frieden finden

Ein weiterer wesentlicher Vorteil der Achtsamkeits-meditation ist die Fähigkeit, loszulassen. Im Alter können viele Menschen durch

Erinnerungen an vergangene Erfahrungen oder durch Sorgen um die Zukunft belastet sein. Die Meditation lehrt, Gedanken und Gefühle zu beobachten, ohne sich in ihnen zu verlieren, was zu einem tieferen inneren Frieden führt.

Stille genießen

Die Stille, die durch die Meditation erreicht wird, ist nicht nur eine Abwesenheit von Lärm. Sie ist ein Zustand tiefen Friedens, der es ermöglicht, jeden Moment vollkommen zu erleben. Diese Qualität der Stille ist besonders für Senioren wertvoll, da sie zu einer größeren Achtsamkeit im Alltag und einer intensiveren Erfahrung der eigenen Lebenswelt führt. (*Text ist mithilfe von K.I. erstellt*)

Einladung

Herzlich lade ich euch ein, die Achtsamkeitsmeditation in unseren Meditationsstunden (siehe Terminplan) zu entdecken. Dann könnt ihr selbst erleben, wie bewusstes Atmen euch Kraft und Energie, Entspannung sowie Frieden und Stille bringen kann. Nehmt teil an einer gemeinsamen Reise in die Welt der Stille und der Ruhe.

Die „Sonne“ in der deutschen Lyrik

Die „Sonne“ spielt in der deutschen Lyrik eine bedeutende Rolle.
Viele deutsche Lyriker beziehen sie in ihre Verse ein, z.B.

Hans Eschelbach in einem Liebesgedicht:
„Saßen wir beide Hand in Hand glücklich in Liebe und Wonne,
´s war nur ein armer Grabenrand, aber bestrahlt von der „Sonne“.

oder auch Klara Müller Jahnke in ihrem Gedicht „Ostara“.
(„Ostara“ ist eine germanische Frühlingsgöttin, daher der Name „Ostern“):
„ Die Luft erklingt, die Wipfel lauschen, die „Sonne“ grüßt uns trunkenen Blicks.“

(Anmerkung: Die Redaktion der „Sonne“ verzichtet darauf ,
bei einer Benutzung des Begriffs „Sonne“ um Erlaubnis gefragt zu werden.)

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 voraussichtlich am 1. Juni

Ps.
Johann Wolfgang von Goethe
Mailied

1)Wie herrlich leuchtet mir die Natur!
Wie glänzt die Sonne! Wie lacht die Flur!

2)Es dringen Blüten aus jedem Zweig
Und tausend Stimmen aus dem Gesträuch

3)Und Freud' und Wonne aus jeder Brust.
O Erd', o Sonne! O Glück, o Lust!

4)O Lieb', o Liebe! So golden schön,
wie Morgenwolken auf jenen Höhn!

5)Du segnest herrlich das frische Feld,
im Blütendampfe die volle Welt.