

„Älterwerden in Euskirchen“ die **Sonne** im Februar 2025

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

**Alle Mitglieder sind eingeladen:
Mitgliederversammlung am 3. März 2025**

**Von Masken und anderen Bildern
Unsere Montagsmaler schmücken den Verein mit neuen Bildern**



Die älteste Maskendarstellung ist rund 11.000 Jahre alt und stammt aus Israel. Die Bilder von Masken, die unsere Malgruppe in unserem Verein ausgehängt hat, sind in den letzten Monaten entstanden. Masken können den ganzen Körper bedecken (Bild Mitte), meist verhüllen sie das Gesicht oder Teile des Gesichts. Sie stellen den Betrachter vor das Rätsel, was sich hinter der Maske verbirgt. Im Rheinland ist der Gebrauch von Masken besonders in der Karnevalszeit verbreitet.



Vor Weihnachten suchte die Malgruppe ein neues Thema. Jemand schlug als Thema Masken vor. Das stieß bei der Gruppe auf Zustimmung. Angesichts des bevorstehenden Karnevals ein Thema, das in die Zeit passt. Es konnten allerdings auch andere Motive gemalt werden. Ganz streng themenfixiert waren die Künstler*innen also nicht. Man darf gespannt sein, was als nächstes unsere Wände schmückt. Denn ausnahmsweise ist „freies“ Malen angesagt. Was auch immer die Bilder zeigen werden, es wird eine Freude sein, sie anzuschauen. Wem die Bilder so gut gefallen, dass er eines davon bei sich zuhause an die Wand hängen will, kann sich bei der Malgruppe melden. Die Bilder stellen auch ein schönes Geschenk dar.



Malgruppen gehören zu den ersten Gruppen in unserem Verein. Bereits in der Kirchstraßen-Zeit wurde gemalt. Maria Ehnold betreut die Gruppe schon seit über zehn Jahren. Man kann ihr und ihrer Gruppe zu ihren Bildern nur gratulieren. Ich bin ein Fan ihrer Bilder. Es macht Freude, an den Bildern vorbei durch unseren Verein zu gehen. Liebe Malerinnen und Maler, ihr habt euch um den Verein verdient gemacht.

Die Montagsmaler und ihre Bilder



von links nach rechts: Maria Ehnold, Regina Brockmann, Brigitte Holinde, Gabi Nettersheim, Christel Daniel; 2. Reihe: Maryanne Kolvenbach, Inge Engel, Hans Georg Bollmann, Roos Klubertz, Sonja Schiecke
(Fotos: Maryanne Kolvenbach)

Einladung vom 29.01.2025 zur Mitgliederversammlung

Termin: Donnerstag, 3.04.2025 um 15.30 Uhr
Ort: Evangelische Kirche, Kölner Str. 41 in Euskirchen

Tagesordnung

1. Eröffnung und Begrüßung durch den Vorstand und Vorlage des Jahresberichtes
2. Vorlage der Jahresrechnung durch die Schatzmeisterin.
3. Bericht der Kassenprüfer über die Überprüfung der Buchführung und des Jahresberichtes.
4. Entlastung des Vorstandes
5. Bestellung der Kassenprüfer
6. Behandlung von Beschlusanträgen
7. Verschiedenes

Anträge der Mitglieder auf Ergänzung der Tagesordnung müssen spätestens zwei Wochen vor der Mitgliederversammlung beim Vorstand schriftlich eingereicht werden. Handelt es sich dabei um Beschlusanträge (also Anträge die einen Beschluss der Mitglieder erfordern) so werden diese spätestens eine Woche vor der Mitgliederversammlung im Wortlaut an der Aushängetafel des Vereins veröffentlicht.

Der Vorstand

Ein Backofen erzählt:



Man O man, das war vielleicht ein Stress mit der Weihnachtsbäckerei in diesem Jahr. Mitte November ging es schon los. Plätzchen backen für die Weihnachtsfeier im Verein „Älterwerden in Euskirchen“. Keine Pause wurde mir gegönnt. Immer Klappe auf, Klappe zu, heizen was das Zeug hält. Friesenkekse, Spritzgebäck, Vanillekipferln, Fenstersterne, Nusshäufchen und noch einiges mehr. So ging es den ganzen Tag, von morgens bis abends. Meiner Bestückerin wurde es auch langsam zu viel und sie stöhnte leise vor sich hin. Ich rief um Hilfe, die Schweißperlen liefen mir schon

runter, mir wurde es langsam zu warm. Endlich wurde ich ausgeschaltet, konnte mich nunmehr zur Ruhe begeben, für diesen Tag!

Dass die Schlacht noch lange nicht geschlagen war, davon hatte ich keine Ahnung.



Also nochmals das ganze Prozedere, denn meine Herbergsfamilie wollte ja schließlich auch was zum Knabbern haben. Ich hatte ein paar Tage Ruhe, denn im Verein war Backen angesagt. In diesmal kleinster Besetzung wurden da die Öfen bestückt.

In meiner Herbergsfamilie wurden die Keksdosen immer leerer. Das hatte dann nur Folge, dass nochmals gebacken werden musste. Diesmal mit Unterstützung einer jungen Generation, aber erst am 20.12.24. Wie es dann später aussah? Wie in der „Weihnachtsbäckerei“. Die junge Generation hatte viele Einfälle, um die Wartezeit zu verkürzen. Teig und Mehl sind ja herrliche Utensilien zum kreativen Miteinander! (RED: Auf dem Foto sieht man welche Spuren „Mehl“hände auf einem T-shirt hinterlassen können) Trotz allem hatte ich an dem Tag viel Spaß, meine Hitze zur Verfügung zu stellen. Geschafft!



Bis zum nächsten Jahr, Euer Backofen.

RED: Unser Mitglied Marita Giesen, von ihrem Ofen Bestückerin genannt, bekam die Geschichte von ihrem Backofen erzählt. Der Backofen erteilte ihr die Erlaubnis, sie aufzuschreiben und sie zu veröffentlichen.

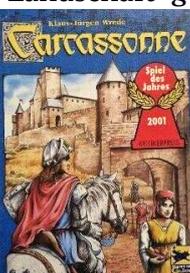
Interview mit Ellen Oettershagen, Gruppenleiterin der neuen Gruppe „Brettspiele“



Sonne: Ellen, du bist noch nicht einmal ein halbes Jahr Mitglied bei uns im Verein, hast aber schon einige Spuren hinterlassen. So ist es eines deiner Anliegen, Mitglieder zu finden, die deine Freude am Brettspiel mit dir teilen. Deshalb bist du aktiv geworden und lädst zu 2 Brettspielesonntagen ein, an zwei Freitagnachmittagen ab 14:30.

Welches ist dein Lieblingsbrettspiel?

Ellen: Dorfromantik, Spiel des Jahres 2023. Man kann es alleine spielen oder als kooperatives Spiel, bei dem aus Sechseckfeldern eine Landschaft gelegt wird. Dabei werden nach und nach Aufträge erfüllt, Punkte gesammelt und zusätzliches Spielmaterial für weitere Aufgaben gesammelt. Auch hier entstehen wie in den Spielen „Die Siedler von Catan“ (ebenfalls Sechseckfelder) oder „Carcassonne“ (quadratische Plättchen) immer neue Szenarien, die diesen Spielen den besonderen Reiz verleihen. Die Idee von Klaus Teuber, dem Erfinder der „Siedler von Catan“ Sechseckfelder als "Spielbrett" zu nehmen, halte ich für eine grandiose Idee. Er revolutionierte damit den Brettspielmarkt. Man taucht in eine völlig andere Welt ein, vergisst das Hier und Jetzt, ist mal Bauer, der seine Familie ernähren muss, mal Seefahrer, der unbekannte Inseln erobern soll, mal Naturschützer, Landvermesser und und und.



2) **S:** Es gibt unterschiedliche Brettspiele. Was am Brettspielen gefällt dir besonders gut?

Ellen: Ich glaube, man kann Interessierte zusammenführen, egal, ob sie in letzter Zeit Brett- und Kartenspiele gemacht oder vielleicht jahrelang pausiert haben. Man kann ihnen Spiele erklären und näherbringen und es soll so eine Eigendynamik entstehen, dass sich Spielende die Regeln untereinander erklären. Ich werde dadurch selbst als Spieleerklärerin überflüssig. Und vielleicht hat der oder die andere einen passenden und lustigen Namen für unsere neu gegründete Gruppe.



3) **S:** Wie stellst du dir die „ideale“ Brettspielgruppe vor?

Ellen: Eine Gruppe sollte offen und bereit sein für weitere Interessierte, sie aber auch nicht bedrängen, ein bestimmtes Spiel mitzuspielen.

4) **S:** Hast du schon woanders außerhalb deiner Familie gespielt?

Ellen: Ich habe über Jahrzehnte in unterschiedlichen Freundes-gruppen gespielt und besuche die monatlichen Treffen in unserer Stadtbibliothek. Dort kann man unter fachkundiger Anleitung neue Brett- und Kartenspiele kennenlernen und für zuhause ausleihen.

Sind mir die schriftlichen Spieleanleitungen zu kompliziert oder missverständlich so schaue ich mit auf >Youtube.com< die Erklärungen und Bewertungen an. Damit habe ich gute Erfahrungen gemacht und mich selbst vor Fehlkäufen bewahrt!

4) **S:** Glaubst du, dass unser Brettspielnachmittag unseren Verein attraktiver für Nichtmitglieder macht?

Ellen: Ja, durchaus! An Freitagnachmittagen, Samstag und Sonntag stehen die Räumlichkeiten zumeist leer; Brettspiel begeisterte Berufstätige hätten die Möglichkeit, sich hier zu treffen. Und da „Älterwerden“ ein dehnbarer Begriff ist, sollten Nutzer auch Vereinsmitglied werden, unabhängig von ihrem Alter.

S: Da hast du recht. Vom Tag der Geburt an ist man ein „Älterwerdender“. Theoretisch könnte ein Kind sofort nach der Geburt Mitglied werden. Und in der Satzung ist keine Rede von einem bestimmten Eintrittsalter. Ellen, vielen Dank für das Gespräch;

und, liebe Leserinnen und Leser, nicht vergessen:

Freitags ist Brettspiel-Tag.

**Spieltage sind zwei Freitag-Nachmittage im Monat,
jeweils der 1. und 3. Freitag.**



Sperrung des Erfttradwegs:

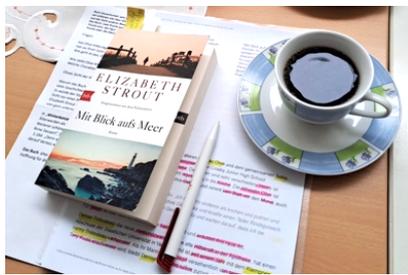
**„Älterwerden“-Radgruppe schrieb an den Kölner Stadt-Anzeiger.
Dieser recherchierte und berichtet darüber.**



In Euskirchen an der Erft mit dem Fahrrad entlang-zufahren, ist kein großes Vergnügen. Der Grund: Der beliebte Radweg an der Erft entlang ist seit der Flut 2021 zwischen Alfred-Nobel-Straße und dem Erftpark gesperrt. Stattdessen muss man einen Umweg über die vielbefahrene und damit Radfahrer gefährdende Kölner Straße machen. Das ärgert nicht nur Josef Kremer, Leiter unserer Fahrradgruppe. Er ist aktiv geworden und hat versucht, die für diesen Weg zuständige Behörde zu ermitteln. Weil ihn seine Ermittlungen im Behördenschlingel nicht viel weiter brachten, hat er in seiner Ratlosigkeit einen Leserbrief an den Kölner Stadt-Anzeiger geschrieben, begleitet von einem dazu passenden

Gedicht von Max Pflug (siehe **Sonne** Dezember 2024). Die Zeitung ist dem Fall nachgegangen, hat Ergebnisse erzielt und diese am 23.01.2025 im Euskirchener Lokalteil veröffentlicht. Zuständig ist lt. Kölner Stadt-Anzeiger der „Erftverband“. Dieser will den Uferweg wiederherstellen, allerdings erst im Herbst. Denn am Erftufer könnten Blindgänger aus dem Weltkrieg im Boden liegen. Es gibt dort drei Blindgängerverdachtspunkte. Diese Stellen werden nun untersucht. Gut, dass die Radfahrer*innen das bisher nicht wussten. Es wäre ihnen angst und bange geworden.

Bei dem besagtem Abschnitt handelt es sich nicht um einen offiziellen Radweg, sondern um einen Flussunterhaltungsweg des Erftverbands, der mit einer wassergebundenen Decke, einem Schotterweg, wiederhergestellt werden soll. Will die Stadt im Anschluss eine Asphaltdecke, „muss sie diese selbst beantragen und bauen“, erklärte Verbandssprecherin Ronja Thiemann. Sollte es zeitlich passen, könnte den Bau auch die vom Verband beauftragte Firma übernehmen – „gegen Kostenerstattung“, so im Kölner Stadt-Anzeiger zu lesen. (Foto: Kölner Stadt-Anzeiger). Für die **Sonne**, für die Radgruppe und alle Fahrradfahrer stellt sich die Frage, warum man den sogenannten Flussunterhaltungsweg nicht zu einem offiziellen Radwanderweg macht. Das wäre doch naheliegend und unterstützt die Bemühungen der Stadt Euskirchen, ihre Stadt fahrradfreundlicher zu machen, z.B. mit einer Asphaltierung. Faktisch ist er für alle Benutzer*innen längst ein Teil des Erfttradwegs.

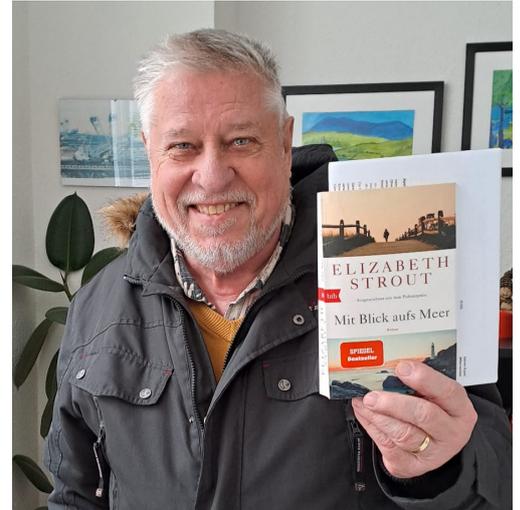


LESECAFÉ im Januar

Elisabeth Strout – Mit Blick aufs Meer

Ein Buch über Olive und eine kleine Stadt in Maine/USA

Steigen Leser und Leserinnen in das Buch ein, sind sie zunächst verunsichert. Man fragt sich: Lese ich da gerade einen Roman? Wenn ja, warum besteht der Roman aus lauter Kurzgeschichten? Meine Antwort als Leser: Das Buch hat zwei Themen: die Kleinstadt Crosby, Thema Nr.1, und in Crosby wohnt Olive Kitteridge, Thema Nr.2. Elisabeth Strout hat beim Schreiben eine Form gesucht und gefunden, die beiden Themen gerecht wird. Man erfährt viel über die Titelfigur Olive Kitteridge (in der englischsprachigen Welt ist das Buch unter dem Titel „Olive Kitteridge“ erschienen). Man lernt aber auch eine Reihe von Bewohnern kennen, denen jeweils eine „Kurzgeschichte“ gewidmet ist. In jeder der Geschichten tritt Olive auf, mal als Hauptperson, mal taucht sie kurz auf, huscht quasi durch die Geschichte. Beim Lesen erinnerte mich das an Alfred Hitchcock, der in jedem seiner Filme einen Kurzauftritt hatte. Der regelmäßige Auftritt von Olive verbindet die Einzelgeschichten miteinander. Für diese Verschmelzung von zwei Gattungen der Literatur, dem Roman und der Kurzgeschichte, wurde die Autorin sehr gelobt. In den USA erhielt sie dafür die höchste Ehrung, den BOOKER-Preis.



Bei den Lesecafe-isten stieß das Buch auf unterschiedliche Resonanz. Eine Ursache war die ungewohnte Form des Romans, aber es waren auch die Charaktere und insbesondere der Charakter von Olive, der Hauptperson. Sie stößt durch ihr Verhalten und ihre ungeschminkte Sprache ihre Mitbürger*innen in Crosby, aber auch die Leser*innen vor den Kopf. Als Ehefrau ist sie zu ihrem gutmütigen Mann oft sehr unfreundlich. Durch ihr Verhalten als Mutter treibt sie ihren Sohn in die Ferne. Auch zu ihren Mitmenschen ist sie oft unfreundlich. Besonders die männlichen Teilnehmer des Lesecafés fanden Olive, die Hauptperson, unsympathisch. Das beeinflusst natürlich auch das Urteil über ein Buch. Leser möchten die Hauptperson eines Buches sympathisch finden. Die Diskussion war sehr lebhaft. Viele der auftretenden Personen waren im Seniorenalter und regten mit dem, was sie sagten und erlebten, die Diskussion an. Eine Seniorin im Roman fand eine interessante Metapher für ihrnqv Eheleben. Die Ehe vergleicht sie mit einem Menü. Sind Vor- und Hauptspeise oft schwer verdaulich, ist das Eheleben im Alter wie das Dessert, süß und schmackhaft.



Das Buch des Monats Februar führt uns nach Bonn in den November des Jahres 1972, einem Schicksalsjahr für die Bundesrepublik Deutschland. Niemand kennt das Bonner Polittheater besser als Hilde Kessel, legendäre Wirtin des Restaurants „Rheinblick“. Bei ihr treffen sich Hinterbänkler und Minister, Sekretärinnen und Taxifahrer. Als der Koalitionspoker nach der Bundestagswahl härter wird, wird Hilde in das politische Ränkespiel verwickelt. Verrat ist die gültige Währung. Brigitte Glaser heißt die Autorin, die darüber in ihrem Roman „Rheinblick“ erzählt. Ich bin schon heute gespannt auf die Reaktion der Lesecafé-isten in der Diskussion.



Im März wird T.C. Boyles Buch „Sprich mit mir“ gelesen und besprochen. Im Buch geht es nicht um eine verzweifelte Ehefrau, deren Mann vor dem Fernseher sitzt und sich beim dauernden Sport-Gucken von ihr nicht stören lassen will. Es geht vielmehr um einen Affen, der z.B. in der Gebärdensprache nicht nur einen Cheeseburger bestellen, sondern auch seinen Namen sagen kann. Als der Affe für Tierexperimente von einer anderen Universität beschlagnahmt wird, fasst Aimee, die mit dem Affen sehr vertraut ist, einen verrückten Plan.



(Fotos: Petra Macherey-Pfahl)

Durch das fleißige Sammeln von Kronkorken ermöglichten Mitglieder von „Älterwerden in Euskirchen“ eine Spende an den „Förderverein krebskranker Kinder im Klinikum Aachen“

(ein Artikel von Joachim Debschütz)

Ihr wisst es schon längst ...

auch in diesem Jahr hat die Kronkorken-Sammlung von Karl-Heinz Domalewski wieder einen neuen Rekord eingefahren. Aber nicht nur Karl-Heinz, auch ich mit eurer Wahnsinnsunterstützung, konnte meinen Anteil glatt verdoppeln. Mein prall gefüllter Kofferraum füllte mehr als die 2 Spießbüten, die Karl-Heinz dieses Mal auf meinen Wunsch hin zur Übergabe am 07.10.2024 am Krevelshof bei Firmenich mitgebracht hatte. Hinzu kamen noch 2 Kartons mit natürlichen Wein- und



Sektkorken, die zum ersten Mal im „Sortiment“ mit dabei waren.

Mag sein, dass die diesjährige Fußball-Europameisterschaft der Männer und die Olympischen und Paralympischen Spiele in Paris diesen Erfolg begünstigt haben. Aber wenn ihr und eure „Mitstreiter“ nicht so fleißig gesammelt hättet, wäre dieser Erfolg nicht möglich gewesen. Denn dieser Erfolg ermöglicht erneut eine nicht unerhebliche Spende an den „Förderverein krebskranker Kinder im Klinikum Aachen“, wenn auch der Schrottpreis dieses Mal niedriger war als in den Jahren zuvor. Ich denke, das ist unseren Aufwand allemal sicherlich wert. Deshalb noch einmal ein ganz herzliches DANKESCHÖN!!!

Karl-Heinz Domalewski und Joachim Debschütz

PS: Es sieht jetzt schon so aus, als würden wir auch in diesem Jahr auf einen neuen Rekord hinsteuern. Wahnsinn! (Die RED: Liebe Mitglieder, macht so weiter und ermutigt euch gegenseitig mitzumachen)

Womit sich der Vorstand im Januar-Treff beschäftigte

Das Wichtigste: Es gibt einen Termin für die nächste **Mitgliederversammlung**. Sie findet **am 3. März um 15:30** im großen Saal der Evangelischen Kirche an der Kölner Straße statt. Die Einladung mit der Tagesordnung wird 4 Wochen vorher per Mail verschickt.

Bitte schon heute vormerken!

Aktivitäten/ Anschaffungen.

- Die Planung für eine **Überdachung des Lichthofs** beginnt. Sie liegt in den Händen von Klaus Luxem und Josef Kremer. Über den Stand und die Pläne will der Vorstand auf der Mitgliederversammlung informieren.

- Die **Kommunikation im Verein** soll verbessert werden.

Dazu sollen **Sortierkästen** dienen, die an einer Wand im Verein angebracht werden und in die Nachrichten an unsere Gruppen hineingelegt werden können. (siehe Bild)

- **Vor dem Haus** werden auf unseren Parkplätzen **Parkkennzeichnungen** angebracht, sobald dass mit der Stadt Euskirchen schriftlich geklärt ist.

- Die **Stufen vor dem Haus** sollen eine Rampe erhalten, damit Fahrradfahrer und Rollatorfahrer besser den Eingang benutzen können.

- Die **Stühle im großen Raum**, die für viele Mitgliedern viel zu schwer sind, sollen gegen die leichten Stühlen aus dem Keller ausgetauscht werden,

- **Vollzugsmeldung:** Alle **Leuchtmittel** im Verein sind ausgetauscht.

- 2 oder 3 **zusätzliche Tische** sollen angeschafft werden, damit für Feste genügend Tische vorhanden sind.

- Sonstiges: - Die **Dachrinne** am Haus ist bis jetzt noch nicht repariert. Es wird Zeit, dass etwas geschieht, bevor etwas passiert. - Die **Wanddecken** in beiden oberen Toiletten weisen Flecken durch Feuchtigkeit auf. Auch sollen Hausverwaltung und Hausbesitzerin eingeschaltet werden.

Termine:

- **Silvesterfeier 2025:** Es kam die Anfrage, ob in diesem Jahr wieder eine Silvesterfeier stattfinden soll. Der Vorstand war der Meinung, dass es von Jahr zu Jahr spontan entschieden werden soll, ob eine gemeinsame Feier stattfindet. Die Red. „Was denken die Mitglieder darüber?“

- **Jubiläumsjahr 2025:** Ob Aktivitäten stattfinden sollen, ist noch offen.



Omas (und Opas) gegen rechts

Sie treten für Toleranz, gegen Hass und Hetze ein.

Bundesweiter Aktionstag am Samstag, 8. Februar

Nicht nur bei „Älterwerden in Euskirchen“ organisieren sich „Omas und Opas“ eigenständig. Auch politisch tun sich Omas und Opas in einer eigenständigen Gruppe zusammen, um zu zeigen, dass sie eine Stimme in unserer aufgeheizten Gesellschaft haben, und um zu verhindern, dass sich so etwas wie zwischen 1933 und 1945 wiederholt. Viele „Opas und Omas“ haben diese schreckliche Zeit und die Zeit danach noch selbst erlebt: Vertreibung, Ermordungen, Flucht, Zerstörung, tote Ehemänner, Väter und Söhne, Armut und Hunger, Bombenhagel. In dem Artikel über die Sperrung des Erfradweges ist erwähnt, dass noch heute zahlreiche Bomben aus dieser Zeit in unseren Böden liegen und unsere Sicherheit bedrohen. Soll sich das wiederholen? Bei vielen Menschen scheint das vergessen zu sein. Vielen ist nicht bewusst, welche Gefahren drohen, wenn unsere Freiheit und unser Grundgesetz bedroht sind.



Am 8. Februar beteiligen sich die Omas (und Opas) von Euskirchen am bundesweiten Aktionstag. Ähnlich dem „Entenangeln“ auf einer Kirmes, soll es ein Spiel gegen, bei dem man Worte wie „Solidarität“ und „Menschenrechte“ angeln kann. Um 12:30 startet von der Galeria Kaufhof aus ein gemeinsamer Rundgang. Dabei sollen Papierherzen mit dem Motto „Herz statt Hetze“ verteilt werden, untermalt von den Trommeltönen einer Trommelgruppe. Angelika Steinschulte und Anette Weiser, zwei der engagierten Euskirchener Omas, versprechen: „Die Omas (und Opas) werden laut“.

Die „Omas gegen rechts“ gibt es seit 2018. Sie haben mehr als 4500 Mitglieder. Sie wollen Demokratie und Rechtsstaatlichkeit, die Vielfalt der Kulturen, Toleranz und respektvolles Miteinander sowie einen verantwortungsbewussten Umgang mit der Umwelt fördern. Gruppen gibt es mittlerweile auch Bad Münstereifel und Rheinbach.

Aus einem Quiz der „**Deutschen Herzstiftung**“ vom 8.1.2025:



Welche der Aussagen über die Auswirkungen von Stress auf die Herzgesundheit stimmt?

- a) Stress hat keine Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System.
- b) Chronischer Stress kann zu Entzündungsreaktionen im Körper führen und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen.
- c) Stress beeinflusst ausschließlich die psychische Gesundheit und hat keine physischen Folgen.
- d) Entspannungstechniken haben keinen Einfluss auf die Herzgesundheit.

richtige Antwort: b) Chronischer Stress stellt eine große Belastung für das Herz-Kreislauf-System dar.

Er kann zu Entzündungsreaktionen im Körper führen, die Blutgefäße schädigen und das Risiko für Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall erhöhen. Aber:

Entspannungstechniken wie Yoga, Meditation und Achtsamkeitsübungen

können helfen, den Stresspegel zu senken und die Herzgesundheit zu unterstützen.

Liebe Mitglieder: a) Schaut in den **Terminplan!**

b) Sucht: unter „wöchentliche Termine“ den Begriff „**Meditation**“ in der Liste!

c) Ihr findet: **Meditation 2 x in der Woche**, am Dienstag und Donnerstag.



d) Ihr könnt durch eine Teilnahme an unseren Meditationsübungen euren Umgang mit Stress verbessern, Entzündungsreaktionen im Körper vermeiden und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen vermindern. (Die RED.: So beurteilt es die „Deutsche Herzstiftung“.) Anmerkung: „Meditation“ umfasst Atem- und Achtsamkeitsübungen. Das „OM/AUM“-SYMBOL (rechts) symbolisiert das Bewusstsein oder den Klang des Universums. Dieses Yoga-Symbol stellt den „Om“-Laut dar, den Meditierende oft wiederholt machen, um sich zu konzentrieren.



S.7



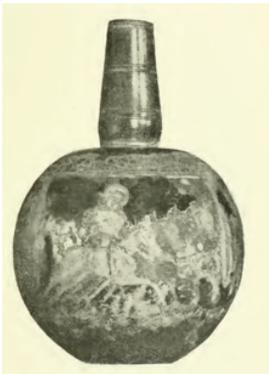
Wanderzirkus im Eifelwinter im Januar 2025, eine Wanderung in einer verschneiten Landschaft, geführt von Karin und Wolfgang Gerhardt.



Zu sehen links der Wanderzirkus, bestehend auf 17 Leuten, rechts eine Horde von Kanadagänsen, beides in einer Landschaft, die von Schnee bedeckt ist. Zwei Tage vorher hatte es geschneit. Temperaturen um die Null Grad hatten dafür gesorgt, dass Schnee am Samstag, dem Tag der Wanderung, noch den Boden bedeckte, wenn auch nur ziemlich



dünn. Die Wandergruppe hatte den in Zeiten des Klimawandels seltenen Zeitpunkt erwischt, in dem auch in der Voreifel die Landschaft winterlich aussah. Die Felder waren wie von einem riesigen weißen Teppich bedeckt. Sie gaben der Landschaft einen Anblick der Weite, einer fast unendlichen Weite eines weißen Meers. Viele Vögel hatten sich in der Winterlandschaft getroffen. Schwärme von Kanadagänsen sammelten sich auf einem Feld; im See trafen Wildgänsen und Schwäne aufeinander: Für die Vögel Überwinterung in Mitteleuropa statt langem Flug nach Südspanien. So sparen die Vögel Kraft und Zeit.



Die Wanderung begann auf dem Parkplatz oberhalb des Zülpicher Seeparks mit dem Restaurant Lago Beach. Von dort wanderte die Gruppe Richtung Ülpenich. Dann machte sie einen Schwenk, der sie zum Haus Dürffenthal führte, einem dreigeschossigen denkmalgeschützten spätmittelalterlichen Bruchsteinbau mit einer Vorburg, einer Gartenanlage, einer Kapelle und zwei Eseln. Im Jahre 1307 wird die ritterliche Adelsfamilie von Dürffenthal erstmals genannt. Die Burg befindet sich auch im Jahr 2012 noch in Privatbesitz und wird unter anderem zu Wohnzwecken mit angeschlossener Pferdepension, aber auch gewerblich durch eine Yogaschule und eine Praxis für Physiotherapie, Osteopathie und Naturheilkunde genutzt. Im Jahre 1904 wurde am Haus Dürffenthal ein römisches Grab mit einer emailbemalten Glasflasche aus der zweiten Hälfte des 3. Jahrhunderts n. Chr. gefunden. Die Darstellung zeigt ein Wagenrennen und trägt die Aufschrift „PROVINCIA BELGICA“.



Von dort ging es zurück zum Zülpicher See, um sich im Restaurant am See mit Speis und Trank zu stärken. Die Wanderung war ca. 9 km lang und man war knapp 2,5 Stunden in der weißen Winterlandschaft unterwegs.



Im Jahre 1307 wird die ritterliche Adelsfamilie von Dürffenthal erstmals genannt. Die Burg befindet sich auch im Jahr 2012 noch in Privatbesitz und wird unter anderem zu Wohnzwecken mit angeschlossener Pferdepension, aber auch gewerblich durch eine Yogaschule und eine Praxis für Physiotherapie, Osteopathie und Naturheilkunde genutzt. Im Jahre 1904 wurde am Haus Dürffenthal ein römisches Grab mit einer emailbemalten Glasflasche aus der zweiten Hälfte des 3. Jahrhunderts n. Chr. gefunden. Die Darstellung zeigt ein Wagenrennen und trägt die Aufschrift „PROVINCIA BELGICA“.

Von dort ging es zurück zum Zülpicher See, um sich im Restaurant am See mit Speis und Trank zu stärken. Die Wanderung war ca. 9 km lang und man war knapp 2,5 Stunden in der weißen Winterlandschaft unterwegs.



(Fotos: Maryanne Kolvenbach)

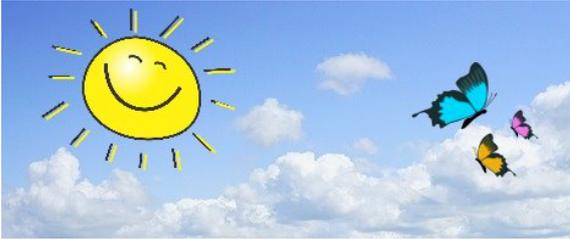


Vermisst – Suchanzeige

Es handelt sich um eine Dose, in denen für den Verein gebackene Plätzchen aufbewahrt worden waren. Sie ist irgendwann seit Ende November/ Anfang Dezember vermisst. Sie ist golden lackiert, hat eine gewölbte Deckel. Sie ist ca. 30 cm breit, 20 cm tief und 10 cm hoch. Es wird gebeten, sie im Büro abzugeben.

Was „Älterwerden in Euskirchen“ von weisen Frauen und Männern lernen kann, z.B. von Albert Einstein:

„Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu lassen
und gleichzeitig zu hoffen, dass sich etwas ändert.“



Auch alte Sprichwörter beschäftigen sich mit der **Sonne**.

Die **Sonne** ist das Gold der Armen.



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, - Internet/Portal: aelterwerden-in-euskirchen.de,
Bank: KSK-Konto-Nr.1803535, BLZ: 38250110, IBAN:DE54 3825 0110 0001 8035 35,
Bic: WELADED1EUS. Der Beitrag 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.Februar 2025

Erich Kästner: Der Februar

1) Nordwind bläst. Und Südwind weht. Und es schneit. Und taut. Und schneit. Und indes die Zeit vergeht, bleibt ja doch nur eins: die Zeit.	2) Pünktlich holt sie aus der Truhe Falschen Bart und goldnen Kram. Pünktlich sperrt sie in die Truhe Sorgenkleid und falsche Scham.
3) In Brokat und seidnen Resten, eine Maske vorm Gesicht, kommt sie dann zu unsren Festen. Wir erkennen sie nur nicht.	4) Bei Trompeten und Gitarren Drehn wir uns im Labyrinth Und sind aufgeputzt wie Narren, um zu scheinen, was wir sind.
5)Unsre Orden sind Atrappe. Bunter Schnee ist aus Papier. Unsre Nasen sind aus Pappe. Und aus welchem Stoff sind wir?	6) Bleich, als sähe er Gespenster, mustert und Prinz Karneval. Aschermittwoch starrt durchs Fenster. Und die Zeit verlässt den Saal.
7) Pünktlich legt sie in die Truhe Das Vorüber und Vorbei. Pünktlich holt sie aus der Truhe Sorgenkleid und Einerlei.	8) Nordwind bläst. Und Südwind weht. Und es schneit. Und taut. Und schneit. Und indes die Zeit vergeht, bleibt uns doch nur eins: die Zeit.

