

30 Jahre „**Älterwerden in Euskirchen**“ die **Sonne** im Mai 2025,

dem Mozart des Kalenders (aus Erich Kästner, Der Mai)



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

Do. 29. Mai, 14 Uhr, Christi Himmelfahrt
Frühlingsfest im Lichthof

**Unsere 30. Mitgliederversammlung:
Gesunde Finanzen, Investitionen – zufriedene Mitglieder – neue
Gruppen – das Aus für eine Lichthofüberdachung – eine Dropflag**



Die Versammlung dauerte nicht viel länger als eine Stunde. Das ist eher ein gutes als ein schlechtes Omen. Es zeigt, dass die anwesenden ca. 70 Mitglieder nicht viel zu meckern hatten und deswegen auch nicht die Diskussion über Missstände in unserem Verein suchten. Die Vorstandsmitglieder, die am Kopf des Raums vor den Mitgliedern platziert waren, schauten in zufriedene Gesichter. Nur – früher war mehr Ei. Schade, dass keiner mehr Kontakte zu einem Eierhändler hat, der uns mit bunten Eiern versorgen tut. Das empfand ich in früheren Mitgliederversammlungen als unser Markenzeichen: Wir - der Verein mit der Mitgliederversammlung mit Ei. Was in den Hänneschen-Aufführungen die Blutwurst ist, war bei uns das Ei.



Unsere Vorsitzende Marie-Luise Dietrich eröffnete die Versammlung mit einer kleinen Ansprache. Sie konnte berichten, dass die Mitgliederzahl sich stabil zwischen 230 und 250 eingependelt hat. Der Verein hat einiges investiert: eine neue Küche, neue stromsparende Lampen, eine Dropflag mit Vereinslogo. Leider musste Marie-Luise auch wieder über eine Reihe von verstorbenen Mitgliedern berichten. Die Versammlung gedachte ihrer mit einer Schweigeminute. Höhepunkte des Vereinsjahres waren die über das Jahr verteilten

gemeinsamen Feste: das Neujahrsfest, das sich offenbar etabliert hat, das Frühlings- und das Herbstfest. Wichtig und schön waren auch die Theateraufführungen vom Theater **REGENBOGEN** und gemeinsame Fahrten,

die wir Karin Olschewski zu verdanken haben. Neue Gruppen entstanden, bzw. stabilisierten sich als neue Vorjahresgruppen: die Brettspiel-Gruppe, Yoga und Meditation. Hier sei angemerkt, dass sie von neuen Mitgliedern gegründet wurden. Auch die neue Vorstandsriege blickt auf eine erfolgreiche und auch schon mal lustige Zusammenarbeit zurück. Und noch eins: der Kampf um unsere Parkplätze geht weiter.



Danach übernahm Erika Köllmann, unsere erste Schatzmeisterin, die Aufgabe, die Aufmerksamkeit auf die **Finanzen** zu lenken. Durch Mitgliedsbeiträge, Spenden und andere Einnahmequellen hat der Verein mehr eingenommen als ausgegeben. Er verfügt über ausreichende Rücklagen, durch die wir das eine oder andere schwierige Jahr gut verkraften können. Das die Ausgaben und Einnahmen korrekt verbucht waren, bestätigten die beiden Kassenprüfer, die sich die Zahlen angesehen hatten. Der Vorstand wurde im Anschluss einstimmig entlastet. Zwei neue Kassenprüfer samt Stellvertretung wurden einstimmig gewählt.

Seit ein paar Jahren stand im Raum, den **Lichthof** zu überdachen und damit die **Quantität und Qualität** der Vereinsräume zu verbessern. So hätten dort die Dart- und Tischtennis-Spieler eine ganzjährige, wetterunabhängige Bleibe erhalten können.

Zudem hätte ein überdachter Lichthof mehr Nutzungsmöglichkeiten geboten. So wie bisher steht er, obwohl er uns einiges kostet, nutzlos herum. Nur beim Frühlings- und Herbstfest erwacht er aus seinem Dornröschenschlaf. Und dann noch, wenn bei gutem Wetter die Dartpfeile versuchen, die Dartscheibe zu treffen. Bei einer Abstimmung fand sich keine Mehrheit dafür, den Lichthof zu überdachen. Zu groß war die Erhöhung der Kosten und die damit verbundene unsichere Finanzierung, zu ungeklärt waren das Problem der Reinigung des Daches und die Frage der Versicherung. Die Erhöhung der Kosten ist vor allem darauf zurückzuführen, dass wir nicht mehr in der Lage sind, mit unseren Mitgliedern die Errichtung eigenhändig zu stemmen. Die Mitglieder, die sich das zugetraut hatten, sind älter geworden. Die Sachkosten für die Überdachungsanlage hätte zwar unsere Vermieterin getragen, aber für die Handwerkskosten hätten wir weitere Spenden gebraucht. *(Anmerkung der Redaktion: Man sollte das Projekt nicht ganz aus den Augen verlieren. Meines Erachtens ist die Frage der Versicherung nicht unlösbar. Auch sollten mit ein bisschen Eifer Spenden zu erhalten sein. Die Zeit wird es zeigen. Wenn wir weiterhin die Zahl unserer Mitglieder steigern können, müssen wir eventuell mehr Raum haben.)*



„Älterwerden in Euskirchen“ mittendrin beim

Tag der Senioren „In Euskirchen gut versorgt“

Der Tisch, der uns von Claudia Aulmann vom Seniorenbüro der Kreisstadt Euskirchen auf dem Infotag für Senioren im CASINO zur Verfügung gestellt wurde, stand mittendrin im Raum. Das Besondere an unserem Tisch war, dass nicht nur Infomaterial ausgelegt war. Der Tisch war geschmückt mit Bildern unserer Malgruppe und Produkten unserer Dekogruppe. Das hatte den Vorteil, dass wir nicht nur von unseren Gruppenangeboten erzählen konnten, sondern den Interessierten auch vor Ort etwas aus dem Schaffen zweier unserer Gruppen zeigen konnten. Es hatten sich genügend Mitglieder zur Verfügung gestellt, die sich um die Besucher*innen an unserem Stand kümmerten. Eine Besucherin war so angetan, dass sie sich zum nächsten Sitztanztermin am kommenden Dienstag anmeldete. Ich hatte den Eindruck, sie meinte es ernst. Aus den Gesprächen wurde deutlich: Wir werden gebraucht. Mit diesem Eindruck gingen wir aus dem Infotag heraus. Dank an die Helfer*innen, die sich zur Verfügung gestellt haben!

Zugabe: Was tun, wenn die Sommerhitze unsere unsere Räume zuhause auf gesundheitlich riskante Höhen aufheizt. Helfen kann die



Energieberatungsstelle Kreis Euskirchen. Sie hatte einen Infostand beim Tag der Senioren. Dort erhielt ich den „Hitze-Warner Kreis Euskirchen“, einen Aufkleber mit einem schwarzen Feld in der Mitte. Geht die Temperatur in der Wohnung auf über 28 Grad, wird das schwarze Feld rot und warnt damit die Bewohner vor gefährlicher Hitze. Man kann sich aber auch von den Fachkräften der Energie-beratungsstelle, speziell von Manfred Scheff, Tel.02251-15526, beraten lassen. Herr Scheff kommt auf Wunsch sogar in eure Wohnung, so die Damen am Infostand, um sich die Wohnung anzusehen und Vorschläge zu machen, wie man Hitze reduzieren kann. *(Den Hitzewarner -Bild oben gibt es im Verein)*

Am letzten Samstag im Monat ist Töpfersamstag.



Das Töpfeln fängt bereits um 9 Uhr morgens an, zu früh für einige Mitglieder. Aber es bleiben noch genug Teilnehmende übrig, um die Tische zu besetzen. Der Beginn wurde auf 9 Uhr festgelegt, weil das Töpfeln schon mal 3 Stunden dauern kann. Denn die Produkte müssen erst fertig modelliert sein, bevor Marlies Pütz sie für den Brennprozess in ihrem heimischen Brennofen mit nach Hause nehmen kann. Die Töpfergruppe hat bei uns im Verein eine lange Tradition. Das kann man an den vielen



getöpften Kunstwerken erkennen, die mehrere Räume im Verein durch ihr Dasein verschönern. Positiv ist auch, dass beim Verlust von töpfernden Mitgliedern neue nachrücken, sodass die Gruppe lebendig bleibt.



Die Töpferinnen auf dem Bild oben sind Monika Botz, Marie Koumav, Marlies Pütz, Marita Giesen, Sabine Großmann und Bernadette Scheidtweiler, der Töpfer ist Horst Dohm. S.3

Die Wanderzirkus-April- Wanderung, eine Wanderung in den Frühling.



An der Bürgerhalle in Kommern begann die Wanderung, die von Karin Gerhardt vorbereitet und geführt wurde. Es hatten sich ca. 20 Vereinsmitglieder zusammengefunden, um diesen schönen Frühlingstag aktiv in der Eifel zu verbringen. Es gibt schlechtere Einfälle. Die Wanderung ging über Teile der Eifelschleife „Kommerner Fachwerkidylle“ und führte die Wandergruppe zunächst nach Scheven. An der dortigen Dorfkirche ging es am umzäunten Wildpark vorbei Richtung Kommern-Süd. Im Wildpark gibt es den Uhu Cato, die Habichtskauzdame Diana, den Waldkauz Mütze und den Eisvogel Kooki zu sehen. Sie alle sind im Frühjahr 2022 geschlüpft und im Juni 2022 im Wildpark eingezogen. Es wohnen dort außerdem Elche, Dam- und Sikawild, Rot-, Reh- und Schwarzwild, heißt Wildschweine, der Emu und Haus- und Nutztiere sowie Wasservögel und Fische. Der Wildpark ist also ein lohnenswertes Ziel für einen Eifelausflug.



Die Wanderstrecke war ungefähr 9 km lang. Sie dauerte von 11:30 – 14 Uhr. Auf der Hälfte der Strecke gab es einen Spielplatz für eine Rast. Unterwegs kam man noch an der Becherkapelle vorbei, gestiftet von der Familie Becher, die einen Guts- und Pferdehof betreibt.



Die Felder in dieser Gegend waren meist Allmendeland. Unter "Allmende" versteht man seit dem Mittelalter nutzbares Land, das zu einem Dorf gehört. Es darf von den Bauern des Dorfes als Gemeinschaftseigentum genutzt werden. Jeder darf dort also beispielsweise seine Kühe grasen lassen. Im Mittelalter gab es in vielen Gegenden dörfliche Allmenden. Viele Einwohner in und um Kommern/Mechernich verdienten dort ihren Unterhalt aber auch im Bergbau. Die Förderung von Bleierz begann bereits durch die Römer. Im Mittelalter wurde Erz in bescheidenem Ausmaß und im Eigenlöhnerbetrieb abgebaut. Durch den Bergbau kam es oft zu Vergiftungen. Auf der Wiese oberhalb der Kommerner Mühle gab es 1785 eine Vergiftung des Viehs durch Bleierze, die über den Bleibach aus den Schlemmereien im Mühlenthal und bei Roggendorf und Strempt auf die Wiesen gelangten. Die Wanderung endete in einem Café bei Kaffee und Kuchen.



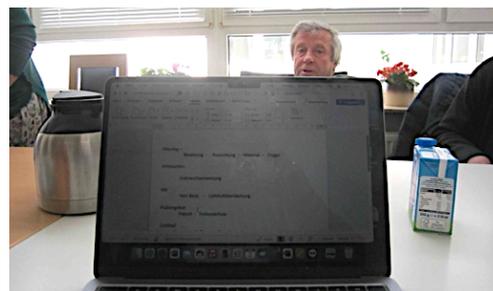
Worüber der Vorstand am 2. April sprach



Er sprach

- über den Elektromüll, der sich im Lichthof angehäuft hat. Bevor er im Müll landet, möchte Edmar sich ansehen, was noch recycelt werden kann.
- über den Seniorentag, der am 26. April von 11:00 – 16:00 Uhr im alten Casino unter dem Motto „Im Alter gut versorgt“ stattfindet. Unser Verein wird auch mit einem Informationsstand vertreten sein. Ein Flyer des Vereins wird Besuchern überreicht. Der Stand wird mit Exponaten der Mal-, der Töpfer- und der Dekogruppe geschmückt. Es wird wieder eine Liste am Informationsbrett im Vorfeld ausgehängt, auf der sich Helfer für die Zeit von 11:00 – 16:00 Uhr eintragen können.

- über die Überdachung des Lichthofs: Klaus Luxem hat ein Angebot einer Firma für die Überdachung des Innenhofs vorliegen, das auf der Vorstandssitzung vorgestellt werden soll. Die Mitglieder des Vereins sollen dann anschließend abstimmen, ob eine Überdachung gewünscht wird. (siehe Artikel *„Mitgliederversammlung, die Redaktion“*)
- über die Informationstaschen im Flur: Dort sind Informationstaschen aufgehängt worden, damit Informationen zwischen den Gruppen weitergegeben, beziehungsweise die Gruppenleiter informiert werden können.



- über die Verschmutzungen in den Toilettenräumen.: Frau Pütz soll nochmal wegen der Decken in den Toilettenräumen angesprochen werden, da die Hausverwaltung noch nichts unternommen hat.
- über eine geplante Veranstaltung von AWO und Caritas zum Thema „Patientenverfügung“: Es soll noch ein Termin gefunden werden. (Termin: *Donnerstag, den 8. Mai um 15:00, die Redaktion*)
- Sicherheit im Flur bei Stromausfall: Fluchtleuchten im Flur und besonders an der Treppe zum Basement sollen verhindern, dass jemand zu Schaden kommt. Josef kümmert sich darum.
- über eine Dropflag (Foto), in Deutsch: Werbebanner): Sie ist bestellt. (und mittlerweile fertig, die Redaktion)
- über das Frühlingsfest im Mai: Es soll am 29. Mai stattfinden (Christi Himmelfahrt). Ab 14:00 Uhr wird u.a. gegrillt. Die Planung läuft noch. (siehe Infotafel, die Redaktion)
- über den nächsten Treff des Vorstandes: Er ist am 07.05.2025.



Leserbrief

Seit einigen Jahren bin ich Mitglied im Verein *Älterwerden in Euskirchen* und ich möchte mich heute einmal als Vereinsmitglied zu Wort melden.

Einige Jahre konnte ich die Entwicklung des Vereinsgeschehens beobachten. Zwischenzeitlich wurden die Aktivitäten durch Corona und die „Flut“ stark beeinträchtigt. Besonders während und nach Corona war das Vereinsgeschehen fast auf Null heruntergefahren.

Umso erfreulicher sehe ich die momentane Entwicklung der angebotenen Aktivitäten, den Zugang von Neumitgliedern, die Festivitäten im Verein; hier besonders die Silvesterfeiern und Grill- bzw.- Sommerfeste.

Nicht vergessen darf man, dass die durch altersbedingte Mitgliederaustritte (auch während Corona), Mindereinnahmen und enorme Kostensteigerungen die Vereinskasse und sicherlich auch den verantwortlichen Vorstand sehr belastet hatten.

Aufgrund der tollen Arbeit, die der Vorstand in dieser Zeit geleistet hat, z. B. Spendengelder eingesammelt, an bezahlten Aktivitäten teilgenommen (siehe DM) und Fördergelder beantragt (die auch genehmigt wurden), und zahlreiche neue Mitglieder, ist der Verein wieder auf einem guten Weg für die Zukunft (das habe ich aus der Mitglieder-Versammlung herausgehört).

Diese positive Entwicklung wäre ohne den sehr aktiven Vereinsvorstand, der wirklich viele gute Ideen hatte und diese auch in zahlreichen geopferten Freizeitstunden umgesetzt hat, nicht gelungen.

Ich möchte dem Vorstand heute einmal für diese viele und erfolgreiche Arbeit danken und bin froh in einem so tollen Verein mitmachen zu können.

Petra Macherey-Pfahl

*Die Redaktion: Nicht nur der Vorstand hat ein großes Lob verdient. Der Dank wird von der Redaktion weiter gereicht an den Festausschuss, das Büroteam, das Geburtstagskaffeeteam, das Kaffee-Klatschteam und alle Gruppenleiter*innen und alle, die sich auf die eine andere Weise um den Verein gekümmert haben*

Von Bienen, von Bomben, von Lust und von Liebe in Zeiten des Krieges in Kall und dem Urftland

Norbert Scheuer
Winterbienen



Im Lesecafé wurde über das Buch „Winterbienen“ von Norbert Scheuer gesprochen.

Die Literaturgesprächsrunde im Wintergarten war gut besucht. Mittlerweile hat es sich wohl herumgesprochen, dass jede, jeder in dieser Runde unbeschwert an der Diskussion über Bücher teilnehmen kann wobei wichtig ist, dass alle, die kommen, das Buch gelesen haben. Das klappt gut. Das Buch des Monats April war besonders interessant für die Runde, da der Autor in Kall-Keldenich zuhause ist, und der Ort des Geschehens in seinem Roman der Hauptort der Gemeinde Kall ist. Allen Anwesenden war und ist der Ort des Romans mehr oder weniger gut bekannt. Jeder/jede hatte beim Lesen und dem Gespräch seine eigenen Bilder davon im Kopf. Dadurch erhielten sie eine persönliche Beziehung zu dem Buch.

Der Leser wird in das Jahr 1944 zurückversetzt. Der Bienenzüchter Egidius Arimond beobachtet den täglichen Flugfluss englisch-amerikanischer Bomberflieger über Kall in Richtung Rhein. Egidius ist ein sehr erfahrener Imker, der vom Bienenzüchten lebt. Als Epileptiker kann er nicht mehr als Lehrer arbeiten. Er muss um sein Leben fürchten, da die Nationalsozialisten, die Vorgänger vieler Anhänger der AFD, solche wie ihn auslöschen wollen. Um sein Leben und Medikamente gegen die epileptischen Anfälle zu finanzieren, schmuggelt er gegen Bezahlung Juden ins benachbarte Belgien. Diese sind gut geschützt, weil sie zusammen mit und in der Bienenschar versteckt mit Hilfe von Lockenwicklern transportiert werden. Gegen Ende des Buches kommt die Front immer näher an Kall heran und der Krieg hält Einzug. Kall wird bombardiert. Auf den Feldern und in den Straßen werden Menschen von Jagdbombern gejagt. Es gibt viele Tote und Verwundete. Egidius Arimond überlebt wie viele seiner Bienen. Aber kurz nach Kriegsende verliert er trotzdem sein Leben, weil er in ein Minenfeld gerät. Danach entsteht in der Luft eine Wolke, durchsetzt mit abertausenden Partikeln seines Körpers und zwischen ihnen und um sie herumschwirrenden Bienen: das Ende eines Bienenzüchters.



Die Schwerpunkte der Diskussion betrafen die Person des Egidius Arimond, seine Krankheit, seine Liebchaften, seine herausragenden Fähigkeiten als Imker, den Krieg und seine raffinierte Art des



Menschenschmuggels. Kritisch angemerkt wurde, dass seine „Hilfsbereitschaft“ einem kommerziellen Zeck diene. Dazu gab es Widerspruch, denn er musste doch irgendwelche Einkünfte haben. Die Nazis von Kall hatten ihm seine Einnahmen als Lehrer weggenommen. Außerdem betreute er seine „Gäste“ mit viel Zuwendung in den Verstecken der Kaller Bergwerkshöhlen. Einige Teilnehmer*innen erzählten aus eigenem Wissen, dass es in Kall sehr viele Nazis gegeben habe, worüber man in Kall heute nur ungern spricht. Sie bestätigten auch, dass die Schilderungen des Autors über die Schrecken in Kall nicht übertrieben sind. Genauso habe es sich

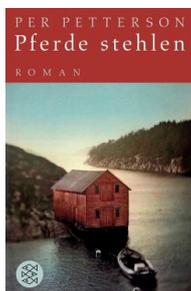
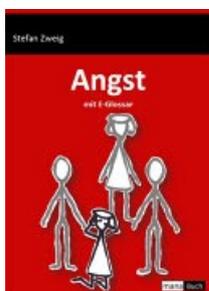
ereignet. Am Roman gefiel die Tagebuch-Form, die genaue Schilderung der Welt der Bienen, die Zeichnungen der Flugzeuge, wobei einer das als störend empfand,

die Beschreibung des Lebens eines Epileptikers und der damit verbundenen Angst vor Entdeckung durch die Nazis und vor dem Verlustes der Fähigkeiten seines Gehirns. Einige hatten von Norbert Scheuer und seinen Büchern noch nie etwas gehört und waren erstaunt darüber, dass in ihrer Heimat so gute Bücher geschrieben werden. Der Schreiber dieses Artikels erzählte, dass er den Autor zu unserm Büchertermin eingeladen habe, dieser aber absagen musste, weil er mit dem Schreiben seines neuen Romans gut beschäftigt ist. Im Kölner Stadtanzeiger war übrigens zu lesen, dass die große Flut, die auch Kall heftig getroffen hat, darin thematisiert werde. Auf jeden Fall warten die Teilnehmer*innen des Lesecafés gespannt darauf, wie der



Autor Kall in Zeiten der Flut beschreibt? Wie geht es mit der Familie Arimond weiter? Gibt es die alten Männer im Café noch oder wieder. Schön wäre es, meinten einige, wenn Norbert Scheuer persönlich zu uns käme und wir mit ihm diskutieren könnten, wir die Amateure in der Welt der Literatur und des Lesecafés vom Verein Aktiv „Älterwerden in Euskirchen.

Im Mai wird die Novelle „Angst“ von Stefan Zweig besprochen. Im Juni reisen wir im Gespräch nach Norwegen, um über das Buch „Pferde stehlen“ von Per Petterson zu sprechen.



Divertissementchen



Bild 1) Brettspiel: Manchmal erhält ein(e) Spieler(in) der Brettspielgruppe ein Spiel mit einer Aufgabe, die zuhause gelöst werden soll. Diese Aufgabe ist gelöst worden; das Bild ist der Beweis.

Bild 2) Klaus Luxem hat den Lichthof weiter verschönert. Sieht die Sonne nicht großartig aus?

Bild 3) Dieses Bild erhielt ich von Josef Kremer. Er leitet die Fahrradgruppe. Zu seinem großen Ärger ist der wichtigste Fahrradweg der Nordeifel seit der Flut, also seit fast vier Jahren, durch den Erftverband in Höhe der Kreuzung „Krusche Boom“ gesperrt. Die gefährliche Umleitung führt über die Kölner Straße. Schuld ist der Hügel, der vom Erftverband über einem stillgelegten Abflusskanal angehäuft wurde. Würde die Spitze des Hügels ein wenig abgetragen und begradigt, so wie es vor der Flut war, könnten die Radfahrer den Weg problemlos wieder benutzen und gefahrlos den Erft-Radweg hoch und runter fahren, meint nicht nur Josef. Es findet seit vier Jahren ein Behördenwrestling statt. Hauptbeteiligte: Erftverband und Stadt Euskirchen. Sie ringen darum, wer die „wenige“ Arbeit macht und wer sie bezahlt. Die Folge: Rien ne va plus - Nichts geht mehr. Die Zuschauer, z.B. die Radfahrer, schauen ratlos und perplex zu; die Beteiligten und die Zuschauer haben die Übersicht darüber verloren, wer am Zug ist und wie es weitergeht. Jetzt sollen auch noch Untersuchungen auf Bomben abgewartet werden. Warum nur dort? Ein Kampf David gegen Goliath. Der Goliath sind die Behörden, David ist der Verein. Wer durchschneidet den Gordischen Knoten? Findet David (der Verein) eine Schleuder, um Goliath (die Behörden) zu besiegen, das heißt, sie dazu zu bringen, ihre Aufgaben für die Bürger zu erledigen?

Bild 4) So sieht das neue Wahrzeichen des Vereins aus. Wo der Verein auftritt, wird ab jetzt die neue Fahne wehen und für uns werben. So eine Fahne nennt sich „Dropflag.“

Bild 5) Bücher. In den Garderobenschrank gehören sie nicht, liegen aber trotzdem da. Bücher mitzubringen ist **gut gemeint**. Bücher im Garderobenschrank abzulegen, weil die für Bücher gedachten Regale voll sind, ist **schlecht gemacht**. Die Verursacher werden gebeten, die Bücher wieder abzuholen.



Bilder 6-8: Sie gehören zu den 3 Aprilscherzen in der Aprilsonne.

Bild 6: Den „Senioren Cannabis Social Club Euskirchen e.V.“ gibt es nicht.

Bild 7) Auch eine nächtliche Hundewache ist eine Erfindung.

Bild 8) Unser neues Kommunikationssystem haben wir nicht Kokain genannt.

EIN 3. KURS „ACHTSAMKEITS-YOGA“ ENTSTEHT START: ab 20.06.2025. (mindestens 6 Teilnehmer)



Wann: jeweils freitags von 11.50-12.50 Uhr (Kurs 3)

Wo: im Saal

Wer: Yoga-, Meditations- und Achtsamkeitslehrer Willy Mahr

Willy leitet aktuell 2 Meditations- und 2 Yogagruppen in unserem in unserem Verein. Er freut sich darauf, seine Erfahrungen und Kenntnisse im Achtsamkeits-Yoga nun in einem weiteren Kurs an unsere Mitglieder weiterzugeben.

Übungen: sowohl im Liegen und Sitzen auf Matten als auch im Stehen.

Anmeldung unter: 015778873929 (W. Mahr privat).

S.7

Im achtsamen Yoga geht es darum, dass wir so präsent wie möglich in unserem Körper sind. Wir lenken unsere Wahrnehmung zu den unterschiedlichen Empfindungen, Gedanken und Gefühlen, die auftreten, wenn wir den Körper bewegen und atmen. **Achtsames Yoga verknüpft Bewegung und Stille und ist eine wunderbar nährnde Praxis.** Im Yoga nehmen wir eine Haltung ein – im wahrsten und im übertragenen Sinne des Wortes.

In den Yogapositionen geht es nicht um das Erreichen oder Erzwingen eines körperlichen Ziels oder einer Leistung, sondern um das Erforschen des eigenen Körpers und seiner Grenzen. Wir fördern so die Achtung für das, was wir in diesem Moment leisten können und für die Person, die wir sind. So lernen wir auch im Alltag bewusster auf unsere Bedürfnisse einzugehen.

Yoga – Meditation – Achtsamkeit - Mitgefühl



Herzenswärme -Geistige Ruhe / Klarheit

Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene. Dieses Kursformat ist auch besonders für Menschen geeignet, denen ein anderer Yogakurs zu anstrengend ist, körperliche Einschränkungen haben oder in hohes Stressaufkommen mit einem "Mich-Nicht-Spüren-Können" empfinden.



Besuch von der Stiftung Marienhospital Frau Hunkirchen und Frau Möres ließen sich die Räume zeigen und den Verein erklären.



Eine Zusammenarbeit bietet und bahnt sich an.



Frau Möres und Frau Hunkirchen, Mitarbeiterinnen der Stiftung Marienhospital, besuchten uns am Donnerstag, den 17. April. Die beiden Damen betreuen und verwalten innerhalb der Stiftung die Immobilien, in denen Senioren Wohnplätze finden können. Der Termin war aus privatem Anlass eher zufällig entstanden, war aber für beide Seiten, für die „Stiftung“ und für „Älterwerden“, interessant und vielleicht auch fruchtbar. Beide sind mit dem gleichen gesellschaftlichen Problem konfrontiert, der Einsamkeit von Menschen, viele davon im Rentenalter, viele davon Frauen. Zu uns kommen die

Menschen, weil sie ihrer Einsamkeit entrinnen und mit neuen Bekannten ihre Freizeit verbringen möchten in der Hoffnung, dass daraus auch Freundschaften entstehen. Zur „Stiftung“ kommen sie, weil sie eine neue Bleibe im Alter und/oder eine Betreuung brauchen. Sie haben durch den Umzug in ein neues Zuhause ihr soziales Umfeld verloren und fühlen sich einsam. Die „Stiftung“ wäre bereit, unsere Flyer und unseren Terminplan auszulegen und Menschen zu ermutigen, mit uns Kontakt aufzunehmen. Unser Verein könnte die richtige Anlaufstelle für einsame, aber noch mobile Bewohner der Immobilien der „Stiftung Marienhospital“ sein

Wie sieht man die **Sonne** von außen?



Maria Janitschek lyrikt über sie:

Nach langem, trübgrauem Regentag....., geht plötzlich ein Lächeln,.., die **Sonne** scheint.
Ging´s nicht auch dir, liebe Seele, so. Lächelst still mit den Augen, noch feuchten,
und sahst über dir eine **Sonne** leuchten.

und Johann Wolfgang Goethe findet die folgenden Verse:

Früh, wenn Tal, Gebirg und Garten Nebelschleiern sich enthüllen,
wird die **Sonne** rötlich scheinend, rings den Horizont erfüllen.



Impressum: Älterwerden in Euskirchen, Ursulinenstraße 34, 53879 Euskirchen, Telefon: 02251/73085

Mail: aelterwerden-eu@freenet.de, - Internet/Portal: aelterwerden-in-euskirchen.de

Öffnungszeiten Büro: mo, di, mi, do, fr von 10 -12 Uhr; der Verein ist vom Finanzamt Euskirchen als gemeinnützig anerkannt.

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. Juni 2025

Erich Kästner: Der Mai

1)Im Galarock des heiteren Verschwenders,
ein Blumenzepter in der schmalen Hand,
fährt nun der Mai, der Mozart des Kalenders,
aus seiner Kutsche grüßend, über Land.

2)Es überblüht sich, er braucht nur zu winken.
Er winkt! Und rollt durch einen Farbenhain.
Blaumeisen flattern ihm voraus und Finken.
Und Pfauenaugen flügeln hinterdrein.

3)Die Apfelbäume hinterm Zaun erröten.
Die Birken machen einen grünen Knicks.
Die Drosseln spielen, auf ganz kleinen Flöten,
das Scherzo aus der Symphonie des Glücks.

4)Die Kutsche rollt durch atmende Pastelle.
Wir zieh´n den Hut. Die Kutsche rollt vorbei.
Die Zeit versinkt in einer Fliederwelle.
O, gäb´ es doch ein Jahr aus lauter Mai!

5)Melancholie und Freude sind wohl Schwestern.
Und aus den Zweigen fällt verblühter Schnee.
Mit jedem Pulsschlag wird aus Heute Gestern.
Auch Glück kann weh tun. Auch der Mai tut weh.

6)Er nickt uns zu und ruft: „Ich komm ja wieder!“
Aus Himmelblau wird langsam Abendgold.
Er grüßt die Hügel, und er winkt dem Flieder.
Er lächelt. Lächelt. Und die Kutsche rollt.