

Aktiv „**Älterwerden in Euskirchen**“ -die **Sonne** im Juni 2025-;

es „feiert der Sommer Geburtstag.“ (Rose Ausländer)



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

Auf dem **Frühlingsfest** wurde zu unserem 30-jährigen Jubiläum das Vereinslied von „Älterwerden in Euskirchen“ gesungen.



„Seit dreißig Jahren gibt es den Verein. Man freut sich dann hier - mit dabei zu sein. Da pflegt man



Brauchtum mit Häzz un och Gesang. Dann wird uns allen der Tag hier nicht zu lang“, heißt es im Refrain des Liedes, welches von unserem Mitglied Heinz Schür zusammen mit seinem Schwager Franz Foß eigens im Walzertakt für unser Jubiläumsjahr 2025 komponiert wurde. Beim Frühlingsfest wollen die Gäste vor allem gut essen und sich unterhalten. Gemeinsames Singen hat es deshalb schwer. Bei früheren Festen sind



Versuche dafür gescheitert. Diesmal hat es geklappt, gemeinsam einige Lieder zu singen, auch dank des Einsatzes und der Gitarrenbegleitung von Erka Köllmann, der



Leiterin der Spätzünder, unserer Gesangsgruppe.

Um 14 Uhr waren die meisten Gäste eingetroffen. Der Festausschuss und weitere Helfer hatten gut vorgearbeitet. Das Büffet war voller leckerer Salate und anderer Köstlichkeiten. Teller und Besteck lagen parat. Genügend köstliche Desserts und Kuchen gab es auch. Die Getränke waren kaltgestellt. Der Grill war einsatzbereit. Grillwürstchen, Kotelets und Bauchspeck warteten darauf, auf dem Grill zu landen und verzehrfertig zu werden. Auch das Wetter spielte mit.



Auch das Wetter spielte mit.

Es war gerade noch zur richtigen Zeit so warm geworden, dass man auch im Lichthof gemütlich Platz nehmen konnte. Zweieinhalb Stunden später war das meiste Fleisch verzehrt, und die Schüsseln mit den Salaten waren gut geleert. Auch die Menge an Nachtisch und Kuchen hatte sehr gelitten. Ein besonderes Lob gilt unserem Grillmeister, Herrn Olschewski, im richtigen Leben der Ehemann von Karin Olschewski, die ihn für das Grillen bei unserem Frühlingsfest engagiert hatte. Niemand musste lange auf gut gegrilltes Fleisch und knackige Würstchen warten. Wir ernennen ihn hiermit zum Vereins-Grillmeister. Gedankt sei auch nochmals unserem Festausschuss für seine Arbeit.



Besuch auf



Für einen Vereinsausflug ist der Besuch eines Friedhofs ein außergewöhnliches Ziel. Handelt es sich jedoch um den Kölner Melaten-Friedhof, den man erkunden will, ist es ein lohnendes Ziel, das Karin Olschewski für unsere Mitglieder ausgesucht hatte. Sein Förderverein beschreibt ihn als den Zentralfriedhof von Köln und als höchst lebendig. Dort leben Kunst-, Sozial-, Familien- und Stadtgeschichte, dort leben kölsche Anekdoten und Prominentenverehrung – und nicht zuletzt eine Vielfalt von Pflanzen und Tieren. Mit über 50.000 Grabstätten ist der Melaten-Friedhof der größte Kölner Friedhof.



Um 10:30 fuhr der Zug vom Euskirchener Bahnhof los. Zunächst ging es zum Bahnhof Köln-Deutz auf der Schäl Sick. Erste Station war das Deutzer Brauhaus, unmittelbar am Bahnhof gelegen. Meist geht es andersherum, erst Besichtigung, dann Essen. Im Anschluss daran ging es per Straßenbahn zum Friedhof an der Aachener Straße. Dort wurden die etwa 15 Leute aus unserem Verein von einem sachkundigen Führer empfangen, der sie zu ausgewählten interessanten



Orten führte. Zu diesen gehören imposante Grabdenkmäler, Gräber von Karnevalisten, Prominentengräber aus der jüngsten Vergangenheit, bunte Gräber, Gräber wie mitten in der Natur gelegen, Gräber mit Kunst, z.B. mit Skulpturen und Mosaiken.

S.2



Zweieinhalb Stunden dauerte die Erkundung des Melaten-Friedhofs. Gut informiert und beeindruckt führen die Ausflügler zurück ins heimische Euskirchen. Um 18 Uhr war der Euskirchener Bahnhof erreicht. Der Zug war pünktlich.

Bilder: 1. Reihe: a) Mitglieder, b) Grab von Dirk Bach 2. Reihe: FC-Fan, sogar über den Tod hinaus, b) Kunst am Grab, 3. Reihe: a) Grab für die Sternenkinder, b)

Hier liegt Christoph Daum, FC-Trainer 4. Reihe: a) selbsterklärend. 5. Reihe: a) Ein Karnevals-Funk, b) der Sensenmann, c) 2 Vorstands-Mitglieder am Denkmal von Christof Winters, Gründer des Hänneschen-Theaters d) ein altes Kunstgrab, e) ein Tanzoffizier ohne Tanzmariechen, f) Schnapsschuss von einer Kölner Hauswand: Massenmörder Putin, Text: Put(in) Prison auf dem Shirt, Letzte Reihe: verschiedene Vereinspersönlichkeiten. Die Fotos sind eine Auswahl von 100 Bildern, die mir Bernard (auch als „Bernardo“ bekannt) Gadatsch freundlicherweise zu Verfügung gestellt hat.



Die nächste **Vereinsfahrt** ist angekündigt. Es geht an die Mosel.



Busreise – am 6. August 2025 - Beginn: 9:00 am Busbahnhof Euskirchen – Kosten: 24 Euro, bei der Anmeldung im Büro zu entrichten - Plätze im Bus ca. 50 - davon bis heute angemeldet: 12 Personen - Zielorte: a) das Dornröschen an der Mosel: Beilstein(Foto rechts) - Mittagessen in Beilstein (für Selbstzahler) - um 14:30 Weiterfahrt nach Cochem – Zeit zum Shoppen (Einkaufen), zum Walken (Spaziergehen) und zum Coffeedrinking (Kaffeetrinken)- Rückfahrt: 17 Uhr - Rückfragen an Karin Olschewski, Tel.0176 215 64 924



Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung Darüber informierte Wilfried Schmitz von der Caritas Euskirchen



Alle drei Themen waren offensichtlich so interessant, dass sich eine ausreichende Zahl von Mitgliedern einfand, um sich von einem Experten informieren zu lassen. Bei einer Nachfrage in den Tagen danach bestätigten die Teilnehmer, wichtige Informationen erhalten zu haben.



Im Folgenden versucht der Artikel, einige wichtige Informationen wiederzugeben. Da der Autor die Veranstaltung

nicht selbst besucht hat, sind die Angaben ohne Gewähr. Am besten ist es, im Bedarfsfall einen Beratungstermin, z.B. bei Herrn Schmitz von der Caritas Euskirchen, Tel.: 02251 / 65045-24 @betreuungen@caritas-eu.de, zu vereinbaren.

Vorsorgevollmacht / Vollmacht

Dazu gibt es ein Infoheft vom Bundesministerium für Justiz, zu bestellen unter www.bmj.de Betreuungsrecht. Vollmachten gibt es für: Vermögensangelegenheiten (gesonderte Vollmacht, die mit der Bank abgeschlossen werden muss), Gesundheitsangelegenheiten (z.B. Einwilligung bei OPs, PV durchsetzen)



Betreuungsvollmacht

Gibt es keine vertrauenswürdigen Verwandten oder andere Personen, kann ein Betreuer gerichtlich bestellt werden. Dieser übernimmt die Betreuung in allen Angelegenheiten. Dabei entstehen hohe Kosten. Die Betreuung endet mit dem Tod des Betreuten.

Patientenverfügung

Neu seit 2023: Ehegatten-Notvertretungsrecht. Es gilt in allen Gesundheitsangelegenheiten für die Dauer von maximal 6 Monaten und beinhaltet: die Zustimmung zu ärztlichen Eingriffen, Pflegeverträgen, etc. Entbindung von der ärztlichen Schweigepflicht.

Die Patientenverfügung wird dadurch nicht ersetzt. Die Patientenverfügung selbst ist jederzeit widerrufbar. Man kann mit seinem Arzt darüber sprechen. Sie muss nicht notariell abgesichert sein.

Sie muss dem Bevollmächtigten im Original vorliegen. Man kann sie bei der Bundesnotarkammer – zentrales Vorsorgeregister – eintragen lassen. (*Gedankt sei Mitglied Willy Mahr, der die Informationen zusammengefasst und an die Redaktion weitergegeben hat*)

Der Geburtstagskaffee für die im März und April geborenen Mitglieder

Viele der im März und April geborenen Mitglieder waren gekommen, um den von Christel mit viel Liebe und Fleiß gebackenen Kuchen, die freundliche und aufmerksame Bedienung durch Josef, Christel und Johanna und das Wiedersehen mit Mitgliedern, die man seit dem letzten Geburtstagskaffee nicht mehr gesehen hat, sowie die Gespräche mit ihnen zu genießen. Dieser Dreiklang ist das Markenzeichen der Geburtstagsfeiern im Verein und erklärt, warum der Geburtstagskaffee so beliebt ist. Auch kleine Vorträge und Gedichte bereichern oft den schönen Samstag-Nachmittag.

Diesmal war es z.B. ein Gedicht, das von einem Mitglied mitgebracht und vorgetragen wurde.

Es ist in der Muttersprache der Nordeifel verfasst, dem Ripuarischen. Leicht verändert ist es hier abgedruckt; in zwei Varianten, einmal an eine Gruppe gerichtet und einmal an eine Einzelperson



E Jedich zom

JEBOOTSDAACH-KAFFEE

Janz pudelnackisch on ke Jeld,
su kohmt ihr domols op de Welt.
Om Schtandesamp wood dat noteert.
Ihr wohrt als Bürjer reschistreet.

De Mamm dät stolz üsch präsentiere,
de Papp dät vell met üsch renomiere.
Späde woot ihr no de Kersch jeschleef
on op ne hillije Nome jedöuf.

En ührem Levve sedde all joot jeroode
Ävver met de Johre sedde ähle jewoodde.
Irgendwann kohmt ihr endlich dohonger:
Nä...,he op de Äht, witt me net jönger.

Jedoch.... et jitt e Rezep öm jong zo blieve,
keene Dockter deiht et üsch verschrieve:
Blievt kloor em Kopp, blievt jong em Hätze,
Wichtisch sinn Fründschafte - liehrt se zo schätze.

Doohn üsch och manchmol de Knauche ärsch wieh,
on ihr wollt noch jähn, künnt ävver nit mieh.

On jeiht et em Levve mol schläch on mol joot;
doohnt de Humor net veliere; bewaacht ruhisch Bloot



E Jedich zom

JEBOOTSDAACH-KAFFEE

Janz pudelnackisch on ke Jeld,
su kohms de domols op de Welt.
Om Schtandesamp woods de noteet.
Du woots als Bürjer reschistreet.

De Mamm dät stolz dich präsentiere,
de Papp, dä dät met dir renomiere.
Dann woodste no de Kersch jeschleef
on op ne hillije Nome jedöuf.

En dingem Levve bess de janz joot jeroode,
bess ävver met de Johre ähle jewoodde.
Met de Zick, do kohmst de endlich dohonger:
Nä,.....he op de Äht..... witt keine jönger.

Jedoch.... et jitt e Rezep öm jong zo blieve,
keene Dockter deiht et dir verschrieve:
Blied kloor em Kopp, blied jong em Hätze,
Wichtich sinn Fründschafte - liehr se zo schätze.

Doohn dir och manchmol de Knauche ärsch wieh,
do wells noch jähn, kanns ävver nit mieh.

On jeiht et em Levve mol schläch on mol joot;
doohn de Humor net veliere; bewaahr ruhisch Bloot



Neu ab Juni: **Dritter Achtbarkeits-Yoga-Kurs** Nur noch wenige Plätze frei



Willy Mahr, unser Achtbarkeits-Yoga- und Meditations-Gruppenleiter, kann in seine beiden Yoga-Kurse niemanden mehr aufnehmen. (Das sieht man beim Foto links.) Aber es gab immer wieder die Bitte von Mitgliedern um eine Aufnahme in seine Kurse. Diese mussten aber leider zurückgewiesen werden. Denn der Saal bietet nur 14 Plätze. Mehr geht nicht.

Umso dankbarer müssen wir Willy sein, dass er einen dritten Kurs anbietet. Für diesen hängt die Anmeldeleiste seit einiger Zeit aus. Wenn ich mich nicht irre, gibt es noch vier unbesetzte Plätze. Diese werden nach dem „Windhundprinzip“ verteilt oder nach dem Motto „Wer zuerst kommt, mahlt zuerst“. Es wird keinen weiteren Kurs geben, jedenfalls nicht unter der

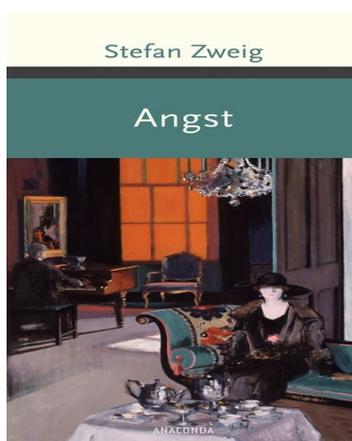
Leitung von Willy. Nur zur Information und Vorwarnung: Das „Willy-Yoga“ besteht nicht nur aus gemütlichem Liegen und Entspannen und Loslassen, wie im ersten Bild; man wird auch gefordert. Das sieht man an den folgenden Bildern:



Schlussbemerkung: Drei Yoga-Kurse hintereinander – alle Achtung!!!!

Angst

**fressen Seele auf“, heißt ein Meisterwerk von Rainer Werner Fassbinder.
Ein Meisterwerk ist auch die Novelle „Angst“ von Stefan Zweig,
die das Buch des Monats Mai im Lesecafé war.**



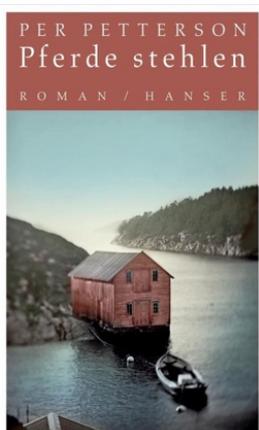
Die Angst, das Thema des Films und das Thema der Novelle, beherrscht den Menschen, wahrscheinlich schon von seiner Geburt an. Ist es bei Kindern die unbewusste Angst, die Mutter zu verlieren, kommen im Laufe des Lebens viele Varianten der Angst hinzu. Einige verschwinden mit der Zeit, neue Ängste entstehen. Einer der ersten, der die Angst des Menschen mit Mitteln der Psychoanalyse untersucht hat, war der Wiener Sigmund Freud. Er unterscheidet die „Realangst“ (Angst vor einer realen Bedrohung) von der „Es-Angst“ (Angst vor den Triebansprüchen des Es) und der „Über-Ich-Angst“ (der Gewissensangst, der Angst vor Bestrafung durch das Über-Ich). Keine Angst: Mehr Sigmund Freud kommt nicht. Sein Wiener Mitbürger und langjähriger Freund Stefan Zweig hatte die Fähigkeit, die neuen Erkenntnisse von Sigmund Freud in Literatur zu verwandeln. In seiner Novelle tauchen alle drei Formen der menschlichen Angst auf und werden miteinander verknüpft.

Selten war das Urteil der Teilnehmer*innen des Lesecafés so einhellig: Stefan Zweig hat mit einer kraftvollen begeisternden Sprache die Angstgefühle einer Ehefrau aus der oberen Bürgerschicht, die Ehebruch begangen hatte, beschrieben. Ihr Ehemann, ein berühmter Strafverteidiger, hat das Vergehen seiner Frau bemerkt, sie aber nicht zur Rede gestellt – aus Angst? -, sondern eine Erpresserin auf seine Frau angesetzt. Er wollte stattdessen, dass die Frau ihm den Ehebruch gesteht. Wer erfahren möchte, welche Ängste in der Frau freigesetzt wurden, und mit welcher Genauigkeit und Einfühlsamkeit Stefan Zweig sie beschreibt, der sollte zum Buch greifen und sich selbst ein Bild machen. Das Buch ist gerade mal 80 Seiten stark. Einige aus unserer Lesecafé-Gruppe erzählen, dass sie das Buch in einem Rutsch gelesen

haben, weil es sie so gefesselt hat. Vielleicht nehmt ihr Kontakt auf und könnt das Buch bei Lesecafé-Mitgliedern ausleihen.

Die Diskussion war sehr lebhaft und sehr vielfältig. Selten gab es ein Lesecafé, in dem alle Anwesenden sich an der Diskussion beteiligt haben. Vor allem wurde die Beziehung zwischen Frau und Mann erörtert, die oft von der Unfähigkeit, miteinander zu sprechen, geprägt ist. Mehr will ich nicht verraten. Lest lieber die Novelle!

Im Juni wird das Buch „Pferde stehlen“ des Norwegers Per Petterson zunächst zuhause gelesen und dann im Lesecafé gemeinsam statt einsam besprochen. Das Buch des Monats August heißt „Wo der spitzeste Zahn der Karawanken den Himmel hinauf fletscht“ von Julia Jost.



Neu in unseren Räumen:

Aroma- und Klangschalenthherapie



Wer am Samstag, den 3. Mai, unser Vereinsheim besucht hätte, wäre überrascht gewesen. Er hätte zwei Räume mit ungewöhnlichen Dingen gesehen: im Spielraum standen die unterschiedlichsten Klangschalen am Boden, und in der Basement-Küche waren viele kleine Flaschen mit ätherischen Ölen zu entdecken. Die Klangschalen gehören Walli Spilles, Ergotherapeut im Marienhospital, und die Fläschchen mit ätherischen Ölen unserem Mitglied Marianne Kolvenbach-Kotzian. Die Klangschalen und ätherischen Öle haben jeweils

einen Wert im vierstelligen Bereich.

Sie hatten mit Genehmigung des Vorstands einige Gäste zu einem Workshop für Aroma- und Klangschalenthherapie eingeladen.



Marianne ist 1,5 Jahre in der Aromatherapie ausgebildet worden. Walli Spilles ist im

Marienhospital in der Psychotherapie und der Stroke Unit (der Schlaganfall-Abteilung) tätig und wendet dort „sanfte“ Therapien wie mit Klangschalen zur Linderung an. Sowohl die Stroke Unit als auch die Psychiatrie sind zwei Schwerpunkte des Krankenhauses, in denen von einem großen, multi-disziplinären Team hochwertige Behandlungen durchgeführt werden.

Marianne und Walli Spilles

haben sich zusammen-gegan, um ihre Erkenntnisse und Behandlungen auch außerhalb des Krankenhauses weiterzugeben. Bei der Klangschalenthherapie werden die zahlreichen Effekte der



Klangschale intensiviert, indem mit

mehreren Klangschalen gleichzeitig gearbeitet wird. Der Ton der Klangschale schwingt auf einer Frequenz, die bewirkt, dass die Hirnwellen aktiviert und synchronisiert werden.

Aromatherapie bezeichnet die Anwendung ätherischer Öle zur Linderung von Krankheiten oder zur Steigerung des Wohlbefindens,



sodass Entspannung und Meditation leichter fallen. Der Geruchssinn wird angesprochen; dies führt zu einer Sinneswahrnehmung mit all den damit verbundenen Nebeneffekten (Gefühlseindruck, Erinnerung, reflektorische Beeinflussung verschiedener Körperfunktionen etc.).

Eine gute Nachricht: Auch unseren Vereinsmitgliedern könnten diese Therapien nahe gebracht werden. Es wird noch darüber nachgedacht, wann und wie das geschehen könnte.

El lobo y los siete cabritos



Habia una vez mamá cabra estaba viviendo con sus siete cabritillas en una casita cerca del bosque.

Un dia del madre tuvo que recoger alimentos. Ella decidió irse sola e dijo a sus hijos que non pueden abrir la puerta a nadie, aspecialmente al lobo. Ella sabía que podía disfrazarse para enganar.



El Lobo, que tenía hambre, visitó la casa mientras la madre no estaba allí. Cuando el lobo preguntaba para entrar, cambió su voz para parecerse a la de la mamá cabra. Para los pequenos constataron la voz falsa.



El lobo volvía otra vez y demostró sus patas blancas y su voz estaba muy alta. Al final los siete cabritos creyeron que su madre estaba esperando delante de la puerta y la abrieron. El lobo entró y los animales pequenos se escondieron rápido. Total que el lobo se comió seis cabritos excepto la más pequena,



que encontró un escondite en el gran reloj.

Cuando la madre regresó, se encontró con un desorden caotico. Que había pasado?



La cabrita más joven le contó a su madre. Los dos buscaron al lobo. Entonces le encontraron durmiendo bajo un árbol.



La madre escuchaba a sus niños gritando en la barriga del lobo. Ella abrió la barriga del lobo. Ella abrió la barriga con las tijeras e inmediatamente seis cabritos saltaron.



Todos ayudaron a recoger piedras para llenar la barriga del lobo. La familia se escondió observando qué va hacer.



El lobo se despertó y sintió que tuvo mucha sed. El fue a la fuente para beber. Las piedras estaban muy pesadas y el lobo se ahogó allí.

Unsere Spanischgruppe erlernt schon seit vielen Jahren unter der Anleitung von Marlies Knörr gemeinsam die spanische Sprache. In dieser Zeit hat sie große Fortschritte gemacht. Welche Fortschritte sie gemacht haben, konnten sie dadurch zeigen, dass sie ein selbstgewähltes Märchen ins Spanische übertragen konnten. Eines davon ist hier abgedruckt.

Überlegenswert: Wer das Märchen beim Lesen verstanden hat, ist in der Spanisch-Gruppe richtig.

Darüber sprachen die Vorstandsmitglieder bei ihrer Vorstandssitzung am 7. Mai 2025

Sie sprachen unter anderem

- **über das Frühlingsfest:** Das Grillen wird von Herrn Olschewski übernommen. Für genügend Brot und Butter sorgt der Festausschuss. Die Vermieterin, Frau Zimmermann, soll eingeladen werden. (*Ergänzung: Frau Zimmermann kommt nicht zum Frühlingsfest, weil sie Urlaub in London macht, wäre aber gerne gekommen. Sie ist weiterhin an einer Überdachung des Lichthofs interessiert und will selbst tätig werden.*)
- **über die Abgabe von Büchern:** Folgende Vorschläge zur Beseitigung des Problems wurden diskutiert:
 - a) Nach und nach werden die Bücher auf ihre Brauchbarkeit untersucht. Dann werden
 - b) „Ladenhüter“ aussortiert und entsorgt,
 - c) eventuell interessante Bücher werden entweder auf Antiquariatsportalen im Internet angeboten und verkauft (die Einnahmen fließen in die Vereinskasse) oder

d) vor dem Verein auf einem Büchertisch Vorübergehenden zum Mitnehmen angeboten.

e) Vorgeschlagen wurde, dass größere Mengen von Büchern (z. B. mehr als drei) während der Bürozeiten im Büro abgegeben und auf ihre Brauchbarkeit überprüft werden.

-über die Nutzung der Regale im Lichthof hinten rechts: Die dort bisher gelagerten Restposten aus dem Computerraum sind abgeräumt, gesichtet und stehen zum Abtransport bereit. Der Abtransport wird von Josef übernommen. Klaus Luxem hat darum gebeten. In dem Regal möchte Klaus seine Werkzeuge unterbringen. Dagegen gab es keine Einwände

-über die Keller-Belüftung: Da einige Räume über keine Belüftung verfügen, herrscht dort schlechte Luft, wenn die Türen verschlossen sind. Deshalb müssen diese Türen geöffnet bleiben. Entsprechende Hinweise sollen im Keller angebracht werden. (Foto)

-über die neue Handarbeitsgruppe / Teilnahme ohne Mitgliedschaft: Die Bitte eines Nichtmitglieds, gegen Bezahlung von 2 Euro der Gruppe beitreten zu können, ohne Mitglied zu werden, wurde mit Hinweis auf die Beschlusslage abgelehnt. Lt. Beschluss der Mitgliederversammlung des Jahres 2012 zur Teilnahme von Nichtmitgliedern, die erstmalig den Verein besuchen, ist „2 x Schnuppern bei nicht kostenpflichtigen Aktivitäten (in Gruppen)“ möglich

-über die Raumbenutzung in Räumen der Stiftung Marienhospital: Der Stand: Es steht noch die Erlaubnis des Geschäftsführers der Stiftung aus. **Ergänzung:** die Erlaubnis des Geschäftsführers liegt mittlerweile vor. Die Räumlichkeit (Bistro) ist Teil des Mehrgenerationenhauses „an der Malzfabrik“ und kann nach der Sanierung kostenfrei durch unseren Verein für Gruppentermine und andere Aktivitäten ohne Einschränkung an bestimmten Tagen genutzt werden. Der Verein „Älterwerden in Eu“ erhält einen Schlüssel.

-über die Raumbenutzung bei Veranstaltungen mit Anwesenheit von Nichtmitgliedern, meist am Wochenende: Diese sind dann möglich, wenn ein Vereinsmitglied dabei ist und die Verantwortung übernimmt. Beispiele: a) der Workshop von Marianne am Samstag, den 3. Mai., b) private Feste

-über den Bürotreff: Der letzte Termin musste aufgrund von einigen Absagen ausfallen. Marie-Luise wurde beauftragt, einen neuen Termin zu finden. Die Wichtigkeit von Bürotreffs wurde bekräftigt.



-über die Informationstaschen im Flur: Die auf die Taschen geklebten Streifen sollen wieder entfernt werden. Einige Beschriftungen sind fehlerhaft. Heidi Mahr will neue Beschriftungen anbringen. Auch die Namen der Gruppenleiter*innen sollen darauf vermerkt sein. Die Gruppenleiter*innen sollen einen Informationstext zur richtigen Benutzung der Informationstaschen erhalten. (Foto links)

-über die Notbeleuchtung im Flur: Das von Willy mitgebrachte System der Notbeleuchtung wurde ausprobiert und für gut befunden. 3 Notleuchten werden gekauft und installiert. (Foto rechts)



Bei „Älterwerden“ wird wieder gestrickt.



Bisher hatte der Werkraum drei Gruppen. Es wird gemalt, getöpfert und dekoriert. Nun kommt das Stricken hinzu. Stricken hat eine Geschichte im unserem Verein. Lange gab es Strickgruppen mit wechselnden Teilnehmerinnen. Es wurden

viele schöne Socken gestrickt, die unter anderem auch beim Weihnachtsmarkt ihre Abnehmer*innen fanden. Dann ging das Interesse zurück. Viele Gruppenmitglieder schieden aus Altersgründen aus. Nachfolgerinnen gab es nicht mehr. Dann war irgendwann das Thema „Stricken“ zu Ende. Erstaunlich und erfreulich, dass es jetzt eine Renaissance des Strickens im Verein gibt. Man kann sich schon auf neue, schöne Produkte freuen, die im Werkraum entstehen. Einiges davon befindet sich schon im Schöpfungsprozess.



Wusstet ihr schon: Neben dem Kopf und der Seele profitiert auch das Herz vom Stricken. Denn beim Stricken schütten Nervenzellen im Gehirn den Botenstoff Serotonin aus. Der sorgt unter anderem dafür, dass unsere Herzfrequenz und der Blutdruck sinken. Eine Studie unterstützt die Theorie, dass Stricken die Gehirnchemie verbessert, Stresshormone senkt und die Produktion von Serotonin und Dopamin steigert.



Stefan Zweig (1881-1942) lyrikt

„...und dahinter kleine Wichte, Kinder, die sich fröhlich recken,
Ärmchen in das Leuchten strecken: „Oh du liebe, liebe **Sonne**“

und Ludwig Jakobowski

Sinkt die **Sonne** auch ins Trübe, einmal rollt der Glanz empor.



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. Juli 2025

Wilhelm Busch – Zum Geburtstag im Juni



1) Der Juni kam. Lind weht die Luft.
Geschoren ist der Rasen.
Ein wonnevoller Rosenduft
Dringt tief in alle Nasen.

2) Manch angenehmes Vögelein
Sitzt flötend auf den Bäumen,
Indes die Jungen, zart und klein,
Im warmen Neste träumen.

3) Flugs kommt denn auch dahergerennt,
Schon früh im Morgentau,
Mit seinem alten Instrument
Der Musikant, der graue

4) Im Juni, wie er das gewohnt,
Besucht er einen Garten,
Um der Signora, die da thront,
Mit Tönen aufzuwarten.

5) Er räuspert sich, er macht sich lang,
Er singt und streicht die Fiedel,
Er singt, was er schon öfter sang;
Du kennst das alte Liedel.

6) Und wenn du gut geschlafen hast
Und lächelst hold hernieder,
Dann kommt der Kerl, ich fürchte fast,
Zum nächsten Juni wieder.

Erich Kästner - Der Juni

1) Die Zeit geht mit der Zeit: Sie fliegt.
Kaum schrieb man sechs Gedichte,
ist schon ein halbes Jahr herum
und fühlt sich als Geschichte.

2) Die Kirschen werden reif und rot,
die süßen wie die sauern.
Auf zartes Laub fällt Staub, fällt Staub,
so sehr wir es bedauern.

3) Aus Gras wird Heu. Aus Obst Kompott.
Aus Herrlichkeit wird Nahrung.
Aus manchem, was das Herz erfuhr,
wird, bestenfalls, Erfahrung.

4) Es wird und war. Es war und wird.
Aus Kälbern werden Rinder
Und weil's zur Jahreszeit gehört,
aus Küssen kleine Kinder.

5) Die Vögel füttern ihre Brut
und singen nur noch selten.
So ist's bestellt in unsrer Welt,
der besten aller Welten.

6) Spät tritt der Abend in den Park,
mit Sternen auf der Weste.
Glühwürmchen ziehn mit Lampions
zu einem Gartenfeste.

7) Dort wird getrunken
und gelacht.
In vorgerückter Stunde
tanzt dann der Abend
mit der Nacht
die kurze Ehrenrunde.

8) Am letzten Tische streiten sich
ein Heide und ein Frommer,
ob's Wunder oder keine gibt.
Und nächstens wird es Sommer.

