

# “Älterwerden in Euskirchen“ die Sonne im Dezember 2025

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



Immer mehr Leute leiden unter Stress.  
Wie man Stress abbaut und zur Ruhe kommt,  
zeigte der Workshop **Duft und Klang**.

Walter „Wally“ Spilles und Marianne Kolvenbach-Kotzian  
zeigten dies in ihrer Duft- und Klangwelt,  
die sie in unserem Verein gebracht haben.



Schon vor einem halben Jahr durchzogen angenehme Klänge und wunderbare Düfte unsere Räume. Damals waren sie für Gäste bestimmt. Diesmal erklangen die Töne der Klangschalen und verströmten die ätherischen Öle ihre Aromen für unsere Mitglieder.

Der Kartenraum wurde in einen Aromaraum verwandelt. Die Tische waren mit bunten Tüten geschmückt, in denen die Teilnehmer\*innen wohlriechende Überraschungen fanden. Süßigkeiten lagen zum genießerischen Verzehr bereit. An der Wand waren viele kleine Fläschchen aufgereiht, in denen die kostbaren Öle enthalten waren. Marianne träufelte ätherische Öle aus den Fläschchen in gefächerte Servietten und reichte sie zur Geruchsprobe in die Runde. Dazu erklärte sie, was die Gerüche bewirken könnten, wann man sie anwenden sollte. Sie können auf drei Ebenen wirken, auf der **Affirmationsebene**, der **körperlichen Ebene** und der **psychischen Ebene**. Ein Beispiel: Lavendel steht auf der **Affirmationsebene** für Ruhe oder Zitrus für Energie. Wenn man diese Eigenschaft des Geruches anerkennt, fällt es leichter, durch Lavendelgeruch zur Ruhe zu kommen oder durch Zitrusgeruch seine Kraft zu vergrößern. Lavendel kann auf der **körperlichen Ebene** dabei helfen, Herzfrequenz und Blutdruck zu senken. Auf der **psychischen Ebene** kann Lavendel dazu beitragen, das seelische Wohlbefinden zu steigern.



Der Raum, der sonst für die sportliche Betätigung der Mitglieder zuständig ist, wurde zum Raum für schöne und beruhigende Klänge. Es lagen Matten und Decken bereit, damit man gemütlich im Liegen den Klängen der bereitstehenden Klangschalen lauschen konnte. Ein großer Gong stand hinten an der Wand. Draußen prasseln Lärm, Gestank, Hetze auf die Menschen und Kommerz, und Konsumzwang wollen und sollen in unserer Köpfe eindringen, in der Vorweihnachtszeit in verschärftem Maße durch die sogenannte „Black Week“, in der man vermeintlichen Schnäppchen hinterherjagt, so, als ob das körperliche und seelische Heil von Schnäppchen, vom Konsum abhängt. Warum braucht man eine Weihnachtswoche, wenn man die „schwarze Woche“ hat? Geschenke bringen nicht die hl. Dreikönige, sondern die „Heiligen“ Shein, Temu und Amazon, die neuen hl. Dreikönige. Dauerhafte Reizüberflutung hält Körper und Geist im Stress-modus.

Wir leben in einer Welt, die nie still ist. Aber nur in der Stille findet der Mensch zurück zu sich selbst – sie schenkt ihm Klarheit, Gelassenheit und neue Kraft. Ruhe, Besinnlichkeit, Wohlgerüche und -klänge dagegen im Verein, ein wohltuender Unterschied. Für ein paar Stunden waren die Teilnehmer\*innen dem Stress des Alltags entronnen. Es ist gut vorstellbar, dass manche Erkenntnis und Erfahrung bei ihnen über Tag hinaus wirkt, dank Wally und Marianne.



## O Tannenbaum, o Tannenbaum, wer hat dich schön geschmückt?



Seit Mitte November steht er, schön geschmückt in der Neustraße – auf Höhe der Geschäfte „eyes & more“ und „Fielmann“. Sein Schmuck besteht aus Sternen, Monden, Glocken, kleinen Männchen und Stiefeln. Der Schmuck ist witterfest, denn am Baum hängen bunte Figuren aus Ton. Die Figuren sind in unserem Keller im Werkraum geschaffen worden. Wie Plätzchen wurden sie aus Ton ausgestochen, im Brennofen von Marlies Pütz bei ordentlich Hitze gebrannt, mit einem Pinsel bunt glasiert und landeten anschließend wieder im Brennofen. Die meisten waren danach fertig. Eine Reihe von ihnen musste noch nachglasiert und dann noch einmal gebrannt werden.

Schon im Spätsommer war die Bitte von Zeus-Euskirchen an den Verein und die Töpfergruppe herangetragen worden, beim Weihnachtsbaumplan für die Neustraße mitzuwirken. Es sollten dort eine Reihe von Bäumen aufgestellt werden und von Gruppen, Vereinen, Kitas, Schulen geschmückt werden. Vor ein paar Monaten hat sich die Töpfergruppe um Marlies Pütz an die Arbeit gemacht. Das Ergebnis ihrer Arbeit kann nun täglich bis Weihnachten angeschaut werden. Beteiligt waren Marlies Pütz, Marita Giesen, Bernadette Scheidweiler, Monika Botz, Carmen Rheindorf, Heike Meier, Sabine Großmann.

Marlies und Bernadette haben den Baum mit den Figuren vor Ort geschmückt und sind dabei auf viel Interesse an unserem Verein gestoßen. Auch kam bei den Zuschauern beim Aufhängen die Frage auf, wer die Kosten für die Figuren getragen habe. Die Kosten sind von der Töpfergruppe getragen worden und speziell von Marlies für den Brennofen.



# Vorstandssitzung am 05.11.2025

Anwesend waren: Dietrich, Marie-Luise - Köllmann, Erika - Kolvenbach-Kotzian, Marianne - Kremer, Josef - Luxem, Klaus - Mahr, Willy - Trippen, Johanna - Winkin, Reiner

Darüber wurde gesprochen: Das neue **Antivirenprogramm** wird um zwei Jahre verlängert - Der **Englischkurs** von Günther Schmidt wird von Freitag auf Donnerstag verlegt (9 Uhr) und in „Englisch mit Grundkenntnissen“ umbenannt -

Termine: Vom 22.12.25 - 05.01.26 bleibt das **Büro** geschlossen, die **Gruppenräume** bleiben aber für Gruppentermine zugänglich. - Die erste **Vorstandssitzung** im neuen Jahr wird am 07.01.26 sein. Der **Geburtstagskaffee** wird am 10.01.26 stattfinden - Marianne Kolvenbach-Kotzian informierte über den **Workshop „Duft und Klang“**, der am 22.11.25 in den Vereinsräumen von ihr und Herrn Walter Spilles für Mitglieder angeboten wird. Eine Teilnehmerliste mit maximal 15 Teilnehmern wurde am Brett aufgehängt. - Willy Mahr berichtete, dass das **Bücherregal** nun komplett geordnet sei. - In jeder Vorstandssitzung soll in Zukunft über **das Protokoll der vorangegangenen Vorstandssitzung** gesprochen werden, um abzuklären, ob Aufgaben erledigt sind oder noch bearbeitet werden müssen. - **Neue Tagesordnungspunkte für die nächste Vorstandssitzung** sollen eine Woche vorher schriftlich als E-Mail an die Vorsitzende geschickt werden. - Die **Anschaffung eines neuen Schaukastens** wird aus Kostengründen zurückgestellt. Ab März 2026 soll dieser Punkt bei der Vorstandssitzung nochmal aufgegriffen werden. - Die **Bestellung neuer Tische** wird von Willy Mahr an Josef Kremer übergeben, da es Differenzen gab. - Willy Mahr hat bei mehreren Firmen **Angebote für die Überdachung des Innenhofes** eingeholt und sie den Vorstandsmitgliedern unterbreitet. Das Angebot der Firma Strasser aus Euskirchen-Elsig war preislich und ausführungstechnisch am besten. Es soll Frau Zimmermann vorgelegt werden. Sie wollte sich ja mit einer größeren Summe beteiligen. Zusätzlich muss es einen Gönner geben, der sich mit 2.000 Euro beteiligen möchte. Reiner Winkin nimmt Kontakt zu Frau Zimmermann auf und wird auch nochmal die anstehenden Reparaturen ansprechen. - Das **„Weihnachtsbaum schmücken“** bei Optik Jahn wird noch abgeklärt. (Anmerkung der Redaktion: Optik Jahn hat damit nichts zu tun. Die Aktion wurde initiiert von „ZEUS“, dem Verein für das Euskirchener Stadtmarketing) – Die **nächste Vorstandssitzung** findet am 03.12.25 statt.

(Der Text folgt überwiegend dem Protokoll der Vorstandssitzung von Marianne Kolvenbach-Kotzian.)

**Anmerkung zum Bild:** Es zeigt die beiden Vorständler Josef Kremer und Willy Mahr am Ende der Vorstandssitzung. Das Bild kann nicht so gedeutet werden, dass Vorstandssitzungen schon mal mit einem Tänzchen beendet werden. Es zeigt vielmehr dokumentarisch das beispielhaft **friedliche Beilegen von Differenzen**, die zwischen Willy und Josef entstanden waren. (siehe oben). Die Vorstellung aber, Sitzungen mit einem Tänzchen zu beenden, entbehrt nicht eine gewissen Reizes.



## „DINNER not for ONE“ - Ein Mitglied wurde 90

Um ihren 90. Geburtstag zu feiern, lud Christa Miehl eine Reihe von Vereinsmitgliedern nach Mechernich ins MAGU ein. Aber anders als im berühmten „Dinner for one“ waren ihre Gäste real und höchst lebendig. Auch lag kein Tigerfell als Stolperfalle herum.

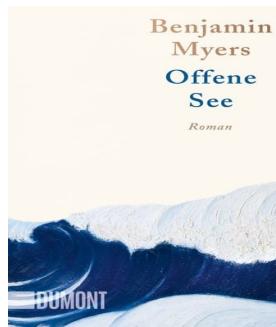
Viele Vereinsmitglieder kennen Christa als „Miss Sophie“, die sich von ihrem Butler James das berühmte Geburtstagdinner ausrichten lässt. Josef Kremer als „Butler James“ und Christa Miehl als „Miss Sophie“ haben mit der Aufführung dieses Kultsketches bei uns im Verein viele zum Lachen gebracht. Aber auch in anderen Rollen hat Christa ihre Zuschauer erfreut. 2024 sah man sie im Stück „Betrug auf Leinwand“ als reiche Frau, die sich ein gefälschtes Bild andrehten lässt.



Christa gehörte von Anfang an zum Ensemble des Seniorentheaters **REGEN-BOGEN**, das damals von Gisela Hanf gegründet wurde. Diese hatte große Pläne.

Als sie verstarb, konnten ihre Pläne leider nicht mehr zu Ende geführt werden. Die Zukunft des Seniorentheaters war zunächst unsicher. Doch die Mitglieder, darunter auch Christa, gaben nicht auf und machten ohne ihre Leiterin weiter. Im Moment übt **REGENBOGEN** neue Stücke ein, die im Frühjahr aufgeführt werden sollen. Christa wird wieder ihre Rollen bekommen.

## Gelesen und besprochen im Lesecafé im dunklen Monat November: Benjamin Myers – Offene See



Was haben der „Der Buchspazierer“ von Carsten Henn, dem Buch des Oktober-Lese-Cafés, und die „Offene See“ von Benjamin Myers gemeinsam? In beiden Büchern geht es um die Freundschaft zwischen einem/einer Jüngeren und einem/einer Älteren. Beim Buchspazierer sind es der Rentner Carl und die neunjährige Sacha, in „Offene See“ sind es Dulcie, eine Frau in den mittleren Jahren, und der 16-jährige Robert, die miteinander Freundschaft schließen. Für beide Paare ist es eine wichtige Begegnung, gerade auch für die Älteren. Der Rentner Carl und auch Dulcie finden mithilfe der Jüngeren ins Leben zurück. Beide Bücher haben märchenhafte Anklänge. Doch hier enden die Ähnlichkeiten und wir können uns nun ganz dem Buch „Offene See“ von Benjamin Myers widmen. Der Autor Benjamin Myers ist, literarisch gesehen, eine Neuentdeckung. Eine Teilnehmerin, die in einem Gespräch mit einer Freundin das Buch erwähnte, sprach sogar von jemand, der Weltliteratur geschrieben hat. Das kann ich nicht beurteilen. Aber was ich mit Gewissheit sagen kann: Bei den Teilnehmer\*innen ist das Buch durchweg gut angekommen. Eine ablehnende Haltung war im Gespräch nicht zu vernehmen.

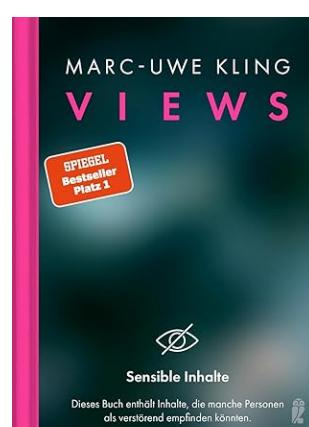
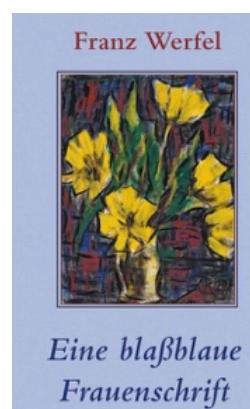
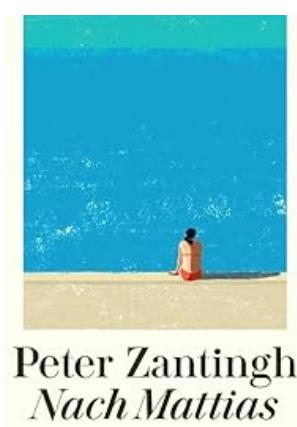
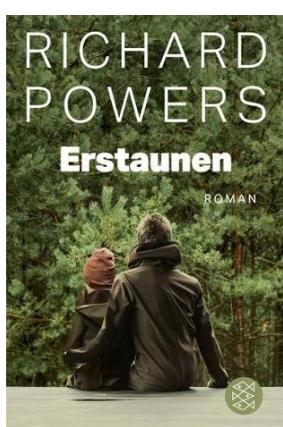
Benjamin Myers kommt als Autor von der Lyrik. Das macht sich in seiner Sprache, speziell bei seinen vielen Landschaftsbeschreibungen, bemerkbar. Er verwendet eine poetisch-lyrische Sprache. Ein Beispiel für eine der unzähligen starken Metaphern und Bilder, die man in dem Buch entdecken kann: „Oberhalb der Bucht [wachen...] herrschaftliche Häuser, während die Sonne kupferne Scherben wie Schrapnellssplitter über das Meer“ wirft, „geöffnete Netzgardinen wie hauchfeine Wolken“ aussehen und die „Erkerfenster des Speisesaals über die Klippe zu ragen [scheinen] wie der Bug eines Entdeckerschiffs“.

Myers schafft es aber auch, die beiden Protagonisten des Buches, Dulcie und Robert, den Lesern nahe zu bringen. Robert kommt aus der Arbeiterklasse, sie aus der „Upperclass“. Sie übernimmt es, ihm die Bildung zu vermitteln, die er auf Grund seiner Herkunft nicht erhalten hat, und führt ihn in die Feinheiten des Lebens der „Upperclass“. Dazu gehört zum Beispiel auch das feinere Essen. Robert bringt seine handwerklichen Fähigkeiten ein und renoviert das vernachlässigte Grundstück mit dem Schuppen, der sich nach der Renovierung als Schreibatelier erweist und das für Robert und Dulcie zum besonders wichtigen Ort wird. Hier hat Dulcies Geliebte Romy ihre Gedichte geschrieben; hier hat auch Robert seine Werke verfasst. Erwähnt sei auch, dass Myers den Roman im Jahre 1946 ansiedelt. Der Krieg war zu Ende, die Folgen hatten auch in England noch tiefe Spuren hinterlassen.

Am Samstag, den 27. **Dezember** (Achtung: veränderter Termin) wird das Buch „Der Himmel ist kein Ort“ des Kölner Autors **Dieter Wellershoff** besprochen. Auch die Bücher in den Monaten danach wurden festgelegt:

**Januar:** Richard Powers, *Erstaunen*, **Februar:** Peter Zantingh, *Nach Matthias*, **März:**

Franz Werfel, *Eine blassblaue Frauenschrift*, **April:** Marc-Uwe Kling, *Views*



## Ab Februar: ein neues Angebot in unserem Verein: „AikiBudo“ -Selbstverteidigung für Senioren-

Udo Bender-Kaicho Ryūsuikai Aikibudō, ist noch nicht lange Mitglied bei „Älterwerden“; viel länger ist er ein Fachmann in der Kunst des japanischen „AikiBudo“.

### Was ist „AikiBudo“?

- **AiKi** ist ein inneres Gefühl; es ermöglicht, die Bewegungen eines Angreifers zu kontrollieren, indem die eigene Muskelkraft minimiert und die Energie des Gegners umgeleitet wird, anstatt sich ihr entgegenzustellen.
- **Budō** ist Oberbegriff für japanische Kampfkünste.

Grundlage der Kampfkünste ist eine möglichst große Beweglichkeit. Viele der Bewegungen können auch von Senioren ausgeübt werden, vorausgesetzt, dass ein Kenner von Aiki-Budo sie an Senioren und ihre körperlichen Voraussetzungen anpasst. Mit Vereinsmitglied Udo ist ein solcher Kenner unter uns.

Seine Überlegungen für den neuen Kurs hat er so formuliert:



Zu Beginn üben wir Grundlagen wie „Stehen, Drehen, Gehen“. Dieses verbinden wir mit sanften Bewegungen sowie mit **Dehnungs- und Atemübungen**. Sie können auch als eigenständiges Training für Körper und Geist dienen.

**Bewegungen** werden fließend und in gewohnter Geschwindigkeit ausgeführt. **Dehnungsübungen** werden sanft und ohne Kraftanstrengung gemacht. Diese

Übungen verbessern Reaktionsfähigkeit, Beweglichkeit und die Balance. Dehnungs- und Atemübungen dienen dazu, die Atmung und den eigenen Rhythmus zu stärken. Die Übungen sollen das Körpergefühl fördern, Selbstsicherheit ausbilden und Stress reduzieren. Dies gelingt durch die Stärkung von Lebensenergie (Ki).

In Hinblick auf die **Atmung** werden spezifische Techniken eingeübt, die im Einklang mit der Bewegung stehen. Zentrale Aspekte sind die Koordination zwischen Bewegungen und einer bewussten, ruhigen Atmung.

Die Teilnehmer werden sich nicht nur besser bewegen können, sie werden sich auch einfache, leicht erlernbare und **altersgerechte Techniken für ihre Selbstverteidigung** aneignen können.

Voraussetzungen sind bequeme **Kleidung** (japanische Kleidung ist nicht erforderlich, die RED.), ein ruhiger Übungsraum mit ausreichend Platz – entsprechend der Anzahl der Teilnehmer.



Udo Bender, Ryusuikai Kaicho

Blass ist die Theorie, blass sind Worte. Die Praxis erst gibt den richtigen Kick.

Deshalb lädt Udo alle Interessierten und Neugierigen ein,  
sich das „AikiBudo“ in der Praxis anzusehen,

und zwar am **Montag, den 19. Januar 2026** in der Zeit von **9:30 – 10:30**,

in einer **Probestunde** im Saal.

Die **AikiBudo-Gruppe** startet **im Februar 2026**,  
wöchentlich montags von **09.30 – 10.30 Uhr**

(Anmerkung: Ich habe bei Udo angefragt, was „Ryusuikai Kaicho“ bedeutet. Seine schriftliche Antwort: „Also der Gründer einer Stilrichtung (des AikiBudo-RED) wird in Japan Kaicho genannt. Unsere Schule nennt sich Ryusuikai... könnte man dem Sinne nach übersetzen mit „Gemeinschaft des fließenden Wassers“. Es gibt in Japan keine Vereine in unserem Sinne, sondern Gemeinschaften oder Gesellschaften...“ Meine Schlussfolgerung: Beim AikiBudo tut man nicht nur etwas für seine Gesundheit - man taucht auch in eine andere Kultur ein.)

**Kansakar (Debbi) Hilker „Erzählungen einer Nepalesin.“**

**1) – “a different face - ein anderes Gesicht” –**

Von der Schwierigkeit, auf Reisen als Nepalesin zu gelten. (Teil 2)



Kurz bevor unser **Flugzeug** in Kathmandu landet, verteilen die Stewardessen die Ausschiffungsformulare. Oft muss ich in so einem Moment nach einem anderem Formular fragen. „Ich bin Nepalesin“, sage ich, als ich das unberührte Touristenformular zurückgebe.

Am **Einwanderungsschalter des Tribhuvan International Airport**, unserem einzigen internationalen Flughafen in Nepal, habe ich kein Problem damit, Nepalesin zu sein. Der Einwanderungsbeamte hinter seinem dunklen Schreibtisch prüft meinen Pass. Mit einem lauten Knall eines Stempels bekomme ich ihn zurück, und es werden keine Fragen gestellt.

Ich mache mich auf die Suche nach einem Gepäckwagen und finde schließlich einen, der mir brauchbar erscheint. Alle Wagen haben sehr wackelige Räder, daher ist die Auswahl begrenzt. Beim Check-out, während der Wagen unter meinen Koffern und meiner Reisetasche laut klappert, werde ich durch den grünen Gang gewinkt. „Lass sie gehen, sie ist eine Touristin“, höre ich eine Bemerkung auf Nepali, während ich fröhlich den Gepäckwagen schiebe und am Röntgengerät vorbeigehe. Mein Gepäck muss nicht durchleuchtet werden.

**Die Ausreise** ist für mich nicht immer ganz einfach. Der Grenzbeamte braucht ewig, um meinen Pass durchzublättern. Er glaubt nicht, dass ich Nepalesin bin. Mein in Berlin ausgestellter nepalesischer Pass macht ihn misstrauisch und er fragt, warum ich nach Deutschland reise. Er verlangt einen Nachweis, dass ich mit einem deutschen Staatsbürger verheiratet bin. Zum Glück habe ich meine Heiratsurkunde immer bei mir, aufgeklebt auf der Rückseite meines Passes, denn das Problem ist mir nicht neu. Dann beginnt die nächste Komplikation. Auf meinem deutschen Visum steht kein Datum, und ich werde gefragt, wie lange das Visum gültig ist oder ob es überhaupt gültig ist. Der nepalesische Einwanderungsbeamte tut mir tatsächlich leid, denn alles ist auf Deutsch geschrieben. Geduldig erkläre ich, was „unbefristet“ auf Nepali bedeutet und was darunter auch auf Englisch hätte übersetzt werden sollen, für Nicht-Deutschsprachige.

Manchmal wird ein im Hintergrund agierender höherer Beamter für eine zweite Meinung hinzugezogen.

Ich bin jedes Mal froh, wenn alles vorbei ist und ich die Einwanderungsbehörde hinter mir habe. Ich bin erleichtert, wenn die Nepalesen endlich davon überzeugt sind, dass ich eine Nepalesin bin und keine verdächtige Ausländerin, die mit einem nepalesischen Pass reist.

Ich habe Verständnis für all das Misstrauen und dafür, dass die Pässe aller nepalesischen Reisenden, die das Land verlassen, sorgfältig geprüft werden. Viele versuchen, Nepal mit gefälschten Visa zu verlassen. Ich war einmal zufällig am Flughafen in Kathmandu, als ein koreanisches oder chinesisches Mädchen versuchte, Nepal mit einem nepalesischen Pass zu verlassen. Jemand hatte ihr gefälschte nepalesische Papiere besorgt.

**Am Golf**, wo ich einige Jahre arbeitete, kamen die Filipinos oft auf mich zu und verwechselten mich mit einer von ihnen. **In Burma** hielt man mich für eine Thailänderin, als ich meine weiten Baumwollhosen trug. **In Thailand** hielt man mich für eine Burmesin. **In Nepal** wurde ich gefragt, ob ich Japanerin sei. **Die Mexikaner** dachten, ich wäre eine von ihnen. **In Deutschland** halten mich manche, darunter auch die Chinesen selbst, für eine Chinesin, während manche Europäer mich für eine Inderin oder Indonesierin halten.

**Am JFK-Flughafen in New York** kam eines Tages ein Flughafenbeamter mit einer Mexikanerin mittleren Alters auf mich zu. Er fragte mich, ob ich auf die Frau aufpassen könne, bis ihre Verwandten sie abholen kämen. Sie spreche kein Englisch, sagte er. Er gab der Frau ein paar Anweisungen auf Spanisch, wobei beide ab und zu in meine Richtung nickten. Ich verstand kein Wort. Als der Beamte sich zum Gehen bereit machte, entschuldigte ich mich und sagte ihm, dass ich kein Spanisch spreche. „Warum hast du es mir nicht gleich gesagt?“, fragte er genervt. Genauso genervt antwortete ich, dass ich nicht gefragt worden sei; aber das sei egal, ich könne ein Auge auf die Frau haben, da mein Flug erst spät am Abend ginge und ich nichts zu tun hätte. Ich behielt die Frau im Auge, die kein Englisch sprach, und sprang jedes Mal auf, um sie zurück zu ihrer Bank zu bringen, wenn sie irgendwohin wollte. Fast eine Stunde später stieg eine Gruppe junger Leute aus einem nahegelegenen Aufzug, und die Frau war glücklich wieder mit ihrer Familie vereint. In den nächsten Minuten wurden Umarmungen und Küsse ausgetauscht. Bevor die Gruppe ging, kamen sie zu mir herüber, schüttelten mir lächelnd die Hand und dankten mir dafür, dass ich mich um ihre Mutter gekümmert hatte.

Meine Schwierigkeit, beim Reisen als das zu gelten, was ich bin, ist wirklich lästig. Ich weiß, dass es wieder losgehen wird, wenn ich Nepal das nächste Mal verlasse. Diesem Problem werde ich mich immer wieder stellen müssen. Warum? Weil ich ein anderes Gesicht habe.



## Der Geburtstagskaffee – wieder ein Fest zum Wohlfühlen und Genießen

Was gab es diesmal für köstliche Torten und Kuchen im „Chris und Jo-Café“?



Pflaumen-Schmand Ciambellone mit Joghurt Apfel-Mohn-Torte Cappuccino-Torte Käse-Sahne-Torte



Und dieses schöne Bild, ein Gesamtkunstwerk, erblickten die Gäste und Gästinnen beim Betreten des Raumes. Leider fand dieser Geburtstagskaffee ohne die erkrankte Bäckerin Christel statt. So konnte sie nicht erleben, welche positiven Gefühle dieser Blick in Gang setzte, während sie zuhause das Bett hütete. Wir brauchen ihr

keine „Gute Besserung“ mehr zu wünschen, denn die Erkrankung dauerte nur einen Tag und eine Nacht. Am

Sonntag konnte sie schon wieder Sterne gucken fahren.

Zwei Stunden später sah der Kuchen- und Tortentisch so wie im Bild nebenan aus. Aller Anfang ist gut, oft ist das Ende traurig; das nächste Mal ist das Café „Bei Chris und Jo“ am 10.Januar geöffnet. Freut euch schon mal, wenn ihr im November und Dezember Geburtstag gehabt habt.

Vergesst den Eintrag auf der Geburtstagsliste nicht!!!!



### Ein „Dankeschön“ für ein ganzes Jahr Zuneigung und Mühe

Drei Gruppen betreut Dr. Irmgard Morche, nämlich 1 x LimA und 2 x AidA und ist damit montags gut beschäftigt, von der Vorbereitung abgesehen. Diese kostet sicherlich auch einiges an Zeit und Mühe; will sie doch ihre Schützlinge mit ihrem Gedächtnistraining gut fördern und fordern. Das geht nicht ohne gründliche Vorbereitung. Dafür gab es ein „Dankeschön“ in gemütlichem Rahmen.



## Vermieterin übergibt dem Verein ein Gemälde.



Frau Zimmermann, unsere Vermieterin, hat uns im November ein Ölgemälde geschenkt. Ein Dankeschön dafür! Es hängt zurzeit im Saal. Beim Yoga oder während der Meditation schaut nun der Watzmann auf die Vereinsmitglieder herunter. In den Alpen wird durch den Klimawandel die Gefahr für die Bewohner an Berghängen immer größer. Gut, dass so etwas bei Bildern mit Berghängen nicht passieren kann.

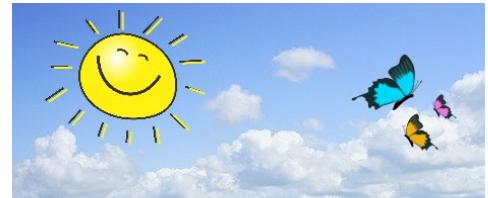
Vielleicht sollte darüber nachgedacht werden, einen geeigneteren Ort zu finden.



## Was denken Literaten über die „Sonne“

### Heinrich Heine:

Andre beten zur Madonne, andre auch zu Paul und Peter.  
Ich jedoch, ich will nur beten, nur zu dir, du schöne Sonne.



Anmerkung der Redaktion: Die Redaktion hätte die Bedeutung der Sonne auf keinen Fall selbst so beschrieben.  
Aber wenn Heinrich Heine das meint? Wer sind wir, dass wir dem großen Lyriker wiedersprechen?



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

Mail: [aelterwerden-eu@freenet.de](mailto: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 Anfang Januar 2026. Dank an die Mitglieder, die Bilder geschickt haben.

### Zugabe

#### Beim Älterwerden Jakob von Haringer

Ich zähl die Jahre nicht und nicht die Stunden,  
Ob ich noch fünfzig oder Siebzig schon –  
Und schimmert auch von weitem roter Mohn:  
Das Leben hat mir diesen Kranz gebunden!  
Wer zählt da Blumen, wenn er einen Strauß?  
Und bin so ewig jung, wenn ich ein Glück,  
Und wenn ich traurig, weil die Lichter aus –  
Und wieder bang und wieder kein Zuhause,  
Dann träumt die Hoffnung mich zur Lust zurück:  
Schön war das Fest und einmal ist es aus!  
Und einmal, einmal ist es eben aus!

#### Erich Kästner Der Dezember

1)Das Jahr ward alt. Hat dünne Haar. Ist gar nicht sehr gesund. Kennt seinen letzten Tag, das Jahr. Kennt gar die letzte Stund.	4)Und wieder stapft der Nikolaus durch jeden Kindertraum. Und wieder blüht in jedem Haus der goldengrüne Baum.
2)Ist viel geschehn. Ward viel versäumt. Ruhrt beides unterm Schnee. Weiß liegt die Welt, wie hingeträumt. Und Wehmut tut halt weh.	5)Warst auch ein Kind. Hast selbst gefühlt, wie hold Christbäume blühn. Hast nun den Weihnachtsmann gespielt und glaubst nicht mehr an ihn.
3)Noch wächst der Mond. Noch schmilzt er hin. Nichts bleibt. Und nichts vergeht. Ist alles Wahn. Hat alles Sinn. Nützt nichts, dass man's versteht.	6)Bald trifft das Jahr der zwölften Schlag. Dann dröhnt das Erz und spricht: "Das Jahr kennt seinen letzten Tag, und du kennst deinen nicht."