

Älterwerden in Euskirchen

die Sonne im Februar 2026



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

**Keine Angst mehr vor Donald Trump und ICE.
Denn bald sind unsere Mitglieder wehrhaft,
jedenfalls dann, wenn man sich von Udo Bender in Aikibudo ausbilden lässt.**

Als es am Montag, dem 19. Januar des neuen Jahres, 9 Uhr 30 wurde, war der Saal, unser Ort für



Bewegungsgruppen, bereits gut gefüllt. Die Neugierde und die Offenheit für Neues, wie es im Artikel „LASS DAS, WAS KOMMT, KOMMEN. LASS DAS, WAS GEHT, GEHEN.“ empfohlen wird, hatte wohl dazu geführt, dass eine Reihe von Mitgliedern gekommen war. Es war eine gemischte Gesellschaft aus älteren und jüngeren Seniorinnen und Senioren. Sie wurden von Udo, unserem Aikibudo-Meister freundlich begrüßt. Zu seiner Unterstützung hatte Udo seinen Freund Reinhard mitgebracht, mit dem er schon lange Aikibudo betrieben hat. Bevor es los ging, wies Udo



daraufhin, dass Aikibudo ein Selbstverteidigungssport und es deshalb auch Körperkontakte geben würde. Darauf sollten sich alle einstellen. Ohne lange Vorbereitung ging es los, und zwar mit einigen lockeren Aufwärmübungen, die zugleich auch die



Beweglichkeit verbessern. Er ermutigte die Teilnehmer*innen, diese Übungen zuhause regelmäßig zu trainieren.

Als erste Übung zur Selbstverteidigung wurde die sogenannte „Spiegelhand“ eingeführt. Diese Technik erwidert einen Angriffsschlag mit einer Gegenbewegung, um Schläge zu neutralisieren. Es ist eine defensive Technik, bei der die eigene Hand die angreifende Faust des Gegners nach unten wischt. Dies dient dazu, den Angriff abzuwehren, während die gegenüberliegende Hand oft einen Konter vorbereitet. Jeweils ein Paar fand sich zusammen, um diese Technik zu üben.

Udo zeigte auch, wie man verhindert, dass eine Handtasche von der Schulter gerissen wird. Er wies daraufhin, dass bei Schlägen jede Aktion der Selbstverteidigung verhältnismäßig sein müsse. Andernfalls könnte man juristische Probleme bekommen. Die Probestunde war so erfolgreich, dass die Anwesenden spontan beschlossen, nicht erst bis zum Februar zu warten, sondern im schon Januar in das Aikibudo einzusteigen. Die Gruppenstunde beginnt montags um 9 Uhr 30.



LASS DAS, WAS KOMMT, KOMMEN. LASS DAS, WAS GEHT, GEHEN.



Dieser Satz ist ein Zitat, das oft dem spirituellen Lehrer Isaac Shapiro zugeschrieben wird. Es beschreibt eine Haltung der Akzeptanz und des Loslassens, oft verbunden mit dem Zusatz: „Sehen Sie, was bleibt“. Es wird als Lebensweisheit verstanden, die hilft, den Fluss des Lebens ohne Widerstand anzunehmen.

Das Zitat ermutigt dazu, Erlebnisse, Gefühle und Menschen im Moment anzunehmen (kommen lassen) und sie auch wieder ziehen zu lassen (gehen lassen), ohne krampfhaft daran festzuhalten. Es ist ein Leitsatz für Achtsamkeit, um innere Ruhe durch Akzeptanz zu finden.



Hierzu nun eine Geschichte: (Willys Öskerschener Verzällche Nr.1)

In einer gemütlichen Seniorenbegegnungsstätte nahe dem **Veybach-Center** saßen Martha und Karl-Heinz bei einer Tasse Kaffee zusammen. Draußen vor dem Fenster veränderte sich das Stadtbild von Euskirchen im Januar 2026 stetig; neue Gebäude wuchsen empor, wo früher Brachflächen waren, und die Stadt wirkte lebendiger denn je.

Karl-Heinz rührte nachdenklich in seinem Kaffee. Er sprach von seinem alten Haus in der Nähe der Erft, welches er vor kurzem verkauft hatte, weil die Treppen zu steil und der Garten zu groß geworden waren. „Es fällt mir schwer“, gestand er. „Sieben Jahrzehnte Euskirchen stecken in diesen Mauern. Jetzt sitze ich in einer modernen Barrierefrei-Wohnung und fühle mich wie ein Fremder im eigenen Leben.“

Martha, die schon länger im betreuten Wohnen am Schillerpark lebte, legte ihre Hand auf seine. „Karl-Heinz“, sagte sie sanft, „erinnerst du dich an die alte Tuchfabrik? Als sie schloss, dachten wir alle, das Herz der Stadt würde aufhören zu schlagen. Aber schau heute – dort ist Kultur entstanden, neues Leben.“ Sie blickte aus dem Fenster auf die Passanten. „Wir Senioren sind wie die alten Bäume im Stadtwald. Wir haben tiefe Wurzeln, aber unsere Blätter müssen wir jedes Jahr loslassen, damit im Frühling neue kommen können. Lass das, was geht, gehen. Dein altes Haus war ein schöner Mantel, aber er passt dir nicht mehr. Wenn du ihn nicht ablegst, wirst du die Wärme der neuen Sonne nicht spüren.“

Karl-Heinz sah sie an. „Und was ist mit dem, was kommt? Ich habe Angst vor der Stille in der neuen Wohnung.“

Martha lächelte. „Lass das, was kommt, kommen. Morgen gibt es hier im Treff einen Computerkurs für uns ‚Oldies‘. Und nächste Woche machen wir einen Ausflug zur Steinbachtalsperre, um zu sehen, wie herrlich sie wiederhergestellt wurde. Das Neue ist nicht dein Feind. Es ist nur ein Gast, den du noch nicht kennst.“

In diesem Moment öffnete sich die Tür und eine Gruppe junger Schüler der Marienschule trat herein. Sie wollten im Rahmen eines Projekts Interviews mit Zeitzeugen über das „alte Euskirchen“ führen. Ein junges Mädchen mit Notizblock setzte sich zu ihnen und fragte schüchtern: „Erzählen Sie mir, wie der Marktplatz früher aussah?“

Karl-Heinz spürte, wie der Druck in seiner Brust nachließ. Er merkte, dass er sein Wissen und seine Geschichten weitergeben konnte, während er gleichzeitig Platz für die Eindrücke dieser jungen Generation schuf.

Als er an diesem Abend in seine neue, helle Wohnung zurückkehrte, schaltete er nicht sofort den Fernseher ein. Er stellte ein Foto seiner Enkel auf das Sideboard und öffnete das Fenster, um die Abendluft der Stadt einzuatmen. Er war bereit, das Gestern in dankbarer Erinnerung zu verabschieden und dem Morgen mit neugieriger Gelassenheit zu begegnen.

Die Deutung der Geschichte

Die Geschichte illustriert eine zentrale Lebensweisheit der Achtsamkeit und Resilienz. Ihre Bedeutung lässt sich in drei Kernpunkte unterteilen:

1. Radikale Akzeptanz (Lass das, was kommt, kommen)

Dieser Teil steht für die innere Bereitschaft, das Leben in seiner Unvorhersehbarkeit anzunehmen.

Offenheit für Neues: Anstatt sich vor der Zukunft zu verschließen, geht es darum, dem Unbekannten mit Neugier zu begegnen.

Vertrauen: Die Geschichte zeigt am Beispiel der Senioren, dass Veränderung (wie neue Technologien oder Begegnungen) kein Feind ist, sondern eine Chance auf Bereicherung bietet.

2. Die Kunst des Loslassens (Lass das, was geht, gehen)

Dies beschreibt die notwendige Trennung von Vergangenen, um im Hier und Jetzt präsent zu sein.

Identität im Wandel: Martha erklärt, dass vertraute Dinge wie das alte Haus oder die Tuchfabrik „Mäntel“ sind, die irgendwann nicht mehr passen.

Freiraum schaffen: Nur wer Vergangenes (Erinnerungen, Rollen, Besitztümer) in Dankbarkeit ziehen lässt, hat die Hände frei für das, was als Nächstes kommt.

3. Bezug zu Euskirchen: Beständigkeit im Wandel

Die Stadt dient als Metapher für den Lebensweg selbst:

Wiederaufbau und Erneuerung: Die Erwähnung der Flutfolgen oder der Steinbachtalsperre verdeutlicht,

dass Zerstörung und Abschied (das Gehende) oft der Ausgangspunkt für neues Wachstum (das Kommende) sind.

Verbindung der Generationen: Die Senioren geben ihre Erfahrungen weiter, während sie gleichzeitig die Energie der Jugend annehmen. Dies symbolisiert den Fluss der Zeit, in dem alles seinen Platz hat.

Fazit:

Die Geschichte lehrt, dass wahre innere Ruhe nicht durch das Festhalten an Sicherheit entsteht, sondern durch das Mitschwingen mit dem Lebensfluss – genau wie die Zeiger einer Uhr oder der Wandel einer Stadt.

Die REDAKTION meint:

Der Artikel formuliert ein drittes Motto für unseren Verein:

**Die beiden ersten: 1) „gemeinsam statt einsam“ und 2) „aktiv statt passiv“
Das Neue: 3) „das bewährte Alte behalten – das hilfreiche Neue annehmen“**

RED: Diesen und noch zwei weitere Texte in dieser Ausgabe der **Sonne** habe ich von Willy Mahr erhalten. Im Mittelpunkt von zwei Artikeln stehen Verzällche (Erzählungen) aus dem Leben von Seniorinnen und Senioren aus unserem Heimatstädtchen Öskerche (Euskirchen). Da weitere Verzällche folgen könnten, habe ich begonnen, sie zu nummerieren. In dieser Sonne lest ihr also „Willys Öskerchener Verzällche“ Nr.1 und Nr.2. Willy hat sich zum Schreiben seiner Verzällche von der KI helfen lassen. Die Personen sind erfunden. Übereinstimmung mit bekannten Personen (z.B. aus dem Verein „Älterwerden in Euskirchen“) sind rein zufällig.

Wechsel bei der Homepage-Betreuung Edmar Knies hat an Hartmut Hoffmann übergeben.



Schon dem altgriechischen Philosoph Heraklit war bewusst, dass „alles fließt und nichts bleibt; es gibt nur ein ewiges Werden und Wandeln.“ Diese philosophische Erkenntnis beschreibt auch den Wechsel bei der Administration unserer Webseite. Sie wird seit Ende des letzten Jahres nicht mehr von Edmar Knies, sondern von Hartmut Hoffmann betreut. Nach über einem Jahrzehnt erfolgreicher Tätigkeit hat Edmar Knies seine Arbeit an unserer Webseite beendet. Wir danken ihm sehr herzlich für seinen Einsatz. Es war nicht immer einfach für ihn, an Informationen aus den Gruppen zu kommen und aktuell zu bleiben. Aber das lag sicher auch daran, dass für die ältere Vereinsgeneration das Internet noch neu war und sie unsicher im Umgang damit waren. Dies hat sich bei den „neuen“ Mitgliedern geändert. Sie sind auf diesem Gebiet sehr viel versierter. Deshalb habe ich auch die Gewissheit, dass es zu einer guten Zusammenarbeit zwischen unseren Mitgliedern und Hartmut kommt. Das,



was Edmar bei der Homepage aufgebaut hat, kann Hartmut mit neuen Ideen weiter entwickeln. Wer in die Homepage hineinschaut, – *es lohnt sich!* –, sieht, es hat sich bereits einiges getan. Ich habe das gerade getan und dabei ein paar Fotos vom Bildschirm meines Laptop geschossen, ein Foto ist etwas verzerrt geraten. Ich übe noch.

Liebe Mitglieder, „LASS(T) DAS, WAS KOMMT, KOMMEN.“

Vertrauen: Die Geschichte zeigt am Beispiel der Senioren, dass Veränderung (wie neue Technologien oder Begegnungen) kein Feind ist, sondern eine Chance auf Bereicherung bietet.

So steht es im **Sonnen**-Artikel, in dem darüber nachgedacht wird, wie Senioren/Seniorinnen mit Neuem umgehen können und sollen. Ihr habt ihn vielleicht gerade gelesen.

Das soziale Smartphone-Medium „Whatsapp“ hat sich als wichtiges Kommunikationsmedium in vielen Gruppen etabliert. Das zeigt: Wir im Seniorenclub schaffen das, nämlich den Umgang mit neuen Technologien, so wie es im Artikel empfohlen wird. Ein wunderbares Beispiel dieses Erfolgsweges unserer Mitglieder demonstriert ein Whatsapp-Chat vom Montag, den 26. Januar. Er zeigt, wie souverän und kreativ und locker und treffend im Boule-Club mit der Software des Smartphones gespielt wird. Der Chat im Original:

11:07: Ich komme: 5 (x angeklickt)*

ich kann leider nicht: (6x angeklickt)

13:05: Mir ist es zu kalt

13:15: Auch zu kalt brrr

13:16: Dito, zu ungemütlich

13:17: Hat keinen Sinn, es ist nasskalt. Besser man lässt es sein

13:18: Wir sind eben Weicheier

13:25: Da schließe ich mich an. Sonst friert die Kugel noch an der Hand fest...

13:32: Ihr seid alle Weicheier und die Kugel friert an den Handschuhen nicht an.

Früher war es noch kälter im Winter und wir waren stundenlang draußen.

13:33: Ja.....Aber....da waren wir noch jung!!!!

13:34: Heute MITTELALTER.....da müssen die Knochen warm gehalten werden!

13:34: Aber jetzt sind wir abgehärtet

13:36: jawoll

13:36: Ich komme. Schaun wir mal

13:37: Wehe du hast danach „Männer“grippe

13:38: Was ist das????????????

13:38: Das was du vor Weihnachten hattest!

14:09: Findet das Treffen heute um 15 Uhr statt?

14:09: ja

14:10: ok. Dann bis gleich....

14:14: Bin zwar wetterunabhängig aber DHL hat mir einen Strich gemacht

14:35: Komm ein bisschen später, bis gleich

17:25: Danke für das Boulespiel und die nette Unterhaltung.

Ich freue mich auf das nächste Mal.

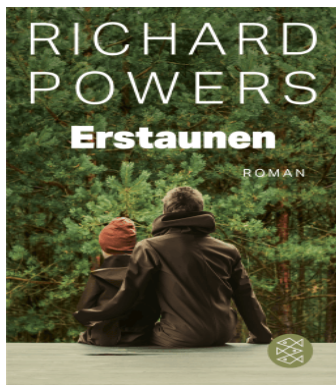
* Die Boule-Gruppe verfügt über eine App, in der die Mitglieder anklicken können, ob sie kommen oder nicht. Dann weiß u.a. der Gruppenführer, wie viele zum Werfen der Kugeln kommen. Er kann dann schon vorher überlegen, wie die Gruppen zusammensetzen sind.



On top of old smoky –

„Erstaunen“, das Buch des Monats Januar 2026 im Lesecafé begann und endete in den Great Smoky Mountains

Mit den Worten „On top of Old Smoky, all covered with snow, I lost my true lover...“ (Oben auf dem alten Smoky-Gebirge, ganz mit Schnee bedeckt, verlor ich meine treue Liebe...) beginnt ein Lied, das ich aus meiner Jugend kenne und das inhaltlich gut zu dem Roman passt. Geht es doch in „Erstaunen“ ebenso um



eine große Liebe, die in den Smoky-Mountains beginnt und endet, und wo auch ihr gemeinsames Kind zu Tode kommt. In die Smoky-Mountains, dem ältesten Nationalpark der USA mit den ältesten Wäldern der Erde, mit dem größten Urwaldgebiet der USA und mit 1400 Kilometer Wanderwegen, ziehen sich der autistische neunjährige Robin und sein alleinerziehender Vater, ein Astrobiologe, zurück, wenn sie der für den autistischen Robin feindseligen Welt entkommen wollen. Vater und Sohn tauchen intensiv in die Flora und Fauna der Smoky-Mountains ein und reisen zudem in ihrer Phantasie zu fremden Planeten, die irgendwo in den unendlichen Weiten des Universums existieren könnten. In ihren Gedanken werden sie in den Bergen der Smokies wieder eins mit Theos verstorbener Frau und Robins Mutter Alyssa, die eine erfolgreiche Biologin und Umweltaktivistin war. Der Junge „Robin“ ist nach dem

Rotkehlchen, dem Lieblingsvogel von Alyssa, benannt.

„Erstaunen“ ist ein besonderer Roman: klug, informativ, emotional, empathisch, kreativ, anregend, aber auch in Teilen eine schwerverdauliche Leselektüre dann, wenn es wissenschaftlich wird. Das Buch ist zugleich eine Einführung in die biologische Astronomie, ein Vater-/Sohn-Roman nach dem Verlust von Partnerin/Mutter, ein Einblick in die ökologische Katastrophe des Artensterbens, eine Geschichte über das zunehmend reaktionäre und wissenschaftsfeindliche Klima in den USA und ihres Präsidenten, ein Grundkurs in die aktuelle Neurowissenschaft, eine Erzählung über die Herausforderungen und Reaktionsmöglichkeiten beim Zusammenleben mit einem stark verhaltensauffälligen Kind, inclusive einer kritischen Betrachtung der Psychopharmaka-Therapie bei neurodiversen Kindern, eine ergreifende Dauer-Liebeserklärung an eine verlorene Partnerin. Viel Stoff für ein relativ kleines Buch. Jedes einzelne Thema wäre schon genug Stoff für ein Buch.

Im Kreis des Lesecafés wurde das Buch überwiegend positiv bis sehr positiv bewertet. Die anrührende Schilderung des nur kurzen Lebens des autistischen Robin fand großen Anklang. Ich glaube, jede Leserin und jeder Leser dieses Buches hat nach der Lektüre ein anderes Bewusstsein über neurodiverse Menschen. „Und überhaupt, ist das Krankhafte, das man neurodiversen Menschen fälschlicherweise zuschreibt, nicht eher bei einer Menschheit zu suchen, die dabei ist, den Planeten zu Grunde zu richten?“, sagt Theo, der Vater, zu den Vertretern der Behörden, die Vater und Sohn das Leben schwer machen.

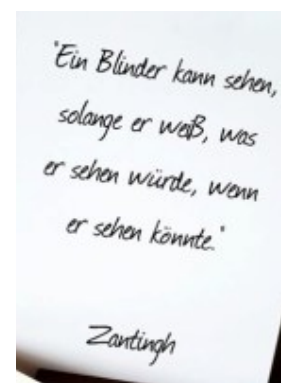
Powers zähle zu den großen Erzählern, meinte man. Allein mit wieviel Empathie er die Vater/Sohn-Beziehung beschreibt, verdiene hohe Anerkennung. Kontrovers wurde diskutiert, ob es richtig sei, das Gehirn von Menschen mittels Strahlung und K.I. zu behandeln und in Teilen zu verändern. Richard Powers sieht eine solche Behandlung als viel besser an als den Einsatz von Medikamenten wie Ritalin zum Beispiel, die einen Menschen nur ruhig stellen und zu einer Art Zombie machen. Nur damit er/sie uns nicht stört. Dabei handelt es sich oft um Menschen mit faszinierenden Eigenschaften und Fähigkeiten. Man muss ihnen nur einen Platz in unserer Welt geben. Wenn man die Berichte von



Peter Zantigh
Nach Matthias

Eltern solcher Kinder bei uns in Deutschland hört, kann man oft nur Zorn empfinden; aber auch höchste Anerkennung für die Eltern, die es trotz aller Widerstände schon in der Schule schaffen, neurodiversen Kindern eine eigenständige Zukunft zu verschaffen. „Erstaunen“ von Richard Powers, ein Buch für Verstand und Gefühl.

Das Februar-Buch führt uns in die Niederlande, in eine Welt, geschaffen durch den niederländischen Autor Peter Zantigh. Matthias ist gestorben. Wie geht „Nach Matthias“ das Leben von 8 Menschen weiter, die in seinem Leben eine Rolle gespielt haben? Was die Leser*innen nach der Lektüre zu sagen haben, erfährt man im nächsten Lesecafé, bei Kaffee und Plätzchen.



Richtigstellung

Im Bericht des Lesecafés vom Januar wurde fälschlicherweise von einem „Garnelenkuchen“ berichtet. Richtig ist: Mit den bekannten Meeresfrüchten hat der Kuchen nichts zu tun. So etwas kann nur ein Ignorant schreiben. Richtig ist, dass es sich bei dem leckeren Kuchen um einen „Kaneelkranz“ handelte. Kaneel ist niederländisch. Auf Deutsch heißt es Zimt. Lt. Wikipedia handelt es sich bei einem Kaneelkranz meist um eine Variante von Hefe- oder Plundergebäck in Ringform mit Zimt-Zucker-Füllung.

Der von Lesecafé-Mitglied Heidi für das Lesecafé selbstgebackene Kuchen ist für mich die Königin des



Kaneelkuchen. Dass ich Rosinen nicht gerne esse, ist mein Problem. Aber an dem Megageschmack ändert die Beigabe von Rosinen nichts. Bedauerlich ist allerdings, dass die Teilnehmer*innen am Lesecafé eventuell noch bis zur Adventszeit warten müssen, um die Köstlichkeit erneut genießen zu können. Wie lang ist das denn? Alle, die so lange nicht warten können, müssen sich halt einen Kaneelkranz selber backen. Deshalb ist hier das Rezept abgedruckt:

EIFELER Kaneelkranz

Hefeteig-Zutaten 500 gr. Mehl - 30 gr. Hefe - 80 gr. Zucker - 1 TLF Salz - ¼ Ltr. Milch

Hefeteig: 2 1/2 Minuten auf Brotstufe herstellen und an einem warmen Ort gehen lassen.

Füllung: weiche Butter zum Bestreichen - 100 gr. Rosinen - 100 gr. Korinthen - 1 -2 Essl. Zucker - 1-2 TLF Zimt - 1 Päckch. Vanillezucker - etwas Milch - 1 Ei

Hefeteig auf bemehlter Fläche dünn rund ausrollen. Mit weicher Butter bestreichen, Rosinen und Korinthen in einem Topf mit Wasser aufkochen, abtropfen. Zucker, Zimt und Vanillezucker vermischen und dünn über die Butter streuen. Rosinen und Korinthen darüber geben. Den Teig zusammenrollen, auf einem Backblech mit Backpapier zum Kranz legen. Milch und Ei verschlagen und den Kranz einpinseln. Mit einer Gabel einstechen und bei 180 - 200 Grad ca. 20 Minuten backen.

TIPP: Man kann auch in Rum eingelegte Rosinen nehmen.

Außerdem gibt es im Internet ein YouTube-Video, in dem Koch-Oma Agnes genau zeigt, wie man einen Kaneelkranz bäckt. Eingeben in die Google-Eingabezeile: backen mit oma agnes kaneelkranz rezept

Geburtstagskaffee

Das Neue Jahr hatte mit dem Geburtstagskaffee einen guten Einstieg. Denn was gibt es Besseres, als das Jahr mit Christels formidablen Kuchen und Johannas liebevollem und lustigem Service zu beginnen. Das Wetter hatte zwar dafür gesorgt, dass es einige Absagen gegeben hatte. So kam es auch, dass der Schreiber dieser Zeilen und seine Gattin sowie ein weiteres Mitglied ohne geburtstagsbegründeten Kuchenanspruch in den Genuss des Kuchens kam. (siehe Fotos) Aber es waren noch genug Leute erschienen, um die Schnüss zu schwaade, wie es im Ripuarischen so treffend und wohlklingend beschrieben wird. Marieluise hatte mit launigen Worten die Vernichtung des Kuchens eingeleitet. Ihre Rede war mithilfe von KI entstanden, wie sie zugibt.

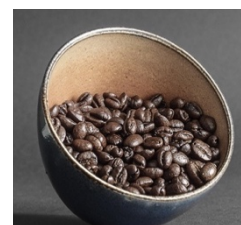
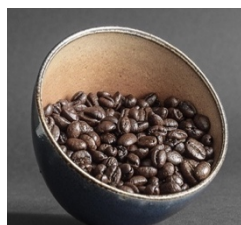
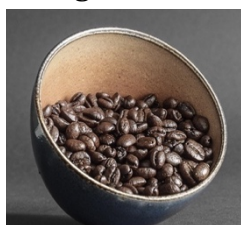


vor der Kuchenübergabe

nach der Kuchenübergabe

Es gab Cappuccino-Kuchen – Schneekuchen mit Kirschen – Apfel-Sahnekuchen – erotischen Fruchtkuchen.

Willys nächster Artikel beschäftigt sich mit dem Rohstoff für den zweitwichtigsten Bestandteil des Geburtstags-Kaffee:



Die Kaffeebohne

In der Ferne gereift, von der Sonne geküsst,
ein kleiner Kern, den die Welt so vermisst.
Erst kirschenrot am grünen Strauch,
erwacht sie bald als heißer Hauch.

Das Feuer röstet sie dunkel und fein,
schließt Aroma und Kraft in die Bohne ein.
Vom Mahlwerk gebrochen, zu Pulver befreit,
steht sie für Genuss und für Geselligkeit.

Ein Schluck schwarzes Gold, der die Sinne belebt,
wenn der Duft sanft durch die Zimmer schwebt.

Ob Mokka, Espresso oder mit Schaum –
die Bohne erfüllt uns den Morgentraum.

Kaffee, der gesunde Wachmacher

Morgens mit einer Tasse Kaffee in den Tag starten ?

Das tun viele Menschen gerne.

Die gute Nachricht:

Richtig dosiert ist der Muntermacher sogar gesund.

Das sagen die „Erährungs-Docs“ des NDR:

„Kaffee ist ein Muntermacher. Das liegt vor allem am Koffein, das die Hirntätigkeit anregt und den Blutdruck kurzfristig leicht erhöht. Dadurch fühlen wir uns wacher und leistungsfähiger. Koffein wirkt zudem stimmungsaufhellend, kurbelt den Stoffwechsel an und hilft in manchen Fällen gegen Kopfschmerzen. Die beliebte braune Brühe enthält zellschützende Antioxidantien und Bitterstoffe, die unter anderem die Verdauung anregen. Außerdem wirkt Kaffee harntreibend, entzieht dem Körper aber kein Wasser. Er kann also zum täglichen Flüssigkeitsbedarf hinzugerechnet werden.“

„Studien zeigen, dass sich moderater Kaffeeconsum (gefiltert, schwarz und ungesüßt) z.B. positiv auf den Leberstoffwechsel auswirkt und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringern kann. Wie bei allem ist auch bei Kaffee das Maß entscheidend. Es sollten nicht mehr als 4 bis 5 Tassen am Tag sein. Für einen erholsamen Schlaf trinkst du am besten nach 15 bis 16 Uhr keinen Kaffee mehr. Menschen vertragen unterschiedlich. Aus Untersuchungen ist aber bekannt, dass ein später Kaffee eigentlich bei allen den Schlaf verschlechtert. Man schläft danach einfach nicht so tief.“



Vorstandssitzung am 07.01.2026

Beitragserhöhungsdiskussion auf der Mitgliederversammlung in Sicht



Punkt 1 der Tagesordnung (TO): Zunächst wurde über das **Protokoll der letzten Vorstandssitzung** gesprochen. Es gab keine Einwände oder Ergänzungen. Danach wurden folgende Themen (außerhalb der TO) besprochen:

- Heidi Mahr wird in Zukunft den Kurs „**Niederländisch**“ und den „**Handarbeitskurs**“ kommissarisch weiterführen.
- Die **Homepage** des Vereins wird in Zukunft von Hartmut Hoffmann erstellt. Er hat schon Veränderungen vorgenommen

- Udo Bender bietet den Kurs „**Aiki Budo**“ zukünftig wöchentlich an.
- Die **Überdachung des Innenhofs** ist in Bearbeitung. Klaus Luxem wird sich nach der Fertigstellung um die Anbringung der Regenrinne kümmern.
- Die „**Dart**“-Gruppe wird zukünftig von Joe Giesen geleitet.
- Die „**Boule**“-Gruppe leitet Hartmut Hoffmann.

- Die Problematik des „**Notausgangs**“ ist noch immer nicht geklärt. Reiner Winkin spricht Frau Zimmermann wegen der Reparatur nochmals an. Josef Kremer würde dann mit dem Einverständnis von Frau Zimmermann einen Schlosser beauftragen. Alle anderen anstehenden Reparaturen im Vereinsheim sind immer noch nicht erledigt.

Punkt 2 der TO: Notlage eines Vereinsmitglieds

Der Vorstand hat über den Fall eines Mitgliedes diskutiert, das sich gezwungen sah, die Mitgliedschaft zu kündigen. Die Mitglieder der Gruppen, in denen sie mitgemacht hat, haben sie eingeladen, trotzdem aus sozialen Gründen zu Gruppenterminen zu kommen. Dieser Fall soll als Einzelfall gelten.

Punkt 3: Der **Terminplan für Februar** folgt noch. Es wurde vorgeschlagen, sich nicht nur Rosenmontag im Vereinsheim nach dem Rosenmontagszug zu treffen, sondern auch Weiberfastnacht zu einer kleinen Feier zusammenzukommen. Näheres wird aber noch abgeklärt.

(**RED:** Für den Karnevalsmontag gibt es eine Teilnahmeliste, für „Wieverfastelovend“ noch nicht, da noch zu viel unklar ist.)

Punkt 4: Jahresterminliste Die Jahresterminliste wird von Willy Mahr bei der nächsten Vorstandssitzung vorgelegt.

Punkt 5: Beteiligung an Kosten für Kopien und anderen Kosten: Dazu wurde kein Beschluss gefasst.

Punkt 6: Jahresübersicht über die Finanzen 2025. Erika Köllman gab eine Übersicht darüber.

Die Mitglieder werden die Übersicht über die Einnahmen und Ausgaben des Vereins bei der nächsten Mitgliederversammlung erhalten.

Erfreulich: Bei der Silvesterfeier 2025 gab es ein Plus von 180€, das als Spende an den Verein geht.

Punkt 7: Beitragserhöhung – Dieser Punkt wird Thema der Mitgliederversammlung werden.

Es deutete sich an, dass über eine Erhöhung des Beitrags gesprochen wird.

Punkt 8: Projekt „Wiederbelebung“ – Josef Kremer wird sich bezüglich des Projekts um einen Termin kümmern. Es wird dazu eine Liste veröffentlicht werden. (**RED:** die Liste hängt am Brett)

Punkt 9: Teilnahme an einer **Führung** des Vereins bei der **Zuckerfabrik**- Marie-Luise Dietrich wird per Mail bei der Zuckerfabrik für den Herbst das Interesse des Vereins an einer Führung mitteilen, da diese Termine immer schnell besetzt sind.

Punkt 10: Vorstandssitzung im Februar. Die nächste Vorstandssitzung ist am 04.02.2026

Foto: Auch dieser Schnappschuss zeigt:

Die Vorstandsmitglieder sind ein Herz und eine Seele



Rusemondaach em Suttereng

(Rosenmontag im Souterrain)

**Kamelle - Laache – Drönke – Aïße – Bütze – Sönge – Mussik hüre -
Schwaade – Kostemiere – Flörte – Züppche – Knutsche**

Es scheint sich - karnevalsmäßig- etwas zu tun bei uns. Der Zettel an der Infowand, auf dem sich seit ein paar Wochen Interessierte an ein informellen Karnevalstreff nom Öskercher Rusemondaachszo (nach dem Rosenmontagszug) eintragen konnten, wird immer voller. Es gibt auch ein paar Einträge für Mitbringsel. Also was zum Beißen wird es auch geben. So sieht es erheißungsvoll aus. Liebe Teilnehmer*innen, erwartet kein Programm, keine Bedienung, nicht viel Karnevalsdécor. Et kütt, wie et kütt. (Es kommt, wie es kommt).

Einatmen, Ausatmen und Loslassen

(Willys Öskercher Verzällche Nr. 2)

Euskirchener Senioren

Die 82-jährige Elfriede saß auf einer Bank im Stadtpark von Euskirchen, unweit des Veybachs. Die Nachmittagssonne wärmte sanft ihr Gesicht. Sie schloss die Augen und lauschte dem leisen Plätschern des Wassers und dem fernen Lachen der Kinder vom Spielplatz. In den letzten Wochen war sie oft hierhergekommen, seit ihr Hausarzt ihr geraten hatte, bewusster zu entspannen und den Alltagsstress loszulassen.

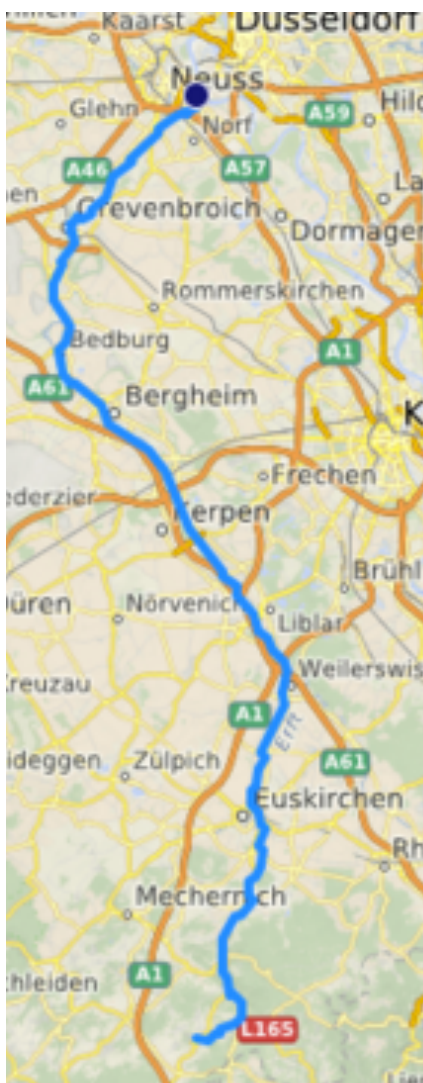
Sie erinnerte sich an die Worte ihrer Enkelin: "Oma, stell dir vor, jeder Atemzug ist wie eine kleine Welle am Meer". Elfriede atmete tief ein und spürte, wie die kühle, frische Luft ihre Lungen füllte. Für einen Moment dachte sie an die vielen Termine, die sie noch im Kopf hatte: den Einkauf, den Seniorentreff bei "Älterwerden in Euskirchen e.V." und den Anruf bei ihrer Freundin Margret. Sie schüttelte die Gedanken ab und atmete langsam und gleichmäßig aus. Mit jedem Ausatmen stellte sie sich vor, wie die Sorgen wie kleine Blätter auf dem Veybach davonschwammen.

Sie öffnete kurz die Augen und sah eine Gruppe Senioren, die mit dem DRK eine Wanderung machten, fröhlich plaudernd und gestikulierend. Auch das war eine Form des Loslassens – gemeinsam aktiv sein, statt alleine zu grübeln. Elfriede schloss ihre Augen wieder.

Sie konzentrierte sich nur noch auf ihren Atemrhythmus: Einatmen, die Ruhe des Parks aufnehmen; Ausatmen, die Anspannung gehen lassen. Einatmen, ausatmen, loslassen. Der Rhythmus wurde zu ihrem Ankerpunkt. Die Geräusche um sie herum – das Zwitschern der Vögel in den Bäumen, das Rauschen der Blätter – verwandelten sich in eine beruhigende Melodie. Elfriede spürte, wie sich ihre Schultern entspannten und ein Lächeln auf ihrem Gesicht erschien. Sie war nicht mehr in der Vergangenheit oder der Zukunft gefangen, sondern ganz im Hier und Jetzt, auf dieser Bank in Euskirchen.

Fazit

Die Geschichte von Elfriede zeigt, dass Entspannung und innerer Frieden oft nur eine bewusste Entscheidung entfernt sind. Es sind die einfachen Dinge, wie tiefes Ein- und Ausatmen und das bewusste Wahrnehmen der Umgebung, die helfen, den Alltagsstress loszulassen. Der Prozess des Loslassens erfordert keine teuren Kurse oder weite Reisen, sondern lediglich die Bereitschaft, sich einen Moment Zeit für sich selbst zu nehmen und die Aufmerksamkeit auf den eigenen Atem zu lenken. Ob im geschäftigen Euskirchener Stadtpark, zu Hause oder beim Spaziergang – das bewusste Atmen ist ein wirksames Werkzeug für mehr Gelassenheit und Wohlbefinden im Alter.



Die Erft ist ein 106,6 km langer, südwestlicher und linker Nebenfluss des Rheins. Sie durchfließt drei Landkreise und jeweils deren Kreisstädte; flussabwärts gesehen sind dies: Kreis Euskirchen mit Euskirchen, Rhein-Erft-Kreis mit Bergheim und Rhein-Kreis Neuss mit Neuss in Nordrhein-Westfalen. Der Verlauf und die Wasserführung wurden bereits seit dem Mittelalter vielfach geändert. (Quelle: Wikipedia)

Meistens ist die Erft ein friedlicher Fluss. Wenn es aber in den Bergen der Eifel starke Regenfälle gibt, dann kann der friedliche Fluss ebenso wie der Veybach zu einem Ungeheuer werden, das Angst und Schrecken verbreitet. Wir haben das vor ein paar Jahren erfahren müssen, eine Reihe von Mitgliedern am eigenen Leib. Viel von den Schäden ist beseitigt. Aber die Erinnerung und die Angst bleiben in vielen Köpfen.

Als der Wanderzirkus am 17.01. entlang der Erft wanderte, zeigte der Fluss sein harmloses und freundliches Gesicht, als Ursprung einer vielfältigen Flora und Fauna. Es war zwar recht kalt, aber Gefahr ging von der Erft nicht aus. Die Wandergruppe traf sich am Charleviller Platz und ging von da zum Flussufer. Man wanderte ca. eine Stunde Richtung Weilerswist und dann wieder zurück. Auf dem Rückweg ging es an der THERME EUSKIRCHEN vorbei – nach Ansicht der Eigentümer ein Paradies. Um aus diesem menschlichen Paradies vertrieben zu werden, bedarf es keiner Schlange und keines Apfels. Da reicht eine teure Eintrittskarte von ca. 30 Euro, um schon am Ende des Tages aus diesem Paradies vertrieben zu werden. Erstaunlich, dass einige Wanderer an diesem Samstag zum ersten Mal Kenntnis von der Badewelt erhielten.

Zurück am Charleviller Platz fuhr die Wandergruppe zum „Siesta“ an der Kommerner Straße, um die Batterien wieder aufzuladen. Es stieß der Wanderkamerad Josef dazu, der auf die Wanderung verzichtete und sich vom Neujahrsempfang erholen musste.

SCHAUKASTEN



Der Schaukasten ist eine, vielleicht sogar die wichtigste Visitenkarte unseres Vereins. Er soll Vorüber-gehende anlocken. Er soll Interesse auf den ersten Blick wecken. Er soll bei den Betrachtenden für ein positives Gefühl sorgen. Er soll wichtige Informationen weitergeben. Er soll Spaß machen. All das zu erwirken, ist nicht einfach. Es ist sogar recht schwierig. Zuständig für unseren Schaukasten ist seit einiger Zeit unser Mitglied Petra Macherey-Pfahl. Bis dahin lag der Inhalt des Schaukastens oft brach. Er war eher abschreckend als einladend. Also können wir dankbar dafür sein, dass sie diese Aufgabe übernommen hat. Petra leitet



die einzige Kochgruppe, die von ehemals bis zu 5 Kochgruppen übrig geblieben ist. Petra hat das Ziel, den Schaukasten noch attraktiver zu gestalten, und braucht dafür Unterstützung: Sie schreibt dazu in einer Mail:

*„Würdest du für mich bitte eine Info/Aufruf in der **Sonne** starten? Und zwar würde es mich freuen, wenn die Gruppen, die sich einmal im Schaukasten präsentieren möchten, sich bei mir melden. Du kannst dann meinen Namen und meine Telefonnummer angeben. 0174 3936082“*

Diesen Wunsch veröffentliche ich gerne in der **Sonne** und hoffe, dass die Bitte nicht ohne Erfolg bleibt. Da fällt mir ein: Da gibt es noch einen Wunsch, der im Vorstand entstanden ist. Wir suchen nach einem schöneren und größeren Schaukasten, möglichst ömmesöss (umsonst) oder sehr preiswert.

Älterwerden“ beim Euskirchener Neujahrsempfang dabei.



Leider konnten Marieluise und Josef nicht am Wanderzirkus teilnehmen. Sie als Vorsitzende und er als Stellvertretender Vorsitzender hatten die vornehme Verpflichtung, als unsere Prominenz uns inmitten der Euskirchener Prominenz beim Euskirchener Neujahrsempfang zu vertreten. Ich war nicht dabei, weil (noch) nicht prominent genug. Aber ich bin sicher, dass beide uns würdig vertreten haben. Wenn man sucht, entdeckt man sie vielleicht auf dem Foto.

Der Neujahrsempfang der Stadt Euskirchen 2026 fand am 17. Januar in der alten Tuchfabrik statt, wobei Bürgermeister Sacha Reichelt unter dem Motto „Euskirchen – Herausforderungen und Chancen“ den Jahresrückblick

präsentierte. Im Fokus standen Themen wie der Wiederaufbau der Stadt. Der Neujahrsempfang bietet die Gelegenheit, ins Gespräch zu kommen, sich kennenzulernen und Kontakte zu pflegen. Sicherheit und Zusammenhalt entstehen nicht im Alleingang, sondern im Team. Der Neujahrsempfang hat wieder gezeigt: In Euskirchen ziehen alle an einem Strang!

Als Ehrengast begrüßte Reichelt den Bürgermeister aus der englischen Partnerstadt Basingstoke and Deane, Colin Phillimore. Der betonte im Gespräch die Wichtigkeit von Städtepartnerschaften. Die Freundschaft zwischen den beiden Städten gibt es jetzt seit 40 Jahren.



Was denken Literaten über die „**Sonne**“

Auch Johann Wolfgang von Goethe hat die Vereins-**Sonne** im Blick:

„Fragt man mich, ob es in meiner Natur sei, die **Sonne** zu verehren, so sage ich... :Durchaus!“



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;

Terminplan: Willy Mahr; Homepage: Hartmut Hoffmann; die nächste **Sonne** erscheint voraussichtlich Anfang März

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 aufgeputzte Narren um zu scheinen, was wir sind.	5) Unsre Orden sind Attrappe. Bunter Schnee ist aus Papier. Unsre Nasen sind aus Pappe. Und aus welchem Stoff sind wir?	6) Bleich, als sähe er Gespenster, mustert uns 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.	

E I F E L W I N T E R



(Quelle: Radio Euskirchen)

