



Aktiv „Älterwerden in Euskirchen“

Die **Sonne**, August 2024,
Vereinsinformationen



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

Die Montagsmaler*innen neue Bilder – neue Ausstellung – neuer Blickfang



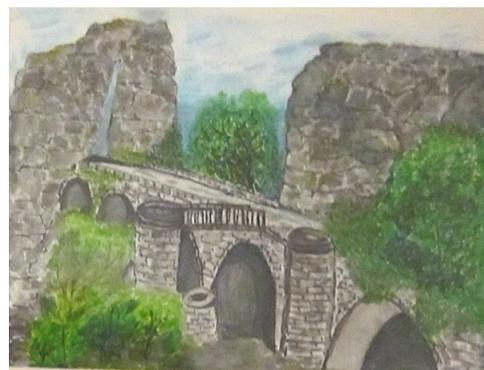
Hans-Georg Bollmann, Regina



Brockmann, Christel Daniel, Maria Ehnold, Inge Engel, Brigitte Holinde, Roos Klugertz, Marianne Kolvenbach-Kotzian, Gabi Nettersheim, Sonja Schiecke und Ingrid Splittstößer sind nicht nur Mitglieder des Vereins „Älterwerden in Euskirchen.“ Ihre Bedeutung geht darüber hinaus. In ihrer Gruppe, den Montagsmaler*innen, wird montagsmorgens fleißig gemalt, neu-deutsch würde man „Rudelmalen“ sagen. Die neuen Bilder, die seit letzter Woche die Wände in einigen Räumen, wie dem Saal und dem Flur, schmücken, sind im vergangenen halben Jahr entstanden. Das gemeinsame Thema waren „Bauwerke und Landschaften“, gemalt in Acryl und als Aquarell. Es lohnt sich immer, in den Verein zu kommen. Als Appetithappen sollen die Bilder in der „Sonne“ dienen. Der Hauptgenuss ist der Blick auf die originalen Bilder im



Verein. Genießt ihn! Ps. Es gibt noch freie Plätze in der Malgruppe.



Vereinsamung

wird ein gesellschaftliches Problem,

meint Ansgar Thiel, der neue Rektor der Deutschen Sporthochschule in Köln.

Doch Einsamkeit muss nicht zwangsläufig ein Problem sein,
auch nicht im Herbst des Lebens.

Unser Motto ist „gemeinsam statt einsam“,
unser Angebot ist ein bunter Strauß von Aktivitäten, aber

wir sind keine **Franzosen**, trotzdem spielen wir Boule.

Wir sind nicht der **Ballermann**, aber bei uns wird auch gefeiert.

Wir sind keine **Buddhisten**, aber wir haben Spaß am Meditieren.

Wir sind nicht **Tinder**, aber bei uns lernt man nette Leute kennen.

Wir sind kein **Karnevalsverein**, aber natürlich feiern wir Karneval.

Wir sind kein **Tanzstudio**, aber wir tanzen im Sitzen und in Gruppen.

Wir sind nicht das **Literarische Quartett**, aber wir reden über Bücher.

Wir sind zwar keine **privater Betrieb**, betreiben aber ein Büro.

Wir sind nicht die **Grünen**, möchten aber die Umwelt schützen.

Wir sind kein **Reiseunternehmen**, aber wir laden zu Tagesfahrten ein.

Wir sind keine **Volkshochschule**, aber wir betreiben Erwachsenenbildung.

Wir sind keine **Dartkneipe**, aber auch bei uns fliegen die Pfeile in das Bulls Eye.

Wir sind nicht der **große Basar von Istanbul**, aber Basare gibt es auch schon mal.

Wir sind nicht der **Eifelverein**, aber auf Wanderungen erkunden wir die Nordeifel.

Wir sind kein **Ausflugscafé**, aber es wird viel Kaffee getrunken und Kuchen gegessen.

Wir sind keine **Konditorei**, aber bei unseren Feiern gibt es selbstgebackenen Kuchen.

Wir sind kein **Theater**, aber bei uns probt und spielt das Seniorentheater „**Regenbogen**“.

Wir sind keine **Firma für Kunsthandwerk**, aber wir stellen schöne Dekorationsstücke her.

Wir sind keine **Muckibude** – aber wir halten uns mit TaiChi, Gymnastik, Yoga und Tanz fit.

Wir sind nicht der **Louvre**, aber bei uns hängen viele selbst gemalte Bilder an den Wänden.

Wir sind kein **Atelier für bildende Künste** – aber mit Malen und Töpfern schaffen wir Kunst.

Wir sind keine **Tischtenniskünstler**, aber ein paar Tischtennisbälle schaffen es über das Netz.

Wir fahren bei der **Tour de France** nicht um das Gelbe Trikot, sind aber auf Fahrradtouren unterwegs.

Wir sind kein **IT-Club** – aber im Umgang mit K.I., Laptops, Tablets und Smartphones werden wir beraten.

Wir sind kein **Gesangsverein**, aber wir lieben es, Wander-, Volkslieder und Kanons gemeinsam zu singen.

Wir sind keine **Kochshow**, aber in den Kochgruppen werden vegetarische und regionale Gerichte gekocht.

Wir sind nicht die **Rednerecke** im Londoner Hydepark, aber bei uns findet man immer jemanden, der zuhört.

Wir sind nicht die **Volkshochschule**, aber es wird Französisch, Spanisch, Englisch und Ripuarisch gesprochen.

Wir sind keine **Adventsbackerei**, aber wir backen die Plätzchen für unsere Adventsfeier in fröhlicher Runde.

Wir sind kein **Spielcasino**, aber es wird Skip-Bo, Schach, Skat, Doppelkopf, RummiKub, Canasta und Rommé gespielt.

Wir sind weder der **Kölner Stadtanzeiger** noch die **Kölnische Rundschau**, aber monatlich erscheint die **Sonne**.

Aber wir sind

„Älterwerden in Euskirchen(e.V.)“,

ein vielfältiger, selbständiger, unabhängiger und beitragsfinanzierter
Euskirchener Senior*innen Verein mit mehr als 200 aktiven und kreativen Mitgliedern
und 8 Räumlichkeiten für unsere Vereinsaktivitäten. (August 2024).

„Älterwerden“ im Festprogramm beim Sommerfest
des INTEGRA Seniorenpflegezentrum

Gedanken über Erfahrungen und Erkenntnisse beim Gastauftritt



„Völlig losgelöst von der Erde“

war der Hit beim Sommerfest, da das Fußballfieber auch die Bewohner des INTEGRA befallen hatte.

Zugegeben, als in unserer Gruppe angefragt wurde, wer Lust hätte, beim Sommerfest des INTEGRA Seniorenpflegezentrums aufzutreten, war ich skeptisch. Nach dem Ende unseres Besuchs ist aus meiner Skepsis volle Zustimmung geworden. Ich sehe es nun so: Unser Besuch

war für die Senioren im

Pflegezentrum vermutlich eine Bereicherung ihres Sommerfestes und eine willkommene Abwechslung in einem sonst eher ereignisarmen Leben in ihrem Zimmer, und es war eine Hilfe für die Pflegekräfte. Es war aber auch für mich und vielleicht für uns alle eine Bereicherung. Mir war schon vorher klar, dass Pflegekraft in einem Seniorenheim zu sein, eine besonders herausfordernde Arbeit ist. Meine Hochachtung für sie ist nach unserem Besuch viel größer geworden, seit ich ihre Arbeit aus nächster Distanz miterleben konnte. Sie behielten bei dem Fest die Bewohner*innen immer im Auge, um gleich reagieren zu können, wenn diese ihre Betreuung brauchten. Sie machten beim Programm mit, versorgten die Senior*innen mit Essen und Trinken und halfen ihnen dabei. Für die

Pflegekräfte war das Fest mehr als Routinearbeit. Es war Stress, durfte aber nicht wie Stress aussehen, sondern wie Vergnügen. Erstaunlich ist, wie gut ihnen das gelungen ist.

Als ich um 14.45 im INTEGRA eintraf, waren schon eine Reihe von Vereinsmitgliedern in der Eingangshalle. Es sollten drei Gruppen von uns auftreten, die beiden Tanzgruppen von Martina Roth und die Spätzünder mit Gitarrenbegleitung von Leiterin Erika Köllmann. Das Erdgeschoss war schwer von der Flut betroffen und erst seit kurzem wieder hergestellt worden. Im neuen Erdgeschoss befindet sich auch ein kleiner Saal, in dem genügend Platz für Feiern und Veranstaltungen des Pflegezentrums ist. Die Feier hatte bereits begonnen. Die Bewohner saßen an den Tischen und hatten von dort freien Blick auf eine kleine Bühne, auf der die Auftritte der eingeladenen Gäste stattfinden konnten. Lobend anmerken kann ich, dass die Mitglieder aller drei Gruppen sich vollständig eingefunden hatten. Die Motivation zum Auftritt war also hoch. Alle freuten sich darauf aufzutreten. Schön war es, dass viele Gruppenmitglieder, die gerade nicht auf der Bühne standen, mit Hilfe

der Pflegekräfte an den Tischen Platz fanden und so Bewohner und Gäste sich mischen konnten. Das erfreute die Bewohner, das erfreute auch uns. Auch wir wurden mit Getränken versorgt. Wir konnten uns ebenso vom Büffet etwas Leckeres zu essen besorgen und mit den Bewohnern zusammen essen.

Unsere Tanzgruppe „DOSADO“, benannt nach einer Tanzfigur, trat als

zweite im Programm auf. Vorher hatte ein Kinder-Duo, schick gekleidet und frisiert, einen Cha-Cha-Cha und einen Tango getanzt. DOSADO tanzte insgesamt drei Tänze. Die Tänzerinnen erhielten als kleines Dankeschön Blumen überreicht. Im Anschluss nahmen die Mitglieder unserer Sitztanzgruppe „Harlekin“ auf Stühlen auf der



Bühne Platz. Auch sie tanzten im Sitzen drei Tänze, und Blumen gab es auch. Danach versammelten sich die Spätzünder auf der Bühne. Zur Gitarrenbegleitung von Erika Köllmann sangen sie und der ganze Saal die bekannten Volkslieder „Im Frühtau zu Berge“, „Das Wandern ist des Müllers Lust“, und „Wenn die bunten Fahnen wehen“ und auch den Säger*innen wurden zum Dank Blumen überreicht. Mir kam zum Schluss spontan der Gedanke, dass es vielleicht eine gute Idee ist, zu einem Auftritt wieder zu kommen, etwa in der Adventszeit.

Geburtstagskaffee

Bei den Geburtstagsfeiern gibt es nicht immer nur sehr leckeren selbst gebackenen Kuchen.
Manchmal überrascht ein Mitglied die schmausende Gesellschaft
mit selbst geschriebenen lyrischen Zeilen, wie zum Beispiel Max Pflug. Er schrieb:

Schon wieder Geburtstag

<p>1) Vor ein paar Tagen war es wieder so weit: Eine Einladung hat uns alle hochehret, zu Kaffee und Kuchen in diesen Räumen. Das dürfen wir auf keinen Fall versäumen.</p> <p>2) Das dachten wir alle und sind deshalb hier, erfreut über die Einladung und dankbar dafür. Wollen uns dieses Treffen fröhlich und lustig machen, einander uns erzählen, dabei auch ganz viel lachen.</p> <p>3) Trinken dabei den Kaffee und genießen den Kuchen, denn er schmeckt so köstlich, lädt ein zum Versuchen. Kinder, wie schnell doch die Zeit vergeht. Zu hoffen ist, dass so bald hier niemand aufsteht.</p>	<p>4) Denn wir wollen noch etwas zusammen träumen, hier beim Erzählen, aber auch einräumen, dass, was vergangen, nicht alles war gut. Aber unser Treffen hier: Wie wohl es uns tut.</p> <p>5) Hier können wir unsern Alltag vergessen, wir müssen uns nicht mit anderen messen. Wir sind als Menschen doch alle gleich, es spielt keine Rolle, ob arm oder reich.</p> <p>6) Wir denken auch an die Zukunft, ob nah oder fern. Meist sind wir zufrieden, wir leben gern. Die sollte so bleiben, das wünschen wir. Im nächsten Jahr sitzen wir dann wieder hier.</p>
---	--

Trullas on Döppeskiekere, opjepass:

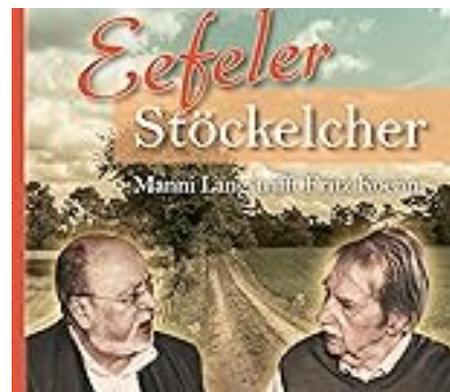
**Der Schriftsteller Fritz Koenn, Mark Twain der Eifel genannt,
der Vater der ripuarischen Schriftsprache, ist leider mit 97 Jahren verstorben.**



Fritz Koenn hat in seinem langen Leben die Liebe zur ripuarischen Sprache, Eefeler Platt genannt, nie losgelassen. Damit ihn die Eifeler überall verstehen, hat er eine Eifeler Schriftsprache für das Ripuarische entwickelt. Denn Ripuarisch wird sonst nur gesprochen, nicht geschrieben. Also musste sie von ihm erfunden werden. Sein Standardwerk ist sein Buch „Von Abelong bos Zaus dich Jong“. Darin hat er Eifeler Worte, Redensarten und Weisheiten gesammelt. Er hat mehrere Theaterstücke und Messen in ripuarischer Sprache geschrieben, darunter die „Eefeler Kirmes-Mess“ und die „Fastelovends-Mess“. Bekannt gemacht haben ihn seine „Stöckelche“. Das sind Gedichte und Geschichten in ripuarischer Sprache. Wie viele er insgesamt geschrieben hat, weiß man nicht genau. Es sind jedoch Tausende. Ganz wichtig war es ihm, nicht nur die Eifeler Sprache zu bewahren, sondern

auch die Eifeler Seele in seinen Gedichten und Geschichten einzufangen, z.B. in der Figuren des Ferkes Wellem oder der Tant Dresje. Seine „Stöckelche“ sind im KBV-Verlag erschienen. Das Buch ist mit Kolumnen von Manni Lang ergänzt. Als Beilage gibt es einen 2-Stunden-Film, der zusammen mit dem Buch im Buchhandel für 19,50 Euro erhältlich ist. Ist das nicht eine Idee für Geburtstags- oder Weihnachtsgeschenke für Enkel*innen? (Quelle: KstA)

Gesammelt hat Fritz Koenn auch Eifeler Schimpfwörter und Neck-, Spott- und Spitznamen, erschienen im Helios Verlag. Hier eine kleine Auswahl:



Braatschmule – Schleefbotz – Jeckisch Heulach – Övböggel – Ääzezäller – Bällrämmel – Bötsch – Döppeskiecker – Flaaabes – Hauterdau – Jeck Jeschier – Kamuffel – Klüttekopp – Knullevutz – Lappsack – Öv-Möffeler – Negespitter – Pampes – Plätekopp – Pötter – Quantefönes – Röffje – Schenn-Oos – Schübbes – Stibbes – Teffje – Tulla – Üem – Vrängel – Wampes – Zibbel – Vânt – Pöngel – Kujönes – Köttbroder

-Knauche, Haane, Jongjesälle-

Wie et op Keremes en de Eefel zojeht.

(jeschrevve met de Hölep vum Karin, vum Kristel on vum Jupp)



Enn Lörbisch ess, wie schon zick aal Zigge, de Keremes de wischtigste Zick em Johr em Döörp. Fröjer am letzte Sunndaach em Septembe, höckzodaachs em Juli, ess et suwick. Et fängk aan mem Ussjraave vum Keremes-Knauche am Sampsdaach. Dä Brauch met däm Knauche-Ussjraave jitt et seit onjefähr zweihondert Joore. Domols wor dä Knauche ne Pädskopp. Schon de Jermene hann de Päd veiehrt on ne Pädskopp an et Huus jenachelt. Dä Pädskopp steiht für et freie Lävve von föjer, en de Zick, wo de Lück noch Heiden wooren.



De Schtell, wo dä Keremes-Knauche bejraave ess, ess mitzens do, wo et schauerlich ess. Dat Ussjraave vum Knauche sull bedügge, dat e paar Daach met Luss on Freud jeföllt komme sullen. Met däm Knauche zoch me dorch et Döörp.

Dobei em Zoch wor och noch de Keremes-Pitter, e Pöppche uss Struh, Während dä Keremesdach krähten dä Knauche on et Pöppche ne Plaats ofenem Baleke em Danzsaal. Do wor och am Samsdaach de Keremesball. Wor dä Ball am Äng, jing et öm et Eierbacke. Ene vum Döörp hätt sich vell Eiere bersorscht. Die wooden nom Danze en de Pann jebroode on jessesee. Sundaasmorjens jing me iertz en et Hochamp und dann zom Fröhschoppe. Am Keremesmondaach jing dat Döörp zom Friedhoff, öm dä Duude zo jedänke. Dä Keremesdinnsdaach schteiht em Zeesche vum Haaneköppe. Ne Haan witt jeschlaach on koppövver en ne Korv jedonn. De Menn vum Döörp mösse versöcke, met vebundene Oche däm Haan de Kopp met enem Zabel affzeschlache. Domett datt Schpellsche nett zo schnell övver ess, witt dä Haan henn on her jeschwänk. Wä dämm Haan de Kopp affschläsch, ess de Haanekönek. Dono jitt et ne jruuße Omzuch, an de Spetz de Haanekönek on sing Könijng. En dä Naach vum Dinnsdaach op Mettwoch



witt de Knauche wedde bejraave on de Keremespitter witt en ne feierliche Zeremonie vebrannt. Donno wor de Keremes zo Äng on dat Lävve em Döörp jing wedder wie vür de Keremes singe normale Jang.

Während dä Keremes senn de Jongjesälle de wichtigste Löck em Döörp. Se hatte en einije Eefeldöörpche och de Nohme „Kirmes-jelloch“.



De Jongjesälle setze en de Dörpskneip zosamme on et jehürt sisch für de Jongjesäälle, jemeinsam zo fiere, ze suffe on sisch bei de Keremes-Prüjeleien jejenseitisch zo hälepe.

(die letzten beiden Fotos sind Dokumente von der Lörbacher Kirmes; man sieht Hahnenkönig und Hahnenkönigin mit dem kopflosen Hahn auf einer Stange während des Umzugs. Die beiden Fotos wurden von Mitglied Karin Gerhardt zur Verfügung gestellt. Sie selbst ist als Hahnenkönigin auf dem Bild zu sehen) Ps. Beim Schreiben des Artikels hat mir das Mundartwörterbuch „Woat vüe Woat“ von Hermann Joseph Kesternich sehr geholfen. Pps: eine Übersetzung wird in der Homepage nachgereicht.

Kaffee und Kuchen für die neuen Mitglieder des Jahres 2024. Ihre Einladung ist eine wichtige und schöne Tradition.



Am Freitag um 15 Uhr kamen die neuen Mitglieder zusammen, eingeladen auf Anregung des Vorstands. Drei Mitglieder des Festausschusses (Foto 2) hatten die Kaffeetafel hergerichtet; der Kuchen - selbst gebacken und nicht zu wenig - stand in voller Pracht auf einem Nebentisch. Die Vorstandsvorsitzende Marie-Luise Dietrich begrüßte die neuen Mitglieder. Zunächst stellten diese sich vor und erzählten über ihr berufliches und häusliches Leben, ihren Wohnort, darüber, wie sie auf unseren Verein aufmerksam wurden, in welchen Gruppen

sie mitmachen. Einige berichteten auch darüber, dass es nicht einfach für sie war, sich bei uns zurecht zu finden. Interessant ist, dass die neuen Mitglieder nicht nur aus Euskirchen, sondern von weiter her, z.B. aus Bad Münstereifel oder Zülpich, kommen. Unser Verein ist also attraktiv über Euskirchen hinaus, weil es so etwas im weiteren Umkreis nicht gibt.



Nach der Vorstellungsrunde wurden die Gäste mit Kaffee und Kuchen bewirtet. Leider waren einige der Eingeladenen nicht gekommen, ohne abzusagen. Schade! Das sollte eigentlich nicht passieren. Deshalb war das Kuchenangebot auch viel zu üppig.



Im Anschluss wurde den „Neuen“ erläutert, wie unser Verein funktioniert. Dazu gehörte ihnen zu vermitteln, dass „Älterwerden“ ein Mitmach-Verein ist. Ohne den Einsatz von Mitgliedern auf viele Ebenen – im Vorstand, beim Festausschuss, als Gruppenleiter*in, im Büro, als Hilfe bei Festen – wäre der Verein nicht lebensfähig und würde nach und nach austrocknen. Wichtig ist, dass auch aus der Reihe der „Neuen“ Nachschub für alle Bereiche der Aktivitäten kommt. Beispiele sind neu entstandene Gruppen, zum Beispiel Yoga, Meditation, Umwelt/gesunde Ernährung und Dekoration. Diese werden von neuen Mitgliedern geleitet. Ein neues Mitglied beklagte, dass es zu Beginn schwierig für sie war, an Informationen zu den Gruppen zu kommen. An dieser Stelle müssen wir einräumen, dass die Kommuni-

kation schon sehr lange ein Problem in unserem Verein ist. Alle Versuche, dies zu verändern, sind gescheitert. Wir sind kein Unternehmen, kein Betrieb wie die Volkshochschule mit festen Plänen, Zeiten und Regeln. Jede Gruppe ist unabhängig und hat ihre eigenen Regeln. Sie kann selbst bestimmen, wie sie funktioniert, wie oft sie sich trifft. Der Vorstand kann nur die Besetzung der Räume koordinieren und dafür sorgen, dass diese in gutem Zustand sind. Anweisungen an die Gruppenleiter kann er nicht geben, es sei denn, dass eine Gruppe sich nicht an gemeinsame Regeln hält und damit anderen Gruppen oder dem gesamten Verein schadet. Der Vorstand fördert das Gemeinschaftsleben. Er organisiert Feste, ist für die Finanzen zuständig, ist Ansprechpartner für Mitglieder und Gruppen. Durch neue Mitglieder ist „Älterwerden“ ein Projekt in Bewegung mit Veränderung. Sie setzen durch ihr Engagement neue Akzente. Zu hoffen ist, dass wir die Veränderungen nicht behindern, sondern fördern. Ich glaube fest daran, dass unter den neuen Mitgliedern einige sind, die sich in unseren Verein einbringen werden.



Auswärtsspiel

Das Lesecafé traf sich in der Eupener Straße.

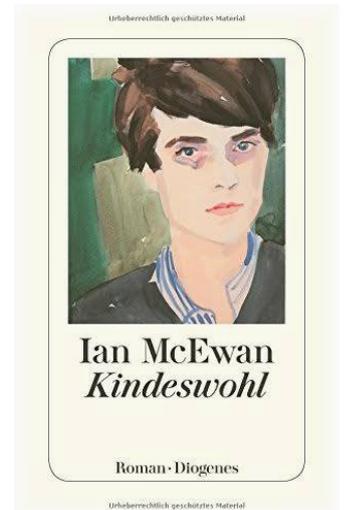
„Aus dem Lesecafé geht man nach einem Gespräch über ein Buch klüger raus.
Das Ziel des Buchgesprächs muss sein, gemeinsam ins Denken zu kommen.“
(aus einem Interview der Philosophin Barbara Bleisch)

Weil Heidi Mahr zurzeit wegen einer Fuß-OP nicht zur Ursulinenstraße kommen konnte, wurde das Lesecafé kurzerhand in die Eupener Straße verlegt, dorthin, wo sie wohnt. Das neue Ambiente und köstlicher Kuchen und köstliche Tortenstücke behinderten nicht, beflügelten eher die Diskussion.

Gibt es mit „60“ noch ein Recht auf Sex in der Ehe?

Im Lesecafé wurde das Buch „Kindeswohl“ von Ian McEwan besprochen

Die kinderlose Familienrichterin Fiona Maye, seit dreißig Jahren verheiratet, sitzt abends auf ihrem Sofa und arbeitet an einem wichtigen Urteil, dass sie am nächsten Tag verkünden muss. Da kommt ihr Mann und verkündet seine Absicht, eine Affäre zu beginnen. Seine Begründung: Mit „60“ sei das seine letzte Chance auf Sex, da er diesen von seiner Frau nicht mehr bekomme. Noch in derselben Nacht zieht ihr Mann aus dem gemeinsamen Haus aus. Und in derselben Nacht übernimmt die Richterin einen neuen Fall. Der Krebspatient Adam Henry, ein 17-jähriger Junge, soll eine lebensrettende Bluttransfusion erhalten. Doch seine Eltern, den Zeugen Jehovas zugehörig, verweigern aus religiösen Gründen ihre Zustimmung. Da der Junge noch nicht volljährig ist, soll die Familienrichterin den Ärzten die Erlaubnis geben, gegen den Willen der Eltern die Bluttransfusion vorzunehmen. Die Richterin lässt sich vom Kindeswohl leiten und rettet so das Leben des Jungen. Vor ihrer Entscheidung hatte sie den Jungen im Krankenhaus besucht. Ihr Besuch hatte ungeahnte Folgen. Da Adam sich nach seiner Genesung von seiner Religion und seinen Eltern getrennt hatte, hat er die Richterin zu seiner neuen Bezugsperson ausgewählt. Er schreibt ihr Briefe. Sie antwortet nicht. Er reist ihr hinterher. Aus Versehen kommt es zu einem Kuss. Die Richterin macht aber klar, dass sie keinen Kontakt mehr will. Die fatalen Folgen: Adam Henrys Krebs kommt zurück. Jetzt kann er selbst entscheiden. Er entscheidet sich gegen eine Transfusion. Er stirbt und gibt der Richterin die Schuld. Sollte sich die Richterin schuldig fühlen? Die Mitglieder des Lesecafés



waren unterschiedlicher Meinung. Was die Ehe der Richterin angeht: Es geht bergauf.

Das Buch selbst ist sehr gut im Kreis der Lesefreunde und -freundinnen angekommen. Einige hielten es sogar für das Buch, welches ihnen bisher am besten gefallen hat, wegen der interessanten Protagonistin, wegen der bewegenden juristischen Fälle, wegen der schriftstellerischen Fähigkeiten des Autors.

Das nächste Lesecafé findet wieder im Verein statt, und zwar am Freitag, den 23. August, um 15 Uhr. Besprochen wird das Buch „Seide“ von Alessandro Baricco: Einem französischen Seidenhändler begegnet auf einer Einkaufstour in Japan eine rätselhafte Schönheit. Sein Leben verändert sich. Wer mehr erfahren will, muss das Buch lesen oder das Lesecafé besuchen. Dann erfährt man mehr über das Buch selbst, ob das Lesecafé-Motto stimmt:



„Aus dem Lesecafé geht man nach einem Gespräch über ein Buch klüger raus“.

2025:

„Älterwerden in Euskirchen“ wird dreißig Jahr alt.

Vor ein paar Tagen landete dieses umgetextete Lied in meinem Postfach. Ich weiß nicht, wer es umgetextet hat. Dank dafür. Es ist offensichtlich für ins Corona gefallene 25. Jubiläumjahr geschrieben worden.

Die Zeilen sind immer noch aktuell, z.B. für das nächste Jahr, dem neuen Jubiläumsjahr.

Melodie: Der „Schneewalzer“.

Als Jägerlied wurde der Walzer 1887 von dem Österreicher Thomas Koschat komponiert. Der heute verbreitete Text ist 80 Jahre später entstanden.

1) Seit dreißig Jahren- und auf einmal wird uns klar,
das ist ne lange Zeit – und wir sind nun bereit
zu feiern, bis es kracht- weil hier man so vieles macht.
Bewegung hält uns jung,
mit Frohsinn und mit Schwung.

Refrain: Älterwerden – so heißt der Verein.
Wunderbar – hier dabei zu sein.
In unsrer Stadt hier - mit Liebreiz und mit Schwung,
da bleiben die Herzen dann für immer jung.

2) Im Zentrum unserer Stadt – die Lebensfreude hat.
Bei uns wird alles gemacht –
gemeinsam mit Bedacht.
Spiele und Gesang- jeder macht, was er so kann.
Hier gibt es allerlei – auch kochen ist dabei.

3) Auch Fahrradfahren – getöpft wird auch hier.
Wir malen frisch und frei –
auch Sprachen sind dabei.
Gymnastik, Eefeler Platt – Gedächtnistraining satt,
Theater spielen wir – auch Yoga gibt es hier.

Kochen und Essen in der Hexenküche

Am 1. und 3. Montag im Monat ist „Hexenküche“. Klar, dass damit nicht der Charakter der beteiligten Personen gemeint ist. Gemeint ist, dass beim Kochen „gehext“ wird. Was der Gruppe wichtig ist: Der Name „Hexenküche“ bedeutet nicht, dass die Gruppe nur aus Frauen bestehen soll. „Zauberer“ sind ebenso willkommen. Mann kann sich ruhig trauen. Dass die „Hexenküche“ auf hohem Niveau kocht, wird aus Rezepten und Bildern eines Menüs deutlich, das Petra Macherey-Pfahl, die Gruppenleiterin, der **Sonne** hat zukommen lassen.

Vorspeise

Mango-Spinatsalat mit Kresse

200 g Babyblattspinat
1 Bd. Frühlingszwiebeln
1 Salatgurke
2 kl. Reife Mangos
1 Stück Ingwer
2 Kästchen Kresse
Sesamsaat
Marinade:
Ingwer gerieben
2 El Balsamessig
2 El Olivenöl



1 Tl Sojasoße
3 El Mangosaft o.ä.
Salz und Pfeffer



Hauptgang Makrele gebraten mit Beilage

2 TK-Makrelenfilets
(frisch) pro Person
evtl. kleine Gräten
entfernen
Melieren und in der
Pfanne in Fett je Seite 5
Min. braten

Beilage: Gebratene
Kartoffeln
mit Erbsen
(Erbsenschoten),
Tomaten und Rucola
in einer Pfanne
zubereiten und nach
Geschmack würzen.



Dessert

Limetten-Creme mit Basilikum

4 Blatt weiße
Gelatine
2 Limetten,
unbehandelt
3 Eier
40 Gr.
Puderzucker
2 Zweige
Basilikum
200 g
Rahmjoghurt 10
%



Zubereitung:

Gelatine in kaltem Wasser einweichen,
Limetten heiß abwaschen, 1 El Schale abreiben.
Eier trennen.

Eigelb mit Puderzucker und 2 EL Wasser über
dem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen.

Limettenschale unterheben.

Limette auspressen, Saft erwärmen.
ausgedrückte Gelatine darin auflösen,
unter die Eicreme rühren, abkühlen,

Eiweiß zu steifem Schnee schlagen,
Basilikum in feine Streifen schneiden,
sobald die Creme zu gelieren beginnt,

Joghurt und
Basilikum,
dann den Eischnee
unterheben
in Gläser füllen,
3 Stunden
kaltstellen.
mit
Basilikumblättchen
garnieren.



Vereins-Divertissementen

a) Neues von der entstehenden Umweltgruppe

Die Gruppe und hoffentlich weitere interessierte Mitglieder sind eingeladen, am Mittwoch, den 21. August, um 15 Uhr in den Verein zu kommen. Es geht unter anderem, darum, eine erste Erkundung im Bereich Ernährung zu planen. Dies könnte am Donnerstagnachmittag, den 29. August, stattfinden. Die Tomate ist mehr ein rote, runde Frucht, aus der man Tomatensuppen, Tomatensoße und Tomatensalat machen kann. Schätzungsweise 8000 bis 10000 Tomatenvarietäten gibt es weltweit. In Köln-Porz hat sich Adelheid Coirazza darauf spezialisiert, Tomaten anzupflanzen und zu züchten. Sie begann als Biologielehrerin 1997 mit Schülern, Tomatensamen aus aller Welt zu sammeln. Aus diesen wurden dann im Frühjahr eine Vielzahl von Pflänzchen gezogen und auf verschiedenen Märkten und in der Schulgemeinde verkauft. Das Sortiment vermehrte sich von Jahr zu Jahr und ist aktuell auf etwa 500 Varietäten angewachsen. Adelheid hat uns zu einer Tomaten-Verkostung eingeladen, vorausgesetzt, die verregneten Wachstumsmonate lassen genügend Tomaten reif werden. Im Internet findet man sie, wenn man sie unter „Tomatenadel eingibt. (im Bild: alte Tomatensorten auf einem Markt in Paris-Quelle: Wikipedia)



Der Ernährungstip: Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind wichtige Energiequellen. Es gibt „gute“ und „schlechte“ Kohlenhydrate. „Gute“ Kohlenhydrate sind in frischen pflanzlichen Lebensmitteln wie Vollkornprodukten, Nüssen, Gemüse, Obst oder Hülsenfrüchten wie Linsen, Bohnen, Erbsen zu finden. „Schlechte“ Kohlenhydrate sind in Zucker, Weißbrot, weißem Reis, Kuchen, Pizza und Softgetränken zu finden. Leitungswasser ist das gesündeste Getränk in Deutschland. Es ist das meistgeprüfte Lebensmittel. Aromatisiert mit Gurken- oder Zitronenscheiben, Pfefferminze oder Zitronenmelisse ist es sehr lecker. „Schlechte“ Kohlenhydrate führen zu hohen Blutzuckerwerten, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Arterienverkalkung und hohen Blutfettwerten. (aus: Das Gesundheitsquiz der Omas für Future, 4. Aufl. 2023)

b) dm

Im Aktionszeitraum vom 25.07.–14.08 findet die dm Initiative „Lust an Zukunft“ statt. Die Abstimmung wird erstmalig online und nicht in den dm-Märkten ablaufen. Das Projekt mit den meisten Stimmen erhält eine Spendensumme in Höhe von 600 € und das zweitplatzierte 400 € in jedem der zwei dm-Märkte. Das Ergebnis der Abstimmung wird bis Ende August bekanntgegeben, mit einer Spendenscheckübergabe in den Märkten. Wir haben gute Chancen, erfolgreich zu sein, wenn ihr alle bei der Abstimmung mitmacht und alle eure Verwandten und Bekannte auch dazu motiviert.



Am Freitag, den 9. August, und am Mittwoch, den 14. August, werden Abgesandte des Vereins in den dm-Märkten persönlich von 11 – 17 Uhr anwesend sein und unseren Verein vorstellen. Dazu brauchen wir noch

Freiwillige, die für zwei Stunden pro Termin dazu kommen. Tragt euch in die Liste auf der Vereins-Infotafel ein. Dazu wollen wir an diesen beiden Tagen einige Gruppen präsentieren. Bereiterklärt haben sich bisher die Dokugruppe und die Schachgruppe. Auch andere Gruppen können noch dazu kommen. (schneller Anruf im Büro)

Nachtrag: Mittlerweile läuft die Abstimmung. Man kann entweder im Geschäft mit seinem Smartphone und einem dort befindlichen QR-Code oder zuhause im Internet abstimmen. Dafür muss man „dm-Lust an Zukunft“ eingeben und den Anleitungen folgen. Übrigens: Man kann jeden Tag neu abstimmen

c) Tagesausflug

Die nächste Tagesfahrt findet am Mittwoch, den 9. Oktober statt. Sie geht nach Oberhausen. Auf dem Programm steht der Besuch der Ausstellung „Planet Ozean“ im Gasometer und des Einkaufstempels „Centro Oberhausen“. Die Ausstellung „Planet Ozean“ zeigt die Schönheit der Meere und ihre vielfältigen Lebensformen. Anschließend bleibt noch genügend Zeit zum Essen und Shoppen im Centro. Karin Olschewski hat für unsere Mitglieder einen Bus bestellt. Er fährt um 8:30 vom Euskirchener Busbahnhof ab und



kommt um 18:30 wieder in Euskirchen an. Die Fahrt kostet 32 Euro. Im Preis sind Busfahrt und Eintritt in das Gasometer enthalten. Wer noch Fragen hat, kann sich mit Karin in Verbindung setzen. Man erreicht sie unter den Nummern 01762 1564924 oder 02251 73085.



Um Tagesfahrten für die Mitglieder angenehmer und bequemer zu gestalten, ist der Verein das Risiko eingegangen, schon vor den Anmeldungen einen Bus zu bestellen, motiviert von dem Erfolg bei den Anmeldungen für die Fahrt nach Zons. Unser Verein hofft, dass genügend Mitglieder mitfahren wollen und dadurch kein Minus entsteht. Die Anmeldungen laufen bereits. Die Anmelde-Liste hängt an der Infotafel.

Für den Fall, dass die Anmietung des Busses nach Oberhausen nicht ins Minus führt, plant Karin schon die nächste Tagesfahrt. Sie führt, wenn alles klappt, in die Landeshauptstadt Düsseldorf, nicht zum Altbier an der längsten Theke der Welt, in der Altstadt von Düsseldorf, sondern auf den Weihnachtsmarkt der Stadt.

d) Meditation am Morgen

vertreibt Kummer und Sorgen; zumindest hilft es dabei. Ein Forschungsteam der Bergischen Universität Wuppertal und des Trinity College Dublin hat in einer Studie herausgefunden: 10 Minuten meditieren am Morgen sorgt für Gelassenheit im Tagesablauf bis in den Abend. Die 78 Männer und Frauen, die bei der Studie mitwirkten, berichteten, dass sich ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden steigerte. Ihren Tag empfanden sie als leichter und angenehmer; abends waren siemunterer. (Quelle: Test, Stiftung Warentest, 08. 2024)

Bei „Älterwerden“ kann man an zwei Tagen bei Meditationsübungen die positiven Effekte von Achtsamkeits- und Atemübungen selbst kennen und schätzen lernen. (siehe Terminplan)

e) Vorstandssitzung vom 31.07.

Tagesordnungspunkte: a)Treppenlift, b)dm-Aktion, c)Spendenquittungen, d)neue Mitglieder
Der **Treppenlift** ist seit einiger Zeit defekt. Eine Reparatur wurde von Mitgliedern gewünscht. Es muss in nächster Zeit geklärt werden, ob eine Firma vor Ort die Reparatur vornehmen kann. Auch die Kosten müssen ermittelt werden. Zudem muss dafür gesorgt werden, dass die Anlage regelmäßig gewartet wird, damit die Benutzungssicherheit gewährleistet ist und niemand durch ihren Gebrauch zu Schaden kommt. Entscheidungen sollen in der nächsten Vorstandssitzung getroffen, wenn Fakten vorliegen. b) Die **dm-Aktion** ist ange-laufen. Es bestehen gute Chancen, den 1.Preis zu gewinnen, wenn unsere Mitglieder und deren Verwandte und Bekannte weiterhin so fleißig abstimmen.



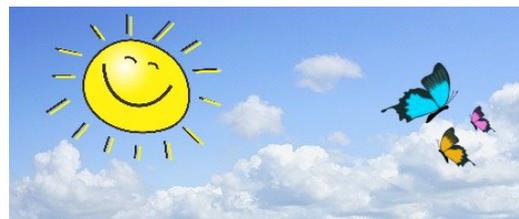
(Fotos: dm-Roitzheimer Straße; Foto rechts: Auslage unseres Flyers und unseres Terminplanes; Foto links: Unsere Grup-pentafel). c) **Spendenquittungen** für Sachleistungen: Es wird geprüft, in welcher Form solche Spendenquittungen ausgestellt werden können. Die Information über das Ergebnis der Prüfung wird rechtzeitig vor dem Jahresende den Mitgliedern mitgeteilt werden. d) **Einladung der neuen Mitglieder** aus dem 2. Halbjahr 2023.



Termin: 13.09.2024, 15 Uhr.

Die **Sonne** in der Literatur

Der Schriftsteller Otto Reinhardts schätzte die **Sonne**:
„Da scheint doch mitten im Regen die **Sonne**,
wie herrlich, wie schön
und lässt am anderen Ende den Regenbogen erstehn.“



IMPRESSUM: Älterwerden in Euskirchen, Ursulinenstraße 34, 53879 Euskirchen, Öffnungszeiten Büro: mo, di, mi, do, fr von 10 -12 Uhr; Telefon: 02251/73085
der Verein ist vom Finanzamt Euskirchen als gemeinnützig anerkannt.
Mail: aelterwerden-eu@freenet.de, - Internet/Portal: aelterwerden-in-euskirchen.de,
Bank: KSK-Konto-Nr.1803535, BLZ: 38250110, IBAN:DE54 3825 0110 0001 8035 35,
Bic: WELADED1EUS. Der Jahresbeitrag 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.September 2024. S.10