

Frechen Kurier

Zeitschrift für Menschen PlusMinus 65



**Frechener
Seniorentag**
Seite

4

Sicher unterwegs

Seite

6

Frechener
Industriegeschichte
Seite

24

SENIOREN-
BÜRO  FRECHEN
Wir sind für Sie da.

Inhalt

Titelbild unsplash	
Bürgermeisterin Susanne Stupp	3
66. Hochzeitstag	4
Frechener Seniorentag.....	4
Save the Date – Termine	5
Rentner hann immer frei, ävver nie Zick – Hans Bock	5
Seniorenberatung	5
„Sicher unterwegs –Selbstbehauptung für Seniorinnen und Senioren“	6
Das Kaffee K. in Bachem, Rosemarie Heeg	7
Nahtoderfahrung, Eva Duwe	8 - 9
Weisheit ist das Resultat (Gedicht) – Marianna Carrié	9
Einige Betrachtungen zum Umgang mit Toilettenpapier, Azissa Pula-Keuneke	10
Eine kleine Hundegeschichte – Elke G. Kandler	10
Urlaub auf Rügen, Manh-Bac Nguyen	11
Buchtipps – Annette, Lunau	12
Haben Pflanzen und Bäume eine Seele? – Inge Nöhre-Radloff	12
Norwegen mit den Hurtigruten – Helga Pütz	13 - 14
Vier Freundinnen, Karin Winkel-Breuer ...	14 - 15
Neue Bekanntschaften, Marianna Carrié	15
Mensch und Tier oder „Petermann geh du voran“ – Annegret Kalscheuer-Keller	15 - 16
Herbstspaziergang, Ingrid Holzheu	16
E joot Züpp´che, Rosemarie Heeg	16
Neuer Förderverein unterstützt stationäre Hospiz in Frechen	17
Spielen ohne Autoverkehr – Apollonia Radzki	17
Lorna Fabienne, Reginald Kamphues	18
Der Motorbootführerschein – Wilhelm Milz	18 - 19
Erinnerungsvermögen(Gedicht), Eva Duwe ...	19
Elefanten, Helmut Schüller	20
Einkauf ohne Plastiktüten – Inge Nöhre-Radloff	20
So ein Pech, Elke G. Kandler	21 - 22
Krawatten vor dem Aus? – Gisela Korwitz	22 - 23
Für Dich (Gedicht), Reginald Kamphues	23
Die Frechener Industriegeschichte	24
vhs-Programm.....	25
Entspannter Umgang mit alternden Eltern ...	26
„Arthrose des Knie- und Hüftgelenks“	26
In lieber Erinnerung, Elke G. Kandler	27
Sudoku leicht	27
Karnevalsplakat anno 1960 – Rosemarie Heeg	28
Kölsches Grundgesetz §3: Et hätt noch immer jot jejange, Annegret Kalscheuer-Keller ..	28 - 30
Theater Veranstaltungen der Stadt Frechen .	29
Appetitanregung, Marianna Carrié	30
„Tunnelei“ in Frechen, Gisela Korwitz	30 - 31
Sudoku schwer	31
Kaffee-Klatsch: Seniorenberatung meets Jugendzentrum DELUXE 2.0	32
Digitalcafé	32
Unser Garten, Helga Pütz	33
Liebigstraße 1 – 1946, Hans Bock	33
Herzlichen Glückwunsch	34
Bombus der Lüfte, Sabine van de Sandt	35
Impressum, Lösungen: Bilderrätsel	35

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

heute darf ich Sie im Editorial des Frechen-Kuriers zum Seniorentag der Stadt Frechen, der am 26. September rund um das Rathaus stattfindet, einladen.

Ein buntes Programm wartet auf Sie, neben Musik- und Tanzdarbietungen stehen Kaffee und Kuchen bereit. Die Seniorenbeauftragten haben viel vorbereitet, damit Sie einen vergnüglichen Tag erleben können. Und dazu gehört natürlich auch, dass Sie die Gelegenheit haben, miteinander ins Gespräch zu kommen und sich über interessante Fragen auszutauschen.

Der Seniorentag hat in Frechen bereits Tradition. Der Stadt sowie den Organisationen und Initiativen, die in der Seniorenarbeit tätig sind, liegt viel daran, dass Sie viele Angebote vorfinden, die auf Ihre Wünsche und Ihren Bedarf zugeschnitten sind.

Unsere Bevölkerungsstruktur verändert sich. Jonglierten früher allenfalls Soziologen mit dem Begriff „demografischer Wandel“, so weiß heute wohl jeder, was gemeint ist: In Deutschland ist die Lebenserwartung der Menschen beträchtlich gestiegen und es kommen nicht mehr so viele Kinder auf die Welt. Das heißt, der Anteil der Älteren an der Gesamtbevölkerung nimmt immer mehr zu. Und das wiederum bedeutet, dass sich die Gesellschaft, dass sich Politik, Wirtschaft und Medien darauf einzustellen haben, die Belange von Seniorinnen und Senioren stärker zu berücksichtigen.

Eine Kultur der Achtsamkeit und des Miteinanders ist wichtig für ein lebenswertes Alter. Wir alle brauchen diese Kultur der Achtsamkeit, damit wir die Gewissheit haben, dass pflege- und hilfsbedürftige Menschen und auch ihre Helferinnen und Helfer beziehungsweise Pflegerinnen und Pfleger gut mit diesem nicht einfachen Lebensabschnitt zurechtkommen. **Alt werden wollen wir schließlich alle.**

Zuvor bringen sich viele Seniorinnen und Senioren nach ihren Kräften gerne ein. Für sie beginnt mit dem Ruhestand eine dritte Lebensphase, die noch einiges zu bieten hat. Sie haben ein volles Programm, gehen zum Sport oder ins Theater, treffen



sich mit anderen oder engagieren sich ehrenamtlich. Liebe Seniorinnen und Senioren, ich finde es wirklich bewundernswert, was einige von Ihnen noch alles bewerkstelligen. Das liegt natürlich daran, dass es heute um die Gesundheit älterer Menschen im Schnitt besser bestellt ist als in früheren Zeiten. Eine bessere medizinische Versorgung und weniger harte körperliche Arbeit haben dazu beigetragen, dass man Seniorinnen und Senioren heute ihr Alter oft nicht ansieht oder anmerkt.

Das ist eine erfreuliche Entwicklung. Aber wir dürfen darüber nicht vergessen, dass das Älterwerden auch heutzutage spürbare Folgen hat. Auch das gehört zu einer angemessenen Wahrnehmung der Lebensbedingungen der Generation 60 plus. Alltägliche Verrichtungen werden beschwerlicher, der Freundes- und Bekanntenkreis wird kleiner, manches geht nicht mehr so, wie man es lange gewohnt war.

Und damit ändert sich der Bedarf. Auch deshalb brauchen wir spezielle Angebote für Seniorinnen und Senioren, angefangen vom Handy mit größeren Tasten bis zum häuslichen Pflegedienst – oder einem Kulturprogramm, das den Geschmack der reiferen Jahrgänge trifft.

Der Seniorentag ist ein kleiner Farbtupfer im Alltag, ein gesellschaftliches Ereignis, auf das sich, wie ich schon oft gehört habe, viele Seniorinnen und Senioren in Frechen bereits lange vorher freuen. So freue ich mich, wenn wir uns dort treffen.

Mit freundlichen Grüßen

A handwritten signature in black ink, which appears to be 'Susanne Stupp'. The signature is fluid and cursive, written over a light-colored background.

Susanne Stupp
Bürgermeisterin

66. Hochzeitstag

*Eine Ehe schließen ist leicht,
eine Ehe zu erhalten schon schwerer,
ein Leben lang miteinander
glücklich zu sein, eine Kunst.*

Die Eheleute Segebrecht haben am 24. Mai 2024 ihren 66. Hochzeitstag gefeiert.



Foto Segebrecht

Das Redaktionsteam
des Frechen Kurier
gratuliert nachträglich
und wünscht

*Alles Gute zum
Hochzeitstag*



Foto und Text
Stadt Frechen

Do. 26.09.24
10.00 – 16.30 Uhr

Frechener Seniorentag

Johann-Schmitz-Platz 1 - 3, Rathaus

In Frechen dreht sich am Donnerstag, 26. September 2024 wieder alles um die Seniorinnen und Senioren und die Seniorenarbeit der Stadt Frechen.

Die Stadt Frechen veranstaltet an diesem Tag von 10.00 bis 16.30 Uhr den traditionellen „Frechener Seniorentag“. Bei diesem Angebot handelt es sich um eine Informationsveranstaltung für Senioren und Seniorinnen und alle interessierten Personen.

Zirka 50 Aussteller, Vereine und Verbände sind an dieser Veranstaltung beteiligt und gestalten die einzelnen Programm- und Informationspunkte. Umfassende Informationen über ortsansässige Angebote erwarten die Besucher und Besucherinnen.

Ein buntes Programm auf der Bühne vor der vhs, begleiten die Besucher*innen den ganzen Tag.

Die Rhein-Erft-Perlen werden die Besucher*innen mit ihrer Tanzdarbietung erfreuen und der Künstler „Bagatelli“ - Jochen Symanek wird als Jongleur mit skurrilen Gegenständen jonglieren. Der Seniorenchor Frechen präsentiert Schlager durch die Jahre, Frau Meinert lädt zum Mitsingen ein und die Tänzerinnen und Tänzer des Tanztreffs Tanz 60 Plus laden zum Mittanzen ein.

Das Jagdhornbläsercorps Erftstadt präsentiert Musikstücke aus seinem Repertoire und die Seniorengymnastikgruppe Königsdorf lädt zum Mitturnen ein. Ebenso werden der Kapellenchor und das Café Zeit die Besucher: innen mit ihren Darbietungen erfreuen.

Nicht nur Informationen, sondern der Kontakt, der Spaß, kalte und warme Getränke, ein reichhaltiges Kuchenbuffet und herzhaftes Speisen runden das Angebot ab.

- | | |
|-------------------------|---|
| 19. September | Frechener Industriegeschichte. Ein Streifzug durch die Frechener Bodenschätze - Film- und Fotodokumentation.
Anmeldung über vhs |
| 26. September | Seniorentag in Frechen
10.00 - 16.30 Uhr |
| 01. Oktober | Kaffee Klatsch - Seniorenbüro meets Jugendzentrum DELUXE
Anmeldung über Seniorenbüro |
| 16./17. November | Martinsmarkt in Frechen |
| 24. Dezember | Weihnachten nicht allein
Anmeldung über Seniorenbüro |
| 19. Januar 2025 | Entspannter Umgang mit alternden Eltern
Anmeldung über vhs |



Rentner hann immer frei, ävver nie Zick

Stonn ich am Zebrastriebe kann ich manchmol nit begriebe.

Alles rennt ob dönn ob deck.

Ich ben Rentner, ich hann Zick.

Ich bruch nit met d'r Zick ze spare, kann, wann ich well in Urlaub fahre.

Es dat Ziel och noch su wick.

Ich ben doch Rentner, ich hann Zick.

Fröh obston? Nä dat es doch janit schön.

Ich driehen mich noch en's eröm

su 8 - ½ 9, dann es et esu wick.

Ich ben doch Rentner, ich hann doch Zick.

Wenn et em Fernsehen jet Schönes jit, bliev ich am Sofa wie anjenieht.

Luren alles, bes et nix mie jit.

Ich ben doch Rentner, ich hann doch Zick

Fährt d'r Bus vör minger Nas grad af, dann wade ich ävens d'r nächste af.

Und wägen nem Streik kütte vielleicht janit.

Wat jeit dat mich an, ich hann doch Zick.

Wenn am Schalter sich de Minsche anstelle und dem Beamte jet us dem Blösje verzälle.

Dann wad ich jedöldisch ohne Hecktick.

Ich ben jo Rentner, ich hann doch Zick.

Jetzt nimmste dir Zick hann ich mir gesaat, denn lang jenoeh hann ich et wie die andere jemaat.

Jetzt drief mich keiner mie kilometewick.

Jetzt beste Rentner, jetzt häste Zick.

Hör ich vum Nohbersch de Klage dann „küntt ich et doch su jot wie die Rentner hann.“

Dann trüst ich ihn, wenn he drunger lick. Och do wers

Rentner, dann häste Zick.

Hans Bock

Seniorenberatung

STADT  FRECHEN

Johann-Schmitz-Platz 1 - 3, 50226 Frechen

Sie erreichen uns:

Montag – Mittwoch 8.30 - 12.30 Uhr

Donnerstag 8.30 - 12.30 Uhr + 14.00 - 18.00 Uhr

Freitag telefonisch 8.30 - 12.30 Uhr

Weitere Termine und Hausbesuche nach Absprache.



Sabine Zons

Zimmer 3

Tel.: 02234 / 501 1331

sabine.zons@

stadt-frechen.de



Sabine Thöne

Zimmer 5

Tel. 02234 / 501 1488

sabine.thoene@

stadt-frechen.de

„Sicher unterwegs – Selbstbehauptung für Seniorinnen und Senioren“

Donnerstag 21.11.2024, 14:30 Uhr, Rathaus Frechen



Sicher unterwegs!

Wie verhalte ich mich in unsicheren Situationen? Was kann ich dann tun? Wie hole ich mir Hilfe? Wo sind meine Grenzen? Was tun, wenn Verständnis und Freundlichkeit nicht mehr helfen? Wie trete ich sicher auf?

Viele Menschen fragen sich, wie man sich in unsicheren Situationen auf der Straße, in der Bahn oder beim Einkauf am besten verhält. Besonders, wenn man aufgrund des Alters teilweise in der Mobilität und anderen Bereichen eingeschränkt ist. Deswegen wurde speziell für ältere Menschen ein Selbstbehauptungs- und Sicherheitstraining entwickelt.

Hier lernen Sie in humorvoller Atmosphäre Verhaltensweisen zur Verbesserung der eigenen Sicherheit kennen.

Es handelt sich hierbei um eine Kooperationsveranstaltung des Seniorenbüros und der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Frechen anlässlich des Internationalen Tages gegen Gewalt an Frauen.

Die Veranstaltung ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist notwendig, da nur eine begrenzte Anzahl von Plätzen verfügbar ist.



Kursleiterin:

Catrin Wagner, millimetertraining
(Dipl. Sportlehrerin, Supervisorin
DGSv/SG, Trainerin für Gewaltprävention)
Zeitraumen: 14:30 bis 16:30 Uhr
Kosten: gebührenfrei

Anmeldung:

**per Mail an gleichstellung@stadt-frechen.de
oder telefonisch unter 02234 / 501-1451
(bitte ggf. auf Anrufbeantworter sprechen)**

SENIOREN-
BÜRO  FRECHEN
Wir sind für Sie da.

STADT  FRECHEN
GLEICHSTELLUNGS
BEAUFTRAGTE 

Das Kaffee K. in Bachem

Nach einem ausgedehnten Spaziergang ist es Zeit für einen Kaffee, und was liegt näher als das Kaffee K. in Bachem aufzusuchen. Als das Kaffee K. von der gegenüberliegenden Seite in die ehemalige Kreissparkasse wechselte, war das für viele Bachemer eine Bereicherung. Sehr geräumig und nett eingerichtet, dient es nun als Mittelpunkt in Bachem.

Freundliche Bedienungen nehmen die Bestellungen auf, Sonderwünsche werden dabei gerne erfüllt. Das Frühstücksangebot ist reichhaltig und für jeden Geschmack ist etwas dabei.

Kuchen, Torten und vieles mehr liegen einladend in der Glastheke. Von diesem süßen Angebot lässt man sich gerne verführen. Gruppen sitzen zusammen, trinken genüsslich ihren Kaffee und tauschen Neuigkeiten aus.

Es herrscht eine angenehme, entspannte Atmosphäre. Man trifft viele Bekannte und hält ein Schwätzchen. Menschen die man als Kind schon kannte, sind auch in die Jahre gekommen. Ein ehemaliger Nachbarsjunge erzählte, dass er bald seinen 70zigsten Geburtstag feiert. Als ich ihn kennenlernte war er sieben Jahre alt. Bei einem Kaffee werden gemeinsame Erinnerungen wach und ausgetauscht.

Eine dieser Erinnerungen war der Waschttag: Am Waschttag kam seine Großmutter aus Berrenrath, um der Tochter behilflich zu sein. Die beiden Frauen schoben eine Zinkbadewanne und eine Waschmaschine auf den Hof. War die schmutzige Wäsche in der Lauge, wurde eine Querstange, die sich auf der Waschmaschine befand, von der Großmutter hin und her bewegt, damit sich das Innenteil der Maschine drehte. Es war eine mühselige und anstrengende Arbeit. Heute wird die Waschmaschine mit einem einzigen Knopfdruck in Gang gesetzt.

Viele interessante Gespräche habe ich schon in diesem Kaffee geführt und gehe immer wieder gerne „op e ne Verzäll“ in das Kaffee K.

Rosemarie Heeg



Mitten im Leben
und in netter Gesellschaft!

Stationäre Pflege, ambulante Pflege
oder Betreutes Wohnen
mit Korian ist vieles möglich.

KORIAN
Bestens umsorgt

Seniorenstift Curanum Frechen
Arnikastr. 4 | 50226 Frechen
T +49 (0)2234 6038-0
frechen@korian.de | www.korian.de

Nahtoderfahrung

Ich war 12 Jahre alt und spielte besser Fußball als mancher Junge in meinem Alter. Am liebsten spielten wir auf dem Acker neben unserem Haus. Zum Geburtstag bekam ich neue Schuhe, die mir schon bald Blasen an den Füßen beschereten. Nun ja, im Acker tummeln sich gerne Bakterien und ähnliche Dinge, die einem Menschen nicht guttun. Und mich belagerten leider die Tetanus-Bazillen. Ich wurde schwer krank und mein damaliger Kinderarzt erkannte den Wundstarrkrampf leider nicht sofort. Ich litt mehr und mehr unter stärker werdenden heftigen Krämpfen und auch der Hausarzt war ratlos. Letztendlich wurde ich mit dem Notarzt in die Uniklinik nach Köln gebracht, wo man mich genauestens untersuchte. Man hatte zuerst den Verdacht, dass ich einen Gehirntumor haben müsste. Also wurden mir die Haare geschoren und man bereitete mich auf die Kopf-OP vor.

Kurz vor dem OP-Termin meldete sich der Kinderarzt bei meinen Eltern und meinte, dass es Tetanus (Wundstarrkrampf) sein könnte. Gott sei Dank hatte der gute Mann diese Diagnose-Vermutung mitgeteilt. Ich wurde in eine spezielle Abteilung der Uniklinik verlegt und es folgten weitere Untersuchungen. Aber die äußerst schmerzhaften und qualvollen Krämpfe in meinem Körper schwächten mich immer mehr. Ich fiel oder wurde ins Koma gelegt. Genau weiß ich es nicht mehr. Man stellte tatsächlich fest, dass ich an Wundstarrkrampf erkrankt war und ergriff alle Maßnahmen mein Leben zu retten. So wurde mein, mit dem Tetanus-Bazillus, erkrankter Fuß operiert und mein Krankenbett wurde in ein Extra-Zimmer geschoben, die Fenster verdunkelt. Am sechsten oder siebten Tag holten die Ärzte mich aus dem Koma. Meine Eltern wurden gebeten, auf jeden Fall dabei zu sein. Ihnen wurde mitgeteilt, dass man nicht genau wisse, ob ich wieder gesund werden könne. Es habe einige schwerwiegende Probleme gegeben, die meinen Eltern damals jedoch nicht näher erläutert wurden. Aber ich konnte mich an vieles erinnern, als ich im ‚sogenannten Koma‘ lag. In dem Moment, als die Ärzte mich aufwecken wollten, hörte mein Herz auf zu schlagen. Ich wurde sofort

reanimiert. Aber mich selbst interessierte das Ganze überhaupt nicht.

Ich spürte, wie ich aus meinem Körper heraustrat und über den Köpfen meiner Eltern schwebte. Amüsiert stellte ich fest, dass mein lieber Vater mit seinen damals 34 Jahren schon eine leichte Glatze bekam. Meine Eltern hatten sich über meinen Körper gebeugt und weinten laut, riefen immer wieder meinen Namen. Ich entfernte mich weiter und schwebte in dem Zimmer herum, betrachtete die elf Menschen, die sich um mich bemühten. Ich erkannte eine große Sauerstoff-Flasche, die am Fußende meines Bettes stand. Scheinbar wurde ich künstlich beatmet. Mich interessierte das Ganze aber nicht wirklich. Ich schaute auf meinen leblosen Körper und verschwand durch eine Ecke der Zimmerdecke in eine andere Dimension ...

Mir war ganz merkwürdig zumute. Es war so, als schwimme ich durch die Dunkelheit. Ich befand mich in einem dunklen Tunnel und auf einmal ging es links herum. Ich durchlebte einige Szenen aus meiner Kindheit und spürte etwa Heißes und Saures, was mir große Angst machte, ich mir jedoch nicht erklären konnte. Dann drehte ich mich und schwebte in die entgegengesetzte Richtung des Tunnels.

Dort war es heller und wärmer und eine wunderbare Musik erklang. Ich fühlte mich schwerelos und war unbeschreiblich glücklich. Es war so schön.

Plötzlich endete mein Schweben und ich stand – noch im Tunnel stehend – vor einer großen Wiese, auf der sich verschiedene Tiere, die ich liebte, befanden. Und es kamen hell gekleidete Wesen, die von innen zu leuchten schienen, auf mich zu. Sie begrüßten mich herzlich. So wohl, wie in diesem Moment, hatte ich mich in meinem ganzen 12-jährigen Kinderleben noch nie gefühlt. Auf einmal löste sich eines der Wesen und schwebte auf mich zu. Als dieses Wesen ganz nah vor mir stand, erkannte ich, dass es meine mit fünf Monaten verstorbene Schwester Monika war. Sie freute sich, mich zu sehen und warf mir einen roten Ball mit weißen Punkten zu. Ich sollte

ihn auffangen und dann zu ihr und den anderen kommen. Ich wäre sehr herzlich willkommen. Alle würden sich freuen, mich begrüßen zu können.

Irgendetwas in mir hielt mich zurück. Was es genau war, kann ich nicht erklären. Ich warf den Ball zurück und sagte „Nein wartet, ich komme später.“ Zur Erklärung muss ich sagen, dass wir uns nonverbal verständigt haben. Und dann spürte ich plötzlich einen heftigen Ruck, der mich nach hinten zog und ich wachte in meinem Krankbett auf. Ich wurde freudig begrüßt und meine Eltern weinten vor Freude, dass ich dem Tod von der Schippe gesprungen war. Ich musste noch einige Zeit im Krankenhaus verbleiben und wurde von mehreren Ärzten immer und immer wieder gefragt, was ich erlebt hätte und wie ich alles empfunden habe. Ich sei knapp zwei Minuten klinisch tot gewesen. Im Nachhinein muss ich sagen, dass ‚Zeit‘ überhaupt keine Rolle gespielt hat. Das Geheimnis des Heiß- und Sauer-Empfindens wurde auch geklärt. Meine Mutter hatte versucht mich vor meiner Geburt abzutreiben!

Mein Leben hat sich seit der Nahtoderfahrung stark geändert. Ich wurde erwachsener, reifer und plötzlich interessierte ich mich für Psychologie, Religion, Biographien berühmter Menschen und für Gott. Es ist für mich erstaunlich, dass ich in fünf Minuten das Akkordeonspielen erlernte und meinem Vater La Paloma vorspielen konnte, was ihn in Tränen ausbrechen ließ. Ich brachte mir das Orgelspielen bei und fing an Gedichte zu schreiben. Für Gedichte hatte ich mich vor der Erkrankung nie interessiert.

Tja, seit diesem Erlebnis glaube ich fest daran, dass es ein Leben nach dem Tod gibt, und dass unsere Seele niemals stirbt. Ich bin dankbar, dies alles erlebt haben zu dürfen.

Eva Duwe

*Weisheit ist das Resultat
von Innehalten und Lauschen,
nicht von hektischer Eile.
(Doreen Virtue)*

gefunden von Marianna Carrié



St. Augustinus
MARIENBORN Pflege
Frechen-Königsdorf

MARIENBORN pflegt individuell: ob stationär oder ambulant, wir sind für Sie da!

St. Augustinus
Augustinus Str. 10
50226 Frechen - Königsdorf
www.augustinus-frechen.de
Telefon 02234 963-400

MARIENBORN mobil
Ihre Unterstützung zu Hause
in Frechen-Königsdorf
www.marienborn-mobil.de
Telefon 02234 963-40193

Einige Betrachtungen zum Umgang mit Toilettenpapier

Dass Toilettenpapier eine zentrale Rolle im Leben der Menschen, zumindest in Frechen, einnimmt, konnte man spätestens in der Coronazeit erfahren. Toilettenpapier wurde zur Mangelware. Es war ständig ausverkauft und es wurde notwendig, Schilder aufzustellen, die die Anzahl der Toilettenpapierpakete beim Einkauf begrenzen. Für Berufstätige sehr wichtig, oft hatten sie keine Chance, am Abend noch dieses begehrte Papier zu erwischen.

Zu Beginn der Coronazeit befand ich mich in physiotherapeutischer Behandlung und war sehr dankbar dafür, dass dies überhaupt möglich war. Meine Physiotherapeutin, bis abends tätig, hatte eben nicht die Chance, Toilettenpapier kaufen zu können, da es immer ausverkauft war. Das besorgte sie langsam, da ihr Vorrat zur Neige ging. Irgendwann hatte ich Glück und konnte ein Achterpaket kaufen und so brachte ich ihr das mit. Sie war begeistert und sagte damals lachend, sie hätte niemals gedacht, dass ein Toilettenpapiergeschenk einer Patientin ihr so viel Freude machen würde.

Eine andere Betrachtung zum Toilettenpapier hat sich bei mir eindrücklich eingegraben. Irgendwann 2018 hatte ich Karten für einen Abend mit John Cleese aus der berühmten Monty Python Gruppe. Ein herrlicher Abend mit einem gepflegten Englisch. In einem seiner Monologe setzte sich John Cleese damit auseinander, dass in jedem Hotelzimmer, das er besuche, das erste Blatt des Toilettenpapiers immer auf eine bestimmte Art gefaltet sei. Sie kennen es sicherlich, die beiden Ecken des ersten Blattes sind eingeklappt. John Cleese fragte sich, welchen genauen Zweck dies habe und so geht es mir nun auch, wenn ich in einem Hotelzimmer bin. Dient es der Verschönerung? Ist es ein Zeichen dafür, dass das Bad geputzt wurde? Nun, darüber kann man sinnieren.

Abschließend noch ein Phänomen, das mir zum Toilettenpapier gerade in der letzten Zeit auffiel. Egal wo ich hinging, leere Rollen wurden nicht

ausgetauscht, dafür aber Rollen die in Reichweite standen, angefangen. Warum dies nicht mit der Handlung einherging, sie auch in den vorgesehenen Toilettenpapierhalter zu tun. Nun, man weiß es nicht. Es bleiben auch im Alltag ungelöste Fragestellungen, mit denen es zu leben gilt. Mit einem Augenzwinkern ...

Azzisa Pula-Keuneke

Eine kleine Hundegeschichte

Mein Name ist Nessay. Ich weiß, was ihr jetzt denkt, aber nein - ich bin nicht das Ungeheuer von Loch Ness. In meinen Papieren steht, dass ich schon mal Heidi hieß.

Aber ist das ein passender Name für ein Podenco-Mädchen, das nach Windhund-Art auf den Wiesen ihrer Freude und Begeisterung innerlich jauchzend, Ausdruck verleiht?

Und da ich so „einfach aufgetaucht“ bin, kam meine Pflegemutter auf den Namen Nessay. Meine neuen Pflegemütter, bei denen ich unbedingt bleiben möchte, überlegten mich umzutaufen. Doch so einfach geht das nicht, wo ich doch nun schon seit ca. fünf Jahren auf Nessay höre. Also haben die Beiden sich im Internet schlau gemacht und siehe da: Mein Name ist die Abkürzung von Vanessa. Was für ein schöner Name, ich bin richtig stolz darauf! Auch bedeutet er, laut dem schlauen Kasten (meine Frauchen sagen Computer dazu), u.a. Königin der Schmetterlinge! Das gefällt mir!

Da bin ich doch wahrhaftig am 11.11. (2023) 11 Uhr 11 aus Spanien nach Deutschland gekommen und letztendlich hier im Kölner Raum, in Frechen, gelandet. Was für ein lustiger Zufall! Gespannt bin ich nun wirklich auf meinen „Jahresankunftstag 2024!“

Ob ich vielleicht verkleidet werde, womöglich als Kätzchen? Hauptsache ist aber, dass keine Böllerschüsse um mich herumfliegen. Denn das würde mich sehr erschrecken!

Elke G. Kandler

Urlaub auf Rügen

Wir hatten schon oft Urlaub auf Norderney, Fehmarn, Juist und Texel gemacht, aber der Urlaub auf Rügen hat uns am besten gefallen. Die Landschaft ist schön und die Insel sehr sauber und ordentlich. Rügen ist ziemlich groß, trotzdem liegen die Sehenswürdigkeiten nicht weit voneinander entfernt, so kann man sie leicht mit dem Fahrrad oder Auto erreichen. Wir hatten unser Urlaubsdomizil im Ostseebad Baabe. Von dort aus starteten wir eine Radtour nach Göhren, Lobbe und Thiessow (die Südostspitze der Halbinsel Mönchgut), danach fuhren wir über Middelhagen nach Baabe zurück. Wir fuhren durch grüne Wälder, was kein Problem war, denn der Radweg war sehr gut befahrbar.

Am ersten Urlaubstag fuhren wir mit dem Auto nach Binz. Eine schöne Stadt mit einer sehr hübschen Strandpromenade. Während der Fahrt betrachtete ich die Landschaft auf beiden Seiten der Straße und ich war begeistert! Große, gesunde, grüne Bäume säumten unsere Fahrstrecke. Was mich besonders beeindruckt hat, ist die Tatsache, dass jeder einzelne Baum eine Nummer hat (um ihn regelmäßig zu pflegen?). Einige Bäume sind schon sehr alt, sie haben einen Durchmesser von ca. einem Meter. Die Landstraßen schlängeln sich durch die Landschaft, so konnte ich diese schönen Bäume schon von weitem sehen und bewundern. In der Ferne sieht man grüne Tannenwälder und Getreidefelder.

In Baabe machten wir einen Strandspaziergang. Die Strandpromenade ist sehr weitläufig und sauber. Wir sahen hier keinen Müll oder Abfälle. Dieses Phänomen hat uns sehr gut gefallen und den Eindruck erweckt, dass die Behörden ihre Insel sehr sorgfältig pflegen und für eine saubere Umwelt sorgen. Ich danke den Behörden dafür! Es gibt viele Aktivitäten, die man auf der Insel machen kann. Wir besuchten in Prora den berühmten 40 m hohen Baumwipfelpfad. Normalerweise besteige ich solche hohen Anlagen nicht, aber ich habe mich überwunden. Der Weg ist sehr gut gemacht, sodass man nicht merkt, dass er auch steil ist. Leider traute ich mich nur auf etwa 30 m hinauf, ganz oben war es mir zu

windig.

In Baabe hatten wir von dem „Rasenden Roland“ gehört. Das ist ein Oldtimer auf Schienen mit einer Dampflokomotive. Aus Neugier wollten wir damit fahren. Er brachte uns von Baabe nach Putbus und zurück. Putbus ist eine Fürstenstadt im Südosten von Rügen, mit weißen Villen im klassizistischen Stil. Als wir im Zug saßen hatte ich nicht das Gefühl, dass ich in einem Dampfzug sitze. Beim Ausstieg machten wir einige Fotos vor dem Oldtimer. Bis dahin machten wir uns keine Gedanken über diese Dampflok, bis wir sie täglich mehrmals auf den Straßen rollen sahen. Leider bläst diese Lok eine Unmenge schwarzen Rauch in die Luft. Das ist umwelt- und gesundheitsschädlich. Wir bedauern ein wenig, dass wir trotzdem damit gefahren sind. Ansonsten war unser Urlaub auf Rügen ein sehr schöner Urlaub!

Manh-Bac Nguyen – Leserbeitrag

Pflege zu Hause ist Vertrauenssache.

Die Caritas Ambulanten Dienste bieten:

- Häusliche Pflege / Behandlungspflege
- Hausnotruf und Rufbereitschaft
- Menüservice
- Hilfen im Haushalt
- Beratung für Angehörige
- Alltagsbegleitung für Senioren uvm.



Wir beraten Sie gern!

Frechen, Hauptstr. 124-126 Tel. 274776
Königsdorf, Aachener Str. 534 Tel. 4355270



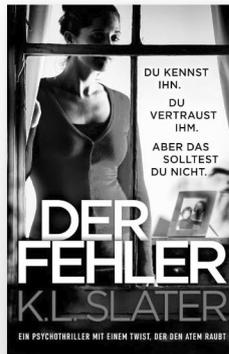


www.die-rezensentin.de

Lesen Sie gerne
Psychothriller?
Dann möchte ich Ihnen
die Thriller von

K.L. Slater
empfehlen.

*Ihnen eine gute Zeit,
Annette Lunau*



Mein Tipp

Egal, welchen Titel Sie auch auswählen, jeder ist ein Garant für raffiniert ausgefeilte, spannende Unterhaltung. Alle Handlungen sind in sich abgeschlossen, man braucht also beim Lesen keinerlei Reihenfolge einzuhalten.



odendacht-werbung.de

Viel Spaß beim Entdecken dieser großartigen Autorin.

Haben Pflanzen und Bäume eine Seele?

Schon früher hörte man oft, dass Menschen Bäume umarmten und mit Pflanzen sprachen. Diese sollten dann üppiger blühen und gedeihen.

Als ich selbst Zeuge einer Baumumarmung wurde, machte ich mir Gedanken darüber, was diese Menschen bewegen mag, so etwas zu tun. Hatten sie großen Kummer oder war irgendein Familienmitglied krank und sie teilten es diesem Baum mit? Irgendeine Bedeutung musste es ja haben. Bis mir selbst der Gedanke kam, als ich meiner Clivie, die in einem großen Topf in meinem Wohnzimmer stand, etwas mitteilte. Mir war das gar nicht bewusst, dass ich öfter ihren schönen Wuchs mit Worten bewunderte. Ich wusste, dass diese Pflanze nur alle zwei Jahre blühte. Das war jedes Mal wunderschön anzusehen, wenn ein Stängel mit zwölf Glockenblüten diese Clivie schmückten.

Nun war es schon über drei Jahre her, das sie geblüht hat. Ganz beiläufig, als ich ihre Blätter entstaubte, sagte ich diesen Satz: „Du holde Clivie, wenn du jetzt nicht bald blühest, wirst du entsorgt und fliegst raus.“ Nach zwei Wochen staunte ich nicht schlecht. Die Clivie fing an, einen Stängel zu bilden. Eine weitere Woche später konnte man die ersten Glockenblüten sehen. Stolz wie Oskar sagte ich zu ihr: „Hast es Dir wohl überlegt. So ist es recht. Du bist doch meine wunderschöne Clivie.“

Da kommt einem schon der Gedanke, ob Blumen oder Pflanzen doch eine Seele haben, die wir gar nicht erkennen und wahrnehmen. Seit neuestem bildet sie Ableger. Sie will mich sicher gnädig stimmen.

Inge Nöhre-Radloff

Norwegen mit den Hurtigruten

Ein langgehegter Wunsch meines Mannes ging in diesem Jahr in Erfüllung – eine Reise mit einem Postschiff der Hurtigruten zum Nordkap. Mittlerweile sind wir in einem Alter, in dem man seine Träume verwirklichen sollte. Es gab so vieles zu bedenken, als wir die Reise buchten. Welches Schiff, welcher Termin sollte es, die nord- oder südwärts gehende Route sein und nicht zuletzt, welche Kabine auf welchem Deck? So ist wohl zu erklären, warum mir, als ich Monate später die detaillierten Reiseunterlagen durchlas, klar wurde, dass wir drei Tage unterwegs sein würden, bevor wir an Deck des Postschiffs gingen.

Die Fähre Color-Line, die uns von Kiel nach Oslo bringen würde, hatte die Ausmaße eines Kreuzfahrtschiffes. Allein die Flaniermeile glich einem Einkaufszentrum. Wir sollten auf keinen Fall die Einfahrt nach Oslo verpassen, hatte der Reiseleiter geraten. Waren wir abends todmüde in die Betten gefallen, so standen wir morgens an Deck, lange bevor Oslo in Sicht war. Unser erster Eindruck in dem etwa 100 km langen Oslo Fjord war, die Norweger lieben die Einsamkeit. Auf jeder noch so kleinen Insel stand ein Haus.

Oslo erlebten wir im Schnelldurchlauf. Eine Stadtrundfahrt, Besichtigung des Vigeland-Parks mit seinen Skulpturen, das Wikinger Museum und das Rathaus standen auf dem Programm. Nach einem Abstecher zum Holmenkollen fuhren wir ins Gebirge. Es kühlte merklich ab, nach sommerlichen 25 Grad zeigte das Thermometer nur noch 9 Grad an. Der Schneepflug hatte meterhohe Schneewände an den Seiten aufgetürmt. Dass sie Ende Mai noch nicht geschmolzen waren, vermittelte einen kleinen Eindruck, wie schneereich die Winter in Norwegen sind.

Der Reiseleiter berichtete über Land und Leute, während wir in Richtung Hotel fuhren. So ganz nebenbei verkündete er, das Frühstück sei für 6.30 Uhr bestellt. Ein Aufstöhnen ging durch den Bus. „Sie sind ja nicht zum Vergnügen hier“ befand er lapidar. Dieser Satz wurde zum geflügelten Wort.

Das frühe Aufstehen hat sich gelohnt. Mit der Bergen-Bahn durchquerten wir die Hardangervidda. Diese beeindruckende Landschaft ist Norwegens größter Nationalpark. Wir stiegen in die berühmte Flam-Bahn um. Diese Bahn schlängelte sich über 20 Kilometer durch Tunnel und über Kehren ins Tal. Die Aussicht auf schneebedeckte Gipfel, Schluchten und Wasserfälle lockte immer wieder dazu, zur Kamera zu greifen. Doch es blieb keine Zeit auf den Auslöser zu drücken, schon verdunkelte der nächste Tunnel das Bild. An einem Wasserfall hielt die Bahn. Wir stiegen aus, um Huldra, einen Waldgeist mit langen, blonden Haaren zu besichtigen. Sie betört Männer mit ihrem Gesang und bringt diese vom Weg ab.

Flam bot uns ein grandioses Bild. Das Traumschiff MS Deutschland ankerte im grünlich schimmernden Fjord, umgeben von schneebedeckten Bergen. Als eine Reiseteilnehmerin uns aufklärte, dass unser Reiseleiter ‚der Boss von Ganze ist‘ wurde klar, warum Museen früher für uns öffneten und eine Stabkirche zur Besichtigung abgeschlossen wurde.

Unser Reiseleiter verkündete erfreut: „Siri Lil kennt ja halb Norwegen, sie hat eben angerufen, die Fähre wird ein paar Minuten auf uns warten, dann sind wir früher im Hotel.“

Ich saß am Fenster und beobachtete, wie Siri Lil ein paar Bierflaschen in einem Stoffbeutel verstaute. Sie will sich einen gemütlichen Abend machen, war mein erster Gedanke. Doch dann dämmerte mir, die Flaschen waren für die Jungs von der Fähre. Bei acht Euro für ein Glas Bier (0,4 l) und zehn Euro für ein Glas simplen Hauswein, ist eine Flasche Bier ein wertvolles Gut.

Bergen, die letzte Station unserer Busreise, gefiel mir sehr gut. Die wunderschönen alten Häuser am Hafen zeugen von Bergens Zeit als Hansestadt. Mehrmals wurden die Kontore und Speicher Opfer der Flammen, doch wurden sie immer wieder originalgetreu aufgebaut. Abends gingen wir an Bord der Midnatsol, dem jüngsten Schiff der Postschiff-Flotte. Nun begann unsere ‚Seh-Reise‘. Im Bett bekam ich einen Panikanfall. Wenn etwas passieren würde, ich wüsste noch nicht einmal

wo der Notausgang ist. Doch dann übermannte mich der Schlaf.

Morgens erlebten wir an Deck, wie das Schiff nach einigen kurzen Aufhalten in verschiedenen Häfen in den Geirangerfjord fuhr. Es war ein Erlebnis, die schroffen Felsen, die schneebedeckten Berge, die an den Seiten aufragten und die vielen Wasserfälle.

Norwegen ist reich an Felsen. So muss im Straßenbau viel gesprengt werden. Wenn ein Tunnel gebaut wird, werden die Herstellungskosten errechnet und eine Maut für die Benutzung erhoben. Wenn die Maut die Kosten erwirtschaftet hat, wird sie abgeschafft. Das halte ich für eine faire Regelung.

Siri Lil war unsere Ansprechpartnerin auf dem Postschiff. In Tromsø warteten zwei Busse, die uns zu den Sehenswürdigkeiten brachten. Natürlich mit einem deutschsprachigen Stadtführer für den zweiten Bus. Bei ihren Erläuterungen erwähnte Siri Lil einen Kreisverkehr im Tunnel. „Ein Kreisverkehr im Tunnel?“ echote eine Teilnehmerin ungläubig. Diese Frage kratzte an Siri Lils Nationalstolz. Sie bat den Busfahrer durch den Tunnel zu fahren. Der Tunnel unterquert den Fjord und er hat nicht nur einen Kreisverkehr, sondern gleich mehrere Kreisel hintereinander. Da es eine verkehrsarme Zeit war, drehte der Busfahrer mit

uns eine Extrarunde durch einen Kreisel. Für mich waren diese Kreisverkehre, die plötzlich im dunklen Tunnel auftauchten, sehr gewöhnungsbedürftig.

In Kirkenes mussten wir uns vom Postschiff Midnatsol verabschieden. Der Bus brachte uns zum Flughafen. Die Strecke Kirkenes-Oslo ist in etwa so weit, wie die Entfernung zwischen Köln und Rom. Das verdeutlicht, wie lang gestreckt Norwegen ist. Von Oslo waren es weitere zwei Flugstunden, bis wir glücklich und mit überwältigenden Eindrücken in Deutschland landeten.

Helga Pütz

Vier Freundinnen

Seit 47 Jahren treffe ich mich mit drei Freundinnen jeden Samstagmorgen um 8 Uhr zur sportlichen Betätigung. Anfangs zum Dauerlauf und die letzten Jahre zum schnellen Gehen. Dabei haben Erika, Karin, Bärbel und ich einiges erlebt. An einem Morgen machte Karin eine Ansage: „Frauen, ich habe heute neue Schuhe an, bitte nicht in den Matsch treten, damit meine Schuhe sauber bleiben.“ Wir versprachen es, als auf einmal ein Schrei aus Richtung neuer Schuhe kam. Da hatte doch unser mitlaufender Hund Tobi in den Matsch getreten und schon waren die neuen Schuhe schmutzig.

Ein anderes Mal, wir waren im Bachemer Wald unterwegs, ist Erika ausgerutscht und der Länge nach in den Matsch gefallen. Sie lag auf dem Rücken und strampelte mit den Beinen. Ich musste zwar lachen, ersuchte aber sie trotzdem an beiden Händen hochzuziehen. Sie wehrte ab und meinte: „Lass mich mal kurz hier liegen, ich muss mich erst mal auslachen. Stell dir vor es könnte uns hier jemand beobachten, das wäre ja zu lächerlich.“ Erst danach ließ sie sich aufheben und ich klopfte ihr ganz

HIRSCH
A P O T H E K E

Wissen, was mir *gut* tut.

Gut beraten und zuverlässig versorgt ...

... sind Sie bei uns auch in Zeiten knapper Arzneimittel!
Sie erreichen uns persönlich vor Ort – und online.

Wir liefern auch nach Hause!

Hirsch Apotheke
Constantin Biederbick e. K. · Hauptstr. 62 · 50226 Frechen
Telefon 02234/5 26 09 · Telefax 02234/27 36 03 · info@hirsch-apotheke-frechen.de
Öffnungszeiten: Mo–Fr 08:30–18:30 Uhr · Sa 09:00–14:00 Uhr

Ihre Ansprechpartnerin:
Apothekerin Manuela Hoock

vorsichtig den Matsch vom Rücken.

Ein anderes Mal sind wir in ein starkes Gewitter geraten. Wir retteten uns in die Autobahnunterführung im Königsdorfer Wald. Als wir uns dann einig waren, per Handy Bärbels Mann anzurufen, um uns retten zu lassen, stellten wir vier fortschrittlichen Frauen fest, dass keine von uns ihr Handy dabei hatte. Und so mussten wir klatschnass den Heimweg antreten.

Das nächste Mal waren Bärbel und ich auf dem Weg in Richtung Habbelrath. Wir mussten über die Bahngleise der Sand-Bahn. Jedoch versperrte uns an einem Morgen ein Zaun den üblichen Weg. Bärbel meinte mutig: „Den können wir doch überklettern.“ Bärbel war fast herüber, da blieb sie mit dem Fuß hängen und konnte sich nur mit Mühe retten. Ich versuchte auch mein Glück und riss mir ein großes Loch in meine Gore-Tex-Jacke. Als wir beide unsere Schäden betrachteten, stellten wir fest, wir sind zwar alt aber nicht weise.

Karin Winkel-Breuer

Neue Bekanntschaften

Die Überschrift lässt vermuten, dass es Personen sind. Weit gefehlt, es sind wieder Tiere, die meinen Horizont erweitert haben.

Vögel in der Überzahl. Der Buntspecht, Stieglitz, Grünling, Turteltaube, Kuckuck usw. Dank eines Buches von meiner Freundin konnte ich sie identifizieren. Die Entenfamilie, die wieder täglich mehrmals angefliegen kam, tat ihr übriges.

Die Krönung war Balu, ein Border Collie. Mit viel Hundecharme hat er mein Herz erobert. Mein Urlaub war wieder traumhaft. Die Berge, der See, selbst der Wettergott haben dazu beigetragen.

Marianna Carrié

Mensch und Tier oder „Petermann geh du voran“

Unter unseren Lesern und Autoren haben wir viele Tierfreunde. Keine Frage, ein Hund oder eine Katze kann für uns Menschen ein treuer Gefährte sein und in manchen Fällen kann man sogar von Liebe sprechen. Besonders Hunde sind auch als Arbeitskraft z.B. bei der Polizei oder für blinde Menschen sehr wichtig. Auch das Pferd, von vielen in meinem Bekanntenkreis geliebt und gepflegt, war in früheren Zeiten als Arbeitskraft unersetzlich. Die vielen anderen Nutz- und Haustiere möchte ich in diesem Beitrag unerwähnt lassen, aber jeder von uns kennt ihre Bedeutung. Eine weniger schöne Erinnerung habe ich an die Geschichte von einem Schimpansen aus dem Kölner Zoo. In den 60er Jahren, von der Tochter des Zoodirektors mit der Flasche aufgezogen, wurde er immer mehr vermenschlicht. Er aß mit Messer und Gabel, wurde in diverse Kostüme gesteckt, für Werbeaktionen vermarktet und die Kölner gaben ihm den Kosenamen „Petermann“. Scheinbar ein liebenswertes harmloses Tier. Doch nach der Geschlechtsreife änderte sich sein zahmes Verhalten und er wurde zusehends aggressiv. Man versuchte ihn mit seinen Artgenossen zu vergesellschaften, in der Hoffnung, dass er sich dort besser zurechtfinden würde. Doch dieser Versuch scheiterte. Er konnte sich mit seinem, beim Menschen erlernten Verhalten, in der Gruppe nicht einfügen. Somit entschloss sich der Zoo, ihm eine Gefährtin auszuwählen und die beiden separat unterzubringen. Auch in dieser Situation fühlten sich die Tiere nicht gut. In einem unaufmerksamen Moment griffen die Affen den Zoodirektor und einen Pfleger an und verletzten diese schwer. Es gelang der Ausbruch aus dem Käfig. Petermann wurde auf der Flucht erschossen. Die Schimpansin schaffte es die Zoo-Mauer zu überklettern, aber auch sie wurde später erschossen. Die Anarchisten erschufen daraufhin den Schlachtruf „Petermann geh du voran“, der damals auf vielen Kölner Wänden zu lesen war.

Eine andere Geschichte zum Thema Mensch und Tier las ich vor einiger Zeit in einem amerikanischen Journal. Ein junger Mann sah für die Pro-

bleme in seinem Leben keinen anderen Ausweg mehr, als sich von einer Brücke in den Ozean zu stürzen. Nach heftigem Aufprall auf der Wasseroberfläche und dem Wiederauftauchen bemerkte er, dass sich ein Seelöwe neben ihm positioniert hatte und ihn mit der Nase sicher ans Ufer schob. Dort verweilte das Tier bis die, von einer Passantin herbei gerufene Rettung eintraf. Der junge Mann überlebte schwer verletzt und sitzt heute im Rollstuhl. Er berichtete, dass er schon während des Sprungs seine Entscheidung zu sterben bereut hatte und dass es ein unvorstellbarer Schmerz gewesen war, als er auf das Wasser aufschlug. Nur durch die Hilfe des Seelöwen hatte er überlebt. Aus eigener Kraft wäre ihm das nicht gelungen, da er nach dem Sprung gelähmt war.

Geschichten in denen Tiere das Leben von Menschen gerettet haben gibt es unendlich viele. Und auch Geschichten in denen sich Tiere gegen erzwungene Vermenschlichung zur Wehr gesetzt haben. Ich fand diese beiden erwähnenswert. Und jeder von uns kennt sicherlich auch den Spruch: „Quäle nie ein Tier zum Scherz, denn es fühlt wie du den Schmerz.“ Welche Gedanken, Verbindungen und Schlussfolgerungen in diesem Zusammenhang bei ihnen auftauchen, bleibt jedem einzelnen Leser selbst überlassen.

Annegret Kalscheuer-Keller

Herbstspaziergang

Mein Freund, ich und meine Hündin Honeymoon wanderten durch den Wald. Ein freundlicher Herbsttag war es. Das Farnkraut hatte schon kupferfarbene Blattspitzen. Hagebutte leuchtete rot am Wegesrand.

Wir kamen an einen Teich. Honeymoon brachte mir einen großen Stock. Sie war ein großer Hund und verspielt. Also Stöckchen werfen ... einmal ... zweimal ... usw. Sie hatte Spaß im Wasser. Nun war es aber genug, denn das Plätschern des Wassers animierte meinen eigenen Brunnen.

Es war viel Buschwerk und hohe Grashalme um uns herum. Mein Freund und Honeymoon blieben am Weg stehen und ich stakste zum hohen

Gras und ging in die Hocke. Plötzlich sprangen zwei große Wildschweine aus dem Gebüsch. Der Schreck auf beiden Seiten war groß. Sie preschten durch die Büsche und ich verrichtete in Ruhe meine Sache. Ich war erleichtert, in jeder Hinsicht.

Eine Woche später, mein Freund und ich sitzen beim Nachmittagstee, grunzte ein Wildschwein an meinem Garten vorbei. Zwei Gassen entfernt rannte es durch die Terrassentüre in eine Wohnung. Das Glas war zertrümmert, das Schwein fand ein trauriges Ende.

Ingrid Holzheu

E joot Züpp´che

Die Familie nannte sie: Tant Sett´chen. Sie war die Schwester meines Schwiegervaters. Sie wohnte in einem kleinen Haus auf der Lahnstraße in Bachem, hinter der alten Kirche. Mit langem Kleid, darüber eine große Schürze, stand sie oft an der Tür und freute sich, wenn sie ein Schwätzchen halten konnte. Ich habe sie immer freundlich und nett in Erinnerung.

Folgende Geschichte wurde in der Familie meines Mannes häufig erzählt:

Ihr Mann, Ohm Hubert, war wieder einmal in der Kneipe versackt. Laut singend kam er die Lahnstraße herauf. Sie spülte gerade Geschirr und wusste, das gibt Ärger! Schnell stellte sie die Blechschüssel mit dem Wasser und dem Spültuch (Spölsplagge) auf den Ofen um es warm zu halten und verdrückte sich. Am anderen Tag, nachdem er seinen Rausch ausgeschlafen hatte, sagte er zu ihr: „Sett, die Zupp war jo jot, äver dat Fleisch wor jet zieh!“ (Die Suppe war gut, aber das Fleisch war zäh).

Er hatte sich im Rausch über die Spülschüssel hergemacht!

Rosemarie Heeg

Neuer Förderverein unterstützt das stationäre Hospiz in Frechen

Vor genau 24 Jahren wurde das St. Katharinen-Hospiz in Frechen eröffnet und seitdem werden dort Menschen auf ihrer letzten Lebensetappe begleitet. Als einziges stationäres Hospiz in Frechen und eines von zwei im Rhein-Erft-Kreis spielt die Einrichtung eine wichtige Rolle für die palliative Versorgung in der Region.

Um die Versorgung der Bewohnerinnen auch in Zukunft sicherzustellen, wurde am 27.03.2024 der Förderverein St. Katharinen-Hospiz Frechen e.V. gegründet. Gemäß den Rahmenbedingungen des Landes NRW müssen 5% der Kosten durch Spenden aufgebracht werden, weshalb der Förderverein eine entscheidende Rolle einnimmt.

Die Gründungsmitglieder, Mitarbeitende, Ehrenamtliche und Angehörige von Verstorbenen, haben sich zum Ziel gesetzt, durch Spenden und Mitgliedsbeiträge die Verschönerung der Ausstattung, die Durchführung von Festen sowie ergänzende therapeutische Maßnahmen im

Hospiz zu ermöglichen. Pflegedienstleitung Ariane Dietrich und Hospizpsychologin Gabriel Prost bilden den gewählten Vorstand.

„Unser Hospiz soll eine besondere Atmosphäre bieten, in der sich die Bewohnerinnen wohlfühlen können. Um dies dauerhaft sicherzustellen, sind wir auf finanzielle Unterstützung angewiesen“, erklärt Prost. Der Förderverein St. Katharinen-Hospiz Frechen e.V. freut sich über Mitgliedschaften sowie Einzelspenden, um die würdevolle Begleitung Sterbender weiter verbessern zu können.

Interessierte an einer Mitgliedschaft oder ehrenamtlichen Mitarbeit können sich gerne an das Team im stationären Hospiz wenden. Spendenbescheinigungen können ausgestellt werden. Jeder Beitrag zählt, um die Lebensqualität der Bewohnerinnen im Hospiz zu verbessern und ihnen eine würdevolle letzte Lebenszeit zu ermöglichen.

Kontakt:
Förderverein St. Katharinen-Hospiz Frechen e.V.
Ansprechpartner: Gabriel Prost
Telefon: 02234-276710
info@hospiz-frechen.de

Spielen ohne Autoverkehr

Ich komme manchmal an dem Grundstück am Mühlenbach vorbei, wo das Haus meiner Großeltern stand. Es ist heute ein kleines Biotop. Meine Eltern und ich haben dort vier Jahre zusammen mit Tante, Onkel und den Großeltern auf ca. 50 qm gelebt. Ich denke oft an die Freiheit, die wir als Kinder hatten - Spielen ohne Autoverkehr.

Einmal in der Woche kam der Eismann, einmal im Monat der Lumpenhändler. Im Winter wurde auf dem „Plätzchen“ Wasser ausgeschüttet, das gefror und eine wunderbare lange Rutschbahn entstehen ließ. Mit dem Schlitten fuhren wir den Weg hinunter - über die Straße hinweg.

Wir bekamen eine Wohnung am Kastanienweg, wo sich auch wunderbare

Möglichkeiten zum Spielen ergaben. Dort waren viele Kinder und wir hatten die Straße und die Außenanlagen zur freien Verfügung. Wir konnten Rollschuh laufen, Fahrrad fahren, Verstecken spielen, Murmeln spielen, Lackbilder tauschen usw.

Mein Vater hatte uns ein sehr langes, starkes Seil mitgebracht. Damit konnten immer mehrere Kinder gleichzeitig Seilchen springen, was wir ausgiebig genutzt haben. Dieses Gefühl der Freiheit und Unbeschwertheit spüre ich heute noch, wenn ich daran zurückdenke und bin dafür sehr dankbar.

Vorigen Monat bin ich noch einmal zum Kastanienweg zurückgekehrt. Die Straße war zugeparkt, an Spielen ist nicht mehr zu denken.

Apollonia Radzki – Leserbeitrag

Lorna Fabienne

Im abendlichen Lichterschein einer Großstadt sah ich sie wieder.

An ihrem Gang, der leicht beschwingt und zielführend war, erkannte ich sie. Es war Lorna Fabienne. Ich blieb unvermittelt stehen und sah auffällig zu ihr hinüber. Auch sie blieb stehen und sah mich an. Der Abstand zwischen uns war etwa fünf Meter. Sie überlegte, wer ich sein könnte. Ich sprach sie an: „Lorna, bist du es?“ Sie näherte sich mit neugierigem Blick, „Reginald, bist du es?“ Dann drückten wir uns herzlich. Ihre Wangen waren angenehm kühl. Ich sah ein paar graue Strähnen in ihren Haaren.

Ich schaute hinüber zu einem Café und fragte: „Hast du Zeit auf einen Kaffee?“ Sie nickte und erwähnte, dass sie später aber noch eine Freundin aufsuchen wolle. „Na, dann komm doch auf einen Pharisäer mit mir.“ Im Café erzählten wir über allerlei. Als ich von den alten Zeiten anfang sah ich, dass ihr Tränen über die Wangen liefen. Daher fragte ich, ob sie mich denn nicht vergessen habe. „Nein,“ antwortete sie. Ich versuchte mit einem Papiertaschentuch ihre Tränen zu trocknen. Sie ließ es geschehen. Ich war stolz.

Dann zog sie mit der rechten Hand ihre Brille aus der Manteltasche und setzte diese auf. Sie hatte immer noch schöne Hände. Ich hatte ihre vermeintlich fröhlichen Augen schon vorher bemerkt. Mir entging nicht, dass eine gewisse Traurigkeit ihr Gesicht bewegte. „Warum weinst du?“ Sie zog ihren linken Arm aus dem Mantel, ihre Hand war nicht mehr daran. „Was ist dir geschehen?“ fragte ich mit Tränen erstickter Stimme. Sie antwortete in einem festen und ruhigen Ton: „Zuerst war es nur ein Kratzer, den ich nicht beachtete. Dann ein roter Strich, der am Arm nach oben führte.“ „Also eine Blutvergiftung,“ warf ich ein. „Ja, eine Sepsis. Ich lag 14 Tage im Krankenhaus. Man konnte mir nicht mehr helfen. Die Amputation war die Folge.“ Ich versuchte sie zu trösten. Aber es gelang mir nicht. Sie erwähnte nur, dass der andere Arm auch gefährdet wäre. Dann schaute sie auf ihre Armbanduhr des rechten Handgelenks. „Es wird Zeit für mich zu gehen,

Gabi wartet schon.“ Wir verabschiedeten uns mit großer Herzlichkeit. Ich konnte meine Tränen nicht zurückhalten und schämte mich dessen nicht. Als ich ihr ins Gesicht sah, waren ihre Wangen nass.

Wir haben uns nicht wiedergesehen, weil sie es nicht ertragen konnte. Ich verstand das. Etwa 16 Monate später las ich ihren Namen in der Zeitung. Sie war für immer gegangen.

Reginald Kamphues

Der Motorbootführerschein

Dieses Zertifikat erhielt ich im Jahre 1966. Allerdings nur für den Binnenschiffverkehrsverkehr. Mein Sohn und meine Schwiegertochter wollen mir dies gleichtun, doch direkt eine Nummer größer für die Hochseeschiffahrt. Dass dies schwieriger wird, liegt auf der Hand. Man muss viele Signale lernen. Außerdem viele Seemannsknoten und auch nach Kompass navigieren, um den Führerschein zu bekommen.



**Inklusive
Karnevalssitzung**
der Gold-Kraemer-Stiftung
am **23. Februar 2025**
um **14.11 Uhr**
im **Frechener Stadtsaal**

**Wir freuen uns schon jetzt über
Anmeldungen unter:
info@gold-kraemer-stiftung.de**

 **Gold-Kraemer-
Stiftung**

www.gold-kraemer-stiftung.de

Beide machen Fortschritte. Beim ersten Anlauf muss es ja nicht gleich klappen. Ob es bei den Kindern eng wird, wage ich zu bezweifeln. Bei mir war es so, dass ich zu wenig Zeit für mein Hobby hatte. Es gab noch die 6-Tage Woche, dazu kamen dann hohe Liegegebühren. Ich hatte mein Boot von der Wasserschutzpolizei in Emmerich ersteigert. Neun Tonnen schwer und für die Polizei nicht mehr brauchbar. Es blieb nur der Sonntag übrig. Und es gab noch andere Sachen zu tun in Haus und Garten.

Trotz allem war es eine kurze aber schöne Zeit mit der Nixe, so hieß mein Boot. Allein die Überfahrt von Emmerich nach Köln hatte es in sich. Mein Bootsführerschein galt nur für Flüsse und Kanäle. Damals galt noch die 50 Stunden Woche. Da blieb nicht viel Zeit für mein Schiff. Seit der Zeit hat sich viel geändert. Heute ist fast alles computergesteuert. Ich weiß, es geht nicht mehr anders. Für unsere Kinder und Enkelkinder stellt das selten ein Problem dar, aber für die ältere Generation ist die computergesteuerte Technik nicht

mehr so leicht lernbar. Aber auch bei der jüngeren Generation ist Zeit ein Problem. Man muss jedoch bemerken, dass auch mehr verlangt wird als damals. Meine Frau ist 85 Jahre alt und ich 90.

Wilhelm Milz – Redaktionsehrenmitglied

Erinnerungsvermögen

*Manchmal erscheint uns
ein Augenblick der Trauer
wie eine Ewigkeit
an die wir uns
zu oft erinnern.*

*Würden wir
unsere Glücksmomente
genauso behandeln
sähe die Welt in uns
viel fröhlicher aus.*

Eva Duwe



**Weil's
wichtig ist.**

Gemeinschaft stärken.

Wir fördern den Jugendsport
sowie Kunst, Kultur und soziale
Projekte in der Region.

[ksk-koeln.de/
unser-engagement](http://ksk-koeln.de/unser-engagement)

Weil's um mehr als Geld geht.



**Kreissparkasse
Köln**

Elefanten

Unter allen Tieren, denen ich auf meinen Reisen begegnet bin, waren es die Elefanten, die den stärksten Eindruck hinterlassen haben. Diese meist friedlich wirkenden und etwas träge erscheinenden Dickhäuter sind von Natur soziale Wesen, die man in größeren Gruppen aus weiblichen Tieren mit ihrem Nachwuchs oder vereinzelt lebenden, meist männlichen Tieren, antreffen kann. Die afrikanischen Elefanten, die sich von ihren asiatischen Artgenossen durch einen größeren Körperbau und größere Ohren unterscheiden, in ihrer natürlichen Umgebung im Krüger Nationalpark zu erleben, wo sie sich bei ihrer Nahrungsaufnahme durch unsere behutsame Annäherung nicht stören ließen, oder die asiatischen Elefanten in ihrem großräumigen Freigehege des Elefantenwaisenhauses Pinnawala auf Sri-Lanka beobachten zu können, förderte meinen Respekt vor diesen erstaunlichen Geschöpfen.

Die Domestizierung von Elefanten, beispielsweise ihre Umerziehung zu Arbeitselefanten oder ihre Nutzung als Reittiere für Touristen, die hauptsächlich in asiatischen Ländern vollzogen wird, gibt Umweltschützern ausreichend Anlass zur Kritik. Dabei sollte jedoch bedacht werden, dass Elefanten, die zu den vom Aussterben bedrohten Tierarten zählen, in ihren immer kleiner werdenden natürlichen Lebensräumen, bis heute der Wilderei ausgesetzt sind. Ihr Dasein, unter von Menschen überwachten Einrichtungen bietet bei respektvollem Umgang nicht die schlechtesten Voraussetzungen für eine höhere Lebenserwartung. Bleibt noch zu erwähnen, dass Elefanten neben ihren sozialen Fähigkeiten eine gute Lern- und Anpassungsfähigkeit besitzen, was ihre von Menschen geführte Haltung vereinfacht.

Bei meinen Begegnungen mit ihnen standen diese Überlegungen im Hintergrund. Die Faszination den Elefanten über einen längeren Zeitraum hautnahe zu kommen, ihr Verhalten, ihre Gesten und ihren Umgang untereinander und in Kontakt mit Menschen zu beobachten, entschädigte jeden Aufwand während meiner Reisen. Wobei



ein Zoobesuch sicher die einfachere Alternative wäre diese Tiere zu beobachten, was ich auch von Zeit zu Zeit wiederhole.

Text und Foto Helmut Schüller

Einkauf ohne Plastiktüten

Alle streben danach, weniger Plastikmüll zu produzieren. Die Umwelt soll geschont und nicht so sehr belastet werden. So hatte ich beim Kauf in einem Supermarkt mein Obst und einige Gemüseteile ohne Plastiktüten aufs Band gelegt. Vielleicht war das nicht jedermanns Sache, aber ich wollte mithelfen, nicht mehr so viele Plastiktüten zu gebrauchen. Ich dachte, wenn es jeder macht, könnte doch schon eine Menge Plastikmüll vermieden werden.

Eine andere Käuferin, die mit mir an der Kasse stand, lobte mich zu meiner Einstellung. Nicht jede Birne, jeder Apfel, Tomaten oder Kohlrabi muss in Plastiktüten gekauft werden, zumal es schon seit einiger Zeit Papiertüten gibt! Hersteller machen sich auch ihre Gedanken.

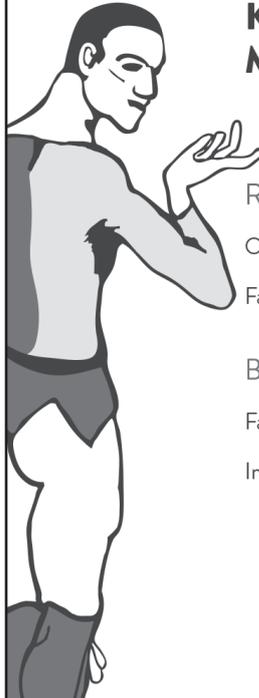
Meine Mutter hatte früher eine Korbtasche, worin sie alles verstaute. So ist unsere Generation auch ohne Plastikverpackung groß geworden. Warum ist es heute so schwer? In einer Umfrage im Mittags-Magazin wurde abgefragt, ob Plastik sehr stört oder nicht. Das Ergebnis: 89 % stört es und 11 % nicht.

Inge Nöhre-Radloff

So ein Pech

In einer neuen Straße, die erst noch eine Straße werden sollte, hatte sich mein Vater seinen Traum erfüllt und ein Haus gebaut. Unser Haus war das erste in dieser Straße und viele sollten im Laufe der Zeit noch folgen. Wir wohnten, als das Haus schließlich fertig war, in der „Schlehenhalde.“ Die vielen Schlehenbüsche mussten leider weichen. Der Boden, so wurde dann festgestellt, war voller Felsen, die gesprengt werden mussten. Für mich als Kind war das sehr spannend, wir haben das Grundstück sehr oft besucht. Für den Garten wurde viel „gute Erde“ angefahren. Da es ursprünglich eine Streuobstwiese war, blieben einige Obstbäume stehen. Es waren ein Kirsch-, mehrere Apfel- und Birnenbäume. Dann gab es, als unser Haus fertig und wir bereits eingezogen waren, erneut Sprengungen auf dem Nachbargrundstück. Wir waren gespannt, welche Nachbarn wir bekommen würden.

Ich war in der zweiten Klasse und hatte – wegen der Religionslehrerin- wenig Freude an der Schule. Wir mochten uns gegenseitig nicht. So fand ich die Idee einer Schulfreundin ganz prima, an einem sonnigen Frühlingstag, die letzte Schulstunde zu schwänzen. Das war der Religionsunterricht. An der Schule lag ein kleiner Berg, dort gab es auch das Bergbad. Ringsum war ein wunderbarer Platz mit einem Aussichtsturm



**KULTUR PUR –
MADE IN FRECHEN!**

RESERVIERUNG

Online www.harlekin-theater.de
Familie Lange 02234 17591

BESUCHEN SIE UNS

Facebook @harlekintheater
Instagram @harlekin.theater

HARLEKIN
THEATER

08. Oktober, Herbstwanderung für Seniorinnen 9.00 bis ca. 17.00 Uhr, Wanderstrecke ca. 8 km mit Einkehr- möglichkeit

Kooperationsveranstaltung des Seniorenbüros und der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Frechen.

Anmeldung über Gleichstellungsbeauftragte Stadt Frechen:
gleichstellung@stadt-frechen.de
oder telefonisch unter
02234 / 501-1451



Bürobedarf Dohmen GmbH
Dürener Straße 52 · 50226 Frechen
Telefon: 0 22 34 -20 97 -0
Telefax: 0 22 34 -20 97 - 20

service@buerobedarf-dohmen.de · www.buerobedarf-dohmen.de

5€

Gutschein

- kann nicht eingesetzt werden bei Postartikeln und Büchern
- gültig nur gegen Vorlage dieses Coupons,
- nur ein Coupon pro Person
- Mindesteinkauf 20,- EUR

31. Dezember
gültig bis 2024



zwischen den Wacholderheiden. Wir lebten auf der Schwäbischen Alb. Über eine Stunde hatten wir richtig viel Spaß. Als wir wieder Richtung Schule gingen, der Unterricht war eben beendet, sagte plötzlich meine Freundin: „Ich glaube, du wirst abgeholt!“ Da sah ich meine Großmutter mit meiner kleinen Schwester und einige Kinder aus meiner Klasse beisammenstehen und hörte meine Klassenkameraden sagen: „Nein, sie war nicht mehr in der letzten Unterrichtsstunde dabei, sie ist schon früher gegangen.“ Das Blut wollte mir gefrieren. Meine Großmutter sagte zu mir: „Komm du mir nur nach Hause!“ Da fing meine kleine Schwester schon mal aus Solidarität an zu weinen. Zu Hause im Wohnzimmer - der Tisch stand mitten im Raum - sagte unsere Oma zu mir: „Hole den Kochlöffel!“ Nun brüllte die kleine Lilly aus Leibeskräften.

Ich rannte um den Esstisch und die Großmutter mit dem Kochlöffel hinterher. Sie hat sich den Fuß am Tisch gestoßen, hielt sich den Zeh und schimpfte aus Leibeskräften. Ich musste so la-

chen, Lilly beruhigte sich und Großmutter's Zorn verrauchte. Natürlich musste ich schwören, mit auf dem Rücken gekreuzten Fingern, nie wieder den Unterricht zu schwänzen. Das passierte auch nur noch einmal, bevor ich feststellte, dass die Religionslehrerin und ihre Familie die neuen Nachbarn waren. An diesem Tag mussten meine Freundin und ich, noch einmal unbedingt ein paar sonnige Stunden auf dem „Schießberg“ verbringen, diesmal zu meinem Glück ohne von der Großmutter abgeholt zu werden.

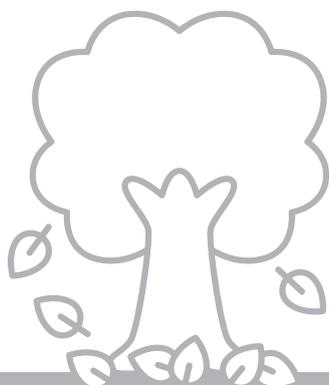
Elke G. Kandler

Krawatten vor dem Aus?

Mitte März 2024 war dieses weltbewegende Thema einem Onlineportal eine fundierte Berichterstattung wert. Offenbar verzeichnen die Hersteller von Schlipsen einen erheblichen Absatzrückgang. Sollten etwa die Halsbinden als Symbol von Seriosität und männlicher Macht ihren Stellenwert verlieren? Das wäre herb, weiß doch die Modegeschichte bereits lange von

**Wir können die Entlastungsleistungen,
Verhinderungspflege und Verordnungen
direkt mit den Krankenkassen abrechnen.**

**Zertifizierter Anbieter für
Angebote zur Unterstützung
im Alltag nach § 45a SGB XI.
Anerkannte Beratungsstelle
nach § 37 SGB XI.**



Die Alltagsbegleiter

IHR WOHLBEFINDEN LIEGT UNS AM HERZEN

Die Alltagsbegleiter Rhein-Erft-Kreis
0221 30 16 77 86, Kopernikusstraße 21, 50126 Bergheim
www.diealltagsbegleiter.de, hallo@diealltagsbegleiter-cgn.de



diesen Accessoires.

Schon vor etlichen Jahrhunderten trugen Soldaten Tücher um den Hals, die vor Staub, Kälte und scharfen Kanten an der Rüstung schützten. Ludwig XIV. gefiel diese Mode so gut, dass er das Tragen solcher Stoffstücke an seinem Hof zur Pflicht machte. Und so nahm die Bedeutung der Halsbinden zu, während Länge und Breite der Stoffstücke abnahmen. Die klassische Krawatte wurde geboren.

In meinem Haushalt existiert seit Jahren eine große Box voller Schlipse. Ob unifarben oder bunt gemustert, schmal oder breit, aus feiner Seide, grobem Strick oder unempfindlichem Leder, zu jedem Sakko, jeder Anzugjacke wurde der entsprechende Binder gekauft. Neben der seriösen Kleidung auf der Verwaltungsetage gab es etliche Anlässe für den ‚Hausherrn‘, eine Krawatte zu tragen. Auch wenn das Binden immer eine große Herausforderung war; der Knoten wurde also meist nur verschoben, nicht gelöst.

Mit Eintritt in die Rentenphase kehrte eine neue Lockerheit in den Tagesrhythmus ein. Die alten Sakkos, ihres Alltags beraubt und wegen unmoderner Schnitte oder Farben nicht mehr recht tragbar, wurden ausgemustert. Die Schlipse dagegen, sie nehmen ja nicht viel Platz ein, durften bleiben.

Einmal im Jahr werden sie aufgewertet, wenn an

Weiberfastnacht eine Angriffsfläche geboten werden soll. Das hat schon manchen Stoffstreifen gekostet, war und ist aber den Spaß wert.

Während in der Politik oder in Spielcasinos die Halsbinde immer noch gang und gäbe ist, tragen moderne Männer Anzüge oder Sakko und Hose heute oft ohne Krawatte: „Casual“ ist angesagt, auch im beruflichen Umfeld. Sollte es aber auch hier mal ein modisches Comeback geben? Das wäre nicht das erste Mal in der Geschichte.

Denn auch die Frauenkrawatte lebte immer mal wieder auf. Hatte schon Marlene Dietrich etliche Exemplare in Gebrauch, haben im letzten Jahr große Labels ihre Models mit Schlips auf den Laufsteg geschickt, wie meine Frauenzeitschrift zu berichten wusste. Das wäre doch etwas; ich werde mal prüfen, ob vielleicht das ein oder andere Exemplar in der Box zu mir passen könnte.

Bild und Text Gisela Korwitz

Für Dich

*Für Dich würde ich,
nur um Dich zu sehen,
meilenweit laufen.*

*Für Dich würde ich,
weil ich Dich mag,
eine Parfümerie leer kaufen.*

*Für Dich würde ich,
den Mond, die Sterne herunterholen,
nur um mit Dir alleine in einem
Mini Haus zu wohnen.*

*Für Dich habe ich,
in meinem Herzen ganz viel Platz.
Aber nur für Dich.*

Reginald Kamphues

Die Frechener Industriegeschichte

Ein Streifzug durch die Frechener Bodenschätze: Sand, Ton und Braunkohle.

Eine Filmdokumentation von Peter Kleinen in Kooperation mit dem Stadtarchiv, der vhs und der Seniorenberatung der Stadt Frechen.

Frechen befindet sich seit den 1960/70er Jahren im wirtschaftlichen Wandel. Von den einstigen Brikettfabriken und Steinzeugwerken ist heute keines mehr in Betrieb. Nehmen Sie teil an der bewegten Industriegeschichte, die einst für wirtschaftlichen Aufschwung und Wohlstand in unserer Stadt sorgte. Die Quarzwerke sind noch immer ein Teil von Frechen und blicken auf eine lange Tradition zurück. Diese facettenreiche Industriekultur hat über Jahrzehnte das Leben der Menschen in Frechen geprägt und prägt dieses noch immer.

Donnerstag, 19. Sept. 2024

15.00 - 17.00 Uhr (Einlass ab 14:30 Uhr)

**Veranstaltungsort: neuer Sitzungssaal –
Frechen Rathaus 1.OG
gebührenfrei**

**Anmeldung bitte über das Geschäftszimmer der
vhs Frechen oder online unter www.vhs-frechen.de
unter Angabe der Kursnummer: 2421301**



PFLEGEDIENST
Lichtblick

Hier ist Betreuung zu Hause

Kirchweg 1 – 3
50226 Frechen
Telefon: 02234-272 096
info@lichtblick-frechen.de

www.lichtblick-frechen.de

Wir sind der Lichtblick, der ins Haus kommt



Stationäre Wohngruppen und Kurzzeitpflege

St. Katharinen-Stift



Wir bieten Ihnen:

- Fachgerechte Pflege und Betreuung durch geschulte Alltagsbegleiter, Pflegefachkräfte und sozialdienstliche Mitarbeiter
- seniorengerechtes Wohnen in einer familiären Atmosphäre
- Einzelzimmer mit behindertengerechtem Duschbad
- Individuelle Gestaltungsmöglichkeit der Bewohnerzimmer
- großzügige Gartenanlage
- gemütliches Bewohnercafé
- Demenzgerechte Pflege und Betreuung mit einem gesicherten Garten



Krankenhausstraße 10 – 12
50226 Frechen
Tel. 0 22 34 - 6 88 03 00
www.st-katharinen-stift.de
info@st-katharinen-stift.de

vhs Programm



Datum	Veranstungstitel	Kurs-Nr.	Gebühr
16.09.24	Fit und beweglich im Alter – Rücken, Bauch, Hüfte und Knie	2428463	63,00 €
17.09.24	Demokratie-Frühstück „Integration“: Zusammen leben in Frechen	2421300	0,00 €
19.09.24	Frechener Industriegeschichte. Ein Streifzug durch die Frechener Bodenschätze	2421302	0,00 €
20.09.24	Computer-Treff - offene Sprechstunde zu Laptop und PC	2425201	15,00 €
20.09.24	Fit und gesund älter werden – Funktionsgymnastik für Ältere	2428461	63,00 €
24.09.24	Geschichten und Geschichte aus Bachem	2421360	0,00 €
27.09.24	Smartphone-Treff - offene Sprechstunde zum Handy und Tablet	2425202	15,00 €
04.10.24	Ideen für Texte sammeln und Texte erstellen mit Chat GPT	2425300	18,00 €
11.10.24	Bilder vom Smartphone auf dem PC sichern	2425206	15,00 €
05.11.24	Ausstellung der vhs-Fotowerkstatt: Licht und Schatten – der Schatten als selbstständiges Objekt	2423201	0,00 €
06.11.24	Sicheres Banking und Betrugsprävention	2421505	0,00 €
12.11.24	Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung	2421501	0,00 €
14.11.24	Arthrose des Knie- und Hüftgelenkes – Expertise durch Erfahrung & Robotik	2428000	0,00 €
25.11.24	Deutsche Bahn App (online)	2425328D	0,00 €
27.11.24	Die Patientenverfügung	2421503	0,00 €
29.11.24	Kunst + Kölsch: „Ich bin Ich, und hoffe es immer mehr zu werden.“ Ein Porträt der Malerin Paula Modersohn-Becker in Wort und Bild	2422000	5,00 €
29.11.24	Einladungen erstellen mit Word	2425203	15,00 €
04.12.24	Das neue Betreuungsrecht	2421504	0,00 €

Die Anmeldungen zu den Veranstaltungen erfolgen grundsätzlich immer über die Geschäftsstelle der vhs Frechen oder die Homepage www.vhs-frechen.de.

Volkshochschule Frechen Hauptstr. 110 - 112, 50226 Frechen
Telefon: 02234/501-1253, info@vhs-frechen.de

Entspannter Umgang mit alternden Eltern

Ein Workshop nach dem Modell der gewaltfreien Kommunikation

In Kooperation mit der Seniorenberatung der Stadt Frechen

Wenn Eltern älter und gebrechlich werden, brauchen sie unsere Hilfe. So rücken wir wieder näher mit unseren Eltern zusammen. Oft allerdings werden unsere Hilfsangebote durch ungelöste alte und neue Konflikte erschwert.

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg zeigt uns Wege, entspannter mit alternden Eltern umzugehen.

Inhalte:

- Warum ältere Menschen oft an alten Lösungen festhalten, obwohl sie ihren Bedürfnissen offensichtlich nicht mehr entsprechen.
- Welche Bedürfnisse uns bei unserer Unterstützung antreiben und auch ausbremsen.
- Wie wir Eltern beraten können, ohne sie zu bevormunden. Wie wir auf Augenhöhe und gelassen eigene Sorgen ausdrücken und Bitten formulieren können.
- Warum feinfühliges Zuhören hilfreich ist.
- Wie wir herausfinden, wo wir uns abgrenzen wollen, und wie wir passende Strategien finden.

Es empfiehlt sich, Proviant für die einstündige Pause mitzubringen.

Dozentin: Sigrid Schulze

Sonntag, 19. Jan. 2025

10.00 - 17.00 Uhr

Gebühr: 29,00 Euro

Anmeldung über die vhs-Frechen

Kursnummer 2421413

„Arthrose des Knie- und Hüftgelenks“

Es handelt sich hierbei um eine Kooperationsveranstaltung der vhs Frechen und der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Frechen.

Wenn das Gehen zunehmend schwerfällt, wenn Schmerzen in den Knien und Hüften überhandnehmen - was tun? Der Vortrag liefert Informationen über verschiedene Therapieansätze: von der konservativen Therapie bis zur hochmodernen roboterarm-assistierten OP-Technik für Kunstgelenke. Welchen Einfluss hat dabei die digitale Entwicklung?

Referieren werden Frau Dr. Miriam Braun, Chefärztin der Klinik für Orthopädie und Sportmedizin am St.-Katharinen-Hospital Frechen und ihr Team. Frau Dr. Braun ist Fachärztin für Orthopädie, Sportmedizin, Chirotherapie und zertifizierte Kniechirurgin. Weitere Informationen finden Sie unter www.orthopaedie-frechen.de

Bei diesem Vortrag erhalten Sie Informationen zum aktuellen Stand der Medizin und haben im Anschluss die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

Referentin: Frau Dr. med. Miriam Braun und Team

Donnerstag, 14.11.2024, 18:00 Uhr,

Rathaus Frechen

Zeitraumen: ca. 1 ½ Stunden

Kosten: gebührenfrei

Anmeldung:

über vhs Frechen (Kursnummer: 2428000):

info@vhs-frechen.de oder telefonisch unter 02234 / 501-1253

oder

über Gleichstellung:

gleichstellung@stadt-frechen.de oder

telefonisch unter 02234 / 501-1451

STADT  FRECHEN

GLEICHSTELLUNGS
BEAUFTRAGTE 

vhs 

In lieber Erinnerung

Der Sommer war sehr heiß in Schweden, wo sonst immer kühlere Temperaturen herrschten. Wie in jedem Frühjahr, reisten wir auch diesmal mit unseren beiden Hunden nach Südschweden, um unseren Bonuspapa zu besuchen. Diese Bezeichnung gefällt uns sehr, zudem hört es sich schöner an – als „Stiefvater,“ der er für mich seit meinem dritten Lebensjahr war. Ein absoluter Glücksfall im Leben meiner Mutter und meinem Leben. Er war und ist uns sehr lieb und wichtig.

Wir hatten auch in diesem Jahr ein Ferienhaus – schon fast ein kleines Anwesen mit Garten und mehreren kleinen Nebenhäuschen, wie es in Schweden auf dem Land üblich ist, für diese zwölf Tage Urlaub gemietet. Es lag wunderschön, zwar mitten im Wald, jedoch nicht ganz einsam. Uns fielen die Geschichten von „Kommissar Wallander“ bzw. dem Krimiautor Henning Mankell ein. Er beschreibt sehr bildlich, wo seine Geschichten spielen. Als wir einmal über „Mittsommer“ dort waren, wir hatten den Campingwagen der Eltern am Meer stehen und es nachts doch sehr laut (fröhlich) zuging, wurde uns etwas „mulmig“ und wir waren froh über unsere Handys. Mit diesen konnten wir jederzeit- auch in der Nacht die Eltern anrufen. Keine 15 Minuten und sie wären bei uns gewesen. Es war zum Glück jedoch nicht nötig. Wir überstanden die Nacht, ohne sie aus dem Schlaf zu holen.

Im Frühsommer feiern viele Studenten ihren Schulabschluss. Ein großes, fröhliches Fest in Schweden. Einige ihrer Zelte standen auf dem Gelände am Meer. Doch das ist lange her.

Nun besuchten wir den „Bonuspapa“ zu Hause in seiner Wohnung. Fotos „aus alten Zeiten“ wurden angeschaut, viele Erinnerungen aufgefrischt und ausgetauscht. Es war so schön ihn wieder zu sehen. Doch wir ahnten: Es war das letzte Mal, da er bereits ein stattliches Alter erreicht hatte und sehr krank war. Er sagte immer wieder: „Ich möchte in die Ewigkeit, alles ist so sehr beschwerlich!“

Ein halbes Jahr später erreichte uns dann die Nachricht, dass er friedlich eingeschlafen war.



Kurz zuvor waren wir mit ihm noch per Skype in Verbindung. Dann mussten wir noch unseren geliebten Hund „Emmy“ gehen lassen. Auch sie war sehr krank und wir wollten nicht, dass sie leiden musste. In den Erinnerungen zaubert sie uns ein Lächeln ins Gesicht. Sehr viel Schönes haben wir in den zehn Jahren mit ihr erleben dürfen und eine große Dankbarkeit dafür, tröstet uns etwas darüber hinweg, dass sie nicht mehr greifbar ist! Wieder fallen mir die Worte: „Alles hat seine Zeit“ ein. Und wir möchten uns die Zeit, die uns noch mit unserem Hund Nala bleibt, so schön wie möglich machen und sie genießen.

Text und Foto: Elke G. Kandler

6	2		3		4	9		5
7		1	9	2				
3	9	4		5	1	7		
5	4	6			3	1	8	7
1		2	5		7			
9	7				6	4		2
4					2	5		6
2		5	7	3	9			
8		9	4		5	2		3

leicht

Karnevalsplakat anno 1960

Von einem Bekannten bekam ich ein altes, vergilbtes Karnevalsplakat vom 27.02.1960 geschenkt. Die große Prunksitzung sollte um 20.00 Uhr im Saale Peter Enkel in Frechen stattfinden. Einlass war ab 18 Uhr. Der Eintritt betrug 3,50 DM.



Beim Betrachten des Plakates kamen viele Erinnerungen in mir hoch. Jupp Schmitz, der dort auftrat, ist sicher noch vielen mit dem Lied „Heidewitzka, Herr Kapitän“, im Gedächtnis. Max Mauel habe ich in meiner Jugend, im „Kaiserhof“ in Köln, als Ansager erlebt; ich besuchte dort mit meiner Mutter eine Varieté-Show. Im Saale Enkel trat er als Büttenredner auf. Interessant war, dass die „Lotterbove“, eine der ältesten Gesellschaften Kölns, eine Tanzgruppe hatten. Meine jüngste Tochter ist einige Jahre in dieser Gesellschaft gewesen.

Lange schon hat diese Gesellschaft keine Tanzgruppe mehr. Die „Lotterbove“ nehmen jedes Jahr am Rosenmontagszug teil. Viele Vereine und Künstler auf dem Plakat waren bekannt, heute gibt es sie nicht mehr. Beim Anschauen des Plakates habe ich lange darüber nachgedacht, was seitdem alles geschehen ist und was ich alles erlebt habe. Gefeierte wurde immer! Seine Sorgen konnte man für ein paar Stunden vergessen, singen, tanzen, schunkeln – einfach schön.

So war es immer und wird es hoffentlich noch lange weitergehen. Das Plakat habe ich dem Stadtarchiv übergeben, dort wird es weiter erhalten bleiben.

Text und Foto: Rosemarie Heeg

Kölsches Grundgesetz §3: Et hätt noch immer jot jejange

Es war ein heißer Augusttag in Köln. Eine internationale Sitzung stand an. Teilnehmer aus der ganzen Welt trafen ein. Der australische Teilnehmer begrüßte mich mit den Worten: „Mein Pass ist weg, ich muss ihn am Flughafen verloren haben, ohne Pass kann ich morgen nicht abreisen. Bitte kümmern Sie sich darum“.

Dann beschwerte sich die tags zuvor angereiste Norwegerin über ihr Hotelzimmer und bat mich um eine Umbuchung. Wegen der Messe in Köln war dies ein fast unmögliches Unterfangen. Die Küche hatte wohl die gereichten Obstsnitzel mit einem Zwiebelmesser geschnitten, alles schmeckte nach Zwiebel. Ich befand mich voll im Stress um alle Anliegen zu bereinigen und als man zum Mittagessen aufbrach, klinkte ich mich aus und verbrachte meine Pause lieber am nahegelegenen Rheinufer. Die Stufen zum Wasser als Sitzbank genutzt, tauchte ich die Füße ins kühle Wasser. Ich schloss die Augen und atmete tief durch. Herrlich, die Strömung umspülte meine Unterschenkel und das leichte Plätschern entspannte mich. Warum nicht aufstehen und noch ein oder zwei Stufen weiter ins Wasser gehen?

Ich hatte noch nicht ganz zu Ende gedacht, schon lag ich bäuchlings auf der Treppe und klammerte mich mit beiden Händen an einem Ginsterbusch fest, damit ich nicht von der Strömung fortgerissen wurde. Ich hatte die mit glitschigen Algen bedeckten Stufen unterschätzt. Mit ganzer Kraft konnte ich mich ins Trockene retten. Aber, oh je! Wie sah mein Kleid aus und meine hüftlangen Haare waren zur Hälfte nass. In 30 Minuten sollte die Sitzung weitergehen. Zurück im Büro begab ich mich sogleich zur Damentoilette. Ich reinigte mein Kleid und trocknete meine Haare und das Kleid am Händetrockner. Ein leicht fischiger Geruch, durch das unfreiwillige Bad im Rhein,

VERANSTALTUNGEN

2. HALBJAHR 2024

STADTSAAL FRECHEN
Kolpingplatz 1

VERANSTALTER:

Stadt Frechen, Abteilung Kultur, Freizeit und Sport in Kooperation mit Konzertdirektion Landgraf GmbH und Große Musik für kleine Ohren e.V.

Samstag, 28. September 2024 • 16:00 Uhr

WIETJE, DAS WEISSE MÄDCHEN IM LAND DER FARBEN

mit Flautando Köln

Familienkonzert



Dienstag, 8. Oktober 2024 • 20:00 Uhr

NEIN ZUM GELD!

von Flavia Coste

mit Pascal Breuer, Dorkas Kiefer, Kathrin Ackermann, Sebastian Goder

Rabenschwarze Komödie



Montag, 25. November 2024 • 20:00 Uhr

ACHTSAM MORDEN

nach dem Bestsellerroman von Karsten Duse

mit Martin Lindow, Christian Miedreich, Alessa Kordeck

Krimi - Komödie



Dienstag, 10. Dezember 2024 • 20:00 Uhr

FRIEDE, FREUDE, WEIHNACHTSKEKSE

Idee, Produktion und Leitung: Manuel Munzlinger

mit Hans-Werner Meyer, Manuel Munzlinger und Band oboe & jazz

Texte und Töne zur Lamettzeit



Freitag, 13. Dezember 2024 • 16:00 Uhr

1001 TAMBURIN – SÜSSE WEIHNACHT IN GEFAHR

mit Nel Dolce - das Kölner Barockensemble

Familienkonzert



STADT  FRECHEN

E-Mail: kultur@stadt-frechen.de

Stadt Frechen, Abt. Kultur, Freizeit und Sport
Hauptstraße 124-126 (Eingang Dr.-Tusch-Straße)
02234/501-1352 und -1439
2. Etage - Zimmer 2 & 8 - 50226 Frechen



umschwebte mich. Da konnte nur eine Ladung Parfüm für Abhilfe sorgen. Das Make-up wurde aufgefrischt und gegen die zerkratzten Beine zog ich schnell eine Strumpfhose an, die ich immer für den Notfall in der Schreibtischschublade aufbewahrte.

Geschafft! Die Sitzung konnte weitergehen. Mittlerweile hatte ich die Papiere des Australiers per Taxi erhalten. Er hatte sie wohl nach der Passkontrolle verloren und ein ehrlicher Finder hatte sie am Info-Schalter des Flughafens abgegeben. Auch ein neues Hotelzimmer konnte ich für die Norwegerin ergattern. Auch alle weiteren Problemchen konnten zur Zufriedenheit aller Teilnehmer gelöst werden.

Bei der Nachbesprechung mit meinem Vorgesetzten berichtete ich ihm von meinem Missgeschick am Rheinufer. Wir mussten beide sehr lachen.

Ja. „Et hätt noch immer jot jejange“.

Annegret Kalscheuer-Keller

Appetitanregung

Zum Abschluss meines Urlaubes bekomme ich als Wegzehrung von meiner Freundin immer einen Butterbrezen, damit ich unterwegs nicht verhungere.

Nach einigen Stunden Zugfahrt genehmigte ich mir die Brezen (so sagen es die Bayern). Ich weckte die Aufmerksamkeit eines Mitreisenden, die ich nicht so richtig deuten konnte. Die plötzliche Frage: „Haben Sie die Brezel hier aus dem Bistro?“ überraschte mich dann doch ein wenig. „Nein“ war meine Antwort.

Mit einer weiteren Erklärung über meine verputzten Brezen kam es noch zu einer interessanten Unterhaltung. „Hätten Sie eher gesagt, dass Sie ein Brezelfan sind, hätte ich Ihnen die Hälfte abgegeben.“ Jetzt passt noch der Satz: „Wenn einer eine Reise tut, kann er was erleben“.

Marianna Carrié

„Tunnelei“ in Frechen

Aus dem Bergischen gebürtig, wusste ich immer schon, wie lästig - gerade für den Straßen- und den Schienenverkehr - die unruhige Landschaft mit tiefen Tälern sowie sperrigen Hügelketten und hohen Bergen ist. Das ständige Auf und Ab bei meinen Wegen habe ich als Kind so gehasst; von Radfahren war nicht einmal die Rede. Gab es vor Erfindung der E-Bikes dort überhaupt Zweiräder? Nun, vermutlich ja ...



Foto Stadtarchiv Frechen, BS-Nummer 4290-01

Rettung versprechen auch heute noch zwei Arten von Bauwerken, einerseits die oberirdisch verbindenden Brücken, andererseits die unter der Erde gebohrten Tunnel. Und obwohl sie beim Bau massiv Geld verschlingen, sparen dafür die Verkehrsteilnehmenden erheblich Energie beim Fortkommen.

Die Müngstener Brücke in der Nähe meiner Geburtsstadt, nun schon 117 Jahre alt, ist mittlerweile ein technisches Denkmal als höchste Eisenbahnbrücke Deutschlands und immer einen Ausflug wert. Und von all den unzähligen Tunneln im Bergischen, ehemals gebaut für die Eisenbahn, sind heute allein 14 auf dem Panoramaweg sogar mit Rädern zu befahren. Deshalb staunte ich nicht schlecht, dass auch Frechen-Königsdorf einen Tunnel besessen hat. Denn hier hatte sich auf der Eisenbahnstrecke Köln – Aachen der Ville-Rücken in den Weg gestellt. In der Bauzeit war dieses Werk tatsächlich die längste Eisenbahnrohre Europas. Die Errichtung der Ziegelsteinschalen über einem massiven Erdkern wurde sogar als „Deutsche Tunnelbauweise“ bekannt. Vor nunmehr 70 Jahren, im August 1954,

begann man allerdings bereits mit dem Abbruch des Tunnels, obwohl er seit seiner Eröffnung 1841 sicherlich gute Dienste geleistet hatte. Was war geschehen? Hatte man nicht sorgfältig genug gemauert, irgendetwas nicht bedacht?

Es war wohl ein Aufeinandertreffen mehrerer Geschehnisse, die die Schäden am Mauerwerk verursachten, neben aggressivem Wasser aus dem aufliegenden Gestein als auch die Abgabe im Dampf der Loks. Die 1937 begonnene Sanierung ist nach dem Zweiten Weltkrieg nicht beendet worden. Denn durch Frosteinwirkung platzten im Februar 1954 Teile des Mauerwerks ab und machten erhebliche Geschwindigkeitsreduzierungen notwendig. Und wo sollten bloß die neuen Oberleitungen für die E-Loks eingebaut werden? Also musste man der Wirklichkeit ins Auge schauen und zur Tat schreiten. Aber welch ein Aufwand war es, mit für unsere Verhältnisse kleinen Schaufelbaggern das Erdreich abzutragen, und das auch noch bei anhaltendem Verkehr, ein gewagtes Unterfangen!

Und heute? Ist ‚Gras‘ über den Einschnitt gewachsen. Die Hänge sind dicht bewaldet und selbst der kleine Mauerrest des Ostportals mit der später angebrachten Erinnerungsplakette ist gut versteckt. Können eine Leserin oder ein Leser sich vielleicht noch daran erinnern?

Gisela Korwitz

4		7	3		2	5		6
1		3	6		4	9		8
7		4	9		5	8		3
9		2	4		3	7		1
2		6	8		7	1		5
3		1	5		9	4		2

schwer



**Frechener
Krankenpflege**

Ihr Pflegedienst in Frechen

02234/ 240 290

Kaffee-Klatsch Seniorenberatung meets Jugendzentrum DELUXE 2.0

DELUXE

Kuchen, Kaffee oder Kakao geht eigentlich immer. Zum zweiten außergewöhnlichen Kaffee-Klatsch laden die Seniorenberatung und das Jugendzentrum DELUXE der Stadt Frechen ein.

Am **Dienstag, den 01.10.2024**, findet von **15.00 bis 17.00 Uhr**, ein gemütliches Zusammentreffen in den Räumlichkeiten des **Jugendzentrums DELUXE, Zum Kuckental 7** in Frechen statt.

Im Kochtreff DELUXE bereiten die Jugendlichen selbstgebackenen Kuchen und heiße Getränke vor, freuen sich aber sehr über mitgebrachtes eigenes Gebäck.



Spaßig wird der Nachmittag durch die gemeinsamen Bingorunden begleitet, bei denen es auch kleine Preise geben wird.

Anmeldungen der Senior:innen unter:

Seniorenbüro Stadt Frechen
Johann-Schmitz-Platz 1-3
Sabine Zons
Telefon 02234-5011331
sabine.zons@stadt-frechen.de

Digitalcafé

für Seniorinnen und Senioren im
Anton-Heinen-Haus, Bergheim
Digitale Geräte im Alltag

An jedem letzten Dienstag im Monat treffen wir uns von 12:00 Uhr bis 16:00 Uhr im Foyer des Anton-Heinen-Hauses im offenen Digitalcafé für Seniorinnen und Senioren. Sie dürfen alles mitbringen und alles fragen - tauschen Sie sich mit unserem Dozenten, Sebastian Schulz, und untereinander zur Nutzung von Smartphone, Tablet, Laptop und Internet aus. Zu Beginn gibt es immer einen inhaltlichen Impuls vom Referenten, danach geht es in den fachlichen Austausch. Natürlich gibt es im Digitalcafé auch Kaffee, Kaltgetränke und Plätzchen. Vorkenntnisse brauchen Sie nicht. Es ist egal mit welchem Betriebssystem Sie arbeiten und Endgeräte können bei Bedarf auch gestellt und ausprobiert werden.

Für die Arbeit mit dem Smartphone wäre es gut, wenn Sie das passende USB-Kabel – Stromkabel inkl. Stecker mitbringen würden und für sich Komponenten wie die PIN- und PUK-Nummern parat hätten. Bei der Arbeit mit dem Tablet bräuchten Sie ebenfalls das passende USB-Kabel / Stromkabel inkl. Stecker. Das Stromkabel bräuchten Sie auch beim Laptop. Generell ist es empfehlenswert, dass Sie die mit den Geräten verbundenen Anmeldedaten (Passwörter, E-Mail-Adresse etc.) kennen und parat haben. Das Angebot ist kostenfrei.

Ort

Anton-Heinen-Haus, Kirchstraße 1b,
50126 Bergheim

Gebühr

gebührenfrei

Anmeldung

02271-4790-0
info@bildungsforum-rhein-erft.de

Unser Garten

Lange habe ich mich bemüht herauszufinden, ob ich mehr auf meine Mutter oder auf meinen Vater komme. Das Aussehen betreffend konnte ich mir keine schlüssige Meinung bilden. Doch inzwischen bin ich mir sicher, dass ich das Gärtner-Gen von meinem Vater geerbt habe.

Als er aus gesundheitlichen Gründen in den Vorruhestand geschickt wurde, hat er von Montag bis Freitag im Garten gearbeitet. Heute frage ich mich oft, ob er keine Rückenschmerzen hatte. Mein Rücken ist nicht so stabil. Wenn ich ein paar Stunden im Garten arbeite, habe ich mindestens zwei Tage Rückenschmerzen.

Mein Mann setzt die Kartoffeln, Zwiebeln, Bohnen, rote Bete und mäht die große Wiese. Mein Revier sind die Blumen, Rhododendron und Azaleen. Vor unserem Haus habe ich noch zwei Beete, da der Hauseingang in der Mitte liegt. Ich habe viele Hortensien, kleine Nelken und Stauden. Inzwischen bin ich auch schon älter und kann mich nicht mehr so gut knien.

Mein Mann hilft mir, das ist schön.

Helga Pütz

Liebigstraße 1 – 1946

In den HUNGERJAHREN wurde jede Möglichkeit gesucht und gefunden, etwas Essbares zu ergattern. Ein Bekannter (den Namen habe ich vergessen) hat mir ein kleines Kaninchen angeboten. Jetzt brauchte ich natürlich einen Stall.

Da noch viele Häuser, Werkstätten oder auch andere Gebäude ganz oder teilweise durch Bomben zerstört waren, habe ich in den Trümmern nach brauchbarem Material gesucht, um einen Kaninchenstall zu bauen. Holz, Bretter und Nägel (krumme wurden wieder gerade geklopft) mussten zusammengesucht werden. Da meine Mutter, Schwester und ich auf einem Zimmer hausten, konnte das Kaninchen nicht bei uns im Zimmer wohnen.

Nach einigen Tagen hatte ich das nötige Material

für einen Stall zusammen. Einen kaputten Tisch habe ich repariert. Dieser diente als Untergestell. Der zusammengebaute ‚Hasenstall‘ stand dann hinter dem Haus auf dem Hof. Brotreste, Obst und Gemüse haben wir selber gegessen, denn ich hatte ja immer HUNGER. So blieben für das Kaninchen nur Gemüsereste und Kartoffelschalen übrig. Also mussten Gras, Löwenzahn und anderes für den ‚Stallhasen‘ gesucht werden. Auch der Stall musste dann und wann gesäubert werden.

Ende des Jahres kam auch das Ende des Kaninchens. Ein Bekannter hat es fachmännisch geschlachtet und zerlegt. Da er kein Geld wollte, bekam er seinen Anteil vom ‚Stallhasen‘.

Sprichwort: „So läuft der Hase“ und die Abwandlung: „So lief der Hase damals“. Erkenntnis: Einmal und nie wieder!

Hans Bock

Wir für Ihre Energie

regional

innovation

strom

photovoltaik

erdgas

service

GVG
Meine Energie.

GVG Rhein-Erft GmbH
Max-Planck-Str. 11 · 50354 Hürth
www.gvg.de



Herzlichen Glückwunsch

Veröffentlicht werden Geburtstage ab dem 75. Lebensjahr.
Wenn Sie an dieser Stelle genannt werden möchten, nehmen Sie bitte
Kontakt zu Frau Zons vom Seniorenbüro der Stadt Frechen auf:
Telefon 501-1331.

In der nächsten Ausgabe des Frechen Kurier, werden all jene benannt,
die in der Zeit von Januar bis März Geburtstag feiern.

Oktober

Rosemarie Jafeld	91 Jahre, 01.10.
Gernot Tillack	85 Jahre, 03.10.
Erhard Schließke	84 Jahre, 05.10.
Gertrud Schiffer	88 Jahre
Gottfried Inden	82 Jahre
Christian Nagel	86 Jahre
Heinrich Hilgers	89 Jahre
Edith Köpcke	87 Jahre
Herta Pohling	85 Jahre
Maria Höschler	76 Jahre, 17.10.
Dieter Roth	86 Jahre
Hans Mertens	88 Jahre
Helga Lepenis	92 Jahre

November

Erika Guttzeit	80 Jahre, 01.11.
Karin Dahmen	85 Jahre
Karin Klein	77 Jahre, 08.11.
Wilhelm Wolf	88 Jahre, 11.11.
Helmut Engels	80 Jahre
Johann Münchrath	87 Jahre

Dezember

Ursula Bloch	89 Jahre
Therese Weber	96 Jahre
Rosemarie Casu	84 Jahre, 04.12.
Maria Lettgen	103 Jahre
Hedwig Knips	84 Jahre
Franz Joseph Mockenhaupt	88 Jahre
Christa Wolf	77 Jahre, 07.12.
Günter Maaßen	88 Jahre
Marianne Schilling	93 Jahre
Margret Kreuer	82 Jahre, 12.12.
Christa Maedike	90 Jahre
Wilhelm Milz	92 Jahre
Helga Schaffner	92 Jahre
Ute Mohren	86 Jahre
Erika Kaiser	85 Jahre

Nachtrag

Helmut Meller	80 Jahre, 04.08.
---------------	------------------



Bombus der Lüfte

Sie fiel aus dem Wäscheklammerkorb und lag auf dem Rücken. Ganz schön groß und plüschig, dachte ich. Strampelnde lange Beine. Ein leises Brummen.

Ich schob sie auf einen Fetzen Papier und schützelte sie auf die Erde einer Topfpflanze. Dort fiel sie auf den Bauch und erhob die Vorderbeine hoch nach oben, wie ein Krebs die Scheren. Hin und her winkte sie, ich konnte Widerhaken erkennen. Ganz schön gefährlich, dachte ich. Ein leises Brummen. Dumpfer Ton. Sie war nicht zufrieden. Die Topfpflanze schien nicht ihre Welt zu sein. Vielleicht lieber hinten im Garten, in der Nähe eines Hummelnestes, und ich trug sie dorthin. Wieder auf einem Stück Papier. Die Vorderbeine hoch erhoben, scherte sie mir entgegen, diesmal auch noch auf den Hinterbeinen stehend.

Hinten im Garten setzte ich sie in einen feuchten, vergessenen Tonuntersetzer, moosbewachsen, mit Holzstücken und modrigen Blättern. Das pelzige Tierchen hielt kurz inne, schneller Atem bewegte den Körper. Ein leises Summen konnte ich hören. Ich konnte sehen, wie sie plötzlich still wurde und der Körper ruhig und sie sich nicht bewegte, dann stapfte sie drauflos. Zügigen Schrittes heraus aus dem Untersetzer, schnurstracks unter den Efeu. Sie hatte ihre Welt wohl wieder, dachte ich.

Einige Tage später schob ich den Efeu zur Seite, keine Spur mehr von ihr. Es war eine dunkle Erdhummel, *Bombus terrestris* der lateinische Name.

Sabine van de Sandt

Impressum

Herausgeber: Stadt Frechen, Die Bürgermeisterin, Fachdienst Jugend, Familie und Soziales in Zusammenarbeit mit Frechener Senioren

Leitung: Eva Duwe
Johann-Schmitz-Platz 1-3,
50226 Frechen
duweva@aol.com

Verantwortlich: Sabine Zons

Auflage: 8500 Stück

Layout: Silke Schaufuß

Druck: Stadt Frechen

Titelbild: unplash

Die nächste Ausgabe des Frechenkuriers erscheint am 11. Dezember 2024. Artikel, Beiträge und Zuschriften dafür nehmen wir gerne bis zum 25. September 2024 entgegen unter der Anschrift: Stadt Frechen, Johann-Schmitz-Platz 1-3, 50226 Frechen, z. H. Frau Zons, Tel. 02234 / 5011331 oder unter Fax: 02234 / 5011440 oder E-Mail: sabine.zons@stadt-frechen.de

Der FrechenKurier wird allen Frechener Bürgerinnen und Bürgern ab 65 Jahren viermal im Jahr kostenlos zugestellt. Sollten Sie die Zustellung nicht wünschen, teilen Sie das bitte dem Fachdienst Jugend, Familie und Soziales mit. Über die Veröffentlichung von Leserbriefen und namentlich gekennzeichneten Artikeln entscheidet die Redaktion. Kürzungen behält sie sich vor.

6	2	8	3	7	4	9	1	5
7	5	1	9	2	8	3	6	4
3	9	4	6	5	1	7	2	8
5	4	6	2	9	3	1	8	7
1	8	2	5	4	7	6	3	9
9	7	3	8	1	6	4	5	2
4	3	7	1	8	2	5	9	6
2	6	5	7	3	9	8	4	1
8	1	9	4	6	5	2	7	3

Lösung leicht

4	8	7	3	9	2	5	1	6
6	2	9	1	5	8	3	7	4
1	5	3	6	7	4	9	2	8
7	1	4	9	2	5	8	6	3
5	3	8	7	1	6	2	4	9
9	6	2	4	8	3	7	5	1
2	4	6	8	3	7	1	9	5
8	9	5	2	4	1	6	3	7
3	7	1	5	6	9	4	8	2

Lösung schwer

Der MenüService der Caritas liefert Ihnen den Menügenuss direkt ins Haus

Die Caritas im Rhein-Erft-Kreis bringt gerne jeden Tag ein leckeres heißes Mittagessen zu Ihnen nach Hause.

Wählen Sie aus unserem abwechslungsreichen Speiseplan Ihre Lieblingsmenüs. Dazu noch einen Salat oder Dessert ganz nach Ihrem Geschmack – Sie selbst entscheiden, was Ihnen schmeckt.

Als Dienstleister sind wir auf kurze Reaktionszeiten eingestellt: Wenn Sie uns an den Wochentagen bis mittags anrufen, gewährleisten wir eine Versorgung bereits am Folgetag. Natürlich können Sie auch für

einzelne Tage bestellen. Wir richten uns ganz nach Ihren Wünschen.

Und wenn Sie zeitlich ungebunden sein wollen, können Sie die Menüs einfach als Tiefkühlkost einmal wöchentlich zu sich nach Hause bestellen. Auf diese Weise können Sie die Mahlzeiten zu Ihrer Wunschzeit erwärmen.

Insbesondere für Menschen, die eine **spezielle Kostform** benötigen, z.B. laktosefrei, püriert, natriumarm, Diabetiker- oder Dialysekost, ist so eine optimale, individuell abgestimmte gesunde Ernährungsform gewährleistet.

Den aktuellen **Menüplan** mit Preisliste erhalten Sie bei uns. Er kann auch auf unserer Homepage eingesehen werden: **www.caritas-rhein-erft.de** (Suchwort Menüplan). So können Angehörige Sie problemlos bei der Menüauswahl unterstützen.

Wir informieren Sie gerne über weitere Menüdienstleistungen und Angebote des Caritasverbandes für den Rhein-Erft-Kreis, wie z. B. den Hausnotruf. Rufen Sie uns einfach unter folgender Nummer an:

Tel. 02103-9063342

Ihr Menüservice mit Herz



- Leckere Menüs in großer Auswahl
- Dazu Desserts, Salate und Kuchen
- Umfangreiches Diät- und Kostformangebot



Caritas MenüService

caritas-rhein-erft@

ihr-menueservice.de



Mehr Generationen Haus Frechen

Besuchen Sie uns am Platz der Deutschen Einheit

Montag–Freitag 10–18 Uhr erwartet Sie unser vielfältiges Angebot:

Montag 15–17 Uhr Café Oase. Der Demenz-Angehörigentreff mit Beratung

Dienstag 10–13 Uhr u. 14.–18 Uhr Offener Treff und Spielenachmittag

Mittwoch 10–12 Uhr unser reichhaltiges Seniorenfrühstück

Donnerstag 14.30–18 Uhr gemütlicher Nadel- und Faden-Kaffeeklatsch.

Freitag 9.30–10.30 u. 11–12 Uhr Fit für 100, Bewegungstraining für Hochbetagte

Jeden 1. Samstag im Monat ab 14 Uhr: Reparaturcafé

Unser komplettes Angebot lernen Sie direkt vor Ort kennen. Besuchen Sie uns!

Mehrgenerationenhaus Frechen/Rhein-Erft-Kreis „Oase“ e.V.

Dr. Tusch-Straße 1–3, 50226 Frechen · www.mgh-frechen.de · Telefon 0 22 34 / 9 33 65 75

Gefördert durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und den Rhein-Erft-Kreis