

Frechen Kurier

Zeitschrift für Menschen PlusMinus 65



Der Hitzeknigge
Seite **13**

Männergesundheit
Seite **18**

Der 57. Geburtstag
Seite **14**

SENIOREN-
BÜRO  FRECHEN
Wir sind für Sie da.

Inhalt

Titelbild: pixabay	
Grußwort der Bürgermeisterin	2
Die neue Archivarin	3
Des einen Freud. . ., Azzisa Pula-Keuneke	4
Haben Sie's gewusst, Seniorenbüro	4
An einem Montagmorgen, Annegret Kalscheuer-Keller ..	5
Ein neues Familienmitglied, Elke G. Kandler	5
Eine kleine Episode, Helga Pütz	7
Frechen hat was, Marianna Carrié	7
Die alte Gleueler Straße, Rosemarie Heeg	7
Et kütt zo Päd un jekt zo Foß, Wilhelm Milz	8
Vergebliche Liebesmühe, Eva Duwe	8
Ein Hauch Wildwest, Helmut Schüller	9
Vorsicht: Trickdieb, Reimar Segebrecht	10
Herzlichen Glückwunsch	12
Unsere Grundschullehrerin, Sabine van de Sandt	13
Frühjahrsputz 2023, Stefan Witt	13
Der Hitzeknigge, Stadt Frechen	13
Erhebliche Unterschiede, Marianna Carrié	13
Der 57. Geburtstag, Annegret Kalscheuer-Keller	14
Echte Mehlbeere, Gisela Korwitz	15
Vogelgesang, Margarete Mockenhaupt	15
Mauserlebnis, Ingrid Holzheu	15
Sudoku leicht	15
Wortbedeutung, Marianna Carrié	16
1937 Erinnerung an das 1. Schuljahr, Hans Bock	16
Wir wollen es nochmals versuchen, Elke G. Kandler ..	16
Kurz vor der Tagesschau, Michael Anheier	17
Sprichwörter, Helga Pütz	18
Männergesundheit, Stadt Frechen	18
Sudoku schwer	18
Wald-Blitz, Eva Duwe	18
Die Deutsche Bundesbahn, Rosemarie Heeg	20
Alarm im Wespennest, Wilhelm Milz	20
Barbiepuppe, Margarete Mockenhaupt	21
Wald-Genuss in Bachem, Gisela Korwitz	21
New York City Marathon, Karin Winkel-Breuer	21
Flaggen-Parade, Hans Bock	22
Bilderrätsel	22
Sudoku zur Mittagszeit, Reimar Segebrecht	22
Naturfreunde Deutschland, Heltraud Schefels-Feldgen ..	23
Der Kirschbaum, Karl-Friedrich Wyks	23
Der Gürtel, H. P. Pütz	23
Damals in Frechen, Apollonia Radzki	24
Verschönerung der Frechener Einkaufsmeile, M. Nguyen	24
Willi die Stubenfliege, Karl-Friedrich Wyks	24
Messdiener in Bachem – damals, Manfred Kremer ..	25
Fredo von Braunsfeld	26
Alltagshelfer	28
Nebenan.de	28
VHS-Termine	29
Lösungen Sudoku und Bilderrätsel	29

Bürgermeisterin Susanne Stupp

Liebe Leserinnen und Leser!

Den Karneval haben wir gut hinter uns gebracht, jetzt steht zum Ende der Fastenzeit das Fest der Auferstehung vor der Tür. An Ostern feiern Christinnen und Christen die Auferstehung Jesu. Die Tage von Gründonnerstag bis Ostersonntag bilden den Höhepunkt des Kirchenjahrs.

Wie kein anderes Fest führt das Osterfest in das innerste Geheimnis des Glaubens: die Erlösung und die Neuschöpfung, welche Gott in Jesus Christus vollbracht hat. Mit seinen Bräuchen und seiner reichen liturgischen Tradition



gibt das Fest Gelegenheit, dieses heilsgeschichtliche Ereignis zu feiern und zu erleben. Dazu gehört die Folge der Zeiten. Mit Ostern endet die Passions- und Fastenzeit. Es beginnt die fünfzig tägige österliche Freudenzeit, an deren Ende das Pfingstfest steht. Auf dem Weg Jesu schreiten die Gläubigen vom Verderben zum Heil, vom Verzicht zur Fülle und vom Leiden zur Freude.

Was bedeutet Ostern heute, liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger, unserer Gesellschaft, unserer Stadt oder Ihnen ganz persönlich? Ich wage einmal einige Antworten. Einige sehen in Ostern den höchsten christlichen Feiertag und fühlen sich seinem religiösen Gehalt stark verbunden. Andere schätzen vermutlich das Brauchtum, das sich um dieses Fest von alters her gerant hat. Und wieder andere denken zu Ostern vor allem an den nahenden oder bereits erschienenen Frühling, sie freuen sich über das Ende der dunklen, kalten Winterszeit. Doch alle stimmen wohl darin überein, dass Ostern ein Fest der Hoffnung ist, ein Fest, das mit Zuversicht nach vorne blickt. Deshalb halten sie an den alten Bräuchen fest und feiern Ostern im Kreis ihrer Familie, in ihrer Kirchen- oder auch ihrer weltlichen Gemeinde.

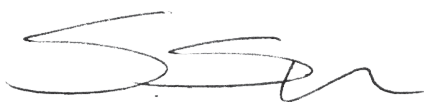
Der Frühling hat Einzug gehalten und mit ihm regt sich neues Leben in der Natur. Von den allerersten Weidenkätzchen über die Krokusse und Narzissen bis hin zu den Igel, die aus dem Winterschlaf erwacht sind – in der Natur beginnt ein neuer Lebenszyklus. So wie das Osterfest ein neues, ewiges Leben verspricht.

Denken Sie an Ihre Kinder oder Enkelkinder – bald sind die Osterfeiertage da. Vielleicht mögen Sie ja dem Osterhasen ein wenig unter die Arme greifen. Bei der Suche nach kleineren oder auch größeren Geschenken für Osternester werden Sie garantiert auch in unserer Frechener Innenstadt fündig. Schließlich bereiten sowohl das Verstecken der Ostergeschenke und das Wiederfinden am Ostersonntagmorgen eine ganz große Freude.

Auch den Menschen, die der christlichen Botschaft nicht mehr vertrauen oder anderen Glaubens oder vielleicht keines Glaubens sind, möchte ich mich in diesem Grußwort zuwenden. So wie der Frühling Helligkeit und Wärme bringt, so vermittelt Ostern Hoffnung und Zuversicht. Ohne diese Wesenszustände bliebe das Leben grau und trist. Nur die Hoffnung auf eine Erneuerung und einen Wandel in unserem Leben lässt uns weiterleben. Die Zuversicht auf Glück und Nähe zu unseren Mitmenschen lässt uns die manchmal kalten Seiten des Lebens ertragen. Daher freuen Sie sich, wenn sie aus der Nachbarschaft oder dem Kollegenkreis ein buntes Osterei oder einen Schokoladenhasen zum Geschenk bekommen. Und lassen Sie uns in dieser schwierigen Zeit weiterhin positiv nach vorne schauen.

Ich wünsche Ihnen allen ein glückliches Osterfest und einen wunderschönen Frühling im Jahr 2024!

Ihre Susanne Stupp
Bürgermeisterin



Die neue Archivarin:

Isabell Porschen will das Gedächtnis der Stadt bewahren

Seit dem 1. Dezember 2023 hat Isabell Porschen die Leitung des Stadtarchivs Frechen übernommen. Von dem Jahr 2021 an war sie bereits stellvertretende Leiterin unter ihrem Vorgänger Hendrik Mechernich.



In ihrer Arbeit will sie sich an einem Zitat von Helmut Kohl, ähnlich hat es aber auch schon August Bebel ausgeführt, orientieren: „Wer die Vergangenheit nicht kennt, kann die Gegenwart nicht verstehen und die Zukunft nicht gestalten.“ Ihre Aufgabe sieht sie in der „Überlieferungsbildung“, der Erweiterung und Erhaltung des Gedächtnisses der Stadt Frechen, die ihr als ihre Heimatstadt sehr am Herzen liegt.

Die 28-Jährige ist zwar in Köln geboren, aber in Frechen-Bachem aufgewachsen und hat ihr Abitur am Gymnasium der Stadt Frechen im Jahr 2014 abgelegt. Danach folgte ein Bachelorstudium „Literatur, Kultur, Medien“ an der Universität Siegen von 2014 bis 2018. Währenddessen, im Jahr 2017, absolvierte sie ein Pflichtpraktikum im Stadtarchiv Frechen, das für ihren weiteren beruflichen Werdegang prägend werden sollte: „Ich konnte mir vorher unter Archivarbeit nichts vorstellen und dann habe ich sie für mich entdeckt.“ So schloss sich an das Studium eine Ausbildung zur Fachangestellten für Medien- und Informationsdienste mit Fachrichtung Archiv bei der Stadt Frechen in den Jahren von 2018 bis 2021 an.

Sie liebt es, auf „Schatzsuche“ in den eigenen Beständen zu gehen und dort Entdeckungen zu machen. Dennoch oder gerade deshalb ist es ihr auch ein Anliegen, dass noch mehr Menschen ihr Recht entdecken, im Stadtarchiv Forschungen anzustellen. Darüber hinaus stehen jeder oder jedem mit Interesse an der Geschichte Frechens die Türen des Archivs offen. „Man muss keine besonderen Voraussetzungen erfüllen.“ Besonders die Bildungspartnerschaft mit dem Gymnasium, die ihr Vorgänger initiiert hat, soll dazu beitragen. „Da kann man bei jüngeren Menschen ansetzen und Klischees aus dem Weg räumen.“ So das Bild vom einem Archiv, das von einer Historikerin oder einem Historiker verwaltet wird, die oder der nur auf die eigene Forschung versessen ist.

Das Archiv ist offen für Studierende, die Abschlussarbeiten verfassen, für Schülerinnen und Schüler, die Facharbeiten schreiben, oder die Autorinnen und Autoren aus dem Frechner Geschichtsverein, die für ihre Aufsätze hier auf Recherche gehen. Daher hofft Porschen bald auf die Verbesserung der digitalen Arbeitsmöglichkeiten im und außerhalb des Archivs mit neuen PCs oder der Möglichkeit, Archivgut online zu recherchieren. Und sie setzt wie ihre Vorgänger auf die Ehrenamtler, die sich im Archiv engagieren: „So viele Ehrenamtler hat kaum ein Archiv.“ Diese Frauen und Männer seien ein großes Plus, um sichtbar in der Öffentlichkeit zu sein.

In die Zukunft blickend hat Isabell Porschen schon viele Projekte vor sich. Ganz persönlich möchte sie den berufsbegleitenden Master in Potsdam machen. Für das Archiv begleitet sie demnächst die Einrichtung der Zentralen Gedenkstätte für Opfer von Zwangsarbeit und Kriegsgefangenschaft. Hinter den Kulissen will sie Bestände weiter strukturieren, Lagerungsmöglichkeiten verbessern sowie das Archivgut findbar und zugänglicher machen. Ein Gebiet, das sie interessiert und in dem sie sich auch weiterentwickeln möchte, ist die Archivierung digitaler Unterlagen. Zurzeit ist das Team des Stadtarchivs ausnahmslos weiblich. Zwei von den vier Mitarbeiterinnen sind im Jahr 2023 dazu gekommen und bringen neue Impulse mit.

Foto: Stadt Frechen



Des einen Freud...

... des anderen Leid. Aufgesucht zum Kauf von Zigaretten, Erfrischungsgetränken, Kölsch und was er noch so zu bieten hatte. Manchmal ging alles ruhig von statten und manchmal wurde es turbulent.

Und nun ist er verschwunden, der KIOSK. Fast verschwunden, denn ein kleines Stück, ein mit rot-weißem Band gekennzeichnetes Areal warnt vor dem noch nicht fertigen Abriss. Die Bodenplatte muss noch weg und es muss noch gepflastert werden. Wann und

wie das sein wird, ist heute, im Januar, noch nicht ganz klar. Aber irgendwann werden die Spuren beseitigt sein und in einigen Jahren wird man sich vielleicht daran erinnern, dass in der Nähe des Klüttenbrunnens mal ein Kiosk stand, der Ende Dezember 2023 abgerissen wurde und dessen brennbare Teile rechtzeitig zu Silvester entfernt wurden.

Text und Foto Azzisa Pula-Keuneke

Habens Sie's gewusst?

Warum sagt man:

Das passt wie die Faust aufs Auge

Früher wurde diese Redewendung ironisch verwendet, um zu zeigen, dass zwei Dinge nicht zusammenpassen. Inzwischen hat sich allerdings die Bedeutung ins Gegenteil gewandelt und sie sagt aus, dass etwas ganz wunderbar zusammenpasst.

Den inneren Schweinehund überwinden

Wer seinen inneren Schweinehund besiegt, der stellt sich unangenehmen Aufgaben und erledigt sie erfolgreich. Schweinehunde gibt es übrigens wirklich: Das sind Hunde, die früher bei der Wildschweinjagd eingesetzt wurden. Diese sturen und bissigen Tiere zu überwältigen ist also wirklich eine große Herausforderung.

Auf keinen grünen Zweig kommen

Diese deutsche Redensart lässt sich bis ins 15. Jahrhundert zurückverfolgen. Ein frischer, grüner Zweig steht für Wachstum und sinnbildlich für Erfolg. Zudem gab es ab dem 17. Jahrhundert den Brauch, einem Grundstückskäufer einen grünen Zweig im Grasboden zu schenken. Die darin wohnenden Geister sollten dem neuen Besitzer Glück und Wohlstand bringen. Wer arm war und sich kein Grundstück leisten konnte, schaffte es deshalb auch nie, auf einen grünen Zweig zu kommen.

Lügen haben kurze Beine

Hinter dem ulkigen Bild von einer kurzbeinigen Lüge steckt allerdings eine ganz rationale Erklärung: Wer kurze Beine hat, der ermüdet früher und kommt nicht so schnell voran. Die Wahrheit kann also mühelos aufholen und den Lügner enttarnen.

Aus dem Nähkästchen plaudern

Früher bewahrten Frauen in ihrem Nähkästchen oft Dinge auf, die keiner sehen durfte, etwa Andenken oder Liebesbriefe von Verehrern. Zogen sie jemanden ins Vertrauen, holten sie das Nähkästchen hervor und verrieten, was es mit dem jeweiligen Objekt auf sich hatte. Heute drücken wir mit dieser Redewendung aus, dass jemand ein Geheimnis ausplaudert.

Seniorenbüro Sabine Zons

An einem Montagmorgen oder unverhofft kommt oft

Draußen dämmerte es langsam und es fiel ein leichter Nieselregen. Ich machte mich besonders früh auf den Weg zur Arbeit, da viele Aufgaben auf mich warteten. Auf der Aachener Straße war kaum Verkehr. Super, ich würde in 30 Minuten am Arbeitsplatz sein. Als mir dieser Gedanke gerade durch den Kopf schoss, überholte mich in Höhe des Rheincenters ein in schwarzes Leder gekleideter Motorradfahrer. Na, ein bisschen schnell bei diesem Wetter, dachte ich noch. Als ich dann in Lövenich in den Autobahntunnel einfahren wollte, lag ein Motorrad, direkt vor mir mitten auf der Fahrspur. Ich kam gerade noch vor der Maschine zum Stehen und entdeckte den Fahrer einige Meter entfernt, halb auf der Autobahn liegend. Mein Herz schlug mir bis zum Hals. Ich schaltete den Warnblinker an und raus aus dem Auto. Halt, zuerst die Warnweste anziehen. Dann lief ich zum Verunfallten und nahm vorsichtig seinen Helm ab. Er war ansprechbar und klagte über heftige Schmerzen in der Hüfte. Gemeinsam, er robbte und ich zog, schafften wir es ihn aus dem vorbeifließenden Autoverkehr an einen Betonpfeiler zu manövrieren. Dann lief ich die Einfahrtspur hinauf und stellte das Warndreieck auf. Jetzt schnell die Polizei und Rettung anrufen. Ich schilderte in kurzen Sätzen was geschehen war, und wo sich der Unfall genau ereignet hatte. Nun wieder zurück zum Unfallfahrer. Er bat mich seine Satteltasche von seiner Maschine zu holen und diese neben ihm zu platzieren. Als die Polizei und der Rettungswagen eintrafen, verabschiedete ich mich von dem Motorradfahrer und wünschte ihm alles Gute. Die Polizisten nahmen noch kurz ein Protokoll auf und halfen mir dann, in den fließenden Verkehr einzufädeln, damit ich meinen Weg zur Arbeit fortsetzen konnte. Zum Unfallhergang konnte ich keine Angaben machen, da ich erst an der Unfallstelle eingetroffen war, als alles schon geschehen war. An meinem Arbeitsplatz angekommen, beeilte ich mich nun, schnell mein Büro zu erreichen, ich war ja später als geplant eingetroffen. Auf dem Gang hielt mich ein Kollege an. „Was ist denn mit dir los, warum läufst du mit einer Warnweste herum?“ Da erst registrierte ich das vorangegangene Ereignis, und fing am ganzen Körper an zu zittern. „Nun setzt dich erstmal und trinke einen Kaffee“, sagte mein Kollege, nachdem ich ihm alles erzählt hatte. Monate später, während eines Urlaubs auf meiner Lieblingsinsel, klingelte mein Handy. Es meldet sich ein unbekannter Mann, der sich als das Unfallopfer zu erkennen gab. Er bat mich um ein Treffen, um sich bei mir für die geleistete Hilfe zu bedanken und mir meine Decke zurück zu geben, mit der ich ihn zugedeckt hatte. Nach anfänglichem Zögern stimmte ich einem Treffen in einem Kaffee zu. Er begrüßte mich mit einem

Blumenstrauß und einer netten, sorgfältig ausgewählten Aufmerksamkeit. Er versicherte mir nochmals, dass ich alles richtiggemacht hatte und bedankte sich herzlich für meine Hilfe. Im Gespräch erfuhr ich, dass er körperlich zwar wieder hergestellt sei, seine Psyche aber immer noch mit den Unfallfolgen zu kämpfen hatte. Er konnte sich nicht erklären, wie es zu dem Unfall gekommen war, es fehlten einige Minuten in seinem Gedächtnis. Mit Hilfe einer Therapie versuchte er nun, dieses schlimme Ereignis zu verarbeiten. Ich konnte ihn sehr gut verstehen, denn im Laufe meines Lebens hatte ich selbst mehrere Autounfälle erlebt und leide auch heute immer mal wieder unter den Folgen. Seine Maschine war bei dem Unfall so stark beschädigt worden, dass sich eine Reparatur nicht mehr gelohnt hatte und er nun auf Bus und Bahn umgestiegen ist.

Anmerkung: Verletzt sich eine erste Hilfe leistende Person oder ist demjenigen ein Sachschaden entstanden kann er/sie sich an die Unfallkasse NRW, in Düsseldorf wenden, und bekommt hier den Schaden ersetzt. www.unfallkasse-nrw.de

Annegret Kalscheuer-Keller

Ein neues Familienmitglied

Unser schwarzes Kätzchen Lilly wurde fast 14 Jahre alt. Es war sehr traurig, als sie starb. Immerhin ist ein Tier über so viele Jahre ja ein Familienmitglied. Noch lange, nachdem sie nicht mehr bei uns weilte, sahen wir sie „so aus den Augenwinkeln heraus“, in der Wohnung und im Garten umher huschen. Es war fast unerträglich leer in der Wohnung. Immerhin haben uns mindestens ein, meist mehrere Tiere, in unserem Leben begleitet. Doch an ein „Ersetzen“ durch ein anderes Tier war gar nicht zu denken. Wir wollten nun erst einmal, ohne überlegen zu müssen: „Wen bitten wir als Tiersitter einzuspringen,“ wenn wir übers Wochenende wegfahren wollen, oder auch einen längeren Urlaub planen.

Unser erster größerer Ausflug ging an einen nahegelegenen See. Es waren viele Menschen mit Hunden unterwegs, große und kleine Hunde und alle hatten sie ihre Freude aneinander. Wir stellten uns insgeheim vor wie es wäre, wenn wir einen kleinen Hund dabei hätten. Doch wir wollten vernünftig sein. Früher sagten wir oft zu unserer Katze, wenn ein Ausflug anstand: „Wärst du ein Hund, könnten wir dich jetzt mitnehmen!“ Die Überlegung - uns irgendwann einmal - wenn wir beide ganz viel Zeit hätten - einen kleinen (die Betonung lag immer auf „klein“) Hund anzuschaffen, war längst geboren. Wir schauten uns im TV gerne und regelmäßig den „Hundeprofi“ an. Zweifelsohne haben wir dabei wirklich so einiges gelernt. Eines schönen

Tages meinten wir fast wie aus einem Munde: „Sollen wir nicht mal im Tierheim vorbeischaun?“ Doch es ist so herzergreifend, an den Gehegen mit den vielen Tiere vorüberzugehen, die einen mit dem „Nimm mich doch mit-Blick“ ansehen. Auch bei den Katzen blieben wir stehen, doch es sollte ja wirklich gut überlegt sein. Wir mussten uns fürwahr losreißen.



Am nächsten Tag überlegten wir spontan, einen Ausflug in die Eifel zu machen. Das Wetter lud dazu ein und dort gab es ein „Welpen Waisenhaus“, das auch ältere Tiere zur Vermittlung hatte. Wir wussten dies von einer Kollegin und konnten das auch im Internet nachlesen. Weil wir uns ein Tier für Anfänger vorgestellt hatten, fuhren wir nach einem kurzen Anruf dorthin. Unverbindlich und: „Wir wollten nur mal

gucken.“ Doch das ist so eine Sache mit dem: „Nur mal gucken!“ Auf der Hinfahrt dachte ich: „Wenn wir später zurückfahren, sind wir bestimmt zu dritt!“ Wir liebäugelten mit einem einäugigen schwarz-weißen Jack-Russel-Terrier, der mit einem kleinen hellbraunen „Rehlein“ (die Vermittlerin sagte: das ist unser Elflein, eine ganz Sanfte), spielte bzw. ihr ständig den Stoffknochen entwendete. Die Kleine hatte uns auch entdeckt. Mit meinem Handy im Maul verkroch sie sich unter einen Tisch und ich krabbelte natürlich hinterher. Die Dame des Hauses sagte: „Das ist ein Podenco-Mix-Mädchen“ mit einem bisschen Labrador drin, das allerdings nur beim Bruder etwas herauskommt. Vier Monate alt ist sie und sie kommt aus Malta. Um es kurz zu machen, auf der Rückfahrt saß sie bei mir hinten im Auto und schien das Fahren nach kurzer anfänglicher Unsicherheit gut zu vertragen. Ich wollte in Kürze meinen Aushilfsjob an den Nagel hängen und auch das „Frauchen Nr.1“ war erst einmal für längere Zeit noch zu Hause, also Zeit genug für die Eingewöhnungsphase, die laut der Vermittlerin die wichtige Prägephase ist. Von „Elena“ kamen wir auf „Emmy“, mit diesem Namen war sie direkt einverstanden. Wir lernen täglich mit ihr und sie von uns und sind richtig glücklich zusammen. So kamen wir „von der Katze auf den Hund!“

*Foto und Text:
Elke G. Kandler*

Wir für Ihre Energie

GVG
Meine Energie.

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

*Ich bau mir eine Arche
Das ist kein Regenschauer,
nein ein Regen langer Dauer.
Das Wasser nimmt so überhand,
ertrinkend ist ein ganzes Land.*

*Sind wir auch sehr erschüttert,
weiter regnet's unerbittert.
In die Häuser, in die Keller,
und der Himmel wird nicht heller.*

*Stürme, Tornados voller Gewalt
zerstören Häuser, Felder und
unseren Wald.
Erwecken Ängste, sehr stark in mir,
bedroht sind Flora und Fauna und
auch wir.*

Renate Pütz - Leserbeitrag

Eine kleine Episode

Die evangelische Kirchengemeinde hat vor Jahren eine Radtour zur Kirchengemeinde nach Brüggem gemacht. Die Tour ging über Hürth-Berrenrath. Dort gab es eine Steigung und eine Dame hatte Probleme mitzukommen. Mein Mann ist neben ihr gefahren und hat sie beruhigt. Als wir am Ziel waren, hat sie zu allererst gefragt: „Wer ist der Mann?“ Die Antwort war: „Dat es dem Helja singe Mann.“ Frau H. hat das nicht vergessen und mich oft daran erinnert. Und sie war stolz, dass sie den Satz in Kölsch sagen konnte.

Helga Pütz

Frechen hat was

Unsere Stadt hat so viel zu bieten. Man muss sich nur ein wenig umschauen und interessieren. Ich fange mit unserem Keramion an; des weiteren unsere Künstlerinnen und Künstler, die ihre unterschiedlichen Talente im Signalwerk auf der Kölnerstraße und in privater Atmosphäre zeigen.

Sie sehen, ein Gang mit offenen Augen durch unsere Stadt lohnt sich. Auch für den musikalischen Genuss gibt es Gelegenheiten in der alten Kirche „Alt St. Ulrich“ in Buschbell. Dort gibt es tolle Konzerte, die dankenswerterweise von dem Ehepaar Paul und Team hervorragend organisiert werden. Für jeden Geschmack ist etwas dabei. Ich kann es wärmstens empfehlen.

Personen, die gerne mal ein Buch in die Hand nehmen, kommen in unserer Stadtbücherei auf ihre Kosten. Für Theaterfans bieten das Harlekin Theater und der Stadtsaal eine Vielfalt an Angeboten. Für die Weiterbildung jeglicher Art, sowie Sprachen und vieles mehr sorgt unsere Volkshochschule. Sie sehen, die Überschrift passt.

Marianna Carrié

Die alte Gleuler Straße

Jedes Mal, wenn ich aus der Bäckerei/Metzgerei – Ecke Mauritius-Gleuler-Straße trete, erinnere ich mich an die 50er-60er Jahre.

Dieses kleine Stück Gleuler-Straße bis zur Ecke Rudolf-Straße war früher beengt und trotzdem voller Leben. Es gab einen Kurzwarenladen von Bachems Kathrin, eine der vier Geschwister Bachem und ihrer Tochter Residele. Später wurde der Laden auf der Mauritius-Straße, dort wo sich heute eine Arztpraxis befindet, neu eröffnet. Als nächstes stand auf der Gleuler-Straße ein kleines rotes Klinkerhaus mit Vorgarten, es steht noch immer in seiner damaligen Form dort und ist in Familienbesitz. Ein kleines gelbes Lehmhaus mit seitlichem Eingang kam danach.

Dort wohnte Konstantin Drahts. „Draht'se

Konstanz“ wurde er genannt. Er war bekannt in Bachem. Im Herbst, wenn der Weißkohl geerntet wurde, hatte er viele Termine in den Haushalten. Mit seiner berühmten „Kappeschab“, ein Holzkarren auf dem eine große Schneidescheibe war, fuhr er zu den Leuten, um den Kohl auf Streifen zu hobeln. Diese wurden anschließend zu Sauerkraut verarbeitet. Sein zweiter Job war der des Herrenfriseurs. Viele Männer ließen sich bei ihm die Haare schneiden. Eine Anekdote ist mir in der Erinnerung geblieben. Konstanz legte den Männern einen Kochtopfdeckel aufs Haupt, alles was darunter hervor kam schnitt er ab, die Einheitsfrisur.

Dieses kleine gelbe Lehmhaus war eine beliebte Anlaufstelle. Der große rote Klinkerbau, der danach kommt, Degens Haus, steht heute noch so wie damals dort. Mehrere Jahre wurde dieses Gebäude von der Familie meines Mannes bewohnt. Im Parterre wohnten meine Schwiegermutter mit ihrem Lebensgefährten und mein jüngster Schwager mit seiner Frau. Die älteste Schwester meines Mannes wohnte mit ihrem Mann und den zwei Kindern auf der ersten Etage. Oft waren mein Mann und ich mit unseren Kindern dort zu Besuch. Wo heute ein weißes Familienhaus steht, war damals der große Hof vom Degens Haus. Er führte bis zur Rudolf-Straße. Meine Schwiegermutter hatte in diesem Hof ihre Kaninchenställe mit schönen Stallhasen. Unsere Kinder freuten sich wenn es hieß: „Wir gehen zur Häschen-Oma.“ Es war eine schöne Zeit.

Gegenüber dem Haus war die Futtermittelhandlung von Peter Oebel – Oebels Pitter. Eine große Einfahrt führte in den Hof, dort lagerte er alles, was für Hof und Garten gebraucht wurde. Es war immer reger Betrieb, denn viele Bewohner waren Selbstversorger. Oebels Pitter war leidenschaftlicher Angler und fuhr mit meinem Mann am Wochenende zum Angeln. Kam man aus der Einfahrt und bog rechts ab, kam ein schmales Gebäude, die Schusterei von Josef Nagel – Nagels Jupp. Die Eingangstüre und ein kleines Schaufenster, durch das man ihm bei der Arbeit zusehen konnte, bildeten die Vorderfront. Im Laden roch es nach Leim, den er auf die neuen Sohlen auftrug, ein für mich angenehmer Geruch, den ich heute noch in der Nase habe. Er werkelt und hämmerte fleißig an den abgenutzten Schuhen der Kunden. Waren die Schuhe besohlt, wurde fein säuberlich rund herum der restliche Gummi abgeschnitten. Die Absätze bekamen ein halbrundes Eisen angenagelt, damit sie sich nicht so schnell abnutzten. Jetzt konnten die Schuhe wieder lange getragen werden.

Gerne wurde die Werkstatt für ein Schwätzchen aufgesucht. Die Bachemer Männer tauschten dort Neuigkeiten aus. Später machte Nagels Jupp auf der Fürstenberg-Straße einen schönen Schuhladen auf, den er Jahre später nach Frechen auf die Hauptstraße verlegte. Das letzte Stück Gleuler-Straße bis zur

Mauritius-Straße war nicht bebaut. Heute ist die Straße erweitert und Ampeln regeln den Verkehr an der Kreuzung Rudolf-Straße. Für mich ist dieses kleine Stück Gleuler-Straße mit vielen Erinnerungen verbunden.

Rosemarie Heeg

Et kütt zo Päd und jeht zo Foß

An diese Worte muss ich mich nun erinnern, da ich vor ein paar Tagen im Schlafzimmer unglücklich fiel, sodass ich alleine nicht mehr hochkam. Ein paar nette Nachbarn – von meiner Frau informiert – halfen mir dann auf die Beine. Da ich Medikamente zur Blutverdünnung nehmen muss, verlor ich viel Blut. Meine Frau ist ja auch nicht mehr so jung und musste alles wieder säubern, so dass ich an Tatortreiniger denken musste.

Der Teppich, der Boden, die Matte, alles war voll Blut. Einige Wunden mussten behandelt werden. Die Beine wollen einfach nicht mehr. Aber wo haben die mich in 90 Jahren überall hingetragen. Dabei kam mir dann der Spruch meiner Mutter in den Sinn: ‚Wunden würden schnell (zu Pferde) kommen und dauerten lange, ehe sie wieder heilten‘. Also auf Kölsch: „Et kütt zu Päd und geht zu Fuß.“

Wilhelm Milz – Redaktionsehrenmitglied

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



Vergebliche Liebesmühe

Es war ein verregener Sonntagnachmittag. Ich dachte, ein Ausstellungsbesuch ist genau das Richtige, an diesem Sauwetter-Tag. Also kaufte ich mir ein Eintritts-Ticket und los ging es. Es gab viel zu sehen. Der Ausstellungsraum war rappellvoll und man musste sich durch die Menschenmenge quetschen. Spaß sah anders aus.

Nun ja, ich schlenderte gemächlich durch die langen Gänge, blieb hier und da stehen und bewunderte dieses oder jenes Objekt. Aber was sah ich denn da? Ich war hin und weg. Das ist er! Genau den habe ich schon lange gesucht – und nun sah ich ihn. Diesen unglaublich gutaussehenden schwarzhaarigen Typen. Knuffig sah er aus. Ich hätte ihn am liebsten sofort geknutscht. Ach was, den würde ich am liebsten sofort mitnehmen. Koste was es wolle.

Ich näherte mich dem Objekt meiner Begierde und hätte ihn am liebsten sofort in meine Arme gerissen. Aber das macht man nicht als wohlzogener Mensch. Uns trennten kaum 50 cm und meine Augen schickten ihm tausend Liebessterne in die Seele. Aber was macht er? Er dreht sich demonstrativ um, als wollte er mir sagen: „Hau ab!“ Was hatte ich falsch gemacht? War ich ihm zu aufdringlich? Mein Gott, er sollte sich aber wirklich nicht so anstellen, dieser hübsche schwarzhaarige Kerl.

Ich ging weiter und versuchte es zehn Minuten später noch einmal ihm ganz nahe zu kommen. Und was passierte dieses Mal? Dieser Kerl würdigte mich wieder keines Blickes und drehte sich scheinbar angewidert um. Ich wusste nicht, ob ich weinen oder lachen sollte. Warum tut er das nur? Ich hatte mich doch nur schockverliebt in diesen Supertypen. War ich zu hässlich? Oder was?

Beleidigt gönnte ich mir in der Cafeteria ein Gläschen Tee und überlegte mir eine neue Strategie. Eine Viertelstunde später versuchte ich erneut ihm sehr nahe zu kommen. Ich hätte heulen können. Er wollte wieder nichts von mir wissen und drehte mir sein Hinterteil zu. Ich schlich traurig durch die Gänge und wollte es dann noch ein letztes Mal versuchen, seine Aufmerksamkeit auf mich zu lenken.

Und dann traute ich meinen Augen nicht. Er schaute mich mit seinen wunderschönen Augen an und forderte mich quasi auf, sein schwarzes Fell zu streicheln. Ich war selig und freute mich wie eine Schneekönigin, ihn berühren zu dürfen. Und wie er meine Streicheleinheiten genoss. Das war Glück pur. Ohne ihn, beziehungsweise ohne einen Wiedersehens-Termin, wollte ich die Ausstellung nicht verlassen. Aber es sollte leider anders kommen. Er war schon anderweitig vergeben und stand kurz vor dem Umzug in sein neues Haus mit Garten. Ich war leider zu spät gekommen und musste mich nun um einen anderen Typen bemühen, der ihm ähnlich sah. Ich war sehr traurig.

Tja, ich liebe nun mal pechschwarze Perserkatzen mit ihren wunderschönen orangefarbenen Augen.

Eva Duwe

Ein Hauch Wildwest

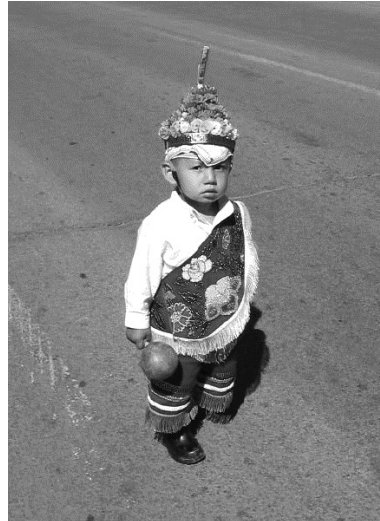
Schon als Kind von den gängigen Indianergeschichten fasziniert, ergab sich auf einer Reise in den Südwesten der USA die Möglichkeit, einige dieser indigenen Völker Amerikas näher kennen zu lernen. In New Mexiko besuchten wir zwei Reservate, die der Navajo und der Zuni, wobei die zweite Gruppe die Unbekanntere sein dürfte. Doch genau bei den Zuni gestaltete sich unser Besuch etwas privater, da unser Reiseleiter eine Patenschaft zu einem Zuni unterhielt. Wir waren zu einem gemeinsamen Essen in einem ihrer Pueblos eingeladen, wo wir bei einem für uns frisch zubereitetem Lammgericht, interessante Einsichten zu ihrer Lebensweise bekamen. Ihr Glaube, der sich besonders in ihren Traditionen widerspiegelt, fand seinen Höhepunkt in einer anschließenden rituellen Tanzdarbietung, an der wir teilnehmen durften. Bei diesem Tanz stachen besonders die farbenprächtigen mit bunten Tiersymbolen ausgestatteten Kopfbedeckungen der Zuni hervor.

Auch wenn die indigenen Völker 1924 den Status der amerikanischen Staatsbürgerschaft zuerkannt bekamen, sind sie bis heute gleichzeitig Mitglieder ihrer Stämme geblieben, was ihren Stand in der amerikanischen Gesellschaft nicht vereinfacht. Ihre Lebensweise ist häufig



darauf ausgerichtet, Touristen in ihren Wohnanlagen zu empfangen, ihnen ihre traditionelle Kleidung und Tänze zu zeigen und ihre handgefertigten Souvenirs, wie beispielsweise Schmuckstücke, darzubieten. Ein Spektrum vielfältigster Stammeskulturen wurde uns abschließend in Gallup (New Mexiko), der heimlichen Hauptstadt der indigenen Völker gezeigt, wo sich bei der jährlich stattfindenden Parade zahlreiche Stämme in ihren traditionellen Bekleidungen präsentierten.

Auf unserem Weg innerhalb Ihrer Lebensräume in New Mexiko, Arizona und Nevada, durchquerten wir weiträumige vegetationsarme Ebenen, die



durch vereinzelt erscheinende bizarre Felsformationen unsere Blicke auf sich zogen. Am beeindrucktesten waren jedoch die Canyons. Diese in die Landschaft eingeschnittenen tiefen Schluchten boten von ihren steilen Abbruchkanten aus eine atemberaubende Aussicht in die Tiefe. Wir nutzten dann die Gelegenheit die Canyons de Chelly und den Grand Canyon hinabzusteigen, was durch vorgegebene Wanderwege möglich wurde und sich im Nachhinein als zwar anstrengende, jedoch machbare Herausforderung herausstellte. Unsere Reise durch diese bekannten Kulissen alter Wildwest-Filme wurde von der realen Wahrnehmung dieser Landschaften bei weitem übertroffen.

Foto und Text: Helmut Schüller



**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



www.die-rezensentin.de

Mögen Sie gerne
Haferflocken?
Dann möchte
ich Ihnen die Trilogie

»Das Haus Kölln«

von Elke Becker
empfehlen.

*Ihnen eine gesunde Zeit,
Annette Lunau*



Mein Tipp

Gut recherchiert verknüpft Elke Becker historische Fakten mit der Geschichte der Familie Kölln, die 1886 in Elmshorn eine Kornmühle betrieb. Nach dem Tode des Firmenchefs muss es weitergehen, und der älteste Sohn übernimmt. Als er unter seinem Stand heiratet, ist seine Mutter ganz und gar unzufrieden. Und dann macht die ungeliebte Schwiegertochter auch noch eine bahnbrechende Erfindung – die Haferflocken!

Sehr anschaulich wird erzählt, welche Höhen und Tiefen die Familie über drei Generationen erlebt und wie die Haferflocken der Firma zu neuer Größe verhelfen.

Ein Band ist bisher erschienen, die weiteren folgen im April und Juli 2024.

odendahl-werbung.de

Vorsicht: Trickdieb!

Eine ziemlich unangenehme Begegnung

Heute haben, insbesondere bei der älteren Generation, Hilfsbereitschaft und Freundlichkeit doch immer noch einen gewissen Stellenwert. Aber Vorsicht! Wir hören und lesen ja immer wieder: Ältere Menschen werden leider allzu oft Opfer ihrer Gutmütigkeit - oder auch ihrer Hilflosigkeit.

Nachdem ich nun seit einigen Jahren im Frechener Stadtteil Hücheln wohne, gehe oder fahre ich ziemlich regelmäßig zum Einkaufen in die Frechener City. Gern wähle ich dafür den Freitag, den in Frechen lebhaftesten Tag der Woche, denn dann ist Markttag. Da begegnet man dem einen oder anderen oder der einen oder anderen alten Bekannten und erfreut sich an einem entspannten Schwätzchen.

In jüngster Zeit hatte ich an so einem Tag im „Städtchen“ allerdings eine recht unangenehme Begegnung. Als mich - nach einer Kaffeepause auf der Frechener Hauptstraße - mein weiterer Weg durch die Passage führte, fiel mir in dem von der Hauptstraße aus nicht einsehbaren hinteren Teilstück der Passage eine zwielichtige Männergestalt auf, die sich ohne erkennbaren Grund dort

aufhielt und mich während meines Vorbeigehens auffällig musterte. Ein Obdachloser schien der verhältnismäßig junge Mann nicht zu sein, aber wieso steht der hier allein herum, dachte ich mir.

Die Antwort darauf erhielt ich dann aber schon sehr bald. Kaum hatte ich die Passage an deren hinteren Ausgang Richtung Rathaus verlassen, tauchte der Mann unversehens und leichtfüßig neben mir auf. Er hielt mir seine Geldbörse unter die Nase und murmelte irgendetwas Unverständliches. Zu meinem Glück war mir sofort klar, um was es hier ging: Der Mann wollte mich offensichtlich, hier im ruhigen „Outback“ hinter dem Rathaus, mit dem Geldwechselltrick überrumpeln und sich an meinem Bargeld bereichern! Ich ließ ihn aber gar nicht erst ausreden, wies ihn kurz und energisch ab und setzte meinen Weg unbeirrt fort.

Das hat den Burschen offensichtlich aus dem Konzept gebracht. „Hopp-hopp“, auf flinken Beinen war er ebenso schnell wieder auf und davon wie er gekommen war. Dennoch, trotz meiner scheinbaren Coolness bei diesem Vorfall muss ich sagen, im Nachhinein war ich froh, dass mir nicht mehr passiert ist. Es hätte vielleicht ja auch ganz anders ausgehen können.

Reimar Segebrecht - Leserbeitrag

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: Ulrich Lussem
Druck: Stadt Frechen

Die nächste Ausgabe des Frechenkuriers erscheint
am 12. Juni 2024. Artikel, Beiträge und Zuschriften
dafür nehmen wir gerne bis zum 10. April 2024
entgegen unter der Anschrift: Stadt Frechen, Johann-
Schmitz-Platz 1–3, 50226 Frechen,
Z. H. Frau Zons, Tel. 02234/5011 331
oder unter Fax: 02234/5011 440 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.

Seniorenberatung

STADT FRECHEN

Frau Zons 02234 501-1331
Frau Thöne 02234 501-1488

Sie erreichen uns:

Mo.–Mi. 8.30 bis 12.30 Uhr
Do. 8.30 bis 12.30 Uhr
14.00 bis 18.00 Uhr
Fr. telefonisch erreichbar

Weitere Termine und Hausbesuche nach
Absprache.

Johann-Schmitz-Platz 1–3
50226 Frechen



Frau Zons
Zimmer 3
Tel.: 02234 501-1331
E-Mail: sabine.zons
@stadt-frechen.de



Frau Thöne
Zimmer 5
Tel. 02234 501-1488
sabine.thoene@stadt-frechen.de

Frechener Krankenpflege

Ihr Pflegedienst in Frechen

02234/ 240 290

Herzlichen Glückwunsch

Veröffentlicht werden Geburtstage ab dem 75. Lebensjahr. Wegen des Datenschutzes ist es jedoch erforderlich, dass Sie sich mit einer Veröffentlichung im Seniorenkurier einverstanden erklären. Im nächsten Seniorenkurier sollen all jene bekannt gegeben werden, die in der Zeit von Juli bis September 2024 Geburtstag feiern. Aus datenschutzrechtlichen Gründen darf nur noch das Alter und nicht mehr der Geburtstag veröffentlicht werden. Wenn Sie mit Ihrem exakten Geburtstag erwähnt werden möchten, melden Sie sich bitte im Rathaus bei Frau Zons unter Telefon 501-1331.



April

86 Lorenz Schmitz 02.04.
 83 Brigitte Büchner
 89 Gerhard Bosse
 85 Jochen Büchner
 85 Christel Behle 12.04.
 89 Marianna Telemann
 82 Gerd Porr 17.04
 92 Gertrud Maria Drews
 79 Gert Gross 18.04.
 91 Gertrud Hemberger 18.04.
 86 Christel Kern
 79 Hans-Gerd Klein 21.04.
 81 Josefine Schließke 21. 04.
 95 Annemarie Lersch

Mai

85 Helga Baumann
 89 Wilfried Schmitt 11.05.
 84 Edeltraud Engels 14.05.
 86 Helga Maaßen
 86 Maria Brzeski
 83 Robert Breit 18.05
 82 Marga Mertens
 93 Herta Hansen 22.05.
 84 Adolf Seifert 26.05.
 93 Rudi Härtl
 81 Karin Giesen
 82 Elke Münch 28.05.
 83 Jürgen Klemann

Juni

83 Christl Löchel
 88 Jürgen Löchel
 80 Herman Josef
 Schweimnitz 10.06.
 93 Katharina Gleß
 84 Karin-Helga Schweden 11.06.
 85 Marianne Dickopp
 85 Erich Sieverding
 94 Johann Bock
 91 Christian Postel
 89 Joseph Müller-Pleuß
 80 Olaf Maus

Unsere Grundschullehrerin

Nach der Schule gingen wir an ihrem Haus vorbei
Susi und ich
hoch gelegen thronte es am Weg
sehnsüchtig schauten wir jedes Mal hinauf

Wollten wir doch unbedingt einmal in ihr Wohnzimmer

Eines Tages durften wir sie wirklich besuchen
Natürlich nicht die ganze Klasse, wir waren
fünfundzwanzig

Nur wir beide saßen an einem Nachmittag in ihrem
Wohnzimmer

Hatten wir einfach geklingelt?

Das kann so gewesen sein

Nun saßen wir da, Susi und ich, auf einem weichen
grauen Sofa

daneben ein Tisch mit Bergen von Schulheften
an einem Tischbein lehnte die zerknautschte
Ledertasche

Vieles war anders als bei uns zu Hause

Bei ihr rankten Zimmerpflanzen, Papier stapelte sich
überall Becher mit Stiften, Regale voll mit Büchern bis
zur Decke

Sie lächelte den ganzen Nachmittag, ließ das Telefon
klingeln

und kochte süßen Kakao, wir schlürften eine Tasse
nach der anderen leer

bekamen heiße Wangen, dann Schokokuchen und
Kekse

Und als sie später das Fenster öffnete, kühlte ein Luftzug
glückselige Gesichter

Wollten wir doch unbedingt einmal in ihr Wohnzimmer

Sabine van de Sandt

Frühjahrsputz 2023

Einmal in der Frühjahrszeit ist es wieder mal soweit:

„Heut' zu Mittag“ sagt die Mutter „gibts nur ‚ne
Schnitte Brot mit Butter.“

Unser Vater finds nicht gut, schnell er sich verdrücken
tut.

Wenn die Frau'n aufs Putzen lauern, sind die Männer
zu bedauern.

Mutter ist ganz schwer auf Zack, rotiert im Haus mit'm
Schottelplack.

Macht auch runter die Gardinen, die ihr schmutzig
grau erschienen.

Dann den Teppich aus dem Zimmer, Betausklopfen so
wie immer.

Und dann alles neu beziehen, Staub und Flusseln
schnell entfliehen.

Nachdem alle Zimmer sauber, kommt noch mal der
Wisch-Wasch-Zauber.

Hausfrau Mutter mit desinfekt-sterilem Tuch wischt ab

den Coronavirus-Fluch.

Auch der Vater ist zufrieden, weil er das Chaos hat
gemieden.

Die Familie freut sich auf Vollkost nun zum
Mittagstisch.

Nicht nur ein paar dürre Bemmen, jetzt gibts wieder
was zum Schlemmen.

In virusfreier strahlender Umgebung die gewohnte
Vollverpflegung.

All' sind froh aus Herzensgrund, dass Mutter das so
gut gekunnt.

Neuer Staub und Rest-Coronaschar haben Zeit bis
nächstes Jahr.

Stefan Witt - Leserbeitrag

Der Hitzeknigge:

Tipps für das richtige Verhalten bei Hitze

*Ein Vortrag in Kooperation mit der Stabstelle
Klima- und Umweltschutzmanagement,
vhs und der Seniorenberatung der Stadt
Frechen.*

Die Anzahl heißer Tage nimmt durch die
Klimaveränderungen stetig zu und die Hitze fängt oft
schon früh im Jahr an. Das „schöne“ Wetter mag auf den
ersten Blick verlockend sein, die heißen Tage machen
dem menschlichen Organismus jedoch ernsthaft zu
schaffen, besonders in dicht bebauten Innenstädten. Vor
allem Menschen in vulnerablen Bevölkerungsgruppen
wie beispielsweise ältere / kranke Personen, Säuglinge
und Kleinkinder sind dabei besonders gefährdet.
Umso wichtiger ist es, sich und andere bestmöglich zu
schützen, sich frühzeitig mit den möglichen Gefahren
auseinanderzusetzen und Maßnahmen zu treffen.

In diesem Vortrag erhalten Sie fundierte
Informationen zur Klimafolgenanpassung und konkrete
Tipps, um sich in Beruf und Alltag gegen die Hitze zu
schützen.

Die Referent:innen sind die Klimaschutzmanagerin
der Stadt Frechen Farima Tehranchi und
Rettungsanitäter Mirko Ingendorff.

Donnerstag 11. April 2024, 17.00-18.30 Uhr

gebührenfrei, Neuer Sitzungssaal Rathaus Frechen 1.OG
Anmeldung über die vhs

Erhebliche Unterschiede

Durch Gespräche werden oft Erinnerungen wieder
wach, so auch diese:

In längst vergangenen Jahren wurde unsere Stadt in
zwei Teile geteilt. Nämlich in „over Dörp“ und „unger
Dörp“. Im oberen Teil wohnten die finanziell nicht so
gut Betuchten. Man sagte: „Die ärm Söck“. Der untere

Bereich gehörte der Haute Volaute an, alias Besser Gestellten.

Warum das so war, kann ich nicht wirklich begründen. Die jeweils dort Lebenden fanden das eben so. Vielleicht, weil sie den Frechener Dom (St. Audomar) hatten. Es kann aber auch sein, dass es im oberen Teil die Rosmarstraße war. Von der wurde behauptet, dass dort Meinungsverschiedenheiten mit Fäusten ausgetragen wurden. (Do wohnten de Rabauken). Noch weiter oben, auf dem Rosenhügel, au weia, da schweigt des Sängers Höflichkeit.

Ich möchte noch erwähnen, dass es heute nicht mehr zutrifft.

Marianna Carrié

Der 57. Geburtstag

Im Winter geboren, war es schon lange mein Traum, meinen Geburtstag einmal in einem warmen Klima zu verbringen. Also überlegte ich mit meinem Mann, wohin die Reise gehen könnte. Es sollte auch kein sehr langer Flug sein, daher entschieden wir uns für einen Urlaub auf Zypern, denn dort sind die Temperaturen auch im Winter recht angenehm. Da wir nicht umsteigen wollten, wählten wir als Abflughafen Frankfurt. Ein Sparticket mit Zugverbindung von Köln nach Frankfurt wurde gebucht. Nach nur anderthalbstündiger Fahrt erreichten wir in den frühen Morgenstunden den Frankfurter Flughafen. Wir gaben am Schalter unsere Koffer ab und nahmen unsere Bordtickets entgegen, dann machten wir uns auf zum Frühstück. Als wir gerade unseren Kaffee genossen, hörten wir eine Durchsage. Wegen eines plötzlichen Kälteeinbruchs und starken Schneefalls an verschiedenen Flughäfen Europas, mussten fast alle Flüge gestrichen werden. Auch unser Flug war betroffen. Weitere Informationen sollten folgen.

Nun war guter Rat teuer. Wir warteten. Es wurde Mittag, überall waren aufgeregte Menschen, die Gastronomie im Flughafen sichtlich überfordert. Es gab kaum freie Sitzmöglichkeiten. Vor allen Schaltern der Fluggesellschaften bildeten sich lange Warteschlangen. Wir hatten mittlerweile erfahren, dass unser Flug an diesem Tag endgültig gestrichen sei und unsere Koffer nicht mehr auffindbar waren. Am Abend erhielten wir dann von unserer Airline das Angebot nach Athen zu fliegen, um von dort am nächsten Morgen weiter nach Zypern zu reisen. Ich war unschlüssig und wäre am liebsten wieder nach Hause gefahren, aber unsere Rückfahrkarte galt, wegen der Zugbindung, nicht an diesem Tag. Dann gab es ja noch das Problem mit unseren verschollenen Koffern. Also machten wir uns schweren Herzens auf den Weg nach Athen, auch in der Hoffnung, dass dann am Urlaubsort in Zypern unsere Koffer bereits eingetroffen wären. In Athen angekommen

fanden wir uns am Schalter unserer Fluggesellschaft, mit vielen aufgeregten und durcheinanderschreienden Menschen wieder. Hier sollten wir erfahren, wo wir die Nacht verbringen könnten.

Ein verzweifelter Mitarbeiter hatte sich auf den Tresen gestellt, um sich Gehör zu verschaffen. Irgendwie fanden wir dann vor dem Flughafengebäude den richtigen Bus und erreichten nachts gegen 22 Uhr das für uns gebuchte Flughafenhotel. Die Küche war bereits geschlossen, aber wir erhielten noch einen kleinen Imbiss, denn wir hatten den ganzen Tag nur ein Sandwich gegessen. Nach unruhiger Nacht ging es am nächsten Morgen endlich weiter zu unserem Zielflughafen. In Larnaca angekommen, fuhren wir, nach einigem Hin und Her, mit dem Taxi zu unserem Urlaubsort. Hier empfing uns eine schöne Hotelanlage, ein wunderschöner Strand, kristallklares Wasser und Sonnenschein. Wir waren nach allen Strapazen einigermaßen versöhnt.

Dem deutschen Wetter geschuldet, waren wir allerdings in Winterkleidung angereist und mussten uns nun notfallmäßig mit Badesachen und einigen leichten Kleidungsstücken im Hotelshop eindecken. Unsere Koffer waren, entgegen unserer Hoffnung, nach wie vor verschwunden. Dies blieb dann auch weiterhin so und erst drei Tage vor Ende unseres Urlaubs traf unser Gepäck im Hotel ein. An den Aufkleber sahen wir, dass sie einen Irrflug durch Europa gemacht hatten, bevor sie unser Hotel erreichten.

Hoch erfreut zog ich nun sofort meine schönen Kleider und Schuhe an. Ach – und mein Lippenstift, wie hatte ich ihn vermisst. Und natürlich mein Handy-Ladekabel. Endlich konnte ich wieder mit meinen Lieben daheim telefonieren. Dieses Erlebnis zeigte mir dann, dass ich im Notfall mit sehr wenig auskommen kann. Und was es für das eigene Wohlbefinden bedeutet, wenn man unerwartet auf seine persönlichen Dinge verzichten muss. Fazit: Dieser Geburtstag wird mir immer in Erinnerung bleiben und war trotz aller Unwägbarkeiten noch recht schön geworden.

Annegret Kalscheuer-Keller

Echte Mehlbeere

Zum Baum des Jahres 2024 ist die Echte oder auch Gewöhnliche Mehlbeere ausgerufen worden. Tatsächlich hatte ich keine Ahnung, wie dieser Baum aussieht. Geht es Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, vielleicht genauso?

Ein sehr freundlicher Mitarbeiter des Frechener Grünflächenamtes dagegen konnte mir auf meine Anfrage weiterhelfen, es gibt nämlich eine wohl recht ausführliche Datei der städtischen Straßenbäume und darin sind auch Mehlbeeren verzeichnet. Zwar bei diesem Regenwetter, aber hoch motiviert, bin ich also

die Standorte abgefahren und konnte am lebenden Objekt den ein oder anderen Hinweis aus der Literatur nachfühlen.

Mehlbeeren haben ihren Namen wohl erhalten, weil die reifen, getrockneten Früchte zur Notnahrung im Brotmehl verbacken wurden. Diese kräftig roten ‚Apfel Früchte‘ liefern aber auch den Vögeln im Herbst einen willkommenen Snack.

Die Blüten, die in Schirmrispen angeordnet sind, verbreiten im Mai und Juni einen besonders wohlriechenden Duft. Typisch sind ebenfalls die weich behaarten jungen Blätter. Ihre Unterseite behält den dichten Flaum als Verdunstungsschutz das ganze Jahr über, während sich die Oberseite im Herbst rötlichbraun färbt. Ich werde wohl demnächst noch einmal losziehen und all diese Tipps nachprüfen.



Da Mehlbeeren gerne im Licht stehen, hat man sie auch in Frechen zumeist als Zierbaum in Grünflächen, auf dem Friedhof oder als Straßenbaum, g e p f l a n z t . Dank ihrer Fähigkeit, längere Trockenperioden zu ertragen, ist die Baumart mittlerweile sogar in die Liste der

Zukunftsbäume für die Stadt aufgenommen worden. Vielleicht erhält sie ja demnächst große Bedeutung dabei, den Klimawandel für uns Menschen erträglicher zu machen.

Foto und Text: Gisela Korwitz
(Standort an der Aachener Straße 534 in Königsdorf)

Vogelgesang

Ich gehe durch einen grünen Wald und höre die Vögel singen. Sie singen so jung. Sie singen so alt, die kleinen Vögelchen im Wald. Ich höre sie so gerne singen. O singe, o singe Frau Nachtigall. Wer möchte diese Sängerin stören? Gibt es etwas Schöneres im Frühjahr, die ersten Amseln singen zu hören? Was mögen sie uns zu erzählen haben?

Wenn bei uns die ersten Amseln ihr Frühlingslied ertönen lassen, gehe ich gerne in den Garten und erfreue mich an ihrem Gesang. Nun ist Frühling!

In unserem Garten hängen einige Vogelhäuser. Es kommen viele Spatzen, leider aber nur sehr wenige

Singvögel. Ich verbringe viel Zeit am Fenster und beobachte, was sich dort so tut.

Vogelfutter war früher fast bei jedem Einkauf dabei. Der Streit um das Futter riss dabei nie ab. Altvögel kamen mit ihrem Nachwuchs um diese zu füttern. Es kommen Elstern, Tauben und Krähen an die Futterstellen und verjagen andere Vögel. Nun leeren sich die Futterplätze. Die Jungvögel sind ausgeflogen. Wir füttern auch im Sommer durch. Weil es so wenig Nahrung (Weichfutter) gibt, sind die Vögel auf die Hilfe des Menschen mit der Zufütterung angewiesen.

Margarete Mockenhaupt

Mauserlebnis

Oh du dicke Maus kommst nicht aus dem Loch heraus oder etwa nicht hinein? Da nützt auch nicht dein Gegrein.

Du ruckelst hin und her. Auch dein Bauch ist dick und schwer.

Hast dem Bauern zu viel Korn gemopst. Jetzt steckst du drin

in der Mitten, die Beinchen unten, das Köpfchen draußen.

So ruckelst du hin und her, stemmst dich mit den Ärmchen hoch

und kreischst. Da kommt mein Hund riecht dich und deine Qual.

Mit einem dicken Flutsch bist du doch noch in dein Mauselloch gerutscht.

Mit übermäßigem Fressen sollte man sich nicht selbst vergessen.

Das Fazit der Geschichte: Lerne auch mal Fressverzicht.

Ingrid Holzheu

		4	3	6	7		8	1
7	3						2	6
	1	6	8		2	7	3	
8		3	1		4			6
	6		2			3		7
4		7	6		3	8	1	
	4	2			6	1	7	3
6	8				1	4		
3	7	1	4			6		8

leicht

Wortbedeutung

In meinem letzten Artikel habe ich erwähnt, dass mir bei einer unschönen Situation der Name „Alte Schabracke“ verpasst wurde. Das mir der Name jetzt noch zweimal begegnete ließ mich eher schmunzeln als verärgern.

Im Lindentheater gab es das Konzert „Jlöcksillije Chressdääch“ von Udo Müller. Der hatte einen Gast, der das Lied „Die aal Schabrack von nebenan“ sang.

Die zweite Begegnung war ein Artikel in der Zeitung der erklärte, woher dieser Name kommt. Das Wort kommt aus dem Ungarischen von „csabrak“ (oder türkisch caprak) und bedeutet Satteldecke, die bei Festveranstaltungen Verwendung findet. Auch ein mit Stoff bezogener Querbehang einer Fensterdekoration wird so bezeichnet.

Alte Schabracke gilt jedoch auch als üble Beleidigung für ältere Damen. Wozu man ein Wort alles benutzen kann.

Marianna Carrié

1937 Erinnerung an das 1. Schuljahr

Mein Freund Heinz und ich waren auf dem Weg nach Hause in die Gottfried-Daniels-Straße. Unsere Nachbarin Christel und ihre Freundin waren auch auf dem Nachhauseweg. Auf dem Bürgersteig war aber für vier Kinder nebeneinander kein Platz. Wir übermütigen Jungen schubsten die Mädchen aus Schabernack ein bisschen mit unseren Tornistern. Es kam keiner zu Schaden.

Am darauffolgenden Tag kamen die beiden Mädchen mit dem Lehrer Hoffmann während des Unterrichts in unsere Klasse. Nach kurzer Rücksprache mit unserem Lehrer, zeigten beide Mädchen auf uns, die Übeltäter. Mit Lehrer Hoffmanns Tochter hatten wir nicht gerechnet. Nach der Pause mussten wir beide zur Strafe „nachsitzen“. Alle anderen Klassenkameraden aber konnten nach Hause gehen. Zum Nachsitzen mussten wir in eine andere Klasse zu Lehrer Hein. Dieser unterrichtete die vierte oder fünfte Klasse. Wir mussten bis Schulschluss in der letzten Bank Platz nehmen. Lehrer Hein war ein großer, kräftiger Mann. Er hatte kurzgeschnittenes, stoppeliges „fussiges“ Haar und einen „fussigen“ Schnäuzer.

Er kontrollierte gerade die Hausaufgaben seiner Klasse. Es waren Multiplikations- und Divisionsrechnungen mit drei- bis vierstelligen Zahlen. Dabei ging er durch die Reihen der Klasse und sagte, je nach Resultat der Hausaufgaben, eine Zahl von eins bis sechs. Wenn die Aufgaben richtig und in Ordnung waren, sagte er nichts. Bei der einen oder anderen Bank blieb er stehen. Zu demjenigen, der keine

Hausaufgaben gemacht hatte, sagte er nur „sechs“. Eine Entschuldigung des Schülers ließ er nicht gelten. In dieser Klasse waren circa 30 bis 40 Schüler. Nach der Durchsicht musste jeder, der mit einer Zahl „bedacht“ wurde, nach vorne kommen. Er wurde über die erste Bank gelegt bzw. gezogen und bekam so viel Schläge mit dem Riedstock auf das Hinterteil, wie ihm der Lehrer vorher „zudedacht“ hatte. Einer wollte ganz schlau sein und hatte sich ein Heft in den Hosenboden gesteckt. Doch der Lehrer Hein hatte das gemerkt. „Nimm das Heft raus“, fauchte er ihn an.

Danach bekam der Schüler die doppelte Anzahl an Schlägen.

Ein anderer Schüler wollte mogeln und sagte „zwei“. „Du hast mich belogen!“ sagte der Lehrer. Auch er bekam die doppelte Portion Hiebe. Als alle ihre „Strafe“ bekommen hatten, ging der Rechenunterricht weiter bis zur Pause. Einer der „Verprügelten“ hatte ein Taschenmesser und schlitze den Riedstock, der immer in der oberen Rille des Pultes lag, auf. Nach der Pause bemerkte der Lehrer seinen zerfledderten Stock.

„Trauer“, so hieß der Klassensprecher, „Du hast als letzter den Klassenraum verlassen und die Tür abgeschlossen. Wer hat den Stock aufgeschlitzt?“ Nach noch ein paar harschen Worten fing Trauer an zu weinen. Wir, Heinz und ich, hatten zwar gesehen, wer das getan hatte und machten uns ganz klein in der letzten Bank. Uns hat der „Hein“ Gott sei Dank nicht gefragt. . . Man darf ja nicht lügen. . . Damals wie heute gilt ja auch vor Gericht „Nicht lügen“. . . aber den Mund halten darf man.

Anmerkung: Wenn man überlegt, dass ein Lehrer viele seiner Schüler verhaute. . .

Das gehörte zur ERZIEHUNG?!?

Unmöglich.

Hans Bock

Wir wollen es nochmals versuchen

Viele Jahre ist es her, dass wir stolze Besitzer eines Wohnwagens waren. Er stand auf den „Poller Wiesen“ am Rhein. Zu dieser Zeit wohnten wir noch mitten in Köln und hatten Sehnsucht nach einem Garten. Kamen wir müde vom Dienst nach Hause, mussten wir, um zum nächsten Erholungsplatz z.B. dem Aachener Weiher zu gelangen, erst ein verkehrsreiches Stück durch die laute Stadt laufen. Doch es gab keine Chance einen Garten zu bekommen. Es gab sehr lange Wartelisten.

Bei einem unserer Spaziergänge liefen wir an abgestellten älteren Wohnwagen vorbei. Sie wurden zum Verkauf angeboten. Unser Entschluss stand nun

fest: Wir legen uns statt eines Gartens einen Wohnwagen zu. Einige Jahre hatten wir viel Freude an unserem „Sommerplatz am Rhein.“ Einziger Wermutstropfen war: der Platz musste über den Winter wegen evtl. Hochwasser geräumt werden. D.h.: im Oktober musste alles weggeräumt werden. Die Wagen mussten auch vom Platz herunter. Wer keinen privaten Stellplatz hatte, konnte den Wohnwagen ins WASSERFELD, einige Meter höher, auf einen eingezäunten Platz stellen (lassen). So hielten wir es für mehrere Jahre mit vielen anderen Campern von unserem Platz. Dann jeweils im März/April, fuhren wir mit all unseren Utensilien (die im Keller deponiert waren) wieder zu unserem Platz und das Camperleben konnte für ein halbes Jahr erneut beginnen. Dann stand ein Umzug von der Großstadt in die kleine Stadt Frechen an. Wir bezogen eine sehr schöne Wohnung mit Garten und verkauften schweren Herzens unseren Wohnwagen.

Viele Jahre später waren wir uns einig es noch einmal mit einem Wohnwagenplatz zu versuchen. Um es kurz zu machen, wir fanden nach sehr langem Suchen, einen festen Ganzjahresplatz, nahe der holländischen Grenze. Eine junge Frau wollte ihren Wohnwagen verkaufen und wir bekamen ihn. Auch die Platzwirtin war mit uns, wir hatten mittlerweile seit mehreren Jahren zwei Hunde, einverstanden.

Es ist nicht nur ein Sommerplatz, auch in diesem Winter sind wir immer wieder auf „unserem Platz“ gefahren. Mittlerweile sind wir Rentner und haben viel Freizeit. Und so werden es selbst im Winter schon mal mehrere Tage, in denen wir unseren Platz nutzen können. Von unserer Wohnung bis zu unserem Campingplatz, ist es eine Stunde Fahrzeit. Wir lieben diese Gegend sehr. Vom Frühjahr bis in den Herbst, sind Kühe und Pferde auf den Weiden rund um unseren Platz. Wenn wir zurück nach Hause fahren, haben wir das Gefühl, erholt aus dem Urlaub zurück zu kommen. Selbst wenn es nur für ein Wochenende war. Haustiere sind willkommen und das bedeutet, es gibt dort auch einige Katzen, die im Gegensatz zu den Hunden, frei laufen dürfen. So haben wir einen kleinen Zaun ziehen lassen, damit unsere beiden Hunde bei uns auf dem Platz freilaufen können.

Zu unserem großen Kummer mussten wir unsere geliebte Emmy die sehr krank war, gehen lassen! Doch das ist eine andere Geschichte.

Elke G. Kandler

Kurz vor der Tagesschau

Am 20.12.2023 - kurz vor der Tagesschau - erreichte mich ein Anruf des Polizeipräsidiums Köln von einem Daniel Müller. Es wäre in der Nachbarschaft eingebrochen worden. Zwei Täter seien festgenommen worden. Bei den Tätern sei eine Liste mit weiteren Namen

gefunden worden. Die Polizei geht davon aus, dass bei mir auch ein Wohnungseinbruch stattfinden soll. Dann fragte die anrufende Person, ob ich Wertgegenstände in meiner Wohnung hätte. Ich fragte die anrufende Person, warum sie denn aus Berlin anrufe, und nicht aus Köln.

Das ist eine Rufumleitung und er wüsste nicht genau, was wieder in der Telefonzentrale des Präsidiums los sei. Auf meinem Display leuchtete die Rufnummer: 0305872468. Ich fragte, in welcher Straße in Köln das Polizeipräsidium sei. Dies konnte mir die anrufende Person nicht sagen und umschrieb, dass das Polizeipräsidium ja sicherlich auch mir bekannt sei. Daraufhin sagte ich, dass die Polizei gerne vorbeikommen können und wir die Sache klären. „Nein, das können wir nicht machen, weil sonst die möglichen Komplizen aufgeschreckt werden,“ so die anrufende Person. Ich antwortete, „Keine Auskunft am Telefon, Sie sind ein Betrüger.“ Dann habe ich aufgehört. Um 19:59 Uhr kam der nächste Anruf von der gleichen Telefonnummer. Die anrufende Person warf mir vor, dass ich eine polizeiliche Ermittlung behindern würde und dies eine Straftat sei. Ich antwortete nur: „Ja der Polizei helfe ich gerne, aber nicht Betrügern.“ Ich habe wieder aufgehört. Danach war Ruhe

Michael Anbeier - Leserbeitrag

Sicher unterwegs mit dem Pedelec

Ein praktisches Training für mehr Sicherheit auf dem Rad.

Ein Angebot der Kreispolizeibehörde Rhein-Erft-Kreis in Kooperation mit Seniorenberatung und vhs Frechen.

Pedelecs erfreuen sich großer Beliebtheit, nicht nur bei Älteren. Damit der Spaß am Radeln im Mittelpunkt stehen kann, gibt es zu Beginn einige Dinge zu bedenken. Bei der ersten Fahrt merken viele Radelnde, dass sich ihr Pedelec anders verhält als ein herkömmliches Fahrrad. Die Tretunterstützung, die ungewohnt starke Beschleunigung sowie das zusätzliche Gewicht des Akkus beeinflussen die Fahreigenschaften. Um im Straßenverkehr sicher unterwegs zu sein, sollten Radelnde sich vorab unbedingt mit den Eigenheiten ihres Pedelecs vertraut machen. Diese Möglichkeit besteht beim Pedelec-Training. In einem Theorie-Teil geht es um die Überprüfung der Fahrräder, die Sichtbarkeit der Radelnden, um Fahrradhelme, aber auch um das Anfahren und Bremsen mit dem Pedelec.

Im zweiten Teil wird das neu erworbene Wissen direkt vor Ort mit dem eigenen Pedelec bei einem Fahrradparcours in die Praxis umgesetzt. Bitte ein eigenes verkehrssicheres Pedelec, einen Fahrradhelm und eine Warnweste mitbringen.

Polizeihauptkommissarin Nadine Krick

5. April 2024

10.00-12.30 Uhr

Gebührenfrei

Treffpunkt wird nach Anmeldung mitgeteilt

Anmeldung über die vhs

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

schwer

Sprichwörter

„Wir sind eine Generation, die mit Sprichwörtern aufgewachsen ist“ erklärte die Dame, die vor mir stand. So hatte ich das noch nie gesehen, aber es stimmt. Mir fallen auf Anhieb viele ein:

Jeder ist seines Glückes Schmied; Was ein Haken werden will, muss sich beizeiten krümmen; Alter schützt vor Torheit nicht; Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm.

Ihnen wird es nicht anders gehen, sie wurden uns „eingebleut“.

Woher kommen Sprichwörter, überlegte ich und schaute nach. Die Redensart „alles in Butter“ stammt wie viele umgangssprachliche Ausdrücke aus dem Mittelalter. Hier wurden Waren des alltäglichen Bedarfs regelmäßig mit der Kutsche transportiert. Auch hochwertige Güter wie Gläser aus fernen Ländern mussten so von einem Ort an den anderen transportiert werden. Doch die Wege für die Kutschen waren miserabel beschaffen, sodass viele wertvolle Gegenstände zu Bruch gingen. Für Händler bedeutete dies ein großer Verlust und erschwerte die Marktbedingungen.

Die Fuhrleute hatten eine großartige Idee: Sie legten die Gläser in große Fässer und gossen heiße flüssige Butter dazu. Die Butter wurde hart und wenn ein Fass vom Wagen fiel, zerbrachen die Gläser nicht. „Alles war eben in Butter“.

Immer wenn ich Quiz-Sendungen anschau bemerke ich, dass junge Leute sich mit Sprichwörtern schwertun, sie wurden ihnen nicht vermittelt.

Helga Pütz

„Männergesundheit“

Ein Vortrag von Dr. med. F. H. Hartmann vom St. Katharinen Hospital Frechen mit anschließenden Austausch.

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Frechen.

Bessere Gesundheit beginnt mit Vorbeugung. Untersuchungen der Deutschen Gesellschaft für Mann und Gesundheit zeigen, dass gut 59 Prozent aller Frauen, aber nur 22 Prozent aller Männer eine Vorsorgeuntersuchung wahrnehmen. Diese Ungleichheit hat tiefgreifende Auswirkungen auf die Gesundheitsergebnisse. Bei vielen medizinischen Problemen, mit denen Männer im Laufe ihres Lebens konfrontiert werden, kann ein frühzeitiger Beginn den entscheidenden Unterschied ausmachen. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen tragen dazu bei, das Erkrankungsrisiko zu senken und die Chancen auf eine frühzeitige Erkennung und Behandlung von Krankheiten zu erhöhen. Derzeit befindet sich ein multidisziplinäres Männergesundheitsprogramm am St.-Katharinen-Hospital im Aufbau. Ziel ist es, einen interdisziplinären Vorsorgetag anzubieten, an dem an einem Tag die wichtigsten Vorsorgeuntersuchungen durchgeführt werden. Bei diesem Vortrag erhalten Sie Informationen zum aktuellen Stand und haben im Anschluss die Möglichkeit, Fragen zu stellen

18. April 2024

19.00-20.30 Uhr

gebührenfrei

Neuer Sitzungssaal Rathaus Frechen 1.OG

Anmeldung über die vhs

Wald-Blitze

Gedichte mochte ich eigentlich nie – als Kind. Die Auswendiglernen von Schillers Glocke oder Die Heinekmännchen zu Köln und anderen Schultexten ging mir mächtig auf die Nerven. Hatte ich doch viel mehr Spaß am Fußball spielen, Jungs verhauen, Baumhütten bauen und Äpfel klauen. Weil die Lehrer mit schlechten Zensuren winkten, blieb mir nichts Anderes übrig, als mich abends vor dem Einschlafen mit Auswendiglernen zu quälen. Nach einem kurzen Blick ins Schulbuch flog

es gleich unters Kopfkissen. Und dann ein Stoßgebet gen Himmel: Morgen muss es sitzen, sonst bleibe ich's womöglich. Was scherte mich Goethe mit seinem Faust. Und was der olle Hesse schrieb, war auch nicht mein Ding. Echte Schreiberlinge waren für mich Frau oder Herr Merkwürden. Und Aufsätze schreiben müssen, war erst recht doof. Donald Duck zu lesen oder Vaters Fahrrad zu Schrott fahren, war hingegen viel lustiger. Die Jahre gingen ins Land und mir war meine Unbildung in Sachen Literatur schlichtweg wurscht. Ergab sich aber die Situation, wo mein Mitreden angebracht schien, verpasste ich meinem Gesicht einige kluge Falten, gab meinen Augen einen höchst interessierten, wissenden Glanz und nickte – je nach Gefühl – hier und da zustimmend oder ablehnend. Innerlich lachte ich mich halbtot über die Belesenen, die mich scheinbar zu den Ihrigen zählten.

Eines Tages überraschte mich ein heftiges Gewitter mitten beim Waldlauf. Zwar hatte ich mächtig Schiss, alleine im Wald, aber fürs Lauftraining war Waldboden gesünder. Meine Marathonrunden lief ich stets mit innigem Augenkontakt zum Boden, Kilometer für Kilometer. Gott sei Dank erblickte ich rechtzeitig eine offene Grillhütte. Natürlich grillte kein Mensch dort bei diesem Sauwetter. Nur ich brutzelte unter meinen Sportsachen und dampfte vor mich hin. Meine beste Marathonzeit war 7 Stunden 58 Minuten. Oh ja! Denn zwischendurch mussten ja mindestens drei Zigaretten geraucht werden. Immer an meinen Bäumen. Dann wurde mir doch etwas mulmig. So mutterseelenallein im Wald ... Da könnte doch ...

Irgendwann verließ der Blitz den Donner, der Platzregen verwandelte sich in sanftes Nieseln und mich traf ein Blitz. Nein, nicht der vom Himmel. Mittlerweile angstfrei sah ich mir den Wald das erste Mal mit meinen 23 Jahren so richtig an. Mir fehlten die Worte – und die fehlen mir eigentlich im täglichen Leben nie. Ich genoss den Duft der regenfeuchten Walderde, konnte mich nicht satt sehen am herrlichen frischen Grün der Bäume, Sträucher und Gräser. Ich hätte die Welt vor lauter Glück umarmen können. Zugleich suchten Worte in mir nach leerem Papier. Vergeblich. Aber da waren doch mein Augenbrauenstift und eine Packung Taschentücher! Meine Sportjacke barg so manches Utensil in sich, um aus Frankenstein Senior den Junior zu zaubern. Nach zweiundvierzig Komma- und-Kilometern war mein erstes Gedicht geboren. Waldspaziergang.

Stolz zeigte ich den später sauber abgetippten Text einigen Freunden. Gähnen und mildes Lächeln waren die Antwort. Dennoch hatte ich das Gefühl, als wären mir seit dem Gewitterblitz mehrere Kronleuchter aufgegangen. Mein Ich sprudelte über vor Glück. Tausende Gefühle und Gedanken verlangten nach weißem Papier, um es

mit Buchstaben zu füllen. Schreiben wurde für mich ein Muss. Oft fand ich mich schreibend inmitten einer lauten Kneipe oder saß an einem See, über dem der Abend- und Morgennebel sich Erbkönigsmäßig ein Stelldichein gaben. Manchmal ließ mich ein Geruch oder eine Erinnerung eilig nach Stift und Block greifen. Je öfter ich eintauchte in mein inneres Ich und den Dialog mit meinem vielen kleinen Wenn's und Aber's suchte, desto mehr formten sich Buchstaben zu Worten und Sätzen. Liebeskummer verlieh mir unglaubliche Poesie(!?) Glückliche Momente meißelte ich in irgendeinen Stein, um sie später wieder hervorzuholen in Trauerzeiten. Ja, warum schreibe ich denn eigentlich, fragte ich mich nicht nur ein Mal. Ich fand keine Antwort. Ist es eine Art von Entlastung? Ist es die Kritiklosigkeit des leeren Papierbogens? Habe ich etwa eine Profilneurose?

Will ich berühmt werden? Fühle ich mich zu Höherem berufen? Was will ich den Menschen sagen, die meine Texte lesen? Jeden Tag fielen mir neue Antworten ein. Ja, es ist Entlastung. Vor allem dann, wenn ich einem Menschen mein Inneres ausschütten will – und niemand hört zu, wenn ich unter der Kälte und Oberflächlichkeit vieler Mitmenschen leide. Kritiklosigkeit des blanken Papiers? Ja, da kann ich mich loslassen - ohne Repressalien fürchten zu müssen. Ich und Schriftstellerin? Ganz ehrlich, es wäre nicht schlecht einen Bestseller

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

auszubrüten. Profilneurose? Jein. Nach und nach hat so mancher Mitmensch meine literarischen Ergüsse gelesen und mir sein Feedback gegeben. Die Antworten freuten mich.

Während ich früher Gedichte hasste, so wurden sie mir nun zur Sucht. Ich verschlang Hermann Hesse, den ich mir als Lehrmeister gewünscht hätte. Als ich erstmals im 26. Lebensjahr aus meiner Schublade herausfiel und meinen ersten Text gedruckt sah, verschüttete ich vor lauter Aufregung den Morgenkaffee im Bett. Mein Gott war ich stolz!

Vor vielen Jahren lobte ein Berliner Verleger meine Schreibkunst über den grünen Klee. Ein paar Monate später aber schrieb er, dass ich von Poesie keine Ahnung habe. Mein Brief schrie zurück, ich sei weder Goethe noch Schiller oder Eichendorff. Ich sei Ich. Und ich würde so schreiben, wie mir der Schnabel gewachsen sei. Basta!

Kurz darauf begegneten wir uns zufällig auf der Frankfurter Buchmesse. Ich hörte, wie er leise aus einer Anthologie einen Text, nämlich meinen, las, und sich anschließend dem Verlagskollegen gegenüber positiv äußerte. Ich räusperte mich und zwinkerte ihm fröhlich zu. Übrigens – ich schreibe immer noch!

Eva Duwe

dachten, so gut hat es schon lange nicht mehr geklappt, und bald sind wir am Ziel.

Da ertönte die Stimme des Zugführers: „Mein Ablöse-Zugführer kommt nicht, er hat zu viele Überstunden und für mich ist hier Feierabend!“ Sprachlos schauten wir uns alle an, das kann doch wohl nicht wahr sein. Die Zugfahrt endete einfach! Fluchend wurden die Koffer aus den Fächern geholt und jeder versuchte so schnell wie möglich aus dem Zug zu kommen. Alle liefen zu der Bahnangestellten mit roter Mütze, um nähere Informationen zur Weiterfahrt zu bekommen. Leider konnte sie keine Auskunft geben.

Als Vielreisende verwendet meine Tochter die Bahn-App. Sie schaute dort nach und fand heraus, dass in neun Minuten, auf Gleis 10, eine Regionalzug nach Bremerhaven fuhr. Sie gab diese Info an unsere Mitreisenden weiter. So hasteten alle zum Aufzug und weil wir bei den Ersten standen, hatten wir Glück und erreichten den Zug noch kurz vor der Abfahrt. Die Nachfolgenden mussten dann eine halbe Stunde auf den nächsten Zug warten. In Bremerhaven verlief alles nach Plan und wir konnten uns noch zwei Tage die Stadt ansehen. Das neue Klima-Haus ist dort sehr interessant. Danach wurden wir zum Hafen gebracht um von dort unsere gebuchte Seereise anzutreten. Wie heißt es so schön: „Wenn einer eine Reise tut, dann kann er viel erzählen!“

Rosemarie Heeg

Die Deutsche Bundesbahn

Meine jüngste Tochter wohnt in München und wir machen jedes Jahr zusammen eine Schiffsreise, Mutter-Kind-Urlaub heißt das bei uns. Dieses Jahr sollte es von Bremerhaven nach England, Schottland und Norwegen gehen. Sie reiste einen Tag vor der Abfahrt mit der Bahn an und bis auf eine halbe Stunde Verspätung ist die Anfahrt gut verlaufen. Am darauffolgenden Tag brachte uns ein Bekannter zum Bahnhof nach Köln Deutz. Es gibt dort viele Treppen, die man hinauf- und hinuntergehen muss. Mit einem Koffer ist das sehr beschwerlich. Ein kleiner Aufzug befindet sich in einiger Entfernung, für einen Messebahnhof viel zu wenig! Wenn ich alleine reise bekomme ich in den meisten Fällen Hilfe angeboten, die ich gerne annehme. Auf unsere Nachfrage bekamen wir eine Wegbeschreibung zu dem Aufzug: Einmal ganz um das Außengelände herum und dann wieder Richtung Bahnsteig.

Zum Glück regnete es nicht und so erreichten wir, die Koffer hinter uns herziehend, unser Ziel. Der Zug hatte nur zehn Minuten Verspätung, fast pünktlich! Frohen Mutes setzten wir uns auf unsere reservierten Plätze. Die Fahrt verlief ruhig und entspannt und ich schaute mir die vorbeiziehende Landschaft an. Fast pünktlich erreichten wir den Bahnhof in Bremen und

Alarm im Wespennest

20 Meter entfernt von unserem Wohnzimmerfenster steht unser Gartenhaus. Wenn es meine Kräfte erlauben, versuche ich dort hin und wieder ein Zigarillo zu rauchen. Die Eingangstür ist verglast, so dass ich nach draußen in den Garten schauen kann. Das Dach war irgendwann undicht und ich hatte mich entschieden, ein zweites Dach darüberzulegen. So entstand ein Zwischenraum, eine kleine Spalte in Bereichen des Daches. Das war die Voraussetzung für die Wespen, dort ein Nest zu bauen. Mich störte das nicht.

Eines Tages stellte ich jedoch erstaunt fest, dass jedes Mal, wenn ich ein Zigarillo rauchte, die Wespen einen tollen Tanz vollzogen und ganz aufgewühlt umherschwirrten. Mir wurde klar, warum. Der Rauch, der nach oben durch die Fugen zog, versetzte die Wespen in Alarm. Mittlerweile verkneife ich mir daher das Rauchen, um die Wespen nicht zu stören. Das fällt mir auch nicht besonders schwer. Ich bin kein starker Raucher aber, wenn man dadurch zum Nichtraucher wird, ist das natürlich noch besser.

Wilhelm Milz - Redaktionsehrenmitglied

Barbiepuppe

Ich las in der Zeitung, die Barbiepuppen sind wieder in Mode, jedoch heute etwas fülliger in den Proportionen. Knochig und dürr war diese Puppe. Der Traum vieler Mädchen. Auch unsere Jüngste war voller Begeisterung. Aber für mich ist das eine hässliche Puppe.

Es wurde immer mehr Zubehör auf dem Markt angeboten, Bekleidung und Gebrauchsartikel, wie für Menschen. Kleine Köfferchen gab es in denen alles was wichtig erschien gesammelt wurde. Hässliche und auch ausgefallene Sachen kamen ständig dazu.

Die Puppen werden in verschiedenen Haut- und Haarfarben hergestellt. Auch ein Film wurde über Barbie gedreht, der großen Zuspruch findet.

Nun wird dieses, für mich hässliche Spielzeug, erneut große Beliebtheit erlangen.

Ich finde, unsere Kinder sind nicht zu beneiden.

Margarete Mockenhaupt

Wald-Genuss in Bachem

Bachem bietet viel Lebensqualität, hat bequem zu erreichende Einkaufsmöglichkeiten und ist dennoch der Natur ganz nah. So erstrecken sich Acker- und Grünflächen im ‚Tiefland‘ bis hin zum Kölner Stadtgebiet, Bauminseln und Waldbereiche besiedeln die Hänge in Richtung Ville.

Denn der vormalige Braunkohleabbau hat eine mittlerweile begrünete Landschaft hinterlassen, gespickt mit alten Waldzellen. Links und rechts des Weges wird mancherorts nicht ‚aufgeräumt‘, so dass sich die Natur nach eigenem Gusto entwickeln kann – und auch mal Brombeeren und Brennnessel vorherrschen.



Zu jeder Jahreszeit liebe ich insbesondere die Wege rund um den Feldhof. Im Sommer bieten sich schattige Waldpfade unter grünem Blätterdach, im Herbst rotgoldenes Laub, im Winter lassen die kahlen Äste schöne Durchblicke auf die Mauritiuskirche und den Mahlweiher zu.

Im Frühjahr aber gefällt es mir hier besonders. Die Bäume tragen noch kein Laub, so dass die Sonnenstrahlen den Waldboden erreichen und ihn wärmen. Das ist das Startzeichen für eine kleine, früh blühende Pflanze, das Buschwindröschen. Weiße Blütenteppiche bedecken den Boden unter den aufragenden Buchen und strahlen der Sonne entgegen. Nachts und bei kühlerem Wetter schließen sich die Blüten schützend wieder. Bald gesellen sich die gelben Kronblätter des Scharbockskrauts dazu, wenig später dann auch die zipfeligen weißen und purpurfarbenen Blütenkelche des Lerchenspornes.

Angepasst an das Leben in sommergrünen Wäldern wurde ihre Wachstumsenergie bereits im vergangenen Jahr in Speicherorganen gesammelt, so dass die Pflänzchen sogleich sprießen können, wenn die Sonne wieder ihr warmes Licht spendet.

Dann ist endlich der Frühling da!

Foto und Text: Gisela Korwitz

New York City Marathon

Heute möchte ich etwas aus meiner Zeit als Sportskanone, wie mich mein Freund Hans gerne nennt, erzählen. In den 50er Jahren sagte Emil Zatopek: „Willst du laufen, dann laufe 10 km, willst du dein Leben verändern, dann laufe Marathon.“ Ich wollte beides. Also fing ich mit dem Lauftraining an. Christa B., Gertrud & Fritz H. liefen so manche Runde auf der Horremer Kippe mit mir. Auch schloss ich mich einer kleinen Laufgruppe an, die einmal pro Woche im



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



Stadtwald 30 km lief. Das war alles und so sollte mein Marathonabenteuer beginnen.

Eine Krankenkasse schrieb den Lauf, sowie Flug, Hotel und anschließende Rundfahrt durch die USA aus, und ich meldete mich an. In New York angekommen, wohnten wir nahe am Central Park in einem 20 Stock hohen Hotel. Mit meinem Lauffreund Helmut aus Bonn drehte ich ein paar Trainingsrunden im Park. Dann am 05.11.1989 ging es los. Am Start mussten wir nur in Laufsachen antreten, ich bekam eine wärmende Alufolie, mein Laufpartner Helmut musste seinen schönen Adidas-Anzug am Start dem roten Kreuz übergeben, denn einen Kleidertransport gab es nicht. Endlich ging es los.

Wir starteten in 40er Reihen auf zwei Ebenen, 20.000 Läufer gingen auf die Strecke. Der Lauf führt durch alle 5 Stadtteile: Manhattan, Brooklyn, Queens, Bronx und Staten Island. Helmut, der noch immer seinem verlorenen Trainingsanzug nachtrauerte, und ich hatten vereinbart zusammen zu laufen. Jedoch nach ungefähr 10 km lief eine hübsche junge Frau zu uns auf und verwickelte uns in ein Gespräch. Da ich nicht viel Englisch verstand, nahm Helmut das Gespräch an sich und es dauerte nicht lange, da zog er mit der flotten Gazelle von dannen. Allein habe ich mich dann auf den Weg gemacht und es fiel mir leicht mein Tempo beizubehalten. Als wir durch Harlem liefen, steckten viele Kinder ihre Hände durch die Absperrgitter und riefen: "Clap your hand!" und ich klatschte so viele Kinderhände ab, wie ich nur konnte. Es war mir eine sehr große Freude. Und genauso freudig kam ich dann nach gut 4 Stunden im Central Park im Ziel an. Dort angekommen, wusste ich nicht mehr wo ich hinmusste. Ein Helfer, dem ich meine auswendig gelernte Hoteladresse nannte, drehte mich in eine Richtung und sagte: "West side, go!" Und so fand ich wirklich mein Hotel, wo sich alle Läufer aus meiner Gruppe wieder trafen und alle sehr glücklich waren.

Text und Foto: Karin Winkel-Breuer



Flaggen-Parade

Bei besonderen Anlässen, an Feiertagen oder vor oder nach den Sommerferien, fanden auf dem Schulhof sogenannte Flaggen-Paraden statt. Dabei wurden markige Sprüche, und Gedichte vorgetragen und entsprechende Lieder gesungen. Der eine oder andere Lehrer hielt eine kurze Ansprache an alle Klassen. Lehrer Becher von der Parallelklasse erschien dazu immer in Uniform. Viele Schüler kamen dann auch in Uniform. Lehrer Becher machte aber auch, je nach Feiertag, in seiner Klasse in Uniform Unterricht.

Hans Bock

Anmerkung der Redaktion: So war es und hoffentlich nie wieder!



Wo befindet sich diese Uhr in Frechen

Sudoku zur Mittagszeit

„M a h l z e i t“ - Es ist kurz vor 12 Uhr in der Seniorenresidenz. Gerade war die gut gelaunte Bedienstete vom Zimmerservice da und hat mir das Mittagessen in mein Apartment gebracht. „Ich habe auch wieder ein Sudoku für Sie dabei,“ hatte sie humorvoll gesagt und meinte damit die Speisekarte für die übernächste Woche.

Auf dem Blatt soll man ankreuzen, für welches der täglich zur Auswahl angebotenen zwei Menüs, zumeist jeweils ein vegetarisches und ein herkömmliches, man sich entscheidet. Da sitzt man dann tatsächlich manchmal davor wie vor einem Sudoku und überlegt und überlegt, welches der beiden Tagesgerichte denn wohl das Richtigere wäre. Wählt man nun das vermeintlich gesündere vegetarische oder vielleicht doch lieber das herkömmliche, möglicherweise herzhaftere? Das ist für manch einen, so auch für mich, gar nicht immer so leicht zu entscheiden, zumal die dann ausgewählten Speisen ja erst zwei Wochen später auf den Tisch kommen.

Aber das Auswählen und Entscheiden bringt, ähnlich wie beim Lösen eines Sudokus, immerhin schon mal das Gehirn auf Trab. Insofern hat die humorvolle Dame vom Serviceteam durchaus recht. Na, dann erst einmal Guten Appetit!

Reimar Segebrecht - Leserbeitrag

NaturFreunde Deutschland

Die Ortsgruppe Frechen der NaturFreunde Deutschland beendete zum Jahresende 2022 ihre Vereinstätigkeit in Frechen. Die Gruppe die sich für Umweltschutz, sanften Tourismus und Kultur engagierte, war geschrumpft nachdem jüngere Mitglieder weggezogen waren. Aus Altersgründen konnten die verbliebenen ansässigen Mitglieder keine Kinder- und Jugendarbeit mehr leisten.

Der langjährige Vorsitzende der Ortsgruppe Frechen, Friedrich Capitain, starb im Juni 2023. Er hatte die Ortsgruppe über Jahrzehnte geleitet und zahlreiche Wanderungen angeführt. Im Rahmen seiner handwerklichen Fähigkeiten, machte er sich um den Aufbau, die Erweiterung und den Erhalt von NaturFreunde Häusern besonders verdient.

Die verbliebenen Zugehörigen der Frechener Ortsgruppe schlossen sich dem Landesverband NRW oder der Bundesgruppe der NaturFreunde Deutschland an. Dadurch unterstützen sie weiterhin die Naturfreunde Bewegung, die international wächst. Inzwischen ist sie in 21 Staaten aktiv. Die NaturFreunde Internationale ist mit Eco Trans Europa vernetzt.

Entstanden war die Naturfreunde Bewegung 1895 in Wien. Ihr Gruß „Berg frei!“ war zunächst ein Ruf, der das Anrecht aller Menschen auf Erholung in der Natur reklamierte und nicht nur Privilegierten vorbehalten sein dürfte. Heute geht es ums menschliche Überleben auf der Erde überhaupt.

In der Zeit des Nationalsozialismus war die Naturfreundeorganisation verboten, Mitglieder wurden verfolgt und ermordet. Nach 1945 gehörten ihre Gruppierungen zu den Ersten die von den westlichen Militärregierungen wieder zugelassen wurden. Die beschlagnahmten NaturFreunde Häuser mussten z.T. in langen Prozessen zurückgeholt werden, ebenso nach 1989 in der ehemaligen DDR

Heltraud Schefels-Feldgen - Leserbeitrag

Der Kirschbaum

In Troisdorf stand ein großer Kirschbaum. In der Schule wurde viel über diesen Kirschbaum mit seinen leckeren Früchten berichtet. Einer meiner Schulkameraden überredete mich, mit ihm Kirschen naschen zu gehen. Das wurde mir von meiner Mutter strengstens verboten, denn sie bezeichnete dies als Diebstahl. Mit fünf Jungs machten wir uns trotzdem auf den Weg, kletterten den Baum hinauf und erfreuten uns an den süßen Kirschen. Wir saßen etwa eine viertel Stunde auf dem Baum, da hörten wir eine zornige Stimme die uns befahl sofort von dem Baum zu kommen. Ich zitterte am ganzen Körper, denn die Worte meiner Mutter kamen mir nun wieder in das Gedächtnis. Die Stimme schrie: „Ich habe Zeit! Einen von euch erwische ich!“ Der Eigentümer des Kirschbaumes schrie immer weiter, bis ein Engel in Frauengestalt erschien. Er sollte sofort ans Telefon kommen, ein dringlicher Anruf! Er war hin und hergerissen, sollte er uns weiter bewachen oder an das Telefon gehen? Schließlich entschied er sich für den Anruf und wir kletterten eilig vom Baum. Ich habe noch keinen Ort so schnell verlassen wie diesen Kirschbaum!

Karl-Friedrich Wyks - Leserbeitrag

Der Gürtel

Montags gehe ich immer zum Einkaufen der Sachen, die ich mir übers Wochenende und nach Studium der Werbeblättchen notiert habe. Dabei schaue ich auch immer bei den „Non-Food“-Artikeln vorbei, um zu sehen, was es Neues gibt.

Diese Woche waren z.B. geflochtene Stretch Gürtel im Angebot. Ich begutachtete gerade einen Gürtel, als eine Dame sich neben mich stellte und auch einen Gürtel zur Ansicht nahm. Nachdem sie ihn eine Weile hin und her gedreht hatte, nahm sie den Gürtel und ging suchend den Gang entlang. Weil ich dachte, sie suche eine Verkäuferin, fragte ich sie, ob ich helfen könnte. „Nee“, meinte sie, „ich suche meinen Mann. Für den soll der Gürtel sein und ich muss ja wissen, welche Länge er braucht.“ In dem Moment kam ihr Mann um die Ecke und es kam zu folgendem Dialog:



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!




Ihre Ansprechpartnerin:
Apothekerin Manuela Hoock

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

(Ich bitte es mir nachzusehen, wenn ich nicht alle Wörter richtig schreibe.)

„Pitter, wat bruchst du für ene Jöödel?“ „Ne schwatze.“ „Un wie lang?“ „Ne Meter.“ „Ne Meter gitt et nit, entweder 95, 105 oder 115 cm lang.“ „Dann nemme ich dä 105er.“ „Dä 105er git et ävver nit in schwatz, nur en blau.“ „Dann nemme ich dä blaue.“ Äver du wollst doch ne schwatze für ding Botz han.“ „Dann nemme ich dä 115er.“ „Ävver dä es doch vill zo lang. Wie süht dat dann us.“

Es wurde weiter im Stapel gekramt. Als wirklich kein schwarzer Gürtel in Länge 105 zu finden war, einigte man sich schließlich auf einen schwarz-anthrazitfarbigen geflochtenen Gürtel. Den gab es auch in 105!

H.P. Pütz - Leserbeitrag

Damals in Frechen

Nach 55 Jahren bin ich in die Stadtmitte von Frechen zurückgekehrt und stelle fest, hier fühle ich mich so richtig zuhause. Das ist ein Glück, dass nicht viele Menschen teilen können.

Den Frechen-Kurier lese ich mit großem Interesse und er weckt viele alte Erinnerungen. So in der letzten Ausgabe der Artikel über Hürths Billa.

Ich war wohl 8 Jahre alt, als meine Mutter und ich ihr auf der Hauptstraße vor dem Café Kübel begegneten. Sie erzählte uns unaufgefordert, dass sie immer einen großen Topf Gulasch zubereitet, es aber nie zu einer richtigen Mahlzeit kommt, weil sie vorher so oft probiert, dass er das Endstadium nicht erreicht. Das hat mich damals sehr beeindruckt.

Meine Mutter erzählte mir dann mit größtem Respekt (und dass wollte bei ihr viel heißen!), dass Hürths Billa über Jahre in den Tonröhrenfabriken „schwerste Männerarbeit“ geleistet hat.

Apollonia Radzki - Leserbeitrag

Verschönerung der Frechener

„Einkaufsmeile“

„Frechen es una ciudad bonita!“ „Frechen ist eine hübsche Stadt,“ sagte mein ehemaliger Spanischlehrer, der aus Honduras stammt, vor etwa einem Jahr. Damals wollte ich, gebürtig in Vietnam, meine Spanischkenntnisse verbessern, nachdem ich ein paar Kurse an der Volkshochschule in Frechen besucht und danach selbst weiter gelernt hatte. Leider war ich nur einmal bei ihm, weil der Unterricht anders lief, als

ich es mir vorgestellt hatte. Ich hatte eigentlich einen Konversationskurs gesucht, in dem ich meine bereits erworbenen Sprachkenntnisse beim Reden über Alltagsthemen wie Wetter, Kochen, Kurzgeschichte etc. verbessern konnte. Der Lehrer jedoch wollte hauptsächlich die Grammatik anhand eines Lehrbuches unterrichten, die ich aber schon recht gut beherrschte. Das ist aber nur eine kleine Geschichte, um die es hier eigentlich gar nicht geht.

Seine Meinung über Frechen hat mich ein wenig nachdenklich gemacht. Ist Frechen wirklich schön? Ich wohne hier nun schon seit über 18 Jahren. Ab und zu bin ich in der Innenstadt an der Hauptstraße, meistens zum Einkaufen. Irgendwann ist mir aufgefallen, dass die großen, hohen Bäume an der Hauptstraße zwischen Volkshochschule und Dr. Tusch-Straße so viel Schatten spenden, dass die Einkaufsmeile selbst im Sommer ziemlich düster wirkt. Ich fände es besser, wenn die Bäume ab und zu beschnitten würden, damit mehr Sonnenlicht auf die Straße fällt. Um den ‚Verlust‘ an Grünpflanzen auszugleichen, könnte man vielleicht einige Kästen mit schön blühenden Pflanzen entlang der Straßenbahngleise aufstellen. Dies würde die Attraktivität der Frechener Innenstadt bestimmt deutlich erhöhen. Ich mag hier wohnen und leben, besonders, weil es für ältere Menschen wie mich wichtig ist, viele Einkaufsmöglichkeiten wie Supermärkte, Fachgeschäfte, Cafés etc. nah beieinander zu haben. Das ist echt ein Pluspunkt von Frechen.

Manh-Bac Nguyen - Leserbeitrag

Willi die Stubenfliege

Jenen Morgen machte ich mir das Frühstück zurecht. Mit Vollkornbrot, Käse, Butter und natürlich den Kaffee nicht vergessen. Es war perfekt! Als ich am Tisch saß, sah ich auf der weißen Tischdecke einen schwarzen Punkt. Nanu, wie kommt der denn dahin? Ich wollte ihn wegwischen, da war der Punkt weg. Jetzt erkannte ich, es war eine Fliege! Nach kurzer Zeit war sie wieder da. In angemessener Entfernung fixierte sie mich und fragte sich wohl: „Nimmt er nun eine Fliegenklatsche oder nicht?“ Ich klatschte nicht und so wurde sie immer mutiger. Sie war einmal hier und einmal da. Es wurde eine Geduldssprobe für meine Finger, aber die Fliege wurde nicht aufdringlich und ich beruhigte mich. Auf einmal war sie weg! Ich vergaß sogar mein Frühstück, suchte die ganze Küche nach ihr ab, sie war nicht zu finden. Dann war sie wieder da! Ich freute mich sie wiederzusehen und bei so viel Zuneigung zu ihr, war ich bereit, ihr einen Namen geben! Die Entscheidung fiel auf: Willi die Stubenfliege.

Die Tage vergingen und es wurde zu einem morgendlichen

Ritual, dass Willi mich am Frühstückstisch besuchte. Er erlaubte sich auf meinem Arm Platz zu nehmen und war sich sehr sicher, dass er dort in Sicherheit war. Ich glaube Willi war eine Fliegenfrau.

Auf meinem Tisch lag ein Spiegel und auf diesem putzte sich Willi jeden Morgen sehr ausgiebig. Diesen Willi wollte ich nicht ins Jenseits schicken! Doch an einem Morgen saßen sieben Fliegen auf dem Spiegel und putzten sich. Schnell hatte ich die Fliegenklatsche in der Hand und mit einer schnellen Bewegung putzte sich keine Fliege mehr auf meinem Spiegel.

In einem Märchen heißt es: „Sieben auf einen Streich!“ Willi habe ich nicht wiedergesehen und ich war ein wenig traurig. So ist das Leben.

Karl-Friedrich Wyks - Leserbeitrag

Messdiener in Bachem - damals

Weißer Sonntag, 17. April 1966. Mit meiner Ersten Kommunionfeier wurde die Voraussetzung geschaffen, sich als Messdiener anmelden zu dürfen. Aber es gab Einschränkungen: Keine Mädchen - warum war das damals so? Bis heute gilt, dass Frauen nicht ins Priesteramt dürfen - warum ist das noch so?

Die Ausbildung fand in der neuen Kirche Heilig Geist statt. Unser damaliger Pastor, im Alter schon recht fortgeschritten, mühte sich selig ab, uns Neulingen die alten lateinischen Gebete beizubringen, die ein Messdiener fließend auswendig können musste. Die lateinischen Gebete zu beherrschen war die Messdienerprüfung. Danach durfte man mit einem erfahrenen Messdiener in der Christen Andacht dienen, die immer sonntagnachmittags um 14.30 Uhr stattfand, in Heilig Geist. Bei dieser halbstündigen Andacht waren

nur wenige Reihen in der Kirche belegt, überwiegend von Kindern und Jugendlichen.

Die Nervosität stieg, wenn man zum ersten Mal in der Frühmesse am Sonntagmorgen in der Mauritius Kirche um 7.00 Uhr dienen durfte. In der Mauritius Kirche gab es kein Bedienpult zum Läuten der Glocken. Dafür aber zwei Seile, die im Glockenturm aus einer Holzdecke hingen. Pünktlich um 6.45 Uhr hingen wir Messdiener an den Seilen und brachten Schwung in die große und die kleine Glocke. Nach etwa fünf Minuten wurde wieder eingebremst. Flott zurück in die Sakristei, denn die Messe begann pünktlich um 7.00 Uhr. Hatte man sich in der Frühmesse bewährt, konnte der Neuling im Hochamt dienen, der sonntäglichen Messe um 10 Uhr in Heilig Geist. Die war damals immer voll, streng getrennt die Frauenseite zur großen Fensterfront, die andere Seite dagegen war gemischt. Das alles wurde wachsam geregelt durch einen Kirchenschweizer, der traditionell eine rote Robe trug mit Barett und einen langen schwarzen Stab. Heute noch Tradition z.B. im Kölner Dom.

Zur Wandlung wurde ein Gong geschlagen mit einem lederbezogenen Holzhammer. Der Gong, das war eine ca. 30 cm runde abgeflachte Messingglocke. Gut mit dem Hammer angeschlagen, gab es einen angenehmen Ton. Aber es gab durchaus Varianten im Klangspiel des Gongs. Zu hart, dann fuhr ein lauter durchdringender Ton durch die Kirche, der selbst den vor sich hindösenden Hinterbänkler auffahren ließ. Wenn die Stimme des Gongs eher einem Störgeräusch gleichkam, blieb das bei unserem alten Pastor nicht ohne Folgen. Damals stand der Pastor noch mit dem Rücken zur Gemeinde. Da konnte er auch schon mal die Wandlung unterbrechen, sich kurz umdrehen und dem in Ungnade gefallenen Gong-Bediener einen unmissverständlichen Blick zuwerfen. Wenn der Pastor die Gaben auf dem

Altar bereitet hatte, bekam er vom Messdiener oben am Altar Wasser aus einer kleinen Glaskaraffe über die Hände gegossen. War es zu viel, so hörte man des Pastors Worte „Willst du mich baden?“ Die Situation war kurz angespannt, denn weit über 300 Kirchenbesucher beobachteten die Abläufe. Und trotzdem musste man als Messdiener das Lachen unterdrücken.

Bei mir sind es acht schöne Jahre als Messdiener gewesen. Wir hatten viel Spaß, trotz aller Disziplin, die uns vom Pastor und vom Küster abverlangt wurden.

*Manfred Kremer -
Leserbeitrag*



DOHMEN
EINE RUNDE SACHE
Bürobedarf Dohmen GmbH

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

Seniorenkurier
gültig bis 31. 6. 2024

DOHMEN
EINE RUNDE SACHE
Bürobedarf Dohmen GmbH

Fredo von Braunsfeld

Dieses Jahr nähert sich der Tag von Fredos Einzug in unsere Familie zum zehnten Mal. Damals war er 3 Jahre alt. Verspielt, lustig und verschmust. Er brachte seinen ganzen Hausstand mit. Da er diesen nicht alleine schultern konnte, half ihm dabei eine Freundin meiner Frau.

Ich kann schon verstehen, dass jemand eine Transportbox, ein Katzenklo, zwei Fressnapfe und jede Menge Leckerchen nicht alleine tragen kann.

Fredo lebte sich schnell bei uns ein. Er ist noch im hohen Alter von 13 Jahren der Mittelpunkt im ganzen Tagesgeschehen. Aber damals war er Tagesgespräch bei den Freundinnen meiner Frau. Ich wurde natürlich auch ins Gespräch der Damen einbezogen, in dem man mich beglückwünschte. „Sag mal Reginald, wir haben gehört, dass ihr eine Katze bekommen habt.“ Ich antwortete etwas unwirsch: „Die Katze ist ein Kater!“ „Und wie heißt denn Euer Kater?“ Stolz antwortete ich: „Der heißt „Fredo von Braunsfeld!“ „Das ist aber ein sehr schöner Name.“ „Reginald wie rufst du denn dein Katerchen, wenn der zu dir kommen soll?“

Mit einem Lächeln gab ich bekannt: „FUZZEMANN von Braunsfeld.“

Reginald Kamphues

Alltagshilfen für Seniorinnen und Senioren ausleihen und testen

Die Stadtbücherei Frechen hat ihre Bibliothek der Dinge ausgebaut und in Kooperation mit den Seniorenbeauftragten der Stadt Frechen Sabine Zons und Sabine Thöne viele Alltagshilfen für Seniorinnen und Senioren angeschafft.

Dazu gehören kleine, nützliche Dinge wie Flaschen- und Dosenöffner, Lesehilfen, ein sprechender Wecker, aber auch größere Gegenstände wie ein Rollator, eine Sackkarre, eine Greifzange oder eine Gehhilfe. Darüber hinaus gibt es Spiele und Beschäftigungen für Menschen mit Demenz. Viele dieser Dinge sind teuer und werden oft nur selten benutzt. Die Stadtbücherei bietet mit ihrer Bibliothek der Dinge die Möglichkeit, diese Gegenstände vor einer eigenen Anschaffung zu testen oder für bestimmte Gelegenheiten auszuleihen. Auch der Medien-Bestand der Stadtbücherei soll für Seniorinnen und Senioren attraktiver werden, so wird beispielsweise in den kommenden Wochen der Bereich der Großdruckbücher ausgebaut.

Weitere Informationen gibt es auf der Homepage der Stadtbücherei unter www.stadtbuecherei-frechen.de, unter Telefon 02234/ 501-1334 oder per E-Mail an stadtbuecherei@stadt-frechen.de.

Nähere Informationen siehe Seite 31

**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



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



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

Das Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz informiert

Nebenan.de

ist eine lokale und kostenlose Nachbarschaftsplattform zum Aufbau und zur Pflege nachbarschaftlicher Beziehungen: Kennenlernen, teilen, helfen, schenken, informieren, zusammenkommen.

Mit nebenan.de können Nachbarn in Kontakt treten, Nachbarschaft aktiv leben und so den Mehrwert und das Potenzial gemeinschaftlichen Handelns erfahren. Mit Hilfe eines Verifikationsprozesses erhalten nur echte Nachbarn Zugang zu den in sich geschlossenen und nach außen geschützten Nachbarschaften. Außenstehende sowie Suchmaschinen können Inhalte nicht auslesen. Die Plattform schafft so eine vertrauensvolle Umgebung, in der sich Nachbarn begegnen und zuhause fühlen können.

Bis heute gibt es in Deutschland keine umfassende Lösung zur Vernetzung innerhalb von Nachbarschaften. Nebenan.de ändert das. Viele Nachbarschaften in Städten wie beispielsweise Erfstadt, Köln, Kerpen, Hürth und auch Frechen sind bereits aktiv. Die Plattform richtet sich an alle Privatpersonen in Deutschland, die an einer lebendigen, nachhaltigen und sicheren Nachbarschaft interessiert sind. Zielgruppe sind zum einen alle, die einen sozialen Mehrwert oder Integration in ihrer direkten Umgebung suchen, z.B. Neuzugezogene, Menschen mit Behinderung oder ältere Menschen. Rund 88% der Bevölkerung interessieren sich für lokale Ereignisse und das Geschehen am Ort. Doch allein wird man selten aktiv. Nebenan.de bringt engagierte Nachbarn zusammen und hebt so das in den Nachbarschaften verborgene Potenzial. Initiativen und Engagement von Anwohnern der Nachbarschaften regen die Kreativität der Menschen an. Zunehmende Urbanisierung, demographischer Wandel, Anonymisierung & Individualisierung, steigende berufliche Mobilität werden zu gesamtgesellschaftlichen Herausforderungen. Auch der nachhaltige Umgang mit Ressourcen sowie Sicherheit in der Nachbarschaft bewegt unsere Gesellschaft. Eine aktive Nachbarschaft kann darauf Antworten liefern. In den kommenden Jahren können so, gemeinsam mit den Nachbarn, Ideen entwickelt werden, die im kleinen Rahmen erprobt und dann geteilt werden können. So können Nachbarschaften gegenseitig voneinander lernen und sich weiterentwickeln.

So melden Sie sich bei nebenan.de an

1. Gehen Sie auf die Seite www.nebenan.de und geben ihre Postleitzahl in der Suchmaske ein.
1. Klicken Sie auf „Jetzt mitmachen“ und folge dem Anmeldeprozess, um die Registrierung für Ihr nebenan.de-Profil zu starten.

Aktionstag Frechener Kirchen

Am Samstag den 1. Juni 2024 findet im Frechener Stadtsaal sowie an vielen unterschiedlichen, zentrumsnahen Orten, Plätzen und Kirchen ein großes ökumenisches Fest statt. Die Katholische, Evangelische und Neuapostolische Kirche lädt unter dem Motto „...vielfältiger als Du denkst“ ab 10:00 Uhr alle Frechener ein. Die Veranstaltung wird von Schirmherrin Bürgermeisterin Susanne Stupp im Stadtsaal eröffnet und bietet im Anschluss ein buntes und vielfältiges Programm zum Mitmachen, Erleben und Staunen für Klein bis Groß. Das Programm, mit mehr als 50 Angeboten, ist unter www.aktionstag-frechener-kirchen.de oder ab Mai in den Kirchen ausliegend zu finden. Entdecken Sie Musik, Kinderaktionen und neue Wege der Spiritualität und finden Sie Informationen zu ehrenamtlichen Gruppen oder genießen Sie eine Tasse Kaffee. Eine kostenfreie Bimmelbahn verbindet die einzelnen Veranstaltungsorte. Der Eintritt ist zu allen Aktionen, Konzerten, Mitmachangeboten und Programmpunkten frei.



**Vielfalt,
auf die es ankommt.**

Paul-R.-Kraemer-Allee 100
50226 Frechen
Tel. 02234-93303-0
E-Mail: info@gold-kraemer-stiftung.de
www.gold-kraemer-stiftung.de



Gold-Kraemer-
Stiftung



Kurs-Nr.

01.03.-05.07.	Smartphone-Treff – offene Sprechstunde zum Handy u. Tablet	2415202	15,00 €
09.03. + 16.03.	Achtsame Smartphonennutzung	2411420	29,00 €
13.03.2024	Die Weserrenaissance	2412026	4,00 €
15.03.2024	Alltagskompetenz: Online meine Bank-Geschäfte erledigen	2415306	19,00 €
18.03.2024	Vor Ort: Schaustellerbetrieb Toni Schleifer in Zülpich	2415903	10,00 €
22.03.2024	Mach Dein Testament. Richtig vererben und übertragen	2411502	4,00 €
05.04.2024	Sicher unterwegs mit dem Pedelec: Ein praktisches Training.	2418470	0,00 €
10.04.2024	„Der Messias“ – eine Einführung in Händels Meisterwerk	2412302	4,00 €
11.04.2024	Der Hitzeknigge: Tipps für das richtige Verhalten bei Hitze.	2411610	0,00 €
12.04.2024	Texte und Tabellen bearbeiten eine Einführung in Word und Excel	2415102	33,00 €
18.04.2024	„Männergesundheit“ Ein Vortrag des St.-Katharinen-Hospitals Frechen	241800	00,00 €
19.04.2024	Zwischen Wohnungslosigkeit und Wohlstand in Köln	2412409	00,00 €
23.04.2024	Martin von Tours	2412015	04,00 €
26.04.2024	Podiumsdiskussion Sozial.Gerecht. Aber wie?	2411600	00,00 €
07.05.2024	Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung	2411501	00,00 €
10.05.2024	Alltagskompetenz: Wie kaufe ich sicher online ein?	2415304	19,00 €

Die Anmeldungen zu den Veranstaltungen erfolgen grundsätzlich immer über die Geschäftsstelle der

vhs Frechen, Hauptstr. 110–112, 50226 Frechen oder die Homepage www.vhs-frechen.de.

Volkshochschule Frechen Hauptstr. 110 – 112, 50226 Frechen, Tel.: 02234/501-1253, E-Mail: Info@vhs-frechen.de

Lösung Bilderrätsel: Auf dem alten Rathaus

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

Lösung leicht

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

Lösung schwer

VERANSTALTUNGEN

1. HALBJAHR 2024

STADTSAAL FRECHEN
Kolpingplatz 1

VERANSTALTER:

Stadt Frechen, Abteilung Kultur, Freizeit und Sport und Konzerdirektion Landgraf GmbH

Sonntag, 24. März 2024, 20:00 Uhr

DINGE, DIE ICH SICHER WEISS

von Andrew Bovell
mit Nina Petri, Maria Hartmann, Christoph Tomanek u.a.

Schauspiel



Samstag, 20. April 2024, 20:00 Uhr

AC/BC

AC/BC Tribute
mit Klaus Opreé, Wulf Haneses-Ketteler u.a.

Konzert



Freitag, 26. April 2024, 20:00 Uhr

JE T'AIME...

DAS SPEKTAKULÄRE LEBEN DES SERGE GAINSBourg

von Berthold Warnecke
mit Dominique Horwitz & Live-Band

Ein Serge - Gainsbourg - Abend



Alle Informationen zu den Veranstaltungen finden Sie auf
www.stadtsaal-frechen.de



E-Mail: kultur@stadt-frechen.de
Telefon: 02234/501-1352 oder -1439

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





*Die Seniorenbeauftragten
Sabine Thöne (l.)
und Sabine Zons (r.)
präsentieren mit der
Stadtbücherei-Leiterin
Marion Lombardo (M.)
die Alltagshelfer aus der
Bibliothek der Dinge. Foto:
Stadt Frechen*

BLEIBEN KÖNNEN, WO ES AM SCHÖNSTEN IST: ZUHAUSE

Mit unserer persönlichen
Betreuung: Zuhause und
außer Haus. Von Grundpflege
bis Demenzbetreuung.

Jetzt kostenlos beraten lassen.

**Home Instead Senioren-
betreuung GmbH & Co. KG**
Tel.: 02234 91104 -0
homeinstead.de/koeln-west



Leistungen über die
Pflegekasse finanzierbar



Jeder Betrieb von Home Instead ist unabhängig sowie selbstständig
und wird eigenverantwortlich betrieben.

Geänderte Trainings- zeiten

Der Billardclub
1948 Frechen,
der anlässlich
seines 75-jährigen
Jubiläums im letzten
FrechenKurier um
neue Mitglieder warb,
reagiert auf Anfragen
von Interessierten
und ändert ab sofort
seine Spielzeiten.
Neben den bisherigen
Tagen Dienstag und
Mittwoch, ist jetzt
auch am Freitag
Spielzeit möglich.
Beginn ist jeweils um
16.00 Uhr bei offenem
Ende.

Ort: Hauptstraße
212, rechter Eingang
im Gebäude der
Hauptpost Frechen
bc48frechen@
t-online.de

Mitten im Leben
und in netter Gesellschaft!

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

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

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. 02273 6037160

Ihr Menüservice mit Herz

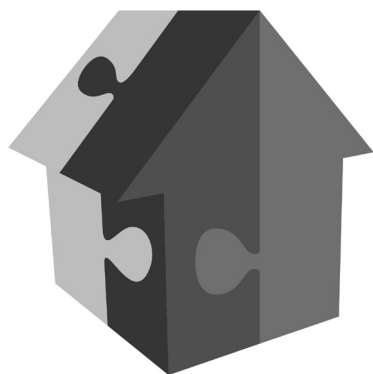


- Leckere Menüs in großer Auswahl
- Dazu Desserts, Salate und Kuchen
- Umfangreiches Diät- und Kostformangebot



Caritas MenüService
Heppendorfer Str. 60-62
50170 Kerpen-Sindorf

Mail: menueservice@caritas-rhein-erft.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