



# Senioren-Zeitung



## Impressionen einer Sommernacht

Ein immer wiederkehrendes Ereignis ist es, wenn die Natur sich vom Tagesstress erholen möchte und eine Ruhepause einlegt. Eine gute Gelegenheit sich zu engagieren und mit der Natur gleichzuziehen, um die Seele einmal richtig baumeln zu lassen. Viele unserer Mitmenschen nützen die milden Sommernächte um die besondere Atmosphäre zu genießen und sich inspirieren zu lassen. Eine Sommernacht hat viel zu bieten. Man sollte sich einmal die Zeit nehmen solch eine Nacht mit allen Sinnen aufzunehmen. Ein besonderes Erlebnis ist es, wenn die Abendsonne alles in ein wärmendes Licht taucht und sich wie der Glanz des Friedens über der zum Schlaf bereiten Landschaft ausbreitet. Wenn dann die Dunkelheit herein bricht und die letzten Sonnenstrahlen vertreibt, empfindet man ein Hauch von Kühle in der lauen Sommernacht. Nach einem heißen Sommertag glaubt man ein leises Stöhnen zu vernehmen. Eine traumhaft schöne Sommernacht, so still und friedlich in unserer schnell lebenden Welt die von Stress und Hektik geprägt ist. Betrachte die Sterne in einer klaren Sommernacht. Sie erlöschen am endlosen Firmament wenn der Lauf vollbracht ist. Wie strahlend hell leuchtet der Abendstern am wolkenlosen Himmel. Scheinbar zum Greifen nahe und doch unendlich weit von unserem Planeten entfernt. Das „Sternenzelt“, ein unbegreifliches Wunder, welches unser Denkvermögen bei weitem übersteigt. Aber nicht nur der Blick in die Sternenwelt, auch die Stille der Natur lädt unter dem Mantel der Dunkelheit zum Ausruhen ein. Eine wichtige Erholungsphase um mit neuer Kraft und Energie den kommenden Tag zu beginnen. Nicht zu überhören sind die typischen Geräusche der Nacht: das unermüdliche Zirpen der Grillen, das zänkische Geschrei der Raben, die fast lautlose Insektenjagd einer Igel Familie im kniehohen Gras.



Ein durchdringender Pfiff ist ein sichtliches Zeichen, dass sich der Marder auf dem nächtlichen Streifzug befindet. Nachtaktiv sind auch Eulen, Steinkäuze und Fledermäuse. Sie haben den Tag verschlafen und befinden sich auf Beutejagd. Kaum hörbar schlängelt sich ein kleiner Bach leise plätschernd durch die von Tau bedeckte Wiese ins Tal. Dem einsamen Nachtschwärmer wird bewusst, dass die Sommernacht eine Menge Leben in sich birgt und die Dunkelheit keineswegs die Natur zum Schweigen zwingen kann. Die Lebensader wird nie zum Stillstand kommen, wenn auch die Nacht scheinbar alles unter einen Teppich begräbt, so ist sie doch stets von neuem Leben erfüllt.

Ein immerwährendes Wunder auf unserem Planeten.  
Nur eine Nacht in der Geschichte der Menschheit – eine Sommernacht.

Otto Kuhn, Mitglied der Seniorenredaktion  
Losheim am See

## Wann bist du alt

*Ein Spiegel hängt in deinem Zimmer,  
Du stehst davor, das Haupt gereigt  
und seufzest, weil ein grauer Schimmer  
sich an deinen Schläfen zeigt.*

*Beim Lesen streikt dir die Pupille,  
und neue Zähnen brauchst Du bald  
Du seufzt und murmelst in der Stille:  
„Ach ja, ich werd nun langsam alt.“*

*Du seufzt und solltest  
lieber schmunzeln,*

*kriegt auch dein Haar ein Silberstich  
und deine Stirn noch ein paar Runzeln,  
das ist doch alles äußerlich.*

*Manch einer ist vielleicht erst zwanzig  
und außen herrlich von Gestalt,  
doch innen schwunglos, trocken, ranzig  
und miesepetrig, - das ist alt!*

*Natürlich kannst du nicht mehr wachsen  
mit sechzig  
- aber immerhin -*

*so lang du für Humor und Faxen  
und Zärtlichkeiten hast ,nen Sinn.*

*So lange deine Augen glänzen  
im Feuer der Begeisterung,  
bist Du mit Deinen sechzig Lenzen  
trotz Brille und Gebiss - noch jung!*

Autor unbekannt

Eingesandt von Gertrud Dewald,  
Seniorenredaktion



# Senioren-Zeitung



## Seniorenkino:

Die nächste Vorstellung des Seniorenkinos findet statt am **Mo., 26. September um 15:00 Uhr** im Kino Lichtspiele Losheim.

Gezeigt wird der Film: **Frühstück bei Monsieur Henri.**  
Eintritt 3 Euro inkl. Kaffee und Kuchen.

## Neue Visionen für das Alter -

**Donnerstag, 11. August 2016, 15 Uhr in der Residenz Losheim am See**

Erfahren Sie in einem spannenden Vortrag, wie Sie Ihre Gene mit der richtigen Ernährung für machen und davon im Alter profitieren.

Reisen Sie mit dem Vorsitzenden des Pro Seniore-Zukunftsbeirats, Hajo Hoffmann, in die Welt der Wissenschaft. Freuen Sie sich auch auf Kaffee, Kuchen und erfrischende Getränke.

Bitte melden Sie sich bis spätestens 29. Juli 2016 unter Tel.: 06872/9210-0 an. Der Eintritt ist frei.



## Sommerpause 2016

Nach der heutigen Sitzung, gingen wir etwas betrübt nach Hause, denn wir machen jetzt eine Sommerpause. Wir wünschen allen in unserer Gemeinde

gute Erholung und viel Glück, wir kommen dann bald gut erholt zurück.  
Euer Redaktions-Team  
von der Senioren-Zeitung

## Hotline rund um das Thema Flüchtlinge

Im Sozialministerium ist eine Info- und Beratungshotline für Fragen rund ums Thema Flüchtlinge eingerichtet worden.

Die Nummer lautet: (0681)501-2223. Von 9 Uhr bis 16 Uhr stehen kompetente Ansprechpartner für Mitarbeiter von Gemeinden, Landkreisen, Initiativen und interessierten Mitbürgern als Ansprechpartner zur Verfügung.

Fragen über Möglichkeiten der Betreuung, rechtliche Hinweise, praktische Tipps und Ansprechpartner können erfragt und vermittelt werden. Außerhalb der Dienstzeiten steht ein Anrufbeantworter bereit..