



Herzlichen Glückwunsch

*zum
60. Geburtstag*

*unserer 2. Vorsitzenden
der Tennisabteilung*

Liesel Runz

und unserem Pressewart

Dieter Ebert



Die fünf Gebote für Senioren

Das 1. Gebot:

Ihr sollt nicht immer von Krankheiten reden! Irgendwas plagt doch heut' einen jeden.

Ein bisschen Rheuma, schlechtes Gehör, verschlissene Knochen, das Gehen fällt schwer, der Kreislauf wird träger und schlechter das Sehen, so wie einst kann man nicht mehr zum Tanzen gehen.

Ja, man ist alt, das Gedächtnis kriegt Sprünge, es kommen noch mehr unangenehme Dinge. Trotzdem ist das Leben immer noch schön, man muss nur die kleinen Dinge sehn:

Wie die Schneeglöckchen so tapfer stehn, Kinder sich beim Spielen drehn. Osterglocken heraus sich schieben, die Sträucher sich schmücken mit neuen Trieben.

Und über allem lacht die Sonne.

Freunde, das Leben ist doch eine Wonne!

Das 2. Gebot:

Ihr sollt mit Eurer Rente nicht sparen! Ihr habt sie erschuftet in vielen Jahren. Jetzt gönnt Euch noch etwas Schönes vom Leben, nicht alles sollt Ihr den Enkeln geben.

Ihr habt nach dem Krieg mit Null angefangen, so ist es den Jungen noch nie ergangen. Und immer ins gemachte Bett sich zu legen, ist nicht unbedingt ein Segen. Haut mal auf die Pauke, macht es Euch schön, wer weiß, wie die nächsten Tage aussehn.

Doch noch lacht über allem die Sonne.

Freunde, das Leben ist doch eine Wonne!

Das 3. Gebot:

Ihr sollt Euch noch in der Welt umsehn, nicht nur in den hiesigen Stadtgarten gehn. Fahrt ins Gebirge oder auch an die See, gönnt Euch die Sonne, das Wasser, den Schnee. Es treibt Euch niemand, jetzt habt Ihr Zeit, die Welt ist so schön und herrlich weit.

Auch ins Ausland zu fahren, ist kein Pro-

blem, mit Bus oder Bahn reist sich's bequem. Man besichtigt dabei manche tolle Stadt, und genießt, was das Hotel zu bieten hat.

Dann erfreut jeden wieder die heimische Sonne.

Freunde, das Leben ist doch eine Wonne!

Das 4. Gebot:

Ihr sollt auch niemals resignieren, lasst vom Gerede der Leute Euch nicht irritieren. Seid Ihr noch zusammen, ein älteres Paar, seid dankbar dafür, es ist wunderbar.

Einsamkeit kann oft schrecklich sein, sucht die Gesellschaft, bleibt nicht allein. Zusammen leben, zusammen reisen, zusammen ausgehn, zusammen toll speisen. Gebt Wärme, genießt Gemütlichkeit, vor allem auch die Zärtlichkeit.

Es gibt nichts Schöneres unter der Sonne.

Freunde, das Leben ist doch eine Wonne!

Das 5. Gebot:

Eure Hände sollt nicht in den Schoß Ihr legen, Ihr sollt, so Ihr könnt, Geist und Glieder bewegen.

Geht Schwimmen und Wandern, macht Gymnastik und Tanz, dann bleibt Ihr fit und es gibt Euch Glanz.

Und so trainiert Ihr den Verstand: Interessiert Euch für alles Neue im Land. Die Welt dreht sich schneller als je zuvor, bei Diskussionen spitzt das Ohr, spricht mit den Jungen, so lernt Ihr dazu, denn der Geist braucht Bewegung und nicht die Ruh'.

So steht Ihr noch lang und frisch in der Sonne.

Freunde, das Leben ist doch eine Wonne!

(Aus „Die Ente“, Clubmagazin des Wassersport Westend e.V., Frankfurt am Main, Ausgabe Nov./Dez. 2004)