

## 2. Sonntag der Osterzeit – 16. April 2023

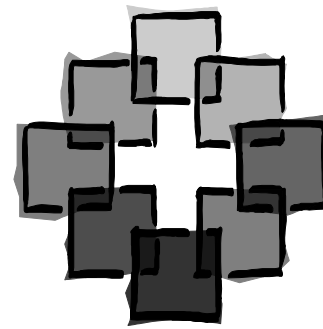
### Weißer Sonntag

1. Lesung: Apg 2, 42-47

2. Lesung: 1 Petr 1, 3-9

Evangelium: Joh 20, 19-31

# PFARR- NACHRICHTEN



## Katholische Kirche in Frechen

### Wort für die Woche

Liebe Geschwister im Glauben, die Osterberichte in den Evangelien zeigen, wie schwer sich die Jünger mit der Auferstehung Jesu tun. Und uns geht es nicht besser. Überraschende Erscheinungen, plötzliche Ortswechsel, Schwierigkeiten, Jesus zu erkennen, kennzeichnen die Berichte.

In diesen Beobachtungen wird deutlich, dass die Wirklichkeit aus Raum und Zeit, in der wir leben, sich unterscheidet von der weit darüberhinausgehenden Wirklichkeit des Himmels, in der Zeit und Raum keine Rolle spielen. Da ist viel mehr, als wir sehen, wiegen und messen können. In dieser größeren Wirklichkeit ist Platz für unsere Gefühle, unsere Erinnerungen, unsere Ideen und nicht zuletzt für unsere Gottesbegegnungen. Hier muss unser Herz unseren fünf Sinnen helfen, um zu verstehen.

Ob auf dem Weg nach Emmaus oder am See von Tiberias oder im heutigen Evangelium bei verschlossenen Türen: Die Jünger erkannten Jesus zunächst nicht. Erst als er sie ansprach oder einlud, zu ihm zu kommen und mit ihm zu essen, da spürten Sie, dass er es war. Zu fragen traute sich keiner. Ihr Herz hat verstanden.

Die Ebene des Glaubens ist nicht die Ebene des Wissens. Niemand kann mir beweisen, dass es Gott gibt oder nicht und dass dieser Gott mich kennt und liebt oder ich ihm gleichgültig bin. Ebenso wenig kann mir jemand beweisen, dass ein Mensch wirklich vertrauenswürdig ist und dass ich ihm trauen kann. Und genauso kann ein Mensch keinen wissenschaftlich oder rechtlich abgesicherten Befund darüber bekommen, ob ein anderer ihn liebt oder nicht. Glauben ist Herzenssache.

Gerade diese Ebene des Menschen, auf der Liebe und Vertrauen erfahren werden, ist die Ebene, in der sich Glück und Zuversicht, Lebensfreude und Hoffnung entfalten können; auf dieser Ebene entscheidet sich Lebensqualität. Hier kommen wir mit der himmlischen Wirklichkeit in Berührung. Und genau hier erweist sich der Glaube als entscheidend für unsere Erfahrungen von Liebe, Geborgenheit und Hoffnung gegen alle Bedrohung.

Es ist vernünftig, auf Gott zu vertrauen, auch wenn viele das heutzutage bestreiten. Wir sind auf dem richtigen Weg, wenn wir auf Gottes Stimme hören.

Das Herz ist entscheidend, nicht das Wissen.

Einen guten Sonntag wünscht Ihnen

*Ihr Diakon Hartmut Engbroks*

### Kollekte

15./16. April: für die Gemeinden

22./23. April: für den Dom

### Kevelaer-Wallfahrt

Herzliche Einladung zur Teilnahme an der Kevelaer-Wallfahrt am **Diens- tag, 23. Mai**. Um 8.20 Uhr fahren wir ab St. Audomar und um 8.30 Uhr ab St. Maria Königin nach Kevelaer.

In Kevelaer besuchen wir gemeinsam die Hl. Messe um 10.30 Uhr, anschließend besteht die Möglichkeit zum gemeinsamen Kreuzweg und zur Pilgerandacht in der Basilika.

Nach der Rückkehr gegen 18.30 Uhr schließt die Wallfahrt mit einer Andacht in der Kirche St. Maria Königin. Danach besteht die Möglichkeit, mit dem Bus nach St. Audomar zu fahren. Die Kosten betragen 20 €.

Bitte melden Sie sich zur Anmeldung im Pastoralbüro, Tel. 99 100.

### Pfarnachrichten / Internet

*Mail-Adresse für Texte und Termine:*

[redaktion@kirche-in-frechen.de](mailto:redaktion@kirche-in-frechen.de)

*Redaktionsschluss:* dienstags,

18.00 Uhr. *Besuchen Sie auch unsere*

*Homepage:*

[www.kirche-in-frechen.de](http://www.kirche-in-frechen.de)

*Pfarnachrichten als Newsletter:*

Bei Interesse melden Sie sich auf unserer Internetseite an.



## Aus der Pfarreiengemeinschaft

**Kardinal Woelki dankt Gremien in Frechen**

Kardinal Rainer Woelki dankt unserem PGR-Vorsitzenden Achim Fink „von Herzen“ für seine E-Mail-Nachricht, in der dieser eine positive Rückmeldung zum Treffen des Erzbischofs mit Pfarrgemeinderat, Kirchenvorstandsmitgliedern und dem Seelsorgeteam am 6. Dezember 2022 in Frechen gibt. Er schreibt, „wie konstruktiv und positiv auch ich den Abend bei Ihnen vor Ort empfand – so sehr, dass ich die Erfahrungen von dort in meinem (Fastenhirten-)Brief ans gesamte Erzbistum gern verwendet habe (...). Ich habe an diesem Abend intensiv zugehört und bin bis heute beeindruckt und bewegt von dem, was ich gehört habe. Ich habe sehr deutlich wahrgenommen – und ich lese dies auch aus Ihrem mitgesendeten „Echo“ – dass in Frechen viele Menschen aus ihrer persönlichen Glaubensüberzeugung heraus mit großer Begeisterung und Ernsthaftigkeit das kirchliche Leben in seinen verschiedensten Ausformungen vor Ort in Frechen gestalten. Ein solch lebendiges Engagement für die Kirche vor Ort ist das, was ich mir für viele Orte in unserem Erzbistum wünsche. Es ist die Grundvoraussetzung für eine lebendige Kirche, die zukünftig in fast jeder Hinsicht mit zum Teil deutlich weniger Ressourcen wird auskommen müssen.“ Weiter heißt es: „Wie Sie sich denken können, sind mir besonders die Statements aus der Schlussrunde unseres Treffens am Nikolaustag in Erinnerung geblieben: „Viel geht wenn Vertrauen geht, viel mehr geht, wenn...“ Die darin geäußerten Akzente empfand ich auch wie kleine Glaubenszeugnisse und Motive für das persönliche Engagement von jedem und jeder. So haben sie mich beim Schreiben meines diesjährigen Fastenhirtenbriefes noch einmal inspiriert (...).“ Den vollständigen Wortlaut finden Sie auf [www.kirche-in-frechen.de](http://www.kirche-in-frechen.de) und auf Instagram.

**Kirchenwechsel in Bachem**

In den Oster-Pfarnachrichten haben wir den Kirchenwechsel der Vorabendmesse in Bachem angekündigt. Nach der Erstkommunionfeier wird **ab Samstag, 14. Mai**, diese in der Regel nicht in Heilig Geist, sondern in St. Mauritius stattfinden. Grund ist schlicht die sehr geringe Zahl der Teilnehmenden, die sich in der großen Kirche „verlieren“, zumal sie auch noch verstreut sitzen. St. Mauritius, von den Einheimischen ohnehin sehr geliebt, ist bei wenigen Personen ein angemessener Raum für Gemeinschaft in den Gottesdiensten. An **Pfingstsonntag, 28. Mai**, findet das Patrozinium selbstverständlich in Heilig Geist statt, ebenso eine Familienmesse vor der den Sommerferien am 18. Juni (jeweils um 11.00 Uhr) sowie die Gottesgeschichten, Hl. Messen für Familien mit kleinen Kindern.

**Erstkommunionfeiern / Vorbereitungstermine****St. Severin**

**Donnerstag, 20. April**, 16.00 Uhr: Probe der Erstkommunionkinder  
**Sonntag, 23. April**, 10.00 Uhr: Erstkommunionfeier  
**Montag, 24. April**, 10.00 Uhr: Dankmesse der Erstkommunionkinder

**St. Audomar**

**Donnerstag, 20. April**, 16.00 Uhr: Probe der Erstkommunionkinder  
**Sonntag, 23. April**, 11.00 Uhr: Erstkommunionfeier  
**Montag, 24. April**, 10.00 Uhr: Dankmesse der Erstkommunionkinder

## Aus der Pfarreiengemeinschaft

**Dienstag, 18. April**

19.00 Uhr, Pfarrhaus St. Audomar  
 KGV-Personalausschusssitzung  
 20.00 Uhr, Pfarrheim St. Severin  
 Pfarrgemeinderatssitzung

**Mittwoch, 19. April**

14.30 Uhr, Pfarrhaus St. Audomar  
 Dienstgespräch des Seelsorgeteams

## Aus den Gemeinden

**Montag, 17. April**

16.30 Uhr, Pfarrheim St. Audomar  
 kfd-Sport

**Mittwoch, 19. April**

19.00 Uhr, Hildeboldzentrum  
 Kirchenvorstandssitzung

**Freitag, 21. April**

19.00 Uhr, Hildeboldzentrum, Bücherei  
 Literaturkreis

**Kollekte der Grefrath-Wallfahrt**

Die Kollekte bei der diesjährigen Grefrath-Wallfahrt am 30. März erbrachte **340,80 €**. Außerdem spendete die Pastor-Moll-Kleiderkammer an St. Severin 300 €. Das Geld ist bestimmt für zwei Einrichtungen, das Frauenhaus des Rhein-Erft-Kreises und das Notel-Köln (Notschlafstelle und Krankenwohnung für Drogenabhängige). Wir bedanken uns ganz herzlich bei allen Spendern und Spenderinnen.

Das kfd-Vorstandsteam

*Gerda-Marie Becker, Annette Köllen,  
 Anni Müller*

**Vortrag der KÖB**

„Vom gedeihlichen Umgang mit Grenzen, Brüchen und Krisen – mit einer Erläuterung zum Begriff seelisches Trauma“

Am **Freitag, 21. April**, hält Dipl.-Psych. Dr. Manfred G. Schmidt einen Vortrag zu diesem Thema. Beginn 19.30 Uhr im Hildeboldsaal, Frechen-Königsdorf. Der Eintritt ist frei!



## Taizé-Gebet in St. Maria Königin

**Freitag, 21. April**, um 20.15 Uhr.  
Die Oster-Freude mit den Gesängen aus Taizé gemeinsam zum Klingen bringen, ist das Thema unseres musikalischen Gottesdienstes. Im Anschluss Beisammensein und Kennenlernen auf dem Kirchplatz bei Wein und Knabberereien! Herzliche Einladung zu dieser ökumenischen Gebetsform mit Gesang, Gebet und Stille! Zu den Gesängen gibt es wunderschöne Instrumentalstimmen! Interesse? Dann gerne eine Mail an: [b.schweer@kirche-in-frechen.de](mailto:b.schweer@kirche-in-frechen.de)

*Das Taizé-Team Beate Schweer und  
Ingrid Engbroks*

## Infoabend Firmvorbereitung 2023 für Jugendliche

Du bist mit Beginn der Sommerferien mindestens 16 Jahre alt und möchtest gerne gefirmt werden? Dann komm am **Donnerstag, 27. April**, um 19.30 Uhr in die Kirche St. Audomar (Frechen-Innenstadt). Dort bekommst du alle Infos, wie die Firmvorbereitung in Frechen abläuft und was dich alles erwartet! Natürlich bekommst du auch alle Informationen, wie es mit der Anmeldung funktioniert. Wenn du im Vorfeld Fragen hast, dann wende dich an Pastoralreferent Kai Schockemöhle ([kaisebastian.schockemoehle@erzbistum-koeln.de](mailto:kaisebastian.schockemoehle@erzbistum-koeln.de)). Das Team der Firmvorbereitung freut sich über dein Kommen.

## kfd-Vorstandsrunde der Pfarreiengemeinschaft Frechen

Am **Dienstag, 18. April**, findet um 16.00 Uhr die kfd-Vorstandsrunde im Pfarrheim von St. Ulrich, Kirchenkamp 5, 50226 Frechen-Buschbell, statt. An diesem Nachmittag geht es schwerpunktmäßig um die Beitragsanpassung zum Januar 2024. Wir freuen uns auf Euer Kommen.

*Das kfd-Vorstandsteam Gerda-Marie Becker, Annette Köllen, Anni Müller*

## Aus den Gemeinden

### JuMa Café

Am **Sonntag, 16. April**, findet von 15.00 bis 18.00 Uhr im Jugendmagnet JuMa, Aachenerstraße 564 in Königsdorf, das nächste JuMa-Café der Ökumenischen Nachbarschaftshilfe miteinander-füreinander statt.

Das JuMa-Team freut sich, Sie, Ihre Freunde und Nachbarn mit leckerem Kaffee und Kuchen sowie weiteren Leckereien in gemütlicher Atmosphäre zu verwöhnen. Im JuMa-Café werden Fairtrade-Getränke ausgeschenkt. Außerdem können Sie fair einkaufen – der Faire Markt wird geöffnet sein.

Unter dem Motto „begegnen – austauschen – wohlfühlen“ sind hierzu alle, ob Jung oder Alt, Groß oder Klein, herzlich eingeladen.

Wenn Sie Interesse an der Mitarbeit bei Kö-Repair oder einem der anderen Projekte der Nachbarschaftshilfe miteinander-füreinander haben oder eines der Angebote nutzen wollen, so besuchen Sie die Sprechstunden im Büro im JuMa, montags, 10.00 bis 12.00 Uhr und mittwochs 17.00 bis 18.30 Uhr oder melden sich per Telefon oder E-Mail:

Tel.: 02234-4300652; E-Mail: [mit-fuer-einander@netcologne.de](mailto:mit-fuer-einander@netcologne.de)

*Dieter Schönhofen*

## Ökumene

Die ökumenische Woche für das Leben, die vom 22. bis zum 29. April stattfindet, stellt unter dem Motto »Generation Z(ukunft). Sinnsuche zwischen Angst und Perspektive« die Sorgen junger Menschen im Alter zwischen 15 und 30 Jahren in den Mittelpunkt. Corona, Klimawandel und Krieg haben die psychischen Belastungen von Jugendlichen und jungen Erwachsenen nachhaltig verschärft und führen bei vielen jungen Menschen zu Krisen, aus denen sie selbst manchmal keinen Ausweg mehr erkennen können. Die bundesweite Eröffnungsfeier der diesjährigen Woche für das Leben findet am 22. April 2023 in Osnabrück statt. Neben dem Auftaktgottesdienst im Dom St. Petrus zu Osnabrück gibt es ein Begleitprogramm mit und für Jugendliche und junge Erwachsene. Weitere Informationen finden Sie unter <https://www.woche-fuer-das-leben.de/>



Wir werden das Anliegen in den Gottesdiensten der Pfarreiengemeinschaft aufgreifen und ins Gebet nehmen.

### Impressum:

**v.i.S.d.P.:** Pfarrer Christof Dürig, 50226 Frechen, Rubensstraße 2, Telefon: (0 22 34) 99 10 410;

Fax: (0 22 34) 99 10 499; E-Mail: [christof.duerig\(at\)web.de](mailto:christof.duerig(at)web.de)

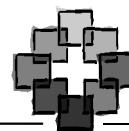
**Adresse der Redaktion:** [redaktion\(at\)kirche-in-frechen.de](mailto:redaktion(at)kirche-in-frechen.de); **Redaktionsschluss:** jeweils dienstags vor Erscheinungsdatum;

**Kirche im Internet:** [www.kirche-in-frechen.de](http://www.kirche-in-frechen.de);

**Rufbereitschaft für die Krankensalbung von 8.00–20.00 Uhr:** Wenn Sie keinen Priester in der Pfarrei erreichen können, rufen Sie bitte an unter Telefonnr. (0 22 34) 936 91 41

**Pastoralbüro** St. Audomar, 50226 Frechen, Kölner Straße 3; Tel.: (0 22 34) 99 10 -0; Fax: (0 22 34) 99 10 199;

E-Mail: [pastoralbuero\(at\)kirche-in-frechen.de](mailto:pastoralbuero(at)kirche-in-frechen.de)



## Samstag, 15.04.2023

8.30 Uhr	St. Mariä Himmelf.	Marienmesse
14.30 Uhr	St. Maria Königin	Erstkommunionfeier
15.15 Uhr	St. Severin	Taufe
15.15 Uhr	St. Audomar	Taufe
15.15 Uhr	Hildeboldkirche	Taufe
17.00 Uhr	St. Audomar	Hl. Messe
18.30 Uhr	St. Mariä Himmelf.	Hl. Messe
18.30 Uhr	Heilig Geist	Hl. Messe

## Sonntag, 16.04.2023

### Barmherzigkeitssonntag – 2. Sonntag der Osterzeit

Apg 2,42-47,1 Petr 1,3-9, Ev: Joh 20,19-31

8.30 Uhr	St. Ulrich	Hl. Messe
10.00 Uhr	St. Maria Königin	Erstkommunionfeier
10.00 Uhr	St. Antonius	Erstkommunionfeier
11.00 Uhr	St. Audomar	Familienmesse
11.00 Uhr	Hildeboldkirche	Hl. Messe
18.30 Uhr	St. Severin	Hl. Messe

## Montag, 17.04.2023

10.00 Uhr	St. Antonius	Dankmesse der Erstkommunionkinder
10.00 Uhr	St. Maria Königin	Dankmesse der Erstkommunionkinder

## Dienstag, 18.04.2023

9.15 Uhr	Hildeboldkirche	Hl. Messe
10.00 Uhr	St. Audomar	Trauerfeier u. Beisetzung auf dem Friedhof an St. Audomar am Grab
16.00 Uhr	Senioren-Residenz Frechen	Wort-Gottes-Feier, mit Kommunionausteilung
18.00 Uhr	St. Audomar	Hl. Messe

## Mittwoch, 19.04.2023

8.00 Uhr	St. Ulrich	Schulgottesdienst der Edith-Stein-Schule, alle Klassen
8.00 Uhr	St. Mariä Himmelf.	ökumenischer Schulgottesdienst der GGS Grefrath, 1.+2. Klasse
9.00 Uhr	Heilig Geist	Hl. Messe
16.00 Uhr	Curanum	Wort-Gottes-Feier, mit Kommunionausteilung
18.00 Uhr	St. Ulrich	Hl. Messe

## Donnerstag, 20.04.2023

9.00 Uhr	St. Severin	Hl. Messe
9.15 Uhr	Hildeboldkirche	Laudes
16.00 Uhr	St. Severin	Probe der Erstkommunionkinder
16.00 Uhr	St. Audomar	Probe der Erstkommunionkinder
17.00 Uhr	St. Elisabeth-Heim	Hl. Messe
17.00 Uhr	Heilig Geist	Bittandacht für den Frieden
17.30 Uhr	St. Antonius	Rosenkranzgebet
18.00 Uhr	St. Antonius	Hl. Messe

## Freitag, 21.04.2023

17.00 Uhr	St. Elisabeth-Heim	Hl. Messe
17.00 Uhr	St. Audomar	Hl. Messe der indischen Gemeinde
17.30 Uhr	St. Mauritius	Rosenkranzgebet
18.00 Uhr	St. Mauritius	Hl. Messe
20.15 Uhr	St. Maria Königin	Taizé-Gebet

Samstag, 22.04.2023		Kollekte für den Dom
15.15 Uhr	Heilig Geist	Taufe
17.00 Uhr	St. Audomar	Hl. Messe
17.00 Uhr	St. Sebastianus	Hl. Messe der italienischen Gemeinde
18.30 Uhr	Heilig Geist	Hl. Messe
18.30 Uhr	St. Mariä Himmelf.	Hl. Messe
Sonntag, 23.04.2023		3. Sonntag der Osterzeit
		Kollekte für den Dom
Apg 2,14.22-33,1 Petr 1,17-21, Ev: Lk 24,13-35 oder Joh 21,1-14		
8.30 Uhr	St. Ulrich	Hl. Messe
9.30 Uhr	St. Maria Königin	Hl. Messe
9.30 Uhr	St. Antonius	Hl. Messe
10.00 Uhr	St. Severin	Erstkommunionfeier
11.00 Uhr	St. Audomar	Erstkommunionfeier
11.00 Uhr	Hildebaldkirche	Hl. Messe
18.30 Uhr	St. Severin	Hl. Messe

### **Kleine Lichter der Liebe – eine Ostergeschichte**

*Aus: ANSPRACHE-aktuell 11. April 2023*

Vor ein paar Tagen ist er heimgekehrt; Sokratis, der Arzt. So zeigt es uns das ARD-Europamagazin. Viele Wochen war der griechische Arzt in der Türkei. Dort hat er den Opfern des Erdbebens geholfen, medizinisch beigegeben. In einem Zelt des Roten Kreuzes oder auch im Freien, wenn es sein musste. Mit einigen Kolleginnen und Kollegen war er einer der ersten, die kurz nach dem Erdbeben dem Nachbarland zu Hilfe eilten.

Kurz vor Ostern ist er dann wieder heimgekommen. Und erzählt auf einer Pressekonferenz, was er erlebt hat. Während er spricht, stockt ihm immer wieder einmal die Stimme. So etwas wie diese Katastrophe haben der Arzt und die anderen Helferinnen und Helfer noch nicht erlebt. Zum Schluss erzählt er auch noch, was ihn besonders bewegt hat: Da war immer ein kleiner Junge, sagt der Arzt, der sah uns zu. Eines Tages dann, sagt er und muss weinen, hatte der Junge etwas in der Hand. Eine Packung Kekse. Er kam auf uns zu. Dann drückt mir der Junge die Kekse in die Hand und sagt: Die sind für Dich.

Da kamen auch mir die Tränen, als ich das im Fernsehen gesehen habe. So viel große Liebe in einem kleinen Geschenk. Der Junge kann seine Liebe noch nicht in Worte fassen; aber er hat Kekse für den Arzt aus Griechenland besorgt; oder ihm vielleicht sogar seine eigenen geschenkt.

Die Welt kann noch so düster sein und das Unheil noch so groß – es gibt immer kleine Lichter der Liebe. Überall gibt es sie. In jedem Schmerz. Man muss sie nur sehen und erkennen wollen.

Und all diese kleinen, manchmal winzigen Lichter machen zusammen die eine große Hoffnung, die Osterhoffnung: Niemand ist alleine im Schmerz. Überall sind Menschen, die Liebe geben. Familie und Nachbarn, Freunde oder Fremde. Sie sehen, was gerade nötig ist und was den Schmerz etwas lindert. Sie kochen für uns oder halten uns an der Hand, sie weinen mit uns oder schenken uns Kekse, wenn ihnen und uns Worte fehlen.

So wird es auch damals gewesen sein, in Jerusalem. Was den Jüngerinnen und Jünger noch blieb nach dem düsteren Karfreitag, war das Zusammensein – das Zusammenstehen und Zusammenhalten. Also das einander Halt geben durch kleine Zeichen der Liebe. Sie helfen beim Bestehen und Überstehen des Unheils. Bis Gott sich den Bekümmerten oder Verzweifelten wieder zeigte am frühen Morgen des Ostertages. Und ihnen die schweren Steine vom Herzen nahm.

Unsere größte Osterhoffnung sind immer Menschen, die uns lieben. Und je dunkler es um uns ist, desto heller leuchtet ihre Liebe.

*Michael Becker, mbecker@buhv.de*

### Sicher unterwegs mit dem Pedelec!

Ein praktisches Training für mehr Sicherheit auf dem Rad

In Kooperation der Stadt Frechen (Mobilitätsbeauftragte, Seniorenbeauftragte und VHS) mit der Kreispolizeibehörde Rhein-Erft-Kreis – Polizeihauptkommissarin Claudia Färber findet am **Samstag, 6. Mai**, von 9.30 bis 12.30 Uhr ein kostenfreies Pedelec-Training auf dem Schulhof der Realschule Frechen, Eingang Freiheitsring (Forum Realschule) statt.

Pedelegs erfreuen sich großer Beliebtheit, nicht nur bei Älteren. Viele nutzen Pedelegs, um sich an der frischen Luft zu bewegen und aktiv zu bleiben. Damit der Spaß am Radeln dabei im Mittelpunkt stehen kann, gibt es ein paar Dinge zu bedenken. Bei der Nutzung merken viele Radelnde, dass sich ihr Pedelec anders verhält als ein herkömmliches Fahrrad. Die Tretunterstützung, die starke Beschleunigung sowie das zusätzliche Gewicht des Akkus beeinflussen die Fahreigenschaften. Um im Straßenverkehr sicher unterwegs zu sein, sollten Radelnde sich unbedingt mit den Eigenheiten ihres Pedelegs vertraut machen. Diese Möglichkeit besteht beim kostenlosen Pedelec-Training.

In einem Theorie-Teil geht es um die Überprüfung der Fahrräder, um die Sichtbarkeit der Radelnden, um Fahrradhelme, aber auch um das Anfahren und Bremsen mit dem Pedelec. Im zweiten Teil des Trainings wird das neue bzw. zusätzlich 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. Bitte auch wetterentsprechende Kleidung anziehen.

Eine Anmeldung ist über die VHS telefonisch unter 02234 / 501 1253 oder per E-Mail an [info@vhs-frechen.de](mailto:info@vhs-frechen.de) mit Angabe der Kursnummer 2318470 möglich.

### Stadtradeln startet im Mai

**Die Stadt Frechen beteiligt sich erneut an der Aktion, die auch dem Klimaschutz dient**

An der internationalen Aktion „Stadtradeln“ wird die Stadt Frechen auch in diesem Jahr wieder teilnehmen. Bei dem Wettbewerb geht es darum, im Kampagnenzeitraum von jeweils drei Wochen möglichst viele Alltagswege klimafreundlich mit dem Fahrrad zurückzulegen. Dabei zählen sowohl die Wege zur Arbeit oder zur Schule wie auch die gemeinsame Radtour mit der Familie. Die gefahrenen Kilometer werden online oder direkt über eine App erfasst. Die Stadt Frechen nimmt in diesem Jahr zum dritten Mal an dem Wettbewerb teil. Neu ist, dass die Aktion nun bereits am **5. Mai startet** – in den Vorjahren fand sie jeweils im September statt.

Im vergangenen Jahr legten in Frechen 430 Teilnehmer in 23 Teams 62 273 Kilometer auf dem Rad zurück und sparten somit etwa zehn Tonnen Kohlendioxid ein. Besonders motiviert waren 2022 die Schüler des Gymnasiums Frechen. Sie sicherten sich mit 27.872 Kilometern den Sieg als bestes Team. **Auf den zweiten Platz kamen die 36 Teilnehmer der katholischen Kirche** mit knapp 6.000 Kilometern.

**Wir als katholische Kirche haben wieder ein Team angemeldet, dem Sie sich gerne anschließen können.** Klicken Sie bei der Registrierung als Team „katholische Kirche“ an und sammeln Sie mit uns gemeinsam Fahrradkilometer. Weitere Informationen und die Möglichkeit zur Registrierung finden Sie auf [www.stadtradeln/frechen.de](http://www.stadtradeln/frechen.de).



**STADTRADELN**  
Radeln für ein gutes Klima

### Oasentag für Frauen

**Eine Reise zu mir selbst**

Wir Frauen sind immer in Bewegung – für den Job, für die Familie, fürs Ehrenamt, für andere – Nur für uns selbst oft nicht.

Wir möchten Ihnen an diesem Tag die Möglichkeit geben, einmal innezuhalten, zu entschleunigen und die Achtsamkeit auf sich selber zu lenken. Sie sollen die Natur erleben, Ruhe und Balance finden, Zeit für sich haben. Mit einer Mischung aus Bewegungsangeboten im Freien, Entspannungsübungen und spirituellen Impulsen wollen wir den Tag ganz nach unseren Wünschen gestalten, uns Zeit für gemeinsame Mahlzeiten nehmen und mal ein paar Stunden nur an uns denken. Der Oasentag findet statt am **Freitag, 2. Juni**, von 14.00 bis 19.00 Uhr im Kardinal-Schulthe-Haus in Bergisch-Gladbach. Die Kosten betragen 65 €.

Kontakt: DJK Sportverband Köln e.V., Am Kielshof 2, 51105 Köln, [www.djkdvkoeln.de](http://www.djkdvkoeln.de), E-Mail: [info@djkvkoeln.de](mailto:info@djkvkoeln.de), Tel. 0221-998 0840

