

DEPESCHE 7

Wir Öcher Frönnde sind ein regionaler Nachbarschaftsring, der das gemeinschaftliche Miteinander von Bürgerinnen und Bürgern jeden Alters fördert. Dies gelingt, indem unsere Mitglieder am Alltag der anderen teilhaben, einander unterstützen und entlasten: Ob Einkauf oder die Begleitung zu Arztterminen, ob persönliches Gespräch oder erholsamer Spaziergang – unser soziales Netzwerk bringt Jung und Alt zusammen.



Landesgartenschau: Ausflug am 19. August 2014

In diesem Jahr haben wir als Ziel die Landesgartenschau in Zülpich ausgewählt. Sie lädt zum gemütlichen Flanieren, Schauen, Riechen und Sich-inspirieren-lassen ein.

Wir werden uns mit dem Bus bequem in die alte Römerstadt bringen lassen, über die wir bei einer Stadtführung Genaueres erfahren werden. Anschließend gehen wir in das Gelände der Gartenschau, die sich über zwei separate Bereiche erstreckt, die mit einer Bimmelbahn verbunden sind. Hier ist dann ausreichend Zeit, um individuell und im eigenen Tempo Eindrücke zu sammeln. Beim Restaurant Seepark treffen wir uns später zum gemeinsamen Kaffeetrinken (auf eigene Kosten), bevor wir die Heimfahrt antreten.

Der Verein bezuschusst die Kosten dieses Ausflugs. Mitglieder bezahlen nur 19 € pro Person inklusive der Busfahrt, der Stadtführung und dem Eintritt in die LaGa.

Dieser Betrag ist bei Anmeldung zu bezahlen. **Anmeldeschluss: 1. August 2014.**

Im Gelände gibt es Möglichkeiten, sich mit Getränken und Snacks zu versorgen; es kann aber auch eigene Verpflegung mitgenommen werden.

Abfahrt ab Schanz	9.15 Uhr
Stadtführung Zülpich	11.00 Uhr - Dauer 1,5 Stunden
Besuch der LaGa in freier Gestaltung	
Gemeinsames Kaffeetrinken ab	15.30 Uhr
Rückfahrt ab Zülpich	Ankunft Schanz ca. 18.00 Uhr

Es können 24 Personen mitfahren. Sollte jemand einen Rollator mitnehmen wollen, bitte bei Anmeldung bekannt geben.

Wir freuen uns auf einen erlebnisreichen Tag! Helga Inden

Impressum

Aachener Nachbarschaftsring Öcher Frönnde e.V., An der Schanz 1, 52064 Aachen

www.oecher-froennde.de - oecher-froennde@web.de

Tel: 0241/889-1429 (AB) Redaktion: Lilo Dehnhardt, Monika Lang,

Redaktionsschluss für die Depesche 8: am 10. September 2014

Depesche 7, Aachener Nachbarschaftsring Öcher Frönnde e.V. Juni / 2014

Vorankündigung: Geburtstagsfeier der Öcher Frönnde

Im September 2014 wird unser Verein 10 Jahre alt. Das möchten wir mit allen Mitgliedern, Freundinnen und Freunden, Förderinnen und Förderern und Spenderinnen und Spendern am Donnerstag, den 06. November 2014 am späten Nachmittag feiern. Das Foyer in der Nadelfabrik haben wir bereits gebucht. Die Einladung folgt in der nächsten Depesche. Der Vorstand

Bericht von der Mitgliederversammlung 2014

Da die Mitgliederversammlung im letzten Jahr so gut besucht war, dass es im Welthauscafé recht eng wurde, haben wir in diesem Jahr den Versammlungsraum im Hörgeschädigtenzentrum gebucht. Leider ist ja unsere Aula im Welthaus noch immer nicht barrierefrei zugänglich, vielleicht klappt das im nächsten Jahr. Zugegeben, der Weg zur Talbotstrasse war weit, der Raum ungewohnt, und so versammelten sich dort nur 15 Mitglieder und stärkten sich mit kleinen Snacks und Getränken. Vorstandswahlen standen in diesem Jahr nicht an, aber Margret Dahlbenden wurde als Kassenprüferin gewählt. Monika Lang verlas den Rechenschaftsbericht, Annemarie Kother gab einen Einblick in die wieder deutlich gestiegenen geleisteten Hilfen und deren Gutschriften auf dem Punktekonto. Waltraud Bruckisch stellte den Jahresbericht der Euro-Kasse vor. Die Spendeneinnahmen sind deutlich gestiegen, ebenso die Mitgliederbeiträge und Einnahmen aus den Verwaltungsgebühren durch gestiegene Unterstützungseinsätze. Klaus Möbius und Renate Roeger (in Vertretung für die verstorbene Helene Gerlach) hatten die Kasse geprüft und keine Beanstandung vorzubringen. Der Vorstand wurde einstimmig entlastet. Der Wirtschaftsplan für 2014 wurde von der Vorsitzenden Monika Lang vorgestellt und einstimmig angenommen. Zu den inhaltlichen Schwerpunkten zählt 2014 die Feier zum 10. Jubiläum des Vereins. Monika Lang

Vorstellungen und Wünsche unserer Mitglieder

Auf der Mitgliederversammlung wurde die Zeitungsredaktion aufgefordert, in der nächsten Mitgliederzeitung die Mitglieder nach ihren Wünschen zur Gestaltung unserer Treffen zu fragen.

Die Treffen sollen das gegenseitige Kennenlernen ermöglichen und nachbarschaftliche Kontakte herstellen. Dafür veranstalten wir mindestens zweimal im Monat ein Treffen. Auf diesen Treffen sind schon viele nachbarschaftliche Kontakte aber auch Freundschaften entstanden, mit denen gegenseitige Unterstützung auch ohne den Verein selbstverständlich geworden sind. Zu weiteren Unternehmungen können sich unsere Mitglieder dann selbständig verabreden und sich selbst organisieren. Wir verstehen uns nicht als Altenbegegnungsstätte im herkömmlichen Sinn und wollen auch nicht mit diesen anerkannten und sinnvollen Einrichtungen konkurrieren.

Unsere Frage an die Mitglieder: Welche Treffen wünschen sich unsere Mitglieder, um andere Vereinsmitglieder kennen zu lernen?

Bisher treffen wir uns jeden zweiten Dienstag im Monat beim Frönn detreff mit unterschiedlichen informativen Themen wie der Mitgliederversammlung, als Kaffeehausbesuch, als Spiele- oder Liedertreff. Am letzten Sonntag im Monat kochen wir zusammen. Das gemeinsame Zubereiten eines gesunden, klimafreundlichen Menüs, das wir an der gemeinsamen Tafel in großer Runde genießen, ist mehr als nur Nahrungsaufnahme. Selten leben wir heute in Großfamilien und haben wenig Gelegenheit, uns in einer Tischrunde auszutauschen, zuzuhören und wertzuschätzen. Einmal im Jahr machen wir einen Ausflug, wobei ein Ganztagsausflug für mobile Mitglieder mit einem barrierefreien Halbtagsausflug abwechselt.

Nach 10 Jahren ist vielleicht etwas Gleichförmigkeit und bei einigen Langeweile eingetreten, oder es gibt bessere Ideen? Vielleicht sind das aber auch liebge wonnene Gewohnheiten und sollten als Tradition weiter gepflegt werden?

Wie soll es in Zukunft weitergehen? Welche neuen Ideen haben unsere Mitglieder? Welche Kritik gibt es am Bestehenden? Das Büroteam sammelt alle Ideen, die schriftlich, per Post, Mail oder mündlich, persönlich oder per Telefon eingehen. Alle Ideengeber und Ideengeberinnen laden wir als Dankeschön zusammen zu einem gemeinsamen Frühstück ein. Der Vorstand

Ehrenwert, Aktionstag der Vereine am 28. September 2014



www.aachen.de/ehrenwert



am verkaufsoffenen Sonntag

28.09.2014, 11:00 - 18:00 Uhr

Über hundert Vereine sind mit uns bereits angemeldet und stellen ihre Arbeit in der gesamten Innenstadt vor. Wo genau die Frönn de zu finden sind, wird im Programmheft bekannt gegeben, das am Tag überall ausgegeben wird. Wir suchen noch Mitglieder, die an unserem Stand Fragen von Interessierten beantworten. Bitte im Büro melden!

Das Sonntagsessen an diesem Tag fällt aus, denn wir möchten allen Mitgliedern die Gelegenheit geben, den Aktionstag zu besuchen. **Wir treffen uns am Frönn de-Stand um 12.30 Uhr und gehen zusammen zum Mittagessen.** Der Vorstand

Möhrensalatrezept von Rita Erken – ganz einfach – vom April-Menü

Rohe Möhren grob raspeln, mit Olivenöl und Zitrone anmachen, salzen und geröstete Sonnenblumenkerne zufügen. Rita Erken

Anekdotchen zum Jubiläum

Für die Gestaltung unserer Feier suchen wir noch Berichte über persönliche Erfahrungen mit dem Verein, die - auf Wunsch ohne Namensnennung – erzählenswert sind. Habt ihr eine kleine Geschichte aus dem Vereinsleben zu erzählen? Was bedeutet der Verein für Euch? Wäre Euer Leben anders ohne die Frönnde? Was habt Ihr Schönes erfahren? Worüber habt Ihr Euch geärgert? Was habt Ihr dazugelernt? Ist Euch geholfen worden oder wurdet Ihr gebraucht? Das Büroteam schreibt gerne alles auf. Der Festausschuss

Geburtstagsglückwünsche

schreibt jetzt unsere stellvertretende Vorsitzende Simone Brütting. Sie hat es übernommen, unseren Geburtstagskindern zu gratulieren. Alle Mitglieder mit rundem Geburtstag erhalten eine Karte. Ab 70 werden dann die zu Ehrenden alle fünf Jahre beglückwünscht und ab 90 Jahre gibt es jedes Jahr einen Glückwunsch. Bisher hatte Helene Gerlach mit viel Liebe die Glückwünsche verschickt. Wenn jemand in den letzten Wochen keine Karte zu seinem Gedenktage erhalten hat, so bedauern wir das sehr und entschuldigen uns dafür, aber es musste sich erst wieder jemand finden, damit der liebevolle Brauch weitergeführt werden kann. Jetzt haben wir Simone gefunden – wie schön. Lilo Dehnhardt

Was war denn los? - Spielenachmittag im Mai

Danke, Ingeborg, es waren mit Dir zwei nette Rommé-Spielstunden am zweiten Dienstag im Mai! Ingeborg Fellner war die einzige, die nach dem begeisternden ersten Spielenachmittag im Februar wieder gekommen war. Kurz vor Ende spielte Rolf Thör noch mit, der es früher nicht geschafft hatte. Beim ersten Mal baten alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer um eine Wiederholung, und ich kam der Bitte gerne nach. Soll ich wirklich noch weitere Spielenachmittage organisieren? Ich zweifle jetzt daran. Meldet Euch, wenn Ihr es wollt, und hinterlasst mir eine Nachricht im Büro. Lilo Dehnhardt

Spaziergänge

Bericht vom Juni: Eva hatte einen wunderschönen, abwechslungsreichen Rundweg erkundet und führte uns sicher durch den Wald, den Park und die schönen schattigen Alleen. Monika Lang

Einladung für den August: Am Samstag, den 09. August 2014 treffen wir uns zwischen 10.00 und 10.30 Uhr im Café "Belle Vue" in Orsbach (Lemierser Berg 48, 52074 Aachen) zum Kaffeetrinken / Frühstück. Im Anschluss bieten wir eine "Sommerwanderung" durch das deutsch-niederländische Grenzgebiet an, mit moderaten Steigungen und ca. 1 1/2 - 3 Stunden Dauer. Die genaue Route wird je nach Wetterlage und Fitness der Teilnehmer vor Ort gemeinsam festgelegt. Übrigens, für nichtmotorisierte Teilnehmer: die Haltestelle "Orsbach Schule" wird von der Buslinie 37 angefahren (z. B. ab Laurensberg 10.10 Uhr, Ankunft Orsbach Schule 10.19 Uhr). Der Fußweg von der Haltestelle bis zum Café beträgt ca. drei Minuten. Wir freuen uns auf Euch, und Gäste sind auch herzlich willkommen. Eva Overweg

[Depesche 7, Aachener Nachbarschaftsring Öcher Frönnde e.V. Juni / 2014](#)

Frönnetreffs

08. Juli 2014, 15.00 - 17.00 Uhr, Café Mundo, Welthaus, An der Schanz 1, AC

„Gut zum Fuß!“

Ein **Mitmachvortrag** von und mit unserem Mitglied und Physiotherapeuten Ralf Woll. Eva Worbs



09. Sept. 2014, 15.00 – 17.30 Uhr, A S F Fernschule, Kosmetikschule, Harscampstrasse 71, Aachen

„Die Pflege der reifen Haut“

Was ist wichtig, was kann man tun, um die Haut möglichst lange schön und gesund zu erhalten? Tipps für ein alltagstaugliches Make-up. Teilnehmer: min. 6, max. 12. Kosten: 20 EUR/Person. Getränke und Produkt-Tester inklusive. Anmeldung bis zum Freitag, 29. 08. 2014, 11.30 Uhr

Sonntagessen – Menü

Flexibilität ist in diesem Sommer an den Wochenenden angesagt! Aus gegebenen Anlässen finden unsere Sonntagessen an unterschiedlichen Orten und zu verschiedenen Zeiten statt. Für Abwechslung und gute Unterhaltung ist auf jeden Fall gesorgt. Der Vorstand

29. Juni 2014, 16.00 – 20.00 Uhr Sommerfest, Einladung in der Depesche 6

Der Verein spendiert Fisch vom Tepan Grill und Spießbraten aus dem Ofen. Die Mitglieder bestücken das Salat- und Nachtsch-Büffet. Anmeldungen der Speisen bitte an das Büro bis Montag, 23. Juni 2014, 11.30 Uhr. Wir bitten alle Teilnehmer, sich ebenfalls bis Montag, 23. Juni, 11.30 Uhr anzumelden, damit wir genügend Fleisch und Fisch einkaufen. Der Vorstand

27. Juli 2014, 11.00 – 15.00 Uhr, es kocht Rita

Misosuppe

Japanisches Tempura von Fisch und Gemüse (im Teig ausgebacken) mit Reis
Obst der Saison

30. August 2014, Achtung Samstag! 14.00 - 20.30 Uhr



Weltfest im Welthaus mit kulinarischen Genüssen aus aller Welt.

Am Sonntag können wir nicht selbst kochen, da das Café nach dem Weltfest noch nicht aufgeräumt ist. Wir können uns stattdessen am Samstag beim Weltfest treffen, dort essen und zusammen das umfangreiche Bühnenprogramm, den Markt und die Ausstellung genießen.

28. September 2014, 11.00 - 18.00 Uhr

Ehrenwerttag in der Innenstadt, siehe Seite 3

Wir treffen uns am 28. September um 12.30 Uhr am Stand der Öcher Frönnde und gehen zusammen zum Mittagessen.

[Depesche 7, Aachener Nachbarschaftsring Öcher Frönnde e.V. Juni / 2014](#)

Termine

Juni 2014

29.06. Sonntag, 16 - 20 Uhr	anstatt „Sonntagsessen selbstgekocht“ Sommerfest im Welthaus Fleisch, Fisch, vegetarisch, s. S. 5 Anmeldungen der Büffetspenden und der Teilnahme bis Mo., 23. 06. 2014, 11.30 Uhr im Büro
------------------------------------	---

Juli 2014

08.07. Dienstag, 15-17 Uhr	Frönn detreff im Café Mundo „Gut zum Fuß“, s. S. 5 Anmeldung bis Mo., 30. 06. 2014, 11.30 Uhr im Büro. Gäste sind herzlich willkommen!
27.07. Sonntag, 11 – 14 Uhr	Sonntagsessen selbstgekocht Menü mit Fisch, s. S. 5 Anmeldungen bis Mittwoch 15.30 Uhr im Büro (4 Tage vorher)

August 2014

09.08. Samstag	Spaziergang, s. S. 4 vorher Kaffee/Frühstück Gäste sind herzlich willkommen!
12.08. Dienstag	kein Frönn detreff
19.08.- Dienstag,	Ausflug Landesgartenschau, s. S. 1 Anmeldungen bis Freitag, 01.08.2014, 11.30 Uhr
30.08 - Samstag	Weltfest im Welthaus s. S. 5 kein Sonntagsessen am 31. 8. 2014

September 2014

09.09. Dienstag, 15 – 18 Uhr	Frönn detreff „Kosmetik für die reife Haut“, s. S. 5 Anmeldungen mit Bezahlung bis Mo., 01. 09. 2014 im Büro. Beschränkte Teilnehmerzahl!
28.09. Sonntag, 11 – 18 Uhr	Sonntagsessen entfällt „Ehrenwert“, s. S. 3 und S. 5 Treffpunkt zum Essen am Stand der Frönnde um 12:30 Uhr!

Kontakt

Öcher Frönnde - Aachener Nachbarschaftsring e.V.
 im Welthaus, An der Schanz 1, 52064 Aachen, Tel: 0241 / 889 14-29
 Bürozeiten: Montag und Freitag von 10-12 h und Mittwoch von 14-16 h
www.oecher-froennde.de - oecher-froennde@web.de
 Sparkasse Aachen
 BLZ: 390500 00 – Konto: 48262513
 IBAN: DE18390500000048262513 - BIC: AACSD33XXX
 Depesche 7, Aachener Nachbarschaftsring Öcher Frönnde e.V. Juni / 2014