

Depesche 26

Aachener Nachbarschaftsring e. V.
An der Schanz 1, Welthaus
52064 Aachen
Tel. 0241/889 14-29

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 Mitglieder 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.

In dieser Ausgabe:

- Einladung Mitgliederversammlung
- Feier des Wettbewerb-Gewinnes
- Mitgliederversammlung Ewige Ruhe
- „Tipps für Senioren“ - Kostenlose Sprechstunde zu Pflege und Vorsorge
- Einzug der Mitgliedsbeiträge 2019
- Gesundheitstag im Westpark
- „Mampf am Mittwoch“ im Welthaus
- Die Last im ökologischen Rucksack
- Sonntagessen
- Frönndetreffs
- Kontakt und Bankverbindung



Einladung zur Mitgliederversammlung

Wann: Dienstag, 09. April 2019, 17.00 Uhr

Wo: Gemeinschaftsraum der LebensWeGe eG, Mataréstraße. 14, 52078 Aachen

Vorher, ab 16.00 Uhr, sind alle Mitglieder zu einer kleinen Feier mit Kaffee, Kuchen und Quiche eingeladen.

Wir feiern gemeinsam unseren Preisgewinn im diesjährigen Wettbewerb „Einsam zweisam gemeinsam“. Die Auszeichnung wird uns am 18. März 2019 von Ministerin Franziska Giffey persönlich in Berlin verliehen. Mehr dazu in der Presse und in der nächsten Depesche.

Bitte, liebe Mitglieder, meldet euch bis spätestens Mittwoch, 03.04.2019, 15.30 Uhr, im Büro an, wegen der Quiche- und Kuchenbestellung!
Das Büroteam



Die Mitglieder des Vereins Ewige Ruhe treffen sich am gleichen Ort, 1/2 Stunde früher, zu ihrer **Mitgliederversammlung um 15.30 Uhr.**

Die Mitglieder erhalten eine gesonderte Einladung mit Tagesordnung.

Impressum: Öcher Frönnde e.V., Aachener Nachbarschaftsring

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

Redaktion: Lilo Dehnhardt, Monika Lang

Redaktionsschluss für die Depesche 27: Mitte Juni 2019

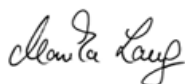
Tel. 0241/889-1429(AB)

Seite 1

Depesche 26

Tagesordnung für die Mitgliederversammlung 2019

1. **Begrüßung:** Monika Lang - **Schriftführerin:** Irene Schunk
2. **Bestellung:** Versammlungsleitung
3. **Genehmigung des Protokolls** der Mitgliederversammlung 2018
Das Protokoll kann vorab im Büro eingesehen werden und liegt 15 min. vor der Mitgliederversammlung am Veranstaltungsort aus.
4. **Bericht des Vorstands:** Monika Lang
5. **Bericht Kasse:** Punkte: Petra Uerlings
Euro: Rita Althaus und Bericht der KassenprüferInnen
6. **Entlastung des Vorstands**
7. **Erhöhung der Mitgliedsbeiträge:** Diskussion
8. **Perspektive 2019:** Wirtschaftsplan 2019: Monika Lang
Inhaltliche Schwerpunkte 2019, Ideen und Diskussion
9. **Wünsche unserer Mitglieder:**
Vorschläge für den Ausflug 2019 - Beschlussfassung
Bitte abstimmungsfähige ausgearbeitete Vorschläge mitbringen, die auch für Mitglieder mit eingeschränkter Mobilität geeignet sind.
10. **Verschiedenes**



Vorsitzende,
Aachen, 18.03.2019



„Tipps für Senioren“ - Kostenlose Sprechstunde zu Pflege und Vorsorge

Immer am Mittwoch von 14-16 Uhr, nur mit Termin: 10.04., 12.05., 12.06., 17.07.2019, in der Evangelischen Initiative „Engagiert älter werden“ in der Annastraße 35.

Eine erfahrene Mitarbeiterin der Diakonie steht nach Bedarf für Pflegesprechstunden zur Verfügung und bietet Beratung und Unterstützung in folgenden Punkten:

- Hilfe und Unterstützung beim Stellen von Anträgen,
- Auswahl einer Einrichtung und bei allen Fragen zur Finanzierung,
- Fragen rund um Vorsorgevollmacht, Betreuungen, Patientenverfügungen,
- Vermittlung von Sozialeinrichtungen der Alten- und Krankenpflege (ambulante Dienste, Seniorenheime, Tagespflege, Hospiz).

Frau I. Frieß, Leitung, Frau A. Bunkowsky, Stellvertretende Leitung vom Tagespflegehaus des Diakonischen Werkes. Anmeldung: Tel.: 0241 / 2 11 55. Gitta Muhl

Depesche 26

Einzug der Mitgliedsbeiträge 2019

Die Mitgliedsbeiträge für das Jahr 2019 werden in der ersten Hälfte des Monats April 2019 eingezogen. Die Gläubiger-Identifikationsnummer ist DE10ZZZ00000798390, die Mandatsreferenz ist die jeweilige Mitgliedsnummer unserer Mitglieder.

Alle BarzahlerInnen und ÜberweiserInnen bitten wir, selbständig an die Bezahlung der Mitgliederbeiträge 2019 zu denken, falls das nicht schon geschehen ist.

Bankverbindung: siehe letzte Seite im Kasten unten rechts. Die Schatzmeisterin

Gesundheitstag im Westpark

Am Samstag, 25. Mai 2019 von 11 – 17 Uhr, veranstaltet das „Quartier 55plus am Westpark“ gemeinsam mit der Ergotherapie des Altenheims St. Elisabeth, der Firma bb medica sowie den Physiotherapiepraxen Dirk König und Dorothee Geilenkirchen, einen großen Gesundheitstag im Westpark (auf der Wiese beim Basketballfeld).

Angebote: Alterssimulationsanzüge, Rollator Parcours, Alltagshilfsmittel zum Ausprobieren, Schlaganfallrisikoautomat, Blutdruck-, Blutzucker- und Sauerstoffmessung, Hör- und Sehtest, Erste-Hilfe-Übungen mit Reanimationspuppe, Vorführung Defibrillatoren, Wunden schminken und Verbinden lernen, begehrter Krankenwagen, Infostand zu Blutspenden, mobiler Einkaufswagen, Thementisch und Quiz gesunde Ernährung, Fitnessangebot für Ältere, Fitnessangebot für junge Menschen. Vorträge zu verschiedenen Gesundheitsthemen. Monika Lang

Mampf am Mittwoch – im Welthaus

Unter der Leitung der neuen Geschäftsführerin des Welthauses, Lea Heuser, gibt es eine erfreuliche Initiative. Unter dem Namen „Mampf am Mittwoch“ wird jetzt jeden Mittwoch im Welthaus im Café Mundo gekocht. Jede/r, die/der mag kann entweder mit essen oder sogar mit kochen. Es wird nur um Spende je nach Selbsteinschätzung gebeten. Die Initiative soll je nach Bedarf weiterwachsen. Gary Evans, der Küchenmeister, kreiert fantasievolle, meist fleischlose Gerichte mit unterschiedlichen Geschmacksrichtungen aus aller Welt. Die Essenzeiten sind von 13 – 15 Uhr. Wer mitkochen möchte, kann schon früher kommen. Lilo Dehnhardt

Die Last im ökologischen Rucksack – es gibt keinen Planeten B

Junge Menschen gehen jeden Freitag auf die Straße und demonstrieren gegen den Raubbau der älteren Generationen mit unserem Planeten. Reisen ist großartig, aber extrem schädlich für das Klima, so steht es heute, am 07.03.2019, in der Zeitung. Jeden Tag ein Steak zu essen und jede Woche ein neues Kleidungsstück, Möbelstück oder Anderes Neues zu kaufen ist auch nicht gerade gut für unsere Erde. Manchmal ist uns gar nicht bewusst, wie einfach und ohne großen Aufwand wir uns für den Schutz unserer Erde einsetzen können. Z. B.: Handy oder Laptop ein wenig länger nutzen, die Bohrmaschine und andere Alltagsgegenstände leihen, das Auto mal stehen lassen oder teilen, weniger Fleisch essen, all' das fällt gar nicht so schwer. Hier kann man die Auswirkungen von Maßnahmen verfolgen: www.ressourcen-rechner.de. Simone Brütting

Depesche 26

Termine - März bis Juni 2019

SONNTAGSESSEN

Sonntagessen finden immer, wenn nicht ausdrücklich anders angegeben, am letzten Sonntag im Monat von 11.00 - 15.00 Uhr im Café Mundo im Welthaus statt. Wir bitten um Anmeldung bis spätestens am Mittwoch davor um 15.30 Uhr im Büro. Anmeldungen sind verbindlich, anfallende Kosten (ca. 6 Euro) müssen bei nicht rechtzeitiger Absage getragen werden. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, Gäste können gerne mit angemeldet werden.

31.03.2019 Bernd Böhm: Frischer Salat
Biergulasch mit Klößen und Möhrengemüse
Kaltschale mit Zitrusfrüchten

28.04.2019 Monika Wendler: Möhren-Ingwer-Suppe, Kohlrabi-Radieschen-Salat
Vegetarischer Nudelauflauf
Schokokuss-Mandarinen-Quark

26.05.2019 Gitte Muhl, Bernd Fröhlig: Frühlingssalat
Mexikanischer Schmortopf
Erdbeernachtisch

30.06.2019 Rita Erken: Salat der Saison
Variationen von sommerlichem Gemüse und Tofu
Dessert

FRÖNNDETREFFS

Frönndetreffs finden an verschiedenen Orten und zu unterschiedlichen Zeiten statt. Sie dienen dem gegenseitigen Kennenlernen, der Fortbildung und dem lebenslangen Lernen. Anmeldungen sind nicht immer erforderlich, Interessenten und Gäste sind herzlich willkommen. Joke Knauf

Dienstag 09.04.2019 16.00 Uhr gemeinsames Feiern, siehe Seite 1
17.00 Uhr Mitgliederversammlung
siehe Einladung Seite 1 und Tagesordnung Seite 2

Samstag 25.05.2019 11.00 – 17.00 Uhr, Gesundheitstag Westpark, s. Seite 3

Montag 03.06.2019 15.00 Uhr, Ausflug in den Aachener Tierpark mit
anschließendem Kaffeetrinken, Treffpunkt: vor dem Eingang

Kontakt Öcher Frönnde e.V., Aachener Nachbarschaftsring An der Schanz 1 – im Welthaus, 52064 Aachen Tel: 0241/889 14-29 <i>Bürozeiten: Montag und Freitag 10.00-12.00 Uhr</i> <i>Mittwoch 13.45-15.45 Uhr</i> Außerhalb unserer Bürozeiten besteht die Möglichkeit, eine Nachricht auf unseren Anrufbeantworter zu sprechen.	Bankverbindung Sparkasse Aachen IBAN: DE18390500000048262513 BIC: AACSD33XXX www.oecher-froennde.de oecher-froennde@web.de
---	--