

Depesche 34

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

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:

- Corona - Pandemie
- Mitgliederversammlung 2020/21
- Spaziergänge mit Abstand
- „Capacitar“
- Besuch im Tierpark
- Mitgliedsbeiträge 2021
- Danke für die Spenden
- Auftragsabrechnungen
- Impftermin buchen
- Regelmäßige Telefonkontakte
- Online Angebote im Internet
- Termine April – Juni 2021
- Kontakt und Bankverbindung

Corona-Pandemie

Das Welthaus ist wegen „Corona“ weiterhin geschlossen, unser Büro ist weiterhin nicht besetzt.

Da unsere Mitglieder überwiegend älter sind und zur Risikogruppe gehören, werden wir sie nicht zur Hilfe in andere Haushalte entsenden.

Einkaufshilfe wird von verschiedenen Anbietern – auch ehrenamtlich – durch jüngere MitbürgerInnen angeboten. Die Kontaktmöglichkeiten findet man in der Tageszeitung unter „Termine“. Die HelferInnen sind auf den Einsatz vorbereitet (Hygiene).

Der Anrufbeantworter im Büro wird einmal in der Woche abgehört und die Post geleert. Die Mails werden regelmäßig abgerufen.

Neueste Nachrichten stehen auf der Webseite: www.oecher-froennde.de



Mitgliederversammlung 2020 und 2021

Wir wollen beide Mitgliederversammlungen am 24.08.2021 abhalten. Ort und genaue Uhrzeit werden in der nächsten Depesche im Juni zusammen mit der Tagesordnung bekanntgegeben. Wir werden sehen, was uns die Pandemie dann an Regeln vorgibt. Der Vorstand

Impressum: Öcher Frönnde e.V., Aachener Nachbarschaftsring

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

Redaktion: Monika Lang Tel. 0241/889-1429(AB)

Redaktionsschluss für die Depesche 35: Mitte Juni 2021

Seite 1

Depesche 34

Spaziergänge mit Abstand



Die Öcher Frönnde, laden alle Mitglieder, zu einem Spaziergang durch den Hangeweiher Park ein.

Treffpunkt am Eingang Hangeweiher 15.00 Uhr.

Dienstags: 13.04., 11.05. und 08.06.2021

Für „Kaffee To Go“ ist voraussichtlich der Kiosk dort geöffnet, aber sicherer ist es eigene Verpflegung mitzubringen. Joke Knauf



Capacitar

im Garten des Welthauses in sehr kleiner Gruppe. Die interessierten TeilnehmerInnen sind Simone bekannt und werden von ihr informiert. Simone Brüttig



Besuch im Tierpark

Wir werden im Mai oder Juni einen Besuch im Tierpark organisieren, wenn die Corona Regeln das zulassen und der Tierpark geöffnet hat. Interessierte Mitglieder sprechen bitte auf den AB im Büro oder senden eine Mail an oecher-froennde@web.de. Wir werden dann alle kurzfristig informieren. Joke Knauf

Mitgliedsbeiträge 2021

Die Einzüge der Beiträge werden in der ersten Aprilhälfte erfolgen. Barzahler zahlen bitte auf unser Konto ein, denn vorerst ist das Büro noch geschlossen. Das Büroteam



Danke für die Spenden

Wie danken allen SpenderInnen, die uns jährlich oder einmalig Geld-, Sach- oder Zeitspenden zukommen haben lassen. Bis zu einem Betrag von 200 € im Jahr 2020 und 300 € im Jahr 2021 genügt der Überweisungsbeleg der Bank zur Vorlage beim Finanzamt. Auch die Mitgliedsbeiträge sind steuerlich absetzbar. Der Vorstan

Depesche 34

Auftragsabrechnungen

Wir bitten unsere helfenden Mitglieder die Auftragsabrechnungen entweder noch zu Hause aufzubewahren oder die Beträge auf das Konto der Frönnde einzuzahlen (Name Helfer und Hilfeempfänger angeben) und das Abrechnungsformular per Post ins Büro zu senden oder in den dortigen Briefkasten einzuwerfen. Auch der Außenbriefkasten kann genutzt werden. Das Büroteam

Impftermin buchen

Mitglieder, die Schwierigkeiten dabei haben einen Impftermin zu buchen, können sich gerne melden, wir helfen dann. Das Büroteam



Regelmäßiger Telefonkontakt gesucht

Mitglieder, die gerne regelmäßig mit anderen Mitgliedern telefonieren möchten, können sich bei uns melden, wir versuchen dann den Kontakt untereinander herzustellen. Das Büroteam

Online Angebote in Zeiten von Corona

Es gibt im Internet so viele Angebote. Sie sind meist kostenlos und helfen auch bei der Anwendung von noch ungewohnten neuen Medien und Programmen. Es gibt auch Anleitungen zur Nutzung von Smartphones, einfach mal in die Suchmaske einer Suchmaschine eine Anfrage eingeben, meist wird man schnell fündig. Hier ein paar Beispiele für sinnvolle Nutzung des Internets in Zeiten von Corona. Das Vorstandsteam, das bereits eine digitale Vorstandssitzung bewältigt hat 😊

Sport zu Hause

Das Wetter ist wieder mal ungemütlich draußen und es fehlt an Bewegung. Auf „You Tube“ gibt es zahlreiche kostenlose Sportangebote zum Mitmachen. Von Hockergymnastik bis Yoga, Fitness, Frühsport oder Pilates. Meist genügt ein Stuhl oder eine Matte und die Angebote sind mit wenigen Minuten bis meist 20 min. Dauer echt kurz. Wer mehr braucht macht halt 2 Übungseinheiten hintereinander. Einfach mal ausprobieren! Ich mag die kostenfreien Angebote von Gaby Fastner besonders. Monika Lang

Hier ein Beispiel: www.youtube.com/watch?v=wX-fgC4IjbY

Sport, gemeinsames Kochen, Smartphone Übungsstunden, Spielrunden, Sitz Tanz, Versilberer Party und Vieles mehr

Bei "Wege aus der Einsamkeit" WADE, alle Termin auf der ersten Seite
www.wegeausdereinsamkeit.de

Depesche 34

Die Veranstaltungen finden über das Programm Zoom statt.
Man schreibt eine Mail und erhält den Zugangscode.
Hier gibt es eine Anleitung wie das funktioniert:

<https://www.youtube.com/watch?v=qJX66gP-yUs>

Fortbildung

Wer die viele freie Zeit zur Fortbildung nutzen möchte findet kostenfreie Angebote unter: Akademie der Vereine: <https://www.akademie-der-vereine.de/>

Termine - April bis Juni 2021

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

Frönndetreffs am Hangeweiher jeweils 15.00 Uhr, siehe Seite 2

13.04.2021

11.05.2021

08.06.2021

Capacitar, siehe Seite 2

Ab Mai, je nach Wetterlage

Termine werden den Simone bekannten Interessierten mitgeteilt.

Ein Besuch im Tierpark, siehe Seite 2

Mai oder Juni

Interessierte melden sich bitte per Mail oder auf dem AB im Büro und werden dann kurzfristig informiert.

Mitgliederversammlung 2020 und 2021 mit Vorstandswahlen, siehe Seite 1

24.08.2021

Kontakt: Das Büro ist zurzeit geschlossen!

Im Notfall kann Monika Lang angerufen werden:

0241-20801 – kein AB

Öcher Frönnde e.V., Aachener Nachbarschaftsring

An der Schanz 1 – im Welthaus, 52064 Aachen

Tel: 0241/889 14-29, der AB im Büro wird zurzeit

wöchentlich abgehört, ebenso der Briefkasten geleert.

Mails werden regelmäßig abgerufen.

Bankverbindung

Sparkasse Aachen

IBAN: DE18390500000048262513

BIC: AACSD33XXX

www.oecher-froennde.de

oecher-froennde@web.de