



Öcher Frönnde

Newsletter

30 März 2026

Aachener Nachbarschaftsring e. V.
An der Schanz 1 – Welthaus-
52064 Aachen
Tel. 0241/88914-29

**Hier findet Ihr aktuelle Neuigkeiten
zwischen unseren Depeschen ...**

Inhalt:

Erinnerung : Mitgliederversammlung 1
Aktuelle lokale Hilfsangebote 1
NRW-Ehrenamtspreis 3



Erinnerung an die Mitgliederversammlung 2026

Liebe Frönnde, bitte meldet euch zur Mitgliederversammlung bis zum 20.04.2026 an und feiert mit uns den Preisgewinn „Ehrenamt schafft Begegnung“

Dienstag, 28. April 2026 von 16.00 – 17.30 Uhr

In der AOK Rheinland, Aachen Markt, Karlshof

Einladung und Tagesordnung siehe Depesche 54. Hier: <https://t1p.de/q3p75>

Aktuelle lokale Hilfsangebote

Es gibt bei uns aktuelle lokale Hilfsangebote durch neue Mitglieder. Das wollen wir euch schnellstens mitteilen. Vielleicht habt ihr schon lange genau darauf gewartet!

Aachen Mitte:

- Vorlesen von Büchern/Zeitschriften
- nette Gespräche führen (auch in Niederländisch oder Englisch)
- Einkaufen begleiten oder erledigen
- Spazieren gehen
- gemeinsame Unternehmungen (zu Fuß/mit den Öffentlichen)

(Hier steht **kein** Auto zur Verfügung.)

Newsletter

30. März 2026

Aachen Nähe Kurpark:

- Spazieren gehen
- nette Gespräche führen
- Botengänge
- Einkaufen begleiten oder erledigen
- Mahlzeiten kochen (alleine oder gemeinsam)

(Hier **steht ein Auto** zur Begleitung zur Verfügung.)

Aachen Laurensberg:

- Besuche zu Hause
- Blumen gießen
- Spaziergänge
- Botengänge
- Hilfe bei Schriftverkehr

Aachen Lichtenbusch:

- Haus-Sitting und Blumen gießen
- Besuche zu Hause
- nette Gespräche führen
- kochen kochen (alleine oder gemeinsam)
- Botengänge
- gemeinsame Unternehmungen

(Hier **steht ein Auto** zur Begleitung zur Verfügung.)

Einer unserer Frönnde ist ein ehemaliger **Steuerberater**. Und der bietet in zeitlich überschaubarem Umfang seine Hilfe im Umgang mit Behörden an, z.B. bei

- Antrag auf einen Pflegegrad
- Hilfe bei Steuerfragen
- Ärger mit Behörden
- und so weiter.

Wenn ihr Unterstützung braucht, wendet euch an uns per Mail [oecher-froennde@web.de](mailto:froennde@web.de).

Wichtig für euch: Bei Angeboten mit Auto fallen geringe Kilometerkosten an. Diese sind immer direkt an den helfenden Öcher Frönnd zu leisten. Genaues dazu erfahrt ihr bei Anmeldung eurer Wünsche im Büro.

Und wie immer bei uns gilt: Unsere Möglichkeiten, euch zu helfen, sind begrenzt. Bitte kontaktiert uns zeitnah, wenn ihr Hilfe braucht. „Wer zuerst kommt, mahlt zuerst“.

So, es würde uns freuen, wenn wir mit diesen Neuigkeiten einigen von Euch helfen können, den Alltag etwas zu erleichtern und angenehmer zu gestalten.

Von Frönnd zu Frönnd

Newsletter

30. März 2026

NRW-Ehrenamtspreis

Die Öcher Frönnde haben den Ehrenamtspreis „Ehrenamt schafft Begegnung“ des Ministeriums für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen erhalten!

Aus 180 Bewerbern für diesen Preis wurden 10 als Preisträger ausgewählt. Und wir waren dabei! Das Preisgeld beträgt 1.000 Euro!

Zur Preisübergabe durch Minister Karl-Josef-Laumann am 26. März in Düsseldorf im Ministerium waren wir mit 6 Mitgliedern angetreten.



© MAGS / Foto: Ralph Sondermann Fotografie

Und schon am Abend des 26. März stand folgender Artikel online und war druckbereit für den nächsten Tag in der Aachener Zeitung:

B6 Aachen

Freitag, 27. März 2026

NRW-Ehrenamtspreis für „Öcher Frönnde“

Hilfe leisten, Hilfe bekommen: Der Aachener Nachbarschaftsring kombiniert den Austausch von Dienstleistungen, ehrenamtliche Begleitung und eine Zeitrente miteinander.

VON RUDOLF SCHROEDER

AACHEN Das Prinzip ist ebenso einfach wie genial: Man leistet Hilfe für Hilfsbedürftige, bekommt dafür Zeit gutgeschrieben, und später einmal, selber hilfsbedürftig geworden, bekommt man Hilfe zurück. Es ist mehr, als altruistisch Gutes zu tun, sondern es ist auch eine Zeitrente, die man ansparen kann, vorausgesetzt man ist Mitglied beim gemeinnützigen Verein „Öcher Frönnde“, einem Aachener Nachbarschaftsring. Das soziale Netzwerk aus Bürgerinnen und Bürgern ist eine moderne Nachbarschaftshilfe, in der Solidarität in Form von ehrenamtlicher Tätigkeit und Dienstleistungsaustausch im Vordergrund stehen – so ist es auf dem ansprechenden Flyer zu lesen, der über Philosophie und Wirken der Frönnde aufklärt und werbewirksam in Stichworten zusammenfasst, was diese besondere Gemeinschaft ausmacht.

An diesem Donnerstagmittag haben die Öcher Freunde im NRW-Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales von Minister Karl-Josef Laumann den erstmals in der Geschichte des Bundeslandes verliehenen Ehrenamtspreis „Ehrenamt schafft Begegnung – Bürgerschaftliches



Irene Schunk (von links), Rita Erken, Brigitte Muhl, Monika Lang, Joke Knauf und Wilhelm Knauf von den „Öcher Frönnden“ freuen sich über die Auszeichnung. FOTO: ANDREAS SCHMITTER

Engagement in der Seniorenarbeit“ erhalten. Aus insgesamt 180 Bewerbungen gingen insgesamt zehn als Preisträger hervor. Neben den Frönnden konnten sich unter anderem auch die „Holzopis“ der AWO-Burtscheid-Holzwerkstatt über dieselbe Auszeichnung freuen (siehe Infobox).

Anlaufstelle im Welthaus

Wer sind die Öcher Frönnde, die im Welthaus an der Schanz ihre Anlaufstelle mit Büro haben? Vor 22 Jahren auf Initiative von Monika Lang im Rahmen des Agenda21-Projekts der Stadt Aachen gegründet, verfolgen die Frönnde beharrlich die gesteckten Ziele: so etwa „die Aktivierung von Aachenerinnen und Aachener jeden Alters und jeder Herkunft, Gesundheitsprävention, Förderung und Steigerung der Lebensqualität unter anderem älterer Menschen in ihrem Zuhause, Entlastung der jüngeren und

„Die Frönnde haben ein Durchschnittsalter von rund 70 Jahren. Wir brauchen mehr junge Alte.“

Monika Lang
Initiatorin

mittleren Generation durch Selbsthilfe.“

Der Verein finanziert seine Aktivitäten ausschließlich über Mitgliedsbeiträge (Minimumbeitrag 12 Euro/Jahr), Spenden und Wettbewerbsgewinne. Bereits 2009 gab es die erste große Aus-

zeichnung: Die Öcher Frönnde wurden „1. Preisträger der Stiftung Pro Alter“ des Kuratoriums Deutsche Altenhilfe. Preisgeld: Stattliche 10.000 Euro, eine Summe, die dem Verein entscheidend bei dem Bemühen zugute kam, Spektrum und Intensität der Aktivitäten zu erweitern. Zur Zeit sind es 110 Mitglieder, die Nachbarschaftshilfe leisten: Sie kaufen ein, machen Botengänge, begleiten beim Spazierengehen, lesen vor, hören zu, pflegen Blumen und Garten, hüten das Haus. Außerdem wird Geselligkeit großgeschrieben: Regelmäßig wird sonntags gemeinsam gekocht, Workshops werden organisiert, und immer wieder finden Ausflüge und Feste statt. Die Gegenleistungen: Helferinnen und Helfer erhalten die erwähnten Zeitschriften, lesen gratis die Frönnde-Zeitung, sind versichert, haben Anrecht auf Supervision, auf den Ehrenamtspass der Stadt Aachen und den Landesnachweis im sozialen Ehrenamt.

Das Team um die Erste Vorsitzende Monika Lang ist mit ansteckendem Engagement und Begeisterung bei der Sache. Und die positiven Reaktionen der Hilfsbedürftigen sorgen dafür, dass Einsatzbereitschaft und Elan nicht nachlassen. Ein Beispiel: Die Dankbarkeit älterer Menschen, die es ansonsten, vor allem am Sonntag, vermeiden, vor die Tür zu gehen, weil sie sich schämen, dass andere Menschen ihr Alleinsein, ihre Einsamkeit sehen könnten. Begleitung ist hier oft die beste Medizin. „Wenn man gesund älter wird, kann man auch noch für andere etwas tun“, sagt Monika Lang, die dafür wirbt, dass sich neue potenzielle Mitglieder melden mögen: „Die Frönnde haben ein Durchschnittsalter von rund 70 Jahren. Wir brauchen mehr junge Alte.“ Wilhelm Knauf merkt augenzwinkernd an: „Der Grundsatz des Vereins müsste eigentlich sein, sich überflüssig zu machen.“

Wer sich für eine Mitgliedschaft interessiert, kann sich melden bei den Öcher Frönnden, An der Schanz 1, 52064 Aachen, telefonisch unter 0241/88914-29 oder per Mail an oecher-froenne.de@web.de. Weitere Infos gibt's online unter www.oecher-froenne.de.

Aus der Städteregion Aachen wurden insgesamt drei Projekte/Vereine mit dem Ehrenamtspreis „Ehrenamt schafft Begegnung – Bürgerschaftliches Engagement in der Seniorenarbeit“ bedacht: die „Öcher Frönnde“ aus Aachen, die „Holzopis“ in Aachen und das „Kaffeekränzchen auf dem Friedhof“ in Herzogenrath. Wir stellen jeden Preisträger einzeln in einer Berichterstattung vor.