



Öcher Frönnde

Depesche 14

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 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 zur Mitgliederversammlung
- Tagesordnung
- Vital und gesund! Vortrag "Durch Ernährung neuen Schwung gewinnen!"
- Vital und gesund ! Offene Fragestunde
- Termine: Fröndetreffen
- Termine: Sonntagsessen
- „Eine tolle Köchin“
- Kontakt und Bankverbindung

Einladung zur Mitgliederversammlung

Wir laden alle Mitglieder zur Mitgliederversammlung ein.

Dienstag, 12. April 2016 um 17.00 Uhr

Café Mundo im Welthaus, An der Schanz 1, 52064 Aachen

Impressum: Öcher Frönnde Aachener Nachbarschaftsring e.V.

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

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

Redaktionsschluss für die Depesche 15: Mitte Juni 2016

Seite 1



Depesche 14

Tagesordnungspunkte der Mitgliederversammlung

1. **Begrüßung:** Monika Lang - **Schriftführerin:** Irene Schunk
2. **Bestellung:** Versammlungsleitung, Wahlleitung
3. **Genehmigung des Protokolls** der Mitgliederversammlung 2015
Das Protokoll kann zu den Öffnungszeiten im Büro eingesehen werden und liegt 15 min vor der Mitgliederversammlung im Café Mundo aus.
4. **Bericht des Vorstands:** Monika Lang
5. **Bericht Kasse:** Punkte : Annemarie Kother
Euro: Rita Althaus
Bericht der KassenprüferInnen
6. **Entlastung des Vorstands**
7. **Wahlen:** Nachwahl Beirat
8. **Perspektive 2016:** Wirtschaftsplan 2016: Monika Lang
9. **Inhaltliche Schwerpunkte 2016,** Ideen und Diskussion
10. **Ausflug 2016:** Ganztagesausflug am 23.08.2016
11. **Verschiedenes**

Anschließend bestellen wir einen Tisch im Restaurant „Insel Rhodos“ auf der Jakobstraße.

Wir bitten um Anmeldung wegen der Tischgröße.

Vorsitzende, Aachen, den 10.03.2016



Depesche 14



Gabriele Volkmer, ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB, bietet im Juni und Juli 2016 2 Termine zum Thema gesunde Ernährung an.

Anmeldung notwendig! Gabriele Volkmer bittet darum, sich direkt bei Ihr unter der Rufnummer 0241 – 8 37 35 anzumelden.

Vital und gesund ?! – Vortrag "Durch Ernährung neuen Schwung gewinnen!"

Gesund leben zahlt sich aus. Was wir essen bleibt nicht ohne Folgen. Wissenschaftler betonen, welche große Bedeutung eine **gesunde Ernährung** für unsere **Fitness** hat. Wie Sie positiv Einfluss nehmen können auf Ihre Gesundheit, erfahren Sie in diesem Vortrag.

Anschließend wird ein 15-minütiger Film gezeigt.

Ich lade Sie herzlich mit einer ausgesuchten Köstlichkeit dazu ein.

Kostenumlage 4 €, inkl. Informationsmaterial

Vital und gesund ?! – Offene Fragestunde

Mit kulinarischer Kostprobe.

Gesundheit ist ein Stück Lebensfreude, die man sich erhalten kann.

Gerade in der heutigen Zeit wird es immer wichtiger, die Zusammenhänge zwischen unserer **Ernährung** und unserer **Gesundheit** zu kennen und diese dann umzusetzen!

Wissenschaftler betonen, welchen großen Einfluss eine vitalstoffreiche Ernährung auf unsere Vitalität und unser gesamtes Wohlbefinden hat.

Unsere Themen könnten sein:

- * Wie kann ich positiv Einfluss nehmen auf meine Gesundheit?
- * Vitalstoffreiche Ernährung: Was ist das? Wie wirkt sie?
- * Tipps und Tricks rund um Einkauf, Zubereitung sowie Umsetzung am heimischen Herd.

Anschließend wird ein 15minütiger Film gezeigt.

Ich lade Sie herzlich mit einer ausgesuchten Köstlichkeit dazu ein.

Kostenumlage 4 €, inkl. Informationsmaterial.



Depesche 14

Termine von April bis Juni 2016

Frönndetreffs finden immer, wenn nicht ausdrücklich anders angegeben, am 2. Dienstag im Monat von 15.00 - 17.00 Uhr statt. Anmeldungen sind willkommen, müssen aber nicht unbedingt sein. Interessenten und Gäste sind herzlich willkommen.

Frönndetreffen

12.04.2016 Mitgliederversammlung

siehe Seite 1/2

10.05.2016



um 15.00 Uhr im Café Mundo

14.06.2016

Vital und gesund ?!

Vortrag "Durch Ernährung neuen Schwung gewinnen!"

Anmeldung erforderlich! Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen beschränkt.

- siehe Seite 3-

12.07.2016

Vital und gesund ?! – Offene Fragestunde

Anmeldung erforderlich! Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen beschränkt.

- siehe Seite 3-

Depesche 14

Termine von April bis Juni 2016

Sonntagsessen finden immer, wenn nicht ausdrücklich anders angegeben, am letzten Sonntag im Monat von 11.00 - 15.00 Uhr statt. Anmeldung bis spätestens am Mittwoch davor um 15.30 Uhr im Büro. Anmeldungen sind verbindlich, anfallende Kosten müssen bei nicht rechtzeitiger Absage getragen werden. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, Gäste können mitkommen.

"Eine tolle Köchin"

Zum ersten Mal hat Liana Ende Februar mit uns zusammen gekocht. Es war ein abwechslungsreiches und sehr schmackhaftes vegetarisches Menü. Ein regelmäßiger Besucher unserer Sonntagsessen erklärte: „So gut hat es mir noch nie geschmeckt“. Danke Liana, auch für die gute Planung, den Einkauf und die Anleitung!

Monika Lang



Sonntagsessen

24.04.2016	Caroline Heintze kocht vegetarisch	Spinat mit Frischkäse und Chapatas, gedünstetes Gemüse mit Reis, Mangospeise
29.05.2016	Rita Maria Erken kocht	Mortadella mit Tomaten und Rucola, Forelle blau mit Salzkartoffeln, Mousse au Chocolat
26.06.2016	Monika Wendler kocht	Möhrencremesuppe, Hähnchenbrust mit Zwiebel und Tomate, Kartoffelspalten, Paprika -ZucchiniGemüse mit Champignons, Obstsalat mit Joghurt

<p>Kontakt Öcher Frönnde An der Schanz 1 – im Welthaus 52064 Aachen</p> <p>Tel: 0241/889 14-29</p> <p>Bürozeiten: Montag und Freitag 10.00-12.00 Uhr Mittwoch 14.00-16.00 Uhr</p> <p>Außerhalb unserer Bürozeiten besteht immer die Möglichkeit eine Nachricht auf unserem Anrufbeantworter zu hinterlassen.</p>	<p>Bankverbindung</p> <p>Sparkasse Aachen</p> <p>IBAN: DE18390500000048262513 BIC: AACSD33XXX</p> <p>www.oecher-frönnde.de oecher-frönnde@web.de</p>
---	---