

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:

- Ausflug ins neue Museum von Lüttich
- Veranstaltungshinweis: Couven Museum für Sehbehinderte
- Frönndetreff in der Demenztagespflege
- Gedenken an Hedwig Pée
- Besuch Gemeinschaftsgrab
- Tipps für Senioren
- Regelmäßige Augenuntersuchungen
- Zeitungsteam sucht Unterstützung
- Termine: Sonntagsessen
- Termine: Frönndetreffen
- Kontakt und Bankverbindung

Ausflug ins neue Museum von Lüttich



Zum diesjährigen Sommerausflug hatte der Vorstand die Mitglieder des Aachener Nachbarschaftsring "Öcher Frönnde" ins benachbarte Königreich Belgien, genauer gesagt nach Lüttich eingeladen. Dort besuchten wir das neu eröffnete Musée de La Boverie, das bereits 1905 als Palais des Beaux-Arts de l' Exposition Universelle de 1905 eingeweiht worden war. Dem prächtigen Museumsgebäude war ein neuzeitlicher Anbau ganz aus Glas angefügt worden.

Die unter dem Titel 'En plein air' ausgestellten Gemälde waren als Leihgabe des Louvre in Paris nach Lüttich gekommen. Sie waren besonders in der Zeit entstanden, als die Maler damit anfangen, ihre Staffeleien nach draußen zu stellen, um so unter freiem Himmel die feinsten Lichtverhältnisse auffangen und wiedergeben zu können. Diese Epoche ist bis heute unter dem Begriff 'Impressionismus' bekannt. Die eineinhalbstündige Führung einer deutschsprechenden Belgierin brachte uns verschiedene Besonderheiten einzelner Exponate

Depesche 16



näher und öffnete uns so unsere Wahrnehmung bei der Bildbetrachtung. Nach der Führung stand uns viel Zeit zur freien Verfügung, so z.B. auch für einen kleinen Spaziergang im Museumspark entlang des Rosengartens oder für ein Verweilen auf einer Bank am Maasufer. Hier und auch bei anderen Stationen auf dem Hin- und Rückweg gab es immer wieder verschiedene kurze Gelegenheiten, miteinander ins Gespräch zu kommen. Vor der Heimkehr gab es noch einen kleinen Imbiss in einer Brasserie in der Nähe des Bahnhofs. Unser aller Dank gilt besonders Helga Inden, die diesen Ausflug für uns mit viel Liebe fürs Detail bestens vorbereitet und vermittelt hat.

Rita Maria Erken

Veranstaltungshinweis:



Führung für seheingeschränkte und blinde Besucher im Aachener Couven Museum

Hilfreich und schmückend zugleich.
Alltagstechnik im Bürgerhaus des 18. und 19. Jahrhunderts

Samstag 01. Oktober 2016 und Samstag 15.10.2016

Die neue Führung für seheingeschränkte und blinde Besucher führt in den bürgerlichen Alltag vergangener Jahrhunderte mit seinen täglichen Mühen, aber auch den Mitteln, die man fand, um sich das Leben zu erleichtern und dabei zugleich noch zu verschönen. Der Rundgang durch das Couven Museum erschließt das Thema durch besondere Tast- und Hörerfahrungen und lässt auf diese Weise eine lebendige Vorstellung vom privaten Alltag der Aachener Bürger vor 200 Jahren entstehen.

**Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, daher bitten wir um Anmeldung unter
Fon: 0241/432-4998 oder museumspaedagogik@mail.aachen.de**

Gemeinsamer Besuch des Gemeinschaftsgrabs der Öcher Frönnde



Interessierte MitgliederInnen sind zu einem gemeinsamen Besuch des Gemeinschaftsgrabes auf dem Westfriedhof eingeladen. Am Dienstag, den 1. November 2016, an Allerheiligen, treffen wir uns um 11:00 am Eingang Vaalser Str. gegenüber der Blumenhandlungen Nicolay und deClerc.

Der Tag Allerheiligen ist auch in den kommenden Jahren zu einem gemeinsamen Besuch des Grabmahls vorgesehen. Zwischenzeitliche gemeinsame Besuche werden in der Depesche angekündigt oder können individuell vereinbart werden mit Rita Maria Erken.



Fröndetreff in der Demenztagespflege

N
A
H
S
E
I
N

Am 08. Nov. 16 findet der Fröndetreff in der Malmedyer Str. 29 a bei der Diakonie im Tagespflegehaus für demenzkranke Menschen statt. In der Klausurtagung in diesem Jahr haben wir beschlossen, in der Depesche verschiedene Wohnformen vorzustellen. Im hohen Alter zuhause bleiben zu können - dafür aber tagsüber betreut zu werden und somit die Angehörigen zu entlasten, ist das Ziel solcher Einrichtungen. Der Gesetzgeber fördert diese Maßnahmen, sodass man sogar mehr abrechnen kann als die Pflegestufe, wenn ein alter Mensch dort z. B. ein paar Tage in der Woche betreut wird.

M
E
N
S
C
H

D
A
S
E
I
N

Der Rundgang und die Erklärungen werden ca. 15 Min. dauern. Wir bekommen dort Kaffee, ein bisschen Gebäck werden wir selber organisieren und es wird in einem separaten Raum für uns ein Tisch gedeckt werden. Da es nicht sinnvoll ist, mit einer Gruppe von mehr als 5 Teilnehmern durch die von den dementen Menschen im Moment benutzten Räume zu gehen, werden die Öcher Frönnde in kleinen Gruppen dort durchgeführt werden.

S
E
I
N

Anmeldungen zu diesem Treffen bitte 4 Tage im Voraus, denn wir müssen die genaue Teilnehmerzahl dem Tagespflegehaus rechtzeitig vorher mitteilen.

Gedenken an Hedwig Pée

Wie wir jetzt erst erfahren haben, ist unser langjähriges Mitglied Hedwig Pée am 03.06.2016, im Alter von 89 Jahren, verstorben.



Einschlafen dürfen, wenn man müde ist
und eine Last fallen lassen dürfen,
die man sehr lange getragen hat,
das ist eine tröstliche, wunderbare Gnade

(Hermann Hesse)

Hedwig ist früher bei vielen "Frönnde-Treffs" dabei gewesen. Wir werden Hedwig Pée nicht so schnell vergessen; denn sie war ein sehr positiver und lustiger Mensch!



Fortsetzung: Tipps für Senioren, Geld einzusparen

In Aachen gibt es immer mehr secondhand Läden der Caritas, von den Maltesern etc., in denen jeder einkaufen kann auch ohne einen Nachweis (z.B. Aachen-Pass) vorlegen zu müssen. Dort gibt es Kleidung, aber auch ab und zu Geschirr, Gläser, Bücher, Schmuck usw.. Ein Laden befindet sich in der Wirichsbongardstraße.

Senioren helfen Senioren oder die Seniorenhilfe in ganz bestimmten Stadtteilen (z. B. in Forst). Dort kann man sich hinwenden, wenn beispielsweise ein Möbelstück repariert oder aufgebaut werden muss. Die Leistungen sind kostenfrei. Anfallenden Kosten die den Helfern entstehen (Spritkosten oder ähnliches) müssen natürlich erstattet werden.



Das Zeitungs

sucht Unterstützung

Wir suchen ein zuverlässiges Mitglied, dass ab 2017 aktiv das Zeitungsteam unterstützt. Nach nun fast 2 Jahren kann ich aus zeitlichen Gründen das Gestalten der Depesche nicht mehr übernehmen. Das Team trifft sich Anfang Dezember 2016 zur Besprechung der Depesche 17 und es würde mich freuen, meinen Bereich in vertrauensvolle Hände zu geben.

Interessierte können sich im Büro melden: 0241 – 88914-29 (AB)

Yvonne Weis

Weißt Du wie viel Lichtlein ...

Mit einem Lichtlein in der Nacht fing es an. Dies, Jahrtausende, bevor Thomas Alva Edison der Glühbirne zum Durchbruch verhalf. Mittlerweile ist die Welt zum globalen Ballungszentrum geworden. Aus einem Lichtlein wurden Millionen, Milliarden. An Weihnachten sind sie ein Symbol des Zusammengehörigkeitsgefühls der Menschheit. Die Städte, von den Metropolen bis zu den Regionalzentren, wetteifern geradezu um die eindrucklichsten Weihnachtsilluminationen, und Geschäfte buhlen dabei um die Gunst der Konsumenten. Letzteres entspricht zwar nicht unbedingt dem wahren Sinn des Weihnachtsfestes.

Und doch ...

Was wären diese Tage ohne die Lichtermeere? Man hat sich längst daran gewöhnt. Umso mehr als zu Hause noch immer eine flackernde Kerze wartet für die stille Einkehr. Festlich eingestimmt trotz der bunten Lichterflut.

Lilo Dehnhardt



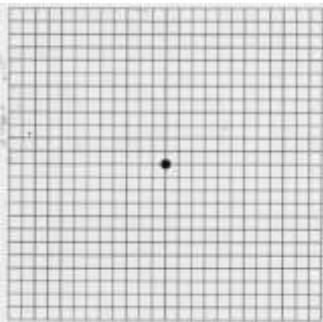
Regelmäßige Augenuntersuchungen !



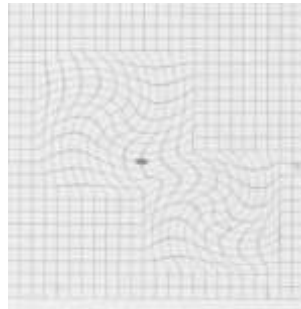
Auf unserer Klausurtagung in diesem Jahr haben wir beschlossen, unseren Mitgliedern Informationen zur Prävention einer Seh- oder Gehörschädigung in der Depesche aufzuzeigen. Wir beginnen hier mit Infos zu Sehbehinderungen.

Pro Retina ist eine bundesweit agierende Selbsthilfevereinigung, die sich zur Aufgabe gemacht hat, sehbehinderten Menschen beizustehen, damit diese die Krankheit bewältigen und selbstbestimmt leben können. Unterstützend für alle Sehbeeinträchtigungen, hat uns Pro Retina jetzt konkret Unterlagen zur AMD (altersabhängige Makula-Degeneration) zukommen lassen. Die Krankheit ist schmerzfrei - aber i. d. R. fortschreitend und wird chronisch. Durch die AMD kommt es zu Ablagerungen von Stoffwechselabfällen unter der Netzhaut 'Drusen'. Sie können bereits ab dem 50. Lebensjahr auftreten - aber auch bei einer umfassenden Augenuntersuchung nachgewiesen werden. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen hält Pro Retina für sehr sinnvoll (ab dem 60. Lebensjahr jährlich), denn diejenigen, die erkranken, merken das oft selbst viel zu spät. Es gibt Risikofaktoren, die man selbst beeinflussen kann. Aber erbliche Veranlagung und steigendes Alter sind nicht durch Vorsorgemaßnahmen auszuschalten.

Selbstkontrolle: das „Amsler-Gitter“



richtige Sicht



krankhafte Sichtweise

Decken Sie ein Auge ab und fixieren Sie den kleinen Punkt. Sind die Linien des Netzes gerade oder in bestimmten Bereichen verzerrt, verschwommen oder unscharf?

Online-Sehtest: <http://www.acto.de/pages/de/projekte/visa-sehtest/amd.php>

Je früher die Behandlung beginnt, umso mehr Sehkraft kann erhalten bleiben - heilbar ist die AMD aber nicht. Eine ausführliche Information (60 Seiten) stellen wir auf unserer Internetseite unter Mitgliederzeitung/Depesche 16 ein. Auf Wunsch können wir ein Exemplar im Büro ausdrucken. Interessierte können sich aber auch gerne an Pro Retina direkt wenden. Petra Uerlings

„Pro Retina“, Vaalserstraße 108, 52074 Aachen, Tel.: 0241-870018, www.pro-retina.de



Termine von September bis Dezember 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. Ab diesem Termin sind Anmeldungen verbindlich, anfallende Kosten müssen bei Absage getragen werden. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, Gäste können ebenfalls nach Anmeldung mitkommen.

Fröndetreffs finden immer, wenn nicht ausdrücklich anders angegeben, am 2. Dienstag im Monat von 15.00 - 17.00 Uhr statt. *Anmeldungen sind erwünscht und zu bestimmten Terminen auch notwendig.* Interessenten und Gäste sind herzlich willkommen.

Sonntagsessen

- | | | |
|------------|--------------------------------------|---|
| 25.09.2016 | Monika kocht
-mit Fisch- | Erntedanksüppchen, Fischfilet mit Wallnusskruste, Kaiserschmarrn mit Zwetschgenröster |
| 30.10.2016 | Simone kocht
-vegetarisch- | Rucola mit gedünsteten Birnen und Walnüssen an Honigdressing
Kürbis-Süßkartoffelauflauf mit Reis
"Eis und Heiß" |
| 27.11.2016 | Sonntags-Brunch
im „TIMES“ | Im Aquis Plaza für 9.90 €, incl. Getränke
Für angemeldete Mitglieder wird ein Tisch bestellt. |

Fröndetreffen

- | | |
|-----------------------------------|---|
| 11.10.2016
ab 16.00 Uhr | Spielenachmittag bei Irene
Unser Vorstandsmitglied Irene lädt zum Spielenachmittag bei sich zuhause ein. Anmeldung notwendig!
Adresse wird bei Anmeldung im Büro bekannt gegeben. |
| 08.11.2016 | Tagespflegehaus für demenzkranke Menschen
Treffpunkt: Diakonie in der Malmedyer Str. 29 a
Anmeldung notwendig! - siehe auch Seite 3 |
| 13.12.2016 | Adventliches Kaffeetrinken
Ort wird bei der Anmeldung bekannt gegeben |

Kontakt Öcher Frönnde An der Schanz 1 – im Welthaus 52064 Aachen Tel: 0241/88914-29 Bürozeiten: Montag und Freitag 10.00-12.00 Uhr Mittwoch 14.00-16.00 Uhr Nachrichten auf dem Anrufbeantworter bearbeiten wir zu den Bürozeiten.	Bankverbindung Sparkasse Aachen IBAN: DE18390500000048262513 BIC: AACSD33XXX www.oecher-frönnde.de oecher-frönnde@web.de
--	--