



Depesche 28

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

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.**

- Ein gelungener Ausflug
- Wohltuend: „Capacitar“
- „Capacitar“ geht weiter
- Regen
- Erntedank im Tuchwerk
- „Ewige Ruhe“ am 01.11.2019
- Termine: Sonntagsessen
- Termine: Gelegenheiten Frönnde zu treffen
- Kontakt und Bankverbindung

Ein gelungener Ausflug zum Zinkhütter Hof in Stolberg!

Das war ein wahrhaft gelungener Ausflug am Sonntag den 25.08.2019!
Das Ziel unserer Reise war das Museum Zinkhütter Hof in Stolberg.
Gemeinsam stärkten wir uns am reichhaltigen Frühstücksbuffet, bevor die Führung begann.



Von Nähnadeln zu Fahrradspeichen - Vom Autobausatz zum Rennwagen

Zink, Messing und Kupferherstellung, die Mobilität früher und heute, sowie die Nadelherstellung waren die Themen unserer sehr unterhaltsamen und informativen Führung mit Frau Helma Präßl, die uns mit ihrem Wissensschatz begeisterte. Das Museum ist sehr modern, ansprechend und übersichtlich gestaltet. Auch ohne Führung lohnt es sich die vielen Themen und Exponate zu betrachten und die reichlichen Informationen dazu aufzunehmen.

www.zinkhuetterhof.de

Gestärkt mit einem anschließenden Mittagessen fuhren wir mit unserem Bus zurück nach Aachen. Lieber wären wir ja mit dem „Fafnir“ (Foto rechts) gefahren, der zu Beginn des 20. Jahrhunderts in Aachen gebaut wurde. Aber vielleicht machen wir demnächst einen Ausflug mit einem e GO, der ja in unserer Zeit in Aachen gebaut wird. Monika Lang



Depesche 28



Sehr wohltuend war der Workshop „Capacitar“

Unser Treffen am Dienstag, 3. September im „Café Mundo“ war ein „Aufbau“-Treffen der Basis-Übungen von Capacitar, die wir von Simone schon einmal geboten bekommen hatten. Es sind Übungen, die sich zusammensetzen aus Akupunktur, Akupressur, Thai Chi und bewussten Atemübungen. Wir fingen an mit einfachen Körperschwingungen, um uns locker zu machen. Dann zeigte uns Simone verschiedene Übungen „mit den Händen an den Händen“ und „mit den Händen an einzelnen Körperstationen“. Man kann z.B. mit der einen Hand einen Finger der anderen Hand umschließen, um negative Gefühle, die im Moment in einem vorherrschen, wegzudrücken. Da hat jeder Finger seine eigenen Emotionen. Es gibt am Körper viele verschiedene Akupressur Punkte, die man mit den Fingern leicht klopfen kann, um ebenfalls Emotionen zu steuern. Dabei konzentriert man sich auch auf die tiefe Atmung. Wir haben von Simone Unterlagen bekommen, um die Übungen nachzuvollziehen, bis wir sie irgendwann auswendig können. Ich kann von mir nur sagen, dass es mir nach der Eigenbehandlung um einiges besser ging als vorher, als ich leicht überfordert und auch deprimiert zu unserem Treffen kam. Ich werde die Übungen ab sofort öfters anwenden, z. B. wenn ich im Bus sitze. Dann umschließe ich fest den Mittelfinger meiner Hand, der „Kummer, Ängste, Grübeleien“ beinhaltet. Außer mir merkt das niemand, und ich habe mir etwas Gutes getan. Lilo Dehnhardt

„Capacitar“ geht im Frühling weiter



Simone hat angeboten, immer im Frühjahr und im Herbst einen Workshop „Capacitar“ mit unseren Mitgliedern durchzuführen. Neulinge können jederzeit einsteigen. Mehr dazu in der nächsten Depesche. Der Vorstand

Liebe Simone, herzlichen Dank!

Regen

Ein reimfreies Gedicht ODER eine sehr kurze Kurzgeschichte.
Von unserem Mitglied Kerstin W.

Regen
Regentropfen fallen.
Es regnet ununterbrochen.
Rundherum ist alles nass.
Ich wollte doch spazieren gehen.
Soll ich oder soll ich nicht.
In regenfester Kleidung gehe ich nach draußen.
Dicke Wolken entleeren sich immer weiter.
Zunächst gehe ich mit Unbehagen.
Tropfen berühren mein Gesicht.
Berühren mein Gesicht.
Fast zärtlich.
Regen.

Depesche 28

Mittwoch, 3. Oktober von 11. – 16. Uhr im Aachener Tuchwerk in der Soers veranstalten wir wieder den **ERNTE-DANKMARKT** im und mit dem Tuchwerk Aachen.

Der Markt beginnt mit einer Segnung von Markt-/Mensch-/Haus- und Stofftier um 10.30h.

Neben dem Tuchwerk mit seinen Führungen sowie seinen Beiträgen für das leibliche Wohl **freuen wir uns auf:**

- de Bakster mit Biobrot und Limburgische Obstfläden aus dem Holzbackofen
- die Imkerei Elsässer mit ihren Honigerzeugnissen
- Klaus, den Marmeladenkoch
- den Michelshof mit Milch und Käse in Demeter Qualität
- Uwe Weber vom gleichnamigen Bio-Weingut an der Mosel
- Gut Hebscheid mit seinen Bio-Gemüsen und -Kürbissen
- Bernd Böhm mit Senf und weiteren Bio-Erzeugnissen der Karolusmanufaktur



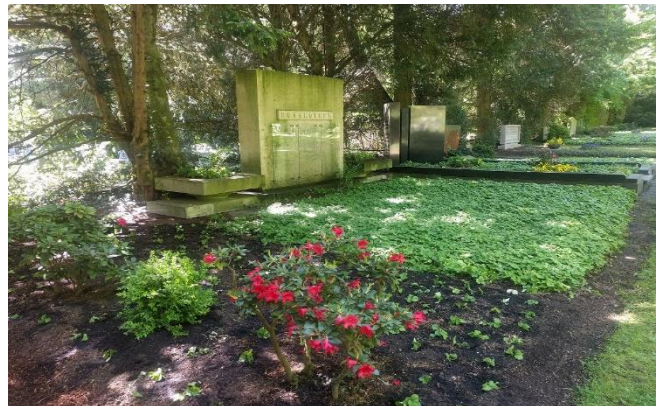
Die Lutzer Combo untermalt den Markt mit Livemusik. Bernd Böhm

Bitte über unser Büro eine Uhrzeit und einen Treffpunkt mit anderen Frönnden vereinbaren.
Das Büroteam

Verein „Ewige Ruhe“

01.11.2019, Allerheiligen, Spaziergang zum Gemeinschaftsgrab der Öcher Frönnde

Interessierte Mitglieder der Öcher Frönnde und unsere Mitglieder laden wir, der Vorstand des Ewige Ruhe e.V. an Allerheiligen, Freitag den 1. November, zum traditionellen alljährlichen Spaziergang über den Westfriedhof 1 ein. Ziel des Spaziergangs ist unser Gemeinschaftsgrab, das ehemalige Grabmal der Familie Roßkoth, dessen Nutzung den Mitgliedern der Öcher Frönnde übertragen wurde. Bereits mehrere Mitglieder wollen diese imposante Grabstätte für ihre ewige Ruhe nutzen. Der Westfriedhof 1 wurde von der Stadt Aachen ausgewiesen als Friedhof für Menschen, die sich zeitlebens für die Stadt Aachen verdient gemacht haben. Also genau der richtige Ort für verdiente Mitglieder unseres Nachbarschaftsrings. Während des Spaziergangs treffen wir sowohl auf historische als auch auf neuere Bestattungsformen, wie zum Beispiel die sogenannte „Amerikanische Bestattung“ oder die Gräber der Verstorbenen, die ihren Körper der Anatomie des Klinikums zu Verfügung gestellt haben. Hier ist ein ehemaliges Mitglied begraben. Wir treffen uns um 11 Uhr am Haupteingang an der Vaalser Straße, direkt gegenüber der Haltestelle der ASEAG. Entsprechend hungrig geworden, können wir, wenn Interesse besteht, danach zusammen essen gehen. Rita Maria Erken



Depesche 28

Termine September bis Dezember 2019

Sonntagsessen

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 auf 12 Personen begrenzt, Gäste sind willkommen.

- | | | |
|-------------------|-------------------------|---|
| 29.09.2019 | Rita Maria kocht | Dorade im Backofen zubereitet mit Salzkartoffeln und frischem Salat, Dessert Das Menü wird für 8 Personen zubereitet. |
| 27.10.2019 | entfällt | Kein Sonntagsessen. Stattdessen gemeinsames Essen im Restaurant nach dem Allerheiligenspaziergang am 01.11., s. Seite 3 |
| 24.11.2019 | Bernd und Gitte | Feldsalat Spitzkohl mit Kassler, Backofenkartoffeln Fruchtiger Nachtisch |

Gelegenheiten Frönnde zu treffen

finden zu unterschiedlichsten Anlässen mit verschiedenen Inhalten statt. Bitte jeweils Uhrzeit, Ort und Anmeldeangaben beachten. Nichtmitglieder sind als Gäste herzlich willkommen. Auch wenn keine Anmeldung nötig ist, raten wir dazu im Büro die Teilnahme anzukündigen. Wir können dann ein Treffen mit anderen Frönnden, zum Beispiel auf dem Erntedankfest, mit Uhrzeit und Treffpunkt vermitteln.

- | | |
|-------------------|---|
| 03.10.2019 | Erntedankmarkt , Donnerstag, 3. Oktober, 11. – 18.00 Uhr, s. Seite 3 |
| 01.11.2019 | Allerheiligen Spaziergang , Freitag, 1. November, 11.00 Uhr, s. Seite 3 |
| 13.12.2019 | „Lieder zum Advent“ , Freitag, 13. Dezember, im Rahmen „Lebendiger Adventskalender“ von „Wir Alle im Westparkviertel“, im Café Mundo im Welthaus, 16. – 18.00 Uhr. Ab 16.30 Uhr ist Livemusik zur Begleitung des gemeinschaftlichen Singens angefragt. Joke Knauf |

| | |
|--|---|
| <p>Kontakt Öcher Frönnde e.V., Aachener Nachbarschaftsring An der Schanz 1 – im Welthaus 52064 Aachen +49-241-88914-29</p> <p><i>Bürozeiten:</i> Montag und Freitag 10.00-12.00 Uhr Mittwoch 14.00-15.30 Uhr</p> <p>Außerhalb unserer Bürozeiten besteht die Möglichkeit eine Nachricht auf unseren AB zu sprechen.</p> | <p>Bankverbindung Sparkasse Aachen</p> <p>IBAN: DE18390500000048262513 BIC: AACSD33XXX</p> <p>www.oecher-froennde.de oecher-froennde@web.de</p> |
|--|---|