

## Depesche 33

### **Frohe Feiertage ihr lieben Frönnde!**

Frieden, Glück, Gesundheit, Liebe und Vertrauen, all das ist nicht käuflich und gerade deshalb so wichtig. Wir wünschen allen Mitgliedern einen unerschöpflichen Vorrat an diesen so wichtigen Geschenken und ein besinnliches Weihnachtsfest 2020.



### **Das Jahr 2020**

Wir hatten so viele schöne Veranstaltungen geplant, aber leider mussten wir in diesem Jahr Vieles absagen. Manche haben vielleicht den Eindruck, es hat gar nichts stattgefunden. Aber im Rückblick erkennen wir doch einige Highlights 2020.

Noch im Januar hat uns Rita beim Sonntagsessen köstlich verwöhnt. Ebenfalls im Januar wurde uns eine Spende der Spardabank überreicht, die uns jetzt hilft, unsere Arbeit auch unter schwierigen Bedingungen fortzusetzen. Im Februar war Monika Studiogast im Deutschlandfunk in einer Sendung über Einsamkeit im Alter. Im März, ganz kurz vor dem Lockdown, stellten Gitte und Monika in Wuppertal bei einer Tagung des „Forums Seniorenarbeit NRW“ die Öcher Frönnde als gelungenes Modell der Nachbarschaftshilfe vor. Dann im März wurde das Welthaus geschlossen. Unser gemeinsames Sonntagskochen war nicht mehr erlaubt. Treffen in Restaurants waren unter bestimmten Bedingungen möglich und so trafen wir uns einmal im Hangeweiher Café, mit anschließendem Spaziergang und einmal im KuKuK an der Grenze, mit anschließendem Spaziergang im Grenzwald.

Besonders gelungen war das Treffen bei schönstem Wetter im KuKuK, mit anschließendem Spaziergang durch den Grenzwald am Köpfchen. So haben wir trotz der Einschränkungen versucht, unsere Kontakte zu pflegen und haben im August unsere Gemeinsamkeit bei einem wunderschönen zweiten Frühstück, unter Einhaltung der Abstände, auf der KuKuK-Terrasse genossen.



## Depesche 33

Unter strengen Corona Regeln fand dann im Oktober die Tagung der BAGSO (Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen), „Leben im Alter“ in Stolberg, im Zinkhütter Hof statt, an der Gitte, Simone und Monika teilnahmen.

Die Zeitungen sind regelmäßig erschienen und haben die Mitglieder über die jeweiligen aktuellen Bedingungen informiert. Viele Daueraufträge und Hilfen sind trotz Corona weitergelaufen. Die Webseite wurde aktuell gehalten.

Auch der Besuch des Schaffrathhauses, des Glaskünstlers aus Alsdorf, ist der Krise zum Opfer gefallen. Wir holen das nach, versprochen!

### Telefonanrufe bei unseren Mitgliedern im 2. Lockdown

Die Mitglieder des Büroteams haben während des 2. Lockdowns - wie schon während des 1. Lockdowns - wieder alle Frönnde angerufen, nach deren Befinden gefragt und ein Schwätzchen gehalten. Bei allen Angerufenen war die Freude wieder groß. Wir bitten alle Mitglieder, uns immer Änderungen bei den Kontaktdaten, Adresse, E-Mail und Telefonnummer mitzuteilen. Das Büroteam

### Grabmal der Frönnde

Auch wenn der Allerheiligenspaziergang wegen der Kontaktbeschränkungen nicht stattfand, so kümmerten sich die Frönnde und die Mitglieder der Ewigen Ruhe liebevoll um unsere Gedenkstätte.



Jetzt blühen in den Pflanzschalen die Christrosen und die Herbstsonne sorgt für stimmungsvolle Beleuchtung. Herzlichen Dank, insbesondere an Rita und Hildegard

### Was es noch zu sagen gibt

Wir planen im ersten Quartal 2021 vorerst keine Veranstaltungen.

Solange der Lockdown besteht bleibt das Büro geschlossen.

Die Abrechnungen 2020 können später abgegeben werden, wir informieren noch.

Die Mitgliederversammlungen 2020/2021 werden im Jahr 2021 zusammengelegt.

Die Depesche 34 erscheint in der 2. Märzhälfte, hoffentlich wieder mit viel Programm.

## Depesche 33

### Tu dir was Gutes an den Feiertagen – auch allein

#### Sich vom vielen Sitzen am Bildschirm oder Fernsehen erholen

Yoga - Übung zur Entspannung der Stirn und Augenpartie: Die Zeigefinger auf die Stirn legen oberhalb der Augenbrauen. Die Stirnhaut mit leichtem Druck nach unten ziehen, gleichzeitig die Augen öffnen, soweit es geht. Fünf mal wiederholen.



#### Täglich an der frischen Luft spaziergehen

Leichter geht es, wenn man sich verabredet und gemeinsam geht. Das funktioniert auch auf Entfernung. Am Telefon wird vereinbart, wann es losgeht. Nach der Rückkehr telefoniert man wieder miteinander und erzählt sich, was man gesehen und erlebt hat.

#### Sich gesund und lecker ernähren

Auf den Wochenmärkten lässt es sich an der frischen Luft risikoarm einkaufen. Im Internet oder in Kochbüchern kann man dann schmökern, was sich aus dem Einkauf Leckeres zaubern lässt. An einem festlich gedeckten Tisch freut man sich auch allein über den köstlichen Geschmack.

### Eine traurige Geschichte

Selten, aber immer wieder kommt es vor, dass wir den Kontakt zu unseren Mitgliedern verlieren und dann gar nicht wissen, was passiert ist. Da ist das Telefon abgeschaltet und die Adresse gibt es nicht mehr. Besonders für die Frönnde, die sich jahrelang um das Mitglied gekümmert haben, ist das sehr traurig. Wir bitten unsere Mitglieder vorsorglich eine Kontakt Nummer zu Angehörigen zu hinterlassen oder ihre Angehörigen zu bitten, uns zu informieren, wenn ein Umzug in ein Altenheim erforderlich war, oder im schlimmsten Fall unser Mitglied verstorben ist. Der Vorstand



*Dieses Jahr hat uns eines gezeigt:  
nur gemeinsam können wir Menschen  
auch schwierige Zeiten meistern. Wir  
wünschen unseren Mitgliedern alles  
Gute für das kommende Jahr 2021!*