

# Depesche 52

September 2025

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

## Wir Öcher Frönnde sind ...

*... ein regionaler Nachbarschaftsring. Wir fördern das gemeinschaftliche Miteinander von Bürgerinnen und Bürgern jeden Alters. Dies gelingt, indem unsere Mitglieder am Alltag der anderen teilhaben, einander unterstützen und entlasten: Ob beim Einkauf oder als Begleitung zu Arztterminen, ob im persönlichen Gespräch oder bei einem erholsamen Spaziergang – unser soziales Netzwerk bringt Jung und Alt zusammen*

Wer kennt sie noch .....	1
Unser Büro ist schön .....	2
So war das Sommerfest .....	2
Ein Frönndetreff im August .....	3
Anerkennung von Minister Laumann .....	4
Ein leckeres Sonntagsessen.....	5
Deutscher Engagementpreis .....	6
Wohnraum schaffen - ausmisten .....	7
Spielenachmittag mit Irene .....	7
Neu! Kultur mit Monika .....	8
Frönnde helfen Frönnden .....	8
Unsere Depeschen – euer Feedback .....	8
Termine 4. Quartal.....	9

## Wer kennt sie noch

Kennt ihr noch den Duft von in „guter“ Butter gebrutzelten kleinen lauwarmen Hefepfannkuchen, in dessen Mitte einige goldbraune Apfelschnitzelchen nach Vanille und Zimt duften? Na, Appetit bekommen?

Oma machte aus etwa 250g Mehl, 1 Ei, ½ Hefewürfel, einem Esslöffel Zucker, einer Prise Salz und etwa 150 ml lauwarmer Milch einen nicht zu dicken Hefeteig. Wenn er nach etwa einer Stunde Blasen wirft, werden 4 bis 5 Küchlein aus ca. jeweils 1 EL Teig in nicht zu heißer Butter in einer Pfanne gebrutzelt. Sofort je 2-3 Apfelscheiben in den Teig drücken.

Wenn der Teigrand anfängt zu bräunen, werden die Küchlein gewendet und bei mittlerer Hitze von der anderen Seite goldbraun gebacken.

Mit dem restlichen Teig genauso verfahren.

Mit Zucker und Zimt servieren.

Am besten noch warm genießen.



# Depesche 52

September 2025

## Unser Büro ist schön

Noch nicht so ganz!

Leider wird es noch einige Wochen dauern, bis wir unser Büro wieder voll nutzen können. Es wird voraussichtlich noch ein neuer Boden verlegt. Wir sind aber zu den Bürozeiten telefonisch erreichbar. Der AB wird 3-mal in der Woche abgehört und die Post wird geleert.

Und natürlich werden wir sowohl auf dem Anrufbeantworter als auch auf der Website sobald wie möglich bekannt geben, wann das Büro wieder geöffnet ist.



## So war das Sommerfest

Unser diesjähriges Sommerfest fand am 29. Juni 2025 auf der Dachterrasse der Lebenswohngemeinschaft Mataréstraße 14 in Aachen statt.

Es war ein heißer Tag mit hohen Temperaturen, und um 11.00 Uhr morgens waren fast alle Teilnehmer da. An zwei großen Tischen auf der herrlich windigen Dachterrasse fanden wir allen reichlichen Platz.

# Depesche 52

September 2025



Zum Auftakt stießen wir mit kühlen, erfrischenden Getränken an. Als Besonderheit gab es eine sehr leckere alkoholfreie Ananas-Kiwi-Bowle.

Pünktlich zur Mittagsstunde wurde dann auch das Büfett eröffnet. Im Gemeinschaftsraum stand ein vollbeladener langer Tisch und lud zum Essen ein. Jeder hatte etwas mitgebracht, oft sogar selbstgemacht.

Monika hatte leckere Grillwürste und gebratenen Lachs zubereitet.

Dazu gab es allerlei schmackhafte Salate, verschiedene Brotsorten mit selbstgemachten Aufstrichen und eine Käseplatte. Zum Nachtisch lachten uns frische Erdbeeren, Melonenstücke und Quarkspeise an.

Was für eine Fülle! Wir langten reichlich zu und haben uns prächtig unterhalten. Als die Sonne immer unbarmherziger wurde und auch die Dachterrasse nicht verschonte, kamen wir zum Ende. Ein Dankeschön geht an alle, die mitgeholfen haben, besonders aber an Monika und Anja, die die Hauptarbeit hatten. *Irene Schunk*



## Ein Frönndetreff im August

Der Frönndetreff am 2. August war ein wunderbarer Start ins Wochenende mit einem herrlichen Spaziergang im Sonnenschein und anschließend einer gemütlichen Einkehr bei Regenwetter.

Danke an Joke und Willi.

# Depesche 52

September 2025

Sehen wir dich beim nächsten Mal? Die Termine findest du auf der letzten Seite ...



## Anerkennung von Minister Laumann

Am 15.08.2025 fand in Aachen die Veranstaltung „Ehrenamt schafft Begegnung – Bürgerschaftliches Ehrenamt in der Seniorenarbeit“ statt. Organisator war der Minister für Arbeit, Gesundheit und Soziales von NRW, Karl-Josef Laumann.

Eingeladen waren zahlreiche Initiativen aus der Seniorenarbeit, um sich auszutauschen und darüber zu diskutieren, wie ehrenamtliche Strukturen künftig gestärkt werden können.

Auf dem Podium wurden die Öcher Frönnde durch deren Vorsitzende Monika Lang den Herren Minister Laumann und Michael Ziemons (Dezernent für Soziales und Gesundheit der Städteregion Aachen) zusammen mit 3 weiteren Engagements vorgestellt.

Anschließend erhielten wir zusammen mit 40 ausgewählten Vereinen aus dem Regierungsbezirk Aachen/Köln Dankesurkunden als Anerkennung für beispielhaftes bürgerschaftliches Engagement.

# Depesche 52

September 2025



Die Vorsitzende im Gespräch mit Minister Laumann. MAGS NRW Fotos Bernd Thissen



Die Vorsitzenden Monika Lang und Anja Freitag bei der Übergabe der Urkunde. MAGS NRW Fotos Bernd Thissen

## Ein leckeres Sonntagsessen

Stephan hat diesmal die Regie übernommen und sowohl die Koordination als auch die zeitliche Abfolge perfekt organisiert.

Das Menü war so lecker wie es sich liest:

**Aperitif** – Sekt rosé mit Bitter rosso (alkoholfrei)

**Vorspeise** – Leicht scharfe Bohnensuppe mit Avocado-Mango-Topping

**Hauptgang** – Gemüseauflauf mit Parmesan-Quinoa-Kruste

**Nachtisch** – Erdbeer-Himbeer-Grütze mit Vanillesahne

**Abschluss** – Kaffee mit Schokokeksen

# Depesche 52

September 2025



## Deutscher Engagementpreis

Wir haben es tatsächlich geschafft! Die Öcher Frönnde nehmen am Wettbewerb der Deutschen Stiftung für Engagement und Ehrenamt teil!



Der Deutsche Engagementpreis ist die bedeutendste Auszeichnung für freiwilliges Engagement in Deutschland. Er würdigt herausragende Initiativen, Projekte und Einzelpersonen, die sich in besonderer Weise für das Gemeinwohl einsetzen.

Die Preisverleihung findet traditionell am 5. Dezember, dem Internationalen Tag des Ehrenamtes, in Berlin statt. Ausgezeichnet werden die Preisträger:innen in fünf Kategorien sowie mit dem Publikumspreis. Jeder Preis ist mit 10.000 Euro dotiert.

Wenn wir es bis zur Publikumspreiswahl schaffen, zählen wir auf euch! Dann werden wir euch informieren, wie ihr uns wählen könnt.

# Depesche 52

September 2025

## Wohnraum schaffen - ausmisten

Die Stadt Aachen bietet mit ihrem Projekt „Zukunftsraum-Wohnen im zweiten Lebensabschnitt“ die Möglichkeit einer nachhaltigen Wohnwende.

Die Fragen: „Was mache ich mit dem alten Kinderzimmer in meinem großen Haus?“ oder „Wie will ich eigentlich am liebsten wohnen?“ werden aufgegriffen und mögliche Lösungen dargestellt.

Vielleicht will ich ein wenig von meinem großen Wohnraum abgeben, der von anderen dringend gesucht wird? Vielleicht ist das auch ein Weg gegen die Einsamkeit?

Aber erstmal ausmisten. Wie mache ich das am besten?

Wer dazu mehr erfahren will und an dem 3-tägigen kostenlosen Seminar teilnehmen möchte, erfährt dazu mehr in dem dieser Depesche **am Ende beigefügten Dokument**. Dort steht auch, wo und wie man sich anmelden kann.

## Spielenachmittag mit Irene

Langeweile? Muss doch nicht sein! Irene macht wieder einen Spielenachmittag! Wir spielen Rommé mit bis zu sechs Personen. Wasser und Kaffee gibt's vor Ort.

Wann? Am 26. September von 14:00 bis 17:00 Uhr, siehe auch Terminseite.



# Depesche 52

September 2025

## Neu! Kultur mit Monika

### Mit den Frönnden Kultur in Aachen genießen!

Welche an Kultur interessierten Mitglieder haben Lust, mit Monika Kultur zu genießen. Monika organisiert abwechslungsreiche gemeinsame Besuche an unterschiedlichen Wochentagen und zu unterschiedlichen Uhrzeiten im Abstand von 4 – 6 Wochen und lädt per Mail etwa 2 Woche vorher dazu ein.



Monika Lang

Wer Lust hat mitzumachen, meldet sich bitte per Mail im Büro. Die Absender-Mailadresse wird dann für die Einladung verwendet. Start ist im November 2025.

## Frönnde helfen Frönnden

Wir wollen euch ab und zu ein wenig erzählen, wie wir Frönnde uns untereinander helfen können. Wir sind nämlich richtig gut!

Heute konzentrieren wir uns auf Hilfsangebote in den eigenen vier Wänden. Bei Dingen des Alltags, die ihr nicht mehr oder nur sehr schwer alleine machen könnt.

Wir könnten helfen bei:

- Flickarbeiten
- Blumengießen
- Gardinen ab- und aufhängen



Und dabei vielleicht ein wenig Vorlesen, Reden oder nur Zuhören. Was Frönnde eben so tun.

## Unsere Depeschen – euer Feedback

Was wir euch immer schon fragen wollten – wie findet ihr unsere Depeschen? Gefallen sie euch? Fehlt euch noch was?

# Depesche 52

September 2025

## Termine 4. Quartal

### Frönnde Treffs

Spaziergänge am **1. Freitag** im Monat und/oder Einkehr im Café-Restaurant Hangeweiher

Joke und Wilhelm sind immer dabei oder werden vertreten und freuen sich auf gute Gespräche. Gehstrecke und Geschwindigkeit werden stets den Bedürfnissen unserer Mitglieder angepasst. Joke Knauf

**07. November**  
**05. Dezember**

Wir treffen uns um 15 Uhr am Eingang Hangeweiher und starten pünktlich mit dem Spaziergang. Um ca. 15.45 Uhr kehren wir im Restaurant ein.



### Sonntagessen

**26. Oktober, 11.30 Uhr**  
**30. November als Adventfeier, 11.30 Uhr**

Wir kochen zusammen im Gemeinschaftsraum bzw. auf der Dachterrasse in der LebensWeGe Mataréstr. 14 (Kosten für 3-Gang Menü 8€, inkl. Getränke)

Anmeldung bis zum Montag vorher um 11:30 Uhr im Büro



### Spielenachmittage

**Freitag, 26. September 2025, 14.00 bis 17.00 bei Irene**

Anmeldung bis Mittwoch vorher. Die Adresse wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.



### Ewige Ruhe

**1. November 2025, 11.00 am Eingang Westfriedhof 1,**  
**mit Rita Erken, anschließend Einkehr zum Mittagessen.**



#### Kontakt

Öcher Frönnde e.V., Aachener Nachbarschaftsring  
An der Schanz 1 – im Welthaus  
52064 Aachen  
+49-241-88914-29 (AB)

#### Bürozeiten:

Montag und Freitag 10.00-12.00 Uhr

Mittwoch 14.00-15.30 Uhr

Außerhalb unserer Bürozeiten besteht die Möglichkeit eine Nachricht auf unseren AB zu sprechen.

#### Bankverbindung

Sparkasse Aachen

IBAN: DE18390500000048262513

BIC: AACSD33XXX

[www.oecher-froennde.de](http://www.oecher-froennde.de)  
[oecher-froennde@web.de](mailto:oecher-froennde@web.de)

# Depesche 52

September 2025



## Anhang:

**\*ZukunftsRaum schafft Platz – Wohnraum leichter gestalten\***  
in Kooperation mit "Zukunftsraum"

An drei Nachmittagen werden Sie von unserer Referentin Ilka Bresges dabei begleitet, ganz konkrete Dinge in Ihrer Wohnumgebung anzugehen. Struktur und Ordnung im Alter sorgen für weniger Arbeit und Stress mehr Zeit für die wichtigen Dinge im Leben.

Das Projekt ZukunftsRaum von altbau plus e.V. widmet sich der Frage, wie bedarfsgerechter Wohnraum im Älterwerden aussieht. Dabei schauen wir unter anderem auf den bestehenden, unternutzen Wohnraum. Das können z.B. die alten Kinderzimmer sein, die nicht mehr bewohnt werden oder der ehemalige Arbeitsraum. Wir erleben, dass es besonders mit all den Erinnerungsstücken, Dokumenten und Unterlagen in den eigenen vier Wänden schwer fällt, sich eine Anpassung der Wohnverhältnisse vorzustellen.

Daher haben wir in Kooperation mit Öcher Frönnde e.V. eine Terminreihe zum Ausmisten konzipiert. Wir sind überzeugt: Die Wohnumgebung zu reduzieren bedeutet vor allen Dingen Freiheit und die Möglichkeit, neue Dinge auszuprobieren. Ordnen Sie Ihre Sachen selbst, bevor Sie es nicht mehr alleine können und die Entscheidung von anderen getroffen wird!

Unsere Referentin begleitet Sie an den drei Terminen dabei. Sie hat zum einen eigene Erfahrungen mit ihrem Elternhaus gemacht und zum anderen gibt sie regelmäßig Kurse an der vhs Mönchengladbach für Ordnung und Struktur im Alter, um Menschen auf ihrem Weg zu mehr Leichtigkeit und Freude zu begleiten.

Wir besprechen...

- ...wie Sie ihre Wohnumgebung strukturieren und Ihren Bedürfnissen anpassen,
- ...wie Sie Erinnerungsstücke aufbewahren und aussortieren,
- ...wie Sie Ihre Unterlagen ordnen und sinnvoll aufbewahren.

Die Termine sind:

Do, 20.11.25

Do, 11.12.25

Do, 15.01.26 jeweils 16-19 Uhr, inklusive Pause und Snacks.

Ort: Gemeinschaftsraum des Wohnprojekts in der Mataréstr. 14

Eine Anmeldung gilt für alle drei Termine, da diese inhaltlich aufeinander aufbauen.

Die Plätze sind auf maximal 15 Teilnehmende begrenzt. Wir führen eine Warteliste und informieren Sie, falls ein Platz frei werden sollte.

Die Anmeldung ist ab dem 1.10. über <https://altbauplus.info/zukunftsraum/> möglich.

Bei Fragen und Rückmeldungen wenden Sie sich gerne auch persönlich an uns: [zukunftsraum@altbauplus.de](mailto:zukunftsraum@altbauplus.de) oder telefonisch via: [0241 - 413 888 52](tel:0241-41388852)