

# DEPESCHE 5

Der Aachener Nachbarschaftsring „Öcher Frönnde e.V.“ ist ein Netzwerk von Bürgern, die sich gegenseitig helfen. Er ist eine Form der modernen Nachbarschaftshilfe, in der Selbsthilfe sowie Solidarität im Vordergrund stehen. Unser Nachbarschaftsring unterstützt Eigenverantwortung. Er stellt eine Infrastruktur für Selbsthilfe und ehrenamtliches Engagement zur Verfügung.



*Wir wünschen allen Frönnden  
frohe Feiertage und  
ein glückliches gesundes Neues Jahr !*

## Festausschuss - 10. Geburtstag 2014



Im Jahr 2014 wird unser Nachbarschaftsring 10 Jahre alt. Das möchten wir feiern und freuen uns auf Ideen und Anregungen unserer Mitglieder für unsere Feier. Wir haben bereits einen Festausschuss gebildet, der die Wünsche und Ideen gerne über das Büro entgegennimmt. Der Festausschuss

**Bürozeiten zum Jahresende:** Am Montag, den 23. 12. 2013 wird der AB gegen 11.00 Uhr abgehört, um im Notfall helfen zu können. Am Freitag, den 27. 12. 2013 ist das Büro **nicht** besetzt. Ab Montag, den 30. 12. 2013 gelten wieder die regelmäßigen gewohnten Bürozeiten. Das Büroteam

### Impressum

Aachener Nachbarschaftsring Öcher Frönnde e.V., An der Schanz 1, 52064 Aachen  
[www.oecher-froennde.de](http://www.oecher-froennde.de) - [oecher-froennde@web.de](mailto:oecher-froennde@web.de)  
Tel: 0241/889-1429 (AB) Redaktion: Lilo Dehnhardt, Monika Lang,  
Redaktionsschluss für die Depesche 6: 10. März 2014

## Helene Gerlach ist gestorben



Wir erhielten die Nachricht von Nicole Gerlach, Helenes Tochter. Sie teilte uns mit, dass ihre Mutter in der Nacht zum 12. November 2013 nach langem, zähen Ringen um ihr Leben aufgeben musste. Zur Beerdigung, die auf Wunsch von Helene im engsten Familienkreis stattfand, haben wir die hier abgebildete Pflanzschale gesandt, um Helene nochmal von Herzen zu zuwinken. Wir sind sehr traurig, denn Helene hat sich mit ihrer lebenswürdigen Art sehr für das lebendige Miteinander der Öcher Frönnde eingesetzt. Ihre Anrufe vor den monatlichen Dienstags-Treffen und ihre Backkünste werden unseren Mitgliedern sehr fehlen.

Die Traueranzeige kann im Internet unter [www.aachen-gedenkt.de/32542335](http://www.aachen-gedenkt.de/32542335) aufgerufen werden. Hier gibt es auch die Möglichkeit eine Kerze anzuzünden, einen kleinen Text zu hinterlassen oder ein Foto einzustellen. Helene ist auf dem Friedhof Auf der Hüls, Nr. 60 i, bestattet. Der Vorstand

**Helenes Tochter schrieb:** „Ich wäre Ihnen sehr verbunden, wenn Sie die Bekannten und Freunde meiner Mutter aus dem Kreis der Öcher Frönnde entsprechend informieren und allen denen, die sie in dieser schweren Zeit im Krankenhaus besucht haben, meinen herzlichen Dank aussprechen würden.“

Einige Gedanken unserer Mitglieder zum Tod von Helene

Ich bin überzeugt, eines Tages sehen wir uns wieder und gründen mit Dir, Helene, an der Spitze einen Fröndetreff im Himmel. Du hast Dich hier auf Erden schon bewährt, wofür wir danke sagen. Hildegard Ploschke

Ich kannte Helene noch nicht so lange wie die meisten von Ihnen/Euch, und doch werde ich ihre Anrufe mit der Bitte, an dieser und jener Veranstaltung teilzunehmen, sehr vermissen. Sie hat mit ihrer angenehmen sanften Stimme und ihrer herzlichen ruhigen Art eine große Lücke hinterlassen. Eva Overweg

Wir sind auf Wunsch unserer Mitglieder in Vorleistung für den Grabschmuck – die schöne bepflanzte Schale mit Schleife (s. Bild oben) - getreten. Wer dazu seinen Beitrag geben möchte, kann den gerne auf unser Konto mit dem Betreff: „Spende, Grabschmuck Helene“ einzahlen.

Sparkasse Aachen  
BLZ: 390 500 00  
Kto.: 482 625 13

## Einzüge der Mitgliedsbeiträge 2014 und



SEPA = Single Euro Payments Area

Die Europäische Union hat einen neuen Standard für den Zahlungsverkehr geschaffen, der ab Februar 2014 eingeführt wird. Für unsere Mitglieder, die Ihre Beiträge und Spenden von uns bei ihrer Bank einziehen lassen, ändert sich nichts und sie brauchen nichts zu veranlassen.

Wir ziehen die Beiträge für 2014 in diesem Jahr noch im Januar nach altem Recht ein. Gleichzeitig mit diesem Einzug kommen wir unserer Informationspflicht nach und teilen die neue **Mandatsreferenz** - wir verwenden hierfür die Mitgliedsnummern - für die zukünftigen Einzüge ab 2015 mit.

Von der Bundesbank erhielt der Öcher Frönnde e.V. die  
**Gläubiger-Identifikationsnummer: DE10ZZZ00000798390**

Alle BarzahlerInnen und ÜberweiserInnen bitten wir, selbstständig an die Bezahlung der Mitgliederbeiträge 2014 zu denken. Schatzmeisterin Waltraud Bruckisch

## Spenden ohne Geld

Für alle Mitglieder und Freunde, die gerne für uns spenden möchten ohne uns Geld zu geben, haben wir jetzt eine Möglichkeit geschaffen und bitten diese Möglichkeit weiter zu verbreiten. Besonders alle jüngeren Mitglieder und zum Beispiel die Kinder und Enkel unserer älteren Mitglieder, die gerne im Internet einkaufen, stehen einer solchen Möglichkeit oft aufgeschlossen gegenüber.

Beim Einkaufen über die gemeinnützigen Charityportale „gooding“ und „boost“ können sie automatisch Gutes tun. „gooding“ und „boost“ leiten Sie direkt an den Online-Shop ihrer Wahl weiter. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Die Provisionen, die beide Portale von den Shops erhalten, gehen als Spenden an unsere gemeinnützige Einrichtung. Also aufrufen, Charity „Öcher Frönnde“ wählen und weiter ins Einkaufsvergnügen.

**Ein Klick**

*für die Region!*

**Ein Klick**

*für gute Nachbarschaft!*

**Ein Klick**

*für die Öcher Frönnde!*

Für Sie nur ein Klick, für uns eine Spende! Die Einkaufsportale verbinden Sie mit uns:

[www.boost-projekt.com](http://www.boost-projekt.com)

[www.gooding.de](http://www.gooding.de)

Im Büro liegen Handzettel mit einer Erklärung, wie das funktioniert. Bitte weitersagen!



## Zu Gast bei Misereor

Am 10.10.2013 öffnete MISEREOR, das Hilfswerk der Katholischen Kirche, seine Tür für die Öcher Frönnde. In der Eingangshalle erwarteten uns auf einer überdimensionalen, bunten Weltkarte die Gesichter berühmter Persönlichkeiten, die sich um ihren Einsatz für anderen Menschen verdient gemacht haben, so auch der leider jüngst verstorbene Nelson Mandela.

Im Verlauf des weiteren Vormittages erhielten wir durch Simone Brütting u. a. Einblicke in die Projektarbeit, die Finanzen und die Vision des Hilfswerkes. Wir lernten durch den Regionalreferenten Eckhard Finsterer ein erfolgreiches Projekt in Mexiko für arme, ältere Menschen kennen und wie wir uns als starke Gruppe von Menschen (im dritten Lebensalter) hier in Deutschland engagieren können, zeigte uns der Bildungsreferent Jörg Siebert.

Zum gelungenen Abschluss unseres „Blickes über den Tellerrand“ trafen wir uns zu einer leckeren Suppe bei Monika Lang. Simone Brütting

## „Hören macht verstehen“



„Hören macht verstehen“, so lautet das 3-jährige Projekt des Aachener Hörgeschädigtenzentrums, das die Frönnde am 12.11.2013, vorgestellt durch Marion Bergk, kennen lernen durften. Wir waren erstaunt, dass jede 5. Person ab 14 Jahre ein Hörgerät trägt! Das Kerngeschäft des Hörgeschädigtenzentrums ist die Inklusion von Schwerhörigen und die Vernetzung mit Krankenkassen, Hörgeräteakustikern, Schulen usw.

## Wir haben Wichtiges im Umgang mit Schwerhörigen gelernt:

- ✓ Die schwerhörige Person soll mein Gesicht sehen
- ✓ Ich frage nach, ob meine Lautstärke und mein Sprechtempo richtig sind
- ✓ Ich halte die üblichen Gesprächsregeln ein (z. B. ausreden lassen, Respekt, Sachlichkeit, es redet nur eine/-r, )
- ✓ Offensiver Umgang
- ✓ Es kann sein, dass die schwerhörige Person u. U. 2-3 Mal nachfragt
- ✓ Beim behindertengerechten Ausbau von öffentlichen Gebäuden soll man unbedingt an Induktionsanlagen (Hörunterstützungsanlagen) denken
- ✓ SCHLECHT HÖREN, SCHLECHT VERSTEHEN IST NICHT GLEICH DUMM!

Simone Brütting

## Sonntagsessen selbstgemacht



Da ich gerne Fleischgerichte esse, fällt es mir oft schwer, ein vegetarisches Essen zuzubereiten, welches genauso lecker ist. Beim Sonntagsessen im Oktober konnten wir von Lilo eine schmackhafte Alternative kennenlernen. Den Chicoréesalat mit Mandarinen verschnabulierten wir mit Vergnügen. Es folgte Ratatouille, pikant abgeschmeckt mit Knoblauch und Hirse. Lecker und satt machend. Das Dessert, Mascarpone mit Magerquark, Sahne, Baiser und Himbeeren und die vorherigen Speisen führten dazu, dass jeder Nachschlag wollte, bis die Schüsseln leer waren. Danke an Lilo und alle Anwesenden für den angenehmen Sonntagmittag. Eva Worbs

### Sonntagsessen – Menüplan



Da die Teilnehmerzahl auf 10 - 12 Personen beschränkt ist, raten wir zu einer frühzeitigen Anmeldung. Anmeldungen zum Essen erfolgen ausschließlich über das Büro immer bis zum Mittwoch davor spätestens um 15.30 Uhr. Diese werden dann an die verantwortlichen Köchinnen weiter gegeben. Die Köchinnen

**26. Januar 2014** – vegetarisch, Simone für 12 Personen

Feldsalat mit Birne  
Ratatouille mit Datteln und Couscous  
Winterliches Dessert mit Quark

**23. Februar 2014** – vegan, Caroline für 12 Personen

Rote Beete Suppe  
Linsengericht mit Quitten  
Apfelcrumble

**30. März 2014** – vegetarisch, Rita für 10 Personen

Möhren-Mandelsalat  
Fastensüppchen  
Tofuvariationen mit diversen Gemüsesorten  
Kirschen mit Vanillesoße

## Fröndetreffs

Solange sich nicht ein Mitglied findet, das die Anrufe zu den „Fröndetreffs“ am Dienstag übernimmt, bitten wir alle, sich gegenseitig an die Treffen zu erinnern, so dass wir uns im Sinne von Helene weiterhin zahlreich treffen.

Damit immer genug Sitzplätze sowie Kuchen bereitgestellt werden können, bitten wir alle Mitglieder, InteressentInnen und Gäste, sich zu den Fröndetreffen in der Regel eine Woche vorher im Büro anzumelden. Die Organisatorinnen

### Januar: Ein erfülltes Leben - auch wenn die Sehkraft nachläßt

Frau Lea Heuser, die seit der Geburt blind ist, wird über Ihre Erfahrungen berichten und Fragen beantworten, auch anhand von praktischen Übungen.

- Sehbehinderte und Blinde sind keine Helden, aber auch keine bedauernswerten Opfer! Sie sind irgendwo dazwischen.
- Barrierefreiheit nicht nur für RollstuhlfahrerInnen
- und vieles mehr...

Eva Worbs

**14. Januar 2014, 15.00 – 17.00 Uhr, Café Mundo im Welthaus**

### Februar: Spiele - Nachmittag

Auf einem der letzten Fröndetreffs wurde der Wunsch geäußert, einen Treff mit dem Thema „Spielen“ zu veranstalten. Wir wollen neue Spiele spielen, deren Regeln schnell und einfach zu lernen sind und die nicht zu lange dauern. Ich selbst werde Spiele mitbringen, aber alle können ihre Lieblingsspiele beisteuern. Lilo Dehnhardt

**11. Februar 2014, 15.00 Uhr, Café Mundo im Welthaus**

### März: Verzäll im Aachener Café Haus

Gemütliches Zusammensein bei leckerem Kuchen und Kaffee. Annemarie Kother

**11. März 2014, 15.00 Uhr, Aachener Café Haus, Krämerstr. 11, Aachen**

### Einweihungsfeier in der Aula

Die neu renovierte Aula im Welthaus wird eingeweiht. Alle sind herzlich eingeladen!

**Freitag 24. Januar 2014 um 18.00 Uhr**  
**2. Etage im Welthaus (kein Aufzug)**

#### Programm:

Eröffnung durch Oberbürgermeister Marcel Philipp  
 Ausstellung der Künstlerin Agnes Vonhoegen  
 „KALEIDOKLEZ“ Folklore und Klezmermusik



## Auftragsabrechnungen zum Jahresende

Eine Bitte an alle unsere „Aktiven“. Bitte rechnet alle Aufträge möglichst zum Jahresende ab und bringt diese Abrechnungen bis spätestens Ende Januar ins Büro. Dann können wir für das Jahr 2013 den Abschluss und die Statistik machen.  
Annemarie Kother


## Ein Dankeschön von der Zeitungs-Redaktion

Diesmal ist die Zeitung wieder umfangreicher geworden, weil es so viel zu berichten gab und weil wir viele Beiträge unserer Mitglieder erhalten haben. Die Zeitungsredaktion bedankt sich für die Mitwirkung der vielen Mitglieder und hat dadurch mehr Spaß an der Arbeit. Die Redaktion



## Danke für die Spenden!

Wie jedes Jahr haben wir von unseren Mitgliedern, Freunden und Sponsoren wieder viele Zeit-, Sach-, und Geldspenden erhalten.

In diesem Jahr ist die Aachener Bank  **Aachener Bank eG** neu hinzugekommen, die uns anlässlich der Neueröffnung der Filiale gegenüber dem Welthaus Geld gespendet hat. Als weitere neue Unterstützer haben wir auf der Veranstaltung der Bürgerstiftung, „Aachen handelt“, die folgenden Unternehmen gewinnen können: „Alano“ und „timtomtext“



## Vom Vorstand an Alle ein vielfaches, herzliches Dankeschön!

### Doppelkopf

Wir, 3 Doppelkopfspielerinnen (58, 60, 73), suchen 2 Mitspielerinnen. Wir treffen uns 14-tägig, immer mittwochs oder donnerstags um 20 Uhr und spielen bis ca. 23 Uhr. Bevorzugte Region: Brand, Eilendorf, Lichtenbusch, Oberforstbach. Info über das Büro

### Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Die Vorsorge-Mappe vom städteregionalen Amt für soziale Angelegenheiten liefert wertvolle Informationen zu folgenden – vor allem mit zunehmendem Alter – wichtigen Fragen: Was wird, wenn ich auf Hilfe angewiesen bin? Wer entscheidet und handelt für mich? Wird mein Wille beachtet?

Die Vorsorge-Mappe ist im Amt für soziale Angelegenheiten (Haus der StädteRegion, Zollernstraße 10, 52070 Aachen, 5. Etage) erhältlich und kann im Internet ([www.staedteregion-aachen.de/soziales](http://www.staedteregion-aachen.de/soziales), dort im Bereich „Betreuung für Erwachsene“) als PDF-Datei heruntergeladen werden. Der Vorstand

## Termine

### Januar 2014

14.01. Dienstag, 15 Uhr	<b>Frönn detreff</b> <b>„Auch wenn die Sehkraft nachlässt“</b> mit der Betroffenen Lea Heuser mit Kaffeetrinken im Café Mundo Eine Woche vorher bitte anmelden! Gäste sind herzlich willkommen! s. S. 6
24.01. Freitag, 18 Uhr	<b>Eröffnung der Aula im Welthaus</b> Mit Oberbürgermeister Marcel Philipp, einer Ausstellung der Künstlerin Agnes Vonhoegen und Life-Musik, s. S. 6
26.01. Sonntag, 11 – 15 Uhr	<b>Sonntagsessen selbstgekocht</b> <b>Menü vegetarisch, s. S. 5</b> Anmeldungen bis Mittwoch 15.30 Uhr im Büro (4 Tage vorher)

### Februar 2014

11.02. Dienstag, 15 Uhr	<b>Frönn detreff</b> <b>Spieletreff im Café Mundo</b> Bringt leicht zu lernende Lieblingsspiele mit! s. S. 6 Anmeldung eine Woche vorher im Büro. Gäste sind herzlich willkommen!
23.02. Sonntag, 11 – 15 Uhr	<b>Sonntagsessen selbstgekocht</b> <b>Menü vegan, s. S. 5</b> Anmeldungen bis Mittwoch 15.30 Uhr im Büro (4 Tage vorher)

### März 2014

11.03. Dienstag, 15 Uhr	<b>Frönn detreff</b> <b>„Verzäll im Aachener Café Haus“</b> Aachener Café Haus, Krämerstraße 11, s. S. 6 Eine Woche vorher bitte im Büro anmelden. Gäste sind herzlich willkommen!
30.03. Sonntag, 11 – 15 Uhr	<b>Sonntagsessen selbstgekocht</b> <b>Menü vegetarisch, s. S. 5</b> Anmeldungen bis Mittwoch 15.30 Uhr im Büro (4 Tage vorher)

## Kontakt

**Öcher Frönnde - Aachener Nachbarschaftsring e.V.**  
 im Welthaus, An der Schanz 1, 52064 Aachen, Tel: 0241 / 889 14-29  
 Bürozeiten: Montag und Freitag von 10-12 h und Mittwoch von 14-16 h  
[www.oecher-froennde.de](http://www.oecher-froennde.de) - [oecher-froennde@web.de](mailto:oecher-froennde@web.de)  
 Sparkasse Aachen  
 BLZ: 390500 00 – Konto: 48262513  
 IBAN: DE18390500000048262513 - BIC: AACSD33XXX