



Öcher Frönnde

Depesche 8

Aachener Nachbarschaftsring e. V.
An der Schanz 1 – Welthaus-
52064 Aachen

Tel. 0241/889 14-29



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.

In dieser Ausgabe:

- Programm Jubiläum und Einladung
- Weisheit statt Demenz
- Grabmal für die Frönnde
- Verregneter Sommer
- Pflege der reifen Haut
- Fußreflexzonenmassage
- Samstagswanderung Café Belle Vue
- Sonntagsessen
- Rezept von Ingeborg Fellner
- Frönndetreff
- Übersicht Termine



Einladung zum 10. Geburtstag.

In diesem Jahr feiern wir unseren 10. Geburtstag im Foyer der Nadelfabrik. Dies möchten wir mit allen Mitgliedern, Freundinnen und Freunden, Förderinnen und Förderern sowie Spenderinnen und Spendern feiern.

Einladung mit Programm und Adresse fügen wir dieser Depesche bei.

Impressum: Öcher Frönnde Aachener Nachbarschaftsring e.V.

www.oecher-froennde.de oecher-froennde@web.de

Redaktion: Lilo Dehnhardt, Monika Lang, Yvonne Weis Tel. 0241/889-1429(AB)

Redaktionsschluss für die Depesche 9: am 10.Dez.2014

Seite 1



Depesche 8

Weisheit statt Demenz



Eine positive Lebenseinstellung, Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft, Weitergabe des eigenen Wissensschatzes und lernen von bisher Unbekanntem ist nachweislich der **beste Schutz vor Demenz**.

Wir bieten Ihnen/Euch all diese Möglichkeiten, zum Beispiel als Mitglied im Büro Team (Vermittlung von Hilfsangeboten) oder als Schriftführerin im Vorstand. Die Tätigkeiten werden außerdem mit Zeitgutschriften belohnt.

Weitere Belohnungen sind kostenfreie Fortbildungen und nach einigen Jahren der Ehrenamtspass der Stadt Aachen. Mehr zum

Ehrenamtspass hier:

<http://bit.ly/1xO6VQd>

Wir freuen uns auf Sie/Dich! Monika Lang

Gemeinschaftsgrab im Westfriedhof

Seit kurzem wissen wir, dass die Stadt Aachen den Öcher Frönnden eine denkmalwürdige Grabanlage zur Nutzung für unsere Mitglieder zur Verfügung gestellt hat. Damit sie allen gefällt, bitten wir bei der Gestaltung einer Stehle um Eure Mitarbeit. Interessierte melden sich bitte im Büro. Der Vorstand



Depesche 8

Verregneter Sommer

Zum ersten Mal in den 10 Jahren unseres Bestehens hatten wir beim Sommerfest Ende Juni schlechtes Wetter und konnten nicht draußen feiern.

Jetzt hat uns dieser Sommer auch noch einen verregneten Ausflug zur Landesgartenschau in Zülpich beschert.

Wir können nur hoffen, dass dieses Schlechtwetter-Glück für die kommenden Jahren reicht und wir in den nächsten Jahren wieder bei schönstem Wetter feiern und ausfliegen.

Aber Frönnde wissen sich zu helfen!



„Die Pflege der reifen Haut“

Unter diesem Titel waren wir von Frau Beate Junk zu einem Seminar in der ASF - Kosmetikschule eingeladen.

Los ging es mit einem frisch gepressten Saft-Cocktail; denn Schönheit kommt von innen. Eine gesunde natürliche Ernährung, Bewegung und Schutz vor UV-Strahlung sowie Lebensfreude, der Verzicht auf Alkohol und Nikotin machen uns schön. Dem natürlichen Alterungsprozess können wir durch Kosmetik von außen und mit Pflegeprodukten mit gesunden Inhaltsstoffen begegnen. Gesunde Pflegeprodukte erkennt man daran, dass sie alle ein Wert-Siegel haben. Die Highlights werden dann durch geschickt gewählte Farben mit dem Make-up gesetzt. Nachdem wir ausführlich gekremt, gepudert und geschnüffelt hatten, bekamen wir einige Probchen mit nach Hause. Ein interessanter, abwechslungsreicher Nachmittag. Monika Lang



Depesche 8

Fußreflexzonenmassage

Eine Gruppe der Öcher Frönnde haben den hochinteressanten Vortrag von Ralf Woll über Füße und ihre Befindlichkeiten gehört. Es gibt aber noch etwas anderes über Füße zu berichten; denn in den Füßen sind die Reflexzonen der Körperorgane, aber auch der Nervenbahnen, Knochen, Zähne, Drüsen etc. zu finden.

Reflexzonen sind abgegrenzte Hautgebiete, durch deren Massage heilsame Impulse über Energiebahnen an die dazu gehörenden Körperbereiche gelangen können. Es gibt diese Zonen aber nicht nur an den Füßen, sondern auch an den Händen und Ohren, im Gesicht und an der Zunge und an anderen Stellen der Haut.

Wenn ich die Füße massiere an den mir bekannten Stellen, um herauszufinden, wo mein Kunde Schwierigkeiten, Unregelmäßigkeiten, Blockaden oder sogar eventuell Schmerzen hat, dann spürt er an den sensiblen Stellen einen Schmerz oder ein Wohltun, weil etwas angeregt wird. Ich spüre unter meinen vorsichtig arbeitenden Händen einen Gegendruck oder sogar ein Knirschen, was ich dann vorsichtig durch Druck oder sanftes Massieren auflöse. Diese Heilmethode wird seit sehr langer Zeit in China praktiziert, ist aber im Westen wieder veröffentlicht worden von Eunice Ingham, einer Amerikanerin, und hier in Deutschland übernommen und ausgearbeitet worden von Hanne Marquard.

Durch diese Methode werden auch die Selbstheilungskräfte des Körpers mobilisiert, und ich kann von vielen Erfolgen bei der Massage bei meinen Kunden berichten. Ein besonderer Erfolg, den ich schon des Öfteren hatte, ist, wenn meine Kunden der Ischiasnerv quält. Sie kommen schief herein und gehen nach der Behandlung – zwar noch nicht vollständig geheilt – gerade wieder heraus.

Schlafstörungen können mit und mit behoben werden, sowie Spannungskopfschmerzen. Es ist eine ganzheitliche Harmonisierung des Körpers, des Geistes und der Seele. Lilo Dehnhardt





Depesche 8

Samstagwanderung Café Belle Vue



Bei herrlicher Fernsicht genossen wir (ein Teilnehmer und ich) ein ausgedehntes Frühstück im Café Belle Vue in Orsbach.

Gegen 12.00 Uhr machten wir uns auf den Weg zu einer dreieinviertelstündigen Wanderung.

Wir waren beide hellauf begeistert von dem tollen Wetter - sonnig mit leichter Bewölkung - einfach ideales Wanderwetter.

Zuerst ging es hinunter nach Lemiers, über den Bach in den niederländischen Teil von Lemiers, dann am Schloss vorbei und lieblichen Bächen, urigen Fachwerkhäusern und Bauergärten.



Anschließend sind wir durch die Hügellandschaft unterhalb von Vijlen gelaufen bis Mamelis, dann weiter unterhalb des Benediktinerklosters Abdij Sint Benedictusberg nach Nijswiller zu einem ehemaligen Wasserschloss. Weiter ging es quer durch den Klosterwald mitten durch eine eigentümliche Heidelandchaft, um anschließend über Wiesenwege wieder nach Orsbach zurückzukehren. **Eva Overweg**

Leider konnten nicht alle Bilder eingestellt werden.



Depesche 8

Sonntagsessen - Menü



26.10.14

Rita kocht

Erntedankmenü mit
Überraschungen der Saison

30.11.14

Simone kocht

Herbstsalat
Gemüse-Tofu-Pfanne mit Nudeln
Bratapfel

Unsere liebe Ingeborg hat ein weiteres schönes Rezept für einen Möhrensalat angegeben:

"Sellerie, Apfel und Möhren fein raspeln

mit Zitrone, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Mengenangabe nach Anzahl der Personen“ Ingeborg Fellner





Depesche 8

Frönndetreff

14.10.14	 <p>14.00 Spaziergang mit Eva Overweg 15.00 Hangeweiher/ Kaffeekränzchen</p>
09.12.14 	<p>Wer ein gemeinsames Adventsingen wünscht, möge sich im Büro melden!!! Bei entsprechendem Interesse werden wir uns um Räumlichkeiten und Musikbegleitung kümmern Der Vorstand</p>

Anfrage Geburtstagsfeier - Diashow

Zu unserer Jubiläumsfeier brauchen wir noch dringend Eure von den "Öcher Frönnden" gemachten Fotos für die Diashow zu unserem Ehrentag. Sammelt bitte alles zusammen, was mit uns zu tun hat, Erfreuliches und Trauriges, Lustiges und Einfaches, damit wir es zur Freude aller zeigen können, und gebt es im Büro ab, damit wir es präsent haben und durchschauen können, wie wir es am besten zeigen. Helft bitte mit, das Fest fröhlich zu machen. **Lilo Dehnhardt**

Depesche 8

Unsere Yvonne Weis hat dieses Mal die Depesche neu gestaltet. Monika und Lilo sind ganz begeistert. Wir denken: Ihr auch! **Lilo Dehnhardt**



Depesche 8

Übersicht Termine

Oktober/2014

14.10. 26.10.	Frönndetreff Hangeweier Rita kocht. <i>Anmeldung bis Mittwoch 15.30 Uhr im Büro (4 Tage vorher)</i>
------------------	--

November/2014

06.11.	Geburtstagsfeier <i>Anmeldung bis 20.10.14 Siehe Seite 1 - Einladung im Anhang</i>
30.11.	Sonntagsessen <i>Anmeldung bis Mittwoch 15.30 Uhr im Büro (4 Tage vorher)</i>

Dezember/2014

09.12.	Adventssingen?? <i>Rückmeldung bis 12.11.2014 (s. auch Seite 7)</i>
--------	--

Kontakt Öcher Frönnde An der Schanz 1 – im Welthaus 52064 Aachen Tel: 0241/889 14-29 Bürozeiten: Montag und Freitag 10.00-12.00 Uhr Mittwoch 14.00-16.00 Uhr www.oecher-frönnde.de oecher-froennde@web.de	Bankverbindung Sparkasse Aachen BLZ: 39050000 Konto: 48262513 IBAN: DE18390500000048262513 BIC: AACSD33XXX
--	--