



Depesche 25

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:

- Weihnachtslied aus Haiti
- Festtagswünsche
- Bürozeiten zwischen den Jahren
- Bericht: „Lebendiger Adventskalender“
- Einladung Mitgliederversammlung
- Karneval im Jakobushaus
- Jahresausflug 2019
- Danke für die Spenden
- Abrechnungen 2018
- Tipps für Senioren
- Workshop „Capacitar“
- Termine: Sonntagsessen
- Termine: Frönndetreffs
- Kontakt und Bankverbindung



Wenn sich Menschen die Hände reichen, wenn Fremde aufgenommen werden, wenn einer dem anderen hilft, das Böse zu meiden und das Gute zu tun – dann ist Weihnachten.

Weihnachten heißt, die Tränen trocknen, das, was du hast, mit anderen teilen, die Not der anderen mildern. Wenn du Unglücklichen beistehst – dann ist Weihnachten.

Jeden Tag ist Weihnachten, jedes Mal, wenn einer dem anderen Liebe schenkt; wenn die Herzen zufrieden sind, Menschen sich glücklich machen - dann ist Weihnachten.

Dann steigt Gott vom Himmel herab und bringt das Licht! - Weihnachtslied aus Haiti

★ *Wir wünschen all unseren Mitgliedern, ihren Familien und Freunden ein besinnliches Weihnachtsfest und ein gesundes und zufriedenes Neues Jahr* ★

Impressum: Öcher Frönnde Aachener Nachbarschaftsring e.V.

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

Redaktion: Lilo Dehnhardt, Léonce Jongen, Monika Lang

Tel. 0241/889-1429(AB)

Redaktionsschluss für die Depesche 26: Mitte März 2019

Depesche 25

Bürozeiten zwischen den Jahren

Das Büro ist nur am **Freitag, den 28.12.2018**, von 10.00 bis 12.00 Uhr besetzt.
Am 24.12. und 31.12. ist das Büro geschlossen. Das Büroteam

Bericht: „Lebendiger Adventskalender“



Am 11. Dezember hatten wir im Rahmen des „Lebendigen Adventskalenders“ des Aachener Westparkviertels eine sehr gemütliche Adventsfeier im Welthaus. Es war richtig schön und lecker, denn Joke hatte sehr leckeren Waffelteig mitgebracht, aus dem sie frische Waffeln backte. Dazu hörten wir nette besinnliche Erzählungen und sangen Advents- und Weihnachtslieder. Es besuchte uns zur Feier Lena-Marie Hackenbruch, die mit ihren Kolleginnen von der Organisation „Westparkviertel“ den „Lebendigen Adventskalender“ initiiert hatte. Sie setzte sich dazu und erzählte, dass sie mit ihren MitarbeiterInnen Rita Darboven, Rebecca Dufke, Sibylle Keupen, Birgit Nievelstein, Björn Schötten von der Stadt Aachen beauftragt sei, das Viertel zu einem lebendigen Nachbarschaftsbereich auszubauen. Alle haben verschiedene Aufgaben. Ihr könnt das im Internet nachlesen, www.westparkviertel.de. Und wenn Ihr Näheres von ihnen selbst erfahren wollt, dann schreibt sie per E-Mail an unter: news@westparkviertel.de. Lilo Dehnhardt

Einladung zur Mitgliederversammlung 2019

Dienstag, den 09.04.2019 um 17.00 Uhr
Ein Tagesordnungspunkt wird sein: „Mitgliedsbeiträge ab 2020“
Die Einladung mit Tagesordnung folgt in der nächsten Depesche. Der Vorstand

Karneval im Jakobushaus



Jetzt schon denken an Karneval? Unsere liebe Joke hat in weiser Voraussicht für die Senioren-Karnevalssitzung der Jakobiner am Samstag, 9. Februar 2019 im Jakobushaus 10 Karten vorbestellt. Haltet Euch ran, wenn Ihr wieder mal fröhlich Karneval feiern wollt! Fröhlich ist es dort immer wieder jedes Jahr! Und immer kommt auch der Prinz mit Gefolge. Lilo Dehnhardt

Jahresausflug 2019



Fest steht, der Ausflug 2019 wird ein Halbtagesausflug sein, der auch für gehbehinderte Mitglieder geeignet ist. Wohin unser Ausflug 2019 geht, das beschließen wir immer auf der Mitgliederversammlung. Alle Mitglieder können Wunschziele vorschlagen. Bis zur Mitgliederversammlung im April müssen die Vorschläge konkret ausgearbeitet sein, um darüber abstimmen zu können. Der Vorstand

Depesche 25

Danke für die Spenden im Jahr 2018

Wir danken allen Spenderinnen und Spendern, die uns im Jahr 2018 mit Zeit –, Sach – und Geldspenden bedacht haben. Bis zu einem Betrag von 200 Euro bei Geldspenden genügt für den Nachweis beim Finanzamt die Einzahlungsquittung oder der Kontoauszug. Auch die Mitgliedsbeiträge können beim Finanzamt steuermindernd geltend gemacht werden. Der Vorstand



Abrechnungen aus 2018

Wir bitten alle Aktiven, ihre Abrechnungen aus dem Jahr 2018 spätestens bis zum 31.01.2019 im Büro einzureichen. Dankeschön! Büroteam



Tipps für SeniorInnen



In der Mörgensstraße gibt es den barrierefreien Zugang zum Café Kontakt, das ein Teil des Alexianer-Krankenhauses ist. Dort bekommt man jeden Mittag ein leckeres Fleischgericht oder ein vegetarisches Gericht. Beide sind ausgesprochen kostengünstig und immer zum vergnüglichen Sattwerden. Dazu kann man einen Nachtisch oder eine Suppe oder einen Salat sowie Getränke aller Art ohne Alkohol bestellen. Ein Glas Leitungswasser erhält man kostenfrei. Es gibt auch leckere Kuchenstückchen. Der Kaffee ist sehr gut und zu empfehlen, besonders als Cappuccino oder Milchkaffee. Die Bedienung ist immer sehr freundlich und kooperativ. Zurzeit hat das Café Betriebsferien, aber ab dem 2. Januar 2019 wird es wieder geöffnet sein. Lilo Dehnhardt

Workshop „Capacitar“

Dr. Patricia Caue, 77, hat uraltes Heilwissen aus aller Welt zusammengetragen und daraus „Capacitar“ entwickelt. Capacitar ist spanisch und bedeutet: jemanden stärken.



Das Programm hilft Menschen, mit einfachen Übungen ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren und lindert und löst krankheits-, trauma- und stressbedingte Beschwerden auf. Simone macht mit euch gemeinsam einfache Atemübungen, Körperbewegungen, Meditationsübungen, Akupressur und Fingerhaltungen. Bitte bequeme Kleidung tragen. Dienstag, 12.03.2019, 15 – 17.00 Uhr. Anmeldung bis Mittwoch, den 06. 03.2019, 15.30 Uhr im Büro. Simone Brütting

