



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 und Solidarität im Vordergrund stehen. Der Nachbarschaftsring unterstützt Eigenverantwortung und stellt eine Infrastruktur für Selbsthilfe und ehrenamtliches Engagement zur Verfügung.

Inhalt	Seite
1. Wir über uns	
Einladung Mitgliederversammlung 2009	2
Danke für die Spenden	3
Wettbewerb: „Das hilfreiche Alter hilfreicher machen“	3
Adventsfeier 2008	4
Gänsebraten	5
Ausflug 2009	5
2. Besinnliches	
Mutter Theresa	5
3. Mitgliederforum	
Rückmeldung Zeitung Nr. 14	6
Lousbergführung im Oktober	6
Gemeinsamer Ausstellungsbesuch	6
4. Gesucht und Gefunden	
KandidatInnen für den Vorstand	7
Ausdrucksmalen	7
Kleine Yogaschule	7
Wohnen auf dem Lande	8
Jenseits von Trott und Träumen	8
Portal zur Förderung des bürgerschaftlichen Engagements	8
5. Mentale Fitness und Humor	
„Gut, dass ich inzwischen grau bin!“	9
6. Termine	10
7. Kontakt	10

Impressum

Mitgliederzeitung der Öcher Frönnde - Aachener Nachbarschaftsring e.V.
An der Schanz 1, Im Welthaus, 52064 Aachen
www.oecher-froennde.de, oecher-froennde@web.de - Tel: 0241 / 889 14 29
Redaktion: Annemarie Kother, Monika Lang,
Redaktionsschluss: 1 Monat vor Quartalsende

1. Wir über uns

Einladung zur Mitgliederversammlung 2009

Wir bitten die Mitglieder, den Termin zu notieren, eine weitere Einladung per Post soll aus Kostengründen nicht mehr erfolgen!



Öcher Frönnde

Donnerstag, den 12. März 2009 um 18.00 Uhr

Im Anschluss gibt es einen kleinen Imbiss mit Umtrunk.

Im Cafe Mundo im Welthaus, An der Schanz 1, 52064 Aachen

Tagesordnung

1. **Begrüßung:** Monika Lang
Schriftführerin: Rita Erken
2. **Bestellung:** Monika Lang
 - Versammlungsleitung
 - Wahlleitung
3. **Bericht des Vorstands**
 - Rechenschaftsbericht: Monika Lang
 - Büroteam: Annemarie Kother /Maren Pidun
 - Aussprache: Astrid Evertz
4. **Bericht Kasse**
 - Punkte: Annemarie Kother
 - Euro: Waltraud Bruckisch
 - Bericht der Kassenprüfung: Annemarie Kother, Maren Pidun
 - Aussprache: Astrid Evertz
5. **Entlastungen**
 - Entlastung der Kassenführerin
 - Entlastung des Vorstandes
6. **Wahl des Vorstands**
 - Vorsitzende/r
 - Kassierer/in
 - Stellvertretende/r Vorsitzende/r
 - Schriftführer/in
7. **Perspektive 2009**
 - Wirtschaftsplan 2009: Monika Lang
 - Genehmigung des Wirtschaftsplanes

8. Verschiedenes:

Mit freundlichen Grüßen

Vorsitzende, Aachen den 22.12. 2008

Danke für die Spenden

Natürlich wird auf der Mitgliederversammlung unseren vielen Sach-, Zeit- und Geldspenderinnen und Spendern noch ausführlich gedankt werden. Aber für diejenigen, die nicht zur Versammlung kommen, und weil wir es gar nicht oft genug sagen können schon hier ein ganz dickes **Dankeschön!**



Wettbewerb „Das hilfreiche Alter hilfreicher machen“

Unter der Schirmherrschaft von Bundesministerin Ursula von der Leyen hat die Stiftung Pro Alter einen Wettbewerb ausgeschrieben. Zu gewinnen gibt es Geld und natürlich die Ehre.

„Der Wettbewerb soll zeigen, dass es bereits viele positive Beispiele für „hilfreiches Alter“ gibt, in denen das freiwillige soziale Engagement von Älteren für Ältere einen wirksamen Beitrag zur Erhöhung von Lebensqualität und Selbstbestimmung im Alter leistet. „Der Wettbewerb soll die besten Praxisbeispiele und Ideen ermitteln und ihre möglichst weite Verbreitung fördern“, so der Vorstandsvorsitzende der Stiftung, Prälat i. R. Rudolf Schmidt. Ältere Menschen helfen anderen Älteren z. B. durch ehrenamtliche Besuchsdienste in Heimen oder z.B. durch Hilfen für Angehörige, damit diese Erwerbstätigkeit und Pflege besser vereinbaren können. Das Ziel lautet: Die Selbsthilfe der Älteren untereinander muss insgesamt ein stärkeres Gewicht bekommen. Der Wettbewerb soll zeigen, wie dieses Ziel erreicht werden kann.“

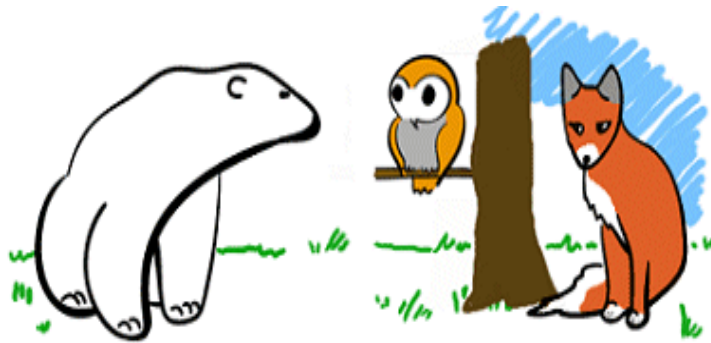
<http://www.stiftung-pro-alter.de>

Wir haben uns beworben. Annemarie, Astrid und Monika haben am Bewerbungsschreiben gefeilt. Allerdings haben wir bereits erfahren, dass eine unerwartet hohe Anzahl an Bewerbungen eingegangen ist. Bewerbungsschluss war der 15.12.2008. Die Gewinner werden im Frühjahr bekannt gegeben. Also drückt für die Öcher Frönnde bitte die Daumen!

Adventsfeier 2008

Am 11.12.2008 feierten wir Advent. Doris hat für uns Waffeln mit Kirschen und Sahne gebacken und das Cafe wunderbar weihnachtlich geschmückt. Zu den Waffeln genossen wir köstlichen Punsch mit oder ohne Rotwein. Wir haben viel gesungen und natürlich gewichtelt. Sabine hat wieder einmal die beliebte Bilder-Geschichte mit der Weihnachtsgans vorgetragen, Gerd hat uns einen Text zur Adventszeit vorgelesen und alle zusammen haben eine Weihnachtsfabel mit verteilten Rollen nachgespielt. Auf Wunsch aller Feiernden drucken wir die Fabel hier ab.

Eine Weihnachts-Fabel



Die Tiere diskutierten einmal über Weihnachten. Sie stritten, was wohl die Hauptsache an Weihnachten sei.

„Na klar, Gänsebraten“, sagte der Fuchs, „was wäre Weihnachten ohne Gänsebraten!“

„Schnee“, sagte der Eisbär, „viel Schnee!“ Und er schwärmte verzückt: „Weiße Weihnachten!“

Das Reh sagte: „Ich brauche aber einen Tannenbaum, sonst kann ich nicht Weihnachten feiern.“

„Aber nicht so viele Kerzen“, heulte die Eule, „schön schummerig und gemütlich muss es sein, Stimmung ist die Hauptsache.“

„Aber mein neues Kleid muss man sehen“, sagte der Pfau, „wenn ich kein neues Kleid kriege, ist für mich kein Weihnachten.“

„Und Schmuck!“, krächzte die Elster, „jedes Weihnachtsfest kriege ich was: einen Ring, ein Armband, eine Brosche oder eine Kette, das ist für mich das Allerschönste an Weihnachten.“

„Na, aber bitte den Stollen nicht vergessen“, brummte der Bär, „das ist doch die Hauptsache. Wenn es den nicht gibt und all die süßen Sachen, verzichte ich auf Weihnachten.“

„Mach's wie ich“, sagte der Dachs, „pennen, pennen, das ist das Wahre. Weihnachten heißt für mich: mal richtig pennen!“

„Und saufen“, ergänzte tierisch der Ochse, „mal richtig einen saufen und dann pennen -“, aber dann schrie er „Aua!“, denn der Esel hatte ihm einen gewaltigen Tritt versetzt: „Du Ochse, denkst du denn nicht an das Kind?“

Da senkte der Ochse beschämt den Kopf und sagte: „Das Kind, ja, das Kind, das ist doch die Hauptsache.“ - „Übrigens“, fragte er dann den Esel: „Wissen das die Menschen eigentlich?“

Ingeborg Füldebrandt

Gänsebraten

Gänsebraten zu Weihnachten oder Gänsebraten zu St. Martin. Die Einen halten es so, die Anderen so.

Die Öcher Frönnde haben es dazwischen genossen. Unsere verspätete Martinsgans, bzw. unsere verfrühte Weihnachtsgans gab es am 1. Advent, noch schnell vor Beginn der vorweihnachtlichen Fastenzeit.

Helene steuerte die Zubereitung des Bratens souverän, sie beherrschte das Rezept und füllte die Gans mit Boskop - Äpfeln und Maronen, würzte mit Beifuss, Majoran, Salz und Pfeffer und nähte die Gans zum Braten zu.

Obwohl das geeignete Werkzeug zur Verfügung stand, war das Zerteilen des gebratenen Vogels recht beschwerlich und die Küche war danach in einem entsprechend verwüsteten Zustand.

Sabine bemerkte ganz trocken: „Auch zu Hause nach dem Gänsebraten war die Küche immer so verwüstet, dass man am liebsten umgezogen wäre.“

Nach dem ausgiebigen Mahl packten viele mit an und Annemarie stellte fest:

"Ich hätte vor einer halben Stunde niemals zu denken gewagt, dass diese Küche mal wieder so toll aussehen könnte."

Das Gänsebratenteam

Ausflug 2009

Der Ausflug im letzten Sommer hat allen MitfahrerInnen viel Spaß gemacht. Wir werden diesen Sommer wieder einen Ausflug machen. Wir bitten alle Mitglieder um Vorschläge. Wohin soll es gehen? Wie lange soll der Ausflug dauern, halber Tag, ganzer Tag? In welchem Monat?

Bitte besprecht dieses Thema auf den Frönddetreffs! Bis Ende Februar sollten wir das Ziel kennen, damit der Ausflug in der Zeitung 16 Ende März angekündigt werden kann.

Der Vorstand

2. Besinnliches

Mutter Theresa

Katholische Ordensgründerin (1910 – 1997)



Wenn Du die Menschen verurteilst, hast Du keine Zeit sie zu lieben.

3. Mitgliederforum

Rückmeldung Zeitung Nr. 14

Merete Menze, Geschäftsführerin des „Paritätischen“ schrieb uns zur Zeitung Nr. 14 am 17.10.2008: „Hallo Frau Lang, gerade habe ich einen Blick in die 14. Zeitung der Öcher Frönnde geworfen und bin immer wieder erfreut über die Lesefreundlichkeit und den einladenden und informativen Charakter der Zeitung.“

Wir freuen uns immer sehr über Rückmeldungen, sie dürfen durchaus auch kritisch sein. Karin Nell, von der Projektwerkstatt für innovative Seniorenarbeit in Düsseldorf, sagte zu mir während einer Fortbildung: „Dort, wo es knirscht im Getriebe, da passiert auch was und entsteht Neues. Dort wo es immer harmonisch ist, ist oft auch Langeweile drin und keine Fortentwicklung möglich.“ Also liebe Mitglieder, lasst es knirschen! Und lasst uns besser werden. Das heißt, wir bitten um Kritik **und** Verbesserungsvorschläge!

Monika Lang

Lousbergführung im Oktober



Es war ein traumhafter Herbsttag, an dem ich einen kleinen Kreis Frönnde zum Lousberg gelockt hatte, um den Lousberg mal genau anzusehen. Es gab so viele Geschichten anzuhören, dass die Stunden wie im Flug verstrichen. Wir mussten sogar das geplante Kaffeetrinken im Drehturm ausfallen lassen, weil es schon so spät geworden war. Das holen wir aber bestimmt nach und nehmen dann alle Frönnde mit, die diesen Herbsttag nicht mit uns genießen konnten.

Gerd Görgens

Gemeinsamer Ausstellungsbesuch am Samstag den 17.01.2009

Der Termin für unsere Fahrt nach Bonn zur Ausstellung „Gandhara – Das buddhistische Erbe Pakistans – Legenden, Klöster und Paradiese“ steht jetzt fest.

Mehr Information dazu: www.bundeskunsthalle.de und in der letzten Zeitung Nr. 14.

Anmeldungen ab sofort bei Rita: 0241 - 513165 – mobil: 0162 - 943 8543

Quartalszeitung des Aachener Nachbarschaftsrings Öcher Frönnde e.V. 12/ 2008

4. Gesucht und Gefunden

KandidatInnen für den Vorstand

Im März 2009 wählen wir laut Satzung nach einer Amtszeit von 2 Jahren den Vorstand neu. Wiederwahlen sind zulässig.

Unser Vorstand besteht aus 4 VorständlerInnen und zurzeit 5 BeisitzerInnen. Wir können bis zu 6 BeisitzerInnen wählen.

Vorsitzende: Monika Lang

Stellvertretende Vorsitzende: Astrid Everz

Schriftführerin: Rita Erken

Kassiererin: Waltraud Bruckisch

BeisitzerInnen: Bernd Böhm (Vereinsrecht), Siegfried Winands (Versicherungen), Dr. Stephanie Küpper (Stadt Aachen), Doris Thomas Kupke (Feste und Feiern)

Rita Erken möchte nicht mehr gewählt werden, weil sie beruflich zu eingespannt ist.

Astrid Everz, unsere stellvertretende Vorsitzende, findet ihr Amt wichtig und würde gerne mehr präsent sein, kann es aber leider zurzeit nicht, da sie mit Ihrem Betrieb immer mehr belastet wird und die eigentlich erwartete Entlastung noch nicht eingetreten ist. Sie würde gerne abgelöst werden.

Gesucht:

- **ein/e neue/r Schriftführer/in**
- **ein/e neue/r stellvertretende/r Vorsitzende/r**

Auch für alle anderen Ämter nehmen wir schon jetzt Vorschläge und Bewerbungen entgegen und beantworten gerne alle Fragen.

Der Vorstand

Ausdrucksmalen

Unser Mitglied Christiane bietet wieder einen Maltag im Ausdrucksmalen an. Ausführliche Beschreibung in der Zeitung 11. Unsere Mitglieder können mit Punkten bezahlen und geben 10 Euro für das Material. (Der Kurs kostet für Nichtmitglieder 45 Euro incl. Material). Es sollten mindestens 4 Teilnehmer sein. Termin: 07.02.2009, Beginn 11.00 bis 17.00 Uhr mit Imbiss-Pause.

Anmeldung über das Büro!

Kleine Yogaschule

Meine Nachbarin Melanie hat die Yogalehrerinnenprüfung bestanden und bietet in der Beethovenstrasse Yogakurse an. Die Kosten werden sogar von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Wir können bei Melanie in einer kleiner Gruppe ganz unter uns gemütliche Yogastunden nach unseren eigenen Bedürfnissen gestalten ohne Leistungsanforderung, angepasst an unsere individuellen Fähigkeiten und unser Alter. Wir sollten mindestens vier sein. Es müssten also neben mir noch drei InteressentInnen dazu kommen. Die Stunden dauern ca. 90 min. und Uhrzeit und Tag können wir absprechen.

Bitte melden bei Monika unter 0241-8799237

Quartalszeitung des Aachener Nachbarschaftsrings Öcher Frönnde e.V. 12/ 2008

Wohnen auf dem Lande

Bei einem Mitglied ist in einem großen Einfamilienhaus auf dem Lande in Belgien eine Wohnung (gesamte 1. Etage, 70 qm, 2 Zimmer und Wohndiele mit Küche und großem Duschbad) zu vermieten. Ein Fahrzeug ist nötig! Garten, Hobbyräume, Garage und Abstellräume sind vorhanden. Miete mit allen Nebenkosten 400 Euro.

Kontakt über das Büro!

Jenseits von Trott und Träumen

Nur wer aufbricht, kann ankommen.

Workshop für Menschen auf dem Weg zu neuem Wohnen

„Neues Wohnen im Alter“ ist in aller Munde: vom Ruhesitz auf den Kanarischen Inseln über das gemeinschaftliche Wohnprojekt bis zur Pflegewohngemeinschaft.

„Träume“

Ob neue Freiheiten locken oder stabile Zugehörigkeit gesucht wird, ob Würde und Wohlbefinden bei Hilfsbedürftigkeit erstrebt werden – vielfältig sind die ganz persönlichen Wunschträume.

„Trott“

Aber Wohnen hat sehr viel mit lieb gewordenen Gewohnheiten zu tun, mit alltäglichen Routinen, mit lang Vertrautem, mit Trott.

Trott und Träume zu verbinden und sich auf den Weg machen zu „Gutem Wohnen“ ist das Ziel des Workshops. Kosten: Einzelpers. 80 € Paar: 120 €

Termine:

16./17. Januar oder 27./28. Februar
jeweils Freitag 16.00 – 19.00 Uhr und
Samstag 10.00 – 16.00 Uhr

Dr. Kathrin Hater

Am Viadukt 3
52066 Aachen
0241/1891050, www.bsp-aachen.de

Portal zur Förderung des bürgerschaftlichen Engagements

In der Stadtverwaltung gibt es neue Ansprechpartnerinnen für das bürgerschaftliche Engagement.

http://www.aachen.de/de/stadt_buerger/gesellschaft_soziales/ehrenamt/index.html

Stadt Aachen

Verwaltungsgebäude am Katschhof

Büro für bürgerschaftliches Engagement

Frau Deutz-Bergrath

Frau Mahr

fon: 0241 / 432-7238 / 7239

mail: ehrenamt@mail.aachen.de

Wir wünschen allen Mitgliedern, Freunden und Förderern ein gesundes, erfolgreiches und glückliches Neues Jahr!



5. Mentale Fitness und Humor

„Gut, dass ich inzwischen grau bin!“

Eine Blondine will die Katze ihres Mannes heimlich loswerden und beschließt, sie auszusetzen.

Sie nimmt sie mit ins Auto, fährt 20 Häuser weit, setzt die Katze aus und fährt heim. Zehn Minuten später ist die Katze auch wieder da.

Na gut, denkt sich die Blondine, war vielleicht ein wenig zu kurz die Strecke. Setzt sich wieder mit der Katze ins Auto, fährt 5 Kilometer weit und setzt sie aus. Zwanzig Minuten später ist die Katze wieder zu Hause.

Jetzt reicht's! denkt sich die Blondine, nimmt die Katze mit ins Auto und fährt 20 Kilometer, dann durch den Wald, über eine Brücke, rechts, links und setzt die Katze dann schließlich mitten im Wald auf einer Lichtung aus.

Eine halbe Stunde später ruft die Blondine zu Hause an.

"Ist die Katze da?" fragt sie ihren Mann.

"Ja, warum?"

"Hol sie mal ans Telefon, ich habe mich verfahren."

6. Termine

Sonntagsessen im Restaurant
28. Dezember 2008 um 12.00 Uhr
Restaurant „Pera“

Pontstrasse 95, Tisch ist reserviert, keine Anmeldung nötig

Mitgliederversammlung 2009

Donnerstag, 12. März 2009, 18.00 Uhr

Frönndetreff entfällt. Café Mundo, Welthaus an der Schanz. Keine Anmeldung erforderlich!

Frönndetreff

Immer am **2. Donnerstag, 17.00 Uhr**, Café Mundo, Welthaus an der Schanz.
Keine Anmeldung erforderlich!

08. Januar 2009
12. Februar 2009

Sonntagsessen „Selbstgekocht“

Immer am **letzten Sonntag von 11.00 – 15.00 Uhr** im Café Mundo, Welthaus. Anmeldungen bis Freitag, 12.00 Uhr, 10 Tage vorher.

25. Januar 2009
22. Februar 2009
29. März 2009

Mitglieder-Redaktionskonferenz für die Zeitung 16

Jedes Mitglied ist eingeladen, an der Gestaltung der Mitgliederzeitung mitzuwirken.
Auch schon vorher können Beiträge für die Zeitung im Büro eingereicht werden.

Mittwoch 18. 03. 2009, 15.30 Uhr im Büro

Ausstellungsbesuch Bundeskunsthalle Bonn

Sa. 17. Januar 2009, ganztägig

Info und Anmeldung siehe Seite 7

7. Kontakt

Öcher Frönnde, Aachener Nachbarschaftsring e.V.

Welthaus, An der Schanz 1, 52064 Aachen, Tel: 0241 / 889 14-29

Bürozeiten: Montag und Freitag von 10-12 Uhr und Mittwoch von 14-16 Uhr

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

Sparkasse Aachen, BLZ 390 500 00, Konto 482 625 13