



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	
Der erste Preis im Wettbewerb der Stiftung "ProAlter"	2
Vorschläge zur Verwendung des Preisgeldes	2
Außerordentliche Mitgliederversammlung, Einladung	3
Mitgliederbeiträge 2009	3
Presseeinladung am 29.04.2009 und die Artikel	4
Annemarie Kother, unsere 2. Vorsitzende, stellt sich vor	4
Einladung ins Landesministerium Düsseldorf	5
Herrn Großjohann bei den Öcher Frönnden	5
WDR 4, die Frönnde bei „In unserem Alter“	5
2. Besinnliches	
Konfuzius sagte	6
3. Mitgliederforum	
Ausflug 2009	6
Frönndetreffs, Spiele, Philosophie, Lieder und Poesie	7
Sonntagesessen – Menüplan	7
Sonntagsessen, neue Anmeldeverordnung!	8
Einladung zum Sonntagsspaziergang	8
4. Gesucht und Gefunden	
HelferInnen für den 5. Geburtstag	9
Wer spielt ein Instrument?	9
Mitarbeit an der Zeitung	9
5. Mentale Fitness und Humor	
Himmel und Hölle – der kleine Unterschied	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-froende@web.de
Tel: 0241 / 889 14 29, Redaktion: Rose Foehner, Annemarie Kother, Monika Lang,
Redaktionsschluss: 2 Wochen vor Quartalsende

1. Wir über uns

Der erste Preis im Wettbewerb der Stiftung "ProAlter"

Wir, die „Öcher Frönnde“, haben den 1. Preis und damit 10.000 Euro im Wettbewerb „Das hilfreiche Alter hilfreicher machen“ der Stiftung "ProAlter" gewonnen. Unser Verein wurde von dem Preisgericht unter Leitung des Sozialwissenschaftlers Dr. Konrad Hummel unter 153 Bewerbern aus dem gesamten Bundesgebiet ausgewählt. Der Wettbewerb steht unter der Schirmherrschaft von Bundesfamilienministerin Ursula von der Leyen und ist mit insgesamt 30.000 Euro dotiert. Mit uns wurden weitere Projekte ausgezeichnet. Wir gratulieren allen Preisträgern herzlich. Mehr dazu auf der Webseite der Stiftung: www.stiftung-pro-alter.de



Die Preisverleihung wird am 07. Oktober 2009 im Neubau der Generali Versicherungen in Köln stattfinden. Den Wettbewerb „Das hilfreiche Alter hilfreicher machen“ haben das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, die Firma B. Braun, Melsungen, der Union Versicherungsdienst und die Share Value Stiftung finanziell gefördert. Die Stiftung "ProAlter" wurde vom Kuratorium Deutsche Altershilfe (KDA) im Jahre 2007 gegründet. Sie will die Selbstbestimmung und die Lebensqualität von Seniorinnen und Senioren erhöhen, indem sie ältere Menschen ermutigt und dabei unterstützt, soziale Netzwerke untereinander zu bilden.

Vorschläge zur Verwendung des Preisgeldes

Alle unsere Mitglieder haben gemeinsam den Preis gewonnen. Deshalb haben wir im Vorstand beschlossen, dass auch alle Mitglieder über die Verwendung des Preisgeldes entscheiden sollen. Wozu das Preisgeld verwendet wird, können wir frei entscheiden, jedoch muss das Thema das „hilfreiche Alter hilfreicher machen“ beachtet werden. Das heißt, die Selbsthilfe von Älteren für Wir, alle Vorschläge möglichst schriftlich (per Post, Email oder persönlich im Büro) bis zum

Mittwoch den 29. Juli 2009, 15.30 Uhr

einzureichen. Auf der außerordentlichen Mitgliederversammlung am 10.09.2009 werden die Vorschläge, möglichst von den Vorschlagenden selbst, vorgestellt und danach darüber abgestimmt.

Außerordentliche Mitgliederversammlung, Einladung

Die nachfolgende Einladung gilt als offizielle Einladung. Eine weitere Einladung erfolgt nicht.



Öcher Frönnde

Einladung zur außerordentlichen Mitgliederversammlung 2009

Donnerstag, den 10. September 2009 um 17.00 Uhr

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

Tagesordnung

1. **Begrüßung:** Monika Lang
Schriftführerin: Helga Inden
2. **Bestellung:**
 - Versammlungsleitung
 - Leitung der Beschlussfassung
3. **Verwendung des Preisgelds:**
 - Vorgegebene Bestimmungen, Monika Lang
 - Vorschläge der Mitglieder, Vorstellung durch die jeweiligen Mitglieder
 - Beschlussfassung
4. **Verschiedenes**
 - Fröndetreff, Verlegung des Wochentags

Mit freundlichen Grüßen

Vorsitzende, Aachen den 28.06.2009

Mitgliederbeiträge 2009

Zur Erinnerung: Die Mitgliederbeiträge werden in der 1. Julihälfte eingezogen. Mitglieder, die bar bezahlen oder überweisen und den Mitgliedsbeitrag für 2009 noch nicht bezahlt haben, bitten wir, das spätestens bis Mitte Juli zu erledigen.

Quartalszeitung des Aachener Nachbarschaftsrings Öcher Frönnde e.V. Juni/ 2009

Presseeinladung am 29.04.2009 und die Artikel

Am 29.04.09 hatten wir die Presse eingeladen, um über unseren Gewinn bei dem Wettbewerb der Stiftung "ProAlter" zu berichten. Aachener Zeitung, Aachener Nachrichten und Super Mittwoch haben jeweils längere Beiträge mit Foto veröffentlicht.

Wer die Zeitungsbeiträge nochmals lesen möchte, kann sie unter www.oecher-froennde.de oder im Büro nachlesen.

Viele weitere Berichte über uns stehen im Internet. 2 Beispiele:

**MIT
FÜR EINANDER**
Initiative ZivilEngagement

Die Webseite des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend zeigt einen umfangreichen Artikel über die Öcher Frönnde auf der Webseite Initiative Zivilengagement: „**Ein Freund in der Not: Konzept der „Öcher Frönnde“ ausgezeichnet**“ www.initiative-zivilengagement.de

Stadt Aachen

Im Ehrenamtsportal, auf der Internetseite der Stadt Aachen, wird unter „Aktuelles“ über unseren 1. Preis berichtet und das Büro für bürgerschaftliches Engagement gratuliert uns herzlich! „**1. Preis für die "Öcher Frönnde e. V."**“

Annemarie Kother, unsere 2. Vorsitzende, stellt sich vor

Meine Geburtsstadt ist Krefeld-Uerdingen. Aus beruflichen Gründen kam ich 1971 nach Aachen. Hier fühlte ich mich so wohl, dass ich auch nach Ende meines Berufslebens und meiner Tätigkeit im Rechnungswesen eines Industrieunternehmens in Aachen geblieben bin. Nachdem ich zunächst noch einige Zeit für die Firma gearbeitet und mich gleichzeitig um meine schwerkranke Freundin gekümmert habe, wurde ich Anfang 2005 aktives Mitglied bei den Öcher Frönnden. Ich übernahm einmal wöchentlich den Bürodienst. Seit dem 12.03.2009 bin ich stellvertretende Vorsitzende.



Außerdem machte ich eine Ausbildung zur SeniorTrainerin in EFI (Erfahrungswissen für Initiativen), ein Projekt des Bundes und der Länder. In der Diakonie Aachen organisiere ich mit einer kleinen Gruppe EFI's zu Weihnachten und monatlich zu Kindergeburtstagen Spielzeugspenden, die gesammelt und an die Kinder der Kunden der Aachener Tafel verteilt werden.

Annemarie Kother

Quartalszeitung des Aachener Nachbarschaftsrings Öcher Frönnde e.V. Juni/ 2009

Einladung ins Landesministerium Düsseldorf

Ministerium für Generationen,
Familie, Frauen und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



„Immer mehr Menschen bleiben auch im Alter aktiv, verfügen über wertvolle Erfahrung und eine gute Bildung. Wir müssen den demographischen Wandel als eine Herausforderung begreifen und die Chancen sehen, die eine immer älter werdende Gesellschaft mit sich bringen kann. Das Bild vom Alter ist vielfach überholt, ältere Menschen sind physisch und psychisch weit leistungsfähiger, aktiver, selbstbewusster und informierter, als dies noch vor wenigen Jahrzehnten der Fall gewesen ist. Unser Ministerium setzt sich sowohl für die Interessen dieser neuen Generation von älteren Menschen als auch die Belange von Hochbetagten ein.“ So steht es auf der Webseite des Ministeriums von Minister Laschet. Über unseren Dachverband, den Paritätischen, waren wir im Ministerium zu einem Fachgespräch eingeladen. Inhalt war die Möglichkeit der Aktivierung der Potenziale der Älteren für Ältere über Zeittauschsysteme. Wir beiden Vorsitzenden der Öcher Frönnde, Annemarie Kother und Monika Lang, waren zusammen mit der Geschäftsführerin des Paritätischen in der Städteregion Aachen, Merete Menze, nach Düsseldorf gefahren und brachten unsere Erfahrungen in die interessanten Gespräche ein.

Monika Lang

Herrn Großjohann bei den Öcher Frönnden

Am 18.06.2009 besuchte uns Herr Klaus Großjohann im Auftrag der Stiftung "ProAlter", um uns nochmals zu dem Preis zu gratulieren und als Termin für die Preisverleihung in Köln den 7. Oktober 2009 zu nennen. Über weitere Einzelheiten werden wir noch informiert. Zum Beispiel ist geplant, über uns und mit uns einen Film zu produzieren, der bei der Preisverleihung gezeigt werden soll. Ein wichtiger Punkt waren die Kriterien für die Verwendung des Preises. Wir haben da alle Freiheiten bis auf eine: "Der Preis darf nur für Projekte „von Älteren für Ältere“ eingesetzt werden.“ Wir bitten euch, bei Einreichung von Projektvorschlägen oder sonstigen guten Ideen, diese Bedingung zu beachten. Wir freuen uns über rege Beteiligung.

An dem Gespräch mit Herrn Großjohann haben von den Öcher Frönnden teilgenommen: Bernd Böhm, Prof. Dr. Hans-Jürgen Harborth, Annemarie Kother, Monika Lang und Maren Pidun.

Annemarie Kother



WDR 4, die Frönnde bei „In unserem Alter“

Am 22. 07. 2009 kommt der WDR zu uns, um eine Radiosendung aufzunehmen.

Alle Mitglieder, die gerne an der Sendung mitwirken möchten, melden sich bitte in den nächsten Tagen im Büro.

Gesendet wird am **01. August 2009 von 8.00 bis 9.00 Uhr**

In der Sende-Reihe: „**In unserem Alter**“

Quartalszeitung des Aachener Nachbarschaftsrings Öcher Frönnde e.V. Juni/ 2009

2. Besinnliches

Konfuzius sagte

Man muss sich einen Stecken in der Jugend schneiden, damit man im Alter daran gehen kann. Konfuzius

3. Mitgliederforum

Ausflug 2009

Singend und in allerbesten Laune fuhren wir, 17 Mitglieder, in einem gemieteten Reisekleinbus nach Alsdorf zum Freizeitpark mit Tierpark. Nach einem ausgiebigen Mittagessen im Restaurant "Zum Henkelmännchen" teilten wir uns in zwei Gruppen auf. Eine Gruppe besuchte den Tierpark mit seinem Rotwild, Damwild, Ziegen, Schafen und vielen anderen Tieren. Die andere Gruppe erkundete die Wege rund um die Teiche und Seen mit üppigem Baumbestand und vielen Büschen. Das Wetter spielte auch mit, es war zwar kühl, aber die Sonne schien immer wieder durch die Wolken. Gegen 15.30 Uhr trafen wir uns alle wieder im Restaurant zum Kuchen essen und Kaffee trinken. Jede Gruppe erzählte von ihren Erlebnissen. Alle waren begeistert. Einstimmig wurde das ausgesuchte Ausflugsziel gelobt. Es war ein sehr schöner Tag und ein noch schöneres Erlebnis.



Fröndetreffs: Spiele, Philosophie, Lieder und Poesie

Vom Fröndetreff „Gesellschaftsspiele mit Ligia“ habe ich gehört, dass er allen Beteiligten viel Spaß gemacht hat.

Beim Fröndetreff Geschichten zum Lesen und Nachdenken mit Roland Kaufmann war ich dabei. Roland Kaufmann hat ein großes Geschick, die richtigen Geschichten auszuwählen, Gespräche anzuregen und den Humor dabei nicht zu kurz kommen zu lassen. Nun, er ist halt ein studierter Philosoph, der neben der Wissenschaft auch die Philosophie des Alltags beherrscht. Rundum gelungen!

Monika Lang

Für den **Fröndetreff am 09.07.2009** hat Hanna zugesagt, mit den Öcher Frönden zu singen. Eine kleine Kostprobe genossen einige Mitglieder bereits beim Ausflug. Eventuell begleitet uns sogar ein Akkordeonspieler.

Auf dem **Fröndetreff am 13.08.2009** lassen wir uns ausgewählte Poesie von Bernd Böhm vorlesen.

Sonntagsessen - Menüplan

26. Juli 2009

Rita kocht vegetarisch:

Salatvorspeise

Gemüselasagne

Überraschungsnachtisch



30. August 2009

Monika kocht Fisch:

Melone mit Schinken

Fischfilet gebacken alla „Aschermittwoch“

mit Reis und Brokkoli

Obstsalat



27. September 2009

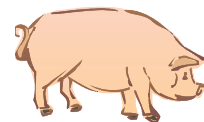
Helene kocht ihre Leibspeise:

Tomaten mit Mozzarella und Basilikum

Geschnetzeltes mit Kartoffelgratin und

Gurkensalat

Bayrische Nockerl in Zimtzucker



Bitte die folgende neue Anmelde- und Abmelde-Regelung (nächste Seite) beachten!

Sonntagsessen, neue Anmelderegelung!

Unser monatliches Sonntagsessen kommt bei den Mitgliedern gut an. Wegen der Größe des Cafes und der Kapazität des Herdes möchten wir die Anzahl der TeilnehmerInnen gerne auf insgesamt 12 Personen beschränken.



Unsere Mitglieder sind recht spontan. Die Anmeldung von 10 Tagen im Voraus für das Sonntagsessen hat sich nicht bewährt. Wir probieren jetzt eine neue Regelung:

Neuer Anmeldeschluss ist jetzt der Mittwoch, 15.30 Uhr, vor dem Sonntagsessen. Danach gilt leider „Rien ne va plus“! („Nichts geht mehr!“)

Danke für Ihr/Euer Verständnis!

Einladung zum Sonntagsspaziergang

Am **12. Juli 2009** lädt Gerd Görgens zum Spaziergang ein. Bei strömendem Regen wird auf den 16. August ausgewichen.

Der Treffpunkt ist die Bus-Haltestelle „Wildbach“ der Linie 47 in Laurensberg (Schlottfelderstrasse/Roermonderstrasse).

Hier erwartet Gerd Görgens die TeilnehmerInnen ab 14.38 Uhr (Busankunft 47). Von hier aus geht der Weg in ansprechender Natur neben oder über den alten Bahndamm weiter zum Schwarzbach, Gut Hausen, Regenrückhaltebecken, Wildbach, Ratsmühle, Schloss Rahe, Roermonderstrasse.

Der Spaziergang dauert ca. 1 Stunde und ist auch für Gehbehinderte geeignet. Gerd Görgens wird dabei als Zeitzeuge berichten. Ein gemeinsames Kaffeetrinken im Anschluss ist geplant.

Die Linie 47 fährt am Sonntag jede halbe Stunde. Ein Bus fährt ab Bushof um 14.30 Uhr ab und kommt um 14.38 Uhr an der Haltestelle Wildbach an. Zurück Richtung Bushof geht es um 17.15 Uhr oder um 17.45 Uhr.

Anmeldung bis spätestens Mittwoch davor bis 15.30 Uhr im Büro.

Quartalszeitung des Aachener Nachbarschaftsrings Öcher Frönnde e.V. Juni/ 2009

4. Gesucht und Gefunden

HelferInnen für den 5. Geburtstag

Aus verschiedenen Gründen, auch wegen der vielen Termine, die mit dem Preis zusammenhängen, hat der Vorstand beschlossen, die Geburtstagsfeier statt schon im September 2009 jetzt doch erst im Januar 2010 zu veranstalten. Wir feiern dann die im Januar 2005 begonnene aktive Hilfeleistung.

Am 10. September werden wir aber die Verwendung des Preisgeldes in einer außerordentlichen Mitgliederversammlung beschließen.

Für das 5. Geburtstagsfest benötigen wir die Hilfe aller Mitglieder. Wir suchen HelferInnen für die Festvorbereitung und Durchführung und Mitglieder, die etwas darbieten möchten (z.B. Musik, Gedichte, Kabarett, Theater).

Wer spielt ein Instrument?

Für unsere Feste und Feiern suchen wir Mitglieder, die ein Instrument zur Liedbegleitung spielen. Für KlavierspielerInnen ist ein Keyboard vorhanden.

Mitarbeit an der Zeitung

Wir haben eine neue Mitarbeiterin für die Zeitung gewinnen können. Trotzdem suchen wir weiterhin nach Frönnenden, die an der Zeitung mitarbeiten möchten. Für ein erstes Schnuppern bietet sich immer die öffentliche Redaktionssitzung an, zu der alle Mitglieder herzlich eingeladen sind. (siehe Terminliste letzte Seite)

5. Mentale Fitness und Humor

Himmel und Hölle – der kleine Unterschied

Ein Rabbi und Gott hatten ein Gespräch über den Unterschied zwischen Himmel und Hölle.

Zur Veranschaulichung beschloss Gott dem Rabbi Himmel und Hölle zu zeigen. Zuerst besuchten sie die Hölle. Ausgemergelte Gestalten saßen um einen köstlich riechenden Eintopf. Verzweifelt versuchten die Menschen mit überlangen Löffeln das Essen zum Mund zu führen. Weil die Löffelstiele länger als ihre Arme waren konnte das nicht gelingen und die Qual war groß.

Danach gingen beide in den Himmel. Die gleiche Situation wie in der Hölle, köstlich riechender Eintopf, viel zu lange Löffelstiele, aber die Menschen in diesem Raum waren glücklich, sahen wohl genährt aus, lachten und scherzten. Der Rabbi war verwirrt. Gott klärte die Situation auf:



"Weißt du, Rabbi, hier füttern sich die Leute gegenseitig!"

6. Termine

Außerordentliche Mitgliederversammlung

10. September 2009

17.00 Uhr im Cafe Mundo im Welthaus, Einladung siehe Seite 3

**Vorschläge zur Verwendung des Preisgeldes (siehe Seite 2) bis
29. Juli 2009, 15.30 Uhr**

Frönndetreff

Keine Anmeldung, Nichtmitglieder sind herzlich willkommen!

Donnerstag, 17.00 Uhr,

im Café Mundo, Welthaus an der Schanz 1

09. Juli 2009, Singen mit Hanna

13. August 2009, Gedichte mit Bernd Böhm

10. September, Mitgliederversammlung

Sonntagsessen „Selbstgekocht“

von 11.00 – 15.00 Uhr

im Café Mundo, Welthaus

Neu: Anmeldungen bis Mittwoch 15.30 Uhr im Büro(4 Tage vorher)

26. Juli 2009

30. August 2009

27. September 2009

Sonntagsspaziergang

mit Gerd Görgens, siehe Seite 8

12. Juli 2009, Ausweichtermin 16. August 2009

Anmeldung bis Mittwoch davor, 15.30 Uhr im Büro

Die Öcher Frönnde im WDR 4

in der Sende-Reihe: „In unserem Alter“

Samstag den 01.August 2009 von 8.00 – 9.00 Uhr

Mitglieder-Redaktionskonferenz für die Zeitung 18

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

Mittwoch 16.09.2009, 15.30 Uhr im Büro

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 h und Mittwoch von 14-16 h

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

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

Quartalszeitung des Aachener Nachbarschaftsring Öcher Frönnde e.V. Juni/ 2009