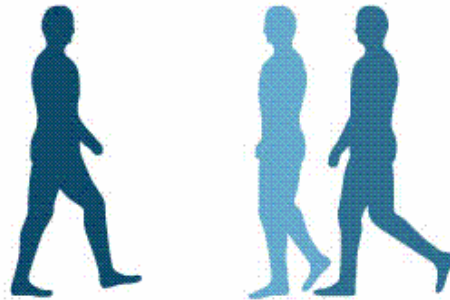


Zeitung 2

4. Quartal 2005



Öcher Frönnde

Aachener Nachbarschaftsring e.V.

Stadtverwaltung Aachen
Hackländerstr. 5, Raum 513

52064 Aachen

Tel: 0241 / 432 – 2819 (AB)

www.oecher-froennde.de

kontakt@oecher-froennde.de

Inhaltsverzeichnis

| | Seite |
|--|----------|
| Serie | |
| Reinigungsmittel und Duftstoffe – eine unsichtbare Gefahr | 3 |
| Lach‘ mal wieder | |
| Wenn ich einmal Rentner bin oder Schade, dass man vorher zahlen muss | 5 |
| Eine kleine Mandelkunde (mit Rezept) | 6 |
| Gedicht | |
| Doktor Wald | 7 |
| Suche | 7 |
| Vereinsmitteilungen | 8 |
| Allgemeine Infos | 8 |
| Termine | 9 |

Redaktion: Astrid Evertz, Karin Derakhchan
Redaktionsschluss: Ein Monat vor Quartalsende
Erscheinungsdatum: Quartalsbeginn

Interessantes für Mitglieder

Reinigungsmittel und Duftstoffe – eine unsichtbare Gefahr

(von Silvia Müller, CSN-Deutschland, überarbeitet von Karin Derakhchan)

So manche Hausfrau verfügt über eine reiche Auswahl von Mitteln zum Reinigen der eigenen vier Wände. Unter der Spüle, im Vorratsschrank und im Bad neben der Toilette steht oft eine ganz Armada von Dosen, Flaschen und Tiegeln mit teils hochgiftigem Inhalt. Neben den reinigenden Chemikalien beinhalten diese Mittel Zusatzstoffe wie Ether, Limonen, d-Lillal, Benzaldehyd, alpha-Terineol usw., die zur Beduftung eingesetzt werden. ‚Völlig unnötig, stark allergieauslösend und äußerst gesundheitsschädlich‘, sagen Umweltmediziner, Verbraucherinitiativen und Umweltbehörden. Es ist bekannt, dass einige enthaltene Chemikalien unser Nerven- und Immunsystem schädigen und sogar Krebs auslösen können.



Alternativen, die unsere Raumluft nicht belasten, gibt es. Sie schonen unsere Gesundheit und die Umwelt. Unsere Großeltern wussten mit wenigen einfachen Produkten ihren Haushalt blitzblank zu halten und auch heute gibt es die Möglichkeit, auf wenige ungiftige und geruchsneutrale Reiniger zurückzugreifen.

Duftstoffe in Wasch-, Pflege- und Reinigungsmitteln zu vermeiden, ist einer der wichtigsten Faktoren, durch die ein erhebliche Beitrag zur Verbesserung der Innenraum-Luftqualität geleistet werden kann. Dies ist vor allem deswegen wichtig, weil viele Duftstoffe luft-, hitze- und lichtempfindlich sind. Die veränderten Substanzen wirken in der Atemluft häufig reizender als die Originalsubstanzen. Auch natürliche Duftstoffe - die ätherischen Öle - , sind als bedenklich eingestuft. Sie verbinden sich mit dem Sauerstoff und dem Ozon in der Luft zu giftigen Substanzen. Diese sind nicht unbedenklicher als chemische Duftstoffe. Regelmäßiges Reinigen mit schafstofffreien Mitteln und Lüften sorgt dafür, dass die Luft im Raum frisch ist. Duftende Reiniger und Duftsprays, die muffige Luft kaschieren sollen, werden dann nicht mehr benötigt.

Durch ein paar Änderungen kann der Haushalt in eine gesunde Oase verwandelt werden: Verzicht auf ein „Zuviel“ an Putz- und Reinigungsmitteln, Umstellung auf duftfreie Produkte ohne Lösemittel, Verzicht auf Spraydosen Verzicht auf Pestizide, Fungizide, Verzicht auf Weichspüler

Weichspüler zählen für Innenräume und unsere Gewässer zu den großen Umweltverschmutzern. Sie sind völlig überflüssig; ein Schuss Essig oder etwas Kaiser-Natron in den Waschgang haben den gleichen, jedoch völlig schadstofffreien Effekt.

Waschnüsse sind ein gutes Beispiel für ein rundum ökologisches Produkt, das Mensch und Umwelt zugute kommt. Die Wäsche wird sauber, die Nüsse können mehrfach verwendet werden und wenn sie zum Waschen nicht mehr genügend Stoffe abgeben, können sie aufgeköcht und der Sud zum Aufwischen benutzt werden. Anschließend sind sie kompostierbar.

Generell gilt für die Erhaltung eines gesunden Innenraumklimas folgende Empfehlung: Verzicht auf Duftstoffe jeglicher Art, Ätherische Öle, Raumduftsprays, Desinfektionsmittel, Fleckenwasser, Lösemittel, Chemische Putzmittel, Chlor-Reiniger, Weichspüler, Sprühstärke, Toilettensteine, -gels und chemische Toilettenreiniger

Viele Allergiker und Neurodermitiker (und auch Menschen, die gar nicht wussten, dass sie auf haushaltsübliche Wasch- und Reinigungsmittel mit Unverträglichkeiten reagieren) berichten über große Linderung oder das Verschwinden ihrer Symptome auf Grund eines Wechsels auf ein enzym- und duftstofffreies Waschmittel und den Verzicht auf chemische Reiniger. Ebenfalls bringt der Verzicht auf Bioreiniger und –waschmittel mit ätherischen Ölen Erleichterung, denn auch diese reizen die Haut.

Das Umweltbundesamt (UBA) warnt schon seit längerem vor dem unüberlegtem Einsatz bestimmter Stoffe:

Auszug aus der Pressemitteilung des UBA vom 14.04.2000

Grundsätzlich sollte jedem Anwender von Riech- und Aromastoffen bewusst sein, dass er den ohnehin bereits vorhandenen Innenraumluftverunreinigungen, die er oft nur in einem eingeschränkten Maße beeinflussen kann, zusätzliche Verbindungen hinzufügt. Dies läuft den grundsätzlichen Empfehlungen zuwider, die Konzentration vermeidbarer Luftinhaltsstoffe auch in Innenräumen so gering wie möglich zu halten, um aus Gründen der Vorsorge die Wahrscheinlichkeit einer nachteiligen gesundheitlichen Wirkung zu verringern

Auszug aus der Pressemitteilung des UBA Nr. 34/2004 vom 22.04.2004

Ein unterschätztes Problem: Umweltbedingte Kontaktallergien
Über fünf Millionen Bürgerinnen und Bürger betroffen

Etwa 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung in Deutschland reagieren sensibel auf mindestens ein häufiger vorkommendes Kontakt-Allergen. Zu diesen gehören zum Beispiel Nickel – aus Modeschmuck – oder auch Duftstoffe, die in Kosmetika und vielen Produkten des täglichen Lebens enthalten sind. Rund sieben Prozent der Bevölkerung Deutschlands – das sind mehr als fünf Millionen Menschen – erkranken jährlich am allergischen Kontaktekzem. Das Problem ist: Eine erworbene Sensibilisierung bleibt in der Regel ein Leben lang bestehen. Den Betroffenen bleibt nur, sich vor dem Kontakt mit dem allergenen Stoff zu schützen. Das geht aus einer neu veröffentlichten Studie der Zentrale des Informationsverbundes Dermatologischer Kliniken (IVDK), Institut an der Universität Göttingen, hervor, die im Auftrag des Umweltbundesamtes (UBA) erarbeitet wurde. In der groß angelegten Studie wurden über 60.000 Patienten auf Kontaktallergien im privaten Bereich untersucht.

... Mehr als eine Millionen Menschen in Deutschland reagiert empfindlich auf Duftstoffe oder Duftstoff-Mischungen. Etwa 30.000 Duftstoffe sind bekannt. Zu den wichtigsten Allergenen gehören hier die Stoffe Eichenmoos (mit 6,8 Prozent positiver Reaktionen bei den Probanden) und Isoeugenol (4 Prozent). Bisher liegen noch keine Erkenntnisse vor, ob die Zahl der Duftstoff-Allergiker durch die zunehmende Verwendung von Duftstoffen in Innenräumen ansteigt. Hier sind weitere Untersuchungen erforderlich.

Ein weiterer Geruchsstoff mit allergenen Eigenschaften ist Perubalsam, ein Wundsekret aus dem Perubalsam-Baum. Perubalsam wird zum Beispiel in Kosmetika, Süßspeisen, Tabak und Getränken eingesetzt. Die Allergiequote steigt hier an, ältere Jahrgänge sind davon stärker betroffen.

Auch Konservierungsstoffe können Allergien auslösen. Sie werden in Kosmetika sowie in vielen anderen Produkten wie Dispersionsfarben und -klebern, Putz- und Reinigungsmitteln sowie in Klimaanlage eingesetzt.

Durch die Anforderungen des Umweltzeichens „Blauer Engel“ – beispielsweise für Dispersionsfarben – wurde der Einsatz einiger Konservierungsstoffe reduziert. Als Folge ist ein Rückgang der Sensibilisierungsquoten eindeutig nachweisbar. Ähnlich positive Entwicklungen lassen sich als Folge von Maßnahmen gegen Formaldehyd sowie auf Terpentinöl beobachten – ein Stoffgemisch, das Allergien gegen verschiedene Terpen-Moleküle anzeigt, die in Naturprodukten enthalten sind.

Als weitere problematische Allergene fielen den Forscherinnen und Forschern auf: Verschiedene Kleiderfarbstoffe (insbesondere Dispers Blau 106/124); in Haarfarben verwendete Stoffe wie Phenylendiamin und para-Toluylendiamin sowie Epoxidharze, die in Lacken, Farben und Klebern oder in der Glasfaserkunststoffherstellung, zum Beispiel im Windrotorenbau, Anwendung finden. ...

Lach‘ mal wieder

Wenn ich einmal Rentner bin oder Schade, dass man vor der Reise zahlen muss

Wenn ich einmal in später Zukunft alt und klapprig bin, werde ich bestimmt nicht ins Altersheim gehen, sondern auf ein Kreuzfahrtschiff. Die Gründe dafür hat mir ULLALLLALA Schmidt geliefert.

Die durchschnittlichen Kosten für ein Altersheim betragen 200 Euro pro Tag!!! Ich habe eine Reservierung für das Kreuzfahrtschiff "AIDA" geprüft und muss für eine Langzeitreise als Rentner 135 Euro pro Tag zahlen!! Nach Adam Riese bleiben mir dann noch 65 Euro pro Tag über.

Die kann ich verwenden für:

- Trinkgelder: 10 Euro pro Tag
- Ich habe mindestens 10 freie Mahlzeiten, wenn ich in eines der Restaurant wackele oder sogar das Essen vom Room-Service mir aufs Zimmer bringen lasse, d. h.: Ich kann jeden Tag der Woche mein Frühstück im Bett einnehmen.
- Die Aida hat 3 Swimming-pools, einen Fitnessraum, freie Waschmaschinen und Trockner und sogar jeden Abend Shows.
- Es gibt auf dem Schiff kostenlos Zahnpasta, Rasierer, Seife und Shampoo.
- Das Personal behandelt mich wie einen Kunden, nicht wie einen Patienten. Für extra 5 Euro Trinkgeld lesen mir die Stewards jeden Wunsch von den Augen ab.
- Alle 8 bis 14 Tage lerne ich neue Leute kennen.
- Fernseher defekt? Glühbirnen müssen gewechselt werden? Die Bettmatratze ist viel zu hart oder zu weich? Kein Problem, das Personal wechselt alles kostenlos und bedankt sich für mein Verständnis.
- Frische Bettwäsche und Handtücher selbstverständlich jeden Tag, und muss nicht einmal danach fragen.
- Wenn ich im Altersheim falle und mir die Rippen breche, komme ich ins Krankenhaus und muss gemäß der neuen Krankenkassenreform täglich dick draufzahlen. Auf der "AIDA" bekomme ich für den Rest der Reise eine Suite und werde vom Bordarzt kostenlos verarztet.

Nun das Beste. Mit der "AIDA" kann ich nach Süd-Amerika, Australien, Japan, Asien... wohin auch immer ich will. Darum sucht mich in Zukunft nicht in einem Altersheim, sondern just call shore to ship.

Ich spare auf der "AIDA" damit jeden Tag 50 Euro und muss nicht einmal für meine Beerdigung ansparen.

Mein letzter Wunsch ist: Werft mich nur gerade über die Reeling.

KOSTENLOS !



Eine kleine Mandelkunde

(aus Leo Frühschütz, Alles in ... Butter ... Margarine ... Öl, Bio-Verlag, Herausgeber Schrot & Korn)

Blühende Mandelbäume sind ein Naturereignis. Ganze Hänge leuchten in Anbaugeländen wie Spanien im Februar und März weißrosa. Der bis zu sechs Meter hohe Baum, ein Rosengewächs, ist ein alter Begleiter der Menschen. Der Mandelbaum stammt vermutlich aus dem westlichen Zentralasien, war aber schon früh rund ums Mittelmeer zu Hause. Erste Nachweise aus Griechenland sind 10.000 Jahre alt. Heute ist der Mandelbaum in allen mediterranen Klimazonen weit verbreitet.

Mandeln gibt es in zwei Varianten, als Bitter- und Süßmandeln. Die bitteren Nüsse enthalten das Glykosid *Amygdalin* und sind wegen der davon abspaltbaren Blausäure in größeren Mengen tödlich. Biologen vermuten, dass die essbare Süßmandel ursprünglich eine Mutation der bitteren Variante war, die von den Menschen entdeckt und dann gezielt gezüchtet wurde.

Der Kern der Süßmandel reift in einer lederartigen und samtig behaarten Fruchtschale heran, die später aufplatzt und den in einer holzigen löchrigen Schale eingeschlossenen länglichen Samen freigibt. Dieser ist von einer zimtbraunen Schale umgeben, die sich mit heißem Wasser leicht ablösen lässt. Der Mandelkern enthält 54 bis 60 Prozent Fett, davon ist der größte Teil Ölsäure. Das kaltgepresste Öl ist sehr hell und hat einen dezenten Mandelgeschmack. Es eignet sich gut für Marinaden oder als Würzöl in Gebäck. Feinschmecker träufeln Mandelöl auf gegrillten Fisch, kurz bevor er gar ist.

Bereits im Altertum war Mandelöl ein Hit in der Schönheitspflege. Für die Hersteller von Naturkosmetik ist Mandelöl einer der wichtigsten Rohstoffe. Es wirkt reizlindernd, pflegend und schützend, vor allem bei trockener und spröder Haut. Natürlich eignet sich auch das essbare Mandelöl aus dem Naturkostladen gut für die Hautpflege. In der Volksmedizin der Mittelmeerländer gilt die Mandel als Frauenfrucht. Sie soll nach der Geburt die Rückbildung der Gebärmutter unterstützen und bei Ausfluss helfen. Pfarrer Kneipp empfahl das süße Mandelöl bei Verschleimung, Lungenentzündung, Bauchgrimmen und auch als Abführmittel für Kinder.



Möhren-Orangensalat

(für 2 Personen)

200 g Möhren
100 g Pastinaken
2 Orangen
2 EL Mandelöl
Saft einer halben, unbehandelten Zitrone
1 TL Honig
Kräutersalz
Frischer Pfeffer aus der Mühle

Die Möhren sowie Pastinaken schälen, waschen und fein raspeln. Die Orangen schälen, das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden und mit den Möhren- und Pastinakenraspeln in einer Schüssel mischen. Das Mandelöl mit dem Zitronensaft und dem Honig verrühren. Das Dressing mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken und über den Salat gießen. Den Möhrensalat mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

Gedicht



Doktor Wald



(gefunden von Gabriele Volkmer)

Wenn ich an Kopfweh leide und Neurose,
mich unverstanden fühle oder alt,
und geht mir mal was völlig in die Hose,
konsultiere ich den Doktor Wald.

Er wohnt ganz nah, ist immer zu erreichen,
ist niemals mürrisch oder schlecht gelaunt,
mit keinem anderen ist er zu vergleichen,
und kaum ein anderer ist mir so vertraut.

Er ist mein Augenarzt und mein Psychiater,
mein Orthopäde und mein Internist.
Er hilft mir sicher über jeden Kater,
ob er aus Kummer oder Kognak ist.



Er hält nicht viel von Pülverchen und Pillen,
doch umso mehr von Luft und Sonnenschein.
Auch stärkt er jedesmal mir meinen Willen,
und niemals fühl ich mich bei ihm allein.

Und ist auch seine Praxis überlaufen,
in seiner Obhut lauf ich mich gesund.
Gesundheit kann man sich nun mal nicht kaufen,
bei ihm ist meine Welt noch rund.

Er bringt mich immer wieder auf die Beine,
den Blutdruck regelt er und das Gewicht,
verhindert Fettansatz und Gallensteine,
nur Hausbesuche macht er leider nicht.



Suche ...

Seniorin, selbst noch fit und Mitglied der Öcher Frönnde möchte Ausflüge, Reisen und Urlaub in Gesellschaft verbringen. Kontakt durch das Büro (ohne Punkteverrechnung) Tel.: 432-2819.



In eigener Sache-Mitglieder für den Bürodienst gesucht!

Das Büroteam der Öcher Frönnde sucht ab sofort eine neue Mitarbeiterin oder einen neuen Mitarbeiter. Mitglieder, die vormittags Zeit haben, 2 Std. pro Woche, in erster Linie am Montagvormittag, kommunikationsfreudig sind und keine Angst vor dem Computer haben, melden sich bitte per Mail oder im Büro. Für den Büro-Dienst werden Punkte vergeben. (Tel.: 432-2819).

!!! Vereinsmitteilungen !!!

Öcher Frönnde ist Mitglied bei der Berufsgenossenschaft

Unser Verein Öcher Frönnde der Berufsgenossenschaft für Gesundheits- und Wohlfahrtspflege als Träger der gesetzlichen Unfallversicherung an.

Damit sind die Mitglieder über die Berufsgenossenschaft unfallversichert.

!!! Bitte immer beachten !!!

Um den Versicherungsschutz zu gewährleisten, ist es unbedingt nötig, jeden Auftrag im Büro anzumelden.



Vereinfachtes Verfahren bei Daueraufträgen

1. Unter einem Dauerauftrag wird eine Leistung verstanden, bei der immer der gleiche Helfer die Hilfe über eine längere Zeit gibt. Solch eine Leistung sollte einmalig direkt im Büro als Dauerauftrag angemeldet werden. Damit ersparen sich Helfer und Betreuer, die Hilfe jedes Mal telefonisch anzumelden.
2. Die Fahrkosten (wenn nötig) werden grundsätzlich ab Wohnung des Helfers berechnet.
3. Quittungen für Auftragsabrechnungen sind im Büro erhältlich. Es wäre sinnvoll, wenn der Helfer solche Quittungen immer mit sich führt, falls sie benötigt werden.

Allgemeine Infos

Sperr-Notruf 116116 für Kredit und Kundenkarten

Kredit und Kundenkarten kann man seit Juli unter der zentralen Notrufnummer 116116 sperren lassen. In einem persönlichen Gespräch ermittelt ein Call-Center-Mitarbeiter zusammen mit dem Anrufer den jeweils zuständigen Herausgeber des zu sperrenden Mediums. Nach Abschluss des Gesprächs wird der Anrufer nacheinander automatisiert mit den jeweils zuständigen Herausgebern verbunden. Erst an dieser Stelle muss sich der Hilfesuchende legitimieren, um seine Medien sperren zu lassen. Diese Legitimationsprüfung erfolgt anhand der dort gespeicherten Kundendaten.

Der Sperr-Notruf 116116 ist täglich 24 Stunden und im Inland gebührenfrei erreichbar. Wer den Sperr-Notruf aus dem Ausland erreichen möchte, muss die Landesvorwahl von Deutschland (0049) vorweg wählen.

Schwerhörige, taube, gehörlose und sprachgeschädigte Menschen können in der Regel einen Notruf auf Grund ihrer Behinderung nicht per Telefon oder Handy absetzen. Damit auch dieser Personenkreis entsprechend einfach eine Sperrung veranlassen kann, wird über den Sperr-Notruf ein textbasierter Dialog per Fax möglich sein. In Zusammenarbeit mit dem Deutschen Schwerhörigenbund und dem Verband der Gehörlosen e.V. wurde das „116116-Sperrfax“ entwickelt. Es wird wie das persönliche Gespräch durch die Sperrvermittlung dem zuständigen Herausgeber zur Sperrung weitergeleitet. Eine Sperrung per E-Mail oder SMS ohne digitale Signatur ist hingegen nicht möglich.

Mehr über das neue Sicherheitssystem erfahren Sie unter der Internetadresse: www.sperr-ev.de
(aus VDK-Zeitung Juli/August 2005)



Datenbank für Seniorenarbeit

Ein möglichst umfassender Überblick über das Gesamtangebot der Wohlfahrtsverbände in der Seniorenarbeit ist das Ziel von www.servicefuersenioren-nrw.de. Unter dieser Internetadresse finden Interessierte eine Datenbank mit hilfreichen Kontaktadressen.

(aus VDK-Zeitung Juli/August 2005)

Termine

Gesprächskreis „Helfen können“

Unser Mitglied, Herr Dr. Backes, bietet den aktiven Frönnde-Mitgliedern alle vier Wochen, jeweils dienstags von 18.00 bis 19.30 Uhr, die Gelegenheit zu einer Gesprächsrunde bei sich zu Hause in der Wallstrasse 59. Themen sind die Erfahrungen, die die aktiven Betreuenden bei ihrer Arbeit gemacht haben, und die Fragen, die sich daraus ergeben. Die Runde sollte klein bleiben und nicht mehr als 8 bis 10 Personen umfassen.

!!! Wichtig: Bitte vorher im Büro dazu anmelden (432-2819) !!!

Gesprächsrunden in diesem Quartal:

27. September 2005 - 25. Oktober 2005 – 22. November 2005 – 20. Dezember 2005

Zum „Helfen können“ – Gesprächskreis

(von Hans Backes)

Helfen können ist eine uralte menschliche Fähigkeit, ohne die gesellschaftlich strukturierte Gemeinschaften nie hätten entstehen und dauerhaft bestehen können.

Heute ist die Funktion des Helfens weitgehend mit noch immer wachsender Tendenz in den Händen von Professionellen, die das Helfen als mehr oder weniger gut bezahlten Beruf ausüben. Dieser Beruf grenzt sich durch immer anspruchsvoller werdende Ausbildung und qualifizierende Prüfungen von den Menschen ab, die das Bedürfnis, anderen Menschen beizustehen, als Teil ihrer eigenen innerlich-seelischen Haltung erleben.

Einerseits ist Hilfe, die als Teil eines Apparates auf Abruf zur Verfügung steht, eine praktische Entlastung für eine Gesellschaft, in der traditionelle und familiäre Bindungen zunehmend zurücktreten. Andererseits ist diese Art von Hilfe aber auch notwendigerweise zunehmend gesichtsloser und formalistischer, wie viele von uns es auch schon aus eigener Erfahrung kennen; ein Umstand, der gewiss manche den „Öcher Frönnden“ nahe gebracht hat.

Die Teilnehmer am Gesprächskreis sind selbstverständlich nicht auf bestimmte Fragen und Probleme festgelegt. Der Austausch von Erfahrungen aller Art dürfte ein wichtiger Baustein für alle Hilfeleistungen im menschlichen Umfeld sein.



Thailändisch Essen

(Sonntags-Essen, aber diesmal kochen wir selbst!)

Gabriele Volkmer lädt zum geselligen, gemeinsamen Kochen und Essen ein

Sonntag, 16. Oktober 2005, 11.00 bis etwa 14.00 Uhr
Umlage: ungefähr 5,00 €

Ort: „Stadthaus statt Haus“, Gemeinschaftsraum, Friedlandstr. 12-14
Anmeldung im Büro

Frönnde-Treff

(vormals „Stammtisch“, immer am 2. Donnerstag im Monat, 19.00 Uhr)

13. Oktober. 2005
10. November 2005

8. Dezember 2005  Advent und Nikolausfeier
Punsch, auch alkoholfrei, auf Kosten des Vereins, Kekse bitte mitbringen!

im

"Stadthaus statt Haus", im Gemeinschaftsraum des Wohnprojekts in der Friedlandstrasse 12-14.
Es gibt eine Klingel "Gemeinschaftsraum".

Liebe Frönnde, es haben sich Neuerungen für den Frönnde-Treff ergeben:

Jeder möge seine Getränke bitte selber mitbringen.

Wir zahlen für den Raum Miete. Der Beitrag für die Raummiete beträgt pro Teilnehmer 1,50 €.

Im Raum wird nicht geraucht, aber es besteht die Möglichkeit dazu auf der überdachten Außenterrasse



Sonntags-Essen

(immer am Sonntag nach dem Stammtisch)

Wenn nichts anderes geplant ist dann wieder am

13. November 2005, 12.30 Uhr

11. Dezember 2005, 12.30 Uhr

im

Restaurant des Altenheims St. Elisabeth, Welkenratherstr. 69 - 71, 52074 Aachen. Tel: 0241/87 91 80

Gutbürgerliches Essen (mehrere Gänge), pro Person 5,00 €

!!! Besondere Essenswünsche (z.B. Unverträglichkeiten) bitte vorher selbst abklären !!!

Anmeldung zum Essen im Büro (Tel. 432-2819, Mo,Di,Fr., 10.00-12.00 Uhr oder auf AB sprechen)

Ende der Anmeldefrist ist der Freitag vor dem Sonntags-Essen im Büro (bis 12 Uhr)



10 Jahre Aachener Tauschring Oecher Talente

Zum Jubiläumsjahr gibt es in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Aachen eine eintrittsfreie Vortragsreihe zum Thema „Auf dem Weg zu einer alternativen Ökonomie“, für die die Umweltdezernentin Gisela Nacken die Schirmherrschaft übernommen hat.

- „Wer hat Angst vor Silvio Gesell?“, Vortrag von Hermann Benjes, Dienstag, 18. Oktober 2005, 19 Uhr, Kármán-Auditorium, Templergraben/Annuntiatenbach, Hörsaal FO3
- „Unser Geld regiert und zerstört die Welt – Warum?“, Vortrag von Helmut Creutz, Dienstag, 25. Oktober 2005, 19 Uhr, VHS, Peterstrasse 21-25, Forum
- „Wirtschaften ohne Geld“, Vortrag von Prof. Hans-Jürgen Harborth, Mittwoch, 2. November 2005, 19 Uhr, Welthaus, An der Schanz, Aula (2. Etage)
- „Regionalgeld – Ein neues Wirtschaftswunder?“, Vortrag von Ralf Becker, Dienstag, 8. November 2005, 19 Uhr, Kármán-Auditorium, Templergraben/Annuntiatenbach, Hörsaal FO3

Zum **Jubiläums-Markt-Tag** am Samstag, 19. November 2005, ab 15 Uhr im Welthaus, An der Schanz 1, sind alle Interessierten herzlich eingeladen. Es werden Kuchen, herzhafte Speisen und anderes zum Verkauf angeboten. Weitere Informationen unter www.oechertalente.de.