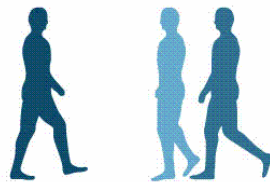


Zeitung 3

1. Quartal 2006



Öcher Frönnde

Aachener Nachbarschaftsring e.V.

Stadtverwaltung Aachen
Hackländerstr. 5, Raum 512

52064 Aachen

Tel: 0241 / 432 – 2819 (AB)

www.oecher-froennde.de

kontakt@oecher-froennde.de

Inhaltsverzeichnis

Seite

Fröhliche Silvesterfeier und einen guten Rutsch in's Neue Jahr	3
Lach' mal wieder	5
Lachen macht schlank	
Als die Zitronen sauer wurden	
Zuckergeschichten	6
Rezept	7
Apfelscheiblis	
Geschichte	8
Der Schlüssel	
Adventsfeier der Öcher Frönnde	8
Infos	9
Wer hat Interesse an?	9
Vereinsmitteilungen	10
Termine	11

Impressum:

Mitgliederzeitung der Öcher Frönnde, Aachener Nachbarschaftsring e.V.

Stadtverwaltung Aachen, Hackländerstr. 5, Zi. 512, 52064 Aachen

www.oecher-froennde.de, eMail: kontakt@oecher-froende.de, Tel.: 0241 / 432-2819 (AB)

Bürozeiten: Mo., Di., Fr. (10-12 Uhr)

Erscheinungsweise der Mitgliederzeitung: 4x jährlich zum Quartalsanfang

Redaktion: Astrid Evertz, Monika Lang, Karin Derakhchan

Redaktionsschluss: Ein Monat vor Quartalsende



(Quelle: www.kirchenweb.at)

Wieso ausgerechnet „Guten Rutsch“?

„Der Wunsch „Guter Rutsch“ geht wohl auf den aus dem Jiddischen stammenden Begriff „Rosch“ (was übersetzt „Anfang“ bedeutet) zurück. Ein „guter Rutsch“ ist also ein „Guter Anfang“!

Wieso heißt der „Silvester“ so?

Dieser Tag ist nach dem Tagesheiligen, Papst Silvester I. benannt. Er verstarb am 31.12.335 in Rom. Zum Gedenken wurde der letzte Tag im Jahr nach seinem Sterbetag benannt.

Warum gerade am 1. Januar Neujahr?

Dies war nicht immer so! Papst Innozenz XII. legte 1691 fest, dass der 1. Januar der Neujahrstag sei! Davor feierten Christen den Neujahrstag am 6. Januar, später am 25. Dezember als Jahresbeginn.

Heute noch heißt in den Alpen der 6. Januar „Großes“ oder „Hohes Neujahr“. Denn für die Bergbauern beginnt erst jetzt das „richtige“ Neujahr!

Im römischen Kalender wurde der 1. Januar schon anno 46 vor Chr. offiziell zum Jahresbeginn erkoren. Im Mittelalter ist am Neujahrstag das „Fest der Narren“ gefeiert worden! Bürger und Priester stülpten sich Larven über den Kopf und trieben Unfug. Dieses Fest gibt's heute nicht mehr, es wurde vom Fasching übernommen.

Viele Religionen feiern Neujahr an anderem Tag!

Manche haben sogar einen beweglichen Neujahrstag! Die Juden und der Islam nach Mondjahren, die Iraner nach Sonnenjahren. In China beginnt das neue Jahr zwischen Ende Januar und Ende Februar.

Kleine Geschichte des Neujahrsfestes

Der 1. Januar hat als Datum für den Jahresbeginn seinen Ursprung im römischen Kalender. Amtlich als solcher festgelegt wurde er unter der Regentschaft von Gajus Julius Caesar im Jahre 46 v. Chr. An diesem Tag wurden seit etwa 153 v. Chr. die hohen römischen Beamten in ihr Amt eingeführt. Zuvor erfolgte der Ämterwechsel in Rom jeweils am 1. März und mit ihm der Jahreswechsel. Der neue Julianische Kalender mit dem 1. Januar als Jahresanfang setzte sich nach und nach mit geringen Änderungen in Mitteleuropa durch. Der Termin für den Jahresbeginn wechselte im Laufe der Geschichte jedoch mehrmals. Im Mittelalter wurde er zunächst an Weihnachten und später am Dreikönigstag (6. Januar) begangen. Erst unter Papst Innozenz XII. (* 1615, Papst ab 12. Juli 1691, † 27. September 1700) wurde er wieder auf den 1. Januar gelegt.

Neujahr war in der Geschichte und ist auch heute noch weniger ein kirchliches als ein weltliches Fest. In Rom fanden zu diesem Anlaß ausschweifende Feierlichkeiten mit Eßgelagen, Trinkgelagen und Opfergaben statt. Von den Christen wurde dieses heidnische Treiben zunächst gänzlich abgelehnt. In der Bevölkerung blieben die römischen Neujahrsbräuche aber auch erhalten, als das Christentum im 4. Jahrhundert zur römischen Staatsreligion und damit zu einer Massenbewegung geworden war. Die Kirche in Rom versuchte gegen diese Bräuche und Riten anzugehen, indem sie den Neujahrstag zum Bußtag und Fasttag erklärte. Doch weder Mahnungen noch Drohungen fruchteten.

Gegen Ende des ersten Jahrtausends entwickelte sich sogar ein Narrenfest, das an Neujahr und in den ersten Tagen im Jahr mit Maskeraden, dekadenten Liedern und unzüchtigen Tanzveranstaltungen begangen wurde. Noch lange hielt sich dieses Narrenfest, bei dem auch Gottesdienste parodiert wurden und niedere Kleriker sich als Narrenbischöfe verkleideten. In Paris hielt dieses Narrenfest bis ins 15. Jahrhundert an. Obwohl jeder, der bei diesem Treiben mitmachte, mit der Exkommunikation rechnen mußte.

Als die Kirche einsehen mußte, daß das Volk nicht vom fröhlichen und ausgelassenen Feiern an Neujahr abzubringen war, versuchte sie andere Wege zu gehen. Indem sie im 13. Jahrhundert das Fest der Beschneidung des Herrn auf den 1. Januar verlegte, wollte sie dem Neujahrsfest ein christliches Gepräge geben. Die biblische Grundlage für die Wahl dieses Tages findet sich im Neuen Testament bei Lukas 2,21, wonach der kleine Jesus acht Tage nach der Geburt beschnitten wurde. Mit dem 1. Januar endet ja die Weihnachtsoktav. Zunehmend wurde das Neujahrsfest auch mit dem Marienkult verbrämt.

Dennoch können alle kirchlichen Bemühungen gegen das heidnische Neujahrsfest im Laufe der Geschichte als gescheitert betrachtet werden. Die heutigen Bräuche und Riten zum Jahreswechsel, Silvester und Neujahr, basieren zu einem Großteil auf den altrömischen und zum Teil auch auf germanischen Riten, wenn sie sich auch eher in die Abend- und Nachtstunden des Silvestertags verlagert haben. Ausgelassenes Feiern, Essen und Trinken, Tanzen usw. gehören ebenso zu einer Silvesterparty, einem Silvesterball oder einer Silvestergala wie das Silvesterfeuerwerk, Silvesterschießen oder das Neujahrsschießen zur Begrüßung des neuen Jahres. Auch abergläubische Ängste und Hoffnungen sind mit dem Jahreswechsel verbunden.



Silvester – Name und Bedeutung

(Quelle: www.silvestergruesse.de)

Silvester ist vom Ursprung her ein lateinischer männlicher Vorname. Er heißt ins Deutsche übersetzt soviel wie „Waldbewohner“ oder „der zum Wald Gehörende“. Dieser Vorname ist auch der Name eines Papstes, der für die Geschichte und Entwicklung der Kirche von großer Bedeutung war, indem er sie im 4. Jahrhundert neu organisierte. Jener Silvester wurde am 31. Januar 314 als 34. Oberhirte zum Papst gekrönt und starb in Rom am 31. Dezember 335. Somit ist der heilige Silvester I. Tagesheiliger des letzten Tages im Jahr. Nach ihm ist der 31. Dezember benannt. Dieser Festtag wird von der Kirche seit dem Jahre 354 gefeiert.

Papst Silvester I. übte sein Amt als Oberhaupt der Kirche während der Regierungszeit von Kaiser Konstantin dem Großen (306 bis 337) aus. Sein maßgeblicher Einfluß auf die Taufe von Kaiser Konstantin (* nach 280, † 337) und dessen Heilung vom Aussatz wurde erst im 5. Jahrhundert mit der Silvester-Legende erfunden. Die Silvester-Legende ging in dieser Tendenz in die Konstantinische Schenkung (eine vermutlich zwischen 752 und 806 gefälschte Urkunde, die um 1400 als Fälschung erkannt wurde) ein.

Von maßgeblicher Bedeutung für die Kirche und ihr Selbstverständnis war das Jahr 313. In diesem Jahr, also noch zur Zeit des Papstes Militades (2. Juli 310/311, † 11. Januar 314) und kurz vor Beginn des Pontifikats Silvesters, erfolgte auf Initiative Kaiser Konstantins im Mailänder Edikt die nach ihm benannte konstantinische Wende. Sie bedeutete den grundlegenden Friedensschluß zwischen dem Römischen Reich und dem Christentum. Unter Kaiser Konstantin wandelte sich also die Zeit der Christenverfolgung in die der Gleichschaltung mit dem Staat. Das Christentum wurde Staatsreligion.

Papst Silvester I. konnte als römischer Bischof durch die veränderte Situation die römische Kirche neu organisieren und weiter verbreiten. Unter seiner Federführung wurde auf dem Konzil von Nikäa 325 das Dogma von der Göttlichkeit Christi und seine Wesensgleichheit mit Gottvater verkündet. In seine Zeit fiel auch die Errichtung der großen römischen Basiliken St. Peter im Vatikan, St. Paul vor den Mauern und der Lateranbasilika, mächtige Symbole der neuen Stellung der Kirche in der Gesellschaft. Papst Silvester I. Hat die Kirche auch das Gebiet des heutigen Kirchenstaats zu verdanken.

Papst Silvester I. Hat die Kirche auch das Gebiet des heutigen Kirchenstaats zu verdanken.

Lach‘ mal wieder

Lachen macht schlank

(gefunden in der Zeitschrift Schrot & Korn, Oktober 2005)

Lachen ist nicht nur gut für die Psyche, sondern auch für die Figur. Während zehn Minuten Lachen werden circa 50 Kalorien verbrannt. 10 bis 15 Minuten herzhaftes Lachen am Tag bringen im Jahr einen Gewichtsverlust von durchschnittlich zwei Kilogramm. Dies ist das Ergebnis einer Studie der Vanderbilt University in den USA. Für den Versuchsverlauf luden die Forscher 90 Versuchspersonen ein und spielten ihnen Comedy-Clips vor. Dabei registrierten sie, wie viele Kalorien sie beim Lachen verbrauchten.



Warum die Zitronen sauer wurden

(Heinz Erhard)

Ich muß das wirklich mal betonen:
Ganz früher waren die Zitronen
(ich weiß nur nicht genau mehr, wann dies
gewesen ist) so *süß* wie Kandis.

Bis sie einst sprachen: „Wir Zitronen,
wir wollen groß sein wie Melonen!
Auch finden wir das gelb abscheulich,
wir wollen rot sein oder bläulich!“

Gott hörte oben die Beschwerden
und sagte: „Daraus kann nichts werden!
Ihr müßt so bleiben! Ich bedauer!“
da wurden die Zitronen sauer ...



Zucker-Geschichten

(aus: Gudrun Ambros, Natürlich süßen!, Bio-Verlag, 1. Auflage, 2002)

Um an Honig zu gelangen, haben schon vor gut 10000 Jahren die Menschen ihren Kopf gehörig angestrengt. So müssen sie auf die Idee gekommen sein, ein Bienennest auszuräuchern, um dann relativ unbeschadet das Ziel ihrer Wünsche zu erreichen. Eine 10- bis 30000 Jahre alte Höhlenzeichnung aus der Nähe von Valencia zeigt solche Honigräuber.

Die Melanesier kannten zur selben Zeit schon den süßen Geschmack des Zuckerrohrs. Das ließ sich kauen und aussaugen. Später gewannen sie auch Saft daraus. Die Kenntnis vom Zuckerrohr wanderte in Richtung Osten über Neukaledonien bis nach Indien und China. Alexander der Große soll nach seiner Rückkehr aus Indien staunend berichtet haben vom „Schilf, das ohne Bienen Honig hervorbringt“. Den Persern gelang es 600 nach Christus, Zuckerrohrsaft zu kristallisieren. Das macht den süßen Schatz haltbar. Von da an stand dem Transport von und dem Handel mit Zucker nichts mehr im Wege.

Honig war in Europa lange Zeit das einzige konzentrierte Süßungsmittel - für die einen ein knapp dosiertes **Heil- und Wundermittel**, für die anderen der Inbegriff von Fülle und Wohlstand. Erst die Kreuzritter brachten von ihren Beutezügen im Heiligen Land ein gelbliches, süß schmeckendes Kristall mit, das die Römer auch schon kennen gelernt und „indisches Salz“ genannt hatten. Zucker war damals großer Luxus und wurde im Beuteschatz neben Gold und Silber aufgezählt. Luxus sollte er auch lange bleiben. Apotheker benutzten ihn, um übel-schmeckende Arzneimischungen erträglicher zu machen, empfahlen auch süße Kräuterdragees vor dem Zubettgehen als Verdauungsförderer. Um 1500 gelang es einer Raffinerie in Antwerpen, Zuckerkristalle von der Melasse zu trennen, aber noch blieb das süße Salz Statussymbol reicher Adliger, die sich teilweise durchaus einen eigenen Zuckerbäcker leisteten. Der Preis fürs Süße begann zu sinken, als Kolumbus das Zuckerrohr in der Neuen Welt heimisch machte und Sklavenhändler dafür sorgten, dass sich afrikanische Arbeiter in den aufgebauten Plantagen abrackerten, um den wertvollen Saft zu gewinnen. Dennoch blieb Zucker in Mitteleuropa ein Gewürz, eine Zutat für festliche Speisen. Erst seit der Chemiker Andreas Sigismund Markgraf 1747 entdeckt hatte, dass auch in Runkelrüben Zucker steckt, wurde diese Süße über einige Umwege innerhalb der nächsten 150 Jahre auch für Ärmere erschwinglich. Gert von Paczensky und Anna Dünnbier schreiben in einer Kulturgeschichte des Essens und Trinkens: „Der Zucker revolutionierte die Essgewohnheiten Europas und dann immer größerer Teile der Welt.“

Während um 1825 der Zuckerverbrauch pro Kopf und Jahr noch bei zwei Kilo lag, war er 55 Jahre später schon auf 8 Kilo angestiegen und weitere 34 Jahre später, 1914, auf 18 Kilogramm. Zucker wurde **vom Luxusgut zum Fastfood** der wachsenden Industriegesellschaft. Brot, mit Marmelade oder auch Rübenkraut bestrichen oder mit Zucker bestreut, machte schnell satt und war schneller zubereitet als Gemüse-, Kartoffel- oder Getreidegerichte. Für die hart schuftenden Arbeiterinnen eine willkommene Zeitersparnis.

Um die 33 Kilo Weißzucker essen die Deutschen derzeit pro Jahr, egal ob er vom Rohr oder aus der Rübe kommt. Das macht pro Tag fast 100 Gramm. Nur ein Fünftel davon verschwindet im Kaffee oder in selbstbereitetem Gebäck. Ein weiteres Fünftel steckt in Getränken, ein Fünftel in Süßwaren. Die restlichen 40 Prozent verteilen sich auf Marmeladen, Obstkonserven, Gebäck, Nahrungsmittel, Senf, Ketchup, Gemüse- und Fischkonserven, Tütensuppen, fertige Salatsaucen, Speiseeis und Milchprodukte.

Immerhin scheint der Zuckerverbrauch zurückgegangen zu sein. Denn Ende der 70er Jahre lag der Schnitt noch bei 35 Kilo im Jahr. Aber der Schein trügt. Denn diese Statistik beschäftigt sich nur mit Haushaltszucker und lässt eine Zuckersorte aus, die sich derzeit einen immer größer werdenden Marktanteil sichert. Seit Anfang der 70er Jahre ist ein **neuer Zuckerrohstoff** dazugekommen: Stärke aus Getreide und Kartoffeln. Wie daraus Zucker gemacht werden kann, ist eigentlich lange bekannt: Schon 5000 vor Christus haben die Ägypter aus Getreidestärke süßes Malz hergestellt, um damit Bier zu brauen. Heute wird dazu nicht mehr das Getreide zum Keimen gebracht, sondern die Stärke mit Hilfe von Labortechnik und Enzymen in Zucker umgewandelt. Diese neuen Zucker gelten nicht als

Zucker im Sinne der Lebensmittelverordnung. Sie enthalten aber ähnlich viele Kalorien wie Zucker und greifen wie der Haushaltszucker auch die Zähne an. Sie werden gerne in der Lebensmittelindustrie verwendet und stecken in vielen Fertigprodukten. Seit vor über 10000 Jahren unsere Vorfahren sich ein-, zweimal pro Jahr mit viel Glück eine Handvoll Honig zum Süßen erhaschen konnten, hat sich einiges geändert. Die Menschen in verschiedenen Ländern haben **weitere Süßungsmittel** gefunden: in Mittelamerika den süßen Saft der Agave, in Nordamerika Sirup auch dem Stamm des Ahornbaums, in Asien und im Orient Datteln und Feigen, in Mitteleuropa Malze, die aber fast nur zum Bierbrauen verwendet wurden und in Asien Reissirup oder Amazake (durch Fermentieren gesüßter Reisbrei). Aber kein konzentriertes Süßungsmittel hat sich so stark durchgesetzt wie der weiße Zucker, der möglicherweise nur noch durch die Stärkezucker überholt werden wird.

Süß macht glücklich – aber ...

Ernährungswissenschaftler haben eine Erklärung dafür, warum Süßes glücklich macht: Wenn jemand Kohlehydrate zu sich nimmt, egal ob Stärke oder Zucker, dann wird die Bauchspeicheldrüse angeregt, Insulin bereitzustellen. Insulin sorgt indirekt dafür, dass im Gehirn Serotonin gebildet wird. Der **Botenstoff Serotonin** beruhigt, fördert den Schlaf, macht Schmerzen leichter erträglich, kurz: er verhilft zu einem angenehmen Wohlbefinden. Der Serotoninspiegel ist aber auch durch andere Faktoren zu beeinflussen. Viel Bewegung erhöht die Serotoninkonzentration im Organismus. Licht sorgt dafür, dass der Botenstoff nicht so schnell abgebaut wird.

... aber: Es gibt Hinweise, dass überhöhter Zuckerkonsum die Bauchspeicheldrüse so sehr auslaugt, dass sie irgendwann zu wenig oder gar kein Insulin mehr produzieren kann. Der Name dafür: **Diabetes**. Wer zu viel Zucker zu sich nimmt und sich zu wenig bewegt, riskiert Übergewicht. Übergewicht ist ein ernst zu nehmender Risikofaktor für Diabetes, Herz- und Kreislauferkrankungen, Arterienverkalkung, Bandscheibenbeschwerden.

Zucker ist kein Grundnahrungsmittel, sondern dafür da, uns das Leben zu versüßen: etwas Besonderes für den Genuss. Die Erfahrung zeigt: Wer regelmäßig größere Mengen an Süßem zu sich nimmt, dessen Reizschwelle, bei der Süßgeschmack als angenehm empfunden wird, steigt. Es ist aber auch anders herum: Die Schwelle lässt sich senken. Wenn der Körper weniger Süßes bekommt, sinkt automatisch das Bedürfnis danach.

Nicht der Genuss von Zucker oder Süßem an sich ist gesundheitsgefährdend. Es ist immer eine Frage der Menge, die der Mensch zu sich nimmt.

Rezept für's kleine Glück



Ergibt etwa 1 Tasse voll

- 20 g Vollrohrzucker
- 30 g geschmacksarmer Honig (z.B. Linde)
- 125 ml Apfelsaft
- 1 größerer süß-saurer Apfel (z.B. Cox-Orange)

Zubereitung: Süßungsmittel im Apfelsaft in einem weiten Topf aufkochen und 10 Minuten sprudelnd kochen lassen. Apfel waschen, abtrocknen, vierteln und in dünne Scheibchen schneiden. Apfelsaft an die Seite ziehen, Apfelscheiben in die Apfelsaftmischung legen und 5 Minuten ziehen lassen. Ein Blech mit Backpapier auslegen. Scheiblis mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf dem Blech ausbreiten. Apfelscheiben bei 120 Grad C (Umluft 100 Grad C) etwa 1 Stunde trocknen lassen. Backpapier mit den Scheiblis auf ein Backofengitter ziehen und die Scheiblis im abgeschalteten Ofen auskühlen lassen. Am besten in einer gut schließenden Dose aufbewahren.

Tipps: Die Chips am besten dann zubereiten, wenn der Ofen wegen eines anderen Gerichtes bereits warm war. Sollten die Chips weich werden, können sie erneut im Ofen bei 100 Grad C getrocknet werden.

Geschichte

Der Schlüssel

(gefunden von Gabriele Volkmer)

Als Gott die Welt erschuf, waren die Menschen noch alle bei ihm in seinem himmlischen Reich. Doch Gott wollte, dass sie sich auf die Erde begaben, die er für sie bestimmt hatte.

„Was können wir tun?“, fragte er den Erzengel Gabriel, „damit sie nicht immer wieder zu uns in den Himmel kommen? Sie sollen dort leben, wo sie hingehören, auf der Erde.“

Gott und die Erzengel berieten. Erzengel Michael sagte: „Wir müssen den Himmel abschließen und den Schlüssel verstecken.“

„Aber wo verstecken wir ihn“, fragte Erzengel Gabriel, „damit ihn die Menschen nicht finden?“

„Wir könnten den Schlüssel im Meer versenken“.

Doch Gott sprach: „Ich kenne die Menschen, sie werden ihn finden.“

Ein anderer meint: Auf den höchsten Berggipfeln unter dem Schnee.

Doch Gott sprach: „Die finden ihn.“

Esekiel, der besonders modern war, meinte: „Wir schießen den Schlüssel in den Weltraum.“

Gott: „Sie finden ihn.“

Nach einer Weile meldete sich Erzengel Gabriel wieder: „Ich habe die Lösung. Wir verstecken den Schlüssel zum Himmel in den Herzen der Menschen.“

Da sprach Gott: „Ja, das lasst uns tun, denn sie finden ihn leichter im Meer und auf den schneebedeckten Bergen, selbst im Weltraum, als in ihren eigenen Herzen. Doch wenn sie ihn dort gefunden haben, dann sollen sie ihn auch benutzen dürfen.“



Schlüssel in den Weltraum

Adventsfeier

Fröhliche Adventsfeier bei den Öcher Frönnnden

(von Rita Erken)



Gesellig und gemütlich war sie, die Adventsfeier der Öcher Frönnnden am 8.12.2005 im Rahmen des Frönnnde-Treffs. Wunderschön war die Dekoration der Tische anzusehen, die mit Kerzen und Tannenzweigen eine vorweihnachtliche Stimmung verbreitete. Dazu trugen auch mitgebrachte selbstgebackene Kekse, Glühwein und Punsch mit und ohne Alkohol bei.

Mehr als 20 Mitglieder waren im Gemeinschaftsraum des „Stadthauses statt Haus e.V.“ zusammen gekommen und jeder hatte ein schön verpacktes Geschenk mitgebracht. Alle Geschenke kamen in einen Sack und zu jedem Namensschildchen wurde dann eines herausgefischt. So erhielten alle Anwesenden eine kleine Überraschung – von der Kerze bis zum supermodernen Bilderrahmen.

Gemeinsam gesungene weihnachtliche Lieder und eine von Frau Klein vorgelesene kurze Weihnachtsgeschichte verbreiteten eine feierliche Stimmung. Fröhlich gelacht wurde beim Basteln von Nelkenapfelsinen und dem Abrunden von Bienenwachskerzen.

Nach drei Stunden glücklichen Beisammenseins ging es dann wieder in der einhelligen Stimmung nach Hause, dass ein solches Treffen im nächsten Jahr wiederholt werden sollte.

Als Willkommensgruss hatten Mitglieder von „Stadthaus statt Haus e. V.“ eine besondere Überraschung für uns vorbereitet: Einen Kalender mit der Jahresübersicht 2006, auf dem sie auch die

Grafik unseres Vereins mit den drei Frönnnden eingearbeitet hatten. Auf diesem Kalender ist das Zitat von Henry Ford (1863-1947) wiedergegeben:

Zusammenkommen ist ein Beginn,
Zusammenbleiben ist ein Fortschritt,
Zusammenarbeiten führt zum Erfolg.

Für uns ein sehr treffendes Motto für die kommende Zeit, und es freut uns besonders, dass es bereits jetzt diese schöne Zusammenarbeit mit dem „Stadthaus statt Haus e.V.“ gibt. Den Herstellern dieses Kalenders sei unser ausdrücklicher Dank gewidmet.

Der Kalender kann von unseren Mitgliedern in zwei verschiedenen Größen kostenlos im Büro abgeholt werden.

Infos

Wichtige Regeln für die Patientenverfügung

(Quelle: Schrot & Korn, Oktober 2005)

- Schriftlich verfassen und alle ein, zwei Jahre bestätigen, dass sie noch gilt. Kein vordrucktes Formular benutzen. Zeugenunterschrift oder notarielle Beurkundung ist nicht vorgeschrieben.
- Wer seine Einstellung gegenüber Leben und Sterben ausformuliert und der Verfügung beilegt, erleichtert Ärzten und Angehörigen in strittigen Fällen die Entscheidung.
- Einzelheiten mit Angehörigen und Hausarzt besprechen. Im Falle konkreter Krankheiten kann die Verfügung geändert werden.
- Kopie der Verfügung bei Angehörigen oder Hausarzt deponieren. Hinweis auf die Verfügung den Ausweispapieren beifügen.
- Formulierungshilfen gibt die Universität Bochum unter www.medizinethik.de/verfuegungen.htm
- Das Bundesjustizministerium bietet unter www.bmj.de/media/archive/734.pdf einen Ratgeber „Patientenverfügung“ an. Bezug auch über den Publikationsversand der Bundesregierung, Postfach 48 10 09, 18132 Rostock, Tel.: 01880 / 80 80 80-0

Sonstige Hilfe und Informationen

- *Verbraucherzentralen Bundesverband:*
Ratgeber Patientenverfügung, Versandservice des vzbv, Heinrich-Sommer-Str. 13, 59939 Olsberg, Tel.: 02962 / 90 86 47, 8,30 € inkl. Porto, www.ratgeber.vzbv.de
- Medizinische Patientenanwaltschaft
Broschüre der *Deutschen Hospiz Stiftung*, Europaplatz 7, 44269 Dortmund, 5 € inkl. Versand, Tel.: 0231 / 7 38 07 30, www.hospize.de
- www.patientenverfuegung.de
- www.tss-datenbank.de

Wer hat Interesse an?

Bastelaktivitäten mit Frau Kania

Zusammensitzen in geselliger Runde und dabei kreativ sein. Die Idee: Herstellen von Osterdekoration. Dafür könnte jetzt schon mit dem Sammeln von Eiern anfangen werden, die ausgeblasen für noch zu bastelnden Osterschmuck dienen können.

Frau Kania würde die Bastelstunden vor Ostern leiten.

Wer ist interessiert und wer hätte die nötige Raummöglichkeit dazu? Bitte im Büro der Öcher Frönnnde melden.

◆

Fahrradtouren im Sommer

Rita Erken und Klaus Klein kamen ins Schwärmen, als sie sich über Fahrradtouren unterhielten. Deswegen die Idee: Wie wär's mal entlang der Wurm Richtung Übach-Palenberg zu radeln oder an der Rur entlang, oder ...oder ... ?
Bei Interesse bitte im Büro der Öcher Frönnde melden.

Vereinsmitteilungen

Unser Nachbarschaftsverein wurde vor einem Jahr gegründet und hat  inzwischen 75 Mitglieder.

◆

Beim bundesweiten Wettbewerb des Sparkassenvereins sind wir zwar bei der Vorentscheidung nominiert worden, aber gewonnen haben andere ☹️. Auf der Web-Site der Öcher Froennde gibt es einen Link mit Hinweisen auf die Gewinner (www.oecher-froennde.de)

◆

Verwaltungsgebühren und Fahrtkosten

(Stand Januar 2006)

Um einen Teil der laufenden Kosten zu decken, wird von den Mitgliedern, sofern sie noch über kein Zeitguthaben verfügen oder ihr Zeitguthaben verbraucht haben, eine Verwaltungsgebühr erhoben. Die für die Hilfsdienste erhobene Gebühr ist so kalkuliert, dass nur die beim Verein und den aktiven Mitgliedern anfallenden Kosten gedeckt werden, soweit sie nicht durch sonstige Mittel des Vereins finanziert werden können.
Die Gebühr für den jeweiligen Einsatz ist vom aktiven Mitglied auf einem Formular abzurechnen und vom betreuten Mitglied gegen Quittung zu bezahlen.
Das aktive Mitglied erhält das eventuell anfallende Fahrgeld und eine Zeitgutschrift. Die Verwaltungsgebühren erhält der Verein.

Verwaltungsgebühren für Mitglieder ohne Punkteguthaben

Erste Stunde (wird immer voll angerechnet) und jede weitere Stunde je 2.00 €
weitere halbe Stunde je..... je 1.00 €
Die Wegezeit des Helfers wird mitgerechnet.

Fahrtkosten für alle Mitglieder

Die aktiven Mitglieder sollen die Fahrtkosten möglichst gering halten, das Büro bemüht sich um ortsnahe Vermittlung, für Fußwege/Fahrrad fallen keine Fahrtkosten an.
Buskosten hin und zurück nach Vorlage des Fahrausweises
Kfz-Kosten bis 10 km pauschal..... 3.00 €
Über 10 km Kilometerpauschale..... 0.30 €

Beispiel: Ein Helfer macht sich um 10.00 Uhr auf den Weg und kehrt um 13.30 Uhr zurück.

Verwaltungsgebühr:	3 Stunden a 2.00 € + ½ Std. a 1.00 € = 7.00 €
+ Fahrtkosten:	Fußweg = 0.00 €, Gesamt: für 3,5 Std. = 7.00 €
oder + Fahrtkosten:	Kfz 9 km = 3.00 €, Gesamt: für 3,5 Std. = 10.00 €
oder + Fahrtkosten:	Bus, 2x 1.40 € = 2.80 €, Gesamt: für 3,5 Std. = 9,80 €

Termine

Frönnde-Treff



Donnerstags von 19 Uhr bis ca. 21 Uhr

12. Januar 2006

09. Februar 2006

13. April 2006

im

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

Es gibt eine Klingel "Gemeinschaftsraum", und /oder die Türe lässt sich aufdrücken.

Getränke bitte selber mitbringen. Der Beitrag für die Raummiete beträgt pro anwesende Person 1,50 €.

Hinweis für Raucher: Im Raum darf nicht geraucht werden, aber es besteht die Möglichkeit dazu auf der überdachten Außenterrasse



Mitgliederversammlung 2006

Alle Mitglieder sind zur Mitgliederversammlung 2006 am Donnerstag, 9. März, 17 Uhr, im Umweltamt Reumontstr. 3, eingeladen.

Anschließend gibt es einen kleinen Imbiss. Für gespendete Kuchen und Salate werden Zeitpunkte vergeben, die auf das jeweilige Konto gut geschrieben werden (kleine Spende 3 Punkte, große Spende 6 Punkte). Anmeldung der Spenden bei Rita Erken (Tel.: 51 31 65) oder im Büro der Öcher Frönnde (Tel: 432-2819) oder per eMail ritaerken@gmx.de.



Sonntagsessen im Restaurant

12. Februar 2006

um

12.30 Uhr



entweder im

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

oder im

Pflegewohnstift Laurensberg, Schurzelter Str. 28, 52074 Aachen-Laurensberg, Tel.: 0241/5 68 10

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

Anmeldung zum Essen im Büro der Öcher Frönnde (Tel. 432-2819, AB)

Ende der Anmeldefrist ist immer der Donnerstag beim Frönnde-Treff vor dem Sonntagsessen.



Sonntagsessen selbst gekocht

Leider können wir die Küche im Gemeinschaftsraum des Stadthauses 2006 aus terminlichen Gründen nicht mehr für unsere Koch-Sonntagsessen nutzen. Wir haben als neuen Ort das Café Mundo im WeltHaus, An der Schanz 1, in Aachen gefunden. Das Café ist gemütlich, neu renoviert und im Sommer können wir sogar im Garten speisen.

15. Januar 2006, 11 Uhr, WeltHaus

Kochen mit Rita Erken (überwiegend BIO)
Salatvorspeise mit Kürbiskernöl
Ratatouille mit Lamm, Humus und Cous-Cous (vegetarisch und fleischlich)
Feiner Nachtisch

12. März 2006, 11 Uhr, Welthaus

Kochen mit Monika Lang (überwiegend BIO)
Salatvorspeise mit Leinöl
Gemüseauflauf mit dreierlei Käse (vegetarisch)
Überraschungsnachtisch

Wir bitten um Anmeldung im Büro der Öcher Frönnde (AB) und stellen Fahrdienste bereit!



Karnevalistische Seniorensitzung

Der Karnevalsverein „Jakobiner“ lädt zur karnevalistischen Seniorensitzung mit kostenlosem Kuchenbuffet ein.

Wann?: Am Sonntag, 29.01.2006 von 15 bis 19 Uhr
Wo?: Jakobus-Haus, Jakobstr./neben Jakobskirche
Eintritt: 6,- €
Anmeldung im Büro der Öcher Frönnde.



Gesprächskreis „Helfen können“

Dr. med. Hans Backes bietet den Gesprächskreis „Helfen können“ an. Unter seiner Leitung können alle Themen, die eingebracht werden, aufgegriffen werden.

Wann?: Dienstags, 17.01.06, 14.02.06, 14.03.06, jeweils um 18 Uhr
Wo?: Bei Dr. Backes, Wallstr.59
Anmeldung: Bis Freitag 12 Uhr vor dem jeweiligen Termin im Büro der Öcher Frönnde



Termine in Kurzform - chronologisch

12. Januar 06 Frönnde-Treff (19-21 Uhr, immer „Stadthaus statt Haus“, Friedlandstr. 12-14)
15. Januar 06 Sonntagsessen selbst gekocht (11 Uhr, WeltHaus)
17. Januar 06 Gesprächskreis „Helfen können“ (18 Uhr, Dr. Backes, Wallstr. 59)
29. Januar 06 Karnevalistische Seniorensitzung (15-19 Uhr, Jakobus-Haus, Eintritt 6,- €)
09. Februar 06 Frönnde-Treff (19-21 Uhr)
12. Februar 06 Sonntagsessen im Restaurant (12.30 Uhr, Adresse siehe oben)
14. Februar 06 Gesprächskreis „Helfen können“ (18 Uhr)
09. März 2006 Mitgliederversammlung (17 Uhr, Umweltamt, Reumontstr. 3)
12. März 2006 Sonntagsessen selbst gekocht (11 Uhr, WeltHaus)
14. März 2006 Gesprächskreis „Helfen können“ (18 Uhr)
13. April 2006 Frönnde-Treff (19-21 Uhr)