

Hörst du die Grille?

Verfasser unbekannt

Ein Mann vom Land besuchte seinen Freund in der Großstadt. Er war verwirrt vom vielen Lärm, von der Hektik und von der schlechten Luft.

Die beiden gingen die Straße entlang. Plötzlich blieb der Mann stehen und horchte auf. „Hörst du die Grille zirpen?“, fragte er seinen Freund. „Du musst dich täuschen, hier gibt es keine Grillen. Und selbst wenn, dann würde man sie bei diesem Lärm niemals hören.“ Der Mann ging ein paar Schritte und blieb vor einem mit Efeu bewachsenen Haus stehen. Er schob die Blätter auseinander und fand die Grille. „Ja, gut, du hast die Grille gehört. Dein Gehör ist ja auch noch besser als meines, da wir in der Stadt durch den ständigen Lärm schlechter hören“, gab ihm sein Freund zu bedenken.

Der Mann schüttelte den Kopf: „Nein, mein Gehör ist nicht besser als das eines Stadtmenschen. Ich werde es dir beweisen.“ Er griff in seine Tasche, holte eine Münze hervor und warf sie auf den Gehsteig. Sofort blieben mehrere Leute stehen und sahen sich um. „Siehst du mein Freund, es liegt nicht am Gehör. Es liegt an unserer Achtsamkeit, was wir wahrnehmen und was nicht.“



Das Programm der Begegnungsstätte ist online unter www.geschwister-gerhard-stiftung.de verfügbar.

Die Druckversion ist wieder auf dem Prospektständer im Eingangsbereich der
Stiftung Geschwister Gerhard e. V., Bahnhofstr. 90, 40883 Ratingen-Hösel abholbereit.

Wir bitten das verspätete Erscheinen des Programms aufgrund von Erkrankung der Leiterin zu entschuldigen!

Aktuelles

Liebe Besucherin, lieber Besucher,

Die letzten Jahre haben uns allen viel abverlangt. Eine Krise war noch nicht beendet und schon folgte die nächste. Der Krisenmodus wurde zum Dauermodus. Jeden Tag gab es neue schlechte Nachrichten und es wurde immer schwieriger zur Ruhe zu kommen.

Doch innere Ruhe ist lebensnotwendig, damit Körper und Seele gesund bleiben. Deshalb möchten wir in unserem Projekt Möglichkeiten vorstellen und gemeinsam ausprobieren, um auch in unruhigen Zeiten zur Ruhe zu kommen.

HERZLICHE EINLADUNG

Programm Projekttag

Projekt: „Zur Ruhe kommen – auch in unruhigen Zeiten“

Montag, 08.08.2022

- 10.00 – 11.00 Uhr Schnupperstunde „Heiter und gelassen mit Yoga-Fitness auf dem Stuhl“
- 11.15 – 12.15 Uhr Klangkonzert
- 12.30 Uhr Mittagsimbiss: Pellkartoffeln mit Kräuterquark
Kosten 5,00 € – Anmeldung bis 05.08.2022 unbedingt erforderlich

Dienstag, 09.08.2022

- 10.00 – 11.00 Uhr Energiefluss-Die Kunst der Selbstheilung mit den Händen & dem Atem
- 11.15 – 11.45 Uhr Yoga Walking
- 12.00 – 13.00 Uhr Mittagsimbiss: Salatbuffet
Kosten 6,00 € – Anmeldung bis 08.08.2022 unbedingt erforderlich
- 13.15 – 13.45 Uhr Traumreise

Danach Kaffeepause

- 14.30 – 16.00 Uhr Waldbaden im Angertal mit Gerd Hoppe
Treffpunkt: Parkplatz Steinkothen
Für Mitfahrgelegenheit bitte bis zum 08.08. in der Begegnungsstätte melden,
Tel.: 02102/68101 – Treffpunkt für Fahrgemeinschaften 14.15 Uhr auf dem
Parkplatz der Begegnungsstätte
- 16.30 – 17.15 Uhr Schnupperstunde „Sanftes Yoga auf und mit dem Stuhl – Gruppe 1“
- 17.30 – 18.15 Uhr Schnupperstunde „Sanftes Yoga auf und mit dem Stuhl – Gruppe 2“

Mittwoch, 10.08.2022

- 10.00 – 11.00 Uhr Schnupperstunde „Stuhlgymnastik mit Isometrischen Übungen“
- 11.15 – 12.15 Uhr Schnupperstunde „Gesundheit für jeden Tag mit Bewegung, Atem- und Entspannungsübungen“
- 12.30 – 13.30 Uhr Mittagsimbiss: Gemüseantipasti
Kosten 7,00 € – Anmeldung bis 08.08.2022 unbedingt erforderlich
- 14.00 – 15.00 Uhr Klangkonzert

Wochenplan

Montag	Uhrzeit	Datum
Heiter und gelassen mit Yoga-Fitness auf dem Stuhl***	10.00 – 11.00 Uhr	
Computerclub Gruppe 2**	12.15 – 13.45 Uhr	im Juli Ferien
Computerclub Gruppe 1**	14.30 – 16.00 Uhr	im Juli Ferien
Canastarunde, 14-tägig*	14.45 – 17.00 Uhr	ungerade Wochen: 18.07., 01.08., 15.08., 29.08., 12.09. & 26.09.
Rummy Cup & Co. – Spielenachmittag, 14-tägig*	14.45 – 17.00 Uhr	gerade Wochen: 25.07., 08.08., 22.08., 05.09. & 19.09.
Boule*	15.00 – 16.30 Uhr	
Dienstag	Uhrzeit	Datum
Doppelkopfrunde*	14.00 – 16.00 Uhr	Neustart: 19.07.
Die Kreativ-Runde*	15.00 – 16.30 Uhr	
Sanftes Yoga auf und mit dem Stuhl – Gruppe 1***	16.30 – 17.15 Uhr	12.07. & 19.07. Ferien
Sanftes Yoga auf und mit dem Stuhl – Gruppe 2***	17.30 – 18.15 Uhr	12.07. & 19.07. Ferien
Wassergymnastik, Rehaklinik Essen-Kettwig*	15.15 – 16.00 Uhr	Noch freie Plätze
Mittwoch	Uhrzeit	Datum
Stuhlgymnastik mit Isometrischen Übungen***	10.15 – 11.00 Uhr	Noch freie Plätze
Gesundheit für jeden Tag mit Bewegung, Atem- und Entspannungsübungen***	11.15 – 12.15 Uhr	Noch freie Plätze
Cercle Français*	14.00 – 16.00 Uhr	Jeden 1. Mittwoch im Monat
Smartphone-Übungstreff*****	14.30 – 16.00 Uhr	13.07., 17.08. & 14.09.
<i>Kurzurse für Smartphone-Neulinge**** werden bei entsprechender Nachfrage ab Oktober wieder angeboten: Voranmeldung mit Erscheinen dieses Programms möglich.</i>		
Donnerstag	Uhrzeit	Datum
Neu: Familiäre Pflege (Infos siehe Programm Juli)	14.30 – 16.00 Uhr	Jeden 2. Donnerstag im Monat: 14.07., 11.08. & 08.09.
Freitag	Uhrzeit	Datum
Computerclub Gruppe 3**	09.30 – 11.00 Uhr	im Juli Ferien
Computerclub Gruppe 4**	12.00 – 13.30 Uhr	im Juli Ferien
Bingo*	15.00 – 16.00 Uhr	01.07., 05.08. & 02.09.
Heiteres Gedächtnistraining*	15.00 – 16.00 Uhr	15.07., 19.08. & 23.09.

Hinweise

Alle Angebote können nur stattfinden, wenn es die am Veranstaltungstag gültige Coronaschutzverordnung erlaubt!

*Weitere Informationen in der Begegnungsstätte, Telefon 02102 68101. Neue Teilnehmer sind nach vorheriger Anmeldung willkommen! Das Team der Begegnungsstätte freut sich auf Ihren Anruf, Telefon 02102 68101.

**Der Computerclub ist eine fortlaufende Veranstaltung und findet z. Zt. als Hybridunterricht im Wechsel online per Zoom-Video-Konferenz und als Präsenzunterricht in der Begegnungsstätte statt. Neue Teilnehmer sind nach vorheriger Anmeldung willkommen! Weitere Informationen erhalten Sie beim Kursleiter Heinz Mehl, Telefon 02102 706841.

***Die Sportangebote werden in Kooperation mit dem TV Hösel angeboten. Anmeldung und weitere Informationen in der Begegnungsstätte, Telefon 02102 68101.

****Kurs für PC-Neulinge: Kosten für 3 x 90 Minuten: 50,00 €/Teilnehmer, Kleingruppe: Mindestens 2, maximal 3 Teilnehmer, Anmeldung beim Kursleiter Heinz Mehl, Tel. 02102 706841.

*****Smartphone-Übungstreff: Kostenlose, offene Übungsstunde ohne Fachdozenten für Anfänger und Fortgeschrittene – WLAN steht zur Verfügung – Anmeldung nicht erforderlich.

Programm Juli

Wochentag	Datum	Uhrzeit	Programm
Freitag	08.07	15.00 Uhr	Waffel-Nachmittag Kosten 6,00 € – Wir bitten um Anmeldung bis 05.07.
Donnerstag	14.07	09.15 Uhr	Frühstückstreff Kosten 6,00 € – Wir bitten um Anmeldung bis 12.07.
Donnerstag	14.07	14.30 Uhr	Familiale Pflege (jeden 2. Donnerstag, siehe Wochenprogramm) Kostenlose Einzelberatung zu Pflege, Versorgung und Hilfsmitteln Auf Wunsch auch in der eigenen Häuslichkeit Vor Anmeldung in der Begegnungsstätte bei Frau Jour, Tel. 02102 68101 oder bei Herrn Görgen, Tel. 02102 303 485 oder Mobil +49 15172631382
Montag	18.07.	14.45 Uhr	Wiederbeginn Canastarunde mit Kaffee und Kuchen Anmeldung erbeten!
Dienstag	19.07.	14.00 Uhr	Wiederbeginn Doppelkopfrunde mit Kaffee und Kuchen Anmeldung erbeten!
Mittwoch	20.07.	08.00 Uhr	Sommerfreuden – Ein Tag am Meer Ausflug nach Katwijk aan Zee Kosten 36,00 € für Busfahrt – Wir bitten um Anmeldung.
Donnerstag	21.07.	12.30 Uhr	„Leckerer vom Grill“ Kosten 7,00 € – Wir bitten um Anmeldung bis 19.07.
Montag	25.07.	14.45 Uhr	Start Rummy Cup & Co. – Spielenachmittag mit Kaffee und Kuchen Anmeldung erbeten!
Freitag	29.07.	14.30 Uhr	Filmclub Flimmerkiste „Nirgendwo in Afrika“ Eintritt frei

Programm August

Wochentag	Datum	Uhrzeit	Programm
Montag – Mittwoch	08.08. – 10.08.		Projekt: „Zur Ruhe kommen – auch in unruhigen Zeiten“ Programm und Infos siehe Seite „Aktuelles“
Donnerstag	11.08.	14.30 Uhr	Familiale Pflege jeden 2. Donnerstag, siehe Wochenprogramm und Infos im Juli
Freitag	12.08.	16.00 Uhr	Nachtreffen zur Reise nach Bad Bocklet
Donnerstag	18.08.	09.00 Uhr	Ausflug in die Westruper Heide und nach Haltern am See Kosten 49,00 € für Busfahrt, Treckeberg-Imbiss, geführte Wanderung oder Planwagenfahrt. Wir bitten um Anmeldung.

Wochentag	Datum	Uhrzeit	Programm
Donnerstag	25.08.		Senioren kochen für Senioren gemeinsames Mittagessen um 12.30 Uhr Kosten 7,00 € Vorherige Anmeldung bis 23.08. unbedingt erforderlich!
Freitag	26.08.	14.30 Uhr	Filmclub Flimmerkiste „Der Doktor und das liebe Vieh“ Klassiker von 1977 – Folge 1+2, Eintritt frei

Programm September

Wochentag	Datum	Uhrzeit	Programm
Donnerstag	01.09.	12.30 Uhr	Vortreffen zur Reise nach Berlin
Donnerstag	08.09.		Senioren kochen für Senioren gemeinsames Mittagessen um 12.30 Uhr Kosten 7,00 €, Anmeldung bis 06.09. unbedingt erforderlich!
Donnerstag	08.09.	14.30 Uhr	Familiale Pflege jeden 2. Donnerstag, siehe Wochenprogramm und Infos im Juli
Freitag	09.09.	14.30 Uhr	Filmclub Flimmerkiste „Der Doktor und das liebe Vieh“ Klassiker von 1977 – Folge 3+4, Eintritt frei
15.09. – 19.09.			Städtereise nach Berlin
Freitag	16.09.	14.30 Uhr	Filmclub Flimmerkiste „Der Doktor und das liebe Vieh“ Klassiker von 1977 – Folge 5+6, Eintritt frei
Donnerstag	22.09.	09.15 Uhr	Frühstückstreff Kosten 6,00 € – Wir bitten um Anmeldung bis 20.09.
Donnerstag	22.09.	10.45 Uhr	Informationsveranstaltung „Steuererklärung – Grundsteuer und Einkommensteuer – online über Elster“ Referent: Heinz Mehl – Computerdozent Kostenlos – Anmeldung unbedingt erforderlich!
Donnerstag	29.09.	08.20 Uhr	Ausflug zur Marksburg nach Braubach und Abstecher in Koblenz Kosten 47,00 € für Busfahrt, Eintritt und Führung Marksburg, Lageplan Koblenz. Wir bitten um Anmeldung.

Impressum

Stiftung Geschwister Gerhard e. V. Seniorenwohnanlage mit Begegnungsstätte

Bahnhofstraße 90, 40883 Ratingen
Telefon 02102 68101
Telefax 02102 528051

www.geschwister-gerhard-stiftung.de

Für allgemeine Fragen & Wohnungsangelegenheiten:
info@geschwister-gerhard-stiftung.de

Für Fragen zur Begegnungsstätte & Ihrem Programm:
sabine.jour@geschwister-gerhard-stiftung.de

Verantwortlich für Texte und Inhalte: Sabine Jour (V.i.S.d.P.)

Öffnungszeiten der Begegnungsstätte

Montags	von 09.00 bis 12.00 Uhr und 13.00 bis 17.00 Uhr
Dienstags	von 09.00 bis 12.00 Uhr und 13.00 bis 18.30 Uhr
Mittwochs	von 09.00 bis 13.00 Uhr
Donnerstags	von 09.00 bis 12.00 Uhr und 13.00 bis 17.00 Uhr
Freitags	von 09.00 bis 12.00 Uhr und 13.00 bis 17.00 Uhr



Gehirnjogging

Antek sitzt mit Paula schweigend auf einer Bank im Park. Gelangweilt seufzte er. – Paula: „Was seufst Du?“ Antek: „Am liebsten Korn und ein Hälles.“

Frühlingslieder!

Aus welchen Frühlingsliedern stammen die Textzeilen? Es wird immer der Anfang der 2. Strophe genannt.

1. Die Bäuerin, die Mägde..... Lösung: Im Märzen der Bauer sein Rösslein...
2. Zwar Wintertage haben wohl auch der Freuden viel... Komm
3. Wie sie alle lustig sind,..... Alle
4. Herr Vater, Frau Mutter,
5. Da kam ein junger Jäger... ..
6. Die kalten Wind verstummen... ..
7. Es wachsen Blümlein auf dem Feld... ..
8. Waldvöglein Lieder singen, wie Ihr sie nur begehrt... ..

Um die Ecke gedacht !

Also nicht mathematisch korrekt, nur piffig. Zum Beispiel:

1. Alte Münze im Bergischen Land = Wuppertaler
2. Ein Staat macht sich aus dem Staub = Repu.....flucht
3. Haltestelle mit Geldverleih = P.....Sta.....
4. Sturz einer Vermutung =
5. Alkoholisches Getränk am Kamin =
6. Lamento auf dem Meer =
7. Elastische Tierkinder =
8. Gebirge eines englischen Mädchens =anden.
9. Bewegt die Harke im Garten =
10. Weißes Haus in Afrika =
11. Kopfgegenstand =

Echte Anagramme:

Hier werden die Buchstaben eines Wortes so umgestellt, dass sie ein neues Wort ergeben.

Beispiel: REIS – RESI, oder HORTENSIE - REITHOSEN

- | | |
|--------------------|---------------|
| DAMEN – M..... | KATER - |
| TORTE - | INSEL - |
| SCHAUFEL - SC..... | ROSE - |
| BRIEFE - | BEINE - |

Auflösung Mai – Juni

Stäbchenspiel: Alexander muss bei jeder Runde sicherstellen, dass jeweils insgesamt 4 Streichhölzchen gezogen werden. Wenn Gerd ein Hölzchen nimmt, zieht A. 3. Nimmt Gerd 2, nimmt auch A. 2. Wenn G. nur 1 Hölzchen zieht, nimmt A. 3. Nach 5 Runden sind 20 Hölzchen fort und nur ein Einziges übrig, das dann Gerd nehmen muss; Vornamen: Wolfgang Amadeus, Ludwig usw.