

# Stiftung Geschwister Gerhard e. V. Begegnungsstätte



## Für jeden Tag

Claudia Peters

Ich wünsche dir jeden Morgen  
den Mut, dein Leben in seiner ganzen Fülle  
zu leben und alles zu nehmen wie es kommt:  
Sonne und Regen, Glück und Enttäuschung,  
Nähe und Abschied, Freude und Schmerz.

Ich wünsche dir jeden Abend  
die Fähigkeit, dankbar zu sein für alles, was war,  
die Glücksmomente zu ehren und zu speichern  
und am Schweren nicht hängen zu bleiben.

Ich wünsche dir für jeden Tag  
einen Freund an deiner Seite  
und das Vertrauen darauf, alles wird gut!



Das Programm der Begegnungsstätte ist online unter [www.geschwister-gerhard-stiftung.de](http://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.

Programm Oktober – November 2022

# Aktuelles

*Das schönste Geschenk ist gemeinsame Zeit.  
Denn keiner weiß, wie viel uns davon bleibt.*

(Verfasser unbekannt)



Wir durften in diesem Sommer viele „schöne Geschenke auspacken“. Von A wie Ausflug, über P wie Projekt-tage, S wie Seniorenreise bis Z wie zufriedene Hausbewohner. Wir hoffen, auch im Herbst gemeinsame Zeit und schöne Erlebnisse miteinander verbringen zu können, und freuen uns auf Sie!

# Wochenplan

Montag	Uhrzeit	Datum
Heiter und gelassen mit Yoga-Fitness auf dem Stuhl***	10.00 – 11.00 Uhr	
Computerclub Gruppe 2**	11.15 – 12.30 Uhr	
Computerclub Gruppe 1**	12.45 – 14.00 Uhr	
Canastarunde & Spielenachmittag*	14.30 – 18.00 Uhr	
Boule	15.00 – 16.30 Uhr	Winterpause

  

Dienstag	Uhrzeit	Datum
Doppelkopfrunde*	14.00 – 16.00 Uhr	
Die Kreativ-Runde*	15.00 – 16.30 Uhr	
Wassergymnastik, Rehaklinik Essen-Kettwig*	15.15 – 16.00 Uhr	Noch freie Plätze
Sanftes Yoga auf und mit dem Stuhl – Gruppe 1***	16.30 – 17.15 Uhr	
Sanftes Yoga auf und mit dem Stuhl – Gruppe 2***	17.30 – 18.15 Uhr	

  

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	12.10. & 16.11.

  

Donnerstag	Uhrzeit	Datum
Familiale Pflege	14.30 – 16.00 Uhr	Jeden 2. Donnerstag im Monat: 13.10. & 10.11.

  

Freitag	Uhrzeit	Datum
Computerclub Gruppe 3**	09.30 – 11.00 Uhr	
Computerclub Gruppe 4**	12.00 – 13.30 Uhr	
Bingo*	15.00 – 16.00 Uhr	07.10. & 04.11.
Heiteres Gedächtnistraining*	15.00 – 16.00 Uhr	18.11.

## 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.

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

# Programm Oktober

Wochentag	Datum	Uhrzeit	Programm
Mittwoch	05.10.	14.30 Uhr	<b>Herbstspaziergang zum Sammeln von Herbstlaub für die Bastelaktion am Folgetag*</b> Wir bitten um Anmeldung bis 04.10.
Donnerstag	06.10.	09.15 Uhr	<b>Frühstück mit dem Ratinger Seniorenrat</b> Kosten 6,00 € – Wir bitten um Anmeldung bis 04.10.
Donnerstag	06.10.	15.00 Uhr	<b>Kreatives Gestalten mit buntem Herbstlaub*</b> Rosen aus Herbstlaub als Deko für Türkränze und herbstliche Tischdekoration – Wir bitten um Anmeldung bis 04.10.
Montag	10.10.	16.30 Uhr	<b>Herbstlieder singen mit Rieke</b>
Donnerstag	13.10.		<b>Senioren kochen für Senioren</b> Anmeldung in der Begegnungsstätte
Donnerstag	13.10.	12.30 Uhr	<b>Bayerische Schmankerl</b> Kosten 10,00 € – Vorherige Anmeldung bis 11.10. unbedingt erforderlich!
Donnerstag	13.10.	14.00 Uhr	<b>Familiale Pflege</b> (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 Görden, Tel. 02102 303 485 oder Mobil +49 15172631382
Freitag	14.10.	14.30 Uhr	<b>Filmclub Flimmerkiste „Ku'damm 56“</b> Teil 01/03, Eintritt frei
Donnerstag	20.10.	09.15 Uhr	<b>Frühstückstreff</b> Kosten 6,00 € – Wir bitten um Anmeldung bis 17.10.
Donnerstag	20.10.	10.45 Uhr	<b>Informationsveranstaltung</b> <b>„Senioren-sicherheit in der dunklen Jahreszeit“</b> Referent: Rainer Wakup – Seniorensicherheitsberater (ASSe) der Polizei Ratingen Kostenlos – Anmeldung unbedingt erforderlich!
Freitag	21.10.	14.30 Uhr	<b>Filmclub Flimmerkiste „Ku'damm 56“</b> Teil 02/03, Eintritt frei
Donnerstag	27.10.	15.00 Uhr	<b>„Kalte Füße?... Nicht mit uns!“*</b> Filzschuhe stricken Teil 01/02 – Wir bitten um Anmeldung
Freitag	28.10.	14.30 Uhr	<b>Filmclub Flimmerkiste „Ku'damm 56“</b> Teil 03/03, Eintritt frei

# Programm November

Wochentag	Datum	Uhrzeit	Programm
Donnerstag	10.11.	14.30 Uhr	<b>Familiale Pflege</b> jeden 2. Donnerstag, s. Wochenprogramm und Infos im Oktober
Donnerstag	10.11.	15.00 Uhr	<b>„Kalte Füße?... Nicht mit uns!“*</b> Filzschuhe stricken Teil 02/02 – Wir bitten um Anmeldung
Freitag	11.11.	17.00 Uhr	<b>Lichterfest zu St. Martin</b> mit Laternenlieder singen und Weckmann teilen
Mittwoch	16.11.	15.00 Uhr	<b>Kreatives Gestalten zum Advent*</b> Türkranz aus Schleifenband – Wir bitten um Anmeldung bis 28.10.
Donnerstag	17.11.	09.15 Uhr	<b>Frühstückstreff</b> Kosten 6,00 € – Wir bitten um Anmeldung bis 14.11.
Donnerstag	17.11.	10.45 Uhr	<b>Informationsveranstaltung</b> <b>„Der digitale Bücherwurm – online Bücher lesen und hören“</b> Referent: Heinz Mehl – Computerdozent Kostenlos – Anmeldung unbedingt erforderlich!
Donnerstag	24.11.		<b>Senioren kochen für Senioren</b> Anmeldung in der Begegnungsstätte
Donnerstag	24.11.	12.30 Uhr	<b>Wirsingauflauf mit Hackfleisch &amp; vegetarische Variante</b> Kosten 7,00 € – Vorherige Anmeldung bis 22.11. unbedingt erforderlich!
Freitag	25.11.	13.15 Uhr	<b>Ausflug zum romantischen Weihnachtsmarkt auf Schloss Grünewald</b> Kosten 29,00 € für Busfahrt & Eintritt – Wir bitten um Anmeldung

# Vorschau Dezember

Freitag	09.12.	ab 15.00 Uhr	<b>Kleiner Adventsmarkt mit regionalen Produkten und Weihnachtsleckereien</b>
---------	--------	-----------------	---

## Impressum

### Stiftung Geschwister Gerhard e. V. Seniorenwohnanlage mit Begegnungsstätte

Bahnhofstraße 90, 40883 Ratingen

Telefon 02102 68101

Telefax 02102 528051

[www.geschwister-gerhard-stiftung.de](http://www.geschwister-gerhard-stiftung.de)

Für allgemeine Fragen und Wohnungsangelegenheiten:

[info@geschwister-gerhard-stiftung.de](mailto:info@geschwister-gerhard-stiftung.de)

Für Fragen zur Begegnungsstätte und zum Programm:

[sabine.jour@geschwister-gerhard-stiftung.de](mailto: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

„In wie viele Teile zerfällt das Gewehr, Schütze Franzek?“ „Kommt ganz darauf an, wie man hinschmeißt, Här Unt`roffizier!!!“

## Gemeinsamkeiten

Finden Sie ein gemeinsames Substantiv gleich Hauptwort.

Beispiel: Was können Fenster und Leitern gemeinsam haben? = SPROSSEN

- |  |                                |
|--|--------------------------------|
| Adlige und Hunde.....                        | Schuhe und Täler.....          |
| Käse und Socken.....                         | Fisch und Taucher.....         |
| Finger und Berge.....                        | Spinne und Fischer.....        |
| Ferien und Wurst.....                        | Weide und Katze.....           |
| Nase und Bücher.....                         | Zahn und König.....            |
| Säge und Bäume.....                          | Stecknadel und Mensch.....     |
| Auge und Fotoapparat.....                    | Mieder und Tonstudio.....      |
| Zahnbürste und Wildschwein.....              | Fenster und Aufschnitt.....    |
| Verschickte Briefmarke und Tulpe.....        | Elefant und Schmetterling..... |
| Unrasierte Männer und abgeerntetes Feld..... |                                |

## Fantasie und Kreativitätsübung

1. Fernsehtitel vollenden

z. B. Aktenzeichen XY = Ungelöst

- Nepper Schlepper = .....
- Pleiten Pech und.....
- Wetten.....
- Der siebte.....

2. Welche Fernseh-Zeitung kennen Sie?

- Auf einen.....
- Hör.....
- TV.....

## Berühmte Kommissare und Privatdetektive

1. Siegfritz Lowitz
2. Hannelore Hoger
3. Claus Theo Gärtner
4. Horst Tappert
5. Peter Falk
6. Götz George
7. Telly Savalas

- a) Derrick
- b) Tatort
- c) Kojak
- d) Columbo
- e) Ein Fall für zwei
- f) Bella Block
- g) Der Alte

## Auflösung Juli – September

Frühlingslieder: Komm lieber Mai und mache, Alle Vögel sind schon da, Der Mai ist gekommen, Auf einem Baum ein Kuckuck, Grüß Gott du schöner Maien, Jetzt fängt das schöne Frühjahr an, Nun will der Lenz uns grüßen.; Um die Ecke gedacht: Republikflucht, Pumpstation, Verdachtsfall, Feuerzangenbowle, Windjammer, Gummibärchen, Girlanden, Rechenschieber, Casablanca u Hauptsache; Echte Anagramme: Maden, Rotte, Schlaufe, Fieber, Karte, Linse, Sore, Biene