# Stiftung Geschwister Gerhard e. V.
# Begegnungsstätte

## Der Zug des Lebens

Der Zug des Lebens rollt seit der Geburt,
an dieser Behauptung ist gar nichts absurd,
einmal gestartet hält er niemals an,
die Zeit seiner Ankunft heißt irgendwann.

Auf dieser Reise von meist vielen Jahren
wird immer im gleichen Tempo gefahren.
Zwar kommt es Dir vor, als steht mal die Zeit,
besonders in Phasen von Trauer und Leid.

Es gibt Passanten, die treu Dich begleiten,
viele sind nett, geben Aufmerksamkeiten,
auch Buhler und Neider springen mal auf,
da bleibt Dir nichts übrig, musst nehmen in Kauf.

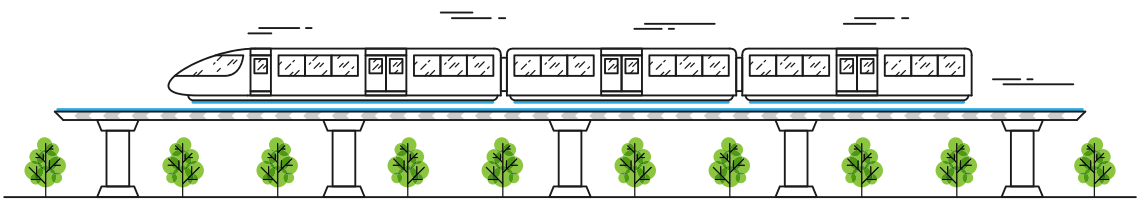
Die Fahrt sie geht weiter, ohne zu rasten,
wirst manchmal ziehen auch anderer Lasten,
manch ein Ganove bringt Dich zum Wanken,
richtige Freunde, sie weisen Dir Schranken.

Bleibe auf Schienen, die Gott Dir gegeben,
fahre stets ehrlich und neidlos durchs Leben,
führe niemals Deine Freunde aufs Eis,
sonst schiebt man Dich schnell auf ein Abstellgleis.

Irgendwann hast Du den Bahnhof erreicht,
die Lok ist dann alt und darum nur schleicht,
kannst voller Stolz auf Dein' Lebensweg schauen,
hast vielen bewiesen: Auf Dich kann man bauen.

Doch denke auch dran, ich sag's Dir zum Schluss,
dass nicht jede Strecke nur schön sein muss,
Kriege und Hunger - ein Großteil des Lebens,
drum waren manch' Reisen sehr häufig vergebens.

*©Norbert van Tiggelen, 2010, aus der Sammlung Weisheiten*



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

# Programm März – April 2024

# Aktuelles

Auf vielfachen Wunsch möchten wir in diesem Jahr wieder ein abwechslungsreiches Ausflugsprogramm anbieten und Ihnen/euch einen Teil davon hier vorstellen:

Am 10. April bieten wir einen **Ausflug in die Niederlande** an. Wir möchten die ersten Frühlingsboten in den **Schlossgärten (Botanischer Garten) von Schloss Arcen** begrüßen und in **Venlo** bummeln gehen.

Im Mai möchten wir mit Ihnen/euch mit öffentlichen Verkehrsmitteln nach Düsseldorf fahren und dem **Japanischen Garten** im Nordpark einen Besuch abstatten.

Für den Sommer planen wir u. a. einen Ganztagesausflug ins schöne **Olsberger Hochsauerland** zum **Rosendorf Assinghausen**: Ein Dorf – Ein großer Garten. In Assinghausen ist die Rose ein prägender Ortsbestandteil. Durch den Ort führt ein Rosenweg und bietet auf 4 unterschiedlichen Routen über 150 verschiedene Rosensorten, die die Häuser und Sehenswürdigkeiten des Dorfes schmücken. Im Anschluss fahren wir zum nur 3 km entfernten **Gutshof Schloss Bruchhausen – Rosenbogen Heidrich**: Darunter vereinen sich der **Sauerländer Blütengarten**, mit Rosen zum Schauen, Schwärmen und Kaufen, das **Gutscafé**, mit allerlei Leckereien nach Landfrauenart und das **Rose-Cottage**, mit rosigen Geschenkideen.

Weitere Unternehmungen stellen wir in den nächsten Programmen vor – detaillierte Informationen gibt es in der Begegnungsstätte. Auf Ihre/eure Anregungen, Fragen und Anmeldungen freuen sich

Sabine Jour und Doris Theissing

# Regelmäßiges Programm

| Montag | Uhrzeit | Datum |
|---|---|---|
| Heiter und gelassen mit Yoga-Fitness auf dem Stuhl | 10.00 – 11.00 Uhr | außer 11.03., 18.03., 15.04. & 22.04. |
| Computerclub – Gruppe 2 | 11.15 – 12.30 Uhr | außer 25.03. |
| Computerclub – Gruppe 1 | 12.45 – 14.00 Uhr | außer 25.03. |
| Canastarunde & Spielenachmittag | 14.30 – 18.00 Uhr | |
| Boule | 15.00 – 16.30 Uhr | ab 08.04. |

| Dienstag | Uhrzeit | Datum |
|---|---|---|
| Heiteres Gedächtnistraining mit Trudi Sonnenschein | 11.00 – 12.00 Uhr | 19.03. & 16.04. |
| Doppelkopfrunde | 14.00 – 16.00 Uhr | |
| Die Kreativ-Runde | 14.00 – 16.30 Uhr | |
| Wassergymnastik, Rehaklinik Essen-Kettwig | 15.15 – 16.00 Uhr | |
| Sanftes Yoga auf und mit dem Stuhl – Gruppe 1 | 16.30 – 17.15 Uhr | außer 12.03. |
| Sanftes Yoga auf und mit dem Stuhl – Gruppe 2 | 17.30 – 18.15 Uhr | außer 12.03. |

| Mittwoch | Uhrzeit | Datum |
|---|---|---|
| Stuhlgymnastik mit Isometrischen Übungen | 10.15 – 11.00 Uhr | außer 13.03., 20.03., 17.04. & 24.04. |
| Gesundheit für jeden Tag mit Bewegung, Atem- und Entspannungsübungen | 11.15 – 12.15 Uhr | außer 13.03., 20.03., 17.04. & 24.04. |
| Cercle Français | 12.30 – 14.30 Uhr | 06.03. & 03.04. |

| Donnerstag | Uhrzeit | Datum |
|---|---|---|
| Senioren kochen für Senioren | ab 10 Uhr | 07.03. & 04.04. |
| Familiale Pflege | 14.30 – 16.00 Uhr | mit Voranmeldung: 14.03. & 11.04. |

| Freitag | Uhrzeit | Datum |
|---|---|---|
| Computerclub – Gruppe 3 | 09.30 – 11.00 Uhr | außer 05.04. |
| Computerclub – Gruppe 4 | 12.00 – 13.30 Uhr | außer 05.04. |
| Bingo | 15.00 – 16.30 Uhr | 01.03. & 05.04. |
| Klangerlebnis mit Andrea | 15.00 – 16.00 Uhr | 22.03. & 19.04. |

## Hinweise

*Weitere **Informationen in der Begegnungsstätte**. Neue Teilnehmer sind nach vorheriger Anmeldung willkommen! Das Team der Begegnungsstätte freut sich auf Ihren Anruf, Telefon 02102 68101.*
*Informationen zum **Computerclub** erhalten Sie beim Kursleiter Heinz Mehl, Telefon 02102 706841. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.*
*Die **Sportangebote** werden in Kooperation mit dem TV Hösel angeboten. Anmeldung und weitere Informationen in der Begegnungsstätte.*
*Informationen und Voranmeldung zur **Familialen Pflege** bei Frank Görgen, Tel. 02102 303 485 oder Mobil +49 15172631382 oder in der Begegnungsstätte*

# Programm März

| Wochentag | Datum | Uhrzeit | Programm |
|---|---|---|---|
| Donnerstag | 07.03. | 09.30 Uhr | **Evangelischer Gottesdienst** |
| Donnerstag | 07.03. | 12.30 Uhr | **Senioren kochen für Senioren**<br>**Mittagessen: Kassler mit Sauerkraut**<br>Kosten 7,00 €<br>(Wir bitten um Anmeldung bis 05.03.) |
| Freitag | 08.03. | 15.00 Uhr | **Filmclub Flimmerkiste: „Lehrer kann jeder“**<br>Eintritt frei |
| Freitag | 15.03. | 15.00 Uhr | **Vorbesprechung zur Reise nach Bad Bocklet** |
| Mittwoch | 20.03. | 10.00 Uhr | **Treffen der Wassergymnastikgruppe in der Begegnungsstätte** |
| Montag | 25.03. | 14.30 Uhr | **Wir begrüßen den Frühling**<br>Spielenachmittag, Kaffeetrinken und Frühlingslieder Singen mit Rike |
| Donnerstag | 28.03. | 10.00 Uhr | **Frühstück am Gründonnerstag**<br>Kosten 9,00 €<br>(Wir bitten um Anmeldung bis 25.03.) |

## 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 und Wohnungsangelegenheiten:
info@geschwister-gerhard-stiftung.de
Für Fragen zur Begegnungsstätte und zum Programm:
sabine.jour@geschwister-gerhard-stiftung.de

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

**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 |

# Programm April

| Wochentag | Datum | Uhrzeit | Programm |
|---|---|---|---|
| Donnerstag | 04.04. | 12.30 Uhr | **Senioren kochen für Senioren**<br>**Mittagessen: Hackbraten mit Beilagen**<br>Kosten 7,00 €<br>(Wir bitten um Anmeldung bis 02.04.) |
| Montag | 08.04. | 15.00 Uhr | **Boule-Saisoneröffnung** |
| Mittwoch | 10.04. | 10.00 Uhr | **Ausflug: Schlossgärten Arcen/NL und Bummel in Venlo**<br>weitere Informationen erhalten Sie in der Begegnungsstätte<br>Teilnahmekosten: 50,00 € für Fahrt im Reisebus und Eintritt Schlossgärten Schloss Arcen<br>Mindestteilnehmer: 30<br>(Wir bitten um Anmeldung) |
| Freitag | 12.04. | 15.00 Uhr | **Filmclub Flimmerkiste: „Ein Fest fürs Leben“**<br>Eintritt frei |
| Samstag | 13.04. | 15.00 Uhr | **Vorbesprechung zur Reise nach Schweden** |
| Mittwoch | 17.04. | 15.00 Uhr | **Projekt: Kunst für alle „Kreativität trifft auf Acrylfarben“**<br>**leichte, effektive Technik für Anfänger**<br>keine Teilnahmegebühren – Materialkosten werden umgelegt<br>(Wir bitten um Anmeldung) |
| Donnerstag | 18.04. | 10.00 Uhr | **Frühstückstreff**<br>Kosten 6,00 €<br>(Wir bitten um Anmeldung bis 16.04.) |
| Donnerstag | 18.04. | 11.00 Uhr | **Informationsveranstaltung „Arztbesuch digital“:**<br>**„Terminbuchung über doctolib, das E-Rezept“**<br>Referent: Heinz Mehl – Computerdozent<br>(Kostenlos – wir bitten um Anmeldung) |
| 26.04. – 06.05.2024 | | | **Seniorenreise nach Bad Bocklet** |

# Programmvorschau Mai

## Programm

**Halbtagesausflug zum Japanischen Garten nach Düsseldorf**

**Vortrag über Porzellanmalerei**

**Halbtagesausflug zum Hetjensmuseum Düsseldorf**

**Informationsveranstaltung: „Mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs – den Überblick behalten mit DB-App und Rheinbahn-App“**

# Gehirnjogging

*„Warum so nervös, Herr Müller?“ „Ich mache mir Sorgen wegen meiner Frau.“ „Was hat sie denn?“ „... Mein neues Auto!“*

**Logisch**

Kreuzen Sie in jeder Zeile den Begriff an, der nicht zu den drei übrigen passt.

| | | | |
|---|---|---|---|
| Illustrierte | Zeitung | Buch | Tonband |
| Roman | Lied | Gedicht | Märchen |
| Dackel | Terrier | Bonsai | Spitz |
| Goethe | Schiller | Beethoven | Lessing |
| Dom | Kapelle | Kirche | Museum |
| Rechnen | Schreiben | Turnen | Lesen |
| Magen | Ohren | Nase | Augen |
| London | New York | München | Paris |
| Hund | Katze | Maulwurf | Vogel |
| Mond | Regen | Sonne | Sterne |
| Burg | Palast | Rathaus | Schloss |
| Nougat | Schokolade | Marzipan | Erdnüsse |
| Mark | Lire | Aktie | Rubel |
| Pantoffel | Sandale | Pumps | Socken |
| Quark | Joghurt | Eis | Käse |

**WÖRTERBILDEN**

Prägen Sie sich das Wort MASKENBALL kurz ein. Dann decken Sie das Wort zu. Jetzt stellen Sie sich das eingeprägte Wort vor Ihrem geistigen Auge vor und bilden ein neues Wort: mit dem 1., 2., 3., 4. und 5. Buchstaben und notieren es, z. B. MASKE. Finden Sie mehr!

7., 8., 9. und 10. = _____

3., 2., 1., 5. und 6. = _____

7., 2., 3. und 5. = _____

**Auflösung Januar – Februar**

*Zwei Bauern unter sich:* Gute Sau; *Drudel:* W + R = W und r = Wunder, Faust, Munterkeit, Pause, ; Anagram: Koblenz, Remagen, Frankfurt, Bremen, Mannheim, Hamburg, Kassel und Karlsruhe

Quelle: „Geistig Fit“ Jahrg. 94; HeKo