

Ein schöner Nachmittag



Heute will ich raus auf den Balkon,
darauf freu ich mich seit Tagen schon.
Das Wetter ist günstig, ich gehe hinaus
und hole den bunten Liegestuhl raus.

Ich genieße die herrliche frische Luft,
wie gut das doch meinem Herzen tut.
Vor meinem Balkon beginnt der Wald,
so manche Vogelstimme herüber schallt.
Ich schließe die Augen und lausch dem Konzert,
das wunderschön mir heut wird beschert.

Ein „Tirili“ und ein „Zip zip zip“,
die Amseln und Meisen singen kräftig mit.
Ein Specht hämmert heftig den Takt dazu,
ich höre es mit Freuden und genieße die „Ruh“.
Eine Meise lässt sich auf dem Balkon nieder,
ein kleines Lied, dann empfiehlt sie sich wieder.

So wird der Nachmittag ein Erlebnis für mich sein,
ich tausche ihn für gar nichts ein.

Maria Heß



Aktuelles

Einladung zu den Projekttagen „Mein Rollator und ich“ in der Begegnungsstätte Stiftung Geschwister Gerhard e.V.

In diesem Jahr beschäftigen wir uns während der Projekttage mit der Mobilität von Senioren. Dabei wird der Fokus auf den Rollator gelegt. Alle, die sich mit dem Gedanken tragen, einen Rollator anzuschaffen, aber auch diejenigen, die bereits im Besitz eines Rollators sind, sind herzlich dazu eingeladen.

Der 1. Projekttag findet am Donnerstag, den 18.07. von 11.00 – 16.00 Uhr in der Begegnungsstätte Stiftung Geschwister Gerhard e.V. statt. Mitarbeiter des Sanitätshauses Höfges und Koch werden in der Begegnungsstätte verschiedene Rollatoren vorstellen. Die Besucher haben die Möglichkeit, sich zu informieren und verschiedene Modelle auszuprobieren.

Besitzer eines Rollators sollten diesen unbedingt mitbringen und die Gelegenheit nutzen, den Rollator richtig einstellen und/oder einen Technik-Check durchführen zu lassen.

Dabei werden auch die Bremsen überprüft.

Auf dem Rollator-Parcours besteht die Möglichkeit, das Fahrverhalten des Rollators auf verschiedenen Untergründen zu testen. Auch der Seniorenrat wird anwesend sein und freut sich auf gute Gespräche. Für Getränke und einen Mittagsimbiss ist gesorgt.



Der 2. Projekttag findet am 09.08. von 10.00 – 12.00 Uhr auf dem Feuerwehrplatz an der Bismarckstraße in Hösel statt. Dort steht uns ein kleines Team der Rheinbahn mit einem Bus zur Verfügung, um den Ein- und Ausstieg mit Rollator in einen Linienbus, sowie das sichere Verhalten während der Fahrt zu erklären und mit den anwesenden Rollatorfahrer/Rollatorfahrerinnen zu üben.

Mit dabei sein werden auch Uwe Wüstemann von der Polizei Ratingen und Rainer Wakup vom Aktionsbündnis Seniorensicherheit, um über den toten Winkel bei Bussen und LKW zu informieren. Dieses (lebens)wichtige Thema betrifft ALLE Verkehrsteilnehmer, auch Fußgänger ohne Rollator und Radfahrer.

Direkt in der Folgeweche besteht am 13.08. die Möglichkeit zu einer begleiteten Linienbusfahrt nach Ratingen zum Stadt- und Marktbummel. So kann das Erlernte direkt unter realen Bedingungen ausprobiert und verfestigt werden.

Das Projekt wird im Laufe des Jahres mit weiteren Veranstaltungen, wie Rollator-Walking und einer Informationsveranstaltung zum Thema „Sehen und gesehen werden! – Sicherheit in der dunklen Jahreszeit“ ergänzt.

Weitere Informationen erhalten Sie in der Begegnungsstätte unter Telefon 02102 68101.



Regelmäßiges Programm

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	außer in den Sommerferien
Computerclub – Gruppe 1	12.45 – 14.00 Uhr	außer in den Sommerferien
Canastarunde & Spielenachmittag	14.30 – 18.00 Uhr	
Boule	15.00 – 16.30 Uhr	außer bei Regen

Dienstag

	Uhrzeit	Datum
Heiteres Gedächtnistraining mit Trudi Sonnenschein	11.00 – 12.00 Uhr	16.07. & 06.08.
Doppelkopfrunde	14.00 – 16.00 Uhr	
Die Kreativ-Runde	14.00 – 16.30 Uhr	
Sanftes Yoga auf und mit dem Stuhl – Gruppe 1	16.30 – 17.15 Uhr	außer am 16.07.
Sanftes Yoga auf und mit dem Stuhl – Gruppe 2	17.30 – 18.15 Uhr	außer am 16.07.

Mittwoch

	Uhrzeit	Datum
Stuhlgymnastik mit Isometrischen Übungen	10.15 – 11.00 Uhr	
Gesundheit für jeden Tag mit Bewegung, Atem- und Entspannungsübungen	11.15 – 12.15 Uhr	
Cercle Français	12.30 – 14.30 Uhr	03.07. & 07.08.

Donnerstag

	Uhrzeit	Datum
Senioren kochen für Senioren	ab 10 Uhr	15.08.
Pflegeberatung/Einzelberatung	14.30 – 16.00 Uhr	nur mit Voranmeldung: 11.07. & 08.08.

Freitag

	Uhrzeit	Datum
Computerclub – Gruppe 3	09.30 – 11.00 Uhr	außer in den Sommerferien
Computerclub – Gruppe 4	12.00 – 13.30 Uhr	außer in den Sommerferien
Bingo	15.00 – 16.30 Uhr	05.07. & 02.08.
Klangerlebnis mit Andrea	15.00 – 16.00 Uhr	19.07. & 30.08.

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 **Pflegeberatung/Einzelberatung** bei Frank Görgen, Tel. 02102 303 485 oder Mobil +49 15172631382 oder in der Begegnungsstätte

Programm Juli

Wochentag	Datum	Uhrzeit	Programm
Donnerstag	04.07.	10.00 Uhr	Klönfrühstück Kosten 6,00 € (Anmeldung erbeten bis zum 02.07.)
Mittwoch	10.07.	15.00 Uhr	Projekt: Kunst für alle Kreativität trifft auf Kreide – leichte, effektive Technik für Anfänger Keine Teilnahmegebühren – Materialkosten werden umgelegt (Anmeldung erbeten)
Freitag	12.07.	15.00 Uhr	Filmclub Flimmerkiste: „Beflügelt – Ein Vogel namens Pinguin Bloom“ Die Veranstaltung ist kostenlos.
Montag	15.07.	09.00 Uhr	Mit der Begegnungsstätte unterwegs Ausflug ins Olsberger Hochsauerland zum Rosendorf Assinghausen und zum Gutshof Schloss Bruchhausen – Rosenbogen Heidrich Weitere Informationen erhalten Sie in der Begegnungsstätte. Teilnahmekosten: 55,00 € für Fahrt im Reisebus, Führung Rosenwege Assinghausen, Mittagssnack, Führung Blütengarten Schloss Bruchhausen, Kaffee und Kuchen im Gutshof Schloss Bruchhausen Mindestteilnehmer: 30 (Anmeldung erbeten)
Donnerstag	18.07.	11.00 – 16.00 Uhr	Projekttag Mobilität: Schwerpunkt Rollator mit Sanitätshaus Höfges und Koch Beratung, Information, richtige Einstellung und Sicherheitsüberprüfung des eigenen Rollators, Rollator-Parcours zum Testen des Rollators bei verschiedenen Untergründen Es wird ein Mittagsimbiss angeboten. Die Veranstaltung ist kostenlos.
Samstag	27.07.	ab 11.00 Uhr	Sommerlicher Frühschoppen mit Live-Musik

Bitte beachten Sie auch unsere jeweils einmal im Monat stattfindenden Angebote im regelmäßigen Programm, wie Gedächtnistraining, Bingo, Klangerlebnis!

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 August

Wochentag	Datum	Uhrzeit	Programm
Donnerstag	01.08.	10.00 Uhr	Klönfrühstück Kosten 6,00 € (Anmeldung erbeten bis zum 30.07.)
Donnerstag	09.08.	10.00 Uhr	Projekttag Mobilität: Schwerpunkt Rollator „Mit dem Rollator sicher unterwegs in öffentlichen Verkehrsmitteln“ und „Aktion Toter Winkel“ (Betrifft ALLE Verkehrsteilnehmer, auch Fußgänger und Radfahrer jeden Alters) Mit einem Team und Übungsbus der Rheinbahn und dem Aktionsbündnis Seniorensicherheit (ASSe) und der Polizei Ratingen. Treffpunkt: Feuerwehrplatz Hösel Die Veranstaltung ist kostenlos.
Dienstag	13.08.	09.15 Uhr	Projekttag Mobilität: Schwerpunkt Rollator „Mit dem Rollator sicher unterwegs in öffentlichen Verkehrsmitteln“ Begleiteter Besuch des Ratinger Wochenmarktes und Stadtbummel (mit dem Linienbus) für Rollatorfahrer*innen Treffpunkt: Bushaltestelle Bergbusch (Richtung Ratingen) (in Kooperation mit der Familialen Pflege) (Anmeldung erbeten)
Donnerstag	15.08.	12.30 Uhr	Senioren kochen für Senioren Mittagessen: Sommerküche „Salatbuffet“ Kosten 7,00 € (Anmeldung erforderlich bis 13.08.)
Freitag	16.08.	15.00 Uhr	Filmclub Flimmerkiste: „Weißt du noch?“ Die Veranstaltung ist kostenlos.
Mittwoch	21.08.	15.00 Uhr	Projekt: Kunst für alle Kreativität trifft auf Aquarellfarben – leichte, effektive Technik für Anfänger Keine Teilnahmegebühren – Materialkosten werden umgelegt (Anmeldung erbeten)
Freitag	23.08.	09.00 Uhr	Mit der Begegnungsstätte unterwegs Ausflug nach Dortmund in die Ausstellung Phoenix des Lumières Zeit zur freien Verfügung im Westfalenpark Dortmund Weitere Informationen erhalten Sie in der Begegnungsstätte. Teilnahmekosten: 45,00 € für Fahrt im Reisebus, Eintritt Ausstellung Phoenix des Lumières und Eintritt Westfalenpark Mindestteilnehmer: 30 Der Ausflug findet in Kooperation mit dem Kulturkreis Hösel statt. (Anmeldung erbeten)



Gehirnjogging

Der kleine Andre beim Zahnarzt. Der Doktor schaut ihm in den Mund und bemerkt: „Zähne und Zahnfleisch in Ordnung, mein Junge. Nur der Kaugummi müsste mal erneuert werden!“

Zum Nachdenken! Seelöwen beim Sonnenbad

In einem Hafen liegen Seelöwen auf zwei Felsen. Die Seelöwen auf dem größeren Felsen rufen den Seelöwen auf dem kleineren Felsen zu: „Wenn einer von Euch rüber kommt, sind wir doppelt so viele wie ihr da drüben.“ Die Seelöwen auf dem kleineren Felsen antworten: „Und wenn einer von euch zu uns kommt, sind wir jeweils gleich viele.“

Wie viele Seelöwen liegen auf den beiden Felsen? _____

Streichertrio

Drei Freunde – Jakob, Elisabeth und Hannah – sind zusammen in einem Kammerorchester. Zwei von ihnen spielen Geige, zwei spielen Bratsche und zwei Cello. Die Person, die nicht Geige spielt, spielt auch nicht Bratsche. Diejenige Person, die nicht Bratsche spielt, spielt auch nicht Cello. Welche Instrumente spielen sie, wenn Jakob nicht Geige spielt?

Ausschließen

Ein Begriff passt nicht zu dem anderen und soll herausgefunden werden. Beispiel:

1. Öl – Käse – Margarine – Butter – Schmalz Lösung: hier ist es Käse, denn Käse ist kein reines Fett, er ist ein Milchprodukt
2. Scholle – Goldfisch – Rotbarsch – Schellfisch – Kabeljau
3. Rotkäppchen – Hänsel – Rübezahle – Aschenputtel – Schneewittchen
4. Löwe – Elefant – Tiger – Puma – Panther
5. Geige – Cello – Flöte – Gitarre – Gambe
6. Rhein – Moldau – Donau – Nil – Seine
7. Prag – Paris – Oslo – London – Istanbul
8. Düsseldorf – Koblenz – Köln – Duisburg – Frankfurt
9. Teerose – Hundsrose – Stockrose – Buschrose – Kletterrose
10. Liz Taylor – Rosamunde Pilcher – Inge Meisel – Senta Berger – Romy Schneider

Behauptungen

Es soll überlegt werden, ob die folgenden Behauptungen richtig oder falsch sind. Beispiel:

Jede deutsche Münze verrät ihren Geburtsort! Richtig: D = München, F = Stuttgart, G = Karlsruhe und J = Hamburg

- | | | |
|---|----------------------------------|---------------------------------|
| 11. Krokant nennt man mit Zucker geröstete Mandeln oder Haselnüsse. | <input type="checkbox"/> Richtig | <input type="checkbox"/> Falsch |
| 12. Louis Armstrong war der erste Mann auf dem Mond. | <input type="checkbox"/> Richtig | <input type="checkbox"/> Falsch |
| 13. Ambra ist eine Ausscheidung des Pottwals. | <input type="checkbox"/> Richtig | <input type="checkbox"/> Falsch |
| 14. Die Sonnenblume dreht sich immer nach Süden. | <input type="checkbox"/> Richtig | <input type="checkbox"/> Falsch |
| 15. Calvados ist ein aus Birnen destillierter Brantwein. | <input type="checkbox"/> Richtig | <input type="checkbox"/> Falsch |
| 16. In China gab es das erste Papiergeld der Welt. | <input type="checkbox"/> Richtig | <input type="checkbox"/> Falsch |

Auflösung Mai – Juni

Bilderrätsel: Cumlaude, Viertel, Fünfkampf, Privatunterkunft, Bums, Sonnenuntergang, Dreizehn, Dreikäsehoch, Viermaster, Vereinshaus; Mit Phantasie: Abtritt, An Dante, Dachpfanne