

Stiftung Geschwister Gerhard e. V. Begegnungsstätte



Wir und alt?

Nur weil hier und da ein Fältchen
unsre schmucken Körper ziert,
sind wir ganz bestimmt nicht kraftlos,
tatterig und auch verwirrt.

Nur weil manch ein graues Härchen
unser Haupt zum Glänzen bringt,
zweifelsohne keiner von uns
tätlich mit dem Tode ringt.

Nur weil man in unsrem Alter
kaum einmal die Fäuste ballt,
Schwierigkeiten sachlich regelt,
sind wir lange noch nicht alt.

Darum möchten wir euch sagen,
lebenslustig und mit Schwung:
Richtet uns nicht nach dem Alter –
oft sind wir im Herzen jung!

©Norbert van Tiggelen

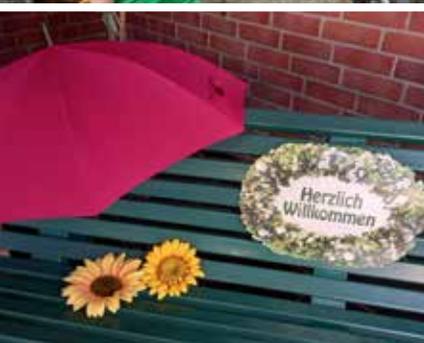


Das Programm der Begegnungsstätte ist online
unter www.geschwister-gerhard-stiftung.de verfügbar.

Programm September – Oktober 2024

Schön war es ...

Fotoimpressionen vom Sommerfest am 27.07.2024



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	
Computerclub – Gruppe 1	12.45 – 14.00 Uhr	
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	03.09. & 08.10.
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 10.09.
Sanftes Yoga auf und mit dem Stuhl – Gruppe 2	17.30 – 18.15 Uhr	außer am 10.09.

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	04.09. & 02.10.

Donnerstag	Uhrzeit	Datum
Senioren kochen für Senioren	ab 10.00 Uhr	19.09. & 10.10.
Pflegeberatung/Einzelberatung	14.30 – 16.00 Uhr	nur mit Voranmeldung: 05.09. & 17.10.

Freitag	Uhrzeit	Datum
Computerclub – Gruppe 3	09.30 – 11.00 Uhr	
Computerclub – Gruppe 4	12.00 – 13.30 Uhr	
Bingo	15.00 – 16.30 Uhr	20.09. & 04.10.
Klangerlebnis mit Andrea	15.00 – 16.00 Uhr	13.09. & 18.10.

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 Görger, Tel. 02102 303 485 oder Mobil +49 15172631382 oder in der Begegnungsstätte

Programm September

Wochentag	Datum	Uhrzeit	Programm
Montag	02.09.	15.00 Uhr	Nachtreffen zur Seniorenreise nach Bad Bocklet
Donnerstag	05.09.	10.00 Uhr	Ökumenischer Gottesdienst
Freitag	06.09.	15.00 Uhr	Filmclub Flimmerkiste: „Mrs. Taylor’s Singing Club“ Die Veranstaltung ist kostenlos.
Dienstag	10.09.	10.00 Uhr	Projekt Mobilität: Schwerpunkt Rollator „Rollator-Walking“ Unter Anleitung Sicherheit im Umgang mit dem eigenen Rollator erlangen Kleingruppe: max. 6 Teilnehmer, Treffpunkt: Begegnungsstätte Die Veranstaltung ist kostenlos (Anmeldung erbeten)
Mittwoch	11.09.	09.30 Uhr	Mit der Begegnungsstätte unterwegs Ausflug mit Bus und Schiff der KD von Düsseldorf nach Zons Weitere Informationen erhalten Sie in der Begegnungsstätte. Teilnahmekosten: 59,00 € für Fahrt im Reisebus von Hösel, Eggerscheidt oder Bushaltestelle Angerbad nach Düsseldorf zum Schiffsanleger und zurück, Schifffahrt incl. Lunch-Buffer mit der KD nach Zons und zurück
Donnerstag	12.09.	10.00 Uhr	Klönfrühstück Kosten: 6,00 € (Anmeldung bis zum 10.09.)
Dienstag	17.09.	10.00 Uhr	Projekt Mobilität: Schwerpunkt Rollator „Rollator-Walking“ Unter Anleitung Sicherheit im Umgang mit dem eigenen Rollator erlangen Kleingruppe: max. 6 Teilnehmer, Treffpunkt: Begegnungsstätte Die Veranstaltung ist kostenlos (Anmeldung erbeten)
Donnerstag	19.09.	12.30 Uhr	Senioren kochen für Senioren Mittagessen: Grüne-Bohnen-Eintopf mit Mettwurst Kosten: 7,00 € (Anmeldung bis zum 17.09.)
Dienstag	24.09.	10.00 Uhr	Projekt Mobilität: Schwerpunkt Rollator „Rollator-Walking“ Unter Anleitung Sicherheit im Umgang mit dem eigenen Rollator erlangen Kleingruppe: max. 6 Teilnehmer, Treffpunkt: Begegnungsstätte Die Veranstaltung ist kostenlos (Anmeldung erbeten)
Samstag	28.09.	12.30 Uhr	Nachtreffen zur Reise nach Schweden

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 Oktober

Wochentag	Datum	Uhrzeit	Programm
Donnerstag	10.10.	12.30 Uhr	Senioren kochen für Senioren Mittagessen: verschiedene Flammkuchen & Winzersalat Kosten: 7,00 € (Anmeldung bis zum 08.10.)
Freitag	11.10.	15.00 Uhr	Filmclub Flimmerkiste: „Rosie und Frank“ Die Veranstaltung ist kostenlos.
Donnerstag	17.10.	10.00 Uhr	Frühstück mit Mitgliedern des Ratinger Seniorenrats Kosten: 6,00 € (Anmeldung bis zum 15.10.)
Freitag	18.10.	19.30 Uhr	Projekt: Kunst für alle Besuch des Kleinen Theater Nebenan: Weitere Informationen erhalten Sie in der Begegnungsstätte. Stück: „Kunst“ von Yasmina Reza Eintritt zwischen 5,00 € und 35,00 € Treffpunkt: Ev. Gemeindezentrum Hösel (Anmeldung erbeten)
Mittwoch	23.10.	15.00 Uhr	„Was wünscht sich die reife Haut zum Winter?“ Hautpflege- und Kosmetikberatung mit Heike Klare Kleingruppe: max. 6 Teilnehmer (Anmeldung erbeten)
Donnerstag	24.10.	10.15 Uhr	Mit der Begegnungsstätte unterwegs Ausflug zum Gasometer nach Oberhausen in die Ausstellung „Planet Ozean“ mit Audioguide – im Anschluss Gelegenheit zum Austausch in Gelis Café Weitere Informationen erhalten Sie in der Begegnungsstätte. Teilnahmekosten: 55,00 € für Fahrt im Reisebus, Eintritt Ausstellung Planet Ozean, Audio-Guide und ein Stück Apfel- oder Käsekuchen bzw. ein Handschnittchen mit Schinken oder Käse und dazu unbegrenzt Kaffee, Tee oder heiße Schokolade in Gelis Café Mindestteilnehmer: 25 (Anmeldung erbeten) Der Ausflug findet in Kooperation mit dem Kulturkreis Hösel statt.
Freitag	25.10.	15.00 Uhr	Projekt: Kunst für alle Literaturnachmittag mit Lesung: Kurzgeschichten gelesen vom Autor Andreas F. Achenbach und Kaffeestunde Weitere Informationen erhalten Sie in der Begegnungsstätte. (Anmeldung erbeten)
Montag	28.10.	14.30 Uhr	Der Herbst ist da Spielenachmittag, Kaffeetrinken und Herbstlieder Singen mit Rike

Programmorschau

November **Infoveranstaltung** „Sicherheit und Sichtbarkeit in der dunklen Jahreszeit“

Ausstellung in Köln „Ramses & das Gold der Pharaonen“

Lesung Ute Senske „Pass gut auf dich auf – Vollbremsung mitten im Leben“



Gehirnjogging

Wie kann man feststellen, ob Kartoffelchips wirklich frisch sind? – Man muss sie im Kino mindestens 5 Reihen weit hören!

Glücks-Sprichwörter und -Redewendungen

Bitte ergänzen Sie die folgenden „Glücksweisheiten“:

Glück und _____, wie leicht _____ das. _____ allein macht nicht glücklich, aber es _____. Jeder ist seines Glückes _____. Eine Glücks _____ haben. Mehr Glück als _____ haben, _____ bringen Glück. Trautes _____, Glück allein. Dem Glücklichen schlägt keine _____. Glück im _____, Pech in der _____. Man kann niemanden zu seinem Glück _____. Glück ist das Einzige, was sich verdoppelt, wenn man es _____. Glücklich sind die, die sich selbst _____. Mut steht am _____ des Handelns, Glück am Ende. An zu viel Glück ist noch keiner _____. Das Glück ist mit dem _____. Pech im Spiel, Glück in der _____. Das Glück der Erde liegt auf dem _____ der _____. Das Glück ist mit dem _____. Das Glück ist mit den _____. Das Glück kommt über _____. Er hat mehr Glück als _____. Glück im Spiel, Unglück in der _____. Scherben bringen _____. Trautes _____, Glück allein. Wer keine _____ hat, hat auch kein Glück.

Wir lassen die Katze aus dem Sack!

Was ist gemeint? Ein Beispiel: Entfernung, die mit einem Satz zu nehmen ist, bezeichnet man so?

Lösung: KATZENSPRUNG

2. „Toilette auf die Schnelle:“ _____
3. Ging etwas in die Binsen, stellt er sich gewöhnlich ein: _____
4. Ein Getränk, wächst an den Hängen der Mosel und ist in der ganzen Welt bekannt: _____ !
5. Wenn ein unmusikalischer Mensch auf einer Geige spielt, ertönt diese _____
6. Ging etwas in die Binsen, stellt er sich gewöhnlich ein: _____
7. Gurken, Rollmöpfe, und alles Saure am Morgen nach einem Zechabend: _____
8. Flaues Gefühl im Magen, brummender Kopf: _____
9. Ein Theaterstück von Tennessee Williams: _____
10. Das Raubtier, das im Haus gehalten wird: _____
11. Umsonst – vergebens – verlorene Liebesmüh: (4 Wörter) _____
12. Eine Süßigkeit aus Schokolade in einer länglichen Form: _____
13. Wie heißt der Partner der Maus „Jerry“, der sich mit dieser die tollsten Verfolgungsjagden liefert: _____
14. Eine weibliche Person, gar zärtlich und anschmiegsam, kann eine solche sein. _____ !

Auflösung Juli – August

Seelöwen: 5 und 7; Streichertrio: Jakob spielt kein Instrument; Ausschließen: Scholle (Plattfisch), Rübezahl (kein Märchen Gebr. Grimm), Elefant (keine Katze); Flöte (kein Streichinstrument), Nil (nicht in Europa), Istanbul (keine Hauptstadt), Frankfurt (liegt nicht am Rhein), Teerose (in Europa zu empfindlich), Liz Taylor (nicht aus Europa); Behauptungen: Richtig, Falsch, Falsch, Richtig, Falsch, Falsch