

Vier Kerzen

Eine Kerze für den Frieden,
weil der Streit nicht wirklich ruht.
Für den Tag voll Traurigkeiten
eine Kerze für den Mut.
Eine Kerze für die Hoffnung
gegen Angst und Herzensnot,
wenn Verzagtsein unseren Glauben
heimlich zu erschüttern droht.
Eine Kerze, die noch bliebe,
als die wichtigste der Welt,
eine Kerze für die Liebe,
weil nur diese wirklich zählt.

Rainer Maria Rilke



Unsere Highlights im Dezember



Kleiner Adventsmarkt

Mit regionalen Produkten und Weihnachtsleckereien.
Nette Kleinigkeiten zum Verschenken oder selbst Behalten.
Kunstaussstellung der Projektteilnehmer „Kunst für alle“
Kaffeestube, Glühwein und Leckerer vom Grill
Am Freitag 13.12.2024 ab 14.00 Uhr in der Begegnungsstätte

Adventsreise

- Busreise ab Hösel
- 3 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet im 4*NH Hotel Klösterle Nördlingen
- Abendessen am Anreisetag
- Weihnachtsmarktbesuch in Nördlingen, Rothenburg o.d. Tauber, Dinkelsbühl, Nürnberg und Aschaffenburg
- Stadtführungen

Reisepreis pro Person:

- 545,00 € im DZ
- 665,00 € im DZ als EZ
- RRV 25,00 € pro Person
- Anmeldung in der BGSt.



Advent wie im Märchen

Weihnachtsglanz an der Romantischen Straße
18.12. - 21.12.24



Die einmalig schönen Weihnachtsmärkte an der Romantischen Straße locken jedes Jahr unzählige Besucher in der Vorweihnachtszeit in die Städte Nördlingen, Rothenburg ob der Tauber und Dinkelsbühl. Lassen auch Sie sich von den weihnachtlich geschmückten Innenstädten verzaubern und in den Bann der vorweihnachtlichen Stimmung ziehen. Ein Höhepunkt dieser Vorweihnachtsreise wird, neben dem Besuch des Reiterlesmarktes von Rothenburg, mit Sicherheit der Besuch des weltberühmten Nürnberger Christkindlesmarktes sein. Und wer weiß, vielleicht begegnen Sie dem Nürnberger Christkind persönlich.

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	Winterpause

Dienstag

	Uhrzeit	Datum
Heiteres Gedächtnistraining mit Trudi Sonnenschein	11.00 – 12.00 Uhr	12.11. & 17.12.
Die Kreativ-Runde	14.00 – 16.30 Uhr	
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	
Gesundheit für jeden Tag mit Bewegung, Atem- und Entspannungsübungen	11.15 – 12.15 Uhr	
Cercle Français	12.30 – 14.30 Uhr	06.11. & 04.12.
Doppelkopfrunde	14.00 – 16.00 Uhr	

Donnerstag

	Uhrzeit	Datum
Senioren kochen für Senioren	ab 10.00 Uhr	21.11.
Pflegeberatung/Einzelberatung	14.30 – 16.00 Uhr	nur mit Voranmeldung: 21.11. & 19.12.

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	08.11.
Klangerlebnis mit Andrea	15.00 – 16.00 Uhr	29.11. & 20.12.

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 November

Wochentag	Datum	Uhrzeit	Programm
Mittwoch	06.11.	15.00 Uhr	Vorbesprechung zur Fahrt „Advent wie im Märchen – Weihnachtsglanz an der Romantischen Straße“
Montag	11.11.	15.30 Uhr	Lichterfest zu St. Martin mit Laternenlieder singen und Weckmannessen
Donnerstag	14.11.	10.00 Uhr	Frühstückstreff Kosten: 6,00 € (Anmeldung bis zum 12.11.)
Donnerstag	14.11.	11.00 Uhr	Informationsveranstaltung „Sicherheit und Sichtbarkeit in der dunklen Jahreszeit“ Referent: Rainer Wakup – Seniorensicherheitsberater (ASse) der Polizei Ratingen Die Veranstaltung ist kostenlos (Anmeldung erbeten)
Freitag	15.11.	15.00 Uhr	Filmimpressionen Schwedenreise Die Veranstaltung ist kostenlos.
Donnerstag	21.11.	12.30 Uhr	Senioren kochen für Senioren Grünkohlessen Kosten: 7,00 € (Anmeldung bis zum 18.11.)
Freitag	22.11.	15.00 Uhr	Filmclub Flimmerkiste: „Der Zopf“ Die Veranstaltung ist kostenlos.
Donnerstag	25.11.	11.00 Uhr	Lesung: Ute Senske „Pass gut auf dich auf – Vollbremsung mitten im Leben“ anschließend Mittagsimbiss und Zeit zum Gedankenaustausch weitere Informationen erhalten Sie in der Begegnungsstätte (Anmeldung erbeten)



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 Dezember

Wochentag	Datum	Uhrzeit	Programm
Donnerstag	05.12.	10.00 Uhr	Ökumenischer Gottesdienst
Freitag	06.12.	15.00 Uhr	Adventlicher Nachmittag am Nikolaustag
Montag	09.12.	16.00 Uhr	Adventslieder singen mit Rike gerne Wunschlieder vorher in der Begegnungsstätte anmelden
Freitag	13.12.	ab 14.00 Uhr	Kleiner Adventsmarkt mit regionalen Produkten und Weihnachtsleckereien
18.12. – 21.12.			Adventsfahrt Advent wie im Märchen – Weihnachtsglanz an der Romantischen Straße



Die Begegnungsstätte ist vom 23.12.2024 bis zum 03.01.2025 geschlossen. Ab 06.01.2025 sind wir wieder für Sie da!

Das Team der Begegnungsstätte wünscht ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Start in ein glückliches und gesundes Jahr 2025.

Programmvorschau

Januar 2025

16.01.
23.01.
29.01.

**Mittagessen: Wirsing mit Hackfleisch überbacken mit Käse
Klönfrühstück
Infotag zu den Reisen 2025**



Gehirnjogging

„Nur Mut“, erklärte der Anwalt seinem Klienten, „Sie werden sehen, die Wahrheit wird siegen.“ „Dann können wir ja immer noch in Berufung gehen“, sagte der Klient.

Denksportaufgaben

Ebbe und Flut:

Ein Boot liegt bei Ebbe im Hafen. An einer Seite des Boots ist eine Leiter befestigt. Über dem Wasserspiegel sind fünf Sprossen sichtbar. Wenn der Abstand zwischen den Sprossen 20 cm beträgt und der Wasserspiegel um 35 cm pro Stunde ansteigt, wie viele Sprossen sind nach 2 ½ Stunden zu sehen?

Streichertrio:

Drei Freunde, Jakob, Elisabeth und Hanna, 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. Frage: Welche Instrumente spielen sie, wenn Jakob nicht Geige spielt?

Eingeschneit:

Nach heftigem Schneetreiben schaut Frau Thomas in ihren Garten hinter dem Haus. Sie sieht, dass dort dreimal mehr Schnee liegt als im Garten ihrer Nachbarin Frau Braun. Wie ist das möglich?
(Hier werden keine besonderen Mathematikenkenntnisse verlangt, sondern einfaches, unkompliziertes, pfiffiges Nachdenken! Viel Glück!)

Scherzfragen

Welche Birne wird niemals faul? Lösung: z.B. Die Glühbirne

Wer führt ein sehr aufreibendes Leben ? _____

Was tut man, bevor man aus dem Zug aussteigt ? _____

Welches Getreide wächst im Freudenhaus ? _____

Wer wird bis oben hin gefüllt und bleibt doch leer ? _____

Setzen Sie die passenden Farben ein

Ich gehe zu meiner Tante nach _____beuren. Ihre Tochter, die Solveig, ist weggezogen nach _____schweig. Vielleicht hab`ich auch eine Grille, und trag`ne _____Brille. Den Sohn zog`s gottlob nach Norden. Er ist ein _____Schmied geworden. Wenn die Tante macht ein Schnäppchen, trinkt sie ein Glas _____Käppchen.

Auflösung September – Oktober

Glücks-Sprichwörter: Glück und Glas, bricht, beruhigt, Schmied, -strähne, Verstand usw.; Wir lassen die Katze aus dem Sack: Katzenwäsche, K.-Jammer, Zellers schwarze Katz, K.-musik, K.-jammer, K.-frühstück, Die Katze auf dem heißen Blechdach, Stubentiger, alles für die Katz, K.-Pfötchen, Tom u. Schmusekatze