

Anleitung zum Glückhsein

Lächle
Sei ehrlich
Treib Sport
Entspann dich

Setze dir Ziele und glaube an dich
Geh in die Sonne, wenn sie scheint
Sei wachsam, achtsam und behutsam
Schließe mit deiner Vergangenheit ab
Rede und denke weniger. Handle mehr
Sei dankbar für das, was du hast und bist
Lerne vom Leben, immer und zu jeder Zeit
Denke nur das, was auch Realität werden soll
Bilde und entwickle dich weiter, dein Leben lang
Tue nur Dinge, die für dich sinnvoll und stärkend sind
Akzeptiere und liebe dich selbst, wie auch dein Leben
Nutze deine Lebensenergie für deine Selbstverwirklichung
Gib einen Teil deines Glücks weiter und tue Gutes für andere
Überwinde deinen inneren Schweinehund, so oft es nur geht
Ernähre dich gesund. Vielleicht auch vegetarisch oder vegan?
Umgebe dich nur mit Menschen, die dir gut tun. Sei auch mal allein
Sorge für eine tiefe Verbindung zu Familienmitgliedern und Freunden
Löse dich von Zufall und Schicksal. Du hast dein Glück selbst in der Hand
Ersetze laute und störende Gedanken durch schöne. Lerne meditieren
Genieße das Jetzt. Mache dein Glückhsein nicht von der Zukunft abhängig



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

Neues aus der Begegnungsstätte



Ab März bieten die **Digitalpaten** auch in der Begegnungsstätte Stiftung Geschwister Gerhard eine **kostenlose Digital-Sprechstunde** an.

In einstündigen Einzelterminen werden Ihre Fragen zu Smartphone, Tablet, Laptop und Internet beantwortet, Ihre konkreten Probleme mit Ihren digitalen Geräten gelöst und geübt, bis Sie sich sicher fühlen.

Die Beratung erfolgt ehrenamtlich und ist für Sie kostenlos. Sie findet am 4. Mittwoch eines Monats von 14.00 bis 16.00 Uhr statt. Reservieren Sie sich Ihren Termin in der Begegnungsstätte unter Telefon 02102/68101.

In diesem Jahr werden unsere beiden Projekte vom vergangenen Jahr jeweils mit neuem Schwerpunkt fortgesetzt:

Das 1. Projekt **„Mobil bleiben im Alter mit neuem Schwerpunkt**

„Sicher unterwegs mit PKW und Pedelec“ wird im nächsten Programm genauer vorgestellt.

Das 2. Projekt **„Kunst für alle“ mit dem Schwerpunkt Musik** startet bereits im März. Zu Beginn stellt Frau Schönberg-Ziegler, die Leiterin der Seniorenbegegnungsstätte Ratingen-Mitte, ihre **Zauberharfe** vor. Das Faszinierende an der Zauberharfe ist, dass jeder – auch ohne Notenkenntnisse – dieses Instrument spielen und ihm zauberhafte Töne entlocken kann. Wie man damit musiziert, wird in der **Informationsveranstaltung** am 20.03. gezeigt. Am 28.03. besucht uns der Zauberharfen-Kreis von Frau Schönberg-Ziegler zu einem frühlinghaften Kaffeemittag und spielt für uns, mit **Gitarrenbegleitung, Frühlingslieder zum Zuhören und Mitsingen**. Für diejenigen, die nach dem zauberhaften **Harfenkonzert** selbst das Spielen der Zauberharfe erlernen möchten, besteht die Möglichkeit, am Kurs in der Seniorenbegegnungsstätte Ratingen-Mitte teilzunehmen.

Am 9. April entführen wir Sie nach **Wien** in ein Kaffeehaus. Herr Achenbach wird Ihnen die **Wiener Kaffeehausmusik** näherbringen. Dazu verwöhnen wir Sie mit Kaffee und Sachertorte.

Weitere musikalisch-kulinarische Nachmittage sind in Planung. Um Missverständnisse zu vermeiden, weisen wir schon jetzt darauf hin, dass unsere musikalisch-kulinarischen Veranstaltungen alle in der Begegnungsstätte stattfinden.

Bitte merken Sie sich auch schon einmal die Termine für zwei Sonntagskonzerte des Kulturkreis Hösel im Oberschlesischen Landesmuseum (Oktogon), die wir mit Ihnen gemeinsam besuchen möchten, vor:

Sonntag, 17.08.2025 – 17.00 Uhr Mesdames Musicales

„Im Jahr 2024 erwies sich der Auftritt von Mesdames Musicales im Oktogon mit viel Applaus und am Ende Standing Ovationen als ein voller Erfolg. Der Kulturkreis Hösel hat deshalb für 2025 das junge Crossover-Ensemble mit der Sopranistin Jana Marie Gropp, der Pianistin Pauline Gropp und der Violinistin Sarah Bergé mit ihrem neuen Programm abermals nach Ratingen Hösel eingeladen. Den klassisch studierten Musikerinnen wird es sicher wieder gelingen, ihr Publikum mit eigenen Interpretation klassischer Musik über Musical bis hin zu Pop und Chanson Musik – ergänzt durch eigene Kompositionen und Medleys sowie einer intelligenten und charmannten Moderation – zu verzaubern.“*

Sonntag, 21.09.2025 – 17.00 Uhr Duo Fellini

„Das Duo Fellini, bestehend aus der Violinistin Klara Gronet und dem Gitarristen Konstantinos Zachariadis, ist ein in Köln ansässiges Ensemble, das kontinuierlich die klanglichen Möglichkeiten der Kombination von Gitarre und Violine auslotet, um diese noch nicht so bekannte Duo-Besetzung einem breiteren Publikum zu öffnen. Die jungen Konzertkünstler spielen sowohl klassisches Repertoire, suchen aber beständig nach versteckten Perlen, die für Gitarre und Geige geschrieben wurden, und arrangieren zudem eigene Stücke.“*

*Zitat aus dem Programm des Kulturkreis Hösel

Regelmäßiges Programm

Montag	Uhrzeit	Datum
Heiter und gelassen mit Yoga-Fitness auf dem Stuhl	10.00 – 11.00 Uhr	
Computer- und Smartphone-Club – Gruppe 2	11.15 – 12.30 Uhr	
Computer- und Smartphone-Club – Gruppe 1	12.45 – 14.00 Uhr	
Canastarunde & Spielenachmittag	14.30 – 18.00 Uhr	
Boule	15.00 – 16.30 Uhr	ab 14.04. – wöchentlich außer bei Regen

Dienstag	Uhrzeit	Datum
Heiteres Gedächtnistraining mit Trudi Sonnenschein	11.00 – 12.00 Uhr	18.03. & 15.04.
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	05.03. & 02.04.
Doppelkopfrunde	14.00 – 16.00 Uhr	
NEU: Die Digitalpaten	14.00 – 16.00 Uhr	siehe Programm März/April

Donnerstag	Uhrzeit	Datum
Senioren kochen für Senioren	ab 10.00 Uhr	06.03. & 03.04.
Pflegeberatung/Einzelberatung	14.30 – 16.00 Uhr	nur mit Voranmeldung: 06.03. & 03.04.

Freitag	Uhrzeit	Datum
Computer- und Smartphone-Club – Gruppe 3	09.30 – 11.00 Uhr	
Computer- und Smartphone-Club – Gruppe 4	12.00 – 13.30 Uhr	
Bingo	15.00 – 16.30 Uhr	14.03. & 04.04.
Klangerlebnis mit Andrea	15.00 – 16.00 Uhr	07.03. & 02.05.

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 März

Wochentag	Datum	Uhrzeit	Programm
Rosenmontag	03.03.	15.00 Uhr	Helau Hösel Musik und Tanz am Rosenmontag mit DJ Toni von Hai-Life Kosten 15,00 € inkl. Kaffeegedeck Karten in der Begegnungsstätte erhältlich
Donnerstag	06.03.	10.00 Uhr	Ev. Gottesdienst
Donnerstag	06.03.	12.30 Uhr	Fischessen: Sahneheringsfilet mit Pellkartoffeln Kosten: 7,00 € (Anmeldung bis zum 03.03.)
Sonntag	16.03.	18.00 Uhr	Projekt: Kunst für alle – Besuch des Kleinen Theater Nebenan Stück: „Nipplejesus“ von Nick Hornby Eintritt zwischen 5,00 € und 35,00 € Treffpunkt: Ev. Gemeindezentrum Hösel Weitere Informationen und Anmeldung in der Begegnungsstätte
Donnerstag	20.03.	10.00 Uhr	Frühstückstreff Kosten: 6,00 € (Anmeldung bis zum 17.03.)
Donnerstag	20.03.	11.00 Uhr	Projekt*: Kunst für alle – Musik „Die Zauberharfe – musizieren ohne Notenkenntnisse“ Informationsveranstaltung – Instrumentenvorstellung Referentin: Ljubow Schönberg-Ziegler von der Seniorenbegegnungsstätte Ratingen-Mitte Die Veranstaltung ist kostenlos (Anmeldung erbeten)
Freitag	21.03.	15.00 Uhr	Filmclub Flimmerkiste: „Der Buchspazierer“ Die Veranstaltung ist kostenlos
Mittwoch	26.03.	14.00 Uhr	Die Digitalpaten Einzeltermine nach Anmeldung in der Begegnungsstätte Die Beratung ist kostenlos
Freitag	28.03.	15.00 Uhr	Projekt*: Kunst für alle – Musik „Frühlingsliederkonzert“ mit dem Zauberharfen-Kreis der Seniorenbegegnungsstätte Ratingen-Mitte und Gitarrenbegleitung, Frühlingslieder zum Zuhören und Mitsingen, gemütliches Kaffeetrinken Leitung Zauberharfen-Kreis: Ljubow Schönberg-Ziegler Die Veranstaltung ist kostenlos (Anmeldung erbeten)

*Die Veranstaltungen finden in Kooperation mit der Seniorenbegegnungsstätte Ratingen-Mitte statt.

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	03.04.	12.30 Uhr	Mittagessen: Thai-Curry mit Hähnchenfleisch und Reis Kosten: 8,00 € (Anmeldung bis zum 31.03.)
Mittwoch	09.04.	15.00 Uhr	Projekt: Kunst für alle – Musik „Musikalischer Ausflug nach Wien mit Wiener Kaffeehausmusik, Kaffee und Sachertorte Musikauswahl: Andreas F. Achenbach (Anmeldung bis zum 07.04.)
Freitag	11.04.	15.00 Uhr	Filmclub Flimmerkiste: „One Chance – einmal im Leben“ Die Veranstaltung ist kostenlos
Montag	14.04.	15.00 Uhr	Boule-Saisonöffnung
Donnerstag	17.04.	10.00 Uhr	Frühstück am Gründonnerstag Kosten: 9,00 € (Anmeldung bis zum 14.04.)
Dienstag	22.04.	10.00 Uhr	Tagesausflug: „Bad Sassendorf blüht auf“ Möglichkeit zum Besuch der Therme – mit und ohne Saunabesuch – oder zu einem Aufenthalt in der Meersalzgrotte, zum Besuch des Museums „Salzwelten“, zum Spazieren im Kurpark und am Gradierwerk oder zum Flanieren in der Fußgängerzone Rückkunft in Hösel gegen 19.00 Uhr Teilnahmekosten: 30,00 € für Fahrt im Reisebus Weitere Informationen erhalten Sie in der Begegnungsstätte Mindestteilnehmer: 30 (Anmeldung erbeten)
Mittwoch	23.04.	14.00 Uhr	Die Digitalpaten Einzeltermine nach Anmeldung in der Begegnungsstätte Die Beratung ist kostenlos
Freitag	25.04.	15.00 Uhr	Vortreffen zur Reise nach Juist

Bitte beachten Sie auch unsere regelmäßig einmal im Monat stattfindenden Angebote im regelmäßigen Programm!



Programmorschau

12.05. – 19.05.

Seniorenreise nach Juist



Gehirnjogging

Zwei Ostfriesen sitzen bei Sturmflut auf dem Dach. „Sieh doch, da treibt eine Mütze!“ ruft plötzlich einer und deutet aufs Wasser. „Quatsch, das ist Hubert, der mäht bei jedem Wetter.“

Wörter bilden

Prägen Sie sich das Wort **„M A S K E N B A L L“** 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 7., 8., 9. und 10. Buchstaben und notieren es: _____

mit dem 3., 2., 1., 5. und 6. Buchstaben: _____

mit dem 7., 2., 3. und 5. Buchstaben: _____

mit dem 4., 2., 7., 8., 10. und 5. Buchstaben: _____

mit dem 1., 8., 10., 7., 2., 9., 4., 5. und 6. Buchstaben: _____

Finden Sie noch selbst weitere Ziffern mit passenden Wörtern?

Logisch

Streichen Sie in jeder Zeile den Begriff durch, der nicht zu den 3 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

Laut Lesen!

ICHWÄRGLATTVERLORENWÄRSTDUNICHTSTETSBEIMIRDUHÄNGSTANMEINENOHRENGRADSOWIEICHANDIRICH
TRAGDICHWENNAUFZEHENDIENACHTSICHNIEDERSENKTDANNKANNICHBESSERSEHENDENTRAUMDERMICH
UMPFÄNGTUNDWENNICHEINSTVERSCHWINDEFÜRIMMERBLEIBBEIMIRDASSICHAUCHSICHERFINDEDEDENWEGZUR
RICHTGENTÜR

Heinz Erhardt

Auflösung Januar – Februar

Um die Ecke gedacht: Stummfilm, Vetterwirtschaft, Wunderkind, Schneefall, Rotkehlchen, Leitungsmast, Wiener Schnitzel, Steuerknüppel, Agentenring, Seniorenpass, Affenschande; *Anagramm:* Elektriker, Apothekerin, Schornsteinfegerin, Zirkus-Artistin, Briefträger, Mechanikerin; *Brückenwörter:* Quadrat, Platz, Post, Lage, Kinder, Futter, Jahr, Gewehr, Bein und Magen