

Stiftung Geschwister Gerhard e. V. Begegnungsstätte



Sommertraum

„Sommer“ ist ein Zauberwort,
es lässt mich sofort schweben.
Ich schließe meine Augen sanft –
Gedanken mich umgeben.

Ich denk sofort an Erdbeereis
mit einem Häubchen Sahne;
an Touren mit dem Motorrad
in einer Karawane.

Ich riech den Duft von frischem Heu
und eingecremter Haut,
den einer frischen Bratwurst,
was mir die Sinne klaut.

Ich spür' den Wind, der mich erfrischt,
so wie ein zarter Hauch,
und eine kalte Dusche
mit dem Gartenschlauch.

Ich sehe Menschen, gut gelaunt,
die Fahrradtouren drehen.
Du wunderschöner Sommertraum
darfst nie zu Ende gehen!

©Norbert van Tiggelen



Foto: ChatGPT



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

Programm Mai – Juni 2025

Regelmäßiges Programm

Montag

	Uhrzeit	Datum
Heiter und gelassen mit Yoga-Fitness auf dem Stuhl	10.00 – 11.00 Uhr	außer 12.05.
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	wöchentlich außer bei Regen

Dienstag

	Uhrzeit	Datum
Heiteres Gedächtnistraining mit Trudi Sonnenschein	11.00 – 12.00 Uhr	06.05. & 24.06.
NEU: Sturzprophylaxe	13.40 – 14.40 Uhr	ab 27.05., außer 17.06.
Die Kreativ-Runde	14.00 – 16.30 Uhr	
Sanftes Yoga auf und mit dem Stuhl – Gruppe 1	16.30 – 17.15 Uhr	Freie Plätze
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	außer 14.05.
Gesundheit für jeden Tag mit Bewegung, Atem- und Entspannungsübungen	11.15 – 12.15 Uhr	außer 14.05.
Cercle Français	12.30 – 14.30 Uhr	07.05. & 04.06.
Doppelkopfrunde	14.00 – 16.00 Uhr	
Die Digitalpaten	15.00 – 17.00 Uhr	siehe Programm Mai/Juni

Donnerstag

	Uhrzeit	Datum
Senioren kochen für Senioren	ab 10.00 Uhr	08.05. (für Mittagessen)
Pflegeberatung/Einzelberatung	14.30 – 16.00 Uhr	nur mit Voranmeldung: 08.05. & 12.06.

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	09.05. & 06.06.
Klangerlebnis mit Andrea	15.00 – 16.00 Uhr	02.05. & 27.06.

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 Mai

Wochentag	Datum	Uhrzeit	Programm
Donnerstag	08.05.	12.30 Uhr	Mittagessen: Königsberger Klopse, Salzkartoffeln und Rote Beete-Salat Kosten 8,00 € (Anmeldung bis zum 05.05.)
12.05. – 19.05.			Seniorenreise nach Juist
Donnerstag	22.05.	10.00 Uhr	Frühstückstreff Kosten: 6,00 € (Anmeldung bis zum 19.05.)
Donnerstag	22.05.	11.00 Uhr	Informationsveranstaltung: Pflegescouts Referent: Paul Mertinitz von den Pflegescouts
Freitag	23.05.	15.00 Uhr	Filmclub Flimmerkiste: „Alter weißer Mann“ Die Veranstaltung ist kostenlos
Mittwoch	28.05.	15.00 – 17.00 Uhr	Die Digitalpaten (Achtung, neue Uhrzeit) Einzeltermine nach Anmeldung in der Begegnungsstätte Die Beratung ist kostenlos



Foto: Shutterstock

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: KI-generiert mit ChatGPT, Shutterstock, Wolfgang Arnold

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 Juni

Wochentag	Datum	Uhrzeit	Programm
Donnerstag	05.06.	10.00 Uhr	Ökumenischer Gottesdienst
Freitag	13.06.	15.00 Uhr	Filmclub Flimmerkiste: „Die Eiche – Mein Zuhause“ Die Veranstaltung ist kostenlos
Montag	16.06.	15.00 Uhr	Vortreffen zur Reise nach Bad Rothenfelde
Samstag	21.06.	12.30 Uhr	Schwedisches Mittsommer-Buffer Kosten: 12,00 € (Anmeldung bis zum 17.06.)
Mittwoch	25.06.	15.00 – 17.00 Uhr	Die Digitalpaten (Achtung, neue Uhrzeit) Einzeltermine nach Anmeldung in der Begegnungsstätte Die Beratung ist kostenlos
Mittwoch	25.06.	15.00 Uhr	Projekt: Kunst für alle – Musik „Musikalischer Ausflug nach Spanien Musik zum Tanzen & Träumen mit Tapas & Sangria Musikauswahl: Andreas F. Achenbach (Anmeldung bis zum 18.06.)



Foto: Wolfgang Arnold

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

Programmorschau

01.07. – 11.07.

Seniorenreise nach Bad Rothenfelde

19.07.

Sommerlicher Frühschoppen

Neues aus der Begegnungsstätte

Wir freuen uns in Kooperation mit dem TV Hösel einen neuen Kurs anbieten zu können, der uns sehr am Herzen liegt. Es soll die Vermeidung von Stürzen trainiert werden. Dafür konnte Carmen Rösch, eine geprüfte Fachtrainerin für Seniorensport, gewonnen werden.

Der neue Kurs startet am 27.05.2025 und findet von 13.40 Uhr bis 14.40 Uhr im Begegnungsraum statt.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung – Telefon 02102/68101.

Bei dieser Gelegenheit möchten wir auch darauf hinweisen, dass dienstags von 16.30 Uhr bis 17.15 Uhr wieder die Möglichkeit besteht, am Stuhlyoga teilzunehmen. Die Yogis der 1. Gruppe „Sanftes Yoga auf und mit dem Stuhl“ unter der Leitung von Sabine Kuhlmeier freuen sich auf neue Teilnehmer*innen.

Weitere Informationen zum neuen Kurs Sturzprophylaxe:

Sturzprävention:

Das Risiko zu stürzen und sich dabei ernsthaft zu verletzen, steigt mit zunehmendem Alter. Schätzungen zur Folge stürzen ca. 30 von 100 Menschen, die über 65 Jahre alt sind, einmal im Jahr.

Die Muskelkraft schwindet und mit ihr das Gefühl für das Gleichgewicht. Bewegungsmangel, Operationen und Krankheitsphasen führen dazu, dass sich die stabilisierende Muskulatur abbaut und Stürze wahrscheinlicher werden.

Häufig kommt es dann zu Knochenbrüchen, die oft langfristige gesundheitliche Konsequenzen nach sich ziehen. Doch mit gezielten präventiven Maßnahmen kann das Risiko von Stürzen deutlich reduziert werden.

Lassen Sie uns gemeinsam durch einfache Kraft- und Balanceübungen sowie Beweglichkeits- und Koordinationsübungen Ihre Fitness verbessern.

Der Präventionskurs Sturzprophylaxe richtet sich an Menschen aller Altersgruppen, die das Sturzrisiko im Alltag verringern wollen.

Was machen wir in diesem Kurs genau?

- Kräftigung unserer Muskulatur
- Beweglichkeit unserer Gelenke trainieren
- Gleichgewichtsübungen
- Koordinationsübungen
- Dehnungsübungen
- Übungen, die Sie in Ihren Alltag einfließen lassen können
- Tipps zu Stolperfallen im Alltag
- in angenehmer Atmosphäre finden wir für jeden Teilnehmer das passende Tempo und haben dabei auch noch Spaß miteinander

Bitte mitbringen:

- Bequeme Kleidung, in der Sie sich gut bewegen können
- rutschfeste, geschlossene Schuhe
- etwas zu trinken

Carmen Rösch, geprüfte Fachtrainerin für Seniorensport mit langjähriger Unterrichtserfahrung, freut sich darauf, mit Ihnen Ihre Ziele zu verfolgen.



