

Programm November – Dezember 2025



**Stiftung Geschwister Gerhard e. V.
Begegnungsstätte**

Mein Tännchen

Renate Buddensiek

Einst kaufte ich ein Tännchen
und nahm es mit nach Haus.
Ich schmückte es zur Weihnacht,
da sah es festlich aus.

Ich pflanzte es im Garten
mit seinen Wurzeln ein.
Bei Sonne und bei Regen
sah ich es gut gedeihn.

Zur hübschen großen Tanne
wuchs es von Jahr zu Jahr.
Auf ihren Zweigen zwitschert
die munre Vogelschar.

Und jedes Jahr zur Weihnacht
erfüllt sie meinen Traum:
Sie strahlt für mich im Dunkeln
als schöner Weihnachtsbaum.



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

Neues aus der Begegnungsstätte

Wir
wünschen euch
ein frohes Weihnachts-
fest, ein paar Tage
Gemütlichkeit mit viel Zeit
zum Ausruhen und Genießen,
zum Kräfte sammeln
für ein neues Jahr. Ein
Jahr ohne Seelenschmerzen und
ohne Kopfweh, ein Jahr ohne Sorgen,
mit so viel Zuwendung, wie man braucht,
um zufrieden zu sein, und nur so viel
Herausforderungen, wie ihr vertragt, um gesund
zu bleiben, mit so wenig Ärger wie möglich
und so viel Freude, wie nötig, um 365 Tage
lang rundum glücklich zu sein. Diesen
Weihnachtsbaum der guten Wünsche überreichen wir
euch mit vielen herzlichen Grüßen das Team
der Begegnungsstätte Stiftung Geschwister Gerhard

Regelmäßiges Programm

Montag	Uhrzeit	Datum
Heiter und gelassen mit Yoga-Fitness auf dem Stuhl	10.00 – 11.00 Uhr	
Computer- und Smartphone-Club – Grp. 2	11.15 – 12.30 Uhr	außer in den Ferien
Computer- und Smartphone-Club – Grp. 1	12.45 – 14.00 Uhr	außer in den Ferien
Canastarunde & Spielenachmittag	14.30 – 18.00 Uhr	
Boule	15.00 – 16.30 Uhr	wöchentlich, Winterpause

Dienstag	Uhrzeit	Datum
Heiteres Gedächtnistraining mit Trudi Sonnenschein	11.00 – 12.00 Uhr	11.11. & 16.12.
Sturzprophylaxe	13.40 – 14.40 Uhr	
Die Kreativ-Runde	14.00 – 16.30 Uhr	
Sanftes Yoga auf und mit dem Stuhl – Grp.1	16.30 – 17.15 Uhr	
Sanftes Yoga auf und mit dem Stuhl – Grp. 2	17.30 – 18.15 Uhr	

Mittwoch	Uhrzeit	Datum
Stuhlgymnastik mit Isometrischen Übungen – Grp.1	09.15 – 10.00 Uhr	
Stuhlgymnastik mit Isometrischen Übungen – Grp. 2	10.15 – 11.00 Uhr	
Gesundheit für jeden Tag mit Bewegung,	11.15 – 12.15 Uhr	
Atem- und Entspannungsübungen		
Cercle Français	12.30 – 14.30 Uhr	05.11. & 03.12.
Doppelkopfrunde	14.00 – 16.00 Uhr	
Die Digitalpaten (kostenlose Beratung)	15.00 – 17.00 Uhr	26.11. (Einzeltermine n. Anm.)

Donnerstag	Uhrzeit	Datum
Senioren kochen für Senioren (für Mittagessen)	ab 10.00 Uhr	13.11.
Pflegeberatung/Einzelberatung	14.30 – 16.00 Uhr	nur mit Voranmeldung: 13.11. & 11.12.

Freitag	Uhrzeit	Datum
Computer- und Smartphone-Club – Grp. 3	09.30 – 11.00 Uhr	außer in den Ferien
Computer- und Smartphone-Club – Grp. 4	12.00 – 13.30 Uhr	außer in den Ferien
Bingo	15.00 – 16.30 Uhr	21.11.
Klangerlebnis mit Andrea	15.00 – 16.00 Uhr	14.11.
Traumreise mit Sonja	15.00 – 16.00 Uhr	28.11.

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
Freitag	07.11.	15.00 Uhr	Filmclub Flimmerkiste: „Monsieur Aznavour“ Die Veranstaltung ist kostenlos
Montag	10.11.	14.30 Uhr	Gemütlicher Nachmittag zum Martinsfest (Anmeldung bis zum 06.11.)
Donnerstag	13.11.	12.30 Uhr	Senioren kochen für Senioren Mittagessen: Hirschgulasch mit Rotkohl und Klößen Kosten: 10,00 € (Anmeldung bis zum 10.11.)
Donnerstag	20.11.	10.00 Uhr	Klönenfrühstück Kosten: 7,00 € (Anmeldung bis zum 17.11.)

Programm Dezember

Wochentag	Datum	Uhrzeit	Programm
Donnerstag	04.12.	10.00 Uhr	Ev. Gottesdienst
Freitag	05.12.		Tagesausflug: Adventsfahrt zum Kerstmarkt Fluweelengrot in Valkenburg (NL) Abfahrt: 9.00 Uhr ab Ratingen-Hösel, Feuerwehrplatz Rückkunft: gegen 19.00 Uhr an Ratingen-Hösel, Feuerwehrplatz Kosten: 50,00 € für Fahrt im Reisebus und Eintritt Christkindlmarkt in der Samtgrotte (Fluweelengrot) Anmeldung: ab sofort in der Begegnungsstätte
Freitag	12.12.	ab 14.00 Uhr	Kleiner Adventsmarkt mit regionalen Produkten und Weihnachtsleckereien
Donnerstag	18.12.	15.00 Uhr	Adventlicher Nachmittag: Weihnachtsgeschichten am Kamin (Anmeldung bis zum 16.12.)
Freitag	19.12.	15.00 Uhr	Filmclub Flimmerkiste: Weihnachtsfilm „Merry Christmas“ Die Veranstaltung ist kostenlos

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



**Die Begegnungsstätte ist vom
22.12.2025 bis zum 04.01.2026
geschlossen. Ab 05.01.2026 sind
wir wieder für Sie da!**

**Das Team der Begegnungsstätte
wünscht ein frohes Weihnachtsfest
und einen guten Start in ein
glückliches und gesundes Jahr 2026.**

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, Sabine Jour

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



Gehirnjogging

Fragt der Lehrer im Erdkundeunterricht: „Wie heißen die Ureinwohner der Sahara?“ Franz Peter meldet sich sofort: „WÜSTLINGE, Herr Lehrer!“

Drudel

Heute stelle ich einige Drudel zur Lösung vor. Drudel sind einfache Bilderrätsel (**Rebus** sind Bilderrätsel in einem qualitativ anspruchsvollerem Format)!

1

W + R

2

R P

3

SchD

Beispiel: Bild Nr 1 = wir sehen und lesen genau wie es da steht! Also: W und R. Das heißt: WUNDER (diese Freiheit braucht man beim Drudel, der Buchstabe „R“ wird so gesprochen wie gesehen und geschrieben, also mit e wie er!)

Lösung Bild Nr 2 also _____ und Bild Nr 3 _____

4

TRA
TRA TRA
TRA TRA
TRA reise TRA
TRA TRA
TRA TRA
TRA

5

b = n

6

EEEEEEEEE
E E
E E
EEEEEEEEE
E
E
E

Lösung _____

Lösung _____

Lösung _____

Allgemeines zum Gehirnjogging (GJ)

Wie sehen die Übungen beim GJ aus? Beim Gehirn-Jogging kommt es nicht auf Höchstleistungen an, sondern auf die möglichst hohe Wirksamkeit des Trainings. Oft sind es ganz einfach erscheinende Übungen, die nachgewiesenermaßen hohe Wirkung erzielen! Es macht die Vielseitigkeit, also natürlich auch Alterssport, Singen, Gesellschaftsspiele, Handarbeiten, Neugierig bleiben, Theater und viele Aktivitäten mehr!

Auflösung September – Oktober

Pisa Test 2: Einen, nein, er lebt ja noch, ja, hinten wird mit „h“ geschrieben, nur 1, dann ist man ja nicht mehr Nüchtern, er wiegt Obst, kaum etwas, wenn ein Zug darüber fährt, das „O“ ; Tierische Gerichte: Kalter Hund, Tafelspitz, Bienenstich, Bärenstrecke, Mäusespeck, Katzenzungen, Hot Dog, Schweineohren, Weinberg Schnecke, Falscher Hase, Rehrücken, Seeteufel u. Osterhase; Dechiffrieren: Genuss, Milch, Zucker, Tasse und Bohne

Quelle: BVGT; HeKo