

**Ein schöner Wintertag**

von Maria Heß

Heut' ist ein herrlicher Wintertag,  
Raureif an Sträuchern und Bäumen,  
Schnee liegt wie ein weißer Teppichbelag,  
ich seh diese Schönheit, beginne zu träumen.

Ich denke zurück an die Kindertage,  
da war der Winter keine Plage.  
Der Schlitten wurde hervorgeholt,  
voll Freude im Schnee herumgetollt.

Für eine Schneeballschlacht waren wir stets bereit,  
es war eine herrliche Winterzeit.  
Doch heute sieht es ganz anders aus,  
wir „Alten“ bleiben da lieber zu Haus.

Vom Fenster aus sehen wir gerne zu  
und bewundern diese herrliche Pracht,  
wie Reifkristalle in der Sonne glänzen  
und ein Kind einen Schneemann macht.



Foto: Wolfgang Arnold



Das Programm der Begegnungsstätte ist online  
unter [www.geschwister-gerhard-stiftung.de](http://www.geschwister-gerhard-stiftung.de) verfügbar.

# Neues aus der Begegnungsstätte

Für das Jahr 2026 hat sich das Team der Begegnungsstätte etwas Besonderes vorgenommen:

Wir möchten zusammen mit Frank Görgen (Pflegeberater) und Lukas Carré von Pflege Carré eine neue Selbsthilfegruppe für von Alterserkrankungen betroffene Menschen und deren pflegende Angehörige ins Leben rufen.

Alterserkrankungen haben viele Folgen:

Sie schränken nicht nur das Leben ein, sondern führen auch zu Einsamkeit und einem Verlust an Lebensqualität bei den Betroffenen.

Auch bei den pflegenden Angehörigen stellen sie das Leben auf den Kopf und führen häufig zu vielen offenen Fragen und Überforderung.

Unter dem Motto „**Alt – pflegebedürftig – einsam? Das muss nicht sein...**“ möchten wir den Austausch mit anderen Betroffenen ermöglichen, auf niedrigschwelligem Niveau wichtige Informationen zur Verfügung stellen und für die Beantwortung der Fragen durch kompetente Ansprechpartner sorgen.

Um Einsamkeit und Altersdepression vorzubeugen und Lebensqualität zu fördern, sollen auch Veranstaltungen angeboten werden, die die Gemeinschaft fördern und Spaß bringen.

**Informationsveranstaltungen** zu folgenden Themen sind geplant:

1. Wofür benötige ich einen **Pflegegrad**? Wann genehmigt der Medizinische Dienst den Pflegegrad und welche Leistungen kann ich in Anspruch nehmen?
2. Welches Angebot bietet ein **ambulanter Pflegedienst** an? Welche Dienstleister, die einen zuhause unterstützen, gibt es noch und wie sehen deren **Leistungsangebote** aus?
3. **Verhinderungspflege** – Was ist Verhinderungspflege und wie kann sie eingesetzt werden?
4. **Vorsorgevollmacht** – Wofür ist sie und warum benötige ich eine Vorsorgevollmacht?
5. **Entlastungsbetrag** – Was ist der Entlastungsbetrag und wofür kann der Entlastungsbetrag genutzt werden?
6. **Patientenverfügung** – Worauf ist zu achten und wozu brauche ich eine Patientenverfügung?
7. *Gemeinsames Grillen* (Sommer) mit der Angehörigengruppe in der Begegnungsstätte
8. **Vergesslichkeit im Alter** – Wie entsteht sie und welche Trainingsmöglichkeiten haben Angehörige und Betroffene?
9. **Selbstfürsorge** – pflegende Angehörige und deren Aufgaben
10. **Weihnachten** und die Art zu feiern im Alter
11. *Weihnachtsfeier* mit der Angehörigengruppe – Jahresabschluss

Die Selbsthilfegruppe soll an jedem 3. Mittwoch eines Monats von 17.00 – 19.00 Uhr in der Begegnungsstätte stattfinden.

Zur **Auftakt- und Kennenlernveranstaltung am Mittwoch, den 21. Januar 2026** laden wir herzlich ein.

# Regelmäßiges Programm

Montag	Uhrzeit	Datum
Heiter und gelassen mit Yoga-Fitness auf dem Stuhl	10.00 – 11.00 Uhr	außer 02.02.
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	10.30 – 11.45 Uhr	20.01. & 10.02.
Doppelkopfrunde	11.45 – 13.45 Uhr	
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	außer 04.02.
Stuhlgymnastik mit Isometrischen Übungen – Grp. 2	10.15 – 11.00 Uhr	außer 04.02.
Gesundheit für jeden Tag mit Bewegung, Atem- und Entspannungsübungen	11.15 – 12.15 Uhr	außer 04.02.
Cercle Français	12.30 – 14.30 Uhr	07.01. & 04.02.
Die Digitalpaten (kostenlose Beratung)	15.00 – 17.00 Uhr	28.01. & 25.02. (Einzeltermine n. Anm.)
<b>NEU:</b> Selbsthilfegruppe „Alt – pflegebedürftig – einsam? Das muss nicht sein...“ (siehe Programm)	17.00 – 19.00 Uhr	21.01. & 18.02.
Donnerstag	Uhrzeit	Datum
Senioren kochen für Senioren (für Mittagessen)	ab 10.00 Uhr	15.01. & 19.02.
Pflegeberatung/Einzelberatung	14.30 – 16.00 Uhr	nur mit Voranmeldung
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	09.01. & 06.02.
Klangerlebnis mit Andrea	15.00 – 16.00 Uhr	23.01. & 20.02.
Traumreise mit Sonja	15.00 – 16.00 Uhr	30.01. & 27.02.

## 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, Mobil +49 15172631382 oder in der Begegnungsstätte.

# Programm Januar

Wochentag	Datum	Uhrzeit	Programm
Montag	12.01.	16.30 Uhr	<b>Die Sternsinger kommen</b>
Donnerstag	15.01.	12.30 Uhr	<b>Senioren kochen für Senioren</b> <b>Mittagessen: Grünkohl mit Mettwurst</b> Kosten: 7,50 € (Anmeldung bis zum 12.01.)
Freitag	16.01.	15.00 Uhr	<b>Filmclub Flimmerkiste: „Es sind die kleinen Dinge“</b> Die Veranstaltung ist kostenlos
Mittwoch	21.01.	17.00 Uhr	<b>Auftakt- und Kennenlernveranstaltung neue Selbsthilfegruppe</b> <b>„Alt – pflegebedürftig – einsam? Das muss nicht sein...“</b> für von Alterserkrankungen betroffene Menschen und deren pflegende Angehörige, Informationen zum Thema „Pflegegrad“
Donnerstag	22.01.	10.45 Uhr	<b>Wintermorgen in der Salzgrotte Salz &amp; Mee(h)r Ratingen</b> Eintritt: 13,50 € Teilnehmerzahl begrenzt (Vorherige Anmeldung erforderlich)
Freitag	23.01.	15.00 Uhr	<b>Klangerlebnis mit Andrea</b>
Donnerstag	29.01.	10.00 Uhr	<b>Frühstückstreff</b> Kosten: 7,00 € (Anmeldung bis zum 26.01.)
Donnerstag	29.01.	11.00 Uhr	<b>Informationsveranstaltung</b> <b>„Sicherheit und Sichtbarkeit in der dunklen Jahreszeit“</b> Referent: Rainer Wakup – Seniorensicherheitsberater (ASse) der Polizei Ratingen Die Veranstaltung ist kostenlos (Wir bitten um Anmeldung)
Freitag	30.01.	15.00 Uhr	<b>Traumreise mit Sonja</b>
Samstag	31.01.	14.11 Uhr	<b>„Kumm, loss mer fiere“</b> Einlass: 13.30 Uhr Nachmittagssitzung in der Dumeklemmerhalle für jung gebliebene Jecken mit und ohne Handicap Gedeckkarten (Kaffee und Kuchen) für 12,50 € in der Begegnungsstätte erhältlich

*Das Team der Begegnungsstätte wünscht  
viel Glück, Gesundheit und Zufriedenheit für 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](http://www.geschwister-gerhard-stiftung.de)

Für allgemeine Fragen und Wohnungsangelegenheiten:

[info@geschwister-gerhard-stiftung.de](mailto:info@geschwister-gerhard-stiftung.de)

Für Fragen zur Begegnungsstätte und zum Programm:

[sabine.jour@geschwister-gerhard-stiftung.de](mailto:sabine.jour@geschwister-gerhard-stiftung.de)

Verantwortlich für Texte und Inhalte:

Sabine Jour (V.i.S.d.P.)

### 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

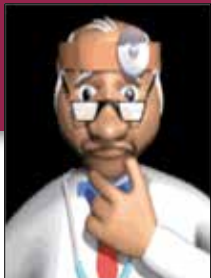
Freitags von 09.00 bis 12.00 Uhr und 13.00 bis 17.00 Uhr



# Programm Februar

Wochentag	Datum	Uhrzeit	Programm
Donnerstag	12.02.	10.00 Uhr	<b>Klönfrühstück</b> Kosten: 7,00 € (Anmeldung bis zum 09.02.)
Freitag	13.02.	15.00 Uhr	<b>Filmclub Flimmerkiste: „Ganzer halber Bruder“</b> Die Veranstaltung ist kostenlos
Rosenmontag	16.02.	15.00 - 18.00 Uhr	<b>Helau Hösel – Live-Musik und Tanz am Rosenmontag mit Rainer Greiss</b> Kosten: 13,00 € inkl. Kaffee und Berliner (Anmeldung bis zum 09.02.)
Mittwoch	18.02.	17.00 Uhr	<b>Selbsthilfegruppe „Alt – pflegebedürftig – einsam? Das muss nicht sein...“</b> für von Alterserkrankungen betroffene Menschen und deren pflegende Angehörige, Informationen zum Thema „Unterstützungsmöglichkeiten und Leistungsangebote von Pflege- und Betreuungsdiensten“
Donnerstag	19.02.	12.30 Uhr	<b>Senioren kochen für Senioren</b> <b>Mittagessen: Sahnehering mit Pellkartoffeln</b> Kosten: 7,00 € (Anmeldung bis zum 16.02.)
Freitag	20.02.	15.00 Uhr	<b>Klangerlebnis mit Andrea</b>
Donnerstag	26.02.	10.45 Uhr	<b>Wintermorgen in der Salzgrotte Salz &amp; Mee(h)r Ratingen</b> Eintritt: 13,50 € Teilnehmerzahl begrenzt (Vorherige Anmeldung erforderlich)
Freitag	27.02.	15.00 Uhr	<b>Traumreise mit Sonja</b>





# Gehirnjogging

Polizist stoppt einen Wagen und fragt den Fahrer: „Haben Sie einen Führerschein?“ „Ja“, sagt der Fahrer. „Muss ich den vorzeigen?“ „Danke, nicht nötig. Wenn Sie keinen gehabt hätten, dann hätten Sie ihn vorzeigen müssen.“

## Italien

Welche Städte fallen Ihnen bei diesen genannten Besonderheiten ein:

- |                              |                                 |
|------------------------------|---------------------------------|
| 1. Gletschermann Ötzi: _____ | 2. Sonne: _____                 |
| 3. Der schiefe Turm: _____   | 4. Pizza Margherita: _____      |
| 5. Franz von Assisi: _____   | 6. Gondel: _____                |
| 7. Vesuv: _____              | 8. Michelangelos David: _____   |
| 9. Aida und Arena: _____     | 10. Vatikan und Papst: _____    |
| 11. Dom: _____               | 12. Palio auf dem. Campo: _____ |
| 13. Monte Pellegrino: _____  |                                 |

## Fastnachtsverkleidungen gesucht

- |                                 |                   |
|---------------------------------|-------------------|
| z. B.: Peer Stengs = Gespenster | Diane Rin: _____  |
| Zensi Sprin: _____              | Mane Spur: _____  |
| Ria Nept: _____                 | Bea Zurfee: _____ |
| Inge Schmerl: _____             | Ira Vemp: _____   |

## Persönlichkeiten ABC

Nennen Sie zu jedem Vornamen den richtigen Nachnamen.

- Woody (1935, amerikanischer Filmregisseur, Schauspieler): \_\_\_\_\_
- Heinrich (1917-1985, deutscher Schriftsteller, „Billard um halb zehn“): \_\_\_\_\_
- Maria (1923-1977, griechische Opernsängerin): \_\_\_\_\_
- Walt (1901-1966, amerikanischer Trickfilm-Produzent): \_\_\_\_\_
- Gustave Alexandre (1832-1923, frz. Ingenieur, „Turm zur Weltausstellung“): \_\_\_\_\_
- Jane (1937, amerikanische Schauspielerin, Aerobic): \_\_\_\_\_
- H. Friedensreich (1928-200, österreich. Maler): \_\_\_\_\_
- Ben (1961, kanad. Leichtathlet, „Doping“): \_\_\_\_\_
- Adolph (1813-1865, dt. katholischer Theologe, „Gesellenvater“): \_\_\_\_\_
- Edvard (1863-1944, norweg. Maler, Grafiker, „Schrei“): \_\_\_\_\_
- Henri (1913-1996, dt. Verleger, „Stern“): \_\_\_\_\_
- Christina (1950-1988, griech. Reederin): \_\_\_\_\_
- Louis (1822 -1895, Bakteriologe): \_\_\_\_\_
- Alice (1942, dt. Publizistin): \_\_\_\_\_