

Die Dumeklemmer Sage

von Renate Buddensiek

In Ratingen in Stadt und Land,
ist uns St. Suitbert wohl bekannt.
Als Missionar in Kaiserswerth
wird er bis heute sehr verehrt.

Seitdem sind im Neanderland
als „Dumeklemmer“ sie bekannt.
Gern hört man diese Sage
noch bis zum heut'gen Tage.

Es war vor über tausend Jahren,
als Ratinger noch Heiden waren,
da klopfte dieser fromme Mann
in Ratingen am Stadttor an.

Die Wächter öffneten alsbald
das Tor nur einen kleinen Spalt
und vernahmen sein Begehren,
im Ort das Christentum zu lehren.

Das sollte aber nicht geschehen.
Man ließ ihn draußen wartend stehen.
St. Suitbert rief: „Macht auf! Ich bitt,
ich bring euch frohe Botschaft mit!“
Hört zu, was ich verkünden will!
Man ließ ihn ein, es wurde still.
St. Suitbert sprach von Jesus Christ,
der uns zum Heil geboren ist.

Er sprach vom Retter in der Not,
vom Heiland, der erlöst vom Tod.
Doch Suitbert wurde kundgetan,
man bete hier Gott Wotan an.

Von Christus glaubte man kein Wort.
Die Bürger schickten Suitbert fort
und drückten ihm den Daumen platt,
als sie verschlossen ihre Stadt.

St. Suitbert rief zum Bürgerrat:
„Als Strafe für die Missetat
sei fortan euer Daumen platt
bei jedem Bürger dieser Stadt!“



Foto: Wolfgang Arnold



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

Neues aus der Begegnungsstätte

Um eine frühzeitige Planung zu ermöglichen, möchten wir unsere diesjährige Ausflugsplanung vorstellen:

10. April 2026

Ausflug nach Bonn mit Besuch der neuen Dauerausstellung „DU BIST TEIL DER GESCHICHTE – Deutschland seit 1945“ im Haus der Geschichte

Im Anschluss Besuch der Bonner Innenstadt mit Möglichkeit zum Essen (z. B. in einem Brauhaus – Selbstzahler), zum Bummeln oder zum Besuch von Beethovens Geburtshaus (Beethoven-Haus, Bonngasse 21 – Eintritt 14,00 €, im Preis nicht inbegriffen). Mit etwas Glück können wir uns in Bonn auch an der wunderschönen Kirschblüte erfreuen.

15. Mai 2026

Ausflug zu Tetzlaffs Pfingstrosenparadies, Kaffeetrinken im Nikolauskloster und Besuch von Schloss Dyck

11. Juni 2026

Ausflug zum Gasometer Oberhausen mit Besuch der neuen Ausstellung „Mythos Wald“ (Ausstellungseröffnung März 2026). Im Anschluss Besuch von Gelis Café

23. Juli 2026

Ausflug nach Nijmegen mit Pfannkuchenboot: *Schiffahrt auf der Waal – Schiff mit großem Pfannkuchenbuffet*. Im Anschluss Gelegenheit zum Bummel in Nijmegens malerischer Innenstadt

04. Dezember 2026

Adventsausflug nach Wuppertal zum Weihnachtsmarkt Schloss Lüntenbeck

Weitere Informationen zu den Ausflügen und Buchung sind ab sofort in der Begegnungsstätte möglich.

Im vergangenen Programm haben wir unsere neue Selbsthilfegruppe **„Alt – pflegebedürftig – einsam? Das muss nicht sein...“** für von Alterserkrankungen betroffene Menschen und deren pflegende Angehörige ausführlich vorgestellt. Die Auftakt- und Kennenlernveranstaltung am 21. Januar war sehr gut besucht. Auch der 2. Termin hat bei Erscheinen dieses Programmes bereits stattgefunden. Ein Einstieg neuer Interessenten ist jederzeit möglich. Die Termine und die Themen für die geplanten Informationen für März und April sind im Programm nachzulesen. Wenn Sie Interesse an der Selbsthilfegruppe haben oder auch „nur“ an einzelnen, bei den Gruppentreffen angebotenen, Informationsveranstaltungen teilnehmen wollen, kommen Sie gerne an den nächsten Terminen vorbei. Wir freuen uns auf Sie.

DAS KOMMT

DAS WAR

Am 12. März startet unsere neue Projektreihe **„Alles wird teurer... wie kann ich meine alltäglichen Kosten reduzieren?“** Die Inflation und steigende Kosten merken alle. In dieser Projektreihe möchten wir unter unterschiedlichen Aspekten Einsparungsmöglichkeiten vorstellen, damit unser Lebensstandard nicht kontinuierlich sinkt und die Rente auch bis zum Monatsende reicht. Im weiteren Verlauf der Projektreihe werden auch Möglichkeiten für Hilfen und Zuschüsse vorgestellt. Von zahlreichen Tipps und Anregungen dieser Projektreihe profitiert nicht nur der Geldbeutel, sondern auch unsere Umwelt, und Nachhaltigkeit wird gefördert.



Regelmäßiges Programm

Montag	Uhrzeit	Datum
Heiter und gelassen mit Yoga-Fitness auf dem Stuhl	10.00 – 11.00 Uhr	außer 02.03. & 20.04.
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 (nicht bei Regen)	15.00 – 16.30 Uhr	ab 13.04.
Dienstag	Uhrzeit	Datum
Doppelkopfrunde	11.45 – 13.45 Uhr	außer 24.03.
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 04.03.
Stuhlgymnastik mit Isometrischen Übungen – Grp. 2	10.15 – 11.00 Uhr	außer 04.03.
Gesundheit für jeden Tag mit Bewegung, Atem- und Entspannungsübungen	11.15 – 12.15 Uhr	außer 04.03.
Donnerstag	Uhrzeit	Datum
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

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 +49 177 5989868 (Achtung: Neue Mobilnummer) oder in der Begegnungsstätte.

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.)

Öffnungszeiten der Begegnungsstätte

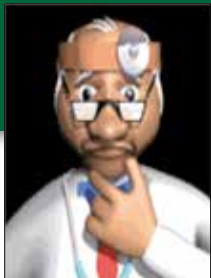
Montags	von 09.00 bis 12.00 Uhr und 13.00 bis 17.00 Uhr
Dienstags	von 09.00 bis 12.00 Uhr und 13.00 bis 18.30 Uhr
Mittwochs	von 09.00 bis 13.00 Uhr
Donnerstags	von 09.00 bis 12.00 Uhr und 13.00 bis 17.00 Uhr
Freitags	von 09.00 bis 12.00 Uhr und 13.00 bis 17.00 Uhr

Programm März

Wochentag	Datum	Uhrzeit	Programm
Mittwoch	04.03.	12.30 Uhr	Cercle Français
Mittwoch	04.03.	15.00 Uhr	Vortreffen zur Reise „Mandelblüte in der Pfalz“
Donnerstag	05.03.	10.00 Uhr	Ökumenische Kreuzwegandacht
Freitag	06.03.	15.00 Uhr	Bingo
Dienstag	10.03.	10.30 Uhr	Heiteres Gedächtnistraining mit Trudi Sonnenschein
Donnerstag	12.03.	10.00 Uhr	Frühstückstreff Kosten: 7,00 €, Anmeldung bis zum 09.03.
Donnerstag	12.03.	11.00 Uhr	Projekt „Alles wird teurer... wie kann ich meine alltäglichen Kosten reduzieren?“: Informationsveranstaltung „Energiesparen“ „Wie kann ich im Alltag Heizkosten sparen und den Wasser- und Stromverbrauch senken?“ Referentin: Susanne Berger – Energieberaterin der Verbraucherzentrale Ratingen Die kostenlose Veranstaltung findet in Kooperation mit der Seniorenbegegnungsstätte Ratingen-Mitte statt. Anmeldung erbeten
Freitag	13.03.	15.00 Uhr	Traumreise mit Sonja
16.03.-19.03.			Reise in die Pfalz zur Mandelblüte
Mittwoch	18.03.	17.00 Uhr	Selbsthilfegruppe „Alt – pflegebedürftig – einsam? Das muss nicht sein...“: Informationen zum Thema „Verhinderungspflege“ für von Alterserkrankungen betroffene Menschen und deren pflegende Angehörige
Freitag	20.03.	15.00 Uhr	Filmclub Flimmerkiste: „Die Wiese – ein Paradies nebenan“ Die Veranstaltung ist kostenlos
Mittwoch	25.03.	15.00 Uhr	Die Digitalpaten Einzeltermine nach Anmeldung – die Beratung ist kostenlos
Donnerstag	26.03.	10.00 Uhr	Senioren kochen für Senioren
Donnerstag	26.03.	12.30 Uhr	Mittagessen: Chili con Carne mit Reis Kosten: 7,00 €, Anmeldung bis zum 23.03.
Freitag	27.03.	15.00 Uhr	Kreativität trifft auf Acrylfarben – Workshop mit Sonja: Neue Techniken mit Wollfaden Keine Teilnahmegebühren – Materialkosten werden umgelegt. Anmeldung erbeten

Programm April

Wochentag	Datum	Uhrzeit	Programm
Mittwoch	01.04.	12.30 Uhr	Cercle Français
Donnerstag	02.04.	10.00 Uhr	Frühstück am Gründonnerstag Kosten: 10,00 €, Anmeldung bis zum 27.03.
Freitag	10.04.	09.00 Uhr	Mit der Begegnungsstätte unterwegs: Ausflug nach Bonn ins Haus der Geschichte mit Besuch der neuen Dauerausstellung „Du bist Teil der Geschichte – Deutschland seit 1945“. Im Anschluss Fahrt in die historische Innenstadt mit Möglichkeit zum Besuch von Beethovens Geburtshaus (Selbstzahler), Stadtbummel und Besuch der Gastronomie in der Fußgängerzone. Teilnahmekosten: 35,00 € (Reisebus und Eintritt) Mindestteilnehmer: 25, Anmeldung erforderlich Weitere Informationen in der Begegnungsstätte
Montag	13.04.	15.00 Uhr	Boule-Saisonöffnung
Dienstag	14.04.	10.30 Uhr	Heiteres Gedächtnistraining mit Trudi Sonnenschein
Mittwoch	15.04.	17.00 Uhr	Selbsthilfegruppe „Alt – pflegebedürftig – einsam? Das muss nicht sein...“: Informationen zum Thema „Vorsorgevollmacht“ für von Alterserkrankungen betroffene Menschen und deren pflegende Angehörige
Donnerstag	16.04.	10.45 Uhr	Frühling in der Salzgrotte Salz & Mee(h)r Ratingen Eintritt: 14,50 € Teilnehmerzahl begrenzt, Anmeldung erforderlich
Freitag	17.04.	15.00 Uhr	Bingo
Mittwoch	22.04.	15.00 Uhr	Die Digitalpaten Einzeltermine nach Anmeldung – die Beratung ist kostenlos
Donnerstag	23.04.	10.00 Uhr	Senioren kochen für Senioren
Donnerstag	23.04.	12.30 Uhr	Mittagessen: Gyros mit Tzatziki und Kartoffelecken Kosten: 7,50 €, Anmeldung bis zum 20.04.
Freitag	24.04.	15.00 Uhr	Traumreise mit Sonja
Donnerstag	30.04.	10.00 Uhr	Frühstückstreff Kosten: 7,00 €, Anmeldung bis zum 27.04.
Donnerstag	30.04.	11.00 Uhr	Projekt „Alles wird teurer... wie kann ich meine alltäglichen Kosten reduzieren?“: Informationsveranstaltung „Versicherungen im Alter“ „Welche Versicherungen sind notwendig – auf welche kann verzichtet werden?“ Referent: Stefan Heins – Versicherungsmakler Die kostenlose Veranstaltung findet in Kooperation mit der Seniorenbegegnungsstätte Ratingen-Mitte statt. Anmeldung erbeten



Gehirnjogging

Was macht ein Ostfrieser, wenn er auf einem Baum sitzt und nicht mehr runter kann?
Er hängt sich an ein Blatt und wartet, bis der Herbst kommt!

Von der Kaffeekirsche zur Kaffeebohne

Stellen Sie aus den Sätzen die korrekte Reihenfolge her – von der Kaffeekirsche bis zur Kaffeeröstung:

1	Jetzt wird das Fruchtfleisch mechanisch entfernt.	
2	Der Rohkaffee wird verschifft.	
3	Die Kaffeekirschen reifen bis zu 10 Monate.	
4	Wenn die Bohne in der getrockneten Hülle rappelt, ist sie trocken.	
5	Einmal geerntet, müssen die Kirschen schnell verarbeitet werden.	
6	Die Röstung der Kerne erfolgt in der Kaffeerösterei.	
7	Die gerösteten Kerne werden langsam abgekühlt.	13
8	Reife Kaffeekirschen sind rot.	
9	Dazu werden die Kaffeekirschen zur Trocknung in die Sonne gelegt.	
10	Der Trocknungsvorgang dauert zwei bis fünf Wochen.	
11	Die Kaffeebauern wenden die ausgelegten Kirschen mehrmals täglich.	
12	Die Ernte der Kaffeekirsche erfolgt per Hand.	
13	Eine Art ist die trockene Aufbereitung.	
14	Zurück bleibt die Kaffeebohne.	

Denken Sie um die Ecke

und finden Sie süße Köstlichkeiten, z. B.: Wankender Apostel = WACKELPETER oder

ungläubige Mikrosteine: _____

Hochkalorischer Füllstoff: _____

Kalte Waffe: _____

Spitzes Fruchtgebäck: _____

Hölzernes Backwerk: _____

Auflösung Januar – Februar

Italien: Bozen, Capri, Pisa, Neapel, Assisi, Venedig, Neapel, Florenz, Verona, Rom, Köln, Siena und Palermo; *Persönlichkeiten ABC:* Allen, Heine, Callas, Disney, Eiffelturm, Fonda, Hundertwasser, Johnson, Kolping, E. Munch, Nansen, Onassis, Pasteur u. Schwarzer usw.

Quelle: BVGT; HeKo