

St. Suitbert auf dem Stinkesberg

von Renate Buddensiek

St. Suitbert ging ein zweites Mal
von Kaiserswerth durchs Angertal,
die Dumeklemmer zu bekehren
und sie das Christentum zu lehren.
Den Krummstab in der rechten Hand,
die Bibel unterm Mönchsgewand,
marschierte er für sich allein,
im Ortsteil Eckamp traf er ein.

Suitbert erschrak, was er dort sah,
was auf dem Stinkesberg geschah.
Die Heiden feierten, wie oft zuvor,
ein Fest zu Ehren von Gott Thor.
Auf einem Felsblock als Altar,
brachten sie Tiere als Opfer dar
und tranken viel Met und Ochsenblut.
Darauf sprach Suitbert voller Wut:

„Den Götzendienst stellt ihr jetzt ein!
Nur Christus soll der Heiland sein!“

Die Heiden jagten jedoch sofort
den Missionar aus ihrem Ort.
Erst später wurde es ihnen klar,
dass Suitbert verehrter Bischof war.
Was hatten sie dem Gottesmann
zum zweiten Male angetan!



Sie baten, er möge ihnen verzeih'n,
sie wollen nun gute Christen sein.
Den Ratingern hat er gerne vergeben,
sie führten fortan ein christliches Leben.



Neues aus der Begegnungsstätte

Gerne möchten wir hier auch unser **3. Projekt für 2026** vorstellen, welches im Juli starten soll:

„Wehrlos im Alter? Nicht mit uns...“

Bei diesem Projekt sollen Senioren darüber aufgeklärt werden, wie sie vermeiden können, Opfer einer Straftat zum Nachteil älterer Menschen zu werden.

Der Selbstverteidigungslehrer Jürgen Wiedinger schult die Teilnehmer in drei aufeinanderfolgenden Workshops mit speziell auf Senioren zugeschnittenen Übungen in Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Dadurch sollen die Teilnehmer Selbstbewusstsein erlangen und nicht als potenzielles Opfer wahrgenommen werden. Im Falle eines Überfalls sollen sie sich wehren und schützen können.

Ergänzt werden die Workshops im 2. Halbjahr durch Vorträge von Mitarbeitern von Polizei und Aktionsbündnis Seniorensicherheit zu den Themen „Telefonbetrug“, „Trickbetrug“ und „Internetkriminalität“.

Die drei Workshop-Termine für Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Senioren in Theorie und Praxis stehen bereits fest:

Mittwochs, den 29. Juli, den 05. August und den 12. August, jeweils von 15.00 bis 17.00 Uhr.

Die Workshops sind für die Teilnehmer/Teilnehmerinnen unserer Sportangebote und für Mitglieder des TV Hösels kostenfrei, Nichtmitglieder zahlen 15,00 € für alle drei Workshop-Termine.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung in der Begegnungsstätte oder telefonisch unter Telefon 02102 68101.

Die Termine für die Informationsveranstaltungen werden später bekannt gegeben.



Bitte merken Sie sich schon jetzt auch folgende Termine vor

Sommerlicher Frühschoppen mit Live-Musik, Samstag, den 01. August, ab 11.00 Uhr

Kleiner Adventsmarkt, Freitag, den 11. Dezember, ab 14.00 Uhr

Ausflüge

Ausflug nach Nijmegen mit Pannenkoekenboot

Terminverschiebung – jetzt Donnerstag, 06. August 2026

Schiffahrt auf der Waal – Schiff mit großem Pfannkuchen-Bufferet - im Anschluss Gelegenheit zum Bummel in Nijmegens malerischer Innenstadt

Adventsausflug nach Wuppertal zum Weihnachtsmarkt Schloss Lüntenbeck

04. Dezember 2026

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

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 (nicht bei Regen)	15.00 – 16.30 Uhr	

Dienstag	Uhrzeit	Datum
Doppelkopfrunde	11.45 – 13.45 Uhr	
Sturzprophylaxe	13.40 – 14.40 Uhr	außer am 09.06.
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, Atem- und Entspannungsübungen	11.15 – 12.15 Uhr	

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 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 Mai

Wochentag	Datum	Uhrzeit	Programm
Mittwoch	06.05.	12.30 Uhr	Cercle Français
Freitag	08.05.	15.00 Uhr	Filmclub Flimmerkiste: „Der Held vom Bahnhof Friedrichstraße“ Die Veranstaltung ist kostenlos
Dienstag	12.05.	10.30 Uhr	Heiteres Gedächtnistraining mit Trudi Sonnenschein
Freitag	15.05.	11.00 Uhr	Mit der Begegnungsstätte unterwegs: Ausflug zu Tetzlaffs Pfingstrosenparadies mit Führung Im Anschluss Kaffee und Kuchen im Nikolauskloster und Freizeit in Schloss Dyck Teilnahmekosten: 52,00 € (für Fahrt im Reisebus, Besuch Pfingstrosenparadies mit kurzer Führung, 2 Stück Kuchen pro Person und unbegrenzt Kaffee im Nikolauskloster sowie Eintritt Schloss Dyck) Mindestteilnehmer: 25, Anmeldung erforderlich Weitere Informationen in der Begegnungsstätte
Mittwoch	20.05.	17.00 Uhr	Selbsthilfegruppe „Alt – pflegebedürftig – einsam? Das muss nicht sein...“: Informationen zum Thema „Entlastungsbetrag“ für von Alterserkrankungen betroffene Menschen und deren pflegende Angehörige
Donnerstag	21.05.	10.00 Uhr	Senioren kochen für Senioren
Donnerstag	21.05.	12.30 Uhr	Mittagessen: Lachs mit Blattspinat und Kartoffelgratin Kosten: 10,00 €, Anmeldung bis zum 18.05.
Freitag	22.05.	15.00 Uhr	Bingo
Mittwoch	27.05.	15.00 Uhr	Die Digitalpaten Einzeltermine nach Anmeldung – die Beratung ist kostenlos
Donnerstag	28.05.	10.00 Uhr	Frühstück mit dem VdK und anschließender Informationsveranstaltung Kosten: 7,00 €, Anmeldung bis zum 26.05.
Donnerstag	28.05.	11.00 Uhr	Projekt „Alles wird teurer... wie kann ich meine alltäglichen Kosten reduzieren?“: Informationsveranstaltung „Leistungen des VdK“ Referentinnen: Yvonne Jost und Dorothea Kruschel – Vorstand VdK Ratingen Die kostenlose Veranstaltung findet in Kooperation mit der Seniorenbegegnungsstätte Ratingen-Mitte statt. Anmeldung erbeten.
Freitag	29.05.	15.00 Uhr	Traumreise mit Sonja

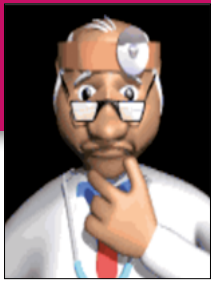


Programm Juni

Wochentag	Datum	Uhrzeit	Programm
Mittwoch	03.06.	12.30 Uhr	Cercle Français
Freitag	05.06.	15.00 Uhr	Bingo
Dienstag	09.06.	10.30 Uhr	Heiteres Gedächtnistraining mit Trudi Sonnenschein
Donnerstag	11.06.	09.30 Uhr	Senioren-gottesdienst
Donnerstag	11.06.	11.00 Uhr	Mit der Begegnungsstätte unterwegs: Ausflug zum Gasometer nach Oberhausen in die neue Ausstellung „Mythos Wald“ – im Anschluss Gelegenheit zum Austausch in Gelis Café Teilnahmekosten: 55,00 € (für Fahrt im Reisebus, Eintritt Ausstellung Mythos Wald und ein Stück Apfel- oder Käsekuchen bzw. ein Handschnittchen mit Schinken oder Käse und dazu unbegrenzt Kaffee, Tee oder heiße Schokolade in Gelis Café) Mindestteilnehmer: 25, Anmeldung erforderlich Weitere Informationen in der Begegnungsstätte
Freitag	12.06.	15.00 Uhr	Filmclub Flimmerkiste: „Extrawurst“ Die Veranstaltung ist kostenlos
Mittwoch	17.06.	17.00 Uhr	Selbsthilfegruppe „Alt – pflegebedürftig – einsam? Das muss nicht sein...“: Informationen zum Thema „Patientenverfügung“ für von Alterserkrankungen betroffene Menschen und deren pflegende Angehörige
Freitag	19.06.	15.00 Uhr	Klangerlebnis mit Andrea
Samstag	20.06.	12.30 Uhr	Schwedisches Mittsommer-Buffer Kosten: 12,00 €, Anmeldung bis zum 15.06.
Mittwoch	24.06.	15.00 Uhr	Die Digitalpaten Einzeltermine nach Anmeldung – die Beratung ist kostenlos
Donnerstag	25.06.	15.00 Uhr	Vortreffen zur Reise nach Juist
Freitag	26.06.	15.00 Uhr	Traumreise mit Sonja

Zum Vormerken

Mittwoch	08.07. bis 15.07.	Seniorenreise nach Juist
Samstag	01.08.	Sommerfest



Gehirnjogging

Als der Doktor dem Patienten das Rezept übergibt, empfiehlt er: „Die Medizin müssen Sie in einem Zug runterschlucken.“ „Kein Problem“, sagt der Patient, „zufällig arbeite ich bei der Bundesbahn.“

Mit Fantasie um die Ecke denken!

Um welche Begriffe handelt es sich hier? Beispiel:

1. Zwei unsichtbare körpereigene Schwingen? = Lungenflügel
2. Liebestuben im Coronasystem: _____
3. Maßeinheit zum Schießen: _____
4. Nimmt Nahrung auf und öffnet die Tür: _____
5. Er besitzt Finger und man kann von ihm essen: _____
6. Sie hat ein Bein und zwei Flügel: _____
7. Eine Frucht brachte Bewohnern des Garten Eden großen Ärger: _____
8. Der Chirurg baut sie ein, den Sportler schmerzen sie oft: _____
9. Sie hat ihren Namen von einem griechischen Gott: _____
10. Beim Federvieh sind sie nötig, beim Menschen schmerzen sie: _____
11. Man findet sie am Meer und am Kopf: _____
12. Schemel im Zimmer: _____
13. Verkehrsmittel ist verschwunden: _____

Leichte Kost

In jeder Zeile ist ein Begriff falsch (d. h. es gibt ihn gar nicht). Dieser soll jeweils durchgestrichen werden).

1. Reihenhaus – Baumhaus – Gartenhaus – ~~Wandhaus~~ – Forsthaus: z. B. Wandhaus
2. Handtasche – Handfläche – Handstand – Handring – Handschuhe
3. Großmutter – Großstadt – Großwiese – Großraum – Großteil
4. Hundehütte – Hundesteine – Hundeleine – Hundehaare – Hundefutter
5. Briefträger – Briefftaube – Briefmarke – Briefwunder – Briefwaage
6. Apfelbaum – Apfelsand – Apfelschnitt – Apfelkern – Apfelsaft
7. Tischdecke – Tischbein – Tischplatte – Tischgebet – Tischdose
8. Nasentropfen – Nasenloch – Nasenbericht – Nasenraum – Nasenflügel
9. Autoschuber – Autohaus – Autoreifen – Autokauf – Autodach:
10. Gartenschaum – Gartenhaus – Gartenblumen – Gartenstück – Gartenweg
11. Zeitungsleser – Zeitungsanzeige – Zeitungsentente – Zeitungsbericht – Zeitungswurf

Auflösung März – April

Von der Kaffeekirsche zur Kaffeebohne: 10, 12, 1, 9, 4, 12, 13, 2, 6, 8, 7, 3, 5 und 11; Denken Sie um die Ecke: Heidesand, Zuckerratte, Eisbombe, Stachelbeerkuchen und Baumkuchen.