



JOHANNITER

Die Johanniter-Hauspost gegen Langeweile

Ausgabe Frühling 2025

Johanniter Begegnungsstätte Alt und Jung
im Johanniter-Haus Erkrath



Kontaktdaten der Begegnungsstätte:

Begegnungsstätte Alt und Jung

Hildener Str. 19

40699 Erkrath

Telefon: 02 104 21 60 6 10 (Eva Flader)

02 104 21 60 6 12 (Gabi Gründker)

E-Mail: begegnungsstaette.bergischesland@johanniter.de

Aus Liebe zum Leben

Seite 1 / von 12
Stand März 2025



JOHANNITER

Liebe Besucher*innen der Begegnungsstätte Alt und Jung,

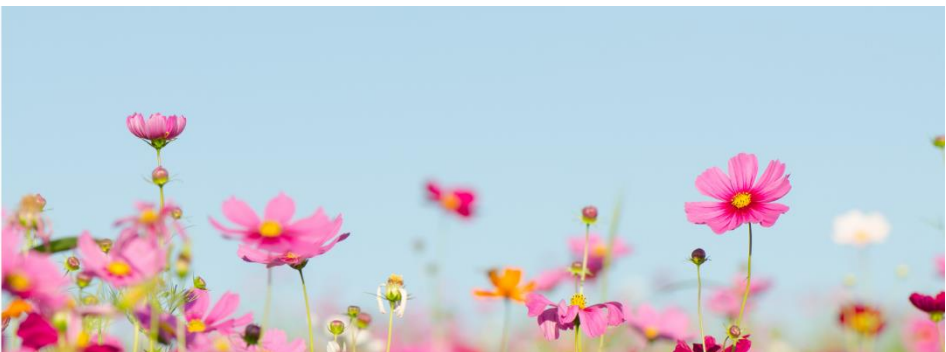
der Frühling hält Einzug und mit ihm kommt die erste Hauspost-Ausgabe 2025! Es erwartet Sie wieder von allem etwas: Ein bisschen Training für Kopf und Körper, vergangene Aktionen zum Nachlesen und ein Ausblick auf kommende Termine.

Besonders hinweisen möchten wir auf unsere erste 70er Jahre Party am 4. April 2025! Vielleicht findet sich ja noch eine Schlaghose im Schrank – wir freuen uns auf jeden Fall auf Ihre Teilnahme und einen tollen Party-Abend!

Und auch die Spargelzeit steht bald wieder an. Nach der gelungenen Tour im letzten Jahr fahren wir auch diesmal wieder zum Genholter Hof in Brüggen und freuen uns auf den hofeigenen Spargel.

Ihr Begegnungsstättenteam

Eva Flader und Gabi Gründker



Aus Liebe zum Leben

Seite 2 / von 12
Stand März 2025



Denksport

Kopfnuss – Nummer 1

Brückenwörter suchen

Finden Sie jeweils Brückenwörter, die sich sowohl mit dem ersten als auch mit dem zweiten Wort verbinden lassen.

Beispiel:

Büro – **Stuhl** – Bein = Bürostuhl und Stuhlbein

Wasser		Höhe
Polar		Falter
Jugend		Zelle
Apfel		Wolle
Fischer		Abdeckung
Tee		Farbe
Fisch		Block
Löwen		Fehlstellung



JOHANNITER

Einladung zur 70er-Jahre Party



Die Tanzfläche ist eröffnet...

Freitag, 4. April 2025 ab 17:00 Uhr

holen wir die 70er-Jahre zurück!

Unterstützt von der Bürgerstiftung Erkrath legt Ines Lisboa für uns die besten Hits des Jahrzehnts auf.

Wer hat noch passende Kleidung im Schrank?
Wir freuen uns auf zahlreiche Gäste in Partylaune!

Eintritt und Verzeehr 5 €/Person
Karten ab sofort in der Begegnungsstätte erhältlich.

Stand: Februar 2025



Das brauchen wir.

Begegnungsstätte Alt und Jung
Johanniter-Haus Erkrath
Hildener Straße 19, 40699 Erkrath
02104 2160610
www.johanniter.de/johanniterhaus



JOHANNITER

Aus Liebe zum Leben

Seite 4 / von 12
Stand März 2025



Bewegung

Übungen für den Rücken im Sitzen

Setzen Sie sich auf einen Stuhl oder Hocker ohne Armlehnen. Rutschen Sie ein wenig nach vorne, so dass Sie aufrecht sitzen ohne die Rückenlehne zu berühren.

Wiederholen Sie jede der folgenden Übungen fünfmal.

Drehen Sie den Kopf langsam von links nach rechts. Halten Sie dabei in jeder Richtung in der maximal möglichen Drehung für drei Sekunden die Position.

Richten Sie Ihren Blick nach vorne und neigen nun den Kopf langsam abwechselnd zur linken und zur rechten Seite (nicht die Schultern hochziehen!).

Richten Sie sich gerade auf. Strecken Sie Ihre Arme nach vorne und verschränken die Finger, als würden Sie einen großen Ball umarmen. Drehen Sie nun Ihren gesamten Oberkörper abwechselnd zu beiden Seiten. Halten Sie an jeder Seite für drei Sekunden die Position.

Legen Sie Ihre Hände auf die Knie und rutschen langsam mit den Händen an den Schienbeinen hinab bis zu den Füßen. Richten Sie sich anschließend langsam Wirbel für Wirbel wieder auf.

Weiter auf Seite 6



Bewegung

Übungen für den Rücken im Sitzen

Legen Sie nun beide Hände auf ein Knie und rutschen seitlich am Bein entlang hinunter. Anschließend wieder aufrichten und die Seite wechseln.

Richten Sie Ihren Oberkörper auf und lassen Sie die Arme seitlich hängen. Neigen Sie den Oberkörper nun abwechselnd zur linken und zur rechten Seite.

Strecken Sie beide Arme nach oben. Schieben Sie nun abwechselnd die Arme so weit wie möglich nach oben, als wenn Sie sich nach einem Apfel strecken möchten.

Rollen Sie den Rücken zusammen und legen die Unterarme auf den Oberschenkeln ab. Halten Sie die Position für drei Sekunden. Richten Sie sich nun langsam vom Becken aus auf und nehmen die Arme gleichzeitig nach oben, so dass Sie die Hände im Nacken verschränken können (alternativ legen Sie Ihre Hände mit nach außen gerichteten Ellenbogen auf Ihren Kopf). Halten Sie auch diese Position für drei Sekunden.

Schütteln Sie Arme und Schultern aus.

Setzen Sie sich bequem hin. Wenn Sie möchten können Sie sich auch für einige Minuten flach auf den Rücken legen und der Bewegung nachspüren.



Denksport

Kopfnuss – Nummer 2

In diesem Ostergedicht von August Heinrich Hoffmann von Fallersleben fehlen alle Vokale. Können Sie das Gedicht vervollständigen?

D _ s _ st _ r _ _

H _ _ , j _ ch _ _ ! K _ mmt h _ rb _ _ !
S _ ch _ n w _ r d _ s _ st _ r _ _ !
_ mm _ rf _ rt , h _ _ r _ nd d _ rt
_ nd _ n j _ d _ m _ rt !
_ st _ s _ n _ ch _ s _ g _ t v _ rst _ ckt .
_ ndl _ ch w _ rd _ s d _ ch _ ntd _ ckt .
H _ _ r _ _ n _ _ ! D _ rt _ _ n _ _ !
B _ ld s _ nd 's zw _ _ _ nd dr _ _ .

August Heinrich Hoffmann von Fallersleben (1798 – 1874)





Karneval im Johanniter-Haus

Am 16. Februar stand im Johanniter-Haus Erkrath die jährliche Karnevalsfete auf dem Programm. Wie in jedem Jahr verwandelten sich die Senioren in Polizisten, Clowns, Schafe und vieles mehr. Bunt kostümiert betraten sie die Begegnungsstätte Alt und Jung und freuten sich auf die große Feier. Musikalisch wurden die Senioren an diesem Nachmittag von dem Duo DuBB bestens unterhalten. Sogar eine Polonaise zog durch die Begegnungsstätte.

Auch Eva Flader und Gabi Gründker hatten ein kleines Programm vorbereitet. Zuerst stieg Gabi Gründker in die Bütt: in Reimform sprach sie über das Johanniter-Haus und holte so die Besucher bestens ab, die sich selbst immer wiederfinden konnten. Später zeigte sie gemeinsam mit Eva Flader in einem Sketch, wie sich die Digitalisierung auf die Begegnungsstätte im Jahr 2030 auswirken könnte. Es folgte ein lustiges Gespräch zwischen einer Seniorin und der automatischen „Hotline“ der Johanniter. Immer wieder brachen die Gäste in schallendes Gelächter aus.

Ganz besondere Vorfreude hatte man allerdings auf den Karnevalsausschuß Unterbach 1957 e.V., der wie in jedem Jahr mit einer Abordnung der Jugend kam. An der Spitze der Gruppe stand Kinderprinzessin Mariella I. (Schey), die ihren kranken Prinzen Johannes I. (Sommers) hatte zuhause lassen müssen. Auch alleine sprach sie souverän zu den Senioren und wickelte sie mit ihrer Art um den Finger. Die Minitanzgarde und die Tanzgarde



Karneval im Johanniter-Haus

Weiß-Rot präsentierten ihre Gardetänze und dann wurde, auf Wunsch eines Gastes, gemeinsam das Unterbacher Heimatlied „Oh du mein Unterbach“ angestimmt. Die Leitung der Begegnungsstätte ließ es sich natürlich nicht nehmen und überreichte der Kinderprinzessin den Johanniter-Orden, den auch alle Gäste der Veranstaltung verliehen bekommen hatten.

Um 17:30 Uhr verließen die Gäste gut gelaunt die Begegnungsstätte und versprachen schon jetzt die Teilnahme im nächsten Jahr. „Wir freuen uns, dass die Karnevalsfeier in jedem Jahr ein Highlight für die Gäste ist“, erklärt Gabi Gründker, die selber Mitglied im Unterbacher Karnevalsverein ist.

Autor: Niklas Gründker, ehrenamtlicher Helfer in der Begegnungsstätte





Termine, Termine, Termine



18.03.25	Vortrag „Sicher bezahlen“
24.03.25	Rollatorwerkstatt
26.03.25	Lesekreis
27.03.25	Waffelessen beim SKFM
31.03.25	Kräuternachmittag „Haut und Kraut“
01.04. bis 29.04.25	Workshop „Filzschuhe“
04.04.25	70er-Jahre Disco
08.04.25	Fotovortrag „Eiswelten“
09.04.25	Spieleguppe mit der Realschule Hochdahl
23.04.25	Lesekreis
28.04.25	Kräuternachmittag „Schamanen der Steinzeit“
06.05.25	Rosenfest
07.05.25	Erzählkreis mit der Realschule Hochdahl
08.05.25	Spargelfahrt zum Genholter Hof
20.05.25	Kräutervormittag mit der Kindertagesstätte
21.05.25	Lesekreis
22.05.25	Vortrag „Vollmachten und Verfügungen“
23.05.25	Tag der Nachbarn mit Nachbarschaftströdel



JOHANNITER

Spargelfahrt



Spargelfahrt 2025

8. Mai 2025, 11:00 Uhr

Gemeinsam mit Neandertours gehen wir auf Spargelfahrt!

Wir starten um 11:00 Uhr am Johanniter-Haus und fahren zum Genholter Hof am Niederrhein. Dort erwartet uns ein leckeres "Spargeessen zum satt werden".

Kosten: 55 €/Person
(inkl. Fahrt, Essen und 1 Getränk)

Anmeldung und Vorkasse bis zum 30.04.2025
(Telefon 02 104 2 1606 10)

Begegnungsstätte Alt und Jung
Johanniter-Haus Erkrath
Hildener Straße 19, 40699 Erkrath
www.johanniter.de/johanniterhaus



JOHANNITER

Aus Liebe zum Leben

Seite 11 / von 12
Stand März 2025

Stand: März 2025



JOHANNITER

Kunstaussstellung

Seit Ende Januar können Sie auf den Fluren der 1. Etage des Johanniter-Hauses die Werke der Künstlerinnengruppe Inspiring Women bewundern.



Wir bedanken uns für Ihre Rückmeldungen und freuen uns auch weiterhin über Ideen und Beiträge von Ihnen zur Johanniter-Hauspost.

Herzliche Grüße
Ihr Begegnungsstättenteam
Eva Flader und Gabi Gründker

Aus Liebe zum Leben



Seite 12 / von 12
Stand März 2025