



**JOHANNITER**

# Die Johanniter-Hauspost gegen Langeweile

**Ausgabe Frühling 2024**

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](mailto:begegnungsstaette.bergischesland@johanniter.de)

**Aus Liebe zum Leben**

Seite 1 / von 12  
Stand März 2024



# JOHANNITER

Liebe Besucher\*innen der Begegnungsstätte Alt und Jung,

wir begrüßen Sie mit der ersten Ausgabe der Hauspost im Jahr 2024! Wie immer haben wir für Sie eine bunte Mischung mit Rätseln, Bewegungstipps und Neuigkeiten rund um die Begegnungsstätte Alt und Jung zusammengestellt.

Wie Ihnen sicher bereits aufgefallen ist, mussten wir uns von unserem Baum im Innenhof trennen. Auf der Fläche wird eine kleine Bühne entstehen und auch eine Begrünung mit Blumenkübeln ist geplant.



Wir wünschen Ihnen viel Freude mit der Johanniter-Hauspost!

Ihr Begegnungsstättenteam

Eva Flader und Gabi Gründker

**Aus Liebe zum Leben**

**Seite 2 / von 12  
Stand März 2024**



## Denksport

Kopfnuss - Nummer 1

Finden Sie die 8 versteckten Frühlingsblumen

A	T	U	L	P	E	N	H	E	I	N
N	K	Q	E	R	R	A	Y	H	K	L
E	R	H	W	I	N	R	A	S	G	F
M	O	V	J	M	L	Z	Z	S	C	B
O	K	F	K	E	P	I	I	R	I	S
N	U	P	L	L	O	S	N	F	D	U
E	S	H	M	N	W	S	T	V	J	I
J	S	C	V	S	E	E	H	H	A	S
L	E	F	X	Y	T	D	E	T	D	A
L	U	N	G	E	N	K	R	A	U	T



## Bewegung im Sitzen

Setzen Sie sich auf einen Stuhl ohne Armlehne.

1. Nehmen Sie beide Arme seitlich hoch. Atmen Sie tief ein. Lassen Sie die Arme langsam wieder nach unten wandern und atmen Sie dabei wieder aus. Wiederholen Sie diesen Vorgang 3 Mal.
2. Kreisen Sie nun ihren rechten Fuß, sodass ihr Fußgelenk arbeitet. Achten Sie darauf, dass sich nur ihr Fuß bewegt und nicht ihr Bein. Kreisen Sie danach den Fuß in die andere Richtung. Wiederholen Sie diesen Vorgang mit ihrem linken Fuß.
3. Benutzen Sie nun ihre Hände und drehen Sie ihre beiden Handgelenke. Achten Sie hierbei wieder darauf, dass Sie nur ihre Handgelenke und nicht auch ihre Arme mit drehen. Kreisen Sie ihre Hände nun in die andere Richtung.
4. Strecken Sie ihre Arme nach oben, sodass ihr Rücken lang und gestreckt wird. Beugen Sie sich nun mit ihrem Oberkörper zu ihren Füßen und versuchen Sie mit ihren Händen ihre Füße oder wenn möglich den Boden zu berühren. Wiederholen Sie auch diese Übung 3 Mal.



## Was war los in der Begegnungsstätte?

Bei unserem Neujahrsempfang begrüßten wir das neue Jahr Jahr 2024 mit einem Sektempfang, Kaffee und Leckereien. Anschließend gab es einen Jahresrückblick in Bildern auf das Jahr 2023, bei dem viele schöne Erinnerungen geweckt wurden.



Und auch in der jecken Zeit wurde wieder mit einem tollen Fest, phantasievoll verkleideten Gästen und Stimmungsmusik vom Duo Dubb ausgelassen gefeiert.





## Wer macht mit?

### **Der Nähtreff sucht Verstärkung.**

Wir treffen uns 14-tägig dienstags in geraden Kalenderwochen im Kreativraum der Begegnungsstätte. Vor kurzem ist ein Platz bei uns frei geworden.

Zur Zeit sind wir 5 Frauen die gerne nähen, aber auch häkeln und stricken.

Wir freuen uns auf eine Frau, die gerne näht und ihre Erfahrung mit uns teilen möchte.

Haben Sie Fragen?

Dann wenden Sie sich bitte an Gudrun Baum 0170 9190500

### **Besuchen Sie unser Plauderstübchen und unser Sonntagscafé**

Unser Caféteam bietet 14-tägig mittwochs ab 15:00 Uhr im Plauderstübchen und am ersten Sonntag im Monat ab 14:30 Uhr in der großen Begegnung selbstgebackenen Kuchen und Kaffee an. Kommen Sie in eine gesellige Runde und genießen Sie ihren Kuchen in netter Gesellschaft.



## Denksport

Kopfnuss – Nummer 2



Wie viele Fische sind auf diesem Bild zu sehen?

---

Wie viele Muscheln können Sie entdecken?

---

Welche Farben haben die beiden Fische, die nur einmal zu sehen sind?

---



## Termine für das 1. Halbjahr 2024

13.03.2024	Spielenachmittag mit der Realschule
14.03.2024	Digitale Museumsführung
19.03.2024	Ostereier mit Serviettentechnik
25.03.2024	Kräuternachmittag
26.03.2024	Osterkekse backen mit der Kita
27.03.2024	Ostereier gestalten mit der Kita
08.04.2024	Rollatorwerkstatt
09.04.2024	Frühjahrsputz
13.04.2024	Tanztreff
16.04.2024	Tulpenfest
22.04.2024	English Teatime
23.04.2024	Vortrag „Hausnotruf“
25.04.2024	Spargelfahrt
29.04.2024	Kräuternachmittag
22.05.2024	Spielenachmittag mit der Realschule
31.05.2024	Trödelmarkt am Tag der Nachbarn
04.06.2024	Kräutervormittag mit der Kita
06.06.2024	Vortrag „Vorsicht Abzocke“



Hier kommt sicher noch etwas dazu!  
Schauen Sie regelmäßig in unser  
Monatsprogramm und auf unsere  
Aushänge, um nichts zu verpassen.





**JOHANNITER**



**Achtung geänderte  
Abfahrtszeit!**

## **Spargelfahrt 2024**

**25. April 2024, 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".

Anschließend ist Zeit, die gemütliche Burggemeinde Brüggen bei einem Spaziergang zu erkunden.

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

Anmeldung bis zum 31. März 2024  
(Telefon 02 104 21606 10)

Begegnungsstätte Alt und Jung  
Johanniter-Haus Erkrath  
Hildener Straße 19, 40699 Erkrath  
[www.johanniter.de/johanniterhaus](http://www.johanniter.de/johanniterhaus)



**JOHANNITER**

Stand: Januar 2024

# Frühlingsgedicht



**JOHANNITER**



## Frühling, Frühling

Zwischen Februar und März  
Liegt die große Zeitenwende,  
und, man spürt es allerwärts,  
mit dem Winter geht's zu Ende.  
Schon beim ersten Sonnenschimmer  
steigt der Lenz ins Wartezimmer.  
Keiner weiß, wie es geschah,  
und auf einmal ist er da.  
Manche Knospe wird verschneit  
zwar im frühen Lenz auf Erden.  
Alles dauert seine Zeit,  
nur Geduld, es wird schon werden.  
Folgt auch noch ein rauher Schauer,  
lacht der Himmel um so blauer.  
Leichter schlägt das Menschenherz  
zwischen Februar und März.

**Fred Endrikat (1890-1942)**

Aus Liebe zum Leben



## Denksport

Kopfnuss – Nummer 3

### Wort-Bruch-Stücke

Verbinden Sie die Wortbruchstücke wieder zu ganzen Wörtern zusammen.

Früh - - puter

Navi - - nne

Com - - us

Was - - len

So - - ser

Wä - - ling

Ma - - gation

Spie - - rme

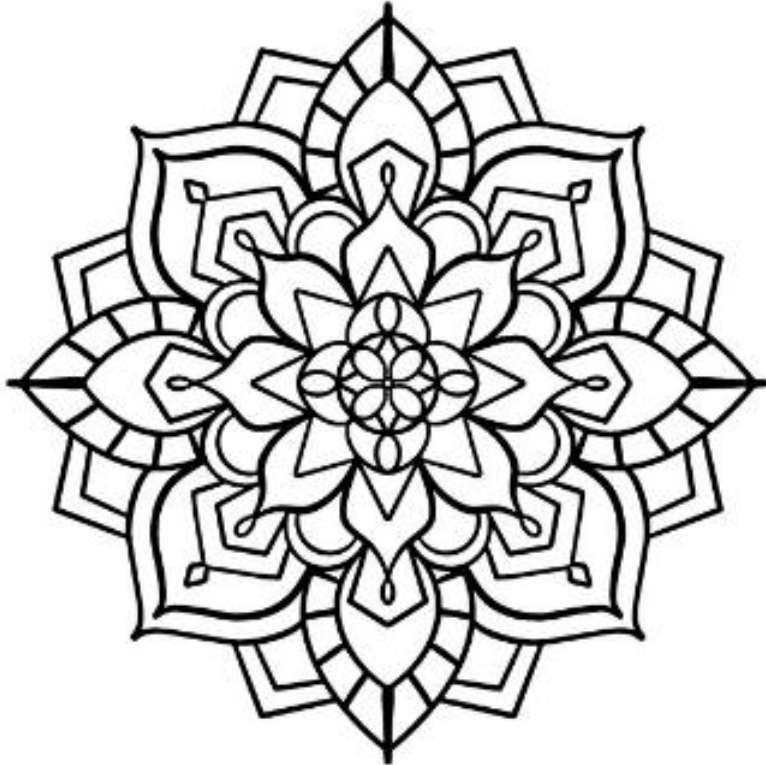
Pau - - praxis

Arzt - - se



**JOHANNITER**

## Ein Mandala zum ausmalen



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 2024