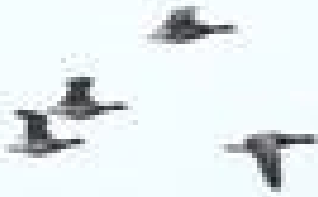




Verein für Menschen mit und ohne Behinderungen
und chronischen Erkrankungen



Dief die bunte Blumenpracht
lobt ein kaltes Dämmern.
Die Zeit ist länger als die Nacht.
Am Boden kriecht ein Angewiesener.

Die Frühling zeigt ein mildes Lächeln.
Der Dampfer spielt komisch.
Es weht die Sonne und es blüht.
Im Blütenfeld steht ein Kind.

Es pfeift die wilde Jagd.
Die Dampfer steht nicht still.
Dann gehen - Gänge frucht.
Es ist - April.

Vereinsnachrichten

April 2021



Informationen

Geburtstagskinder

Herzlichen Glückwunsch an unserem Vereinsmitglied Bernd, der in diesem Monat als einziger Geburtstag hat. Wir wünschen ihm alles Gute und beste Gesundheit für das kommende Lebensjahr.

Seneca

Trau dich, sei mutig!
Kein Übel ist so schlimm wie die Angst davor.

Lucius Annaeus Seneca, war ein römischer Philosoph, Dramatiker, Naturforscher, Politiker und einer der meistgelesenen Schriftsteller seiner Zeit.

Wenngleich er in seinen philosophischen Schriften Verzicht und Zurückhaltung empfahl, gehörte Seneca zu den reichsten und mächtigsten Männern seiner Zeit. Vom Jahr 49 an war er der maßgebliche Erzieher bzw. Berater des späteren Kaisers Nero.

Kooperationspartner

Als weiterer Kooperationspartner unseres Vereins dürfen wir seit Februar 2021 das Familienzentrum Kunterbunt der AWO begrüßen. Die Einrichtung liegt auf der Hans-Zandes-Str. 26, mitten in Bergisch Gladbach.

Weitere Informationen über das Familienzentrum, aber auch Informationen über unsere anderen Kooperationspartner, findet ihr auf unserer Internetseite: www.einfachgemeinsam.gl



Jahresbeitrag 2021

Bitte Vormerken: Ende April werden gem. Vorstandsbeschluss bei allen Mitgliedern, die sich für das Bankeinzugsverfahren entschieden haben, der Jahresbeitrag 2021 eingezogen.

Zum Titelbild

Das Gedicht auf der Titelseite ist als kleine Aufmerksamkeit an unsere "Sütterlinstube" gedacht, deren Mitglieder sich zur Aufgabe gemacht haben, alte Schriften, Briefe und Bücher in die heutige Schrift zu transkribieren, um so altes Wissen für die Nachwelt zu sichern. Für alle anderen Vereinsmitglieder soll es eine Herausforderung sein, dieses Gedicht zu lesen.

Gedächtnistraining online

Neu: Wie schon in den Vereinsnachrichten des letzten Monats angekündigt, möchte ich für euch gerne ein besonderes Angebot starten: Gedächtnistraining online !


Gerade in dieser Zeit des wiederholten Lockdowns ist körperliche und geistige Fitness für unsere Lebensqualität wichtig. Dies ist gewissermaßen der Nährboden für unsere Vitalität und Lebensfreude.

Körperliches Training hält unsere Muskulatur, unsere Gelenke und den Herzkreislauf funktionsfähig. Diese Zusammenhänge sind längst bekannt.

Dass diese Zusammenhänge zwischen Anforderung und Funktion auch unser Gehirn betreffen, wurde in den letzten Jahrzehnten zunehmend bekannt durch viele Forschungen.

„Wer rastet, der rostet.“ gilt nicht nur für unsere Muskeln, sondern auch für unsere „grauen Zellen“ im Gehirn.

Daher müssen wir unseren Gehirnzellen immer wieder neue „Nahrung“ geben.

Das Neue beginnt schon mit dem für viele von uns ungewohnten Umgang mit digitalen Medien und Programmen. Solange wir uns nicht persönlich als Gruppe in unserem Treffpunkt sehen können, biete ich Euch ein regelmäßiges Gedächtnistraining online mit PC, Laptop oder Tablet über das Programm  Zoom an.

Bis Ende des Jahres wird es 9 Termine geben,
jeweils Dienstag von 16 - 17 Uhr - im April am 06. und 27.04.

Wer mitmachen möchte oder noch Fragen hat, melde sich bitte bei mir.

Die Zugangsdaten zu diesem Gedächtnistraining bekommt ihr nach der Anmeldung zugeschickt.

Unser Verein hat zwar Fördermittel für ein solches Angebot bewilligt bekommen, muss aber jeden Teilnehmer um eine geringe Kostenbeteiligung bitten: eine Spende von $9 \times 3 \text{ €} = 27 \text{ €}$.

Wenn jemand mehr spendet, würden wir uns natürlich sehr freuen. Ihr dürft dem Vorstand aber auch gerne mitteilen, wenn das zu viel für euch ist. Gemeinsam finden wir dann eine Lösung. Seid begrüßt - hoffentlich bis bald, denn ich warte nun ganz gespannt auf eure Anmeldungen!

Gisela Terschüren-Bihn, ganzheitliche Gedächtnistrainerin (BVGT)

Tel. 02202-56561

mobil 0178-3248033

Mail: gtbihn@gmx.de

Frühlingserwachen, Auferstehung, neues Leben:

Das Osterfest ist ein Fest der Hoffnung, des Vertrauens, des Glaubens und der Liebe. Wir wünschen Euch Mut für spannende Neuanfänge, Ideen für wichtige Veränderungen und Ausdauer für das Auf- und Ab des Alltags, besonders in dieser vom Coronavirus gezeichneten Zeit.

Dies wünschen euch -

Jürgen, Hildegard, Doris, Gisela, Michael, Bülent, u. Jürgen



Zoom "Kaffee Klatsch"

Leider ist uns ein persönliches Beisammensein wegen den Coronaeinschränkungen immer noch verwehrt und leider haben sich deshalb auch viele Vereinsmitglieder persönlich noch nicht kennengelernt.



Um das zu ändern, wurde kurzfristig per Rundschreiben am 4. März zu einem virtuellen "Kaffee Klatsch" eingeladen. Mit großem Erfolg, wie sich zeigte, denn insgesamt 17 Mitglieder haben daran teilgenommen.

Aus diesem Grunde haben wir in der letzten Vorstandssitzung beschlossen, die übrigens auch virtuell abgehalten wurde, den "Zoom Kaffee Klatsch" zu wiederholen.

Als Termin haben wir [Mittwoch, den 14. April, von 15:30 bis 17:00 Uhr](#) ausgesucht.

Über eine rege Teilnahme würden wir uns sehr freuen. Rechtzeitig zum Termin bekommt ihr eine Mail mit den Zugangsdaten sowie nähere Informationen für die Anmeldung zum Meeting. Wer noch nie an einem Zoom-Meeting teilgenommen hat und/oder unsicher ist, kann gerne an einem persönlichen "Testmeeting" teilnehmen. Wenn ihr das möchtet, so meldet euch rechtzeitig.

Wir helfen gerne weiter: Jürgen Münsterteicher - [0173 1447687](tel:01731447687)
Jürgen Kaczor - [0151 12983330](tel:015112983330)

Der Vorstand des Vereins

<u>Vorsitzender</u>	Jürgen Münsterteicher	Tel: 0173 1447687
<u>Stellv. Vorsitzende</u>	Hildegard Allelein	Tel: 0176 23140756
<u>Finanzen</u>	Michael Müller	
<u>Schriftführerin</u>	Doris Cramer	
<u>Beisitzerin</u>	Gisela Terschüren-Bihn	
<u>Beisitzer</u>	Jürgen Kaczor	Tel: 02202 1249090
<u>Beisitzer</u>	Bülent Aydinlioglu	

Herausgeber der Vereinsnachrichten ist der Verein: einfach gemeinsam e. V. / Redaktion Jürgen Kaczor
Inhalte werden gemeinsam erarbeitet / Für den Inhalt der Beiträge ist der Verfasser verantwortlich /
Internet: www.einfachgemeinsam.gl / Facebook: [einfachgemeinsam](https://www.facebook.com/einfachgemeinsam) / Mail: info@einfachgemeinsam.gl

Sitz des Vereins
Bensberger Str. 180
51469 Bergisch Gladbach

Kontakt
Telefon: 02207 704409 (AB)
Telefax: 02207 704410
E-Mail: info@einfachgemeinsam.gl

Bankverbindung
Kreissparkasse
IBAN DE29 3705 0299 0313 578096
BIC COKSDE33XXX