

... kostenfrei mitnehmen!

aktiv

termine

JUNI/JULI

- Ausstellungen
- Backen
- Basteln
- Beratung
- Bildung
- Brunch
- Cafeteria
- Computer
- Digitalfotografie
- Digitale Bildbearbeitung
- Entspannungsübungen
- Erzählcafé
- Filmvorführung
- Frühstück
- Fußpflege
- Gedächtnistraining
- Genealogie
- Gesellschaftsspiele
- Gesprächskreise
- Gymnastik/Turnen
- Handarbeiten
- Internet
- Internet-Café
- Yoga
- Kochen
- Konzerte
- Lesungen
- Malen
- Mittagstisch
- Musizieren
- Nordic Walking
- Partnervermittlung
- Philosophie
- Politik
- Qigong
- Reisen
- Religion
- Schreiben
- Selbsthilfegruppen
- Singen
- Spazieren
- Sprachen
- Tanzen
- Tai Chi
- Therapie
- Töpfern
- Theater
- Vernissagen
- Vorträge
- Vorlesen
- Wandern
- weiteres ...



FÜNF BETTEN-ANTWORTEN
Seite 9



ZUM 500. REFORMATIONSJUBILÄUM
Seite 8-13



HAFENFESTIVAL IN VORPOMMERN
Seite 6



Jetzt gebührenfrei
informieren:
0800 6833800

Zurück ins Leben

REHABILITATION STÄRKT IHRE ZUVERSICHT

Gute Erfahrungen bringen Sie schneller in ein gesundes, aktives Leben zurück. Nach einem Unfall, einer Operation oder einer schweren Erkrankung.

Gemeinsam mit Ihrem ärztlichen und therapeutischen Team trainieren Sie täglich Ihre Gesundheit. Für Körper, Geist und Seele. Das macht Sie stabil für die Zukunft, gibt Ihnen Mut und Zuversicht. Fühlen Sie sich wie zu Hause und doch als Gast aufmerksam umsorgt. In unseren sehr gut ausgestatteten Zimmern mit Dusche, WC, Telefon, TV und Radio. In ruhiger Bonner Citylage mit großem Park, Restaurant und preisgekrönter Architektur.

Kaiser-Karl 
Klinik

Fachklinik für
Rehabilitative Medizin

Orthopädie
Geriatric
Innere Medizin
Traditionelle
Chinesische Medizin

Graurheindorfer Straße 137
53117 Bonn

www.kaiser-karl-klinik.de

Ich grüße Sie,

gelegentlich erhalte ich Anrufe von Meinungsforschungsinstituten. Seit einiger Zeit frage ich die Interviewer zunächst, auf welche Weise sie mir garantieren wollen, dass sie tatsächlich das genannte Institut vertreten und dass das aktuelle Gespräch vertraulich bleibt und nicht in Wirklichkeit anderen Zwecken dient. Etwa meine Urlaubspläne herauszubekommen, um mir demnächst ungestört die Wohnung auszuräumen. Erstaunlicherweise ist man auf der anderen Seite der Leitung überhaupt nicht auf solche Fragen eingerichtet. Meist herrscht ersteinmal Schweigen, manchmal wird auch direkt wieder aufgelegt, aber es kam auch zu interessanten Gesprächen mit Interviewern, die mein Verhalten nachvollziehen konnten. Bei der Dreistigkeit, mit der Kriminelle vorgehen – und bekanntermaßen das Telefon oft für ihre Tricks benutzen – ist es doch naheliegend, dass sie sich auch als Meinungsforscher ausgeben, um an Informationen über mögliche Opfer zu gelangen oder um sich über ihr Verhalten zu erkunden. Ebenso könnten etwa radikale Gruppen Umfragen durchführen, um politische Gegner ausfindig zu machen.

Bei einem Institut hat dies dazu geführt, dass ich anschließend angeschrieben wurde und man mir ein Interview im Rahmen eines persönlichen Gesprächs angeboten hat. Der Termin kam zustande und verlief völlig unaufgeregt.

Mir bleibt jedoch der Gedanke, dass fast praktisch alle anderen Personen, die für die täglichen Umfragen angerufen werden, sich diesbezüglich unkritisch verhalten. Offensichtlich, anders wäre nicht erklärbar, warum die Interviewer auf mein Verhalten so unvorbereitet reagiert haben. Sie kannten das noch nicht.

Ich meine, Umfrageinstitute sollten nicht auf den Argwohn ihrer „Mitarbeiter zuhause“ setzen, sondern ihre Vorgehensweise überdenken.

Aber wir sind allgemein recht sorglos im Umgang mit Daten über uns geworden. Überall hinterlassen wir breite Datenspuren, ständig werden es mehr: unterwegs mit Smartphone oder Navigationsgerät, beim Bezahlen im Geschäft, beim Bestellvorgang im Internet und auch schon dann, wenn wir nur ein wenig im Internet stöbern – und natürlich übers Fernsehen, wenn man mittels Set-Top-Box empfängt.

Diplom-Physiker Dr. Andreas Weigend (Diplom für Physik in Bonn, Promotion in Stanford, Neuronale Netzwerke) hat für Amazon die „Scientific Method“ – die Denkweise des Geschäftsmodells – entwickelt. Er weiß, was unsere Daten wert sind. In seinem Buch „Nie mehr Privatsphäre“ nennt er unseren Umgang mit dem, was wir digital von uns täglich preisgeben, „Selbstverwanzung“. Nach seiner Einschätzung lässt sich die Datensammelei auch gar nicht mehr aufhalten. Stattdessen müssen wir uns jetzt darauf konzentrieren, uns die Verfügungsgewalt über unsere Daten zurückzuerobieren.

Seine „Redezeit“ auf WDR 5 „Neugier genügt“ ist empfehlenswert: <http://www1.wdr.de/mediathek/audio/wdr5/wdr5-neugier-genuegt-redezeit/index.html#>

In diesem Sinne bis zum nächsten Mal
Ihr Detlef Hipp

■ VERBRAUCHERINFORMATION

- Sport im Park**
in der Zweiten Runde 4
- Aktionstag in Bonn**
Welttag gegen Diskriminierung und
Misshandlung älterer Menschen 4
- Chez Richard, Figaro**
Zum „Star-Schnitt“ in den Frisier-Garten
nach Bonn-Duisdorf 5
- Welches ist das richtige Bett?**
Fünf Fragen – fünf kompetente
Antworten 7

■ KULTUR

- Zum Open-Air an die Ostsee**
AHOI- Mein Hafenfestival 2017 6
- 500 Jahre Reformation.** 8 – 13
Mit aufwändigen Ausstellungen und
Veranstaltungen setzen die Länder
Thüringen, Sachsen und Sachsen-Anhalt
das Jubiläum fesselnd in Szene
- Kunst in der Kaiser-Karl-Klinik**
Hannah Solmecke und Kolleginnen 14

aktiv termine

■ TERMINE

- **Medientechnik, Internet,
Computer, Digitalfotografie** 15
- **Regelmäßige Angebote** 16 – 20
- **Einmalig stattfindend: Lesungen,
Gespräche, Seminare, Eröffnungen,
viele weitere Angebote** 21 – 29
- **Adressen der Anbieter** 25 – 26

■ TAT UND RAT

- Gruppen und Aktivitäten 30 – 31
Senioren treffen Senioren 31

■ SERVICE

- Bürgersprechstunden der Politik 18
Impressum 28
aktiv im Abo 28
Wichtige Telefonnummern 31

Titel: *Ab sofort ist Sommer angesagt!*
Titelbild: © „Radfahrer“, Kzenon@Fotolia
© Post-Tower, friendshipp@ideallbonn

SPORT IM PARK

... IN DER ZWEITEN RUNDE BIS ZUM 8. SEPTEMBER 2017



Noch bis zum 8. September kann jeder kostenlos an einem der 6 Standorte in Bonn Sport treiben - von Fitness über Zumba bis Pilates.

Unter dem Motto „Sport im Park - Bonn bewegt sich“ leiten erfahrene Übungsleiterinnen und Übungsleiter von montags bis freitags zwischen 18.30 und 19.30 Uhr zu einer Stunde Sport und Fitness für Jung und Alt, Anfänger und Fortgeschrittene an. Die Teilnahme ist kostenlos und ohne Voranmeldung möglich. Sport im Park findet bei jedem Wetter statt (Ausnahme: Gewitter oder Starkregen)

Neu in diesem Jahr sind auch drei Angebote im Römerbad und im Hardtbergbad. Diese beginnen mit dem Start der Freibadsaison. Die Teilnahme an diesen Angeboten ist ebenfalls kostenlos, jedoch muss der Badeintritt vom Teilnehmer bezahlt werden.

Alle Infos finden Sie auch auf unserer Facebook-Seite „Sport im Park Bonn“.

Info: <https://www.ssb-bonn.de>

Standorte und Angebote für 2017

- Bonn Innenstadt, Hofgarten am Akademischen Kustmuseum
- Beuel, Rheinaustr./Ecke Ernst-Moritz-Arndt-Str.
- Duisdorf, Rochusplatz
- Bad Godesberg, Kurpark, Am Kurpark/Ecke Koblenzer Str.
- Römerbad
- Hardtberg

Teilnehmende Partner

- Allgemeiner Hochschulsport Bonn, Healthy Campus Bonn
- Godesberger Turnverein e.V.
- Turn- u. Kraftsportverein Duisdorf e.V.
- Schwimm- und Sportfreunde Bonn e.V.

Unterstützer

- Barmer
- Stadt Bonn
- Stadtwerke Bonn
- Landessportbund NRW

15.6.2017: WELTTAG GEGEN DISKRIMINIERUNG UND MISSHANDLUNG ÄLTERER 23.6.2017: AKTIONSTAG IN BONN

Auf Initiative des „International Network for the Prevention of Elder Abuse“ (INPEA) finden am 15. Juni 2017 weltweit Aktionen statt. Diese machen auf das noch oft vernachlässigte Problem der Diskriminierung und Misshandlung von älteren Menschen eindringlich aufmerksam. Die Aktionen wollen sensibilisieren sowie Lösungsstrategien aufzeigen und eine Einstellungsveränderung fördern.

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Krisentelefone Beratungs- und Beschwerdestellen für alte Menschen (BAG) warnt davor, dass Thema zu unterschätzen. „Wir müssen uns intensiv mit der Frage von Aggressionen und Gewalt im Alter und in der Pflege beschäftigen“, so Prof. Dr. Hirsch vom Forum „Altern ohne Gewalt“ in Bonn. „Gewalt hat vielfältige Formen und Gesichter, in der Familie genauso wie in der professionellen Unterstützung.“ Aus den Beratungsgesprächen der Krisentelefone wird deutlich, dass aggressives Handeln von älteren Menschen, pflegenden Angehörigen und Pflegefachkräften ausgehen kann. „Wir müssen offen darüber reden und den Menschen Unterstützung und Hilfe anbieten. Dazu zählen Schulungen, Deeskalationstrainings genauso wie die Krisenberatung“, sagt Gabriele Tammen-Parr, Koordinatorin der BAG.

Gewalthandlungen und Straftaten gegen ältere Menschen sind keine Seltenheit. Ca. 25% der älteren Bürger (ohne Pflegebedürftigkeit) haben innerhalb eines Jahres Gewalterfahrungen machen müssen. Es kann davon ausgegangen werden, dass pflegebedürftige ältere Menschen erheblich häufiger Gewalthandlungenerfahrungen machen! Aber nur wenige Gewaltsituationen werden „aktenkundig“.

Am 24. Juni 2017, 10 bis 13 Uhr findet auf dem Münsterplatz/Ecke Vivatsgasse eine Veranstaltung von HSM und dem Forum „Altern ohne Gewalt“ statt. Details dazu erhalten Sie per Email: hsm-forumaltern@web.de oder telefonisch: 0228 / 180 889 95.



Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH / Arbeitnehmer-Zentrum Königswinter (AZK)
Wir bieten politische Fort- und Weiterbildung für engagierte Menschen aus christlich-sozialer Verantwortung an. Weitere Infos zu den Seminaren im Internet unter www.azk.de oder telefonisch 0 22 23 – 73 119 (Regina Ochs)

„Politische Bildung bringt auf Augenhöhe!“ • Auszug aus unseren Bildungsprogrammen 2017

Deutschland und Ungarn: Aus Freundschaft wurde „unterkühlte“ Partnerschaft in der EU
„Politisches Abendforum“ mit Dr. Peter Spary, Präsident der Deutsch-Ungarischen Gesellschaft / Die Teilnahme ist kostenlos.
13.06.2017 6.006

Seniorenkolleg: Dietrich Bonhoeffer (1906 - 1945)
26./27.06.2017 6.934
Tagungsgebühr: 45,00 € als Tagesgast

Seniorenkolleg: Ludwig Erhard (1897 - 1977)
Seminar mit Exkursion zum Kanzlerbungalow
02./04.07.2017 6.923
Tagungsgebühr: 45,00 € als Tagesgast

Renten - Solidarisch und gerecht!
„Politik am Mittag“ mit Karl Schiewerling, MdB, Berlin
Die Teilnahme ist kostenlos
21.07.2017 6.014

Industriestandort Deutschland: Made in Germany Exkursionen u. a. zu den Ford-Werken und zum Post Tower
28.-30.08.2016 6.944
Tagungsgebühr: 100,00 € als Tagesgast

Seniorenkolleg: Buddhismus - die gute Religion? Exkursion zum Haus Siddharta, Bonn
31.08./01.09.2017 6.945
Tagungsgebühr: 45,00 € als Tagesgast

Seniorenkolleg: Eine gute Pflege für alle!
19./20.10.2017 6.950
Tagungsgebühr: 45,00 € als Tagesgast

Im Tagungsbeitrag sind enthalten:
Übernachtung im Doppelzimmer, Vollverpflegung, evtl. Exkursionen, Lehrmaterialien. Der EZ-Zuschlag beträgt 16,00 Euro pro Nacht. Bei einer Teilnahme **ohne Übernachtung** reduziert sich der Tagungsbeitrag (bitte nachfragen!).
ALG-II-Empfänger, Auszubildende und Studenten (bis 30 Jahre) erhalten bei allen Seminaren einen **Rabatt von 50 %** auf die Tagungsgebühr.
Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH
Arbeitnehmer-Zentrum Königswinter (AZK)
Johannes-Albers-Allee 3, 53639 Königswinter

CHEZ RICHARD, FIGARO

ZUM „STAR-SCHNITT“ IN DEN FRISIER-GARTEN IN BONN-DUISDORF



Weltweit hat er als Promi-Friseur die High Society für ihre Auftritte gestylt. Richard Stanik, so sein richtiger Name, ist heute 71, in Rente, aber nicht im Ruhestand. „Ich habe Glück gehabt“, lächelt Richard, „ich bin wohl als Friseur geboren, mein Beruf war auch immer mein Hobby. Nach meinem Meisterbrief habe ich den Master of Color gemacht, war auf Friseur-Weltmeisterschaften, habe die Promis der Musikszene, der Politik und des Adels frisiert.“



Seit er es gelassener angeht, führt Richard einen Salon der besonderen Art und empfängt seine Kunden dort im persönlichen Ambiente. In seinem Wintergarten ist ein Frisierplatz eingerichtet, und bei gutem Wetter kann der Meister auch im Garten unter einer Pflanzenlaube schneiden und legen.

Von „alter Schule“ mit Dauerwelle und chemischen Farben keine Spur. Richard Stanik verwendet Naturprodukte. Zum Färben verwendet er Pflanzenfarben. „Gerade dünneres Haar wird dadurch fülliger“ - so der Meister. Beim ersten Besuch gibt es eine Kopf- und Haar-Diagnose und nach dem perfekten Schnitt einige Tipps, wie man zu Hause mit der Frisur leicht zurechtkommt.

Seine Wunschkunden? Richard Stanik lächelt wieder. Es sollten Menschen sein, die Zeit haben, sich in diesem Ambiente wohlfühlen und nach dem Frisieren vielleicht noch einen Kaffee oder Prosecco genießen wollen.

Der verspielt italienisch gestaltete Garten mit seinen Statuen ist jedenfalls einladend. Und das Motto von Richard Stanik: „Einen Haarschnitt kann ich überall bekommen, aber die Beziehung zu meinem Friseur kann niemand ersetzen“, ist auch passend.

Weitere Informationen:
Chez Richard
Villemomblerstraße 29
53123 Bonn-Duisdorf
Telefon 0228 - 61 3509

Ihr zuverlässiger
Umzugspartner

Seit 1977

Umzüge
Spedition

Keller

Freundliche, kompetente Beratung!

53117 Bonn, Kölnstr. 657, Tel. 0228/675501

53359 Rheinbach, Tel. 02226/2907

56626 Andernach, Tel. 02632/491119

info@spedition-keller.de

transratio



Laderaumausgleich
deutscher
Möbelspediteure

Mitglied in einem regionalen
Fachverband des Bundes-
verbandes Möbelspedition
und Logistik (AMÖ) e.V.



www.spedition-keller.de

Privatumzug • Nah und fern • Übersee • Lagerung
Professionelle Beratung • Individuelle Planung • Umfassender Service

Minigolf und Einkehrhaus Trimborn

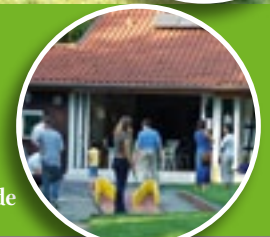
In den NRW-Ferien
ab 10 Uhr geöffnet



53177 Bonn-Bad Godesberg,
Marienforster Promenade 1
Inhaber: Alfred Trimborn

Tel.: 02 28 / 35 12 54, Fax: 02 28 / 35 12 05

info@minigolf-bonn.de www.minigolf-bonn.de



ZUM OPEN-AIR AN DIE OSTSEE

AHOI – MEIN HAFENFESTIVAL 2017

Die alljährlichen Open-Air-Sommervorstellungen des Theaters Vorpommern sind vom 16. Juni bis 12. August 2017 an den Häfen von Greifswald, Stralsund und Swinemünde zu erleben. „Ahoi – Mein Hafenfestival 2017“ bringt Show, Klassik und Aufführungen für die gesamte Familie auf die Open-Air-Bühne. Erstmals wird es zudem Vorstellungen im Zoo Stralsund geben. Die Klosterruine Eldena (Greifswald) dient dem Schauspielensemble als Kulisse für eine spektakuläre Inszenierung.

Der Tanzabend „Rock'n' Ballet“ findet seine Fortsetzung in dem Ballett „Soul of Ballet“. Eröffnet wird die Open-Air-Saison in Greifswald mit den „Sternstunden des Musicals 3 – Wie alles begann“. Carl Orffs „Carmina Burana“ und die große Nacht der italienischen Oper „Nessun Dorma“ sind weitere Höhepunkte des Open-Air-Festivals 2017.

Unter dem Titel „Wie alles begann“ werden die erfolgreichen „Sternstunden des Musicals“ fortgesetzt. In diesem Jahr wird der Musicalstar Chris Murray, der das Publikum bereits als Titelheld in „JEKYLL & HYDE“ begeisterte, den Sog des Musicals auf der Open-Air-Bühne zelebrieren. Gemeinsam mit Manfred Ohnoutka, dem Ensemble des Theaters Vorpommern und dem Philharmonischen Orchester Vorpommern werden Melodien aus großen Musicals wie „Oklahoma“, „My Fair Lady“, „Hair“ und vielen anderen erklingen. Die Premiere ist am Freitag, den 16.6. um 20.00 Uhr auf der Bühne am Museumshafen in Greifswald.



Das wohl erfolgreichste Chorwerk aller Zeiten, Carl Orffs „Carmina Burana“, ist seit dem vergangenen Jahr fester Bestandteil des musikalischen Sommerprogramms. Katarzyna Rabczuk, Johannes Richter und Thomas Rettensteiner aus dem Musiktheaterensemble, der Opernchor sowie der Kinder- und Jugendchor des Theaters Vorpommern, Mitglieder des Berliner Ernst-Senff-Chors und der Singakademie Stralsund sowie das Philharmonische Orchester Vorpommern unter der Leitung von Florian Csizmadia garantieren ein klanggewaltiges Erlebnis, das die Sommernacht unvergesslich macht. Am Samstag, den 17.6. und Freitag, den 14.7. auf der Bühne am Museumshafen in Greifswald sowie Samstag, den 29.7. und Samstag, den 12.8. in Stralsund auf der Hansawiese an der Sundpromenade. Beginn ist jeweils um 21.30 Uhr.

Neu im Open-Air-Sommerprogramm des Theaters Vorpommern sind die Familienaufführungen im Stralsunder Zoo und in der Klosterruine Eldena. „Der Vogelfänger bin ich ja, stets lustig, heissa, hopsasa!“, wer kennt sie nicht, die berühmten Worte Papagenos aus Mozarts Oper

„Die Zauberflöte“. Wo könnte man die Geschichte von Papageno und Tamino besser erzählen als inmitten der bunten Papageien des Stralsunder Zoos! Mozarts musikalisches Märchen „Die kleine Zauberflöte“ für Kinder ab fünf Jahren auf der Bühne im Zoo: Charmant und farbenfroh erzählt. Die Premiere ist am Sonntag, den 25.6. um 15.00 Uhr, weitere Vorstellungen bis 18.7.

In der Klosterruine Eldena zeigt das Schauspielensemble das Abenteuerstück „Robin Hood“ für Kinder ab 8 Jahren: Ein Spiel um Gerechtigkeit, Liebe, Verrat, Treue und den Sieg des Guten mit Musik und spannenden Gefechten. Ab Samstag, den 8.7., weitere Vorstellungen bis 30.7.

Große Arien wie „Nessun dorma“ oder „Vissi d'arte“ („Tosca“) dürfen in der „Italienischen Opernacht“ ebenso wenig fehlen wie der berühmte „Gefangenenchor“ aus Giuseppe Verdis „Nabucco“. Das Philharmonische Orchester Vorpommern spielt unter der Leitung von Generalmusikdirektor Golo Berg und die großen Stimmen des Opernensembles entführen die Zuschauer nach Italien – in die Heimat der Oper. Die Premiere ist am Samstag, den 1.7. um 20.00 Uhr auf der Bühne am Museumshafen in Greifswald.

Das Ballett Vorpommern bietet nach der Erfolg choreographie „Rock 'n' Ballet“ mit „Soul of Ballet“ einen neuen spektakulären Tanzabend zu Soulmusik – ab 7.7. auf der Bühne am Museumshafen in Greifswald. Beginn der Ballettvorstellungen ist jeweils um 21.00 Uhr.

Infos und Karten unter: www.ahoi-meinhafenfestival.de

E-Mail: ticket@theater-vorpommern.de

Abendkasse: Drei Stunden vor Aufführungsbeginn

Die Spielorte der mobilen Open-Air-Bühne:

Greifswald (Museumshafen)

Salinenstraße 60, 17489 Greifswald

Stralsund (Sundpromenade/Wiese Hansa-Gymnasium)

Seestraße 9, 18439 Stralsund

WELCHES IST DAS RICHTIGE BETT?

5 FRAGEN AN DIPLOM-SPORTLEHRER SVEN HEROLD VON AUNOLD ORTHOSCHLAF

Was ist eine orthopädische Matratze?

Jede Matratze kann „orthopädisch“ sein. Wichtig ist, dass die Wirbelsäule im Schlaf gelagert wird, wie sie im aufrechten Stand geformt ist. Neutral, entlastend für Bandscheiben, Muskulatur und Bandapparat.

Wie wichtig ist das Lattenrost?

Normale Ausführungen dienen in erster Linie der Belüftung der Matratze. Es gibt aber auch wenige Lattenroste auf dem Markt, mit denen die Matratze in ihrer Funktion deutlich erweitert wird.

Stütze im Bereich der Lendenwirbel und Nachgiebigkeit im Schultersegment können Matratzen alleine lediglich zu einem Teil erfüllen. Das vom Fachmann angepasste, funktionelle Lattenrost kann hier deutlich mehr ausrichten.

Welches Kissen sollte man verwenden?

Viele Menschen haben Probleme mit Verspannungen im Bereich der Halswirbelsäule.

Das Schlafkissen muss zwei Aufgaben erfüllen. Es sollte bequem sein und den geradlinigen Verlauf der Wirbelsäule in diesem Bereich unterstützen.

Das Kissen wird der Matratze, dem Lattenrost und dem Schläfer angepasst, nicht umgekehrt.

Ganz wichtig: Kissen vor dem Kauf testen!



Sven Herold

einer Matratze liegt zwischen 500,- und 1.000,- €. Einfache Lattenroste beginnen schon bei 150,- €, für sehr gute Modelle muss man mit 500,- € rechnen. Ein hochwertiges Bettgestell beginnt bei 700 bis 900,- €. Ende offen ...

Worauf ist beim Bettgestell zu achten?

Das Bettgestell ist ein Möbel. Die Auswahl hängt vom individuellen Geschmack ab. Wichtig ist die zur Körpergröße passende Sitzhöhe. Diese erleichtert das Ein- und Aussteigen enorm. Es gibt auch Komfortbetten, die senkrecht höhenverstellbar sind.

Ein Bett sollte keine störenden Geräusche verursachen. Dieser Punkt hängt von Konstruktion und Qualität ab.

Was kostet ein gutes Bett?

Das gute Bett besteht aus der Summe der Elemente. Der Preis

Weitere Informationen:

AUNOLD Orthoschlaf
Berliner Freiheit 7, 53111 Bonn
Tel. 0228 - 96 15 83 40

AUNOLD Orthoschlaf
Minoritenstraße 9 - 11, 50667 Köln
Tel. 0221 - 9957880

www.aunold.de



Betten und Schlafsysteme in Bonn bei AUNOLD an der Oper

Komfort

Entlastung

Regeneration

Qualität

AUNOLD
Orthoschlaf

Berliner Freiheit 7
53111 **Bonn**
0228 - 96 15 83 40
www.aunold.de



RÖ WA

lattoflex

philangeo

innova

GRAND LUXE
BY SUPERBA

WERKMEISTER

95 Thesen = wenige Hammerschläge = langer Nachhall



Martin Luthers Thesenanschlag in Wittenberg

Mit hochkarätigen Ausstellungen zelebriert die protestantische Welt ihr 500. Reformationsjubiläum.

Von Dr. Bernd Kregel

„German Angst“? Tief verankert in der deutschen Volkseele wird sie in ihren, zuweilen heftigen Ausschlägen sogar zum Gegenstand des Gespötts bei den europäischen Nachbarn. Auch in einem Superwahljahr wie diesem greift sie um sich. Besonders dann, wenn kritische Stimmen einen Abbau des Sozialstaats befürchten. Darf man auch weiterhin noch auf ein Mindestmaß an sozialer Gerechtigkeit hoffen, um das befürchtete Abgleiten in die Altersarmut zu verhindern?

Im ausgehenden Mittelalter wurde die soziale Frage überlagert von einer weitaus schwerwiegenden Befürchtung. Denn in weiten Teilen der Bevölkerung stand damals an vorderster Stelle nicht die soziale, sondern Gottes Gerechtigkeit. Wie sollte man im Jüngsten Gericht bestehen, wenn ein zürnender Gott alle Sünden anrechnet, die sich im Laufe eines langen Erdenlebens auf dem eigenen Schuldkonto angesammelt hatten? Was in diesem Fall Angstgefühle hervorrief, überstieg die vor Altersarmut bei weitem. Denn immerhin drohte die ewige Verdammnis, jener religiöse Super-GAU, über den hinaus nichts Qualvolleres vorstellbar war.

Schmachtende Seelen

Auch Martin Luther tat sich zunächst schwer mit diesem Problem. Doch dann machte er bei seiner verzweifelten Suche nach dessen Lösung eine folgenschwere Entdeckung. Beim Studium der Paulusbriefe im Neuen Testament fand er heraus, dass Gottes Gerechtigkeit nicht mit menschlicher Verdammnis einher gehen musste. Vielmehr, so erkannte er, entsprach es Gottes Wesen, alle Menschen gerecht zu machen, die an seine befreiende Erlösungstat in Jesus Christus glaubten. Damit war die zentrale reformatorische Erkenntnis aus der Taufe gehoben, und vorbei war es mit den bisherigen Gewissensqualen und Angstzuständen.

Dem damals üblichen Ablasshandel war damit sogleich der Boden entzogen. Denn die Vorstellung von einem gnädigen Gott machte es nicht mehr erforderlich, mit der allerhöchsten Instanz zweifelhafte Tauschgeschäfte abzuschließen. Dies bedeutete, dass auch die bislang im Fegefeuer schmachtenden Seelen umgehend der Vergangenheit angehörten. Ebenso der Erwerb von Ablassbriefen, die sich bei dem neuen Bußverständnis als überflüssig erwiesen.

Epochenwandel

Doch wer konnte in den politischen und religiösen Wirren jener Zeit schon ahnen, dass Luthers hammerharter „Anschlag“ in Wittenberg auch gleich die ganze Kirche ins Wanken bringen würde? Denn überall im Land setzte der Nachhall ein unglaubliches reformatorisches Potential frei, das mit seinen neuen Einsichten die bisherige Glaubenswelt gleichsam auf den Kopf stellte.

*Anschlagstür der
Schlosskirche von
Wittenberg*



Innenraum der Wittenberger Schlosskirche

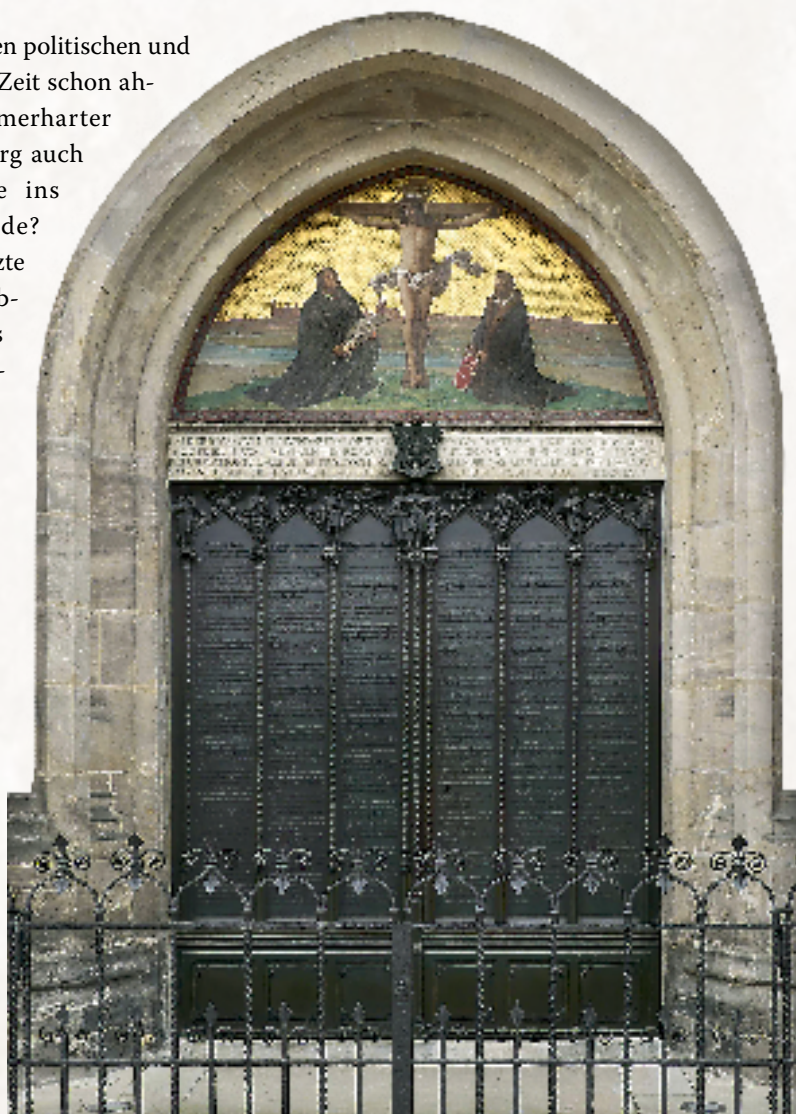
So sollten strukturelle Verwerfungen in der bisherigen Glaubenslandschaft nicht lange auf sich warten lassen bis hin zu zerstörerischen Religionskriegen. Ob es, so mag man zum 500. Reformationsjubiläum fragen, im Namen der Frohen Botschaft all dieser Opfer tatsächlich bedurft hätte?

Immerhin wurde mit der Reformation ein Epochenwandel eingeleitet, mit dem sich der Übergang vom Mittelalter zur Neuzeit erheblich beschleunigte.

Reichhaltiges Ausstellungsprogramm

Wen wollte es da verwundern, wenn die Kernlande der Reformation in diesem Jahr besonders nachdrücklich in den Jubelgesang der „Wittenbergischen Nachtigall“ einstimmen. Die Länder Thüringen, Sachsen-Anhalt und Sachsen tun dies in einem kaum zu überbietenden Kultur- und Ausstellungsprogramm, auch wenn das sozialistische Zeitalter über lange Jahrzehnte hinweg erhebliche Glaubenslücken hinterließ. In neuem Glanz erstrahlen nun Luthers Geburts- und Sterbestätte in Eisleben. Ebenso das Lutherhaus in Eisenach, in dem der junge Luther einst als Vollwaise Zuflucht gefunden hatte.

>>





Erfurter Krämerbrücke



Luthers Studierzimmer in Erfurt

Göttliche Eingebung

Auch die Stadt Erfurt besinnt sich auf stilvolle Weise ihrer Luthertradition. Denn begann nicht hier seine theologische Karriere, als ihn ein unter Todesangst abgelegtes Gelübde in das ehrwürdige Augustinerkloster führte? Hier schuf er in seinem kleinen Studierzimmer beim ernsthaften Ringen um die Wahrheit die theologischen Voraussetzungen für seinen späteren erfolgreichen Werdegang als Reformator.



Teuflische Attacken

Auch die Wartburg oberhalb von Eisenach erweist sich als ein Eckpunkt in seiner frühen Biografie. Sie diente ihm als Zufluchtsstätte nach dem Wormser Reichstag, auf dem er sich unter Überwindung aller Ängste dem kaiserlichen Befehl widersetzt hatte, alle seine Schriften zu widerrufen. Selbstbewusst setzte er hier auf der Wartburg noch eins drauf, indem er in nur zwölf Wochen das Neue Testament aus dem Griechischen ins Deutsche übersetzte. Eine Meisterleistung und ein Durchbruch zugleich.

Die Profis in
Sachen Druck



Qualität
seit 1987



Luthers Studierzimmer auf der Wartburg



Die Wartburg bei Eisenach

Mit einer höchst anschaulichen Ausstellung zum Thema „Luther und die Deutschen“ darf sich der Reformator heute an seinem markanten Wirkungsort der Anerkennung des Landes Thüringen sicher sein. In vielfältigen Exponaten werden die Auswirkungen der Reformation auf die Deutschen einfühlsam präsentiert. Natürlich gehört nach Ansicht von Projektleiter Dr. Marc Höchner auch Luthers Arbeitszimmer unbedingt dazu, an dessen Rückwand in kurzem Zeittakt die Projektion eines auffälligen Tintenflecks erkennbar wird. Echt oder unecht, das ist hier die Frage. Sicher ist nur, dass der Teufel mit seinen Attacken den erfolgreichen Abschluss der Bibelübersetzung nicht hat verhindern können.

Weg zur christlichen Freiheit

Über den Löwenanteil jedoch an Exponaten zur Reformation verfügt das Land Sachsen-Anhalt, war doch Wittenberg für mehrere Jahrzehnte das Zentrum der Reformation. Hier imponiert vor allem das großartig renovierte Lutherhaus, ein ehemaliges Augustinerkloster, in dem der Reformator mit seiner Frau Katharina von Bora seine zweite Lebenshälfte forschend und lehrend verbrachte. Wichtiger noch als der geräumige Disputationssaal ist hier das rustikal ausgestattete Arbeitszimmer Luthers, an dessen quadratischem Tisch einst seine legendären Tischreden gehalten wurden.

>>



Seien Sie Gast beim großen Rosenberger Schlossfest! Erleben Sie eine musikalische Führung durch die Räumlichkeiten des Schlosses im malerischen tschechischen Örtchen Krumau, bevor Sie den »Troubadour« von Giuseppe Verdi auf der um 360 Grad drehbaren Zuschauertribüne des Schlossparks genießen! Bestaunen Sie prächtige Renaissance- und Barockbauten in Budweis, das Märchenschloss Frauenberg, Wasser Schloss Rothlota und die malerische Altstadt von Wittingau

Rosenberger Schlossfestspiele

5 Tage 21.07.-25.07.17 € 778,- p.P. in DZ/HP

(EZ/HP € 898,-) Sie wohnen im 4-Sterne Hotel Budweis im mittelalterlichen Zentrum von Budweis

mit perfekt eingespieltem Taxi-Service!

Katalogbestellung und Buchung:

0221 - 3402880 Felix Reisen GmbH

Industriestraße 131b · 50996 Köln

www.felix-reisen-koeln.de

Minigolf und Einkehrhaus Trimborn

In den NRW-Ferien
ab 10 Uhr geöffnet



53177 Bonn-Bad Godesberg,
Marienforster Promenade 1

Inhaber: Alfred Trimborn

Tel.: 02 28 / 35 12 54, Fax: 02 28 / 35 12 05

info@minigolf-bonn.de www.minigolf-bonn.de



Arbeitszimmer im Lutherhaus von Wittenberg



Disputationszimmer im Lutherhaus von Wittenberg



Luthers Taufkirche in Eisleben

In weiteren Bereichen des Lutherhauses sind unter dem Ausstellungstitel „Luther! 95 Schätze – 95 Menschen“ Exponate aus den unterschiedlichsten Bereichen der Reformationsgeschichte zusammen getragen. Ein wichtiger Teilbereich ist dem Schrecken des Todes gewidmet, der mit seiner ständigen Drohung nur wenig Lebensfreude aufkommen ließ. Umso erstaunlicher, so Dr. Stefan Rhein als Direktor der Stiftung Luthergedenkstätten in Sachsen-Anhalt, wie erfolgreich Luther die aus seinem religiösen Perfektionismus erwachsene Angst im Glauben überwand.

Mut des Reformators

Dass Luther nicht nur Zustimmung sondern zuweilen auch Widerspruch erfährt, dokumentiert der zweite Schwerpunkt dieser Ausstellung unter dem Titel „95 Menschen“. Porträtiert werden, so erklärt es Kurator Benjamin Hasselhorn, zahlreiche Persönlichkeiten, die alle auf unterschiedliche Weise in Kontakt standen zur Botschaft der



Lutherrose Königin
Margarethes in Wittenberg

KUNSTAUSSTELLUNGEN : LIVE-MUSIK

GUTE LAUNE : COFFEE WINE COCKTAILS

*kultiviertes Publikum !
Musik der letzten 50 Jahre*



live, so oft wie möglich!

SONNTAGS
MONTAGS
FEIERTAGS
GESCHLOSSEN

MAX-FRANZ-STR. 1 : EINGANG BURGSTR.

53177 BAD GODESBERG : DI ▶ SA AB 18 UHR



Altar in der Wittenberg Stadtkirche

Reformation. Ihr Spektrum reicht von Karl May, der Winnetou zum Christen machte, über Fjodor Dostojewski bis hin zu Sophie Scholl.

Der berechtigte Widerspruch an Luther und seiner Lehre entzündet sich heute vor allem an seiner Einstellung zum Judentum, dem er in kaum verständlicher Schärfe seine Toleranz verweigerte. Und natürlich entzündet er sich an Luthers Haltung gegenüber den aufrührerischen Bauern, die er mit markigen Worten der fürstlichen Übermacht preisgab. Was allerdings nach 500 Jahren Thesenanschlag bleibt, ist der Respekt vor dem Mut des Reformators, in Glaubensfragen selbst den höchsten kirchlichen und politischen Instanzen die Stirn zu bieten.

www.sachsen-anhalt-tourismus.de
www.thueringen-entdecken.de
www.luther-erleben.de
www.lutherland-thueringen.de



Wittenberger Brauerei-Innenhof

Für die Unterstützung bei der Recherche bedanken wir uns bei der Thüringer Tourismus GmbH und beim Sachsen-Anhalt Tourismus.


Chef Richard
MASTER OF COLOR
COIFFEUR
 Villemomblérstr. 29
 53123 Bonn (Duisdorf)
 Tel.: 02 28 / 61 35 09
 Bitte nur nach Voranmeldung
 Seit jeher Ihr Perückenspezialist · Komplettservice
 für Perücken · Auch Hausbesuche möglich

ROTHER
 RECHTSANWÄLTE

WIR BERATEN SIE BEI RECHTSPROBLEMEN
 IM SENIORENRECHT:
 BETREUUNGSRECHT. VORSORGEVOLLMACHT.
 PATIENTENVERFÜGUNG. ELTERNUNTERHALT.
 LEISTUNGEN DER PFLEGEVERSICHERUNG ...

IHR ANSPRECHPARTNER:
 RECHTSANWÄLTIN HERZOG-BECKER

RHEINALLEE 4, 53173 BONN
 TEL.: 02 28/92 39 16 41
 FAX: 02 28/92 39 16 43

E-MAIL: HERZOG-BECKER@KANZLEI-ROTHER.DE
 INTERNET: WWW.KANZLEI-ROTHER.DE

WERKE VON HANNAH SOLMECKE UND KOLLEGINNEN

VERNISSAGE: 6. JULI 2017, 19.00 UHR



Hannah Solmecke, Narrenschiff



Silvia Siemens-Fischer, Märchenschloss



Christina Schäfer

Hannah Solmecke malt und zeichnet seit der Kindheit, anfänglich in figurativer bzw. gegenständlicher Form, dann immer mehr abstrakt und vorwiegend in Öl. Sie hält es mit Henri Matisse „Malen heißt nicht Formen färben, sondern Farben formen.“ Nicht die Motive, sondern die Auseinandersetzung mit der Farbe und der Form stehen für sie im Vordergrund. Eine fotografische Wiedergabe von Motiven ist nicht ihr Ziel. Ihre Malerei ist ein ergebnisoffener Prozess, dabei entwickelt sich ausgehend von einer Grundidee vieles erst beim Malen. Kennzeichnend für ihre Ölmalerei ist eine mutige Experimentierfreudigkeit sowohl bei der Farbgebung als auch beim Bildaufbau.

Christina Schäfer, Mitglied des Bad Godesberger Kunstvereins, vermittelt mit ihren Darstellungen ihre Liebe zur Natur. Holländische Meeresimpressionen, geprägt durch häufige Aufenthalte in Zeeland, aber auch (Meeres-) Früchte, Pflanzen oder Blumen gehören zu ihrem Repertoire.

Silvia Siemens-Fischer hat 2002 eher zufällig zur Malerei gefunden, aber seitdem ist sie aus ihrem Leben nicht mehr wegzudenken. Mit Öl und Acryl malt sie, inspiriert durch Literatur und Musik, gegenständlich und abstrakt mit viel Begeisterung für Farbe und Form.



KUNST IN DER
KAISER-KARL-KLINIK

Graurheindorfer Str. 137
53117 Bonn



termine

GYMNASTIK/TURNEN

■ AWO Ortsverein Bonn-Stadt

werktags, 15 - 18 Uhr
Internet-Café

■ Begegnungsstätte CLUB

Fr., 23.6. und 28.7., 9.30 - 11.30 Uhr

Computervormittag für Senioren · Wenn Sie bereits Erfahrung im Umgang mit Computer haben und für Ihre Probleme Lösungen suchen, dann könnte der Gesprächskreis „Sankt Augustiner Computervormittag für Senioren“ eine Anlaufstelle sein. Kontakt: Martin Swidzinski (Referent). Anmeldung erforderlich.

■ Margarete-Grundmann-Haus

donnerstags, 9 - 13 Uhr

Internet-Café · Internet, E-Mail, Textverarbeitung unter fachkundiger Begleitung. Kosten: 0,50 € pro halbe Stunde.

dienstags und donnerstags, 16 - 17.30 Uhr

Computer für Einsteiger 2 · Windows Vista, 7, 8 und 10. Aufbau und Übungskurs. Anmeldung erforderlich.

dienstags und donnerstags, 16 - 17.30 Uhr

Computer für Einsteiger 1 · Windows Vista, 7, 8 und 10. Anmeldung erforderlich.

Mi., 7.6., 10 - 13 Uhr

Kaufen und Verkaufen im Internet: eBay & Co. · Zweiteiliger Workshop. Anmeldung erforderlich. Kosten: 40 €.

jeden 2. Do., ab 20 Uhr

Arbeitskreis Fotografie · Anmeldung erforderlich (Dietger Wüst, 0228 26 16 26).

Mi., 28.6., 9.30 - 12.30 Uhr

Workshop: Smartphone-Grundkurs (Android), Teil 1 · Kosten: 20 €.

Mi., 5.7., 9.30 - 12.30 Uhr

Workshop: Smartphone-Aufbaukurs (Android), Teil 2 · Kosten: 20 €.

Mi., 12.7., 9.30 - 12.30 Uhr

Workshop: Smartphone-Vertiefungs- und Erweiterungskurs (Android), Teil 3 · Kosten: 20 €.

Mi., 19.7., 9.30 - 12.30 Uhr

Fragestunde zu zu Computer Smartphone & Co · Anmeldung bei Herr Bartkowski (02224 96 73 23). Kosten: 10 € pro 30 Minuten.

■ Offene Tür Dürenstraße

Mi., 7.6., 14 - 17 Uhr

Workshop: Online-Banking – aber sicher! · Anmeldung erforderlich. Kosten: 20 €.

Sa., 10.6. und 8.7., 14 - 18 Uhr

Computer-Sprechstunde des Computerclub Siebengebirge e.V. · Kostenlose Hilfe für Jedermann. Nur nach Voranmeldung (02223 29 63 67).

Mo., 12.6. bis 3.7., 17.30 - 19 Uhr

Facebook für Senioren · Kontakt: Dr. Barko Bartkowski (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 40 €.

Mi., 14.6. bis 5.7., 14 - 15.30 Uhr

Übungs- und Auffrischkurs · Kontakt: Dr. Barko Bartkowski (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 40 €.

Mi., 14.6. bis 5.7., 15.45 - 17.15 Uhr

Windows 10 für Umsteiger · Kontakt: Dr. Barko Bartkowski (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 40 €.

■ Städt. Begegnungsstätte Mehlem

Di., 6.6., 10 - 13 Uhr

Fotos verschönern – einfache Fotobearbeitung · Ausschnitte vergrößern, Belichtung korrigieren, Farbstiche beheben und unscharfe Fotos retten; Fotos als Collagen oder Dia-Show mit Musik präsentieren. Kontakt: Dr. Barko Bartkowski (02224 96 73 23, ab 18 Uhr). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 20 € (3 UStd.).

Di., 25.4. und 2.5., 10 - 13 Uhr

Gestalten mit Text und Bildern · Mit einfachen Mitteln gestalten Sie Grußkarten, Einladungen, Platzkarten oder Fotokalender selbst – Sie brauchen dazu nicht mehr als Textverarbeitung. Werden Sie kreativ! Kontakt: Dr. Barko Bartkowski (02224 96 73 23, ab 18 Uhr). Kosten: 20 € (3 UStd.).

Di., 20.6., 10 - 13 Uhr

Fotobücher selbst gestalten · Persönlich gestaltete Fotobücher sind ein tolles Geschenk. Hier lernen Sie, wie man die vielfältigen kreativen Möglichkeiten nutzt und auf einfache Weise ein professionelles Ergebnis erzielt. Kontakt: Dr. Barko Bartkowski (02224 96 73 23, ab 18 Uhr). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 20 €.

Di., 27.6. und 4.7., 10 - 13 Uhr

Die eigene Internet-Seite mit Jimdo · Ohne Internet-Auftritt geht heute gar nichts mehr. Aber ist das nicht teuer und aufwändig? Nein – inzwischen gibt es einfache Möglichkeiten, eine kostenlose Internetseite zu erhalten und mit Inhalten zu füllen. Kontakt: Dr. Barko Bartkowski (02224 96 73 23, ab 18 Uhr). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 40 € (6 UStd.).

montags, ab 9 Uhr

Yogilates · Elemente von Yoga werden mit Pilates verbunden, besonderes Workout für Körper und Seele; im ev. Gemeindehaus Niederbachem. Anmeldung erforderlich. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

montags, 9.20 - 10.50 Uhr und 11 - 12.30 Uhr

Tai Chi und Qi Gong · Kontakt: Dr. Stefan Tippach (Trainer). Kosten: 9 € pro Veranstaltung. *Offene Tür Dürenstraße*

montags, ab 9.30, 10.15 und 11 Uhr, dienstags, ab 9.30 und 10.15 Uhr, mittwochs, ab 11 und 11.45 Uhr, donnerstags, ab 9.30, 10.15, 11.45 und 12.30 Uhr, sowie freitags ab 11 Uhr

Gymnastik für die Wirbelsäule im Sitzen · Wir bieten Gymnastik für die Wirbelsäule im Sitzen, zur Regulierung des Blutdrucks, für das allgemeine Wohlbefinden sowie zur gezielten Sturzprophylaxe in sogenannten Hocker- sowie Stehgruppen an. *Praxis Lazarev*

montags, 9.30 - 10.30 Uhr

Vorbeugung gegen Osteoporose · Anmeldung erforderlich (C. Loef, 0178 35 98 371). *CBT Wohnhaus St. Markusstift*

montags, ab 10 Uhr

Pilates · Ganzheitliches Körpertraining, Verbesserung der Stütz Muskulatur; in der Gymnastikhalle am Kurfürstenbad. Anmeldung erforderlich. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

montags, 10.30 - 11.30 Uhr

Bewegt älter werden – Gymnastik auf dem Stuhl · Anmeldung erforderlich (C. Loef, 0178 35 98 371). *CBT Wohnhaus St. Markusstift*

montags, ab 11 Uhr

Rückengymnastik · Verbesserung der Haltung und Bewegung, gezielte Kräftigung und Gymnastik zur besseren Körperwahrnehmung, keine Grundkenntnisse erforderlich; in der Gymnastikhalle am Kurfürstenbad. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

montags, 11 - 12 Uhr

Sitzgymnastik AWO Ortsverein Bonn-Duisdorf e.V.

montags, 11 - 12.30 Uhr

Wirbelsäulengymnastik · Eine rückentstärkende Gymnastik mit Bewegungs- und Körpererfahrung, Koordination und Kondition, Dehn- und Kräftigungsübungen im Stehen und auf der Matte. Kontakt: Gisela Büchmann (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 6 € Beitrag. *Begegnungs- und Bildungsstätte Thomas Morus*

montags, ab 16 oder 17 Uhr

QiGong · Sanfte Bewegungsabläufe, Lebensenergie in Fluss bringen, wirkt positiv auf Herz und Kreislauf; im ev. Gemeindehaus Niederbachem. Anmeldung erforderlich. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

montags, ab 18, 19 oder 20 Uhr

Pilates · Ganzheitliches Körpertraining, Verbesserung der Stütz Muskulatur; im ev. Gemeindehaus Niederbachem. Anmeldung erforderlich. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

dienstags, 9 - 10 Uhr (Ferien ab 17.7.)

GTV Sturzprophylaxe/Gleichgewichtstraining · Unsicherheit beim Gehen erzeugt Angst vor dem Fallen und ruft eine Festschließspannung im gesamten Körper hervor. Diesen Teufelskreis versuchen wir zu durchbrechen, indem wir uns bei beschwingter Musik bewegen. Kontakt: Ute Schendzielorz (Leitung). Pro Stunde: 3 € für Mitglieder, sonst 65 € für Zehnerkarte für Nichtmitglieder. *Offene Tür Dürenstraße*

dienstags, 9 - 11.30 Uhr

Speziell auf ältere Menschen abgestimmte Gymnastikübungen · Kontakt: Diplom-Sportpädagogin Helga Linder (Leitung). Kosten: Teilnahme 1,50 €. *AWO Ortsverein Bonn-Stadt*

dienstags, ab 17 Uhr

Spannungsfeld Rücken · Verbesserung der Haltung und Bewegung, gezielte Kräftigung und Gymnastik zur besseren Körperwahrnehmung, keine Grundkenntnisse erforderlich; in der Gymnastikhalle am Kurfürstenbad. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

dienstags, ab 18 Uhr

Konditionsgymnastik · Noch mehr „Power“: Kraft, Ausdauer, Gelenkigkeit und Bewegungskoordination. Gute Grundkondition notwendig; Turnhalle Berkum. Anmeldung erforderlich. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

dienstags, ab 19 Uhr

Powermix Fitness · Verbesserung von Kraft und Ausdauer, gezielte Gymnastik mit Musik, gute Grundkondition vorausgesetzt; in der Turnhalle Berkum. Anmeldung erforderlich. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

Di., 13.6. bis 5.9., 16 - 16.45 Uhr

Gymnastik für „Sie und Ihn“ im Sitzen · Schonend für Knie- und Hüftgelenke ist die Gymnastik im Sitzen. Erhalten oder sogar verbessern der Muskelkraft durch gezieltes Üben und Dehnen, Balance- und Haltungsübungen zur Sturzprophylaxe, wohltuende Entspannung.

Kontakt: Katharina Zerwas. Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 20 € (für 10 UStd.). *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

mittwochs, ab 9 Uhr

Pilates · Ganzheitliches Körpertraining, Verbesserung der Stütz Muskulatur; im Familienzentrum Villip. Anmeldung erforderlich. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

mittwochs, 9.30 - 10.30 Uhr (Ferien ab 17.7.)

Seniorengymnastik · Kontakt: Gerlinde Habenicht (Leitung). Anmeldung und Informationen erhalten Sie beim VfB (0228 40 367-26). Kosten: Kosten auf Anfrage. *Offene Tür Dürenstraße*

mittwochs, 15 - 16 Uhr

Gymnastik · Turnhalle, René-Schikele-Str. 15, 53123 Bonn. *AWO Ortsverein Bonn-Duisdorf e.V.*

mittwochs, ab 18 oder 19 Uhr

Pilates · Ganzheitliches Körpertraining, Verbesserung der Stütz Muskulatur; im Hotel Dahl Niederbachem. Anmeldung erforderlich. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

mittwochs, ab 19 Uhr

QiGong · Sanfte Bewegungsabläufe, Lebensenergie in Fluss bringen, wirkt positiv auf Herz und Kreislauf; im Familienzentrum Berkum. Anmeldung erforderlich. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

jeden 1., 3. und 4. Mi., 15 - 16.30 Uhr

DRK Gymnastik · Durcharbeiten des ganzen Körpers im Sitzen. Kräftigung und Mobilisation der gesamten Muskulatur und des Gleichgewichtes. Kontakt: Ingrid Gahl (Leitung). *Offene Tür Dürenstraße*

donnerstags, 8.30 - 9.15 Uhr, 9.30 - 10.15 Uhr und 10.30 - 11.15 Uhr

Gymnastik für Osteoporose-Betroffene · Anmeldung erforderlich (DRK, 0228 98 31 52). *CBT Wohnhaus St. Markusstift*

Mit Ihrer Anzeige in
aktiv TERMINE
erreichen Sie über
25 000
interessierte
Leser
(02 28) 55 90 20

donnerstags, ab 9.30 Uhr

Bodyworkout – Spezial · Mit Leichtigkeit zur Bestform, gesundheitsorientiertes Krafttraining ohne Geräte und durch Einsatz individuell befüllbarer Schwunghanteln; in der Gymnastikhalle am Kurfürstenbad. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

donnerstags, 11 - 11.45 Uhr

Leichte rhythmische Bewegungsbungen · Kontakt: Frau K. Surkowa (Leitung). Anmeldung erforderlich. *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

donnerstags, ab 18 Uhr

Bauch-Beine-Po · und nicht nur die Körperteile werden angesprochen, kombiniertes Körpertraining mit schonenden Bodenübungen; im Hotel Dahl in Niederbachem. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

donnerstags, ab 19 Uhr

Bodystyling – let's have fun! · Für jedermann, dynamisches Fitnesstraining für alle Altersklassen; im Hotel Dahl in Niederbachem. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

freitags, 13.30 - 14.30 Uhr

Sitzgymnastik · Durch leichte Übungen im Sitzen wird die Beweglichkeit erhalten. Kontakt: Susanne Arck (Leitung). *Begegnungs- und Bildungsstätte Thomas Morus*

freitags, 14.30 - 16 Uhr

Qi Gong · Kontakt: Dr. Stefan Tippach (Trainer). Kosten: 10 € pro Veranstaltung. *Offene Tür Dürenstraße*

SPORT/FITNESS

montags, ab 9, 10, 11, 17.15 oder 18 Uhr, dienstags, ab 9 oder 10 Uhr, donnerstags, ab 19 oder 20 Uhr und freitags, ab 16 Uhr

AquaGym im Flachwasser · Sanftes, abwechslungsreiches, effektives Aqua-Training, Schwimmkenntnisse nicht erforderlich; im Hotel Dahl Niederbachem. Anmeldung erforderlich. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

montags, 10 - 10.45 Uhr

Bewegt älter werden: Gymnastik im Sitzen für Senioren *Margarete-Grundmann-Haus*

montags, 10.30 - 12 Uhr (ab 12.6.)

Gelenkyoga · Kontakt: Frau Hieronymi-Pinnock (Leitung). Kosten: 7,50 €. *Begegnungsstätte Konvente*

montags, 14 - 17 Uhr

Tischtennis · Die Tischtennis-Gruppe freut sich über neue Mitspielerinnen und -spieler. Anmeldung erforderlich. *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

montags, ab 18.15 oder 18.45 Uhr und mittwochs, ab 18.45 oder 19.30 Uhr

Aquatic Fitness · Durch Auftriebsgürtel im Wasser schweben, Muskulatur wird gezielt gestärkt, gelockert und gleichzeitig massiert, mit flotter Musik; im Wachtbergbad Berkum. Anmeldung erforderlich. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

montags, 18.15 - 19.45 Uhr (Ferien ab 17.7.)

VfB Rückenfitness für eine gesunde Haltung · In unseren Rückenfitness Kursen fließen neben Übungen aus der klassischen Rückenschule auch Elemente aus Pilates und dem funktionellen Training mit ein. Kontakt: Esther Borschel (Leitung). Anmeldung und Informationen erhalten Sie beim VfB (0228 40 367-26). Kosten: Kosten auf Anfrage, da eine Förderung durch die Krankenkasse möglich ist. *Offene Tür Dürenstraße*

montags und mittwochs, ab 19.30 Uhr

AquaGym im Flachwasser · Sanftes, abwechslungsreiches, effektives Aqua-Training, Schwimmkenntnisse nicht

erforderlich; im Wachtbergbad Berkum. Anmeldung erforderlich. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

dienstags, ab 9.30, 10.30 und 13.15 Uhr

Bewegt älter werden: Gymnastik für Frauen ab 60 *Margarete-Grundmann-Haus*

dienstags, ab 15.30, 18.15 und 19.30 Uhr und donnerstags, ab 11 Uhr

Faszientraining · Für das Lösen, Dehnen und Kräftigen der Faszien (Bindegewebe); in der Gymnastikhalle am Kurfürstenbad. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

dienstags, 16 - 17 Uhr

Parkinson-Gymnastik · Dieser Kurs geht besonders auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten der an Parkinson Erkrankten ein. Teilnahme nur für Mitglieder der Parkinson Vereinigung. Kontakt: Birgitt Rößler (Leitung). *Offene Tür Dürenstraße*

dienstags, 18.30 - 20 Uhr

Qigong · Anmeldung erforderlich (Marion Dietz, 0228 37 61 10). *CBT Wohnhaus St. Markusstift*

dienstags, ab 20 Uhr und mittwochs ab 19.30 Uhr

Cardioboxing · Effektives Workout und mitreißendes Konditionstraining; in der Gymnastikhalle am Kurfürstenbad und der Gymnastikhalle in Wachtberg-Villip. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

mittwochs, 10.30 - 12 Uhr (Ferien ab 17.7.)

Reha-Sport für Schmerzpatienten · Kontakt: Gerlinde Habenicht (Leitung). Anmeldung und Informationen erhalten Sie beim VfB (0228 40 367-26). Kosten: Kosten auf Anfrage, da Förderung durch Krankenkasse möglich. *Offene Tür Dürenstraße*

donnerstags, 9.15 - 10.15 Uhr (Ferien ab 17.7.)

VfB Fit ab 70 – Gleichgewichtstraining für Senioren · Ziel dieses Kurses ist es, ihre Muskelkraft aufzubauen, die Reaktions- und Koordinationsfähigkeit zu verbessern und ihre Haltung sowie das Gleichgewicht gezielt zu trainieren. Kontakt: Martina Weiß-Bischof (Leitung). Anmeldung und Informationen beim VfB (0228 40 367-26). Kosten: Kosten auf Anfrage, da Förderung durch Krankenkasse möglich. *Offene Tür Dürenstraße*

donnerstags, 10.30 - 12 Uhr (Ferien ab 17.7.)

VfB Sport in der Krebsnachsorge für Frauen · Für den Heilungsprozess spielt sowohl die körperliche Verfassung der Krebs-Patientinnen als auch der seelische Zustand eine sehr wichtige Rolle. Schon im Krankenhaus gibt es Tipps für anschließende Rehabilitationsmaßnahmen, die vor allem eine schnelle Reintegration der Betroffenen in das Arbeits- und Sozialleben zum Ziel haben. Kontakt: Gerlinde Habenicht

Für die Terminangaben übernimmt der Verlag keine Gewähr. Informieren Sie sich gegebenenfalls bei den Anbietern, ob Veranstaltungen stattfinden, ausfallen oder sich zeitlich verschieben. Die Adressen/Tel.-Nr. finden Sie auf den Seiten 29/30

Marions & Peters Volksbank

Wann, wo, wie
Sie wollen: Wir
sind für Sie da!

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.



Online-Banking

Nehmen Sie Ihre Bank mit, wohin Sie wollen: Mit unserem Online-Banking erledigen Sie Überweisungen, Daueraufträge oder Lastschriften im Blumenladen, schließen Finanzprodukte bequem auf der Couch ab oder überprüfen Ihre Finanzen einfach vor dem Schlafengehen. Mehr auf vobaworld.de

Volksbank
Bonn Rhein-Sieg



(Leitung). Anmeldung und Informationen beim VfB (0228 40 367-26). Kosten: Kosten auf Anfrage, da Förderung durch Krankenkasse möglich. *Offene Tür Dürenstraße*

donnerstags, 17.30 - 19 Uhr

Feldenkrais-Gruppe · Die Übungen haben eine positive Wirkung bei Rückenschmerzen, Knie-, Nacken- oder Schulterschmerzen, Schlafstörungen usw. Kontakt: Rita Räderscheidt (Leitung; 0228 32 28 69). *Offene Tür Dürenstraße*

freitags, 12.30 - 13.30 Uhr (Ferien ab 17.7.)

VfB Reha-Sport für Schmerzpatienten · Kontakt: Gundula Müller-Napp (Leitung). Anmeldung und Informationen erhalten Sie beim VfB (0228 40 367-26). Kosten: Kosten auf Anfrage, da Förderung durch Krankenkasse möglich. *Offene Tür Dürenstraße*

freitags, ab 18.15 oder 19 Uhr

Aquatic Fitness · Durch Auftriebsgürtel im Wasser schweben, Muskulatur wird gezielt gestärkt, gelockert und gleichzeitig massiert, mit flotter Musik; im Konrad-Adenauer-Gymnasium. Anmeldung erforderlich. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

jeden 2. und 4. Fr., 10 - 11.30 Uhr

Bewegt älter werden: Fit im Grünen – Bewegung und Begegnung · Sanfte Bewegungsübungen drinnen und draußen für jedes Alter. Das Angebot findet bei jeder Witterung statt; bei Regen ggf. drinnen. Bitte an wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk denken. Kosten: 3 €. *Margarete-Grundmann-Haus*

samstags, 14.30 - 15.30 Uhr

Fitnessstraining für Konzentration und Gedächtnis · Geistige und körperliche Aktivitäten sind eine wichtige Voraussetzung bis ins hohe Alter Fit zu bleiben. Trainieren Sie in entspannter Atmosphäre regelmäßig Ihre Konzentrationsfähigkeit und Ihr Gedächtnis. *Margarete-Grundmann-Haus*

samstags, ab 16 Uhr

Schwimmkurs für Erwachsene · Erlernen von Rücken- und Kraulschwimmen; im Wachtbergbad Berkum. Anmeldung erforderlich. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

SCHWIMMEN

montags bis freitags, 9 - 20 Uhr

Vitalisarium – Schwimmbad für Gäste geöffnet *Vitalisarium im Wohnstift Beethoven*

WASSERGYMNASTIK

montags und mittwochs, ab 15 Uhr

Wassergymnastik · In der René-Schikele-Str. 15, 53123 Bonn. *AWO Ortsverein Bonn-Duisdorf e.V.*

montags, ab 17, 18 und 19 Uhr, donnerstags ab 11, 13, und 15 Uhr

Vitalisarium – Aqua-Fitness · 45 Minuten pro Termin. Anmeldung erforderlich. *Vitalisarium im Wohnstift Beethoven*

dienstags, 8.30 - 9 Uhr und donnerstags, 9.45 - 10.15 Uhr

Vitalisarium – Wassergymnastik mit Frau Vogt · Anmeldung erforderlich. *Vitalisarium im Wohnstift Beethoven*

dienstags/donnerstags, 17.30 - 18 Uhr, mittwochs, 8.30 - 9 Uhr, freitags, 10.30 - 11 Uhr

Vitalisarium – Bewegungsbad / Physiotherapie · Anmeldung erforderlich. *Vitalisarium im Wohnstift Beethoven*

mittwochs, 9.30 - 10 Uhr

Vitalisarium – Wassergymnastik mit Frau Stein · Anmeldung erforderlich. *Vitalisarium im Wohnstift Beethoven*

TANZEN

montags, 15 - 17 Uhr

Folkloretanz · Kontakt: Hedwig Sundermann (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 2,50 € je Teilnehmer. *Begegnungs- und Bildungsstätte Thomas Morus*

jeden 2. Mo., 14.30 - 16.15 Uhr

Bewegt älter werden: – Einladung zum Tanzen · Verbringen Sie einen schwungvollen Nachmittag in netter Gesellschaft bei klassischer Tanzmusik. Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt. Ein Angebot in Kooperation mit dem Tanzsportclub Blau-Gold-Rondo Bonn e.V. *Margarete-Grundmann-Haus*

dienstags, 14 - 16 Uhr

Folkloretanz für Seniorinnen und Senioren · Jeder kann mitmachen, ohne Vorkenntnisse, ohne eine/n Partner/in mitbringen zu müssen. Kontakt: Marianne Neubauer (Leitung). Kosten: 2,50 € pro Veranstaltung. *Offene Tür Dürenstraße*

jeden 2. und letzten Mi., ab 15 Uhr

Seniorentanz mit Wally und Heinz Mirgel · Die DJ's Wally und Heinz Mirgel (Mixed Revival Sound), die schon die Gäste der AWO Sankt Augustin-Niederpleis begeistern, spielen Evergreens und aktuelle Schlager. Kosten: Eintritt 1€, kein Mindestverzehr. *AWO Ortsverein Bonn-Stadt*

freitags, ab 18 Uhr

„De Höppeflüh“ – Internationaler Volkstanz *Margarete-Grundmann-Haus*

MEDITATION

montags, 15 - 16 Uhr

Sitzyoga *AWO Ortsverein Bonn-Duisdorf e.V.*

montags, 15.30 - 17 Uhr und 17.30 - 19 Uhr

Hatha-Yoga · Anmeldung erforderlich (DRK, 0228 98 31 52). *CBT Wohnhaus St. Markusstift*

dienstags, 9 - 10.30 Uhr

Qigong für Anfänger und Fortgeschrittene · Die vielfältigen Übungen im Rahmen der traditionellen chinesischen Heilkunde regulieren und stärken körperliche, seelische und geistige Funktionen. Kontakt: Marielle Platiel (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 5 € Teilnehmerbeitrag. *Begegnungs- und Bildungsstätte Thomas Morus*

sonntags, 10 - 12 Uhr

Meditation · Koordination: Dr. Richard Ratka (02244 79 80) und Herr Uwe Motz (0170 31 36 393). *Margarete-Grundmann-Haus*

WANDERN

montags, 10 - 11 Uhr

„Nordic Walking – schonende Ausdauer für Herz und Kreislauf“ · Gemeinsam erleben wir diese neue Art des Gehens. Bitte bringen Sie Wander-/Sportschuhe, Handschuhe, Stöcke und gute Laune mit. Wir gehen ca. eine Stunde. Die Teilnahme erfolgt grundsätzlich auf eigene Gefahr. Anmeldung nicht erforderlich. *Begegnungsstätte CLUB*

jeden 2. Mi., ab 9 Uhr

Wanderung · Ab 9 Uhr mit Manfred Wolniak, 12 - 15 km. Ab 9.30 Uhr mit Monika Metzger, 6 - 8 km. Anmeldung erforderlich. *Begegnungs- und Bildungsstätte Thomas Morus*



IM WOHNSTIFT BEETHOVEN

**Day Spa* • Fitness-/Gerätesport
Präventionssport • Physiotherapie
in einem besonderen Ambiente**



*Schwimmbad
Finn. Sauna
Bio-Aroma-Sauna
Röm. Dampfbad
Salinarium
Zirben-Sanarium
Wellness-Massagen
und mehr ...

Beachten Sie auch unser
von den Krankenkassen
gefördertes Angebot für
Präventionssportkurse!
Tel.: 0 22 22 / 73 - 521
53332 Bornheim
Siefenfeldchen 39
info@vitalisarium-beethoven.de

www.vitalisarium-beethoven.de



Umzüge nah und fern • Lagerung

- Unsere Leistungen im Überblick
- Unentgeltliche Erstellung eines Angebotes inkl. Besichtigung und ausführliche Umzugsberatung
 - Gestellung aller nötigen Verpackungsmaterialien
 - Montage aller Möbelsysteme, Neumöbelmontagen
 - Möbeländerungen durch eigenen Schreiner
 - Küchenmontage inklusive aller Anschlüsse
 - Klavier- und Flügeltransport,
 - Kunsttransporte
 - Außenaufzug, Treppensteiger usw.
 - Fachgerechte Lagerung in Halle oder Container
 - Umzugsgut-Versicherung
- Mitglied im Bundesverband Möbelspedition und Logistik (AMÖ) e.V.

Zack Umzüge & Dienstleistungen GmbH
An der Esche 28 • 53111 Bonn
Tel.: 02 28 - 68 447-0 • Fax: 02 28 - 68 44 7-22
mail@zack-umzuege.de

www.zack-umzuege.de



**Handeln statt Misshandeln
Forum Altern ohne Gewalt**

Tel.: 0228 180 889 95
hsm-forumaltern@web.de

Ansprechpartner: Prof. Dr. Hirsch / B. Markowsky-Rohe
Ermekeilstr. 36 – 53113 Bonn

Die Bridgegruppe im Wohnstift Beethoven freut sich über neue Mitspieler.
Termin: jeden Mittwoch um 15 Uhr in der Bibliothek. Bornheim, Siefenfeldchen 39, Tel. 0 22 22/73-0

jeden 4. Fr., ab 8.30 Uhr
Gemeinsames Frühstück · Lassen Sie sich von uns mit einem leckeren und reichhaltigen Frühstück verwöhnen, genießen Sie die Geselligkeit und starten Sie beschwingt und froh gelaunt in den Tag. Anmeldung erforderlich. Kosten: 4,50 €. *Margarete-Grundmann-Haus*

jeden 1. So., 10 - 13 Uhr
Frühstüppchen *AWO Ortsverein Bonn-Stadt*

MITTAGSTISCH/CAFETERIA
 täglich, 11.30 - 12.30 Uhr
Mittagstisch · Sechs leckere und gesund zubereitete Gerichte zur Auswahl. Anmeldung erforderlich (02241 23 42 30). Kosten: ab 5,95 €. *CBT Wohnhaus St. Markusstift*

täglich, ab 12.30 Uhr
Mittagstisch · Drei-Gänge-Menü. Anmeldung erwünscht. Kosten: Mo.-Fr., 5,90 €, Sa. 4,90 €, So. 8,90 €; Wochenabo 36,40 €. *Evang. Seniorenzentrum Theresienau*

täglich, 12.30 - 13.30 Uhr
Mittagstisch · Zwei frisch zubereitete 3 Gänge Menüs zur Auswahl. *CMS Altenstift Limbach*

täglich, 15 - 17 Uhr
Kaffee und Kuchen · Montags bieten wir immer frische Wafeln mit heißen

Kirschen und Sahne an. *CMS Altenstift Limbach*

werktags, ab 11.30 Uhr und 12.30 Uhr
Mittagstisch · Tiefkühlmenüs können kalt und warm mitgenommen werden! Geöffnet zum gemütlichen Kaffeetrinken, Unterhaltung und Kontakte, Möglichkeiten zu Gesellschaftsspielen, Billard und die Bibliothek, mit der Möglichkeit Bücher auszuleihen. Vorbestellung eine Stunde vorher. *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

werktags, ab 12 Uhr
Mittagstisch · Große Speisenauswahl „à la carte“. Altersgerechte Kost, preiswerte Gerichte - auch zum Mitnehmen. (Bonn-Ausweis-Inhaber erhalten auf Antrag einen Zuschuss). Vorbestellung werktags von 9 - 11 Uhr. *AWO Ortsverein Bonn-Stadt*

werktags, 14 - 17 Uhr
Seniorentreffen · Täglich selbst gebackener Kuchen. *Offene Tür Dürenstraße*

montags, 15 - 16 Uhr (ab 12.6.)
Klöncafé, Kessenich/Poppelsdorf *Margarete-Grundmann-Haus*

dienstags und donnerstags, 12 - 13.30 Uhr
Mittagstisch Oase im Pfarrgemeindegarten *Thomas Morus* · Kosten: Mit Bonn-Ausweis 1,50 €, sonst 3 €. *Begegnungs- und Bildungsstätte Thomas Morus*

dienstags, 14.30 - 16.30 Uhr
Dienstags-Café · Gemütliches Beisammensitzen mit Kuchen aus den besten Zutaten, immer frisch zubereitet. Einfach vorbeischaun, Gesundheitsthemen, Filmvorführungen, Lesungen, Gedächtnistraining, Singen wechseln sich ab. Kontakt: Rosel Kurscheid (Leitung). *Begegnungs- und Bildungsstätte Thomas Morus*

jeden 2. und 4. Di., 15 - 17 Uhr
Rheuma Café · Im St. Elisabeth Krankenhaus, Tagesklinik, Prinz-Albert-Str. 40, Bonn. *Deutsche Rheuma-Liga Nordrhein-Westfalen e.V.*

mittwochs und freitags, 14 - 17 Uhr
Kaffee, Kuchen und Gespräche *AWO Ortsverein Bonn-Duisdorf e.V.*

Mi., 7.6., ab 12 Uhr
Gemeinsames Mittagessen · Freuen Sie sich auf ein leckeres frisch gekochtes Essen mit einem feinen Nachtisch. Guten Appetit! Anmeldung bis zum 2.6. Kosten: 4 €. *Margarete-Grundmann-Haus*

jeden 2. Mi., ab 12 Uhr
Gemeinsames Mittagessen · Lassen Sie sich ein frisch zubereitetes Mittagessen inklusive Nachtisch schmecken und genießen Sie die Geselligkeit. Anmeldung erforderlich. Kosten: 5 €. *Margarete-Grundmann-Haus*

donnerstags, 14.30 - 15.30 Uhr
Treff mit Kaffee und Kuchen · Anschließend kann man noch zum Diavortrag, Bingo, Gedächtnistraining oder zur Theateraufführung bleiben. *Margarete-Grundmann-Haus*

jeden 1. Fr., 10 - 11.30 Uhr
Frühstück vom Buffet · Große Auswahl an Wurst- und Käsesorten, Fisch, Salate, selbst gekochte Marmeladen, Eiern, Orangensaft, Brot und Brötchen, Kaffee und Tee, so viel man essen mag. Anmeldung erforderlich. Kosten: 6 €. *Offene Tür Dürenstraße*

jeden 1. Fr., ab 15 Uhr
Markuskaffee · Offener Kaffeetreff. Kosten: Kaffeegedek 2,50 €. *CBT Wohnhaus St. Markusstift*

jeden 2., 3. und 4. Fr., 12 - 13.30 Uhr
Mittagstisch · Selbst gekochte Hausmannskost. Speiseplan im Haus erhältlich oder auf unserer Homepage. Anmeldung erforderlich. Kosten: Ab 4,50 €. *Offene Tür Dürenstraße*

sonntags, 14.30 - 17 Uhr
Cafeteria · Frische Waffeln mit heißen Kirschen und Sahne. *Evang. Seniorenzentrum Theresienau*

jeden 3. So., ab 15 Uhr
Sonntagscafé · Unter dem Motto „Gemeinsam den Nachmittag genießen“. *AWO Ortsverein Bonn-Stadt*

SENIOREN TREFFEN SENI
 jeden 1. und 3. Di., 14 - 17 Uhr
Treffen der Spätaussiedler *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

jeden 4. Di., 14 - 17 Uhr
Treffen ostpreußischer Frauen *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

BÜRGERGESELLSCHAFT
 jeden letzten Di., ab 19.30 Uhr
Bürgerstammtisch *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

ALLGEMEINE BERATUNG
 werktags
Sprechstunde für Rat und Hilfesuchende · Nach telefonischer Vereinbarung. *AWO Ortsverein Bonn-Duisdorf e.V.*

montags, 10 - 12 Uhr und mittwochs, 15 - 17 Uhr
Trägerunabhängige Beratung · Für Senioren, chronisch Kranke und behinderte Menschen nach dem Landespflegegesetz und qualifizierte Sozialberatung. An allen anderen Tagen nur nach Terminvereinbarung. Kontakt: Frau Blum. *Offene Tür Dürenstraße*

montags, 14 - 16 Uhr
Beratung von Senior/innen bei allen Fragen und Problemen des Älterwerdens · In Swisttal-Heimerzheim, Kirchstraße 22 (gegenüber der kath. Kirche); in dieser Zeit auch telefonisch erreichbar unter 02254 84 71 26. *Seniorenbüro Swisttal*

dienstags, 15.30 - 17 Uhr und donnerstags, 14 - 15.30 Uhr

Kostenlose Beratung für Senioren und deren Angehörige · Zu ambulanten und wirtschaftlichen Hilfen, Pflegeversicherung, Wohnformen im Alter, Patientenverfügung, Vollmachten u. recht-

liche Betreuungen, Unterstützung bei Antragstellungen und Problemen mit Behörden. *Margarete-Grundmann-Haus*

jeden 3. Di., 14 - 15 Uhr
Sprechstunde des Vorsitzenden *AWO Ortsverein Bonn-Stadt*

mittwochs, 10 - 12 Uhr und donnerstags, 14.30 - 16.30 Uhr
Seniorenberatung, Protalberatung für ältere Menschen und deren Angehörige · Zum Beispiel Wohnen im Alter, Unterstützungsmöglichkeiten, Pflege usw.; Kontakt: Ansprechpartnerin Ulrika Hetzel-Wane. Anmeldung erforderlich. *Begegnungs- und Bildungsstätte Thomas Morus*

mittwochs, 11 - 13 Uhr
Hilfestellung beim Ausfüllen von Anträgen aller Art · Kontakt: Herbert Häser. Anmeldung erwünscht. *Offene Tür Dürenstraße*

mittwochs, 14 - 16 Uhr
Beratung von Senior/innen bei allen Fragen und Problemen des Älterwerdens · In Swisttal-Buschhoven, Toniusplatz 1 (in der dortigen Raiffeisenbank); in dieser Zeit auch telefonisch erreichbar unter 02226 90 37 393. *Seniorenbüro Swisttal*

donnerstags, 9.30 - 10.30 Uhr und freitags, 9 - 10 Uhr

Beratung durch Frau Marisa Esposito – Für Senioren und ihre Angehörigen · Beratung und Vermittlung von Hilfen bei: Wohnen im Alter, Möglichkeiten einer ambulanten Versorgung, Informationen zu teilstationären und stationären Einrichtungen, Grundsicherung im Alter, Bonn-Ausweis uvm. Kontakt: Marisa Esposito. Nur mit Terminvereinbarung. *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

donnerstags, 14 - 16 Uhr
Beratung von Senior/innen bei allen Fragen und Problemen des Älterwerdens · In Swisttal-Odendorf, Orbachstr. 17 (im Heinrich-Willkens-Haus); in dieser Zeit auch telefonisch erreichbar unter 02255 95 94 04. *Seniorenbüro Swisttal*

Deutsches Museum Bonn

Jetzt unterstützen und spenden!

Bankverbindung
 Sparkasse KölnBonn, IBAN: DE17 3705 0198 1932 8058 13
 Volksbank Bonn Rhein-Sieg eG, IBAN: DE39 3806 0186 1805 4990 16
 BIC: GENO DE D1 BRS

WISSENSCHAFT SPASS
 Förderverein für Bildung und Innovation im Rheinland e.V.
 Britta Drexler
 Luisenstraße 95, 53721 Siegburg
 Tel. 0 22 41/39 747 65, Fax 0 22 41/39 747 75
 geschaeftsstelle@wissenschaft-spass.de

Der Förderverein nimmt gern auch – einmalige oder jährlich regelmäßige – Spenden entgegen. Das können Beträge zum Beispiel von 25 € sein oder Spenden aus einem besonderen Anlass (wie Geburtstagsfeier, Firmenjubiläum) oder weil man sich nicht durch eine Mitgliedschaft dauerhaft binden möchte. Die Namen der Spender werden veröffentlicht, sofern der Absender nicht ausdrücklich widerspricht. Die Spenden sind bei der Einkommensteuer absetzbar. Bei Beträgen bis 200 € genügt als Nachweis der Einzahlungs- oder Überweisungsbeleg. Bei Beträgen über 200 € erstellt der Verein ohne besondere Aufforderung eine Quittung zur Vorlage beim Finanzamt.

Alzheimer?

ALZHEIMER FORSCHUNG INITIATIVE e.V.

Schon heute leiden rund 1,2 Millionen Menschen an der Alzheimer-Krankheit. Tendenz steigend. Deshalb ist weitere **Forschung nötig!** Sie wollen mehr über Alzheimer wissen? Wir informieren Sie kompetent und kostenlos unter:

0800 / 200 400 1 (gebührenfrei)

Kreuzstraße 34 · 40210 Düsseldorf
 www.alzheimer-forschung.de
 Unser Spendenkonto:
 Kto.-Nr.: 80 63 400 · BLZ 370 205 00
 Bank für Sozialwirtschaft Köln

Sprachkenntnisse anwenden, auffrischen, verbessern und Neues dazulernen. Kontakt: Ben Uythof (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 10 €.

Förderverein Gedenkstätte Landjuden an der Sieg

So., 11.6., ab 14.45 Uhr

„Felix Mendelssohn Bartholdy und Fanny Hensel“ - Briefe, Tagebuchaufzeichnungen und ihre Kompositionen geben Auskunft über einen überaus intensiven Austausch zwischen den Geschwistern. Vortrag von Prof. Dr. Ute Buechter-Roemer.

Mo., 10.7., 17 - 18 Uhr

Der jüdische Friedhof in Siegburg - Führung mit Dr. Claudia Maria Arndt. Sowohl die Geschichte der jüdischen Gemeinde als auch einzelne Grabstätten sowie jüdische Bestattungsriten im Allgemeinen werden vorgestellt. Die männlichen Teilnehmer werden gebeten, eine Kopfbedeckung zu tragen. Veranstaltungsort: Jüdischer Friedhof an der Heinrichstraße, 53721 Siegburg, Treffpunkt: vor dem Friedhofstor.

So., 16.7., ab 14.45 Uhr

Paul Franken und der Bonner Kreis im Widerstand gegen den Nationalsozialismus - Der Vortrag von Dr. Stephen Schröder widmet sich unter besonderer Berücksichtigung Frankens der Bonner Hitlergegner und ihres Wirkens gegen den Nationalsozialismus.

GepflegtPfleger - Karin Schneider

jeden 1. Di., 10 - 11.30 Uhr

AngehörigenCafe I - Gesprächsangebot für Angehörige von Menschen mit Demenz in Kooperation mit der KKH, Bonn. Um Anmeldung wird gebeten.

Mi., 7.6. bis 28.6., 9 - 13.30 Uhr

Kurs: Menschen mit Demenz begleiten und sich selbst nicht vergessen - 4-teiliger Kompaktkurs für Angehörige von Menschen mit Demenz und Interessierte. Informationen zum Krankheitsbild, Möglichkeiten der Begleitung und Unterstützung, Selbstpflege, Zeit zur Erholung. Betreuung kann parallel organisiert werden! Anmeldung bis zum 2.6. Ort: Alte Winkelgasse 8, 53639 Königswinter.

jeden 2. Di., 10 - 11.30 Uhr

AngehörigenCafe II - Gesprächsangebot für Angehörige von Menschen mit allgemeinem Pflegebedarf in Kooperation mit der KKH, Bonn. Um Anmeldung wird gebeten.

jeden 3. Di., 10 - 11.30 Uhr

AngehörigenCafe III - Gesprächsangebot für Angehörige von Menschen mit Demenz in Kooperation mit der KKH, Bonn. Um Anmeldung wird gebeten.

Harmonie Bonn

Sa., 10.6., ab 20 Uhr

TRIO 21meter60 - VVK: 11,50 €, ermäßigt 5 €.

Fr., 16.6., ab 20 Uhr

Fay Claassen Quartett - VVK: 20 €.

Haus am Redoutenpark

Mo., 5.6., ab 10.30 Uhr

Kleine Konzert-Matinee zum Pfingstfest

Fr., 23.6.

Teilnahme am 1. Engagement Tag der Bundesstadt Bonn Münsterplatz

WOHNEN, PFLEGE, SERVICE

Carré Am Floßweg
Betreutes Wohnen

Zentral in Bad Godesberg-Lannesdorf



2- u. 3-Zimmer-Wohnungen
45 – 75 m² Wohnflächen
Hochwertige, seniorengerechte Ausstattung, Aufzug, barrierefreie Bäder, Betreuung durch AWO

650,00 – 1.050,00 €
inkl. NK u. Betreuungspauschale

Besichtigung nach Vereinbarung.
Peter Küpfer, Tel.: **0228/95 10724** ▪ www.carre-am-flossweg.de



Zentral in Bad Godesberg finden Sie unseren ambulanten Hospizdienst. Wir beraten und begleiten schwerst- kranke und sterbende Menschen und ihre Angehörigen.

Unser Dienst ist kostenfrei.

Hospizverein Bonn e.V.

Waldstr.73 und Junkerstr. 21, 53177 Bonn
Tel: **02 28 - 62 90 69 00**
kontakt@hospizverein-bonn.de
www.hospizverein-bonn.de

Domicile am Rhein
- mehr als ein gehobenes Ambiente -



Direkt am Rhein mit Blick auf Petersberg und Drachenfels: Ihr **Betreutes Wohnen** mit professioneller Betreuung und individuellem Dienstleistungsangebot.

Informationen:

DRK - gemeinnützige Betreuungsgesellschaft für soziale Einrichtungen mbH

Seniorenhaus Steinbach

Rüdigerstr. 92, 53179 Bonn,
Tel. 0228-3698-111
www.domicile-am-rhein.de

Empfehlenswerte Einrichtungen in Bonn

Ein Zuhause für Senioren in Bonn

- Alten- und Pflegeheim Marienhaus 7257-0
- Sebastian-Dani-Alten- und Pflegeheim 91509-0
- Begleitetes Service-Wohnen 91509-0

Ambulante Pflege

- Beuel 473782
- Bonn 213439
- Bad Godesberg-Süd 957250
- Bad Godesberg-Nord 688384-0
- Bonn Nord-West 688483-0



www.caritas-bonn.de

DIE KUNST, DAS ALTER ZU GENIESSEN

DOMIZIL AM VENUSBERG

- ▶ 32 Wohnungen 42 - 93 m²
- ▶ hausinterner 24-h-Pflegedienst
- ▶ ambulanter Pflegedienst im Bonner Raum
- ▶ Essen auf Rädern
- ▶ 31 stationäre Pflegeplätze
- ▶ individuelle Betreuungskonzepte



Luisenstraße 146
53129 Bonn-Kessenich
tel. (0228) 9762-0
www.vecura.de
info@vecura.de

vecura
WOHN- UND PFLEGESERVICE GMBH



Ausstellung:

Freitag ab 19:00 Uhr · Samstag 14:00–19:00 Uhr · Sonntag 11:00–18:00 Uhr

„Musik und Kunst zum Erleben“ 14.–16. Juli 2017

Eröffnung am Freitag, 14. Juli 19:00 Uhr

im Rahmen der 11. Wachtberger Kulturwochen
Renate Offergeld, Bürgermeisterin der Gemeinde Wachtberg

Freitag 19:30 Uhr Konzert „Soulful of blues unplugged“

Sonntag 11:30 Uhr Konzert mit dem Akustik-Trio „Bromo“

Die Musik wird durch *KuKIWa** und
nicht zuletzt *Ihre Spenden* beim Konzert finanziert.

* Förderverein für Kunst und Kultur in Wachtberg e.V.



Holzemer Straße 4 · 53343 Wachtberg-Villip · www.DrehArtKemp.de · 02 28/32 12 74

Kosten: Pro Teilnehmer 12 €, 10 € ermäßigt. Treffpunkt: Haus der Geschichte, Willy-Brandt-Allee 14.

ermäßigt. Treffpunkt: Königswinterer Str./Ecke Heiner-Konen-Straße.

So., 18.6., 14 - 16 Uhr

West-Side-Seeing – Die Bonner Weststadt · Kaum ein Stadtteil präsentiert sich so vielseitig wie die Bonner Weststadt. Bei der Führung werden die Teilnehmer sehen, daß alles gleichzeitig in der Weststadt zu finden ist. Kosten: Pro Teilnehmer 10 €, 8 € ermäßigt. Treffpunkt: Poppelsdorfer Allee/Ecke Baumschulallee.

So., 18.6., 14 - 16.30 Uhr

Jüdisches Bonn – Vom Leben im Ghetto bis heute · Die jüdische Gemeinde in Bonn gehört zu den ältesten in Deutschland. Die Führung, beginnend auf dem Friedhof an der Römerstraße, soll die Vielfältigkeit jüdischen Lebens in dieser Stadt aufzeigen. Kosten: Pro Teilnehmer 10 €, 8 € ermäßigt. Treffpunkt: Jüdischer Friedhof Römerstraße (Ecke Augustusring).

So., 18.6., 17 - 19 Uhr

Tour d'amour – Liebesgeschichten aus Bonn · Bonn war und ist ein Ort zum Verlieben: Von Liebe, Leidenschaft, Lust und Lasten in Bonn erzählt diese Tour d'amour. Kosten: Pro Teilnehmer 10 €, 8 € ermäßigt. Treffpunkt: Altes Rathaus, Marktplatz.

Sa., 24.6., 14 - 16 Uhr

Frankreich in Bonn – Eine historische Spurensuche · Die Hinterlassenschaften Frankreichs zu suchen, ist Ziel eines Rundgangs durch das Stadtzentrum von Bonn. Kosten: Pro Teilnehmer 10 €, 8 € ermäßigt. Treffpunkt: Springbrunnen an der Poppelsdorfer Unterführung.

Sa., 24.6., 14 - 16 Uhr

Nordstadt – Geschichten von unten · Seit jeher war die Nordstadt das Gegenstück zum bürgerlichen Süden. Kleine Gewerbe und Handwerksbetriebe prägten das Bild. Bis heute ist die bunte Vielfalt geblieben. Kosten: Pro Teilnehmer 10 €, 8 € ermäßigt. Treffpunkt: Maxstraße/Ecke Breite Straße.

Sa., 24.6., 14 - 16 Uhr

Zwischen Bahnsteig 11 und Amt 99 – Die total verrückte Innenstadt-Führung · Es ist schon verrückt, was man in der Bonner Innenstadt so alles vorfindet: Einen Bahnsteig 11 ohne Gleise und einen U-Bahn-Schacht, in dem man eine Straßenbahn vergessen hat... Kosten: Pro Teilnehmer 10 €, 8 € ermäßigt. Treffpunkt: Poststraße/Ecke Maximilianstraße, gegenüber dem Hauptbahnhof.

So., 25.6., 11 - 13 Uhr

Die ehemalige Flak-Kaserne auf dem Venusberg · Die Führung stellt die bis heute kaum erforschte Flak-Kaserne auf dem Venusberg vor. Kosten: Pro Teilnehmer 8 €, 6 € ermäßigt. Treffpunkt: Sertürmer Str./ Ecke Sigmund-Freund-Str.

So., 25.6., 11 - 13 Uhr

Altstadt Bad Godesberg · Die Godesberger Altstadt hat noch immer nicht zur Ruhe gefunden. Nach Kriegszerstörung, "Altstadtsanierung" und Godesberger Straßentunnel ist es schwer, den Kern von Godesberg unterhalb der Burg noch zu identifizieren. Kosten: Pro Teilnehmer 10 €, 8 € ermäßigt. Treffpunkt: Vor den Kammerspielen, Theaterplatz.

Sa., 25.6., 14 - 16 Uhr

Südstadt – Aufbruch in die Gründerzeit · Gezeigt werden u.a. die Universitätssternwarte von Schinkel und die Villa des jüdischen Geographen Philippson. Zur Führung gehören auch stadt- und verkehrsplanerische Fragestellungen und die Geschichte der Bewohner des Viertels. Kosten: Pro Teilnehmer 10 €, 8 € ermäßigt. Treffpunkt: Poppelsdorfer Allee/Ecke Prinz-Albert-Straße.

So., 25.6., 14 - 16 Uhr

Der Bonner Bogen – Vom Industriestandort zur Hightech-Schmiede · Der „Bonner Bogen“ auf dem Gelände der ehemaligen Zementfabrik ist die derzeit neueste und spannendste Stadterweiterung in Bonn. Kosten: Pro Teilnehmer 10 €, 8 €

Städt. Begegnungsstätte Mehlem

Di., 13.6. bis 5.9., 15 - 15.45 Uhr

Rundum-Gesundheitsgymnastik für Seniorinnen und Senioren – Abwechslungsreiches Bewegungstraining mit Musik · Umfassende Dehn- und Kräftigungsübungen der Rücken- und Bauchmuskulatur sowie der Arme und Beine, Koordination und Gehirnjogging in spielerischer Form. Kontakt: Katharina Zerwas. Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 20 € (für 10 UStd.).

Mi., 14.6. und 19.7., ab 14 Uhr

Kinonachmittag mit Waffeln · Der Film wird noch bekannt gegeben! Kosten: 3,50 €.

Fr., 23.6., ab 14.30 Uhr

Schiffstour ohne Landgang · Wir treffen uns in Königswinter, wo wir gegen 14.45 Uhr in die „Filia Rheni“ einsteigen. Leinen los heißt es dann! Genießen Sie die schöne Landschaft bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen und Musik! Anmeldung erforderlich bis 9.6. (begrenzte Platzzahl). Kosten: 7 €.

Mi., 28.6., ab 14 Uhr

Bingo-Nachmittag · Voranmeldung erbeten. Kosten: 2 € für Preise.

Mi., 5.7., ab 14 Uhr

Waffeln mit Kirschen, Sahne und Eis · Kosten: 3,50 €.

Do., 13.7., ab 12.30 Uhr

Grillfest / Sommerfest · Musikalische Leitung Herr Helmut Hergarten. Voranmeldung bis 7.7. erforderlich. Kosten: Entgelt bitte bei der Voranmeldung erfragen!

VHS Bonn

Mi., 21.6., 19 - 20.30 Uhr

Vortrag: Gemeinschaftliches Wohnen in Bonn – Die Hausgemeinschaft Heerstraße der Wahlverwandtschaften Bonn e.V. · Anmeldung empfohlen. Kosten: 6 €. Ort: Wahlverwandtschaften Bonn e.V., Heerstraße 177, 53111 Bonn.

Sa., 8.7., 10.30 - 12.30 Uhr

Exkursion: Spazier' dich schlau – Einladung zum Brainwalking · Anmeldung erforderlich. Kosten: 8 €. Treffpunkt: Waldau - Waldinformationszentrum - Haus der Natur.

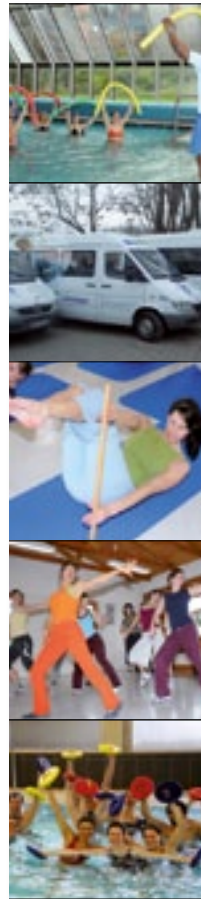
Sa., 29.7., 10 - 13 und 13.30 - 16.30 Uhr

Kurs: Umsteigen aufs Pedelec? · Anmeldung erforderlich. Kosten: 25 €. Treffpunkt: Bonn-Oberkassel, Joseph-Schumpeter-Allee / unmittelbar hinter dem Kreisel (goldener Kamehatopf) auf der rechten Seite.

Windecker Bürgerkulturzentrum kabelmetal

So., 11.6., ab 10.30 Uhr

Klassikkonzert „Von Poesie zum Feuerwerk“ · Der international ausgezeichnete Pianist Arcadie Triboi spielt romantische Werke von Franz Schubert, Robert Schumann und Frédéric Chopin. Kosten: Tageskasse 13 €, VVK 10 €.



Etwas Bewegen

mit dem

Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V.

Unsere Leistungen im Überblick

- Ambulanter Rehasport für alle Behinderungen/Einschränkungen
- Behindertengerechter Fahrdienst
- Präventionssport/ allgemeine Gesundheitsförderung
- Sozialberatung
- Infoveranstaltungen zu aktuellen Themen
- Kooperationen mit Kitas, Schulen & Senioreneinrichtungen
- Aus- und Fortbildung, Fachübungsleiter Rehasport



Geschäfts- & Beratungsstelle:

Hans-Böckler-Str. 16
53225 Bonn

tel (0228) 40 36 7-0 • fax (0228) 46 33 78
www.vfb-bonn.de

Rehabilitationssport

Fahrdienst

Präventionssport

Mit Ihrer Anzeige in **aktiv TERMINE** erreichen Sie über **25 000** interessierte Leser **(02 28) 55 90 20**

EINTRITT FREI

9. Ballonfestival Bonn

RHEINAUE 09. bis 11. Juni 2017

FREITAG
ca. 19 Uhr Ballonstarts*

SAMSTAG
ab 15 Uhr Familienprogramm
ca. 19 Uhr Ballonstarts*
ca. 23 Uhr Ballonglühfen

SONNTAG
ab 12 Uhr Familienprogramm
ca. 19 Uhr Ballonstarts*

FAMILIENPROGRAMM
Kinderland
Ballon am Kran
Begehbare Ballonhülle
Ballonweitflug-Wettbewerb
Bungee-Trampolin
Zorbing
Quads
Modellballone
Gastronomie
u.v.m.

Festivalcards erhalten Sie am Infopoint
* Start nur bei geeignetem Wetter

Reservieren Sie sich ein grandioses Erlebnis unter **0228-96 96 748** oder auf **www.ballonfestival-bonn.de**

Find us on Facebook

Logos: Skytours, Europa-Park, RPR1, etc.

Adressen der Anbieter: Seiten 25/26

Wir sind aktiv - auch im Alter

Machen Sie mit!

Haben Sie Lust, in unserem Verein ehrenamtlich mitzuwirken und Ihr Wissen an interessierte Damen und Herren im Seniorenalter zu vermitteln? Für Ihr persönliches Hobby Gleichgesinnte zu gewinnen oder eine leitende Funktion in einer Arbeitsgruppe zu übernehmen? Unser Verein steht Ihnen dabei hilfreich zur Seite.

Wir sind ein gemeinnütziger Verein und eine Gruppe aktiver Damen und Herren im Seniorenalter, die sich unter dem Motto „Tat und Rat“ zusammengeschlossen haben, um den Ruhestand so lange es geht selbstbestimmend durch persönliches Engagement zu gestalten und anderen dabei zu helfen.

Wenn Sie kreativ und teamfähig sind, sowie gerne mitarbeiten möchten, rufen Sie uns während der Bürozeiten an: montags und mittwochs von 10 - 12 Uhr, Tel.: 02 28 - 63 55 32.

Wir werden gemeinsam einen Weg zur Realisierung Ihrer Ideen finden. Wir freuen uns auf Sie!

Seniorenbüro Tat und Rat e.V.
An der Wolfsburg 1
53225 Bonn
www.senioren-tat-rat.de

Sie erreichen uns:
Mo. und Mi. von 10 bis 12 Uhr im Büro.
Telefon: (02 28) 63 55 32
(Anrufbeantworter außerhalb der Bürozeit)
Fax: (02 28) 42 99 22 85
E-Mail: seniorenbuero-bonn@t-online.de

Spendenkonto:
Sparkasse KölnBonn
IBAN: DE 07 3705 0198 0000 0578 10

Vorstand:
Christoph Schwarte, Vorsitzender
Gisela Combüchen, Stv. Vorsitzender
Renate Behr, Schatzmeisterin

■ Internet-Treff für Senioren

Für viele ist die Nutzung des Internets selbstverständlich: Telefonieren, Bankgeschäfte, Einkaufen. Das können Sie auch! In unseren Kursen lernen Sie, das Internet für sich zu nutzen, ohne unnötige Risiken einzugehen. Gerne gehen wir auf Ihre persönlichen Fragen und Themenvorschläge ein. Ein Notebook mit WLAN-Funktion sollte mitgebracht werden. An der Wolfsburg 1, freitags nach Vereinbarung, 17.30 – 19 Uhr. Leitung: Anja Düchting (Fortgeschrittene); Thomas Sajonz (Einsteiger).

■ Die Kunst- und Literaturreunde

Jeden 2. und 4. Mittwoch treffen sich Leseratten und Kulturhungrige zur Diskussion und plaudern über aktuelle Themen, Bücher, Theater und Ausstellungen in Bonn und der Umgebung. Das Schmökern in der Literatur des 19. und 20. Jahrhunderts hat längst vergessene Kenntnisse aufgefrischt und erneutes Interesse für klassische und zeitgenössische Autoren geweckt. Termine: jeden 2. und 4. Mittwoch, 10.30-12:15 Uhr; Leitung: Alexander de Montleart, Tel.: 022 26-62 08.

■ Montagsgespräche

Hätten Sie Lust, mit uns Senioren bei einer Tasse Kaffee gute Gespräche zu führen? Ausgangslage der Gespräche sind z.B. aktuelle Berichte aus Zeitungen sowie Radio- oder Fernsehsendungen. Gäste sind immer herzlich willkommen. Wir treffen uns jeden 1. und 3. Montag im Monat, 14 bis 16 Uhr, in der Cafeteria, An der Wolfsburg 35. Anmeldung: im Seniorenbüro, Tel.: 02 28 63 55 32.

■ Computergruppe „Textbearbeitung mit OpenOffice.org/-Writer“

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen über das Betriebssystem Microsoft Windows. Es wird die Nutzung von OpenOffice-Writer, einem kostenfreien Pendant zum Microsoft Office-Paket, erarbeitet. Ein Notebook kann mitgebracht werden.

Gruppe 1, Workshop

Jeden 1. und 3. Montag von 10 – 12 Uhr

Gruppe 2, Fortgeschritten

Jeden 1. und 3. Montag von 14 - 16 Uhr
3.7.2017

An der Wolfsburg 1, Leitung:
Christina Kleuver, Tel.: 0228-66 98 87

■ PC - Ambulanz

Mitglieder der „PC-Arbeitsgruppe“ bieten Damen und Herren unseres Seniorenbüros an, bei Computerproblemen persönlich zu helfen. Unser Name „PC-Ambulanz“ besagt, dass die Gruppe für unsere Vereinsmitglieder bei PC-Problemen „Erste Hilfe“ leisten möchte. Bringen Sie bitte Ihren PC und betroffene Geräte samt Installations-CD mit. Wenn vorhanden, auch die Betriebsanleitung. Regelmäßige Gruppenmitgliedschaft wird nicht verlangt.

Wer an dieser Tätigkeit Freude hat und die Kompetenz dazu entwickelt, ist als Gruppenmitglied herzlich willkommen. Weitere Informationen: www.senioren-tat-rat.de
Termine: Jeden 3. Mittwoch, 10 – 12 Uhr.
An der Wolfsburg 1. Leitung: Klaus Adolf,

Tel.: 0228-61 99 430.

■ Smartphones (Handys) und Tablets

Sinn und Ziel dieses Kurses ist es, die Teilnehmer/Innen beim Kauf zu beraten und bei der Einrichtung und Bedienung von Programme und Apps behilflich zu sein.

Termine: jeden 1. und 3. Dienstag im Monat von 14 -16 Uhr, An der Wolfsburg 1, 53225 Bonn. Leitung: Hermann Müller-Walbrodt, Tel.: 0 22 23-29 93 575.

■ Arbeitsgruppe „Macintosh“

Macintosh-Freunde (Anfänger u. Fortgeschrittene) finden hier eine Plattform, um ihre Kenntnisse zu vertiefen und Probleme gemeinsam zu lösen. Umsteiger, die Windows unter Mac erproben wollen, sind hier genau richtig. Termine: Jeden 2. Mittwoch, ab 16.15 Uhr. An der Wolfsburg 1. Leitung: Klaus Adolf, Tel.: 0228 - 6 19 94 30.

■ Kurs „Linux“

Ein stabiler Computer, viele kostenlose Programme und ein kostenloses Betriebssystem, das mit Viren elegant umgehen kann – das ist Linux. Sie lernen, Ihren Computer nach Ihren Wünschen einzurichten und zu beherrschen. Freuen Sie sich an Ihrem Computer, der einfach tut, was Sie wollen.

Leitung: Hermann Müller-Walbrodt, Tel.: 022 23-29 93 575; Termine: jeden 2. und 4. Dienstag im Monat von 16 – 18 Uhr; Mehrzweckraum, An der Wolfsburg 1.

■ Digital Fotografieren

Knipsen kann jeder, zum Fotografieren braucht es etwas mehr. Um den Unterschied geht es in diesen Kursen. Wir lernen etwas über die Technik des Fotografierens und die vielen Einstellmöglichkeiten gerade moderner Digitalkameras. Dabei stehen praktische Dinge im Vordergrund. Bildaufbau und Präsentation werden ebenso behandelt wie die Ordnung von Bilddateien.

Jeden 2. Dienstag im Monat von 10 - 12 Uhr; An der Wolfsburg 1; Leitung: Günter Reiner, Tel.: 0228 - 97 66 28 33

■ Praktikum Bildbearbeitung

Bildbearbeitung ist Gestaltung von Fotos in digitaler Form. Nicht die Automatikfunktionen stehen im Vordergrund, sondern die gezielte und gekonnte Verbesserung von Bildern, das Erkennen und Beheben von Fehlern oder Schwächen im Bild. Gemeinsam arbeiten wir mit einem guten Programm zur Bildbearbeitung und gehen dabei in kleinen Schritten vor. Die Teilnahme macht nur Sinn mit einem Notebook vor Ort im Praktikum und einem PC zu Hause. Das Ergebnis: Die Fotos werden schöner, und gute Fotos werden besser.

Im Workshop für Fortgeschrittene arbeiten wir mit Bildern der Teilnehmer, die wir gemeinsam analysieren und verändern. Wir haben schon einige Erfahrung in Sachen Bildbearbeitung und treffen uns am 2. und am 4. Dienstag im Monat jeweils von 13:30 bis 15:30 Uhr. Ein neuer Kurs für Anfänger hat im Januar 2017 begonnen: Termin jeweils 4. Dienstag im Monat 10 Uhr. Leitung der Kurse: Günter Reiner, Tel.: 02 28-97 66 28 33.

■ Vortragsreihe Reisebilder

Amateur-Fotografen zeigen ihre Dias, Digitalfotos oder Videos von interessanten Reisen und berichten über Land und Leute, Natur und Kultur. Im Anschluss können Erfahrungen und Reisetipps ausgetauscht werden. Gäste sind herzlich willkommen. Eintritt frei. Organisation: Hans-Christian Schulze, Tel. 0228-635532

■ Autobiografische Schreibwerkstatt

Wir wollen auf Spurensuche gehen, unser eigenes Leben betrachten. Daraus kann ein Beitrag für eine Familienchronik entstehen oder eine Geschichtensammlung für die Familie und andere Menschen. Wir haben alle viel erlebt; wir haben etwas weiterzugeben an die, die nach uns kommen. Reisen Sie mit auf eine spannende Entdeckungsfahrt in die Vergangenheit. Egal ob mit Laptop oder Stapel Papier, kommen Sie auf jeden Fall mit viel Neugierde und Abenteuerlust. Anmeldung erforderlich. Termine: samstags, nach Absprache. Ort: Mehrzweckraum, An der Wolfsburg 1. Leitung: Angelika Rocklage, Tel.: 0172 - 7 13 20 14

■ Kurs „Arbeitsgemeinschaft Philosophie“ - ausgebucht -

Was kann ich wissen? Was soll ich tun? Was darf ich hoffen? – Nach Immanuel Kant vereinigt sich in diesen 3 Fragen alles Interesse der menschlichen Vernunft. In gemeinsamen offenen Gesprächen und mit Hilfe unterschiedlicher philosophischer Texte beschäftigen wir uns mit ganz unterschiedlichen Positionen zu diesen Grundfragen und entwickeln eigene Vorstellungen. Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 10 – 12 Uhr. Ort: Vortragsraum, An der Wolfsburg 1. Leitung: Paul Huesmann, Tel.: 02 28-9 76 30 85

■ Kurs: „Englisch“

In 4 Gruppen haben Sie die Gelegenheit, mit einer Muttersprachlerin Englisch zu sprechen: jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat.

Gruppe 1 9.30 - 10.45 (ausgebucht)
Gruppe 2 11.00 – 12.15 (ausgebucht)
Gruppe 3 12.30 - 14.30 (ausgebucht)
Eine 4. (fortgeschrittene) Gruppe diskutiert allerlei selbst ausgewählte Themen. 14.45 - 16.45 Uhr
Leitung: Elaine Ryan, Tel.: 0228-4 33 53 82

■ Kurs: „Englisch für Anfänger“

Leitung: Cornelia Schmidt-Rost. Interessierte melden sich über das Büro an. Termine jeweils 1. und 3. Mittwoch im Monat, 14 bis 16 Uhr.

■ Kurs: „Französisch“

In diesem Französischkurs haben sich Teilnehmer zusammengefunden, die vor langer oder sehr langer Zeit Grundkenntnisse in der französischen Sprache erworben haben und diese reaktivieren wollen. Jeden 2. und 4. Montag im Monat von 10 – 12 Uhr statt. Leitung: Hella Grober, Tel.: 022 41 33 72 58.

■ Kurs „Digitale Kunst“

Im Kurs beschäftigen wir uns mit dem Umarbeiten und Zusammenstellen von digitalen Bildern, traditionellen Zeichnungen, Farbe und Komposition. Wir erschaffen Collagen und Werke fotorealistischer Kunst und nutzen dafür professionelle Hilfsmittel der digitalen Bildbearbeitung. Bitte eigenen Laptop mitbringen. Termine: jeden 1. Donnerstag im Monat; Anfänger und Fortgeschrittene: von 10 - 12 Uhr und 14 - 16 Uhr. jeden 2. Donnerstag Anfänger von 10 - 12 Uhr und Anfänger und Fortgeschrittene von 14 - 16 Uhr. An der Wolfsburg 1; Leitung: Eike Land-Reinhard; E-Mail: selen@dlcom.de.

■ Fahrradgruppe

Das Tourenprogramm 2017 der Fahrradgruppe von „Tat und Rat“ ist abrufbar unter:

„www.senioren-tat-rat.de/Planungen für 2017 / Radlerplan 2017/Bewegung“. Angeboten werden Halbtags-, Ganztags- und Mehrtagestouren. Leitung: Trude Kutsch. E-Mail: trudekutsch@gmail.com; Mobile 0177 - 216810.

■ Gruppe Bewegungstraining - Bewegung ist Leben -

Einmal in der Woche treffen wir uns unter fachkundiger Leitung zum Gymnastik-Training. Ziel ist, die Beweglichkeit der Gelenke zu erhalten und zu steigern. Es wird dabei moderat und in kleinen Schritten vorgegangen. Das Training dauert maximal 60 Minuten und ist kostenfrei - wie alle Aktivitäten von T&R. Leitung: Bernd Leithardt. Termine: Jeden Mittwoch um 11 Uhr Ort: Gymnastikraum im Tentenhaus, An der Wolfsburg 35, Bonn-Beuel

■ Wandergruppe

Die Wandergruppe trifft sich jeden 2. Sonntag eines Monats und wandert ca 15 km. Wanderplan unter: „www.senioren-tat-rat.de/senioren in bewegung“

Wichtige Hinweise für alle Veranstaltungen

Terminänderungen vorbehalten; aktuelle Infos auf unserer Website www.senioren-tat-rat.de

An allen Veranstaltungen können interessierte Damen und Herren zweimal kostenlos teilnehmen („schnuppern“).

Nach zweimaliger Teilnahme wird die Mitgliedschaft im Verein erwartet. Der Jahresbeitrag beträgt 36,- € und berechtigt zur Teilnahme an allen Veranstaltungen des Vereins. Bonn-Ausweisinhaber zahlen 18,- €.

Senioren treffen Senioren

Für jede Leserin und jeden Leser ist es möglich, mittels einer kostenfreien Chiffre-Anzeige im Magazin aktiv Termine sowie des ebenfalls kostenfreien Service des Seniorenbüros Tat und Rat e.V. geeignete Partner für gemeinsame Aktivitäten oder sogar neue Freundschaften zu finden.

So einfach geben Sie selbst eine Chiffre-Anzeige auf:

Senden Sie Ihren Anzeigen-Text, versehen mit Ihrem Vor- und Zunamen, Postanschrift, Telefon, evt. E-Mail-Adresse formlos an das **Seniorenbüro Tat und Rat e.V.** Ihre Anzeige erscheint *chiffriert* und *kostenfrei* in der nächst erscheinenden Ausgabe des Magazins aktiv Termine.

So antworten Sie in 3 Schritten auf eine Chiffre-Anzeige:

1. Adressieren Sie Ihren Antwortbrief an die Chiffre-Kennung, zum Beispiel: Hallo 006/08, ...! Geben Sie auf diesem Brief Ihren Vor- und Zunamen, Anschrift, Telefon, Email, etc. an!

2. Diesen Brief stecken Sie in einen ansonsten unbeschrifteten Briefumschlag, verschließen ihn und notieren darauf ausschließ-

lich – *und nur mit Bleistift!* – die Chiffre-Nr.!

3. Legen Sie diesen Umschlag bitte zusammen mit einer 70 Cent-Briefmarke in einen weiteren Briefumschlag und senden ihn an das:

Seniorenbüro Tat und Rat e.V.
An der Wolfsburg 1, 53225 Bonn

Der geschlossene Umschlag mit Ihrem Antwort-Brief wird mit der entsprechenden Anschrift versehen und an die Person versendet, die die Anzeige aufgegeben hat.

PS: Wenn Sie auf mehrere Chiffren antworten möchten, schreiben Sie bitte jeweils separate Briefe und versehen die jeweiligen Briefumschläge mit den entsprechenden Chiffre-Nummern (*mit Bleistift!*). Sie können alle Briefe zusammen in einem einzigen DIN A5-Umschlag (Porto 1,45 €) an uns versenden und sparen dadurch Porto. Bitte nicht vergessen: Für jeden Ihrer Briefe auch Porto beilegen! Ihre Zuschriften werden umgehend von uns einzeln und ungeöffnet weitergeleitet.

Seniorenbüro Tat und Rat e.V.



Querflöte und Klavier (60+, mittlere Spielstärke) suchen Anschluss an geleitete private Kammermusikgruppe oder Neugründung im Bonner Raum. (CH 14/16)

Bad Godesberg - Möchten Sie meine Freundin/mein Freund werden? Fröhliche Rheinländerin wünscht sich einen Menschen (m/w 60+) mit Herzenswärme zum Aufbau einer ehrlichen Freundschaft für alle schönen Seiten des Lebens und auch für gegenseitigen Beistand an grauen Tagen. (CH 03/17)

Nette 63-jährige sucht nette Leute für Unternehmungen. Meine Interessen: Kino, Kochen, Bücher, Wandern, Pilgern, Bus-Tagesfahrten. (CH 04/17)

Aufgeschlossene Seniorin über 70 möchte ihren schmal gewordenen Freundes-/Bekanntenzirkel erweitern und sucht nette Leute, die noch Freude am Leben haben und offen für neue Begegnungen auf freundschaftlicher Basis sind. Damen und Herren (möglichst aus Bad Godesberg und Umgebung), trauen Sie sich, mich kennenzulernen!! (CH 05/17)

Unternehmungslustige Sie (74), mit verschiedenen Interessen, fit, motorisiert, sucht nette Frau für gemeinsame Unternehmungen, Gedankenaustausch, Musik, Natur... (CH 06/17)

Junggebliebene Sie, 74, sucht ihn für gemeinsame Unternehmungen, Naturerlebnisse, Musik, gute Gespräche und alles, was das Leben schöner macht. (CH 07/17)

- Feuerwehr/Notarzt
112
- Arztrufzentrale Bonn
01805-044100
- Arztrufzentrale Rhein-Sieg-Kreis (rechtsrheinisch)
02241-938333
- Arztrufzentrale Köln
0221-19292
- Giftnotruf Bonn
0228-19240
- HsM Handeln statt misshandeln
Notruf tel.: **0228-18088995**
- Krankentransport Bonn
0228-652211
- Krankentransport Rhein-Sieg-Kreis
02241-19222
- Krankentransport Feuerwehr Köln
0221-745454
- Notdienstpraxis im Malteserkrankenhaus Bonn
0228-64819191
- Notdienstpraxis im Ev. Waldkrankenhaus
0228-383388
- Notdienstpraxis der niedergelassenen Ärzte in Beuel
0228-407333
- Privatärztlicher Notdienst – 24 Stunden
0228-19257
- Privatärztlicher Dienst – 24 Stunden
0228-6202010
- Seniorenrecht Rechtsanwälte Rother
0228-92391641
- Seniorenruf Stadt Bonn
0228 / 77-6699
- Senioren-Service Gutmann Unabhängige Wohnberatung 24 Std.-Heimplatzvermittlung
0800 / 278 14 89
- seniorentermine.de
0228 - 55 90 20
- Spedition Keller – Umzüge
0228 - 67 55 01
- Zahnärztlicher Notdienst
01805-986700
- ZBV - Zentrale für Behindertenfahrten im Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V.
0228-40367-25

Wir, die Wohlfahrtsverbände in der Stadt Bonn

... sind Träger vieler ambulanter Pflegedienste im gesamten Stadtgebiet. Unsere engagierten und qualifizierten Mitarbeiter/innen kommen zu Ihnen oder Ihren Angehörigen nach Hause und informieren Sie umfassend über unser vielfältiges Leistungsangebot.

Eine eingehende Beratung zu Ihren individuellen Bedürfnissen und Erfordernissen sowie zu den Finanzierungsmöglichkeiten ist für uns selbstverständlich.

Zu unseren Leistungen gehören:

- Häusliche Kranken- und Altenpflege
- Essen auf Rädern
- Familienpflege
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Individuelle Beratung
- und vieles mehr ...

**WIR SIND FÜR SIE DA.
RUFEN SIE UNS GANZ EINFACH AN!**



Mobile Pflegedienste

Bad Godesberg
☎ (02 28) 317446
Duisdorf
☎ (02 28) 62 03 194

**Caritasverband für
die Stadt Bonn e.V.**



Pflegestation für Bonn
☎ (02 28) 21 34 39
Pflegestation für Bonn Nord-West
☎ (02 28) 68 84 83 - 0
Pflegestation für Beuel
☎ (02 28) 47 37 82
Pflegestationen für Bad Godesberg
☎ (02 28) 9 57 25 - 0 (Süd)
☎ (02 28) 68 83 84 - 0 (Nord)



Diakonisches Werk Bonn und Region –
gemeinnützige GmbH

**Pflege- und Gesundheitszentrum
Diakonisches Werk (PGZ)**

Ambulante Pflege und Seniorenarbeit
Godesberger Allee 6 – 8
53175 Bonn
Tel.: (0228) 22 72 24 -10/12
pgz@dw-bonn.de
www.diakonie-bonn.de



Mobile Dienste für Pflege
und Hauswirtschaft in Bonn
☎ (02 28) 9145 911