

... kostenfrei mitnehmen!

aktiv AUG./SEPT. termine

- 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
- Töpferei
- Theater
- Vernissagen
- Vorträge
- Vorlesen
- Wandern
- weiteres ...



*AUGUST MACKE
IM KUNSTMUSEUM*

Seite 6

KUNSTMUSEUM BONN



*„TUNESISCHES FARBENSPIEL“
REISEREPORTAGE*

Seite 8 - 12

1001 TERMINE FÜR AKTIVE

Seite 12 - 31

3. DEMENZWOCHE

Seite 21/22



*SCHLOSS DRACHENBURG:
NEUES WESTFENSTER FÜR
DIE KUNSTHALLE*

Seite 12



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

Editorial

Seien Sie begrüßt,

vom 15. bis zum 23. September findet in Bonn und dem Rhein-Sieg-Kreis die 3. Demenzwoche statt. Mit weit über 80 speziellen Angeboten soll sie von der Krankheit Betroffene, ihre Angehörigen und ebenso eine möglichst breite Öffentlichkeit ansprechen. Diese tückische Krankheit, von der man immer noch nicht weiß, wovon sie eigentlich verursacht wird, wie sie sich behandeln ließe oder welche vorbeugende Lebensweise zu empfehlen wäre, soll mit entsprechenden Veranstaltungen stärker ins allgemeine Bewusstsein gerückt werden.

Auch mit „Unterhaltung“, der Film „Honig im Kopf“ mit Dieter Hallervorden wird mehrfach und an unterschiedlichen Orten gezeigt. Der demenzkranke ehemalige Tierarzt Rosenbach wird auf seiner letzten Reise nach Venedig von seinem Sohn und seiner Enkeltochter begleitet. Die Krankheit „im Gepäck“. Unterwegs entwickeln sich immer wieder die, für die Krankheit typischen „unerwarteten“ Ereignisse.

Der Film war 2014 mit über 7 Millionen Zuschauern die im Kino erfolgreichste deutsche Filmkomödie. Woraus sich hochrechnen lässt, dass inzwischen wohl jeder Zehnte in Deutschland diesen Film gesehen haben dürfte. Was für das enorme Interesse an Alzheimer und Demenz und Leben mit der Krankheit spricht.

Mit den Demenzwochen verfolgen die Veranstalter – das Demenz-Servicezentrum Region Köln und südliches Rheinland, der Rhein-Sieg-Kreis sowie die Stadt Bonn – auch das Ziel, aufzuklären. Vor allem darüber, dass Betroffene und Angehörige mit vielfältiger Hilfe aus der Gesellschaft rechnen können. Unter dem Motto: „Nicht allein mit Demenz“ gehören deshalb vor allem ganz konkrete Hilfeangebote, die Möglichkeit, gemeinsam mit Demenzkranken an ihren Übungen oder Alltagstätigkeiten teilzunehmen sowie Schulungsangebote und Workshops für Angehörige und Freunde von Betroffenen auf dem Programm. Weitere Informationen dazu lesen auf Seite 5, das komplette Veranstaltungs-Programm auf den Seiten 21 und 22.

Soweit es die Bedeutung von Demenz für die Gesellschaft angeht, würde ich mir, was die Prävalenz-Zahlen – die Prognosen über die Häufigkeit des Auftretens – angeht, einen verantwortungsvollen Umgang sehr wünschen. In den zurückliegenden zehn Jahren wurden von Jahr zu Jahr neue, jeweils höhere (Horror-) Zahlen für Deutschland vermeldet. Zunahmen auf 3, 4 und sogar 5 Millionen Demenzkranke wurden für die kommenden Jahrzehnte prognostiziert.

Das Magazin aktiv Termine hat diese Zahlen sehr bezweifelt und im August 2011 eigene Berechnungen vorgenommen und veröffentlicht. Unsere Redaktion kam für 2011 – gegen den Trend – auf „nur“ ca. 1,25 Mio. Krankheitsfälle, für die anschließende Jahrzehnte schwankt unsere Annahme innerhalb eines Korridors von ca. 250 Tsd. nach oben, aber auch nach unten. Allerdings waren damals die Daten der fünf neuen Bundesländer noch nicht in die Bevölkerungsstatistiken des Deutschen Bundesamtes für Statistik eingepflegt und mussten geschätzt werden. Für die Geburtenzahlen bis zu den 20-iger Jahren musste auf Zahlen des Preussischen Reiches zurückgegriffen werden.

Die aktuelle Informationsbroschüre „Selbsthilfe Demenz“, herausgegeben von der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V., Berlin, erschien 2016, variiert mit Zahlen zwischen 1,6 Mio. Demenzkranken für das Jahr 2014 und max. ca. 3,3 Mio. Krankheitsfällen für 2060. Nach Einbeziehung der Ergebnisse der Volkszählung sind die Zahlen nach unten korrigiert worden. Man schließt dabei aber nicht aus, dass die Zahlen wegen zunehmender Lebenserwartung vielleicht doch noch steigen könnten. Der gleich anschließende Absatz lässt wiederum auch das Gegenteil möglich erscheinen: „Andererseits deutet sich in einigen bereits erwähnten Studien aus jüngster Zeit ein rückläufiges Neuerkrankungsrisiko an. Dieser rückläufige Trend ist derzeit zwar noch keine Gewissheit, er scheint jedoch eine begründete Hoffnung zu sein.“

Fazit: keine Entwarnung für den Einzelnen – für die Allgemeinheit vielleicht ein Grund für weniger Hysterie.

In diesem Sinne bis zum nächsten Mal

Ihr Detlef Hipp

Inhalt

■ VERBRAUCHERINFORMATION

Rente Plus

Mit der Flexi-Rente 4

Der Goldene Internetpreis

Ehrenamtliche Vermittlung von Internet-Wissen wird belohnt 4

Die 3. Demenz-Woche

Über 80 Veranstaltungen in Bonn und im Rhein-Sieg-Kreis 5

3. Demenz-Woche - Programm 21/22

Die neue Volksbank Köln Bonn eG

Einfach besonders 7

Rückenschmerzen vermeiden

Hilft das richtige Bett bei Rückenleiden? .. 15

■ KULTUR

August Macke

Überraschung im Kunstmuseum 6

Schloss Drachenburg

Kunsthalle mit neuem Westfenster in historischer Farbstimmung 12

Freiräume:

Alfred Karl Maria Kreutzberg 13

Mit Malerei dem Parkinson trotzen

Kunst in der Kaiser-Karl-Klinik

Anatolij Andrienko 13

■ REISEREPORTAGE

Tunesisches Farbenspiel

Vom Reiz des afrikanischen Kontinents 8 - 12

aktiv termine

■ TERMINE

■ **Medientechnik, Internet, Computer, Digitalfotografie** 14

■ **Regelmäßige Angebote** 14 – 19

■ **Einmalig stattfindend: Lesungen, Gespräche, Seminare, Eröffnungen, viele weitere Angebote** 19 – 29

■ **Adressen der Anbieter** 25 – 26

■ TAT UND RAT

Gruppen und Aktivitäten 30 – 31

Senioren treffen Senioren 31

■ SERVICE

Bürgersprechstunden der Politik 20

Impressum 28

aktiv im Abo 28

Wichtige Telefonnummern 31

Titel: „Kunstmuseum“ © friendship@ideabonn

August Macke, Blick auf Moschee, 1914, Aquarell, 26 x 20,5 cm, Kunstmuseum Bonn, Dauerleihgabe aus Privatbesitz

RENTE PLUS

... MIT FLEXIBLEN MÖGLICHKEITEN

Seit Anfang 2017 bietet die Flexi-Rente neue Möglichkeiten der Rentengestaltung. Beispielsweise können Rentner, die noch arbeiten möchten, auch weiter in die Rentenkasse einzahlen, wenn sie bereits volle Regelaltersrente beziehen. Dadurch erhöhen die Beiträge des Rentners und des Arbeitgebers die Rente im Folgejahr. Jeder muss selbst seinen individuellen Rentenplan erstellen. In dem Heft der Stiftung Warentest werden alle Optionen dafür aufgezeigt und ausführlich erklärt. Viele Tipps und Beispielrechnungen helfen alles zu verstehen, damit die richtigen Entscheidungen getroffen werden können.

Die Stiftung Warentest testet mit wissenschaftlichen Methoden, bewertet auf der Basis objektiver Untersuchungen und veröffentlicht die Ergebnisse in den anzeigefreien Zeitschriften test und Finanztest, in Büchern und im Internet unter www.test.de.



Das Spezialheft Ihre Rente hat 114 Seiten und ist für 8,50 Euro ab 27. Mai 2017 im Handel erhältlich oder kann online bestellt werden.

DER GOLDENE INTERNETPREIS 2017

Zwölf Millionen Menschen über 60 Jahre sind online aktiv. Viele von ihnen wünschen sich beim Umgang mit den neuen Kommunikationstechnologien kompetente Unterstützung. Bereits zum fünften Mal loben mehrere Partner aus den Bereichen



Foto: Claudia_Paulussen_Fotolia

Seniorenarbeit und Technologie den Goldenen Internetpreis aus. Der Wettbewerb wendet sich an Seniorinnen und Senioren, die als Internetlotsen für andere Ältere aktiv sind sowie an innovative Mehrgenerationen-IT-Projekte. Erstmals werden in diesem Jahr auch tatkräftige Gemeinden und Kommunen angesprochen, die nutzerorientierte Internetangebote für und mit Senioren anbieten. Bis zum 15. August können sich engagierte Personen, Initiativen, Vereine und Kommunen auf der Website www.goldener-internetpreis.de noch selbst bewerben oder vorgeschlagen werden.

Eine Jury – bestehend aus Fachleuten und ehemaligen Preisträgerinnen und Preisträgern – legt die Gewinner in drei Kategorien fest. Darüber hinaus verleiht die Deut-

sche Telekom, als ein Partner des Goldenen Internetpreises, den Sonderpreis „Ideen wachsen lassen“.

Im Rahmen einer Festveranstaltung am 22. November in Berlin werden alle Preisträger ausgezeichnet. Insgesamt schreiben die Veranstalter Preise im Wert von mehr als 20.000 Euro aus.

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V., Deutschland sicher im Netz e.V., Wege aus der Einsamkeit e.V., die Deutsche Telekom, Google Deutschland und SAP Deutschland loben den Goldenen Internetpreis aus.

Schirmherr ist Bundesinnenminister Dr. Thomas de Maizière.

Weitere Informationen zum Wettbewerb: www.goldener-internetpreis.de/presse



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

Krankenhäusliche Versorgung in Deutschland im Focus – Gespräch mit Ingrid Fischbach MdB, Parl. Staatssekretärin beim Bundesminister für Gesundheit, Berlin
22.08.2017 6.013
Die Teilnahme ist kostenlos.

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

Focus Weltspiegel: Alltag in Israel
04.-06.10.2017 6.948
Tagungsgebühr als Tagesgast: 120,00 €

Völkermord an den Herero und Nama
14./15.10.2017 6.967
Tagungsgebühr als Tagesgast: 60,00 €

Seniorenkolleg: Dem Alter eine Stimme geben
09./10.10.2017 6.963
Tagungsgebühr: 45,00 € als Tagesgast

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

Nachkriegszeit in Spielfilmen: Politik der Siegermächte und Aufarbeitung der NS-Diktatur
23.-27.10.2017 6.951
Tagungsgebühr als Tagesgast: 130,00 €

Reformatoren vor und nach Luther: Ein anderer Blick auf das Reformationsjubiläum 2017
16./17.11.2017 6.970
Tagungsgebühr als Tagesgast; 60,00 €

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

„NICHT ALLEIN MIT DEMENZ“

15. - 22. SEPT. 2017: DRITTE DEMENZ-WOCHEN IN DER GESUNDHEITSREGION BONN/RHEIN-SIEG

In Deutschland sind rund 1,2 Millionen Menschen an Demenz erkrankt. Das stellt enorme Herausforderungen an die Betroffenen und Angehörigen: Was kommt auf mich zu? Wer kann mir und meinen Angehörigen helfen? Wie lange kann ich in den eigenen vier Wänden wohnen oder muss ich in eine Altenhilfeeinrichtung umziehen? Viele Fragen, Hilflosigkeit und Angst sind natürliche Reaktionen auf die Diagnose „Demenz“.

Zahlreiche Veranstaltungen laden zu Information und Unterhaltung ein.

Landrat Sebastian Schuster und Oberbürgermeister Ashok Sridharan haben die Schirmherrschaft über die gemeinsam vom Rhein-Sieg-Kreis, der Stadt Bonn, sowie dem Demenz-Servicezentrum Nordrhein-Westfalen, Region Köln und das südliche Rheinland, koordinierte Demenzwoche übernommen. Schwerpunktthemen der über 80 Einzelveranstaltungen, sind die Vermeidung von Isolation, die weitere gesellschaftliche Teilhabe der Erkrankten, der Verbleib in der vertrauten Umgebung und konkrete Unterstützung für die Betroffenen und deren Angehörige. Die Bandbreite reicht von Informationsveranstaltungen zum Thema Demenz über Theateraufführungen, Autorenlesungen bis hin zu Museumsbesuchen. Die Auftaktveranstaltung findet am 15.9.2017 um 10 Uhr im Haus der Bildung, Mülheimer Platz 1, Bonn statt. BM a.D. Norbert Blüm referiert über die Entwicklung der Pflegeversicherung für Menschen mit Demenz. Die Geschäftsführerin der Deutschen Alzheimer-Gesellschaft, Sabine Jansen, berichtet unter dem Thema „Nicht allein mit Demenz“ über die Herausforderung für Kommune und Gesellschaft.

Das Programm der Demenzwoche finden Sie auf den Seiten 21/22 oder im Internet unter www.demenzwoche-bonn-rhein-sieg.de. Als Programmheft liegt es in den Rathäusern in Bonn und den Städten und Gemeinden des Rhein-Sieg-Kreises bereit bzw. kann beim Gesundheitsamt Siegburg und dem Haus der Bonner Altenhilfe angefordert werden. Oder sie nutzen den QR-Code:



Informationen und Ansprechpartner:

Gunter Rzepka, Haus der Bonner Altenhilfe
Telefon: 02 28 / 77 3511, E-Mail: gunter.rzepka@bonn.de

Änne Türke, Demenz-Servicezentrum Region Köln, südliches Rheinland
Telefon: 0 22 03 / 36 91 11 71, E-Mail: a.tuerke@alexianer-koeln.de

Paul Mandt, Gesundheitsamt des Rhein-Sieg-Kreises
Telefon: 0 22 41 / 13 30 43, E-Mail: paul.mandt@rhein-sieg-kreis.de

Entdecken Sie die Welt der Fotografie
click fototours • Erfurtstr. 70 • 53125 Bonn • Tel.: 0228-256318
www.click-fototours.de • info@click-fototours.de



Brügge
Das Kleinod Flanderns
01.-03.09.2017



**Fotoseminare
Fotoworkshops**



Venedig
Romantisches Venedig
09.-13.11.2017

Fotoreisen in kleinen Gruppen 6 - 10 Teilnehmer. Unter professioneller Anleitung von zwei Dozenten gelten sie als Fotokurse vor Ort im Sinne von "Learning by doing".

Fotoseminare und Workshops in kleinen Gruppen 4 - 6 Teilnehmer, z. B. "Einstieg in die digitale Fotografie" und "Bildbearbeitung mit Photoshop Elements" Einzel- und Gruppenseminare nach Absprache



VITALISARIUM
GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

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



**SCHIRIN PARTOWI &
AVRAM**
ENSEMBLE

*Klangbrücken zwischen den Kulturen
jüdische, christliche und islamische Gesänge*

Die interkulturelle Formation virtuoser Musiker widmet ihr Zusammenspiel dem Frieden und setzt sich für eine Welt des toleranten Miteinanders der Kulturen ein. Das Ensemble um die Sängerin **Schirin Partowi** entwickelt eine bewegende Musik der Begegnung und Verschmelzung von jüdischer, christlicher und islamischer Tradition, bis hin zu ganz neuen Klängen, die **AVRAMs** unverkennbaren Stil geprägt haben. Alte und neue Texte der Mystik, Philosophie und Theologie aus Ost und West bilden den roten Faden für die fantasievolle, pulsierende Musik von **AVRAM**.

DONNERSTAG
31.08.2017, 19.00 UHR
JOHANNESKIRCHE
ZANDERSTRASSE 51

Freier Eintritt, Spende für die Flüchtlingshilfe erwünscht.



V. i. S. d. P.: Ev. Johannes-Kirchengemeinde I. Drachenfelsstr. 16 | 53177 Bonn | www.jkg-bg.de
Mit freundlicher Unterstützung der Evangelischen Thomasstiftung Bad Godesberg. | www.thomasstiftung.de

Benefiz-Konzert
Zwei Jahre Evangelische
Flüchtlingshilfe Bad Godesberg

ÜBERRASCHUNG IM KUNSTMUSEUM BONN:

AUGUST MACKE**AQUARELLE UND ZEICHNUNGEN IN EINER SONDERAUSSTELLUNG**

Die Sammlung von Werken August Mackes ist das Herzstück des Kunstmuseums Bonn. Dementsprechend wartet das Haus zum 25-jährigen Bestehen des Neubaus an der Museumsmeile mit einer Überraschung auf. Kurator Volker Adolphs ist in die Tiefen des Magazins gestiegen und hat aus den Beständen rund 50 Aquarelle und Zeichnungen ausgewählt, die in einer Sonderschau in angrenzenden Räumen der Macke-Dauerausstellung bis Anfang November zu sehen sind. Diese Werke sind lichtempfindlich. Sie können normalerweise gar nicht und wenn, dann jeweils nur für kurze Zeit gezeigt werden.



August Macke: *Abstrakte Formen* 1913
Kreiden und Graphit auf Zeichenkarton

Seltene Gelegenheit für Entdeckungen

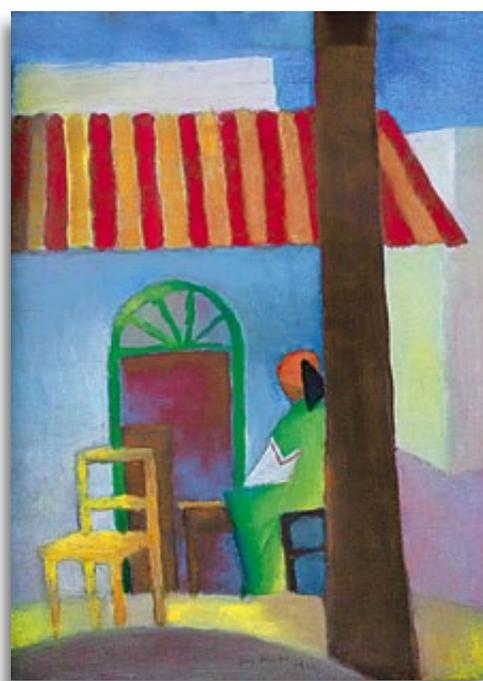
Wer diese Gelegenheit ergreift, darf sich auf schöne Entdeckungen freuen. Und wer ein Herz im Leib hat, wird besonders berührt von frühen Zeichnungen sein, die von Mackes ebenso künstlerisch bedeutsamer wie menschlich anrührender Beziehung zu seiner großen Liebe Elisabeth Gerhardt zeugen. Darunter ein zauberhaftes kleines Portrait seiner späteren Frau aus dem Jahr 1908 sowie das bekannte Gastgeschenk für die Familie Gerhardt mit einem Selbstbildnis des Künstlers mit erhobenem Weinglas in der Hand aus dem Jahr 1905. Macke bedankt sich darauf artig für die genossene Gastfreundschaft. Aus seinem Lächeln und seinen Augen strahlt das schiere Glück des frisch Verliebten.



Skizze „Türkisches Café“

Unermüdlicher Schaffensdrang

Macke hat offensichtlich auf Schritt und Tritt gezeichnet und gemalt. In seiner kurzen Schaffensperiode sind außer den vielen Gemälden rund 6000 Seiten in Skizzenbüchern erhalten, dazu etwa 3000 Einzelblätter und über 500 Aquarelle. Neben kaum bekannten Werken, die



Türkisches Café 1914

in der Ausstellung zu entdecken sind, stellen sich auch Wiedererkennungseffekte ein, wenn der Betrachter zum Beispiel eine Skizze zu dem berühmten Gemälde „Garten am Thuner See“ oder einen Entwurf für das „Türkische Café“ als Resultat von der 1914 unternommenen Tunisreise entdeckt, die in der Dauerausstellung hängen.



Selbstbildnis mit Weinglas
1905, Farbkreide und Bleistift
auf Zeichenkarton



Innenhof des Landhauses in St. Germain
1914 (Tunisreise), Aquarell und Bleistift
auf Papier, auf Karton aufgezogen

Auf dem Weg zu neuen Ausdrucksformen

Interessant sind auch etliche Zeichnungen und Aquarelle, die Mackes Versuche belegen, sich abstrakter und kubistischer Kunst anzunähern. Macke gilt gemeinhin als gegenständlicher Künstler. Kritiker behaupten sogar, er sei nicht auf der Höhe seiner Zeit gewesen und es habe ihm an Tiefe gefehlt. Diese Werke beweisen aber, dass er durchaus auf dem Weg in weitere künstlerische Dimensionen war. Die Frage muss leider offen bleiben, wohin ihn dieser Weg geführt hätte, wäre er nicht bereits 1914 im Alter von nur 27 Jahren im Ersten Weltkrieg in Frankreich gefallen.

Doris Regina Gothe

Kunstmuseum Bonn
Museumsmeile
Friedrich-Ebert-Allee 2
53113 Bonn

T +49 (0)228 77-6260, F -6220
kunstmuseum@bonn.de
www.kunstmuseum-bonn.de

Öffnungszeiten:
Di bis So 11.00 – 18.00 Uhr
Mi 11.00 – 21.00 Uhr

Die neue **Volksbank Köln Bonn eG**: Einfach besonders

Die Fusion der Kölner Bank und der Volksbank Bonn Rhein-Sieg führt zwei starke Genossenschaftsbanken auf Augenhöhe zusammen. „Gemeinsam möchten wir künftig den Herausforderungen auf den Finanzmärkten begegnen, aber noch viel mehr ist der Zusammenschluss eine Herzensangelegenheit“, sagt Jürgen Pütz, Vorstandsvorsitzender der Volksbank Bonn Rhein-Sieg.

Als neue Volksbank Köln Bonn tritt das Haus mit dem Markenzusatz „einfach besonders“ auf. Einfach, weil wir als Bank und natürlich auch unsere Produkte und Leistungen verständlich sind. Wir erklären die Zusammenhänge und begleiten die Kunden, wenn es um ihre Finanzangelegenheiten geht. Wir sind auch besonders, denn als Genossenschaftsbank werden wir von unseren Mitgliedern getragen und haben mehr im Sinn als Geld und Zinsen, nämlich eine funktionierende Gesellschaft, einen starken Wirtschaftsraum Köln-Bonn-Rhein-Sieg.

Die Fusion der beiden regionalen Genossenschaftsbanken wird Anfang Oktober dieses Jahres durch die Eintragung in das Genossenschaftsregister rückwirkend zum 1. Januar



2017 rechtlich vollzogen. Ab dann firmieren beide Häuser unter dem gemeinsamen Namen Volksbank Köln Bonn eG. Die meisten Dinge, die die Kunden von ihrer Volksbank Bonn Rhein-Sieg kennen, verändern sich nicht. So bleiben beispielsweise die Konditionen für bestehende Konten oder die Filialstandorte erhalten. Auch die IBAN (Kontonummer) bleibt für die Kunden der Volksbank dieselbe.

Ein weiterer wichtiger Meilenstein wird die EDV-technische Fusion beider Banken sein, die vom 27. Bis zum 29. Oktober geplant ist. An diesem Wochenende wird die gesamte EDV-Infra-

struktur zusammengeführt, ehe die Kunden am 30.10.2017 Bankauszüge erhalten, auf denen der neue Name „Volksbank Köln Bonn eG“ steht.

Die Vertreterversammlungen beider Häuser hatten bereits Ende Mai in getrennten Zusammenkünften jeweils mit breiter Mehrheit für die Fusion gestimmt.

Mit rund 215.000 Kunden, 113.000 Mitgliedern und einer Bilanzsumme in Höhe von knapp 5 Mrd. Euro gehört die neue Volksbank Köln Bonn künftig zu den großen Genossenschaftsbanken in Nordrhein-Westfalen. Die neue Bank unterhält insgesamt 87 Standorte, in denen 944 Mitarbeiter tätig sind.

Vorstandsvorsitzender Jürgen Pütz erklärte unmittelbar nach den überzeugenden Voten: „Wir freuen uns über den Zuspruch der Vertreter. Diese haben heute den Weg freigemacht für eine neue Volksbank, die genossenschaftliches Wirken und Nähe erlebbar macht und sich zukunftsgerichtet in der Region Köln-Bonn aufstellt.“

Jetzt informieren!

www.vobaworld.de/alles-zur-fusion.html



Die Fusion der Kölner Bank und der Volksbank Bonn Rhein-Sieg führt zwei starke Genossenschaftsbanken auf Augenhöhe zusammen. Gemeinsam möchten wir den Herausforderungen auf den Finanzmärkten begegnen – aber noch viel mehr ist der Zusammenschluss eine Herzensangelegenheit. Deshalb stehen die Mitglieder auch in Zukunft im Mittelpunkt unseres Handelns.

Als große Volksbank im Rheinland machen wir genossenschaftliches Wirken und Nähe erlebbar.

Sie sind herzlich eingeladen, diesen Weg gemeinsam mit uns zu gehen!

**Volksbank
Bonn Rhein-Sieg eG**



Kölner Bank eG
Ihre Volksbank in Köln.

TUNESISISCHES & FARBENSPIEL

DR. BERND KREGEL

Mit mediterraner Farbigeit offenbart
sich Tunesiens Hauptstadt bis heute als
Liebe auf den ersten Blick



Innenhof des Dar Ben Ghacem-Hotels in Tunis

Vom Reiz des „afrikanischen Orients“

„Licht aus dem Osten!“ Selbstbewusst trug der Orient seine Selbsteinschätzung wie ein flatterndes Banner vor sich her. Stets in dem Bewusstsein, mit seinen orientalischen Reizen den Okzident zu betören. In einer unglaublichen Prachtentfaltung, der man im Land der untergehenden Sonne nur wenig entgegen zu setzen hatte. So wuchs die Neugier gegenüber dem Zauber des Ostens, den man in der Kunst des Westens nicht selten ins Märchenhafte hinein verklärte. Ja, selbst geistige Wortführer des Abendlandes wie Johann Wolfgang von Goethe verfielen in ihrem Werk der imponierenden und zugleich inspirierenden Ausstrahlung des Orients.

Von dieser großen Tradition profitierte natürlich auch der „afrikanische Orient“. Unter mediterranen Bedingungen präsentierte sich vor allem Tunesien in seiner von Licht durchfluteten Farbigekeit. Und schärften nicht Maler wie August Macke und Paul Klee während ihrer legendären Tunisreise ihre sinnliche Wahrnehmung? Hinzu kommen wie selbstverständlich die aromatischen Gerüche der Märkte und die verspielte Ornamentik der Architektur. Bis heute vermitteln sie in ihrem stilvollen Zusammenspiel den Eindruck eines orientalischen Gesamtkunstwerks.

Strahlkraft der Küstenregion

Wie ein Wunderwerk erscheint auch das an Tunis angrenzende Küstenstädtchen Sidi Bou Said. Gelegen an den Abhängen einer schmalen Landzunge, legt es Zeugnis ab von der ungetrübten Strahlkraft der Küstenregion, die sich durch filigrane Zypressenhaine hindurch dem neugierigen Blick erschließt. Bis weit hinüber zum Horizont, wo Himmel und Meer mit azurblauen Farbtönen im fernen Mittagsdunst miteinander zu verschmelzen scheinen.

>>

Foto linke Seite: Bezaubernde Künstlerstadt Sidi Bou Said

Foto im Hintergrund: Farbenfroher tunesischer Teppich

Unten: Bougainvillea in Sidi Bou Said





Hausfassade am Eingang zur Medina von Tunis



Orientalischer Palast in Sidi Bou Said



Stadtansicht von Sidi Bou Said

Wen wollte es wundern, dass sich Künstler und Landschaftsarchitekten von Rang durch den deutlich spürbaren Zauber des Ortes stets magisch angezogen fühlten? Zu ihren Hinterlassenschaften gehören mit Blumenarrangements verzierte Häuser, die den engen Straßenserpentinigen Struktur verleihen. Das leuchtende Weiß ihrer Fassaden kontrastiert dabei mit dem strahlenden Blau der Fensterläden, das in seiner Intensität sogar noch die Farbigkeit von Himmel und Meer übertrifft.

Medina von Tunis

Irgendwann jedoch führen alle Wege zurück in die Medina von Tunis, in jenes nur schwer entwirrbare Durcheinander von Straßen und Gässchen, von Durchgängen und Plätzen. Wie geschaffen zur besseren Orientierung ragt im Zentrum des Gewirrs das geometrisch verzierte Minarett der Hauptmoschee von Tunis empor. Gleichsam als Inbegriff des „afrikanischen Orients“?

In unmittelbarer Nähe entfaltet sich dieser auf völlig andere Weise. Und zwar in dem orientalischen Kaufhaus der Brüder Ali und Youssef, das sich über mehrere Stockwerke hinweg bis hinauf zur Dachterrasse erstreckt. Alle Kunstfertigkeiten, die das Morgenland hervorgebracht hat, sind hier auf engstem Raum vereint. Von kostbaren Teppichen und Schmuckstücken bis hin zu den Kunstwerken europäischer Künstler, die den Orient mit ihren westlichen Augen auf jeweils unterschiedliche Weise wahrnahmen. Die mit üppigen Konturen dargestellte Berberin des italienischen Malers Mario Ridola, so erklärt es Ali mit Kennerblick, dient dafür als klassisches Beispiel.

Schätze des Orients

Orientalisch bunt geht es auch zu im „Bauch der Stadt“, dem opulent ausgestatteten Zentralmarkt von Tunis. Mit Ohren betäubendem Lärm macht gleich hinter dem Haupteingang der Fischmarkt auf sich aufmerksam. Gerade so, als wollten sich die Händler an Lautstärke gegenseitig übertrumpfen. Einer von ihnen rückt gerade mit seinem Messer einem riesigen Zackenbarsch zu Leibe. In der Tat ein Prachtexemplar, das die ohnehin heitere Stimmung seines Besitzers noch verstärkt.

*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


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



Dachterrasse des Dar Ben Ghacem-Hotels in Tunis



Schmale Gasse in der Medina von Tunis



Zitronenhändler auf dem Obstmarkt von Tunis

Farbenfroher präsentiert sich der Obst- und Gemüsemarkt, der ungeahnte Schätze des Orients bereit hält. Als eine der Hauptüberraschungen erweist sich hier der Zitronenhändler Hamza. Neben seiner Verkaufstätigkeit hat er sich als Fotograf einen Namen gemacht und es bereits zum Rang eines gefragten Markthalen-Originals gebracht. Sein besonderer Trick besteht darin, sich nicht selbst fotografieren zu lassen, sondern die Kundschaft mit seiner eigenen Kamera meisterhaft zu porträtieren. Von weitem, so bemerkt er nicht ohne Stolz, reist sein Fanclub an, um sich von ihm kunstvoll ablichten zu lassen.



Feiern Sie mit: 2017 feiern die Niederlande das 100-jährige Jubiläum der Kunstrichtung »De Stijl« mit vielen Sonderausstellungen im ganzen Land. Freuen Sie sich auf eine Kulturreise der besonderen Art! Mit Führungen im Mondrian-Haus in Amersfoort, in Den Haag durch die Ausstellung »300 Mal Mondrian. Die Sammlung des Gemeentemuseums«, Stadtführung in Utrecht zum Thema »De Stijl«, Besuch des Rietveld-Schröder-Hauses mit Audioguide und Führung im Kröller Müller Museum durch die Ausstellung »Arp: The Poetry of Forms«

Von Mondrian bis Dutch Design

4 Tage 12.09.-15.09.17 € 515,- p.P. in DZ/HP (DZ=EZ/HP € 584,-) Sie wohnen im 4-Sterne Hotel NH Atlantic Den Haag, direkt am Meer; mit Hallenbad

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





Tunesischer Charme in der Malerei



Moderne Tunesierin in Marsa

Heimische Küche

Für Ali Dey hingegen gibt es einen ganz anderen Grund, um sich regelmäßig auf dem Zentralmarkt einzufinden. Als Chef des in der ganzen Region bekannten Babboucha-Restaurants ist er natürlich sehr daran interessiert, nur die besten heimischen Produkte der tunesischen Küstenregion auf den Tisch zu bringen. Ein Konzept, das sich als sehr effektiv und nachhaltig erweist, da es nicht mit den Unwägbarkeiten importierter Produkte zu rechnen hat. Gerade schickt sich die Sonne an, hinter der Meeresbucht zu versinken, an der sich sein Restaurant befindet.

Genau der richtigen Zeitpunkt, um bei einbrechender Dunkelheit mit einem schmackhaften Dinner die Gäste des Hauses zu verwöhnen. Mit einer sämigen Suppe aus Hülsenfrüchten, einer Salatcreation mit Meeresfrüchten sowie gut gegartem Lammfleisch auf einem Couscous-Bett. Die abschließende Überraschung gilt einem Stück Zackenbarsch, 45 Minuten lang schmackhaft und zart zubereitet bei einer Wassertemperatur von 58 Grad, wie Ali Dey auf Nachfrage verrät. Nur die Antwort auf die Frage, ob es sich um das vom Fischmarkt bekannte stattliche Exemplar handelt, muss er an diesem Abend schuldig bleiben.



Fischverkäufer auf dem Fischmarkt von Tunis



Tunesische Küche in der Medina von Tunis

Detaillierte Informationen:
www.tunesien.info
www.discovertunesia.com
www.babboucha.com
www.darelmarsa.com

Unterstützungshinweis:
 Die Recherche wurde unterstützt vom
 Fremdenverkehrsverband
 Tunesien

Mit rekonstruiertem Westfenster kehrt nach 70 Jahren die Stimmung des 19. Jahrhunderts in die Kunsthalle des Schloss Drachenburg zurück.

Altes Licht fürs Schloss Drachenburg



Das Westfenster zeigt ganzfigürliche Portraits der Künstler Rubens, Dürer und Rembrandt sowie die Darstellung der Allegorie der Poesie

Das Besondere der Kunsthalle von Schloss Drachenburg war ursprünglich die Glaskunst, kostbare Glasmalereien in den Fenstern, welche im Laufe des 2. Weltkriegs zerstört oder entwendet wurden. Ein großzügiges Erbe machte es jetzt möglich, nach dem Fenster im Nibelungenzimmer nun auch das zentrale fünfteilige Maßwerkfenster der Westseite der Kunsthalle mitsamt bekrönender Rosette zu rekonstruieren und damit einen Teil der ursprünglichen leuchtenden Atmosphäre des 19. Jahrhunderts im Inneren des Schlosses zurückzugewinnen.

Die Begeisterung für Schloss Drachenburg ist groß. Dank zweier regionaler Sponder konnte inzwischen die Rekonstruktion von zwei weiteren Fenstern in Auftrag gegeben werden.

Aber auch dieser Schritt ist eher Anfang zukünftiger Aufgaben. „Es warten noch weitere 70 Fenster auf engagierte Stifter, zur Vervollständigung des rheinischen Kleinosodes, das so häufig als „Neuschwanstein des Rheinlandes“ bezeichnet wird“, so Martina Grote, Geschäftsführerin der NRW-Stiftung.



Das neue Highlight für die Schlossbesucher wird montiert

Informationen:
 Schloss Drachenburg gGmbH
 Tel: 022 23 – 90 197 - 74
www.schloss-drachenburg.de

FREIRÄUME

ALFRED KARL MARIA KREUTZBERG

Die Freiräume machen Sommerpause bis zum 15.8. - aber nicht, ohne auf das Programm nach den Sommerferien neugierig zu machen: Vernissage der nächsten Ausstellung „Herzräume und Liebessprünge“ wird am 1.9. von 17 - 19 Uhr ein. Ausstellen wird der Künstler AKM Kreutzberg aus Bad Honnef.



AKM über sich und seine Kunst

„Seit 1994 macht es mir die Kunst leicht, mein Parkinson anzunehmen. Er hat keine Chance gegen die Lebensfreude und die Kunst, mich negativ zu besetzen. Der Klügere gibt nicht nach - er muss allerdings kreativ sein. Jeden Tag erlebe ich die Geburt eines neuen Werkes. Man ist süchtig, lebt süchtig; wird aber hierfür - Gott sei Dank - nicht bestraft, sondern durch die Freude und Gefühle des Betrachters belohnt, wenn er die Seele meines Werkes entdeckt: mich und sich selbst.“

VORSCHAU

6. OKTOBER BIS 2. JANUAR 2018, VERNISSAGE: 12. OKT. 2017, 19.00 UHR

AUGENBLICKE 4

ANATOLIJ ANDRIENKO



Anatolij Andrienko, geb. 1947 in der Ukraine, hat 1975 die Hochschule für Bauwesen in Kiew als Architekt abgeschlossen und in der Folge in leitender Funktion an Kiewer Bauprojekten gearbeitet. Seit 1995 lebt er mit seiner Familie in Köln-Chorweiler und ist auch hier weiterhin als (pensionierter) Architekt tätig. In seiner Freizeit widmet er sich seit langem der bildenden Kunst. Während zahlreicher Reisen in Deutschland und Europa entstanden so viele Zeichnungen (Feder und Tusche, Kohlestift) und Bilder (Acryl, Pastell) festgehaltene Eindrücke, die er als „Augenblicke 4“ ausstellt.



KUNST IN DER KAISER-KARL-KLINIK

Graurheindorfer Str. 137
53117 Bonn



Am Spitzenbach 2 · 53604 Bad Honnef · www.parkresidenz-bad-honnef.de

Tel.: 0 22 24 / 18 30

Besichtigungstermin nach Vereinbarung. Auch an Wochenenden möglich.

termine

08/09

■ Begegnungsstätte CLUB

Fr., 25.8. und 22.9., 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). Anm. erforderl.

■ Bildungswerk Bonner Verein

Sa., 30.9., 10 - 18 Uhr
Fotografische Exkursion - Mit der Kamera durch den Spätsommertag streifen, auf der Suche nach spannenden Motiven, in lockerer Atmosphäre, begleitet von einer professionellen Fotografin, das ist Foto-Spaß pur! Bitte bringen Sie mit: Digitale Spiegelreflex, Systemkamera (Kompaktkamera) oder Smartphone-Kamera, geladener Akku und leere Speicherkarte und Stativ (wenn vorhanden). Mit Joanna Vortmann, Gesundheitspädagogin und Bildende Künstlerin. Kosten: 55 €.

■ Margarete-Grundmann-Haus

dienstags und donnerstags, 16 - 17.30 Uhr
Computer für Einsteiger 2 - Windows Vista, 7, 8 und 10. Aufbau und Übungskurs. Anmeldung erforderlich.

dienstags u. donnerstags, 16 - 17.30 Uhr
Computer für Einsteiger 1 - Windows Vista, 7, 8 und 10. Anmeldung erforderlich.

donnerstags, 9 - 13 Uhr
Internet-Café - Internet, E-Mail, Textverarbeitung unter fachkundiger Begleitung. Kosten: 0,50 € pro halbe Stunde.

jeden 2. Do., ab 20 Uhr
Arbeitskreis Fotografie - Anmeldung erforderlich (Dietger Wüst, 0228 26 16 26).

Mit Ihrer Anzeige in
aktiv TERMINE
 erreichen Sie über

25 000
 interessierte
Leser

(02 28) 55 90 20

ab Fr., 1.9., 14 - 15.30 Uhr
Computer für Einsteiger – Windows 7/8/10 - Anm. erforderl. Kosten: 88 € (8 x 2 UStd.).

ab Fr., 1.9., 15.45 - 17.15 Uhr
Fotos organisieren und bearbeiten - Anm. erforderl. Kosten: 88 € (8 x 2 UStd.).

Mi., 6.9., 9.30 - 12.30 Uhr
Fragestunde zu zu Computer, Smartphone etc. - Anmeldung erforderlich (Dr. Barkowski 02224 96 73 23). Kosten: 10 € pro 30 Minuten.

Mi., 13.9. und 20.9., 9.30 - 12 Uhr
Zweiteiliger Workshop: Smartphone-Grundkurs (Android) - Anm. erforderl. Kosten: 40 € (2 x 3 UStd.).

Mi., 27.9. und 4.10., 9.30 - 12 Uhr
Zweiteiliger Workshop: Smartphone-Grundkurs (iPhone) - Anm. erforderl. Kosten: 40 € (2 x 3 UStd.).

■ Offene Tür Dürenstraße

Sa., 12.8. und 9.9., 14 - 18 Uhr
Computer-Sprechstunde des Computerclub Siebengebirge e.V. - Kostenlose Hilfe für Jedermann. Nur nach Voranmeldung (02223 29 63 67).

Mo.s, 4.9. bis 23.10., 14 - 15.30 Uhr
Windows für Einsteiger - Kontakt: Dr. Barko Bartkowski (Leitung). Anm. erforderl. Kosten: 80 €.

Mo., 4.9., 15.45 - 18.45 Uhr
„Den Computer wieder flott machen – Windows entrümpeln“ - Kontakt: Dr. Barko Bartkowski (Leitung). Kosten: 20 €.

Mi., 6.9. bis 20.9., 14 - 17 Uhr
Smartphone-Grundkurs, Teil 1-3 - Kontakt: Dr. Barko Bartkowski (Leitung). Anm. erforderl. Kosten: 60 €.

Mo., 11.9., 15.45 - 18.45 Uhr
„Der sichere Computer“ - Kontakt: Dr. Barko Bartkowski (Leitung). Kosten: 20 €.

Mo., 18.9., 15.45 - 18.45 Uhr
„Online-Banking – aber sicher!“ - Kontakt: Dr. Barko Bartkowski (Leitung). Kosten: 20 €.

Mo., 25.9. bis 13.11., 15.45 - 17.15 Uhr
Fotos organisieren und bearbeiten - Kontakt: Dr. Barko Bartkowski (Leitung). Anm. erforderl. Kosten: 40 €.

Mo., 25.9. bis 16.10., 17.30 - 19 Uhr
Übungs- und Auffrischkurs - Kontakt: Dr. Barko Bartkowski (Leitung). Anm. erforderl. Kosten: 40 €.

Mi., 27.9. bis 11.10., 14 - 17 Uhr
iPhone-Grundkurs, Teil 1-3 - Kontakt: Dr. Barko Bartkowski (Leitung). Anm. erforderl. Kosten: 60 €.

■ Städt. Begegnungsstätte Mehlem

Di., 5.9., 10 - 13 Uhr
Dinge geregelt kriegen – Zeitmanagement und Selbstorganisation - Dieser Workshop gibt praktische Tipps, wie man die Dinge in den Griff bekommt und seine Zeit effektiver nutzt – mit Hilfe von Computer und Smartphone, aber auch mit ganz altmodischen Hilfsmitteln. Kontakt: Dr. Barko Bartkowski (02224 96 73 23, ab 18 Uhr). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 20 €.

Di., 12./19./26.9., 10 - 13 Uhr
Smartphone Grundkurs (Android; Teil 1) - Moderne Mobiltelefone und Smartphones können immer mehr. Das macht es manchmal schwierig, sich zwischen all den Funktionen zurechtzufinden. Im diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit Ihrem Mobilgerät gründlich und Schritt für Schritt. Kontakt: Dr. Barko Bartkowski (02224 96 73 23, ab 18 Uhr). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: jeweils 20 €.

■ VHS Bonn

Mi., 13.9. - 18.10., 9 - 12.15 Uhr
Internet Basiskurs für Ältere - Anm. erforderl. Kosten: 122,18 €, erm. 92,52 €. Ort: Haus der Bildung, Raum 2.57.

Do., 14.9. - 19.10., 9 - 12.15 Uhr
Erste Schritte im Betriebssystem Windows 10 für Ältere - Anm. erforderl. Kosten: 126,18 €, erm. 96,52 €. Ort: Haus der Bildung, Raum 2.57.

Sa./So., 30.9./1.10., 9 - 16 Uhr
Grundlagen EDV mit Windows 10 - Anm. erforderl. Kosten: 78,02 €, erm. 58,24 €. Ort: Haus der Bildung, Raum 2.59.

GYMNASTIK/TURNEN

montags, ab 9 Uhr
Yogilates - Elemente von Yoga werden mit Pilates verbunden, besonderes Workout für Körper und Seele; im ev. Gemeindehaus Niederbachem. Anm. erforderl. *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 8.45, 9.30, 10.15, 11, 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. Loeff, 0178 35 98 371). *CBT Wohnhaus St. Markusstift*

montags, ab 10 Uhr
Pilates - Ganzheitliches Körpertraining, Verbesserung der Stütz Muskulatur; in der Gymnastikhalle am Kurfürstenbad. Anm. erforderl. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

montags, 10.30 - 11.30 Uhr
Bewegt älter werden – Gymnastik auf dem Stuhl - Anmeldung erforderlich (C. Loeff, 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 rückenstärkende Gymnastik mit Bewegungs- und Körpererfahrung, Koordination und Kondition, Dehn- und Kräftigungsübungen im Stehen und auf der Matte. Kontakt: Gisela Büchmann (Leitung). Anm. erforderl. Kosten: 6 € Beitrag. *Begegnungs- und Bildungsstätte Thomas Morus*

montags, ab 16 oder 17 Uhr
Qi Gong - Sanfte Bewegungsabläufe, Lebensenergie in Fluss bringen, wirkt positiv auf Herz und Kreislauf; im ev. Gemeindehaus Niederbachem. Anm. erforderl. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

montags, ab 18, 19 oder 20 Uhr
Pilates - Ganzheitliches Körpertraining, Verbesserung der Stütz Muskulatur; im ev. Gemeindehaus Niederbachem. Anm. erforderl. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

dienstags, 9 - 10 Uhr (ab 5.9.)
GTV Sturzprophylaxe/Gleichgewichtstraining - Unsicherheit beim Gehen erzeugt Angst vor dem Fallen und ruft eine Festhaltungsspannung 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, 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. Anm. erforderl. *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. Anm. erforderl. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

mittwochs, ab 9 Uhr
Pilates - Ganzheitliches Körpertraining, Verbesserung der Stütz Muskulatur; im Familienzentrum Villip. Anm. erforderl. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

mittwochs, 9.30 - 10.30 Uhr (ab 16.8.)
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-Schikole-Str. 15, 53123 Bonn. AWO Ortsverein Bonn-Duisdorf e.V.

mittwochs, 16.30 - 17.15 Uhr
Funktionstraining – Veranstaltung der Rheuma-Liga - Kontakt: Katharina Zerwas (Leitung). Anmeldung und Bezahlung bis zwei Tage vor Beginn bei der Rheuma-Liga Bonn (0228 50 81 380). *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

mittwochs, ab 18 oder 19 Uhr
Pilates - Ganzheitliches Körpertraining, Verbesserung der Stütz Muskulatur; im Hotel Dahl Niederbachem. Anm. erforderl. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

mittwochs, ab 19 Uhr
Qi Gong - Sanfte Bewegungsabläufe, Lebensenergie in Fluss bringen, wirkt positiv auf Herz und Kreislauf; im Familienzentrum Berkum. Anm. erforderl. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

RÜCKENSCHMERZEN VERMEIDEN

HILFT DAS RICHTIGE BETT BEI RÜCKENLEIDEN?



Viele Menschen leiden unter Rückenschmerzen. Oft ist die Ursache in verspannter Muskulatur zu suchen. Aber auch schwerwiegendere Gründe können zu dauerhaften Schmerzen führen. Die häufigsten Probleme sind Bandscheibenvorfälle und Stenosen (Verengungen) im Bereich der Wirbelsäule. Hervorgerufen durch Degeneration der Strukturen, Überlastung oder Fehlbelastung.

WAS HAT DAS BETT MIT RÜCKENSCHMERZEN ZU TUN?

Das gut abgestimmte Bett hilft vor allem bei der Entspannung. Die neutrale Lagerung der Wirbelsäule erleichtert dem Körper die Regeneration während des Nachtschlafs. Muskel- und Bandapparat sind entlastet, man liegt gut und fühlt sich leicht getragen.

Bei schwerwiegenderen Problemen kommen vor allem verstellbare Lattenroste zum Einsatz. Durch gezielte Entlastung zum Beispiel des Lendenwirbelbereiches, wird der Druck von der Bandscheibe genommen und der Schmerz kann deutlich gelindert werden.

Komfortabel geschieht das stufenlos per Hand-schalter. Lieblingspositionen können eingespeichert werden. So benötigt man nur einen Knopfdruck und die beste Lagerung ist eingestellt. Das ist sogar während der Nacht mit geschlossenen Augen möglich.

Übrigens können bestimmte Lagerungen auch bei Refluxproblemen positiv wirken.

Die wichtige Voraussetzung für entspannten Schlaf ist das an die Bedürfnisse des Schläfers angepasste Schlafsystem. Dabei wird die Matratze mittels Analyse zugeordnet und das Lattenrost durch computergestützte Körpervermessung individuell angepasst.

Vorteil: auch eine nachträgliche Veränderung ist problemlos möglich. Das erledigen die Fachleute von AUNOLD Orthoschlaf bei Ihnen zu Hause.

Lassen Sie sich einmal kostenlos und unverbindlich vermessen. Sie werden überrascht sein, wie interessant das Thema Bett aus dieser Perspektive sein kann.

Zur Terminabsprache rufen Sie einfach an.



Weitere Informationen:

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

AUNOLD Orthoschlaf
Minoritenstraße 9 - 11
50667 Köln
Tel. 0221 - 99 57 88 0

www.aunold.de

Betten und Schlafsysteme in Bonn bei AUNOLD an der Oper



AUNOLD
Orthoschlaf

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



RÖ WA

lattoflex

philorange

innova

GRAND LUXE
BY SUPERBA

WERKMEISTER

jeden 1., 3. und 4. Mi., 15 - 16.30 Uhr
(Ferien 1. - 30.9.)

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*

donnerstags, ab 9.30 Uhr

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

donnerstags, 11 - 11.45 Uhr

Leichte rhythmische Bewegungsbungen · Kontakt: Frau K. Surkowa (Leitung). Anm. erforderl. *Städt. Begegnungsstätte Mehlern*

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. Anm. erforderl. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

montags, 10 - 10.45 Uhr

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

montags, 14 - 17 Uhr

Tischtennis · Die Tischtennis-Gruppe freut sich über neue Mitspielerinnen und -spieler. Anm. erforderl. *Städt. Begegnungsstätte Mehlern*

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 Mu-

sik; im Wachtbergbad Berkum. Anm. erforderl. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

montags, 18.15 - 19.45 Uhr (ab 4.9.)

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. Anm. erforderl. *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 (Bindege-webe); 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 (ab 16.8.)

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 (ab 21.9.)

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 (ab 21.9.)

VfB Sport in der Krebsnachsorge für Frauen · Für den Heilungsprozess spielt sowohl die körperliche Verfassung der Krebs-Patientinnen als auch der seeli-

sche Zustand eine sehr wichtige Rolle. Schon im Krankenhaus gibt es Tipps für anschließende Rehabilitations-Maßnahmen, die vor allem eine schnelle Reintegration der Betroffenen in das Arbeits- und Sozialleben zum Ziel haben. Kontakt: Gerlinde Habenicht (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 (31.8. - 28.9.)

Feldenkreis-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

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. *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. Anm. erforderl. *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

Fitnesstraining 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. Anm. erforderl. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

SCHWIMMEN

montags bis freitags, 9 - 20 Uhr

Schwimmbad für Gäste geöffnet *Vitalisarium im Wohnstift Beethoven*

WASSERGYMNASTIK

montags und mittwochs, ab 15 Uhr

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

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

Aqua-Fitness · 45 Minuten pro Termin. Anm. erforderl. *Vitalisarium im Wohnstift Beethoven*

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

Wassergymnastik mit Frau Vogt · Anm. erforderl. *Vitalisarium im Wohnstift Beethoven*

dienstags/donnerstags, 17.30 - 18

Uhr, mittwochs, 8.30 - 9 Uhr, freitags, 10.30 - 11 Uhr

Bewegungsbad / Physiotherapie · Anm. erforderl. *Vitalisarium im Wohnstift Beethoven*

mittwochs, 9.30 - 10 Uhr

Wassergymnastik mit Frau Stein · Anm. erforderl. *Vitalisarium im Wohnstift Beethoven*

TANZEN

montags, 15 - 17 Uhr

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

jeden 2. Mo., 14.45 - 16 Uhr

Bewegt älter werden: Einladung zum Tanztée · 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. Kosten: Das Tanzangebot ist kostenfrei (Spende erbeten). Der Verzehr ist zu zahlen. *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*

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). Anm. erforderl. 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. Anm. erforderl. *Begegnungs- und Bildungsstätte Thomas Morus*

donnerstags, ab 8 Uhr

Nordic Walking für Anfänger · Sanftes Ganzkörpertraining mit maximalem Übungseffekt. Anm. erforderl. Ort: Treffpunkt am Parkplatz zwischen Gimmersdorf und Villip. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

14-tägig freitags, ab 13 Uhr

Bewegt älter werden: Wandergruppe · Wanderziele und Abfahrtszeiten erfragen Sie bitte telefonisch. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. *Margarete-Grundmann-Haus*

GARTENPFLEGE

montags, ab 10.15 Uhr

Treffen der Gartenfreunde · Gartenfreunde zur Unterstützung der Gruppe sind herzlich willkommen. Kontakt: Ursula Hahn (Leitung). *Haus am Redoutenpark*

SPRACHEN

montags, 9.30 - 11 Uhr

„Italienisch“ – Konversationskurs · Anm. erforderl. Kosten: 74 € (11 x 2 UStd.). *Margarete-Grundmann-Haus*

montags, 9.30 - 11 Uhr

„Spanisch für Senioren“ – Kurs für Fortgeschrittene · Anm. erforderl. Kosten: 80 € (12 UStd.) bei 4 Teilnehmern. *Margarete-Grundmann-Haus*

montags, 9.30 - 11 Uhr ab

Französisch · Konversationskurs für Interessierte mit guten Französischkenntnissen. Kontakt: Michèle Mickisch-Marconnot (Leitung). *Offene Tür Dürenstraße*

dienstags, 9.30 - 11 Uhr

„Spanisch für Senioren“ – Anfängerkurs · Anm. erforderl. Kosten: 80 € (12 UStd.) bei 4 Teilnehmern. *Margarete-Grundmann-Haus*

dienstags, 13.30 - 15.30 Uhr

Englische Konversation für Fortgeschrittene · Wir sind eine Gruppe von Teilnehmenden über 50 Jahre, die sich in lockerer Atmosphäre über Themen unterhalten, welche der Zeitschrift „World and Press“ entnommen werden. Haben Sie Lust mitzumachen? Dann kommen Sie doch einfach dazu! Kontakt: Michael Sagner (02246 82 25, sagnerfamilie@t-online.de). Anm. erforderl. *Margarete-Grundmann-Haus*

freitags, 14 - 16 Uhr

Englisch Aktiv – Konversationskurs · In diesem Kurs sitzen Sie nicht nur im Kursraum, sondern es werden auch alternative Aktivitäten geplant und das alles in Englisch (Museumsbesuch, Ansehen von Filmen, Stadtführung). Es sollten recht gute Englischkenntnisse vorhanden sein. Anm. erforderl. *Margarete-Grundmann-Haus*

SCHREIBEN

dienstags, ab 19.30 Uhr

Kreative Schreibwerkstatt Bonn · Schreiben interessanter Texte, Briefe, Geschichten, Gedichte, der Phantasie Raum geben, sprachliche Fähigkeiten erweitern. Kontakt: Monika J. Mannel (Leitung). Kosten: 40 € (10 Abende). *Offene Tür Dürenstraße*

mittwochs, 15 - 17 Uhr

„Tintenspuren – Kreatives Schreiben“ *Margarete-Grundmann-Haus*

jeden 2. Mi., 10 - 12.30 Uhr

Schreib- und Denkwerkstatt · „Die Freude am geschriebenen Wort in die Tat umsetzen und die so entstandene Texte stilistisch und inhaltlich hinterfragen.“ Interessierte sind herzlich willkommen. Kontakt: Anno Daas und Beate Graf (Leitung). *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

donnerstags, 10.30 - 12 Uhr

Abenteuer Schreiben · In die Welt der Phantasie eintauchen und die Freude am Spiel mit den Worten finden. Kontakt: Marita Bagdahn (Leitung). Anm. erforderl. Kosten: 6 € Beitrag. *Begegnungs- und Bildungsstätte Thomas Morus*

LITERATUR

montags bis donnerstags, 14 - 17 Uhr

Besuchen Sie die Bücherei der Begegnungsstätte *Senioren-Begegnungsstätte Limperich*

jeden 1. Mo., 10.30 - 12 Uhr

Literaturkreis · Es werden kurze und längere Texte gelesen und besprochen. Kontakt: Dr. Helmut Löns (Leitung). Anm. erforderl. Kosten: 2,50 € pro Teilnehmer. *Begegnungs- und Bildungsstätte Thomas Morus*

jeden 3. Mo., ab 15 Uhr

Treff am Bücherturm mit Vorleser Kai Grebert · Eine Gelegenheit zum Zuhören und Plaudern bei einer Tasse Tee oder Kaffee. Thema am 21.8.: „Die bunte Welt der Fabeln“. Thema am 18.9.: Bitte erfragen. Kosten: Spende erbeten. *Margarete-Grundmann-Haus*

donnerstags, 14 - 16 Uhr

Treffen des Literaturkreises · Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen! Kontakt: Dr. Eberhard Teicher (Leitung). Anm. erforderl. *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

PHILATELIE

jeden 1. Do., 13 - 16 Uhr

Treffen der Philatelisten · Anm. erforderl. *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

GESELLSCHAFTSSPIELE

montags, 13.30 - 17 Uhr

Schachkreis *Margarete-Grundmann-Haus*

montags, 13.30 - 17.30 Uhr

Bridge · Die Bridge-Gruppe heißt neue Mitspielerinnen und -spieler herzlich willkommen. Anm. erforderl. *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

montags, 14 - 17 Uhr

Skat und Doppelkopf · Gemeinschaft und regelmäßiges Gehirntaining tragen entscheidend zu einem zufriedenen und gesunden Leben bei. Anmeldung nicht erforderlich, jedoch bitte pünktlich sein. *Begegnungsstätte CLUB*

montags, 14.30 - 16.30 Uhr

Bowling mit der Wii-Spielkonsole – Wir laden Sie ein zum virtuellen Bowling *Margarete-Grundmann-Haus*

montags, 15 - 17 Uhr

Rummy-Cup · Neue Mitspieler/innen willkommen! *Offene Tür Dürenstraße*

montags, 15 - 17 Uhr

Schach · Spieler und Spielerinnen mit unterschiedlichem Spielniveau. Weitere Spieler und Spielerinnen willkommen. *Offene Tür Dürenstraße*

jeden 2. Mo., 15 - 17 Uhr

Doppelkopf für Fortgeschrittene · Die Doppelkopf – Gruppe heißt neue Mitspielerinnen und -spieler herzlich willkommen. Vorkenntnisse werden erwartet. Kontakt: Sabine Samson (Leitung). *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

jeden 4. Mo., 14.30 - 15.30 Uhr

Bingonachmittag *Margarete-Grundmann-Haus*

dienstags, 14 - 17 Uhr

Schach, Rommekub und Schafkopf für Könner und solche, die es werden möchten · Gemeinschaft und regelmäßiges Gehirntaining tragen entscheidend zu einem zufriedenen und gesunden Leben bei. Anmeldung nicht erforderlich, jedoch bitte pünktlich sein! *Begegnungsstätte CLUB*

dienstags, 14 - 17 Uhr

Spielnachmittag – Rummikub, Canasta, Mensch-ärgere-dich-nicht etc. · Auch hierzu laden wir ganz herzlich neue Spieler ein. Sie kennen die Spiele nicht? Macht nichts! Sie können sie bei uns lernen. Anm. erforderl. *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

dienstags, 14.15 - 18 Uhr

Offener Spielertreff *Margarete-Grundmann-Haus*

jeden 4. Di., 14.30 - 17 Uhr

Schach · Die Schach-Gruppe erwartet freudig neue Mitspieler (auch Anfänger). Anm. erforderl. *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

14-tägig mittwochs, ab 15 Uhr (gerade KW)

Doppelkopfrunde *CBT Wohnhaus St. Markusstift*

mittwochs, ab 15 Uhr

Unsere Bridgegruppe sucht neue Mitspieler! · Ort: In der Bibliothek des Wohnstift Beethoven. *Wohnstift Beethoven*

jeden 1. Mi., ab 14 Uhr

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

14-tägig donnerstags, ab 15 Uhr (ungerade KW)

Kniffel und andere Spiele *CBT Wohnhaus St. Markusstift*

freitags, 14.30 - 16.30 Uhr

Kartenspiel · In fröhlicher Atmosphäre wird Rommé gespielt. Kontakt: Habiba

Osmani (Leitung). *Begegnungs- und Bildungsstätte Thomas Morus*

MALEN

montags, 14 - 17 Uhr

„Die Montagsmaler“ · ist eine Hobby-Malgruppe, die Pastell- und Ölmalerei auf Karton und Leinwand betreibt. Da langjährige Teilnehmer ausgeschieden sind, freut sich die Gruppe über Neueinsteiger. Kontakt: Dieter Draht (Leitung). Anm. erforderl. *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

montags, 16.30 - 18 Uhr

Kreativ-Werkstatt – Erlernen und Erweitern von Techniken · Kontakt: Margarete Schulz (Leitung). Kosten: 35 € (5 Nachmittage). *Offene Tür Dürenstraße*

montags, 17.00 - 18.30 Uhr

Malen mit Tusche (offene Gruppe) · Kontakt: Filiz Schattevoy. Kosten: 5 € pro Nachmittag. *Offene Tür Dürenstraße*

freitags, 11 - 14 Uhr

Laienmalgruppe · Wir sind eine offene gemischte Gruppe und treffen uns einmal wöchentlich zum Zeichnen, zum Malen und zum Klönen. Kommen Sie gern dazu. Kontakt: Ursula Temme (0228 97 68 79 61). *Margarete-Grundmann-Haus*

SINGEN

montags, 15 - 16 Uhr

„Froh zu sein, bedarf es wenig“ – Offenes Singen für jedermann · Mit Gitarrenbegleitung. Gesungen werden deutsche Volkslieder. Kontakt: Gisela Knebel und Friedrich Schreyer (Leitung abwechselnd). Anm. erforderl. *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

dienstags, ab 16 Uhr (Sommerferien bis Mitte August)

Singkreis „Kurfürstenlerchen“ · Volkslieder und Schlager zum Mitsingen in fröhlicher Runde. Kontakt: Else Stiehl (Leitung). *Haus am Redoutenpark*

donnerstags, 11 - 12.30 Uhr

Singen macht Spaß im Seniorenchor Bonn · Unser Chor mit z.Zt. 43 Sängerinnen.

Jede Interessentin mit Freude am Singen und etwas Erfahrung ist herzlich willkommen. Die Proben finden im Seniorenzentrum Haus Rosental, Rosental 82-88 statt. 1. Probe nach der Sommerpause: 17.8. Unser 35-jähriges Bestehen feiern wir am 7.9. im Restaurant „Zur Siegfähre“ ab 10.30 Uhr. Weitere Informationen unter 02222 64 91 19. *Seniorenchor Bonn*

14-tägig freitags, 16 - 17 Uhr

Singkreis „Es tönen die Lieder“ · Haben Sie Freude am Singen? Dann sind Sie bei uns genau richtig. Wir treffen uns regelmäßig mit Klavierbegleitung zum gemeinsamen Singen alter und neuer Volkslieder. Kommen Sie doch einfach dazu. Kosten: 2 €. *Margarete-Grundmann-Haus*

MUSIZIEREN

jeden 2. und 4. Mo., ab 15.30 Uhr

Hausmusikkreis · Ob Mundharmonika oder ein anderes Instrument, besuchen Sie unsere hauseigene Musikschule. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Kontakt: Therese Polus (Leitung). *Haus am Redoutenpark*

THEATER

montags, 11 - 13 Uhr

Theatergruppe „Die Herbstzeitlosen“ · Kontakt: Ursula Temme (0228 97 68 79 61, urseli@gmx.de). *Margarete-Grundmann-Haus*

donnerstags, 10 - 11.30 Uhr

Theater-Improvisationskurs – für alle, die jung bleiben wollen · Das Angebot richtet sich an alle, die Freude am Theater spielen haben und an diejenigen, welche sich aus ihren alltäglichen Rollen ein wenig hinauswagen und in Spielszenen einmal neu erfinden möchten. Sibylle Drenker-Seredszus (Theaterpädagogin ARS, Leitung/Anmeldung: 02228 91 12 64). *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

donnerstags, 16 - 18 Uhr

Kreatives Rollenspiel – Theaterwerkstatt · Jeder kann Theater spielen – lassen Sie sich von dem überraschen, was in

Adressen der Anbieter: Seiten 25/26



EIN LEBEN FÜR DIE KUNST.

Grabgestaltung von Ihren Friedhofsgärtnern: Individuell wie das Leben!

BdF
Bund deutscher Friedhofsgärtner

Es lebe der Friedhof!

Mehr Infos unter: www.es-lebe-der-friedhof.de

DAUERGRABPFLEGE
Kostenlose Servicenummer*
0800/15 16 17 0
*aus dem deutschen Festnetz

Möchten Sie die Grabstätte eines Angehörigen gepflegt wissen, oder für sich selbst Vorsorge treffen?

Die Dauergrabpflege-Einrichtungen der Friedhofsgärtner garantieren Ihnen:

- Sicherheit über Jahrzehnte
- Regelmäßige Kontrolle des Grabes
- Pflege für morgen, zum Preis von heute

Ihr Vertrauen ist uns Verpflichtung!
Fragen Sie Ihren Friedhofsgärtner vor Ort.

Rheinische Treuhandstelle für Dauergrabpflege GmbH
Amsterdamer Str. 206 • 50735 Köln
Tel. 0221-7151011 • Fax 0221-7151061

Friedhofsgärtner-Genossenschaft Bonn e.G.
Kölnstr. 475 • 53117 Bonn
Tel. 0228-672655 • Fax 0228-3902446

Ihnen steckt! Gemeinsam erkunden wir die Welt der Schauspielerei. Kontakt: Theaterpädagogin Holger Klän (Leitung). *Begegnungs- und Bildungsstätte Thomas Morus*

HANDARBEITEN

jeden 3. Do. (17.8. und 21.9.), 14 - 16 Uhr
Ideenwerkstatt im CLUB – Kreativität entdecken und entfalten · Am 17.8.: Was Ihr wollt. Schauen wir mal. Was sie mitbringen. Jeder Teilnehmer bringt das mit, was er machen möchte. Es besteht jedoch auch die Möglichkeit, einen Fisch aus Pappmaschee zu gestalten. Am 21.9.: Dieses Mal werden wir wieder drucken. Auf vielfachem Wunsch wird Frau Nußbaum mit uns Stoff bedrucken. Kontakt: Christiane Rosenthal und Eva Nußbaum (Referentin). Auf 10 Teilnehmer begrenzt; Anm. erforderl. Kosten: ggf. geringe Materialkosten. *Begegnungsstätte CLUB*

HAND- UND FUSSPFLEGE

montags, ab 10 Uhr
Fußpflege · Kostenlos für Seniorinnen und Senioren ab 65 Jahren mit Bonn-Ausweis. Bitte bringen Sie eigene Handtücher mit, es werden keine Handtücher vom Haus gestellt! Kontakt: Brigitte Schneider. Nur nach Terminabsprache. *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

montags, 15 - 18 Uhr und donnerstags, 11 - 17 Uhr

Hand- und Fußpflege · Nach Terminvereinbarung (0228 94 93 33-0). Kosten: 15 €, mit Bonn-Ausweis ab 65 Jahren kostenlos. *Margarete-Grundmann-Haus*

Rheinischer Kultursommer 37. Siegburger Stadtfest

Marktplatz, Fr., 25. - So.,
 27.8.2016
 Die beste Party in der
 Region. Live Acts auf
 drei Bühnen – ganz
 Siegburg feiert!
siegburgerleben.com

Rheinischer Kultursommer BO.SOM.KINO 10. bis 20. August 2017 33. Internat. Stummfilmtage

Einlass ab 19 Uhr
 Filmbeginn bei Einbruch der Dunkelheit

Arkadenhof der
 Universität Bonn
 Regina-Pacis-Weg 3
 53113 Bonn

dienstags, 10 - 16 Uhr und donnerstags
 10 - 15.30 Uhr

Fußpflege · Anm. erforderl. Kosten: 15 € pro Behandlung, Bonn-Ausweis Inhaber ab dem 65. Lebensjahr 1x monatlich kostenfrei. *Offene Tür Dürenstraße*

jeden 2. Di., ab 8 Uhr (nicht im
 September)

Fußpflege mit Frau Menzel *Senioren-Begegnungsstätte Limperich*

FRÜHSTÜCK/BRUNCH

jeden 1. Mo., (7.8. und 4.9.), 10 - 11.30
 Uhr

Frühstück im CLUB – mit Tipps zum gesundheitsfreundlichen Alltag · Wir achten an diesem Vormittag auf ein gesundes und leckeres Frühstück. Jeder bringt sich ein. Beim Frühstück können Sie Ihre Fragen zu einem gesundheitsfreundlichen Alltag stellen. Dr. Dieter Beller wird versuchen, Ihre Fragen im Rahmen des Frühstücks zu beantworten. Kosten: 0,50 € für Kaffee oder Tee. *Begegnungsstätte CLUB*

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. Anm. erforderl. Kosten: 4,50 €. *Margarete-Grundmann-Haus*

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, 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, 14 - 17 Uhr

Seniorentreffen · Täglich selbst gebackener Kuchen. *Offene Tür Dürenstraße*

montags, 15 - 16 Uhr

Klöncafé Kessenich/Poppelsdorf · Zu der Veranstaltung bewirten wir Sie mit Kaffee und Kuchen. *Margarete-Grundmann-Haus*

dienstags und donnerstags, 12 - 13.30
 Uhr

Mittagstisch Oase im Pfarrgemeindesaal Thomas Morus · Kosten: Mit Bonn-Ausweis 1,50 €, sonst 3 €. *Begegnungs- und Bildungsstätte Thomas Morus*

dienstags, 14.30 - 16.30 Uhr

Dienstags-Café · Gemütliches Beisammensein 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.*

jeden 2. Mi., ab 12 Uhr

Gemeinsames Mittagessen · Lassen Sie sich ein frisch zubereitetes Mittagessen inklusive Nachtisch schmecken und genießen Sie die Geselligkeit. Bitte anmelden. Kosten: 4,50 €. *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. Anm. erforderl. 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. Anm. erforderl. Kosten: Ab 4,50 €. *Offene Tür Dürenstraße*

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*

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

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. Anm. erforderl. *Begegnungs- und Bildungsstätte Thomas Morus*

mittwochs, 11 - 13 Uhr

Hilfestellung beim Ausfüllen von Anträgen aller Art · Kontakt: Herbert Häser. Anmeldung erwünscht. *Offene Tür Dürenstraße*

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*

jeden letzten Do., 10 - 12 Uhr

Freie Sprechstunde · Für ehrenamtliche Betreuer, hauptamtliche Betreuer und/oder der Betreuungsstelle der Stadt Bonn. *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

SELBSTHILFEGRUPPEN

jeden 1. Mo., ab 14.30 Uhr (nicht im
 August)

Treffen pflegender Angehöriger – Pflegende Angehörige treffen sich zum Erfahrungsaustausch · Kontakt: Frau Marisa Esposito (Leitung). *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

jeden 2. Mo., ab 18 Uhr

Für Angehörige von Menschen mit Demenz · Ort: In der Senioren-Begegnungsstätte „Konvente St. Aegidius und St. Jakob“, Breitestr. 107. *Alzheimer Gesellschaft Bonn e.V.*

jeden 4. Mo., 15.30 - 17 Uhr, alle zwei
 Monate (29.9.)

Für Angehörige von Menschen mit Demenz · Mit fachärztlicher Begleitung. Ort: Im Gemeindehaus der Ev. Kirche Alfter, Am Herrenwingert 1. *Alzheimer Gesellschaft Bonn e.V.*

jeden 1. Di., 14.30 - 16 Uhr

Demenz für Frühbetroffene · Das Treffen findet in entspannter Atmosphäre statt und bietet den TeilnehmerInnen den Austausch von Erfahrungen und Informationen, Entspannung und Spaß in gemütlicher Runde. Es richtet sich ausschließlich an Betroffene, d.h. die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind unter sich. Die Gruppe wird maximal 10 Teilnehmer haben. Anm. erforderl. Ort: In den Räumlichkeiten der AWO Tagesstätte, Siegstraße 16, Eitorf. *AWO Bonn-Rhein-Sieg SPZ Eitorf/Siebbegebirge*

jeden 2. Di., ab 18 Uhr

Für Angehörige von Menschen mit Demenz · Ort: Im Tentenhaus der Begegnung, An der Wolfsburg 36. *Alzheimer Gesellschaft Bonn e.V.*

jeden 3. Di., 18 - 19.30 Uhr

Angehörigentreffen Demenz in Eitorf · In geschützter und entspannter Atmosphäre können Sorgen und Ängste mit fachlicher Begleitung angesprochen werden. Das Treffen bietet zusätzlich

die Möglichkeit, eine eventuelle soziale Isolation aufzulösen, soziale Kontakte zu knüpfen und zu pflegen sowie Entlastung durch Gemeinsamkeit und Gespräche zu erfahren. Anm. erforderl. Ort: Im SPZ Eitorf/Siebbegebirge

14-tägig mittwochs, 15 - 17 Uhr (ab 7.8.)

Demenz für Frühbetroffene · Das Treffen findet in entspannter Atmosphäre statt und bietet den TeilnehmerInnen den Austausch von Erfahrungen und Informationen, Entspannung und Spaß in gemütlicher Runde. Es richtet sich ausschließlich an Betroffene, d.h. die Teilnehmerinnen und Teilnehmer unter sich. Anm. erforderl. Ort: Im Ev. Gemeindehaus Heisterbacherrott, Döllendorfer Str. 399, 53639 Königswinter-Heisterbacherrott. *AWO Bonn-Rhein-Sieg SPZ Eitorf/Siebbegebirge*

14-tägig mittwochs (gerade KW), 20 - 22
 Uhr

Offene Männergruppe · Kontakt: Selbsthilfe-Kontaktstelle (0228 914 59-17). *Margarete-Grundmann-Haus*

mittwochs, 18 - 19.30 Uhr

Depressionen · Kontakt: Selbsthilfe-Kontaktstelle (0228 914 59-17). *Margarete-Grundmann-Haus*

jeden 1. Mi., 15 - 17 Uhr

Deutsche Parkinson Vereinigung – Regionalgruppe Bonn · Vortrag zu diversen Themen. *Offene Tür Dürenstraße*

jeden 2. Mi., 15 - 16.30 Uhr

Angehörigentreffen Demenz in Neunkirchen-Seelscheid · In geschützter und entspannter Atmosphäre können Sorgen und Ängste mit fachlicher Begleitung angesprochen werden. Das Treffen bietet zusätzlich die Möglichkeit, eine eventuelle soziale Isolation aufzulösen, soziale Kontakte zu knüpfen und zu pflegen sowie Entlastung durch Gemeinsamkeit und Gespräche zu erfahren. Anm. erforderl. Ort: In der Begegnungsstätte „Alte Schule“, Schulstrasse 1, 53819 Neunkirchen-Seelscheid. *AWO Bonn-Rhein-Sieg SPZ Eitorf/Siebbegebirge*

jeden 2. Mi., ab 15.30 Uhr

Für Demenz-Betroffene und Angehörige · Ort: In der Universitäts-Klinik der Psychiatrie, Sigmund-Freud-Str. 25. *Alzheimer Gesellschaft Bonn e.V.*

jeden 2. Mi., 17 - 18 Uhr

Diabetikergruppe Bonn-Südstadt für Typ 2 · Alle Diabetiker und Ihre Angehörigen sind herzlich eingeladen. Kontakt: M.H. Grabs, Apothekerin (0228 85 04 48 48). *Margarete-Grundmann-Haus*

jeden 2. Do., 16 - 17 Uhr

Demenz für Frühbetroffene · Unter fachärztlicher Betreuung. Teilnahme nur nach Voranmeldung. Ort: In der Senioren-Begegnungsstätte „Konvente St. Aegidius und St. Jakob“, Breitestr. 107. *Alzheimer Gesellschaft Bonn e.V.*

samstags, 17 - 18.30 Uhr

Overtakers Anonymous · Kontakt: Selbsthilfe-Kontaktstelle (0228 914 59-17). *Margarete-Grundmann-Haus*

jeden 3. Sa., 14 - 18 Uhr

Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) · Kontakt: Selbsthilfe-Kontaktstelle (0228 914 59-17). *Margarete-Grundmann-Haus*

GESPRÄCHSKREISE

jeden 2. Mo., 15.30 - 17 Uhr
Gesprächskreis Trauer · Ein offener Kreis, zu dem jeder Neue willkommen ist. Eine regelmäßige Teilnahme ist nicht verpflichtend. *Haus am Redoutenpark*

jeden 2. Mi., 15 - 17 Uhr
Treffen der schlesischen Frauengruppe Offene Tür Dürenstraße

donnerstags, 14 - 17 Uhr
Klaafrunde · Kaffee und Kuchen in geselliger Runde. *Offene Tür Dürenstraße*

jeden 1. Do., 15 - 17 Uhr
Treffen der Senioren der Dt. Ausgleichsbank Offene Tür Dürenstraße

jeden 2. Do., 15 - 17 Uhr
Treffen des Eifelvereins (Ortsgruppe Bad Godesberg) Offene Tür Dürenstraße

MODE

montags, mittwochs und freitags, 11 - 16 Uhr
Kleiderstube AWO Ortsverein Bonn-Duisdorf e.V.

GASTRONOMISCHE ANGEBOTE

14-tägig, dienstags, 17.30 - 19 Uhr (ab 8.8.)
Abendangebot Cafeteria · Mit kulinarischen Köstlichkeiten. Kosten: Kostenbeitrag wird erbeten. *Haus am Redoutenpark*

TRAUER-BEWÄLTIGUNG

jeden 2. Mo., 15.30 - 17 Uhr
Gesprächskreis Trauer · Ein offener Kreis, zu dem jeder Neue willkommen ist. Eine regelmäßige Teilnahme ist nicht verpflichtend. *Haus am Redoutenpark*

MUSIKVERANSTALTUNG

jeden 1. Mo., ab 16 Uhr
Klavierstunde: „musikalisch erinnern“ · Kontakt: Frau Bauers (Leitung). *Haus am Redoutenpark*

LESUNG

jeden 3. Mo., ab 15 Uhr
Treff am Bücherturm mit Vorleser Kai Grebert · Eine Gelegenheit zum Zuhören und Plaudern bei einer Tasse Tee oder Kaffee. Thema am 21.8.: „Die bunte Welt der Fabeln“. Thema am 18.9.: Bitte erfragen. Kosten: Spende erbeten. *Margarete-Grundmann-Haus*

VORTRAG

montags, ab 13 Uhr
Gesundheitsvortrag: Sturzprophylaxe *Kaiser-Karl-Klinik*

21-tägig, dienstags, ab 13 Uhr (ab 8.8.)
Gesundheitsvortrag: Das Kniegelenk *Kaiser-Karl-Klinik*

21-tägig, dienstags, ab 13 Uhr (ab 1.8.)
Gesundheitsvortrag: Das Hüftgelenk *Kaiser-Karl-Klinik*

21-tägig, mittwochs, ab 13 Uhr (ab 9.8.)
Gesundheitsvortrag: Ernährung bei Osteoporose *Kaiser-Karl-Klinik*

14-tägig, mittwochs, ab 17 Uhr (ab 2.8.)
Gesundheitsvortrag: Info Pflegeversicherung *Kaiser-Karl-Klinik*

14-tägig, donnerstags, ab 13 Uhr (ab 3.8.)
Gesundheitsvortrag: Gesunde Ernährung *Kaiser-Karl-Klinik*

21-tägig, freitags, ab 10 Uhr (ab 4.8.)
Gesundheitsvortrag: Entspannung *Kaiser-Karl-Klinik*

AUSSTELLUNG

samstags, ab 14 Uhr, sonntags, ab 11 und 14 Uhr
„Exponate à la carte“ · Erlebnisführung zu ausgewählten Exponaten der Dauerausstellung „Forschung und Technik in Deutschland nach 1945“ und/oder durch die Sonderausstellung „Mathematik zum Anfassen“. Kosten: Eintritt 6 €, ermäßigt 4 €. *Deutsches Museum Bonn*

STADTRUNDGANG/-FAHRT

montags bis freitags, 14 - 16.30 Uhr, samstags, 11 - 13.30 Uhr und 14 - 16.30 Uhr, Sonn- und feiertags, 11 - 13.30 Uhr
Die große Stadtrundfahrt im Cabriobus · Bonn gestern, heute, morgen so lautet der Titel der zweistündigen Busfahrt, die von der Innenstadt über die Südstadt, der bundesweit bekannte Museumsmeile zur ehemaligen Kur- und Residenzstadt Bad Godesberg führt. Zurück geht es durchs ehemalige Regierungsviertel, um dann mit einem halbstündigen Rundgang durch die Bonner Innenstadt die Tour zu beenden. Kosten: 16 €, ermäßigt 8 €. *Bonn-Information*

freitags, 16 - 17.30 Uhr u. samstags, 11.30 - 13 Uhr

Bonn zu Fuß entdecken – Römergründung, Barockresidenz und Beethovenstadt · Folgen Sie den Spuren der Römer und Kurfürsten bei einer anderthalbstündigen Führung durch die Bonner Innenstadt. Die wichtigsten Stationen sind das Beethovendenkmal, die Münsterbasilika, das Kurfürstliche Schloß mit dem Hofgarten, der „Alte Zoll“ mit imposanten Blick aufs Siebengebirge, das alte Rathaus und das Beethoven-Haus. Kosten: 9 €, ermäßigt 5 €. *Bonn-Information*

samstags, 14.30 - 16 Uhr
Über den Dächern von Bonn – Bonn aus der Vogelperspektive · Vom Dach des Stadthauses zeigen wir Ihnen herausragende Gebäude und architektonische Zusammenhänge. Genießen Sie die Aussicht über die Stadtteile und die malerische Landschaft auch über die Stadtgrenzen hinaus und erfahren Sie spannende historische und aktuelle Hintergründe. Ein kleiner Rundgang durch die Bonner Innenstadt schließt die Tour ab. Kosten: 9 €, ermäßigt 5 €. *Bonn-Information*

Sa., 2.9., 9.9., 16.9., 23.9. und 30.9., ab 14.30 Uhr

Die große Stadtrundfahrt im Doppeldeckerbus · Bonn gestern, heute, morgen so lautet der Titel der zweistündigen Busfahrt, die von der Innenstadt über die Südstadt, der bundesweit bekannte Museumsmeile zur ehemaligen Kur- und Residenzstadt Bad Godesberg führt. Zurück geht es durchs ehemalige Regierungsviertel, um dann mit einem halbstündigen Rundgang durch die Bonner Innenstadt die Tour zu beenden. Kosten: 16 €, ermäßigt 8 €. *Bonn-Information*

AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg

Do., 10.8., ab 14 Uhr
Ausflug · Vom AWO Nachbarschaftszentrum mit ÖPNV zum restaurierten „Alten Zoll“ mit Besuch des dortigen Biergartens. Bitte anmelden.

Do., 17.8., ab 14 Uhr
Ausflug · Vom AWO Nachbarschaftszentrum mit ÖPNV zum „Bonner Bogen“, Einkehr ist eingepplant. Bitte anmelden.

Do., 24.8., ab 15 Uhr
„Autofahren im Alter“ · Vortrag von Frau Brodesser von der Dt. Verkehrswacht. Bitte anmelden.

Fr., 25.8., ab 11.30 Uhr
Ausflug nach Altenahr mit Wanderung durchs Langfigtal · Bitte anmelden und Kosten erfragen.

Do., 29.8., ab 15 Uhr
Gemeinsamer Besuch der Tagesbetreuung der ev. Frauenhilfe in Bonn-Lannesdorf · Bitte anmelden.

Di., 12.9. und 26.9., ab 15 Uhr
Englische Konversation · Kosten: 5 € Kostenbeitrag, inkl. Tee und Gebäck.

Alzheimer Gesellschaft Bonn e.V.

Di., 5.9., ab 19.30 Uhr
Menschen mit Demenz besser verstehen, besser begleiten · Mit Dr. Achim Spreer, Alzheimer Gesellschaft Bonn, im Pfarrsaal Burghofstr. 2, 53229 Niederholtorf.

Sa., 16.9., 10 - 13 Uhr
Podiumsdiskussion „Menschen mit Demenz im Krankenhaus“ · Mit Impulsvortrag von Prof. Dr. med. Thomas Duning im Hörsaal des Deutschen Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen DZNE.

Di., 18.9., ab 19.30 Uhr
Berührende Kommunikation – basale Stimulation in der Begleitung von Menschen mit Demenz · Mit Beate Müllers, Diplom-Pädagogin, St. Adelheidis-Stift, Adelheidisstr. 10, 53225 Bonn.

Di., 20.9., ab 19.30 Uhr
Demenz-Coaching für Familien · Mit Dr. Ursula Becker, Familientherapeutin Tagesklinik des Malteser Krankenhaus, Von-Hompesch-Str. 1 53123 Bonn.

Begegnungs- und Bildungsstätte Thomas Morus

Di., 19.9., ab 14.30 Uhr
„Ich verlier den Verstand – Ich bin doch noch“ · Kurzfilm der das Erleben mit der Krankheit Demenz schildert. Oft zeigen Menschen mit einer demenziellen Erkrankung Verhaltensweisen, die von Familie oder Freunden nicht mehr verstanden werden.

Mi., 20.9., ab 15 Uhr
Vortrag: „Das zweite Pflegestärkungsgesetz“ · Bernd Bollig von der gerontopsychiatrischen Ambulanz der LVR Klinik informiert über verbesserte Ansprüche und Leistungen für

Pflegebedürftige, die mit dem PSG II eingeführt wurden.

Do., 21.9., ab 11 Uhr
Vortrag: „Gut gerüstet für den Notfall“ · In dieser Infoveranstaltung mit Günter Fiebig erfahren Sie, welche Informationen in einem Notfall wichtig sind und wie Sie Ordnung in die wichtigsten Papiere bringen.

Begegnungsstätte CLUB

Mi., 2.8., 15.15 - 16.15 Uhr
Gesundheitsvortrag: „Arthrose der großen Gelenke – moderne Endoprothetik von Hüfte und Knie und deren Behandlung“ · Im Anschluss steht Herr Andreas Becker für Fragen zur Verfügung.

Mo., 14.8. bis 25.9., 10 - 11 Uhr
Denken und Bewegen – Gleichgewichtsübungen · Gemeinsam lernen wir Übungen zur Kraft- Mobilitäts- und Gleichgewichtsverbesserung. Wir fassen körperliche und geistige Beweglichkeit zu einem Ganzen zusammen. Kontakt: Margitta Stolz (Leitung). Kosten: 24 € (6 Vormittage).

Di., 29.8. und 26.9., 10.30 - 12.00 Uhr
Lesekreis · Wer möchte seine eigene Freude an Büchern teilen? Und zwar in der Form, dass wir zuerst den Text selbst sprechen lassen, ihn also vorlesen. Bringen Sie Ihre Geschichten und Ihre Ideen mit. Kontakt: Elisabeth Albrecht (Leitung). Kosten: 0,50 € für Getränke.

Mi., 30.8., 14.30 - 16.30 Uhr
Namenstag des heiligen Augustinus am 28. August · Pater Karl Josef Rivinius von den Steyler Missionaren in Sankt Augustin, berichtet uns über das Leben des Heiligen Augustinus. Kosten: Es geht das Spendenkörbchen rund.

Do., 31.8.
Ausflug nach Roermond · Nach Anknuff können sie durch das Designer Outlet Centre Roermond bummeln. Sie können auch direkt zur wunderschönen Altstadt durchgehen und in Eigenregie erkunden. Oder Sie genießen eine Grachtenfahrt. Veranstalter: Stadt St. Augustin. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Abfahrt nach Sonderplan 9.30 Uhr - Rückfahrt 17 Uhr. Alle Fahrten müssen zeitgleich mit der Anmeldung bezahlt werden. Fahrpreis 15 €.

Do., 31.8. bis 19.10., 10.45 - 12.15 Uhr
Yoga für Senioren · Einfache Yogaübungen für Beweglichkeit und Kraft, Atemübungen und Meditationen, für Ruhe und Gelassenheit. Bitte lockere, bequeme Kleidung und dicke, rutschfeste Socken und sofern vorhanden, eine Yogamatte, leichte Decke und ein kleines Kissen mitbringen. Kontakt: Claudia Stach (Leitung). Anm. erforderlich. Kosten: 48 € (8 UStd.).

Mi., 13.9., 15.15 - 16.30 Uhr
Entwicklungshilfe in Bhutan · Vortrag von Helga Rostock über Ihren ehrenamtlichen Entwicklungshilfe-Einsatz mit dem Senior-Experten-Service. Bhutan gilt als das Land des friedlichen Drachens und des Bruttonationalglücks. Die Häuser dort sind wunderschön dekoriert. Kosten: Es geht das Spendenkörbchen rund.

Bildungswerk Bonner Verein

Mi., 16.8., 15 - 17 Uhr
Mittwochs in Dransdorf: Hilfsmittel, die den Pflege-Alltag erleichtern (Teil 2) · Lernen Sie Pflegebetten und verschiedene Liftersysteme kennen. Mit Mabel Diaz, Hilfsmittlexpertin.

Mo., 28.8. bis 27.11., 17.30 - 19 Uhr
Englisch Piccolo – Englisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen · Ihr Englischunterricht ist schon lange her? Sie möchten Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten neu beleben und in einer kleinen Gruppe intensiv die Sprache neu erlernen? Kontakt: Simone Becker (Leitung). Kosten: 100 €.

Mo., 28.8. bis 27.11., 19.15 - 20.15 Uhr
Englisch Konversation und Sprachpraxis B1/B2 · Ein Kurs für Berufstätige und Personen, die bereits über Englischkenntnisse verfügen, diese aber in der Praxis nicht oder nicht ausreichend anwenden. Sie trainieren sich Sicherheit in der mündlichen Kommunikation an, z.B. für Kundengespräche oder Auslandsaufenthalte. Kontakt: Simone Becker (Leitung). Kosten: 60 €.

Do., 31.8. bis 16.11., 10 - 11 Uhr
Bewegung mit Köpfchen – Ganzheitliches Gehirntraining für Senioren · Bei diesem bewegungsorientierten Gehirntraining steht die Förderung von motorischer Koordination, Reaktion, Gleichgewicht sowie Konzentration, Gedächtnis und Körperwahrnehmung im Mittelpunkt des Gruppenlebens. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit. Kosten: 55 €.

Do., 7.9. bis 5.10., 18 - 19.30 Uhr
Schnupperkurs Russisch, Einführung in die kyrillische Schrift · Der Kurs ist eine gute Basis, um Ihre Russischkenntnisse in einem Kurs mit Lehrbuch zu erweitern. Auf Wunsch der Gruppe ist ein Fortsetzungskurs möglich. Kontakt: Valida Aghayeva (Leitung). Kosten: 35 €.

Di., 12.9., 19 - 20.30 Uhr
Vom Shtetl zum Stadl – Klezmermusik von den Ursprüngen bis zur Moderne · Die Fest-, Tanz- und Ritualmusik der Ostjuden wird auf Festivals, Tanzbällen und Konzerten begeistert aufgenommen und ist vor allem in Deutschland zu einem Symbol für das Judentum schlechthin geworden. Klezmermusik hat eine jahrhundertalte Tradition, in ihrer Entwicklung hat sie – oft durch äußere Umstände – viele, zum Teil extreme Veränderungen durchgemacht und ist heute zu einem Teil der sogenannten „Worldmusic“ geworden. Ihre Ursprünge, die rituelle Einbindung, aber auch der spannende Weg zu ihrer heutigen Erscheinungsform werden in einem Vortrag beschrieben und kritisch beleuchtet. Mit Georg Brinkmann, Musiker und Musiktherapeut. Kosten: 8 €.

Mi., 13.9., 10.30 - 12 Uhr
Mobilität im Quartier: Autofahren im Alter – Grenzen, Chancen und Perspektiven · Welche Faktoren beeinflussen die Fahrtauglichkeit und wie kann man Mobilität so lange wie möglich erhalten? Mit Cornelia Brodeßer, Verkehrswacht Bonn e.V.

BÜRGERSPRECHSTUNDEN IHRER BÜRGERMEISTER UND BUNDESTAGSABGEORDNETEN

Wenden Sie sich mit Ihren Fragen, Anregungen und Problemen an die Politiker und Verwaltungsspitzen Ihres Ortes oder Landkreises! Dort ist man daran interessiert, mit den Menschen im Gespräch zu sein, sich bürgernah informieren und sich für sie einsetzen zu können. Oft kann schon im Vorfeld eines persönlichen Gesprächs eine Empfehlung ausgesprochen oder anderweitig konkret weitergeholfen werden. Empfehlenswert, meist erforderlich, ist die vorherige Anmeldung. Diese sollte möglichst frühzeitig erfolgen, damit gegebenenfalls Informationen oder Unterlagen zum Anliegen eingeholt werden können. Alle Angaben sind ohne Gewähr.

Bonn

Oberbürgermeister Stadt Bonn, Ashok-Alexander Sridharan
Altes Rathaus, Markt 2, 53111 Bonn
Nach Vereinbarung, Anmeldung und Informationen im
Bürgerbüro, Tel.: 77 20 21 / 77 20 49, buergerbuero@bonn.de

Bürgermeister Reinhard Limbach (CDU)
Altes Rathaus, Markt 2, 53111 Bonn
Jeweils von 16 bis 17 Uhr, verbindliche Anmeldung
über die Fraktionsgeschäftsstelle erforderlich,
Tel.: 77 38 10, cdu.ratsfraktion@bonn.de

Bürgermeisterin Gabriele Klingmüller (SPD)
Termine nach Vereinbarung
Clemens-August-Str. 64, 53115 Bonn
Tel.: 249 800, Fax 249 80-33, ub.bonn.nrw@spd.de

Bürgermeisterin Angelica Kappel (Grüne)
Termine mittwochs oder freitags nach Vereinbarung
Fraktionsgeschäftsstelle, Rathausgasse 5-7, 53111 Bonn
Anmeldung: 77 20 73, gruene.ratsfraktion@bonn.de

Dr. Claudia Lücking-Michel, MdB, CDU
Claudia Lücking-Michel wird eine Woche lang eine konzentrierte Sprechstunde an jedem Nachmittags von 16-18 Uhr (Fr, 4.8. 15-17 Uhr) an zentralen Orten in Bonn durchführen. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, auf einen Kaffee vorbeizuschauen. Mo., 31.7.: Münsterplatz, Di., 1.8.: Theaterplatz Bad Godesberg, Mi., 2.8.: Vor dem Beueler Rathaus, Do., 3.8.: Clemens-August-Platz, Poppelsdorf, Fr. 4.8.: Friedensplatz
Reguläre Bürgersprechstunden: Mo., 21.8., Di., 29.8., Mi., 6.9., Mo. 11.9., jeweils 16-18 Uhr, Mo., 18.9., 14-16 Uhr. Um Voranmeldung wird gebeten. Wahlkreisbüro, Markt 7, 53111 Bonn, Tel: 38 76 31 00, claudia.luecking-michel.wk@bundestag.de

Ulrich Kelber, MdB, SPD
Bürgerbüro, Clemens-August-Straße 64, 53115 Bonn
2.8.2017, 18 - 20 Uhr, September noch offen,
Zeiten und Anmeldung unter Tel.: 28 03 135,
Ulrich.kelber.ma04@bundestag.de

Katja Dörner, MdB, Grüne
Wahlkreisbüro, Dorotheenstr. 79, 53111 Bonn
Mo. - Fr. 10 - 12 und 15 - 17 Uhr sowie nach Vereinbarung
Anmeldung: Tel.: 629 199 58, Fax: 0228 - 629 199 59
katja.doerner.ma04@bundestag.de, www.katja-doerner.de

Rhein-Sieg-Kreis

Landrat Sebastian Schuster
Termine nach Vereinbarung, Tel: 0 22 41 / 13 21 14 (Vorzimmer)
Kreisverwaltung des Rhein-Sieg-Kreises
Kaiser-Wilhelm-Platz 1, 53721 Siegburg

Elisabeth Winkelmeier-Becker, CDU
Termine nach Terminvereinbarung
Wahlkreisbüro, Wahnbachtalstraße 8, 53721 Siegburg
Tel: 02241 / 971 5704, Fax: 02241 / 971 5705
elisabeth.winkelmeier-becker@wk.bundestag.de

Dr. Norbert Röttgen, CDU
Termine nach Terminvereinbarung
Wahlkreisbüro, Johannes-Albers-Allee 3, 53639 Königswinter
Tel. 0 22 23/73-168, norbert.roettgen@wk.bundestag.de

Sebastian Hartmann, SPD
Termine nach Vereinbarung
Wahlkreisbüro, Frankfurter Str. 47, 53840 Troisdorf
Tel: 0 22 41 - 999 33 10, Fax: 0 22 41 - 999 33 14
Sebastian.Hartmann.ma04@bundestag.de

Dr. Alexander Soranto Neu, Die Linke
Wahlkreisbüro, Mühlenstraße 46, 53721 Siegburg
Termine nach Vereinbarung, Telefon: 0 22 41 / 97 14 104,
Fax: 0 22 41 / 16 94 863, alexander.neu.ma04@bundestag.de

Ort: Stadtteilcafé Dransdorf, Lenaustraße 34, 53121 Bonn.

Do., 14.9. bis 14.12., 20.15 - 21.45 Uhr

Yoga-Kurs · Kommen Sie zur Ruhe von den vielen Anforderungen des Alltags. Schöpfen Sie Kraft aus der inneren Stille und suchen Sie Ihre Mitte immer wieder auf. Mit Astrid Siewert, Heilpraktikerin und Yogalehrerin. Kosten: 65 € (12 Termine).

Fr., 15.9., 18 - 21 Uhr

Schnitzel für Genießer – Kochkurs für Männer · Viele Fans hat die dünne Fleischscheibe, die als Schnitzel bekannt ist. Es gibt unzählige Gerichte, die man aus einem Schnitzel zaubern kann, vom Kalb, Schwein, Hähnchen oder Pute. Das wohl bekannteste ist das Schnitzel „Wiener Art“. Wir probieren verschiedene Zubereitungsarten aus. Wir panieren, rollen, füllen und überbacken! Sie werden staunen, wie einfach das ist. Bitte bringen Sie geeignete Behältnisse mit. Mit Sylvia Zarinskis, Köchin. Kosten: 34 € (inkl. 2 Getränke).

Di., 19.9. bis 14.11., 18.30 - 20 Uhr

Kreatives Schreiben · Entdecken Sie Ihre Kreativität, Sprache und sich selbst. Wir lesen uns gegenseitig vor und hören zu. Mit Stefanie Kanther. Kosten: 60 €.

Mi., 20.9., 19 - 20.30 Uhr

Workshop Musikhören: „Wo die Sprache endet, beginnt die Musik.“ (E.T.A. Hoffmann) · In dem Workshop werden wir gemeinsam Musik ohne Vorinformationen hören und ihre Wirkung beschreiben. Bringen Sie gerne Musikstücke auf CD, USB-Stick, Handy oder MP3-Player mit. Mit Georg Brinkmann, Musiker und Musiktherapeut. Kosten: 8 €.

So., 24.9., 11 - 14 Uhr

Yoga des Tanzes · Yoga des Tanzes ist eine Mischung aus fließenden Yogaübungen, rhythmischen Schrittfolgen und freiem Tanz. Eine Tiefenentspannung und Meditation rundet den Prozess ab. Kosten: 25 €.

Di., 26.9., 19.30 - 21.45 Uhr

Gemeinsam statt einsam im Heim? – Alternative Wohn- und Lebensmodelle im Alter · Wie möchten Sie alt werden? Gemeinsam mit Freunden in einem Haus oder in verbindlichen Nachbarschaften? Mit Claudia Lamsfuß, Quartiersbüro Dransdorf. Kosten: 15 €.

■ Bonn-Information

samstags und sonntags, ab 14 Uhr

Bonns alter Friedhof – ein kulturhistorisches Juwel · Bei der Führung haben sie die Gelegenheit, den berühmtesten Friedhof Bonns unter sachkundiger Leitung kennenzulernen. Kosten: 5 €, ermäßigt 2,50 €.

So., 6.8. und 3.9., 11 - 13 Uhr

Weg der Demokratie – Rundgang durch das ehemalige Regierungsviertel · Gehen Sie im Bundesviertel auf eine Zeitreise durch 50 Jahre Bonner Demokratiegeschichte: Bundeshaus mit Plenarsaal, Bundesrat, Villa Hammerschmidt, Palais Schaumburg. Innenbesichtigung des Adenauerzimmers im Museum Koenig (je nach Verfügbarkeit). Kosten: 9 €, ermäßigt 5 €; Zahlung vor Ort beim Gästeführer, bitte passendes Kleingeld bereithalten! Zum Erwerb von Tickets für Führungen ab September wenden Sie sich bitte an die Bonn-Information (0228 77 50 00). Treffpunkt vor dem Haus der Geschichte, Haupteingang Willy-Brandt Allee 14/Ecke Rheinweg (U-Bahn Haltestelle: Heussallee/Museumsmeile).

Sa., 26.8. und 9.9., 15.15 - 17.30 Uhr

Bonn-Tor zum Romantischen Rhein – Kombinierte City- und Schiffstour · Nach einem

kurzen Rundgang durch die Bonner Innenstadt geht es mit dem Schiff der „Weißen Flotte“ auf dem Rhein vorbei an zahlreichen Sehenswürdigkeiten auf beiden Uferseiten. Kosten: 20 €, ermäßigt 12 €; inkl. Schifffahrt.

Fr., 1. und 29.9., 13 - 15 Uhr

Auf den Spuren der Bonner Republik · Highlight der zweistündigen Tour ist die Besichtigung der Repräsentationsräume der Villa Hammerschmidt; in Ausnahmefällen und bei erhöhten Sicherheitsanforderungen kann dieser Teil der Besichtigung entfallen. Tickets sind nur im VVK zwei Wochen vor dem jeweiligen Termin erhältlich. Eine namentliche Anmeldung zwingend erforderlich. Kosten: 13 €, ermäßigt 9 €.

Fr., 15.9., 18 - 20.30 Uhr

Drink doch ene met – Bönnische Kneipengeschichte(n) · Folgen Sie auf dem Rundgang durch die Bonner Innenstadt den Spuren bekannter Persönlichkeiten und freuen Sie sich auf einen genussvollen Einblick in Bönnische Kneipengeschichte(n). Kosten: 19 €, ermäßigt 16 €; inkl. drei kleine Kölsch oder Softdrinks.

■ Bundeskunsthalle

Bis 20.8., dienstags/mittwochs, 10 - 21 Uhr, donnerstags - sonntags, feiertags, 10 - 19 Uhr

Iran – Frühe Kulturen zwischen Wasser und Wüste · Vom ewigen Schnee auf den Gipfeln von Alborz und Zagros bis in die Glutitze der Wüste Lut: Iran ist ein Land der Kontraste, ein Land der Extreme. Die Schätze aus den Gräbern zweier elamischer Prinzessinnen und die spektakulären Funde aus den Gräberfeldern von Jiroft werden erstmals außerhalb Irans gezeigt. Kosten: Eintritt 12 €, erm. 8,50 €, Familienkarte 18 € (inkl. Audioguide).

Bis zum 15.10., dienstags/mittwochs, 10 - 21 Uhr, donnerstags bis sonntags und feiertags, 10 - 19 Uhr

Der Persische Garten – Die Erfindung des Paradieses · Frühe Kulturen zwischen Wasser und Wüste – ein persischer Garten auf dem Museumsplatz lädt bis in den Oktober hinein zum Verweilen und Genießen ein. In Iran gehören gleich mehrere Gärten und Gartenanlagen zum UNESCO-Weltkulturerbe. Eintritt 8,50 €, erm. 6,50 €, Familienkarte 10,50 €.

Bis 24.9., dienstags/mittwochs, 10 - 21 Uhr, donnerstags - sonntags, feiertags, 10 - 19 Uhr

Aleksandra Domanovici · Auf Kulturtechniken, wissenschaftliche und technische Entwicklungen, Geschichte und Kultur, auf Populärkultur oder auf die Prägung nationaler und kultureller Identität. Eintritt 4 €, erm. 3 €, Familienkarte 7,50 €.

Bis 10.9., dienstags/mittwochs, 10 - 21 Uhr, donnerstags - sonntags, feiertags, 10 - 19 Uhr
COMICS! MANGAS! GRAPHIC NOVELS! · Mit über 250 Exponaten aus den USA, Europa und Japan. Die bisher umfangreichste Ausstellung zur Geschichte dieser Gattung in Deutschland. Eintritt 10 €, erm. 6,50 €.

■ Deutsches Museum Bonn

Bis zum 27.8., Di-So., 10 - 18 Uhr

„Mathematik zum Anfassen“ – Die Mitmachausstellung rund um Zahlen und Formen · Die Ausstellung entführt die Besucherinnen und Besucher in die Welt der Mathematik. Verschiedene Experimente laden zum Knobeln und Spielen ein. Sie machen mathematische Phänomene im wörtlichen und übertragenen Sinne begreifbar. Eintritt 6 €, ermäßigt 4 €.

Sa., ab 14 Uhr, So., ab 11 und 14 Uhr

Pfiffikus-Kinderführungen · In den Sommermonaten bieten die Kinderführung „Mit Pfiffikus durchs Technikland“ zu bestimmten Terminen für Kinder von 3 bis 12 Jahren zu ausgewählten Exponaten der Dauerausstellung an. Diese finden parallel zu den Turnusführungen für Erwachsene statt. Eintritt 6 €, ermäßigt 4 €.

Di., 15.8.

„Die kleine Gummibärchenkunde“ – Wissenschaftliche Gummibärchenherstellung · Für Kinder von 11 bis 14 Jahren in der Experimentier-Küche. Der erste Workshop beginnt, wenn sich mindestens fünf Teilnehmer zusammen gefunden haben. Kosten: 10 € pauschal pro Teilnehmer.

So., 20.8., 10 - 18 Uhr

Erlebnismuseen-Tag · Offene Angebote: 11 bis 17 Uhr: Experimentier-Station zum Thema „MaterialWissen“, 11 und 14 Uhr: Erlebnisführung durch die Ausstellung „Mathematik zum Anfassen“, 11 Uhr und 14 Uhr: Kinderführung „Mit Pfiffikus durchs Technikland“, 15 bis ca. 16.30 Uhr: Einfach um die Ecke denken – Mit Logikgeschichten das Gehirn trainieren. Eintritt 6 €, ermäßigt 4 €.

Di., 22.8. bis 25.8., 10 - 15 Uhr

„FarLabor“ – Was die Welt bunt macht · Für Kinder von 10 bis 14 Jahren in Kooperation mit der Jugendkunstschule im arte fact. Das Angebot findet im Rahmen des Kulturucksacks 2017 statt und ist kostenlos. Nur nach Voranmeldung ausschließlich über das Deutsche Museum Bonn.

So., 27.8., 14 - 17 Uhr

Workshop: „Wie baut man Balltransportmaschinen aus Lego?“ · eduLUG für Kinder und Junggebliebene ab 10 Jahren. Um Anmeldung wird gebeten. Kosten: 10 € pauschal pro Teilnehmer.

Do., 31.8., ab 19 Uhr

Eröffnungsvortrag zur Ausstellung „Einstein inside“ · Mit Professor Dr. Michael Kramer, Universität Bonn. Kosten: Eintritt frei!

■ Deutsches Rotes Kreuz - Kreisverband Bonn e.V.

Do., 3.8. bis 19.10., 10 - 11.30 Uhr

Hath-Yoga · Yoga schenkt geistige und seelische Entspannung bei gesteigerter Wachheit, fördert das körperlich-seelische Wohlbefinden, die Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Bitte bequeme Kleidung und eine Decke bzw. Matte mitbringen. Kontakt: Karin Beneke (Leitung; 02223 29 95 12). Kosten: 51,60 € (12 UStd.). Veranstaltungsort: Pfarrheim St. Augustinus, Gottfried-Kinkel-Straße 7.

Mi., 30.8. bis 18.10., 10 - 11 Uhr

Halten Sie Gedächtnis und Konzentration fit! – Ein ganzheitliches Training für aktive Menschen · Halten Sie Ihre grauen Zellen in Schwung und verbessern Sie Ihre Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter! In diesem Kurs werden verblüffende Memory-Strategien sowie vielfältige Tipps und Tricks erläutert und beispielhaft geübt, wie Sie sich vieles im Leben leichter merken – und damit auch Alltagsprobleme besser bewältigen können. Kontakt: Barbara Reil. Kosten: 40 € (8 UStd.). Ort: Vorgebirgsstraße 43, Bonn-Mackeviertel.

Mi., 6.9. bis 6.12., 17 - 18.30 Uhr

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung · Die leichten, anstrengungslosen Bewegungen, die von jeder Altersgruppe ausgeführt werden können, sollen eingeschlifene Gewohnheitsmuster unseres Körpergebrauchs

3. DEMENZ-WOCHE BONN/RHEIN-SIEG 2017

Nicht allein mit Demenz **15. – 22. September 2017**

Alle Angebote – Information, Beratung, konkrete und praktische Hilfen sowie zur Förderung der Lebensqualität
Beachten Sie bitte auch den Artikel auf Seite 5. Weitere Informationen: www.demenzwoche-bonn-rhein-sieg.de

VA = Anbieter (soweit erforderlich)

Wenn ein Eintrittspreis oder Kostenbeiträge anfallen oder eine vorherige Anmeldung erforderlich ist, ist dies ausdrücklich angegeben.

Donnerstag, 14.09.17

14 Uhr *Kultur*

Film „Honig im Kopf“
Cineplex-Kino, 53840 Troisdorf, Am Bürgerhaus 15 b, VA: Stadt Troisdorf i. Koop. m. Cineplex-Kino, Beitrag: 5,50 € inkl. Kaffee u. Kuchen, Info: Frau Brähler, Tel.: 02241-900-545

Freitag, 15.09.17

10 Uhr *Leben*

Auftaktveranstaltung zur Demenzwoche
Haus der Bildung • 53111 Bonn, Mülheimer Platz, VA: Stadt Bonn, Rhein-Sieg-Kreis, Demenzservice-Zentrum, Info: Gunter Rzepka, Paul Mandt, Änne Türke

10 Uhr *Leben*

Wanderung für/mit Menschen mit Demenz „Rund um Lengsdorf“
Demenzzentrum Mühlenbach • 53127 Bonn, Im Bendenberg 8, Anm. erfrdl., Info: Tel.: 0228-854268-0

10-17 Uhr *Information*

Hochaltrige und demenziell Erkrankte aktivieren mit ganzheitlichem Gedächtnistraining
VHS-Studienhaus • 53721 Siegburg, Ringstr. 24, VA: VHS Rhein-Sieg, Beitrag: 130,- € inkl. Seminarunterl., Anm. erfrdl., Info: Hildegard Reker, Tel.: 02241-3097-13

18:30 Uhr *Information*

Rechtzeitig Vorsorge treffen
Sebastian-Dani-Haus • 53115 Bonn, Nachtigallenweg 1, VA: Caritasverband für die Stadt Bonn e.V., Info: Angela Dahmen, Tel.: 0228-91509-0

Samstag, 16.09.17

10 Uhr *Information*

Menschen mit Demenz im Krankenhaus
Hörsaal, DZNE • 53127 Bonn, Sigmund-Freud-Str. 27, VA: Alzheimer-Ges. Bonn, Info: Dr. Gülden-zoph, Tel.: 0228-254598

10-17 Uhr *Information*

Hochaltrige und demenziell Erkrankte aktivieren mit ganzheitlichem Gedächtnistraining
VHS-Studienhaus • 53721 Siegburg, Ringstr. 24, VA: VHS Rhein-Sieg, Beitrag: 130,00 € inkl. Seminarunterl., Anm. erfrdl., Info: Hildegard Reker, Tel.: 02241-3097-13

10:30-16:30 Uhr *Leben*

Beschäftigungsangebote für Menschen mit Demenz
St. Vinzenzhaus • 53173 Bonn, Kronprinzenstr. 1, VA: St. Vinzenzhaus, Info: Brigitte Müllers, Tel.: 0228-95691407

11-16 Uhr *Information*

Informationen zu Hilfsangeboten für Angehörige und Betroffene
Fronhofer Galerie • 53177 Bonn, Schwertberger Str. 14, VA: Home-Instead Seniorenbetreuung, Info: Markus Nowak, Tel.: 0228-2894130

19:30 Uhr *Kultur*

Film „Honig im Kopf“
Filmtheater im Park • 53783 Eitorf, Brückenstr. 31, VA: VHS Rhein-Sieg, Beitrag: 4,00 €, Info: Hildegard Reker, Tel.: 02241-3097-13

Sonntag, 17.09.17

10 Uhr *Leben*

Gottesdienst auch für Menschen mit Demenz
Haus Rosental • 53111 Bonn, Rosental 80-88, VA: Haus Rosental, Info: Tabita Urdze, Tel.: 0228-7256 119

10 Uhr *Leben*

Übungsleiterfortbildung „Bewegung für Menschen mit Demenz“ 1. Lizenzstufe
Berufskolleg • 53721 Siegburg, Hochstr. 1-7, VA: Kreissportbund Rhein-Sieg e.V., Beitrag: 30,-€, Anm. erfrdl., Info: Alexander Gillert, Tel.: 02241-69060

10:30 Uhr *Kultur*

Vernissage „Bilder aus einer anderen Welt“
Kursana-Villa • 53179 Bonn, Mainzer Str. 233, Anm. erfrdl., Info: Carsten Weyand, Tel.: 0228-3296-0

Montag, 18.09.17

14-17 Uhr *Information*

Offene Sprechstunde für Angehörige von Menschen mit Demenz
53757 Sankt Augustin, Jüchstr. 3, VA: Home Instead Seniorenbetreuung, Info: Martina Müller-Schultz, Tel.: 02241-9590949

14 Uhr *Information*

Sicherheit für Zuhause und Unterwegs, auch bei Demenz
Kreishaus • 53721 Siegburg, Kaiser-Wilhelm-Platz 1, VA: ProVita Alltagsassistenten Deutschland GmbH, Info: Christiane Prang, Tel.: 0221-467819 23

14- 15:30 Uhr *Information*

Menschen mit Demenz verstehen lernen
Offene Tür Dürenstraße • 53173 Bonn, Dürenstr. 2, VA: Offene Tür Dürenstr. e.V., Info: Rita Blum, Tel.: 0228-93399654

15 Uhr *Leben/Kultur*

„Mit Erinnerungen Spielen“ - Theater Workshop
St. Elisabeth Seniorenzentrum • 53332 Bornheim, Im Klostergarten 3-5, VA: Seniorenzentrum St. Elisabeth, Beitrag: 5,00€/Person, Anm. erfrdl., Info: Judith Biel, Tel.: 02227-9206-0

15 Uhr *Leben/Kultur*

„Klangfarben“ Musik zum Mitmachen f. alte u. junge Menschen
Seniorenzentrum St. Franziskus • 53840 Troisdorf, Paul-Müller-Str. 12+14, VA: SPZ Troisdorf+Seniorenzentrum, Beitrag: 4,00€ inkl. Kaffee u. Kuchen, Info: Jutta Spoddig, Tel.: 02241-2503133

15 Uhr *Information*

Stressreduzierender Umgang mit Demenzkranken
Kath. Pfarrheim • 53773 Hennef-Uckerath, Lichstr. 16, VA: Verein Altenhilfe e.V., Info: Jutta Hartmann, Tel.: 02242-888566

15 Uhr *Leben*

„Für alle Sinne“ Gartentherapeutisches Angebot für Menschen mit Demenz
St. Antonius-Haus • 53721 Siegburg, Alexianerallee 1 a, VA: Alexianer Rhein-Sieg GmbH, Anm. erfrdl., Info: Doris Steuer, Tel.: 02241-389604

15:30 Uhr *Information*

„Rollator-Fitness“
Altenheim Herz-Jesu-Kloster • 53227 Bonn, Mehlemstr. 3-11, VA: Caritasverband für die Stadt Bonn e.V. Bonn, Info: Erika-Marie Geßwein, Tel.: 0228-97197-296

16 Uhr *Kultur*

Film „Eines Tages“
Haus am Römerkanal • 53359 Rheinbach, Römerkanal 11, VA: Evgl. Altenzentrum Haus am Römerkanal, Info: Sabine Petersen, Tel.: 02226-1699-0

17 Uhr *Information*

„Natur und Tiere tun gut“ Grüne und tiergestützte Angebote im Betreuungsalltag
St. Antonius-Haus • 53721 Siegburg, Alexianerallee 1 a, VA: Alexianer Rhein-Sieg GmbH, Anm. erfrdl., Info: Doris Steuer, Tel.: 02241-389604

17 Uhr *Kultur*

Theater „Zu Hause ist's doch am schönsten“
Migrapolis - Haus der Vielfalt • 53111 Bonn, Brüdergasse 16-18, VA: MIGRAPOLIS/Alzheimer-Gesellschaft/Behindertengemeinschaft, Info: Michael Fischell, Tel.: 0176 955 088 73

17:30 Uhr *Information*

Menschen mit Demenz auf ihren letzten Stück Weg begleiten
Evgl. Altenzentrum, Heiderhof • 53177 Bonn, Tulpenbaumweg 18, VA: Evgl. Altenzentrum Heiderhof, Info: Frau Dinspel, Tel.: 0228 9524232

18- 20 Uhr *Information*

Demenz - Eine Herausforderung für Angehörige
53757 Sankt Augustin, Jüchstr. 3, VA: Home Instead Seniorenbetreuung, Info: Markus Nowak, Tel.: 02241-9590949

19:30 Uhr *Information*

Berührende Kommunikation
St. Adelheidis-Stift • 53225 Bonn, Adelheidisstr. 10, VA: Alzheimer-Gesellschaft Bonn e.V., Info: Beate Müllers, Tel.: 0228-94499466

19:30 Uhr *Kultur*

Autorenlesung „Tausche Rollator gegen Fahrrad“
Pfarrzentrum St. Martin • 53332 Bornheim, Kreuzstr. 54, VA: QZ Demenz Alfter-Bornheim, Info: Andrea Schmidt, Tel.: 02225-99976 23

19:30 Uhr *Kultur*

Film „Eines Tages“ mit anschließendem Gespräch
Drehwerk 17/19 • 53343 Wachtberg, Töpferstr. 17-19, VA: SPZ Meckenheim, LVR-Klinik Bonn, Beitrag: 5,30 €, VA: Kinoeintritt, Info: Bernd Bollig, Janós Wäagner, Tel.: 0228-7013254

Dienstag, 19.09.17

11 Uhr *Information*

Sicherheit für Zuhause und Unterwegs, auch bei Demenz
Kreishaus, 53721 Siegburg, Kaiser-Wilhelm-Platz 1, VA: ProVita Alltagsassistenten Deutschland GmbH, Info: Christiane Prang, Tel.: 0221-467819 23

13 Uhr *Information*

Vorsorgevollmachten von Menschen mit Demenz ...
53225 Bonn, Hans-Böckler-Str. 3, VA: Stadt Bonn, Betreuungsstelle, Anm. erfrdl., Info: Jutta Schmitt, Tel.: 0228-77 3011

14 Uhr *Leben/Kultur*

„Luisengärtchen“ Ein Garten für alle Sinne
St. Vinzenzhaus - Haus Luise • 53173 Bonn, Kronprinzenstr. 1, Info: Nora Hahn, Tel.: 0228-95691401

14-17 Uhr *Information*

Offene Sprechstunde für Angehörige
53173 Bonn, Koblenzer Str. 61, VA: Home Instead Seniorenbetreuung, Info: Ute Gabel, Tel.: 0228-2894130

14:30 Uhr *Kultur*

Kurzfilme: „Demenz erleben“ und „Ich verliere den Verstand“
Begegnungsstätte Thomas Morus • 53119 Bonn, Oppelner Str. 124, VA: Begegnungsstätte Thomas-Morus, Anm. erfrdl., Info: Renate Kluckert, Tel.: 0228 666777

14:30 Uhr *Leben*

Café Rose
Haus Rosental • 53111 Bonn, Rosental 80-88, Anm. erfrdl., Info: Doris Eppele, Tel.: 0228-7256-136

14:30-17 Uhr *Leben*

Wiener Caféhäus
Altenheim Herz-Jesu-Kloster • 53227 Bonn, Mehlemstr. 3-11, VA: Caritasverband für die Stadt Bonn e.V., Bei-

trag: Spende, Info: Erika-Marie Geßwein, Tel.: 0228-97197 296

14:30 Uhr *Kultur*

Museumsbesuch Max-Ernst-Museum Brühl
Max-Ernst-Museum • 50321 Brühl, Max-Ernst-Allee 1, VA: Seniorenzentrum St. Elisabeth, Bornheim-Merten, Beitrag: 10,00€/Pers., Anm. erfrdl., Info: Judith Biel, Tel.: 02227-9206 0

15 Uhr *Information*

Der leidige Papierkram, eine Notfallmappe anlegen
Kreishaus • 53721 Siegburg, Kaiser-Wilhelm-Platz 1, VA: Privatbüro Plus, Info: Günter Fiebig, Tel.: 0228-34331777

15:30 Uhr *Information*

Perspektivwechsel Demenz. Demenz verstehen, erleben und handeln
CMS-Pflegestift Domhof • 53179 Bonn, Auf dem Domhof 13, Anm. erfrdl., Info: Martina Leenen, Tel.: 0228-935997441

16 Uhr *Information*

Naturheilkunde in der Demenzbetreuung
Praxis f. Prävention • 53721 Siegburg, Cecilienstr. 52, VA: SeniorenNaturheilkunde u. Demenzbehandlung, Info: Klaus Schmitz, Tel.: 0228-90918917

16 Uhr *Information*

„Hauswirtschaft und Betreuung“ Was ist durch den Pflegedienst möglich?
Wohnen im Kurhaus • 53773 Hennef, Bonner Str. 22, VA: Pflegeteam Wentland, Anm. erfrdl. bis 15.09, Info: Tina Bergen, Tel.: 02226-1580 48

16 Uhr *Information*

Erinnerungsarbeit mit modernen Medien
Curanum Seniorenpflegezentrum • 53844 Troisdorf, Rathausstr. 1, Info: Ulrike Leßmann, Tel.: 02241-494 107

16- 20 Uhr *Information*

Demenz-Parcours
Schloss Merten • 53783 Eitorf, Eitorf, VA: kivi-e.V. Projekt „Mitten im Leben“, Info: Fabienne Deck, Tel.: 02241-1485307

16:30 Uhr *Information*

Actifcare - Vorstellung der Projektergebnisse
Kreishaus • 53721 Siegburg, Kaiser-Wilhelm-Platz 1, VA: Rhein-Sieg-Kreis, Gesundheitsamt, Info: Paul Mandt, Tel.: 02241-13 3043

16 Uhr *Kultur*

Lesung für Demenzkranke mit Literaturempfehlung f. Angehörige
Haus am Römerkanal • 53359 Rheinbach, Römerkanal 11, VA: Evgl. Altenzentrum Haus am Römerkanal, Anm. erfrdl., Info: Sabine Petersen, Tel.: 02226-1699-0

>>

3. DEMENZ-WOCH BONN/RHEIN-SIEG 2017

>>
18 Uhr *Information*
Demenz, was verändert das im Verhalten?

St. Josef • 53332 Bornheim, Siegesstr.16, VA: CDU Frauen-/Seniorenunion, Info: Gaby Kretzschmer

18-20 Uhr *Information*
Demenz - eine Herausforderung für die Angehörigen

Offene Tür, Duerenstr. • 53173 Bonn, Dürenstr. 2, VA: Home Instead Seniorenbetreuung, Info: Ute Gabel, Tel.: 0228-2894130

Mittwoch, 20.09.17

10-13 Uhr *Information*
Angehörige von Menschen mit Demenz nicht allein lassen

53639 Königswinter, Alte Winkelgasse 8, VA: Gepflegt Pflegen, Anm. erfrdl., Info: Karin Schneider, Tel.: 0171-8345429

10 Uhr *Kultur*

Puppenspiel für Alt und Jung

53177 Bonn, Kurfürstenallee 10, VA: Ev. Altenzentrum Haus am Redoutenpark, Anm. erfrdl., Info: Cornelia Nicolaus, Tel.: 0228-36752-0

ab 10 Uhr *Information*

Tag der offenen Tür im Demenzzentrum „Gemeinsam gehen“

53225 Bonn, Hans-Böckler-Str. 21, VA: Demenzzentrum „Gemeinsam Gehen“, Info: Barbara Krause, Tel.: 0228-18037792

10:30-11:30 Uhr *Information*

„Lebensalltag auf dem geschützten Wohnbereich St. Martin“

Alten- und Pflegeheim Marienhaus • 53111 Bonn, Noeggerathstr. 4-8, VA: Caritasverband für die Stadt Bonn e.V., Anm. erfrdl., Info: Dorothee Sylwestrzak, Tel.: 0228-7257 0

11:30 Uhr *Information*

Der leidige Papierkram.

Eine Notfallmappe erstellen
Begegnungsstätte Convente • 53111 Bonn, Breite Str. 107 a, VA: Privatbüro Plus GmbH, Info: Günter Fiebig, Tel.: 0228-24331777

14 Uhr *Information*

Informationsmöglichkeit für Auszubildende und Interessierte ...

Alten- und Pflegeheim Marienhaus • 53111 Bonn, Noeggerathstr. 4-8, VA: Caritasverband für die Stadt Bonn e.V., Anm. erfrdl., Info: Dorothee Sylwestrzak, Tel.: 0228-7257 0

14-17 Uhr *Information*

Offene Sprechstunde für Angehörige

53173 Bonn, Koblenzer Str., VA: Home Instead Seniorenbetreuung, Info: Ute Gabel, Tel.: 0228-2894130

14:30 Uhr *Information*

Spielend gegen das Vergessen

Haus am Redoutenpark • 53177 Bonn, Kurfürstenallee 10, VA: Ev. Altenzentrum Haus am Redoutenpark, Info: Cornelia Nicolaus, Tel.: 0228-36752 0

14:30 Uhr *Leben/Kultur*

Fantasie-Labor im Geburtshaus von Max Ernst

Geburtshaus Max Ernst • 50321 Brühl, Schloßstr. 21, VA: Seniorenzentrum St. Elisabeth, Bornheim-Merten, Beitrag: 10,00€/Person, Anm. erfrdl., Info: Judith Bielz, Tel.: 02227-9206 0

15 Uhr *Information*

Pflegereform 2017 – Was bringt sie Menschen mit Demenz?

Kreishaus • 53721 Siegburg, Kaiser-Wilhelm-Platz 1, VA: Demenz-Service-Zentrum Reg. Köln u. südl. Rheinland, Info: Anne Türke, Tel.: 02203/3691-11171

15 Uhr *Information*

Vereinbarkeit Familie-Pflege-Beruf

IKK Classic • 53117 Bonn, Otto-Hahn-Str. 201, Anm. erfrdl., Info: Silke Hartmann, Tel.: 0228-9894 343171

15 Uhr *Information*

„Nicht allein mit Demenz“- Palliative Fallbesprechungen für Pflegendes

CPS Bad Godesberg • 53175 Bonn, Bernkasteler Str. 53, VA: Caritasverband für die Stadt Bonn e.V., Anm. erfrdl., Info: Diana Zimmermann, Tel.: 0228-6883840

15 Uhr *Kultur*

Wie das Leben so spielt - Ein anderer Zugang zum Thema Demenz

Schloss Merten • 53783 Eitorf, Schlossstr. 14, VA: Alzheimer NRW/AOK Rhein/Hamburg, SPZ Eitorf), Anm. erfrdl., Info: Christiane Hülder, Tel.: 02243-84758-20

15 Uhr *Information*

Leistungen der Pflegeversicherung für Menschen mit Demenz

Begegnungsstätte Thomas Morus • 53119 Bonn, Oppelner Str. 124, VA: Caritasverband für die Stadt Bonn e.V., Info: Susanne Henning, Tel.: 0228-6884380

15:30 Uhr *Leben/Kultur*

Gemeinsames Singen für/mit Menschen Demenz

Haus Rosental, 53111 Bonn, Rosental 80-88, Info: Tabita Urdze, Tel.: 0228-7256 0

16 Uhr *Information*

Ökumenische Andacht

Ev. Altenzentrum, Heiderhof • 53177 Bonn, Tulpenbaumweg 18, Info: Frau Dinspel, Tel.: 0228 9524232

16 Uhr *Information*

PEG oder nicht PEG bei Demenz ?

Haus am Römerkanal • 53359 Rheinbach, Römerkanal 11, VA: Ev. Altenzentrum Haus am Römerkanal, Anm. erfrdl., Info: Sabine Petersen, Tel.: 02226-1699-0

16-17 Uhr *Information*

„Lebensalltag auf dem geschützten Wohnbereich St. Martin“

Alten- und Pflegeheim Marienhaus • 53111 Bonn, Noeggerathstr. 4-8, VA: Caritasverband Bonn e.V., Anm. erfrdl., Info: Dorothee Sylwestrzak, Tel.: 0228-7257 0

16 Uhr *Information*

Entspannung durch Klangmassage für Menschen mit Demenz

DRK Seniorenhaus Steinbach • 53179 Bonn, Rüdigerstr. 92, VA: DRK Seniorenhaus Steinbach, Anm. erfrdl., Info: Carolin Urban, Tel.: 0228-36980

17 Uhr *Information*

Informationsmöglichkeit für Auszubildende und Interessierte...

Alten- und Pflegeheim Marienhaus • 53111 Bonn, Noeggerathstr. 4-8, VA: Caritasverband für die Stadt Bonn e.V., Anm. empfohlen, Info: Dorothee Sylwestrak, Tel.: 0228-7257 0

18 Uhr *Information*

Vergesslich oder dement? – Wie fängt das eigentlich an??

Haus der Bildung • 53111 Bonn, Mülheimer Platz 1, VA: AK Demenz und VHS Bonn, Info: Dr. Adrian Reinert, Tel.: 0228-77-3631

18 Uhr *Information*

Herausforderndes Verhalten bei Menschen mit Demenz

Offene Tür Dürenstraße • 53173 Bonn, Dürenstr. 2, VA: Home Instead Seniorenbetreuung, Info: Ute Gabel, Tel.: 0228-2894130

18 Uhr *Information*

Demenz - Was ist das ?

CMS-Altenstift • 53343 Wachtberg, Wachtberg , VA: Rhein-Sieg-Kreis - Gesundheitsamt, Info: Paul Mandt, Tel.: 02241-133043

18 Uhr *Information*

Demenz - Coaching für Familien

Malteser-Krankenhaus Tagesklinik • 53123 Bonn, Von-Hompesch-Str. 1, VA: Alzheimer Gesellschaft Bonn e.V., Info: Dr. Helge Güldenph

18:30 Uhr *Information*

Rechtzeitig Vorsorge treffen

Sebastian-Dani-Haus • 53115 Bonn, Nachtigallenweg 1, VA: Sebastian Dani-Haus, Info: Angela Dahmen, Tel.: 0228-915090

18:30 Uhr *Information*

Tagespflege und Wohngemeinschaften

Tagespflege Alte Post • 53359 Rheinbach, Am jüdischen Friedhof 14, Anm. erfrdl. bis 15.09., Info: Tina Bergen, Tel.: 02226-1580 48

Donnerstag, 21.09.17

Welt-Alzheimer-Tag

10 Uhr *Leben*

Gottesdienst für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

Sebastian Dani Haus • 53115 Bonn, Nachtigallenweg 1, Info: Angela Dahmen, Tel.: 0228-915090

11-15 Uhr *Information*

Vereinbarkeit Pflege-Familie-Beruf

IKK Classic • 53721 Siegburg, Bahnhofstr. 27, VA: Geschäftsstelle IKK Classic, Info: Silke Hartmann, Tel.: 0228-9894 343171

14-17 Uhr *Information*

Offene Sprechstunde für Angehörige von Menschen mit Demenz

53757 Sankt Augustin, Jüchstr. 3, VA: Home Instead Seniorenbetreuung, Info: Martina Müller-Schultz, Tel.: 02241-9590949

14-16 Uhr *Information*

Gesundheitsforum am Welt-Alzheimer-Tag

Kursana-Villa Bonn • 53179 Bonn, Mainzer Str. 233, VA: Kursana Villa Bonn, Anm. erfrdl., Info: Carsten Weyand, Tel.: 0228-3296 0

14 Uhr *Leben*

Spaziergang für/mit Menschen mit Demenz

Café Landlust • 53340 Meckenheim, Gerhard-Boeden-Str. 1, VA: QZ Demenz Meckenheim, Rheinbach u. Umgb., Anm. erfrdl., Info: Andrea Schmidt, Tel.: 02225-9997623

15:30 Uhr *Information*

Der muss fixiert werden – der ist dement! "

53757 Sankt Augustin, Markt 1, VA: Stadt Sankt Augustin, Info: Walter Schilling, Tel.: 02241-243 444

15.00-19.00 Uhr *Information*

Demenz-Parcours

53819 Ruppichteroth , Mucher Str. 5, VA: Kath. Kirchengemeinde, Info: Fabienne Deck, Tel.: 02241-1485307

16 Uhr *Leben*

Tanztée

Helenenstift • 53773 Hennef, Bonner Str. 93, VA: Caritasverband Rhein-Sieg -AltenzentrumHelenenstift, Info: Uwe Bäumer, Tel.: 02242-882 0

16 Uhr *Information*

Rechtzeitig Vorsorge treffen

Kreishaus • 53721 Siegburg, Kaiser-Wilhelm-Platz 1, VA: Rhein-Sieg-Kreis, Betreuungsbehörde, Info: Joachim Prinz, Tel.: 02241- 132288

16 Uhr *Leben*

Gottesdienst für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

Haus am Römerkanal • 53359 Rheinbach, Römerkanal 11, VA: Ev. Altenzentrum Haus am Römerkanal, Info: Sabine Petersen, Tel.: 02226-1699 0

16-18 Uhr *Information*

Naturheilkunde in der Demenzbetreuung

Offene Sprechstunde in Bonn
53111 Bonn, Wachsbleiche 6 - 9, VA: Seniorennaturheilkunde und Demenzbetreuung, Info: Klaus Schmitz, Tel.: 0228-90918917

16 Uhr *Information*

Vom Geist zum Herzen - Inspirationen zum Umgang mit Menschen mit Demenz

53129 Bonn, Kessenicher Str. 216, VA: Lebenshilfe Bonn e.V., Anm. erfrdl., Info: Ulrike Hirse, Tel.: 0228-555843225

18-20 Uhr *Information*

Herausforderndes Verhalten bei Menschen mit Demenz

53757 Sankt Augustin, Jüchstr. 3, VA: Home Instead Seniorenbetreuung, Info: Martina Müller-Schultz, Tel.: 02241-9590945

VA = Anbieter (soweit erforderlich)

Wenn ein Eintrittspreis oder Kostenbeiträge anfallen oder eine vorherige Anmeldung erforderlich ist, ist dies ausdrücklich angegeben.

18 Uhr *Information*

Stressreduzierter Umgang mit Menschen mit Demenz

53773 Hennef, VA: Verein Altenhilfe Hennef e.V., Info: Jutta Hartmann, Tel.: 02242-888566

19 Uhr *Kultur*

Autorenlesung: „Tausche Rollator gegen Fahrrad“ mit Nicola Denuell

Villa Friedlinde • 53797 Lohmar, Bachstr. 12, VA: SPZ Troisdorf, Anm. erfrdl., Info: Jutta Spoddig, Tel.: 02241-2503133

19 Uhr *Kultur*

Autonomie bei dementiell erkrankten Menschen – Autonomie bei „unvernünftigen“ und nicht äußerungsfähigen Patienten

Wohnen am Markt • 53819 Neunkirchen-Seelscheid, Am Wiedenhof 6, VA: Tusculum Wohnresidenzen u. Amb. Hospizdienst Much), Anm. erfrdl., Info: Kirsten Ruh, Tel.: 02247-301 625

Freitag, 22.09.17

14-17 Uhr *Information*

Aspekte der personenzentrierten Pflege nach Tom Kitwood

LeA-Treff, 53225 Bonn, An der Wolfenburg 1, VA: LeA-Lebensqualität im Alter e.V, Info: Petra Hartmann-Sandrina, Tel.: 0228-97379528

15 Uhr *Leben*

Herbstfest im Haus auf dem Heiderhof

Haus auf dem Heiderhof • 53177 Bonn, Tulpenbaumweg 18, VA: Evgl. Altenzentrum Haus auf dem Heiderhof, Anm. erfrdl., Info: Frau Dinspel, Tel.: 0228-9524232

16 Uhr *Information*

Wohnberatung für ältere Menschen und Menschen mit Behinderungen, insbesondere mit Demenz

Haus am Römerkanal • 53359 Rheinbach, Römerkanal 11, VA: Haus am Römerkanal i.K. AWO-Wohnberatung, Info: Sabine Petersen, Tel.: 02226-1699 0

16 Uhr *Kultur*

Ökumenischer Gottesdienst zum Abschluß der Demenzwoche

Ev. Johanneskirche • 53840 Troisdorf, Viktoriastr. 1, VA: Stadt Bonn, Rhein-Sieg-Kreis, Demenz Servicezentrum, Info: Paul Mandt, Tel.: 02241-13 3043

16 Uhr *Information*

Marte Meo®Menschen mit Demenz wieder erreichen

Pfarrzentrum Heimerzheim • 53913 Swisttal, Bornheimer Str. 2, VA: AOK Rheinland/Hamburg i.K. Seniorenbüro Swisttal, Anm. erfrdl., Info: Guido Krumbel, Tel.: 02241-302 233

17:30 Uhr *Information*

Vortrag: Damit es gelingt

Seniorenzentrum • 53332 Bornheim-Merten, Im Klostergarten 3-5, VA: Seniorenzentrum St. Elisabeth, Anm. erfrdl., Info: Judith Bielz, Tel.: 02227-9206 0

Dienstag, 26.09.17

19 Uhr *Kultur*

Film „Honig im Kopf“

Seniorenzentrum Azurit • 53804 Much, Seniorenzentrum Azurit, Klosterstr. 4- 6, Seniorenzentrum Azurit i.K.m. Amb. Hospizdienst Much, Info: Hilla Schlimbach, Tel.: 02245/618090

WOHNEN, PFLEGE, SERVICE

erkennen lassen und uns neue leichtere Bewegungsmuster zeigen. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen. Kontakt: Marianne Risch (Leitung; 0228 65 23 87). Kosten: 85 € (20 UStd.). Veranstaltungsort: Pfarrheim St. Augustinus, Gottfried-Kinkel-Straße 7.

Felix-Reisen GmbH

Sa., 2.9.

Tagesfahrt: Im Land der Vulkane – mit dem historischen „Vulkan-Express“ durch die Ferienregion Laacher See · Mit Mittagspause in der Vulkan-Brauerei in Mendig. Felix-Inklusiv-Leistungen: Reise im komfortablen 4- oder 5-Sterne-Bus, Felix-Reiseleitung. Zustieg in Bonn, weitere Zustiegsorte auf Anfrage. Kosten: 37 € pro Teilnehmer.

Folk Club Bonn

Fr., 1.9., 19 - 22 Uhr

Thema: „Essen“

Freiräume

Sa., 26.8. und 16.9., 9.30 - 10.50 und/oder 11 - 12.30 Uhr

Qigong-Workshops im Garten am Samstagvormittag – für Anfänger und Fortgeschrittene · Ungestört unter alten Bäumen üben wir gemeinsam im Garten der „Freiräume“. Die Übungen stammen aus den 15 Ausdrucksformen der Taiji-Qigong und aus der Wudang-Tradition. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung („Zwiebel-Look“) und flache leichte Schuhe. Kontakt: Ricarda Rommerscheidt (Kursleiterin). Anm. erforderl. Kosten: 15 €.

Sa., 26.8., 11 - 16 Uhr, Mo., 25.9. und Mi., 27.9., 10.30 - 15.30 Uhr

Zeichnung und Malerei (Mischtechniken) · Das zeichnerische und malerische Vokabular soll auf experimenteller, spielerischer und rationaler Ebene erweitert werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bei schönem Wetter im Garten der „Freiräume“. Bitte mitbringen: Schürze / Kittel, Fotos, Gegenstände, Vorlagen. Kontakt: Ursula Adrian-Rieß (Leitung). Anm. erforderl. Kosten: 48 €, inkl. Material, Pausensnack und Getränke.

Fr., 1.9., 17 - 19 Uhr

Vernissage der Ausstellung „Herzräume und Liebesprünge“ · Mit Bildern des Künstlers Alfred Karl Maria Kreuzberg aus Bad Honnef.

So., 3.9., 16 - 19 Uhr

Tag der offenen Tür mit Kursinformationen und Rahmenprogramm

So., 3.9., ab 19 Uhr

Kabarettistische Lesung · Mit dem Duo „Dörmer - Kroemer“: „Liebe – muss das sein?“. Anm. erforderl. Kosten: 15 €, inkl. 1 Glas Sekt und Knabbereien.

Mi., 6.9., 9.30 - 12.30 Uhr

Vom Dasein und Dortwerden: „Wir gestalten unser eigenes (Lebens-)Buch“ · Unter Anleitung einer bildenden Künstlerin malen, schreiben, zeichnen und gestalten wir unser eigenes Buch – für uns oder für andere. Kontakt: Sidika Kordes (Leitung). Anm. erforderl. Kosten: 24 €, inkl. Pausensnack und Getränk.

ab Do., 14.9., 9.15 - 10.45 Uhr

Qigongkurs am Donnerstagvormittag – für Anfänger und Fortgeschrittene · Kurs mit 6 Terminen. Die Vormittage beginnen mit Lockerungsübungen. Anschließend folgen Übungen zu den 15 Ausdrucksformen des Taiji Qigong. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung im Zwiebel-Look und flache (Turn-)Schuhe. Kontakt: Ricarda

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 Küpper, Tel.: **0228/95 10724** ▪ www.carre-am-flossweg.de

... sich in guten
Händen zu wissen.



Zentral in Bad Godesberg finden Sie unseren ambulanten Hospizdienst. Wir beraten und begleiten schwerst- 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

Empfehlens- werte 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

Gesundheits-, Wellness- und Fitnessmesse

sieburg gesund

Öffnungszeiten
Sonntag, 24.9.2017
von 10-17 Uhr;
Eintritt frei
Rhein-Sieg-Halle,
Bachstraße 1
53721 Sieburg

Rommerscheidt (Kursleiterin). Anm. erforderl. Kosten: 90 €.

Fr., 15.9., 16 - 19 Uhr

Theater im Alltag – Alltag im Theater: Improvisationstraining · Wir widmen uns dem spontanen Spiel der Improvisation. Begebenheiten des menschlichen Miteinanders erspielen wir uns auf humorvolle Weise in kurzen Szenen, üben aus dem Stehgreif zu agieren und geistesgegenwärtig zu reagieren. Bitte bequeme Kleidung und Schuhe mitbringen. Kontakt: Babette Dörner (Leitung). Anm. erforderl. Kosten: 36 €.

So., 17.9., 11 - 14 Uhr, 14.30 - 17.30 Uhr

Filzen – uraltes Handwerk in neuem Design · In dem Kurs wird das uralte Handwerk des Filzens mit innovativen Elementen und neuem Design verknüpft. In diesem dreistündigen Kurs können unter Anleitung eigene Ideen umgesetzt werden, um Individuelles zu filzen. Kontakt: Sawatou Mouratidou (Leitung; Freischaffende Künstlerin, Wien). Anm. erforderl. Kosten: jeweils 48 € inkl. Pausensnack und Getränke.

Mo., 18.9., 18.30 - 21 Uhr

Denkma(h)l – Philosophie trifft Kulinarik: „Treue und Verrat“ · Philosophie muss nicht genussfeindlich sein. In geselliger Atmosphäre werden Themen erörtert, die alle angehen, aber im Rahmen der akademisch betriebenen Philosophie nicht oder nur am Rande vorkommen. Kontakt: Markus Melchers (Leitung). Anm. erforderl.

Di., 26.9., 9.30 - 11.30 Uhr

Literaturfrühstück – Thema: „Einsam, zweisam, dreisam“ · Wir bewegen uns (passend zur laufenden Ausstellung „Herzräume und Liebessprünge“) lesend durch den Beziehungsdschungel und versuchen anhand der Biografien von Schriftstellern, ihr Schreiben zu beleuchten – bei Kaffee und frischen Brötchen. Kontakt: Susanne Emschermann (Leitung). Anm. erforderl. Kosten: 12 €.

Mi., 27.9., 15.30 - 17 Uhr

Kunstcafé · Thema: Künstler als Freunde und Rivalen: Paul Klee und Wassili Kandinsky. Kontakt: Dr. Hildegard Heitger-Benke (Leitung). Anm. erforderl. Kosten: 12 € inkl. Kaffee und Kuchen.

■ Förderverein Gedenkstätte Landjuden an der Sieg

Mi., 16.8., 16.30 - 18 Uhr

Ausstellungsbesuch mit Führung: Das Bonner Beethoven-Haus 1933-1945 · In der Geschichte des vor mehr als 125 Jahren gegründeten Vereins Beethoven-Haus ist die Zeit des „Dritten Reichs“ noch weitgehend unbekannt, trifft aber auf wachsendes öffentliches Interesse. Das Beethoven-Haus stellt sich dem mit dieser Sonderausstellung. Anmeldung im Kreisarchiv. Kosten: 10 € (Eintritt ins Museum bzw. zur Ausstellung, 1,5-stündige Führung). Treffpunkt: 16.15 Uhr vor dem Beethoven-Haus, Bonn.

So., 3.9., 15 - 16 Uhr

Der jüdische Friedhof in Sieburg · Bei dem Rundgang sollen sowohl die Geschichte der jüdischen Gemeinde als auch einzelne Grabstätten sowie jüdische Bestattungsriten im Allgemeinen vorgestellt werden. Die männlichen Teilnehmer werden gebeten, eine Kopfbedeckung zu tragen. Treffpunkt: vor dem Friedhofstr., Heinrichstraße.

So., 3.9., ab 19 Uhr

„What can you makh?“ – Klezmerkonzert mit Tangoyim · Das Duo Tangoyim nimmt den Zuhörer mit auf eine musikalische Reise durch Osteuropa bis hin zur versunkenen Welt des jüdischen Shtetl und weiter ins Amerika der 1920er-Jahre. Tangoyim sind: Stefanie Hölzle (Geige, Klarinette, Bratsche, Gesang) und Daniel Marsch (Akkordeon, Gesang). Eintritt 10 €, erm. 8 €; Karten sind im VVK beim Archiv des Rhein-Sieg-Kreises. Ort: Forum im Stadtmuseum Sieburg.

Di., 5.9., 6 - 20 Uhr

Mechelen (Kaserne Dossin – Gedenkstätte, Museum und Dokumentationszentrum für Holocaust und Menschenrechte) – Tagesexkursion mit Dr. Claudia Maria Arndt · Im Rahmen der Exkursion wird eine zweistündige Führung durch die „Kaserne Dossin“ angeboten. Der Nachmittag steht den Teilnehmern zur freien Verfügung. Verbindliche Anmeldung im Kreisarchiv erforderlich. Teilnahme inkl. Busfahrt und Führung: 44 €, erm. 39 € (für Mitglieder des Fördervereins). Treffpunkt/Abfahrt: 6.00 Uhr, Konrad-Adenauer-Allee, 53721 Sieburg (hinter dem Hauptbahnhof).

So., 24.9., ab 14.45 Uhr

Das „Dritte Reich“ im Kriminalroman der Gegenwart – Vortrag von Privatdozent Dr. Jürgen Nelles · Der gebildete Vortrag zeigt, wie in der Gegenwart ein dunkles Kapitel der deutschen Geschichte in dem wohl populärsten literarischen Genre verarbeitet und aufgearbeitet wird.

■ Gepflegt Pflegen - 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.

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.

Do., 24.8. bis 12.10., 9.30 - 12.30 Uhr

8-teiliger Kompaktkurs: Menschen mit Demenz begleiten und sich selbst nicht vergessen · Kurs für Angehörige, die einen Menschen mit Demenz begleiten und pflegen. Die Betreuung demenzerkrankter Menschen bedeutet für viele eine rund-um-die-Uhr-Betreuung. Demenz und die Auswirkungen für Betroffene besser verstehen lernen, bildet einen wichtigen Schwerpunkt dieses umfangreichen Kurses. Anmeldung bis zum 17.8. Veranstaltungsort: Alte Winkelgasse 8, 53639 Königswinter.

Mo., 28.8. bis 16.10., 17 - 20 Uhr

8-teiliger Kompaktkurs: Menschen mit Demenz begleiten und sich selbst nicht vergessen – Umfang: wie 24.8. – Anmeldung bis 21.8. Veranstaltungsort: Caritas Helenenstift, Bohnerstr. 93, Hennef.

Mo., 18.9., 14 - 15.30 Uhr

„Menschen mit Demenz verstehen lernen – Hilfestellungen für Angehörige“ · Kostenfreier Vortrag im Rahmen der Demenzwoche Bonn-Rhein-Sieg.

Mi., 20.9., 10 - 13 Uhr

Was mache ich wenn zu Hause jemand pflegebedürftig wird? · Kostenfreies, offenes Angebot im Rahmen der Demenzwoche Bonn-Rhein-Sieg in Kooperation mit der KKH, Bonn - für pflegende Angehörige und Interessierte. Um Anmeldung wird gebeten.

Di., 26.9., 9.30 - 12.30 Uhr

Demenz und Körperpflege – ich habe doch gerade erst geduscht · Der Kurs beinhaltet neben wichtigen Informationen zum besseren Verständnis für abwehrende Verhaltensweisen, Ideen und Anregungen für einen leichteren Umgang miteinander. Sie haben die Möglichkeit eigene Erfahrungen einzubringen und individuelle Lösungen zu suchen. Kostenfreies Angebot der Pflegekasse der KKH, Bonn. Anmeldung erbeten bis zu, 19.9.

■ Haus am Redoutenpark

Fr., 4.8., ab 16 Uhr

Bibelstunde · Thema zur Luther-Reihe: Martin Luther – ein Fürstentknecht. Mit Pfarrer Dr. Witschke.

Di., 19.9., 10 - 17 Uhr

Global Volunteer Days der Deutschen Post DHL Group · Ein Herbsttag mit Mitarbeitern von Deutsche Post / DHL unter dem Motto: „Wir bringen den Herbst ins Haus“. Gemeinsame Aktionen mit den Bewohnerinnen und Bewohnern.

Mi., 20.9., ab 10 Uhr

Puppenstück für Alt und Jung · Am Weltkindertag treffen sich Kinder der Partner-Kita mit Bewohnern der Familiengruppe (geronto-psychiatrische Betreuungsgruppe) zum Puppenspiel mit der Klappmaulpuppe. Die Puppen sind ein guter „Schlüssel“, um mit Alt und Jung in Kontakt zu kommen.

Mi., 20.9., ab 14.30 Uhr

Spielend gegen das Vergessen · Impulsreferat zur Arbeit mit der Klappmaulpuppe. Der Mensch mit Demenz steht im Mittelpunkt der Aktion. Der Puppenspieler

ist Begleiter, Helfer, Zuhörer, Einfühler, Beobachter oder Anreger. Die Aktivierung erfolgt über die Puppe, das Thema kann frei gewählt werden.

Fr., 22.9., ab 14.30 Uhr

Herbstfest im Haus am Redoutenpark

■ Haus der Geschichte

Di-Fr, 9 - 19 Uhr, Sa, So, Feiertage 10 - 18 Uhr (bis 21.1.2018)

Geliebt, Gebraucht, Gehasst – Die Deutschen und ihre Autos

Di-Fr, 9 - 19 Uhr, Sa, So, Feiertage 10 - 18 Uhr (bis 11.3.2018)

Revolve! – Fotografien von Ludwig Binder 1967/68

Di-Fr, 9 - 19 Uhr, Sa, So, Feiertage 10 - 18 Uhr (6.9. bis 18.2.2018)

„Mein Verein“

■ Johannes-Albers Bildungsforum gGmbH

Di., 22.8., 12.30 - 14.30 Uhr

„Krankenhäusliche Versorgung in Deutschland im Focus“ · Gespräch mit Ingrid Fischbach MdB, Parlamentarische Staatssekretärin im Bundesministerium für Gesundheit. Seminar-Nr.: 6.013.

Mo., 28.8., 14 Uhr bis Mi., 30.8., 13 Uhr

Industriestandort Deutschland: Made in Germany · Die Arbeitslosigkeit in Europa ist dort überall hoch, wo keine Industrie in nennenswerter Größe vorhanden ist. Am Standort Bundesrepublik Deutschland wird produziert und die Industrie bildet das Rückgrat der Wirtschaft. Das Seminar nimmt die verschiedenen Branchen unter die Lupe und fragt nach Erfolgsrezepten. Abschließend wird die Zukunft der dualen Ausbildung auf den Prüfstand gestellt. Während des Seminars finden Exkursionen zum Post Tower, Bonn, und zu den Ford-Werken in Köln statt. Seminar-Nr.: 6.944. Tagungsbeitrag: 100 €; enthalten sind: Übernachtung im Doppelzimmer, Vollverpflegung, evtl. Exkursionen, Lehrmaterialien. Der EZ-Zuschlag beträgt 16 € pro Nacht.

Do., 31.8., ab 10 Uhr bis Fr., 1.9., 15 Uhr

Seniorenkolleg: Buddhismus – die gute Religion? · Der Buddhismus fasziniert viele Menschen in Europa und gewinnt Anhänger auch in Deutschland. Während des Seminars findet eine Exkursion zum Haus Siddharta (Bonn) statt. Seminar-Nr.: 6.945. Tagungsbeitrag: 45 €; enthalten sind: Übernachtung im Doppelzimmer, Vollverpflegung, evtl. Exkursionen, Lehrmaterialien. Der EZ-Zuschlag beträgt 16 € pro Nacht.

■ Kaiser-Karl-Klinik

Do., 3.8. und 7.9., ab 19 Uhr

Duo Evergreen „Lieder des Lebens“ · Mit Gesang und Gitarre präsentieren Cordelia Obstfeld und Hans Braun Lieder und Chansons bekannter Interpreten aus den 30-er Jahren bis heute. Es darf gerne mitgesungen werden!

Di., 8.8. u. 12.9., So., 27.8., ab 19 Uhr

Akkordeonkonzert · Eine beschwingte Stunde mit Musik und Gesang mit Rudolf Rochell.

Do., 17.8. und 21.9., ab 19 Uhr

Einfach singen! · Singen macht glücklich. Und es verbindet. Susanne Wagner singt mit Ihnen Lieder aus aller Welt. Notenkenntnis ist nicht nötig. Freude am Singen und Neugier genügen, auch Ungeübte sind herzlich willkommen!

So., 20.8., ab 19 Uhr

Domrakonzert · Musikalischer Abend mit Vladimir Vinogradov - „er weckt mit seinem altrussischen Saiteninstrument die Faszination der russischen Seele“.

Di., 22.8. und 19.9., ab 19 Uhr

„Der Vorleser“ Herr Kai Grebert · Am 22.8.: „Thomas Mann“, am 19.9.: „Kaiser Karl“.

Do., 24.8., ab 19 Uhr

Krimiabend mit Alexa Thiesmeyer · Spannend, abgründig, ironisch, pointenreich sind die 23 Kriminalstoffs aus dem Band „Zwischen Godorf und Gomorra“. Erleben Sie einen spannenden Krimiabend!

Do., 31.8., ab 19 Uhr

Klassisches Gitarrenkonzert · Eine musikalische Zeitreise durch drei Jahrhunderte der Gitarrenmusik mit Herrn Nicolli.

Do., 14.9., ab 19 Uhr

Gitarrenkonzert mit Bernd Gast · Bernd Gast lebt als Komponist, Musiker und Lyriker in Köln. Mit seiner instrumentalen Gitarrenmusik schenkt er uns akustische Musikräume, sowohl aus der Klassik als auch durch moderne Popsongs und stimungsvolle Eigenkompositionen.

Do., 28.9., ab 19 Uhr

Autorenlesung „Rheinsommer“ · Hans-Uwe Petersen liest aus seinem Roman „Rheinsommer“. Ein alter, verbitterter Mann lernt auf einer Bank am Rhein eine junge Frau kennen. Zwischen ihnen entwickelt sich eine ganz eigene, besondere Beziehung.

■ Katholisches Familienbil- dungswerk Meckenheim

Sa., 2.9., 9 - 13 Uhr

Erste Hilfe Kurs für Ehrenamtliche · Kursnr.: 6607262. Kontakt: Marion Eichinger (Leitung). Schriftliche Anm. erforderl.

Mo., 4.9. bis 11.12., 7.45 - 8.45 Uhr

Rückenfit · Kursnr.: 6607247. Kontakt: Margot Richter (Leitung). Schriftliche Anm. erforderl. Kosten: 40 €.

Mo., 4.9. bis 11.12., 9 - 10 Uhr

Rückenfit · Kursnr.: 6607248. Kontakt: Margot Richter (Leitung). Schriftliche Anm. erforderl. Kosten: 40 €.

Mo., 4.9. bis 11.12., 17.30 - 18.15 Uhr

Rückenfit · Kursnr.: 6607257. Kontakt: Kirsten Komischke-Hennes (Leitung). Schriftliche Anm. erforderl. Kosten: 32,50 €.

Mo., 4.9., 19 - 20.30 Uhr

„Kreatives Schreiben“ · Immer mehr Menschen widmen sich dem Schreiben, schreiben ihr Leben auf, erzählen Geschichten. Ich möchte Ihnen das „Kreative Schreiben“ näher bringen und heute Abend Ihre Fragen beantworten. Kursnr.: 6607157. Kontakt: Beate Fuhrmann (Leitung). Schriftl. Anm. erforderl.

Mo., 4.9. bis 11.12., 19.30 - 21 Uhr

Meditation in Tanz und Gebärde · Tanzend Kraft und Lebensfreude schöpfen.erspüren Sie die tiefe Wirkung von Musik, Rhythmus und Symbolik und kommen

dadurch zur Ruhe, in die Stille, zur eigenen Mitte. Vorkenntnisse nicht erforderlich, Sie brauchen lediglich etwas Neugier, bequeme Kleidung und leichte Schuhe. Kursnr.: 7307343. Kontakt: Gudrun Peters (Leitung). Anm. erforderl. Kosten: 46,20 €.

Di., 5.9., 10 - 11.30 Uhr

Qigong Yangsheng – Schnupperstunde
Spannungen werden abgebaut, das Körperbewusstsein gefördert. Eine natürliche Kräftigung und Pflege der Muskeln und Gelenke schafft größere Elastizität und fördert das Wohlbefinden. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken oder leichte Hallenschuhe mitbringen. Der Kurs wird von einigen Krankenkassen als Prävention anerkannt und gefördert. Kursnr.: 6607274. Kontakt: Sabine Renner (Leitung). Schriftliche Anm. erforderl.

Di., 5.9. bis 17.10., 16.45 - 18.15 Uhr

Leichte Atemübungen und ein fröhliches Singen · Kursnr.: 6607239. Kontakt: Amalia Fabrizius (Leitung). Kosten: 45 €.

Di., 5.9. bis 17.10., 19 - 20 Uhr

Hatha-Yoga · Kursnr.: 6607282. Kontakt: Juan Fu-Niemeyer (Leitung). Schriftliche Anm. erforderl. Kosten: 22 €.

Di., 5.9. bis 17.10., 20.30 - 21.30 Uhr

Hatha-Yoga · Kursnr.: 6607283. Kontakt: Juan Fu-Niemeyer (Leitung). Schriftliche Anm. erforderl. Kosten: 22 €.

Do., 7.9. bis 19.10., 18 - 20.30 Uhr

Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene · Kursnr.: 6607244. Anm. erforderl. Kosten: 54 €.

Di., ab 12.9., 10 - 11.30 Uhr

Qigong Yangsheng – entspannt, gelassen und gestärkt · Kursnr.: 6607276. Kontakt: Sabine Renner (Leitung). Schriftliche Anm. erforderl. Kosten: 46 €.

Di., 12.9. bis 5.12., 19.30 - 21 Uhr

Meditation in Tanz und Gebärde · Kursnr.: 7307336. Kontakt: Kathlen Simmer (Leitung). Schriftliche Anm. erforderl. Kosten: 42 €.

Mi., ab 13.9., 15.30 - 17 Uhr

Literaturcafé · Für alle Literaturinteressierten, Buchkritiker und Leseratten gibt es ab September 2017 das Literaturcafé neu bei uns im Haus. In gemütlicher Runde und bei einer Tasse Kaffee bieten wir Buchvorstellungen zu verschiedenen Themen. Kursnr.: 7607193. Kontakt: Nicole Jünger (Leitung). Schriftliche Anm. erforderl. Kosten: 5 €.

Mi., ab 13.9., 20 - 21.15 Uhr

Ruhe und inneres Gleichgewicht · Dieser Kurs bietet die Möglichkeit unsere Selbstregulierungskräfte anzuregen, mit denen wir Menschen in der Lage sind, Stress und emotionale Belastungen zu verarbeiten. Bitte eine Decke, ein kleines Kissen und warme Socken mitbringen. Kursnr.: 6607246. Kontakt: Margot Richter (Leitung). Schriftliche Anm. erforderl. Kosten: 33 €.

Do., 14.9., 19.30 - 21.45 Uhr

Maria Theresia: die Kaiserin in ihrer Zeit – Eine Biographie · Barbara Stollberg-Rilinger ist eine deutsche Historikerin und bekleidet seit 1997 den Lehrstuhl für Geschichte der Frühen Neuzeit an der Universität Münster und erhielt 2017 für ihre Biographie über Maria Theresia den Sachbuchpreis der Leipziger Buchmesse. Kursnr.: 7307336. Kontakt: Barbara Stollberg-Rilinger (Leitung). Schriftliche Anm. erforderl. Kosten: 5 €. Veranstaltungsort: Öffentlichen Bücherei St. Johannes d. T., Adolf-Kolpingstr. 4, 53340 Meckenheim.

Fr., 15.9. bis 15.12., 9.15 - 10.45 Uhr

Yoga für Jedermann · Durch die verschiedenen Übungen des Yoga, die auf spezifische Regionen des Körpers, wie z. B. die Wirbelsäule, ausgerichtet sind, erlernen Sie, sich bewusst zu entspannen. Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Wollsocken und Wolldecke oder Handtuch. Kursnr.: 6607238. Kontakt: Lutz Reichert (Leitung). Schriftliche Anm. erforderl. Kosten: 60 €.

Fr., 15.9., 19 - 21.15 Uhr

Römerkanal · Ein heute nicht mehr sichtbares Aquadukt überquerte einst das Swisttal. Der Heimatverein hat vor Jahren einen Pfeiler bei Lüftelberg nachbauen lassen. Der Römerkanalwanderweg berührt Meckenheim, und unsere Stadt ist deshalb auch Mitglied der Römerkanalcharta. Kursnr.: 5107017. Kontakt: Gottfried Dietzel (Leitung). Schriftliche Anm. erforderl.

Sa., 16.9., 10 - 14 Uhr

Schreibwerkstatt – kreatives und autobiographisches Schreiben · Wir lernen Schreibformen und Methoden des kreativen Schreibens, Wortschatzerweiterung, Achtsamkeitsübungen und Überlegungen und Übungen zum autobiographischen Schreiben. Kursnr.: 7607158. Kontakt: Beate Fuhrmann (Leitung). Schriftliche Anm. erforderl. Kosten: 20 €.

Mi., 20.9. - 13.12., 9.30 - 11 Uhr

Beckenbodengymnastik für Frauen jeden Alters · Diese Gymnastik ermöglicht eine gute Wahrnehmung der Beckenbodenmuskulatur und kräftigt diese nachhaltig! Einen positiven Einfluss hat die Gymnastik auch auf Haltungsschäden, Rückenschmerzen und Verdauungsprobleme. Mitzubringen: bequeme Kleidung und eine Decke. Kursnr.: 6607096. Kontakt: Heike Emons (Leitung). Schriftliche Anm. erforderl. Kosten: 70 €.

Samstag, 23.9., 14.30 - 18 Uhr

Oasenzeit für Frauen – Schritte zur Mitte mit Hilla Jungen-Hagedorn · Kursnr.: 7607059. Kontakt: Ursula Bruchhausen (Leitung). Schriftl. Anm. und Information: Kfd St. Jakobus – St. Johannes – St. Petrus - Meckenheim. Pfarr- und Begegnungszentrum (PBZ), Kantenberg 16, 53359 Rheinbach-Wormersdorf. Kosten: 5 €.

Bonn

■ **Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung**
Godesberger Allee 149, 53175 Bonn, Tel. 02 28/88 37 11 5

■ **Altenheim Herz-Jesu-Kloster**
Mehlemstr. 3-11, 53227 Bonn, Tel. 02 28/97 197-296

■ **Alten- und Pflegeheim „Haus Elisabeth“**
Rathausstr. 11, 53859 Bonn, Tel. 02 28/91 05 18

■ **Alzheimer Gesellschaft Bonn e.V.**
Von-Hompesch-Str. 1, Gebäude 8 53123 Bonn, Tel. 0228 38 62 853

■ **AWO Duisdorf**
Kirchplatz 8, 53123 Bonn, Tel. 02 28/61 18 78

■ **AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg**
Frankengraben 26, 53175 Bonn, Tel. 02 28/31 33 41

■ **AWO Hubert-Peter-Haus**
Wichterichstraße 6, 53177 Bonn, Tel. 02 28/93 19 10

■ **AWO Ortsverein Bonn-Stadt e.V.**
Lotte-Lemke-Haus
Liegnitzer Straße 14, 53119 Bonn, Tel. 02 28/76 84 28 oder 76 73 29 0

■ **AWO Stützpunkt offene Tür in Bonn-Beuel**
Neustraße 86, 53225 Bonn, Tel. 02 28/47 16 87

■ **Begegnungsstätte „Konvente“**
Breite Str. 107a, 53111 Bonn
0 228 - 77 60 82 1
dieter.selzer@bonn.de
www.bonn.de

■ **Bildungswerk Bonner Verein**
Fraunhoferstr. 1, 53121 Bonn, Tel. 02 28/37 77 70 6

■ **Bildungszentrum Wissenschaftsladen Bonn**,
Reuterstraße 157, 53113 Bonn, Tel. 02 28/20 161-66,
www.wilabonn.de

■ **Bonn-Information**
Windeckstr. 1, Am Münsterplatz

■ **Bundeskunsthalle**
Friedrich-Ebert-Allee 4, 53113 Bonn

■ **Caritas Bad Godesberg**
Pfarrer-Meinartz-Sr. 11, 53117 Bonn, Tel. 02 28/95 72 5-0

■ **Caritas Begegnungsstätte „Thomas Morus“**
Oppelner Straße 124, 53119 Bonn, Tel. 02 28/66 67 77

■ **Caritas Pflegestation Bad Godesberg**
Bernkasteler Str. 53, 53175 Bonn, Tel. 02 28/68 83 84-0

■ **Caritas Pflegestation Nord**
Oppelner Straße 130, 53119 Bonn

■ **Caritas Sebastian-Dani-Alten- und Pflegeheim**
Nachtigallenweg 1, 53115 Bonn, Tel. 02 28/91 50 90,
sdh@caritas-bonn.de

■ **CBT-Wohnhaus Emmaus**
Gotenstraße 84a, 53175 Bonn, Tel. 02 28/81 95 0

■ **CBT-Wohnhaus St. Markusstift**
Pfarrer-Minartz-Straße 11,
53177 Bonn, Tel. 02 28/36 71 0

■ **CMS Pflegestift Domhof**
Auf dem Domhof 13, 53179 Bonn, Tel. 02 28/93 59 97 0

■ **Demenz-Zentrum Bonn**
Hans Böckler Str. 19, 53225 Bonn, Tel. 01 77/85 97 97 7

■ **Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V. / AG Bonn**
Prinz-Albert-Str. 40, 53113 Bonn, Tel. 02 28/92 89 83 70
ag-bonn@rheuma-liga-nrw.de

■ **Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Bonn e.V.**
Endericher Strasse 131, 53115 Bonn
Tel.: 0228/9831 520

■ **DRK-Seniorenhaus Haus Steinbach**
Rüdigerstraße 92, 53179 Bonn,
Tel. 02 28/36 98 0

■ **Ev. Seniorenzentrum Theresienau**
Theresienau 20, 53227 Bonn,
Tel. 02 28/44 99 0

■ **Familienbildungsstätte Bonn**
Lennestraße 5, 53113 Bonn,
Tel. 02 28/944 900,
postmaster@fbs-bonn.de

■ **Folk Club Bonn**
in **Strätters Sports Bar**
Christian-Miesen-Straße, 53129 Bonn,
Tel.: 0228 3670150,
folkclubbonn@gmail.com

■ **Freiräume**
Am Herrengarten 59, 53229 Bonn
Tel. 02 28/53 67 10 26
frei-raeume@t-online.de
www.frei-raeume.net

■ **Gerontologisches Forum in der LVR-Klinik Bonn**
Kaiser-Karl-Ring 20, 53111 Bonn,
Haus 15, Raum 0.31

■ **Gustav-Oel-Haus**
Kessenicherstr. 157-159,
Bonn-Dottendorf, Tel. 02 28/23 86 62

■ **Harmonie Bonn**
Frongasse 28-30, 53121 Bonn,
Tel. 02 28/22 31 64

■ **Haus am Redoutenpark**
Kurfürstenallee 10, 53177 Bonn,
Tel. 02 28/36 75 20

■ **Haus auf dem Heiderhof**
Tulpenbaumweg 18, 53177 Bonn,
Tel. 02 28/95 24 0

■ **Haus der Bonner Altenhilfe**
Flemingstraße 2, 53123 Bonn,
Tel. 02 28/77 64 63

■ **Haus Rosental**
Rosental 84, 53111 Bonn,
Tel. 02 28/77 64 63

■ **Hermann-Ehlers-Haus**
Schieffelingweg 27,
53123 Bonn-Duisdorf

■ **Hospiz Ambulant**
Junkerstr. 21, 53177 Bonn
0228 62 90 69 00
kontakt@hospizverein-bonn.de
www.hospizverein-bonn.de

■ **Johanneshospital Bonn**
Kölnstr. 54, 53111 Bonn,
Tel. 02 28/55 12 56 7

■ **Johanniterhaus Bonn**
Beethovenallee 27 -31, 53177 Bonn,
Tel. 02 28/82 04 45 0

■ **Kaiser-Karl-Klinik**
Graurheindorferstr. 137, 53117 Bonn,
Tel. 02 28/68 33-0,
www.kaiser-karl-klinik.de

■ **Kath. St. Rochuskirche**
Fahrenheitsstraße 51, Bonn,
Tel. 02 28/65 52 21

■ **Kunstmuseum Bonn**
Friedrich-Ebert-Allee 2,
53113 Bonn, Museumsmeile

■ **Kursana Villa Camphausen**
Mainzer Straße 233, 53179 Bonn,
Tel. 02 28/32 96 0

■ **Kieser Training GmbH**
Römerstraße 214-216, 53117 Bonn

■ **LeA-Treff**
An der Wolfsburg 1a,
Bonn-Schwarzrheinorf,
Tel. 02 28/97 37 95 28
Mobil. 01 77/31 36 20 7

■ **LoComMedienAkademie**,
LoCom-Haus
Bachstraße 4, 53115 Bonn

■ **LVR-LandesMuseum Bonn**
Colmantstr. 14-16, 53115 Bonn,
Tel. 02 28/20 70 30-9

■ **Malteser Krankenhaus Bonn**
Von-Hompesch-Str. 1, 53123 Bonn,
Tel. 02 28/64 81-51 2

■ **Margarete-Grundmann-Haus**
Lotharstr. 84, 53115 Bonn,
Tel. 02 28/94 93 33-0,
grundmann-haus@parisozial-bonn.de

■ **Migrapolis Haus der Vielfalt**
Brüdergasse 16-18, 53111 Bonn,
Tel. 02 28/22 76 34 44

■ **Mittelpunkt-Bewegung-**
Mirecourtstr. 14, 53225 Beuel,
Tel. 02 28/47 92 71

■ **Nachbarschaftstreff Pennenfeld**
Maidenheadstr. 20,
53177 Bonn-Pennenfeld,
Tel. 02 28/91 58 44 4

■ **Nachbarschaftszentrum Brüser Berg, Diakonisches Werk**
Fahrenheitsstraße 49, 53125 Bonn,
Tel. 02 28/29 80 96,
nachbarschaftszentrum.brueserberg@dw-bonn.de

■ **Offene Tür Dürenstraße e.V.**
Dürenstr. 2a, 53125 Bonn,
Tel. 02 28/35 72 20,
info@ot-godesberg.de

■ **PAUKELIFE Kultur Bistro**
Endericher Straße 43, 53115 Bonn
0228 96 94 65-0, www.pauke-life.de

■ **Post-Sportverein Bonn 1926 e.V.**
Teutonenstr. 40, 53117 Bonn

■ **Polio Selbsthilfe e. V.**
Lotharstr. 95, 53115 Bonn

■ **Praxis für Gesundheitsbildung**
Friedrich-Breuer-Str. 35, 53225 Bonn

■ **Praxis Lazarev**
Kasernenstraße 22, 53111 Bonn
Tel. 02 28/96 91 05 40

■ **Rathaus Beuel**
Friedrich-Breuer-Straße, 53225 Bonn

■ **Recht-Verständlich! e. V.**
Deutscherrenstr. 37, 53177 Bonn,
Tel. 02 28/37 11 07,
info@verein-rechtverstaendlich.de

■ **Rehasport Bonn Zentrum e. V.**
Endericher Str. 127, 53115 Bonn,
Tel. 02 28/96 91 05 50

■ **Sandra Lücke**
Tel. 01 51 / 22 72 98 85
eMail: sl-concept@gmx.de

■ **Schumannhaus**
Sebastianstr. 182, 53115 Bonn,
Tel. 02 28/77 36 56

■ **Senioren-Begegnungsstätte Limperich e.V.**
Küdinghovenerstr. 141, 53227 Bonn,
Tel. 02 28/46 39 24

■ **Seniorenchor der Stadt Bonn**
Haus der FeG, Hatschiergasse 12,
53113 Bonn, Tel: 02222 / 649 119
agneskoss@aol.com
www.seniorenchor-bonn.de/

■ **Seniorenbüro Tat und Rat e.V.**
An der Wolfsburg 1, 53225 Bonn,
Tel. 02 28/63 55 32

■ **Seniorenresidenz Rheinallee**
Rheinallee 78, 53173 Bonn,
Tel. 02 28/35 01-0,
info@seniorenhaus-rheinallee.de

■ **Seniorenheim Hubert-Peter-Haus**
Wichterichstraße 6, 53177 Bonn,
Tel. 02 28/93 19 10

■ **Seniorenheim Josefshöhe**
Am Josephinum 1, 53117 Bonn,
Tel. 02 28/62 06-0

■ **Seniorenhilfsdienst „Arche“**
Alberichstr. 18, 53179 Bonn,
Tel. 02 28/93 48 230,
info@pflegebonn.de

■ **Seniorenzentrum Wilhelmine-Lübke-Haus**
Am Wesselsputz 2, 53123 Bonn,
Tel. 02 28/97 85 73 0

■ **Seniorenzentrum Haus Rosental**
Rosental 80-88, 53111 Bonn,
Tel. 02 28/97 64 64 3

■ **SG WAGO 1950 e.V.**
Postfach 200622, 53136 Bonn
Tel: 0228 / 52 88 0139
info@sg-wago.de, www.sg-wago.de

■ **Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem**
Lotharstraße 1, 53179 Bonn,
Tel. 02 28/36 97 90 4

>>

Bonn

- StadtMuseum Bonn**
Franziskanerstraße 9, 53113 Bonn,
www.bonn.de/stadtmuseum
- Stadtwerke Bonn**
Sandkaule 2, 53111 Bonn,
Tel. 02 28 / 71 12 770
- Statt Reisen – Bonn erleben e.V.**
Am Hauptbahnhof 1, 53111 Bonn,
Tel. 02 28 / 65 45 53
- Stiftung Europäische Begegnung**
Poppelsdorfer Allee 108, 53113 Bonn,
Tel. 02 28 / 63 20 62
- Stiftung Mitarbeit -
Zukunftsfähiges Bonn e.V.**
Bornheimer Straße 37, 53111 Bonn,
Tel. 02 28 / 60 42 40
- Stiftung Pfennigsdorf**
Poppelsdorfer Allee 108, 53113 Bonn,
Tel. 02 28 / 63 20 62,
www.stiftung-pfennigsdorf.de
- St. Vinzenzhaus**
Kronprinzenstraße 1, 53173 Bonn,
Tel. 02 28 / 95 69 1 - 406
- Tagespflegehaus Bonn**
Breitestr. 109 - 113, 53111 Bonn,
Tel. 02 28 / 96 31 50
- Tai Chi Studio Bonn**
Berliner Freiheit 7, 53111 Bonn,
Tel. 02 28 / 85 09 50 58,
info@taichi-studio-bonn.de
- Tenten - Haus der Begegnung**
An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn,
Tel. 02 28 / 91 58 - 707
- Universitätsklinikum Bonn**
Gebäude 13, Biomediz. Zentrum
Bonn-Venusberg
- VHS Bonn Haus der Bildung**
Mülheimer Platz/Bottlerplatz,
53103 Bonn, Tel. 02 28 / 77 36 31
- VHS Bonn Bad Godesberg**
Michaelplatz 5, 53177 Bonn,
Tel. 02 28 / 77 45 41
- vfb Verein für Behindertensport
Bonn/Rhein-Sieg e.V.**
Hans-Böckler-Str. 16, 53225 Bonn,
Tel. 02 28 / 40 36 7
- Versöhnungskirche**
Neustr. 2, 53175 Bonn,
Tel. 02 28 / 22 72 24 10
- Weltladen Bonn e.V.**
Maxstraße 36, 53111 Bonn,
Tel. 02 28 / 69 70 52
- Wohnheim St. Elisabeth**
Loestraße 9, 53113 Bonn,
Tel. 02 28 / 92 89 83 70
- Zentrum für pflegende Angehörige**
Poststraße 30, 53111 Bonn
Anbieter im Rhein-Sieg-Kreis

Rhein-Sieg-Kreis

- Alfred-Delp-Altenzentrum**
Alfred-Delp-Str. 21, 53840 Troisdorf,
Tel. 02 24 1 / 80 20
- Altenheim „Maria-Hilf“**
Brunnenallee 20, 53332 Bornheim,
Tel. 02 22 5 / 99 97 61 6
- Alten- und Seniorenheim
Schloss Merten**
Schloßstr. 14, 53783 Eitorf-Merten,
Tel. 02 24 3 / 82 60
- Altenzentrum Helenstift**
Bonner Str. 93, 53773 Hennef,
Tel. 02 24 2 / 88 20
- AWO Bonn Rhein Sieg
Sozialpsychiatrisches Zentrum
Eitorf/Siebengebirge (SPZ)**
Gerontopsychiatrie
Spinnerweg 51-54, 53783 Eitorf
Tel.: 02243 / 847 58 20
Fax: 02243 / 847 58 11
geronto-spz@awo-bnsu.de
www.awo-bonn-rhein-sieg.de
- AWO Ortsverein Siegburg e.V.
Begegnungsstätte „Paul-
Müller-Haus“**
Luisenstraße 55, 53721 Siegburg,
Tel. 02 24 1 / 61 31 7

www.awo-siegburg.de
info@awo-siegburg.de

- Begegnungsstätte CLUB, St. Augustin**
Markt 1, 53754 St. Augustin,
Tel. 02 24 1 / 24 33 40,
gudrun.ginkel@sankt-augustin.de
- Beratungsstelle ADele**
Adolf-Kolping-Str. 2, 53340 Mecken-
heim, Tel. 02 22 5 / 99 97 62 4
- Bildungszentrum Schloss Eichholz**
Urfelder Str. 221, 50389 Wesseling,
Tel. 02 64 2 / 30 82 36 3
- Bonifatius Seniorenzentrum**
Schweitzerstr. 2, 53359 Rheinbach,
Tel. 02 22 6 / 16 97 40,
info@bonifatius-gmbh.de
- Chor „Gemeinsang“**
Forstbachweg 14a, 53639 Königs-
winter, www.gemeinsang.de
- Cura Altenheim Marienheim**
Brieberichsweg 2, 53604 Bad Honnef,
Tel. 02 22 4 / 93 96 0
- Cura Krankenhaus Bad Honnef**
Schulgengasse 15, 53604 Bad Honnef,
Tel. 02 22 4 / 79 33 2
- Curanum Residenz**
Kurhausstr. 45, 53773 Hennef,
Tel. 02 24 2 / 93 00
- Ev. Altenzentrum Am Michaelsberg**
Kleiberg 1b, 53721 Siegburg,
Tel. 02 24 1 / 30 30
- Ev. Gemeindehaus Bad Honnef**
Luisenstr. 15, 53604 Bad Honnef,
Tel. 02 22 4 / 51 87
- Ev. Gemeindehaus Ittenbach**
Ringstr. 19, Königswinter-Ittenbach,
Tel. 02 22 4 / 51 87
- Gedenkstätte „Landjuden
an der Sieg“**
Bergstraße 9, 51570 Windeck-Rosbach
Tel. 02 24 1 / 13 29 28
- GepflegtPflügen - Karin Schneider**
Alte Winkelgasse 8, 53639 Königswinter,
Tel. 01 71 / 83 65 42 9,
schneider-7Gebirge@t-online.de
- Haus der Caritas**
Am Kirchplatz 1, 53340 Meckenheim,
Tel. 02 22 5 / 99 24 24
- Haus Katharina**
Kurfürstenstr. 25, 53639 Königswinter,
Tel. 02 22 3 / 90 90 23
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH**
Johannes-Albers-Allee 3,
53639 Königswinter,
Tel. 02 22 3 / 73 119, www.azk.de
- Johannestift Meckenheim**
Le-Mée-Platz 3, 53340 Meckenheim,
Tel. 02 22 5 / 70 81 15 1
- Katholisches Familienbil-
dungswerk Meckenheim**
Kirchplatz 1, 53340 Meckenheim,
Tel. 0 22 25 / 92 20 20,
e-mail: info@fbw-meckenheim.de
- Kath. Pfarrzentrum**
Aegidiusplatz 18,
Bad Honnef-Aegidienberg,
Tel. 02 22 4 / 51 87
- KoKoBe – Koordinierung, Kontakt
und Beratung für Menschen mit
sogenannter geistiger Behinderung**
Kaiserstr. 125, 53113 Bonn
0228 / 22 808 10
- Krankenhaus zur Hl. Familie**
Klosterstr. 2, 53332 Bornheim-Merten,
Tel. 01 70 / 73 39 60 4
- Kreishaus Siegburg**
Kaiser-Wilhelm-Platz 1,
53721 Siegburg,
Tel. 02 24 1 / 13 30 43
- Kurhaus Wohnresidenz**
Kurhausstr. 27, 53773 Hennef,
Tel. 02 24 2 / 88 06 62 5
- Parkresidenz Bad Honnef**
Am Spitzenbach 2, 53604 Bad Honnef,
Tel. 02 22 4 / 18 30
- Rathaus Bad Honnef**
Rathausplatz 1, 53604 Bad Honnef,
Tel. 02 22 4 / 18 41 40
- Rathaus Troisdorf**
Kölnerstr. 176, 53840 Troisdorf,

Tel. 02 24 1 / 25 03 13 3

- RSE Rhein-Sieg-Eisenbahn GmbH**
Königswinterer Str. 52, 53227 Bonn
0228 85 03 40-19
www.rhein-sieg-eisenbahn.de
- Rhein-Sieg-Kreis (Gesundheitsamt)**
Kaiser-Wilhelm-Platz 1,
53721 Siegburg, 02241 13-0,
www.rhein-sieg-kreis.de
- Seniorenbüro Aktiv Dr.-Molly-Haus**
Kirchweg 1, 51570 Windeck,
Tel. 02 68 2 / 95 21 17
- Seniorenbüro Swisttal**
Kirchstraße 22, 53913 Swisttal-Hei-
merzhem, 02254 84 71 26
- Seniorenzentrum Siegburg**
Friedrich-Ebert-Str. 16, 53721
Siegburg,
Tel. 02 24 1 / 25 04 0
- SKM – Katholischer Verein für soziale
Dienste im Rhein-Sieg-Kreis e.V.**
Adolf-Kolping-Str. 5, 53340 Mecken-
heim, Tel. 02 22 5 / 99 97 61 2
- Sozialpsychiatrisches
Zentrum Siegburg**
Am Turm 36a, 53721 Siegburg
rave@a-s-b.u.e, Tel.: 02241/938191-0
Mobil: 0173/708 1450
- Stadt Sankt Augustin**
Markt 1, 53754 Sankt Augustin,
Tel. 02 24 1 / 24 34 44,
walter.schilling@sankt-augustin.de
- St. Elisabeth Seniorenwohnhaus**
Hospitalstr. 5, 53783 Eitorf,
Tel. 02 24 3 / 88 21
- St. Johannes Krankenhaus**
Wilhelm-Busch-Str. 9, 53884 Troisdorf,
Tel. 02 24 1 / 48 80
- St. Josef Hospital**
Hospitalstr. 45, 53840 Troisdorf,
Tel. 02 24 1 / 80 13 95 06
- Villa Friedlinde**
Bachstr. 12, 53797 Lohmar,
Tel. 02 24 1 / 80 60 13
- VVS Naturpark Siebengebirge**
Löwenburger Str. 2,
53639 Königswinter,
Tel. 02 22 3 / 27 99 33
- VITALISARIUM im
Wohnstift Beethoven**
Siefenfeldchen 39, 53332 Bornheim,
Tel. 02 22 2 / 73 0,
www.vitalisarium-beethoven.de
info@vitalisarium-beethoven.de
- Wohnstift Beethoven**
Siefenfeldchen 39, 53332 Bornheim,
Tel. 02 22 2 / 73 0,
www.wohnstift-beethoven.de
info@wohnstift-beethoven.de

Köln und Umgebung

- ADAC Fahrsicherheitszentrum
Rhein Erft**
Osttangente 1, 53919 Weilerswist,
Tel. 02 25 4 / 60 15 0,
info@sicherheitstraining.de
- Felix-Reisen GmbH**
Industriest. 131 b
50996 Köln
Tel. 0221 – 3402880
www.felix-reisen-koeln.de
- Freie Werkstatt Theater**
Zugweg 10, 50677 Köln
Tel. 02 21 / 32 78 17, www.fwt-koeln.de
- Institut für Bildung und
Kultur (ifBK) GmbH**
Gocher Str. 19, 50733 Köln
0221 139 540 93, www.ifbk.com
- Querwaldein e.V.**
Schärfginstr. 48, 50937 Köln,
Tel. 02 28 / 53 44 45 6
- SeniorenNetzwerk
Stammheim**
Oskar-Jäger-Str. 101-103, 50825 Köln,
Tel. 0151-528 607 70

Mo., 25.9., 9.10., 6.11., 20.11., 4.12. und
18.12., 19 - 21.15 Uhr

**Schreibtreff Kreatives Schreiben und
autobiographisches Schreiben** · wie
am 16.9. – Kursnr.: 7607159. Kontakt:
Beate Fuhrmann (Leitung). Schriftl.
Anm. erforderl. Kosten: 50 €.

Kursana Villa Camphausen

Sa., 19.8., ab 16 Uhr

Konzert mit Dr. Roman Salyutov · Dr. Sa-
lyutov beschert Ihnen einen unterhalt-
samen, klassischen Klaviernachmittag.
Mit seiner technischen Brillanz führt
er unterhaltsam durch sein Programm.
Anmeldung bis 18.8. Beitrag: 6 € (inkl.
einem Glas Sekt).

Do., 31.8., 17 - 19 Uhr

**„Pflegebedürftig was nun?“ – Vortrag
von Kristina Wittkopp (PME Familien-
Service)** · Im Anschluss sind persönli-
che Gespräche möglich. Anm. bis 28.8.

Fr., 15.9., 14.30 - 17 Uhr

2. Gesundheitstag mit der Firma Rahm
· Das Thema wird noch bekannt
gegeben.

So., 17.9., ab 11 Uhr

**Vernissage der Kunstausstellung „Bilder
einer anderen Welt“** · In der Aus-
stellung zeigen wir Bilder aus der
Kunsttherapie unseres Hauses. Diese
besonderen Bilder werden durch Bea-
trix Mursch vorgestellt. Anm. bis 15.9.

Do., 21.9., 14 - 17 Uhr

**Gesundheitsforum „Kulturelle Teilha-
be bei Demenz“** · Frau Dr. Leßmann,
Kuratorin am Kunstmuseum Bonn
und Beatrix Mursch referieren über
die Möglichkeiten von Kunsttherapie
und Kunst bei Demenz. Auch die ge-
sellschaftlichen Aspekte der Teilhabe
von Menschen mit Demenz werden
beleuchtet. Anmeldung bis 19.9.

So., 24.9., ab 11 Uhr

**Vierjahreszeitenkonzert „Herbst“ mit
dem Kaljushny Duo** · Das in Berlin
lebende Duo kommt mit seinem
Programm „Sing, Sing, Sing“ nach
Bonn und bringt die schwungvolle
Swing-Ära der 20er und 30er Jahre
mit. Anmeldung bis 23.9. Kosten: 6 €,
inkl. einem Glas Sekt.

LVR-LandesMuseum Bonn

29.6. bis 28.1.2018, 11 - 18 Uhr,
samstags 13 - 18 Uhr, montags
geschlossen

**Die Zisterzienser – Das Europa der
Klöster** · Mit über 150 kostbaren
Ausstellungsobjekten aus ganz
Europa können die Spiritualität und
die Lebenswelt der Klöster entdeckt
werden. Die Ausstellung konzentriert
sich auf die mittelalterliche Blütezeit
des Ordens. Eintritt: 8 € / 6 €, Kinder/
Jugendliche bis 18 Jahre kostenfrei.

Fr., 4.8., 17 - 19 Uhr

**Führung und Meditation – Der Weg
zum Wesentlichen** · Nach einem
einstündigen Rundgang durch die
Ausstellung machen wir im Anschluss
abwechselnde Angebote: Andachten,
Achtsamkeits- oder Meditationsübun-
gen. Dies gibt den Teilnehmenden
die Möglichkeit, die Ausstellung sehr
persönlich wirken zu lassen und das

Wochenende entspannt zu beginnen.
Kosten: 10 €.

So., 6.8., 11 - 12.30 Uhr

Museumssonntag: Workshop – „Initiale“
· Während die Eltern der Sonntagsfüh-
rung um 11.15 Uhr folgen, können
Kinder zeitgleich kreativ werden. Die
Buchmalerei der Zisterzienser ist ein
großes Thema der Ausstellung und
weit weg vom digitalisierten Schrift-
gut von heute. Die Kinder erfahren
die Bedeutung von mittelalterlicher
Buchmalerei und bringen ihre Initiale
zu Papier. Kosten: 5 €.

So., 6./13./20./27.8., 11.15 - 12.15 Uhr

Führung: Die Zisterzienser · Im Skrip-
torium sind originale Schriftstücke
zu bewundern, die zu den frühesten
und bedeutendsten der Buchkunst
gehören. Eintritt: 2 € zzgl. Eintritt;
am 6.8. ist Museumssonntag, nur
Museumseintritt.

Do., 24.8., 15 - 16 Uhr

Kulturtreff – Die Zisterzienser · Lieber
zusammen als alleine? Dann entde-
cken Sie das LVR-LandesMuseum Bonn
gemeinsam mit anderen. Kommen Sie
zu unserem Kulturtreff und genießen
den Museumsbesuch mit anderen
Interessierten in geselliger Runde.
Kosten: 2 € zzgl. Museumseintritt.

Margarete-Grund- mann-Haus

Di., 1.8., 10 - 14 Uhr

**Sommerschlussverkauf Damen und
Herrenmode (Erika-Fischer-Textilien)**

Mi., 2.8. und 6.9., ab 10.30 Uhr

Gottesdienst der Lutherkirche

Do., 3.8., 15.30 - 16.30 Uhr

**Musikalischer Nachmittag mit den
„Feschen Frolleins“** · Die „Feschen
Frolleins“ unterhalten Sie mit einem
bunten Strauß deutscher Schlager aus
den 20er bis 50er Jahren. Mitsingen ist
erwünscht! Vor der Veranstaltung be-
wirteten wir Sie mit Kaffee und Kuchen.

Fr., 4.8., ab 15 Uhr

Gottesdienst der Pfarrei St. Sebastian

Do., 10.8. und 14.9., 15.30 - 16.30 Uhr

Bingonachmittag · Vor der Veran-
staltung bewirteten wir Sie mit Kaffee und
Kuchen.

Mi., 16.8., ab 10 Uhr und Do., 14.9.,
14 - 16 Uhr

**Wohnen mit Service für Seniorinnen
und Senioren im Margarete-
Grundmann-Haus** · Informations-
veranstaltung und Hausführung mit
Wohnungsbesichtigung.

Do., 17.8., ab 15.30 Uhr

**Diavortrag: Lombardei, Teil 1 – Vom
Dom in Como zu den Borromäischen
Inseln** · Vor der Veranstaltung bewir-
teten wir Sie mit Kaffee und Kuchen.
Kosten: 2 €.

Mi., 19.8., ab 14 Uhr

**Themenforum AQuarIUS – Repa-
rieren statt Wegschmeißen!** · Wir
besuchen das Repair-Café im
Ermekeil-Karree. Kontakt: Arthur
Tomczyk (Leitung). Treffpunkt:
Margarete-Grundmann-Haus.

Sa., 19.8., ab 15.30 Uhr und 16.9., ab 18 Uhr
Foodsharing – Lebensmittel retten · Informationsabend zum Thema „Lebensmittelverschwendung“. Eine Fair-Teil-Stelle für gerettete Lebensmittel finden Sie im Foyer des Margarete-Grundmann-Hauses.

Sa., 19.8. und 16.9., ab 15.30 Uhr
Filmnachmittag · Filmtitel bitte erfragen.

Mi., 23.8., ab 9.45 Uhr
Themenforum AQuarIUS – Ausflug zur „essbaren Stadt“ Andernach · Anm. erforderl. bei Arthur Tomczyk (0228 94 93 33 30). Kosten: 12 € für Fahrt und Führung. Treffpunkt: Margarete-Grundmann-Haus.

Mi., 23.8. und 27.9., 14.45 - 15.45 Uhr
Heiteres Gedächtnistraining · Ein unterhaltsamer Nachmittag mit leichten Gedächtnisübungen, Quizfragen und Wortspielen und Co.

Donerstag, 24.8., 14.30 - 16.30 Uhr
Themenforum AQuarIUS – Grillnachmittag · Anmeldung erbeten. Kosten: Getränke kostenfrei. Treffpunkt: Margarete-Grundmann-Haus.

Mi., 31.8. und Do., 28.9., 15.30 - 17 Uhr
Themenforum AQuarIUS – Wir im Quartier · Sicher zu Hause. Teil 1: Sturzprophylaxe im Alter (am 31.8.), Teil 2: Erste Hilfe für Senioren – Wissen 60+ (am 28.9.). Kontakt: Arthur Tomczyk (ASB).

Do., 7.9., 15.30 - 17 Uhr
Themenforum AQuarIUS – Nachbarschaft im Quartier · Vortrag: Kessenich, Poppelsdorf, Reutersiedlung – früher und heute. Kontakt: Arthur Tomczyk (Referent).

Sa., 9.9., ab 15.30 Uhr
Veranstaltungsreihe „Musikalische Plaudereien“ – „Rosenzeiten“ · Hans Georg Büchel stellt zum Thema eine Reihe hörenswerter musikalischer Beispiele zusammen und bringt Ihnen diese mit unterhaltsamen Erläuterungen zu Gehör. Vor der Veranstaltung bewirten wir Sie mit Kaffee und Kuchen.

Mi., 13.9., ab 14.30 Uhr
Vortrag: Was ist rechtliche Betreuung? · Was soll ein Betreuer für mich tun? Was darf er eigentlich alles (nicht)? Auf diese und noch viele andere Fragen wird Ihnen der Vortrag eine Antwort geben. Kontakt: Ralf Waeser, SKM – Katholischer Verein für soziale Dienste Bonn e.V. (Referent).

Di., 19.9., 16 - 17 Uhr
Kostenlose Hörgeräte-Überprüfung und Beratung
 Do., 21.9., ab 15.30 Uhr
Diavortrag: Die Burgen am Rhein – eine romantische Rheinreise · Vor der Veranstaltung bewirten wir Sie mit Kaffee und Kuchen. Kosten: 2 €.

Sa., 23.9. und 30.9., 14 - 18 Uhr
VHS-Kurs: „Singen bringt Freude“ · Gesangsworkshop für Jung und Alt. Anm. erforderl. (0228 77 33 55). Kosten: 38,11 € (2 x 4 UStd.).

Mo., 29.9., 9.30 - 11.30 Uhr
Veranstaltungsreihe „Dialog der Generationen“ · Jung und Alt singen gemeinsam mit den Kindern des Kindertreff Rübzahl. Kommen Sie gern dazu und melden sich an. Bitte anmelden.

■ **Offene Tür Dürenstraße**
 Fr., 4.8., 10 - 11.30 Uhr
Frühstück am Meer · Anm. erforderl. Kosten: 6 €.

Mi., 9.8., ab 8.30 Uhr
Busfahrt nach Haltern am See-Germanicus und Stadtrundfahrt · Kosten: 57,50 € inkl. Busfahrt, Eintritt Ausstellung „Triumph ohne Sieg“ und Park Aliso, Seerundfahrt mit dem Fahrgastschiff Möwe, Kaffee und Kuchen (wahlweise Schnittchen).

Fr., 11.8., 18 - 20 Uhr
„Über Geld muss man reden!“ · Warum steigen seit der Wahl von Trump und dem Brexit die Aktienkurse? Kontakt: Barbara Velarde (Referentin). Anm. erforderl. Kosten: 10 € pro Abend.

Mi., 23.8., ab 12 Uhr
Wanderung: „Mehlem – Geheime Gärten Roldandswerth“ · Kontakt: Bärbel Scharathow (Wanderführerin).

Mi., 30.8., ab 6.30 Uhr
Busfahrt nach Münster, eine Stadt mit Flair · Kosten: 35,50 € inkl. Busfahrt, geführte Stadtrundfahrt und Altstadtführung (ca. 2 Std.).

Fr., 1.9., 10 - 11.30 Uhr
Bauernfrühstück · Anm. erforderl. Kosten: 6 € pro Gast.

Fr., 8.9., 18 - 20 Uhr
„Über Geld muss man reden!“ · Wie sichere ich mein Vermögen in der jetzigen Niedrigzinsphase? Kon-

BRIDGE IM WOHNSTIFT BEETHOVEN

» **Neue Mitspieler sind willkommen**



Foto: Evelyn Geissler

Im Wohnstift Beethoven in Bornheim wird schon seit Jahren an jedem Mittwoch ab 14.45 Uhr Bridge gespielt. Die Voraussetzungen könnten besser nicht sein: Es wird in der Bibliothek gespielt, die an diesem Tag eigens für die Bridgerunde reserviert ist.

Getränke können beim Service bestellt werden. Ein Bridgelehrer kommt jeden Mittwoch ins Haus, der die Turnierleitung übernimmt. Die Spielerinnen und Spieler wünschen sich, dass ihre Bridgerunde im Umkreis bekannter wird und hoffen, dass viele Spieler von außerhalb sich ihnen anschließen.

Paare können jederzeit auch ohne Anmeldung kommen. Einzelpersonen bekommen einen Partner ver-

mittelt, wenn sie sich bis Dienstag Mittag angemeldet haben. Parkmöglichkeiten sind – wenn auch begrenzt – vorhanden. Die Linie 18 fährt fast bis vor die Tür und das dreimal in der Stunde. Im Anschluss an das Turnier könnte im Restaurant eine Kleinigkeit gegessen oder im Bistro noch etwas getrunken werden.

Die derzeitigen Bridgespieler freuen sich über jeden Zugang. Der kleine Beitrag von 2,00 € dürfte auch niemanden abschrecken.

Die Kontaktaufnahme ist über Frau Geissler (Telefon 0 22 22 - 73 20 20) oder über Frau Dr. Thissen (Telefon 0 22 22 - 73 26 08) möglich, die in lebenswürdiger Weise als Ansprechpartnerinnen fungieren.



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

KUNSTAUSSTELLUNGEN : LIVE-MUSIK

GUTE LAUNE : COFFEE WINE COCKTAILS

ELPI'S

CoWiCo

Coffee Wine and Cocktails

live, so oft wie möglich!

SONNTAGS
 MONTAGS
 FEIERTAGS
 GESCHLOSSEN

MAX-FRANZ-STR. 1 : EINGANG BURGSTR. 53177 BAD GODESBERG : DI ▶ SA AB 18 UHR

aktiv Senioren Termine

Termine und Informationsangebote für Bildung, Unterhaltung, Beratung, Freizeit- und Gesundheit sowie sonstige Angebote für Menschen, die sich für sich oder für andere engagieren und viel erleben möchten.

Erscheinungsweise 6 mal jährlich zu Monatsbeginn, jeweils mit den Ausgaben: Februar/März, April/Mai, Juni/Juli, August/September, Oktober/November sowie Dezember/Januar; in Bonn und den benachbarten Orten im Rhein-Sieg-Kreis.

Herausgeber (V.i.S.d.P.) und Verlag, Anzeigenverwaltung und -disposition, Promotion, Abonnentenverwaltung:

*Ideal Werbeagentur GmbH
Junkerstraße 21, 53177 Bonn
Tel.: 02 28/55 90 20, Fax: 02 28/55 90 222
E-Mail: aktiv@idealbonn.de
Internet: www.idealbonn.de
Verlags- und Anzeigenleitung:
Detlef Hipp, 0228/55 90 20*

Terminveröffentlichungen: bitte spätestens 3 Wochen vor Erscheinungstag per *E-Mail* an: termine@aktivtermine.de

Abonnement: Durch Einzahlung von 18 Euro auf das Abonnenten-Konto erhalten Sie ein Jahr lang (insgesamt 6 Ausgaben) die druckfrische Ausgabe sofort nach Erscheinen zugestellt.

Abo-Konto-Nr.: bei Volksbank BonnRheinSieg IBAN DE09 3806 0186 1602 9100 12

BIC: GENODE1BRS
Zahlungsempfänger ist: *IDEAL Werbeagentur GmbH*
Geben Sie als **Verwendungszweck** Ihren **NAMEN** und Ihre **ADRESSE** gut lesbar an (Druckbuchstaben)!

Gruppenabos mit 3 Exemplaren, 24 Euro. Weitere Gruppenabos von 4 bis 40 Exemplare und mehr: www.idealbonn.de



Redaktion und Gestaltung werden von ehrenamtlichen Mitarbeitern erstellt: Moritz Kite (M.K.), Cecilie Kregel (C.K.), Karla Hoppe (K.H.), Dr. Bernd Kregel (B.K.), Knut Schäfer (K.S.) Charlotte Schiller (C.S.) Anna Pal Singh (APS), Martina Weiß-Bischof (M.WB.), Detlef Hipp (DH) sowie weitere hier nicht genannte Autoren. Artikel, deren Verfasser nicht ausdrücklich genannt sind, werden regelmäßig von der Chefredaktion verfasst. **Verantwortlicher Chefredakteur:** Detlef Hipp (DH).

Nachdruck, auch auszugsweise, ist nur mit Genehmigung der Redaktion gestattet. Für unverlangt eingesandte Manuskripte sowie für Druckfehler wird keine Gewähr oder Haftung übernommen.



seniorentermine.de
aktivtermine.de
(aktuelle Termine)



idealbonn.de
(Gruppenabos,
Downloadarchiv)

takt: Barbara Velarde (Referentin). Anm. erforderl. Kosten: 10 € pro Abend.

Mo., 18.9., ab 14 Uhr

„Menschen mit Demenz verstehen lernen...“ · Veranstaltung im Rahmen der Demenzwoche. Kontakt: Karin Schneider (Referentin).

Di., 19.9., 9 - 15.30 Uhr

Mobiles Screening zur Altersabhängigen Makuladegeneration (AMD) · Das mobile Screening wird von der Universitäts-Augenklinik Bonn unter Leitung von Herrn Prof. Dr. med. Robert P. Finger und seiner Studiengruppe angeboten.

Di., 19.9., ab 18 Uhr

Demenz – Eine Herausforderung für die Angehörigen · Veranstaltung im Rahmen der Demenzwoche. Kontakt: Markus Nowak und Ute Gabel, Home Instea Seniorenbetreuung (Referenten).

Mi., 20.9., ab 18 Uhr

Eine Herausforderung – Das Verhalten von Menschen mit Demenz · Veranstaltung im Rahmen der Demenzwoche. Kontakt: Ute Gabel (Diplom-Pflegewirtin), Home Instea Seniorenbetreuung (Referentin).

Di., 26.9., ab 7.30 Uhr

Mainz – ZDF und Stadtbesichtigung · Kosten: 29,50 € inkl. Busfahrt, kombinierte Stadtrundfahrt. Eintritt Gutenbergmuseum zahlbar vor Ort, ca. 3,50 €.

■ Parkresidenz Bad Honnef

So., 6.8., ab 15 Uhr

Pianomusik zur Kaffeezeit mit Herrn Arenz.

Fr., 18.8., ab 19 Uhr

Liebeslyrik und Balladen · Rezitationsabend mit der Schauspielerin und Regisseurin Dagmar von Kurmin. Musikalisch begleitet von Damian Höster auf der Gitarre. Eintritt für Gäste 7,50 €, für Bewohner kostenfrei.

Mi., 30.8., ab 15.30 Uhr

Sternstunden der Filmmusik · Sängerin Melanie Gobbo singt Broadway-Melodien und Lieder des „Goldenen Zeitalters“ des Deutschen Tonfilms.

So., 3.9., ab 15 Uhr

Pianomusik zur Kaffeezeit mit Steve Tramitz

Di., 19.9.

Klavierkonzert · Die Weißrussin Tamara Serikova spielt aus Ihrem Repertoire auf dem Bechstein Flügel.

Do., 28.9., ab 19 Uhr

Politisches Forum · Deutschland nach der Wahl und vor neuen Herausforderungen. Neuauflage der Frühlingsgespräche mit Siebo Janssen und Jochen Leyhe (Moderator). Eintritt für Gäste 7,50 €, für Bewohner kostenfrei.

■ Pauke-LIFE Kultur Bistro

Do., 3., 10. und 17.8., 20 - 0 Uhr

Tango Argentino · Tango Argentino ist der Tanz, dessen Spektrum von sinnlicher Melancholie bis zu spritzigen Milongarhythmen reicht. Neugierigen werden am 1. und 3. Donnerstag jeden Monats zwischen 20 und 20.45 Uhr die ersten Schritte gezeigt. Dieser Schnupperkurs ist kostenfrei. Kosten: 5 € Mindestverzehr.

Fr., 4.8., 19 - 23.30 Uhr

Friday Night PAUKE Disco · Die Friday-Night-Disco in der PAUKE Bonn bedeutet

schon lange Integratives Tanzvergnügen für Menschen mit und ohne Handicap. Die Gastronomie bietet eine alkohol-, rauch- und barrierefreie Umgebung und Vermeidung von extremer Lichttechnik und absoluter Dunkelheit.

Fr., 18.8., 20 - 22 Uhr

228. Philosophisches Café · Markus Melchers, Philosophischer Praktiker, lädt ein. Thema: „Wer ist ein Realist?“

Fr., 25.8., ab 20 Uhr

Mitsing-Konzert · Mit Frank Ackermann (Gitarre), Michaela Liebsch (Moderation, Gesang), Charlina Dichmann (Moderation, Gitarre/Gesang) und Guido Alexius (Moderation, Gesang/Gitarre). Für alle, die gerne „heimlich unter der Dusche“ singen, bis hin zu den geübten Chorsängern - Singen macht Spaß, noch mehr mit vielen anderen zusammen: Von einfachen Melodien bis zu zweistimmigen Chören – jeder kann sich einbringen! Eintritt: 5 € (Tickets bei Bonnticket).

Mi., 30.8., ab 20 Uhr

Offene-Bühne-Show – Wednesday Night Live: „Happy birdsday – lauter schräge Vögel“ · Der Vorhang öffnet sich wieder für Bonns älteste und einzige Offene-Bühne-Show: „Wednesday Night Live“. Das Publikum erwartet erneut voller Spannung eine illustre Künstlerriege aus der Kleinkunstszene, die mit Kurzauftritten zu unterhalten weiß. Diesmal mit Thomas Müller, David Kebe und Mel Jamini. Einlass ab 18.30 Uhr. Eintritt: 9 € zzgl. VVK / 13 € AK, Tickets bei Bonnticket.

■ Querwaldein e. V.

Fr., 25.8., 14 - 17 Uhr

Das kleine Volk aus dem Wald · Zwerge, Elfen, Feen, Trolle, Naturgeister oder Kobolde. Viele Namen gibt es für die unsichtbaren Wesen, die meist unbemerkt in unseren Wäldern leben und dort tanzen, ihren Spaß haben und die Pflanzen beschützen. Für Kinder von 3-7 Jahren mit (Groß-) Eltern. Maximal 14 Teilnehmer (Kinder). Kontakt: Christina Trees (Leitung). Anm. erforderl. bis zum 24.8. Kosten: 14 € je Kind (inkl. Materialien). Treffpunkt: Köln, Decksteiner Weiher.

So., 27.8., 15 - 17 Uhr

SteinZeit – mal anders! Schotter, Kiesel, Steingschichten · Stein ist Stein - aber nein! Warum sind sie mal rund, mal eckig oder klein? Mit Neugier, Spiel und Spaß und auch mit Hammer und Meißel gehen wir den Steingeheimnissen auf den Grund. Kontakt: Annette Eberth-Keil (Leitung). Anm. erforderl. bis zum 26.8. Kosten: 13 € je Kind (inkl. Materialien). Treffpunkt: Parkplatz Rheinufer, Charles-d-Gaulle-Straße, Bonn.

Mo., 11.9., 19 - 21.30 Uhr

Friedenscouncil · Wir laden herzlich ein einmal im Monat zusammen im Council (Redekreis) zu sitzen. Ein Council ist eine nicht-hierarchische gewaltfreie Kommunikationsform und bietet den Rahmen für einen offenen und ehrlichen Austausch, in dem von Herzen gesprochen und wertschätzend zugehört wird. Kontakt: Gabi Dumbzky und Alexa Schiefer (Leitung). Anm. erforderl. bis ein Tag vorher. Kosten: Eine Spende für die Raumnutzung ist erwünscht. Treffpunkt: Raum für Wachstum, Sülzburgstr. 215, in Köln-Sülz.

Do., 15.9., 18 - 21 Uhr

Die Nacht der Fledermäuse · Fliegende Mäuse, Vampire oder was? Was ist dran am

Mythos Fledermaus und gibt es sie auch bei uns in Köln? Gemeinsam und mithilfe eines Detektors tauchen wir ein in die faszinierende Welt der fliegenden Säugtiere. Für Kinder von 8 - 12 Jahren mit Erwachsenenbegleitung. Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung und Verpflegung für zwischendurch, Taschenlampe. Kontakt: Charlotte Schindler (Leitung). Anm. erforderl. bis 14.9. Kosten: 14 € je Kind (inkl. Materialien). Treffpunkt: Köln, Adenauer Weiher.

■ RSE Rhein-Sieg-Eisenbahn GmbH

So., 13.8., 9 - 20.45 Uhr

Mit dem Schienenbus und dem Schaufelradschiff „Goethe“ durch das „UNESCO-Welterbe Oberes Mittelrheintal“ · Start mit historischem Schienenbus in Bonn-Beuel, Fahrt nach Bacharach, ab Koblenz durch das obere Mittelrheintal. Erleben Sie Bacharach im Rahmen einer Stadtführung. Um 17.15 Uhr geht es gemächlich mit dem Schaufelradschiff „Goethe“ auf dem Rhein nach Boppard. Dort wartet im Bahnhof unser historischer Schienenbus für die Rückfahrt. Anm. erforderl. (info@rse-bonn.de). Preise inkl. Frühstück, Stadtführung und Schifffahrt: Erw. 69 €, Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre 5 €.

Sa., 23.9., 9 - 19.45 Uhr

Entdecken Sie das Lahntal aus zwei Perspektiven: Von der Schiene und vom Schiff aus. Start mit unserem historischen Schienenbus in Bonn-Beuel, Fahrt entlang des Rheins und der Lahn nach Limburg. Nach der Stadtführung haben Sie noch genügend Zeit zum Stadtbummel und zur Dombesichtigung, bevor Sie um 15.40 Uhr für eine zweistündige Schifffahrt an Bord der „Wappen von Limburg“ gehen. Um ca. 18 Uhr: Heimreise nach Bonn-Beuel, Ankunft ca. 19.45 Uhr. Anm. erforderl. (info@rse-bonn.de). Preise inkl. Stadtführung und Schifffahrt: Erwachsene 54 €, Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre 5 €.

■ Senioren-Begegnungsstätte Limperich

Do., 3.8., ab 14 Uhr

Sommerfest der Begegnungsstätte

Di., 8.8., ab 15 Uhr

„Königsstädte Marokkos“ · Filmvortrag mit Herrn Dederichs.

Di., 22.8., ab 15 Uhr

„Unterwegs in der Weltgeschichte – Weltreiche und Revolutionen (Teil V)“ · Filmvortrag mit Herrn Deiters.

Mi., 30.8., ab 15 Uhr

„Jordanien, das alte Hl. Land (Teil I)“ · Filmvortrag mit Herrn Dederichs.

Do., 7.9., ab 15 Uhr

Ökum. Senioren-Runde mit Pater Cyrill

■ StattReisen Bonn

Fr., 4.8. und 18.8., 21 - 23 Uhr

Mit dem Nachtwächter durch Bonn · Ein Gang durch die dunklen Seiten der Stadt. Es waren gefährliche Zeiten und keine leichte Aufgabe, die der Nachtwächter in Bonn zu bewältigen hatte ... Kosten 12 €, erm. 10 €. Treffpunkt: Rheingasse, Ecke Brassertufer.

Sa., 5.8., 14 - 16 Uhr

West-Side-Seeing – Die Bonner Weststadt · Kaum ein Stadtteil präsentiert sich so viel-

seitig wie die Bonner Weststadt. Bei der Führung werden die Teilnehmer sehen, daß hier alles gleichzeitig zu finden ist. Kosten: 10 €, erm. 8 €. Treffpunkt: Poppelsdorfer Allee/Ecke Baumschulallee.

Sa., 5.8., 18 - 20.30 Uhr

Brauereien und Bierkultur in Bonn · Unzählige Brauereien in städtischem, privatem und kirchlichem Besitz prägen einst das Bonner Stadtbild und unzählige Geschichten, Traditionen und Streitereien um das beste Bier. Bei ein paar Kölsch-Proben in ausgesuchten Wirtschaften soll erörtert werden, was die Bonner Bierkultur ausmacht. Kosten: 13 €, erm. 10 €. (Getränke auf Selbstzahlerbasis). Treffpunkt: Vor dem Bonner Münster, Hauptportal.

So., 6.8., 11 - 13 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. Beitrag: 10 €, erm. 8 €. Treffpunkt: Poppelsdorfer Allee/Ecke Prinz-Albert-Straße.

So., 6.8., 14 - 16 Uhr

Rund um den Kurpark · Auch für „alte“ Godesberger gibt es noch neues zu entdecken. Mit der Kulturscheune, der Brüse-Rutsche und dem Millionröhrchen erklären wir Dinge, die selbst für viele Godesberger schon im Nebel der Geschichte zu verschwinden drohen. Beitrag: 10 €, erm. 8 €. Treffpunkt: Bahnhofshalle Bad Godesberg.

So., 6.8., 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, zeigt die Vielfalt jüdischen Lebens in Bonn auf. Beitrag: 10 €, erm. 8 €. Treffpunkt: Jüdischer Friedhof Römerstraße (Ecke Augustusring).

Sa., 12.8., 12 - 14 Uhr

Hauptbahnhof Bonn · Wir erkunden den Bahnhof von allen Seiten, erläutern die Baugeschichte und erklären, wie dieser Verkehrsknoten funktioniert. Beitrag: 10 €, erm. 8 €. Treffpunkt: Hauptbahnhof Bonn, am Info-Point in der Bahnhofshalle.

Sa., 12.8., 14 - 16 Uhr

Bonn – Residenz der Kurfürsten · Sie waren mächtig, gebildet, fromm und manchmal auch kurios. Die Kurfürsten, die ihre Residenz nach Bonn zur Hauptstadt des wohl bedeutendsten Kurfürstentums machten. Bis heute ist das Stadtbild geprägt von der Kurfürstenzeit. Beitrag: 10 €, erm. 8 €. Treffpunkt: Hauptportal Bonner Münster.

Sa., 12.8., 14 - 18 Uhr

Der Drachenfels – Von Steinen, Romantikern und der Domkaule · Wir folgen den Spuren der Steinhauer, Romantiker und Dombaumeister und suchen die Orte der Steinbrüche und die Domkaule auf. Strecke ca. 6 km, teilweise steiler Auf- und Abstieg! Anm. erforderl. Beitrag: 15 €, inkl. Zahnradbahn. Treffpunkt: Siebengebirgsmuseum, Königswinter.

So., 13.8., 11 - 13 Uhr

Das Villenviertel in Godesberg · ... wird mit all seinen Facetten und mit seiner Entstehungsgeschichte vorgestellt. Beitrag: 10 €, erm. 8 €. Treffpunkt: Bahnhofshalle Bad Godesberg.

So., 13.8., 11 - 13.30 Uhr

„City-caching“ – Die GPS-Tour durch Bonn · Mit Hilfe modernster Technik gilt es, unbekannte Orte in Bonn zu finden, knifflige Rätsel und lösen und geheimnisvolle Inschriften zu entschlüsseln. Anm. erforderl. Beitrag: 12 €, erm. 10 €. Treffpunkt: Beethovenendenkmal, Münsterplatz.

Sa., 19.8., 14 - 16 Uhr

Briten in Bonn · Natürlich sind Briten hier! Und zwar recht oft und immer wieder. Wir erzählen von diplomatischen Missionen und davon, warum die Bonner Universität ein Anziehungspunkt für englische Gelehrte war. Beitrag: 10 €, erm. 8 €. Treffpunkt: Vor dem Sternhotel am Marktplatz.

So., 20.8., 11 - 16 Uhr

Radtour: Bürgerliche Traumschlösser · Erkundet werden die linksrheinischen Sommersitze des wohlhabenden Großbürgertums, die in traumhafter Lage im letzten Jahrhundert erbaut wurden. Strecke: ca. 20 km. Beitrag: 12 €, erm. 10 €. Treffpunkt: Haus der Geschichte, Willy-Brandt-Allee 14.

So., 20.8., ab 14 Uhr

Spiionage in Bonn · Wir setzen Sie auf eine heiße Fährte und dabei begegnen Sie merkwürdigen Gestalten. Diese Suche ist nichts für Einzelkämpfer. Da braucht es ein eingespieltes Team, das sich blind aufeinander verlassen kann. Anm. erforderl. Beitrag: 19 €, erm. 16 €. Konspirativer Treffpunkt: Café Müller-Langhardt am Markt.

So., 20.8., 14 - 16 Uhr

Spurensuche im ehemaligen Regierungsviertel · Mit dem Umzug des Bundestages nach Berlin wurde das Ende einer Epoche eingeleitet. Nun gilt es zu rekonstruieren, wie sich das Regierungsviertel in der Gronau in der Zeit der Bonner Republik entwickelt hat. Beitrag: 10 €, 8 € ermäßigt. Treffpunkt: Ernst-Moritz-Arndt-Haus, Adenauerallee/Ecke Zweite Fahrgasse.

So., 20.8., 14 - 16 Uhr

Beuel – Die Bonner Sonnenseite · Wir bieten einen Tapetenwechsel der besonderen Art und einen winzigen kulinarischen Höhepunkt, „made in Beuel“. Beitrag: 10 €, erm. 8 €. Treffpunkt: Lokal Rheinlust/Kennedybrücke, Rheinuferseite.

Sa., 26.8. und Mi., 30.8., 14 - 16 Uhr

Pützchens Markt – Ein Phänomen · Das Volksfest, das schon Kurfürst Clemens August und der Schinderhannes besuchten. Was hat es auf sich mit dem Plutenmarkt und der Adelheids-Quelle, die den eigentlichen Ursprung der Wallfahrtsstätte und des Marktes bilden? Beitrag: 10 €, 8 € ermäßigt. Treffpunkt: Am Adelheidsbrunnen, Adelheidsplatz/Brunnenweg.

So., 27.8., 11 - 13 Uhr

Himmel und Ää – Von Blutwurst, Sauerbraten und dicker Suppe · Auf den Spuren der Armen und Reichen bewegen wir uns in der Geschichte der Bonner

Ess- und Trinkkultur. Beitrag: 12 €, 10 € ermäßigt. Treffpunkt: Altes Rathaus, Marktplatz.

So., 27.8., 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. Auch im Stadthaus könnte man wohl manchmal verückt werden, wenn es das Amt 99 nicht gäbe. Beitrag: 10 €, 8 € ermäßigt. Treffpunkt: Poststraße/Ecke Maximilianstraße, gegenüber dem Hauptbahnhof.

■ **Städt. Begegnungsstätte Mehlern**

Mo., 7.8. bis einschl. Fr., 25.8.

Betriebsferien · keine Veranstaltungen

Mo., 4.9. bis 11.12., 9.30 - 10.30 Uhr

„Der erfahrbare Atem“ – nach Prof. Ilse Middendorf · In diesem Kurs arbeiten wir mit sanften Übungen, die allmählich den Bewegungsspielraum der Muskeln und Gelenke wieder erweitern. Unterstützend wirkt dabei der Atem. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen! Kontakt: Dr. phil. Margret Causemann (Leitung). Anmeldung bis zwei Tage vorher. Entgelt: 72 € (12 UStd.).

Mo., 4.9. bis 11.12., 10.45 - 12.15 Uhr

Qigong · ... verstärkt die Lebenskraft. Es fördert die geistige Klarheit. Es bringt Yin und Yan ins Gleichgewicht, es harmonisiert. Kontakt: Dr. phil. Margret Causemann (Leitung). Anmeldung bis zwei Tage vorher. Entgelt: 96 € (12 UStd.). Für eine Kostenübernahme wenden Sie sich bitte an Ihre Krankenkasse.

Di., 6.9. bis 21.11., 14.30 - 16 Uhr

Englische Konversation · Im Mittelpunkt steht die Lektüre und Diskussion von Texten englischsprachiger Autoren, aber auch von Zeitungstexten über das aktuelle Geschehen in Politik und Umwelt. Um auch das grammatikalische Wissen beizubehalten kleine Übersetzungen vom Deutschen ins Englische. Kontakt: Doris Kohlenbach (Referentin). Anmeldung bis zwei Tage vorher. Entgelt: 96 € (12 Doppelstd.).

Mi., 6.9. bis 15.11., 10.15 - 11.15 Uhr

Ganzheitliches Gehirntaining für Fortgeschrittene · Spezielles Gedächtnis- und Konzentrationstraining für Personen ab 60 Jahren. Im Mittelpunkt stehen abwechslungsreiche Bewegungsaufgaben. Kontakt: Herr H. Schumacher (Leitung). Anmeldung bis zwei Tage vorher. Entgelt: 25 € (10 UStd.).

Mi., 13.9., ab 14 Uhr

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

Di., 19.9. bis 5.12., 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 (Leitung). Anmeldung bis zwei Tage vorher. Entgelt: 20 € (für 10 UStd.).

Di., 19.9. bis 5.12., 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 (Leitung). Anmeldung bis zwei Tage vorher. Beitrag: 20 € (für 10 UStd.).

Mi., 27.9., ab 14 Uhr

Bingo-Nachmittag · Voranmeldnug erbeten. Beitrag: 2 € für Preise.

■ **Universitätsklinikum Bonn**

Do., 17.8., ab 18 Uhr

UKB Patientenkolloquium: Arthrose – wenn die Gelenke knirschen · Mit Prof. Dr. Dieter Wirtz und Dr. Hendrik Kohlhof (Klinik und Poliklinik für Orthopädie und Unfallchirurgie).

Fr., 29.9., ab 18 Uhr

UKB Patientenkolloquium am Weltheritag: Herzschwäche – Der Kampf gegen die tödliche Bedrohung. Von Prävention bis Kunstherz · Mit Prof. Dr. Georg Nickenig (Medizinische Klinik II - Innere Medizin) und Prof. Dr. Armin Welz (Klinik und Poliklinik für Herzchirurgie).

■ **VHS Bonn**

Mi., 20.8., 10 - 11.30 Uhr

Geistig fit und aktiv bis ins höhere Alter (Infovormittag) · Anmeldung erbeten. Ort: Haus der Bildung, Raum 3.49.

Mo., 28.8., 9 - 10.30 Uhr

Ganzheitliches Gedächtnistraining (Infovormittag) · Anmeldung erbeten. Ort: VHS Bad Godesberg, Raum 05.

Mo., 4.9. - 18.12., 9.30 - 11 Uhr

Conversation for Every Day B1 · Anm. erforderl. Beitrag: 97,30 €, erm. 69,94 €. Ort: VHS Bad Godesberg, Atelier.

Di., 5.9. - 19.12., 10 - 11.30 Uhr

VHS für Ältere: Französisch Konversation B2 · Anm. erforderl. Beitrag: 104,90 €, erm. 75,26 €. Ort: Haus der Bildung, Raum 3.47.

Mo., 4.9. bis 11.12., 10 - 11.30 Uhr

Geistig fit und aktiv bis ins höhere Alter (Fortsetzungskurs) · Anm. erforderl. Beitrag: 94,80 €, erm. 70,71 €. Ort: Haus der Bildung, Raum 3.46.

Mo., 4.9. - 11.12., 10 - 11.30 Uhr

VHS For Older Adults: English B1 · Anm. erforderl. Beitrag: 97,30 €, erm. 69,94 €. Ort: Tenten-Haus, An der Wolfsburg 35, Gruppenraum Obergeschoss.

Di., 5.9. - 19.12., 11.15 - 12.45 Uhr

VHS für Ältere: Italienisch Vertiefung A2 · Anm. erforderl. Beitrag: 84,10 €, erm. 60,70 €. Ort: Margarete-Grundmann-Haus, Lotharstraße 84-86.

Do., 7.9. - 14.12., 10 - 11 Uhr

Gymnastik für Ältere · Anm. erforderl. Beitrag: 65,89 €, erm. 47,95 €. Ort: Tenten-Haus, An der Wolfsburg 35, Raum 1.

Do., 7.9. - 14.12., 11 - 12 Uhr

Gymnastik für Ältere · Anm. erforderl. Beitrag: 65,89 €, erm. 47,95 €. Ort: Tenten-Haus, An der Wolfsburg 35, Raum 1.

Do., 7.9. - 14.12., 11.15 - 12.45 Uhr

VHS für Ältere: Italienisch B1.2 · Anm. erforderl. Beitrag: 84,10 €, erm. 60,70 €. Ort: Haus der Bildung, Raum 1.59.

Mo., 11.9. bis 18.12., 9 - 10.30 Uhr

Ganzheitliches Gedächtnistraining (Grundkurs) · Anm. erforderl. Beitrag: 103,65 €, erm. 75,96 €. Ort: VHS Bad Godesberg, Raum 05.

Mo., 11.9. bis 18.12., 11 - 12.30 Uhr

Ganzheitliches Gedächtnistraining (Fortsetzungskurs) · Anm. erforderl. Beitrag: 98,40 €, erm. 70,71 €. Ort: VHS Bad Godesberg, Raum 05.

Mi., 13.9. bis 20.12., 10 - 11.30 Uhr

Geistig fit und aktiv bis ins höhere Alter (Grundkurs) · Anm. erforderl. Beitrag: 103,65 €, erm. 75,96 €. Ort: Haus der Bildung, Raum 1.57.

Mo., 18.9., 14.40 - 17 Uhr

Infoveranstaltung: Autofahren im Alter · Anmeldung erbeten. Ort: VHS Bad Godesberg, Raum 05.

■ **Vitalisarium im Wohnstift Beethoven**

täglich, innerhalb der Öffnungszeiten

Vital-Circle-Rückentraining · Individuelles und abwechslungsreiches Kräftigungstraining für Ihren Rücken auf unseren hochmodernen Cardio- und Synchro-Circle Trainingsgeräten. Anm. erforderl. Für 1 Jahr monatl. 19 € für ein 1/2 Jahr 26 €, 10-er Karte 79 €. (Inbody-Körperanalyse 19 €).

Mo., ab 4.9., ab 10 Uhr

Nordic Walking Kurs · Ausdauersportart in der Natur, Herz-Kreislauf-Training, Kräftigung der Beine, gute Aufrichtung der Wirbelsäule. Kontakt: Martyna Klamma (Leitung). Anm. erforderl. Beitrag: 10 Einheiten, jeweils 60 Min. 120 €

Mo., ab 4.9., ab 14 Uhr

Wirbelsäulengymnastik auf dem Hocker · Gegen Rückenschmerzen und Verspannungen. Eine Kombination aus Yoga, Tanzelementen und Gymnastik, im Sitzen durchführbar. Trainiert die Wirbelsäule, Bauch- Beckenbodenmuskulatur, sorgt für eine Aufrichtung von innen und damit für eine gute Haltung und Entspannung pur. Kontakt: Martyna Klamma (Leitung). Anm. erforderl., 10 Einheiten, jeweils 60 Min. 120 €

Di., ab 5.9., ab 16 Uhr

Rückenschul-Kurs · Es werden Techniken vermittelt, die eigene Kraft so einzusetzen, das ihr Rücken nicht gesundheitsgefährdend belastet wird. Ziel ist, ein rückengerechtes und -schonendes Verhalten zu trainieren, im Alltag umzusetzen z.B. beim Heben, Bücken, Tragen, Sitzen. Kontakt: Daniela Vogt (Leitung). Anm. erforderl., 10 Einheiten, jeweils 60 Min. 125 €

Do., ab 7.9., ab 10.30 Uhr

Faszienyoga · Nach den Schmerztherapeuten Dr.med Liebscher/Bracht. Eine revolutionäre Yogatechnik. Sie wurde im Hinblick auf die Bedürfnisse des Körpers entwickelt. Anm. erforderl., 10 Einheiten, jeweils 60 Min. 125 €

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
21.8.2017 sowie 4. und 18.9.2017

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. 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.: 02 28 - 4 33 53 82
Der Kurs beginnt nach den Ferien im September.

■ 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.
Der Kurs beginnt nach den Ferien im September.

■ Kurs: „Französisch“

In diesem Französischkurs haben sich Teilnehmer zusammgefunden, 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.



Attraktiver bodenständiger und ehrlicher 62-Jähriger Pilgern, Bus-Tagesfahrten. (CH 04/17)

sucht niveauvolle Dame mit Tagesfreizeit für Gedankenaustausch, Wandern, Kultur, Reisen etc. (CH 08/17)

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
0 18 05 - 04 41 00
- Arztrufzentrale Rhein-Sieg-Kreis (rechtsrheinisch)
0 22 41 - 93 83 33
- Arztrufzentrale Köln
0 2 21 - 1 92 92
- Giftnotruf Bonn
0 2 28 - 1 92 40
- HsM Handeln statt misshandeln
Notruf tel.: **0 2 28 - 180 889 95**
- Krankentransport Bonn
0 2 28 - 65 22 11
- Krankentransport Rhein-Sieg-Kreis
0 2 2 41 - 1 92 22
- Krankentransport Feuerwehr Köln
0 2 21 - 74 54 54
- Notdienstpraxis im Malteserkrankenhaus Bonn
0 2 28 - 64 81 91 91
- Notdienstpraxis im Ev. Waldkrankenhaus
0 2 28 - 38 33 88
- Notdienstpraxis der niedergelassenen Ärzte in Beuel
0 2 28 - 40 73 33
- Privatärztlicher Notdienst – 24 Stunden
0 2 28 - 1 92 57
- Privatärztlicher Dienst – 24 Stunden
0 2 28 - 6 20 20 10
- Seniorenrecht Rechtsanwälte Rother
0 2 28 - 92 39 16 41
- Seniorenruf Stadt Bonn
0 2 28 / 77-66 99
- Senioren-Service Gutmann Unabhängige Wohnberatung 24 Std.-Heimplatzvermittlung
0 800 / 278 14 89
- seniorentermine.de
0 2 28 - 55 90 20
- Spedition Keller – Umzüge
0 2 28 - 67 55 01
- Zahnärztlicher Notdienst
0 18 05 - 98 67 00
- ZBV - Zentrale für Behindertenfahrten im Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V.
0 2 28-40 36 7-25

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