

... kostenfrei mitnehmen!

# aktiv termine

DEZ./JAN.

- 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
- Nördic Walking
- Partnervermittlung
- Philosophie
- Politik
- Qigong
- Reisen
- Religion
- Schreiben
- Selbsthilfegruppen
- Singen
- Spazieren
- Sprachen
- Tanzen
- Tai Chi
- Therapie
- Töpfern
- Theater
- Vernissagen
- Vorträge
- Vorlesen
- Wandern
- weiteres ...

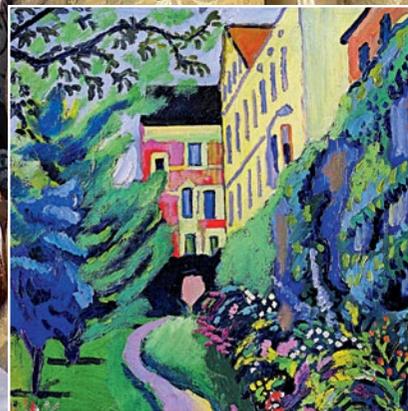
Über 3000 Termine: Kurse und Veranstaltungen in Bonn und dem benachbarten Rhein-Sieg-Kreis



„MOSKAU - ST. PETERSBURG“  
Eine Flusskreuzfahrt  
Seite 10 - 14



LÉTZEBUERG –  
MEINE HEIMATSTADT  
Seite 6 - 8



MUSEUM  
AUGUST MACKE HAUS  
Seite 16



DER PROTISTONAUT  
"KINDERSCHUTZ"  
Seite 9



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](http://www.kaiser-karl-klinik.de)

## Editorial

Bonn kann sich über einen Mangel an „Abwechslung“ nicht beklagen. Hier, im südlichsten Bereich der rheinischen Bucht, war schon vor den Römern „einiges los“, und das hat sich – mit einigen Auf- und Abs – im Laufe der über 2.000jährigen Stadtgeschichte dem Grunde nach nicht geändert. In der Gegenwart sind es in erster Linie die Wirkungen des Umzugsbeschlusses von 1992 sowie die der Globalisierung, mit denen es sich auseinanderzusetzen gilt. Auf der einen Seite sind Stadtverwaltung und Bürger – sicherlich noch für länger – damit beschäftigt, die Verabschiedung von den Bundeseinrichtungen, den Botschaften und den Verbänden als auch die neu hinzugewonnenen „Ausgleichsgaben“ zu verdauen. Gleichzeitig hat man es, immerhin wie viele andere Orte auf der Welt ebenso, mit der Globalisierung und vielen neuen Märkten, der „international wettbewerbsfähigen Steuergestaltung“ der Großunternehmen und Konzerne sowie – last but not least – der Digitalisierung alle Hände voll zu tun.

Wäre das alles allein nicht schon aufregend genug, bringen den Bonner Alltag noch kostspielige und Zeit in Anspruch nehmende Bürgerbegehren und Einsprüche gegen alles mögliche durcheinander.

Jetzt ist erst einmal Zeit für etwas Besinnung, für Weihnachten und den Jahresausklang. Erwartungsgemäß geht es aber anschließend gleich wieder richtig zur Sache.

Das Beethoven-Jubiläum nähert sich unaufhaltsam, und allein um die Stadt touristentauglich zu machen, hat man viele „Baustellen“ eröffnet. Auch solche im wahren Sinne des Wortes. So beginnen im Frühjahr zum Beispiel die Sanierungsarbeiten an der Münsterkirche. Das ließ sich nicht aufschieben. Mit dem Abschluss der Arbeiten rechnet man ca. April 2020. Man drücke die Daumen.

Das Jubee#läum ist nach der Weltklimakonferenz die kommende große Attraktion in Bonn. Anschließend wird es erst einmal eine ordentliche Weile dauern, bis in Bonn wieder ein ebenso bedeutendes Ereignis gefeiert werden kann. Mindestens 10, eher aber 20 Jahre. Beispielsweise die 1.000jährige Grundsteinlegung der Münsterkirche selbst.

Mit der Fertigstellung der Beethovenhalle lässt sich gewissenhaft für die nahe Zukunft auch nicht sicher rechnen. Alles kann, nichts muss, so gilt es ebenso fürs Opernhaus, für die Kammerspiele in Bad Godesberg, selbst beim Pantheon und der Springmaus ist im Augenblick nicht alles verbindlich. „Baustellen“, wohin das Auge schaut. Es wird abwechslungsreich bleiben.

Aber Bonn macht eben auch jener Gegensatz aus. Die etwa 50 Museen von Bonn sind Kontinuität. Auf die Museumsmeile ist Verlass wie auf den Rhein und das Siebengebirgsparanama. Ab dem 3. Dezember ist auch das August Macke Haus wieder am Start, und Beethoven bleibt ebenso in Bonn. Versprochen.

Schön, das vor allem auch auf die Bonner und ebenso auf die Bürger der umliegenden Städte selbst Verlass ist. Eine Gesellschaft lebt sehr vom gegenseitigen Miteinander, im Alltag, in der Vereinstätigkeit und besonders in der verantwortungsvollen Arbeit in Ehrenämtern. In dieser Hinsicht glänzen Stadt und Region – wie es sich auch im unglaublich breiten Angebot an Terminen für alles nur Erdenkliche widerspiegelt, über das Sie sich im Magazin **aktiv** Termine regelmäßig informieren können.

In dieser Ausgabe werden Ihnen häufiger unkonventionelle Ideen und deren sinnvolle Anwendung für einen guten Zweck begegnen. Etwa das Nutzen bringende Projekt „fifty fifty“ von Studenten der Düsseldorfer Hochschule für Design, und der neue „Protestonaut“, der für 2018 den Kinderschutz proklamiert und nun somit das dritte Mal im Magazin vertreten ist. Wie sehr „kommerzielle“ Angebote von großem persönlichem Engagement getragen sein müssen, damit sie erfolgreich funktionieren, zeigen das in Rheinbach verlegte Magazin „Mondberge“ und der Philosoph Martin Booms im Konzertsaal Harmonie. Wie abwechslungsreich sich Nachfrage und Möglichkeiten zum Engagement darstellen, wird in der Suche des VfB e.V. nach Fahrbegleitern für Behindertenfahrten deutlich.

Ich wünsche Ihnen ein abwechslungsreiches beschauliches Weihnachten und einen guten

Start ins Neue Jahr! Bis dahin ...

Ihr Detlef Hipp

## ■ VERBRAUCHERINFORMATION

Road-Movie .....	4
bpb: Bundeszentrale für politische Bildung Tag der offenen Tür zum 65sten .....	4
Mondberge 2018 .....	5
Martin Booms: Philosophie im Kino .....	5
Freiwilligenagentur Bonn .....	32
Ehrenamt: Fahrbegleiter beim VfB .....	32

## ■ KULTUR

Der Protestonaut 2018 .....	9
fiftyfifty Macht Sinn! .....	15
Wiedereröffnet: August Macke Haus .....	16

## ■ GESUNDHEITSVORSORGE

Pflege-Wissen: Betreuungs- und Entlastungsleistungen ..	19
--	----

## ■ VERBRAUCHERSCHUTZ

Verbraucherzentrale NRW: Falsche „Wohltäter“ erkennen .....	21
--	----

## ■ VERANSTALTUNGEN

Silvesterkonzert in Rheinbach .....	24
Mittelalterlicher Weihnachtsmarkt in Siegburg .....	29

## ■ REISEN

Lëtzebuerg Meine Heimatstadt .....	6 - 8
Moskau – St. Petersburg: Flusskreuzfahrt durch das alte Russland .....	10 - 14

# aktiv termine

## ■ TERMINE

Medientechnik, Internet, Computer, Digitalfotografie .....	17
Regelmäßige Angebote .....	18 – 24
Einmalig stattfindend: Lesungen, Gespräche, Seminare, Eröffnungen, viele weitere Angebote .....	24 – 33
Adressen der Anbieter .....	27

## ■ TAT UND RAT

Gruppen und Aktivitäten .....	34 – 35
Senioren treffen Senioren .....	35

## ■ SERVICE

Impressum .....	30
aktiv im Abo .....	30
Wichtige Telefonnummern .....	35

Wichtiger Hinweis: Informationen zu den Terminen (Titel, Zeitpunkt, Ort, Gegenstand, Zuständigkeiten, Kosten usw.) sind Angaben ohne Gewähr. Die Verantwortung für die Angebote und ihre Durchführung, Inhalte, Gewährleistungs- und sonstige Pflichten sowie etwaige Haftung usw. obliegt einzig den jew. Anbietern/Veranstaltern.

AB 4.1. 2018 **ROAD-MOVIE** MIT **MIRREN & SUTHERLAND**



**TAG DER OFFENEN TÜR ZUM 65STEN**



Kino der alten Schule: Am 4. Januar startet in Deutschland **DAS LEUCHTEN DER ERINNERUNG**.

Oscar®-Preisträgerin Helen Mirren und Donald Sutherland erzählen gefühlvoll die Geschichte von Ella und John, die ihre langjährige Ehe auf einem gemeinsamen Road Trip durch Amerika noch einmal aufleben lassen wollen. Die beiden sind schon viele Jahre verheiratet, alt geworden, beide sind nicht mehr wirklich gesund, ihr Leben wird mittlerweile von Arztbesuchen und den Ansprüchen ihrer erwachsenen Kinder bestimmt. Um ein letztes richtiges Abenteuer zu erleben, bringen sie ihr Oldtimer-Wohnmobil namens „The Leisure Seeker“ wieder auf Vordermann und verlassen stillschweigend ihr Zuhause in Wellesley, Massachusetts. Verärgert und besorgt versuchen die Kinder, sie zu finden. Aber John und Ella sind unterwegs. Auf einer Reise, deren Ziel nur sie selber kennen: die US-Ostküste hinunter, bis zum Hemingway-Haus in Key West. Nachts sehen sie sich ihre Vergangenheit auf einem Diaprojektor an, tags begegnen sie dem gegenwärtigen Amerika in amüsanten oder riskanten Situationen. Mit Furchtlosigkeit, Witz und einer unbeirrbar Liebe zueinander liefern sich die beiden einem Roadtrip aus, bei dem zunehmend ungewiss wird, wohin er sie führt. 112 Minuten Großes Kino für Mirren-Sutherland-Fans. In Bonn im Kinopolis, Bad Godesberg.

Die Bundeszentrale für politische Bildung wird 65 und lädt aus diesem Anlass für den 9. Dezember 2017 von 10 bis 17 Uhr zu einem Tag offener Türen ein. An beiden ihrer Standorte in Bonn: im bpb:medienzentrum, Adenauerallee 86, und im „schönsten Verwaltungsgebäude Bonns“ (Theodor Heuss), Adenauerallee 131A.

Den Veranstaltungsrahmen bilden themengerecht die 1950er Jahre. Die Bundeszentrale für politische Bildung wurde im Winter 1953 unter ihrem damaligen Namen „Bundeszentrale für Heimatdienst“ aus der Taufe gehoben.

Mit dabei sind Konrad Beikircher, Max Schautzer, und MrWissen2Go.

Wenn Sie Lust haben, sich noch einmal in die Gründungsjahre, die 1950er, hineinversetzen zu lassen und um zu verstehen, welcher Zeit die bpb entsprungen ist, dann kommen Sie und diskutieren zum Beispiel darüber mit, was übrig geblieben ist vom „Geist der Bonner Republik“.

Es versteht sich, dass Sie auch auf die Musik der 1950er Jahre gefasst sein müssen, etwas über Architektur und Baustil dieser Zeit lernen und zu sehen bekommen wie sich politische Bildung in den letzten 65 Jahren verändert hat.

Kinder können auf einem nostalgischen Karussell fahren und „Mecki“ kennenlernen, Jugendliche im bpb-Quiz ihr Geschichtswissen unter Beweis stellen oder mit dem YouTuber! MrWissen 2Go über aktuelle Formen der Politikvermittlung sprechen – und die etwas älteren Semester erinnern sich sicher gerne mit Max Schautzer an Musik aus Studio B oder Pleiten Pech und Pannen. Ebenfalls anwesend: „Konrad Adenauer“, der in zwei Führungen sein Arbeitszimmer im Museum König präsentiert. Lassen Sie sich überraschen!

Wenn Sie mehr über das Programm wissen wollen, besuchen Sie die Website: [www.bpb.de/65jahrebpb](http://www.bpb.de/65jahrebpb) oder verfolgen sie den Hashtag #BorninBonn auf Twitter.



**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](http://www.azk.de) oder telefonisch 0 22 23 – 73 119 (Regina Ochs)

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

<b>Seniorenkolleg: Päpste der Neuzeit – Kirchengeschichtliches Seminar</b> 17./18.01.2018 Tagungsbeitrag: 60,00 €	6.916
<b>Rhetorik leicht gemacht! Praxisseminar für Kommunalpolitiker</b> 29.-21.01.2018 Tagungsbeitrag: 140,00 €	6.920
<b>Bringt uns Präsident Trump auseinander? Die deutsch-amerikanischen Beziehungen</b> 14.-16.02.2018 Tagungsbeitrag: 140,00 €	6.100
<b>Seniorenkolleg: Sicheres Geld Finanzpolitisches Seminar</b> Tagungsbeitrag: 60,00 €	6.940

<b>„Politisches Abendforum“ Kriminalroman „Bernsteinhänder“ – Autorenlesung mit Dr. Dr. Wolfgang Osterhage</b> Die Teilnahme ist kostenlos.	
<b>„Politisches Abendforum“ Deutsch-amerikanische Beziehungen“ Vortrag von Jürgen Hardt MdB</b> Die Teilnahme ist kostenlos.	
<b>Extremismus in Deutschland Eine Gefahr für unsere Gesellschaft?</b> 19.-23.03.2018 Tagungsbeitrag: 180,00 €	6.925
<b>Ökosystem Meer – Weltmeere in Gefahr</b> 21.-23.03.2018 Tagungsbeitrag: Wird noch mitgeteilt	6.101

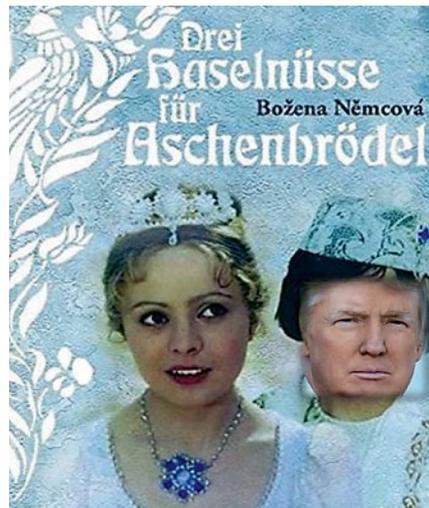
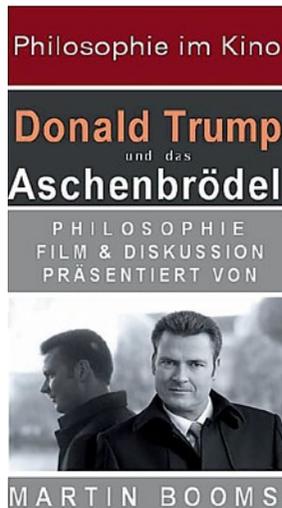
<b>Fußball-Bundesliga – eine nicht enden wollende Erfolgsgeschichte</b> 23.-25.03.2018 Tagungsbeitrag: 140,00 €	6.274
<b>Staaten am Nil - „Kampf“ um Wasser</b> 06./07.04.2018 Tagungsbeitrag: Wird noch mitgeteilt	6.650
<b>Nordkorea - Eine Gefahr für den Weltfrieden?</b> 11.-13.04.2018 Tagungsbeitrag: 140,00 €	6.930
<b>Im Tagungsbeitrag sind enthalten:</b> Übernachtung im Doppelzimmer, Vollverpflegung, evtl. Exkursionen, Lehrmaterialien. Der EZ-Zuschlag beträgt 16,00 Euro pro Nacht.	
<b>Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH</b> Arbeitnehmer-Zentrum Königswinter (AZK) Johannes-Albers-Allee 3, 53639 Königswinter	

# „LESEN“ MIT (FAST) ALLEN SINNEN MONDBERGE 2018



So haben Sie Umweltschutz bestimmt noch nie gesehen, oder „gespürt“, warum dieser blaue Planet so schützenswert ist. In einem ungewöhnlich großen Heftformat erscheint das neue, mindestens 100 Seiten starke Magazin „Mondberge“. Seit seiner Erstausgabe März 2017 vermittelt es Themen aus Umwelt, Natur- und Artenschutz, Reisen, Fotografie, Abenteuer und Trends. Mit packenden Berichten exzellenter Autoren, einzigartigen Aufnahmen von Menschen, Tieren, Lebensräumen und – mit beeindruckender Gestaltung unter Einsatz raffiniertester Druck- und Verarbeitungstechniken. So blickt Sie der Tiger auf dem Titel der September-Ausgabe aus faszinierenden 3-D-Augen an, die dunklen Streifen seines Pelzes können Sie auf dem schwarzen Hintergrund kaum sehen – dafür aber fühlen. Wer Freunden, Familienangehörigen, Kollegen, Bekannten oder sich selbst ein ganzes Jahr lang eine Freude bescheren möchte, kann sie und sich mit einem Abo des Mondberge-Magazin beschenken. Ein Teil des Erlöses kommt ausgewählten Charity-Projekten zugute. Das Weihnachts-Abo startet mit der Dezember-Ausgabe. Der Geschenkgutschein kann als Last-Minute-Geschenk bis wenige Tage vor Weihnachten bestellt werden: [www.mondberge-magazin.de](http://www.mondberge-magazin.de) oder per Telefon über die Rufnummer 02226/911799.

# MARTIN BOOMS: PHILOSOPHIE IM KINO GRIMM & TRUMP



Seit 10 Jahren schon diskutiert der Bonner Philosoph Martin Booms philosophische Fragen auf ganz besondere Art: indem er sie mit Spielfilmen kombiniert. Dabei kommen Abendveranstaltungen heraus, die sowohl Philosophie und Film auf ganz neue Art erschließen – unterhaltsam, nachdenklich und berührend. Am 20. Dezember um 19:30 Uhr (Einlass: ab 19 Uhr) lautet das Thema: „Donald Trump und das Aschenbrödel“ – „Über den Zusammenhang von heiler und unheilvoller Welt“.

Diskussionsgrundlage ist dabei Václav Vorlíceks Drama/Fantasy-Film „Drei Haselnüsse für Aschenbrödel“.

Was in aller Welt hat das arme Aschenbrödel bloß mit Donald Trump zu tun?

Mehr als man denkt! Der populäre, aber niemals populistische Philosoph Martin Booms liebt es, die Dinge gegen den Strich zu bürsten. Schon zum vierten Mal in diesem Jahr gastiert er in der Harmonie. Diesmal gibt es den Weihnachtsklassiker aus ganz neuer Perspektive zu sehen! Mit einem Aschenbrödel, das es faustdick hinter den Ohren hat. Das alle Männer locker in die Tasche steckt. Und das uns etwas lehren kann: Denn es weiß die Antwort auf ein Rätsel, an dem nicht nur der Prinz zu knacken hat. Nur so viel sei verraten: Am Ende kriegen sie sich. Also das Aschenbrödel und der Prinz. Mit Donald ist die Sache noch offen.

Tickets (VVK 16,00 €) Harmonie Bonn

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](mailto:info@spedition-keller.de)

transratio  
Laderaumausgleich  
deutscher  
Möbelspediteure

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

AMÖ

[www.spedition-keller.de](http://www.spedition-keller.de)

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

**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](mailto:HERZOG-BECKER@KANZLEI-ROTHER.DE)  
INTERNET: [WWW.KANZLEI-ROTHER.DE](http://WWW.KANZLEI-ROTHER.DE)

**HSM** Handeln statt Misshandeln  
Forum Altern ohne Gewalt

Tel.: 0228 180 889 95  
[hsm-forumaltern@web.de](mailto:hsm-forumaltern@web.de)

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

# Lëtzebuerg

## Meine Heimatstadt Luxemburg

Godde Moien, guten Tag, ich bin Marie Cécile und lade Sie heute ein, meine Heimatstadt auf einem Spaziergang kennenzulernen. Die gleichnamige Hauptstadt des Landes Luxemburg ist zwar mehr ein „Hauptstädtchen“, flächenmäßig nur halb so groß wie Trier oder Koblenz, doch ist sie, wie Sie mit mir feststellen werden, unglaublich vielseitig. Das liegt unter anderem an der wechselvollen Geschichte der Stadt, die im 10. Jahrhundert mit einer Burg begann, und an der Topografie: Oben, auf einem hoch aufragenden Sandsteinfelsen und auf dessen Plateau, ist das Stadtzentrum, deren Altstadt zum kulturellen Welterbe der UNESCO gehört. Siebzig Meter darunter haben zwei Flüsse, Alzette und Petrusse, über die Jahrtausende tiefe Schluchten in den Stein gefressen und eine eher dörfliche Unterstadt entstehen lassen. Dazwischen steil aufragende Felsterrassen, von der Natur geschaffene gute Voraussetzungen für Verteidigungen.

Unser Spaziergang startet im Stadtzentrum der Oberstadt auf dem Place Guillaume II (oder Wilhelmsplatz, wie er früher hieß) mit dem wöchentlichen Markt. Der Volksmund nennt diesen Platz Knuedler, was soviel wie Knoten bedeutet und sich auf die ehemalige hier ansässigen Franziskaner bezieht, die ihre Kutten mit einem Knoten festzurten. Ob Guillaume, Wilhelm oder Knuedler, viele Orte haben mehrere Namen und die meisten Einheimischen, wie auch ich, sprechen mehrere Sprachen. Luxemburgisch wurde erst 1984 zur Nationalsprache erhoben und ist neben Französisch und Deutsch die dritte Amtssprache im Großherzogtum Luxemburg.

70 Prozent der Stadtbewohner sind Ausländer mit mehr als 120 Nationalitäten, gerade deswegen pflegen wir unser Lëtzeburgergesch sehr, der Wahlspruch des Landes ist

„Mir wölle bleiwe wat mir sinn“ (Wir wollen bleiben, was wir sind)!

Ein paar Schritte weiter liegt vor uns das Großherzogliche Palais. Das Land Luxemburg ist nicht nur das kleinste Großherzog-

tum der Welt - es ist auch das einzige. Der Palais in der Stadt ist nicht der Wohnsitz der großherzoglichen Familie, wie man vermuten könnte, hier befinden sich vielmehr die Abgeordnetenkammer und viele Büros. Das im 16. Jh. errichtete Gebäude wird nur für offizielle Anlässe, Amtshandlungen und ausländische Staatsempfänge genutzt und von einem Wachposten „beschützt“!

Vorbei an der Cathédrale Notre Dame de Luxembourg, deren Ursprung bis ins Jahr 1613 zurückreicht, ist unser nächstes Ziel und Fotostop die Corniche, auch der „schönste Balkon Europas“ genannt. Sie verläuft auf den Mauern der alten Festung entlang und bietet einen herrlichen Ausblick auf das Tal der Alzette und die Unterstadt.

Ein Gang durch die ehemaligen unterirdischen Befestigungsanlagen wollen wir auf keinen Fall versäumen. Die Räume der Kasematten aus dem 18. Jahrhundert konnten seinerzeit Tausende von Soldaten samt Ausrüstung und Pferden aufnehmen. Sie beherbergten Schlachtereien und Werkstätten, Küchen und Backstuben. Mehrere Ebenen führten kreuz und quer durch den Fels und hatten eine Gesamtlänge von 23km. Nach der Schleifung im 19. Jhd. blieben 17km der Gänge erhalten. In den beiden Weltkriegen wurden sie als Schutzbunker für bis zu 35.000 Personen genutzt. 1994 ernannte man sie zusammen mit der Altstadt von Luxemburg zum Weltkulturerbe der UNESCO. Besonders reizvoll an der in Europa einzigartigen Befestigungsanlage sind ihre Ausblicke durch Schießscharten und Maueröffnungen - eine echte Kanone aus Festungszeiten kann man bestaunen. Dieses sogenannte „Gebaltar des Nordens“ attackierte man eigentlich nie, die Festungsanlagen wurden geschleift, ohne dass man sie je gebraucht hätte.

Von der Oberstadt wandern wir an den Resten der Festungsanlagen vorbei zur Unterstadt. Früher waren hier in den Vierteln Grund und Clausen nur Gerbereien, Säge-





*Die Philharmonie  
Spiegelung der Türme des EuGH,  
des Europäischen Gerichtshofes*



*Großherzogliches Palais*

*Mudam mit Resten des Fort Thüngen*



>>

werke und Tagelöhner zu finden, und wenn es hieß „Am Gronn sinn“ (in Grund sein) bedeutete es, dass man im Knast saß, der sich hier befand! Diese Zeiten sind aber lang vorbei, die Unterstadtviertel sind heutzutage „in“, Künstler und Architekten wohnen hier, Spitzenköche haben sich mit ihren Restaurants angesiedelt. Entlang der Alzette führt ein romantischer Weg zur Abtei Neumünste. Im 17. Jhd. von einem Benediktinerorden als Kloster erreicht, ist es heute ein Kulturtreff mit Konferenz- und Ausstellungsräumen.

Haben wir vorhin nach unten ins Tal geschaut, müssen wir jetzt den Kopf in den Nacken legen, um vor uns eine imposante Felskulisse zu bewundern, auf der die Oberstadt thront.

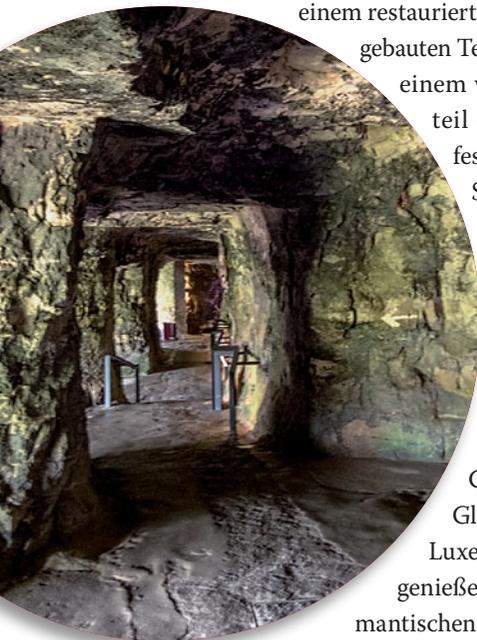
Zurück gibt es für „müde Füße“ zum Glück einen Aufzug, der uns in wenigen Minuten wieder nach oben befördert. Dort angekommen, legen wir eine Pause ein. Zwischen Brasserien, Bistros und 17 Michelin Sterne-Restaurants heißt es nun, sich zum Essen zu entscheiden: Entweder luxemburgisch deftig oder fein mit französischer Küche? Ich empfehle lokale Spezialitäten, z.B. Bouneschlupp (Bohneneintopf) oder Judd mat Gaardebounen (Schweinenacken mit Saubohnen) oder Kniddelen mat Speck (Mehlknödel mit feinem Speck) - und hinterher vielleicht ein verdauungsfördernden Drèpp (Obstbrand) - wir Luxemburger mögen nämlich keine „mickrigen“ Portionen!

Mit einer dritten sehr modernen Ader der Stadt - unserem Kirchberg, dem sogenannten „Manhattan der Stadt“ - möchte ich unseren heutigen Spaziergang beenden:

Außer dutzenden Glaspalästen, die den Europäischen Gerichtshof, EU-Behörden sowie zahlreiche Banken und europäische Institutionen beherbergen, sehen wir vor uns die Philharmonie von 2005, deren Stahl-Glas-Fassade von 823 weißen Säulen umrahmt ist. Dann treffen wir auf das spektakuläre Mudam (Musée d'Art Moderne Grand-Duc Jean) von 2006 von dem Stararchitekten Ieoh Ming Pei (bekannt von der Glaspypamide im Louvre, Paris), das in

einem restaurierten und teils neu aufgebauten Teil des Fort Thüngen, einem wichtigen Bestandteil der damaligen Befestigungsanlagen der Stadt Luxemburg, untergebracht ist.

Dahinter liegt ein großer Park, von wo, nach meiner Meinung, der beste Aussichtspunkt zur Stadt ist. Gönnen Sie sich ein Glas Crémant von der Luxemburger Mosel und genießen von hier einen romantischen Sonnenuntergang!



*In den Kasematten*

Äddi - Auf Wiedersehen  
Lëtzebuerg erwartet Sie!

*Ihre Marie-Cécile*



*Aussicht von der Corniche auf Unterstadt*



*Blick auf Ober- und Unterstadt*



*Von den Kasematten zur Abtei Neumünster*

*Im Alzette-Tal*



KINDERSCHUTZ  
& KINDERRECHTE  
CHILD PROTECTION  
& CHILDREN'S RIGHTS

SOPHIA LUKASCH  
PHOTOGRAPHY  
ALEXANDER  
HAUK

DER / THE  
**PRO  
TES  
TON  
AUT** 2018  
KALENDER / CALENDAR



„Der Mensch ist nur da ganz Mensch, wo er spielt“

*Friedrich Schiller*

Der **PROTESTONAUT** (lat.: protestari – öffentlich bezeugen, gr.: -nautēs – Matrose) ist ein journalistisches Kunstprojekt, das mit Fotos und kurzen Texten die Aufmerksamkeit auf wichtige gesellschaftliche Herausforderungen lenkt. Der seit 2015 erscheinende Wandkalender hat für das Jahr 2018 seinen Fokus auf die Themen Kinderschutz und Kinderrechte gelegt.

Weltweit haben rund 700 Millionen Kinder keine Kindheit, die diesen Namen auch verdient. Statt sorgenfrei lernen und sich entwickeln zu können, sind sie mit Armut, Hunger, Gewalt und körperlicher Ausbeutung konfrontiert. Dabei ist bereits vor mehr als einem Vierteljahrhundert die UN-Kinderrechtskonvention verabschiedet worden, die fast alle Staaten ratifiziert haben. Trotzdem mangelt es international an gesetzlicher Umsetzung.

Auch in Deutschland steht die Aufnahme der Kinderrechte in das deutsche Grundgesetz bislang aus. Zwar werden Kinder in Artikel 6 des Grundgesetzes erwähnt, ihre Interessen spielen hier aber nur eine Nebenrolle. Die Aufnahme der Kinderrechte in das Grundgesetz ist ein längst überfälliges Signal, dass den Kinderschutz und das Recht der Kinder auf eine gewaltfreie Erziehung stärkt. Insgesamt würden dadurch Staat und Gesellschaft stärker in die Pflicht genommen werden, wenn es um die Wahrnehmung seiner Verantwortung für kindgerechte Lebensverhältnisse und um gleiche Entwicklungschancen für alle Kinder geht.

**Astronauten sind Entdecker** und müssen vielen Herausforderungen gewachsen sein. Im All haben sie einen außergewöhnlichen Blick auf die Erde und schweben über Problemen des blauen Planeten. Im Kostüm des Protestonauten könnte jeder stecken: die Verkäuferin, der Student, die Managerin, der IT-Fachmann, die Lehrerin – oder du.

[HTTP://PROTESTONAUT.DE](http://PROTESTONAUT.DE)



*Damit Kinder sich entwickeln können, brauchen sie Zeit für sich. Deshalb muss jedes Kind das Recht auf Freizeit haben, in der es frei spielen kann und nicht lernen oder arbeiten muss.*



*Soziale Medien bieten zwar viele Chancen, Kinder müssen den Umgang damit aber erst lernen. Persönliche Informationen können von Fremden zur Kontaktaufnahme genutzt werden, unbedacht veröffentlichte Fotos und Videos sich sogar negativ im späteren Berufsleben auswirken.*

Als Impulsreferat in gedruckter Form will der Protestonaut-Kalender zur Diskussion anregen. Bei der Erstellung wurde auf größtmögliche Objektivität geachtet: Zahlen, Daten und Fakten stammen aus Studien und Fachliteratur.

Der **Protestonaut-Kalender 2018** ist wieder erhältlich und kann für 18 Euro (zuzüglich 4,80 Euro Porto und Verpackung) entweder direkt bei SOPHIA HAUKE per Mail ([mail@sophialukasch.com](mailto:mail@sophialukasch.com)) oder bei AMAZON bestellt werden. 18 Seiten, weiße Spiralbindung, Querformat DIN A3 (420 x 297 mm), ISBN: 978 3947 4230 02

# MOSKAU – ST.

## FLUSSKREUZFAHRT DURCH DAS ALTE RUSSLAND

Über ein System von Wasserwegen gleitet die „Volga Dream“ von der Moskwa bis zur Newa.



Die „Volga Dream“ am Ufer der Schekсна



Unterwegs auf dem Wolga-Ostsee-Kanal

Von Dr. Bernd Kregel

„Russland ist groß, und der Zar ist weit!“ Die Erfahrung im alten Russland lehrte, dass ein unauffälliges Leben jenseits der zaristischen Machtzentren zuweilen von Vorteil sein konnte. Warum also unnötige Aufmerksamkeit auf sich ziehen und unkalkulierbare Risiken eingehen? Denn stets hing „Sibirien“ wie ein Damoklesschwert über allen kritischen Köpfen. Jene schier unendliche Weite hinter dem Ural, die erst allmählich durch den Bau der Transsibirischen Eisenbahn erschlossen wurde.

Bis dahin stand ein anderer Verkehrsweg im Mittelpunkt. Es war die mächtige Wolga, die sich diesseits des Urals als größter europäischer Strom behäbig dem Kaspischen Meer entgegen wälzte. Flussabwärts war die Schifffahrt noch ein Kinderspiel. Flussaufwärts jedoch bedeutete sie eine gnadenlose Schinderei. Ganz besonders für die Wolga-Treidler, die eingebunden in breite Zugseile die teureren Zugtiere ersetzten. Aber hatten die traurigen Gestalten zurzeit der russischen Leibeigenschaft überhaupt eine andere Wahl?

## SCHLEUSENKASKADE

Von jenen harten Zeiten im alten Russland bleibt heute kaum mehr als die historische Erinnerung. Denn längst wurde die Wolga in großem Stil schiffbar gemacht. Dabei entstand unter enormen Kraftanstrengungen auch eine verkehrstechnische Besonderheit mit Kultstatus. Es ist der überaus kompliziert verlaufende Wasserweg von der Moskwa an die Ostsee, der mit Hilfe der Wolga die russischen Metropolen Moskau und St. Petersburg miteinander verbindet. Angesichts der unterschiedlichen Wasserstände in den zu überwindenden Flüssen, Seen und Kanälen erwies sich dies natürlich als eine nur schwer zu lösende Aufgabe.

Denn ein Durchkommen war nur möglich mit präzise aufeinander abgestimmten Schleusenanlagen, die die Schiffsreise bis heute in eine unerwartete Berg- und Talfahrt verwandeln. So zum Beispiel während der Einfahrt in den Onega See, wenn sechs hintereinander geschaltete Schleusenkammern gleich einer Kaskade die stattliche Höhe von *achtzig* Metern Gefälle ausgleichen müssen. Dies ist nicht nur eine technische Meisterleistung, sondern bedeutet zugleich auch ein Reiseabenteuer der besonderen Art, das in der Welt der Flusskreuzfahrten seinesgleichen sucht.

Kaianlage am  
Moskau Kanal



# PETERSBURG



Einfahrt in eine Schleuse



Wolga-Uferpromenade in Jaroslawl



## TRADITION DES TEETRINKENS

Ausgangspunkt dieser Reise ist der nördliche Flusshafen von Moskau mit seinem monumental ausgestalteten Kanaldenkmal. Hier liegt die „Volga Dream“ an der Kaimauer bereit, um ihre Gäste an Bord zu nehmen. Das Begrüßungsritual erfolgt nach Landesart mit Brot und Salz sowie, wie sollte es anders sein, mit einem Gläschen Wodka. Schon bald darauf heißt es „Leinen los!“, um zunächst auf dem Teilstück des Moskau-Kanals die vierzig Meter hohe Wasserscheide zwischen Moskwa und Wolga zu überwinden.

So bleibt erst einmal genügend Zeit, um sich auf dem Weg nach Uglitsch in die russische Tradition des Teetrinkens einführen zu lassen. Stimmungsvoll dampft im stilvollen Newa-Sa-

lon unterhalb der Schiffsbrücke das heiße Teewasser aus dem Samowar. Auf seinem oberen Kaminende wartet bereits eine Kanne mit konzentriertem Tee-Sud, der nun in zarten Porzellantässchen mit dem heißen Wasser vermischt wird. Natürlich dürfen dabei die kleinen an Bord gefertigten Leckereien nicht fehlen.

Sie werden garniert mit Anekdoten um die russische Teeleidenschaft, mit denen Kreuzfahrtdirektorin Maria ihre Gäste erheitert.



Wodka  
Museum in Mandrogji

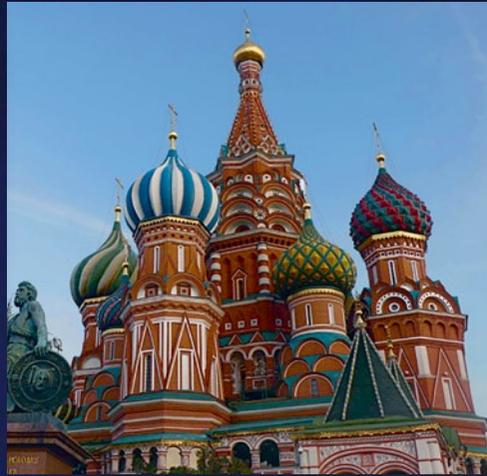


Russische Begrüßung an Bord





*Prophet Elias Kirche in Jaroslawl*



*Die Basilius Kathedrale in Moskau*



*Goldene Kreml-Kuppeln in Moskau*



*Herbstanfang in Mandrogj*



*Russische Holzarchitektur in Mandrogj*



*Kunstvolles Holzhaus am Fluss Swir*



*Zaristische Sommerresidenz in Kolomenskoje*



*Kirillo Kloster am Siwerskoje See*



*Erlöserkathedrale in Moskau*



*Regierungspalast im Moskauer Kreml*



*Der Moskauer Kreml am Ufer der Moskwa*



*Im Katharinenpalast in Puschkin*



Matryuschka-  
Malerin in Mandrogi

## DUNST DES FLUSSHORIZONTS

Am nächsten Tag gilt das gespannte Interesse der ehrwürdigen Stadt Jaroslawl. Als eine der ältesten Städte an der Wolga genießt sie mit ihren historischen Prachtbauten den Ruf eines „russischen Florenz“. Hell klingt zur Begrüßung das Glockenspiel vom Christi Verklärungskloster herüber und weist den Weg zur Prophet Elias Kirche. Zwischen zwei Kirchtürmen und unter dem Schutz mehrerer Zwiebelkuppeln verschmelzen hier Architektur und monumentale Wandmalerei zu einer grandiosen künstlerischen Einheit.



Maiglöckchen-Ei im

Fabergé-Museum

Die Weiterfahrt auf der Wolga lädt ein zur Meditation. Denn hinter jeder Biegung offenbart sich die Quelle, aus der die russischen Künstler ihre Kreativität schöpften. Es ist die weite und mit kleinen Inseln durchzogene Flusslandschaft, von deren Uferbänken aus sich die endlos weißen Birkenwälder im Wasser spiegeln. Versteckt hinter dem Schleier leicht eingefärbter Birkenblätter erwecken die kunstvoll verzierten Holzfassaden der Datschen immer wieder eine romantische Stimmung. Diese verliert sich nicht einmal im schwachen Dunst des Flusshorizonts.



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



**Luxemburg**  
Stadt einzigartiger Kontraste  
20. - 22.10.2017



**Fotoseminare  
Fotoworkshops**



**Mallorca**  
Mandelblüte  
15.-20.02.2018

Fotoreisen in kleinen Gruppen 5 - 8 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



Seien Sie dabei, wenn das das berühmteste aller Violinkonzerte und die berühmteste Geigerin der Welt aufeinandertreffen! Weitere »Zutaten« sind die elegante Kurstadt Baden-Baden, ein mondänes Hotel, eine Stadtführung »Auf den Spuren großartiger Musiker in Baden-Baden« und eine Führung hinter den Kulissen des international renommierten Festspielhauses - bevor Sie dann hier den Klängen von Beethovens Violinkonzert lauschen!

## Anne-Sophie Mutter in Baden-Baden

3 Tage 26.01.-29.01.18 € 918,- p.P. in DZ/HP

(EZ/HP € 1.085,-) Sie wohnen im 5-Sterne Dorint Hotel Baden-Baden Maison Messmer, gegenüber des Kurhauses gelegen, mit Hallenbad

**mit perfekt eingespieltem Taxi-Service!**

Katalogbestellung und Buchung:

**0221 - 34 02 880 Felix Reisen GmbH**  
Industriestraße 131b • 50996 Köln

www.felix-reisen-koeln.de



Zarenkutsche vor der Eremitage

## KUPPEL-VIRTUOSITÄT

Das Landschaftserlebnis nährt die Vorfreude auf das Kirillo Kloster am Siwerskoje See. Denn hier befindet sich eine der schönsten Ikonensammlungen, die die altrussische Kunst erschaffen hat. Selbst Zar Peter der Große gehörte einst zu den Pilgern. Allerdings kam er, wie es heißt, nicht ganz uneigennützig. Lag ihm doch vor allem daran, mit den hier tätigen Handwerkern und Künstlern in Kontakt zu kommen. Denn nur die Besten unter ihnen waren ihm gut genug, um den Ausbau „seiner“ Hauptstadt St. Petersburg an der Newamündung voranzutreiben.

Mit dem Schleusen-Abstieg hinunter in den Onegasee ist nun fast auch der Großraum von St. Petersburg erreicht. Hier begegnet auf der kleinen Insel Kisch eine Holzbaukunst, die mit ihrer Kuppelvirtuosität über Karelien hinaus zu den bedeutendsten Baudenkmalern dieser Art in ganz Russland zählt. Höhepunkt der Anlage ist ein hölzernes Bauensemble von zwei Kirchen und einem Glockenturm. Verspielt heben sich die Silhouetten der 33 ineinander verschachtelten Kuppeln wie märchenhafte Silhouetten vor dem pergamentfarbenen Abendhimmel ab.

## RUSSISCHE VOLKSSEELE

Am Ufer des Flusses Swir, der den Onegasee mit dem Ladogasee verbindet, bietet sich eine letzte Gelegenheit, die Idylle der nordrussischen Landschaft auszukosten. Mit ihren Holzhäusern, versteckt zwischen weißen Birkenstämmen, er-

weist sich die kleine Künstlerkolonie Mandrogi als ein Eldorado russischer Volkskunst. Besonders gut angepasst an dieses Milieu ist die junge Künstlerin Sonya, die in ihrem äußeren Erscheinungsbild einem Puschkin-Schauspiel entstiegen sein könnte. Professionell bemalt sie eine ihrer Holzpuppen und erweist sich dabei als eine sympathische Gesprächspartnerin.

Am Westufer des Ladogasees münden seine Wassermassen ein in die Newa. Ihrem Verlauf folgt die „Volga Dream“ bis zum Flusshafen von St. Petersburg. Sie nähert sich damit dem Ziel einer Besuchsreise durch die gute Stube von „Mütterchen Russland“. Und damit einer Landschaft, die die russische Volksseele im Verlauf der Jahrhunderte geprägt hat, in guten wie sicherlich auch in schlechten Zeiten.



In der St. Petersburger Eremitage

## QUELLEN DER KULTUR

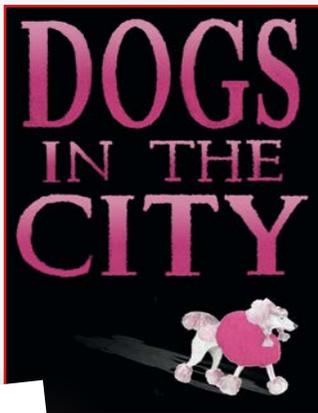
Nun lockt abschließend noch St. Petersburg, das „Venedig des Nordens“. Nach längerer Flusseinsamkeit glänzt es nun umso intensiver mit seinem städtischen Flair, mit seinem unglaublichen Reichtum an Palästen, Kirchen und Museen. Erste Orientierung bietet die fünf Kilometer lange Prachtstraße des Newsky Prospekts, die sich bis hinauf zum Alexander Newsky Kloster erstreckt. Auf dessen Friedhof fanden einst Künstler wie Peter Tschaikowski und Fjodor Dostojewski ihre letzte Ruhe.

Daneben darf jedoch einer der absoluten Glanzpunkte außerhalb der Stadt nicht übersehen werden, der legendäre Katharinenpalast. Dieser erstrahlt mit seinen sich an goldenem Prunk überbietenden Festsälen. Einer davon ist das inzwischen vollständig renovierte Bernsteinzimmer, das über den Verlust des Originals schnell hinwegtröstet. Ein zusätzliches Sahnehäubchen bei einer Schiffsreise durch das alte Russland zu den Quellen seiner reichhaltigen Kultur!

[www.le-rnidee.de](http://www.le-rnidee.de);  
[www.metropol-moscow.ru](http://www.metropol-moscow.ru)  
[www.RossiHotels.com](http://www.RossiHotels.com)  
[www.podvorye.ru](http://www.podvorye.ru)

Unterstützungshinweis: Die Recherche wurde unterstützt von Lernidee Erlebnisreisen

# MACHT SINN!



## ROLLING BONES



**fiftyfifty**  
Das Magazin zur Ausstellung eines Social-Design-Seminars für Underdog



*Sarah Häbe geht liebend gern ins Kino. Noch lieber betrachtet sie die ikonischen Poster von Blockbustern der Filmgeschichte.*

*Die plagiierten Plakate reizen zum Schmunzeln und geben Anlass zum Nachdenken. Insgesamt zwölf Motive sollen als **Underdog-Kalender** publiziert werden. Ganz großes Kino!*

*Linda Lux hat den guten alten Underdog als einen tapferen Vorkämpfer gegen Armut und Unrecht gezeichnet, der allen Freunden von fiftyfifty freundschaftlich die geballte Faust zeigt.*

Wer mit Verstand und Herz gleichermaßen gut umzugehen versteht, dem wird das Monats-Magazin **fiftyfifty** bekannt sein sowie

das Konzept, das dahinter steht. Anstatt auf der Straße Passanten anbetteln zu müssen, verkaufen Obdachlose ihnen ein journalistisch und formal äußerst anspruchsvoll gestaltetes Magazin. Die Hälfte der Einnahmen – gewissermaßen die „Handelsspanne“ – verbleibt dem Obdachlosen, mit der anderen Hälfte wird die Herstellung der Auflage finanziert.

Die erste Ausgabe des Magazins erschien 1997. Im August des Jubiläumsjahres, widmete sich das fiftyfifty-Team um Hubert Ostendorf mit einer Ausstellung sowie einer Sonderausgabe unter dem abgewandeltem Titel: **fifty fifty** dem Projekt **UNDERDOG**. mit dem „armen“ Hunden geholfen wird – und ihren hilfebedürftigen Haltern dadurch ebenfalls.

Tatsächlich sind ihre vierbeinigen Freunde oft der letzte Halt im Leben von Menschen, die von

der Bahn abgekommen und auf der Straße gelandet sind. So weit, dass herkömmliche Streetworker-Arbeit viele von ihnen nicht mehr erreicht. Über die tierärztliche Hilfe, die **UNDERDOG** ihren Schützlingen anbietet, bietet sich Sozialarbeitern erweiterte Chancen, „Frauchen“ und „Herrchen“ näherzukommen.

*Auf den Hund gekommen* waren die Studierenden des Sommersemesters 2017 der Social-Design-Seminare an der Hochschule Düsseldorf nachdem sie sich immer wieder für **fiftyfifty** mit Kampagnen gegen Obdachlosigkeit und Armut engagiert hatten. Getreu dem Grundsatz von Forschung und Lehre, wie ihn ihr Professor Wilfried Korfmacher versteht: als Appell, sinnvoll zu handeln und das Lernen mit Lust und Leidenschaft durch diese intrinsische Motivation bestmöglich zu fördern: **Macht Sinn**.

Zunächst erhielten die Studenten eine Einführung in das Thema und die Initiativen von fiftyfifty. Danach recherchierten die jungen Kreativen die Hintergründe, besuchten beispielsweise die Sprechstunden im Underdog-Bus vor Ort.

Schließlich entwickelten sie Konzepte und Entwürfe für eine eigene Ausstellung, mit der sie die fiftyfifty-Galerie bis zur Finissage Mitte November in einen „Hundesalon“ verwandelten. Ihre Design-Arbeiten lassen sich in Form der Sonderausgabe als PDF abrufen unter: [http://www.fiftyfifty-galerie.de/files/fiftyfifty\\_2017.pdf](http://www.fiftyfifty-galerie.de/files/fiftyfifty_2017.pdf)

Mit ihrer Kommunikationskunst wollen Initiatoren und Mitwirkende helfen, die hartnäckigsten Vorurteile über Benachteiligte abzubauen: zum Beispiel, dass Obdachlose ihre Tiere schlecht behandeln. Werben soll es generell um Sympathie und Solidarität für all die Menschen, die am Rande der Gesellschaft ein „Hundeleben“ führen.

**fiftyfifty** Straßenmagazin und Galerie  
Jägerstr. 15, 40231 Düsseldorf  
**underdog** Erste Hilfe für den besten Freund der Obdachlosen  
**east west:** Beratung und Unterstützung für ArmutsmigrantInnen aus Osteuropa  
**gutenachtbus** Mobile Hilfe für Menschen auf der Straße

[www.fiftyfifty.de](http://www.fiftyfifty.de)  
[www.fiftyfifty-galerie.de](http://www.fiftyfifty-galerie.de)  
[www.fiftyfifty-underdog.de](http://www.fiftyfifty-underdog.de)  
[www.gutenachtbus.org](http://www.gutenachtbus.org)

Bereits 1998 thematisierte eine Sonderausgabe von *fifty fifty* Irrtümer und Vorurteile über Obdachlose, auch rund um die gegenüber ihren Hunden

## Mein bester Freund

Manche Passanten empfinden die vierbeinigen Begleiter vieler Obdachloser als ein Ärgernis. Doch die meisten Menschen vergessen dabei, daß diese Hunde so etwas wie eine Lebensversicherung und natürlich auch ein guter Freund für die Menschen auf der Straße sind. Sie passen auf die paar Habseligkeiten, die sich ein Obdachloser zusammengesammelt hat, und auf ihr Herrchen beim „Platte“

machen auf. Denn: Übergriffe auf wohnungslose Menschen sind, gerade in letzter Zeit, keine Seltenheit. Der leitende Polizeidirektor Düsseldorfs, Wolfgang Bülow, gibt zu, daß die Hunde der Punker teilweise bedrohlich wirken, aber er sagt auch: „Ich kenne wenig Leute, die ihre Hunde so gut im Griff haben wie die Punker“.

100 000 Straßenkinder in Deutschland



ERÖFFNUNG: SONNTAG, 3. DEZEMBER 2017, 11 UHR



MUSEUM  
AUGUST MACKE  
HAUS

Pünktlich zur festlichen Vorweihnachtszeit, zum 1. Advent, strahlt Bonn wieder im Glanz eines seiner schönsten Schmuckstücke: das Museum August Macke Haus eröffnet nach gut zweijähriger, von Um- und Neubau bedingten Pause und mit neu eingerichteter Dauerausstellung.

Herzstück des neuen, räumlich wie inhaltlich erweiterten Museums ist das ehemalige Wohn- und Atelierhaus des Künstlers. An diesem Originalschauplatz, in den intimen Räumen des Künstlers, erzählen und vermitteln eine multimediale Dauerausstellung sowie zahlreiche seiner Werke die faszinierende Geschichte seines Lebens, seiner Familie, seiner künstlerischen Entwicklung und seiner kulturpolitischen Aktivitäten vor dem zeitgeschichtlichen Hintergrund des Wilhelminischen Kaiserreiches.

Unmittelbar an das authentische Künstlerhaus schließt sich jetzt ein gut dreimal so großer funktionaler Anbau mit einer eigenen Etage an, die ausschließlich Sonderausstellungen vorbehalten ist. Depots und Verwaltungsräume und das Archiv mit einer Sammlung von Autografen ermöglichen eine sorgsame Museumsarbeit. Veranstaltungsflächen und ein museumspädagogisches Atelier, eine Bibliothek, der Empfang und Shop bieten den Besuchenden eine gute Infrastruktur.

Hinzu gekommen sind ein Museumscafé sowie eine Dachterrasse und der idyllische Garten zwischen Künstlerhaus und modernem Anbau, der durch eine freistehende hohe Glasfassade gegen die Straße abgeschottet ist.

Mit der Schau „August Macke und Freunde – Begegnung in Bildwelten“ eröffnet das MUSEUM AUGUST MACKE HAUS seine neuen Ausstellungsräume. Zugleich wird damit an den 130. Geburtstag des bedeutenden Expressionisten erinnert, der innerhalb der Avantgarde vor dem Ersten Weltkrieg eine herausragende Stellung einnahm. Die Ausstellung versteht sich auch als temporäre Ergänzung zu der neu eingerichteten Dauerausstellung im ehemaligen Wohn- und Atelierhaus des Künstlers.

Anhand von zentralen Bildthemen werden signifikante Werke in der Chronologie ihres Erscheinens im Oeuvre des Künstlers präsentiert, und zwar erstmals im Kontext des befruchtenden Austausches mit den künstlerischen Weggefährten und -gefährtinnen. Dieser Dialog zeigt zugleich die unterschiedlichen künstlerischen Kontakte, Netzwerke und Freundeskreise auf, innerhalb derer sich August Macke bewegte und binnen weniger Jahre ein außerordentliches Werk schuf. Ähnlichkeiten sowie unterschiedliche Gewichtungen und Vorstellungen werden durch die thematischen Gegenüberstellungen beleuchtet.



August Macke, *Lesende Frauen am Tisch*, 1910, Öl auf Leinwand, auf Papp aufgezogen, 64,5 x 58 cm, Museum August Macke Haus, Dauerleihgabe aus Privatbesitz. – Zu sehen in der neu eingerichteten Dauerausstellung in August Mackes ehemaligem Wohn- und Atelierhaus

Die bauliche und inhaltliche Erweiterung von August Mackes ehemaligem Wohn- und Atelierhaus zum MUSEUM AUGUST MACKE HAUS sowie die Eröffnungsausstellung „August Macke und Freunde – Begegnung in Bildwelten“ wurde maßgeblich gefördert und ermöglicht durch die Bundesrepublik Deutschland sowie durch das Land Nordrhein-Westfalen, die Nordrhein-Westfalen-Stiftung, den Landschaftsverband Rheinland, den Deutschen Sparkassen- und Giroverband, die Sparkassenkulturstiftung Rheinland, die Stiftung Kunst der Sparkasse in Bonn, die Sparkasse KölnBonn sowie durch zahlreiche private Förderer.

MUSEUM AUGUST MACKE HAUS  
Hochstadenring 36  
53119 Bonn  
Fon +49 (0)228 – 65 55 31  
Fax +49 (0)228 – 69 15 50  
buero@august-macke-haus.de  
www.august-macke-haus.de



# termine

## ■ Begegnungsstätte CLUB

Fr., 8.12. und 4.1., 9.30 - 11.30 Uhr  
(ab 2018 idR. jeden 1. Do.)

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

## ■ Freiräume

Do., 25.1., 17.30 - 19.30 Uhr

**Lies doch mal vor! – Stimme, Aussprache und Betonung** · Wie verwandelt man geschriebenen Text in gesprochene Sprache? Ein Workshop für alle, die Praxiserfahrung im Vorlesen sammeln wollen und Spaß daran haben, mit Wort und Klang, Text und Laut zu arbeiten, beruflich oder privat. Schwerpunkt: Sprechen, Lesen mit Mikrofon (inkl. Audioaufnahmen). Kontakt: Almut Schnerring, Hörfunkjournalistin (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 18 €, inkl. Getränk.

## ■ 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 und donnerstags, 16 - 17.30 Uhr  
**Computer für Einsteiger 1** · Windows Vista, 7, 8 und 10. Anmeldung erforderlich.

Mi., 6.12., 9.30 - 12.30 Uhr

**Workshop: Fotobücher selbst gestalten** · Kontakt: Dr. Bartkowski (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 20 €.

donnerstags, 9 - 13 Uhr

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

Mi., 13. und 20.12., 9.30 - 12.30 Uhr

**Zweiteiliger Workshop: Kaufen und Verkaufen bei eBay & Co** · Kontakt: Dr. Bartkowski (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 40 € (2 x 3 UStd.).

jeden 2. Do., ab 20 Uhr

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

ab Fr., 12.1., 14 - 15.30 Uhr

**Computer für Einsteiger – Übungs- und Auffrischkurs** · Kontakt: Dr. Bartkowski (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 88 € (8 x 2 UStd.).

ab Fr., 12.1., 15.45 - 17 Uhr

**Smartphone Grundkurs (Android)** · Kontakt: Dr. Bartkowski (Leitung).

Anmeldung erforderlich. Kosten: 88 € (8 x 2 UStd.).

Mi., 17.1., ab 10 Uhr

**Workshop: Den Computer wieder flott machen** · Kontakt: Dr. Bartkowski (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 20 € (3 UStd.).

Mi., 24.1., ab 10 Uhr

**Workshop: Der sichere Computer** · Kontakt: Dr. Bartkowski (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 20 € (3 UStd.).

Mi., 31.1., 10 - 13 Uhr

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

## ■ Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

Di., 12.12., ab 18 Uhr

**„Für ungetriebene Weihnachtsfreude die Daten sichern“** · Vorgestellt werden verschiedene Möglichkeiten der Datensicherung am Computer unter Windows, mit externen Medien. Kontakt: Bernd Wulff (Leitung). Anmeldung erforderlich.

## ■ SeniorenNetzwerk Stammheim

Mi., 11.10 bis 20.12., 15 - 17 Uhr

**Einführungskurs Computer** · Im Gemeinschaftsraum der GAG, Moses-Hess-Str. 74. Dank der Sparkasse KölnBonn sind jetzt Laptops vorhanden! Es können auch Smartphones oder Tablets mitgebracht werden.

Mi., 13.12., 11 - 12.30 Uhr

**Computerunterstützung** · Für Senioren und Seniorinnen in Stammheim, im Gemeinschaftsraum der GAG, Moses-Hess-Str. 74.

## ■ Städt. Begegnungsstätte Mehlem

Di., 5.12., 10 - 13 Uhr

**Facebook für Senioren 2** · Sie lernen, Bilder und Nachrichten mit Familie und Freunden auszutauschen usw., ohne allzuviel über sich preiszugeben. Kontakt: Dr. Barko Bartkowski (Leitung). Anmeldung erforderlich (02224 96 73 23 oder 0228 93 39 96 54). Kosten: 20 €.

Di., 12.12., 10 - 13 Uhr

**Smartphone Übungskurs (Android)** · Lernen Sie den sicheren Umgang mit dem Smartphone, probieren Sie Dinge unter fachkundiger Anleitung aus, lernen Sie Neues dazu! Kontakt: Dr. Barko Bartkowski (02224 96 73 23, ab 18 Uhr). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 20 €.

Di., 19.12., 10 - 13 Uhr

**iPhone Übungskurs (Apple)** · Lernen Sie den sicheren Umgang mit dem Smart-

phone, probieren Sie Dinge unter fachkundiger Anleitung aus, lernen Sie Neues dazu! Kontakt: Dr. Barko Bartkowski (02224 96 73 23, ab 18 Uhr). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 20 €.

Di., 9.1., 10 - 13 Uhr

**Smartphone-Übungsstunde (Android)** · Sie können eigentlich schon ganz gut mit Ihrem Smartphone umgehen – trotzdem tauchen immer wieder Fragen auf? Hier können Sie Fragen stellen, Hilfe erhalten und Funktionen und Apps unter fachkundiger Anleitung ausprobieren. Kontakt: Dr. Barko Bartkowski (02224 96 73 23, ab 18 Uhr). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 20 €.

Di., 16.1., 10 - 13 Uhr

**Kaufen und Verkaufen auf eBay und Co.** · Der Kurs zeigt Ihnen, wie Sie Gefahren vermeiden und den größten Flohmarkt der Welt sicher nutzen können. Üben Sie das Suchen und Kaufen sowie das Erstellen von attraktiven Angeboten am praktischen Beispiel! Kontakt: Dr. Barko Bartkowski (02224 96 73 23, ab 18 Uhr). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 20 €.

Di., 16.1., 11.45 - 13.15 Uhr

**Computer-Übungskurs** · Sie können schon ein bisschen mit dem Computer umgehen, Briefe und eMails schreiben, im Internet surfen – aber es fehlt Ihnen an der nötigen Sicherheit? Ideal für Interessierte, die einfach „was mit dem Computer machen“ oder nicht aus der Übung kommen wollen. Hier können Sie sich mit anderen austauschen und unter fachkundiger Anleitung Dinge ausprobieren. Kontakt: Dr. Barko Bartkowski (02224 96 73 23, ab 18 Uhr). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 20 €.

## ■ VHS Bonn

Di., 5.12., 18 - 19.30 Uhr

**Dritter offener Treff rund um Fragen zu PC, Windows + Internet für Ältere (55+)** · Anmeldung erforderlich. Kosten: 30,17 €, ermäßigt 23,75 €. Ort: Haus der Bildung, Mülheimer Platz 1.

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

## GYMNASTIK/TURNEN

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, 9.30 - 10.30 Uhr

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

montags, 10.30 - 11.30 Uhr

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

montags, 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). Anmeldung erforderlich. Kosten: 6 € Beitrag. *Begegnungs- und Bildungsstätte Thomas Morus*

dienstags, 9 - 9.45 und 10.30 - 11.15 Uhr

**Wirbelsäulengymnastik** · Inhalt und Ziel dieser Stunde: Stärkung der Rumpfmuskulatur um Rückenproblemen vorzubeugen und bereits vorhandene Rückenbeschwerden zu reduzieren. Verbesserung der motorischen Eigenschaften: Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Dehn- und Entspannungsfähigkeit. Kontakt: Inge Gerding (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: jeweils 40 € (10 UStd.) pro Kurs. Ort: Evang. Gemeindezentrum Holzlar, Heideweg 27. *Deutsches Rotes Kreuz - Kreisverband Bonn e.V.*

dienstags, 9.30 - 10.30 Uhr

**GTV Sturzprophylaxe/Gleichgewichtstraining** · Unsicherheit beim Gehen erzeugt Angst vor dem Fallen und ruft eine Festhaltenstension 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*

mittwochs, 9.30 - 10.30 Uhr

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

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*

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

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

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

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

donnerstags, 9.45 - 10.30 und  
10.45 - 11.30 Uhr

**Ganzheitliche Wirbelsäulengymnastik** · In diesem Kurs lernen Sie, Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur zu stärken und die Wirbelsäule, Gelenke und Bandscheibe zu entlasten und Fehlhaltungen entgegen zu wirken. Da zu einem gesunden Rücken auch gesunde Füße und Beine gehören, machen wir auch regelmäßig entsprechende Übungen zur Stabilisierung. Kontakt: Doris Böttcher (Leitung). Anmeldung erforderlich, bitte sprechen Sie vorher mit Ihrem Arzt. Kosten: jeweils 40 € (10 UStd.) pro Kurs. Ort: Evang. Gemeindezentrum Holzlar, Heideweg 27. *Deutsches Rotes Kreuz - Kreisverband Bonn e.V.*

donnerstags, 10 - 11 Uhr

**Fitness im Freien** · Aufwärmübungen im Gemeinschaftsraum, danach Fitness-Parcours. Einstieg jederzeit möglich. Kosten: Um eine Spende wird gebeten. *SeniorenNetzwerk Stammheim*

donnerstags, ab 10.45 Uhr

**Seniorengymnastik** · In Kooperation mit dem Godesberger Turnverein. Kosten: Gäste zahlen Kostenbeitrag bzw. Mitgliederbeitrag. *Haus am Redoutenpark*

donnerstags, 11 - 11.45 Uhr

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

donnerstags, 11 - 12 Uhr,  
freitags, 10 - 11 Uhr

**Fitness im Alter** · Gymnastikgruppe für Geübte. Einstieg jederzeit möglich. Kosten: Um eine Spende wird gebeten. *SeniorenNetzwerk Stammheim*

donnerstags, 11.45 - 12.30 Uhr

**Gymnastik für Osteoporose-Betroffene** · Als therapiefördernde Maßnahme bieten wir Osteoporose-Betroffenen gezielte gymnastische Übungen zur Kräftigung der Muskulatur, um den Knochenbau zu entlasten, die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems zu stabilisieren und um Ihre Flexibilität zu erhalten. Kontakt: Doris Böttcher (Leitung). Anmeldung erforderlich, bitte sprechen Sie vorher mit ihrem Arzt. Kosten: jeweils 40 € (10 UStd.) pro Kurs.

Ort: Evang. Gemeindezentrum  
Holzlar, Heideweg 27. *Deutsches  
Rotes Kreuz - Kreisverband Bonn e.V.*

donnerstags, 14.30 - 15.15 Uhr und  
15.45 - 16.30 Uhr

**Sanfte Gymnastik für die ältere Generation** · Es werden Bewegungs- und Körpererfahrung sowie Koordination und Kondition auf langsame und sanfte Weise trainiert, Dehn- und Kräftigungsübungen im Stehen und Sitzen erfahren und zwischendurch wird immer wieder entspannt. Kontakt: Gisela Büchmann (Leitung). Kosten: jeweils 33 € (10 UStd.) pro Kurs. Veranstaltungsort: Pfarrheim St. Augustinus, Gottfried-Kinkel-Straße 7. *Deutsches Rotes Kreuz - Kreisverband Bonn e.V.*

freitags, 11 - 12 Uhr

**Fit bis ins hohe Alter** · Gymnastikgruppe im Sitzen und Stehen. Einstieg jederzeit möglich. Kosten: Um eine Spende wird gebeten. *SeniorenNetzwerk Stammheim*

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, 10 - 10.45 Uhr

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

montags, 10 - 11.30 Uhr

**Gelenkyoga** · Kontakt: Frau Hieronymi-Pinnock (Leitung). *Begegnungsstätte Konvente*

montags, 14 - 17 Uhr

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

montags, 18.15 - 19.45 Uhr

**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*

dienstags, ab 9.30,

10.30 und 13.15 Uhr

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

dienstags, 12.30 - 13.30 Uhr,  
freitags, 17 - 18 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, Förderung durch die Krankenkasse möglich. *Offene Tür Dürenstraße*

dienstags, 15.45 - 16.45 Uhr

**Parkinson-Gymnastik** · Kontakt: Birgitt Rößler (Leitung). *Offene Tür Dürenstraße*

dienstags, 17 bis 18.30 Uhr

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

mittwochs, 10.30 - 12 Uhr

**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

**VfB Fit ab 70 – Gleichgewichtstraining für Senioren** · Ziel dieses Kurses ist es, ihre Muskelkraft aufzubauen, die Reaktions- und Koordinationsfähigkeit zu verbes-

sern 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

**VfB Sport in der Krebsnachsorge für Frauen** · Für den Heilungsprozess spielt sowohl die körperliche Verfassung der Krebs-Patientinnen als auch der seelische Zustand eine sehr wichtige Rolle. Schon im Krankenhaus gibt es Tipps für anschließende 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*

14-tägig freitags, 10 - 11 Uhr (ab 1.12.)

**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*

freitags, 17 - 18 Uhr

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

jeden 2. und 4. Fr., 10 - 11 Uhr

**Bewegt älter werden: Fit im Grünen – Bewegung und Begegnung** · Sanfte Bewegungsübungen drinnen und draußen für jedes Alter. *Margarete-Grundmann-Haus*

samstags, 14.30 - 15.30 Uhr

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

### WASSERGYMNASTIK

montags, 14 - 14.45 Uhr 14.45 - 15.30 Uhr  
dienstags, 8 - 8.45 Uhr, 8.50 - 9.35 Uhr und  
9.40 - 10.25 Uhr

**Wassergymnastik** · Unsere Wassergymnastik ist vorwiegend für die ältere Generation und Nichtschwimmer geeignet. Gezielte gymnastische Übungen mit und ohne Geräte kräftigen die Muskeln, verbessern das Allgemeinbefinden sowie die körperliche Leistungsfähigkeit. Kontakt: Claudia Henseler (Leitung). Kosten: jeweils 65 € (10 UStd.) pro Kurs. Veranstaltungsort: Bodelschwingschule Friesdorf, Am Woltersweiher 10. *Deutsches Rotes Kreuz - Kreisverband Bonn e.V.*

### TANZEN

montags, 15 - 17 Uhr

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

jeden 2. Mo., 14.45 - 16 Uhr

**Bewegt älter werden: Einladung zum Tanztee** · Verbringen Sie einen schwungvollen Nachmittag in netter Gesellschaft bei klassischer Tanzmusik. Eine Tanztrainerin vermittelt leichte Schritte, jeder kann hier mitmachen. Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt. Kosten: Das Tanzangebot ist kostenfrei

(Spende erbeten). Der Verzehr ist zu zahlen. *Margarete-Grundmann-Haus*

freitags, ab 18 Uhr

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

### MEDITATION

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 Platel (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 5 € Teilnehmerbeitrag. *Begegnungs- und Bildungsstätte Thomas Morus*

mittwochs, 17 - 18.30 Uhr

**Feldenkreis – Bewusstheit durch Bewegung** · Die leichten, anstrengungslosen Bewegungen, die von jeder Altersgruppe ausgeführt werden können, sollen eingeschlossene Gewohnheitsmuster unseres Körpergebrauchs 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: 90 € (20 UStd.). Veranstaltungsort: Pfarrheim St. Augustinus, Gottfried-Kinkel-Straße 7. *Deutsches Rotes Kreuz - Kreisverband Bonn e.V.*

idR. 14-tägig, mittwochs, 18 - 19 Uhr (ab 17.1.)

**Reisen in ein unbekanntes Universum** · Kontakt: Brigitte Wulff (Leitung). Kosten: 12 € (6 Termine). *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

idR. 14-tägig, mittwochs, 18 - 19 Uhr (ab 10.1.)

**Stehen wie ein Baum – meditative Übungen zur körperlichen und seelischen Harmonisierung** · Kontakt: Brigitte Wulff (Leitung). Kosten: 8 € (4 Termine). *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

donnerstags, 10 - 11.30 Uhr

**Hatha-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: 90 € (20 UStd.). Veranstaltungsort: Pfarrheim St. Augustinus, Gottfried-Kinkel-Straße 7. *Deutsches Rotes Kreuz - Kreisverband Bonn e.V.*

sonntags, 10 - 12 Uhr

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

### WANDERN

montags, 10 - 11 Uhr

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

jeden 2. Mi., ab 9 Uhr

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

14-tägig freitags, ab 13 Uhr

**Bewegt älter werden: Wandergruppe** · Wanderziele und Abfahrtszeiten erfragen Sie bitte telefonisch. Die Teilnahme



IM WOHNSTIFT BEETHOVEN

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



\*Schwimmbad  
Finn. Sauna  
Bio-Aroma-Sauna  
Röm. Dampfbad  
Salonarium  
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](http://www.vitalisarium-beethoven.de)

# BETREUUNGS- UND ENTLASTUNGSLEISTUNGEN

Wer sie bekommt, wie man sie bekommt und wofür man sie nutzen kann

Menschen mit Pflegegrad 1 bis 5 stehen neben den Pflegeleistungen ein einheitlicher Entlastungsbetrag in Höhe von 125 Euro als „Zusätzliche Betreuungs- und Entlastungsleistungen“ zu.

Anspruch auf die Leistungen haben Personen, die entweder ambulant in häuslicher Umgebung oder in stationären Einrichtungen wie einem Pflegeheim versorgt werden. In zweiten Fall zahlt die Pflegekasse die Beträge direkt an die Pflegeheime und nicht an den Pflegebedürftigen selbst aus.

Der Entlastungsbetrag darf zweckgebunden aufgewendet werden für Leistungen, die die Selbständigkeit und Selbstbestimmtheit von Pflegebedürftigen bei der Gestaltung ihres Alltags fördern sowie pflegende Angehörige oder andere private Pflegepersonen entlasten. Pflegeleistungen fallen nicht darunter – es sei denn, es handelt sich um Pflegesachleistungen, die von einem ambulanten Pflegedienst erbracht werden, der ohnehin für den Pflegebedürftigen tätig ist. Soweit keine spezielle

Qualifikation Voraussetzung sind, lassen sich mit dem Entlastungsbetrag auch Leistungen von pflegenden Angehörigen oder dritten Personen finanzieren.

## Wie beziehen Versicherte den Entlastungsbetrag?

Betroffenen kommen für die bezogenen Leistungen zunächst selbst auf und reichen ihre Rechnungen oder andere Nachweise bei der Pflegekasse ein. Daraufhin erstattet die Pflegekasse die Kosten bis zu einer Höhe von 125 Euro monatlich.

Die Pflegekasse kann den Entlastungsbetrag auch an die Anbieter der Leistungen direkt überweisen, in diesem Falle müssen die Pflegebedürftigen eine Abtretungserklärung ausfüllen.

Tipp von [www.pflege.de](http://www.pflege.de): Werden die monatlichen Entlastungsbeträge nicht oder nicht vollständig genutzt, kann der nicht beanspruchte Teil in den Folgemonaten abgerufen werden, und das bis zum 30.06. des folgenden Kalenderjahres.

Mehr Informationen: [pflege.de](http://pflege.de)

## Für folgende Zwecke kann der Entlastungsbetrag aufgewendet werden

- Für Kost und Logis – sogenannte Hotelkosten – im Rahmen der Tages-, Nacht- oder der Kurzzeitpflege
- Leistungen der Verhinderungspflege (z. B. für Angebote zur Unterstützung im Alltag)
- Haushaltsnahe Dienstleistungen bei ambulant versorgten Pflegebedürftigen (Verpflegung, Einkäufe, Reinigung, Fahrdienste, Botengänge)
- Inanspruchnahme von Alltagsbegleitern (z. B. für die Begleitung zum Arzt, ins Kino, zum Friedhof etc.)
- Inanspruchnahme von ehrenamtlichen Pflegebegleitern, die pflegende Angehörige bei der Betreuung unterstützen, vor allem durch Gespräche und Austausch
- Teilnahme an Betreuungsgruppen z. B. für Personen mit Demenz
- Einzelbetreuung durch anerkannte Helfer, z. B. von Sozialstationen
- Besuchsdienste
- Spezielle Angebote zur Beschäftigung von Demenzkranken, etwa Gedächtnisspiele
- Angebote zur Beschäftigung und Aktivierung, wie Vorlesen, Musik hören, Gesellschaftsspiele spielen, gemeinsam Fernsehen, Basteln, Spazieren gehen



Unser Zusammenschluss: reine Herzenssache!

Wir machen den Weg frei.

Die Fusion der Kölner Bank und der Volksbank Bonn Rhein-Sieg ist offiziell. Als neue Volksbank Köln Bonn sind wir einfach besonders. Einfach, weil wir als Bank und natürlich auch unsere Produkte und Leistungen verständlich sind. Wir sind auch besonders. Als Genossenschaftsbank sind 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 sowie Ihren persönlichen Erfolg. **Wir freuen uns auf den weiteren gemeinsamen Weg mit Ihnen!**

 **Volksbank  
Köln Bonn eG**  
Einfach besonders

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** · Anmeldung erforderlich. Margarete-Grundmann-Haus

montags, 9.30 - 11 Uhr  
**„Spanisch für Senioren“ – Kurs für Fortgeschrittene** · Anmeldung erforderlich. Margarete-Grundmann-Haus

dienstags, 9.30 - 11 Uhr  
**„Spanisch für Senioren“ – Anfänger-Kurs** · Anmeldung erforderlich. Margarete-Grundmann-Haus

dienstags, 10.15 - 12.15 Uhr  
**Cercle francais** · Zu einem früheren Zeitpunkt erworbene Sprachkenntnisse können aufgefrischt, vertieft und erweitert werden. Begegnungsstätte Konvente

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 und Press“ entnommen werden. Haben Sie Lust mitzumachen? Dann kommen Sie doch einfach dazu! Kontakt: Michael Sahner (02246 82 25, sahnerrfamilie@t-online.de). Anmeldung erforderlich. Margarete-Grundmann-Haus

freitags, 10.30 - 12 Uhr  
**Cours de conversation française** · Ein reger Austausch in französischer Sprache auf der Basis tagesaktueller, gesellschaftlicher und politischer Themen. Begegnungsstätte Konvente

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. Anmeldung erforderlich. 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 Mehlern

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). Anmeldung erforderlich. Kosten: 6 € Beitrag. Begegnungs- und Bildungsstätte Thomas Morus

**GEDÄCHTNISTRAINING**

dienstags, 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 (Leitung). Kosten: 50 € (10 UStd.). Ort: Haus der Bonner

Altenhilfe, Flemingstraße 2. Deutsches Rotes Kreuz - Kreisverband Bonn e.V.

mittwochs, 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 (Leitung). Kosten: 50 € (10 UStd.). Ort: Vorgebirgsstraße 43, Bonn-Mackeviertel. Deutsches Rotes Kreuz - Kreisverband Bonn e.V.

**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). Anmeldung erforderlich. 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 18.12.: „Satirisches Weihnachten“. Thema am 20.11.: 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). Anmeldung erforderlich. Städt. Begegnungsstätte Mehlern

**PHILATELIE**

jeden 1. Do., 14 - 17 Uhr  
**Treffen der Philatelisten** · Anmeldung erforderlich. Städt. Begegnungsstätte Mehlern

**GESELLSCHAFTSSPIELE**

montags, 13.30 - 17 Uhr  
**Schachkreis Margarete-Grundmann-Haus**

montags, 13.30 - 17 Uhr  
**Karten- und Gesellschaftsspiele** · Spielen Sie mit gleichgesinnten Menschen in unserer gemütlichen Begegnungsstätte eine Runde Skat, Rommee oder Brettspiele. Wir freuen uns über neue Mitspieler. Zwischendurch können Sie sich ein Stück Kuchen mit Kaffee schmecken lassen. Begegnungsstätte Konvente

montags, 13.30 - 17.30 Uhr  
**Bridge** · Die Bridge-Gruppe heißt neue Mitspielerinnen und -spieler herzlich willkommen. Anmeldung erforderlich. Städt. Begegnungsstätte Mehlern

montags, 14 - 17 Uhr  
**Skat und Doppelkopf** · Gemeinschaft und regelmäßiges Gehirntraining tragen entscheidend zu einem zufriedenen und gesunden Leben bei. Anmeldung nicht erforderlich, jedoch bitte pünktlich um 13.50 Uhr im CLUB 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. Neue 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 Mehlern

jeden 4. Mo., 14.30 - 15.30 Uhr  
**Bingonachmittag** Margarete-Grundmann-Haus

dienstags, 14 - 17 Uhr  
**Spielnachmittag – Rummikub, Canasta, Mensch-ärgere-dich-nicht und andere Spiele** · Auch hierzu laden wir ganz herzlich neue Spieler ein. Sie kennen die Spiele nicht? Macht nichts! Sie können sie bei uns lernen. Anmeldung erforderlich. Städt. Begegnungsstätte Mehlern

dienstags, 14 - 17 Uhr  
**Schach und Schachkopf für Könner und solche, die es werden möchten** · Gemeinschaft und regelmäßiges Gehirntraining tragen entscheidend zu einem zufriedenen und gesunden Leben bei. Anmeldung nicht erforderlich, jedoch bitte pünktlich um 13.50 Uhr im CLUB sein! Begegnungsstätte CLUB

dienstags, 14 - 18 Uhr  
**Frauenskatrunde** · Kontakt: Erika Gimber (0228 91 58 704). Tanten - Haus der Begegnung

dienstags, 14.15 - 18 Uhr  
**Offener Spieletreff** Margarete-Grundmann-Haus

dienstags, ab 19.30 Uhr  
**Schach** · Kontakt: Dr. Matthias Koch (Schachklub Bonn/Beuel). Tanten - Haus der Begegnung

jeden 2. Di., 15.30 - 17 Uhr  
**Bingo Tanten - Haus der Begegnung**

jeden 4. Di., 14.30 - 17 Uhr  
**Schach** · Die Schach-Gruppe erwartet freudig neue Mitspieler (auch Anfänger). Anmeldung erforderlich. Städt. Begegnungsstätte Mehlern

14-tägig mittwochs, ab 15 Uhr (gerade KW; ab 13.12.)  
**Doppelkopfrunde CBT Wohnhaus St. Markusstift**

mittwochs, alle 14 Tage, ab 13.30 Uhr (Termine bitte in der Begegnungsstätte erfragen)

**Bingo** · ein Treffen in gemütlicher Runde. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen. Begegnungsstätte Konvente

Adressen der Anbieter: Seite 27



# Deutsches Museum BONN

**Jetzt unterstützen und spenden!**

**WISSENSchaff(f)t SPASS**  
Förderverein für Bildung und Innovation im Rheinland e.V.  
Britta Drexler  
Luisestraße 95, 53721 Siegburg  
Tel. 0 22 41 / 39 747 65, Fax 39 747 75  
geschaeftsstelle@wissenschaft-spass.de

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

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

## Alzheimer?



**ALZHEIMER FORSCHUNG INITIATIVE e.V.**

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

**0800 / 200 400 1** (gebührenfrei)

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

# WAHRE WOHLTÄTER VON FALSCHEN UNTERSCHIEDEN

Ob für Flüchtlinge, Notleidende in Krisengebieten, bedürftige Kinder oder für kulturelle Anliegen, ob für Tier- oder Umweltschutz: Alle Jahre wieder wird in der Weihnachtszeit zu Spenden aufgerufen. Rund 600.000 Vereine und 22.000 Stiftungen in Deutschland profitieren von der Bereitschaft, das eigene Portemonnaie für einen guten Zweck zu öffnen. Doch: „Wer helfen möchte, tut gut daran, seine Gaben nicht allzu leichtgläubig zu verteilen. Nicht jede Organisation ist so seriös, wie sie sich gibt“, erklärt die Verbraucherzentrale NRW.

Folgende Hinweise helfen, wahre Wohltäter von unredlichen Trittbrettfahrern zu unterscheiden:

## ■ Briefpost fürs Gefühl

Fast täglich landen Spendenaufrufe in den Briefkästen. Wer einmal gespendet hat, erhält meist wieder Post. Spendenorganisationen nutzen auch kommerzielle Adresshändler und beziehen Anschriften etwa aus Telefonbüchern, durch Preisausschreiben oder von Versandhändlern. Dank weiterer Angaben wie Alter, Beruf, Geschlecht und Wert der bestellten Ware lassen sich unterschiedliche Zielgruppen herausfiltern und anschreiben.

Wer per Post um eine Spende gebeten wird, sollte sich bei Zweifeln an der Glaubwürdigkeit Zeit nehmen, die Organisation genauer unter die Lupe zu nehmen. *Aufschluss bietet etwa ein Blick in den jeweiligen Jahresbericht, den seriöse Organisationen auf Anfrage zusenden.*

Besondere Vorsicht ist geboten, wenn die Werbepost – statt Daten und Fakten zu liefern – allein auf Gefühle zielt. Emotionsgeladene Texte und Mitleid erregende Fotos sind Kennzeichen unseriöser Briefwerbung. *Glaubwürdig hingegen sind klare, aussagekräftige Informationen und authentische Fotos mit einem erkennbaren Bezug zum jeweiligen Spendenzweck.*

## ■ Mit der Büchse unterwegs

In NRW reicht es, das Spendensammlungen behördlich angemeldet und genehmigt sind, um auf Sammeltour zu gehen. Während eine Sammelbüchse früher verplombt sein musste, fehlt nun oft eine Vorgabe, um Münzen und Scheine vor zweckentfremdetem Zugriff zu sichern. Gerade die direkte Ansprache kann dazu verführen, rasch und unbedacht zu spenden. Erst recht, wenn versucht wird, mit Fotos angeblicher Folteropfer, hungernder Kinder oder gequälter Tiere Mitleid zu erregen. *Besser ist deshalb, zunächst abzuwinken und sich in Ruhe über die jeweilige Organisation zu informieren. Wer seriös agiert, kann in einem Geschäftsbericht darlegen, wofür das Geld aus Spenden oder Mitgliedsbeiträgen ausgegeben wird – und freut sich über eine wohl überlegte Spende per Überweisung. Ist ein Verein oder eine Organisation als gemeinnützig anerkannt, ist dies als Indiz für Glaubwürdigkeit zu werten. Karitativ anerkannte Spenden können zudem steuerlich abgesetzt werden.*

## ■ Spendenwerber im Internet

Eine eigene Homepage ist allein kein Garant für die Vertrauenswürdigkeit einer Organisation. Professionell gestaltete Internetseiten können zwar vordergründig einen glaubwürdigen Eindruck erwecken. Doch besser ist, hinter die Kulissen zu blicken und zu prüfen, ob im Impressum ein Ansprechpartner sowie eine ordentliche Adresse genannt sind. Wer Zweifel hegt, sollte um Informationen – Jahresbericht, Prospekte – bitten und gucken, was andere Quellen im Netz über die jeweilige Organisation und ihre Aktivitäten äußern. Das gilt auch für die zahlreichen über soziale Medien – etwa per Facebook – verbreiteten Spendenaufrufe. Dort tummeln sich etliche Organisationen, Vereine, aber auch Shops oder einzelne Personen, die vorgeben, sich für

eine wohltätige Aktion zu engagieren. Die ausgesendeten Appelle rühren mit mitleiderregenden Fotos direkt ans Herz und somit an die eigene Spendenbereitschaft. Statt Information zum Spendensammler und Belegen zu dessen sozialem Engagement, springen die jeweiligen Bankverbindungen für eine Überweisung meist jedoch sofort ins Auge.

## ■ Vorsicht bei Fördermitgliedschaften

Viele unseriöse Gruppen buhlen sogleich um feste Mitglieder. Meist sind die Beiträge hoch, oft verschlucken den weit größeren Teil der Spendengelder Werbung und Verwaltung, zudem bindet man sich in der Regel für einen längeren Zeitraum. Im Unterschied zu sonstigen Haustürgeschäften lässt sich die Verpflichtung zumeist nicht innerhalb von zwei Wochen widerrufen.

## ■ Wegweiser durch den Spendenschungel

Das Deutsche Zentralinstitut für soziale Fragen (DZI) vergibt an förderungswürdige Organisationen ein Spenden-Siegel. Derzeit dürfen sich damit 230 überwiegend soziale Organisationen schmücken. Allerdings: Geprüft werden nur Hilfswerke, die mindestens 25.000 Euro an Spenden in den vergangenen zwei Geschäftsjahre erhalten haben, sich außerdem selbst beim DZI für eine Prüfung melden und die Kosten hierfür zahlen. Kleinere Organisationen können dies oft nicht leisten. Wenn ein Verein in der DZI-Liste fehlt, bedeutet dies nicht zwangsläufig, dass er unseriös ist. Trägt ein Spendenaufwurf den DZI-Sternenkrantz, ist hingegen garantiert, dass die Organisation eindeutig und sachlich wirbt, sparsam wirtschaftet und nachprüfbar ausweist, wie das Geld der Spender verwendet wird.

Mintropstraße 27, 40215 Düsseldorf  
Tel. (0211) 38 09-101  
www.verbraucherzentrale.nrw

**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](http://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

mittwochs, ab 14.30 Uhr

**Doppelkopfrunde** · Kontakt: Erika Gimber (0228 91 58 704). *Tenten - Haus der Begegnung*

mittwochs, ab 15 Uhr

**Rommétreff** · Kontakt: Erika Gimber (0228 91 58 704). *Tenten - Haus der Begegnung*

14-tägig donnerstags, ab 15 Uhr (ungerade KW; ab 7.12.)

**Kniffel und andere Spiele** *CBT Wohnhaus St. Markusstift*

donnerstags, 14 - 18 Uhr

**Skatrunde** · Kontakt: Erika Gimber (0228 91 58 704). *Tenten - Haus der Begegnung*

freitags, 14.30 - 16.30 Uhr

**Kartenspiel** · In fröhlicher Atmosphäre wird Rommé gespielt. Kontakt: Habiba Osmani (Leitung). *Begegnungs- und Bildungsstätte Thomas Morus*

**2. WEIHNACHTSMARKT VILLIP UND VILLIPROTT**  
**Sa., 9. Dez., 12 - 20 Uhr**  
Sportgelände SC Villip, Am Beckers Kreuz, Wachtberg-Villiprott



40 Aussteller: kunstvolles Handwerk, kreativen Kostbarkeiten und weihnachtlichen Leckereien. Der Nikolaus kommt um 17 Uhr. Leckerer vom Grill, Heiße + kalte Getränke, wärmende Feuerkörbe und Strohhallen

freitags, 15 - 16 Uhr

**Bingo** *Evang. Seniorenzentrum Theresienau*

freitags, 15 - 17 Uhr

**Bridge** *Offene Tür Dürenstraße*

jeden 1. und 3. Fr., 15 - 17 Uhr

**Offener Spieletreff** *Tenten - Haus der Begegnung*

## 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). Anmeldung erforderlich. *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). Anmeldung erforderlich. *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

montags, ab 15.30 Uhr

**Sing mit!** · Volkslieder und Schlager mit Akkordeonbegleitung. *Evang. Seniorenzentrum Theresienau*

dienstags, ab 16 Uhr

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

dienstags, ab 19.30 Uhr

**Kleiner Chor Bad Godesberg** · Kontakt: Max Dünkemann (Leitung). *Offene Tür Dürenstraße*

dienstags, 14 - 16 Uhr

(nicht am 1. Di. im Monat)

**Singkreis mit Herrn Spiller** · Ein lockeres Beisammensein mit Kaffee, Kuchen und anschließend Singen von Wanderliedern, Volksliedern und sonstiges auf Vorschläge der Anwesenden. Wir freuen uns auf neue Teilnehmer. *Begegnungsstätte Konvente*

jeden 1. Di., 14 - 15.30 Uhr

**Singkreis** · Kontakt: Gerd W. Spiller (0228 47 11 39). *Tenten - Haus der Begegnung*

donnerstags, 11 - 12.30 Uhr

**Singen macht Spaß im Seniorenchor Bonn** · Unser Chor besteht z.Zt. aus 43 Sängerinnen und jede Interessentin, die Freude am Singen hat und etwas Erfahrung mitbringt, ist herzlich willkommen. Die Proben finden im Seniorenzentrum Haus Rosental statt, wo wir auch am 14.12. um 15.30 Uhr einen Auftritt haben werden. *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 aller Alters und neuer Volkslieder. Kommen Sie doch einfach dazu. Kosten: 2 €. *Margarete-Grundmann-Haus*

## MUSIZIEREN

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

**Hausmusikreis** · Ob Mundharmonika oder ein anderes Instrument, besuchen Sie unsere hauseigene Musikschule. Kommen Sie und erarbeiten Sie gemeinsam kleine Musikstücke. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Kontakt: Therese Polus (Leitung). *Haus am Redoutenpark*

mittwochs, 10 - 11.30 Uhr

**Instrumentalkreis** · Kontakt: Gerd W. Spiller (0228 47 11 39). *Tenten - Haus der Begegnung*

## THEATER

montags, 11 - 13 Uhr

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

donnerstags, 16 - 18 Uhr

**Kreatives Rollenspiel – Theaterwerkstatt** · Jeder kann Theater spielen – lassen Sie sich von dem überraschen, was in Ihnen steckt! Gemeinsam erkunden wir die Welt der Schauspielerei. Kontakt: Theaterpädagogin Holger Klän (Leitung). *Begegnungs- und Bildungsstätte Thomas Morus*

## HANDARBEITEN

jeden 4. Di., ab 14 Uhr

**Kreatives Gestalten** · Kontakt: Erika Gimber (0228 91 58 704). *Tenten - Haus der Begegnung*

## 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*

jeden 1. Mo., ab 10 Uhr

**Fußpflege** · Bitte anmelden. *AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg*

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

**Fußpflege** · Kontakt: Agnes Wolfgarten (examierte Krankenschwester und Fachfußpflegerin). Anmeldung erforderlich. Kosten: 15 € pro Behandlung, Bonn-Ausweis Inhaber ab dem 65. Lebensjahr 1x monatlich kostenfrei. *Offene Tür Dürenstraße*

jeden 2. Di., ab 8 Uhr

**Fußpflege mit Frau Menzel** *Senioren-Begegnungsstätte Limperich*

## FRÜHSTÜCK/BRUNCH

jeden 4. Fr., ab 8.30 Uhr

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

## MITTAGSTISCH/CAFETERIA

tätig, 11.30 - 12.30 Uhr

**Mittagstisch** · Sieben leckere und gesund zubereitete Gerichte zur Auswahl. Anmeldung erforderlich (02241 23 42 30). Kosten: ab 5,95 €. *CBT Wohnhaus St. Markusstift*

tätig, ab 12.30 Uhr

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

tätig, ab 12.30 Uhr

**Mittagstisch** *Begegnungsstätte Konvente*

tätig, ab 12.30 Uhr

**Offener Mittagstisch** · Drei-Gänge-Menü, frisch zubereitete Gerichte aus hausgener Küche. Kosten: 5,40 €. *Haus am Redoutenpark*

tätig, 12.30 - 13.30 Uhr

**Mittagstisch** · Zwei frisch zubereitete 3 Gänge Menüs zur Auswahl. *CMS Altenstift Limbach*

tätig, 15 - 17 Uhr

**Cafeteria im Brücken-Café** · Mittwochs frische Waffeln. *Haus am Redoutenpark*

tätig, 15 - 17 Uhr

**Kaffee und Kuchen** · Montags bieten wir immer frische Wafeln mit heißen Kirschen und Sahne an. *CMS Altenstift Limbach*

werktags, 12 - 13 Uhr

**Mittagstisch** · Jeden Mittwoch selbstgekochtes Essen, Speisekarte in der Cafeteria erhältlich. Kontakt: Vorbestellung bis 11 Uhr bei Svetlana Kister (0228 91 58 707). *Tenten - Haus der Begegnung*

werktags, 14 - 17 Uhr

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

montags bis donnerstags, 10 - 18 Uhr,

freitags, 10 - 17 Uhr und sonntags,

14.30 - 18 Uhr

**Cafeteria** · Täglich selbstgebackener Kuchen, kleine Gerichte auch außerhalb der Mittagszeit. *Tenten - Haus der Begegnung*

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 (nicht am 26.12.)

**Rheuma Café** · Im St. Elisabeth Krankenhaus, Tagesklinik, Prinz-Albert-Str. 40, Bonn. *Deutsche Rheuma-Liga Nordrhein-Westfalen e.V.*

mittwochs, 15 - 17 Uhr

**Mittwochscafé** · Am Mittwochnachmittag verwandelt sich der „gelbe Raum“ von Haus Heisterbach in ein gemütliches Café. Das ehrenamtliche Team verwöhnt seine Gäste mit Kaffee,

Tee und einem wechselnden Angebot selbstgebackener Kuchen. *Haus Heisterbach, Bausteine für das Leben e.V.*

mittwochs, 15 - 18 Uhr

**Eröffnung Demenzcafé – CaféCARINA** · Das Café ist ein niedrigschwelliges Betreuungsangebot, bei dem geschulte ehrenamtliche Engagierte und Pflegekräfte unter pflegfachlicher Anleitung die Betreuung von Pflegebedürftigen übernehmen werden. Eröffnung ist am 10.1. *Begegnungs- und Bildungsstätte Thomas Morus*

jeden 2. Mi., ab 12 Uhr

**Gemeinsames Mittagessen** · Lassen Sie sich ein frisch zubereitetes Mittagessen inklusive Nachtschmecken und genießen Sie die Geselligkeit. Bitte anmelden. Kosten: 4,50 €. *Margarete-Grundmann-Haus*

montags bis donnerstags, ab 11.30 Uhr und 12.30 Uhr, freitags ab 12 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*

donnerstags, 14.30 - 15.30 Uhr

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

jeden 2. Do., ab 14.30 Uhr

**Waffelessen** *Tenten - Haus der Begegnung*

jeden 1. Fr., 10 - 11.30 Uhr

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

jeden 1. Fr., ab 15 Uhr

**Markuskaffee** · Offener Kaffeetreff. Kosten: Kaffeegedeck 2,50 €. *CBT Wohnhaus St. Markusstift*

jeden 2., 3. und 4. Fr., 12 - 13.30 Uhr

**Mittagstisch** · Selbst gekochte Hausmannskost. Speiseplan im Haus erhältlich oder auf unserer Homepage. Anmeldung erforderlich. Kosten: Ab 4,50 €. *Offene Tür Dürenstraße*

sonntags, 14.30 - 17 Uhr

**Cafeteria** · Frische Waffeln mit heißen Kirschen und Sahne. *Evang. Seniorenzentrum Theresienau*

## EHRENAMT

mittwochs, 15 - 17 Uhr und je nach Vereinbarung

**Offene Beratung** · Sie wollen sich ehrenamtlich engagieren, wissen aber noch nicht wo oder wie? Sie arbeiten bereits ehrenamtlich und haben Fragen oder brauchen Unterstützung? Dann besuchen Sie uns zu unseren offenen Beratungszeiten oder vereinbaren Sie mit uns einen Termin! *Forum Ehrenamt – Freiwilligenagentur für Königswinter und Umgebung*

**ALLGEMEINE BERATUNG**

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

montags, 14 - 16 Uhr

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

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

**Kostenlose Beratung für Senioren und deren Angehörige** · Zu ambulanten und wirtschaftlichen Hilfen, Pflegeversicherung, Wohnformen im Alter, Patientenverfügung, Vollmachten u. 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. Anmeldung erforderlich. *Begegnungs- und Bildungsstätte Thomas Morus*

mittwochs, 11 - 13 Uhr

**Hilfestellung beim Ausfüllen von Anträgen aller Art** · Anmeldung erwünscht. *Offene Tür Dürenstraße*

mittwochs, 14 - 16 Uhr

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

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

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

donnerstags, 14 - 16 Uhr

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

jeden letzten Do., 10 - 12 Uhr

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

**SELBSTHILFEGRUPPEN**

jeden 1. Mo., ab 14.30 Uhr

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

jeden 2. Mo., 15 - 17 Uhr

**Demenz für Frühbetroffene** · Mit dem Treffen soll eine Möglichkeit für Betroffene geschaffen werden, sich mit anderen Betroffenen austauschen zu können – dies unter fachlicher Begleitung einer Mitarbeiterin des Sozialpsychiatrischen Zentrums

(SPZ) Eitorf/Siebengebirge. Anmeldung erforderlich. Ort: Ev. Gemeindehaus Heisterbacherrott, Dollendorfer Straße 399. *AWO Bonn-Rhein-Sieg SPZ Eitorf/Siebengebirge*

jeden 2. Mo., ab 18 Uhr

**Für Angehörige von Menschen mit Demenz** · Kontakt: Christiane Schneider (0228 38 62 853). Ort: In der Senioren-Begegnungsstätte „Konvente St. Aegidius und St. Jakob“, Breitestr. 107. *Alzheimer Gesellschaft Bonn e.V.*

jeden 2. Di., ab 18 Uhr

**Für Angehörige von Menschen mit Demenz** · Kontakt: Christiane Schneider (0228 38 62 853). Ort: Im Tentenhaus der Begegnung, An der Wolfsburg 36, 53225 Bonn. *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. Anmeldung erforderlich. *AWO Bonn-Rhein-Sieg SPZ Eitorf/Siebengebirge*

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*

mittwochs, ab 19 Uhr

**Selbsthilfegruppe und Helfergemeinschaft für Alkohol- und Medikamentenabhängige und Angehörige** · Kontakt: Michael Mertens (Kreuzbund Bonn e.V., 0228 46 74 49). *Tenten - Haus der Begegnung*

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. Anmeldung erforderlich. Ort: In der Begegnungsstätte „Alte Schule“, Schulstrasse 1, 53819 Neunkirchen-Seelscheid. *AWO Bonn-Rhein-Sieg SPZ Eitorf/Siebengebirge*

jeden 2. Mi., ab 15.30 Uhr

**Für Demenz-Betroffene und Angehörige** · Kontakt: Christiane Schneider (0228 38 62 853). 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 noch Voranmeldung: Beate Müllers (0228 94 49 94 66). Ort: In der Senioren-Begegnungsstätte „Konvente St. Aegidius und St. Jakob“, Breitestr. 107. *Alzheimer Gesellschaft Bonn e.V.*

samstags, 17 - 18.30 Uhr

**Overeaters 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*

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*

**GASTRONOMISCHE ANGEBOTE**

14-tägig, dienstags, 17.30 - 19 Uhr (ab 5.12.)

**Abendangebot Cafeteria** · Mit kulinarischen Köstlichkeiten. Kosten: Kostenbeitrag für Gäste. *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 18.12.: „Satirisches Weihnachten“. Thema am 20.11.: 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 12.12.)

**Gesundheitsvortrag: Das Kniegelenk** *Kaiser-Karl-Klinik*

21-tägig, dienstags, ab 13 Uhr (ab 5.12.)

**Gesundheitsvortrag: Das Hüftgelenk** *Kaiser-Karl-Klinik*

21-tägig, mittwochs, ab 13 Uhr (ab 6.12.)

**Gesundheitsvortrag: Herz, Gefäße, Stoffwechsel** *Kaiser-Karl-Klinik*

21-tägig, mittwochs, ab 13 Uhr (ab 13.12.)

**Gesundheitsvortrag: Ernährung bei Osteoporose** *Kaiser-Karl-Klinik*

14-tägig, mittwochs, ab 17 Uhr (ab 6.12.)

**Gesundheitsvortrag: Info Pflegeversicherung** *Kaiser-Karl-Klinik*

14-tägig, donnerstags, ab 13 Uhr (ab 7.12.)

**Gesundheitsvortrag: Gesunde Ernährung** *Kaiser-Karl-Klinik*



**Etwas Bewegten**

mit dem

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

**Unsere Leistungen im Überblick**

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



**Geschäfts- & Beratungsstelle:**

Hans-Böckler-Str. 16  
53225 Bonn

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

Rehabilitationssport

Fahrdienst

Präventionssport

21-tägig, freitags, ab 10 Uhr (ab 8.12.)

**Gesundheitsvortrag: Entspannung**  
Kaiser-Karl-Klinik

#### AUSSTELLUNG

samstags, ab 14 Uhr, sonntags,  
ab 11 und 14 Uhr

**Turnusführung „Exponate à la carte“** · Kosten: Eintritt 6  
€, ermäßigt 4 €.  
Deutsches Museum Bonn

#### STADTRUNDGANG/-FAHRT

samstags, 14 - 16.30 Uhr  
(nicht am 23. und 30.12.)

**Die große Stadtrundfahrt im Reisebus** · 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 Bonn-Rhein-Sieg SPZ Eitorf/Siebengebirge

Di., 5.12., 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 ausschließ-  
lich an Betroffene, d.h. die Teilnehmerinnen und  
Teilnehmer sind unter sich. Die Gruppe wird  
maximal 10 Teilnehmer haben. Anmeldung er-  
forderlich. Ort: In den Räumlichkeiten der AWO  
Tagesstätte, Siegstraße 16, Eitorf.

#### AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg

Sa., 2.12., ab 10 Uhr

**Friesdorfer Weihnachtsmarkt**

So., 3.12., ab 13 Uhr

**Weihnachtessen** · Bitte anmelden.

Di., 5.12., ab 14.30 Uhr

**Deutsch sprechen üben**

Mi., 6.12., ab 16 Uhr

**Märchen zu Nikolaus bei Punsch und Bratäpfeln** ·  
Bitte anmelden.

Sa., 9.12.

**Ausflug zum Ahrweiler Weihnachtsmarkt** · Bitte  
anmelden.

So., 10.12.

**Frisch gebackene Waffeln**

Di., 12.12. und 9.1., ab 15 Uhr

**Englische Konversation** · Kosten: 5 € Kostenbeitrag.

Mi., 3.1., ab 12 Uhr

**Fisch und Sekt zum neuen Jahr** · Bitte anmelden.

#### Alzheimer Gesellschaft Bonn e.V.

Fr., 26.1., 15.30 - 17 Uhr

**Für Angehörige von Menschen mit Demenz** · Mit  
fachärztlicher Begleitung. Kontakt: Beate Müllers  
(0228 94 49 94 66). Ort: Im Gemeindehaus der Ev.  
Kirche Alfter, Am Herrenwingert 1.

#### Begegnungsstätte CLUB

Mo., 4.12. und 15.1., 10 - 11.30 Uhr

**Frühstücksgespräch im CLUB – mit Tipps zum  
gesundheitsfreundlichen Alltag** · Wir achten  
an diesem Vormittag auf ein gesundes und  
leckeres Frühstück. Jeder bringt sich ein. Beim  
Frühstücken 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.

Do., 7.12. und 18.1., 14 - 16 Uhr

**Ideenwerkstatt im CLUB – Kreativität entdecken  
und entfalten** · Am 7.12. basteln wir Weihnachts-  
dekoration und am 18.1. werden wir filzen. Neuer  
Schmuck gefällig? Brille nicht vergessen. Selbst-  
verständlich kann auch gestrickt und gehäkelt  
werden oder was ihnen sonst noch Spaß macht.  
Ab 14 Uhr steht der Kaffee bereit. Kontakt: Chris-  
tiane Rosenthal und Heidrun Mitzlaff (ReferentIn).  
Anmeldung erforderlich. Kosten: ggf. geringe  
Materialkosten.

Mi., 13.12., 12 - 18.45 Uhr

**Ausflug zur Kölschen Weihnacht in Köln Porz  
auf dem ElzhoF** · Veranstalter der Seniorenfahrt ist  
die Stadt Sankt Augustin. Die Busfahrten werden  
durch die städtische Begegnungsstätte CLUB  
angeboten. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes  
Risiko. Alle Fahrten müssen zeitgleich mit der

Anmeldung bezahlt werden. Kosten: Fahrpreis  
und Eintritt 47 €. Es entstehen noch Kosten für  
Essen und Trinken.

Di., 19.12. und 30.1., 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.

Mo., 8.1. bis 12.3., 10 - 11 Uhr

**Denken und Bewegen – Gleichgewichtsübungen** ·  
Gemeinsam lernen wir Übungen zur Kraft- Mo-  
bilitäts- und Gleichgewichtsverbesserung. Wir  
fassen körperliche und geistige Beweglichkeit  
zu einem Ganzen zusammen. Kontakt: Margitta  
Stolz (Leitung). Kosten: 28 € (7 Vormittage).

Do., 11.1. bis 22.3., 10.45 - 12.15 Uhr

**Yoga für Senioren – Bewegung und Entspannung** ·  
Es werden einfache Yogaübungen vermittelt, die  
Beweglichkeit und Kraft geben, Atemübungen  
und Meditationen, die Ruhe und Gelassenheit  
schenken. Bitte lockere und bequeme Kleidung  
und dicke, rutschfeste Socken und sofern vor-  
handen eine Yogamatte, leichte Decke und ein  
kleines Kissen mitbringen. Kontakt: Claudia  
Stach (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten:  
36 € (10 UStd.).

Mi., 24.1., 15 - 17 Uhr

**Die Polizei informiert rund um den Einbruchschutz** ·  
Schieben Sie Einbrechern einen „Riegel vor!“  
Schützen Sie Ihr Eigentum, denn „Sicher ist si-  
cherer.“ 90 Min. lang referiert Herr Seeger mit  
Film- und Foto-Beiträgen rund um den Einbruch-  
schutz. Kosten: ggf. Getränkekosten.

Mi., 31.1., 14 - 17 Uhr

**Karneval im CLUB** · Der CLUB verwandelt sich in ein  
buntes Dorf. Das Hänneschen und das Bärbel-  
chen erwarten die kostümierten Knollendorfer  
CLUB-Besucher. Ebenso wird die Ehrengarde  
und die Prinzengarde erwartet, sowie das Kin-  
derprinzenpaar aus Meindorf. Hausgemachte  
Sketche und ein Überraschungsgast runden den  
Nachmittag ab. Kosten: 8 € Eintritt, all incl.

#### Bildungswerk Bonner Verein

Di., 12.12., 18 - 19.30 Uhr

**Selbstbestimmt leben im Alter** · Vorsorgevoll-  
macht, Patientenverfügung usw. – es gibt viele  
Einflussmöglichkeiten, damit Ihre Wünsche  
und Vorstellungen bzw. die Ihrer Angehörigen  
auch im Alter und bei Krankheit berücksichtigt  
werden. Die Juristin Marita Arns informiert Sie,  
was möglich ist und worauf Sie achten sollten,  
wenn Sie vorsorgen wollen.

Mi., 13.12., 15 - 17 Uhr

**Beschaulicher Ausklang des Jahres** · Zeit für Ge-  
spräche, Begegnungen und kleine vorweihnacht-  
lichen Einlagen. Ort: Stadtteilcafé Dransdorf,  
Lenastraße 34, 53121 Bonn.

#### CBT Wohnhaus St. Markusstift

Di., 5.12., ab 15 Uhr

**„Die Weihnachtsgeschichte mit Bildern von Rosina  
Wachtmeister“** · Diavortrag mit Richard und  
Bärbel Grebert.

Do., 14.12., ab 15 Uhr

**Gemütlicher Nachmittag bei Kerzenschein, Musik  
und Gesang** · Anmeldung erforderlich.

Di., 30.1., ab 15 Uhr

**Infonachmittag zum Wohnen mit Service mit  
Hausführung** · Anmeldung erforderlich.

#### Deutsches Museum Bonn

7.11. bis 3.12., Di-So., 10 - 18 Uhr

**„Wasserstoff – der unbegrenzte Energieträger“** ·  
Eine Ausstellung von HyCologne im Deutschen  
Museum Bonn. Kosten: Eintritt 6 €, ermäßigt 4 €.

Sa. und an Schulfertage, 13 - 17 Uhr  
(nicht am 23.12. und 20.1.)

**TüftelTage** · Je nach Thementag laden spannende  
Themen junge Besucher von 6 bis 12 Jahren zum  
Tüfteln ein. Es werden verrückte Geschichten und  
grandiose Erfindungen vorgestellt. Es wird gebastelt  
und experimentiert und zum Aufwärmen  
gibt es ein Quiz, bei dem die Tüftelteams „Daniel  
Düsentrieb“ und „Artur Fischer“ gegeneinander  
antreten. Kosten: 3 € zzgl. Museumseintritt.

Sa., ab 14 Uhr, So., ab 11 und 14 Uhr, 2.12. bis 7.1.  
(auch am 26.12. bis 30.12., jeweils ab 11 und 14  
Uhr und am 1.1., nicht am 23./24.12. und 31.12.)

**Pffifikus-Kinderführung – „Mit Pffifikus durchs  
Technikland“** · Zur Ausstellung „Bausteinwelten  
aus LEGO® Bausteinen“. Die Kinderführungen fin-  
den parallel zu den Turnus-Führungen für Erwach-  
sene statt. Kosten: 3 €, zzgl. Museumseintritt.

jeden 1., 2. und 4. So. und Feiertagen, 11 - 17 Uhr  
**ExperimentierSonntage** · An den Experimentier-  
Sonntagen wird experimentiert, getüftelt und  
programmiert. Unser qualifiziertes Team steht  
dabei mit Rat und Tat zur Seite. Kinder sind ein-  
geladen gemeinsam mit Ihren (Groß-)Eltern zu  
experimentieren. Abwechselnd steht entweder  
eine offene ExperimentierStation zur Verfügung  
oder die ExperimentierKüche lädt zum Entdecken  
ein. Kosten: Eintritt 6 €, ermäßigt 4 €.

10.12. bis 13.4., Di-So., 10 - 18 Uhr

**„Bausteinwelten aus LEGO® Bausteinen – Stein  
auf Stein aus der Sammlung Lange“** · Die Aus-  
stellung im Deutschen Museum Bonn lässt die

## SILVESTERKONZERT LIEDER, SONGS & CANCIONES: LENA KRAVETS TOBIAS KASSUNG

So., 31. Dez., 17 Uhr  
im Ratssaal von Rheinbach

Violoncello & Gitarre – eine  
bezaubernde Kombination, ge-  
spielt von zwei Ausnahmekünst-  
lern: Cellistin Lena Kravets und  
Gitarrist Tobias Kassung.

Auf dem Programm steht  
festliche Barockmusik von  
Georg Friedrich Händel, das  
F-Dur Divertimento von  
Wolfgang Amadeus Mozart,  
italienische Gitarrenklänge  
von Mauro Giuliani sowie zum  
beschwingten Jahresausklang  
Walzerkompositionen von Franz  
Lehar und Johann Strauß. Es  
spielt das Streichquartett des  
Kölner Klassik Ensembles unter  
dem künstlerischen Leiter und  
Gitarristen Tobias Kassung.

Beginn ist 17 Uhr  
Einlaß: ab 16:30 Uhr  
Vorverkauf ab 25.11.2017  
Buchhandlung Kayser  
Hauptstr. 28, 53359 Rheinbach  
28 € inkl. VVK-Gebühren und  
MwSt. (nummerierte und  
reservierte Sitzplätze)

## Freiräume • Origamiekursus



Kinderzimmer und die Spielzeuggeschichte von den 1960er Jahren bis heute lebendig werden. An den Wochenenden und in den Schulferien bauen wir zusammen mit allen jungen Museumsbesuchern Technikwelten rund um unsere Ausstellung: vom Radioteleskop bis zum Roboter; vom U-Boot bis zum UFO. Kosten: Eintritt 6 €, ermäßigt 4 €.

7.10. bis 4.3.2018, Di-So., 10 - 18 Uhr

„Wetterbericht“ – Über Wetterkultur und Klimawissenschaft · Auf rund 1500 Quadratmetern Ausstellungsfläche führt ein fiktiver Tagesablauf von der Morgendämmerung über den Sonnenaufgang bis in die Dämmerung und Nacht. Dabei werden nicht nur die Grundlagen des Wetter- und Klimageschehens vorgestellt und erläutert, sondern auch sämtliche Phänomene wie Wolken, Regen, Nebel, usw. Kosten: Eintritt 6 €, ermäßigt 4 €. Ort: Diese Ausstellung findet in der Bundeskunsthalle statt.

Mi., 6.12., ab 19 Uhr

„Vom Staubkorn zu extrasolaren Planetensystemen“ · Vortrag von Professor Dr. Thomas Henning, Max-Planck-Institut für Astronomie, Heidelberg, aus der Reihe: „Neues aus dem All - Planeten um andere Sonnen“ gemeinsam mit dem Max-Planck-Institut für Radioastronomie in Bonn und dem Argelander-Institut für Astronomie der Universität Bonn.

So., 10.12., ab 11 Uhr

Eröffnung der Ausstellung „Bausteinwelten aus LEGO® Bausteinen“ · Mit einer Einführung von Dipl.-Ing. Architekt (FH) Christian Lange und Musik von Rainer und Christian Lange.

Mi., 31.1., ab 11 Uhr

Besuch des Bonner Prinzenpaares Prinz Dirk II. und Bonna Alexandra III. · Im Foyer des Wissenschaftszentrums und im Deutschen Museum Bonn. Das Wissenschaftszentrum Bonn, die Deutsche Forschungsgemeinschaft (DFG) und das Deutsche Museum Bonn begrüßen das Bonner Prinzenpaar gemeinsam auf seiner Tour ins jekke Wissenschaftsviertel.

### ■ Evang. Seniorenzentrum Theresienau

Sa., 2.12., ab 16 Uhr

Adventssingen – Auftritt des „Ev. Singkreis Oberkassel“.

### ■ Folk Club Bonn

Fr., 1.12., 19 - 22 Uhr

Thema: „Märchen“ · Special Guest: Simon Kempston (Edinburgh).

Fr., 5.1., 19 - 22 Uhr

Thema: „Echter Mumm“ · Featured Artists: Schank (Martell Beigang, Tim „Talent“ Fischer, Thomas Schübler und Moritz Groß aus Köln).

### ■ Freiräume

Fr., 1.12., 10 - 12 Uhr, 12.30 - 14.30 Uhr,

14.30 - 16.30 Uhr und 17 - 19 Uhr,

Mi. 13.12., 17.1. und 31.1., 15 - 17 Uhr

Origami – ZUSAMMENfalten · Mit Berg- und Tal falten entsteht Weihnachtliches und geheimnisvolle Dosen. Kontakt: Lia Bille (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: jeweils 18 € inkl. Getränk.

Fr., 1.12., 10 - 19 Uhr

Origami – ZUSAMMENfalten · Mit Berg- und Tal falten entsteht Weihnachtliches und geheimnisvolle Dosen. Kontakt: Lia Bille

# WOHNEN, PFLEGE, SERVICE

## Carré Am Floßweg Betreutes Wohnen



Zentral in Bad Godesberg-Lannesdorf

### 2- u. 3-Zimmer-Wohnungen

45 – 75 m<sup>2</sup> 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](http://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](mailto:kontakt@hospizverein-bonn.de)

[www.hospizverein-bonn.de](http://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](http://www.domicile-am-rhein.de)

## Empfehlens- werte Einrichtungen in Bonn

### Ein Zuhause für Senioren in Bonn

- Marienhaus 7257-415
- Sebastian-Dani-Heim 91509-760
- Herz-Jesu-Kloster Ramersdorf 97197-0
- Begleitetes Service-Wohnen 91509-741

### Ambulante Pflege

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



[www.caritas-bonn.de](http://www.caritas-bonn.de)

GEPFLEGT ZU HAUSE WOHNEN:

## AMBULANTER PFLEGEDIENST

— WERTSCHÄTZUNG – SICHERHEIT – GEBORGENHEIT —

### UNSERE LEISTUNGEN

- Grundpflege und Behandlungspflege
- Abrechnung mit allen Krankenkassen
- Unverbindliches und kostenfreies Beratungsgespräch
- Essen auf Rädern
- Betreuungs- und hauswirtschaftliche Leistungen SGB XI



Telefon 0228 / 97 62-0  
Mobil 0177 / 236 59 86  
Telefax 0228 / 97 62-253  
Luisenstraße 146  
53129 Bonn  
[info@vecura.de](mailto:info@vecura.de)  
[www.vecura.de](http://www.vecura.de)

**vecura**  
WOHN- UND PFLEGESERVICE GMBH

(Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 65 € inkl. Getränk.

Sa., 2.12., 11 - 14 Uhr

**Buchfaltkunst – „Weihnachtsschmuck aus Buchseiten“** · Wie man aus nicht mehr genutzten Büchern Neues entstehen lassen kann. Bitte mitbringen: Papier-Bastelschere und gerne ein eigenes Buch, das „bearbeitet“ werden möchte. Kontakt: Christiane Sprenger (Leitung). Kosten: 24 € inkl. Pausensnack und Getränke.

Sa., 2.12., 14.30 - 17.30 Uhr

**Buchfaltkunst – „Weihnachtsbäume und Kerzenständer aus alten Büchern“** · Wie man aus nicht mehr genutzten Büchern Neues entstehen lassen kann. Bitte mitbringen: Papier-Bastelschere und gerne ein eigenes Buch, das „bearbeitet“ werden möchte. Kontakt: Christiane Sprenger (Leitung). Kosten: 24 € inkl. Pausensnack und Getränke.

Mo., 4.12. und 22.1., 9.30 - 12.30 Uhr

**„Schreib-Räume“ – Kreatives Schreiben** · Thema am 4.12.: „Ich wollte doch ...“ am 22.1.: „Blätterascheln“. Mit verschiedenen Anregungen und Schreibspielen erleben Sie, was aus 26 Buchstaben in kurzer Zeit alles entstehen kann. Bitte mitbringen: Stift und Papier. Kontakt: Marita Bagdahn, Poesiepädagogin und Autorin (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 24 € inkl. Pausensnack und Getränke.

Fr., 8.12., 10.30 - 12 Uhr

**Film-Erzählalon** · Film: „Weihnachtsbräuen auf der Spur“ mit dem Filmemacher Georg Divossen. Anmeldung erforderlich. Kosten: 6 €.

Fr., 8.12., 16 - 19 Uhr

**Theater im Alltag – Alltag im Theater: Improvisationstraining** · Mögliche und unmögliche 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 mitbrin-

gen. Kontakt: Babette Dörmer (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 36 €.

Di., 12.12. und 23.1., 9.30 - 11.30 Uhr

**Das Literaturfrühstück: Einsam – zweisam – dreisam** · Thema am 12.12.: Ernest Hemingway „In einem anderen Land“. Kontakt: Susanne Emschermann (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: jeweils 12 € inkl. Frühstück.

Mi., 13.12., 9.30 - 14.30 Uhr

**Erinnerenswertes als Buch gestalten** · Unter Anleitung einer bildenden Künstlerin malen, schreiben, zeichnen und gestalten wir. Fotos, Briefe, alte Eintrittskarten, Kochrezepte ...werden künstlerisch bearbeitet. So entsteht nach und nach ein individuell gestaltetes Buch, bei dem „Erinnerenswertes“ ein ganz besonderes „Gesicht“ erhält. Kontakt: Sidika Kordes, Künstlerin (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 48 €, inkl. Pausensnack und Getränk.

Fr., 15.12., 17 - 19 Uhr

**Finissage der Ausstellung „Herzräume und Liebesbrünge“ mit Bildern von AKM Kreuzberg**

Di., 16.1., 9.30 - 12.30 Uhr

**Zeichnen** · Das zeichnerische Vokabular soll auf experimenteller, spielerischer und rationaler Ebene erweitert werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Freude am Tun und das Experimentieren stehen im Vordergrund. Bitte mitbringen: Schürze / Kittel, Fotos, Gegenstände, Vorlagen. Kontakt: Ursula Adrian-Rieß, Freischaffende Künstlerin (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 36 €, inkl. Material, Pausensnack und Getränke.

Do., ab 18.1., 9.15 - 10.45 Uhr

**Qigong im Garten für Fortgeschrittene** · 8-wöchiger Kurs, Einstieg mit Vorkenntnissen nach am 25.1. möglich. Kontakt: Ricarda Rommerscheidt, Kursleiterin für Qigong nach dem Lehrsystem von Prof. Jiao, Mitglied der Med. Gesellsch. für Qigong Yangsheng e.V. Bonn. Anmeldung erforderlich. Kosten: 120 € (als Präventionskurs der Krankenkassen anerkannt).

Do., ab 18.1., 11 - 12 Uhr

**Qigong im Garten für Anfänger** · 9-wöchiger Kurs, Einstieg mit Vorkenntnissen nach am 25.1. möglich. Kontakt: Ricarda Rommerscheidt, Kursleiterin für Qigong nach dem Lehrsystem von Prof. Jiao, Mitglied der Med. Gesellsch. für Qigong Yangsheng e.V. Bonn. Anmeldung erforderlich. Kosten: 90 € (als Präventionskurs der Krankenkassen anerkannt).

Mi., 24.1., 15.30 - 17 Uhr

**Kunstaft** · Begegnung mit Kunst, Informationen zu Künstlern und ihren Werken und Austausch mit Gleichgesinnten bei Kaffee und Kuchen. Kontakt: Dr. Hildegard Heitger-Benke (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 12 € inkl. Kaffee und Kuchen.

Fr., 26.1., 17 - 19 Uhr

**Vernissage Ausstellung (Kunst)wechsel und Spurensuche**

Di., 30.1., 9.30 - 12.30 Uhr

**Malen** · Das malerische Vokabular soll auf experimenteller, spielerischer und rationaler Ebene erweitert werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Freude am Tun und das Experimentieren stehen im Vordergrund. Bitte mitbringen: Schürze / Kittel, Fotos, Gegenstände, Vorlagen. Kontakt: Ursula Adrian-Rieß, Freischaffende Künstlerin (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 36 €, inkl. Material, Pausensnack und Getränke.

Mi., 31.1., 17.30 - 19.30 Uhr

**Scherenschnitt** · Mit dem Skalpell bzw. Bastelmesser entstehen abstrakte oder verspielte Motive in Silhouettenform – ein neuer Zugang zum Umgang mit Papier als Illustrationsgrundlage. Kontakt: Sameena Jehanzeb, Illustratorin (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 24 € zzgl. Material in Höhe von 2,50 €.

### ■ Friedrich-Spee-Akademie

Sa., 2.12., 19 - 21 Uhr

**Adventsansingen im Innenhof der Burg Namedy** · Mit Sängern und Bläsern bei Glühwein, Punsch, heißen Waffeln und



Jan Akkerman, 13.12.2017 • Harmonie

warmen Köstlichkeiten. Genießen Sie den Vorabend des ersten Advents. Ort: Schloss Burg Namedy (02632 48 625).

So., 3.12., ab 16 Uhr

**Lesung mit Musik – „Nocturne: Gedanken und Erinnerungen zwischen Tag und Traum“** · Eva Mayer-Flügge, Psychotherapeutin, Autorin und Bildhauerin, liest lyrische Texte, Gedichte und Aphorismen. Sie wird begleitet vom Konzertgitarristen Vladimir Slaikowski. Kontakt: Eca Mayer-Flügge (0228 37 37 54). Kosten: Spenden willkommen.

Do., 7.12., ab 19 Uhr

**„Bonner Wohnsiedlungen“** · Daniela Bennewitz, M.A., Werkstatt Baukultur am Kunsthistorischen Institut der Universität Bonn, spricht über das notwendige Engagement für Lebensraum und Kulturerbe. Kontakt: Daniela Bennewitz (mail@daniela-bennewitz.de). Kosten: Spenden willkommen.

So., 10.12., ab 16 Uhr

**Pfennigsdorf Konzerte** · Junge Künstler der Musikschule Bonn stellen sich vor: Vorweihnachtsklänge mit den „Zauberflöten“. Anmeldung erwünscht: Manfred Lohmann (0228 61 97 62 64 oder 0171 75 38 494). Kosten: Spenden willkommen.

Do., 14.12., ab 19 Uhr

**Internationaler Klimaschutz im Rahmen der UN – Ausblicke nach der Bonner**

**Klimakonferenz** · Über die Bonner Klimakonferenz und die Zukunft des Klimaschutzes berichtet Dr. Daniel Klein, Umweltrechtsexperte und Mitarbeiter im UN-Klimasekretariat, aus erster Hand. Kontakt: Karl-Hermann Windisch (0228 97 66 928). Kosten: Spenden willkommen.

Fr., 15.12., ab 19 Uhr

**Fake News um Neefe, Beethoven und Wölfl** · Vortrag von Prof. Dr. Helmut Loos Musik: Ursula Schönhals (Sopran), Hartmut Walborn (Klavier). Im Rahmen der Reihe „Sonntags am Rhein“. Kosten: Eintritt 10 €. Ort: Ernst-Moritz-Arndt-Haus, Adenauerallee 79. (0228 24 14 34).

Sa., 16.12., ab 11.15 Uhr

**ErzählSalon – „Tage der Stille“** · Corinna Dommes lädt Sie herzlich ein, in gemütlicher Runde Ihre Geschichte zum Thema zu erzählen und denen der übrigen Gäste zu lauschen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Anmeldung erbeten: Corinna Dommes (0228 92 65 953). Kosten: Eintritt 8 €.

### ■ Förderverein Gedenkstätte Landjuden an der Sieg

Fr., 19.1., 16 - 17.30 Uhr

**Bestandsaufnahme Gurlitt. Der NS-Kunstraub und die Folgen** · Ausstellungsbuch mit Andrea

Die Profis in Sachen Druck



Qualität seit 1987

Raffauf-Schäfer M.A., Bonn. Anmeldung erforderlich (02241 13 29 28 oder eMail FVgedenkstaette@rhein-sieg-kreis.de). Teilnahme: 12 € bzw. 10 € ermäßigt (für Mitglieder des Fördervereins); im Preis enthalten sind eine 1,5-stündige Führung und der Eintritt in die Ausstellung. Treffpunkt und Veranstaltungsort: Kunst- und Ausstellungshalle der Bundesrepublik Deutschland, Bonn; 16.15 Uhr im Eingangsfoyer.

Sa., 27.1., 14.45 - 17 Uhr

**Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus: Film und Vortrag** · Ab 14.45 Uhr wird ein Film mit Auschwitz-Thematik zu sehen sein. Ab 15.45 Uhr folgen zwei Kurzvorträge mit anschließender Diskussion über das Thema „Verantwortungsvolle Erinnerungskultur – zwischen ‚Betroffenheit‘ und ‚Verdrängen‘“.

## ■ Harmonie Bonn

Sa., 2.12., ab 20 Uhr

**Foggy Mountain Rockers Jubiläumskonzert und CD-Präsentation** · VVK: 16 €.

So., 3.12., ab 19 Uhr

**Guilido Horn und Die Orthopädischen Strümpfe – Weihnachtsshow Zusatzkonzert!** · VVK: 25,50 €.

Do., 7.12., ab 20 Uhr

**Mark Gillespie's Kings of Floyd – „A Tribute to Pink Floyd“** · VVK: 23,50 €.

So., 10.12., ab 19 Uhr

**Space Oddity – „A Tribute to David Bowie“** · VVK: 24,50 €.

Mi., 13.12., ab 20 Uhr

**Jan Akkerman und Band** · Von Blues über Fusion und Jazz bis Funk & ProgRock. VVK: 29,50 €.

Do., 14.12., ab 20 Uhr

**Texas Heat – „A Tribute to Johnny Cash“** · VVK: 18 €.

Mi., 20.12., ab 19.30 Uhr

**Martin Booms – Philosophie im Kino** · Seit 10 Jahren schon diskutiert der Bonner Philosoph Martin Booms philosophische Fragen auf ganz besondere Art: indem er sie mit Spielfilmen kombiniert. Thema: „Donald Trump und das Aschenbrödel – Über den Zusammenhang von heiler und unheilvoller Welt“. VVK: 16 €.

Do., 22.12., ab 20 Uhr

**Die Toten Ärzte** · „Toten Hosen- und Ärzte-Tribut“. VVK: 17,50 €.

Fr., 5.1., ab 20 Uhr

**Regatta de Blanc** · Was 1988 als Coverprojekt begann, hat sich im Laufe der letzten zweieinhalb Jahrzehnte zu Europas bester The Police- und Sting-Tributeband entwickelt. VVK: 19,50 €.

Fr., 12.1., ab 20 Uhr

**Simon and Garfunkel Revival Band** · VVK: 19,50 €.

Sa., 13.1., ab 20 Uhr

**The Path of Genesis** · „A Tribute to Genesis – the early Years“. VVK: 19,50 €.

Di., 16.1., ab 20 Uhr

**Nicole Jäger – Premiere des Stand-Up-Programms!** · In ihrem zweiten Stand-Up-Programm widmet sich Nicole Jäger den absurden Facetten der Weiblichkeit und bringt Frauen und Männer gleichermaßen zum Lachen. Dabei ist sie nicht nur lustig, sondern rührt ihr Publikum manchmal auch zu Tränen. Denn „Komik ist Tragik in Spiegelschrift“. VVK:.

Fr., 19.1., ab 20 Uhr

**Forgotton Sons** · „A Tribute to Marillion's Fish-Era“. VVK: 19,50 €.

Di., 23.1., ab 20 Uhr

**Wishbone Ash** – „The real Sound of Twin-Guitars“ · Vorprogramm: Doris Brendel. VVK: 30,50 €.

Fr., 26.1. und Sa., 27.1., ab 19.30 Uhr

**MAM – „Tribut an BAP“** · VVK: 19,50 €.

So., 28.1., ab 19 Uhr

**MAM – „Tribut an BAP“** · Das unplugged-Konzert. VVK: 19,50 €.

Di., 30.1., ab 20 Uhr

**Götz Widmann – „Solo 2018“** · Götz Widmann is back: Der wohl kreativste und wahnwitzigste Liedermacher-Punk-Kabarettist-An-

## Bonn

### ■ Alzheimer Gesellschaft Bonn e.V.

Von-Hompesch-Str. 1, 53123 Bonn  
Tel. 0228 / 94 49 94 66

### ■ 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 Ortsverein Bonn-Stadt e.V.

Lotte-Lemke-Haus  
Liegitzer Straße 14, 53119 Bonn  
Tel. 02 28 / 76 73 29 0

### ■ AWO Ortsverein Beuel e.V.

Neustraße 84, 53225 Bonn  
Tel. 0228 / 47 16 87

### ■ AWO Beuel Seniorenberatung SpoTS

Neustraße 86, 53225 Bonn  
Tel. 0228 / 46 72 12

### ■ Begegnungsstätte „Konvente“

Breite Str. 107a, 53111 Bonn  
Tel. 0 228 / 77 60 821

### ■ Bildungswerk Bonner Verein

Fraunhoferstr. 1, 53121 Bonn  
Tel. 02 28 / 96 54 54 - 0

### ■ Bonn-Information

Windeckstr. 1, Am Münsterplatz  
Tel. 02 28 / 77 50 00  
Kartenverkauf: <http://bonnticket.de>

### ■ Bundeskunsthalle

Friedrich-Ebert-Allee 4, 53113 Bonn  
Tel. 02 28 / 91 71 - 200

### ■ Caritas Begegnungs- und Bildungsstätte „Thomas Morus“

Oppelner Straße 124, 53119 Bonn  
Tel. 02 28 / 66 67 77

### ■ CBT-Wohnhaus St. Markusstift

Pfarrer-Minartz-Straße 11, 53177 Bonn  
Tel. 02 28 / 36 71 - 0

### ■ Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V. / AG Bonn

Haus Elisabeth  
Prinz-Albert-Str. 40, 53113 Bonn  
Tel. 0201 / 82 79 7-703

### ■ Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Bonn e.V.

Endericher Strasse 131, 53115 Bonn  
Tel.: 0228 / 98 31 520

### ■ Ev. Altenzentrum

**Haus am Redoutenpark**  
Kurfürstentalallee 10, 53177 Bonn  
Tel. 02 28 / 36 75 260

### ■ Ev. Seniorenzentrum Theresienau

Theresienau 20, 53227 Bonn  
Tel. 02 28 / 44 99 0

### ■ Katholische Familienbildungsstätte Bonn

Lennestraße 5, 53113 Bonn  
Tel. 02 28 / 94 49 00

### ■ Folk Club Bonn in Dotty's Sports Bar und Restaurant

Christian-Miesen-Straße, 53129 Bonn  
Tel.: 0228 36 70 150

### ■ Freiräume

Am Herrngarten 59, 53229 Bonn  
Tel. 02 28/53 67 10 26

### ■ Gerontologisches Forum in der LVR-Klinik Bonn

Kaiser-Karl-Ring 20, 53111 Bonn  
Tel.: 02 28 / 701 - 3254

### ■ Harmonie Bonn

Frongasse 28-30, 53121 Bonn  
Tel. 02 28 / 61 40 42

### ■ Haus auf dem Heiderhof

Tulpenbaumweg 18, 53177 Bonn  
Tel. 02 28 / 95 24 - 0

### ■ Hospiz Ambulant

Junkerstr. 21, 53177 Bonn  
0228 / 62 90 69 00

### ■ Kaiser-Karl-Klinik

Graurheindorfer Str. 137, 53117 Bonn  
Tel. 02 28 / 68 33 - 0

## ■ Kunstmuseum Bonn

Friedrich-Ebert-Allee 2, 53113 Bonn  
Tel. 0228 / 77 - 62 60

## ■ Kursana Villa Bonn

Mainzer Straße 233, 53179 Bonn  
Tel. 02 28 / 32 96 - 0

## ■ LeA-Treff

An der Wolfsburg 1a, 53225 Bonn  
Tel. 02 28 / 97 37 95 28

## ■ LVR-LandesMuseum Bonn

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

## ■ Margarete-Grundmann-Haus

Lotharstr. 84 - 86, 53115 Bonn  
Tel. 02 28 / 94 93 33 - 0

## ■ Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

Fahrenheitsstraße 49, 53125 Bonn  
Tel. 02 28 / 29 80 96

## ■ Offene Tür Dürenstraße e.V.

Dürenstr. 2, 53173 Bonn  
Tel. 02 28 / 35 72 20

## ■ PAUKE-LIFE-KulturBistro

Endericher Straße 43, 53115 Bonn  
0228 96 94 65 - 0

## ■ Quartiersmanagement Pennenfeld

Maidenheadstr. 20, 53177 Bonn  
Tel. 02 28 / 22 74 244 - 1

## ■ Recht-Verständlich! e. V.

Deutscherherrenstr. 37, 53177 Bonn  
Tel. 02 28 / 37 11 07

## ■ Rehasport Bonn

Endericher Str. 127, 53115 Bonn  
Tel. 02 28 / 96 91 05 50

## ■ RSE Rhein-Sieg-Eisenbahn GmbH

Königswinterer Str. 52, 53227 Bonn  
0228 85 03 40-19

## ■ Senioren-Begegnungsstätte Limerich e.V.

Küdinghovenerstr. 141, 53225 Bonn,  
Tel. 02 28 / 46 39 24

## ■ Seniorenchor der Stadt Bonn

Haus der FeG  
Hatschiergasse 12, 53113 Bonn  
Tel. 0 22 22 / 64 91 19

## ■ 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

## ■ SG WAGO 1950 e.V.

Beethovenallee 5, 53175 Bonn  
Tel: 0228 / 52 88 01 39

## ■ Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem

Utestraße 1, 53179 Bonn  
Tel. 02 28 / 36 97 90 4

## Bonn

## ■ StattReisen Bonn erleben e.V.

Maximilianstraße 28d, 53111 Bonn  
Tel. 02 28 / 65 45 53

## ■ Stiftung Pfennigsdorf

Poppelsdorfer Allee 108, 53113 Bonn  
Tel. 02 28 / 63 20 62

## ■ Tenten - Haus der Begegnung

An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn,  
Tel. 02 28 / 91 58 70 4

## ■ VHS Bonn Haus der Bildung

Mülheimer Platz 1, 53111 Bonn  
Tel. 02 28 / 77 35 55

## ■ VHS Bonn Bad Godesberg

Am Michaelshof 2, 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 - 0

## Rhein-Sieg-Kreis

### ■ AWO Bonn Rhein Sieg SPZ Eitorf/Siegburg

Spinnerweg 51-54, 53783 Eitorf  
Tel. 0 22 43 / 84 75 820

### ■ Begegnungsstätte CLUB, St. Augustin

Markt 1, 53754 St. Augustin  
Tel. 02 241 / 243 - 340

### ■ Chor ‚Gemeinsang‘

Forstbachweg 14a, 53639 Königswinter  
info@gemeinsang.de

### ■ Forum Ehrenamt e.V.

Haus Heisterbach,  
53639 Königswinter, 022 23/92 36 0

### ■ Gedenkstätte

„Landjuden an der Sieg“  
Bergstraße 9, 51570 Windeck-Rosbach  
Tel. 02 241 / 13 29 28

### ■ GepflegtPflegen - Karin Schneider

Alte Winkelgasse 8, 53639 Königswinter  
Tel. 0171/83 65 429

### ■ Haus Heisterbach Bausteine für das Leben e.V.

Haus Heisterbach, 53639 Königswinter  
022 23/92 36 0

### ■ Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Johannes-Albers-Allee 3,  
53639 Königswinter  
Tel. 02223/73 119

### ■ Katholisches Familienbildungs- und Jugendwerk Meckenheim

Kirchplatz 1, 53340 Meckenheim  
Tel. 0 22 25 / 92 20 20

### ■ Kreishaus Siegburg

Kaiser-Wilhelm-Platz 1, 53721 Siegburg  
Tel. 02 241 / 13 30 43

### ■ Perspektiven für das Leben e.V.

Haus Heisterbach, 53639 Königswinter  
022 23/92 36 36

### ■ Parkresidenz Bad Honnef

Am Spitzenbach 2, 53604 Bad Honnef  
Tel. 02 22 4 / 18 30

### ■ Rhein-Sieg-Kreis (Gesundheitsamt)

Kaiser-Wilhelm-Platz 1,  
53721 Siegburg, 0 22 41 / 13-0

### ■ Seniorenbüro Swisttal

Kirchstraße 22, 53913 Swisttal  
02254 / 84 71 26

### ■ Sozialpsychiatrisches Zentrum Siegburg

Am Turm 36a, 53721 Siegburg  
Tel. 02241/93 81 91 - 0

### ■ VITALISARIUM im Wohnstift Beethoven

Siefenfeldchen 39, 53332 Bornheim,  
Tel. 02 22 2 / 73 0

### ■ Wohnstift Beethoven

Siefenfeldchen 39, 53332 Bornheim,  
Tel. 02 22 2 / 73 0

## Köln und Umgebung

### ■ Felix-Reisen GmbH

Industriestr. 131 b, 50996 Köln  
Tel. 0221 / 3402880

### ■ „Haus LebensWert“

Evang. Krankenhauses Weyertal  
Weyertal 76, 50931 Köln,  
02 21 / 478 - 97190

### ■ Institut für Bildung und Kultur (ifBK) GmbH

Gocher Str. 19, 50733 Köln  
0221/139 540 93

### ■ Querwaldein e.V.

Schärfingstr. 48, 50937 Köln,  
Tel. 02 28 / 53 44 45 6

### ■ SeniorenNetzwerk Stammheim

Oskar-Jäger-Str. 101-103, 50825 Köln  
Tel. 0151 / 52 86 07 70

## Weihnachtsmarkt Bonn City

24. November - 23. Dezember 2017,  
11 bis 21.30 Uhr (Sonntag - Donnerstag)  
11 bis 22.30 Uhr (Freitag und Samstag)

Verkaufsoffener Sonntag in  
der Bonner Innenstadt  
Sonntag, 17. Dezember 2017

Münsterplatz  
Kinder-Aktionshaus  
24. November - 22. Dezember 2017  
Montag - Freitag 16 bis 19 Uhr  
Samstag und Sonntag 13 - 19 Uhr  
Puppenspiel am Sterntor  
jeden Sonntag  
12 und 12.45 Uhr

### Stadtteile

Nikolausmarkt Bad Godesberg	27.11. - 23.12.
Adventsmarkt Duisdorf	1.12. - 3.12.
Nikolausmarkt Beuel	1.12. - 3.12.
Weihnachtsmarkt Mehlem	2.12.
Weihnachtsmarkt Oberkassel	1.12. - 3.12.
Weihnachtsmarkt Holzlarer Mühle	2.12.
Weihnachtsmarkt Friesdorf	2.12.
Weihnachtsmarkt Lannesdorf	8.12. - 10.12.

archo-Charmeur der Nation geht mit seinem neuen Album „Sittenstrolch“ auf Akustik-Solo-Tour quer durch die Bühnen und Befindlichkeiten dieses Landes. VVK: 18,50 €.

Mo., 1.1., ab 15 Uhr

**Gottesdienst zum Neuen Jahr in der Rigal'sche Kapelle**

Mo., 1.1., ab 16.00 Uhr

**Konzert zum neuen Jahr** · Mit Frau Bauers.

### ■ Haus LebensWert - Evang. Krankenhaus Weyertal

Mi., 6.12., ab 18 Uhr

**Patientenseminar: Immuntherapie bei Krebs** · Dr. Rieke Fischer, Assistenzärztin Klinik I für Innere Medizin, Uniklinik Köln. Ort: Seminarraum von „Haus LebensWert“ im Verwaltungsgebäude.

Do., 14.12., ab 20.30 Uhr

**RMS JazzOrchester feat. Julia Zipprick (voc)** · Die Big-Band der Rheinischen Musikschule Köln lädt zu einem abwechslungsreichen Konzert mit Swing-Klassikern und modernen Kompositionen. Gast-Solistin ist die Kölner Jazz-Sängerin Julia Zipprick. Leitung: Michael Villmow. Kosten: Eintritt 12 €, ermäßigt 8 €. Ort: Klub Berlin, Keplerstr. 4 - 6, 50823 Köln, Haltestelle Venloer Str./Gürtel (www.klub-berlin.koeln).

### ■ Haus am Redoutenpark

So., 3.12., ab 16 Uhr

**Festgottesdienst – „30 Jahre Haus am Redoutenpark“**

Mo., 4.12., ab 16 Uhr

**„Musikalische Erinnerungen“ – Klavier-vorspiel Frau Bauers**

Mi., 6.12., ab 15 Uhr

**Nikolausmarkt mit Advents-Vorspiel Hausmusikkreis**

Do., 7.12., ab 16 Uhr

**Katholischer Gottesdienst**

Fr., 8.12., ab 16 Uhr

**Adventskonzert „Oh je du Fröhliche – Das kleine Weihnachtzeitprogramm“** · Mit Burkhard Wolk, Gitarre.

So., 10.12., ab 16 Uhr

**Advent am Kamin**

Mi., 13.12., ab 10 Uhr

**Advents-Besuch der Huckepack-Kinder**

Do., 14.12., ab 16 Uhr

**Gedichte und Geschichten zum Advent** · Mit Kai Grebert.

So., 17.12., ab 16 Uhr

**Adventskonzert** · Mit Musikschüler Viktor Moser.

Do., 21.12., ab 16 Uhr

**Evangelischer Gottesdienst**

So., 24.12., ab 15 Uhr

**Weihnachtsfeier** · „Weihnachten bei Katharina und Doktor Martinus Luther“ mit E. Decker und G. Meißner.

Mo., 25.12., ab 10.30 Uhr

**Weihnachts-Gottesdienst in der Rigal'sche Kapelle**

So., 31.12., ab 16 Uhr

**Das große Silvester „Spezial“**

Mo., 1.1., ab 10.30 Uhr

**Neujahrsempfang vom Beirat**

### ■ Haus der Geschichte

Di-Fr, 9 - 18 Uhr, Sa, So, Feiertage  
10 - 18 Uhr (bis 22.4.2018)

**Wüstes Land – Fotografien von J. Henry Fair & Trashkunst von HA Schult**

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

**Revolte! – Fotografien von Ludwig Binder 1967/68**

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

„Mein Verein“

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

**Geliebt, Gebrauch, Gehasst – Die Deutschen und ihre Autos**

### ■ Hospiz Ambulant

jeden letzten Mi., 17 - 18.30 Uhr

**„OASE“ für Trauernde – ein Ort der Begegnung und Stärkung** · Herzliche Einladung an alle, die nach dem Tod eines geliebten Menschen ein Stück ihres Trauerweges gemeinsam mit anderen Betroffenen gehen möchten.

### ■ Johannes-Albers Bil- dungsforum gGmbH

Mo., 4.12., ab 14 Uhr Uhr bis  
Fr., 8.12., 13 Uhr

**Was war 2017 – Bilanz eines Bundeswahljahres** · 2017 war ein intensives Wahljahr nicht nur in NRW, sondern im Saarland, Schleswig-Holstein und im Bund wurde gewählt und entschieden. Wurden die politischen Ränder gestärkt? Was dürfen die Bürgerinnen und Bürger von den Ergebnissen des Wahljahres 2017 erwarten? Seminar-Nr.: 6.955. Tagungsbeitrag: 60 €; enthalten sind: Übernachtung im Doppelzimmer, Vollverpflegung, evtl. Exkursionen, Lehrmaterialien. Der EZ-Zuschlag beträgt 16 € pro Nacht.

Mo., 11.12., ab 10 Uhr bis  
Di., 12.12., 15 Uhr

**Seniorenkolleg: Senioren als Wirtschaftsmacht** · Das Seminar informiert erstens über den Einfluss älterer Menschen in unserem Wirtschaftsleben und fragt zweitens nach den Rechten von Verbrauchern ab 60+. Seminar-Nr.: 6.956. Tagungsbeitrag: 45 €; enthalten sind: Übernachtung im Doppelzimmer, Vollverpflegung, evtl. Exkursionen, Lehrmaterialien. Der EZ-Zuschlag beträgt 16 € pro Nacht.

Mi., 17.1., 10 Uhr bis  
Do., 18.1., 15 Uhr

**Seniorenkolleg: Päpste der Neuzeit – Kirchengeschichtliches Seminar** · Seminar-Nr.: 6.916. Tagungsbeitrag: 60 €; enthalten sind: Übernachtung im Doppelzimmer, Vollverpflegung, evtl. Exkursionen, Lehrmaterialien. Der EZ-Zuschlag beträgt 16 € pro Nacht.

Mo., 29.1., 10 Uhr bis Mi., 31.1., 13 Uhr  
**Rhetorik leicht gemacht! Praxisseminar für Kommunalpolitiker** · Wie der eigene Redestil verbessert werden kann, zeigt das Rhetorik-Seminar für Kommunalpolitiker auf. Selbst langjährige Profis können ihren Redestil, Gestik oder Mimik immer noch optimieren und professioneller gestalten. Seminar-Nr.: 6.920. Tagungsbeitrag: 140 €; enthalten sind: Übernachtung im Doppelzimmer, Vollverpflegung, evtl. Exkursionen, Lehrmaterialien. Der EZ-Zuschlag beträgt 16 € pro Nacht.

**Kaiser-Karl-Klinik**

Di., 5.12. und 16.1., ab 19 Uhr  
**„Der Vorleser“ Herr Kai Grebert** · Am 5.12.: „Nikolaus“, am 16.1.: „Wilhelm Busch“.

Do., 7.12. und 18.1., sowie So., 17.12. und 28.1., ab 19 Uhr

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

Sa., 9.12., ab 19 Uhr

**Krimilesung „Kölsche Weihnacht“ – Hermann Messinger**

So., 10.12., ab 19 Uhr

**Künstlerisches Gestalten mit Frau Meike Teichmann – Weihnachtskarten**

Di., 12.12. und 23.1., ab 19 Uhr

**Krimizeit mit Alexa Thiesmeyer**

Do., 14.12., 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!

Do., 21.12., ab 19 Uhr

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

Do., 28.12. und 11.1., ab 19 Uhr

**Einfach singen!** · Singen macht glücklich. Und es verbindet. Susanne Wagner singt mit Ihnen Lieder aus aller Welt. Sie sind auch für Ungeübte einfach und ohne Noten zu lernen. Freude am Singen und Neugier genügen!

Do., 7.1., 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 Musikträume, sowohl aus der Klassik als auch durch moderne Popsongs und stimungsvolle Eigenkompositionen.

So., 21.1., ab 19 Uhr

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

Di., 30.1., 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 Familienbildungswerk Meckenheim**

Sa., 2.12., 9 - 13 Uhr

**Begleitung der Demenzbegleiter** · Die Demenzbegleiter, die bereits ausgebildet wurden, können aus ihrem prakt. Einsatz Erfahrungen, Fragen und Probleme mit einer ausgebildeten Supervisorin bearbeiten und gemeinsam Lösungen für ihre Arbeit überlegen. Kursnr.: 7907025. Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 15 €.

Mo., 4.12. bis Fr., 15.12., 9 - 12 Uhr

**Der kleine Häwermann in Bildern** · Der kleine Häwermann, ein Märchen, das Theodor Storm 1849 für seinen Sohn Hans geschrieben hat, wurde von Tatjana Hauptmann illustriert und ist während unserer Öffnungszeiten als Kunstausstellung zu erleben. Kursnr.: 7707131.

Mi., 13.12., 10 - 12.15 Uhr

**Philosophischer Gesprächskreis – Der Sinn und die Sinne** · Lebensnah und offen verläuft die philosophische Beschäftigung mit den Themen. Ausgangspunkt der Gespräche ist die persönliche Erfahrung der Teilnehmer. Veranstaltungsnr.: 7407066. Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 8 €.

Mi., ab 13.12., 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 gibt es hier bei einer Tasse Kaffee Buchvorstellungen zu verschiedenen Themen. Veranstaltungsnr.: 7607196. Kontakt: Nicole Jünger (Leitung). Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 5 €.

Fr., 12.1. bis 23.3., 9.15 - 10.45 Uhr

**Yoga für Jeden** · 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. Veranstaltungsnr.: 6608067. Kontakt: Lutz Reichardt

(Leitung). Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 50 €.

Di., 16.1. bis 20.3., 10.15 - 11.45 Uhr

**Qigong Yangsheng** · Qigong Yangsheng dient Gesunderhaltung und Prävention. Einfache, wirkungsvolle Atem- und Bewegungsübungen zur Pflege der Lebensenergie bauen Spannungen ab und fördern das Körperbewusstsein. Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Wollsocken und Wolldecke oder Handtuch. Veranstaltungsnr.: 6608075. Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 46 €.

Mi., 17.1. bis 21.3., 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. Veranstaltungsnr.: 6608064. Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 63 €.

**Kursana Villa Camphausen**

Mi., 6.12., ab 17 Uhr

**Adventskonzert mit dem Posaunenchor der Erlöser Kirchengemeinde** · Zum Nikolaus spielt der Posaunenchor unter der Leitung von Christian Frommelt Adventslieder zum Mitsingen. Anschließend laden wir zum gemütlichen Beisammensein bei Plätzchen und Glühwein ein. Anmeldung bis 5.12.

**LVR-LandesMuseum Bonn**

bis 11.3., 11 - 18 Uhr, samstags 13 - 18 Uhr, montags geschlossen

**Im Meer versunken – Sizilien und die Unterwasserarchäologie** · Die Unterwasserfunde der gesunkenen Schiffe vor Sizilien lassen Geschichten und Geschichte von weltumspannender Bedeutung lebendig werden. Mitmachstationen und moderne Medien geben einen einzigartigen Einblick in die oft spektakulären Methoden der modernen Unterwasserarchäologie. Eintritt: 8 € / 6 €, Kinder/Jugendliche bis 18 Jahre kostenlos.

bis 21.1.2018, 11 - 18 Uhr, samstags 13 - 18 Uhr, montags geschlossen

**Dieter Kraemer – Malerei** · Dieter Kraemer war einer der ersten Künstler, die während der alleinigen Dominanz der abstrakten Kunst in den 60er Jahren mit gegenständlicher Malerei begannen. Das LVR-LandesMuseum zeigt anlässlich des 80. Geburtstages eine Auswahl seines umfangreichen Werkes. Eintritt: 8 € / 6 €, Kinder/Jugendliche bis 18 Jahre kostenlos.



*„Seid herzlich willkommen heißen, Ihr lieben Leute von Nah und Fern, hier auf dem altherwürdigen Marktplatz zu Siegburg.“*

Um Jahrhunderte zurückversetzt fühlt sich, wer in der Vorweihnachtszeit über den Siegburger Marktplatz schlendert. Dort trifft man auf Gaukler, Büttel und Handwerker und erlebt Mittelalter zum Staunen, Anfassen, Riechen, Schmecken und Mitmachen. Mittelalterliche Marktstände füllen den Platz, Handwerksmeister sind bei der Arbeit, liebevolle und derbe Lieder des Mittelalters werden vorgetragen, Gaukelei und Schabernack unterhalten das Publikum, Händler an mit Kerzen und Tannengrün geschmückten Ständen bieten ihre Waren feil, Wirte versorgen mit dem Besten zum Wohl des Leibes und zum Löschen des Durstes. Die einmalige Atmosphäre begeistert Jahr für Jahr tausende von Besuchern.

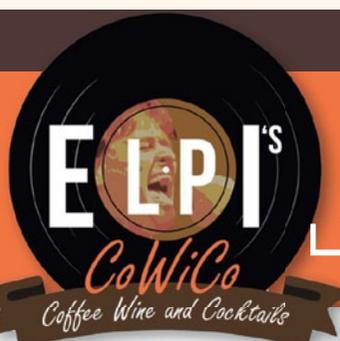
25. November bis 22. Dezember 2017  
 sonntags - donnerstags von 11 - 20 Uhr  
 freitags und samstags bis 21 Uhr  
 Totensonntag geschlossen!

Adressen der Anbieter: Seite 27

KUNSTAUSSTELLUNGEN : LIVE-MUSIK

GUTE LAUNE : COFFEE WINE COCKTAILS

*kultiviertes Publikum!*  
*Musik der letzten 50 Jahre*



*live, so oft wie möglich!*

SONNTAGS  
 MONTAGS  
 FEIERTAGS  
 GESCHLOSSEN

MAX-FRANZ-STR. 1 : EINGANG BURGSTR.

53177 BAD GODESBERG : DI ▶ SA AB 18 UHR

**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](mailto:aktiv@idealbonn.de)*

*Internet: [www.idealbonn.de](http://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](mailto: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:** GENODED1BRS

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](http://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.



[seniorentermin.de](http://seniorentermin.de)  
[aktivtermine.de](http://aktivtermine.de)  
(aktuelle Termine)



[idealbonn.de](http://idealbonn.de)  
(Gruppenabos,  
Downloadarchiv)



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 kostenlos.

### ■ Margarete-Grundmann-Haus

Do., 7.12., 14.30 - 17 Uhr

**Adventsfeier im Begegnungszentrum** · Stimmen Sie sich mit uns auf das kommende Weihnachtsfest ein und erleben Sie ein paar besinnliche Stunden. Erfreuen Sie sich an kleinen Darbietungen, Gedichten und Geschichten und singen Sie mit uns die alten Advents- und Weihnachtslieder.

Fr., 8.12., ab 15 Uhr

**Gottesdienst der Pfarrei St. Sebastian**

Sa., 9.12., ab 17 Uhr

**„In dulci Jubilo“** · Musik zum Weihnachtskreis aus Renaissance und Frühbarock. Ausführende: Convivium Musicum, Arbeitskreis für Alte Musik Bonn auf historischen Instrumenten. Kosten: Um Spende wird gebeten.

Sa., 16.12. und 13.1., ab 15.30 Uhr

**Filmmittwoch** · Filmtitel bitte erfragen.

Fr., 17.12., ab 15 Uhr

**Theateraufführung: „So zärtlich war Suleyken“** · Aufführende: Theater STÜCKWerk RheinAhr e.V. – Wir bringen Theater in die Schule. Kosten: Eintritt 6 €, Familienkarte 14 €.

So., 17.12., 17 - 19 Uhr

**Foodsharing – Lebensmittel retten** · Informationsabend zum Thema „Lebensmittelverschwendung“. Eine Fair-Teil-Stelle für gerettete Lebensmittel finden Sie im Foyer des Margarete-Grundmann-Hauses.

Mo., 18.12., ab 19.30 Uhr

**Weihnachtssingen** · Mit der Chorgem. M.G.V. Kessenicher Liederkrantz 1858 / Gem. Chor Cäcilia Bonn 1880 und dem Singkreis des Margarete-Grundmann-Hauses. Zur Veranstaltung bewirten wir Sie mit Glühwein und Getränken. Kosten: Um Spende wird gebeten.

Mi., 20.12., ab 10.30 Uhr

**Weihnachtsgottesdienst der Lutherkirche**

Fr., 22.12., ab 15.30 Uhr

**Lebendiger Advent im Margarete-Grundmann-Haus** · Auch in diesem Jahr beteiligt sich das Margarete-Grundmann-Haus wieder am Lebendigen Advent der Lutherkirche. Vom 1. bis zum 23.12. öffnet sich jeweils um 18 Uhr an einem Haus in der Gemeinde und im Stadtteil ein „Adventsfenster“. Jeden Abend erwartet Sie dort eine kleine Adventsgeschichte, ein Gedicht, etwas Musik, Lieder, oder ....

Mi., 3.01., ab 10.30 Uhr

**Gottesdienst der Lutherkirche**

Mi., 10.1., ab 10 Uhr

**Wohnen mit Service für Seniorinnen und Senioren im Margarete-Grundmann-Haus** · Informationsveranstaltung und Hausführung mit Wohnungsbesichtigung. Bitte anmelden.

Mo., 15.1., 9.30 - 11 Uhr

**„Spanisch für Senioren“ – Anfänger-Kurs** · Bitte anmelden.

Di., 16.1., ab 18 Uhr

**Yogakurs** · Kontakt: Prae-Vita (0228 28 97 07 83).

Do., 18.1., 14 - 17 Uhr

**Verkauf Lady Moden** · Ab 15.30 Uhr Modenschau.

Sa., 20.1., 14 - 17 Uhr

**Tanzworkshop Prae-Vita**

Mi., 24.1., 14.30 - 15.30 Uhr

**Heiteres Gedächtnistraining** · Ein unterhaltsamer Nachmittag mit leichten Gedächtnisübungen, Quizfragen und Wortspielen. Vor der Veranstaltung bewirten wir Sie mit Kaffee und Kuchen.

### ■ Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

Fr., 1./15.12. und 12./26.1., 15.30 - 17 Uhr

**Internationale Frauenrunde** · Wir laden deutsche und ausländische Frauen aus aller Welt zu Gesprächen und zum Erfahrungsaustausch ein. Wer seine Heimat verlassen hat, fühlt sich oft fremd und alleine. Doch trotz kultureller Unterschiede gibt es viele Gemeinsamkeiten. Kontakt: Lisa Graff (Leitung).

Fr., 1.12. und Mi. 24.1., 16 - 18 Uhr

**Die ganzheitliche Heilkunst Jin Shin Jyutsu** · Die Anwendung stärkt unsere Selbstheilungskräfte und Vitalität und bietet therapeutische Unterstützung bei diversen Beschwerden, ist eine wertvolle Ergänzung zu herkömmlichen Heilmethoden und für jeden leicht erlernbar. Thema am 1.12.: „Sonne und Süßes fürs Gemüt“, Thema am 24.1.: „Entspannung genießen“. Kontakt: Karin Görmar (Leitung). Anmeldung erforderlich (0228 29 84 20). Kosten: 10 € pro Termin.

Mo., 4.12., 16 - 17.30 Uhr

**„So wertvoll wie Gold“ – Gewürz, der Freund der Ärzte und Stolz der Köche** · In der klassischen Weihnachtsbäckerei verwenden wir viele exotische Gewürze – damit kitzeln wir nicht nur den Gaumen, sondern dienen auch unserer Gesundheit. Informationen zur Heilkraft der Gewürze. Kontakt: Brigitte Wulff (Leitung). Anmeldung erforderlich.

Do., 7.12., 10 - 12 Uhr

**Stadteilfrühstück** · Ein leckeres Buffet, Kaffee, Tee und Säfte stehen für Sie bereit. Starten Sie mit uns, mit den Nachbarn und Freunden beim adventlichen Frühstück in den Tag. Anmeldung erforderlich. Kosten: 4,50 €.

Fr., 8.12., ab 16 Uhr

**Sing mit! – Lieder im Advent** · Bei Kerzenschein und gut stimmlich aufgewärmt, singen wir gemeinsam, mit Unterstützung am Klavier, alte und neue Winterlieder und wagen uns an einige besonders schöne Lieder aus anderen Ländern. Kontakt: Elsa Funk-Schlör, Sänglerin und Gesangspädagogin (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: Spenden erbeten.

Fr., 8.12., 18 - 19.30 Uhr

**Im Einklang mit mir – Entspannung mit Klangschalen** · Ein Workshop für alle, die die harmonisierenden Klänge tibetischer Klangschalen erleben möchten. Bitte bringen Sie ein Kissen und eine Decke mit.

Klangmassage nach Peter Hess. Kontakt: Barbara Kracht (Leitung). Kosten: 12 €.

Sa., 9.12., 15 - 17.30 Uhr

**„Bunter Adventsnachmittag“** · Der Duft der Vorweihnachtszeit zieht durch das NBB: Lebkuchen, Weihnachtsgebäck, Glühwein und Kerzenduft! Das Team „Kulturtreff Café Atrium“ gestaltet diesen Nachmittag selber und lädt herzlich ein, bei Kerzenschein gemütlich zusammensitzen und den Darbietungen der Mitglieder des Kulturtreffs zu lauschen. Anmeldung erforderlich. Kosten: 4 € pro Erwachsener, 2 € pro Kind, für Getränke und weihnachtliche Leckereien.

Do., 14.12. und 18.1., 10.30 - 11 Uhr

**Die Bibel – Gottes Sprechen** · Vor Gott sind alle Menschen gleich. Nehmen Sie sich 15 Minuten der Stille, lauschen Sie dem Wort, und spüren Sie, was Gott Ihnen sagen will. Aus der Bibel liest vor: Ute Sommer.

jeden 2. Mi., 14.30 - 16.30 Uhr

**Erzählcafé** · Thema am 20.12.: „Wir öffnen das 20. Türchen vom Adventskalender“ mit festlichem Beisammensein. Thema am 10.01.: „Wie ich zu dem wurde, der ich bin.“ Einblick in die Genogramm-Arbeit und das Familienstellen. Referentin: Jutta Barth. Anmeldung erforderlich (Lisa Rädler, 0228 25 71 64).

Fr., 19.1., 13 - 15 Uhr

**Sprechstunde „Rechtliche Betreuung“** · Mitarbeitende des Betreuungsvereins im Diakonischen Werk Bonn und Region e.V. bieten ehrenamtlichen Betreuerinnen und Betreuern kostenlos die Möglichkeit Fragen zur Ausübung zu stellen oder sich über konkrete Unterstützungsmöglichkeiten zu informieren. Kontakt: Michaela Jäger (Leitung).

### ■ Offene Tür Dürenstraße

Di., 5./12./19.12., 11 - 12.30 Uhr

**Yoga** · Kontakt: Sylvia Dachselt (Leitung). Anmeldung erforderlich.

### ■ Parkresidenz Bad Honnef

So., 3.12., ab 16 Uhr

**Gitarrenkonzert „Lieblingsstücke“** · Mit Katrin Simon und Susanne Hilker.

Mo., 5.12., ab 15.30 Uhr

**Weihnachtsgedichte und „Ein bezauberndes Märchen“** · Dagmar von Kurmin liest und rezitiert.

So., 10.12., ab 15 Uhr

**Pianomusik zur Kaffeezeit mit Herrn Arenz**

Mi., 3.1., ab 19 Uhr

**Neujahrskonzert** · Das Johann-Strauß-Ensemble Köln spielt die schönsten Walzer und Polkas. Kosten: Eintritt 25 €, für Bewohner 22 €.

So., 7.1., ab 15 Uhr

**Pianomusik zur Kaffeezeit mit Steve Tramitz**

Mi., 10.1., ab 15.30 Uhr

**Live Music Now** · Konzert für Klavier, Violine & Saxophon.

Mo., 15.1., ab 15.30 Uhr

**Diavortrag mit Fr. Dr. Kieso** · Tilman Riemenschneider im Taubertal.

**■ Pauke-LIFE Kultur Bistro**

Mi., 6.12. und 3.1., 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.

So., 10. und 17.12., 10 - 14 Uhr

**Sonntagsbrunch** · Immer wieder sonntags, gibt es in der PAUKE-LIFE-Küchenkultur das beliebte Frühstücksbuffet. Inklusiv sind bei diesem Angebot Filterkaffee, Tee, Säfte und für Kinder Kakao. Erwachsene/Kinder ab 12: 12,50 €, Kinder von 6-11: 5,50 €, bis zu zwei Kinder unter sechs Jahren in Begleitung eines Erwachsenen speisen kostenlos, jedes weitere Kind unter sechs zahlt 0,50 € je Lebensjahr.

Mi., 20.12. und 17.1., 20 - 22 Uhr

**232. und 233. Philosophisches Café** · Markus Melchers, Philosophischer Praktiker, lädt ein. Thema am 20.12.: „Sinnerfahrung und Sinnverlust“, Thema am 17.1.: „Migration und Philosophie“.

Di., 26.12., 11 - 15 Uhr

**Weihnachtsbrunch** · Am 2. Weihnachtstag gibt es in unserer PAUKE-LIFE-Küchenkultur das beliebte Weihnachtsbuffet. Inklusiv sind bei diesem Angebot Filterkaffee, Tee, Säfte und für Kinder Kakao. Erwachsene/Kinder ab 12: 12,50 €, Kinder von 6-11: 5,50 €, bis zu zwei Kinder unter sechs Jahren in Begleitung eines Erwachsenen speisen kostenlos,

jedes weitere Kind unter sechs zahlt 0,50 € je Lebensjahr.

Mi., 27.12., ab 20 Uhr, Einlass ab 18.30 Uhr

**Offene-Bühne-Show – Wednesday Night Live** · 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 Jonas Kneis, Lorman, Falk Schug, Tatjana Auster (Keksfaktor), Moderation: Özgür Cebe. Eintritt: 9 € zzgl. VVK / 13 € AK, Tickets bei Bonnticket.

Mo., 1.1., 11 - 15 Uhr

**Neujahrsbrunch** · Am Neujahr gibt es in unserer PAUKE-LIFE-Küchenkultur das beliebte Weihnachtsbuffet. Inklusiv sind bei diesem Angebot Filterkaffee, Tee, Säfte und für Kinder Kakao. Erwachsene/Kinder ab 12: 12,50 €, Kinder von 6-11: 5,50 €, bis zu zwei Kinder unter sechs Jahren in Begleitung eines Erwachsenen speisen kostenlos, jedes weitere Kind unter sechs zahlt 0,50 € je Lebensjahr.

**■ Perspektiven für das Leben e.V.**

Sa., 9.12., 10 - 16.30 Uhr

**Stationen meines Lebens – Kreatives Schreiben für Menschen in der zweiten Lebenshälfte** · Das Schreiben über Erinnerungen, Älterwerden und noch zu erfüllende Träume kann befreiend sein, aber vor allem Gefühle von großer

Freude hervorrufen. Die Teilnehmer/innen lernen verschiedenen Übungen des kreativen Schreibens kennen. Kursnr.: C011.1. Kontakt: Kerstin Simon (Referentin). Anmeldung bis zum 2.12. Kosten: 40 €.

**■ Querwaldein e. V.**

Mo., 18.12., 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 Dumsbky und Alexa Schiefer (Leitung). Anmeldung erforderlich bis ein Tag vorher. Kosten: Eine Spende für die Raumnutzung ist erwünscht. Treffpunkt: Raum für Wachstum, Sülzburgstr. 215, in Köln-Sülz.

**■ Recht-Verständlich e.V!**

Do., 14.12., ab 19 Uhr

**Vereinsrecht „Haftung im Verein vermeiden“ – Wann haftet der Verein? Wie kann man die Haftung beschränken?** · Referent ist der langjährig aufs Vereinsrecht spezialisierte Rechtsanwalt Michael Röcken und Co-Autor des Stern-Ratgebers „Der Verein“, Autor des Buches „Vereinsstatuten“ und Mitherausgeber der „Zeitschrift für das Stiftungs- und Vereinswesens. Anmeldung erforderlich (0228 37 11 07 oder eMail). Vortragsort: Deutschherrenstr. 37, Bonn-Bad Godesberg.

**■ Senioren-Begegnungsstätte Limperich**

Mi., 6.12.

**Geschlossen – Adventsfeier in der ev. Gemeinde** · Desweiteren bleibt die Begegnungsstätte zwischen dem 15.12. und 1.1.2018 geschlossen!

Do., 7.12., ab 15 Uhr

**Ökum. Senioren-Runde mit Pfarrer Verwold** · Thema: „Was hat der Nikolaus mit Spekulation zu tun?“.

Di., 4.1., ab 15 Uhr

**Interner Neujahrs-Treff**

Di., 23.1., ab 15 Uhr

**„Ägypten, Teil I. – Von Kairo zu den Pyramiden“** · Filmvortrag mit Herrn Dederichs.

**■ SeniorenNetzwerk Stammheim**

Mo., 4.12., 15 - 17 Uhr

**Kegeln in der Offenen Tür St. John** · Kosten: 5 € pro Stunde für die gesamte Gruppe. Ort: Ricarda-Huch-Str. 5a.

Di., 5./19.12., 15 - 18 Uhr

**Skat, Rummikub und andere Spiele** · Ort: Im Gemeinschaftsraum der GAG, Moses-Hess-Str. 74.

Mi., 6.12., ab 15 Uhr

**Seniorenkino – „Plötzlich Papa“ (Drama)** · Kosten: 6 € Eintritt, inkl. Kaffee und Kuchen. Ort: Filmpalast, Hohenzollernring 22-24.

Mo., 11.12., 14.30 - 16.30 Uhr

**Kaffee oder Tee?** · Offene Kaffee- und Tee-Runde für Senior\*innen; „Weihnachtslieder“ Herr Kirchmann, Quetsch Gemeinschaftsraum GAG.

Mi., 13.12., 9.30 - 11 Uhr

**Praktisches Bustraining mit Hr. Schönbein von der KVB** · Ort: Treffpunkt vor dem GAG-Raum.

Do., 14.12., ab 15 Uhr

**Besuch Kölner Hafen-Weihnachtsmarkts** · Anmeldung bei Frau Faßbender (0221 64 28 77). Treffpunkt: Bushaltestelle Moses-Heß-Str., Richtung Köln.

**■ Seniorenresidenz Rheinallee**

Mi., 6.12., ab 15.00 Uhr

**Nikolausfeier**

Mi., 13.12., ab 15.00 Uhr

**Weihnachtsfeier**

Mi., 20.12., ab 15.00 Uhr

**„Süße Sünden“ – Ein Nachmittag voller Schokolade**

Mi., 27.12., ab 15.00 Uhr

**Jahresrückblick 2017 in Bildern mit Kaffee und Kuchen**

Adressen der Anbieter: Seite 27



Am Spitzenbach 2 · 53604 Bad Honnef · [www.parkresidenz-bad-honnef.de](http://www.parkresidenz-bad-honnef.de)

**Tel.: 0 22 24 / 18 30**

**Besichtigungstermin nach Vereinbarung. Auch an Wochenenden möglich.**

# DIE FREIWILLIGENAGENTUR BONN. PLATTFORM FÜR EHRENAMTLER UND ORGANISATIONEN.

Eine Stadt wie Bonn lebt nicht zuletzt vom Engagement ihrer Bürgerinnen und Bürger. Viele Menschen sind bereit, sich einzubringen und viele Organisationen sind auf freiwillige Unterstützung und Mitarbeit angewiesen und bieten interessante Möglichkeiten. Bürgerschaftliches Engagement ist eine unverzichtbare gesellschaftliche Aufgabe, ein Beitrag für Mitmenschen und Umwelt.

Dieses Engagement will die Freiwilligenagentur Bonn vor Ort fördern und dazu beitragen, dass unsere Stadt lebenswerter, attraktiver und bunter wird. Ihr Ziel ist es, eine Plattform zu bieten, auf der Freiwillige eine Vielzahl von Engagementsmöglichkeiten finden und Organisationen die Gelegenheit haben, ihre Anliegen und ihren Bedarf vorzustellen. Eine möglichst passgenaue Vermittlung wird von einer umfassenden persönlichen Beratung begleitet. Das Angebot ist kostenlos und unverbindlich!

Auf der Website bietet die Freiwilligenagentur Bonn im Wechsel verschiedene Angebote. Zum Beispiel (Auszug):

Angebotsnummer: 982 Info...

Bereich: Bildung / Schule

Literatur

Ort: Bonn- Tannenbusch

Wer: 4 Person/en (männlich oder weiblich), beliebig alt, für den Bereich Bildung / Schule gesucht

Zielgruppe: Kinder SchülerInnen 10-12 Jahre alt

Gesucht werden Lesepaten, die 90 Minuten während des Schultages mit 3-4 SchülerInnen der 5. oder 6. Klasse oder der internationalen Klassen (Schüler, die noch Deutsch lernen) in unserer Bibliothek lesen und das Gelesene besprechen.

Angebotsnummer: 981

Bereich: Handwerk

Bauwesen

Ort: Stadtbezirk Beuel

Gesucht werden insgesamt 5 Person/en (männlich oder weiblich), 21-40 Jahre alt, für den Bereich Handwerk  
Zielgruppe: Erwachsene  
Gesucht wird Unterstützung für die Neuerrichtung einer kleinen Museumswerkstatt in Fachwerkbauweise unter dem Scheunenschleppdach als Ersatz im Keller, da hier Magazin- und Bibliothekserweiterung notwendig ist!  
Wünsche: Nach Möglichkeit sollte auch

gamentmöglichkeiten finden und Organisationen die Gelegenheit haben, ihre Anliegen und ihren Bedarf vorzustellen. Eine möglichst passgenaue Vermittlung wird von einer umfassenden persönlichen Beratung begleitet. Das Angebot ist kostenlos und unverbindlich!

Amt für Soziales und Wohnen

Abteilung 50-11

Bürgerschaftliches Engagement in Bonn

Rathaus Beuel, Etage 1

Friedrich-Breuer-Straße 65, 53225 Bonn

Telefon: 0228 - 77 48 48

Telefax: 0228 - 77 96 19 89 6

E-Mail: freiwilligenagentur@bonn.de

www.freiwilligenagentur-bonn.de

Material\* gestellt werden und die Aufbauleistung durch in Zimmermannsarbeit geschulte Freiwillige erfolgen! (\*Evtl. kann das Material auch auf andere Weise besorgt werden).

Angebotsnummer: 979

Bereich: Pädagogik / Psychologie

Sport / Gymnastik

Hauswirtschaft

Ort: gesamtes Stadtgebiet

Gesucht werden insgesamt 2 Person/en (männlich oder weiblich), beliebig alt, für den Bereich Pädagogik / Psychologie

Zielgruppe: Jugendliche

Gesucht werden Menschen, die uns in unserem Jugendzentrum unterstützen möchten. Gerne auch bei Aktivitäten wie kochen.

Angebotsnummer: 980

Bereich: Betreuung / Begleitung

Ort: Stadtbezirk Bonn

Gesucht wird eine Person (männlich oder weiblich), beliebig alt, für den Bereich Betreuung / Begleitung gesucht  
Zielgruppe: Kinder

Was: Es geht um eine alleinerziehende Mutter mit zwei Kinder, 4 und 3 Jahre alt. Die Mutter macht eine Ausbildung und bräuchte jemanden der die Kinder an Dienstags und Mittwochs zum Kindergarten bringt- und abholt.

Und unzählige weitere Anfragen/Angebote ...

## ■ StattReisen Bonn

Fr., 1.12., ab 16 und 19 Uhr,  
Sa., 2.12., ab 18 Uhr,  
Do., 7.12., ab 17 Uhr,  
Fr., 8.12., ab 18 Uhr,  
Sa., 9.12., ab 16 Uhr,  
Do., 14.12., ab 16 Uhr,  
Fr., 15.12., ab 17 Uhr,  
Sa., 6.1., ab 16 Uhr,  
Sa., 13.1., ab 17 Uhr, jeweils 2 Stunden

**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: Pro Teilnehmer 12 €, erm. 10 €. Treffpunkt: Rheingasse, Ecke Brassertufer.

Sa., 2.12., 14 - 16 Uhr

**von wegen der Demokratie... – Die wahren Geschichten der Bonner Republik** · Bei unserem Gang auf den etwas anderen Wegen der Demokratie stoßen wir auf Hinterzimmer und Bars, in denen so manche politische Entscheidung bei Bier und Kartenspiel gefällt wurde. Kosten: Pro Teilnehmer 10 €, 8 € ermäßigt. Treffpunkt: vor dem Haus der Geschichte, Willy-Brandt-Allee/ Ecke Rheinweg.

Fr., 8.12. und 26.1., 18 - 20.30 Uhr

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

Fr., 8.12. und 12.1., 19 - 21 Uhr

**The Night Watchman (engl. Führung)** · Travel with the night watchman through Bonn. A walk through the darker, wilder sides of the city. Kosten: Pro Teilnehmer 12 €, erm. 10 €. Treffpunkt: Rheingasse, Ecke Brassertufer.

So., 10.12., 12 - 14 Uhr

**Shoppen in Bonn vor 100 Jahren** · Zusammen mit unserer „Perle“ Berta begeben wir uns auf einen Einkaufsbummel durch das Bonn um 1909. Anmeldung erforderlich. Kosten: Pro Teilnehmer 12 €, 10 € ermäßigt. Treffpunkt: Altes Rathaus, Marktplatz.

So., 10.12., und Sa., 6.1., 15 - 17 Uhr

**Weihnachtsbräuche in Bonn – Zwischen Weihnachtsduft und Tannengrün** · Diese Adverts-Führung durch die Bonner Innenstadt für Groß und Klein stimmt Sie mit würzigen Leckereien und allerlei Informationen auf die Weihnachtszeit ein. Beitrag: 9,50 €, ermäßigt 8 €. Treffpunkt: Hauptportal Bonner Münster.

Sa., 16.12., ab 16 Uhr

**Spionage in Bonn** · Wir setzen Sie auf eine heiße Fahrt und dabei begegnen Sie merkwürdigen Gestalten. Diese Suche ist nichts für Einzelkämpfer. Da braucht es ein eingespieltes Team, das sich blind aufeinander verlassen kann. Anmeldung erforderlich. Kosten: Pro Teilnehmer 19 €, erm. 16 €. Konspirativer Treffpunkt: Café Müller-Langhardt am Markt.

Sa., 16.12., 13.1. und 27.1., 16 - 20 Uhr

**Kochen auf Rheinisch** · Die Rheinische Küche hat viele Traditionen und noch mehr Variationen, die seit Jahrhunderten von Familie zu Familie weitergegeben werden. Leistungen: Zutaten für 4-Gänge-Menü, Wein, Kochanleitung und kulinarische Betreuung, Küchen- und Geschirrmutzung. Anmeldung erforderlich. Pro Teilnehmer 45 € (Mindestteilnehmerzahl: 12 Personen). Treffpunkt: Lehrküche FBS, Lennéstr. 5.

So., 17.12., 14 - 16 Uhr und  
14.1., 11 - 13 Uhr

**Geheimnisvolles Bonn** · Bonn hat viele Geheimnisse und viele Geschichten, die es zu entdecken gilt. Zu den zahlreichen Überraschungen gehörten etwa der spektakuläre Schatzfund an der Oper und die verschwundene Braut an der Poppelsdorfer Allee. Beitrag: 10 €, ermäßigt 8 €. Treffpunkt: Vor der Oper, Am Boeselagerhof.

Sa., 13.1., 14 - 16 Uhr

**Britten 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. Kosten: Pro Teilnehmer 10 €, erm. 8 €. Treffpunkt: Vor dem Sternhotel am Marktplatz.

So., 14.1., 14 - 16 Uhr

**Himmel und Ääd – Von Blutwurst, Sauerbraten und dicker Suppe** · Auf den Spuren der Armen und Reichen bewegen wir uns in der Geschichte der Bonner Ess- und Trinkkultur. Kosten: Pro Teilnehmer 12 €, 10 € ermäßigt. Treffpunkt: Altes Rathaus, Marktplatz.

So., 28.1., 11 - 13.30 Uhr

**Bonn in der NS-Zeit – Verfolgung und Widerstand** · Der Stadtrundgang beschreibt den Weg zur Machtergreifung, die Haltung der Universität, die Arbeit des politischen Widerstandes und die brutale Verfolgung während des Nationalsozialismus. Männliche Teilnehmer werden gebeten, eine Kopfbedeckung mitzubringen. Kosten: Pro Teilnehmer 10 €, 8 € ermäßigt. Treffpunkt: Mahmal auf dem Kaiserplatz.

## ■ Städt. Begegnungstäte Mehlem

Mo., ab 4.12., 10 - 11.30 Uhr

**Spanische Konversation** · Für Interessenten mit Spanisch-Kenntnissen. Wir sprechen über aktuelle Themen aus Wirtschaft und Politik, Kultur und Folklore der spanisch-sprechenden Länder. Wir wiederholen und festigen Grammatikkenntnisse und üben Redegewandtheit. Kontakt: Raquel Alonso (Referentin). Anmeldung über die AEF (Academia Española de Formación): 0228 34 06 70 oder eMail: isabel.cano@aef-bonn.de. Kosten: 100 € (10 Doppelstd.).

Mi., 3.1. bis 7.3., 15.30 - 16.15 Uhr

**DRK-Wirbelsäulengymnastik** · DRK ganzheitliche Wirbelsäulengymnastik mit Training zum Aufbau von Bauch- und Rückenmuskulatur. Kontakt: Katharina Zerwas (Leitung). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 38 € (für 10 UStd.).

Di., 9.1. bis 13.3., 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 vor Beginn. Kosten: 20 € (für 10 UStd.).

Di., 9.1. bis 13.3., 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 vor Beginn. Kosten: 20 € (für 10 UStd.).

Mi., 10.1., ab 9.30 Uhr

**Neujahrsfrühstück** · Gemeinsames Frühstück mit Kaffee, Tee und frischen Brötchen sowie weiteren leckeren Sachen. Anmeldung bis zum 5.1. unbedingt erforderlich!. Kosten: 6 €.

Mi., ab 10.1., 10.15 - 11.15 Uhr

**Ganzheitliches Gehirntraining für Fortgeschrittene** · In diesem Kurs wird ein spezielles Gedächtnis- und Konzentrationstraining für Personen ab 60 Jahren angeboten. Im Mittelpunkt stehen abwechslungsreiche Bewegungsaufgaben. Kontakt: Herr H. Schumacher (Leitung). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 25 € (10 UStd.).

Mo., 22.1. bis 19.3., 9.30 - 10.30 Uhr

**„Der erfahrbare Atem“ – nach Prof. Ilse Middendorf** · In diesem Kurs arbeiten wir mit sanften Bewegungsübungen, 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 vor Beginn. Entgelt: 72 € (8 UStd.).

Mo., 22.1. bis 19.3., 10.45 - 12.15 Uhr

**Qigong** · Qigong ist förderlich in vielerlei Hinsicht: Es verstärkt die Lebenskraft. Es fördert die geistige Klarheit. Es bringt Yin und Yan ins Gleichgewicht, das heißt: es

harmonisiert. Kontakt: Dr. phil. Margret Causemann (Leitung). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Entgelt: 64 € (8 UStd.). Kostenübernahme durch die Krankenkasse möglich. Bitte wenden Sie sich an ihre Krankenkasse.

Mi., 24.1., ab 14 Uhr

**Bingo-Nachmittag**

Do., 1.2., ab 15 Uhr

**„Große Karnevalsfeier“** · Mit Kaffee, „Berlinern“, Musik und Tanz sowie einem bunten Unterhaltungsprogramm, bei der vielen bekannte Gruppen und Personen des Karnevals auftreten. Wie in den vergangenen Jahren präsentiert durch die Skatgemeinschaft des Bundesministeriums für Verkehr, Bau- und Stadtentwicklung. Anmeldung bis 22.1. unbedingt erforderlich!. Kosten: 8,50 € für Bewirtung.

**■ Tenten - Haus der Begegnung**

Di., 5.12., 19.30 - 21.30 Uhr

**Migräne Selbsthilfe** · Kontakt: Ulrike Meis (0228 46 04 95).

Mi., 6.12., ab 10 Uhr

**Informationsveranstaltung zum Betreuten Seniorenwohnen An der Wolfsburg** · Anmeldung eine Woche vorher bei Natalija Horn (0228 91 58 701).

Di., 12.12., 17.30 - 20 Uhr

**Gesprächskreis für Alzheimer Patienten und deren Angehörige** · Kontakt: Christiane Schneider (0228 - 38 62 853).

Di., 19.12., ab 13.30 Uhr

**Spazieren in der Gruppe** · Teilnahme auf eigene Gefahr. Ort: Treffpunkt vor dem Tenten-Haus.

Mi., 20.12., 14 - 16 Uhr

**Sprechstunde der Betreuungsvereine** · Ein Angebot für Angehörige, ehrenamtliche Betreuer und Bevollmächtigte bei Fragen und Problemen. Kontakt: Sozialdienst Kath. Frauen e.V. Bonn und Rhein-Sieg-Kreis (0228 98 24 10).

**■ Universitätsklinikum Bonn**

Do., 14.12., ab 18 Uhr

**Wie kann denn Reden helfen? – Wie Psychotherapien funktionieren** · Mit Prof. Dr. Franziska Geiser und Dr. Kathrin Imbierowicz (Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie) sowie Dr. Sabine Trautmann-Voigt (Köln-Bonner Akademie für Psychotherapie).

Do., 18.1., ab 18 Uhr

**Muss es immer Chemo sein – neue Therapien bei Krebserkrankungen** · Mit Prof. Dr. Peter Brossart (Medizinische Klinik und Poliklinik III, Abteilung für Onkologie, Hämatologie, Immunonkologie und Rheumatologie) und Prof. Dr. Glen Kristiansen (Institut für Pathologie).

**■ Windecker Bürgerkulturzentrum kabelmetal**

Sa., 9.12., 14.30 - 22 Uhr und So., 10.12., 9.30 - 18 Uhr

**KIWI auf dem Weihnachtsmarkt kabelmetal** · Auch dieses Mal gibt es wieder ein buntes Programm für die ganze Familie rund um den KIWI-Infostand: Glücksrad, Malaktion, Kartenverkauf und Kartenverlosungen, sowie eine mundartliche Lesung mit Hubert Grunow und es spielt die Windecker Puppenbühne von Willi Fichtl.

Fr., 23.12., ab 18 Uhr

**KIWI singt! – Weihnachtliches Mitsingkonzert** · Am Abend vor Weihnachten können Sie sich gemeinsam mit der Folkgruppe „Die Zaiten-Pfeiffer“ in die richtige Weihnachtsstimmung singen.

# Ehrenamtliches Engagement Positiv für Ehrenamtler und Gesellschaft



## ALS BETREUUNGSHELFER IM „EINSATZ“

Im Rahmen repräsentativer Umfragen werden regelmäßig umfassende Erhebungen zum bürgerschaftlichen Engagement in Deutschland erhoben. Im Jahr 2014 engagierten sich 43,6% aller Menschen im Alter ab 14 Jahren in Deutschland freiwillig beispielsweise in Verbänden, Vereinen oder anderen gemeinnützigen Organisationen. Sei es im Sport als Trainer der „Bambinis“ im Fußballverein, als Begleiter für Senioren oder Hausaufgabenhelfer für Schüler: die Möglichkeiten sich zu engagieren sind so vielfältig und unterschiedlich wie die Menschen, die ein Ehrenamt ausüben möchten.

Ein Angebot, gerade für Ruheständler hervorragend geeignet, bietet der Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V. (vfb) innerhalb seines Behindertenfahrdienstes: Für viele Fahrten werden Begleitpersonen für die Betreuung der Fahrgäste unterwegs gesucht.

*Betreuungshelfer* erhalten ausführliche Informationen zu den körperlichen, geistigen oder seelischen Einschränkungen *ihrer* Fahrgäste, so dass sie wissen, wie sie bei Auffälligkeiten richtig reagieren können. Grundsätzlich werden sie vorab ausführlich eingewiesen. Beispielsweise lernen sie, wie das Rückhaltesystem für Rollstühle im Fahrzeug richtig benutzt und der Hublifter bedient werden, damit sie gemeinsam mit dem Fahrer ihrem Fahrgast auch beim Ein- und Aussteigen helfen können.

Zu ihren Aufgaben gehört aber nicht nur der Einsatz im und am Fahrzeug. Denn anders als bei einer normalen Busfahrt steigen die Fahrgäste nicht einfach am Ende der Fahrt alleine aus – zu den Aufgaben der *Betreuungshelfer* gehört auch eine „*Betreute Übergabe*“ der Fahrgäste an die Mitarbeiter der Werkstätten, der Kitas, der Schulen oder in die entsprechende Sportgruppe.

Aktuell sucht der vfb vor allem zuverlässige Betreuungshelfer für Fahrten zu Förderkitas und -schulen sowie zu Werkstätten für Behinderte. Einen Personenbeförderungsschein benötigen Bewerber nicht, ebenso nicht erforderlich sind ein eigener Führerschein oder Fahrpraxis.

Weitere Infos:

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

Hans-Böckler-Straße 16

53225 Bonn

E-Mail: fahrdienst@vfb-bonn.de

Durchwahl der Fahrdienstabteilung:

02 28 - 40 36 725

## Wieder Plätze frei ZUMBA-Gold

Bewegungsangebot der Deutschen Rheuma Liga

ZUMBA GOLD ist speziell für Menschen mit körperlichen Einschränkungen, wie Gelenkproblemen oder anderen chronischen Erkrankungen geeignet. Bei latein-amerikanischen und internationalen Tanzrhythmen macht das Training Spaß und ist gut für Körper, Geist und Seele. Es sorgt für eine verbesserte Leistungsfähigkeit von Herz- und Kreislaufsystem und verbessert die Muskelkraft, Ausdauer und Beweglichkeit.

Das Training findet jeden Dienstag um 13:30 Uhr im Tanzstudio Kreuzt in Bad Godesberg, Elsässer Straße 33 statt.

Interessenten melden sich bitte bei Frau Hempel 02 28-856055 oder bei Gaby Kreuzt 02 28- 311828

Wichtiger Hinweis: Informationen zu den Terminen (Titel, Zeitpunkt, Ort, Gegenstand, Zuständigkeiten, Kosten usw.) sind Angaben ohne Gewähr. Die Verantwortung für die Angebote und ihre Durchführung, Inhalte, Gewährleistungs- und sonstige Pflichten sowie etwaige Haftung usw. obliegt allein dem jeweiligen Anbieter/Veranstalter.

## 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 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  
4. u. 18.12.2017 sowie 15.01.2018

#### Gruppe 2, Fortgeschritten

Jeden 1. und 3. Montag von 14 - 16 Uhr  
4. u. 18.12.2017

Ab Januar 2018 findet kein Nachmittags-Kursus statt.  
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 Programmen 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 Geschichten-sammlung 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)  
Leitung: Margret Paaß  
Gruppe 3 12.30 - 14.30 (ausgebucht)  
Eine 4. (fortgeschrittene) Gruppe diskutiert allerlei selbst ausgewählte Themen. 14.45 - 16.45 Uhr  
Leitung: Elaine Ryan, Tel.: 0228-433 53 82

### ■ Kurs: „Englisch für Anfänger“

Als Grundlage unseres Kurses dient das Buch „Autumn Years - Englisch für Senioren“ Bd.1. Wir bearbeiten im Nov. Lesson 6/15. In der Mehrzahl haben die Teilnehmer vor langer Zeit Grundkenntnisse erworben, aber wir haben auch Teilnehmer ohne diese integriert. Leitung: Cornelia Schmidt-Rost. Interessierte melden sich über das Büro an. Termine jeweils 1. und 3. Mittwoch im Monat, 14 bis 16 Uhr.

### ■ Kurs: „Französisch“

In diesem Französischkurs haben sich Teilnehmer zusammengefunden, die vor langer oder sehr langer Zeit Grund-

kenntnisse 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 Kollagen 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.



**63-Jährige Nichtraucherin** möchte für gemeinsame Unternehmungen in die Natur oder die Kultur und zum Gedankenaustausch einen gepflegten, einfühlsamen, Nikotin freien Herrn kennenlernen. Es wäre schön, wenn er einen PKW sein Eigen nennen würde. (CH 12/17)

Schön wäre es, eine Dame oder einen Herrn zwecks Freundschaft kennenzulernen. Ich bin eine vielseitig interessierte **Sie (70+)** (CH 11/17)

**Sie, 66 Jahre jung**, sucht nette Leute für gute Gespräche und Freizeitgestaltung (Stadtbummel, Reisen etc.) (CH 10/17)

**Attraktiver bodenständiger und ehrlicher 62-Jähriger** sucht niveauvolle Dame mit Tagesfreizeit für Gedankenaustausch, Wandern, Kultur, Reisen etc. (CH 08/17)

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

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

# Wir, die Wohlfahrtsverbände in der Stadt Bonn

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

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

**Zu unseren Leistungen gehören:**

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

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



Mobile Pflegedienste

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

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



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



Diakonisches Werk Bonn und Region –  
gemeinnützige GmbH

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

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



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