

... kostenfrei mitnehmen!

aktiv termine

FEBR./MÄRZ

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

FLORIDAS MILDER WESTEN

Seite 8 - 10



VENEDIG IM WINTER

Seite 6 - 7



FREIRÄUME MIT LESUNGEN

Seite 24



Jetzt gebührenfrei
informieren:
0800 6833800

Zurück ins Leben

REHABILITATION STÄRKT IHRE ZUVERSICHT

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

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

Kaiser-Karl 
Klinik

Fachklinik für
Rehabilitative Medizin

Orthopädie
Geriatric
Innere Medizin
Traditionelle
Chinesische Medizin

Graurheindorfer Straße 137
53117 Bonn

www.kaiser-karl-klinik.de

Editorial

Seien Sie begrüßt.

Muss jetzt eigentlich alles digitalisiert werden? Ja. Ein *zurück* gibt es schon längst nicht mehr. Es will ernsthaft auch niemand. Ohne Zweifel ist ein vielversprechendes neues Zeitalter aus Bits und Bytes angebrochen, und die Verheißungen der Branchenriesen hinsichtlich steigender Lebensqualität sind durchaus ernst zu nehmen.

Nachdem die Lebensbereiche Kommunikation und Unterhaltung ohne die neue Technologie schon gar nicht mehr vorstellbar sind (und sie bietet auch faszinierende Verbesserungen: intuitive Bedienbarkeit, hochwertige Wiedergabe, usw.) und etwa der Handel den Eindruck macht, nur noch aus Einkaufsportalen im Internet und Unmengen von Auslieferungsfahrzeugen zu bestehen, geht es aber dennoch erst jetzt so richtig los: Das Internet der Dinge wird real.

Alles, aber auch wirklich alles steht untereinander in Verbindung. Irgendein Großrechner weiß von meinem Kühlschrank, dass mir am Wochenende das Mineralwasser ausgehen wird, obwohl ich für den Nachmittag Besuch erwarte. Ich erhalte seine Nachricht auf mein Smartphone, so dass ich darauf reagieren kann. Er liefert mir genialerweise auch noch die Randnotiz mit, dass ich dann ebenfalls gleich zum Tanken fahren sollte, weil am Montag früh dort, wo ich herfahren muss, ein Stau zu erwarten ist und mir dann der Sprit auszugehen droht. Alternativ bietet er mir an, Wasserlieferanten aus meiner nahen Umgebung dazu aufzufordern mir Angebote zu Anlieferung von Mineralwasser zuzusenden. Auf Smartphone, und ich könnte dann gleich dort bestellen – mit Vorteilspreis, wenn ich den Code angebe, den er mir bereits auf mein elektronisches Tagebuch gesendet hat. Wo er recht hat, hat er recht, und ich setze mich sofort ins Auto.

Witzigerweise hält die Tankstelle noch einen weiteren geldwerten Hinweis für mich bereit: der Bon über die Abbuchung der Spirechnung von meinem Bankkonto gilt auch als Gutschein für eine doppelte Portion im fish-to-go-Restaurant gar nicht weit entfernt. Dort habe ich mir bereits häufiger ei-

nen wohlschmeckenden Snack für unterwegs geholt. Warum also nicht? Es stellt sich heraus, dass ich als PrimeUser (früher: „Stammgast“) bei sofortiger Buchung noch am gleichen Abend zu einem Super-Sonder-Preis ein Arrangement für vier Personen nutzen kann. Das passt! Wenn mein Besuch eingetroffen ist, sind wir zu viert. Also, das wär es doch! Während meine Vorausbezahlung abgebucht wird, werden auch meine Gäste umgehend darüber informiert, wohin sie heute am frühen Abend eingeladen sind. Wenn der Fernseher gerade läuft, auch gerne über ein Laufband an der Bildschirmunterkante mit Hinweis auf das YouTube-Restaurant-Video.

Das alles ist keine besondere Herausforderung für das Internet der Dinge. Denn es besitzt die Macht der Gewohnheit, und zwar die der professionell digital vernetzten Menschheit. Selbstverständlich weiß es immer mit hoher Wahrscheinlichkeit, wer gerade vor dem Bildschirm sitzt: Der Samstag-Mittag gehört mit beispielsweise 63 % Wahrscheinlichkeit – zum Beispiel: dem Fußball.

Es ist immer dasselbe: Der Computer kennt seine Kundschaft, denn er besitzt ebenfalls die Macht der Bequemlichkeit: Mit einer Wahrscheinlichkeit von 94 % sitzt an der Stelle, an der das Smartphone zwecks Ansprechbereitschaft geortet ist, auch dessen Besitzer.

Aber falls die Software es ganz genau wissen will, fragen Alexa, Siri oder sonst eine pfiffige Spachsteuerung Hausherrin oder Dame, ob es etwas für sie zu tun gäbe – und selbst bei einer abschlägigen Antwort, erkennt das Gerät doch die Stimme von „Cheffe oder Cheffin“.

Was ich mich frage ist, ob der Großrechner schon weiß, was ich nächste Woche vorhaben könnte? Und übernächste Woche. Ihn zu fragen würde mir schon sehr viel Zeit ersparen, die ich sinnvoll nutzen würde. Ich sehe schon, wir können uns in unserer neuen Freundschaft prima aufeinander verlassen.

Wir *digitalisieren* uns in eine leuchtende Zucker-Zukunft hinein.

Das glauben Sie nicht?

Bis zum nächsten Mal.

Detlef Hipp

■ VERBRAUCHERINFORMATION

- Umfassendes Präventionsportal im Internet:
Polizei-Dein-Partner.de 4
- Für die Fahrzeugflotte des VfB:
Fahrer willkommen 4
- Begehrte Auszeichnung:
Fachhändler des Jahres 2018 5
- Andreas Stippler & Norbert Regitnig-Tillian
Kluge Muskeln 5
- Die Hintergründe der Fusion:
Aus zwei mach eins 12

■ KULTUR

- Vilich Müldorf: **FREIRÄUME im Haus für Kommunikation** 24
- Ausstellung im Wohnstift Beethoven:
„Wildschweinrotten und röhrende Hirsche“ 27

■ GESUNDHEITSVORSORGE

- Produktinformation:
Schlafsysteme mit Erholungsfaktor 11
- Mehr Licht:
Gegen die Wintermüdigkeit 17

■ VERBRAUCHERSCHUTZ

- Minijob-Zentrale NRW:
Hygienefalle Haushalt 21

■ VERANSTALTUNGEN

- Forum: **Altern ohne Gewalt** 15

■ REISEN

- Venedig ...
im Winter - bei Nacht und Nebel 6-7
- Küste und Kunst:
Floridas milder Westen 8-10

aktiv termine

■ TERMINE

- **Medientechnik, Internet, Computer, Digitalfotografie** 13
- **Regelmäßige Angebote** 13 – 20
- **Einmalig stattfindend: Lesungen, Gespräche, Seminare, Eröffnungen, viele weitere Angebote** 20 – 29
- **Adressen der Anbieter** 23
- **TAT UND RAT**
- Gruppen und Aktivitäten 30 – 31
- Senioren treffen Senioren 31
- **SERVICE**
- Impressum 26
- aktiv im Abo 30
- Wichtige Telefonnummern 31

UMFASSENDES PRÄVENTIONSPORTAL IM INTERNET: POLIZEI-DEIN-PARTNER.DE



„Ist das erlaubt?“, „Worauf sollte man sich besser nicht einlassen?“, „Wann wird es richtig gefährlich?“ Im Auftrag der Gewerkschaft der Polizei bietet die Website www.polizei-dein-partner.de nicht nur Präventionskompetenz zu „traditionellen“ Delikten wie Einbruch, Gewalt oder zum Straßenverkehr, sie überzeugt ebenso mit detaillierter Aufklärung und praktischen Rat hinsichtlich der „kleinen Fallstricke“, als auch den in ihren Dimensionen noch gar nicht abschätzbaren Bedrohungen, von denen das neue Digital-Zeitalter täglich neue hervor zaubert. Dazu findet sich unter „Themen“, dort im Artikel „Wer will an meine Daten?“ u.a. auch ein Link zu Facebook, zur Seite, auf der das „Soziale Netzwerk“ seine 69 Kategorien erläutert, nach denen es die Daten, die es über seine Nutzer sammelt, katalogisiert: <https://www.facebook.com/help/405183566203254/>.

Zum Thema Datenschutz zitiert die Website der Polizei anschließend: >> „*Padeluun*“ selbst nennt in der Öffentlichkeit nie seinen Klarnamen, sondern ausschließlich sein Pseudonym. Aber der bürgerliche Name interessiert zum Beispiel Google gar nicht. Viel wichtiger ist für die Suchmaschine, wer wir sind, also Geschlecht, soziales Umfeld, Vorlieben und Einkommen. Als Vorsitzender des Vereins „Digitalcourage“, der sich schon seit 1986 für Datenschutz einsetzt, sieht er im unzureichenden Schutz von Daten eine große Gefahr nicht nur für den Einzelnen: „Menschen verlieren ihre Mündigkeit, werden manipulierbar. Sie steigen aus dem politischen System der Demokratie aus und neigen anschließend dazu, sich von Oligarchien führen zu lassen. Damit kann die recht kurze Geschichte von Freiheit und Demokratie, die unsere gar nicht so entfernten Vorfahren in Europa blutig erkämpft haben, ein vorzeitiges Ende finden.“ <<

FAHRER WILLKOMMEN DIE FAHRGÄSTE MIT BEHINDERUNG ZUR REHA BRINGEN



Mit zur Zeit 27 Fahrzeugen befördert der Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V. (vfb) Menschen mit und ohne Behinderung zum Rehabilitationssport, zu Förderkitas und -schulen, zu Tagespflegeeinrichtungen, zu Werkstätten für behinderte Menschen sowie zu Ärzten und Kliniken oder zu Freizeitveranstaltungen. Dadurch wird auch Menschen mit eingeschränkter Mobilität die Teilhabe am gesellschaftlichen und sportlichen Leben ermöglicht. Die Fahrzeugflotte des vereinseigenen Fahrdienstes des vfb reicht vom PKW für mobile Fußgänger bis hin zu Großraumfahrzeugen mit Hubliftern, in denen bis zu sechs Personen im Rollstuhl befördert werden können. Von Kleinkindern angefangen, die zu Ihren Förderkindergärten gefahren werden, bis hin zu Senioren, für die der Behindertenfahrdienst des vfb die Beförderung zu verschiedenen Tagespflegeeinrichtungen in Bonn und dem

Rhein-Sieg-Kreis ermöglicht. Zum Ausbau seines Teams von Fahrerinnen und Fahrern werden vom vfb positiv eingestellte Persönlichkeiten gesucht, die sich gerne sozial engagieren und behinderte oder von Behinderung bedrohte Menschen unterstützen möchten. Ihr Engagement kann sowohl im Rahmen einer geringfügigen Beschäftigung mit einem monatlichem Verdienst bis zu 450 Euro als auch in größerem Umfang erfolgen. Voraussetzung ist neben einer gültigen Fahrerlaubnis der Besitz eines Personenbeförderungsscheins. Die Anfrage für weitere Infos sowie Bewerbungen interessierter Damen und Herren sind zu richten an die Geschäftsstelle des Vereins für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V. in der Hans-Böckler-Straße 16 im Beueler Zentrum, per E-Mail an fahrdienst@vfb-bonn.de oder unter der Telefonnummer 0228 / 40367-25 direkt beim Fahrdienst des Vereins.

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



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

„Politisches Abendforum“
Kriminalroman „Bernsteinhänder“
Autorenlesung mit Dr. Dr. Wolfgang Osterhage
26. Februar 2018 6.004
Die Teilnahme ist kostenlos.

„Politisches Abendforum“:
Deutsch-amerikanische Beziehungen“
Vortrag von Jürgen Hardt MdB
7. März 2018 6.005
Die Teilnahme ist kostenlos.

„Politisches Abendforum“: 25 Jahre Renovabis - Osteuropa als Aufgabe“ mit Pfarrer Dr. Christian Hartl, Hauptgeschäftsführer Renovabis
16. März 2018 6.007
Die Teilnahme ist kostenlos.

Extremismus in Deutschland
Eine Gefahr für unsere Gesellschaft?
19.-23.03.2018 6.925
Tagungsbeitrag: 180,00 €

Ökosystem Meer - Weltmeere in Gefahr
21.-23.03.2018 6.101
Tagungsbeitrag: Wird noch mitgeteilt

Fußball-Bundesliga - eine nicht enden wollende Erfolgsgeschichte
Mit Exkursion zur Sportschule Hennef.
23.-25.03.2018 6.274
Tagungsbeitrag: 140,00 €

Staaten am Nil - „Kampf“ um Wasser
06./07.04.2018 6.650
Tagungsbeitrag: Wird noch mitgeteilt

Nordkorea - Eine Gefahr für den Weltfrieden?
11.-13.04.2018 6.930
Tagungsbeitrag: 140,00 €

„Politik am Mittag“: Christliches Menschenbild – Leitlinie für Politik, Staat und Gesellschaft“ mit Bischof Dr. Franz-Josef Overbeck
13. April 2018 6.001

Im Tagungsbeitrag sind enthalten:
Übernachtung im Doppelzimmer, Vollverpflegung, evtl. Exkursionen, Lehrmaterialien. Der EZ-Zuschlag beträgt 16,00 Euro pro Nacht.
Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH
Arbeitnehmer-Zentrum Königswinter (AZK)
Johannes-Albers-Allee 3, 53639 Königswinter

BETTENFACHGESCHÄFT FACHHÄNDLER DES JAHRES 2018



Die Redaktion der Haustex, Europas führende Fachzeitschrift für Haustextilien und Schlafsysteme, hat auch in diesem Jahr wieder beispielhafte Fachgeschäfte mit dem begehrten Preis „Fachhändler des Jahres“ ausgezeichnet. Das Bettenfachgeschäft AUNOLD Orthoschlaf war, wie bereits 2010, in diesem Jahr erneut unter den Preisträgern zu finden. In der Kategorie „Erfolgreiche Standortverlagerung“ wurde den beiden Inhabern Sven Herold und Holger Braun, der Preis für die Neueröffnung Ihres Geschäftes in die Kölner Innenstadt verliehen. „Viele Fachgeschäfte verlassen die City, aber AUNOLD schwimmt gegen den Strom“ war in der Laudatio von Herrn Stefan Mielchen, dem Chefredakteur der Zeitschrift, während der Preisverleihung auf der Messe „Heimtextil“ in Frankfurt Mitte Januar zu hören. „Wir wollten dahin, wo die Menschen sind“ freut sich Sven Herold über die Anerkennung. So findet der interessierte Kunde jeweils in Bonn und in Köln nahe der Oper kompetente Beratung, gute Qualität und einen tollen Service. Echte Fachgeschäfte eben.

ANDREAS STIPLER & NORBERT REGITNIG-TILLIAN KLUGE MUSKELN

Eigentlich wären sie ja nicht zu übersehen. Muskeln sind in Summe das größte Organ des Körpers. Rund 40 Prozent des Körpers bestehen aus Muskeln. Sie geben dem Körper die Form, halten ihn in Balance und sorgen für Bewegung. Muskeln können ausdauernd, kräftig und feinfühlig sein. Sie lassen einen mit unglaublicher Spontankraft vor Gefahren flüchten, hundert Meter unter zehn Sekunden laufen oder feinste Bewegungen ausführen – beispielsweise beim Spielen eines Klavierkonzertes oder schon beim Runzeln der Stirn.

Ihre Kraft und Ausdauer ist dafür verantwortlich, dass man 1000 Meter senkrecht durch eine Bergwand klettern oder mit Bällen auf einem Seil jonglierend über einen Abgrund tänzeln kann. In den Muskeln steckt ein unglaubliches Potenzial. Sie sind kluge Bewegungsermöglicher, Fettverbrennungskraftwerke und körpereigene Hausapotheke in einem. Sie sind formbar und vergrößerbar. Wer seinen Muskeln jene Aufmerksamkeit schenkt, die ihnen zusteht, kann seine Leistungsfähigkeit vergrößern und Entscheidendes für seine Gesundheit tun. Muskeln lieben die Bewegung und können mit Reizen ungemein kreativ umgehen. Muskeln sind hervorragende Teamplayer. Sie arbeiten gemeinsam und übernehmen genau



definierte Aufgaben. Vernachlässigt man sie aber, sind sie scheu wie Rehe und sensibel wie Mimosen. Sie ziehen sich zurück und verabschieden sich beleidigt von der Bildfläche. Sie verlieren ihre Kraft und ihre Ausdauer. Sie korrespondieren nicht mehr mit dem Körper und den anderen Organen wie Herz, Leber, Lunge, Niere, Gehirn. Sie produzieren keine Botenstoffe mehr, die für den Körper oft überlebensnotwendig sind. Vernachlässigte Muskeln sind der Niedergang für den Körper. Man sollte sich mit ihnen gut stellen und sie nicht ignorieren.

Erschienen im Delta X Verlag,
ISBN: 978-3-903229-00-6
Preis: 17,90 Euro
www.klugemuskeln.de

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. 02632/49 11 19

info@spedition-keller.de



Laderaumausgleich
deutscher
Möbelspediteure

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



www.spedition-keller.de

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

ROTHER
RECHTSANWÄLTE

WIR BERATEN SIE BEI RECHTSPROBLEMEN
IM SENIORENRECHT:

BETREUUNGSRECHT. VORSORGEVOLLMACHT.
PATIENTENVERFÜGUNG. ELTERNUNTERHALT.
LEISTUNGEN DER PFLEGEVERSICHERUNG ...

IHR ANSPRECHPARTNER:

RECHTSANWÄLTIN HERZOG-BECKER

RHEINALLEE 4, 53173 BONN

TEL.: 02 28/92 39 16 41

FAX: 02 28/92 39 16 43

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

INTERNET: WWW.KANZLEI-ROTHER.DE



Handeln statt Misshandeln

Forum Altern ohne Gewalt

Tel.: 0228 180 889 95

hsm-forumaltern@web.de

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

Venedig



... im Winter -
bei Nacht
und Nebel

Venedig – seit Jahrhunderten besungen, beschrieben, gemalt. Den einen Massentourismus, Nepp, Hochwasser, stinkende Kanäle. Den anderen immer noch „La Serenissima“, die Klare, Heitere, die einzige Stadt der Welt, die ihr Bild über hunderte von Jahren fast unverändert erhalten hat.

Jetzt im Winter ist Venedig leise, nicht etwa grau und kalt, sondern herrlich nebelig, wenige Touristen bevölkern abends und nachts den Markusplatz, man sieht wieder mehr Einheimische, die an den Ecken ein Schwätzchen halten oder sich auf einen der Bänke niederlassen.

Und wenn sich dann die Sonne gegen den Nebel durchsetzt, entsteht ein wunderschönes Licht und eine herrliche Stimmung, die ein Fotografenherz höher schlagen läßt!

Nach einem Abendessen in der Tavernetta San Maurizio zieht es mich, Venedig bei Nacht und Nebel zu entdecken – mit Stativ und Stadtplan gewappnet.

Meine „fotografische Nacht- und Nebelwanderung“ beginnt an der Piazza San Marco mit Dom, Dogenpalast und Campanile. Ich tauche von dort ein in die spätabendliche Ruhe, überquere viele kleine Brücken, mehrere Campos und durchstreife kleine, enge, menschenleere Gässchen.. Die Zeit scheint hier still zu stehen. Aus den Fenstern dringen Küchendünste, Stimmengewirr, in einer Ecke häufen sich zusammengebundene Müllsäcke.

Von der Accademia-Brücke schaue ich in der Ferne auf die im Nebel liegende Kirche „Santa Maria della Salute“, folge der Calle Costeria, die nach ein paar Schritten in den Campo Manin mündet, überquere den Campo San Angelo, gehe immer wieder über historische, schmale Brücken und laufe durch dunkle, unheimlich anmutende Gassen in Richtung Campo Santa Maria Formosa, lausche dem Plätschern des Wassers an den „fondamente“ (Kais) und beobachte Gondeln, die in den „rios“ verträumt im Wind schaukeln.

Jede Gasse, jeder Innenhof, jeder Blick auf die „rios“ (Kanäle) ist wie eine Seite eines Bilderbuchs. Man kann stundenlang laufen, schauen, nie ist Autolärm zu hören. Ich verlaufe mich immer wieder, die Namen der Straßen und Gässchen sind verwirrend – trotz Stadtplan. Die gleichen Strassennamen tauchen in jedem der sechs venezianischen „Sestieri“ (Stadtteile) immer wieder auf. Die Häuser wurden deshalb in jedem Sestiere durchnummeriert, die offizielle Adresse ist nicht eine Straße, sondern z.B. Castello 6828.

In einer Wein-Stehkneipe, bei einem „ombra“ (kleines Gläschen Wein) und ein paar „cicchetti“ (kleine Häppchen) wärme ich auf und stärke mich, verständige mich mühsam mit ein paar italienischen Worten mit der Signora dieser „bottiglieria“, in der die Regale mit Weinflaschen aus ganz Italien gefüllt sind, und beende meinen einsamen Streifzug an der berühmten Rialto-Brücke, wo Hermann Hesse in seinem Buch „Ankunft in Venedig“ schrieb:

*Hier will ich ganz allein,
durch alte Gassen gehen,
bei Fackelschein an Gondeltreppen stehn,
in blinde Fenster sehn,
bang-glücklich wie ein Kind im Dunkeln sein.*



Fotos und Text:
Karla Hoppe
Januar 2018
info@click-fototours.de



KÜSTE UND KUNST

FLORIDAS

Der feinsandige Küstenstreifen von St. Pete/Clearwater erweist sich als Quelle künstlerischer Inspiration.

VON DR. BERND KREGEL

MILDER WESTEN



Gibt es etwas Faszinierenderes als einen Sonnenuntergang? Wenn der blutrote Feuerball langsam im Meer versinkt und dabei alle Blicke auf sich zieht? Frühere Kulturen übertrafen sich mit mythologischen Erklärungsversuchen. Doch selbst wenn die Vorstellung einer nächtlichen Reise durch die Unterwelt heute nicht mehr gilt, wohnt dem täglichen Verschwinden des glühenden Himmelskörpers unterhalb des Horizonts noch immer etwas Magisches inne.

Der „Sunset Point“ von Clearwater Beach an Floridas Westküste ist einer jener Orte, der die Menschen jeden Abend in großer Zahl anlockt. Er ist der Endpunkt eines soliden Holzstegs, der über den Sandstrand hinaus in den Golf von Mexiko hinein ragt. Am Zielpunkt angekommen, spürt der Betrachter die Kraft des intensiven Abendlichts, das jeden mit seinem flimmernden Glanz verzaubert.



Höchstmaß an Kreativität
Von diesen Segnungen der Natur profitiert natürlich auch das benachbarte St. Petersburg, kurz St. Pete genannt. Besonders den Künstlern kommt die tägliche Lichtfülle entgegen, die sie zu einem Höchstmaß an Kreativität anregt. In einer Galerie von vierhundert Wandgemälden verleihen sie ihrem Einfallsreichtum Ausdruck. Einer von ihnen ist der

Wandmaler Derek. Ihm gelingt es, mit seinen persönlichen Erklärungen den Kunstwerken Leben einzuhauchen.



Offenbar macht ihm die nicht ganz ausgewogene Altersstruktur der Stadt zu schaffen. Und schon gar nicht mag er sich abfinden mit der spöttischen Charakterisierung St. Petes als „Wartesaal Gottes“. Trotzig hält er in seinem Werk „Weiterhin unterwegs“ dagegen mit dem Motiv einer sportlichen älteren Dame auf einem Skateboard. Gerade so, als könne sie mit ihrer schwungvollen Bewegung manchem jugendlichen Spötter den Schneid abkaufen.

LUPENREINE SCHÖNHEIT

So hat das aufstrebende St. Pete das Potenzial zu einer Kunsthauptstadt Floridas. Dies wird bestätigt durch hochrangige Museen und Sammlungen, die diesen Ruf erweitern und festigen. Aufsehen erregt neuerdings die Sammlung des in Europa nahezu unbekanntem Glaskünstlers Dale Chihuly. In abgedunkelten Räumen bringt dieser seine farbenfrohen Kreationen mit Hilfe verborgener Lichtquellen in ihrer lupenreinen Schönheit zur Geltung.

Aus allem, so Dozentin Ruth während des Rundgangs, spricht deutlich die Freude an der ästhetischen Wirkung. Und dazu die Leidenschaft, sich handwerklich den Grenzen des Machbaren anzunähern. Nichts überlässt der Künstler dem Zufall. So verschafft sich Chihuly genügend Spielraum, um wie am Beispiel einer farbenfrohen Kugelcollage seine technische Perfektion auf die Spitze zu treiben.



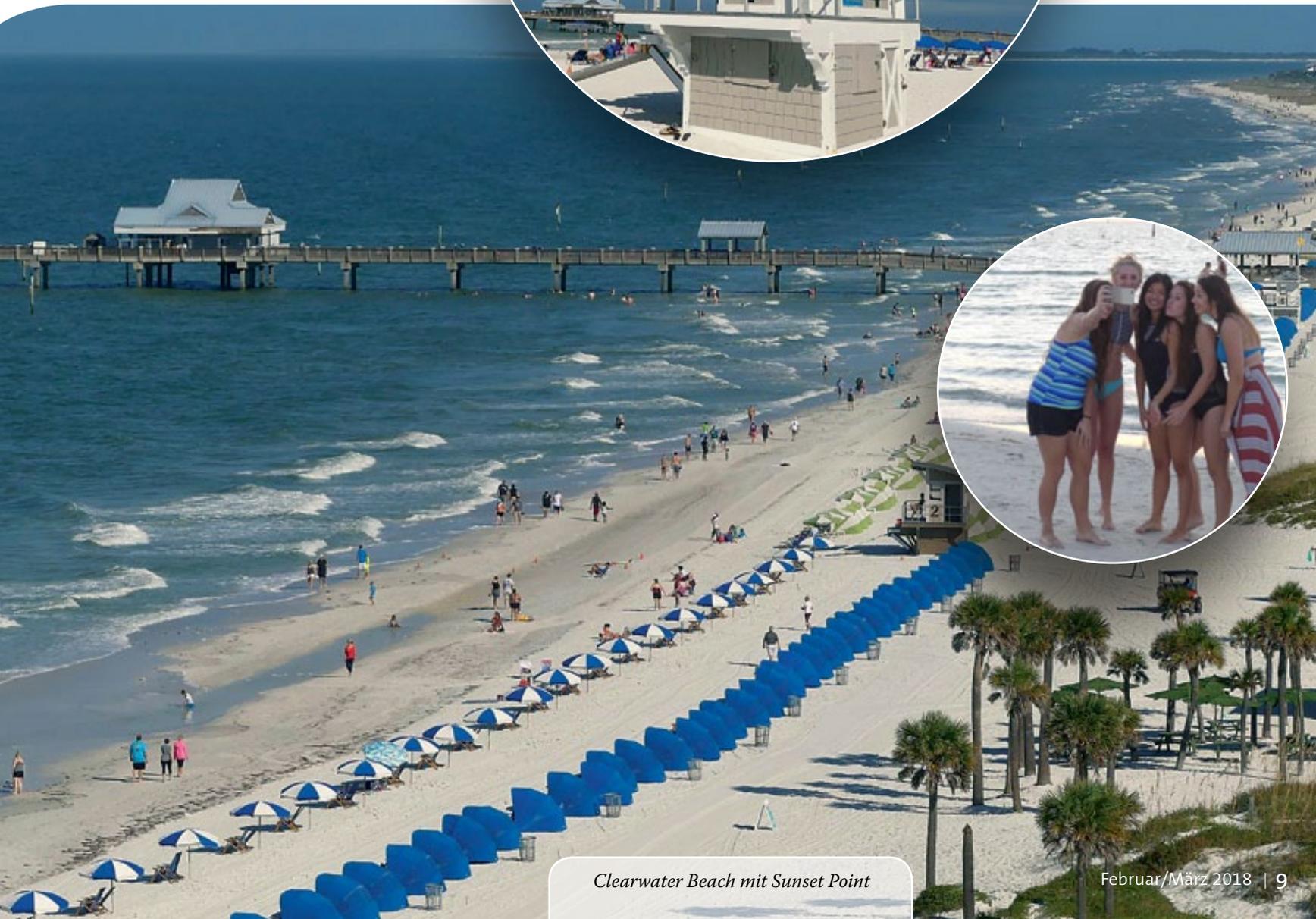
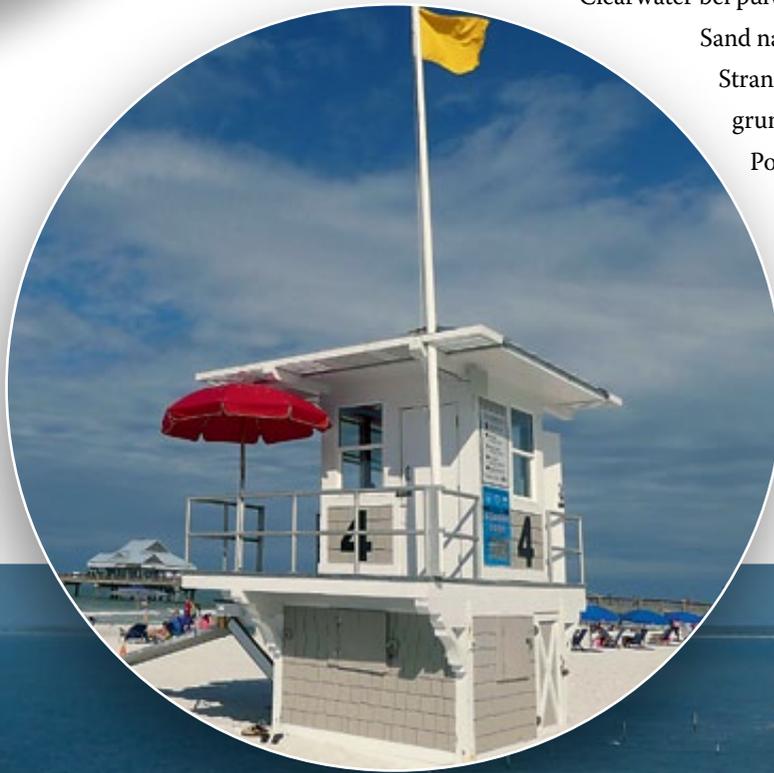
KÜNSTLERISCHE WELTDEUTUNG

Künstlerischer Hauptanziehungspunkt von St. Pete jedoch ist das modernistisch gestaltete Dalí-Museum, das die größte Dalí-Sammlung außerhalb Spaniens beherbergt. Im Unterschied zu den Glasphantasien Chihuly's drängt es den Großmeister des Surrealismus immer wieder, über die ästhetische Wirkung hinaus die seinen Werken innewohnende Botschaft zu verdeutlichen.

So in seiner Kolumbus-Darstellung, die Dalí selbstbewusst dazu nutzt, um seine eigene Entdeckung Amerikas zu dokumentieren. Ebenso wenig scheut er davor zurück, bei seiner Darstellung des Zweiten Vatikanischen Konzils mit der Heiligen Trinität auf dem gleichen Bild zu erscheinen und dabei so etwas wie eine göttliche Perspektive für sich in Anspruch zu nehmen.

STRAND-ELDORADO

Im Unterschied zu der Kunstszenen von St. Pete steht in Clearwater bei pulverfeinem weißen Sand natürlich das Strandleben im Vordergrund. Von günstigen Positionen aus öffnet sich ein traumhafter Blick über das Strand-Eldorado, an dem sich die Badegäste bereits kurz nach Sonnenaufgang ein Stellch-



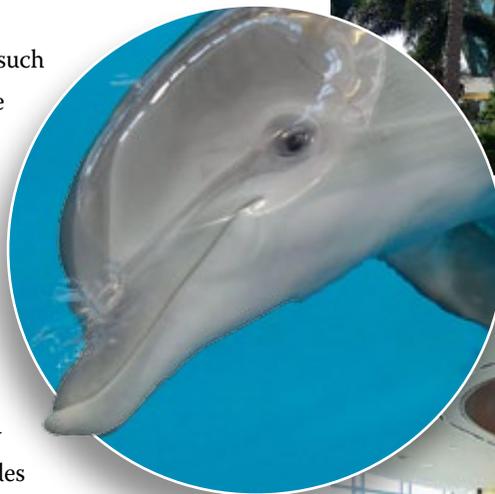


Dunedin Brewery – älteste Brauerei in Florida

ein geben. Mittags, wenn die Sonne ihren höchsten Stand erreicht hat, lädt bei ausgelassener Strandatmosphäre Frenchy's Rockaway Grill zur Stärkung ein mit dem legendären Snack des Hauses. Hauptbestandteil ist ein Sandwich mit Grouper-Füllung. Einer Fischart, die ganz in der Nähe aus dem Golf von Mexiko gefischt wird und je nach Wunsch eine spezielle Zubereitung erfährt.

TROST UND HOFFNUNG

Nachdenklich dagegen stimmt der Besuch im Clearwater Marine Aquarium, heute die Heimat der Delfindame „Winter“. Als Star der zweiteiligen Filmerzählung „The Dolphin Tale“ mit Morgan Freeman in der Hauptrolle rührt das Tier stets neu die ihm zufliegenden Herzen. Denn einst verlor Winter durch widrige Umstände ihre Schwanzflosse, und so war nach damaliger Einschätzung von David Yates, dem Leiter des Aquariums, guter Rat teuer. Jedoch fand sich eine Lösung. Sie bestand aus einer mit hohem technischen Aufwand angefertigten Gummi-Schwanzflosse, die sich nach längerer Anpassungszeit bestens bewährte.



SCHWUNGVOLLE BEGEISTERUNG

Die Delfin-Begeisterung ist auch auf den Booten anzutreffen, von denen aus Beobachter rund um die Bucht von Clearwater nach den intelligenten Tieren Ausschau halten. Die „Sea Screamer“ als eines von ihnen ist so konstruiert, dass das Wasser bei derseits der Schiffsschraube zu einer sprühenden Gischtwelle aufgewirbelt wird. Sie bietet einer verspielten Delfinherde die besondere Gelegenheit zu ausgelassenen Luftsprüngen.

Längst hat die Begeisterung auch Besitz ergriffen von europäischen Besuchern, die Florida ohnehin zu einem ihrer Hauptreiseziele jenseits des Atlantiks erklärt haben. Ist dies sogar ein Ansporn für die Gastgeber, auch weiterhin mit den üppigen Pfunden zu wuchern, über die Floridas milder Westen verfügt?



Das Dali Museum in St. Pete

Opal Sands Resort Clearwater Beach



Reiseinformationen Florida „St.Pete/Clearwater“

Anreise: Tampa empfiehlt sich als Zielflughafen für Westflorida. Direktstrecke mit Lufthansa von Frankfurt nach Tampa, www.lufthansa.com; weiter mit Mietauto oder Bus

Einreise: Reisepass, noch mindestens 6 Monate gültig; elektronisches Flugticket ESTA, spätestens 72 Stunden vor Abflug beantragen unter <https://esta.cbp.dhs.org>

Reisezeit: Ganzjährig; im Sommer jedoch hohe und feucht-schwüle Temperaturen

Reiseveranstalter: Kostengünstige Reisepakete über FTI, www.fti.de

Unterkunft: St. Pete: The Vinoy Renaissance Hotel, www.marriott.com/hotels; Clearwater: Opal Sands Resort, www.opalsands.com

Essen&Trinken: St. Pete: localegourmetmarket.com; TheMillsRestaurants.com; ciderpresscafe.com; Clearwater: MarinaCantina.com; FrenchysOnline.com

Auskunft: St. Petersburg/Clearwater Area Convention and Visitors Bureau, c/o Kaus Media Services, Sophienstr. 6, 30159 Hannover, Tel. 0511-8998900, info@kaus.net; visitstpeteclearwater.com



Haustex Star 2018
Fachhändler des Jahres



SCHLAFSYSTEME MIT ERHOLUNGSFAKTOR

Wer kennt das nicht. Obwohl man die ganze Nacht im Bett verbracht hat, fühlt man sich morgens wie gerädert. Erholsamer Schlaf hat viele Ursachen. Eine wichtige Rolle aber spielt die Liegestätte.

Auf der Suche nach einem neuen Bett oder der passenden Matratze fühlen sich viele Menschen von der großen Auswahl überfordert. Dabei kann es ganz einfach sein. Bei AUNOLD Orthoschlaf in Bonn und Köln geht man mit System an die Sache heran.

Zunächst werden Informationen über Vorlieben und Problemstellung des Interessenten erfragt. Die anschließende Körpervermessung, dient einer objektiven Einschätzung der Körperproportionen. Das Probeliegen ist ganz wichtig, um ein Gefühl für die Matratze zu finden.

Für die Beurteilung der orthopädisch einwandfreien Lagerung des Rückens, nehmen sich die Fachberater viel Zeit.

Die Wahl von Matratze und Lattenrost bestimmen den größten Teil des wohligen Gefühls im Schlaf. Aber es gibt weitere Faktoren, die ein Bett ausmachen.

Die meisten kennen Nachbarn, Bekannte oder haben bereits selbst die Erfahrung gemacht, wie angenehm ein E-Bike oder Pedelec sein kann. Radfahren mit elektrischer Unterstützung erhöht den Radius und schont Muskeln und Gelenke.

Ähnliches gibt es auch für das Bett. Stufenlos verstellbare Lattenroste erlauben vielseitige Entlastungslagerungen für den Körper. Linderung von Refluxproblemen und Bandscheibenschmerzen oder Entlastung der Venen, sind nur einige Beispiele der Wirksamkeit.

Die passende Matratze, kombiniert mit einem verstellbaren Lattenrost eingefasst in einem Bettgestell mit Komforthöhe, macht Freude, bringt Genuss und erhöht deutlich die Chancen auf eine endlich wieder erholsame Nacht.

Kostenlose und unverbindliche Beratung, gerne nach Terminvereinbarung, können Sie bei AUNOLD Orthoschlaf in Bonn und Köln genießen.

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

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

www.aunold.de

Anzeige

Betten und Schlafsysteme bei AUNOLD Orthoschlaf



- ✓ Körpervermessung
- ✓ Lageanalyse
- ✓ Hausbesuche
- ✓ Komfort
- ✓ Entlastung
- ✓ Genuss

Berliner Freiheit 7 53111 Bonn 0228 - 96 15 83 40

Minoritenstr. 9-11 50667 Köln 0221 - 99 57 88 0

www.aunold.de





AUS ZWEI MACH EINS

Die Kölner Bank eG und die Volksbank Bonn Rhein-Sieg eG haben sich vor drei Monaten zusammen geschlossen. Die neue Volksbank Köln Bonn eG stellt die wirtschaftliche Förderung und die Zufriedenheit der Mitglieder und Kunden in den Mittelpunkt.

Über die Hintergründe der Fusion berichtet der Vorstandsvorsitzende Jürgen Pütz.

Jürgen Pütz ist Vorstandsvorsitzender der neuen Volksbank Köln Bonn eG. Zuvor war er zehn Jahre im Vorstand der Volksbank Bonn Rhein-Sieg eG.

Warum schließen sich die Kölner Bank eG und die Volksbank Bonn Rhein-Sieg eG zusammen?

Jürgen Pütz: Gemeinsam möchten wir künftig den Herausforderungen auf den Finanzmärkten begegnen – aber noch viel mehr ist der Zusammenschluss eine Herzensangelegenheit. Deshalb stehen Mitglieder und Kunden auch in Zukunft im Mittelpunkt unseres Handelns. Dazu zählt auch, dass die persönliche und kompetente Beratung in den Filialen vor Ort erhalten bleibt.

Wo liegen die Schwerpunkte der neuen Volksbank?

Jürgen Pütz: Als neue Volksbank Köln Bonn eG sind wir einfach besonders. Wir sind einfach, weil wir als Bank und darüber hinaus auch unsere Produkte und Leistungen verständlich sind. Wir sind besonders, denn

als Genossenschaftsbank werden wir von unseren Mitgliedern getragen und haben mehr im Sinn als Geld und Zinsen. Nämlich eine funktionierende Gemeinschaft, einen starken Wirtschaftsraum Köln, Bonn, Rhein-Sieg sowie den persönlichen Erfolg unserer Mitglieder und Kunden.

Wie sieht die neue Bank aus?

Jürgen Pütz: Mit über 200.000 Kunden, 110.000 Mitgliedern und einer Bilanzsumme in Höhe von 5 Mrd. Euro gehört die Volksbank Köln Bonn eG künftig zu den großen Genossenschaftsbanken in Nordrhein-Westfalen. Insgesamt 87 Standorte unterhält die neue Bank in der starken Wirtschaftsregion Köln/Bonn/Rhein-Sieg. Durch die Fusion auf Augenhöhe stellen wir die Weichen für ein solides und nachhaltiges Wachstum.

Was ändert sich durch den Zusammenschluss für Mitglieder und Kunden?

Jürgen Pütz: Auffälligste Änderung wird natürlich der neue Name der Bank sein. Vieles andere bleibt so, wie Mitglieder und Kunden es von den beiden Vorgängerbanken kennen. Standorte und Öffnungszeiten der Filialen erhalten wir vollumfänglich, auch die Ansprechpartner bleiben bis auf wenige Ausnahmen dieselben.

Durch den Zusammenschluss erhält die Volksbank Köln Bonn eG eine neue Bankleitzahl und eine neue BIC. Da die IBAN im Wesentlichen aus Bankleitzahl und Kontonummer besteht, hat sich diese für die Kölner Mitglieder und Kunden geändert. Für die Kunden der alten Volksbank Bonn Rhein-Sieg ändert sich nichts!

Weitere Informationen:

www.volksbank-koeln-bonn.de



Umzüge nah und fern • Lagerung

Unsere Leistungen im Überblick

- Unentgeltliche Erstellung eines Angebotes inkl. Besichtigung und ausführliche Umzugsberatung
- Gestellung aller nötigen Verpackungsmaterialien
- Montage aller Möbelsysteme, Neumöbelmontagen
- Möbeländerungen durch eigenen Schreiner
- Küchenmontage inklusive aller Anschlüsse
- Klavier- und Flügeltransport,
- Kunsttransporte
- Außenaufzug, Treppensteiger usw.
- Fachgerechte Lagerung in Halle oder Container
- Umzugsgut-Versicherung

Mitglied im Bundesverband Möbelspedition und Logistik (AMÖ) e.V.

Zack Umzüge & Dienstleistungen GmbH
An der Esche 28 • 53111 Bonn

Tel.: 02 28 - 68 447-0 • Fax: 02 28 - 68 447-22
mail@zack-umzuege.de

www.zack-umzuege.de



Im Historischen Museum der Pfalz Speyer entführt Sie die Erfolgsautorin Tanja Kinkel zu den Klängen der »Capella Antiqua Bambergensis« auf eine ganz besondere literarisch-musikalische Reise in die Zeit von Richard Löwenherz und Walther von der Vogelweide. Seien Sie gespannt auf »Das Spiel der Nachtigall«, in der sie von einer entscheidenden Begegnung zwischen dem Minnesänger und dem charismatischen König erzählt. Mit Führung in der Ausstellung »Richard Löwenherz. König - Ritter - Gefangener« sowie Stadtführung in Speyer

Mythos Richard Löwenherz

2 Tage 17.03.-18.03.18 € 269,- p.P. in DZ/HP

(EZ/HP € 292,-) Sie wohnen im 4-Sterne Hotel Residenz Limburgerhof

mit perfekt eingespieltem Taxi-Service!

Katalogbestellung und Buchung:

0 221 - 34 02 880 Felix Reisen GmbH
Industriestraße 131b • 50996 Köln

www.felix-reisen-koeln.de

BILDUNG, GESUNDHEIT, BERATUNG, KULTUR,
WELLNESS, UNTERHALTUNG, REISEN, POLITIK,
GESELLSCHAFT UND EINIGES MEHR.

2018

BONN-RHEIN-SIEG-NACHBARN

termine

AWO Ortsverein Bonn-Stadt

werktags, 15 - 18 Uhr

Internet-Café - Bei Verzehrfürs surfen Sie bei uns sogar kostenlos im Internet.

Begegnungsstätte CLUB

Do., 1.2. und 1.3., 9.30 - 11.30 Uhr

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

Mi., 21.2. und 14.3., 17.30 - 20 Uhr

Lies doch mal vor! – Stimme, Aussprache und Betonung - Wie verwandelt man geschriebenen Text in gesprochene Sprache? Ein Workshop für alle, die Praxiserfahrung im Vortragen sammeln wollen und Spaß daran haben, mit Wort und Klang, Text und Laut zu arbeiten, beruflich oder privat. Kontakt: Almut Schnerring, Hörfunkjournalistin (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: Einzelnen buchbar, je 24 €, inkl. Getränk.

Katholisches Familienbildungswerk Meckenheim

Sa., 10.3., 15 - 18.15 Uhr

Smartphone – nicht nur telefonieren - In diesem Workshop lernen Sie mit dem Smartphone umzugehen, Einstellungen wie WLAN oder Internet korrekt vorzunehmen und Apps herunterzuladen. Gerne gehen wir auf ihre Fragen ein. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone mit. Veranstaltungsnummer: 3308011. Kosten: 20 €.

Margarete-Grundmann-Haus

donnerstags, 9 - 13 Uhr

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

Computer für Einsteiger 1

Windows Vista, 7, 8 und 10. Anmeldung erforderlich.

Computer für Einsteiger 2

Windows Vista, 7, 8 und 10. Aufbau und Übungskurs. Anmeldung erforderlich.

Mi., 7.2., 9.30 - 12.30 Uhr

Fragestunde zu Computer, Smartphone & Co - Kontakt: Dr. Bartkowski (Leitung). Anmeldung erforderlich (02224 96 73 23). Kosten: 10 € pro 30 Minuten.

jeden 2. Do., ab 20 Uhr

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

Mi., 14.2., 10 - 13 Uhr

Smartphone-Kompaktkurs (Android) - Anmeldung erforderlich. Kosten: 88 € (2 x 3 UStd.).

ab Mi., 28.2., 10 - 13 Uhr

iPhone Kompaktkurs - Anmeldung erforderlich. Kosten: 40 € (2 x 3 Stunden).

Fr., 9.3., 14 - 17 Uhr

Workshop: Smartphone Übungsstunde (Android) - Anmeldung erforderlich. Kosten: 20 € (3 UStd.).

Fr., 16.3., 14 - 17 Uhr

Workshop: iPhone Übungsstunde - Kontakt: Dr. Bartkowski (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 20 € (3 UStd.).

Mi., 21.3., 10 - 13 Uhr

Fragestunde zu Computer, Smartphone & Co - Kontakt: Dr. Bartkowski (Leitung). Anmeldung erforderlich (02224 96 73 23). Kosten: 10 € pro 30 Minuten.

Fr., 23.3., 14 - 17 Uhr

Workshop: Digitalkamera, Smartphone und Computer – Fotos im Griff - Kontakt: Dr. Bartkowski (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 20 € (3 UStd.).

Fr., 28.3., 14 - 17 Uhr

Workshop: Computer – Gestalten mit Text und Bildern - Kontakt: Dr. Bartkowski (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 20 € (3 UStd.).

Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

Do., 1.3., 18 - 20.30 Uhr

„Frühjahrsputz am PC“ - Wie lösche ich Datenmüll und sichere Daten auf einem externen Speichermedium? Veranstaltung findet in der Emmauskirche statt. Anmeldung bei Bernd Wulff (0163 46 21 007). Kosten: Kostenfrei, über eine Spende freuen wir uns!

Offene Tür Dürenstraße

Sa., 10.2. und 18.11., 14 - 18 Uhr

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

Mi., 14.2., 14 - 17 Uhr

„Der sichere Computer“ - Kontakt: Barko Bartkowski (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 20 €.

Mitwoch, 21.2., 14 - 17 Uhr

„Online-Banking – aber sicher!“ - Kontakt: Barko Bartkowski (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 20 €.

Mi., 14. und 21.3., 14 - 17 Uhr

iPhone Kompaktkurs - Kontakt: Barko Bartkowski (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 40 €.

Mi., 28.3., 14 - 17 Uhr

Zeitmanagement mit Hilfe von Computer und Smartphone - Kontakt: Barko Bartkowski (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 20 €.

SeniorenNetzwerk Stammheim

jeden 1. und 3. Mi., 11 - 12.30 Uhr

Computerberatung - Für Senioren und Seniorinnen in Stammheim, im Gemeinschaftsraum der

GAG, Moses-Hess-Str. 74. Nur nach telefonischer Voranmeldung. (Herr Berger, 02204 48 04 091, ab 20 Uhr).

mittwochs, 15 - 17 Uhr

Einführungskurs Computer - Kontakt: Herr Berger (02204 48 04 091, ab 20 Uhr). Ort: Im Gemeinschaftsraum der GAG, Moses-Hess-Str. 74.

Städt. Begegnungsstätte Mehlem

Di., 20.2., 10 - 13 Uhr

„Den Computer wieder flott machen – Windows entrümpeln“ - In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihren Computer so aufräumen können und entrümpeln können, dass er wieder schneller und übersichtlicher wird! Kontakt: Dr. Barko Bartkowski (02224 96 73 23, ab 18 Uhr). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 20 €.

Di., 27.2., 10 - 13 Uhr

„Der sichere Computer“ - Mit den richtigen Einstellungen und Programmen kann man den eigenen Computer schützen! Lernen, wie Sie ihren PC so absichern und sich im Web so verhalten, dass Ihnen nichts passieren kann. Kontakt: Dr. Barko Bartkowski (02224 96 73 23, ab 18 Uhr). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 20 €.

Di., 6.3., 10 - 13 Uhr

Online-Banking – aber sicher! - Mit den richtigen Methoden kann man Online-Banking so sicher machen wie das „normale“ Geldabheben und Überweisen am Schalter. Kontakt: Dr. Barko Bartkowski (02224 96 73 23, ab 18 Uhr). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 20 €.

Di., 13. bis 27.3., 10 - 13 Uhr

iPhone Kompaktkurs - Moderne Mobiltelefone und Smartphones können immer mehr. Das macht es manchmal schwierig, sich zwischen all den Funktionen zurechtzufinden. Im diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit Ihrem Mobilgerät gründlich und Schritt für Schritt. Kontakt: Dr. Barko Bartkowski (02224 96 73 23, ab 18 Uhr). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 60 € (3 UStd.).

VHS Bonn

Di., 27.2. bis 17.4., 9 - 12.15 Uhr

Internet Basiskurs für Ältere (55+) - Anmeldung erforderlich (0228 77-49 04). Kosten: 122,18 €, ermäßigt 92,52 €. Ort: Haus der Bildung, Raum 2.59.

Mi., 28.2. bis 21.3., 15 - 17.30 Uhr

Smartphone-Treff 55+ (Android, nicht iPhone) - Anmeldung erforderlich (0228 77-49 04). Kosten: 71,28 €, ermäßigt 51,73 €. Ort: Haus der Bildung, Raum 2.60.

Do., 1.3. bis 19.4., 9 - 12.15 Uhr

Erste Schritte im Betriebssystem Windows 10 für Ältere (55+) - Anmeldung erforderlich (0228 77-49 04). Kosten: 126,68 €, ermäßigt 97,02 €. Ort: Haus der Bildung, Raum 2.59.

GYMNASTIK/TURNEN

täglich, innerhalb der Öffnungszeiten

Vital-Circle-Rückentraining Vitalisarium im Wohnstift Beethoven

montags, 9.20 - 10.50 Uhr und 11 - 12.30 Uhr

Tai Chi und Qi Gong - Kontakt: Dr. Stefan Tippach (Trainer). Kosten: 9,80 € 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 - 10.45 Uhr und 12 - 12.45 Uhr

Sitzgymnastik für Sie und Ihn - Anmeldung bei Kursleiterin Frau Felsch (0228 74 82 444). *AWO Ortsverein Bonn-Duisdorf e.V.*

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*

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 Festhaltungspannung im gesamten Körper hervor. Diesen Teufelskreis versuchen wir zu durchbrechen, indem wir uns bei beschwingter Musik bewegen. Kontakt: Ute Schendzielorz (Leitung). Pro Stunde: 3 € für Mitglieder, sonst 65 € für Zehnerkarte für Nichtmitglieder. *Offene Tür Dürenstraße*

dienstags, 9.30 - 11.30 Uhr

„Bleib' fit – mach' mit!“ - Speziell auf ältere Menschen abgestimmte Gymnastikübungen unter Anleitung einer qualifizierten Sportpädagogin. Kosten: Teilnahme 1,50 €. *AWO Ortsverein Bonn-Stadt*

dienstags, 10 - 11 Uhr

Sitzgymnastik - Jeder Termin kann einzeln und ohne Voranmeldung besucht werden. Kosten: Je Termin 5 €, für GTV-Mitglieder 2,50 €. *Nachbarschaftstreff Pennenfeld*

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, 15 - 16 Uhr

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

mittwochs, 16.30 - 17.15 Uhr

Funktionstraining – Veranstaltung der Rheuma-Liga - Kontakt: Katharina Zerwas (Leitung). Anmeldung und

Bezahlung bis zwei Tage vor Beginn bei der Rheuma-Liga Bonn (0228 92 89 83 70). *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, 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 therapieflektierende 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 Kräf-

tigungsübungen im Stehen und Sitzen erfahren und zwischendurch wird immer wieder entspannt. Kontakt: Gisela Büchmann (Leitung). Kosten: jeweils 33 € (10 UStd.). 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, 14.30 - 16 Uhr

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

SPORT/FITNESS

Termine bitte erfragen!

Nordic Walking *Vitalisarium im Wohnstift Beethoven*

montags, 10 - 10.45 Uhr

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

montags, 10.30 - 12 Uhr

Gelenkyoga auf dem Stuhl · Eine besondere Form des Yoga unter der Leitung von Kunsttherapeutin und Yogalehrerin Ulla Hieronymie-Pinnock. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen. Kosten: 45 € (6 Termine). *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: 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, 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: 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: 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 verbessern und ihre Haltung sowie das Gleichgewicht gezielt zu trainieren. Kontakt: Martina Weiß-Bischof (Leitung). Anmeldung und Informationen beim VfB (0228 40 367-26). Kosten: 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: auf Anfrage, da Förderung durch Krankenkasse möglich. *Offene Tür Dürenstraße*

donnerstags, 17.30 - 19 Uhr (15.2. bis 22.3.)

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

freitags, 12.30 - 13.30 Uhr und 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: auf Anfrage, Förderung durch die 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. Das Angebot findet bei jeder Witterung statt; bei Regen ggf. drinnen. Bitte an wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk denken. Kosten: 3 €. *Margarete-Grundmann-Haus*

samstags, 14.30 - 15.30 Uhr

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

samstags, 14.30 - 15.30 Uhr

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

WASSERGYMNASTIK

Termine bitte erfragen!

Aqua-Fitness-Power *Vitalisarium im Wohnstift Beethoven*

montags, 14 - 14.45 Uhr 14.45 - 15.30 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.*

montags und mittwochs, 15 - 15.45 Uhr und 15.45 - 16.30 Uhr

Wasser-Gymnastik · In der René-Schikole-Str. 15, 53123 Bonn. Anmeldung bei Kursleiterin Frau Barletta (0228 62 30 33). *AWO Ortsverein Bonn-Duisdorf e.V.*

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: Alice Bruderreck (Leitung). Kosten: jeweils 65 € (10 UStd.) pro Kurs. Veranstaltungsort: Gustav-Heinemann-Haus, Waldenburger Ring 44. *Deutsches Rotes Kreuz - Kreisverband Bonn e.V.*

mittwochs, 15 - 15.45 Uhr

Wasser-Gymnastik · In der René-Schikole-Str. 15, 53123 Bonn. Anmeldung bei Kursleiterin Frau Welke (0228 74 77 44 ab 18 Uhr). *AWO Ortsverein Bonn-Duisdorf e.V.*

TANZEN

jeden 2. Mo., 14.45 - 16 Uhr (im Februar am 5.2.)

Bewegt älter werden: Einladung zum Tanztée oder Ü-60 Party · Verbringen Sie einen schwungvollen Nachmittag in netter Gesellschaft bei klassischer Tanzmusik. Eine Tanztrainerin vermittelt leichte Schritte, jeder kann hier mitmachen. Auch für das



IM WOHNSTIFT BEETHOVEN

**WELLNESS-MASSAGEN · KOSMETIK
SCHWIMMBAD · SAUNEN · DAMPFBAD
SALIONARIUM · ZIRBEN-SANARIUM · MEHR**



Fitness-, Geräte-, Präventionssport, Physiotherapie. Day Spa – in besonderem Ambiente.

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

Forum Altern ohne Gewalt

Immer wieder wird man mit kritischen Situationen, die gewaltauslösend oder -fördernd sein können, konfrontiert. Oft geschieht dies aus Überforderung, Gedankenlosigkeit und Nichterkennen eines Problems. Jedem, der in der Altenarbeit, Geriatrie oder Gerontopsychiatrie tätig ist, „passiert“ es, dass auch er manchmal – versteht man dies im weiteren Sinn – gewalttätig ist, obwohl er das eigentlich nicht möchte. Vielfältig sind die Problem-bereiche zu dieser Thematik. Mögen sie z.T. durch Personalmangel, Zeitknappheit oder mangels bekannter Alternativen mitverursacht werden, so lassen sich viele doch durch ein professionelles von ethischen Prinzipien getragenes Handeln

verringern oder verhindern. Dies bedeutet auch ein hohes Maß an Sensibilität, Reflektion des eigenen Handelns und der Unterstützung von Mitarbeitern, Vorgesetzten und Trägern von Einrichtungen.

Die Fortbildungsveranstaltungen richten sich an alle, die ehrenamtlich oder professionell alte Menschen betreuen, behandeln oder pflegen. Selbstverständlich sind Anregungen und Kritik zu diesen Veranstaltungen erwünscht.

*Rolf D. Hirsch und
Bärbel Makowsky-Rohe*
Sprecher der Arbeitsgruppe *Handeln statt Misshandeln: Altern ohne Gewalt*

Fortbildungsveranstaltungen für in der Altenarbeit Tätige und Interessierte

Februar - Juni 2018

Die Fortbildungen finden jeweils donnerstags in der Zeit von 15.00 – 17.00 Uhr statt.

Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich. Die Teilnahme ist kostenlos.

Die Veranstaltungen werden von der Ärztekammer Nordrhein mit jeweils 2 Fortbildungspunkten zertifiziert.

Veranstaltungsort:

Seniorenzentrum Haus Rosental
Rosental 80 - 88, 53111 Bonn

So erreichen Sie den Veranstaltungsort:
Vom Busbahnhof am Hauptbahnhof mit den Linien 600, 601, 551 bis zur Haltestelle „Beethovenhalle/SWB“, mit der Straßenbahnlinie 61 Auerberg bis zur Haltestelle „Wilhelmsplatz“.

Forum Altern ohne Gewalt

Tel.: 0228/ 180 889 95

hsm-forumaltern@web.de

hsm-forumalternohnegewalt.jimdo.com

Referate mit Diskussion

15. Februar 2018

Bürgerschaftliches Engagement

B. Makowsky-Rohe, U. Schäfer-Klar

15. März 2018

Palliative Pflege, Betreuung und Versorgung in stationären Altenpflege-Einrichtungen

Mitarbeiter von ALPHA, Ansprechstelle im Land NRW zur Palliativversorgung, Hospizarbeit und Angehörigenbegleitung im Landesteil Rheinland.Bonn

12. April 2018

Macht und Ohnmacht der rechtlichen Betreuer

R. D. Hirsch, B. Makowsky-Rohe

17. Mai 2018

Delir: Ein bisschen verwirrt im Alter – ist das normal?

A. von Spee

21. Juni 2018

Alter Mensch und Familie: Die Familie und ihre Entwicklungsaufgabe

L. Kassing

leibliche Wohl ist gesorgt mit Kaffee und Kuchen, Getränken und einem Glas Sekt.
Margarete-Grundmann-Haus

dienstags, 14 - 16 Uhr

Folkloretanz für Seniorinnen und Senioren

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

jeden 2. und letzten Mi., ab 14.30 Uhr

Seniorentanz • Wally und Heinz Mergel (Mixed Revival Sound), spielen Evergreens und aktuelle Schlager. Kosten: Eintritt 1 €, kein Mindestverzehr. AWO Ortsverein Bonn-Stadt

jeden 2. Do., 19 - 21 Uhr

Balfolk, Tanzgruppe

Margarete-Grundmann-Haus

freitags, ab 18 Uhr

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

MEDITATION

montags, 15 - 15.45 Uhr und 16 - 16.45 Uhr

Sitzyoga für Sie und Ihn • Anmeldung bei Kursleiterin Frau Gottstein (0228 92 97 87 77 oder 0152 33 71 77 48). AWO Ortsverein Bonn-Duisdorf e.V.

montags, 15.30 - 17 Uhr und 17.30 - 19 Uhr

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

dienstags, 11 - 12.30 Uhr

Yoga • Kontakt: Sylvia Dachselt (Leitung). Anmeldung erforderlich. *Offene Tür Dürenstraße*

mittwochs, 17 - 18.30 Uhr

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung • Die leichten, anstrengungslosen Bewegungen, die von jeder Altersgruppe ausgeführt werden können, sollen einschläffene 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.*

donnerstags, 10 - 11 Uhr

Yoga *Vitalisarium im Wohnstift Beethoven*

donnerstags, 10 - 11.30 Uhr

Hatha-Yoga • Yoga schenkt geistige und seelische Entspannung bei gesteigerter Wachheit, fördert das körperlich-seelische Wohlbefinden, die Gesundheit und Leis-

tungsfähigkeit. 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*

14-tägig freitags, ab 13 Uhr (ab 2.2.)

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

GARTENPFLEGE

montags, ab 10.15 Uhr

Treffen der Gartenfreunde • Gartenfreunde zur Unterstützung der Gruppe sind herzlich Willkommen. Kontakt: Ursula Hahn (Leitung). *Ev. Altenzentrum 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, 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

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

Sahner (02246 82 25, sahnerefamilie@t-online.de). Anmeldung erforderlich. *Margarete-Grundmann-Haus*

mittwochs, 10 - 11.30 Uhr

Französische Konversation mit Grammatik
• Der Kurs richtet sich an Wiedereinsteiger mit guten Vorkenntnissen. Das Lerntempo orientiert sich an der Gruppe. Neueinsteiger sind herzlich willkommen. Ein Quereinstieg ist jederzeit möglich! Kontakt: Blandine Süßmuth (Referentin). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: Entgelt richtet sich nach Teilnehmerzahl und wird zum Kursbeginn mitgeteilt. *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

donnerstags, 9.15 - 10.45 Uhr

Englische Konversation am Morgen • Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits Grundkenntnisse in der englischen Sprache haben und diese in einer ungezwungenen Runde anwenden möchten. Kontakt: Elizabeth Hmaid (Referentin). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Entgelt: 114 €. *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

donnerstags, 11 - 12.30 Uhr

Englisch für Fortgeschrittene Anfänger!
• Sie möchten gerne in entspannter Atmosphäre, ohne Leistungsdruck Englisch lernen? Dieser Kurs richtet sich an Wiedereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen, die die englische Sprache langsam und in gründlichen Schritten lernen möchten. Kontakt: Elizabeth Hmaid (Referentin). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Entgelt: 114 €. *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

jeden 1. und 4. Do., 15.30 - 16.30 Uhr

English Conversation • Kosten: 5 € pro Monat. *Nachbarschaftstreff Pennefeld*

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*

14-tägig, mittwochs, 10 - 12.30 Uhr

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

mittwochs, 15 - 17 Uhr

„Tintenspuren – Kreatives Schreiben“
Margarete-Grundmann-Haus

GEDÄCHTNISTRAINING

montags, 10.15 - 12.15 Uhr

Ganzheitliches Gedächtnistraining • Steigern Sie spielerisch und ohne Stress die

Leistung des Gehirns. Es bezieht alle Sinneswahrnehmungen ein und aktiviert dadurch beide Gehirnhälften. In der Gruppe fördert es die Sprachfähigkeit und die soziale Kompetenz. *Begegnungsstätte Konvente*

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 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 19.2.: „Am Aschermittwoch ist alles vorbei...“. Thema am 19.3.: Bitte erfragen. Kontakt: 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 Mehlem*

PHILATELIE

jeden 1. Do., 14 - 17 Uhr

Treffen der Philatelisten • Anmeldung erforderlich. *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

GESELLSCHAFTSSPIELE

montags, 13.30 - 17 Uhr

Schachkreis *Margarete-Grundmann-Haus*

montags, 13.30 - 17.30 Uhr

Bridge • Die Bridge-Gruppe heißt neue Mitspielerinnen und -spieler herzlich willkommen. Anmeldung erforderlich. *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

montags, 14 - 17 Uhr

Skat, Doppelkopf und Canasta • Gemeinschaft und regelmäßiges Gehirntrain-

ing 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

Schach • Spieler und Spielerinnen mit unterschiedlichem Spielniveau. Neue Spieler und Spielerinnen willkommen. *Offene Tür Dürenstraße*

montags, 15 - 17 Uhr

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

montags, 15 - 18 Uhr

Spielenachmittag • Es bestehen Rommé- und Gesellschaftsspielgruppen. Interessenten sind herzlich willkommen! Außerdem besteht die Möglichkeit, neue Spielgruppen für andere Gesellschaftsspiele zu bilden. *AWO Ortsverein Bonn-Stadt*

jeden 1. und 4. Mo., 14.30 - 15.30 Uhr

Bingonachmittag
Margarete-Grundmann-Haus

jeden 1. und 3. Mo., 19 - 21 Uhr

Skat – endlich mal wieder miteinander Skat spielen • Mitspielerinnen und Mitspieler gesucht. Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen! Kontakt: Janos Mayer (Leitung). *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

jeden 2. Mo., 15 - 17 Uhr

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

jeden 2. und 4. Mo., 17 - 18.30 Uhr

Schach – spielen und gemeinsam Lernen • Für Jung und Alt. Jeder ist willkommen. Das Angebot ist für Anfänger gedacht, die Schach lernen oder auffrischen wollen, sowie für Fortgeschrittene, die Spielpartner suchen. Kontakt: Jürgen Hensel (Leitung). *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

jeden 2. und 4. Mo. und donnerstags, 19 - 21.30 Uhr

Doppelkopf • Anmeldung bei Claus Thomsen (0228 25 28 37). *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

dienstags, 14 - 17 Uhr

Spielenachmittag – 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 Mehlem*

dienstags, 14 - 17 Uhr

Schach, Schafkopf und Canasta • Gemeinschaft und regelmäßiges Gehirntaining 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). *Tenten - Haus der Begegnung*

dienstags, 14.15 - 18 Uhr

Offener Spielertreff
Margarete-Grundmann-Haus

dienstags, ab 19.30 Uhr

Schach • Kontakt: Dr. Matthias Koch (Schachklub Bonn/Beuel). *Tenten - Haus der Begegnung*

jeden 2. und 4. Di., 15 - 18 Uhr

Bingo! • Ein unterhaltsames Spiel mit Helmut Krüll erwartet Sie. *AWO Ortsverein Bonn-Stadt*

jeden 2. und 4. Di., 15 - 18 Uhr

Skat-Runde • Spiel, Spaß und Spannung garantiert! Die Skat-Runde sucht immer neue Mitspieler. *AWO Ortsverein Bonn-Stadt*

jeden 2. und 4. Di., 15 - 18 Uhr

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

jeden 2. Di., 15.30 - 17 Uhr

Bingo *Tenten - Haus der Begegnung*

jeden 4. Di., 14.30 - 17 Uhr

Schach • Die Schach-Gruppe erwartet freudig neue Mitspieler (auch Anfänger). Anmeldung erforderlich. *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

14-tägig mittwochs, ab 13.30 Uhr (ab 7.2.)

Bingo • Wir treffen uns in gemütlicher Runde und spielen Bingo. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen. *Begegnungsstätte Konvente*

14-tägig mittwochs, ab 15 Uhr (gerade KW; ab 7.2.)

Doppelkopfrunde *CBT Wohnhaus St. Markusstift*

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*

jeden 1. Mi., ab 14 Uhr

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

jeden 1. und 3. Mi., 18 - 21 Uhr

Offener Spielabend • Wir laden alle, die gerne spielen ein, einfach mal vorbeizuschauen und mitzuspielen. Wir entscheiden bei jedem Treffen neu, welche Spiele wir an dem Abend spielen möchten. Kontakt: Waltraud Mayer (Leitung). *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

14-tägig donnerstags, ab 15 Uhr (ungerade KW; ab 15.2.)

Kniffel und andere Spiele *CBT Wohnhaus St. Markusstift*

donnerstags

Schnupperturnier des Bridge Clubs der Bridge-Akademie Bonn und Bridge für Fortgeschrittene • Kontakt: Thomas Peter (Leitung). Teilnahme nur mit Anmeldung möglich (02224 94 17 32). *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

donnerstags, 14 - 18 Uhr

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

donnerstags, 14.30 - 17 Uhr

Canasta • Weitere Mitspielerinnen und Mitspieler sind immer willkommen. Schauen SIE vorbei und spielen SIE mit! *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

letzter Do., ab 10 Uhr

„Bewegung tut gut“ • Wir laden alle Senioren zum Boule spielen ein. Dann können Boule-Begeisterte die Kugeln rollen lassen und ganz nebenbei Kontakte knüpfen. Gespielt wird auf der Boule-Anlage am Waldorfer Sportplatz an der Nelkenstraße. *Seniorenbeirat der Stadt Bornheim*

jeden 3. Do., 15 - 17 Uhr

Spielenachmittag • Doppelkopf, Mensch-ärgere-dich-nicht & Co. Kosten: Spenden willkommen. *Nachbarschaftstreff Pennefeld*

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 Spielertreff *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). *Ev. Altenzentrum Haus am Redoutenpark*

dienstags, ab 19.30 Uhr

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

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 44 Sängerinnen und jede Interessentin, die Freude am Singen hat und etwas Erfahrung mitbringt, ist herzlich willkommen. Die Proben finden im Seniorenzentrum Haus Rosental statt. *Seniorenchor Bonn*

donnerstags, ab 15 Uhr

Singkreis der „Volksmusikanten“ · Wir treffen uns jeden Donnerstag in lockerer Runde und laden alle Interessierten ein, sich am Singkreis zu beteiligen. *AWO Ortsverein Bonn-Stadt*

14-tägig freitags, 16 - 17 Uhr

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

MUSIZIEREN

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

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

HANDARBEITEN

dienstags, 16 - 18 Uhr

Stricken und Häkeln für Jung und Alt · Bitte bringen Sie Wolle (Reste) und Nadeln mit! Kontakt: Rosemarie Stahl (Leitung). *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

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*

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

Fußpflege (auch für Diabetiker) · Kontakt: Agnes Wolfgang (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 2. Fr., 9.30 - 11 Uhr

Orientalisches Frühstück für Frauen aller Welt · Kosten: Spenden willkommen. *Nachbarschaftstreff Pennenfeld*

jeden 4. Fr., ab 8.30 Uhr

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

jeden 1. So., ab 10 Uhr

Frühstoppchen · Geselliges Beisammensein mit umfangreichem Mittagstischangebot. *AWO Ortsverein Bonn-Stadt*

MITTAGSTISCH/CAFETERIA

täglich, 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*

täglich, 12 - 13.30 Uhr

Mittagstisch in der Rheinallee · Täglich wechselndes Dreigänge-Menü mit frischen Salaten und Dessertvariationen. Kosten: Ab 7 €. *Seniorenresidenz Rheinallee*

täglich, ab 12.30 Uhr

Mittagstisch · Vorbestellung bitte telefonisch oder persönlich bis spätestens 11 Uhr des jeweiligen Tages. Die Menüs können auch kalt oder warm mitgenommen werden. Gerne können Sie bei uns einen Speiseplan, der über unser reichhaltiges Mittagsangebot informiert, erhalten. *Begegnungsstätte Konvente*

täglich, ab 12.30 Uhr

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

GEGEN DIE WINTERMÜDIGKEIT

„Mehr Licht“ sollen Goethes letzte Worte gewesen sein. Und diesen Tipp sollte man auch bei dem sogenannten „Winterblues“ beherzigen. Die veränderten Lichtverhältnisse können unseren Serotonin-Melatonin-Stoffwechsel stören. Das „Wohlfühlhormon“ Serotonin wird bei bei ausreichend Licht, das „Schlafhormon“ Melatonin bei Dunkelheit gebildet. Wenn es länger dunkel ist, wird also mehr Melatonin ausgeschüttet und wir fühlen uns müde. Deshalb heißt der beste Tipp gegen Wintermüdigkeit „mehr Licht“. Wir sollten so viel Zeit wie möglich draußen im Tageslicht verbringen. Wer morgens im Dunkeln zur Arbeit geht und abends im Dunkeln wieder zu Hause ankommt, sollte die Mittagspause zu einem Spaziergang nutzen.



Auch ein moderates Ausdauertraining kann die Müdigkeit vertreiben. Besonders hilfreich sind Sportarten, die man an der frischen Luft ausüben kann, weil man dort zusätzlich von der nötigen Dosis Tageslicht tankt. Auch bunte Farben bei der Kleidung oder in der Wohnung vertreiben die graue Tristesse. Und zu guter Letzt helfen uns die Gesellschaft anderer Menschen, gute Laune zu bekommen. Also besser ist es, sich nicht in den eigenen Wänden „zu vergraben“, sondern die Geselligkeit suchen und Zeit miteinander zu verbringen.

Außerdem gibt es Lebensmittel mit hohem Tryptophan-Anteil. Diese Aminosäure sorgt dafür, dass im Gehirn Serotonin gebildet werden kann. Zu diesen Lebensmitteln zählen zum Beispiel Vollkornprodukte, Nüsse, Käse und Fisch.

Zusammenfassend wäre ein geselliges Mittags-Picknick im Sonnenschein auf der grünen Wiese mit vielen leckeren Tryptophanhaltigen Lebensmitteln und einer Bewegungseinheit das beste Mittel für gute Laune – der kurzen Tage zum Trotz.

EIN LEBEN FÜR DIE KUNST.

Grabgestaltung von Ihren Friedhofsgärtnern: Individuell wie das Leben!

BdF
Bund deutscher Friedhofsgärtner

Es lebe der Friedhof!

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

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

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

Die Dauergrabpflege-Einrichtungen der Friedhofsgärtner garantieren Ihnen:

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

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

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

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

täglich, 12.30 - 13.30 Uhr

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

täglich, 15 - 17 Uhr

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

werktags, ab 12 Uhr

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

werktags, 12 - 13 Uhr

Mittagstisch · Jeden Mittwoch selbstgekochtes Essen, Speisekarte in der Cafeteria erhältlich. Kontakt: Vorbestellung bis 11 Uhr bei Swetlana 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 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. *Stadt. Begegnungsstätte Mehlem*

montags, 15 - 16 Uhr

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

jeden 1. Mo., 17 - 18.30 Uhr

AngehörigenCafe II · Gesprächsangebot für Angehörige von Menschen mit allgemeinem Pflegebedarf in Kooperation mit der KKH, Bonn. Um Anmeldung wird gebeten. *Gepflegt Pflegen - Karin Schneider*

jeden 1. Di., 10 - 11.30 Uhr

AngehörigenCafe I · Gesprächsangebot für Angehörige von Menschen mit Demenz in Kooperation mit der KKH, Bonn. Um Anmeldung wird gebeten. *Gepflegt Pflegen - Karin Schneider*

jeden 3. Di., 10 - 11.30 Uhr

AngehörigenCafe III · Gesprächsangebot für Angehörige von Menschen mit Demenz in Kooperation mit der KKH, Bonn. Um Anmeldung wird gebeten. *Gepflegt Pflegen - Karin Schneider*

mittwochs und freitags, 13 - 16 Uhr

Kaffee, Kuchen und Spiele *AWO Ortsverein Bonn-Duisdorf 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.*

jeden 2. Mi., ab 12 Uhr

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

jeden 3. Mi., ab 12 Uhr

Wir kochen ein deftiges Mittagessen nach Hausfrauenart! · Bitte zwei Tage vorher

anmelden. Kosten: 4 €, inkl. Nachtisch und Kaffee. *Nachbarschaftstreff Pennenfeld*

donnerstags, 14.30 - 15.30 Uhr

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

jeden 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*

jeden 3. So., ab 15 Uhr

Sonntagscafé · Unter dem Motto „Gemeinsam den Nachmittag genießen“. *AWO Ortsverein Bonn-Stadt*

REPARATUREN

jeden 3. Fr., 15 - 17 Uhr

Repair Café · Elektrogeräte, tragbare Möbelstücke, Fahrräder etc. gemeinsam reparieren! Kosten: Spenden erbeten. *Nachbarschaftstreff Pennenfeld*

SENIOREN TREFFEN SENIOREN

werktags, 15 - 18 Uhr

Begegnungsstätte · Kontakte knüpfen bei Kaffee, Kuchen oder einem herzhaften Snack (kein Verzehrzwang). *AWO Ortsverein Bonn-Stadt*

jeden 1. und 3. Di., 14 - 17 Uhr

Treffen der Spätaussiedler *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

jeden 4. Di., 14 - 17 Uhr

Treffen ostpreußischer Frauen *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

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

werktags

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

montags, 10 - 12 Uhr und mittwochs, 15 - 17 Uhr

Trägerunabhängige Beratung · Trägerunabhängige Beratung 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 Alterwerdens · 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*

jeden 3. Di., 14 - 15 Uhr

Sprechstunde des Vorsitzenden · Stephan Eickschen hat in der Begegnungsstätte ein offenes Ohr für Sie. *AWO Ortsverein Bonn-Stadt*

mittwochs, 11 - 13 Uhr

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

mittwochs, 14 - 16 Uhr

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

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*

jeden 1. Mi., 9.30 - 10.30 Uhr

Sprechzeit des Seniorennetzwerks · Ort: Im Stadtteilbüro, Bonhoefferstraße. *SeniorenNetzwerk Stammheim*

BIS 5. APRIL 2018, TÄGLICH VON 9.00 - 20.00 UHR



Beate Erdelen



Ruth Frohn



Heidi Hamm

VERRÜCKT NACH FARBEN

MALGRUPPE DER KÜNSTLERIN MARIA DIERKER

jeden 3. Mi., 11.30 - 12.30 Uhr
Sprechzeit des Seniorennetzwerks · Ort: Im Cafe Lichtblick, Gisbertstraße. *SeniorenNetzwerk Stammheim*

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

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

donnerstags, 14 - 16 Uhr

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

jeden letzten Do., 10 - 12 Uhr

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

jeden letzten Do., 15.30 - 17 Uhr

Juristische Kurzinformationsgespräche für Senior(innen) und Angehörige · Mit Jurist Bernd Jansen. Nur nach telefonischer Voranmeldung. *AWO Ortsverein Bonn-Stadt*

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., 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*

jeden 4. Di., 16.30 - 18 Uhr

Für Angehörige von Menschen mit Demenz · Unter fachärztlicher Leitung. Kontakt: Christiane Schneider (0228 38 62 853). Ort: In der Tagespflege des Seniorenhaus St. Adelheids-Stift, Adelheidsstr. 10, 53225 Bonn. *Alzheimer Gesellschaft Bonn e.V.*

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 - 17.30 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 (Februar entfällt!)

Gesprächskreis Trauer · Ein offener Kreis, zu dem jeder Neue willkommen ist. Eine regelmäßige Teilnahme ist nicht verpflichtend. *Ev. Altenzentrum 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*

MODE

mittwochs und freitags, 11 - 16 Uhr

Kleiderstube · Wir nehmen Ihre Kleidung während den Öffnungszeiten entgegen, oder benutzen Sie unsere Kleidertonne vor unserem Haus. Bitte keine Kleidung mit Namensschild (Heimaufenthalt) abgeben. Haushaltsgegenstände, Glas/ Porzellan, Elektrosachen können nicht angenommen werden. *AWO Ortsverein Bonn-Duisdorf e.V.*

GASTRONOMISCHE ANGEBOTE

14-tägig, dienstags, 17.30 - 19 Uhr

Abendangebot Cafeteria · Mit kulinarischen Köstlichkeiten. Kosten: Kostenbeitrag wird erbeten. *Ev. Altenzentrum Haus am Redoutenpark*

jeden letzten Fr., ab 15 Uhr

Geburtstagsparty · Alle AWO-Mitglieder, die in dem jeweiligen Monat Geburtstag haben, feiern gemeinsam mit Freunden und Gästen bei Kaffee und Kuchen ihren Geburtstag. *AWO Ortsverein Bonn-Stadt*

POLITIK

jeden 1. Di., 15 - 18 Uhr

Informationstreffen · Mit informativen, aktuellen, wechselnden Themen in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Bundeswehrverband. *AWO Ortsverein Bonn-Stadt*

TRAUER-BEWÄLTIGUNG

jeden 2. Mo., 15.30 - 17 Uhr (Februar entfällt!)

Gesprächskreis Trauer · Ein offener Kreis, zu dem jeder Neue willkommen ist. Eine regelmäßige Teilnahme ist nicht verpflichtend. *Ev. Altenzentrum Haus am Redoutenpark*

MUSIKVERANSTALTUNG

jeden 1. Mo., ab 16 Uhr

Klavierstunde: „Musikalisch erinnern“ · Kontakt: Frau Bauers (Leitung). *Ev. Altenzentrum 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 19.2.: „Am Aschermittwoch ist alles vorbei...“ Thema am 19.3.: 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 13.2.)

Gesundheitsvortrag: Das Kniegelenk *Kaiser-Karl-Klinik*

21-tägig, dienstags, ab 13 Uhr (ab 6.2.)

Gesundheitsvortrag: Das Hüftgelenk *Kaiser-Karl-Klinik*

21-tägig, mittwochs, ab 13 Uhr (ab 7.2.)

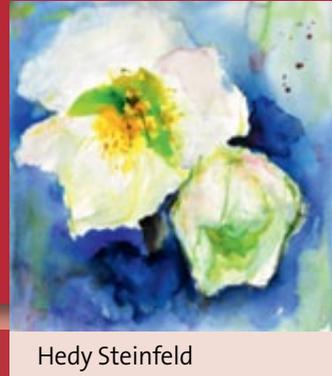
Gesundheitsvortrag: Herz, Gefäße, Stoffwechsel *Kaiser-Karl-Klinik*



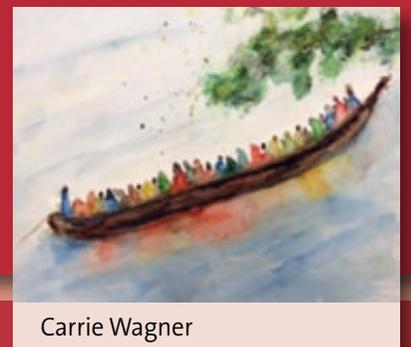
Petra Küchenmeister



Edeltrud Schenk



Hedy Steinfeld



Carrie Wagner

Beate Erdelen, Ruth Frohn, Heidi Hamm, Petra Küchenmeister, Edeltrud Schenk, Hedy Steinfeld und Carrie Wagner präsentieren Aquarelle, Mischtechniken und Acrylgemälde, die im Atelier von Marie Dierker im Kunst Hof Merten entstanden sind. Die Malerinnen haben in den vergangenen Jahren unter dem gleichen Titel bereits im Rathaus Bornheim ausgestellt.



KUNST IN DER KAISER-KARL-KLINIK
 Graurheindorfer Str. 137
 53117 Bonn

Adressen der Anbieter: Seite 23

21-tägig, mittwochs, ab 13 Uhr (ab 14.2.)

Gesundheitsvortrag: Ernährung bei Osteoporose Kaiser-Karl-Klinik

14-tägig, mittwochs, ab 17 Uhr (ab 7.2.)

Gesundheitsvortrag: Info Pflegeversicherung Kaiser-Karl-Klinik

14-tägig, donnerstags, ab 13 Uhr (ab 1.2.)

Gesundheitsvortrag: Gesunde Ernährung Kaiser-Karl-Klinik

21-tägig, freitags, ab 10 Uhr (ab 9.2.)

Gesundheitsvortrag: Entspannung Kaiser-Karl-Klinik

AUSSTELLUNG

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

Turnusführung „Exponate á la carte“ · Kosten: Eintritt 3 €, zzgl. Museumseintritt. *Deutsches Museum Bonn*

STADTRUNDGANG/-FAHRT

samstags (nicht am 3.3.) und Do., 29.3., 14 - 16.30 Uhr, sowie Fr., 30.3., ab 11.30 Uhr

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*

KARNEVAL/FASCHING

So., 4.2., ab 15 Uhr

Seniorensetzung · Ein buntes Programm erwartet Sie. Für Speisen und Getränke ist gesorgt! Einlass ab 14.30 Uhr. *Evang. Seniorenzentrum Theresienau*

JETZT: IN BAD GODESBERG, MOLTKESTR. 72 JOHANNITER-INITIATIVE „AKTIVE SENIOREN“

Nach fünf Jahren in Friesdorf ist die bekannte Johanniter-Initiative der ehrenamtlichen „Aktiven Senioren“ jetzt nach Bad Godesberg umgezogen. In der Moltkestraße 72 hat die Gruppe geeignete Räumlichkeiten für ihre Arbeit gefunden.

Leiterin Gudrun Seifert: „Durch die Nachbarschaft zum Bahnhof und einem Taxistand können die Senioren uns hier besser erreichen.“ An der einen oder anderen Stelle wird in den neuen Räumen noch eingerichtet. „Wir haben ein großes, neues Bücherregal. Dafür würden wir uns über Bücherspenden aus der Nachbarschaft freuen. Wir suchen vorzugsweise Belletristik.“ Jetzt bieten die „Aktiven Senioren“ auch wieder regelmäßig die Sprechstunde „Beratung im Behörden-Dschungel“ an. Termine bitte telefonisch vereinbaren. Im neuen „Begegnungscafé“ können Interessierte miteinander ins Gespräch kommen, vorbereitete Geschichten hören und neue Menschen kennenlernen. Einmal im Monat wird „Yoga im Sitzen“ für Senioren angeboten, die in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt sind und trotzdem etwas für Gesundheit und Wohlbefinden tun möchten.

Die Johanniter sind immer montags und mittwochs von 10 bis 14 Uhr in der Moltkestr. 72, in 53173 Bonn zu erreichen. Anfragen bitte an Gudrun Seifert unter: Tel. 0228 961 723 94.

AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg

Mo., 5.2., ab 10 Uhr

Fußpflege · Bitte anmelden.

Di., 6.2. und Do., 22.3., ab 10 Uhr

Spanisch

Di., 13.2., ab 15 Uhr

Englische Konversation bei Gebäck und Tee · Kosten: 5 € Kostenbeitrag.

Mi., 14.2., ab 12 Uhr

Aschermittwoch Fischessen

Di., 20.2., ab 15 Uhr

Vortrag über Betreuungsrecht

Mi., 21.2., ab 14 Uhr

Spiele spielen

So., 4.3., ab 15 Uhr

Frühlings-Café

Di., 6.3., ab 15 Uhr

Vorsorgende Verfügungen Teil I.

Di., 20.3., ab 15 Uhr

Vorsorgende Verfügungen Teil I.

Sa., 24.3.

Wanderung über den Rodderberg · Uhrzeit bitte erfragen.

Mi., 28.3., ab 9.30 Uhr

Kinder kochen für Senioren

AWO Ortsverein Bonn-Stadt

Do., 8.2., ab 14.11 Uhr

Weiberfastnachtssause – „De Wiever sind los!“

So., 11.3., ab 15 Uhr

Jahreszeitliche Bastelei

Alzheimer Gesellschaft Bonn e.V.

Fr., 23.3., 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 Alter, Am Herrenwingert 1.

lers (0228 94 49 94 66). Ort: Im Gemeindehaus der Ev. Kirche Alter, Am Herrenwingert 1.

Begegnungsstätte CLUB

Mo., 5.2. und 5.3., 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.

Mi., 7.2., 15 - 16.30 Uhr

„Rheinschleier kommen in den CLUB“ · Das Nachwächterehepaar aus Bonn wird uns den Nachmittag mit einem lustigen Sketch verschönern: „Auf der alten Bröltalbahn“. Kosten: Die Spendendose geht rund.

Do., 15.2. und 15.3., 14 - 16 Uhr

Ideenwerkstatt im CLUB – Kreativität entdecken und entfalten · Am 15.2. werden wir Schmuck filzen; wer hat bitte Wolle, Schnur, Draht, Nadeln, Verschlüsse, evtl. Holz-, Quetsch- und Glasperlen mitbringen. Am 15.3. gibt es Kunst am Ei; kleine Luftballone, ausgeblasene Eier und Acrylfarben mitbringen. Brille nicht vergessen. Selbstverständlich kann auch gestrickt und gehäkelt werden oder was ihnen sonst noch Spaß macht. Ab 14 Uhr steht der Kaffee bereit. Kontakt: Christiane Rosenthal und Heidrun Mitzlaff (Referentin). Anmeldung erforderlich. Kosten: ggf. geringe Materialkosten.

Di., 27.2. und 27.3., 10.30 - 12.00 Uhr

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

Mi., 7.3., 15 - 16.30 Uhr

Filmnachmittag im CLUB, mit Herbert Rödder

1. Film: Schloss Drachenburg, im Sommer und auch festbeleuchtet in der Weihnachtszeit.
2. Film: Das Eichhörnchen, ein Film, den er über drei Jahre gedreht hat. Er zeigt wie die Eichhörnchen das ganze Jahr, bis in den Winter hinein verbringen. Kosten: Die Spendendose geht rund.

Bildungswerk Bonner Verein

Do., 1.2. bis 5.7., 20.15 - 21.45 Uhr

Yoga-Kurs · Kommen Sie zur Ruhe von den vielen Anforderungen des Alltags. Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen und eine Matte mit. Kontakt: Astrid Siewert, Heilpraktikerin und Yogalehrerin (Leitung). Kosten: 95 € (17 Termine).

Mo., 5.2., 18.30 - 20 Uhr oder Mi., 7.2., 19 - 20.30 Uhr.

Ehrenamtliche Nachbarschaftshilfe – Infoveranstaltungen · Wenn Sie sich ehrenamtlich für einen älteren Nachbarn in Bonn engagieren möchten, dann ist eine Tätigkeit als Nachbarschaftshelfer vielleicht genau das Richtige für Sie. 1. Infoabend zum Projekt und zur Schulung mit Claudia Lamsfuß und Arthur Tomczyk am 5.2., im Großen Saal im Margarete-Grundmann-Haus, Lotharstraße 84-86. 2. Infoabend zur Schulung mit Claudia Lamsfuß am 7.2. in der Begegnungsstätte St. Aegidius und St. Jakob.

Di., 20.2. bis 5.6., 18 - 19 Uhr

Modern Dance · In diesem Kurs werden einige Grundlagen des Modern Dance vermittelt. In simplen tänzerischen Sequenzen, die Beweglichkeit, Balance und Körperhaltung schulen und auch Anfängern die Möglichkeit bieten, erste kurze Choreographien zu probieren. Kontakt: Simone Becker (Leitung). Kosten: 66 € (12 Termine).

Di., 20.2. bis 5.6., 19.15 - 20.15 Uhr

Zouk – brasilianischer Paartanz · In diesem Anfängerkurs bringen wir Ihnen die Grundlagen dieses Tanzes nahe, mit denen Sie bereits die vielfältigen Bonner Zouk-Tanzveranstaltungen besuchen können. Lassen Sie sich von brasilianischer Energie und fesselnden Rhythmen begeistern! Kontakt: Simone Becker und Holger Weber (Leitung). Kosten: 132 € (12 Termine).

Mi., 21.2., 15 - 17 Uhr

Mittwochs in Dransdorf: „Honig im Kopf“ · Demenz in der Familie ist ein schwieriges Thema. Die elfjährige Tilda (Emma Schweiger) macht sich mit ihrem Opa (Dieter Hallervorden), der an Demenz leidet, auf eine Reise nach Venedig, um die Erinnerung an eine glückliche Ehe wieder zu finden.



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



Valencia
Glanzlichter der Architektur
04. - 08.04.2018



Fotoseminare
Fotoworkshops



Paris
Traumstadt für jeden Fotografen
21. - 24.06.2018

Fotoreisen in kleinen Gruppen 6 - 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

Di., 27.2., 19.30 - 21.30 Uhr

Erzählcafé in Dransdorf: Schöne Kindheit – schwierige Kindheit? - Erinnerungen an eine längst vergangene Zeit. Die eigene Kindheit birgt schöne aber auch schwierige Erinnerungen. Wir freuen uns über kleine Abenteuergeschichten aus Ihrer Kindheit. Kontakt: Mit Yvonne Günther.

Di., 6.3., 18 - 19.30 Uhr

Pflegereform 2016-2017 - Der Begriff der Pflegebedürftigkeit wurde völlig neu definiert. Maßgeblich sind Beeinträchtigungen der Selbständigkeit oder Fähigkeitsstörungen. Diese und weitere Änderungen erklärt Ihnen in verständlicher Form die Juristin Marita Arns.

Di., 20.3., 18 - 19.30 Uhr

Für alles ist ein Kraut gewachsen – Die Top 10 der Frauenheilkunde - Frauen möchten ihr Frausein annehmen und ausleben können. Treten Probleme auf, ist es ihnen wichtig, ihrem Körper mit sanften Methoden zu helfen. Elke Sowade gibt Ihnen Einblick in die Möglichkeiten der Behandlung mit Kräutern.

Mi., 21.3., 15 - 17 Uhr

Mittwochs in Dransdorf: Demenz in der Familie – was kann ich tun? - Der Alltag mit einem Demenzkranken ist oft nicht einfach. Der Betroffene verändert sich stark und taucht mehr und mehr in eine ganz eigene Welt ab. Ein Gesprächsnachmittag für Betroffene, Angehörige und Interessierte. Kontakt: Mit Anne Barry, Pflegefachkraft und Lehrerin für Pflegeberufe.

Fr., 23.3., 14 - 17 Uhr

und Sa., 24.3., 10 - 17 Uhr

Ehrenamtliche Nachbarschaftshilfe – Grundkurs I - Der Kurs bereitet auf den praktischen Einsatz als Nachbarschaftshelfer vor. Inhalte im Grundkurs I sind: Aufgaben und Rollen des Nachbarschaftshelfers, Einsatzfelder in der Nachbarschaftshilfe, eigene Grenzen erkennen und signalisieren und Zusammenarbeit mit den Einsatzstellen in Bonn. Kontakt: Mit Mabel Diaz, Claudia Lamsfuß (Quartiersbüro Dransdorf).

■ Bundeskunsthalle

So., 4.2., 11 - 15 Uhr

Raubkunst und Beutekunst im Kontext Bestandsaufnahme Gurlitt. Ein Fall – viele Perspektiven - Besuchen Sie unsere Themensprechstunde und fragen Sie einen Fachmann zum Thema Provenienzforschung. Was ist das? Wie macht man das? Und – wie sieht Provenienzforschung heute in Europa und Deutschland aus? Kontakt: Mit Christian Fuhrmeister, Zentralinstitut für Kunstgeschichte, München. Kosten: Freier Zugang mit Eintrittskarte für die Ausstellung (max. 60 Plätze).

Bis 4.3., Di./Mi., 10 - 21 Uhr, Do.-So. und Feiertage, 10 - 19 Uhr

Wetterbericht – Über Wetterkultur und Klimawissenschaft - Zu sehen sind u.a. Werke von John Constable, William Turner, Gustave Courbet und Otto Modersohn. Die Geschichte der Meteorologie sowie aktuelle Aspekte des globalen Klimawandels spielen in der Ausstellung eine zentrale Rolle. Kosten: Tageskarte 12 €, Happy Hour Ticket 7 €.

23.2. bis 22.4., Di./Mi., 10 - 21 Uhr, Do.-So. und Feiertage, 10 - 19 Uhr

Spuren im Raum - Eine Ausstellung von Stipendiat(inn)en der Künstlerförderung der Konrad-Adenauer-Stiftung, Berlin. Kosten: Tageskarte 12 €, Happy Hour Ticket 7 €.

WOHNEN, PFLEGE, SERVICE

Carré Am Floßweg Betreutes Wohnen



Zentral in Bad Godesberg-Lannesdorf

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

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

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

... sich in guten
Händen zu wissen.



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

Unser Dienst ist
kostenfrei.

Hospizverein
Bonn e.V.

Waldstr.73 und Junkerstr. 21, 53177 Bonn
Tel: **0228 – 62 90 69 00**
kontakt@hospizverein-bonn.de
www.hospizverein-bonn.de

Domicile am Rhein

- mehr als ein gehobenes Ambiente -



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

Informationen:

DRK - gemeinnützige Betreuungsgesellschaft für soziale Einrichtungen mbH

Seniorenhaus Steinbach

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

Empfehlens- werte Einrichtungen in Bonn

Ein Zuhause für Senioren in Bonn

- 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

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
www.vecura.de

vecura
WOHN- UND PFLEGESERVICE GMBH

Bis 4.3., Di./Mi., 10 - 21 Uhr, Do.-So. und Feiertage, 10 - 19 Uhr

Achim Mohné: „0,0064 Megapixel – Planet Earth is Blue and there's Nothing I can't do“ · Anlässlich der Weltklimakonferenz im November in Bonn und im Rahmen der Ausstellung Wetterbericht. Über Wetterkultur und Klimawissenschaft in der Bundeskunsthalle präsentiert der Künstler Achim Mohné eine großflächige Arbeit auf dem Vorplatz der Bundeskunsthalle, die einen thematisch passenden Beitrag leistet. Kosten: Tageskarte 12 €, Happy Hour Ticket 7 €.

Bis 11.3., Di./Mi., 10 - 21 Uhr, Do.-So. und Feiertage, 10 - 19 Uhr

Bestandsaufnahme Gurlitt – Der NS-Kunstraub und die Folgen · Die Bundeskunsthalle in Bonn und das Kunstmuseum Bern präsentieren zeitgleich eine Auswahl von Kunstwerken aus dem Nachlass von Cornelius Gurlitt mit unterschiedlichen thematischen Schwerpunkten. Kosten: Tageskarte 12 €, Happy Hour Ticket 7 €.

dienstags, mittwochs, sonn- und feiertags, 12 - 17 Uhr

Provenienzwerkstatt in der Ausstellung – Bestandsaufnahme Gurlitt: Permanente Kunstvermittlung · Während der Öffnungszeiten treffen Sie in diesem Zeitraum täglich Kunstvermittler/-innen in der Provenienzwerkstatt an, um sich mit ihnen über den Schwabinger Kunstfund und Fragen zur Provenienzforschung auszutauschen. Kosten: Tageskarte 12 €, Happy Hour Ticket 7 €.

Sa., 17.2., ab 20 Uhr

Omar Rajeh | Maqamat Dance Theatre – Beytna · Ein Abend für alle Sinne: Der aus Beirut stammende Choreograf Omar Rajeh lädt großartige Tänzer und Musiker aus verschiedensten Ländern ein, um an einem Tisch gemeinsam zu musizieren, zu kochen, zu trinken, zu lachen und zu tanzen. Die Performance findet in englischer und arabischer Sprache statt. Kosten: 19 €, ermäßigt 13 € (inkl. VVK, sowie Hin- und Rückfahrt innerhalb des VRS).

■ CBT Wohnhaus St. Markusstift

Do., 1.2., ab 15.11 Uhr

Karnevalsfeier „Altes Herz wird wieder jung“ · Anmeldung erforderlich.

■ Deutsches Museum Bonn

Sa. und an Schulfreientagen, 13 - 16 Uhr

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.

So., 4./11.2. und 4./11./25.3., 11 - 16 Uhr

ExperimentierSonntage · An den ExperimentierSonntagen wird experimentiert, getüftelt und programmiert. Unser qualifiziertes Team steht dabei mit Rat und Tat zur Seite. Kinder sind eingeladen gemeinsam mit Ihren (Groß-)Eltern zu experimentieren. Abwechselnd steht entweder eine offene Experimentierstation zur Verfügung oder die Experi-

mentierküche lädt zum Entdecken ein. Kosten: Museumseintritt.

Bis 4.3.2018, Di-Fr. und So., 10 - 17 Uhr, Sa. 12 - 17 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.

Bis 13.4., Di-Fr. und So., 10 - 17 Uhr, Sa. 12 - 17 Uhr

„Bausteinwelten aus LEGO® Bausteinen – Stein auf Stein aus der Sammlung Lange“ · Die Ausstellung im Deutschen Museum Bonn lässt die Kinderzimmer und die Spielzeuggeschichte von den 1960er Jahren bis heute lebendig werden. An den Wochenenden und in den Schulfreien 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 €.

Di., 13.2., ab 19 Uhr

SternenHimmel live – „Pauls Portables Planetarium“

So., 18.2. und 18.3., ab 11 Uhr

LEGO® Racing Parcours mit Promobricks · Kosten: Museumseintritt.

So., 25.2., ab 11 Uhr

Steinkunde – Grundlagen der LEGO® Technic · Angebot von eduLuG. Kosten: Museumseintritt.

Sa., 24. und 31.3., ab 14 Uhr, So., 25.3., ab 11 und 14 Uhr

Pffifikus-Kinderführung – „Mit Pffifikus durchs Technikland“ · Seit kurzer Zeit bevölkern besondere Gäste das Museum. Es handelt sich natürlich um LEGO® Figuren! Gemeinsam entdecken wir die Vitrinen zu den Themenwelten Baustelle, Architektur, Raumfahrt und Technik. Aber auch die schwebenden Züge, Forschungsschiffe, Polarstationen und Propeller des Museums nehmen wir auf unserer Reise durch das Technikland direkt mit unter die Lupe und vergleichen sie mit der LEGO® Welt. Kosten: 3 €, zzgl. Museumseintritt.

■ Ev. Altenzentrum Haus am Redoutenpark

Fr., 9.2., ab 14.30 Uhr

Karneval im Haus am Redoutenpark · Stimmung – Frohsinn – Gemütlichkeit unter dem Motto: „Haus am Redoutenpark ... wir feiern wie es uns gefällt“.

Do., 22.3., ab 17 Uhr

1. Herzessprechstunde 2018 · Was wollen die Bad Godesberger Bürgerinnen und Bürger in ihrer City verbessern? Was liegt ihnen in der Godesberger Innenstadt am Herzen? Wo wollen sie sich engagieren?

■ Folk Club Bonn

Fr., 2.2., 19 - 22 Uhr

Thema: „Alt und Neu“

Fr., 2.3., 19 - 22 Uhr

Thema: „Frühlingserwachen“ · Featured Artists: Kathy Freeman (USA/Berlin), Pancho Riquelme (Chile/Schweden).

■ Freiräume

Bis zum 25.2.

(Kunst)wechsel und Spurensuche · Kunst, die bisher auf Speichern oder in Kellern ein vergessenes Dasein fristete, soll neue Liebhaber finden. Zur Ausstellung wird es ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm mit Lesungen als Matinee-, Nachmittags- oder Abendlesung rund um das Thema geben. Das Kartenkontingent für die Lesungen ist begrenzt. Eine Anmeldung wird daher empfohlen. Als Vorverkaufsstellen stehen neben den Freiräumen selbst auch die „herzkammer“ in St. Augustin-Hangelar und „Rosenrot - Damen und Kindersecondhand“ in Vilich-Müldorf zur Verfügung. Darüber hinaus nimmt das Stadtteilbüro „mitten im ledern“ in Vilich Anmeldungen während der Öffnungszeiten entgegen.

Fr., 2.2., ab 19.30 Uhr

„(Kunst)wechsel und Spurensuche“: Kriminelle Spuren · Szenische Lesung aus Kriminalromanen von Alexa Thiesmeyer mit Schauspielern der Bonner Theatergruppe „Die Startisten“. VVK: 10 €, Tageskasse: 12 €, inkl. Wein/Selters und Knabberien.

Sa., 3.2., 11 - 14 Uhr und/oder 14.30 - 17.30 Uhr

Buchfaltkunst aus alten Büchern · Aus nicht mehr genutzten Büchern entsteht Neues. Bitte mitbringen: Papier-Bastelschere und gerne ein eigenes Buch, das „bearbeitet“ werden möchte. Kontakt: Christiane Sprenger (Leitung). Kosten: 24 € inkl. Pausensnack und Getränk.

So., 4.2., ab 16.30 Uhr

„(Kunst)wechsel und Spurensuche“: Mit 17 hat man noch Träume · Heitere Erinnerungen an Pubertät und Jugend im Bonn der verrückten Sixties - eine unterhaltsame Zeitreise in die 60er-Jahre mit Bea Tradt. VVK: 8 €, Tageskasse: 10 €, inkl. Wein/Selters und Knabberien.

Di., 6.2. und 20.3., 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: Einzeln buchbar, je 36 €, inkl. Material, Pausensnack und Getränke.

Di., 6.2., 15 - 18 Uhr

Die Welt der Tagebücher · Im Dialog mit sich selbst offenbaren TagebuchschreiberInnen ihre tiefste Verwundbarkeit, um schon im nächsten Satz erfrischend pragmatische Optionen zu finden. Wir lernen wie andere - berühmte und unberühmte - Menschen Teile ihres Lebens aufzeichnen und suchen eigene Wege. Kursleitung: Journalistin und Autorin Ursula Kossler. Kosten: 24 €, inkl. Getränke und Pausensnack.



Mi., 14.2., 10 - 12 Uhr und 28.2., 7.3. und 21.3., 15 - 17 Uhr

Origami – ZUSAMMENfalten · Mit Berg- und Talfalten entstehen geometrische Gebilde, Tiere, Pflanzen und ganze Welten. Alle Kurse sind für Anfänger geeignet. Kontakt: Lisa Bille (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 18 € inkl. Getränke.

Mi., 14.2., ab 15.30 Uhr

„(Kunst)wechsel und Spurensuche“: Spuren des Alters – „Wie? Sie sind auch schon siebzig?“ · Lesung mit Prof. Dr. Günter Vollmer. VVK: 8 €, Tageskasse: 10 €, inkl. Kaffee und Gebäck.

Fr., 16.2., ab 19.30 Uhr

„(Kunst)wechsel und Spurensuche“: Die Spur führt nach Beuel · Karin Büchel list aus ihrem Krimi: „Die Toten vom Ernert“. VVK: 8 €, Tageskasse: 10 €, inkl. Wein/Selters und Knabberien.

Di., 20.2. und 20.3., 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: Einzeln buchbar, je 36 €, inkl. Pausensnack und Getränk.

Di., 20.2., ab 15.30 Uhr

„(Kunst)wechsel und Spurensuche“: Das bisschen Schillern einer Spur · Prosa und Lyrik von und mit Marlies Förster und Marita Bagdahn. VVK: 8 €, Tageskasse: 10 €, inkl. Kaffee und Gebäck.

Di., 20.2. und 20.3., 19 - 20.30 Uhr

Ahnenforschung – Wie fange ich an? · Mit Josef Pastor/Westdeutsche Gesellschaft für Familienkunde.

Mi., 21.2., 7.3. und 21.3., 10.30 - 12 Uhr

Theater im Alltag – Improvisationstraining für den Alltag · 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 mitbringen. Kontakt: Babette Dörmer (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: je Kurs 18 €, en bloc alle 5 Termine 81 €, statt 90 €.

Mi., 21.2. und 14.3., 15.30 - 17 Uhr

Kunstcafé · Bei Kaffee und Kuchen begegnen wir Kunst, erhalten von einer Kunsthistorikerin Informationen über Künstler und ihre Werke und tauschen

uns darüber mit Gleichgesinnten aus. Thema am 14.3.: „Landschaftsbilder von Brueghel bis Gursky“. Kontakt: Dr. Hildegard Heitger-Benke (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: je 12 € inkl. Kaffee und Kuchen.

Fr., 23.2., ab 19.30 Uhr

„(Kunst)wechsel und Spurensuche“: Die Spur führt nach Spanien · Weinprobe mit der Bodega Aachen. VVK: 25 €.

So., 25.2., 14 - 16 Uhr

Finnisage der Ausstellung „(Kunst)wechsel und Spurensuche“

Di., 27.2., 9.30 - 11.30 Uhr

Das Literaturfrühstück – Frühstück und Austausch über Literatur · Thema: Naomi Wood, „Als Hemingway mich liebte“. Bei Kaffee und frischen Brötchen tauschen wir uns über das gelesene Buch aus. Kontakt: Susanne Emschermann (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 12 € inkl. Frühstück.

Mi., 28.2., 9.30 - 12.30 Uhr

Workshop zu „Zwei Schöne Fensterplätze in den Krieg“ · Mit Helen Klandt.

Mi., 28.2. und 21.3., 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: Sa-meena Jehanzeb, Illustratorin (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: Einzeln buchbar, je 24 € zzgl. Material in Höhe von 2,50 €.

Mo., 5.3., 9.30 - 12.30 Uhr

„Schreib-Räume“ – Kreatives Schreiben · 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: Einzeln buchbar, je 24 € inkl. Pausensnack und Getränke.

Di., 6.3., 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.

Fr., 9.3., 17 - 19 Uhr

Vernissage der Ausstellung „Dimensionen nah und fern“ · Mit Bildern von Peter Martini, Lisa Bille und Bettina Antoinette Alberts.

Sa., 10.3., 10 - 15 Uhr

Tag der offenen Tür

Di., 27.3., 9.30 - 11.30 Uhr

Das Literaturfrühstück – Frühstück und Austausch über Literatur · Thema: Ian Mc Ewan, „Kindeswohl“. Bei Kaffee und frischen Brötchen tauschen wir uns über das gelesene Buch aus. Kontakt: Susanne Emschermann (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 12 € inkl. Frühstück.

■ Förderverein Gedenkstätte Landjuden an der Sieg

Di., 6.3., ab 18 Uhr

Besuch der Synagoge Köln mit anschließendem Essen im koscheren Restaurant „Kantine Weiß“ · Führung mit Israel Meller. Erklärt wird die Bedeutung der Synagoge für den Juden sowie der Alltags- und Festgottesdienst. Die männlichen Teilnehmer werden gebeten, eine Kopfbedeckung mitzubringen. Verbindliche Anmeldung im Kreisarchiv bis zum 20.2. erforderlich (02241 13 29 28). Teilnahme: 5 €, Fahrtkosten und Kosten für koscheres Essen trägt der Teilnehmer. Treffpunkt: 16.15 Uhr Bahnhof Siegburg Gleis 1 oder 17.45 Uhr vor der Synagoge. Veranstaltungsort: Synagoge, Roonstraße 50, 50674 Köln.

So., 11.3., ab 14.45 Uhr

Pius XII. und der Holocaust · Vortrag von Dr. h.c. Michael Hesemann: Die bevorstehende Seligsprechung Papst Pius XII. hat die Debatte um seine Rolle während des Zweiten Weltkriegs neu angeheizt. Hätte der Papst die Gräueltaten Hitlers stoppen können, indem er Krieg und Judenverfolgung öffentlich verurteilte?

Di., 13.3., 19 - 21 Uhr

Mut zu leben · Vortrag und Präsentation von Helena Baloun-Demer: Wie lässt sich das Schicksal von Juden eindrücklich erzählen, die in den Zeiten der NS-Diktatur (fast) alles verloren: Heimat, Familienangehörige, Beruf, Besitz? Am besten mit einer wahren Familiengeschichte, die über Strecken aberwitzig anmutet. Veranstaltungsort: Stadtbücherei Sankt Augustin, Markt 1, 53757 Sankt Augustin.

Do., 15.3., 19 - 21 Uhr

Jüdische Zeitreise · Kleinkunstprogramm: Seine jüdische Zeitreise präsentiert Dany Bober im Format des Features, eine besonders in der Weimarer Republik beliebte Mischung aus Stilelementen. Lieder, Berichte, Mundartgedichte und jüdische Weisheiten sorgen für einen kurzweiligen Abend. Kosten: 15 € (nur Abendkasse). Veranstaltungsort: Burg Overbach, Kai's Restaurant, 53804 Much.

■ GepflegtPfleger - Karin Schneider

Fr., 16.2. bis 17.3. (3 Wochenendtermine)

Schulung zum Alltags-/Demenzbegleiter · Anerkannte Qualifizierungsreihe zur Begleitung von Menschen mit Demenz in der eigenen Häuslichkeit. Ein kurzer Auffrischkurs Erste Hilfe wird vorausgesetzt! Umfang: 36 UStd. Förderung über einen Bildungsscheck möglich! Anmeldung erforderlich. Kosten: Kosten bitte telefonisch oder per eMail erfragen.

Di., 27.2., 9 - 12 Uhr

Was mache ich wenn zu Hause jemand pflegebedürftig wird? · Kostenfreier Kurs für Interessierte mit freundlicher Unterstützung durch die Pflegekasse der KKH, Bonn. Um kurze Anmeldung wird gebeten.

■ Harmonie Bonn

Mo., 19.2., ab 20 Uhr

Misia – La Grande Dame des Fado · VVK: 29,50 €.

Sa., 24.2., ab 20 Uhr

Heart and Soul – „A Tribute to The Blues Brothers“ · VVK: 19,50 €.

Fr., 2.3., ab 20 Uhr

Beatles Revival Band – „41 Jahre on the Road“ · Von „Please, Please Me“ über „Sgt. Pepper“ bis hin zu „Let it be“ gibt es einen Streifzug durch die gesamte Schaffensperiode des genialen Quartetts aus Liverpool. A splendid time is guaranteed for all. VVK: 21 €.

Bonn

■ **Alzheimer Gesellschaft Bonn e.V.**
Von-Hompesch-Str. 1, 53123 Bonn
Tel. 02 28 / 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
Liegnitzer Straße 14, 53119 Bonn
Tel. 02 28 / 76 73 29 0

■ **AWO Ortsverein Beuel e.V.**
Neustraße 84, 53225 Bonn
Tel. 02 28 / 47 16 87

■ **AWO Beuel Seniorenberatung SpoTS**
Neustraße 86, 53225 Bonn
Tel. 02 28 / 46 72 12

■ **Begegnungsstätte „Konvente“**
Breite Str. 107a, 53111 Bonn
Tel. 02 28 / 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. 02 01 / 82 79 7-703

■ **Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Bonn e.V.**
Endericher Straße 131, 53115 Bonn
Tel. 02 28 / 98 31 520

■ **Ev. Altenzentrum Haus am Redoutenpark**
Kurfürstenallee 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**
Lennéstraße 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. 02 28 / 36 70 150

■ **Freiräume**
Am Herrengarten 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
02 28 / 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. 02 28 / 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

■ **Museum August Macke Haus**
Bornheimer Str. 96 /
Hochstadenring 36, 53119 Bonn
Tel. 02 28 / 65 55 31

■ **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
Tel. 02 28 / 96 94 65 - 0

■ **Quartiersmanagement Pennenfeld**
Maidenheadstr. 20, 53177 Bonn
Tel. 02 28 / 22 74 244 - 1

■ **Recht-Verständlich! e. V.**
Deutschherrenstr. 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
Tel. 02 28 / 85 03 40-19

■ **Senioren-Begegnungsstätte Limperich e.V.**
Küdinghovenerstr. 141, 53225 Bonn,
Tel. 02 28 / 46 39 24

■ **Seniorenchor der Stadt Bonn**
Haus der FeG
Hatschiergasse 12, 53113 Bonn
Tel. 02 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. 02 28 / 52 88 01 39

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

■ **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

■ **Verkehrswacht Bonn e.V.**
Zingsheimstr. 4, 53225 Bonn
Tel. 02 28 / 522 644 37

■ **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. 02 22 43 / 84 75 820

■ **Begegnungsstätte CLUB, St. Augustin**
Markt 1, 53754 St. Augustin
Tel. 02 24 1 / 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 24 1 / 13 29 28

■ **GepflegtPfleger - Karin Schneider**
Alte Winkelgasse 8, 53639 Königswinter
Tel. 0171 / 83 65 429

■ **Haus Heisterbach Bausteine für das Leben e.V.**
Haus Heisterbach, 53639 Königswinter
Tel. 022 23 / 92 36 0

■ **Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH**
Johannes-Albers-Allee 3,
53639 Königswinter
Tel. 022 23 / 73 119

■ **Katholisches Familienbildungs- und Werk Meckenheim**
Kirchplatz 1, 53340 Meckenheim
Tel. 02 22 25 / 92 20 20

■ **Kreishaus Siegburg**
Kaiser-Wilhelm-Platz 1, 53721 Siegburg
Tel. 02 24 1 / 13 30 43

■ **Perspektiven für das Leben e.V.**
Haus Heisterbach, 53639 Königswinter
Tel. 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, Tel. 02 22 41 / 13-0

■ **Seniorenbeirat der Stadt Bornheim**
Rathausstr. 2, 53332 Bornheim
Tel. 022 22 / 9450

■ **Seniorenbüro Swisttal**
Kirchstraße 22, 53913 Swisttal
Tel. 022 54 / 84 71 26

■ **Sozialpsychiatrisches Zentrum Siegburg**
Am Turm 36a, 53721 Siegburg
Tel. 022 41 / 93 81 91 - 0

■ **VITALISARIUM im Wohnstift Beethoven**
Siefenfeldchen 39, 53332 Bornheim,
Tel. 022 22 / 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. 02 21 / 3402880

■ **„Haus LebensWert“**
Evang. Krankenhauses Weyertal
Weyertal 76, 50931 Köln,
Tel. 02 21 / 478 - 97190

■ **Institut für Bildung und Kultur (ifBK) GmbH**
Gocher Str. 19, 50733 Köln
Tel. 02 21 / 139 540 93

■ **Querwaldein e.V.**
Schärfginst. 48, 50937 Köln,
Tel. 02 28 / 53 44 45 6

■ **RMS JazzOrchester**
Lotharstraße 14-18, 50937 Köln

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

FREIRÄUME IM ROTEN HAUS FÜR KOMMUNIKATION

2018 werden neben dem Kursangebot, die themenbezogenen Lesungen zu den Ausstellungen in den Freiräumen ausgebaut. In Kooperation mit Beate Kohmann vom Lektorat Wortgut ist es gelungen, ein abwechslungsreiches literarisches Programm zur Ausstellung (Kunst)wechsel und Spurensuche anzubieten. Die Lesungen als Matinee-, Nachmittags- oder Abendveranstaltung setzen sich auf vielfältige Weise mit dem Thema Spurensuche auseinander. Nachdenkliche und spannende Literatur, hautnah im Austausch mit den Autoren.

(Kunst)wechsel und Spurensuche

Ausstellung, bis zum 25.2.2018.

Meistens dienstags, 19 – 20 Uhr und nach den Kursen und Veranstaltungen, siehe Termine

Kunstwerke, die bisher auf Speichern oder in Kellern ein vergessenes Dasein fristeten, sowie Bilder ausgewählter Künstler sollen neue Liebhaber finden.

Ebenso unterschiedlich, facettenreich und spannend wie die ausgestellten Werke, sind auch die Themen der einzelnen Lesungen, die das **Rahmenprogramm zur Ausstellung** bietet. Im Anschluss an die Vernissage eröffnete das Bonner Autorentrio Lit-Ertum Anja Martin, Stefanie Endemann und Herbert Reichelt mit der Lesung „Fast wie im richtigen Leben“. Gefolgt von Harald Gesterkamp mit „Humboldtstraße Zwei – Das Schicksal einer deutschen Familie zwischen 1934 und 2014“, und Ende Januar mit Ursula Kosser und ihrer „Geheimnisvollen Welt der Tagebücher unbekannter Menschen“ und dem Buch „Zwei schönen Fensterplätzen in den Krieg“ der Autorin Ellen Klandt.

Eine etwas andere Krimilesung folgt Anfang Februar: Am Freitag, den 2.2. um 19.30h begibt sich Alexa Thiesmeyer gemeinsam mit der Bonner Theatergruppe „Die Startisten“ in einer szenische Lesung auf

Seit zwei Jahren bereichert Freiräume in Vilich-Müldorf die kulturelle Szene im Beueler Norden: Ausstellungen, Lesungen, Kabarett und Theater sowie Workshops und Kurse zu vielfältigen künstlerischen Themen. Aus der Idee der Initiatorin Beate Bach-Flaeschner, freie Räume mit Kultur und Kursangeboten zu bespielen, ist binnen kurzer Zeit ein ansehnlicher Veranstalter geworden: über 80 Kurse mit fast 500! TeilnehmerInnen haben in 2017 stattgefunden.



kriminelle Spurensuche. Am 4.2. um 16.30 Uhr entführt Beate Tradt die Zuhörer auf eine unterhaltsame Zeitreise in die 60er-Jahre. Unter dem Titel „Mit 17 hat man noch Träume“ teilt sie heitere Erinnerungen an Pubertät und Jugend im Bonn der verrückten Sixties. Nachdenklich, humorvoll und pointiert sind die Kurzgeschichten von Prof. Dr. Günter Vollmer, der die Zuschauer am 14.2. um 15.30 Uhr mit seinem Buch „Wie? Sie sind auch schon siebzig unterhält. Am 16.2. um 19.30 Uhr wird es noch einmal kriminell, denn die Beueler Krimiautorin Karin Büchel liest aus ihrem neu erschienenen Roman „Die Toten vom Ennert“. Abschließend gibt es Prosa und Lyrik unter dem Thema „Das bisschen Schillern einer Spur“ mit Marlies Förster und Marita Bagdahn.

Auch das Kursangebot der Freiräume (siehe Termine) greift das Thema Spurensuche auf. So wird es einen Workshop zur Ahnenforschung geben und Ellen Klandt und Ursula Kosser werden ergänzend zu ihren Lesungen Kurse anbieten.

Auch zur nächsten Ausstellung **Dimensionen** nah und fern vom 09.3. - 15.6.2018 wird es wieder ein umfangreiches Rahmenprogramm geben.

Ein interessantes Freiräume-Angebot für Gruppen ab 10 Personen: Workshops und Lesungen können individuell gebucht werden.

Informationen, Kartenreservierung und Anmeldung zu den Kursen:

Freiräume
Am Herrengarten 59
53229 Bonn-Vilich-Müldorf
Tel. 0228 / 5367 1026 (AB)
Email frei-raeume@t-online.de
www.frei-raeume.net

Vorverkaufsstellen:
„herzkammer“, St. Augustin-Hangelar, ROSENROT – Damen- und Kindersecondhand, Vilich-Müldorf, Stadtteilbüro „mitten im leben“, Vilich während der Öffnungszeiten

So., 4.3., ab 19 Uhr

Mitch Ryder – das Rock-Nebelhorn aus der Motorstadt Detroit in Bonn. · VVK: 28,50 €.

Fr., 23.3., ab 20 Uhr

Stoppok and Band · VVK: 30 €.

Do., 29.3., ab 20 Uhr

Big Daddy Wilson – Gäste: Baum's Blues-benders · VVK: 24,50 €.

Sa., 31.3., ab 20 Uhr

Extrabreit – Deutscher Kult-Rock aus Hagen · VVK: 21,50 €.

■ 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 Bildungsforum gGmbH

Mo., 26.2., 18 - 20 Uhr

Kriminalroman „Bernsteinhändler“ – Autorenlesung · Wir laden zu einer Krimilesung mit Dr. Wolfgang Osterhage, der unter seinem Pseudonym Lupus Egarezzo bereits drei Kriminalromane veröffentlicht hat. Seminar-Nr.: 6.004.

Mi., 7.3., 18 - 20 Uhr

Deutsch-amerikanische Beziehungen vor neuen Herausforderungen · Die deutsch-amerikanischen Beziehungen sind für die Bundesrepublik Deutschland in vielerlei Hinsicht enorm wichtig. Unser Referent und Gesprächspartner ist Jürgen Hardt, MdB. Seminar-Nr.: 6.005.

Fr., 16.3., 18 - 20 Uhr

Politisches Abendforum: „25 Jahre Renovabis“ · Unser Pfarrer ist Dr. Christian Hartl, Hauptgeschäftsführer Renovabis. Seminar-Nr.: 6.007.

Mo., 19.3. bis Fr., 23.3.

Extremismus in Deutschland – Eine Gefahr für unsere Gesellschaft? · Europa erscheint von einer Welle des Nationalismus erfasst. Rechtspopulisten machen sich diese Stimmung zu Eigen. Was tun? Seminar-Nr.: 6.925. Tagungsbeitrag: 180 €; enthalten sind: Übernachtung im Doppelzimmer, Vollverpflegung, evtl. Exkursionen, Lehrmaterialien. Der EZ-Zuschlag beträgt 16 € pro Nacht.

Mi., 21.3. bis Fr., 23.3.

Ökosystem Meer – Weltmeere in Gefahr · Das Seminar gibt eine Einführung in die Grundlagen des Ökosystems und setzt sich mit verschiedenen Herausforderungen – Klimawandel, Überfischung, Verschmutzung – im Detail auseinander. Seminar-Nr.: 6.101. Tagungsbeitrag: 140 €; enthalten sind: Übernachtung im Doppelzimmer, Vollverpflegung, evtl. Exkursionen, Lehrmaterialien. Der EZ-Zuschlag beträgt 16 € pro Nacht.

Fr., 23.3. bis So., 25.3.

Fußball-Bundesliga: Eine nicht enden wollende Erfolgsgeschichte? · Das Seminar gibt einen sportpolitischen Blick auf die Geschichte der Bundesliga. Inklusiv

sive Exkursion zur Sportschule Hennef. Seminar-Nr.: 6.927. Kontakt: Referent ist u. a. Markus Bliemetsrieder, Sportreporter und Moderator in Bochum und Dortmund. Tagungsbeitrag: 140 €; enthalten sind: Übernachtung im Doppelzimmer, Vollverpflegung, evtl. Exkursionen, Lehrmaterialien. Der EZ-Zuschlag beträgt 16 € pro Nacht.

■ Kaiser-Karl-Klinik

Do., 1.2. und 15.3., 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!

So., 4.2., ab 19 Uhr

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

Do., 8.2. und 29.3., sowie So., 18.2. und 18.3., ab 19 Uhr

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

Di., 13.2. und 20.2., ab 19 Uhr

„Früher war alles besser“ · Diavortrag mit Bea Tradt. Am 13.2. „die 50-iger Jahre“, am 20.2. „die 60-iger Jahre“. Bea Tradt, Jahrgang 1951, schwelgt mit Ihnen in Erinnerungen an ihre Studienzeit im Bonn der siebziger Jahre. Die Lesung wird von Fotos und nie vergessenen musikalischen Schlagern begleitet. Mitsingen, Zuhören, Lachen und Abtauchen in eigene Erinnerungen sind absolut garantiert!

Do., 15.2., ab 19 Uhr

Gitarrenkonzert · Der Komponist, Musiker und Autor Bernd Gast schenkt Ihnen mit seiner instrumentalen Gitarrenmusik eine Stunde stimmungsvoller Eigenkompositionen wie auch bekannter Popsongs.

Di., 22.2. und 20.3., ab 19 Uhr

„Der Vorleser“ Herr Kai Grebert · Am 22.2.: „Kaiser Karl“, am 20.3.: „Veronica der Lenz ...“.

Di., 27.2., ab 19 Uhr

Krimilesung · Karin Büchel liest unter anderem aus „Die Toten vom Ernert“, einen Rheinland-Krimi.

Mi., 7.3., ab 19 Uhr

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

Di., 13.3., ab 19 Uhr

„Unbekanntes Europa - die grüne Lunge Polens“ · Marko Bolz zeigt beeindruckende Bilder aus dem Nationalpark Biebrza im Nordosten Polens und dem darin vorkommenden seltenen Vogelbestand. Lassen Sie sich in das Reich von Pflanzen und Tiere entführen und genießen Sie großartige Einblicke in eine faszinierende Welt!

Do., 22.3., ab 19 Uhr

Liederabend „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., 27.3., ab 19 Uhr

Autorenlesung „Frühling in Florenz“ · Die ewige Sehnsucht der Nordlichter nach dem Land, wo die Zitronen blühen... Eine humorvolle, romantische Liebesgeschichte, gelesen von Hans-Uwe Petersen.

■ Katholisches Familienbildungswerk Meckenheim

Mi., 7.2., 10 - 12.15 Uhr

Philosophischer Gesprächskreis – Brauchen wir ein Ziel im Leben? · Lebensnah und offen verläuft die philosophische Beschäftigung mit den Themen. Ausgangspunkt der Gespräche ist die persönliche Erfahrung der Teilnehmer. Veranstaltungsnr.: 7401813. Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 8 €.

Do., 15.2., 15 - 17.15 Uhr

LimA – Lebensqualität im Alter · Ein interessanter Ansatz in der Bildungsarbeit, der die Bereiche Leben - Lernen - Handeln in einen Zusammenhang bringt und Trainingsanregungen in den Bereichen Gedächtnis - Bewegung - Alltagskompetenzen - Sinn ermöglicht. Veranstaltungsnr.: 7508068. Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 58,50 €.

Mi., 21.2. und 21.3., 15.30 - 17 Uhr

Literaturcafé · Für alle Literaturinteressierten, Buchkritiker und Leseratten gibt es das Literaturcafé neu bei uns im Haus. In gemütlicher Runde gibt es hier bei einer Tasse Kaffee Buchvorstellungen zu verschiedenen Themen. Veranstaltungsnr.: 7608052, 7608053. Kontakt: Nicole Jünger (Leitung). Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 5 €.

Sa., 24.2., 9 - 21.15 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.: 7908002. Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 15 €.

Sa., 3.3., 10 - 15.15 Uhr

Wege in die Ruhe und Entspannung · Schenken Sie sich einen Tag der Ruhe und Entspannung und genießen Sie es, mit verschiedenen Entspannungsmethoden die Seele einfach mal baumeln zu lassen, dabei den Alltag zu vergessen und Stress abzubauen. Veranstaltungsnr.: 6608077. Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 30 €.

Mi., 7.3., 10 - 12.15 Uhr

Philosophischer Gesprächskreis – Misanthropie · Lebensnah und offen verläuft die philosophische Beschäftigung mit den Themen. Ausgangspunkt der Gespräche ist die persönliche Erfahrung der Teilnehmer. Veranstaltungsnr.: 7401814. Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 8 €.

Sa., 10.3., 10 - 18 Uhr

Abtand vom Alltag – Ein Tag mit Yoga und Kreativem Schreiben · Loslassen, auf die eigene Stimme hören, Achtsamkeit erleben, Ruhe finden, in den Selbstausdruck gehen. Bitte mitbringen: Getränke, dicke Socken, evtl. Yogamatte, Decke

und ein Kissen, Schreibzeug und Papier. Veranstaltungsnummer: 7408045. Kosten: 45 €.

Do., 15.3., 19.30 - 21.45 Uhr

Die Welt ist rund – Erich Kästner für Erwachsene · Der Kabarettist Hans Georgi zeigt den „Erich Kästner für Erwachsene“. Mal singt Georgi die von ihm vertonten Texte des Schriftstellers melodisch, beinahe schlagertauglich. Mal spricht er sie, wie bei Brecht und Weill, fast an der Musik vorbei. Veranstaltungsnummer: 7608004.

■ Kursana Villa Camphausen

So., 4.2., ab 16 Uhr

Vierjahreszeitenkonzert „Winter“ · Violine und Klavier mit dieser stimmungsvollen Mischung beginnen wir unsere Vierjahreszeitenkonzert Reihe. Mit Evgenia Nekrasova am Flügel und Alexander Yakonjuk an der Violine sind zwei virtuose Musiker zu Gast in der Villa Camphausen. Anmeldung bis 3.2.

So., 18.2., ab 16 Uhr

Vortragskonzert „Wilhelm Busch“ mit Burkhard Wolk · Burkhard Wolk lässt mit dem Klang seiner Stimme und seiner Gitarre die Geschichten und Gedichte von Wilhelm Busch erklingen. Ein amüsanter Nachmittag rund um einen der beliebtesten deutschen Autoren. Anmeldung bis 17.2.

Mi., 28.2., ab 16 Uhr

Multivisionsshow mit Herrn Weigelt · Martin Weigelt reist quer durch Europa, scheut auch die unbekanntesten und schwer zu erreichenden Gegenden nicht- und bringt wunderschöne Foto- und Filmaufnahmen mit. Diese arrangiert er zu beeindruckenden Vorträgen. Eine Reise mit den Augen – fahren Sie mit! Anmeldung bis 27.2.

So., 4.3., ab 16 Uhr

Konzert mit „Cymbal und Klavier“ · Das Cymbal ist ein auf der ganzen Welt unter verschiedenen Namen bekanntes Instrument, das sich in Weißrussland zum Soloinstrument mit akademischer Ausbildung entwickelt wurde. Zusammen mit dem Klavier eröffnet sich eine neue Klangwelt, die mit den bekannten Hörgewohnheiten bricht. Anmeldung bis 3.3.

Sa., 17.3., ab 16.30 Uhr

St. Patricks Day Feier · Nicht nur in Irland, auch in Deutschland erfreut sich der St. Patricks Day zunehmender Beliebtheit.

Wir suchen ehrenamtlich MitarbeiterInnen, die in der Altenarbeit tätig waren / sind oder an einer Tätigkeit Interessierte.

Info: 02 28 / 180 889 95

Oder kommen Sie zu unserer monatlichen Veranstaltung: Jeden 1. Mittwoch im Monat, 19.00 Uhr im Rosa Lu: Vorgebirgsstraße 80, 53119 Bonn

Bei irischen Köstlichkeiten und irischer Musik feiern wir den besonderen irischen Tag. Anmeldung bis 16.3.

Do., 22.3., ab 16 Uhr

Bildervortrag „Die Eifel“ mit Lutz Fohrer · Herr Fohrer nimmt uns mit auf eine bildhafte Reise durch die einzigartige Kulturlandschaft Eifel. Anmeldung bis 21.3.

■ LVR-LandesMuseum Bonn

So., 4.2., 11.2. und 18.2., 11.15 - 12.15 Uhr

Führung: Im Meer versunken. Sizilien und die Unterwasserarchäologie. · Lassen Sie sich auf einen Tauchgang in die Ausstellung ein, der nicht nur über die historischen Begebenheiten, sondern auch über die archäologischen und naturwissenschaftlichen Methoden der Unterwasserarchäologie Aufschluss gibt. Eintritt: 2 € zzgl. Museumseintritt (die Führung am 4.2. ist kostenfrei, es ist nur der Museumseintritt zu entrichten).

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

Im Meer versunken – Sizilien und die Unterwasserarchäologie · Die Unterwasserarchäologie 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 18.2., 11 - 18 Uhr, samstags 13 - 18 Uhr, montags geschlossen

Bernd Scherwing: „Leuchtende Steine“ – Ein Maler an den Orten der Zisterzienser · Scherwing besucht bereits vergangene und heute noch erhaltene Zisterzienserklöster in ganz Europa, dokumentiert die jeweiligen Abteien in unzähligen Fotografien und erstellt auf deren Basis in realistischer Malerei eine ganz neue Ansicht der zisterziensischen Architektur. Eintritt: 8 € / 6 €, Kinder/Jugendliche bis 18 Jahre kostenlos.

Do., 15.2., 15 - 16 Uhr

Kulturtreff – Römer in Bonn · Einmal im Monat laden wir donnerstagnachmittags zum Kulturtreff ein. Kulturinteressierte können an einem dialogischen Rundgang zu verschiedenen Themen teilnehmen. Themenwünsche für die Zukunft werden in der Führung gerne entgegengenommen. Eintritt: 2 € zzgl. Museumseintritt.

So., 18.2., 19.30 - 21.30 Uhr

„Ich singe wie der Vogel singt“ – Goethe hören · Lyrische Gedichte und Balladen, entstanden zwischen 1775 und 1832. Gedichte der Liebe. Naturgedichte. Gedichte des Erkennens, was die Welt im Innersten zusammenhält. Vortrag der Goethe Gesellschaft. Sprecherin: Viola von Loewis of Menar, Bonn.

Do., 22.2., ab 18 Uhr

Neue Forschungen zum Legionslager von Mainz · Kontakt: Mit Alexander Heising, Freiburg. Ort: Im Hörsaal des Akademischen Kunstmuseums, Am Hofgarten 21.

aktiv Senioren Termine

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

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

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

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

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

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

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



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.W.B.), Detlef Hipp (DH) sowie weitere hier nicht genannte Autoren. Artikel, deren Verfasser nicht ausdrücklich genannt sind, werden regelmäßig von der Chefredaktion verfasst. **Verantwortlicher Chefredakteur:** Detlef Hipp (DH).

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



seniorentermine.de
aktivtermine.de
(aktuelle Termine)



idealbonn.de
(Gruppenabos,
Downloadarchiv)

■ Margarete-Grundmann-Haus

ab Mo., 19.2., 18 - 19.30 Uhr

VHS: Autogenes Training – Grundkurs · Anmeldung erforderlich bei der VHS Bonn.

Mi., 7.2. und 7.3., ab 10.30 Uhr

Gottesdienst der Lutherkirche

Mi., 7.2., 14.2., 21.2. und 28.2., 14.30 - 16.30 Uhr

Bowling mit der Wii-Spielkonsole – Wir laden Sie ein zum virtuellen Bowling

Do., 8.2., ab 15.30 Uhr

Vortrag musikalisch garniert · Aufstand der Wäscherinnen – die dramatischen Hintergründe der rheinischen Weiberfastnacht. Vor der Veranstaltung bewirten wir Sie mit Kaffee und Kuchen. Kosten: Spende erbeten.

Mi., 14.2., ab 12 Uhr

Einladung zum traditionellen Fischessen am Aschermittwoch · Freuen Sie sich auf köstlichen Sahnenehering. Anschließend servieren wir noch einen leckeren Nachtisch. Guten Appetit! Bitte melden Sie sich bis zum 9.2. an. Kosten: 4,50 €.

Do., 15.2., ab 14 Uhr und Mi., 14.3., ab 10 Uhr

Infoveranstaltung zum Wohnen mit Service im Margarete-Grundmann-Haus · Hausführung mit Wohnungsbesichtigung. Anmeldung erforderlich.

Do., 15.2., ab 15.30 Uhr

Das Aosta-Tal und der Gran Paradiso Nationalpark · Vor der Veranstaltung bewirten wir Sie mit Kaffee und Kuchen. Kontakt: Hans Josef Arck (Referent). Kosten: 2 €.

Fr., 16.2., 10 - 11 Uhr

Veranstaltungsreihe „Dialog der Generationen“ · Jung und Alt singen gemeinsam mit den Kindern des Kindertreff Rübzahl. Kommen Sie gern dazu. Bitte anmelden.

Sa., 17.2. und 17.3., ab 15.30 Uhr

Filmnachmittag · Filmtitel bitte erfragen.

Mi., 21.2., 9 - 10.30 Uhr

Themenforum AQuarIUS – Wir im Quartier · Warum alleine frühstücken? Gemeinsam macht es mehr Freude. Also herzlich willkommen zu unserem offenen Frühstücksbuffet. Kosten: 4,50 €.

Mi., 21.2., Abfahrt um 12.30 Uhr

Busfahrt zum Roentgen-Museum in Neuwied · Anders als der Name des Museums vermuten lässt handelt es sich um eine Sammlung von kostbaren Möbeln, Einrichtungsgenständen und Uhren. Anfang des 16. Jahrhunderts wurden von Abraham Roentgen und später von seinem Sohn David die sogenannten „Neuwieder Luxusmöbel Möbel“ hergestellt. Anmeldung erforderlich ab 31.1. Kosten: 17,50 € (Fahrt inkl. Eintritt und Führung).

Do., 22.2., ab 15.30 Uhr

Vortrag mit Filmausschnitten von und mit Georg Divossen · Bonner Kellner erzählen Stadtgeschichte. Von der Römerzeit bis zum Atombunker. Vor der Veranstaltung bewirten wir Sie mit Kaffee und Kuchen. Kosten: Spende erbeten.

Sa., 24.2., ab 16 Uhr

Theateraufführung: „Menschliche Komödien“ · Aufführende: Theatergruppe „Die Freien Radikalen“. Kosten: Spende erbeten.

ab Mo., 26.2., 19.45 - 21.15 Uhr

VHS: Hatha-Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene · 10 x 2 UStd. Anmeldung erforderlich bei der VHS Bonn.

Di., 27.2., ab 15 Uhr

Patientenverfügung und weitere vorsorgende Verfügungen · Kontakt: Ralf Waeser (SKM – Katholischer Verein für soziale Dienste Bonn e.V.).

Mi., 28.2., 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.

Sa., 3.3., 14 - 18 Uhr und So., 4.3., 11 - 18 Uhr

VHS-Kurs „Verwöhnwochenende“ – Ganzheitliche Massagen für Paare und Singles in Begleitung · Bitte anmelden über die VHS-Bonn (Kurs-Nr.: 7524). Kosten: Pro Person 60,26 €, ermäßigt 46,11 €.

Di., 6.3., 16 - 17 Uhr

Kostenlose Hörgeräte-Überprüfung und Beratung

ab Mi., 8.3., 15 - 17.15 Uhr

Tintenspuren – Kreatives Schreiben · Bildungswerk Interkultur: Eine Handvoll Geschichten hat jede/r von Ihnen zu erzählen. Vielleicht haben Sie schon einmal daran gedacht, Diese Geschichten aufzuschreiben? Kurs-Nr.: 18A-545. Anmeldung erforderlich (0228 43 31 461). Kosten: 75 € (10 x 3 UStd.).

Do., 8.3., ab 15.30 Uhr

Amateurfilm: Ein Besuch im Havelland (Berlin, Postdam, Werder) und in Leipzig · Vor der Veranstaltung bewirten wir Sie mit Kaffee und Kuchen! Kontakt: Rosemarie Boelicke-Eisinger (Referentin). Kosten: 2 €.

Fr., 10.3., 16 - 18 Uhr

„Die Physiker – eine Komödie in zwei Akten“ · Aufführende Theatergruppe: „Stadt ¼ Theater Pennenfeld“. Kosten: 8 €, ermäßigt 4 €.

Do., 15.3., ab 15.30 Uhr

Themenforum AQuarIUS – Gesundheit · Vortrag: Sehen im Alter und praktische Hilfen. Mit zunehmendem Alter verschlechtert sich unser Sehvermögen. Woran das liegt und was Ihnen im Alltag weiterhelfen kann, wollen wir zum Thema machen. Ziel ist es, das Sehen im Alter besser zu verstehen, zu stärken und zu entlasten. Bitte bringen Sie Ihre Sehhilfen mit! Kontakt: Ilse Feist (Referentin), Arthur Tomczyk (Moderation).

Sa., 17.3., ab 14 Uhr

Themenforum AQuarIUS – Wir im Quartier · Reparieren statt Wegschmeißen! Wir besuchen das Repair-Café im Ermekeil-Karree. Kontakt: Arthur Tomczyk (Moderation).

Fr., 19.3., 9.30 - 11 Uhr

Veranstaltungsreihe „Dialog der Generationen“ · Alt und Jung backen gemeinsam mit den Kindern aus Luthers Arche Plätzchen und Hasen für Ostern. Kommen Sie gern dazu.

Mi., 21.3., Abfahrt ab 12.30 Uhr

Busfahrt · Ziel stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest.

Do., 22.3., ab 15.30 Uhr

Kroatien IV – Die Inseln Krk, Cres und Rab · Diavortrag von Hans Josef Arck. Vor der

Veranstaltung bewirten wir Sie mit Kaffee und Kuchen! Kosten: 2 €.

Mi., 26.3., ab 19.30 Uhr

Frühlingsingen · Mit der Chorgemeinschaft MGV Kessenicher Liederkrans 1858 / Gem. Chor Cäcilia Bonn 1880 und dem Singkreis des Margarete-Grundmann-Hauses.

Do., 29.3., ab 15.30 Uhr

Naturdokumentationsreihe „Frabenrausch“ · Die Natur unserer Heimat im März. Vor der Veranstaltung bewirten wir Sie mit Kaffee und Kuchen! Kontakt: Herbert Waldhans (Referent). Kosten: 2 €.

■ Museum August Macke Haus

Do., 1.2., ab 19.30 Uhr

Ursprünglichkeit und Fantasie. Kindheit im Spiegel der Kunst von August Macke und seinen Künstlerfreunden · Vortrag von Dr. Ina Ewers-Schultz, Kuratorin. Kosten: Eintritt 12 €, ermäßigt 10 €, inkl. Besuch der Ausstellung ab 18.30 Uhr.

Di./Mi./Fr./Sa./So., 11 - 17 Uhr, Do. 13 - 21 Uhr

August Macke und Freunde – Begegnung in Bildwelten · Eintritt: 9,50 €, ermäßigt 6 €, Familienkarte 19 €, Kinder bis 6 Jahre frei.

Do., 15.2., ab 19.30 Uhr

August und Elisabeth Macke – Aus Briefen und Erinnerungen · Lesung mit Birte Schrein und Timo Berndt. Kosten: Eintritt 12 €, ermäßigt 10 €, inkl. Besuch der Ausstellung ab 18.30 Uhr.

Do., 22.2., ab 19.30 Uhr

August Macke und Frankreich · Vortrag von Dr. Volker Adolphs, Kunstmuseum Bonn. Kosten: Eintritt 12 €, ermäßigt 10 €, inkl. Besuch der Ausstellung ab 18.30 Uhr.

■ Nachbarschaftstreff Pennenfeld

Do., 1.2., 15 - 17.30 Uhr

Karnevals-Gesangsnachmittag · Zu Gast ist das Lannesdorfer Kinderprinzenpaar. Kosten: 3 €.

Di., 13./27.2. und 13./27.3., 15 - 17 Uhr

Offenes Atelier · Unter Leitung der Künstlerin und Ergotherapeutin Nele Heydegger. Material vorhanden. Kosten: Spenden willkommen.

Do., 8.3., 15 - 17 Uhr

Gesang bei Kaffee und Kuchen · Begleitet durch das Akkordeon singen wir Lieder quer durch das deutsche Liederbuch. Kosten: 2,50 €.

■ Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

Do., 1.2., ab 16 Uhr

„Alt bin ich später – Alt werden, nicht alt sein“ · Der Vortrag setzt sich damit auseinander, wie wir möglichst gesund alt werden können. Was kann der Einzelne dafür tun? Mit dem Schwerpunkt auf Ernährung und Nährstoffe, die im Alter benötigt werden. Kontakt: Anette Schade; Dipl. Sozialpädagogin (Leitung).

Mi., 14.2. und 14.3., 14.30 - 16.30 Uhr

Erzählcafé · Thema am 14.2.: „Lachen ist die beste Medizin“ – Humoristisches, vorgelesen von Frank Rädler. Das Thema am 14.3. wird im Februar im Aushang bekannt

gegeben. Anmeldung erforderlich (Lisa Rädler, 0228 25 71 64).

Mi., 14.2. und 14.3., ab 16 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 14.2.: „Flotte Beine, flinke Füße“, Thema am 14.3.: „Bandscheiben stärken“. Kontakt: Karin Görmar (Leitung). Anmeldung erforderlich (0228 29 84 20). Kosten: 10 € pro Termin.

Do., 15.2., 22.2., 1.3., 8.3. und 15.3., 11 - 12 Uhr

Stimmbildung – für Stimmen ab 50 · Ein Kurs für alle, die gerne singen und im Umgang mit ihrer Stimme selbstbewusster werden wollen. Durch Übungen an Stimme, Körper, Atmung und Vorstellungskraft wird Ihre Stimme an Umfang, Fülle und Klangschönheit gewinnen. Das Erlernte wird dann beim gemeinsamen Singen erprobt und gefestigt. Kontakt: Elsa Funk-Schlör; Sängerin und Gesangspädagogin (Leitung). Kosten: 45 € (5 Termine).

Do., 15.2., 16 - 17.30 Uhr

Kochen für alleinstehende Männer – Infoveranstaltung · Wer kochen lernen möchte, ist hier genau richtig. Unser ehrenamtliches Kochteam hilft Ihnen einfache und leckere Gerichte zuzubereiten. Bei der Infoveranstaltung möchten wir zunächst die Erwartungen klären. Bitte bringen Sie Ihre Kochwünsche mit!

Sa., 17.2. und 17.3., 14 - 18 Uhr

Drechseln – Schnupperangebot im Juze · Ein Angebot für alle Kinder und Jugendliche mit ihren Eltern und Großeltern, Tanten und Onkeln im Jugendzentrum Brüser Berg. Bitte bringen Sie Holz mit! Kontakt: Karl Alexander Petersen (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 5 € pro Termin.

Sa., 17.2. und 17.3., 14 - 18 Uhr

Repair-Café für Holzgegenstände im Juze · Zusätzlich gibt es jetzt für Interessierte das Repair-Café mit der Möglichkeit unter Anleitung kleine Reparaturen an Holzgegenständen selbstständig vorzunehmen. Bitte bringen Sie auch Kuchen und/oder Kekse mit! Kontakt: Karl Alexander Petersen (Leitung). Anmeldung erforderlich.

Mo., 19.2. bis 4.6. (nicht am 26.3. und 30.4.), 11 - 12.30 Uhr

Italienisch für Anfänger mit geringen Kenntnissen · Sich mit einfachen Sätzen im Restaurant oder auf Reisen verständlich machen. Wir üben, Italienisch zu verstehen, zu sprechen und zu lesen. Lehrbuch: Espresso 1 (Hueber Verlag) ab Lektion 4. Kontakt: Dr. Uta Schmidt-Clausen (Leitung). Kosten: 36 € (12 Termine).

Do., 22.2. und 22.3., 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.

Fr., 23.2. und 16.3., 18 - 20.30 Uhr

Vital und fit mit gesunder Ernährung · Zweiteiliger Workshop - Wie sieht eine gesunde und bedarfsgerechte Ernährungsweise aus und wie kann man sie ohne großen Aufwand in den Alltag integrieren? Kontakt: Caroline Lamann; Ernährungsberaterin (Leitung). Anmeldung bis zum 21.2. erforderlich (0170 44 88 918). Kosten: 75 €.

Sa., 24.2., 14 - 19 Uhr und So., 25.2., 11.30 - 16.30 Uhr

Brüser Berger Kunst- und Kreativmarkt · Die Veranstaltung der Initiative Stadteilkultur Brüser Berg wird in diesem Jahr mit Jazzmusik eröffnet. Ort: Großer Saal im Ortsteilzentrum und Gemeindesaal der St. Edith-Stein-Kirche.

Sa., 24.2., ab 19 Uhr

„In der Haifischbar“ · Ein Chanson-Abend mit Regina Müller-Jakubik. Lieder - Texte – Chansons, mal ironisch und ein bisschen böse oder romantisch und verträumt. Der Kulturtreff Café Atrium hält ab 18:30 Uhr Getränke und Snacks für Sie bereit. Kosten: Kostenfrei, über eine Spende freuen wir uns!

Di., 13.3., 14.30 - 16.30 Uhr

Bildervortrag: „Reisen im Myanmar (Birma)“ · Bilder und Informationen zur Hauptstadt Yangon, zum Golden Rock, Mount Popa, zu Stränden uvm. Bei Bedarf werden auch gerne Reisetipps gegeben. Kontakt: Anne Hensgen und Detlef Leipelt (Referenten). Kosten: Kostenfrei, über eine Spende freuen wir uns!

Di., 13.3., 18.30 - 21.30 Uhr

Offener Coachingabend – System- und Familienaufstellungen · Der Abend richtet sich an Menschen, die einen klaren Blick und eine entspannte Haltung hinsichtlich belastender Themen gewinnen wollen. Aufstellungen sind hilfreich, um Herausforderungen konkret anzugehen und längst fällige Entscheidungen in die Tat umzusetzen. Kontakt: Jutta Barth (0228 70 77 618). Kosten: 40 € pro Termin.

Sa., 17.3., ab 19 Uhr

Multivisionsvortrag: „Kanada – Der Osten“ · Eine Reisereportage von und mit Gerhard Braunöhler, authentisch und humorvoll erzählt, mit brillanten Fotos, ausgewählter Musik und vielen Informationen. Der Kulturtreff Café Atrium hält ab 18:30 Uhr Getränke und Snacks für Sie bereit. Kosten: Kostenfrei, über eine Spende freuen wir uns!

Do., 22.3., 15 - 16.30 Uhr

Gemütliches Waffelessen · Erzählen, sich mit anderen austauschen und Kontakte knüpfen. Und das bei frischen, selbst gebackenen Waffeln! Dazu servieren wir Kaffee und /oder Tee. Wir freuen uns auf SIE! Kosten: 3,50 €.

Fr., 23.3., 18 - 20.30 Uhr

Die Kraft der Kräuter und Gewürze · Was macht das Kraut mit uns? Welche Wirkung hat es? Wie können wir es im Alltag verwenden? Dies und viele Fragen werden beantwortet. Zahlreiche Kräuter werden zu Salaten, Tees und kleinen Köstlichkeiten verarbeitet. Anmeldung bei Dr. Maria Ebert-Joisten (0228 71 01 31 95) / Ursula Hecht-Wagner (02244 90 48 019). Kosten: 25 €, zzgl. Lebensmittelkosten.

■ **Offene Tür Dürenstraße**

Fr., 2.2., 10 - 11.30 Uhr

Karnevalsfrühstück · Anmeldung erforderlich. Kosten: 6 €.

Mi., 14.2., 12 - 13.30 Uhr

Aschermittwoch Fischessen · Anmeldung erforderlich. Kosten: 7,50 €.

Fr., 16.2. und 9.3., 18 - 20 Uhr

„Über Geld muss man reden!“ · Was macht man mit seinem Geld in einer unsicheren Zeit mit niedrigen, unter der Inflationsrate liegenden Zinsen? Gibt es nur Aktien und Immobilien als Anlageform zur Sicherung des Vermögens? Kontakt: Barbara Velarde (Referentin). Anmeldung erforderlich. Kosten: jeweils 10 €.

Sa., 17.2.

Wanderung rund um Heimerzheim · Ca. 15 km in 4.5 Stunden. Wanderführer: Karl und Rosemarie Huth. Anmeldung erforderlich am Vortag von 17 - 17.30 Uhr (02225 70 35 778).

Mi., 21.2., 15 - 17 Uhr

Testamentsgestaltung für Eheleute · Referent: Rechtsanwalt Dr. Wolfgang Buerstedde, Fachanwalt für Erbrecht. Anmeldung erforderlich.

Fr., 2.3., 10 - 11.30 Uhr

Fastenfrühstück · Anmeldung erforderlich. Kosten: 6 €.

Donnerstag, 8.3., 15 - 17 Uhr

Bestattungsarten und Bestattungsformen · Kontakt: Mit Ulrich Necke (Referent). Anmeldung erforderlich.

So., 18.3.

Hänneschen Theater Köln „Eiervision Leed Contäst“ · Das Ostermärchen im Hänneschen Theater. Beginn der Vorstellung um 15 Uhr. Anmeldung erforderlich. Kosten: 26,50 € für Erwachsene, 21,50 € für Kinder, inkl. Busfahrt Eintritt.

■ **Parkresidenz Bad Honnef**

So., 4.2., ab 15 Uhr

Pianomusik zur Kaffeezeit mit Herrn Arenz

Fr., 23.2., ab 19 Uhr

Theater: Goethes Faust I · Mit dem Kölner Schauspieler Peter Vogt. Kosten: Eintritt für Gäste 15 €, Bewohner 12 €.

Do., 1.3., ab 16 Uhr

Konzert für Violine und Klavier · Mit dem Duo Tokyo - Tango.

So., 4.3., ab 15 Uhr

Pianomusik zur Kaffeezeit mit Steve Tramitz

Do., 8.3., ab 19 Uhr

Galadinner „Rund um den Lachs“ · 3-Gänge-Menü mit musikalischer Begleitung. Teilnahme: 22 € für Bewohner, 25 € für Gäste.

Do., 22.3., ab 15.30 Uhr

Lyrik: „Was tun? spricht Zeus“ · Die Musikerin Adriana Schiffers rezitiert und musiziert.

■ **Pauke-LIFE Kultur Bistro**

So., 11.2., 19 - 22 Uhr

PAUKE Karnevals-Disco · Um 19 Uhr beginnt unser Karnevals-Special. Also schnell zum Kleiderschrank und je schrä-



Wilfried Freischem
Naturfotografien aus der Ahreifel

Wohnstift Beethoven, täglich, bis 27. Mai 2018

„WILDSCHWEINROTEN UND RÖHRENDE HIRSCHE“

„Wehe, dem armen Wicht, der vor Einbruch der Nacht keine Herberge gefunden hat“, das schrieb einst ein unbekannter Dichter über die Ahreifel. Die Zeit hat sich verändert, aber dennoch ist die Eifel auch heute noch ein weitgehend unberührtes Stück Natur. Zwar fährt der Bär und Wolf nicht mehr durch die Ahrwälder, aber noch immer röhrt der rote Hirsch seinen tiefen Bass in die kalte und sternenklare Herbstnacht. Wildschweinrotten ziehen nächtens über hohe Felsen. Jede Generation hat dieses wertvolle Erbe an ihre Nachkommen weitergegeben. So hat sich über die Jahrhunderte eine Artenvielfalt erhalten können, wie sie nur noch selten in unserem Land anzutreffen ist.

Szenen aus dieser Flora und Fauna hat Wilfried Freischem über viele Jahre hindurch in Fotografien festgehalten, die jetzt in einer kleinen Auswahl im Wohnstift Beethoven Stift zu sehen sind.

Der heute 75jährige Fotograf ging in jungen Jahren bereits auf Jagd in der Eifel. Denn er stammt mütterlicherseits aus einer Familie mit etlichen Förstern und Jägern. Sein zweites Hobby, die Fotografie, faszinierte ihn dann am Ende aber doch stärker und so tauschte er das Gewehr gegen die Kamera. Seine Freude und das vielfältige Wissen von den Tieren und der Landschaft – gepaart mit der Geduld des Jägers – verhalfen ihm dazu, die Ruhe des Waldes in wundervollen Fotografien einzufangen

Adressen der Anbieter: Seite 23

ger desto lieber, denn es gilt Kostümpflicht! Ob Paradiesvogel oder Pirat, Sie sind uns herzlich willkommen! Passend zum Motto bieten wir rheinische Köstlichkeiten, die im Karneval nicht fehlen dürfen. Freuen Sie sich auf Frikadellen, Mettbrötchen und kaltes Kölsch!

So., 18.2., 25.2., 4./11./18./25.3., 10 - 14 Uhr

Sonntags-Frühstücks-Buffer · 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. Bitte anmelden. 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., 21.2. und 21.3., 20 - 22 Uhr

234. und 235. Philosophisches Café · Markus Melchers, Philosophischer Praktiker, lädt ein. Thema am 21.2.: „Was heisst Verantwortung übernehmen?“, Thema am 21.3.: „Wie kann ich glücklich werden?“. Abendkasse: 8 €, VVK: 8 € zzgl.

Mi., 14.3., 20 - 22 Uhr

Lesen und lesen lassen – Ein Gespräch über Thesen, Texte, Theorien · Dr. Lothar Stresius und Markus Melchers haben für Sie aktuelle Bücher zu philosophischen Themen gelesen. Auf der Bühne diskutieren sie ihre Ansichten und Einsichten – fundiert und spontan, sachlich und persönlich, seriös und heiter. Eintritt: 15 €, ermäßigt 12 €, VVK: 12 €, ermäßigt 9 €, zzgl. VVK-Entgelt, Tickets bei Bonnticket.

■ Perspektiven für das Leben e.V.

Mi., 14.3., 17.30 - 18.30 Uhr

Pflegestärkungsgesetz II · Durch das zweite Pflegestärkungsgesetz (PSG II) gelten seit 2017 grundlegende Veränderungen und Verbesserungen im Pflegesystem für Pflegebedürftige, Angehörige sowie Pflegekräfte. Diese Veranstaltung informiert über die wesentlichen Änderungen im Gesetz. Referent: Markus Pyszski, Geschäftsführer, Seniorenhaus St. Margareta gGmbH. Anmeldung bis zum 7.3. Kosten: 40 €. Ort: Haus Heisterbach, Gelber Raum.

Mo., 19.3., 17 - 18.30 Uhr

Sicherheit im Alter · In dieser Veranstaltung informiert die Polizei Bonn über viele Themenbereiche, die besonders für Senioren von Interesse sind: Tricks an der Haustür, betrügerische Gewinnversprechen, Anrufe, Umgang mit EC-Karte, Diebstahl in Krankenhäusern uvm. Kontakt: Cornelia Rösgen, Kriminalhauptkommissarin (Referentin). Anmeldung bis zum 12.3. Ort: Haus Heisterbach, Gelber Raum.

Do., 22.3., 16 - 17.30 Uhr

Der Rollator als Hilfsmittel · Teilnehmer erlernen Tipps, Kniffe und Übungen für den leichteren Umgang mit dem Rollator. Ein Rollator-Parcours wird aufgebaut und Interessierte können einen „Service-Check“ ihres Rollators durchführen lassen. Kontakt: Benno Reich, Geschäftsführer, Verkehrswacht Rhein-Sieg-Kreis e.V. (Referent). Anmeldung bis zum 15.3.

■ RMS JazzOrchester

Do., 22.3., 20.30 Uhr

RMS JazzOrchester live @ Klub Berlin · Bigband-Klassiker und moderne Kompositionen. Das RMS JazzOrchester, die Bigband der Rheini-

schen Musikschule Köln, gilt als hervorragende Amateur-Bigband und Talentschmiede. Kontakt: Michael Villmow (Leitung). Eintritt: 12 €, ermäßigt 8 € (nur Abendkasse). Veranstaltungsort: Klub Berlin, Keplerstr. 4 - 6, 50823 Köln, Haltestelle Venloer Str./Gürtel.

■ Recht-Verständlich e.V.!

Do., 1.2., ab 19 Uhr

Vorsorgevollmacht und Co. · Vorsorge ist Fürsorge für Sie und Ihre Angehörigen. Rechtsanwalt Dr. Wolfgang Buerstedde, Fachanwalt für Erbrecht, geht auf Vorsorgevollmachten, Patientenverfügungen und Bestattungsverfügungen ein. Sie werden über typische Fehler informiert und erfahren, wie Sie Ihre Vorsorge optimal gestalten können. Anmeldung erforderlich.

Do., 15.2., ab 19 Uhr

Testamentsgestaltung für Eheleute · Erläutert werden die Besonderheiten des gemeinschaftlichen „Berliner Testaments“. Eingegangen wird auf die sog. Voll- und Schlusserbenschaft, die Vor- und Nacherbschaft, die Bindungswirkung gemeinschaftlicher Testamente, das Pflichtteilsrecht und die Erbschaftsteuer – also die klassischen Fallen des Berliner Testaments. Kontakt: Dr. Wolfgang Buerstedde (Referent, Fachanwalt für Erbrecht). Anmeldung erforderlich.

Do., 1.3., ab 19 Uhr

Einbürgerung – Wie wird man Deutscher? · Werden Ehegatten schneller eingebürgert? Kann ich meine eigene Staatsbürgerschaft erhalten? Welche Sprachkenntnisse benötige ich? Welche Aufenthaltszeiten muss ich erfüllt haben? Habe ich einen Anspruch auf Einbürgerung? Kontakt: Dr. Wolfgang Buerstedde (Referent, Fachanwalt für Erbrecht). Anmeldung erforderlich.

Do., 8.3., ab 19 Uhr

Ausländerrecht – Leben und arbeiten in Deutschland · Wie können Ausländer in Deutschland leben und arbeiten? Unter welchen Voraussetzungen kann ein ausländischer Ehegatte zu seinem Ehegatten nach Deutschland ziehen? Welche Sprachanforderungen bestehen? Was ist mit der Unterhaltssicherung? Ist der Nachzug von Eltern möglich? Kontakt: Dr. Wolfgang Buerstedde (Referent, Fachanwalt für Erbrecht). Anmeldung erforderlich.

■ Senioren-Begegnungsstätte Limperich

Do., 1.2., ab 15 Uhr

Ökum. Senioren-Runde mit Pater Cyrill

Fr., 2.2., ab 14 Uhr

LiKüRa-Karnevals-gesellschaft lädt ein · Ein bunter Nachmittag mit Besuch der LiKüRa-Prinzessin, Kinderprinzenpaaren und Tanzgruppen.

Di., 6.2., ab 15 Uhr

„Der Kölner Dom – dem Himmel ein Stück näher“ · Filmvortrag mit Herrn Deiters.

Do., 8.2., ab 15 Uhr

Wir feiern Weiberfastnacht!

Di., 27.2., ab 15 Uhr

„Unsere 5. Jahreszeit – die Geschichte des Karnevals“ · Filmvortrag mit Herrn Grebert.

Do., 1.3., ab 15 Uhr

Ökum. Senioren-Runde mit Pfarrer Verwold

Fr., 3.3., ab 15 Uhr

Weltgebetstag · In der evang. Nachfolge-Christi-Kirche, Dietrich-Bonhoeffer-Straße.

HYGIENEFALLE HAUSHALT:

FÜNF TIPPS FÜR EINE KEIMFREIE KÜCHE

Über viereinhalb Milliarden Euro geben deutsche Haushalte 2017 für Putz-, Wasch-, und Reinigungsmittel aus. Aber Scheuermilch und Co. allein machen noch keinen sauberen und hygienischen Haushalt. Zumal sich Keime und Schmutz vor allem dort befinden, wo sie kaum einer vermutet: „Häufig wird die Bedeutung von Küchen- und Lebensmittelhygiene unterschätzt“, erklärt Prof. Dr. med. Walter Popp, Vizepräsident des Vorstandes der Deutschen Gesellschaft für Krankenhaushygiene e.V. Hinzu kommt, dass vielen Familien, Singles und Senioren häufig die Zeit und Energie fehlt, um regelmäßig gründlich zu putzen und dem versteckten Haushaltschmutz entgegen zu wirken. Immer mehr Deutsche stellen daher Haushaltshilfen ein. Sie entlasten und helfen dabei die eigenen vier Wände sauber zu halten.

Gewusst wo – Hygienefalle Küche

Sorgfalt ist das A&O für einen hygienischen Haushalt. Wer dabei grundlegende Regeln befolgt, sorgt nicht nur für ein strahlendes Zuhause, sondern auch für die nötige Hygiene. Die Minijob-Zentrale hat zusammen mit Prof. Dr. Popp die fünf wichtigsten Regeln für eine keimfreie Küche zusammengefasst:

1. Hände waschen: Vor und nach dem Umgang mit Lebensmitteln müssen die Hände gewaschen werden – besonders, wenn Fleisch mit im Spiel ist. Händewaschen ist auch in den eigenen vier Wänden unverzichtbar.

2. Tücher trennen: Für das Abtrocknen von Küchengeschirr, Flächen und Händen sollten separate Trockentücher zum Einsatz kommen, um Keime und Bakterien nicht zu verteilen. Unterschiedlich farbige Tücher oder Markierungen können helfen, die Tücher auseinanderzuhalten.

3. Trocknen & austauschen:

Küchenputzschwämme und -lappen sollten immer ausreichend lange trocknen und alle zwei bis drei Tage gewechselt werden. Sie beinhalten ein Vielfaches der Bakterien, die auf dem Toilettenrand vorkommen und sind somit eine echte Hygienefalle. Wenn der Schwamm oder Lappen unangenehm riecht, haben sich bereits Bakterien festgesetzt.

4. Waschen bei hoher Temperatur: Küchentücher- und Lappen können in die Waschmaschine, dabei gilt: „Die beste Beseitigung von Bakterien erreicht man ab sechzig Grad. Dann ist auch kein Hygienespüler notwendig. Eine problematische Entwicklung beim Waschen ist, dass Wäsche zunehmend bei niedrigen Temperaturen gewaschen wird,“ erläutert Popp.

5. Arbeitsflächen reinigen:

Ob Schneidebrett oder Arbeitsplatte – viele Bakterien und Keime bleiben auf Oberflächen haften. Vor allem in Holzritzen oder Fugen können sich Bakterien festsetzen. Daher gilt es, Arbeitsflächen gründlich zu reinigen und den Lappen ordentlich auszuwaschen, um Keime nicht zu verteilen, sondern zu beseitigen.

Haushaltshilfen sagen Keimen und Co. den Kampf an

Regelmäßig die Wohnung oder das Haus auf Vordermann zu bringen und alle Putzregeln einzuhalten ist zeitaufwändig und kräfteaufwendend. Viele Haushalte setzen daher auf Entlastung durch eine Haushaltshilfe. Um zu klären, worauf zu achten ist, sollten Haushaltshilfen gemeinsam mit ihrem Arbeitgeber einen Plan von den zu reinigenden Räumen erstellen. Das beste Ergebnis wird erzielt, wenn beide Seiten ihr Wissen teilen und voneinander profitieren.

Wer eine Haushaltshilfe beschäftigt, regelmäßig Unterstützung erhält und monatlich bis zu 450 Euro bezahlt, sollte dabei nicht vergessen, diese bei der Minijob-Zentrale unter minijob-zentrale.de/haushaltsscheck anzumelden. Erst nach der Anmeldung sind Minijobber legal beschäftigt und somit auch offiziell unfallversichert.

Die passende Haushaltshilfe finden

Unter haushaltsjob-boerse.de, dem offiziellen Online-Stellenportal der Minijob-Zentrale, finden Familien, Singles und Senioren private Stellengesuche und -angebote rund um den Haushalt – kostenlos und deutschlandweit.

Mi., 21.3., ab 15 Uhr
„Ägypten Teil II. – von Luxor nach Theben“ · Filmvortrag mit Herrn Dederichs.

Di., 27.3., ab 15 Uhr
„Von Fischen und Männern – die Fischerei, Bruderschaft zu Bergheim an der Sieg“ · Filmvortrag mit Herrn Deiters.

SeniorenNetzwerk Stammheim

So., 4.2., 10.30 - 16.30 Uhr
DRK Reisemesse 2018 · Mittagessen, Kaffee und Kuchen gegen kleinen Beitrag erhältlich. Mit Tombola. Veranstaltungsort: SNW, Pohlmannstraße 13, 50735 Köln.

Do., 15.2., ab 11.30 Uhr
„Andere Küchen entdecken“ · Diesmal kroatische Küche: „Zum Bucheimer Kreuz“. Anmeldung bei Frau Rohde (0221 64 49 67). Treffpunkt: Bushaltestelle Moses-Hess-Straße, Richtung Köln.

Mo., 19.2., 14.30 - 16.30 Uhr
Kaffee oder Tee? – Offene Kaffee- und Tee-Runde · Thema: „Couragiert mobil“ mit Herrn Schönbein, KVB. Ort: Im Gemeinschaftsraum der GAG.

Di., 6.3., ab 9.30 Uhr
„Gesund und mobil im Alter“ · Gemeinsamer Besuch der Aktionstage im Gürzenich (Veranstaltungskongress). Bei Fragen: Frau Frings (0151 52 86 07 70). Treffpunkt: Keupstraße, Linie 4 Richtung Deutz.

Do., 8.3., ab 14 Uhr
Stadtspaziergang: „Rundgang mit Tiefgang-Eigelstein“ · Anmeldung bei Frau Faßbender (0221 64 28 77). Treffpunkt: Bushaltestelle Moses-Hess-Straße, Richtung Köln.

Mo., 19.3., 14.30 - 16.30 Uhr
Kaffee oder Tee? – Offene Kaffee- und Tee-Runde · Thema: „Wohnen für Hilfe“; die Uni Köln stellt das Projekt vor. Ort: Im Gemeinschaftsraum der GAG.

Di., 20.3., 9 - 11 Uhr und 11.30 - 13.30 Uhr
1. Hilfe-Kurs für Senior/innen · Verbindliche Anmeldung bei Frau Frings (0151 52 86 07 70). Ort: Im GAG-Gemeinschaftsraum.

Seniorenresidenz Rheinallee

Mi., 14.2., ab 15.00 Uhr
Klavierkonzert mit Hiroko Nakano

Mi., 21.2., ab 15.00 Uhr
Harfe plus Flöte · Konzert mit Andrea Thiele und Anna Veith.

Mi., 28.2., ab 15.00 Uhr
Alle Neune · Tischkugeltturnier mit dem Sozialen Dienst.

Mi., 7.3., ab 15.00 Uhr
Domra Konzert · Traditionelle Zupfgeräusche mit Vladimir Vinogradov.

Mi., 14.3., ab 15.00 Uhr
Tanzcafe · Mit der Seniorentanzgruppe Rheinbach.

Mi., 21.3., ab 15.00 Uhr
Süße Verführung · Crêpes backen mit Fabio Vallera.

Mi., 28.3., ab 15.00 Uhr
Was eine Frau im Frühling träumt · Mit Katharina Wingen.

Städt. Begegnungsstätte Mehlem

Mi., ab 14.2. bis 25.4., 10.15 - 11.15 Uhr
Ganzheitliches Gehirntaining für Fortgeschrittene · Spezielles Gedächtnis- und Konzentrationstraining für Personen ab 60 Jahren. Im Mittelpunkt stehen abwechslungsreiche Bewegungsaufgaben. Quereinsteiger sind herzlich willkommen! Kontakt: Herr H. Schumacher (Leitung). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 25 € (10 UStd.).

Mi., 21.2. und 21.3., ab 14 Uhr
Bingo-Nachmittag

Fr., 2.3., ab 15.30 Uhr
Premiere der Theatergruppe „Stadt ¼ Theater Pennenfeld“ mit „Die Physiker“ · Dies ist bereits das zweite Stück aus der Feder von Dürrenmatt, welches sich die überwiegend aus SeniorInnen bestehende Theatergruppe vornimmt. Auch diesmal gelingt es wieder, die grotesken Momente mit viel Komik herauszuarbeiten, so dass trotz des ernsten Inhalts, auch gelacht werden darf. Kosten: 6 €, ermäßigt 3 €.

Mo., ab 5.3., 10 - 11.30 Uhr
Spanische Konversation · Für Interessenten mit Spanisch-Kenntnissen. Wir sprechen über aktuelle Themen aus Wirtschaft und Politik, Kultur und Folklore der spanischsprachigen 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., 14.3. bis 16.5., 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: 40 € (für 10 UStd.).

Di., 20.3. bis 6.6., 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., 20.3. bis 6.6., 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.).

Mo., 26.3., ab 9.30 Uhr
Osterfrühstück · Gemeinsames Frühstück mit Kaffee, Tee und frischen Brötchen sowie weiteren leckeren Sachen. Anmeldung bis zum 20.3. unbedingt erforderlich! Kosten: 6 €.

Tenten - Haus der Begegnung

Di., 6.2., ab 15 Uhr
Karnevalsparty mit dem Motto „Flower Power überall – die Hippies besetzen die Wolfsburg“ · Kosten: Eintritt 5 €, Kartenvorverkauf ab 8.1. in der Cafeteria.

Di., 6.2., 19.30 - 21.30 Uhr
Migräne Selbsthilfe · Kontakt: Ulrike Meis (0228 46 04 95).

Sa., 10.2., ab 11 Uhr
Teilnahme am Karnevalszug in Schwarzheindorf · Wurfmateriale wird gestellt. Infos und Anmeldung bei Frau Kister (0228 91 28 707).

Di., 13.2. und 6.3., ab 10 Uhr
Informationsveranstaltung zum Betreten Seniorenwohnen An der Wolfsburg · Anmeldung eine Woche vorher bei Natalija Horn (0228 91 58 701).

Di., 13.2. und 13.3., 17.30 - 20 Uhr
Gesprächskreis für Alzheimer Patienten und deren Angehörige · Kontakt: Christiane Schneider (0228 - 38 62 853).

Mi., 14.2. und 28.3., ab 11 Uhr
Katholischer Gottesdienst

Di., 20.2. und 20.3., ab 13.30 Uhr
Spazieren in der Gruppe · Teilnahme auf eigene Gefahr. Ort: Treffpunkt vor dem Tenten-Haus.

Mi., 21.2. und 28.3., 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).

Fr., 2.3., ab 9.30 Uhr
Evangelischer Gottesdienst

Mo., 19.3., ab 15 Uhr
Lesung der Krimibuchautorin Karin Büchel · Kosten: Eintritt 1 €.

Universitätsklinikum Bonn

Do., 15.2., ab 18 Uhr
Hören, aber falsch verstehen – gestörte Hörverarbeitung bei Kindern · Mit Prof.

Dr. Götz Schade (Klinik und Poliklinik für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde) und Barbara Görgen, M.Sc. (Lehr- und Forschungslogopädin).

Do., 22.3., ab 18 Uhr
Husten, Atemnot, Auswurf – COPD als unterschätzte Volkskrankheit · Mit Prof. Dr. Firk Skowasch (Medizinische Klinik II - Innere Medizin, Abteilung für Kardiologie, Angiologie und Pneumologie).

VHS Bonn

Do., 1.2., 10 - 11.30 Uhr
Ganzheitliches Gedächtnistraining (Infvormittag) · Anmeldung empfohlen. Ort: VHS Bad Godesberg, Raum 05.

Mi., 7.2., 10 - 11.30 Uhr
Geistig fit und aktiv bis ins höhere Alter (Infvormittag) · Anmeldung empfohlen. Ort: Haus der Bildung, Raum 3.49.

Mi., 18.2., 18 - 19.30 Uhr
Vortrag: Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung · Anmeldung empfohlen (0228 77-45 42). Ort: VHS Bad Godesberg, Raum 05.

Mo., 19.2. bis 18.6., 9.30 - 11 Uhr
Conversation for Every Day B1 · Anmeldung erforderlich (0228 77-52 78). Kosten: 120,10 €, ermäßigt 85,90 € (15 x 2 UStd.). Ort: VHS Bad Godesberg, Atelier.

Mo., 19.2. bis 25.6., 10 - 11.30 Uhr
Englisch B2.1 – VHS for Older Adults · Anmeldung erforderlich (0228 77-52 78). Kosten: 120,10 €, ermäßigt 85,90 € (15 x 2 UStd.). Ort: Tenten-Haus, An der Wolfsburg 35, Gruppenraum Obergeschoss.

Di., 20.2. bis 26.6., 10 - 11.30 Uhr
Französisch Konversation B2 · Anmeldung erforderlich (0228 77-52 78). Kosten: 120,10 €, ermäßigt 85,90 € (15 x 2 UStd.). Ort: Haus der Bildung, Raum 3.46.

Di., 20.2. bis 13.6., 11.15 - 12.45 Uhr
Italienisch Vertiefung A2 · Anmeldung erforderlich (0228 77-52 78). Kosten: 120,10 €, ermäßigt 85,90 € (15 x 2 UStd.). Ort: Margarete-Grundmann-Haus, Lotharstraße 84-6.

Mi., 21.2. bis 6.6., 10 - 11.30 Uhr
Geistig fit und aktiv bis ins höhere Alter (Grundkurs) · Anmeldung erforderlich. Kosten: 103,65 €, erm. 75,96 € (13 x 2 UStd.). Ort: Haus der Bildung, Raum 1.56.

Do., 22.2. bis 21.6., 10 - 11 Uhr und 11 - 12 Uhr

Gymnastik für Ältere · Anmeldung erforderlich (0228 77-51 65). Kosten: je Kurs 65,89 €, erm. 47,95 € (13 x 1 Std.). Ort: Tenten-Haus, An der Wolfsburg 35, Raum 1.

Do., 22.2. bis 21.6., 10 - 11.30 Uhr
Ganzheitliches Gedächtnistraining (Grundkurs) · Anmeldung erforderlich. Kosten: 103,65 €, erm. 75,96 € (13 x 2 UStd.). Ort: VHS Bad Godesberg, Raum 05.

Do., 22.2. bis 28.6., 10 - 11.30 Uhr
Italienisch B1.3 · Anmeldung erforderlich (0228 77-52 78). Kosten: 90,10 €, ermäßigt 64,90 € (14 x 2 UStd.). Ort: Haus der Bildung, Raum 1.59.

Mo., 26.2. bis 11.6., 10 - 11.30 Uhr
Geistig fit und aktiv bis ins höhere Alter (Fortsetzungskurs) · Anmeldung erforderlich. Kosten: 98,40 €, erm. 70,71 € (13 x 2 UStd.). Ort: Haus der Bildung, Raum 3.46.

So., 18.3., 10 - 13 Uhr
Kurzseminar: Wie war das Wort? Es liegt mir auf der Zunge, ... · Anmeldung erforderlich. Kosten: 12 €, ermäßigt 8,40 €. Ort: Haus der Bildung, Raum 3.56.

Verkehrswacht Bonn e.V.

Do., 15.3., 14.30 - 16.30 Uhr
Rollator-Training der Premiumklasse – Rollatorführerschein! · Ziel der Veranstaltung ist es den leichteren und sicheren Umgang mit dem Rollator zu vertiefen und die Vermeidung von Rückenschmerzen und Stürzen, letztlich für mehr Selbstständigkeit und Sicherheit in Ihrem Alltag. Anmeldung erforderlich (0228 508-12 21, 10 - 14 Uhr). Veranstaltungsort: Gemeinschaftskrankenhaus Bonn, St. Elisabeth (im Konferenzraum), Prinz-Albert-Str. 40.

Windecker Bürgerkulturzentrum kabelmetal

So., 4.2., ab 19 Uhr
„Ne Bergische Jung“ · Das ist Willibert Pauels, bekennender Katholik und begnadeter Karnevalist auf dem Hochaltar des Kabarets. Seine „Predigten“ begeistern mit maximalem Lachfaktor.

Fr., 9.2., ab 19.30 Uhr, Einlass ab 19 Uhr
KIWi-Karnevals-Ansingen · Kölsche Tön, Ohrwürmer und Stimmungshits zum Mitsingen. Freuen Sie sich auf kölsche Tön, Ohrwürmer und Stimmungshits von „Bläck Föös“, „Brings“, „De Höhner“ uvm.

So., 25.2., ab 11 Uhr
Volkskrankheit Allergie – Vorbeugung und Behandlung · Vortrag von Dr. Frieder Döring, Facharzt für Dermatologie und Allergologie. Kosten: Eintritt 5 €.

Fr., 9.3., ab 20 Uhr
Jürgen Becker: „Volksbegehren – Eine Kulturgeschichte der Fortpflanzung“ · Jürgen Becker ist der kölscheste der Kabarettisten. In seinem aktuellen Programm bittet er zum Blick durchs Schlüsselloch. Das Publikum darf sich bei Beckers Liebespiel mit Worten aufs angenehmste gekitzelt fühlen und beim Anblick von hundert erotischen Meisterwerken in Deckung bleiben. Kosten: 27,50 €, VVK 23,50 €.

So., 18.3., ab 11 Uhr
„Vom galanten Stil bis zur Romantik“ – Kammerkonzert mit Querflöte und Klavier · Alte Meister des Barock bis zur Romantik: Zu Gast sind das Kammermusikduo Laura Trainini (Querflöte) und Florian Koltun (Klavier) mit Werken von Carl Philipp Emanuel Bach, Carl Reinecke und Francis Pulenc. Kosten: Tageskasse 15 €, VVK 12 €.

So., 18.3., ab 16 Uhr
„Auf den Spuren fremder Kulturen“ · Das KIWi lit! Märchen-Café ist wieder unterwegs. Wir begeben uns in die ferne Welt australischer und neuseeländischer Märchen. Kaffee und Kuchen ab 15.30 Uhr, Beginn der Lesung um 16 Uhr. Kosten: Eintritt frei, Spenden erbeten.

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. Leitung: Manfred Auster, Tel.: 02 28 - 35 58 58

■ 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 5. u. 19.2. sowie 5. u. 19.3.2018

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

■ PC-Ambulanz

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

Wer an dieser Tätigkeit Freude hat und die Kompetenz dazu entwickelt, ist als Gruppenmitglied herzlich willkommen. Weitere Informationen: www.senioren-tat-rat.de
Termine: Jeden 3. Mittwoch, 10 – 12 Uhr. An der Wolfsburg 1. Leitung: Klaus Adolf, Tel.: 0228 - 61 99 430.

■ Smartphones (Handys) und Tablets

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

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

■ Arbeitsgruppe „Macintosh“

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

■ Kurs „Linux“

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

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

■ Digital Fotografieren

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

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

■ Praktikum Bildbearbeitung

Bildbearbeitung ist Gestaltung von Fotos in digitaler Form. Nicht die Automatikfunktionen stehen im Vordergrund, sondern die gezielte und gekonnte Verbesserung von Bildern, das Erkennen und Beheben von Fehlern oder Schwächen im Bild. Gemeinsam arbeiten wir mit einem guten Programm zur Bildbearbeitung und gehen dabei in kleinen Schritten vor. Die Teilnahme macht nur Sinn mit einem Notebook vor Ort im Praktikum und einem PC zu Hause. Das Ergebnis: Die Fotos werden schöner, und gute Fotos werden besser. Die Anfänger treffen sich jeweils am 4. Dienstag im Monat um 10 Uhr. 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. 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
Gruppen 3 + 4: z.Zt. kein Kurs
Leitung: Elaine Ryan, Tel.: 02 28 - 4 33 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, 14.15 bis 16.15 Uhr.

■ Kurs: „Französisch“

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

■ Kurs „Digitale Kunst“

Im Kurs beschäftigen wir uns mit dem Umarbeiten und Zusammenstellen von digitalen Bildern, traditionellen Zeichnungen, Farbe und Komposition. Wir erschaffen 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 Tentenhäus,
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.



Nette Sie, noch 59, Nichtraucherin, sucht Mann, auch Nichtraucher, für gemeinsame Unternehmungen: Oper, Museum, Tanzen, sportives Nordicwalken, Wandern usw. Gerne im Köln-Bonner Raum. (CH 13/17)

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

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)

- 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) 213439
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