

... kostenfrei mitnehmen!

aktiv termine

APRIL/MAI

- 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 ...



*KAISER-KARL-KLINIK:
ALTERNATIVE MEDIZIN*

Seite 29



SEGELABENTEUER: GIBRALTAR

Seite 8 - 11



16. HOFART IN WBG-VILLIP

Seite 6



Jetzt gebührenfrei
informieren:
0800 6833800

Zurück ins Leben

REHABILITATION STÄRKT IHRE ZUVERSICHT

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

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

Kaiser-Karl 
Klinik

Fachklinik für
Rehabilitative Medizin

Orthopädie
Geriatric
Innere Medizin
Traditionelle
Chinesische Medizin

Graurheindorfer Straße 137
53117 Bonn

www.kaiser-karl-klinik.de

Editorial

Seien Sie begrüßt.

Die letzten drei Monate sollen uns einen der dunkelsten Winter seit Jahrzehnten beschert haben. Wobei es dazu wohl unterschiedliche Modelle oder Auslegungsmöglichkeiten gibt, es könnte sowohl der Winter 1934 dunkler gewesen sein (Der Spiegel) wie auch der von 1951 (ZDF). Der Februar ließ in den ersten Tagen auf einen besseren Gesamtdurchschnitt hoffen, es gab Sonnentage. Im März war es damit aber auch schon wieder vorbei, und das hin zum Frühlingsbeginn und zur Tag-/Nachtgleiche!

Was den Winter 2017/18 und seine Segnungen angeht: ich erinnere mich sehr gut daran, Oster Eier im verschneiten Garten versteckt, gesucht und auch etliche übersehen zu haben, und ich meine, auch 1968 wäre es zum Beispiel so gewesen. Also vor genau 50 Jahren.

Eine schöne runde Zahl, geeignet und beliebt für Jubiläen. In Bonn wird man sich an den Sternmarsch erinnern, der sich am 11. Mai zum 50igsten Mal jährt. Zwei Jahre schon regierte damals die erste bundesdeutsche GROKO. Nach Meinung der „68iger“ jedoch mit deutlich zu wenig Fortschritt und außerdem ohne jegliche Opposition, die auch ihre Interessen vertreten würde. Man behandle in Parlament und Regierung die falschen Themen, was für die Zukunft dringend nötiger zu regeln wäre, bliebe links liegen.

Viele Menschen in Deutschland waren damals außerdem davon überzeugt, dass zum Beispiel die Nachrichten, die auf breiter Front über den „Feind im Osten“ verbreitet wurden, nicht stimmen können und dass ebenso wenig die Notstandsgesetze mehr seien, als ein Narkotikum für eine unmündige Gesellschaft. Mit Vielem, vielleicht sogar mit dem Meisten hatten sie auch recht.

Auch wenn heute wirklich alles völlig anders ist: in mancher Hinsicht erinnert mich die gegenwärtige Situation durchaus an diese Jahre und Jahrzehnte. Allein schon die äußeren Umstände sind heute ähnlich den damaligen. Es gibt „gefühlte“ eine GROKO nach der anderen, und es bleibt trotz ihrer Machtfülle vieles, was von großen Teilen unserer Bevölkerung gewollt wird, politisch „auf der Strecke“: eine auch demnächst noch auskömmliche Rente

und eine zukunftssichere Gesundheitsversorgung, der Dieselskandal, der (Nicht-) Ausbau des Digitalen Netzes, Ungerechtigkeit und die Armut-/Reichtumsschere und, und, und.

Und natürlich muss man sich genau so extrem wie damals ständig die Frage stellen: Was stimmt, was wird verheimlicht, was ist gelogen oder in Wirklichkeit Hetze?

Bei einem riesigen Teil, besonders der internationalen „Meldungen“, mit denen Redaktionen und Publikum rund um die Uhr „geflutet“ werden, lässt sich tagtäglich der Eindruck gewinnen, die Welt stünde am Rande des Abgrunds. Woran das liegt? Nicht mehr der Wahrheitsgehalt sondern viele Zugriffe erzeugen bezahlte Werbeeinschaltungen ... und/oder politische Zustimmung. Entscheidend ist es, einfache, möglichst provozierende „Schlagwörter“ zu benutzen und oft eben auch, „Böse News“ zu veröffentlichen. Das Ergebnis: Wenige „Großmäuler“ erzeugen aus Kalkül Unmengen an verstörenden „Fake-News“, die ein Millionenpublikum, nicht nur Ältere, „ängstigen“.

Demgegenüber mussten Mai 1968 noch an die 70 000 Studenten und andere 68iger durch Bonn marschieren, damit Redaktionen und deren Leser und Hörer auf sie aufmerksam werden. Was einen Unterschied zu damals macht. Heute würden so viele Leute zu einem politischen Thema gar nicht mehr zusammenkommen. Oder doch? Zu den Ostermärschen oder zum 1. Mai?

Endlich! Es geht es in gewaltigen Schritten auf Frühling zu, die kommenden Tage und Wochen versprechen Sonne und deutlich angenehmere Temperaturen als bisher in diesem Jahr. Zumindest hoffe und wünsche ich Ihnen das von Herzen – ganz besonders auch den Ausstellern und den Besuchern des *Marktes der Möglichkeiten* am Freitag, den 20. April, auf dem Münsterplatz. Er wird dieses Jahr ganz unter dem Motto „50 Jahre Stiftung Bonner Altenhilfe“ stehen, die dieses runde Jubiläum schon im zurückliegenden November feiern konnten.

Mal schauen, welche „Alt-68iger*innen“ sich dort einfinden und welche Meinungen sie mitbringen werden.

Bis zum nächsten Mal.
Detlef Hipp

■ VERBRAUCHERINFORMATION

- Nützlich, schädlich oder nur wertlos?
Die „Medikamenten-Ampel“ 4
- Für Pflegebedürftige und Angehörige:
Lotsentelefon + Webportal 5
20. April 2018:
Markt der Möglichkeiten 5
- Vermächtniserfüllung:
Vollmachten können Testamente sein ... 7
- Generationen-Netzwerk Bad Godesberg:
Herzessprechstunden 2018 28

■ KULTUR

- Ausstellung im Haus der Geschichte:
Deutschland, Mythen für Millionen 4
16. HofArt in Wachtberg-Villip:
Kunst und Handwerk 6
- Ausstellung im Haus der Geschichte:
Deutscher Preis für politische Fotografie und Karikatur: **Rückblende 2017** 12
- Ausstellung im August-Macke-Haus:
Helmuth Macke und seine expressionistischen Künstlerfreunde 27
- Kunst in der Kaiser-Karl-Klinik:
ANDERS-ART-IG 19

■ GESUNDHEITSVORSORGE

- Trainingstermine beim vfb-Bonn:
Den Rollator sicher im Griff 25
- Alternative Medizin in der Kaiser-Karl-Klinik
Akupunktur 29

■ REISEN

- Segelabenteuer rund um Gibraltar:
Die Säulen des Herkules 8 - 11

aktiv termine

■ TERMINE

- **Medientechnik, Internet, Computer, Digitalfotografie** 13
- **Regelmäßige Angebote** 13 - 19
- **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 26
- Wichtige Telefonnummern 31

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

Titelfotos: „Die Statue „Mercurius“ von Prof. Markus Lüpertz wurde am 4.7.2007 auf den Vorplatz des neuen Posttowers enthüllt. In der römischen Mythologie ist Mercurius der Gott des Handels, des Verkehrs und gilt als schneller Götterbote.“

NÜTZLICH, SCHÄDLICH ODER NUR WERTLOS? MEDIKAMENTEN-AMPEL

„Nur weil ein Arzneimittel in Deutschland zugelassen ist, muss es nicht sinnvoll sein.“ Die Gutachter der **Stiftung Warentest** legen noch strengere Maßstäbe an als die Zulassungsbehörden. Ein Team unabhängiger Experten unter Leitung des Pharmazeuten Prof. Gerd Glaeske bewerteten die Arzneimittel. Es stufte die Medikamente



in vier Bewertungskategorien von „geeignet“ bis „wenig geeignet“ ein. Wichtige Kriterien sind, ob ein Mittel verträglich und gut erprobt ist und wie es langfristig wirkt. Insbesondere kam es für die Experten bei der Bewertung darauf an, dass das Mittel nicht nur Symptome lindert, sondern einen tatsächlich erlebbaren Nutzen für den Patienten hat: Beschwerden werden nachhaltig gelindert, Folgeerkrankungen vermieden, die Lebenszeit verlängert.

Eigentlich ist das dicke Nachschlagewerk für alle gemacht, die Medizin selbst kaufen oder sich ärztlich verschreiben lassen. Doch auch Ärzte und Apotheker könnten es nutzen, um Patienten verständlich und unkompliziert aufzuklären über Risiken, Nebenwirkungen, aber auch die Wirkweisen der Medizin. Die Pharma-Experten der Stiftung Warentest haben mit dem neuen Buch **Medikamente im Test** ein ungemein praktisches, kinderleicht zu benutzendes Mammutwerk erstellt.

Das Buch **Medikamente im Test** hat 768 Seiten, ist für 29,90 Euro erhältlich und kann online bestellt werden unter www.test.de/medikamente-im-test.

„DEUTSCHLAND“ IM HAUS DER GESCHICHTE MYTHEN FÜR MILLIONEN



Mythen verdichten das kaum überschaubare Geschehen der Geschichte zu sinnstiftenden Erzählungen. Die Ausstellung **Deutsche Mythen seit 1945**, bis 14. Oktober 2018 im Haus der Geschichte zu sehen, veranschaulicht mit rund 900 Objekten „gefühlte Wahrheiten“ der Deutschen seit dem Zweiten Weltkrieg. Zentrale Exponate repräsentieren ausgewählte „Mythen“, deren Entstehung und Verbreitung exemplarisch nachgegangen wird. So steht etwa für die „Stunde Null“ das Modell des Dresdner Trümmerfrauen-Denkmal von 1952, für das westdeutsche „Wirtschaftswunder“ der legendäre VW-Käfer „Ovali“ von 1955. Seinen Platz in der Ausstellung „Deutsche Mythen seit 1945“ füllt das Ersatzfahrzeug für die

Feier des millionsten Volkswagens 1955 (© Zeitgeschichtliches Forum Leipzig / Punctum / Alexander Schmidt).

Für ihre Besucher hat das Haus der Geschichte auch neue inklusive Angebote entwickelt: Ein Mediaguide mit Hörtexten beschreibt ausgewählte Objekte und Themen, ein taktiles Bodenleitsystem führt Besucherinnen und Besucher mit Sehbehinderungen von Hörstation zu Hörstation.

Der Mediaguide und ein Flyer bieten auch Informationen in Leichter Sprache für Menschen mit Lernschwierigkeiten. Öffnungszeiten: Di-Fr, 9-19 Uhr, Sa/So 10-19 Uhr, Eintritt frei

Zur Ausstellung ist ein umfangreiches Begleitbuch erschienen.

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 2018

Staaten am Nil – „Kampf“ um Wasser
6./7.4.2018 6.650
Tagungsbeitrag: Wird noch mitgeteilt

Nordkorea – Eine Gefahr für den Weltfrieden?
11.-13.4.2018 6.930
Tagungsbeitrag: 140,00 €

„Politisches Abendforum“ mit Diego Voigt, Deutsche Kriegsgräberfürsorge zum Thema „Der 1. Weltkrieg und Verdun“
27.4.2017 6.002
Die Teilnahme ist kostenlos.

„Muslime – fremde, unbekannte Nachbarn“
3./4.5.2018 6.933
Tagungsbeitrag: 60,00 €

„Politik am Mittag“ mit Prof. Dr. Matthias Zimmer, MdB, zum Thema „Welches sind unsere Werte?“
9.5.2018 6.011
Die Teilnahme ist kostenlos.

Rußland und der Westen: Partnerschaft oder kalter Krieg?
16.-18.5.2018 6.955
Tagungsbeitrag: 140,00 €

Senioren in Europa – Seminar mit Exkursion nach Brüssel
11.-15.6.2018 6.956
Tagungsbeitrag: 235,00 €

Heidelberg – eine Stadt erzählt Geschichte Seminar in Heidelberg
18.-20.6.2018 7.937
Tagungsbeitrag: 200,00 €

Arbeitnehmerkolleg: Besteuerung der Alterseinkünfte
29./30.6.2018 6.957
Tagungsbeitrag: 60,00 €

Im Tagungsbeitrag sind enthalten: Übernachtung im Doppelzimmer, Vollverpflegung, evtl. Exkursionen, Lehrmaterialien. Der EZ-Zuschlag beträgt 16,00 Euro pro Nacht.

ALG-II-Empfänger, Auszubildende und Studenten (bis 30 Jahre) erhalten bei allen Seminaren einen Rabatt von 50 % auf die Tagungsgebühr.

Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH
Arbeitnehmer-Zentrum Königswinter (AZK)
Johannes-Albers-Allee 3, 53639 Königswinter

FÜR PFLEGEBEDÜRFTIGE UND ANGEHÖRIGE IN NRW LOTSENTELEFON+WEBPORTAL



PFLEGE WEGWEISER NRW

Für Pflegebedürftige
und Angehörige

Sie möchten zum Beispiel wissen » ob es an Ihrem Wohnort passende Pflegeberatungsstellen oder sonstige Unterstützungsangebote gibt, » wo pflegende Angehörige Unterstützung bekommen, » wer Sie beraten kann, wenn Sie eine ausländische Haushaltskraft beschäftigen möchten, » ob es in Ihrer Nähe eine Selbsthilfegruppe für Pflegebedürftige oder pflegende Angehörige gibt » wer Ihnen sagen kann, welche Pflegeleistungen Sie bei wem beantragen können, » wer Ihnen bei der Organisation rund um die Pflege hilft, » welche lokalen und regionalen Netzwerke Kompetenz und praktische Hilfe miteinander verbinden ...

Seit Anfang 2018 ist für alle Bürger und Bürgerinnen in NRW das gebührenfreie Lotsentelefon unter der Telefonnummer: **0800 - 40 400 44** montags - freitags von 9-19 Uhr sowie samstags von 9-14 Uhr erreichbar. Es soll den Zugang zu Beratungsangeboten erleichtern. Ergänzt wird dieses

Angebot durch ein umfangreiches Internetportal mit einer landesweiten Übersicht der Beratungsangebote zum Themenfeld Pflege: www.pflegewegweiser-nrw.de

Zu den Trägern des Portals gehören eine Vielzahl bekannter Einrichtungen. Auf Landesebene die Verbraucherzentrale NRW, auf regionaler Ebene zum Beispiel der Qualitätsverbund Geriatrie, Alter&Soziales e.V., der Gesundheitsladen Köln e.V. und Bielefeld e.V., die Alzheimer Gesellschaft Bochum e.V. - Seniorenbüro Stadt Bochum - Diakonie Ruhr. Zu den Kooperationspartnern zählen „Der Paritätische“ - Gesellschaft für soziale Projekte und die LAG - Selbsthilfe NRW, die Förderer sind das Ministerium für Arbeit, Soziales und Gesundheit sowie die Landesverbände der Pflegekassen und der Verband der privaten Krankenversicherung.

Weitere Informationen:

KoNAP

KompetenzNetz Angehörigenunterstützung und Pflegeberatung NRW

Gesundheitsladen Köln e.V.

Rahel Müller-Naveau, Regionalstelle Köln
Steinkopfstraße 2, 51065 Köln

Telefon: 0221-765842, Fax: 0221-2762961
rahel.mueller-naveau@gesundheitsladen-koeln.de

BLEIBEN SIE JUNG! TREFFEN SIE SICH ZUM MARKT DER MÖGLICHKEITEN



Unter dem Motto „50 Jahre Stiftung Bonner Altenhilfe“ veranstaltet das Haus der Bonner Altenhilfe in diesem Jahr wieder ihren Markt der Möglichkeiten.

Was bedeutet es heute, älter zu werden? Älter sein ist längst nicht mehr das, was es einmal war. So ist es höchste Zeit, verstaubte Altersbilder zu entsorgen – der Markt der Möglichkeiten auf dem Münsterplatz in Bonn bietet hierzu am Freitag, 20. April 2018, 10 bis 17 Uhr die ideale Gelegenheit. Sie erhalten sowohl Informationen als auch konkrete Möglichkeiten direkten Kontakt aufzunehmen mit Dutzenden von Institutionen, Ämtern und Vereinen sowie ein riesiges Angebot für Freizeit und Aktivität, Gesundheit und Ernährung, Engagement und Ehrenamt, zudem verschiedene Beratungs-, Wohn- und Pflegemöglichkeiten und sehr vieles mehr. Zahlreiche Angebote werden auf einer Aktionsfläche praxisnah sowie unterhaltsam präsentiert.

Seien Sie schlau, machen Sie sich schlau und holen Sie sich dort entscheidende Anregungen oder Tipps, und lernen Sie interessante Menschen kennen. Man freut sich auf Sie!

Ihr zuverlässiger
Umzugspartner

Seit 1977
Umzüge
Spedition **Keller**

Freundliche, kompetente Beratung!

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

53359 Rheinbach, Tel. 02226/2907

56626 Andernach, Tel. 02632/491119

info@spedition-keller.de



Laderaumausgleich
deutscher
Möbelspediteure

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



www.spedition-keller.de

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

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



11. bis 13. Mai 2018

16. HofArt

Anzeige

Freitag, 11. Mai 2018, 19.00 Uhr – Vernissage

- Eröffnung durch Dr. Barbara Hausmanns, Kunsthistorikerin
 - „Ruckes-Vintage-Band“ spielt jazzige Eigenkompositionen
- Samstag, 12. Mai 2018, 14.00 bis 19.00 Uhr: Ausstellung
 Sonntag, 13. Mai 2018, 11.00 bis 18.00 Uhr: Ausstellung



Larissa Laë

Kunst und Handwerk im stimmungsvollen Ambiente.

Kultur präsentiert sich heutzutage in alten Fabriken, stillgelegten Zechen, Schlachthöfen, Straßenbahndepots und an vielen Orten, die ursprünglich eine andere Zweckbestimmung hatten. Sie spielt mit dem Reiz fremdartig gewordener Umgebungen, die Besucher Ausstellungsobjekte in einer vom Alltag weit entfernten und ebenfalls höchst emotionalen Dimension erleben lässt.

Auf diesen Effekt setzen auch Bärbel und Josef Kemp mit der 16. HofArt-Ausstellung in ihrem ehemaligen Bauernhof in Wachtberg-Villip. In der über hundert Jahre alten Hofanlage mit malerischem Innenhof scheint die Zeit stehen geblieben zu sein, Pferdegeschirre und Hufeisen hängen noch an den Wänden und in den ehemaligen Stallungen präsentiert sich eine breit gefächerte Ausstellung von Kunst und Handwerk, durch die Besucher in lockerer Atmosphäre flanieren, es gibt Zeit für Gespräche und ein Glas Wein.

Aussteller:

Uta K. Becker, Rösrath, KERAMIKARBEITEN, www.kermik-roesrath.de

Marti Faber, Zülpich, STAHLSKULPTUREN, www.MartiFaber.de

Susanne Gerlach, Köln, GOLDSCHMIEDEARBEITEN, www.somatiana.de

Pascale Hussong-Renz, Heidelberg, MALEREI U. COLLAGEN, www.Pascale-Hussong-Renz.de

Larissa Laë, Bonn, SKULPTUREN und KALLIGRAPHISCHE MALEREI, www.LarissaLae.com

Beate Meffert-Schmengler, Meckenheim, BRONZEN UND DRUCKE, www.artebeate.de

Ruth Schroer, Niederkassel, GLASOBJEKTE, www.Ruth-Schroer.de

Markus Schürmeyer, Köln, STEIN-KUNST, www.Stein-Kunst-Schuermeyer.de

und – last but not least – gibt es natürlich die Drechselarbeiten von Hausherr und Lokalmatador Josef Kemp, der die Besucher auch durch seine Werkstatt führt.

Alle Aussteller stehen den Besuchern für Fragen und Gespräche zur Verfügung.

Josef Kemp

Informationen:

Josef und Bärbel Kemp
 Holzemer Straße 4
 53343 Wachtberg-Villip
 Tel.: 0228/321274
www.DrehArtKemp.de

VOLLMACHTEN KÖNNEN TESTAMENTE SEIN

Eigenhändig geschriebene und unterschriebene Schriftstücke können Testamente sein, auch wenn die Erblasserin diese nicht mit „Testament“ oder „Mein letzter Wille“, sondern mit einer anderen Bezeichnung, wie z.B. „Vollmacht“ überschrieben hat, entschied das OLG Hamm in seinem Urteil vom 11.5.2017.

(OLG Hamm, Urteil vom 11.5.2017, 10 U 64/16, BeckRS 2017, 138759)

DER FALL

Mit ihrem Testament vom 7.6.2013 bestimmte die Erblasserin ihre beiden Schwestern je zur Hälfte zu Erbinnen ihres Hauses nebst Grundstück. Kurz danach, am 11.6.2013, verfasste sie zwei weitere Schriftstücke, die sie mit „Vollmacht“ überschrieb. Darin erteilte sie ihrer Nichte – über den Bausparvertrag und ihr Vermögen auf den Volksbankkonten – Verfügungsbefugnis über ihren Tod hinaus sowie die Auszahlung der Vermögen an sie. Testament und Vollmachten bewahrte sie bei sich zu Hause auf. Bereits zu ihren Lebzeiten hatte die Erblasserin einer ihrer Schwestern, der Mutter ihrer Nichte, Kontovollmacht über ihre Geldanlagen erteilt. Nach dem Tod der Erblasserin verlangte die Nichte die Auszahlung des Bausparguthabens und des Vermögens auf den Volksbankkonten als Vermächtnis der Erblasserin an sich. Die beklagte Tante verweigerte die Vermächtniserfüllung.

DIE ENTSCHEIDUNG

Das OLG Hamm hatte zu entscheiden, ob es sich bei den „Vollmachten“ um wirksame Testamente handelt. Beide Schriftstücke genügen den Anforderungen des § 2247 BGB. Sie waren eigenhändig verfasst und unterschrieben. Den ernsthaften Testierwillen der Erblasserin beurteilte das OLG nach außerhalb der Urkunden liegenden Umständen und der allgemeinen Lebenserfahrung. Die Erblasserin verwahrte die Vollmachten in ihrer Wohnung, so dass sie nie im Rechtsverkehr verwendet wurden. Ihrer Schwester hatte sie eine postmortale Vollmacht erteilt, unter Verwendung der banküblichen Formulare. Zudem konnte sich die Erblasserin nicht mit den üblicherweise zutreffenden erbrechtlichen Verfügungen aus. Ihr war nicht bewusst, dass ein Erbe die Rechtsnachfolge des gesamten Nachlasses antritt und nicht nur des größten Vermögens, hier des Hausgrundstücks. Das OLG sah deshalb die Vollmachten als Testamente an, die Vermächtnisse zu Gunsten der Nichte enthielten und sprach der Nichte die Auszahlung der Vermächtnisse zu.

DVEV-EXPERTENRAT

Jan Bittler, Fachanwalt für Erbrecht in Heidelberg und Geschäftsführer der DVEV, kennt aus seiner Praxis die Schwierigkeit, die Laien mit dem Verfassen eines rechtswirksamen Testaments haben. Tauchen im Testament rechtliche Begriffe auf, die widersprüchlich sind, weil ihre Bedeutung dem Erblasser unbekannt ist, muss der wahre Testierwille des Erblassers von den

Gerichten ermittelt werden. Das bedeutet, dass den Erben ein langwieriges gerichtliches Verfahren bevorsteht, in dem die Auslegung des Testaments durchaus zu einem ungewollten Ergebnis führen kann. Jan Bittler empfiehlt deshalb, sich beim Verfassen eines Testaments unbedingt rechtlichen Rat einzuholen, um juristisch klare und eindeutige Regelungen zu treffen.

Die Deutsche Vereinigung für Erbrecht- und Vermögensnachfolge e.V. (DVEV) setzt sich für die Information der Bevölkerung und qualifizierte Beratung in Erbrechts- und Vermögensfragen ein. Engagierte, fachkundige Berater helfen Privatleuten, Selbständigen und Unternehmern die Vermögensnachfolge so zu regeln, dass Firmen- und Familienvermögen erhalten, der Frieden unter den Hinterbliebenen gesichert und alle fallbezogenen Steuervorteile genutzt werden.

Mehr Informationen:

Deutscher Vereinigung für Erbrecht und Vermögensnachfolge e.V. (DVEV)

Hauptstraße 18, 74918 Angelbachtal
Telefon (07265) 91 34 - 14

E-Mail bittler@dvev.de

www.dvev.de

Anzeige

Minigolf und Einkehrhaus Trimborn

In den NRW-Ferien
ab 10 Uhr geöffnet

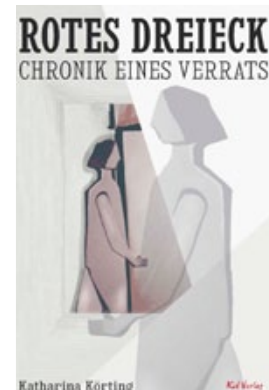




53177 Bonn-Bad Godesberg,
Marienforster Promenade 1
Inhaber: Alfred Trimborn
Tel.: 02 28 / 35 12 54, Fax: 02 28 / 35 12 05
info@minigolf-bonn.de www.minigolf-bonn.de

BUCHTIPP

Katharina Körting
ROTES DREIECK
Chronik eines Verrats
Ein Wahlkampffroman
Hardcover, 228 Seiten
Preis: 14,80 €
Feb. 2018, Kid-Verlag.de
ISBN78-3-929386-79-0



DEUTSCHLAND SPEISE REISE



WIR KOCHEN SELBST.
TRADITIONELL. REGIONAL.
DEUTSCHE KÜCHE.



Täglich von 10 bis 22 Uhr
Mittwoch Ruhetag

*„Ein kulinarischer
Streifzug durch deutsche
Genuss-Regionen.“*

Paul-Kemp-Straße 9
53173 Bonn-Bad Godesberg
0228 / 84 25 02 77

deutschlandsreise-bonn.de



In stilvoller Eleganz durchquert die „Royal Clipper“ die Meeresenge zwischen Mittelmeer und Atlantik *Richtung Gibraltar*.

Segelabenteuer
rund um Gibraltar

DIE SÄULEN DES HERKULES

Von Dr. Bernd Kregel

Ist es der Geist Napoleons, der weht, wo er will? Als ein kaum zu bändigender Wirbelwind, der – verkleidet als Mistral - mit seinen orkanartigen Böen die Wasserfluten des westlichen Mittelmeeres aufpeitscht? Zuzutrauen wäre es ihm schon, dem „Großen Korsen“, der nach der Schmach von Waterloo in gekränkter Eitelkeit selbst vor seiner Heimatinsel nicht Halt macht. Dabei selbst nach zweihundert Jahren stets getrieben von der Anmaßung, sich mit Hilfe der aufgewühlten Elemente doch noch als der Stärkere zu erweisen.

Für alle, die es an Bord der „Royal Clipper“ hin und her schüttelt, stehen allerdings keine historischen Erwägungen im Vordergrund. Sie interessiert vor allem die Frage, wann die tosenden Elemente endlich von dem gepeinigten Fünfmaster ablassen. Als einziger Trost dient ihnen die Zuversicht, eine erfahrene Crew auf der Brücke zu wissen, die selbst in einer Ausnahmesituation wie dieser vom richtigen Instinkt geleitet wird. Beruhigend ist es zudem, sich auf die Stabilität der „Royal Clipper“ verlassen zu können. Hatte doch bereits ihre Vorläuferin vor hundert Jahren ihre Zähigkeit als wetterfester Kap Horner unter Beweis gestellt.



Löwenbrunnen, Generalife, Granada



Hafeneinfahrt in Casablanca



Aussichtscafé in der Hafenstadt Tanger

Mastklettern hinauf ins Krähenest

Doch dann finden die launischen Allüren des Mittelmeeres ein jähes Ende, und ein strahlend blauer Himmel vermittelt neue Aufbruchsstimmung. Ja selbst die ersten Mastkletterer treffen sich nun wieder im Krähenest, um sich über ihre persönlichen Erlebnisse mit den entfesselten Naturgewalten auszutauschen. Schon ein kurzer Blick aus luftiger Höhe über das Deck bestätigt, dass der Fortsetzung der Reise nichts mehr im Wege steht, selbst wenn noch schnell ein paar kleinere Segeltücher ausgetauscht werden müssen.

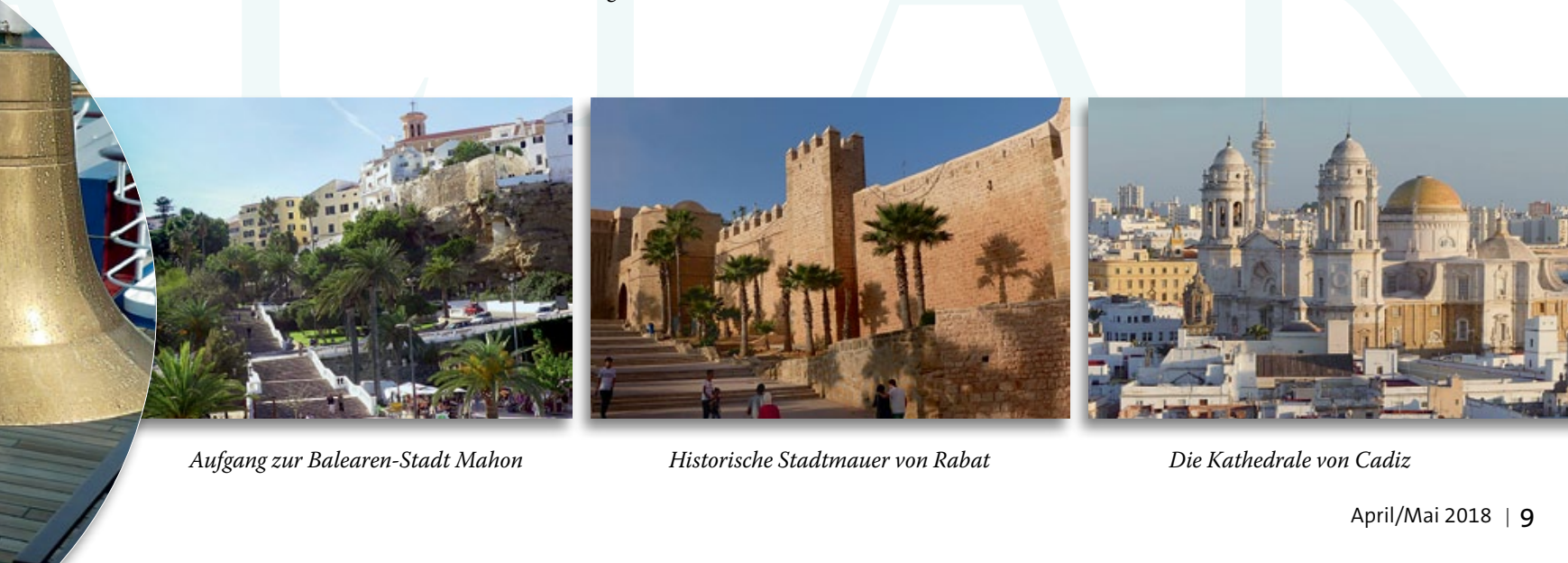
Ziel sind die „Säulen des Herkules“. So nennt man die Felsformationen beiderseits der Straße von Gibraltar, die einst der stämmige Muskelprotz nach antiker Vorstellung allein mit seiner Körperkraft ans Tageslicht befördert haben soll. So war die Öffnung des Mittelmeeres zum Atlantik hin nach damaliger Auffassung schnell erklärt. Und zugleich wurde auch die Abtrennung des europäischen Kontinents von den Landmassen Afrikas in einer Breite von vierzehn Kilometern verständlich gemacht.

Überwindung der Meerenge

Und dennoch steckte die Straße von Gibraltar jenseits aller mythologischen Erklärungsversuche voller Rätsel. Darauf verweist Kapitän Brunon während des langen Anlaufs, den der Clipper zum Westzipfel des Mittelmeeres hin nimmt. Im jeweiligen Miteinander von Segelpracht und Motorkraft führt die Reiseroute vorbei an den Balearen bis zu einer nur schwer zu erahnenen Wasserschwelle, die dennoch schon in der Antike der Schifffahrt erhebliche Schwierigkeiten bereitete. Wo aber liegt das Problem?

Des Rätsels Lösung, so erklärt es Kapitän Brunon, besteht nach heutiger Sichtweise darin, dass die Wassermassen des Atlantiks in breiter Front aus erhöhter Position in das tiefer gelegene Becken des Mittelmeeres herab strömen. Und dass gleichzeitig das salzhaltigere und somit schwerere Wasser des Mittelmeeres in der Tiefe genau die umgekehrte Richtung einschlägt. Erst mit Hilfe von Treibankern und dichten Netzen war es irgendwann möglich, sich auf das offene Meer des Atlantischen Ozeans hinaus ziehen zu lassen.

>>



Aufgang zur Balearen-Stadt Mahon

Historische Stadtmauer von Rabat

Die Kathedrale von Cadiz



Bunte Laternen im Souk von Marrakesch



Kunstvolle Architektur der Alhambra

Felsformationen und Sandebenen

Als weniger kompliziert erweist sich die Wasserhürde für die „Royal Clipper“, die sie allein schon wegen ihrer Ausmaße mit Bravour überwindet. Einziges Problem, so der Erste Offizier Gerald, stellt der Gegenverkehr beim Abbiegen in südlicher Richtung dar. Ist doch die Straße von Gibraltar eine der am meisten befahrenen Schifffahrtswege der Welt. Doch spätestens ab Tanger an der marokkanischen Küste ist das Problem gelöst. Denn ein Blick über das Heck des Schiffes macht deutlich, wie die spanische Seite der Meerenge immer weiter im Dunst des Horizonts verschwindet.

Damit ist der Weg frei nach Casablanca, einer pulsierenden Großstadt mit dem größten Hafen des Landes. Der weiter südlich gelegene Hafen Safi stellt sich als hervorragender Ausgangspunkt für einen Landausflug nach Marrakesch heraus, der „Perle des Südens“ am Fuß des Hohen Atlas. Wilde Felsformationen und wüstenartige Sandebenen wechseln einander ab, bis das in bunten Farben erstrahlende Zentrum des afrikanischen Orients erkennbar wird.

Wüstenpflanzen und Giftschlangen

Als ausgesprochen wohltuend stellt sich der Aufenthalt im Majorelle Garten des einstigen Modezaren Yves Saint Laurent heraus. Geschützt durch eine hohe Mauer ähnelt die Anlage einer verborgenen Oase, in der sich zähe Wüstenpflanzen und tropische Gewächsinself harmonisch ergänzen. Eine wunderbare Quelle der Ästhetik und Erholung, bevor das quirlige Leben im Bereich der Altstadt von Marrakesch auf den neugierigen Besucher einbrandet und alle Sinne für sich beansprucht.

Höhepunkt ist dabei der Djemaa el Fna, jener legendäre Platz der Gehenkten, der sich ab dem frühen Nachmittag immer mehr mit Leben füllt.



Wasserverkäufer in Marrakesch

Wasserverkäufer in breitkrepfigen Hüten eignen sich hervorragend als Fotomotive. Ebenso die unterschiedlichsten Arten von Gauklern, Musikern und Tänzern. Und natürlich dürfen die Schlangenbeschwörer nicht fehlen, die bestens mit ihren giftigen Kobras umzugehen wissen.

Eleganz der Bewegung

Ein ebenso bunter Kulturkreis findet sich nördlich der Straße von Gibraltar im spanischen Andalusien. Auch hier führt eine Überlandreise zu einem nur schwer zu übertreffenden kulturellen Höhepunkt, der Alhambra von Granada. In einer unglaublichen architektonischen Harmonie vereinigen sich die kunstvoll verzierten Palastanlagen mit den ebenso verspielten wie exotischen Gartenanlagen des



Schlangenbeschwörer auf dem Djemaa el Fna

Generalife. Rauschende Wasserquellen, plätschernde Springbrunnen und herrlich bunte Wandfliesen vervollkommen das Bild.

Für unübertroffene Eleganz in der Bewegung steht dagegen Jerez, jene gepflegte andalusische Kleinstadt, die sich nicht nur wegen ihres legendären Sherrys einen Namen gemacht hat. Es ist die Andalusische Hofreitschule, die ähnlich der Spanischen Hofreitschule in Wien den Zauber körperlicher Bewegung im Zusammenspiel von Mensch und Tier erfahrbar macht. Angestrebt wird die pure harmonische Vollendung, die sich hier von den abenteuerlichen Sprüngen der Courbette bis hin zu der bravourös ausgeführten Capriole vor den Augen des begeisterten Publikums entfaltet.

Buchungsinformation: www.star-clippers.de



Die Alhambra in Granada



Wasserspiegelung im Generalife von Granada



Berittener Wächter am Mausoleum von Rabat



Aufbruch unter korsischer Flagge



Weinlaub in der
Sherry-Hochburg Jerez

Sherryfässer der
Königsfamilie in Jerez

Knatternde Segeltücher

Von der prächtigen Küstenstadt Cadix aus steht nun das abschließende Teilstück der Reise in Richtung Norden bevor. Und damit die letzte Möglichkeit, die Schifffahrt unter weißen Segeln noch einmal in vollen Zügen zu genießen. Dazu das Spiel von Wind und Wellen, schwankenden Schiffsplanken und knatternden Segeltüchern.

So rückt die portugiesische Hauptstadt Lissabon immer näher. Jene Kulturstadt an den Ufern des Tejo mit ihren prachtvollen Kirchen, ihren kostbaren Klöstern und Palästen. Ein anerkennender Blick geht wie selbstverständlich hinüber zum monumentalen Denkmal von Heinrich dem Seefahrer nahe dem Turm von Belem. War er nicht einer jener Pioniere, die den Aufbruch wendiger Segelschiffe über die Meere bis an das Ende der damals bekannten Welt erst ermöglichten? So schließt sich der Kreis einer abenteuerlichen wie romantischen Seereise rund um die Meerenge von Gibraltar.



Haus der Geschichte bis 2. April 2018

RÜCKBLENDE 2017

DER DEUTSCHE PREIS FÜR POLITISCHE FOTOGRAFIE UND KARIKATUR

Bewegende, polarisierende Ereignisse wie der G20-Gipfel in Hamburg, der Wahlkampf der AfD und Proteste gegen den Braunkohle-Tagebau sind nur einige der Themen, aus denen die Juroren der „Rückblende 2017“ Fotografien und Karikaturen für die umfangreiche Rückschau auf das politische Jahr 2017 auswählten. Rund 80 Fotografien, fünf Foto-Serien und 50 Karikaturen zeigt das Haus der Geschichte in seiner Ausstellung im Museum für Zeitgeschichte in Bonn. Zum 34. Mal zeichneten die Landesvertretung Rheinland-Pfalz und der Bundesverband Deutscher Zeitungsverleger die wirkungsvollsten Bilder und Zeichnungen des vergangenen Jahres aus.

Sowohl der Sieger in der Kategorie „Pressefotografie“, Andreas Herzau, als auch die erstplatzierte Karikaturistin Miriam Wurster befassten sich bildlich mit dem G20-Gipfel in Hamburg. Das Motiv des freien Fotografen Andreas Herzau, der die Proteste vom 7. Juli 2017 festhielt, zeigt einen Polizeieinsatz auf dem Dach eines Hauses im Hamburger Schanzenviertel. In der Karikaturensparte siegte mit Miriam Wurster erstmals eine Frau. Ihre im Weser-Kurier abgedruckte Zeichnung „Sondereinsatz beim G20 Gipfel: Die deeskalierende Hundestaffel“ nähert sich mit der Darstellung von Polizisten, die Hundewelpen gegen randalierende Gipfelgegner einsetzen, den Protesten auf eine humorvolle Art.

Die Teilnehmerzahlen der Rückblende 2017 überstiegen mit 240 Fotografinnen und Fotografen sowie 67 Karikaturistinnen und Karikaturisten nochmals das Rekordniveau der Vorjahre. Für den Wettbewerb zum deutschen Preis für politische Fotografie und Karikatur wurden insgesamt 1.533 Arbeiten eingereicht.

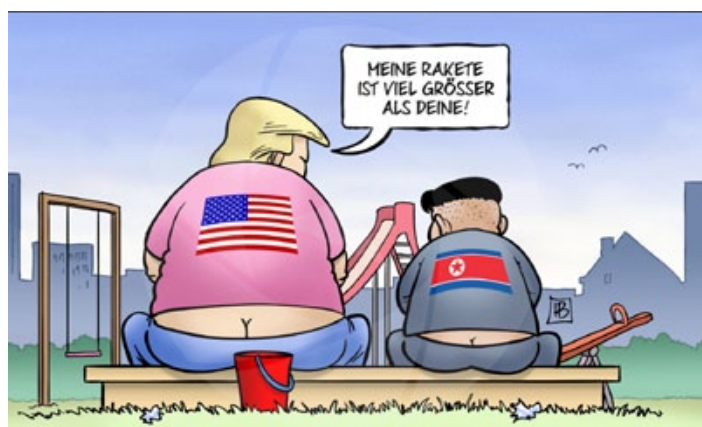
Alle Werke unter www.rueckblende.rlp.de
Katalog „Rückblende 2017“, 8 Euro, im Museumsshop

Stiftung Haus der Geschichte
der Bundesrepublik Deutschland
Museumsmeile, Willy-Brandt-Allee 14
53113 Bonn
Tel.: (02 28) 91 65-0
E-Mail: post@hdg.de

Besucherdienstbüro
Telefon: (0228) 91 65-400



Sieger in der Kategorie „Pressefotografie“: Proteste gegen den G 20 Gipfel in Hamburg. Hier wird ein Haus im Schanzenviertel von der Polizei gestürmt ...
Andreas Herzau, Hamburg, 7.7.2017



„Meine Rakete ist viel größer als deine“
Harm Bengen,
Trump und Kim
Sächsische Zeitung
10.8.2017



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

termine

4/5

■ Begegnungsstätte CLUB

Do., 5.4. und 3.5., 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., 25.4., 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: Einzel buchbar, je 24 €, inkl. Getränk.

■ Margarete-Grundmann-Haus

dienstags und donnerstags, 16 - 17.30 Uhr

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

dienstags und donnerstags, 16 - 17.30 Uhr

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

Mi., 4.4.

Workshop: Fotobücher selbst gestalten - Anmeldung erforderlich. Kosten: 20 € (3 UStd.).

donnerstags, 9 - 13 Uhr

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

ab Fr., 6.4., 14 - 15.30 Uhr

Fragestunde zu Computer, Smartphone & Co Dr. Bartkowski (Leitung). Anmeldung (02224-96 73 23). Kosten: 88 € (8 x 2 UStd.).

ab Fr., 6.4., 15.45 - 17.15 Uhr

Workshop: iPhone-Grundkurs - Kontakt: Dr. Bartkowski (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 88 € (8 x 2 UStd.).

ab Do., 11.4., 10 - 13 Uhr

Workshop: Die eigene Internetseite gestalten mit Jimdo - Kontakt: Dr. Bartkowski (Leitung). Anm. erforderlich. Kosten: 40 € (2 x 3 UStd.).

jeden 2. Do., ab 20 Uhr

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

Mi., 25.4., 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.

ab Mi., 2.5., 10 - 13 Uhr

Facebook für Senioren - Kontakt: Dr. Bartkowski (Leitung). Anm. erforderl. Kosten: 40 € (2 x 3 UStd.).

Mi., 23.5., 10 - 13 Uhr

Den Computer wieder flott machen – Windows entrümpeln - Kontakt: Dr. Bartkowski (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 20 € (3 UStd.).

Mi., 30.5., 10 - 13 Uhr

Workshop: Der sichere Computer - Kontakt: Dr. Bartkowski (Leitung). Anmeldung erforderlich (02224 96 73 23). Kosten: 20 € (3 UStd.).

■ Offene Tür Dürenstraße

Mo., 9.4. - 4.6, 14 - 15.30 Uhr

Computer für Einsteiger - Kontakt: Barko Bartkowski (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 80 €.

Mo., 9.4. - 4.6, 15.45 - 17.15 Uhr

Internet und eMail - Kontakt: Barko Bartkowski (Leitung). Anmeldung erforderl. Kosten: 80 €.

Mo., 9.4. - 30.4, 17.30 - 19 Uhr

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

Sa., 14.4. und 12.5., 14 - 18 Uhr

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

Mi., 25.4. - 2.5, 14 - 17 Uhr

Eigene Internetseite gestalten mit Jimdo - Kontakt: Barko Bartkowski (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 40 €.

Mo., 7.5. - 2.7, 17.30 - 19 Uhr

Apple iPhone für Einsteiger - Kontakt: Barko Bartkowski (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 80 €.

Mi., 9.5., 14 - 17 Uhr

Smartphone-Übungsstunde (Android) - Kontakt: Barko Bartkowski (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 20 €.

Mi., 16.5., 14 - 17 Uhr

Apple iPhone-Übungsstunde - Kontakt: Barko Bartkowski (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 20 €.

Mi., 30.5., 14 - 17 Uhr

Gestalten mit Text und Bildern - Kontakt: Barko Bartkowski (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 20 €.

■ SeniorenNetzwerk Stammheim

14-tägig, mittwochs, 11 - 12.30 Uhr (ab 4.4.)

Computerberatung - Für Senioren und Seniorinnen in Stammheim, im Gemeinschaftsraum der GAG, Moses-Hess-Str. 74. Nur nach tel. Voranm. (Herr Berger, 02204 48 04 091, ab 20 Uhr).

mittwochs, 15 - 17 Uhr

Einführungskurs Computer, Smartphone und Tablet - Einstieg jederzeit möglich, kommen

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

■ Städt. Begegnungsstätte Mehlem

Di., 10.4. bis 24.4., 10 - 13 Uhr

Smartphone Kompaktkurs (Android) - Moderne Mobiltelefone und Smartphones können immer mehr. In 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.).

Di., 8.5., 10 - 13 Uhr

Digitalkamera und Computer – Fotos im Griff behalten - Lernen Sie Ihre Digitalkamera besser kennen: Umgang mit der Kamera, Tipps für bessere Fotos, Übertragen der Bilder auf den Computer, Verwalten und Organisieren. Kontakt: Dr. Barko Bartkowski (02224 96 73 23, ab 18 Uhr). Anm. bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 20 €.

Di., 15.5., 10 - 13 Uhr

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

Di., 22.5., 10 - 13 Uhr

Fotobücher selbst gestalten - Persönlich gestaltete Fotobücher sind ein tolles Geschenk. Hier lernen Sie vielfältige kreative Möglichkeiten nutzen und auf einfache Weise ein professionelles Ergebnis zu erzielen. Kontakt: Dr. Barko Bartkowski (02224 96 73 23, ab 18 Uhr). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 20 €.

Di., 29.5., 10 - 13 Uhr

iPhone-Übungsstunde - Moderne Mobiltelefone und Smartphones können immer mehr. In 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: 20 €.

■ VHS Bonn

Mo.s und Mi.s, 9.4. bis 25.4., 9 - 12.15 Uhr

Erste Schritte am Computer (Windows 10) - Anmeldung erforderlich (0228 77-49 04). Kosten: 126,68 €, ermäßigt 97,02 €. Ort: Haus der Bildung, Raum 2.57.

Sa., 5.5., 9 - 14 Uhr

Erster offener Treff rund um Fragen zu PC, Windows und Internet für Ältere - Anm. erforderlich (0228 77-49 04). Kosten: 41,37 €, ermäßigt 13,74 €. Ort: Haus der Bildung, Raum 2.57.

Di., 8.5. bis 19.6., 9 - 12.15 Uhr

Internet Aufbaukurs für Ältere - Anmeldung erforderlich (0228 77-49 04). Kosten: 144,70 €, ermäßigt 106,18 €. Ort: Haus der Bildung, Raum 2.57.

GYMNASTIK/TURNEN

montags, 9.20 - 10.50 Uhr und 11 - 12.30 Uhr

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

Tai-Chi auf dem Stuhl – Bewegen in Ruhe - 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- u. Entspannungsfähigkeit. Kontakt: Inge Gerding (Leitung; 02241 33 17 01). 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 Hinfallen und ruft eine Festhaltenspannung im gesamten Körper hervor. Diesen Teufelskreis versuchen wir zu durchbrechen, indem wir uns bei beschwingter Musik bewegen. Kontakt: Ute Schendzielorz (Leitung). Pro Stunde: 3 € für Mitglieder, sonst 65 € für Zehnerkarte für Nichtmitglieder. *Offene Tür Dürenstraße*

mittwochs, 9.30 - 10.30 Uhr

VfB Seniorengymnastik - Kontakt: Gerlinde Habenicht (Leitung). Anmeldung und Informationen erhalten Sie beim VfB (0228 40 367-26). Kosten: 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: Inge Gerding (Leitung; 02241 33 17 01). Anmeldung erforderlich, bitte sprechen Sie vorher mit ihrem Arzt. Kosten: jeweils 40 € (10

UStd.). 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 therapiefördernde Maßnahme bieten wir Osteoporose-Betroffenen gezielte gymnastische Übungen zur Kräftigung der Muskulatur, um den Knochenbau zu entlasten, die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems zu stabilisieren und um Ihre Flexibilität zu erhalten. Kontakt: Inge Gerding (Leitung; 02241 33 17 01). Anmeldung erforderlich, bitte sprechen Sie vorher mit ihrem Arzt. Kosten: jeweils 40 € (10 UStd.). Ort: Evang. Gemeindezentrum Holzlar, Heideweg 27. *Deutsches Rotes Kreuz - Kreisverband Bonn e.V.*

donnerstags, 14.30 - 15.15 Uhr und 15.45 - 16.30 Uhr

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

montags, 10 - 10.45 Uhr

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

montags, 10.15 - 11.15 Uhr

Gelenkyoga auf dem Stuhl *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, da Förderung durch 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

Feldenkreis-Gruppe · Die Übungen haben eine positive Wirkung bei Rückenschmerzen, Knie-, Nacken- oder Schulterschmerzen, Schlafstörungen usw.

Kontakt: Rita Räderscheid (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 1. und 3. 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

Bewegt älter werden: Fitnesstraining 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

montags, 14 - 14.45 Uhr 14.45 - 15.30 Uhr

Wassergymnastik · 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.). 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-Schikelle-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-Schikelle-Str. 15, 53123 Bonn. Anmeldung bei Kursleiterin Frau Welke (0228 74 77 44 ab 18 Uhr). *AWO Ortsverein Bonn-Duisdorf e.V.*

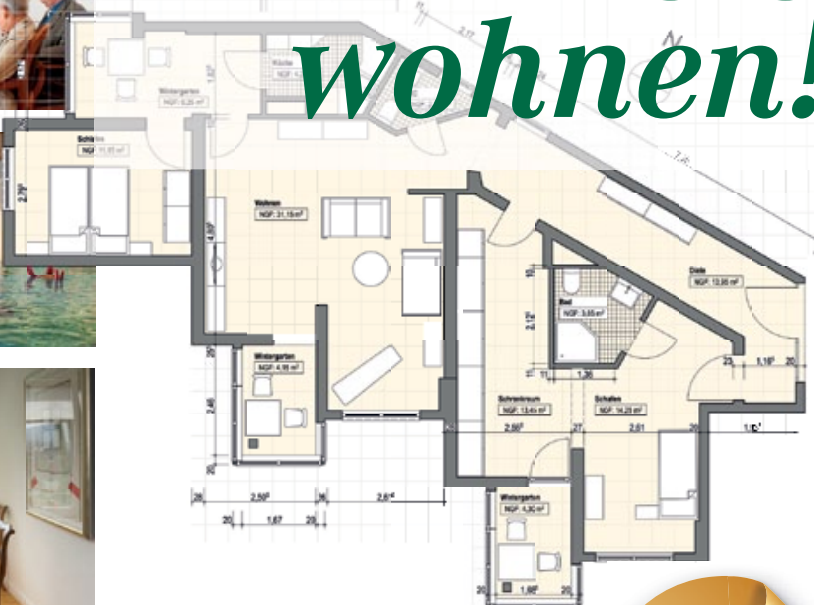
TANZEN

jeden 2. Mo., 14.45 - 16 Uhr

Bewegt älter werden: Einladung zum Tanztee oder Ü-60 Party · Verbringen Sie einen schwungvollen Nachmittag in netter Gesellschaft bei klassischer



Großzügig wohnen!



Wohnungen zwischen 74 und 110 qm

Bitte fordern Sie Ihr persönliches **Exposé** an.

Besichtigungstermin nach Vereinbarung.
Auch an Wochenenden möglich.

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

Tel.: 0 22 24 / 18 30

Parkresidenz
BAD HONNEF

Probe
wohnen-
aktion*
299,-^{EUR}

Tanzmusik. Eine Tanztrainerin vermittelt leichte Schritte, jeder kann hier mitmachen. Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt mit Kaffee und Kuchen, Getränken und einem Glas Sekt. *Margarete-Grundmann-Haus*

dienstags, ab 13.30 Uhr

ZUMBA-Gold · speziell für Menschen mit körperlichen Einschränkungen, wie Gelenkproblemen oder anderen chronischen Erkrankungen geeignet. Bei lateinamerikanischen und internationalen Tanzrhythmen macht das Training Spaß und ist gut für Körper, Geist und Seele. Kontakt: Anmeldung bei Gertraud Hempel (0228 85 60 55) oder Gaby Kreutz (0228 31 18 28). Ort: Im Tanzstudio Kreutz in Bad Godesberg, Elsässer Straße 33. *Deutsche Rheuma-Liga Nordrhein-Westfalen e.V.*

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. 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 eingeschlifene 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 - 11.30 Uhr

Hatha-Yoga · Yoga schenkt geistige und seelische Entspannung bei gesteigerter Wachheit, fördert das körperlich-seelische Wohlbefinden, die Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Bitte bequeme Kleidung und eine Decke bzw. Matte mitbringen. Kontakt: Karin Beneke (Leitung; 02223 29 95 12). Kosten: 90 € (20 UStd.). Veranstaltungsort: Pfarrheim St. Augustinus, Gottfried-Kinkel-Straße 7. *Deutsches Rotes Kreuz - Kreisverband Bonn e.V.*

sonntags, 10 - 12 Uhr

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

Museum August Macke Haus bis 17. Juni 2018

HELMUTH MACKE

IM DIALOG MIT SEINEN
EXPRESSIONISTISCHEN KÜNSTLERFREUNDEN



Alexej von Jawlensky, Blaue Berge (Landschaft mit gelbem Schornstein), 1912, Museum Wiesbaden

© Foto: Bernd Fickert

Der 125. Geburtstag und der 80. Todestag des Expressionisten Helmuth Macke (1891–1936) sind Anlass für einen neuen Blick auf sein Schaffen. 1891 in Krefeld geboren, erkrankte der Künstler 1936 auf tragische Weise bei einem Bootsausflug im Bodensee. Die Ausstellung zeigt nun Helmuth Macke erstmals im Kontext seiner expressionistischen Künstlerfreunde und verortet ihn als Teil der damaligen Avantgardeszene. Die Präsentation im Museum August Macke Haus bildet den Abschluss einer Ausstellungstournee, die im Herbst 2016 in Konstanz begann.

Von seinen Künstlerfreunden wurde Helmuth Macke hochgeschätzt. In seiner Heimatstadt Krefeld war er durch seinen Lehrer Johan Thorn Prikker und das fortschrittliche Ausstellungsprogramm des Krefelder Museums früh mit den modernen Kunstströmungen vertraut. Seinen Kommilitonen Heinrich Campendonk und Wilhelm Wiegler blieb er zeitlebens verbunden, ebenso dem väterlichen Freund Heinrich Nauen. In intensivem Austausch war er mit seinem Vetter August Macke und befreundete sich während des einjährigen Aufenthalts in München und Umgebung mit Franz und Maria Marc sowie den Akteuren der Münchener Kunstszene im Umkreis der Neuen Künstlervereinigung und des Blauen Reiters. Wenig später tauchte er in Berlin in den Kreis der Künstlergruppe Brücke ein. Vor allem mit Erich Heckel hatte er engen Kontakt, Karl Schmidt-Rottluff wurde später sein Trauzeuge.

Helmuth Macke hat ein eigenständiges, ausdrucksstarkes Werk geschaffen, expressive Landschaften, Porträts und Stillleben gemalt. Und doch ist er, der jüngste in diesem Kreis, beinahe in Vergessenheit geraten. Die Ausstellung wirft einen neuen Blick auf den Künstler, beleuchtet seine Persönlichkeit und seinen Werdegang im künstlerischen Dialog, unter anderem mit Heinrich Campendonk, Wilhelm Wiegler, Heinrich und Marie Nauen, August Macke, Franz und Maria Marc, Gabriele Münter, Alexej von Jawlensky, Erich Heckel, Max



Helmuth Macke, Porträt Grete Hagemann, (Frau Hoff) 1920, Öl auf Leinwand, 76,5 x 65 cm

Privatbesitz, © Foto: Katharina Kirsch



Max Pechstein, Badende III, 1911, Holzschnitt, 33 x 40 cm, Privatbesitz, © Pechstein, Hamburg / Tökendorf

Pechstein und Hans Thuar.

Helmuth Mackes Gemälde, Aquarelle und Zeichnungen im Kontext mit seinen kunsthandwerklichen Arbeiten eröffnen die Sicht auf ein ebenso faszinierendes wie vielfältiges Werk, darunter bisher noch nie gezeigte Arbeiten. Erstmals wird im Rahmen dieser Ausstellungstournee ein von Helmuth Macke eigenhändig bemaltes achtteiliges Schlafzimmer-Ensemble museal präsentiert.

Ein reich bebildertes Buch, herausgegeben von Ina Ewers-Schultz, dokumentiert das Schaffen des Künstlers. An der Museumskasse: 25,00 €.



Hochstadenring 36, D - 53119 Bonn
Fon +49 (0)228 - 65 55 31
www.august-macke-haus.de

BÜRGERSPRECHSTUNDEN IHRER BÜRGERMEISTER UND BUNDESTAGSABGEORDNETEN

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

Alle Angaben sind ohne Gewähr.

Bonn

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

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

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

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

Ulrich Kelber, MdB, SPD
Bürgerbüro, Clemens-August-Straße 64, 53115 Bonn
Bürgersprechstunde: 12.4.2018
Uhrzeit und Anmeldung unter Tel.: 28 03 135,
Ulrich.kelber.ma04@bundestag.de

Katja Dörner, MdB, Grüne
Wahlkreisbüro, Dorotheenstr. 79, 53111 Bonn
Individuell nach Vereinbarung
Anmeldung: Tel.: 629 199 58, Fax: 0228 - 629 199 59
katja.doerner.ma04@bundestag.de, www.katja-doerner.de

Alexander Graf Lambsdorff, (FDP)
Wahlkreisbüro Bonn, Markt 7 53111 Bonn,
Anmeldung unter Tel.: 0228 180 599 70,
alexander.lambsdorff@fdp.de

Christos Katzidis, (CDU)
im Haus der CDU-Kreisgeschäftsstelle, Carl-Troll-Straße 63,
53115 Bonn, Uhrzeit und Anmeldung unter
Tel.: 02 28 91 77 80, kontakt@christos-katzidis.de

Rhein-Sieg-Kreis

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

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

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

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

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

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

Bewegt älter werden: Wandergruppe · Am 13.4.: Von Niederbachem aus über den Rodderberg mit Einkehr im Café Schöner. Am 27.4.: Von Burg Lede in Villich entlang des Villicher Bachs nach Schwarzhof. Weitere 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

„Spanisch für Senioren“ – Kurs für Fortgeschrittene · Anmeldung erforderlich. *Margarete-Grundmann-Haus*

montags, 9.30 - 11 Uhr

„Italienisch“ – Konversationskurs · 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 Sahrer (02246 82 25, sahrerfamilie@t-online.de). Anmeldung erforderlich. *Margarete-Grundmann-Haus*

freitags, 14 - 16 Uhr

Englisch Aktiv – Konversationskurs · In diesem Kurs sitzen Sie nicht nur im Kursraum, sondern es werden auch alternative Aktivitäten geplant und das alles in Englisch (Museumsbesuch, Ansehen von Filmen, Stadtführung). Es sollten recht gute Englischkenntnisse vorhanden sein. 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, 13.30 - 15 Uhr

Gedächtnistraining · Kosten: 1,50 € pro Sitzung. *Begegnungsstätte Konvente*

dienstags, 10 - 11 Uhr

Halten Sie Gedächtnis und Konzentration fit! – Ein ganzheitliches Training für aktive Menschen · 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; 0228 25 45 54). 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 · 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; 0228 25 45 54). 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 (im Mai am 28.5.)

Treff am Bücherturm mit Vorleser Kai Grebert · Eine Gelegenheit zum Zuhören und Plaudern bei einer Tasse Tee oder Kaffee. Thema am 16.4.: „Edgar Wallace – Nicht nur Spannung pur“. Thema am 28.5.: Bitte erfragen. Kosten: Spende erbeten. *Margarete-Grundmann-Haus*

donnerstags, 14 - 16 Uhr

Treffen des Literaturkreises · Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen! Kontakt: Dr. Eberhard Teicher (Leitung). Anmeldung erforderlich. *Städt. Begegnungsstätte 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 Gehirntraining tragen entscheidend zu einem zufriedenen und gesunden Leben bei. Anmeldung nicht erforderlich, jedoch bitte pünktlich um 13.50 Uhr im CLUB sein. *Begegnungsstätte CLUB*

montags, 14.30 - 16.30 Uhr

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

montags, 15 - 17 Uhr

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

montags, 15 - 17 Uhr

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

montags, 15 - 17 Uhr

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

jeden 1. und 4. Mo., 14.30 - 15.30 Uhr (im April am 9.4. statt 2.4.)

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. 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

Schach, Schaffkopf und Canasta · Gemeinschaft und regelmäßiges Gehirntraining tragen entscheidend zu einem zufriedenen und gesunden Leben bei. Anmeldung nicht erforderlich, jedoch bitte pünktlich um 13.50 Uhr im CLUB sein! *Begegnungsstätte CLUB*

dienstags, 14 - 17 Uhr

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

dienstags, 14 - 18 Uhr

Frauensktrunde · 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 1. und 3. 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, 13.30 - 16 Uhr

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

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 12.4.)

Kniffel, Mensch-ärgere-dich-nicht, Domino, Skibo u. Co *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 Boulespielen 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*

freitags, 15 - 17 Uhr

Bridge *Offene Tür Dürenstraße*

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

Offener Spieletreff *Tenten - Haus der Begegnung*

MALEN

montags, 14 - 17 Uhr

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

montags, 16.30 - 18 Uhr

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

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*

dienstags, 14 - 16 Uhr

Singkreis · Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen. *Begegnungsstätte Konvente*

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 Dünkemann (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 43 Sängerinnen und jede Interessentin, die Freude am Singen hat und etwas Erfahrung mitbringt, ist herzlich willkommen. Die Proben finden im Seniorenzentrum Haus Rosental statt. Auftritt am 3.5., 15.30-16.30 im Domizil am Venusberg, am 17.5., 15.30-16.30 im Wilhelmine-Lübke Haus und am 24.5., 15.30-16.30 im Leoninum. *Seniorenchor Bonn*

14-tägig freitags, 16 - 17 Uhr

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

MUSIZIEREN

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

Hausmusikreis · Ob Mundharmonika oder ein anderes Instrument, besuchen Sie unsere hauseigene Musikschule. Kommen Sie und erarbeiten Sie gemeinsam kleine Musikstücke. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Kontakt: Therese Polus (Leitung). *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 Wolfgarten (examierte Krankenschwester und Fachfußpflegerin). Anmeldung erforderlich. Kosten: 15 € pro Behandlung, Bonn-Ausweis Inhaber ab dem 65. Lebensjahr 1x monatlich kostenfrei. *Offene Tür Dürenstraße*

jeden 2. Di., ab 8 Uhr

Fußpflege mit Frau Menzel *Senioren-Begegnungsstätte Limperich*

FRÜHSTÜCK/BRUNCH

jeden 4. Fr., ab 8.30 Uhr

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

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, ab 12.30 Uhr

Mittagstisch · Bitte melden Sie sich bis spätestens 11 Uhr des jeweiligen Tages an. *Begegnungsstätte Konvente*

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, 12 - 13 Uhr

Mittagstisch · Jeden Mittwoch selbstgekochtes Essen, Speisekarte in der Cafeteria erhältlich. Kontakt: Vorbestellung

Adressen der Anbieter: Seiten 23

EIN LEBEN FÜR DIE KUNST.

Grabgestaltung von Ihren Friedhofsgärtnern: Individuell wie das Leben!

BdF
Bund deutscher Friedhofsgärtner

Es lebe der Friedhof!

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

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

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

Die Dauergrabpflege-Einrichtungen der Friedhofsgärtner garantieren Ihnen:

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

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

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

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

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. *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. *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

jeden 4. Mo., 15 - 16 Uhr

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

jeden 1. Di., 10 - 11.30 Uhr (im April am 10.4.!)

AngehörigenCafe I · Gesprächsangebot für Angehörige von Menschen mit Demenz in Kooperation mit der KKH, Bonn: Austausch, Unterstützung, Fachinformation für Pflegenden Angehörige von Menschen mit Demenz in angenehmer Atmosphäre. Um Anmeldung wird gebeten. *Gepflegt Pflegen - Karin Schneider*

jeden 2. und 4. Di., 15 - 17 Uhr

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

jeden 3. Di., 10 - 11.30 Uhr

AngehörigenCafe III · Gesprächsangebot für Angehörige von Menschen mit Demenz in Kooperation mit der KKH, Bonn: Austausch, Unterstützung, Fachinformation für Pflegenden Angehörige von Menschen mit Demenz in angenehmer Atmosphäre. Um Anmeldung wird gebeten. *Gepflegt Pflegen - Karin Schneider*

mittwochs und freitags, 13 - 16 Uhr

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

jeden 2. Mi., ab 12 Uhr

Gemeinsames Mittagessen · Lassen Sie sich ein frisch zubereitetes Mittagessen inklusive Nachtisch schmecken und genießen Sie die Geselligkeit. Am 11.4.: Wir servieren Ihnen Kartoffeln mit Blumenkohl und Bratwurst und zum Nachtisch gibt es Eis mit Sahne. Guten Appetit! Bitte anmelden. Kosten: 4,50 €. *Margarete-Grundmann-Haus*

donnerstags, 14.30 - 15.30 Uhr

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

jeden 2. Do., ab 14.30 Uhr

Waffelessen *Tenten - Haus der Begegnung*

jeden 1. Fr., 10 - 11.30 Uhr

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

jeden 1. Fr., ab 15 Uhr

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

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

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

SENIOREN TREFFEN SENIOREN

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*

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 Älterwerdens · In Swisttal-Heimerzheim, Kirchstraße 22 (Bürgerbüro, gegenüber der kath. Kirche); in dieser Zeit auch telefonisch erreichbar unter 02254 84 71 26. *Seniorenbüro Swisttal*

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

Kostenlose Beratung für Senioren und deren Angehörige · Zu ambulanten und wirtschaftlichen Hilfen, Pflegeversicherung, Wohnformen im Alter, Patientenverfügung, Vollmachten u. rechtliche Betreuung, Unterstützung bei Antragstellungen und Problemen mit Behörden. *Margarete-Grundmann-Haus*

mittwochs, 11 - 13 Uhr

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

mittwochs, 14 - 16 Uhr

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

Mi., 25.4., 18 - 19.30 Uhr

Möglichkeiten für das Wohnen im Alter · Ulrike Kempchen von der Bundesinteressenvertretung für alte und

pflegebetreffene Menschen e.V. stellt die Wohnformen im Alter vor und beschreibt deren Vor- und Nachteile. Vortragsort: Swisttal, Heimerzheim, im kath. Pfarrzentrum, Bornheimer Straße 2, gleich neben der Bücherei. *Seniorenbüro Swisttal*

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

Beratung durch Frau Marisa Esposito – Für Senioren und ihre Angehörigen · Beratung und Vermittlung von Hilfen bei: Wohnen im Alter, Möglichkeiten einer ambulanten Versorgung, Informationen zu teilstationären und stationären Einrichtungen, Grundsicherung im Alter, Bonn-Ausweis u.v.m.. 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-Wilkens-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*

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 Tentenhause der Begegnung, An der Wolfzburg 36, 53225 Bonn. *Alzheimer Gesellschaft Bonn e.V.*

jeden 3. Di., 18 - 19.30 Uhr (nicht im Mail)

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., alle 2 Monate, (22.5.), 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 (nicht im Mail)

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.*

jeden 4. Fr., alle 2 Monate, (25.5.), 15.30 - 17 Uhr

Für Angehörige von Menschen mit Demenz · Mit fachärztlicher Begleitung. Kontakt: Beate Müllers (0228 94 49 94 66). Ort: Im Gemeindehaus der Ev. Kirche Alfter, Am Herrenwingert 1. *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., ab 15.30 Uhr

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

jeden 1. Di., ab 16 Uhr (im Mai am 8.5.)

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

jeden 2. Mi., 15 - 17 Uhr

Treffen der schlesischen Frauengruppe *Offene Tür Dürenstraße*

jeden 2. Mi., ab 16 Uhr

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

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 der Öffnungszeiten entgegen, oder Sie benutzen die Kleidertonne vor unserem Haus. Bitte keine Kleidung mit Namensschild (Heimaufenthalt) abgeben. Haushaltsgegenstände (Glas, Porzellan, Elektro) 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*

TRAUER-BEWÄLTIGUNG

jeden 2. Mo., ab 15.30 Uhr

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

SICHERHEIT

Mi., 25.4., 18 - 19.30 Uhr

Sicherheitstipps für Senior*innen · Friedhelm Herholz von der Bonner Polizei beschreibt welche Betrugs- und Diebstahlmethoden Kriminelle anwenden, um ältere Menschen zu betrügen. Dazu erklärt er, wie diese Methoden erkannt werden und wie man sich davor schützen kann. Vortragsort: Swisttal, Morenhoven, Swiststraße 98, im Bürgerhaus. *Seniorenbüro Swisttal*

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 (im Mai am 28.5.)

Treff am Bücherturm mit Vorleser Kai Grebert · Eine Gelegenheit zum Zuhören und Plaudern bei einer Tasse Tee oder Kaffee. Thema am 16.4.: „Edgar Wallace – Nicht nur Spannung pur“. Thema am 28.5.: 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 17.4.)

Gesundheitsvortrag: Das Kniegelenk *Kaiser-Karl-Klinik*

21-tägig, dienstags, ab 13 Uhr (ab 10.4.)

Gesundheitsvortrag: Das Hüftgelenk *Kaiser-Karl-Klinik*

21-tägig, mittwochs, ab 13 Uhr (ab 11.4.)

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

21-tägig, mittwochs, ab 13 Uhr (ab 18.4.)

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

14-tägig, mittwochs, ab 17 Uhr (ab 4.4.)

Gesundheitsvortrag: Info Pflegeversicherung *Kaiser-Karl-Klinik*

14-tägig, donnerstags, ab 13 Uhr (ab 12.4.)

Gesundheitsvortrag: Gesunde Ernährung *Kaiser-Karl-Klinik*

21-tägig, freitags, ab 10 Uhr (ab 13.4.)

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

montags - samstags, 14 - 16.30 Uhr, Sonn- u. feiertags, 11 - 13.30 Uhr

Die große Stadtrundfahrt im Cabriobus · „Bonn gestern, heute, morgen“ zweistündige 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*

samstags, 11.30 - 13 Uhr (ab 28.4.)

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

samstags, 14.30 - 16 Uhr (ab 28.4.)

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

jeden 1. und 3. So., 11 - 13 Uhr (ab Mai)

Weg der Demokratie – Rundgang durch das ehemalige Regierungsviertel · Zeitreise im Bundesviertel durch 50 Jahre Bonner Demokratiegeschichte zu zeithistorisch bedeutsame Orte, wie Bundeshaus mit Plenarsaal, Bundesrat, Villa Hammerschmidt, Palais Schaumburg. Einzige Innenbesichtigung bei der Führung ist das Adenauerzimmer im Museum Koenig (je nach Verfügbarkeit). Kosten: 9 €, ermäßigt 5 €. Zahlung vor Ort beim Gästeführer, bitte passendes Geld bereithalten! Treffpunkt vor dem Haus der Geschichte, Hauptingang Willy-Brandt Allee 14/Ecke Rheinweg (U-Bahn Haltestelle: Heussallee/Museumsmeile). *Bonn-Information*

ULRIKE SUNDHEIM

KUNSTTRIO

ANDREA WULFF

DREI MAL ANDERS

VERNISSAGE „ANDERS-ART-IG“

12. APRIL 2018, 19.00 UHR

HILDEGARD WITTLING

Seit Anfang 2015 stellen diese Künstlerinnen gemeinsam als „DREI MAL ANDERS“ aus. „ANDERS-ART-IG“ zeigt die unterschiedlichen Facetten ihrer Acrylmalerei. Obwohl die Arbeitstechniken oft die selben sind, entstehen völlig unterschiedliche Gemälde. Mal farbtintensiv, fröhlich und heiter, dann wieder unbunt, ruhig und geheimnisvoll. Sie erzählen von Szenen aus der Natur, Landschaften, Menschen oder Momenten und spannen einen Bogen von der impressionistischen bis hin zur abstrakten und experimentellen Malerei.



Ulrike Sundheim bevorzugt florale und naturalistische Motive im impressionistischen Stil. Ihre Bilder sind von zarter Leichtigkeit. Farben und Formen entsprechen dabei nicht immer der Realität, vielmehr spiegeln sie die momentane Gefühlslage beim Entstehen der Bilder wieder. Helle Frühlings- und Herbstfarben charakterisieren ihre Arbeiten und verleihen den Bildern ein harmonisches Ganzes.



Andrea Wulff lässt sich bei ihren Bildern stark durch Erlebtes leiten. Am Anfang steht eine Idee, ein Eindruck oder nur eine Farbkomposition - dann bekommen die Bilder eine Eigen-dynamik. Es geht ihr nicht um die naturgetreue Wiedergabe sondern um die ganz persönliche und intime Darstellung eines „Augenblicks“. Sie malt im Stil des abstrakten Realismus, dabei stehen Farbe und Licht im Vordergrund.



Wenn Hildegard Wittling malt, spielen Intuition, Spontanität und Zufall eine große Rolle. Sie liebt es mit Farben, Formen und Strukturen zu experimentieren und so in eine andere Welt abzutauchen. Es entstehen abstrakte Bilder in unterschiedlichen Techniken die besondere Stimmungen wiedergeben. Dabei überlässt sie es dem Betrachter, verborgene Geschichten aufzuspüren oder eigene Interpretationen zu finden.

KUNST IN DER
KAISER-KARL-KLINIK



Graurheindorfer Str. 137
53117 Bonn

AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg

Di., 3.4., 17.4. und 15.5., ab 14 Uhr

Deutsch sprechen üben · Am 3.4. findet ein Frauengesprächskreis statt.

Di., 10.4. und 24.4., ab 15 Uhr

Englische Konversation · Kosten: 5 € Kostenbeitrag.

So., 15.4., ab 14 Uhr

Frische, gebackene Waffeln · Bitte anmelden.

Mi., 18.4., ab 15 Uhr

Gemeinsamer Besuch im Kinopolis – „Kino für Junggebliebene“

Do., 19.4. und 24.5., ab 15 Uhr

Info-Besuch einer Bad Godesberger Senioreneinrichtung · Bitte anmelden.

Mo., 7.5., ab 10 Uhr

Fußpflege · Bitte anmelden.

Mi., 9.5., ab 14 Uhr

Spielnachmittag

Fr., 11.5., ab 14 Uhr

Skat

Begegnungsstätte CLUB

Mo., 9.4. und 7.5., 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 Frühstück wird Dr. Dieter Beller versuchen, Ihre Fragen im Rahmen des Frühstücks zu beantworten. Kosten: 0,50 € für Kaffee oder Tee.

Do., 12.4. bis 17.5., 10.45 - 12.15 Uhr

Yoga für Senioren – Bewegung und Entspannung · Es werden einfache Yogaübungen vermittelt, die Beweglichkeit und Kraft geben, Atemübungen und Meditationen, die Ruhe und Gelassenheit schenken. Bitte lockere und bequeme Kleidung und dicke, rutschfeste Socken und sofern vorhanden eine Yo-

gamatte, leichte Decke und ein kleines Kissen mitbringen. Kontakt: Claudia Stach (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 30 € (5 x 90 Minuten).

Mi., 18.4., 23.5. und 30.5., 15 - 16.30 Uhr

Singen im CLUB · An drei Nachmittagen begleiten uns unterschiedliche Musikinstrumente beim Singen von bekannten Schlägern, Volkslieder und Frühlingslieder. Am 18.4. Schlager, mit Manfred Harges am Klavier, am 23.5. Volkslieder, mit Manfred Fuhr am Akkordeon und am 30.5. Frühlingslieder, mit Hanni Hüttel an der Gitarre. Kosten: Die Spendendose geht rund.

Do., 19.4. und 24.5., 14 - 16 Uhr

Ideenwerkstatt im CLUB – Kreativität entdecken und entfalten · Jeder ist willkommen, der Lust hat kreativ zu werden! Vielleicht um die alten Traditionen, wie spinnen, weben, filzen, drucken, stricken und häkeln oder die herrlichen Stiche beim Sticken wieder aufleben zu lassen. 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., 24.4. und 29.5., 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.

Bildungswerk Bonner Verein

Mi., 11.4., 15 - 17 Uhr

Mittwochs in Dransdorf: Stadtteilspaziergang – Dransdorf, ein buntes Quartier · In Dransdorf leben Menschen vieler Nationalitäten zusammen und nebeneinander. Wer trifft sich wo und wo trifft man sich gemeinsam? Mit Claudia Lamsfuß, Dipl.-Sozialarbeiterin. Veran-

staltungsort: Antonius Apotheke, Am Kettelerplatz 10, 53121 Bonn.

Fr., 13.4., 14 - 17 Uhr und Sa., 14.4., 10 - 17 Uhr

Ehrenamtliche Nachbarschaftshilfe – Schulungstag Kommunikation · Kommunikation ist eine Quelle von Freude und Beziehung, sie kann aber auch schwierig und konfliktbeladen sein. Im Rahmen des Schulungstages betrachten wir, wie sich Kommunikation gestaltet und was auf dem Weg vom Sender zum Empfänger passiert. Störungen sollen schnell identifiziert und beseitigt werden können. Im Erfahrungsaustausch unterstützen sich die Nachbarschaftshelfer gegenseitig. Kontakt: Mit Claudia Lamsfuß, Dipl.-Sozialarbeiterin (Leitung).

Fr., 13.4., 14 - 17 Uhr und Sa., 14.4., 10 - 17 Uhr

Ehrenamtliche Nachbarschaftshilfe – Grundkurs II · Wenn Sie sich ehrenamtlich für einen älteren Nachbarn in Bonn engagieren möchten, dann ist eine Tätigkeit als Nachbarschaftshelfer vielleicht genau das Richtige für Sie. Im Rahmen des Infoabends informieren wir über das Projekt, Einsatzfelder und die Schulung, die im März 2018 beginnt. Inhalte: Krankheitsbilder im Alter und deren Auswirkung auf die Begleitung im Rahmen der Nachbarschaftshilfe, praktische Unterstützung bei Bewegungseinschränkungen, rechtliche und versicherungstechnische Rahmenbedingungen im Ehrenamt, das Aufnehmen der praktischen Arbeit.

Di., 17.4., 19.30 - 21.30 Uhr

Erzählcafé in Dransdorf – lebenswertes und liebenswertes Dransdorf · In Dransdorf leben Menschen vieler unterschiedlicher Kulturen und Religionen zusammen. Sie sind zu unterschiedlichen Zeiten hier angekommen und gestalten nun den Stadtteil mit. Wir freuen uns darauf, von Ihnen zu erfahren, was den Stadtteil liebens- und lebenswert macht.

Fr., 20.4., 17 - 20 Uhr, Sa., 21.4., 9 - 16 Uhr und So., 22.4., 9.30 - 12.30 Uhr

Medizinisches Qigong für Frauen – Wochenendworkshop · Bedeutung und Übungsprinzipien von Qigong-Übungen als Selbstbehandlungsmethode der TCM, Yin-Yang Modell, die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong, stilloses Qigong, Kennenlernen wichtiger Akupunkturpunkte zur Selbstbehandlung. Kontakt: Elke Sowade, Heilpraktikerin TCM (Leitung). Kosten: 148 €, inkl. Kursmaterial und Pausengetränke.

Fr., 20.4., 18 - 21 Uhr

Die tolle Knolle – Kochen mit Kartoffeln und Kräutern · Dieser Kurs ist für Kochanfänger und experimentierfreudige Fortgeschrittene geeignet, denn Sie erfahren viel Wissenswertes über die tolle Knolle, die Kräuter, die wir benutzen, und erlangen praktische Erfahrungen mit ihnen. Bitte bringen Sie geeignete Behältnisse mit. Kontakt: Mit Silvia Zarinskis (Köchin). Kosten: 29 €

Sa./So., 28./29.4., 9 - 16 Uhr

Train the Trainer – Erfolgreiches Arbeiten mit Gruppen · In einem sich dynamisch entwickelnden Markt wachsen in der beruflichen Weiterbildung Nachfrage und Bedarf nach Lehrkräften, die neben ihrem fachlichen Wissen auch über ein didaktisches und lernpsychologisches Profil verfügen. Geeignet für Fachkräfte, welche Wissen am Arbeitsplatz vermitteln müssen, z.B. in Form von Schulungen und Vorträgen. Kontakt: Mit Erdmute Prokosch-Sander (Leitung). Kosten: 200 € (20 UStd.), eine Förderung mit Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein der Agentur für Arbeit möglich.

Mi., 9.5., 10.30 - 12 Uhr

Mobilität im Alter · Dicke Autos und pralle Technik = sicherer im Verkehr? Schützen moderne Autos mit entsprechender technischer Ausstattung vor Fahrfehlern und Unfällen? Frau Brodeßer von der Verkehrswacht Bonn sagt Ihnen, worauf zu achten ist, um sich und andere im Straßenverkehr nicht zu gefährden. Dabei kann die Technik eine Hilfe sein.

Veranstaltungsort: Stadtteilcafé Dransdorf, Lenaustraße 34, 53121 Bonn.

Fr., 25.5., 18 - 21 Uhr

Kochen für Männer: WM Vorbereitung – Auf die Burger, fertig, los! · Die Burger werden klassisch, aber auch sehr kreativ belegt. Hier können die Hobbyköche der Kreativität in der Küche freien Lauf lassen. Bitte bringen Sie geeignete Behältnisse mit. Kontakt: Mit Silvia Zarinskis, Köchin (Leitung).

Bonn-Information

Fr., 6.4. und 18.5., 14 - 16 Uhr

200 Jahre Bonner Universität – von der kurfürstlichen Residenz zum Uni-Campus · Die Tour führt sie durch die wichtigsten Räume, darunter Wandelhalle, Innenhöfe, Aula. Abschluss der Führung ist ein Besuch des 2013 eröffneten Uni-Museums. Kosten: 10 €, ermäßigt 6 €, Alumnie-Inhaber 7 €, inkl. Museumseintritt.

Fr., 4.5. und 25.5., 13 - 15 Uhr

Auf den Spuren der Bonner Republik · Highlight der zweistündigen Tour ist die Besichtigung der Repräsentationsräume der Villa Hammerschmidt; in Ausnahmefällen und bei erhöhten Sicherheitsanforderungen kann dieser Teil der Besichtigung entfallen. Tickets sind nur im VVK zwei Wochen vor dem jeweiligen Termin erhältlich. Eine namentliche Anmeldung zwingend erforderlich. Kosten: 13 €, ermäßigt 9 €. Treffpunkt: Haupteingang Villa Hammerschmidt, Adenauerallee 135 (U-Bahn Haltestelle: Museum Koenig).

Sa., 12.5., 19.5. und 2.6., 15.15 - 17.30 Uhr

Bonn-Tor zum Romantischen Rhein – Kombinierte City- und Schiffs-tour · Nach einem kurzen Rundgang durch die Bonner Innenstadt geht es mit dem Schiff der „Weißen Flotte“ auf dem Rhein vorbei an zahlreichen Sehenswürdigkeiten auf beiden Uferseiten. Kosten: 20 €, ermäßigt 12 €; inkl. Schifffahrt.



Viele der schönsten Kunstwerke Westeuropas haben die Flämischen Meister hervorgebracht! Erleben Sie im Jubiläumsjahr das Goldene Zeitalter in der Rubens-Stadt Antwerpen an den Orten seiner Entstehung - mit Stadtführung auf den Spuren des berühmtesten Sohns der Stadt, Besuch im Rubenshaus sowie der Sonderausstellung »Michaelina Wautier« im MAS und der Liebfrauenkathedrale mit Gemälden von Rubens. Ein besonderes Highlight ist das Mittelheimmuseum mit seinem beeindruckenden Skulpturenpark mit Werken von Rodin bis zur Moderne.

Antwerpen - Barockstadt 2018

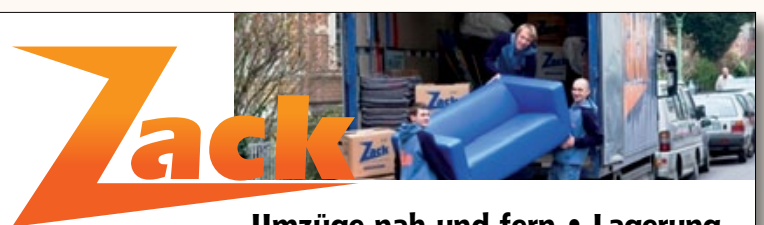
3 Tage 15.06.-17.06.18 € 515,- p.P. in DZ/HP (EZ/HP € 593,-) Sie wohnen zentrumsnah im 4-Sterne Hotel Plaza

mit perfekt eingespieltem Taxi-Service!

Katalogbestellung und Buchung:

0221 - 3402880 Felix Reisen GmbH
Industriestraße 131b · 50996 Köln

www.felix-reisen-koeln.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

Fr., 18.5., 18 - 20.30 Uhr

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

■ CBT Wohnhaus St. Markusstift

Mo., 23.4., ab 15 Uhr

Infonachmittag zum Wohnen mit Service mit Hausführung · Anmeldung erforderlich.

■ Deutsches Museum Bonn

Sa./So., 1./2.4. und 7./8.4., 11 und 14 Uhr (am 7.4. nur ab 14 Uhr)

Pfiffikus-Kinderführung – „Mit Pfiffikus durchs Technikland“ · In den Osterferien bieten wir die Kinderführung zu bestimmten Terminen für Kinder von 4-10 Jahren an. Gemeinsam entdecken wir die Vitrinen zu den Themenwelten der Ausstellung „Stein auf Stein“. Aber auch die schwebenden Züge, Forschungsschiffe, Polarstationen uvm. Kosten: 3 €, zzgl. Museumseintritt.

So., 1./15./22./29.4. und Mo., 2.4., 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 ExperimentierKüche lädt zum Entdecken ein. Kosten: Museumseintritt.

Bis 8.6., 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 Schulferien bauen wir zusammen mit allen jungen Museumsbesuchern Technikwelten rund um unsere Ausstellung: vom Radioteleskop bis zum Roboter; vom U-Boot bis zum UFO. Kosten: Eintritt 6 €, ermäßigt 4 €.

Sa. und an Schulfertagen, 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., 8.4., 12 - 16 Uhr

LEGO Racing Parcours mit Promobricks · Ob Groß oder Klein, wer Lust hat, kann den zusammengebauten Tracked Racer in einem spannenden Parcours testen und sich mit LEGO Fans austauschen. Kosten: Museumseintritt.

Do., 26.4., ab 18 Uhr

Verleihung des Ars legendi-Fakultätenpreis Mathematik und Naturwissenschaften 2018 · Mit Festrede „So werden wir (wieder) Weltmeister! - Die Physik des Fussballspiels“ von Prof. Dr. Metin Tolan, Universität Dortmund. Bitte anmelden. Kosten: Der Eintritt ist frei.

Di., 28.4., ab 15.30 Uhr

Sternenhimmel live – „Pauls Portables Planetarium“ · Paul Hombach vermittelt die Faszination der Astronomie anschaulich und stets sehr un-

terhaltsam. Veranstaltung speziell für Kinder und Familien! Kosten: Der Eintritt ist frei!

■ Deutsches Rotes Kreuz - Kreisverband Bonn e.V.

Fr., 18.5. bis 8.6., 9.30 - 11 Uhr

Die fünf Tibeter – Fit mit fünf Yogaübungen (Basiskurs) · Power für die Lebensdauer – mit fünf einfachen, dynamischen Übungen. Eine wirkungsvolle Methode für mehr Beweglichkeit, Muskelaufbau, Atemtraining, Stressbewältigung, uvm. Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters. Kontakt: Rita Pulverich-Kettner (0171 / 69 21 280). Kosten: 90 € (20 UStd.). Veranstaltungsort: Pfarrheim St. Augustinus, Gottfried-Kinkel-Straße 7.

■ DrehArt Kemp

Fr., 11.5. ab 19 Uhr, Sa., 12.5., 14 - 19 Uhr und So., 14.5., 11 - 18 Uhr

16. HofArt – Kunst und Handwerk im stimmungsvollen Ambiente · In der über hundert Jahre alten Hofanlage präsentiert sich eine breit gefächerte Ausstellung von Kunst und Handwerk, durch die Besucher in lockerer Atmosphäre flanieren; es gibt Zeit für Gespräche und ein Glas Wein.

■ Ev. Altenzentrum Haus am Redoutenpark

Do., 5.4., ab 15.30 Uhr

„Kanaren und Kapverden – Kreuzfahrt mit der MS Amadea“ · Glanzmomente einer Kreuzfahrt mit J. Klinge.

Fr., 6.4., ab 16 Uhr

Bibelstunde · Mit Pfarrer Dr. Witschke.

Sa., 14.4., ab 10 Uhr

AIB Charity-Tag · Auch in diesem Jahr führen wir in Kooperation mit der Akademie für Internationale Bildung wieder einen „Charity Day“ durch – bereits zum 5. Mal! Mit einer Gruppe amerikanische Studenten verschönern wir unseren Gartenbereich.

Di., 1.5., ab 16 Uhr

Mailiedersingen · Mit den Kurfürstenlerchen. Kontakt: Else Stiehl (Leitung).

■ Folk Club Bonn

Fr., 6.4., 19 - 22 Uhr

Thema: „Kinder“ · Featured Artists: The Great Plains (Sakia und Darrel aus Kanada), Richard de Bastion (England/Berlin) und Paul O'Brian (gebürtig aus Irland, aufgewachsen in England, lebt in Kanada und hat seine größte Fangemeinde in Deutschland).

Fr., 4.5., 19 - 22 Uhr

Thema: „Ungewöhnliche Kombinationen“ · Featured Artist: Daria Kulesh (Russland/England).

■ Freiräume

Mi., 4.4., 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 4.4.: „Otto Wagner und Gustav Klimt zum 100. Todesjahr“. Kontakt: Frau Dr. Heitger-Benke (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: je 12 € inkl. Kaffee und Kuchen.

Mi., 11./25.4. und 9./23.5., 15 - 17 Uhr

Origami – ZUSAMMENFALTEN · Mit Berg- und Tal falten entstehen geometrische Gebilde, Tiere, Pflanzen und ganze Welten. Alle Kurse sind für Anfänger geeignet. Kontakt: Lisa Bille

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

... sich in guten
Händen zu wissen.



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

WOHNEN,
PFLEGE,
SERVICE

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

Freiräume • Buchfaltkunst



(Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 18 € inkl. Getränke (einzeln buchbar).

Mi., 11.4., 17.30 - 20 Uhr

Selbstbewusst Auftreten in Alltag und Beruf · Reden wie einem der Schnabel gewachsen ist? Da geht doch mehr: Wie kann ich Kommunikation gestalten im Hinblick auf die Wahrnehmung meiner Zuhörer, auf besondere Anlässe wie Vorträge, auf schwierige Situationen wie Konflikte, oder einfach, um mir selbst sicherer zu werden. Das werden wir herausfinden! Kontakt: Karin Kroemer (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 36 € inkl. Pausensnack und Getränk.

Do., 12.4. - 14.6., 9.15 - 10.45 Uhr

Qigong im Garten für Teilnehmer mit Vorkenntnissen · Ausgewogene Körperhaltungen, harmonische Bewegungen und Atemübungen werden mit Imaginations-Übungen verbunden. Ungestört unter alten Bäumen üben wir bei trockenem Wetter gemeinsam im Garten, bei Regen im Seminarraum. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung im Zwiebel-Look für drinnen und draußen sowie flache (Turn-)Schuhe. Kontakt: Ricarda Rommerscheidt, Mitglied der Med. Gesellsch. für Qigong Yangsheng e.V. Bonn (Kursleiterin). Anmeldung erforderlich. Kosten: 120 € (8 Termine; als Präventionskurs der Krankenkassen anerkannt).

Do., 12.4. - 14.6., 11 - 12.30 Uhr

Qigong im Garten für Anfänger und Wiedereinsteiger · Ausgewogene Körperhaltungen, harmonische Bewegungen und Atemübungen werden mit Imaginations-Übungen verbunden. Ungestört unter alten Bäumen üben wir bei trockenem Wetter gemeinsam im Garten, bei Regen im Seminarraum. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung im Zwiebel-Look für drinnen und draußen sowie flache (Turn-)Schuhe. Kontakt: Ricarda Rommerscheidt, Mitglied der Med. Gesellsch. für Qigong Yangsheng e.V. Bonn (Kursleiterin). Anmeldung erforderlich. Kosten: 120 € (8 Termine; als Präventionskurs der Krankenkassen anerkannt).

Fr., 13.4., 9.30 - 13.30 Uhr

Filzen – uraltes Handwerk in neuem Design · Kleiner Grundkurs mit Raum für Individuelles: In diesem vierstündigen Kurs werden die Grundkenntnisse des Filzens vermittelt und unter Anleitung eigene Ideen umgesetzt. Das kann eine Buchhülle, ein Gefäß oder eine kleine Tasche sein ... der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Kontakt: Sawatou Mouratidou (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 56 €, zzgl. Material bei Bedarf und nach Ver-

brauch, sofern nicht selbst mitgebracht, inkl. Pausensnack und Getränke.

Fr., 13.4., ab 19.30 Uhr

„Der Nebel von Avignon“ · Paul Schaffrath liest aus seinem Provence-Krimi. VVK: 10 €, AK: 12 €, inkl. Wein/Selters und Snack.

Sa., 14.4., 9.30 - 17.30 Uhr

Filzen – uraltes Handwerk in neuem Design · Schal in Nuno: Bei diesem Workshop erlernen Sie die Technik, wie Wolle und locker gewebte Stoffe miteinander verbunden werden. An diesem Tag kreieren Sie aus feinsten Fasern - Seide und Merinowolle - einen individuellen Schal, der zu jeder Gelegenheit seine Trägerin schmückt und wärmt. Kontakt: Sawatou Mouratidou (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 112 €, zzgl. Material bei Bedarf und nach Verbrauch, sofern nicht selbst mitgebracht, inkl. Pausensnack und Getränke.

Mo., 16.4. und 28.5., 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: Einzel buchbar, je 24 € inkl. Pausensnack und Getränke.

Di., 17.4., 9.30 - 13 Uhr und 14 - 17.30 Uhr

Mosaik – aus Kleinem entsteht Großes · Für alle, die sich den Einstieg in die bunte Welt des Mosaiks gönnen möchten: Aus vielen bunten Glasstücken entstehen in den Kursen Mosaikbilder nach Vorlage oder nach einem eigenen, einfachen Entwurf. Kontakt: Doris Scheuermann (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: je 42 €, zzgl. Material nach Verbrauch; diverses Werkzeug und Material ist im Preis enthalten, inkl. Pausensnack und Getränke.

Do., 19.4., 11 - 15 Uhr

Werkstatt Buntpapier etc. · Wir färben und marmorieren Papier (auch Kleisterpapier, Tunkpapier, venezianisches und türkisches Marmorpapier) in verschiedenen Qualitäten mit Guasche, Tusche und Acrylfarben und schaffen so mit Pinseln, Schwämmen, Kämmen, Modeln und Förmchen, Röhrchen und Stäbchen die schönsten Muster. Kontakt: Lisa Bille (Leitung). Anmeldung erforderlich.

Di., 24.4. und 29.5., 9.30 - 11.30 Uhr

Das Literaturfrühstück – Frühstück und Austausch über Literatur · Bei Kaffee und frischen Brötchen tauschen wir uns über das gelesene Buch aus. Am 24.4.: Peter Stamm, „Weit über das Land“

(ISBN 978-3596031269), am 29.5.: Kveta Legátová „Der Mann aus Zelary“ (ISBN 978-3423210454). Kontakt: Susanne Emschermann (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 12 € inkl. Frühstück.

Di., 24.4., 15 - 18 Uhr

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

Mi., 25.4., 10.30 - 12 Uhr und 18.4., 23.5., 17.30 - 20.30 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. Einzel buchbar, der Kurs am 25.4.: 18 €, andere: je 36 €.

Do., 3.5., 11 - 15 Uhr

Werkstatt Papierschöpfen · Aus Pflanzenfasern, Mineralstoffen, Leim und Wasser rühren wir den Grundstoff, die Pulpe, an und fügen Farbpigmente, Blütenblätter, Duftstoffe, edle Spitzen und viele kleine Überraschungen hinzu. Nach dem Abgautschen werden die Blätter getrocknet und als Kunstwerk betrachtet oder weiter verarbeitet zu Papierobjekten und schönen Karten. Kontakt: Lisa Bille (Leitung). Anmeldung erforderlich.

Sa., 5.5., 11 - 14 Uhr und/oder 14.30 - 17.30 Uhr

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

So., 6.5., ab 11 Uhr

„HeimSuchung“ · Christel Spindler liest aus ihrer mecklenburgischen Familiensaga. VVK: 8 €, AK: 10 €, inkl. Sekt/Selters und Snack.

Di., 7.5., 15 - 18 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 (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 36 €, inkl. Material, Pausensnack und Getränke.

Fr., 25.5., ab 19.30 Uhr

„Bochumer Mörderwoche“ · Herbert Reichelt beleuchtet in seinem Krimi die Dimensionen des Verbrechens, das eine Spur vom Ruhrgebiet ins Rheinland zieht. VVK: 10 €, AK: 12 €, inkl. Wein/Selters und Snack.

Förderverein Gedenkstätte Landjuden an der Sieg

Di., 10.4., 16 - 17 Uhr

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

So., 22.4., ab 14.45 Uhr

„Wie schwer ein Menschenleben wiegt ... man muss wissen, wofür man es in die Waagschale wirft“ – Die Lebensgeschichte der Sophie Scholl · Als Widerstandskämpferin und Mitglied der „Weißen Rose“ wurde sie zum Mythos. Ihr Mut und ihre Unerschrockenheit sind umso erstaunlicher, als sie noch wenige Jahre vorher eine begeisterte HJ-Führerin war. Neue Quellen zeigen, dass das Mädchen Sophie Scholl eine viel kompliziertere und spannendere Persönlichkeit war als bisher bekannt. Vortrag von Dr. Maren Gottschalk.

Mi., 25.4., 6 - 20 Uhr

Jüdisches Amsterdam: Joods Historisch Museum und Portugiesische Synagoge – Tagesexkursion mit Dr. Claudia Maria Arndt · Im Rahmen der Exkursion werden eine Führung durch das Jüdische Historische Museum und eine durch die Portugiesische Synagoge angeboten. Der Nachmittag steht den Teilnehmern zur freien Verfügung. Verbindliche Anmeldung im Kreisarchiv erforderlich! (02241 13-29 28). Kosten: 59 €, ermäßigt 54 € für Mitglieder. Treffpunkt/Abfahrt: Konrad-Adenauer-Allee, 53721 Siegburg (hinter dem Hauptbahnhof).

Mi., 16.5., ab 17 Uhr

Auf den Spuren ehemaliger jüdischer Geschäftsleute in der Siegburger Kaiserstraße · Rundgang mit Dr. Claudia Maria Arndt; wir blick auf die wenigen Spuren des ehemaligen jüdischen Lebens in Siegburg. Treffpunkt: vor dem Stadtmuseum Siegburg, Markt 46.

Gepflegt Pflegen - Karin Schneider

Fr., 13.4. bis 8.6., 14.30 - 17.30 Uhr

8-teiliger Kompaktkurs: Menschen mit Demenz begleiten und sich selbst nicht vergessen · Dieser Kurs ist geeignet für Angehörige, die zu Hause oder in der Nachbarschaft einen Menschen mit Demenz begleiten und pflegen. Die Betreuung demenzerkrankter Menschen bedeutet für viele eine

rund-um-die-Uhr-Betreuung. Demenz und die Auswirkungen für Betroffene besser verstehen lernen, bildet einen wichtigen Schwerpunkt dieses umfangreichen Kurses. Anmeldung bis zum 30.3. Veranstaltungsort: Emmauskirchengemeinde, Von-Gabenstrasse 28, Sankt Augustin-Menden.

Harmonie Bonn

Di., 3.4., ab 20 Uhr

Savoy Brown – Blues-Rock-Legende um den Gitarristen Kim Simmonds · VVK: 26,50 €.

Fr., 6.4., ab 20 Uhr

Still Collins · VVK: 21,50 €.

Sa., 7.4., ab 20 Uhr

Birth Control · VVK: 21,50 €.

So., 8.4., ab 19 Uhr

Dana Fuchs and Band – US-Blues-Rock vom Kaliber Janis Joplin · VVK: 25,50 €.

Do., 12.4., ab 20 Uhr

Awa Ly – Poppige Weltmusik aus dem Senegal · VVK: 23,50 €.

Fr., 13.4. und Sa., 14.4., ab 20 Uhr

dIRE sTRATS · VVK: jeweils 21 €.

So., 15.4., ab 19 Uhr

Akkordeonale – Internationales Akkordeon Festival · VVK: 29,50 €.

Mi., 18.4., ab 20 Uhr

MALIA – Jazz, Blues & Soul aus Malawi · VVK: 27,50 €.

Do., 19.4., ab 20 Uhr

Kai und Funky von Ton Steine Scherben und GymMick · VVK: 22 €.

Fr., 20.4., ab 20 Uhr

Echoes – „A Tribute to Pink Floyd“ · VVK: 21 €.

Sa., 21.4., ab 20 Uhr

Remode – „A Tribute to Depeche Mode“ · VVK: 20,50 €.

So., 22.4., ab 19 Uhr

JCM – Jon Hiseman, Clem Clempson and Mark Clarke – 3x Colosseum live! · VVK: 28,50 €.

Di., 24.4. und Mi., 25.4., ab 20 Uhr

Tingvall Trio – Neues vom schwedischen Piano-Meister! · VVK: jeweils 25,50 €.

Do., 26.4., ab 20 Uhr

Paddy Goes to Holyhead – Irish Folk · VVK: 21,50 €.

Fr., 27.4., ab 20 Uhr

Sticky Fingers – „40 Jahre Stones-Tribute!“ · VVK: 18,50 €.



Sa., 28.4., ab 20 Uhr

Taste of Woodstock – „A Tribute to Crosby, Stills & Nash and Friends“ · VVK: 16,50 €.

Do., 3.5., ab 20 Uhr

Stacie Collins – Rock, Blues & Americana · VVK: 21,50 €.

Mi., 9.5., ab 20 Uhr

Gipfeltreffen der akustischen Gitarre · Saiten-Festival mit Rafael Cortés, Peter Fessler & André Krengel. VVK: 30 €.

■ 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

Fr., 6.4., 14.15 Uhr bis Sa., 7.4., 14 Uhr

Staaten am Nil – „Kampf“ ums Wasser · Immer wieder lesen wir von einem „Krieg ums Wasser“, welcher der Menschheit aufgrund von Wasserknappheit bevorsteht. Wird es einen solchen Krieg geben oder finden wir alternative Lösungen? Expertinnen und Experten geben auf diese Frage unterschiedliche Antworten. Seminar-Nr.: 6.650. Kosten: 100 €.

Mi., 11.4., 14 Uhr bis Fr., 13.4., 13 Uhr

Nordkorea – eine Gefahr für den Weltfrieden? · Kaum ein Land der Welt hat sich so hermetisch abgeschottet wie Nordkorea, eines der letzten stalinistischen Regime der Welt. Das Seminar zeichnet die Geschichte der Koreaner nach und skizziert die Entwicklung seit der Teilung 1948. Der Koreakrieg von 1950-1953 besiegelte die anhaltende Teilung des Landes. Seminar-Nr.: 6.930. Kosten: 140 €.

Fr., 27.4., 13 - 14.30 Uhr

Der erste Weltkrieg und Verdun · „Politisches Abendforum“ mit Diego Voigt, Oberstleutnant, Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e. V., Mainz. Mit dieser Veranstaltung in der Reihe unseres „Politischen Abendforums“ wollen wir an die Schrecknisse des 1. Weltkriegs erinnern und der Opfer gedenken. Interessierte Bürgerinnen und Bürger sind eingeladen, ab 18 Uhr, über den 1. Weltkrieg und die Folgen zu diskutieren. Ein Imbiss steht ab 17.15 Uhr bereit, um einen kleinen Unkostenbeitrag wird gebeten. Seminar-Nr.: 6.002.

Do., 3.5., 10 Uhr bis Fr., 4.5., 15 Uhr

Seniorenkolleg: Muslime – fremde, unbekannte Nachbarn · Das Seminar will über Glaubensinhalte und Struktur des Islams informieren und sucht das Gespräch über aktuelle Fragen von Integration mit Muslimen bei uns in NRW. Während des Seminars findet eine Exkursion zu zwei Moscheen (Bonn und Königswinter) statt. Seminar-Nr.: 6.933. Kosten: 60 €.

Mi., 9.5., 11 - 12.30 Uhr

„Politik am Mittag“ – Gespräch mit Prof. Dr. Matthias Zimmer MdB · Das Thema wird noch mitgeteilt. Seminar-Nr.: 6.011.

Mi., 16.5., 14 Uhr bis Fr., 18.5., 13 Uhr

Rußland und der Westen: Partnerschaft oder kalter Krieg? · Nach der Wiedervereinigung kamen sich Deutschland und Russland politisch und kulturell nahe. Doch seit Ausbruch der Ukraine-Krise und der Annexion der Krim schlug die frühere Nähe aufs Neue um in Entfremdung - mit dem Resultat, dass die deutsch-russischen Beziehungen wieder eingefroren sind. Das Seminar analysiert die Ursachen und sucht neue Wege der Zusammenarbeit. Seminar-Nr.: 6.955. Kosten: 140 €.

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.

Endenicher 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

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

■ Folk Club Bonn in

Dotty's Sports Bar und Restaurant
Christian-Miesen-Straße, 53129 Bonn
Tel. 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

Endenicher 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

Endenicher 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. 0 22 22 / 64 91 19

■ Seniorenbüro Tat und Rat e.V.

An der Wolfsburg 1, 53225 Bonn
Tel. 02 28 / 63 55 32

■ Seniorenresidenz Rheinallee

Rheinallee 78, 53173 Bonn
Tel. 02 28 / 35 01 - 0

■ SG WAGO 1950 e.V.

Beethovenallee 5, 53175 Bonn
Tel. 02 28 / 52 88 01 39

■ Städt. 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. 0 22 43 / 84 75 820

■ AWO Ortsverein Siegburg e.V.

Begegnungsstätte „Paul-Müller-Haus“
Luisenstraße 55, 53721 Siegburg,Tel. 02 241 / 61 31 7
www.awo-siegburg.de
info@awo-siegburg.de

■ Begegnungsstätte CLUB, St. Augustin

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

■ Chor „Gemeinsang“

Forstbachweg 14a, 53639 Königswinter
info@gemeinsang.de

■ Forum Ehrenamt e.V.

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

■ Gedenkstätte

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

■ GepflegtPflegen - Karin Schneider

Alte Winkelgasse 8, 53639 Königswinter
Tel. 01 71 / 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 Jugendwerk Meckenheim

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

■ Kreishaus Siegburg

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

■ Perspektiven für das Leben e.V.

Haus Heisterbach, 53639 Königswinter
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. 0 22 41 / 13 - 0

■ Seniorenbeirat der Stadt Bornheim

Rathausstr. 2, 53332 Bornheim
Tel. 022 22 / 94 50

■ 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

■ TugendTreff Siebengebirge

An den Eichen 1, 53639 Königswinter-
Frohnhardt, Tel. 02244-9001661

■ VITALISARIUM im Wohnstift Beethoven

Siefenfeldchen 39, 53332 Bornheim,
Tel. 022 22 / 73 0

■ Wohnstift Beethoven

Siefenfeldchen 39, 53332 Bornheim,
Tel. 02 222 / 73 0

Köln und Umgebung

■ Felix-Reisen GmbH

Industriestri. 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.

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

■ PartnerProjektGolf

Amselstraße 10, 50858 Köln
02241 48 49 575, ppgolf.de

■ RMS JazzOrchester

Lotharstraße 14-18, 50937 Köln

■ SeniorenNetzwerk Stammheim

Oskar-Jäger-Str. 101-103, 50825 Köln
Tel. 01 51 / 52 86 07 70

■ Kaiser-Karl-Klinik

Di., 3.4. und So., 29.4., 13.5. und 27.5., ab 19 Uhr

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

Do., 5.4., 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.

So., 8.4., ab 19 Uhr

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

Di., 10.4. und 22.5. und Do., 19.4., jeweils ab 19 Uhr

„Der Vorleser“ Herr Kai Grebert · Am 10.4.: „Castra Bonnesia“, am 19.4.: „Karl der Große“ und am Dienstag, 22.5.: „Heinz Erhard“.

So., 15.4. und Do., 17.5., ab 19 Uhr

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

Di., 17.4. und 24.4., ab 19 Uhr

„Früher war alles besser“ · 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!

So., 22.4. und Do., 31.5., ab 19 Uhr

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

Do., 26.4. und Di., 29.5., ab 19 Uhr

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

Do., 3.5., 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!

Di., 8.5., ab 19 Uhr

Liederabend „Schlager von damals“ · Der vierköpfige Chor „Die feschen Frolleins“ präsentiert Ihnen nostalgische Schlager aus den 20-er bis 50-er Jahren. Zum Zuhören, Genießen und natürlich zum Mitsingen.

Do., 10.5., 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., 4.4., 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.: 7408015. Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 8 €.

Do., 11.4. - 28.6., 17 - 18.30 Uhr

Blitz-Entspannung an jedem Ort · Einführung in das Autogene Training: In kürzester Zeit tiefenentspannt, egal wo Sie sich befinden. Begleitet wird die Technik von Körperübungen, Fantasieren und den sanften Klängen der Peter Hess-Klangschalen, die das Loslassen erleichtern. Bitte mitbringen: kleines Kissen und Decke. Kursnr.: 6608115. Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 50 €.

Fr., 13.4., 19 - 21.15 Uhr

Als Physiotherapeutin in Ghana · Das Physiotherapie Zentrum in Offinso ist Teil eines Behindertenzentrums in Ghana, das von einem selbst körperbehinderten Ghanaer vor mehr als 20 Jahren ins Leben gerufen wurde. Veranstaltungsnr.: 5508007. Kontakt: Renate Blumenthal (Referentin). Kosten: Der Vortrag ist kostenfrei. Es wird um eine Spende, für das Projekt in Ghana gebeten!

Mi., 18.4. und 16.5., 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.: 7608054, 7608056. Kontakt: Nicole Jünger (Leitung). Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 5 €.

Do., 3.5., 19 - 21.30 Uhr

Frauen in der Geschichte – 100 Jahre Frauenwahlrecht · Filmabend mit Gespräch. In Kooperation mit der Caritas, dem Jugendmigrationsdienst, der Integrationsagentur NRW der Stadt Meckenheim und der Kurdischen Frauengruppe SARA, finden Filmabende mit anschließenden Gesprächen statt. Vorgestellt wird die kurdische Frauengruppe „SARA“. Veranstaltungsnummer: 5108012. Schriftl. Anmeldung erforderlich.

Sa., 5.5., 19.30 - 21 Uhr

Wenn der Klang auf Reisen geht – Entspannen mit Klangschalen · Der Alltag hat Sie fest im Griff und Sie sehnen sich nach einer kleinen Auszeit, um wieder bei sich selbst an zu kommen? Dann tauchen Sie ein in die harmonische Welt der Klänge und schöpfen Sie neue Kraft und Energie. Bitte mitbringen: Unterlage, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, kleiner Imbiss. Kursnr.: 6608050. Anmeldung erforderlich. Kosten: 30 €.

■ Kunstmuseum Bonn

freitags, 11.30 - 14 Uhr

Jour Fixe am Freitag · Spannende, neue Ausstellungen und die umgestalteten Sammlungsräume bieten sehr viele Möglichkeiten, Neues zu entdecken. Die vielfältigen Werkmaterialien dort bieten eine Menge Anregungen. Sind Sie dabei? Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, verlassen Sie sich auf Ihre

spontanen, kreativen Einfälle. Kosten: 9 € pro Teilnehmer/Termin, inkl. Materialkosten.

je den 1. Sa., 14.30 - 16.30 Uhr

Café Farbe im Kunstmuseum Bonn – Offener Workshop für Menschen mit und ohne Demenz · Wir starten im für Sie vorbereiteten Werkraum des Kunstmuseums, wo wir bei Kaffee und Kuchen Zeit haben zum Erzählen und zum Austausch. Bei unserem Gang durch das Museum nehmen wir Sie mit auf eine Reise zur Kunst und zu den Farben. Wer Lust hat, kann anschließend ein eigenes Bild gestalten. Ihre eigenen Arbeiten nehmen Sie anschließend mit nach Hause. Bitte anmelden, begrenzte Teilnehmerzahl. Kosten: 10 € Pro Teilnehmer, inkl. Kaffee, Wasser und Kuchen.

Sa., 14.4., 21.4. und 28.4., ab 15 Uhr

Führung: Thomas Scheibitz – Masterplan\kino · Thomas Scheibitz' Werk, das sich zwischen den Polen Malerei und Skulptur bewegt, hat seit seinem ersten großen internationalem Auftritt im deutschen Pavillon auf der Biennale Venedig 2005 stetig an Aufmerksamkeit und Bedeutung gewonnen. Kosten: Museumseintritt.

So., 15.4., ab 11 Uhr

Kuratorenführung: Farbe – Ausgewählte Werke aus der Sammlung · Der Kurator Dr. Volker Adolphs zeigt einige Highlights der Sammlung, u.a.v. August Macke und Sigmar Polke. Kosten: Museumseintritt.

So., 22.4., ab 11 Uhr

Kuratorinnenführung: Bonner Kunstpreis – Matthias Wollgast · Die Kuratorin Dr. Barbara J. Scheuermann führt durch die Ausstellung des Bonner Kunstpreis Gewinners Matthias Wollgast. Kosten: Museumseintritt.

So., 29.4., ab 15 Uhr

Führung: Finissage-Gespräch mit dem Künstler Thomas Scheibitz und dem Museumsintendanten Prof. Dr. Stephan Berg · Thomas Scheibitz' Werk, das sich zwischen den Polen Malerei und Skulptur bewegt, hat seit seinem ersten großen internationalem Auftritt im deutschen Pavillon auf der Biennale Venedig 2005 stetig an Aufmerksamkeit und Bedeutung gewonnen. Kosten: Museumseintritt.

So., 29.4. und 20.5., ab 11 Uhr

Führung: Highlights aus der Sammlung · Die Museumssammlung ist mehr als ein Fundus einzelner Werke. Sie lebt – als vitaler Organismus! – aus den vielfältigen Bezügen und Dialogmöglichkeiten, die die Arbeiten bieten und die einen Museumsbesuch im Idealfall zu einem inspirierenden Erlebnis machen. Kosten: Museumseintritt.

Mi., 2.5., ab 19 Uhr

Führung: Photography Talks mit Heidi Specker · Die Fotografin spricht im Auditorium über Ihr Werk. Sie gehört zu den Pionieren der Digitalfotografie, welche sie schon früh mit großer Selbstverständlichkeit und als der analogen Fotografie ebenbürtig eingesetzt hat. Kosten: Museumseintritt.

Sa., 5.5., 12.5., 19.5. und 26.5., ab 15 Uhr

Führung: Heidi Specker · Die Fotografin spricht im Auditorium über Ihr Werk. Sie gehört zu den Pionieren der Digitalfoto-

grafie, welche sie schon früh mit großer Selbstverständlichkeit und als der analogen Fotografie ebenbürtig eingesetzt hat. Kosten: Museumseintritt.

So., 13.5., ab 11 Uhr

Kuratorenführung: August Macke – der Avantgardist · Kurator Dr. Christoph Schreiber führt durch die Sammlung der Rheinischen Expressionisten, mit speziellen Fokus auf Werke von August Macke. Kosten: Museumseintritt.

Mi., 23.5., ab 19 Uhr

Ausstellungseröffnung: Hans Hartung – Malerei als Experiment: Werke von 1962-1989 · Hans Hartung (1904-1989) gehört zu den herausragenden Malerpersönlichkeiten des 20. Jahrhunderts. Nach dem Krieg zählte Hartung zu einem der gefeierten Protagonisten der „École de Paris“. Kosten: Museumseintritt.

So., 27.5., ab 11 Uhr

Finissage-Führung: Heidi Specker · Die Kuratorin Dr. Barbara J. Scheuermann führt am letzten Tag durch die Ausstellung der Fotografin Heidi Specker. Kosten: Museumseintritt.

■ Kursana Villa Camphausen

So., 1.4., ab 10.30 Uhr

Kammerkonzert zum Ostersonntag · Herr Niessen und Freunde erfreuen uns mit fröhlichen Melodien auf dem Klavier, der Violine und dem Cello, passend zum Osterfest. Anmeldung bis 31.3.

Mi., 4.4., ab 11 Uhr

Konzert des „Don-Kosaken-Chores“ · Mit ihrem Repertoire aus russischer Volksmusik und Folklore entführt sie dieser russische Männerchor in die Bereiche der osteuropäischen Chormusik und begeistert das Publikum sowohl mit wehmütigen als auch fröhlichen und rhythmischen Weisen. Anmeldung bis 3.4.

Do., 12.4., ab 16 Uhr

Bildervortrag „Die Eifel – Teil 2“ · Herr Fohrer zeigt uns aus vielen Perspektiven die Schönheiten dieser besonderen Region. Anmeldung bis 11.4.

Fr., 20.4., ab 16 Uhr

Bildervortrag „Die Perlen Großbritanniens“ · Herr Senft zeigt uns in seiner professionellen Bildershow mit Ton die Schönheit der britischen Inselgruppe, besonders die Orte, die nicht so leicht zu erreichen sind. Anm. bis 19.4.

Sa., 28.4., ab 16 Uhr

Vierjahreszeitenkonzert: Frühling – „Im Prater blühen wieder die Bäume“ · Frau Hoffmann und Frau Nekrasova entführen uns mit ihrer Musik in das frühlingshafte Wien. Bekannte Melodien und eine lebhaft Aufführung stimmen uns auf den Frühling ein. Anmeldung bis 27.4.

Do., 3.5., ab 16 Uhr

Bildervortrag „Die Eifel – Teil 3“ · Herr Fohrer zeigt uns in diesem letzten Teil seiner Eifel-Tour versteckte Kleinode und Bekanntes aus neuer Perspektive. Anmeldung bis 2.5.

Sa., 5.5., ab 16 Uhr

Konzert „Musica Gustoso“ · Herr Arenz präsentiert uns hochkarätige Musiker mit einem virtuos und unterhaltsamen Programm. Anmeldung bis 4.5.

So., 13.5., ab 15 Uhr

Poesie am Muttertag · Die Schauspielerinnen und Rezitatorin Dagmar von Kurmin unterhält uns mit frei vorgetragenen Gedichten zum Muttertag. Lassen Sie sich begeistern von ihrer tiefen Liebe zur Poesie. Anmeldung bis 12.5.

Sa., 19.5., ab 16 Uhr

Konzert mit „With four Hands“ · Zwei Stimmen, vier Hände und zwölf Saiten – mehr brauchen Norbert Feinendegen und Guido Wilms nicht, um ihren speziellen Sound erklingen zu lassen und sie auf einen Ausflug in die Welt traditioneller und bekannter Rockballaden mitzunehmen. Anmeldung bis 18.5.

■ LVR-LandesMuseum Bonn

So., 1.4., 8.4., 22.4. und 29.2., sowie Ostermontag, 2.4., 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).

So., 1.4., 8.4., 15.4., 22.4. and 29.4., 15- 17 Uhr

Expertengespräch · Lassen Sie sich in der Ausstellung „Aus den Archiven III: Konrad Helbig. Am Mittelmeer. Fotografische Erkundungen 1954-1985“ weitere nicht ausgestellte Fotografien und Dias zeigen. Nutzen Sie die Möglichkeit, sich mit ExpertInnen über Fotografie



auszutauschen und erhalten Sie einen vertiefenden Blick in Konrad Helbigs Arbeitsweise. Eintritt: 8 € / 6 €, Kinder/Jugendliche bis 18 Jahre kostenlos.

bis 8.4., 11 - 18 Uhr, samstags 13 - 18 Uhr, montags geschlossen

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

bis 24.6., 11 - 18 Uhr, samstags 13 - 18 Uhr, montags geschlossen

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

bis 10.6., 11 - 18 Uhr, samstags 13 - 18 Uhr, montags geschlossen

Aus den Archiven III: Konrad Helbig. Am Mittelmeer. – Fotografische Erkundungen 1954-1985 · Sizilien war für den Fotografen, Publizist und Reisenden ein Sehnsuchtsort. Er hielt Land und Leute sowie Kunst und Kultur in mehr als 160.000 Fotografien fest. Die Ausstellung ergänzt die Ausstellung „Im Meer versunken“. Eintritt: 8 € / 6 €, Kinder/Jugendliche bis 18 Jahre kostenlos.

Di., 10.4., ab 19.30 Uhr

Vortrag „Denkmal und Landschaft“ · Die Kunstform des Denkmals verbindet sich im 19. Jahrhundert mit der Landschaft. Die Beziehung zwischen Landschaft, Bauwerk und Skulptur kann monumentale Ausmaße annehmen, wie beim Kreuzberg bei Berlin oder der „Walhalla“ bei Donaustauf. Kontakt: Prof. Dr. Ing. Valentin Hammerschmidt, UNESCO-Club (Referent).

Mi., 25.4., ab 20 Uhr

Ich lebe mein Leben zwischen Sternen · Oliver Steller und seine beiden großartigen Musikerkollegen gestalten einen Rilke Abend, der lange nachwirkt. Konnte man mit dem hohen Ton des Dichters bislang nichts anfangen, so überzeugt dieser Abend. Die Lebensreise des Dichters zu erzählen und seine Gedichte in Musik zu verwandeln, ist eine tolle Art sich der Kunst Rilkes zu nähern, es ist selber hohe Kunst. Kosten: 20 €.

■ Margarete-Grundmann-Haus

Mi., 4.4. und 2.5., ab 10.30 Uhr
Gottesdienst der Lutherkirche

Do., 5.4., 15.30 - 16.30 Uhr

Musikalischer Nachmittag mit den „Feschen Frolleins“

Di., 6.4., 10 - 11.30 Uhr

Angehörigen-Café Pflege · Die Belastungsfaktoren für pflegende Angehörige sind vielfältig: ständige Verfügbarkeit „rund um die Uhr“, der Spagat zwischen eigenen Interessen, Familie und Beruf, oft auch die Angst, selbst krank zu werden und nicht mehr zur Verfügung stehen zu können, familiäre Zwistigkeiten, Selbstaufopferung, Wertschätzung seitens anderer Angehöriger für das Geleistete, und und und. Kontakt: Stefan János Wagner (Ansprechpartner; Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe, 0228 94 93 33 44, 13 - 15 Uhr).

Di., 10.4., 18 - 19 Uhr

Yoga zum Stressabbau – PraeVita Bonn · Anm. erforderlich (0228 28 97 07 83). Kosten: 130 € (10 Std.).

Do., 12.4., ab 14 Uhr und Mi., 16.5., ab 10 Uhr

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

Do., 12.4. u. 24.5., 15.30 - 16.30 Uhr
Bingonachmittag

Sa., 14.4. und 12.5., ab 15.30 Uhr
Filmnachmittag · Filme bitte erfragen.

Mi., 18.4., 9 - 10.30 Uhr

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

Mi., 18.4., Abfahrt um 12.30 Uhr

Busfahrt ins Bergische Land mit Brauereibesichtigung · Nach einer ca. einstündigen fachkundigen Führung durch die Brauerei kehren wir anschließend zu einem Imbiss und einer Verkostung der Bierspezialitäten und alkoholfreier Produkte im hauseigenen Brauereistübchen ein. Anmeldung erforderlich ab 28.3. Kosten: 18,50 € (Fahrt inkl. Führung, Imbiss und Verkostung).

Do., 19.4., ab 15.30 Uhr

Natur und Kunst an Kochel- und Walchensee in Oberbayern · Vor der Veranstaltung bewirten wir Sie mit Kaffee und Kuchen. Kontakt: Richardt und Bärbel Grebert (Referenten). Kosten: 2 €.

Mi., 25.4., 9 - 10.30 Uhr

Themenforum AQuarIUS – Gesundheit · Vortrag: Gesund bleiben und sich wohlfühlen - Ganzheitliche und naturheilkundliche Arzneimitteltherapie. Kontakt: Gisela Fabritius-Friedel (Referentin).

Fr., 25.4., 10 - 11.30 Uhr

Veranstaltungsreihe „Dialog der Generationen“ · Alt und Jung machen eine Reise nach Afrika: Besuch und Führung im Museum Koenig, gemeinsam mit den Kindern des Kindertreff Rübzahl. Kommen Sie gern dazu. Bitte anmelden. Treffpunkt: Foyer im Museum Koenig.

Mi., 25.4., 2./9./16./23.5., 14.30 - 16.30 Uhr

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

Do., 26.4., ab 15.30 Uhr

Die Künstlerkolonie Nidden in Ostpreußen · Vor der Veranstaltung bewirten wir Sie mit Kaffee und Kuchen. Kontakt: Janne Naumann (Referentin). Kosten: 2 €.

Mo., 30.4., 16 - 17 Uhr

Kostenlose Hörgeräte-Überprüfung und Beratung

Do., 3.5., ab 15 Uhr

Märchenhafter Nachmittag: „Die zertanzten Schuhe“ · Erzählerin: Ilse Feist, Märchenerzählerin. Vor der Veranstaltung bewirten wir Sie mit Kaffee und Kuchen! Kosten: 2 €.

Fr., 15.5., 14.30 - 16 Uhr

Veranstaltungsreihe „Dialog der Generationen“ · Alt und Jung arbeiten gemeinsam mit Ton. Mit den Kindern aus Luthers Arche – Familienzentrum und Kindertagesstätte der evangelischen Luthergemeinde. Kommen Sie gern dazu.

Mi., 16.5.

Busfahrt · Abfahrt 12.30 Uhr ab Margarete-Grundmann-Haus. Ziel stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest.

Do., 17.5., 15.30 - 17 Uhr

Themenforum AQuarIUS – Wir im Quartier · Vortrag: Hilfsmittel, die den Alltag erleichtern. Lernen Sie einfache Hilfsmittel, die den (Pflege-)Alltag erleichtern können kennen und erfahren Sie, wie man ein Hilfsmittel bekommt. Kontakt: Mabel Diaz (Referentin).

Sa., 19.5., ab 14 Uhr

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

Sa., 19.5. und 26.5., 14 - 18 Uhr

VHS: Singen bringt Freude · Gesangsworkshop für Jung und Alt. Kontakt: Katharina Wingen (Leitung). Anmeldung erforderlich bei der VHS Bonn. Kosten: 38,11 €, ermäßigt 28,51 € (2 x 4 Std.).

Mi., 23.5., 14.30 - 15.30 Uhr

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

■ Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

Di., 3.4. - 24.4., 16 - 17 Uhr

Fit am Rollator · „Langsam aber sicher!“ machen wir Ihrer Gesundheit Beine, denn Bewegung ist Gesundheit. Neben Tipps & Tricks für den sichereren Umgang mit dem eigenen Rollator runden altersgerechte Übungen zum Erhalt der körperlichen Fitness das Angebot ab. Zu Beginn des Kurses werden die Einstellungen

AKTIV UND MOBIL BLEIBEN DEN ROLLATOR SICHER IM GRIFF HABEN



Der Rollator ist sehr viel mehr als einfach nur ein Gerät um sicher von einem Ort zum anderen zu gelangen. Ob die aufrechte Haltung geschult, das Herz-Kreislauf-System gestärkt, die Arm- und Beinmuskulatur gekräftigt oder die Koordination verbessert werden soll: mit dem Rollator geht fast alles! Im Sitzen und im Stehen, beim Geradeaus- und Kurvengehen, drinnen und draußen. Und vor allem:

„ROLLATOR“ SCHÜTZT VOR VEREINSAMUNG

Denn mit dem Rollator bleibt man mobil.

Mobilität stellt natürlich keinen Selbstzweck dar. Viele Menschen verkleinern – zum Beispiel nach einem Sturz oder einer schweren Operation am Bewegungsapparat – ihren Bewegungsradius, weil sie sich außerhalb der vertrauten Umgebung nicht sicher genug fühlen und sich davor fürchten, zu verunfallen.

Teilweise geht das so weit, dass sie die eigenen vier Wände nicht mehr verlassen. Was zum einen der Rehabilitation schadet.

Es werden aber natürlich auch die unverzichtbaren sozialen Kontakte zu Freunden und Bekannten massiv eingeschränkt. Es drohen gesellschaftliche Isolation und Vereinsamung.

Der Rollator ist also nicht nur ein medizinisches Hilfsmittel mit der Möglichkeit, die körperliche Fitness zu erhalten und zu verbessern, sondern erlaubt vor allem die weitere Teilhabe am gesellschaftlichen und sozialen Miteinander. Selbst dann, wenn das Gehen nicht mehr so flott vonstatten geht, wie vielleicht in jüngeren Jahren.

„FIT AM GERÄT“

Doch damit der Rollator als Mittel zur Erhaltung der Mobilität auch wirklich seinen Zweck erfüllt, ist es meist sinnvoll, eine fundierte Einführung in die Handhabung und Tipps und Tricks für den täglichen Umgang zu erhalten.

Der Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V. bietet in Kooperation mit der Geriatrie des Johanniter Krankenhauses in deren Räumlichkeiten zwei mal monatlich eine kostenfreie Einführung „Rollator-Fitness“ an.

Weitere Informationen und die aktuellen Trainingstermine gibt es beim Verein für Behindertensport Bonn-Rhein-Sieg e.V., Martina Weiß-Bischof, per E-Mail: mweiss-bischof@vfb-bonn.de oder per Telefon unter: 0228 / 40 36 7-23.

aktiv Senioren Termine

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

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

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

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

Verlags- und Anzeigenleitung:

Detlef Hipp, 0228/55 90 20

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

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

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

BIC: GENODE1BRS

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

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



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

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



seniorentermine.de
aktivtermine.de
(aktuelle Termine)



idealbonn.de
(Gruppenabos,
Downloadarchiv)

des eigenen Rollators überprüft. Kontakt: Thomas Funk (Leitung). Kosten: 25 € (4 Termine).

Di., 10.4. bis 10.7., 10 - 11 Uhr

Rückenschule (ab 50 J.) - Der Kurs bietet die Möglichkeit, durch altersgerechte Übungen gesund und beweglich zu bleiben. Ein spezielles Bewegungsangebot zur Kräftigung, Dehnung der Muskulatur sowie zur Erhaltung der geistigen Flexibilität. Kontakt: Stefania Battellini (Leitung). Kosten: 104 € (13 Termine), Kostenübernahme durch die Krankenkasse ist möglich!

Di., 10.4. - 12.6., 17.15 - 18.15 Uhr

AlltagsTrainingsProgramm - ATP - Im ATP werden Ihnen typische Alltagssituationen und Alltagsaktivitäten (z.B. Treppensteigen, Heben, Liegen etc.) bewusst gemacht und Ihnen wird gezeigt, wie Sie Ihren Alltag mit mehr Bewegung füllen können. Das Angebot ist für alle Menschen ab 60 Jahren, auch ohne sportlichen Hintergrund, bestens geeignet. Kontakt: Thomas Funk (Leitung). Kosten: 40 € (9 Termine).

Mi., 11.4 - 4.7., 9.15 - 10.45 und 11 - 12.30 Uhr (nicht am 2.5.)

Yoga für Fortgeschrittene und Anfänger / Menschen mit Bewegungseinschränkungen - Hatha-Yoga, die körperorientierte Form des alten indischen Übungsweges, in der mit Körper-, Atem- und Entspannungsübungen eine bessere Körperwahrnehmung und -schulung sowie das zur Ruhe kommen des Geistes angestrebt wird. Die Übungen werden an den Bedürfnissen des westlichen Menschen ausgerichtet. Kontakt: Hildegard Velling-Wagner (0228 92 88 500). Kosten: jeweils 143 € (11 Termine).

Mi., 11.4. und 9.5., 14.30 - 16.30 Uhr

Erzählcafé - Thema am 11.4.: „Senioren-sicherheitsprävention“ mit Klaus Schmitz vom Kommissariat für Kriminalprävention aus dem Polizeipräsidium Bonn und am 9.5.: „Von Bluthunden, Lückenbüßern und anderen Bildern in Worten“, gesucht und gefunden von Antje Dertinger. Anmeldung erforderlich (Lisa Rädler, 0228 25 71 64).

Mi., 11.4. und 16.5., 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 11.4.: „Entspannung genießen“, Thema am 16.5.: „Bandscheiben stärken“. Kontakt: Karin Görmär (Leitung). Anmeldung erforderlich (0228 29 84 20). Kosten: 10 € pro Termin.

Mi., 11.4. - 2.5., 16 - 17 Uhr

Fit im Alter - Aktiv gegen Stürze - Sie wollen selbstständig und unabhängig ihren Alltag erleben. Wir helfen Ihnen mit einem präventiven, altersgerechten Fitnessprogramm, das sich am Alltag orientiert. Ein gezieltes Training zur Sturzprävention rundet dieses Angebot ab. Das Angebot ist für Menschen ab 60 Jahren, auch ohne sportlichen Hintergrund, geeignet. Kontakt: Thomas Funk (Leitung). Kosten: 25 € (4 Termine).

Do., 12.4. bis 17.5., 11 - 12 Uhr

Stimmbildung - für Stimmen ab 50 - Ein Kurs für alle, die gerne singen. Durch Übungen an Stimme, Körper, Atmung und Vorstellungskraft wird Ihre Stimme an Umfang, Fülle und Klangschönheit gewinnen. Das Erlernete wird dann beim

gemeinsamen Singen erprobt und gefestigt. Kontakt: Elsa Funk-Schlör; Sängerin und Gesangspädagogin (Leitung). Kosten: 45 € (5 Termine).

Do., 12.4. - 12.7., 11 - 12 Uhr

Ganzheitliches Gedächtnistraining - Das ganzheitliche Gedächtnistraining fördert geistige und motorische Fähigkeiten, integriert Gedächtnis- und Bewegungsfähigkeit. Mit Hilfe von Koordinations- und Gleichgewichtsübungen, kleinen Spielen, Tanz, Atemtechniken und Entspannungsmethoden erleben wir eine Reise durch das 7-Gänge-Menü des GGT. Kontakt: Stefania Battellini (Leitung). Kosten: 120 € (12 Termine).

Sa., 14.4., ab 16 Uhr.

„Auf Frühlingsspuren“ - Eine Lesung mit spannenden, amüsanten und nachdenklichen Texten. Marita Bagdahn hält Schreibkurse und schreibt als freie Autorin vor allem Kurzprosa und Gedichte. Karin Büchel schreibt und veröffentlicht als freie Autorin Kriminalgeschichten und Geschichten über „Menschen von nebenan“. Oft mit einem Augenzwinkern und etwas schwarzem Humor. Folgen Sie heute den beiden Bonnerinnen mitten hinein in den Frühling und mitten hinein ins Leben. Ihre Geschichten und Gedichte handeln von alltäglichen Begebenheiten, nachdenklichen Momenten, ungewöhnlichen Erlebnissen und kriminellen Machenschaften. Kosten: Über eine Spende freuen wir uns!

Di., 17.4. und 8.5., 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.

Do., 19.4. und 17.5., 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.

Do., 19.4., 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).

Sa., 21.4. und 19.5., 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., 21.4. und 19.5., 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., 23.4., ab 19 Uhr

Welttag des Buches - in Zusammenarbeit mit der Buchhandlung Goethe und Hafis - Lesung aus dem Buch „Raus aus der Demenzfalle“. Es liest Monika Schmidt. Anmeldung erforderlich (im NBB oder Buchh. Goethe und Hafis, 0228 92 50 323). Kosten: 5 €.

Sa., 26.5., ab 19 Uhr.

Wanderung im Kottenforst - Mit Einkehr im Bahnhof Kottenforst und gemeinsamen Singen von Wanderliedern. Der Kulturtreff Café Atrium lädt zur Wanderung der besonderen Art ein, mit einer gemeinsamen Einkehr. Es entstehen Ihnen keine Kosten, lediglich Ihr Verzehr in der Gaststätte ist von Ihnen zu bezahlen.

■ Offene Tür Dürenstraße

Fr., 6.4., 10 - 11.30

Frühlingsfrühstück - Anmeldung erforderlich. Kosten: 6 €.

Mi., 11.4., ab 12 Uhr

Wanderung durchs Drachenfelder Ländchen - Eifelverein Ortsgruppe Bad Godesberg, Wanderführerin: Irmgard Seeger (0228 34 64 93, mobil am Wandertag 0178 97 58 131). Anmeldung am 9.4., zwischen 18 und 19 Uhr. Treffpunkt: Kapelle Mehlem.

Sa., 21.4., ab 8.45 Uhr

Wanderung durch den Ahrweiler Wald von Walporzheim nach Dernau - Eifelverein Ortsgruppe Bad Godesberg, Wanderführer: Hans Scholzen (0228 93 19 91 13). Anmeldung am 20.4., zwischen 17 und 18 Uhr. Treffpunkt: Bahnhof Bad Godesberg.

Do., 3.5.

Hänneschen Theater Köln „Ne falsche Fuffziger“ - Beginn der Vorstellung um 19.30 Uhr. Anmeldung erforderlich. Kosten: 33,50 € für Erwachsene, inkl. Busfahrt Eintritt.

Fr., 4.5., 10 - 11.30

„Der Mai ist gekommen“ - Frühstück - Anmeldung erforderlich. Kosten: 6 €.

Fr., 8.5., 18 - 20 Uhr

„Über Geld muss man reden!“ - Kontakt: Barbara Velarde (Referentin). Anmeldung erforderlich. Kosten: 10 €.

■ Parkresidenz Bad Honnef

So., 1.4., ab 15 Uhr

Pianomusik zur Kaffeezeit mit Herrn Arenz

Do., 12.4., ab 15.30 Uhr

Cello goes Jazz - Das Modern Cello Piano Duo spielt Swing & Jazz.

Di., 17.4., ab 16 Uhr

Shiatsu für Senioren - Berührung die bewegt - Sylvia Münch referiert zu der asiatischen Körpertherapie und deren Möglichkeiten für Gesundheit und Wohlbefinden.

Do., 26.4., ab 15.30 Uhr

Vortrag zum Thema „Schmerz“ - Dr. Stefan Wirz, Cura Krankenhaus Bad Honnef referiert.

So., 6.5., ab 15 Uhr

Pianomusik zur Kaffeezeit mit Steve Tramitz

Mi., 9.5., ab 19 Uhr

Mischpoke ... - Klezmermusik aus Hamburg. Erleben Sie erfahrene Musiker an Klarinette, Geige, Piano, Gitarre und Kontrabass. Kosten: Für Gäste 18 €, Bewohner 15 €.



Sa., 12.5., ab 15.30 Uhr
„Platz“ Konzert - Mit dem Orchester „Harmonie“ aus der Partnerstadt „Berck-sur-Mer“. Kosten: Über eine Spende freuen sich die jungen Musiker.

Di., 22.5., ab 15.30 Uhr
Wiener Kaffeehausmusik - Gregor Wittmann mit dem Duo für Klavier & Violine.

PartnerProjektGolf

Sa., 26.5., ab 10 Uhr
Schlaganfall-Betroffene verbessern ihr Handicap – Kostenloser Schnuppertag des PartnerProjektGolf - Getreu dem Motto „Ein Schlag gegen den Schlag“, in Zusammenarbeit mit der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe, können Interessierte unter fachkundiger Anleitung den Golfsport kennenlernen, dabei die Motorik fördern und Spaß haben. Wer mag, kann anschließend regelmäßig in einer Gruppe trainieren. Ort: Auf dem Golfplatz Gut Clarenhof in Frechen bei Köln.

Pauke-LIFE Kultur Bistro

So., 1.4. und 30.4., 19 - 23 Uhr
PAUKE Disco

Mi., 9.4., 20 - 22 Uhr
Theater Nacht mit Markus Schimp & Lorman - AK: 22 €, ermäßigt 20 €, VVK: 17 €, ermäßigt 15 €, zzgl. VVK-Beitrag.

Di., 10.4., 20 - 22 Uhr
„Der Abfall der Herzen“ - Lesung mit Thorsten Nagelschmidt. AK: 22 €, ermäßigt 20 €, VVK: 17 €, ermäßigt 15 €, zzgl. VVK-Beitrag.

Mi., 18.4. und 16.5., 20 - 22 Uhr
236. und 237. Philosophisches Café - Markus Melchers, Philosophischer Praktiker, lädt ein. Thema am 18.4.: „Was ist Geld?“, Thema am 16.5.: „Beleidigen und Demütigen?“. Abendkasse: 8 €, VVK: 8 € zzgl. VVK-Beitrag.

Mi., 25.4. und 23.5., 20 - 22 Uhr
Offene-Bühne-Show „Wednesday Night Live“ - AK: 8 €, VVK: 8 €, zzgl. VVK-Beitrag.

Querwaldein e. V.

So., 22.4., 11 - 14 Uhr
Auf den Spuren des Gröffelo – Ein spannender Spaziergang für mutige Waldmäuse - „Die Maus spazierte im Wald umher...“ So beginnt die Geschichte des Gröffelo. Wir begeben uns auf die Suche nach diesem Wesen mit knotigen Knien, einer grässlichen Tatzte und vorn im Gesicht einer giftigen Warze. Ob wir

dem Gröffelo wohl begegnen werden? Zielgruppe: Kinder von 4-6 Jahren mit Erwachsenenbegleitung. Kontakt: Anja Ewen (Leitung). Anmeldung erforderlich bis zum 20.4. Kosten: 14 € je Kind (inkl. Materialien). Treffpunkt: Bonn, an der Waldau.

Recht-Verständlich e.V.!

Do., 12.4., ab 19 Uhr
Aktuelles Miet- und Wohnungseigentumsrecht - Räumungsklage, Nebenkostenabrechnung u.a. neue Entwicklungen im Mietrecht für Vermieter und Mieter. Umgang mit schwierigen Verwaltern und Miteigentümer. Die seit einigen Jahren im Miet- und Wohnungseigentumsrecht tätige Rechtsanwältin Yvonne Batzdorf gibt zahlreiche Tipps und Hinweise. Anmeldung erforderlich.

Do., 12.4., ab 19 Uhr
Sozialrecht - Rund um das Sozial und Schwerbehindertenrecht. Das neue Recht bietet viele Erleichterungen und gewährt Ansprüchen. Erfahren Sie mehr über die Voraussetzungen und Ihre Rechte. Referentin ist die Bonner Rechtsanwältin Jan Laurentius. Anmeldung erforderlich.

Do., 12.4., ab 19 Uhr
Vereinsrecht – Aktuelles Vereinsrecht - Aktuelle Fragen rund um das Vereinsrecht: Satzung, mit Schwerpunkt auf Fragen der Haftung. Referent ist der langjährig aufs Vereinsrecht spezialisierte Rechtsanwalt Michael Röcken, Mitherausgeber der „Zeitschrift für das Stiftungs- und Vereinswesens“. Anmeldung erforderlich.

Senioren-Begegnungsstätte Limperich

Di., 10.4., ab 15 Uhr
„Ägypten Teil II. – von Luxor nach Theben“ - Filmvortrag mit Herrn Dederichs.

Do., 12.4., ab 15 Uhr
Ökum. Senioren-Runde mit Pater Cyrill - Thema: „Pilgerreise nach Israel“.

Di., 24.4., ab 15 Uhr
„Die Deutsche Hanse, Teil II.“ - Filmvortrag mit Herrn Deiters.

Di., 24.4., ab 15 Uhr
„Die Deutsche Hanse, Teil I.“ - Filmvortrag mit Herrn Deiters.

Do., 3.5., ab 15 Uhr
Ökum. Senioren-Runde mit Pfarrer Verwold

Di., 15.5., ab 15 Uhr
„Ägypten Teil III. – von Assuan nach Abu Simbel“ - Filmvortrag mit Herrn Dederichs.

SeniorenNetzwerk Stammheim

Mo., 16.4., 14.30 - 16.30 Uhr
Kaffee oder Tee? – Offene Kaffee- und Tee-Runde - Thema: „Die Senioren-Rechtshilfe stellt sich vor“. Ort: Im Gemeinschaftsraum der GAG.

Do., 19.4., ab 13.15 Uhr
Stadtspaziergang: „Rheinpark mit Einkehr am Rheinboulevard“ - Anmeldung bei Frau Faßbender (0221 64 28 77). Treffpunkt: Bushaltestelle Moses-Hess-Straße, Richtung Köln.

Mi., 2.5., 14.30 - 16.30 Uhr
Rollator-Training von der Verkehrswacht Bonn - Verbindliche Anmeldung bei Frau Frings (0151 52 86 07 70).

Mo., 14.5., 14.30 - 16.30 Uhr
Kaffee oder Tee? – Offene Kaffee- und Tee-Runde - Thema: „Ambulante Hilfen finanziert durch die Stadt Köln“, Seniorenberater Hr. Hinz vom DRK. Ort: Im Gemeinschaftsraum der GAG.

Do., 17.5., ab 11.30 Uhr
„Andere Küchen entdecken“ - OASIS (griechisch) an der Deutzer Brücke. Anmeldung bei Frau Rohde (0221 64 49 67). Treffpunkt: Bushaltestelle Moses-Hess-Straße, Richtung Köln.

Do., 24.5., ab 14 Uhr
Stadtspaziergang: „Königsforst“ - Anmeldung bei Frau Faßbender (0221 64 28 77). Treffpunkt: Bushaltestelle Moses-Hess-Straße, Richtung Köln.

StattReisen Bonn

Mo., 2.4. und 31.10., 14 - 16 Uhr
Südstadt – Aufbruch in die Gründerzeit - Gezeigt werden u.a. die Universitätssternwarte von Schinkel und die Villa des jüdischen Geographen Philippson. Zur Führung gehören auch stadt- und verkehrsplanerische Fragestellungen

und die Geschichte der Bewohner des Viertels. Kosten: Pro Teilnehmer 10 €, erm. 8 €. Treffpunkt: Poppelsdorfer Allee/Ecke Prinz-Albert-Straße.

Di., 3.4., 10 - 13 Uhr
Das WeltStadtSpiel – Die Eine-Welt Stadtrallye durch die internationale Stadt Bonn - Das Weltstadtspiel ist eine spannende und lehrreiche Entdeckungsreise durch Geschäfte, Kaufhäuser und öffentliche Institutionen der Bonner Innenstadt, immer auf den Spuren fremder Länder und Kulturen. Anmeldung erforderlich. Kosten: Pro Teilnehmer 10 €, 8 € ermäßigt. Treffpunkt: Beethovenendenkmal, Münsterplatz.

Sa., 7.4. und So., 29.4., 14 - 16 Uhr
Himmel und Ääd – Von Blutwurst, Sauerbraten und dicker Suppe - Auf den Spuren der Armen und Reichen bewegen wir uns in der Geschichte der Bonner Ess- und Trinkkultur. Kosten: Pro Teilnehmer 12 €, 10 € ermäßigt. Treffpunkt: Altes Rathaus, Marktplatz.

So., 8.4., 11 - 15 Uhr
Radtour: Die Vier-Viertel-Tour - Diese Rundfahrt ist eine Erweiterung der „Kleinen Tour“: vom Rathaus und Universität zum Villen- und Botschaftsviertel in Bad Godesberg. Strecke: ca. 20 km. Kosten: Pro Teilnehmer 12 €, 10 € ermäßigt + Ticket für Fähre. Treffpunkt: Altes Rathaus, Marktplatz.

So., 8.4., 14 - 16 Uhr
Die Bonner Republik – Das ehemalige Regierungsviertel in der Bannmeile - Unser Bannmeilegang führt in die Zeit der Bonner Republik. Er zeichnet die Zeit nach vom Beginn als Provisorium bis zum Umzug des Bundestages nach Berlin. Kosten: Pro Teilnehmer 10 €, 8 € ermäßigt. Treffpunkt: Eingang Museum Koenig.

So., 8.4., 14 - 16.30 Uhr
Bonnerinnen, berühmt und berüchtigt - Der Rundgang durch die Bonner Innenstadt zeigt Erstaunliches zur Bonner Frauengeschichte. Wie konnte es geschehen, daß aus einer Mätresse eine Heilige wurde? Kosten: Pro Teilnehmer 10 €, 8 € ermäßigt. Treffpunkt: Hauptportal Bonner Münster.

Di., 10.4., 17 - 19.30 Uhr
Bonn in der NS-Zeit – Verfolgung und Widerstand - Der Stadtrundgang beschreibt den Weg zur Machtergreifung, die Haltung der Universität, die Arbeit des politischen Widerstandes und die brutale Verfolgung während des Nationalsozialismus. Männliche Teilnehmer werden gebeten, eine Kopfbedeckung mitzubringen. Kosten: Pro Teilnehmer 10 €, 8 € ermäßigt. Treffpunkt: Mahnmahl auf dem Kaiserplatz.

Sa., 14.4., ab 11 Uhr
Marx, Matrikel und Magnifizenz - Unsere neue Tour - Besondere Ankündigung folgt! Treffpunkt: auf dem Alten Zoll, am Arndt-Denkmal.

So., 15.4., ab 14 Uhr
Der jüdische Friedhof an der Römerstraße - Männliche Teilnehmer werden gebeten, eine Kopfbedeckung zu tragen. Kosten: Pro Teilnehmer 8 €, 6 € ermäßigt. Treffpunkt: Jüdischer Friedhof Römerstraße (Ecke Augustusring).

So., 15.4., 14 - 16 Uhr
Nordstadt – Buntes aus der sogenannten Altstadt - Seit jeher war die Nordstadt das Gegenstück zum bürgerlichen Süden. Kleine Gewerbe und Handwerksbetriebe prägten das Bild. Bis heute ist die bunte Vielfalt geblieben. Kosten: Pro Teilnehmer 10 €, 8 € ermäßigt. Treffpunkt: Maxstraße/Ecke Breite Straße.

Sa., 21.4., ab 14.30 Uhr
Spyonage in Bonn - Wir setzen Sie auf eine heiße Fährte und dabei begegnen Sie merkwürdigen Gestalten. Diese Suche ist nichts für Einzelkämpfer. Da braucht es ein eingespieltes Team, das sich blind aufeinander verlassen kann. Anmeldung erforderlich. Kosten: Pro Teilnehmer 24 €, erm. 19 €. Konspirativer Treffpunkt: Café Müller-Langhardt am Markt.

Sa., 21.4., 20.30 - 22.30 Uhr
Mit dem Nachtwächter durch Bonn - Ein Gang durch die dunklen Seiten der Stadt. Es waren gefährliche Zeiten und keine leichte Aufgabe, die der Nachtwächter in Bonn zu bewältigen hatte. Kosten: Pro Teilnehmer 12 €, erm. 10 €. Treffpunkt: Rheingasse, Ecke Brassertufer.

So., 22.4., 11 - 13 Uhr
Das Villenviertel in Godesberg - Das „Villenviertel“ in Bad Godesberg wird mit all seinen Facetten und mit seiner Entstehungsgeschichte vorgestellt. Kosten: Pro Teilnehmer 10 €, erm. 8 €. Treffpunkt: Bahnhofshalle Bad Godesberg.

So., 22.4., 11 - 16 Uhr
Radtour: Bürgerliche Traumschlösser - Erkundet werden die linksrheinischen Sommersitze des wohlhabenden Großbürgertums, die in traumhafter Lage im letzten Jahrhundert erbaut wurden. Strecke: ca. 20 km. Kosten: Pro Teilnehmer 12 €, erm. 10 €. Treffpunkt: Haus der Geschichte, Willy-Brandt-Allee 14.

So., 22.4., 14 - 16 Uhr
Rund um den Kurpark - Auch für „alte“ Godesberger gibt es noch neues zu entdecken. Mit der Kulturscheune, der Brüse-Rutsche und dem Millionerhöhlen erklären wir Dinge, die selbst für viele Godesberger schon im Nebel der Geschichte zu verschwinden drohen. Kosten: Pro Teilnehmer 10 €, erm. 8 €. Treffpunkt: Bahnhofshalle Bad Godesberg.

So., 22.4., 14 - 16 Uhr
Beuel – Die Bonner Sonnenseite - Wir bieten einen Tapetenwechsel der besonderen Art und einen winzigen kulinarischen Höhepunkt, „made in Beuel“. Kosten: Pro Teilnehmer 10 €, erm. 8 €. Treffpunkt: Lokal Rheinlust/Kennedybrücke, Rheinuferseite.

So., 22.4., 14 - 16.30 Uhr
Mit der U-Bahn in die Römerzeit - Diese Zeitreise bringt Sie auf besondere Weise zu den Zeugnissen der Römer, die für fast 400 Jahre das Leben in Bonn geprägt haben. Ausgehend vom „Archäologischen Park“ im Bonner Norden entdecken wir das Lagerleben in der Garnisonsstadt uvm. Kosten: Pro Teilnehmer 10 €, 8 € ermäßigt (zzgl. ÖPNV-Ticket). Treffpunkt: Kölnstraße / Ecke Rosental.

So., 22.4., 16 - 18.30 Uhr
Brauereien und Bierkultur in Bonn - Unzählige Brauereien in städtischem, privatem und kirchlichem Besitz prä-



GENERATIONENNETZWERK BONN-BAD GODESBERG HERZENSSPRECHSTUNDEN 2018

Was liegt den Bürgern in Bad Godesberg am Herzen? Was wollen sie verbessern? Wo wollen sie sich engagieren? Auch 2018 nimmt das Generationennetzwerk Bad Godesberg – der Zusammenschluss aller Begegnungsstätten und Quartiersmanagements des Stadtteils mit dem AWO-Fachdienst für Migration und Stadtmarketing – diese Fragen der Bürger in einer neuen Reihe seiner Herzenssprechstunden auf. Nur die Bürger bestimmen die Themen. Und gemeinsam mit Lokalpolitikern, der Verwaltung, der Polizei, den Stadtwerken und Vereinen wird nach Lösungen gesucht. Alt und Jung in den Ortsteilen können hier seit 2015 im offenen Gespräch ihre Probleme oder Vorschläge vor Ort vorbringen und sich mit anderen Bürgern in der Lösung kurzschließen.

„Es geht darum, dass Nachbarschaft im Quartier gelebt wird. Da dienen unsere Herzenssprechstunden als Katalysator“, so Hergard Nowak. Damit alles „hart, aber fair“ laufe, werde die Gesprächsreihe einfühlsam von der Journalistin Ebba Hagenberg-Miliu moderiert.

Bei sieben Terminen von März bis November wird der Bürgerdialog in Bad Godesberg-Zentrum, Pennenfeld, auf dem Heiderhof, in Mehlem, Friesdorf, Lannesdorf und im Villenviertel gastieren. Und zwar in den Begegnungsstätten bzw. bei den Quartiersmanagements der Ortsteile.

„Wir haben das Format eines Pilotprojekts in NRW seit 2015 für Bonn zu einem richtigen Bürgerdialog weiterentwickelt“, erläuterte Cornelia Nicolaus, Leiterin der Begegnungsstätte des Hauses am Redoutenpark, Gastgeberin des ersten diesjährigen Treffens am 22. März. Ihre Kollegin Alexandra Dinspel vom Haus auf dem Heiderhof stimmt ihr zu. Die Reihe treffe inzwischen den Nerv der Bewohner im Quartier und schaffe es, sie ganz praktisch miteinander zu vernetzen.

Bei Herzenssprechstunden kommt nicht der Doktor. Sie seien auch kein Kaffeeklatsch, sondern hätten sich inzwischen im Stadtteil zu einem Bürgerdialog entwickelt, an dem die Politik, die Verwaltung, die Stadtwerke, die Vereine, die Polizei und andere Stellen teilnehmen. „Hier können die Bürger sie mit Fragen und Anliegen löchern.“ Hier gehe es ganz konkret um Probleme mit Sauberkeit oder Beleuchtung, Stolperfallen auf Gehwegen, um den Abbau von Servicestellen, um fehlenden Lärmschutz und Parkplatznot. „Es sind aber immer nur die Bürger, die die Themen bestimmen und die dann an der Lösung gemeinsam weiterarbeiten“, so Hagenberg-Miliu.

Do., 26. April, 17 Uhr
53177 Bonn-Pennenfeld
Maidenheadstraße 20
Gastgeber: Quartiersmanagement Pennenfeld, Nachbarschaftstreff

Do., 7. Juni, 17 Uhr
Haus auf dem Heiderhof
53177 Bonn-Heiderhof
Tulpenbaumweg 18
Gastgeber: Evangelisches Altenzentrum Heiderhof

Als gelungenen Einsatz von Teilnehmern lässt sich auf diverse Projekte verweisen: Z.B. in Friesdorf wurde im AWO-Nachbarschaftstreff ein Hilfsdienst von Migranten für Migranten eingerichtet. Außerdem schafften es Bürger, dass endlich Schrottautos und Müllberge abgeholt wurden. Mit der Mehlemer Begegnungsstätte Utestraße wurden „rheinische

Lösungen“ für abgebaute Briefkästen gefunden: Jetzt nehmen dortige Altenheime die Post an. Auf dem Heiderhof sprachen sich zum ersten Mal seit Jahren der Bürgerverein mit den Geschäftsleuten und der Wirtschaftsförderung der Stadt öffentlich aus: in einer von gut 60 Bürgern besuchten Herzensprechstunde.

Die Stadt versprach, nun auch einen Dialog über das Einkaufszentrum mit den Bürgern, der Zentrumsverwaltung und den Geschäftsleuten auf die Beine zu stellen.

Weitere Informationen:
Hergard Nowak
Tel.: (02 28) 933 996 54
Email: hergard.nowak@t-online.de
Facebook: Generationennetzwerk Bad Godesberg

Generationennetzwerk
Bad Godesberg



ten einst das Bonner Stadtbild und unzählig sind auch die Geschichten, Traditionen und Streitereien um das beste Bier. Bei ein paar Kölsch-Proben in ausgesuchten Wirtshäusern soll die Frage erörtert werden, was denn die Bonner Bierkultur ausmacht. Kosten: Pro Teilnehmer 13 €, erm. 10 €. (Getränke auf Selbstzahlerbasis). Treffpunkt: Vor dem Bonner Münster, Hauptportal.

So., 28.4., 14 - 16 Uhr

Bonn Innenstadt – Auf und unter'm Pflaster · Bei diesem Rundgang gibt's den Durchblick durch die Bonner Innenstadt. Wir durchstreifen den historischen Kern der Stadt und bewegen uns dabei auf dem für die City so charakteristischen Bonner Pflaster. Kosten: Pro Teilnehmer 10 €, 8 € ermäßigt. Treffpunkt: Poststraße/Ecke Maximilianstraße, gegenüber dem Hauptbahnhof.

So., 29.4., 11 - 13 Uhr

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

So., 28.4., 14 - 16 Uhr

Festungsstadt Bonn – Die Kunst der Verteidigung · Mit dem Abriß und Neubau der Sparkasse auf dem Friedensplatz wurden erneut große Teile der barocken Befestigungsanlage freigelegt, die die Geschichte der Stadt Bonn seit dem 17. Jahrhundert geprägt haben. Kosten: Pro Teilnehmer 10 €, 8 € ermäßigt. Treffpunkt: Am neuen Stadtmodell auf dem Münsterplatz (vor Sinn-Leffers).

So., 29.4., 14 - 16.30 Uhr

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

■ Städt. Begegnungsstätte Mehlem

Mi., ab 14.2. bis 25.4., 10.15 - 11.15 Uhr

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

Mo., 5.3. bis 30.6., 10 - 11.30 Uhr

Spanische Konversation – Ein Tor zur Welt · 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. Quereinsteiger sind herzlich willkommen! Kontakt: Raquel

Alonso (Referentin). Anmeldung über die AEF (Academia Española de Formación): 0228 34 06 70 oder eMail: isabel.cano@aef-bonn.de. Kosten: 200 € (15 Doppelstd.).

Mo., 9.4. bis 2.7., 9.30 - 10.30 Uhr

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

Mo., 9.4. bis 2.7., 10.45 - 12.15 Uhr

Qigong · Ist förderlich in vielerlei Hinsicht: Es verstärkt die Lebenskraft. Es fördert die geistige Klarheit. Es bringt Yin und Yan ins Gleichgewicht: es harmonisiert. Kontakt: Dr. phil. Margret Causemann (Leitung). Anm. bis zwei Tage vor Beginn. Entgelt: 96 € (12 UStd.). Kostenübernahme durch die Krankenkasse möglich. Bitte wenden Sie sich an ihre Krankenkasse.

Mi., 11.4. bis 27.6., 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.

Di., 17.4. bis 26.6., 14 - 15.30 Uhr

Englische Konversation · Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits Grundkenntnisse in der englischen Sprache haben und diese in einer ungezwungenen Runde anwenden möchten. Wir werden englische Texte lesen, darüber diskutieren und damit verbundene Themen behandeln. See you then! Kontakt: Elizabeth Hmaid (Referentin). Entgelt: 104 € (10 Unterrichtseinheiten).

Do., 19.4. - 28.6., 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 erforderlich. Entgelt: 69 € (8 Unterrichtseinheiten).

Mi., 25.4. und 23.5., ab 14 Uhr

Kinonachmittag

Mi., 25.4. und 23.5., ab 14 Uhr

Bingo-Nachmittag

Do., 3.5. bis 28.6., 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). Anmel-

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.

ALTERNATIVE MEDIZIN IN DER KAISER-KARL-KLINIK

Von allen Therapieverfahren der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) hat sich die Akupunktur am stärksten im westlichen Gesundheitssystem durchgesetzt. Die Kaiser-Karl-Klinik bietet diese effektive

Behandlungsform in Ergänzung zur modernen Schulmedizin an.

Akupunktur kann bei vielen verschiedenen Krankheiten erfolgreich eingesetzt werden. Die Wirkungsweise lässt sich aus dem chinesischen Verständnis von Gesundheit erklären: Die Naturkräfte YIN (ruhende Kraft) und YANG (aktive Kraft) stehen im Gleichgewicht, wenn der Mensch gesund ist, die Lebensenergie, das „Qi“, erzeugt wird und es harmonisch fließen kann.

Das Qi fließt in sogenannten Meridianen durch den Organismus. Werden das Fließen des „Qi“ und damit auch die Stoffwechselforgänge im Körper blockiert, entsteht ein Ungleichgewicht von YIN und YANG. Der Mensch fühlt sich unwohl und wird auf Dauer krank. Durch die Reizung bestimmter Punkte an den Meridianen kann der Energiefluss reguliert werden. Dies geschieht unter anderem durch Akupunktur.

Behandlungsindikationen der Akupunktur in der Kaiser-Karl-Klinik

- Kopfschmerz, Migräne
- Rückenschmerzen
- Knochen-, Gelenk- u. Muskelschmerzen, insbesondere Kniebeschwerden
- Asthma, Heuschnupfen, Allergien
- Infektanfälligkeit und Immunschwäche
- Magen-Darm-Beschwerden
- Gynäkologische und klimakterische Beschwerden
- Tinnitus, Hörsturz
- Wassereinlagerungen
- Raucherentwöhnung

Das Anwendungsspektrum der Akupunktur in der Kaiser-Karl-Klinik umfasst insbesondere die Schmerztherapie sowie die Behandlung chronischer und funktioneller Beschwerden. Sie dient in bestimmten Fällen auch der Prophylaxe. Die risiko- und nebenwirkungsarme Reiztherapie der Akupunktur wird oft in Kombination mit wärmenden Heilkräutern (Moxibustion) und Schröpfkegeln (Schröpfen) angewandt.

Das Akupunkturangebot der Kaiser-Karl-Klinik kann auch von ambulanten Patienten in Anspruch genommen werden. Wir informieren Sie gern!



Information und Kontakt:

Dr. med. Eva von Löw
von-loew@kaiser-karl-klinik.de
Telefon 0228 6833-0
Kaiser-Karl-Klinik
Graurheindorfer Straße 137
53117 Bonn



Die Naturkräfte YIN (ruhende Kraft) und YANG (aktive Kraft) stehen im Gleichgewicht, wenn der Mensch gesund ist, die Lebensenergie, das „Qi“, erzeugt wird und es harmonisch fließen kann.

dung erforderlich. Entgelt: 60 € (7 Unterrichtseinheiten).

Mi., 23.5. bis 25.7., 15.30 - 16.15 Uhr

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

■ Tenten - Haus der Begegnung

Di., 3.4., 19.30 - 21.30 Uhr

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

Mo., 9.4., 11 - 15.30 Uhr

Verkauf und Modenschau von Textilhaus Löhmar · Modenschau ab 15 Uhr.

Di., 10.4. und 8.5., ab 10 Uhr

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

Di., 10.4. und 8.5., 17.30 - 20 Uhr

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

Mi., 11.4., ab 15 Uhr

Vortrag zu Vorsorgevollmacht/Betreuungsverfügung/Patientenverfügung · Anmeldung in der Cafeteria ab 12.3.

Di., 17.4. und 15.5., ab 13.30 Uhr

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

Mi., 25.4. und 30.5., ab 11 Uhr

Katholischer Gottesdienst

Mi., 25.4. und 30.5., 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., 11.5., ab 9.30 Uhr

Evangelischer Gottesdienst

Mo., 25.5., 14 - 18 Uhr

Wildkräuter-Entdeckungsreise · Anmeldung bei der Kräuterschule Sonnenbraut (02683 94 36 07). Kosten: 15 €.

■ TugendTreff Siebengebirge

i.d.R. am letzten Do., 19 - 21.30 Uhr

TugendTreff Siebengebirge · Der TugendTreff Siebengebirge ist ein Begegnungs- & Gesprächskreis, in dem Kommunikation - in einer geschützten Umgebung und auf eine eigene Weise - gestaltet wird. Thema am 26.4.: „Taktvoll Konflikte lösen - Friedensstifter sein“, am 17.5.: „Warum hält man durch?“. Anmeldung erforderlich.

■ Universitätsklinikum Bonn

Do., 19.4., ab 18 Uhr

Leben mit dem Vergessen – Demenz erkennen und therapieren · Mit Prof. Dr. Anja Schneider (Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie) und Prof. Dr. Michael Heneka / Dr. Gerthild Stiens (Klinik für Neurodegenerative Erkrankungen und Gerontopsychiatrie / Gerontopsych. Zentrum der LVR-Klinik Bonn).

Do., 17.5., ab 18 Uhr

Schöner Busen trotz Krebs – Brustrekonstruktion · Mit Prof. Dr. Andree Faridi (Abteilung für Senologie (Brustzentrum)) und PD Dr. Klaus Walgenbach (Sektion Plastisch-Ästhetische Chirurgie im Chirurgischen Zentrum am UKB).

■ VHS Bonn

Di., 17.4., 14.30 - 17 Uhr

Autofahren im Alter · Anmeldung empfohlen (0228 77-36 31). Ort: Haus der Bildung, Raum 3.49.

Mi., 25.4., 18 - 19.30 Uhr

Vortrag: Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung · Anmeldung empfohlen (0228 77-45 42). Ort: Haus der Bildung, Raum 3.49.

Mo., 7.5., 18 - 19.30 Uhr

Vortrag: Einführung in das deutsche Erbrecht · Anmeldung empfohlen (0228 77-45 42). Ort: Haus der Bildung, Raum 3.49.

Mi., 16.5., 18 - 19.30 Uhr

Praktische Fälle des deutschen Erbrechts · Anmeldung empfohlen (0228 77-45 42). Ort: VHS Bad Godesberg, Raum 05.

■ Windecker Bürgerkulturzentrum kabelmetal

So., 15.4., ab 11 Uhr

KIWI präsentiert in der Reihe kabelKLASSIK Matinee · „Kölsch, Kunst und Karneval“ - ein rheinisches Liederkonzert mit Liedern von Schumann, Debussy und Rossini. Gesungen von Christine Albert (Sopran), am Klavier begleitet von Pascal Schweren. Freunde der rheinischen

Mundart werden mit bekannten Melodien voll auf Ihre Kosten kommen! Kosten: Tageskasse 15 €, VVK 12 €.

Sa., 5.5., ab 14 Uhr

„Besuch bei den Eburonen: Die Ringwallburg bei Alsen“ · KIWI lit! lädt ein zur literarisch-historischen Wanderung mit Frieder Döring. Die Wanderung führt zur ältesten Festungsanlage im Rhein-Sieg-Kreis, der Ringwallburg bei Alsen. Münzfunde geben Hinweise auf die Kultur der Eburonen, ein Keltenstamm, der von Caesar brutal niedergemetzelt wurde. Was sich damals abspielte, erfahren Sie vor Ort von dem Windecker Historienroman-Autor Frieder Döring. Kosten: Spende willkommen. Ort: Parkplatz kabelmetal, Schöneckerweg 5 in 51570 Schladern.

So., 6.5., ab 11 Uhr

„Auf Paganinis Spuren“ – Kammerkonzert mit Violine und Klavier · Virtuose Kammermusik zeichnet dieses Konzert aus. Im Mittelpunkt glänzt die Violine, gespielt von dem vielfach ausgezeichneten Interpreten Enis Hotaj. Begleitet von dem international konzertierenden Pianisten Florian Koltun. Neben Werken von Wolfgang Amadeus Mozart und Guisepppe Tartini können sich Klassikliebhaber auch auf bekannte Melodien von Robert Schumann freuen. Kosten: Tageskasse 15 €, VVK 12 €.

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.: 0 22 26 - 62 08.

■ Montagsgespräche (ausgebucht)

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: Werner Reuter, Tel.: 0228-669975

■ 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 16.4.2018 – Termin im Mai fällt aus. An der Wolfsburg 1, Leitung: Christina Kleuver, Tel.: 0228 - 66 98 87

■ PC - Ambulanz

... ist seit dem 1.4.2018 geschlossen. Sie ist -wie ich auch "in die in die Jahre" gekommen und wird von mir nicht mehr weitergeführt. Herzlichen Dank an alle Mitwirkenden, die von Anfang an dabei waren. Weil Hilfe aber immer wieder sporadisch gefragt ist, fragen wir uns, wie diese als „Tat“ unseres Seniorenbüros T&R weiterhin angeboten werden könnte. Unsere Mitglieder sollen und wollen nicht vier Wochen warten, bis sie Hilfe erhalten. Für ein neues „Geschäftsmodell“ gibt es bereits folgende Vorstellung: Drei bis acht „Wissende“ von T&R, die zur Hilfe bereit sind, bilden ein Team ... aber ohne regelmäßig zu einem festen Tag X anwesend sein zu müssen. Trifft ein Hilfe-Anruf im Büro ein, wird über eine „Hotline“ das Team darüber informiert. Ein oder zwei Teammitglieder werden sich dann kurzfristig melden und

treffen eine Verabredung zum „Hilfetreff“ an einem passenden Ort und zu vereinbarenden Zeit. Vermutlich ist die unmittelbare Begegnung zwischen Klient und Ratgebern dann auch effizienter als es in einer größeren Gruppe möglich sein kann. Die Teammitglieder verstehen sich ebenso als ihr persönliches „Fortbildungsteam“. Wenn Sie in diesem Team mitmachen möchten, schreiben Sie uns eine Email oder rufen uns an unter 02 28 - 63 55 32 (Mo. u. Mi. v. 10-12 Uhr) oder Herrn Adolf (02 28 - 61 99 430, Mo.-Fr. 10-12 Uhr).

■ Smartphones (Handys) und Tablets

Sinn und Ziel dieses Kurses ist es, die Teilnehmer/Innen beim Kauf zu beraten und bei der Einrichtung und Bedienung von Programmen und Apps behilflich zu sein. Termine: jeden 1. und 3. Dienstag im Monat von 14 - 16 Uhr, An der Wolfsburg 1, 53225 Bonn. Leitung: Hermann Müller-Walbrodt, Tel.: 0 22 23 - 29 93 575.

■ Arbeitsgruppe „Macintosh“

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

■ Kurs „Linux“

Ein stabiler Computer, viele kostenlose Programme und ein kostenloses Betriebssystem, das mit Viren elegant umgehen kann – das ist Linux. Sie lernen, Ihren Computer nach Ihren Wünschen einzurichten und zu beherrschen. Freuen Sie sich an Ihrem Computer, der einfach tut, was Sie wollen. Leitung: Hermann Müller-Walbrodt, Tel.: 022 23-29 93 575; Termine: jeden 2. und 4. Dienstag im Monat von 16 – 18 Uhr; Mehrzweckraum, An der Wolfsburg 1.

■ Digital Fotografieren

Knipsen kann jeder, zum Fotografieren braucht es etwas mehr. Um den Unterschied geht es in diesen Kursen. Wir lernen etwas über die Technik des Fotografierens gerade moderner Digitalkameras. Dabei stehen praktische Dinge im Vordergrund. Wir sprechen über Bildaufbau und Dateigrößen für die verschiedenen Zwecke. 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 arbei-

ten wir mit Bildern der Teilnehmer, die wir gemeinsam analysieren und verändern. Wir haben schon einige Erfahrung in Sachen Bildbearbeitung und treffen uns am 4. 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 Geschichtensammlung für die Familie und andere Menschen. Wir haben alle viel erlebt; wir haben etwas weiterzugeben an die, die nach uns kommen. Reisen Sie mit auf eine spannende Entdeckungsfahrt in die Vergangenheit. Egal ob mit Laptop oder Stapel Papier, kommen Sie auf jeden Fall mit viel Neugierde und Abenteuerlust. Anmeldung erforderlich. Termine: samstags, nach Absprache. Ort: Mehrzweckraum, An der Wolfsburg 1. Leitung: Angelika Rocklage, Tel.: 0172 - 7 13 20 14

■ Kurs „Arbeitsgemeinschaft Philosophie“

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) Gruppen 3 + 4: z.Zt. kein Kurs Leitung: Margret Paaß

■ Kurs: „Englisch für Anfänger“

Der Kurs bietet die Möglichkeit, vor langer Zeit erworbene Kenntnisse in der englischen Sprache von Grund auf wieder aufzufrischen. Auch Quereinsteiger haben mit unserem sehr klar und lebendig gestalteten Buch „Autumn Years – Englisch für Senioren Bd.1 mit CD“ eine Chance. Ziel ist es, uns im Meistern von Alltagssituationen zu üben. Gegenwärtig sind wir dabei, Kapitel 7 von 15 zu beginnen und dabei Kap. 6 zu wiederholen. Termine jeweils 1. und 3. Mittwoch im Monat, 14.15 bis 16.15 Uhr. Leitung: Cornelia Schmidt-Rost, Tel.: 0228/3862444

■ 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“

Wir beschäftigen 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 u. Fortgeschrittene von 10 - 12 Uhr u. 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 Halbtags-, Ganztags- und Mehrtagestouren. Leitung: Trude Kutsch. E-Mail: trudekutsch@gmail.com; Mobile 0177 - 21 68 10.

■ Gruppe Bewegungstraining - Bewegung ist Leben -

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

■ Wandergruppe

Die Wandergruppe trifft sich jeden 2. Sonntag eines Monats und wandert ca 15 km. Wanderplan unter: „[www.senioren-tat-rat.de/senioren in bewegung](http://www.senioren-tat-rat.de/senioren%20in%20bewegung)“

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.

„Trepptchen-Treff“

– Frauen und Männer 60plus mit Lust

auf Austausch, Aktivitäten und Entfaltungsmöglichkeiten! Der „Trepptchen-Treff“ sucht weitere Interessierte in der 3. Lebensphase: Was war, was wird werden? Kontakt: susanne-bonn@gmx.net (CH 17/17)

75-jährige Witwe kommt mit dem Alleinsein nach 53-jähriger Ehe nicht zu recht. Möchte jemand in ähnlicher Situation (weibl. oder männl.) kennenlernen für gemeinsame Unternehmungen (Wandern und spazieren, Essengehen, kleine oder große Reisen, spontane Ausflüge, Reden, Gedankenaustausch, füreinander dasein ...)? Mit Auto wäre schön. (CH 16/17)

Mann, 73 Jahre alt und jung geblieben, sucht Dame für Freundschaft und gemeinsame Unternehmungen. (CH 15/17)

Sie (74) sucht nette Frau für gemeinsame Unternehmungen: z.B. Ausstellungen,

Schreib mir!

Theater, Kabaret, Lesungen... (CH 14/17)

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)

- Feuerwehr/Notarzt
112
- Arztrufzentrale Bonn
018 05 - 04 41 00
- Arztrufzentrale Rhein-Sieg-Kreis (rechtsrheinisch)
022 41 - 93 83 33
- Arztrufzentrale Köln
02 21 - 1 92 92
- Giftnotruf Bonn
02 28 - 1 92 40
- HsM Handeln statt misshandeln
Notruf tel.: 0228-180 889 95
- Krankentransport Bonn
02 28 - 65 22 11
- Krankentransport Rhein-Sieg-Kreis
022 41 - 1 92 22
- Krankentransport Feuerwehr Köln
02 21 - 74 54 54
- Lotsentelefon Pflege
0800 / 40 400 44
pflegewegweiser-nrw.de
- Notdienstpraxis im Malteserkrankenhaus Bonn
02 28 - 64 81 91 91
- Notdienstpraxis im Ev. Waldkrankenhaus
02 28 - 38 33 88
- Notdienstpraxis der niedergelassenen Ärzte in Beuel
02 28 - 40 73 33
- Privatärztlicher Notdienst – 24 Stunden
02 28 - 1 92 57
- Privatärztlicher Dienst – 24 Stunden
02 28 - 6 20 20 10
- Seniorenrecht Rechtsanwälte Rother
02 28 - 92 39 16 41
- Seniorenruf Stadt Bonn
02 28 / 77-66 99
- seniorentermine.de
02 28 - 55 90 20
- Spedition Keller – Umzüge
02 28 - 67 55 01
- Zahnärztlicher Notdienst
018 05 - 98 67 00
- ZBV - Zentrale für Behindertenfahrten im Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V.
02 28-40 36 7-25

Wir, die Wohlfahrtsverbände in der Stadt Bonn

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

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

Zu unseren Leistungen gehören:

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

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



Mobile Pflegedienste

Bad Godesberg
☎ (02 28) 3174 46
Duisdorf
☎ (02 28) 62 03 194

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



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



Diakonisches Werk Bonn und Region –
gemeinnützige GmbH

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

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



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