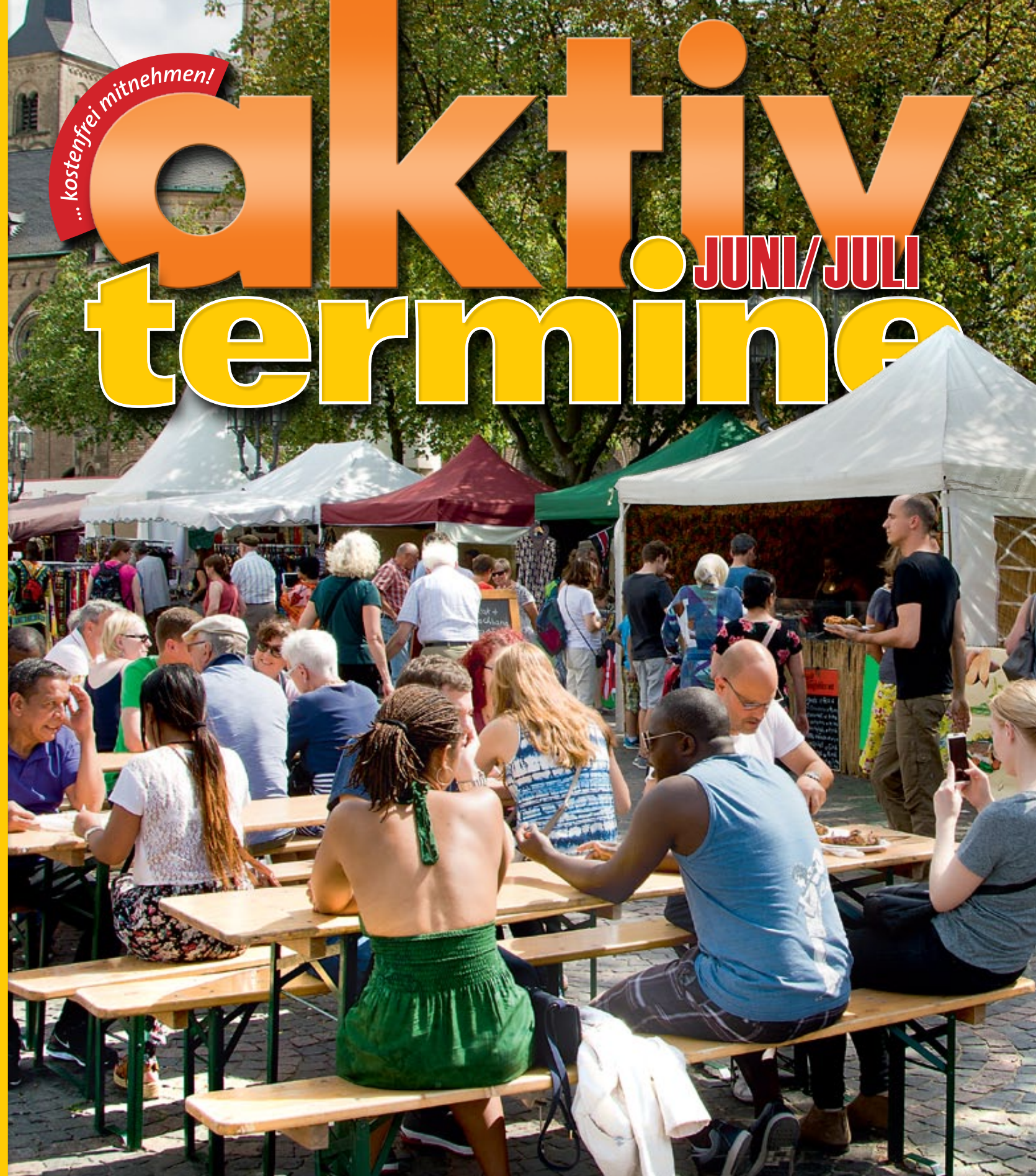


... kostenfrei mitnehmen!

aktiv

JUNI/JULI

termine



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



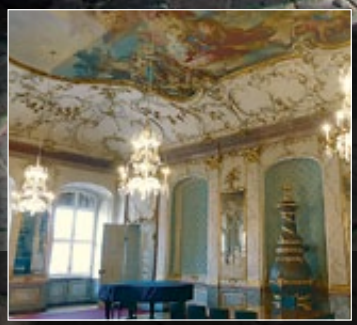
**10. BONNER
BALLON-FESTIVAL**
Seite 6



**12. WACHTBERGER
KULTURWOCHEN**
Seite 12



LADY LIBERTY
Ein Wiedersehen nach
40 Jahren, Seite 8 - 10



**SIGHTSLEEPING
IN BAYERN**
Seite 18 - 20



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.

Anfang Mai erschien eine neue Folge von Leschs Kosmos, ihr Titel: „Die unausgeschlafene Gesellschaft“, ihr Thema: Warum fühlen sich die meisten Deutschen tagsüber müde und schlapp, obwohl sie nachts zwischen sieben und acht Stunden oder gar länger schlafen, warum leidet jeder Zehnte sogar an behandlungsbedürftigen Schlafstörungen? Schlafen wir zu viel oder zu wenig, zu warm oder zu kalt – Prof. Harald Lesch beleuchtet das Problem von den unterschiedlichen Seiten aus und widmet sich auch der Frage nach den Folgen der deutschen Unausgeschlafenheit. Das Müdigkeit die Konzentrationsfähigkeit beeinträchtigt, was wiederum die Leistungsfähigkeit verringert und das Unfallrisiko erhöht, wer kennt das nicht aus eigener Erfahrung? Sie kann organische und psychosomatische Krankheiten verursachen und – hier geht Lesch ans „Eingemachte“ – sie könnte womöglich ein oder vielleicht sogar der Grund für Alzheimer und Demenz sein.

Ein Viertel der Energie, die unser Organismus aufnimmt, verbraucht das Gehirn. Dabei bleiben „Abfälle“ übrig, die „entsorgt“ werden. Dafür nutzt das Gehirn nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen als effiziente Drainage das sogenannte glymphatische System. Es spült – vor allem im nächtlichen Schlaf – potenziell giftige Protein- und Zellstoffwechselabfälle aus den Hirnzellen heraus in den Blutkreislauf, wo sie schließlich über die Nieren abgebaut und ausgeschieden werden.

Forscher vermuten hier einen Zusammenhang mit Demenzerkrankungen. Bei Schlafstörungen arbeitet das glymphatische System nicht ausreichend: Schädliche Proteinabfälle können sich als sogenannte Alzheimerprotein-Plaques zwischen und in den Hirnzellen anlagern. Sie stören dort die Weiterleitung von Signalen, was die Hirnzellen irreparabel schädigt. Die Folge sind krankhafte Gedächtnisstörungen, unter denen Alzheimer-Patienten leiden. Forschungen haben ergeben, dass Alzheimer-Patienten oft etwa 20 Jahre vor der Diagnose der Krankheit an Schlafstörungen litten. Man sollte Schlafstörungen deshalb auf jeden Fall ernst nehmen.

Gibt es so etwas wie ein Patentrezept, damit man morgens zu den wirklich Ausgeschlafenen gehört?

Leschs Kosmos präsentiert die Ergebnisse einer dreijährigen Studie über den Tag-/Nachtrhythmus

von Naturvölkern in Afrika und Südamerika, deren Lebensweise noch ursprünglich ist. Sie kommen im Durchschnitt mit sechs Stunden und fünfundzwanzig Minuten Schlaf aus. Trotzdem sind sie tagsüber durchgehend aktiv, praktisch ohne Ruhepausen. Schlafstörungen sind ihnen unbekannt. Ausschlaggebend scheint ihr Leben im Einklang mit dem natürlichen Tag und Nachtrhythmus zu sein.

Unsere Schlafqualität sinkt durch unregelmäßige Schlafenszeiten und ein Leben unter künstlichem Licht. Wissenschaftler erforschen, welche weiteren Folgen ein von der Natur abgekoppelter Tagesrhythmus hat. Unsere zentrale innere Uhr stellt sich nach dem Tag-Nacht-Wechsel der Außenwelt, und jedes Organ wird mit dem Takt dieser Zentraluhr synchronisiert, sogar die Darmbakterien richten sich danach aus. Essen in der Nacht kann den Mikrobienrhythmus aus dem Takt bringen.

Was mir zur Sendung Denkwürdiges besonders aufgefallen ist: Die Angehörigen der drei Familien/Stämme, die an der Studie teilnahmen, begaben sich nicht etwa gleich nach Sonnenuntergang zur Nachtruhe sondern ungefähr drei Stunden später.

Was mich zur folgenden Überlegung gebracht hat: Auf unserem Längen- und Breitengrad setzt die Dämmerung im Juni nach MEZ Sommerzeit zwischen 21:35 und 21:47 Uhr ein (ohne „Sommerzeit“ ist das zwischen 20:35 und 20:47 Uhr). Angenommen, wir würden uns wie die Angehörige jener drei Naturvölker-Familien verhalten und uns ebenfalls ca. drei Stunden nach Einbruch der Dämmerung zur Nachtruhe begeben ... ohne Sommerzeitumstellung wäre dies um ca. 23.30 Uhr, und Aufstehzeit wäre nach 6 1/2 Stunden um 6.00 Uhr in der Morgendämmerung.

Seit 1977 stellen wir die Uhr aber jedes Frühjahr um 1 Stunde vor. Drei Stunden nach Dämmerung heißt auf der Uhr somit gegenwärtig 0:35 Uhr. Doch wer kann es sich leisten, erst um diese Zeit ins Bett zu gehen? Wir gehen meist eher ins Bett – womöglich ohne tatsächlich müde zu sein – und entgegen der inneren Uhr, die uns etwas anderes sagt, schlafen wir zunehmend häufiger schlecht ... bekommen Alzheimer und Demenz (?). Wer weiß?

Wenn man diesen Fakten in Leschs Kosmos ernst nimmt, ist es nun wirklich Zeit, die Abschaffung der Sommerzeit auf die Tagesordnung zu nehmen.

Bis zum nächsten Mal.

Detlef Hipp

■ VERBRAUCHERINFORMATION

Organisierte Vorsorge:

Das „Große Vorsorge-Handbuch“ 4

3. Bonner Buchmesse 4

Mut-Tour auch in Bonn 5

Mit neuem Domizil:

BARMER Bad Godesberg 5

■ AKTIV

Jubiläum in der Rheinaue

10. Ballonfestival Bonn 6

Urlaubsvorfreude ...

bei den „Freiräumen“ 7

Bonn-Tour der Bonn-Information

200 Jahre Bonner Universität 13

Tafelfreuden aus Ton

24. Bonner Töpfermarkt 21

Fachleute im Ruhestand helfen Auszubildenden

Initiative VERA 24

■ KULTUR

Offene Höfe, Gärten, Hallen und Räume – Gemälde und Skulpturen, Handwerk, Musik, Menschen, Unterhaltung, die ...

12. Wachtberger Kulturwochen 12

Kunst in der Kaiser-Karl-Klinik:

Jörg Flackskamp 17

Frauenmuseum Bonn:

Freundinnen - Vom romantischen Salon zu Netzwerken heute 22

Ausstellung im Haus der Geschichte:

Relikte des Kalten Krieges 29

■ GESUNDHEITSVORSORGE

Kaiser-Karl-Klinik und vfb-Bonn:

eine hervorragende Partnerschaft 27

■ REISEN

Ein Wiedersehen nach 40 Jahren:

Lady Liberty 8 - 10

Bayerischer Erfindergeist:

Sightsleeping 18 - 20

aktiv termine

■ TERMINE JUNI/JULI 2018

■ Medientechnik, Internet, Computer, Digitalfotografie 11

■ Regelmäßige Angebote 11 – 17

■ Einmalig stattfindend: Lesungen, Gespräche, Seminare, Eröffnungen, viele weitere Angebote 21 – 29

■ Adressen der Anbieter 25

■ TAT UND RAT

Gruppen und Aktivitäten 30 – 31

Senioren treffen Senioren 31

■ SERVICE

Impressum 28

aktiv im Abo 28

Wichtige Telefonnummern 31

Titelfoto: Bonn und der Rhein-Sieg-Kreis bieten traditionell interkulturelle Sommer-Attraktionen. Das Titelfoto entstand 2017 auf dem Münsterplatz in Bonn, beim Markt der Kulturen. © Ideal Werbeagentur, Bonn.

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.

ORGANISIERTE VORSORGE FÜR SIE UND IHRE ANGEHÖRIGEN

Im Falle des Falles alle Dokumente schnell zur Hand haben und nichts übersehen – Das „Große Vorsorge-Handbuch“ aus dem Bundesanzeiger Verlag bietet dafür eine unkomplizierte und durchdachte Organisationshilfe. Die Aufteilung in 10 Kapitel ermöglicht es, Schritt für Schritt alle Lebensbereiche systematisch zu erfassen und gesammelt aufzubewahren.

Formulare erlauben es, Fakten der privaten und rechtlichen Lebenssituation sowie der Vermögensumstände sehr einfach zu dokumentieren und übersichtlich abzuheften. Der Ordner enthält zudem rechtssichere Vorlagen, mit denen sich z.B. Verfügungen treffen lassen. Zu jedem Kapitel gibt es eine fachkundige Einleitung, wertvolle Tipps und Hinweise dazu, was im Einzelnen zu beachten ist. Alle Formulare lassen sich über das Internet erneut abrufen. Als besonderes Extra liefert dieser Ordner den Europäischen Notfallausweis gleich mit, dieser passt in jede Tasche und kann im In- und Ausland lebensrettend sein.

Auflage 2018, ca. 350 Seiten
39,80 inkl. 7% MwSt.
Bundesanzeiger Verlag
Ulrike Vermeer, Tel (0221) 97668-229
ulrike.vermeer@bundesanzeiger.de



- Meine Familie: Persönliche Daten, Ehe und Partnerschaft, Kinder, etc.
- Unser Zuhause: Haus und Wohnung, Online-Aktivitäten, Adressen, etc.
- Wichtige Personen: Angehörige, Freunde, Vertraute, Ärzte, Berater, etc.

- Arbeit: Arbeitsverhältnis, Selbstständigkeit, ehrenamtl. Tätigkeiten, etc.
- Finanzen: Einnahmen, Ausgaben, Verträge, Vermögen, Kredite, Bankkonten etc.
- Sicher ins Alter: Renten- und Versorgungsansprüche, Versorgungslücke, Versicherungen
- Gesundheit: Versicherungen, Vorsorge, Impfungen, etc.
- Fahrzeug und Reisen: Fahrzeugdaten, Fahrzeugversicherungen, Finanzierung
- Letzter Wille: Nachlassregelungen, Testament, Vermächtnisse, Erbverträge, etc.
- Muster: Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Ehevertrag, etc.

3. BONNER BUCHMESSE AUTOREN-AUSSCHREIBUNG

BonnBuch 2018 findet am 7. Oktober 2018 in den Räumen der Brotfabrik in Bonn-Beuel von 13 Uhr bis 18 Uhr statt. AutorInnen, Zeitschriften und literarische Einrichtungen sind dazu eingeladen, auch in diesem Jahr ihre Neuerscheinungen einem interessierten Publikum zu präsentieren.

Die Ausschreibung für BonnBuch 2018 informiert über die Bedingungen und Kosten der Teilnahme an der 3. Bonner Buchmesse.

Informationen: BonnBuch.org / Twitter: #BonnBuch

Als Book on Demand ist im Kid Verlag „Natalies Sinfonie“ erschienen, 20 Geschichten der in Bonn Musik und Germanistik studierenden, 19jährigen Autorin Lina Thiede (www.lina-thiede.com). Im Mittelpunkt der Geschichten steht die Musikstudentin Natalie. Sie ist gerade in eine neue Stadt gezogen und hat einiges zurückgelassen, Freunde, Erinnerungen, Schmerz. Der neue Ort birgt neue Möglichkeiten, Freunde zu finden, Erinnerungen zu sammeln, Männer kennenzulernen. All diese Geschichten fügen sich zusammen zu einer außergewöhnlichen Sinfonie ...



Lina Thiede: Natalies Sinfonie
148 Seiten, Preis: 10,80 €, April 2018,
ISBN 978-3-929386-90-5
Natalies Sinfonie ist auch als Hörbuchreihe auf bonnFM (Frequenz 96,8 MHz) zu hören, auch als Podcast

**WOHNSTIFT
BEETHOVEN**

Die 1. Klasse für Senioren

VITALISARIUM
GESUNDHEIT UND
WOHLBEFINDEN

IM WOHNSTIFT BEETHOVEN

Mehr Zeit zum Leben!

Das Wohnstift Beethoven bietet mir die wahre Freiheit!
Hier lebe ich in niveauvoller Nachbarschaft, genieße unantastbare Privatsphäre, vielfältigen Service, erstklassige Komfortangebote: sehr gutes Restaurant, Freizeitprogramme, beste Gesundheitsvorsorge im VITALISARIUM: Fitness, Physiotherapie und Day Spa in elegantem Ambiente und sehr vieles mehr.

Wohnstift Beethoven
Siefenfeldchen 39, 53332 Bornheim
www.wohnstift-beethoven.de
Mehr Informationen: 0 22 22 / 73-512

UNTERWEGS GEGEN DIE STIGMATISIERUNG VON DEPRESSION MUT-TOUR IN BONN



Foto: MUT-TOUR 2014 Aktionstag in Heidelberg, Foto: Wolfgang Steche

„Macht Sinn, macht Spaß, mach mit! Besonders, wenn Du selbst nicht betroffen bist. Gemeinsam ein Zeichen für mehr Mut und weniger Angst und Scham im Umgang mit Depression setzen!“

134 Teilnehmer auf Tandems, in Kajaks und als Wanderer, depressionserfahrene und -unerfahrene Menschen sind von Juni bis August quer durch Deutschland unterwegs: 52 Etappen, 25.500 km. Die MUT-TOUR ist ein Aktionsprogramm, Öffentlichkeitsarbeit für die Entstigmatisierung der Depression als Erkrankung. Jeder, ob mit oder ohne Depressionserfahrung, ist herzlich eingeladen, die Tour für ein paar Stunden zu begleiten, Bewegung und Spaß zu haben und damit ein Zeichen für den offenen Umgang mit Depressionen zu setzen. Kosten entstehen ihm dafür keine, es wird langsam gefahren. Der ADFC Bonn/Rhein-Sieg sowie der ADFC

Köln stellen die Tourenleitung. Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Bei den alle zwei Jahre stattfindenden großen MUT-TOUREN gibt es in über 50 Städten Infostände und Mitmach-Aktionen. Lokale Vereine und Institutionen aus den Bereichen Psychosoziales und Sport/Gesundheit präsentieren ihre Angebote.

Am **29.8.2018** gastiert die MUT-TOUR mit ihrem **Aktionstag in Bonn**. Das Programm:
10.00 Uhr Ankunft des MUT-TOUR Tandem-Teams
11.00 Uhr Mitfahr-Aktion: Sammeln und gemeinsamer Start bei den Infoständen
12.00 Uhr Ankunft in Wesseling.
 Kurze Pause. Trennung vom Tandem-Team, Rückfahrt nach Bonn
13.30 Uhr Ca.-Rückankunft der Mitfahraktion in Bonn
 Informationen, Treffpunkt etc.: www.mut-tour.de/sei-dabei

BARMER IN BAD GODESBERG NEUE GESCHÄFTSSTELLE AM THEATERPLATZ



„Herzlich willkommen“ bei der BARMER in Bad Godesberg

Seit zwei Jahren, seit die Lutz Runkel Holding GmbH das Wohn- und Geschäftshaus „Am Michaelshof“ in Bonn-Bad Godesberg erworben hat, wird es umfassend saniert. In 1A-Lage, Fußgängerzone, gegenüber den Kammerspielen, entstehen Wohnungen, Praxen, Büroflächen und Ladenlokale. Der neue Inhaber setzt auf langfristige Mietverhältnisse zu moderaten, ortsüblichen Konditionen. Als einer der ersten Mieter zog im April die BARMER ein.

„Sind denn Kunden-Geschäftsstellen bei fortschreitender Digitalisierung überhaupt noch zeitgemäß?“ Für Marco Henn (Foto links), Hauptgeschäftsführer der BARMER Bonn, und Thorsten Krumphaar (Foto mitte), Regionalgeschäftsführer der BARMER, ist diese Frage mit diesem eleganten, besucherfreundlichen neuen Standort im Zentrum von Bad Godesberg eindeutig beantwortet. Das persönliche Gespräch ist für eine qualifizierte Beratung von immenser Bedeutung und soll auch zukünftig in einem ansprechenden Umfeld und von Mensch zu Mensch möglich sein.

BARMER, Theaterplatz 11, 53177 Bonn, Tel.: 0800 3331010, Kostenloser Rückrufservice, E-Mail: service@barmer.de, Öffnungszeiten: Mo - Do 9 - 18.30 Uhr, Fr. 9 - 16 Uhr

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

Seniorenkolleg: Kultur und Theater in Deutschland 14./15.6.2018 Tagungsbeitrag: 60,00 € 6.936	Politik am Mittag mit Dagmar König, Bundesvorstand ver.di, Berlin Thema: „Prekäre Arbeit in Deutschland“ 15.6.2018 Tagungsbeitrag: kostenlos 6.003	Politik am Mittag mit Prof. Dr. Jürgen Rüttgers, Thema: „Europas Ende - Europas Anfang?“ 28.6.2018 Tagungsbeitrag: kostenlos 6.008	Arbeitnehmerkolleg: Besteuerung der Alterseinkünfte 29./30.6.2018 Tagungsbeitrag: 60,00 € 6.957
--	---	---	--

Städte wachsen - Dörfer schrumpfen Unsere Gesellschaft im Wandel 4.-6.7.2018 Tagungsbeitrag: 140,00 € 6.109	Arbeitnehmerkolleg: Industrie- und Technologiestandort Deutschland 9.-13.7.2018 Tagungsbeitrag: 220,00 € 6.511	Seniorenkolleg: Gesundheit und Senioren - Ohne Gesundheit ist alles nichts 16./17.7.2018 Tagungsbeitrag: 60,00 € 6.921	Brexit und Europa Seminar mit Tagesfahrt nach Brüssel (EU) 16.-20.7.2018 Tagungsbeitrag: 235,00 € 6.941
Reichsbürger - eine Gefahr für unsere Sicherheit? 31.8.-1.9.2018 Tagungsbeitrag: 140,00 € 6.113			

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

JUBILÄUM IN DER RHEINAUE 10. BALLONFESTIVAL BONN 8.-10.6.2018

Zum 10. Ballonfestival Bonn treffen sich die Ballone wieder in der Rheinaue! Im Jubiläumjahr sind bis zu 30 Heißluftballone, ihre ausgefallensten Sonderformen sowie Luftschiffe in Bonn zu Gast und planen atemberaubende Starts am gesamten Wochenende. Bei gutem Wetter entschweben die Ballone zum Sonnenauf- und Sonnenuntergang in den Himmel über Bonn.

Das Festival wird am Freitag, 8. Juni 2018 ab 19 Uhr mit einem beeindruckenden Massenstart (witterungsabhängig) der teilnehmenden Ballone eröffnet. Am Samstag beginnt das Rahmenprogramm für „Groß und Klein“ um 15 Uhr, am Sonntag um 12 Uhr.

Besucher des Ballonfestivals erwartet interessante Informationen rund um die Luftfahrt sowie eine abwechslungsreiche Palette an Mitmach-Aktionen: Unter anderem das Bungee-Trampolin, die Quad Area, der Ballon am Kran, die beliebten Zorbing-Ballone, mehrere Wasserrollen, auf den ADAC-Fahrrad-Parcours, Kinderschminken sowie der Ballonweitflug Wettbewerb, ein Dschungel-Parcours, FRITT mit Glücksrad und Surfriding Anlage und vieles mehr. Gegen Abend starten wieder die beeindruckenden Modellballone. Auch für das kulinarische Wohl der Festivalgäste ist gesorgt.

Einen Besuch wert ist immer auch das traditionelle Ballonglühen am Samstagabend, wenn sich die Ballone nach der Fahrt ab 22.30 Uhr noch einmal auf der Großen Blumenwiese aufstellen und im Takt der Musik die Rheinaue erleuchten. Diesen Anblick lassen sich viele Besucher und Fotografen nicht entgehen!

Der Vorverkauf für die Ballonfahrten läuft, Tickets sind zum Festivalarif ab 179,- Euro bei Skytours Ballooning unter info@skytours-ballooning.de oder 0228 / 96 96 748 erhältlich.

Interessierte Mitfahrer sollten sich beeilen – einige Termine sind schon ausgebucht.

Weitere Informationen finden Sie unter www.ballonfestival-bonn.de:

Tickets und Informationen unter 0221 – 355 56-0 sowie unter www.skytours-ballooning.de




Kultur erleben
6. bis 22. Juli 2018

12. WACHTBERGER KULTURWOCHEN
Informationen unter 02 28/95 44-176 oder www.wachtberg.de

Mit Ihrer Anzeige in **aktiv TERMINE** erreichen Sie bis zu **25 000** interessierte Leser.
Info: (02 28) 55 90 20

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

DMüßgen | BBM | Büro- und Bewegungsmanagement

Büro- und Bewegungsmanagement aus einer Hand für Privatpersonen, Vereine, Freiberufler und Unternehmen.

Büromanagement - Privatsekretärin - Beratung und Training
- Bewegungsberatung - Faszientraining - Stressmanagement - Qi Gong - Gesundheit am Arbeitsplatz - und mehr

E-Mail: info@dm-bbm.de - Mobil: 0151 701 401 19
Website: www.dm-bbm.de



Kabarett im Garten der Freiräume: „Kunst muss das sein“

URLAUBSVORFREUDE BEI DEN „FREIRÄUMEN“

Mit der Finissage zu „Dimensionen“ am 29.6.2018 verabschieden sich die Freiräume in die Sommerpause. Ab dem 14. September 2018 sind sie mit einem vielfältigen Angebot wieder da. Im Rahmen der kommenden Ausstellung „Kontraste - schwarz/weiß“ wird es ein neues abwechslungsreiches Lesungsprogramm geben.

„Liebe nah und fern“ heißt es am Sonntag, den 10 Juni um 17 Uhr im Garten der Freiräume beim Kabarettpicknick mit den Schauspielerinnen Babette Dörmer und Karin Krömer. Bei einer Kabarettistischen Lesung zum Thema der Ausstellung „Dimensionen nah und fern“ beleuchten sie alias Frl. von Hoppenstedt und Frau Pagel, die eine erklärte Fräulein aus tiefster Überzeugung, die andere glückliche zweifache Witwe, das Phänomen Liebe nah und fern in all seinen Facetten und bedienen sich dabei großer Zeugnisse aus Literatur und Musik. Auf Picknickdecken und bei einem selbst mitgebrachten Picknick lauschen Erwachsene dem Thema Liebe an einem hoffentlich lauen Sommernachmittag. Im Vorverkauf: 13 € / Tageskasse 15 €

Im Anschluss an die Finissage der Ausstellungs- und Lesungsreihe „Dimensionen“, Freitag, 29. Juni 17 – 19 Uhr, entführt Anja Eichbaum ihre Zuhörer ab 19.30 Uhr mit ihrem Krimi „Inselcocktail“ noch einmal in den Norden und lässt ihnen – bei warmen Temperaturen im Garten der Freiräume – einen frischen Wind um die Nase wehen.

Aus ihrer großen Liebe zum Meer und besonders zur ostfriesischen Insel Norderney ist der erste Krimi der Autorin entstanden: Auch auf der beschaulichen Nordseeinsel ist die Welt nicht so idyllisch, wie man vermuten mag, und während die ersten Herbststürme aufziehen, jagt ein sympathisches Ermittlerteam einen Frauenmörder.

Im Vorverkauf: 10 € / Abendkasse 12 €, jeweils inkl. Getränk bzw. Wein/Selters/Knabbereien. Das Platzkontingent ist begrenzt. Karten sind erhältlich unter Tel.: 02 28 / 53 67 10 26 (AB), per Email frei-raeume@t-online.de oder über das Kontaktformular der Homepage www.frei-raeume.net. Als Vorverkaufsstellen stehen auch die „herzkammer“ in St. Augustin-Hangelar und „ROSENROT - Damen und Kindersecondhand“ in Vilich-Müldorf zur Verfügung sowie das Stadtteilbüro „mitten im leden“ in Vilich. Anmeldungen während der Öffnungszeiten.

Bis Ende Juni finden auch noch Kurse wie Origami-ZUSAMMENfalten, Filzen, Stimmtraining und Qi-gong in den Freiräumen statt. (Termine auf Seite 23)

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

Ihr zuverlässiger
Umzugspartner

Seit 1977
Umzüge
Spedition **Keller**

Freundliche, kompetente Beratung!

53117 Bonn, Kölnstr. 657, Tel. 02 28/67 55 01

53359 Rheinbach, Tel. 02 226/29 07

56626 Andernach, Tel. 02 632/49 11 19

info@spedition-keller.de



Laderaumausgleich
deutscher
Möbelspediteure

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



www.spedition-keller.de

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



FOTO/TEXT: KARLA HOPPE

LADY LIBERTY



EIN WIEDERSEHEN
NACH 40 JAHREN

„Lufthansa LH408 nach New York“ heißt die Flugnummer – heute genauso wie vor über vierzig Jahren. Damals mit einer Boeing 707, die seit 1984 ein Museumsflugzeug ist, heute mit einem modernen Airbus vom Typ 330!

Seinerzeit, als Flugbegleiterin bei der Lufthansa, hieß für mich ein Doppeltrip nach New York innerhalb einer Woche: Frankfurt - New York - München - New York - Frankfurt – und das bedeutete: im Hotel ausschlafen und eventuell kurz „shopping“ gehen. Für ausgiebige Stadtbesichtigungen blieb keine Zeit!

Nach vier Jahrzehnten, nun als Seniorin, habe ich mich einer Reisegruppe nach New York angeschlossen und sitze bequem im Flugzeug, schaue mir einen Film an, lasse mich verwöhnen, „chatte“ mit Frank, dem Purser ... wir erinnern uns an die „alten“ Zeiten, und ich freue mich auf das Wiedersehen.

In New York angekommen, gestaltet sich die Einreise äußerst langwierig. Strenge Sicherheitskontrollen bedeuten heutzutage: Esta-Formular und Pass vorzeigen, Fragen der Grenzbeamten beantworten, Fingerabdrücke und Fotos zulassen, Gepäckkontrolle ... Es bilden sich daher lange Warteschlangen, bis nach fast zwei Stunden endlich der Bus zum Hotel erreicht ist, und wir von Bettina, unserer Reiseleiterin, begrüßt werden und ins Hotel fahren können.



Gleich am nächsten Tag, bei schönem Märzwetter, hat sie vor, mit uns die Inseln Liberty Island und Ellis Island zu besuchen.

Obwohl ich bereits früher Liberty Island mit einem Schiff kurz umrundet habe, freue ich mich nun darauf, endlich Gelegenheit und Zeit für einen langen Spaziergang auf der Insel zu haben, einmal die Lady aus der Nähe, auch von unten aus betrachten zu können und einiges über ihre interessante Bedeutung und Geschichte zu erfahren.



Vom Schiff aus: der Blick nach Manhattan

Vom Hafen aus: der Blick zur Freiheitsstatue

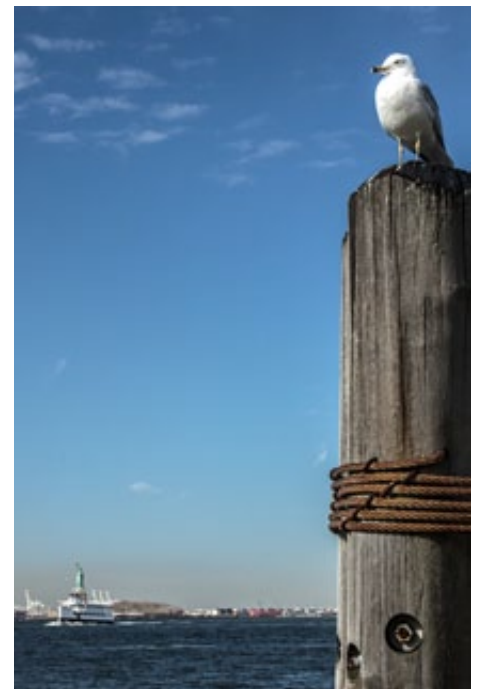
Blauer Himmel empfängt uns an der Fähre am Battery Park. Doch auch hier gelten, wie schon zuvor am Flughafen, strenge Sicherheitskontrollen, und das heißt Wartezeiten bis zu zwei Stunden, bis das Boot endlich mit uns abfährt.

Dann sehen wir sie aus der Nähe: die Freiheitsstatue - Statue of Liberty - auch liebevoll ‚Lady Liberty‘ oder ‚Miss Liberty‘ genannt. Millionen Einwanderer, die sich bei ihrem Anblick in der „schönen neuen Welt“ Freiheit, Glück und Erfolg ersehnten, hieß sie willkommen.

EUROPA GRÜßT DIE VEREINIGTEN STAATEN VON AMERIKA

Die Statue, die ursprünglich „Freiheit, die die Welt erleuchtet“ hieß (offiziell: Liberty Enlightening the World), hat ihren Ursprung in Frankreich. Mit einem Geschenk an die USA wollte das französische Volk seine Begeisterung für die amerikanische Revolution ausdrücken. Entworfen von dem französischen Künstler Bartholdi, das Statue-Innere versehen mit einem Stahlgerüst des berühmten Gustav Eiffel, sollte sie eigentlich zur 100-Jahr-Feier der amerikanischen Unabhängigkeitserklärung 1876 aufgestellt werden. Jedoch gelang es erst zehn Jahre später, die Finanzierung dafür aufzubringen und die 46 m hohe Figur, in ihre Einzelteile zerlegt und in 200 Kisten verpackt, über den Atlantik zu schicken, wo sie dann endlich 1885 im Hafen eintraf.

Jedoch wurde ihre Ankunft jetzt für die Amerikaner zum Problem, denn die Finanzierung des Podestes sollte genausoviel kosten wie die Herstellung der Ladystatue selber. Erst nach vielen Spendenaufrufen gelang es, sie 1886 vom damaligen Präsidenten Cleveland enthüllen zu lassen.



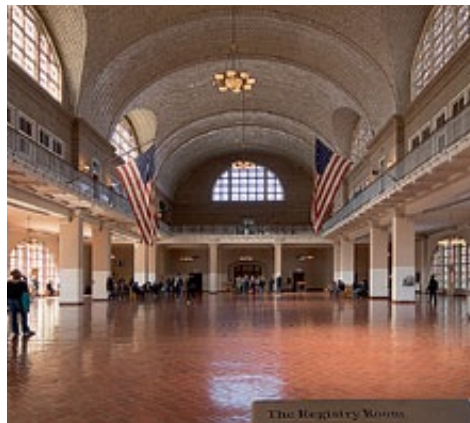
>>



Vom Schiff aus: Inseltotal

Wie uns Bettina erklärt, symbolisiert die siebenstrahlige Krone die Anzahl der Weltmeere, und die 25 Fenster unterhalb der Krone die Edelsteine dieser Welt. Mit einem Fuß steht die Statue auf zerbrochenen Ketten, was das Ende der Sklaverei symbolisiert, und der erhobene Arm mit der vergoldeten Fackel in der Hand gilt als Zeichen des Zeitalters der Aufklärung. In der linken Hand hält sie eine Tabula ansata (Inscriptentafel) mit dem Datum der Unabhängigkeitserklärung von 1776. Die in Roben gehüllte Figur aus Kupfer stellt Libertas, die römische Göttin der Freiheit, dar.

Äußerst imponierend auf der Insel: der Blick zur mit Sockel rund 93 Meter hohen Statue hinauf. Dem Audioguide lauschend, hören wir voller Bewunderung, dass von ihren 46 Meter messenden Körpergröße allein ihr rechter Arm ca. 13 Meter und der Zeigefinger ihrer Hand ca. 2,5 Meter lang ist, die Breite des Kopfes von Ohr zu Ohr ca. 3 Meter misst und ihr Gesamtgewicht ca. 2 Tonnen beträgt.



Ehemalige Registrierungshalle auf Ellis Island

Auf dem ca. 45 m hohen Sockel befindet sich eine Besucherplattform, von dort aus führen 377 Stufen hinauf zu ihrem Kopf. Die Anzahl der Besucher und ihre Besuchszeit sind sehr begrenzt, der Zutritt hätte mehrere Monate im Voraus gebucht werden müssen.

Wir begnügen wir uns daher bei strahlendem

Sonnenschein mit einem ausgedehnten Spaziergang rund um die ‚Lady‘ herum und genießen von der Inselfspitze aus die beeindruckende Skyline von Manhattan.

Auf dem Rückweg kann ein Stop auf Ellis Island einplant werden. Mehr als 12 Millionen Menschen sahen dieser „Insel der Tränen“ mit Bangen entgegen. Zwischen 1892 und 1954 wurde hier geprüft und entschieden, ob Einwanderungswillige den Anforderungen der Gesetze genügten – Kranken, Mittellosen und politisch nicht Gewünschten wurde der Zutritt verwehrt. 2% wurden zurückgeschickt, 3000 Menschen, heißt es, begingen Selbstmord, weil das „Goldene Land“ sie nicht wollte. Für sie wurde die Insel zur „Island of Tears“.

In der großen Registrierungshalle des heutigen Museums wurden im Durchschnitt pro Tag 2000 Menschen abgefertigt. Viele Amerikaner besuchen diese Insel, weil sie sehen wollen, welche Hürden ihre Vorfahren nehmen mussten. Fast jeder zweite hat Vorfahren, die über Ellis Island ins Land kamen. Jeder sechste Amerikaner gab bei der Volkszählung im Jahr 2000 an, deutsche Vorfahren zu haben.

Weil die Zahl der Immigranten nach 1924 durch härtere Einwanderungsgesetze immer weiter zurückging, wurde Ellis Island 1954 als Insel der Einwanderung geschlossen, jedoch 1990 als Museum sowie als Gedenkstätte von Millionen von Einwanderern aus aller Welt, die hier zum ersten Mal amerikanischen Boden betraten, wieder eröffnet. Heute wird sie vom National Park Service verwaltet und von „Rangern“ betreut.

Die Freiheitsstatue, auf einer kleinen Insel im New Yorker Hafen errichtet, ist eines der bekanntesten Wahrzeichen überhaupt. Sie ist in den Köpfen der Menschen verankert und steht für politische Freiheit und Demokratie. Sie heißt die Besucher aus aller Welt willkommen, bei ihrem Anblick verbindet sie sofort jeder mit der Stadt New York. ■

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



Brügge
Das Kleinod Flanderns
07.-09.09.2018



**Fotoseminare
Fotoworkshops**



Venedig
Romantisches Venedig
08.-12.11.2018

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

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

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

2018
6/7

BONN-RHEIN-SIEG-NACHBARN

termine

■ Begegnungsstätte CLUB

Do., 7.6. und 5.7., 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., 4., 5. und 7.6., 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: 24 €, inkl. Getränk. (einzeln buchbar).

■ Katholisches Familienbildungswerk Meckenheim

Sa., 16.6., 15 - 18.15 Uhr

Smartphone – nicht nur telefonieren · Sie haben ein Smartphone geschenkt bekommen und möchten mehr als nur telefonieren? In diesem Workshop lernen Sie mit dem Smartphone umzugehen, Einstellungen wie WLAN oder Internet korrekt vorzunehmen und Apps herunterzuladen. Kursnr.: 3308012. Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 20 €.

■ Margarete-Grundmann-Haus

ab Fr., 1.6., 14 - 15.30 Uhr

PC-Übungs- und Auffrischkurs · Kontakt: Dr. Bartkowski (Leitung). Anmeldung erforderlich (02224 96 73 23). Kosten: 44 € (4 x 2 UStd.).

ab Fr., 1.6., 15.45 - 17.15 Uhr

Kaufen und Verkaufen im Internet: eBay, Amazon und Co. · Kontakt: Dr. Bartkowski (Leitung). Anmeldung erforderlich (02224 96 73 23). Kosten: 44 € (4 x 2 UStd.).

dienstags und donnerstags, 16 - 17.30 Uhr

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

dienstags und donnerstags, 16 - 17.30 Uhr

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

Mi., 6.6., 10 - 13 Uhr

Workshop: Online-Banking – aber sicher! · Kontakt: Dr. Bartkowski (Leitung). Anmeldung erforderlich (02224 96 73 23). Kosten: 20 €.

donnerstags, 9 - 13 Uhr

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

Mi., 13.6., 10 - 13 Uhr

Fragestunde zu Computer, Smartphone & Co. · Kontakt: Dr. Bartkowski (Leitung). Anmeldung

erforderlich (02224 96 73 23). Kosten: 10 € pro 30 Minuten.

jeden 2. Do., ab 20 Uhr

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

Mi., 20.6., 10 - 13 Uhr

Workshop: Microsoft Office, Tipps und Tricks zu Word und Excel · Kontakt: Dr. Bartkowski (Leitung). Anmeldung erforderlich (02224 96 73 23). Kosten: 20 €.

Mi., 27.6., 10 - 13 Uhr

Workshop: iPhone-Übungsstunde · Kontakt: Dr. Bartkowski (Leitung). Anmeldung erforderlich (02224 96 73 23). Kosten: 20 €.

Fr., 29.6., 10 - 13 Uhr

Workshop: Smartphone-Übungsstunde (Android) · Kontakt: Dr. Bartkowski (Leitung). Anmeldung erforderlich (02224 96 73 23). Kosten: 20 €.

Mi., 4.7., 14 - 17 Uhr

Workshop: PC/Smartphone – offene Fragestunde · Kontakt: Dr. Bartkowski (Leitung). Anmeldung erforderlich (02224 96 73 23).

■ Offene Tür Dürenstraße

Mo., 11.6. bis 2.7., 14 - 15.30 Uhr

„Kaufen und Verkaufen bei eBay und Co.“ · Kontakt: Barko Bartkowski (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 40 €.

Mo., 11.6. bis 2.7., 15.45 - 17.15 Uhr

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

Mi., 6.6. - 4.6., 14 - 17 Uhr

„Fotobücher selbst gestalten“ · Kontakt: Barko Bartkowski (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 10 €.

Sa., 9.6. und 14.7., 14 - 18 Uhr

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

Mi., 13.6., 14 - 17 Uhr

„Windows entrümpeln“ · Kontakt: Dr. Bartkowski (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 20 €.

Mi., 20.6., 14 - 17 Uhr

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

Mi., 27.6., 14 - 17 Uhr

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

■ SeniorenNetzwerk Stammheim

mittwochs, 15 - 17 Uhr

Computerkurs für Anfänger (auch 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.

14-tägig, mittwochs, 11 - 12.30 Uhr (ab 13.6.)

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

■ Städt. Begegnungsstätte Mehlem

Di., 5.6., 10 - 13 Uhr

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

Di., 12.6., 10 - 13 Uhr

„Der sichere Computer“ · Schützen Sie mit den richtigen Einstellungen Computer und Programm! Lernen Sie, ihren PC abzusichern und sich im Web so zu verhalten, dass Ihnen nichts passieren kann. Kontakt: Dr. Barko Bartkowski (02224 96 73 23, ab 18 Uhr). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 20 €.

Di., 19.6., 10 - 13 Uhr

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

Di., 26.6., 10 - 13 Uhr

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

Di., 3.7. bis 17.6., 10 - 13 Uhr

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

■ VHS Bonn

Mo. und Do., 4.6. - 21.6., 9 - 12.15 Uhr

Windows 10 Aufbaukurs für Ältere (55+) · Anmeldung erforderlich (0228 77-49 04). Kosten: 144,70 €, ermäßigt 106,18 €. Ort: Haus der Bildung, Raum 2.59.

Sa., 9.6., 9 - 14 Uhr

Zweiter offener Treff rund um Fragen zu PC, Windows und Internet für Ältere (55+) · Anmeldung erforderlich (0228 77-49 04). Kosten: 41,37 €, ermäßigt 31,74 €. Ort: Haus der Bildung, Raum 2.59.

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- und 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 (ab 16.7. Ferien)

GTV Sturzprophylaxe/Gleichgewichtstraining · Unsicherheit beim Gehen erzeugt Angst vor dem Fallen und ruft eine Festhaltenespannung 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 (ab 16.7. Ferien)

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-Schikele-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



VOM 06. BIS 22. JULI 2018

12. WACHTBERGER KULTURWOCHEN

Das erste Dutzend ist geschafft! Anfangs als Testballon an den Start gegangen sind die Wachtberger Kulturwochen längst den Kinderschuhen entwachsen und haben sich zu einem kulturellen Großevent mit weit über 100 Einzelveranstaltungen entwickelt, der weit über die Grenzen Wachtbergs hinaus bekannt ist.

Das Eröffnungskonzert der Wachtberger Kulturwochen 2018 lädt zu einer „Serenade für Oboe und Harfe“ in die Kirche „St. Simon und Judas Thaddäus“ in Villip ein. Den Abschluss bildet das Konzert „Erwachen“ mit dem Wachtberger Tenor Nico Heinrich im Atelier von Michael Franke in Gimmersdorf. Dazwischen liegen 16 Tage voller Kultur. In Kunstaussstellungen, gemeinschaftlich und einzeln, von Malerei, Installationen, Bildhauer- und Drechselarbeiten, mit Konzerten von Klassik über Volksmusik, Rock & Pop bis hin zu Chor- und Blasmusik, mit Lesungen, mal poetisch, märchenhaft, mal kriminalistisch und Reiselust weckend, und vielem mehr zeigen Wachtbergs Kreative die große kulturelle Seite der Ländchen-Gemeinde.

MACH MIT! WORKSHOPS

Und wer bei so viel Kunst Lust verspürt, selbst künstlerisch tätig zu werden, dem bietet das Programm mit einigen Workshops auch derlei Möglichkeiten an.

IM HAUS, IM HOF, IM GARTEN, IN SÄLEN, HALLEN, RÄUMEN

Neben den bekannten Wachtberger Veranstaltungsräumlichkeiten laden die meisten Künstlerinnen und Künstler wieder in ihre Ateliers, privaten Häuser und Gärten ein. Vor allem das persönliche Ambiente sowie die Begegnungen und Gespräche mit den Kunsttreibenden vor Ort sind Aspekte, die die Wachtberger Kulturwochen zu etwas Besonderem machen.

Und das alles bei freiem Eintritt. Wem es gefallen hat, der kann sich gerne mit einem Obulus in den „Kulturbeutel“ bei den jeweiligen Künstlerinnen und Künstlern bedanken.

FÜR DIE KIDS: WACHTBERGER KINDER- UND JUGENDKULTURTAG AM 7. JULI 2018

Wie die Großen so die Kleinen: Auch den Kindern und Jugendlichen im Ländchen bietet die Gemeinde Wachtberg eine „Bühne“. Auf dem Wachtberger Kinder- und Jugendkulturtag, wie schon in den Vorjahren in der Kulturscheune in Züllighoven, zeigen Wachtbergs junge Nachwuchskünstler am Samstag, 7. Juli 2018 ihr kreatives Können. Mitmach- und Spielaktionen machen diesen Tag zu einem Erlebnis für die ganze Familie. Programm, 24 Seiten, PDF, 16 MB, Internet: www.wachtberg.de

LAUFENDE AUSSTELLUNGEN IN DEN KULTURWOCHEN

5. Juli bis 24. August 2018
„Ausgewählt 2018“ des Kunstkreises Wachtberg
Mo., 8 bis 16 Uhr, Di. und Mi. 8 bis 15 Uhr,
Do. 8 bis 18 Uhr, Fr. 8 bis 12 Uhr
Do. 5. Juli, 19 Uhr: Vernissage
Rathaus, Rathausstraße 34, Wachtberg-Berkum

7. bis 18. Juli 2018
„Orange-SchwarzBunt“
geöffnet während der Veranstaltungen im Köllenhof
und nach Vereinbarung: Telefon 02 28-34 32 50
Ausstellung der Künstlerinnen Marga Auen (Malerei),
Gaby Graff-Klapp (Malerei) und Maria Kontz (Drucke).
Die Wachtberger Künstlerinnen haben mit Ingrid de
Rooij-Swillens eine Künstlerin aus Holland eingeladen,
die mit ihren Portraits die ideale Ergänzung zu den
farbenfrohen Bildern und Drucken darstellt.
Köllenhof, Marienforster Weg 14, Wachtberg-Ließem

7. bis 22. Juli 2018
Atelier MOJA
Sa. und So. jeweils 11 bis 18 Uhr und nach Vereinbarung:
Tel. 0173-32 15 570 oder 02 28-91 56 51 81
Michael Ansoerge (Objekte), Martha Barduhn (Skulpturen,
Plastiken), Gitta Büsch (Malerei, Druckgrafik),
Monique Jacquemin (verschiedene Maltechniken), Marlene
Peters (Aquarelle) und Hans Joachim Peters (Pastellbilder)
Mehlemer Straße 18 c, Wachtberg-Niederbachem

7. bis 22. Juli 2018
„Handgefertigter Unikatschmuck aus der MAHNUFAKTUR“
Sa. 15 bis 19 Uhr, So. 11 bis 15 Uhr
und nach Vereinbarung Tel. 02 28-53 69 76 03 (AB)
www.mahnufaktur-schmuckdesign.de
Schmuck-Designerin Anne Mahn präsentiert ihren handgefertigten Unikatschmuck. Lassen Sie sich in gemütlicher Atmosphäre inspirieren und beraten, welches der hochwertigen und ausgefallenen Schmuckstücke aus Halb- und Edelsteinen, Süßwasser-Perlen, (Murano-) Glas und Silber Ihnen ganz persönlichen Stil am besten unterstreicht.
Mahnufaktur Schmuck Design Anne Mahn, Dreikönigenstr. 35, Wachtberg-Oberbachem

8. bis 20. Juli 2018, mo. bis fr., 8 bis 16 Uhr
„Orient - Okzident“
Dr. phil. Abdel A. El-Ghannam präsentiert Acryl-Werke.
Familienzentrum „Drachenfelsen Ländchen“,
Zwischen den Hüllen 1-9, Wachtberg-Villip

7. bis 12. Juli 2018 und 16. bis 19. Juli 2018
Drechslerwerkstatt von Josef Kemp – Staunen und Ausprobieren
jeweils 17 bis 20 Uhr
Josef Kemp öffnet seine Ausstellungsraum-Galerie, und wer ihm einmal über die Schultern schauen oder das Drechseln selber ausprobieren möchte, ist hier genau richtig.
Hofanlage Kemp, Holzemer Straße 4, Wachtberg-Villip

Freitag, 6. Juli 2018
Eröffnung der 12. Wachtberger Kulturwochen durch den stellvertretenden Bürgermeister Paul Lägler

Eröffnungskonzert, 19 Uhr, „Serenade für Oboe und Harfe“
• Susann Scheibling – Oboe, • Andrea Thiele – Harfe
Kirche „St. Simon und Judas“

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, 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-Straße 7. Deutsches Rotes Kreuz - Kreisverband Bonn e.V.

freitags, 11 - 12 Uhr

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

freitags, 14.30 - 16 Uhr

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

SPORT/FITNESS

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 · Kontakt: Frau Hieronymie-Pinnock (Leitung). Kosten: 45 € (6 Termine, je 60 Min.). 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 (ab 16.7. Ferien)

VfB Rückenfitness für eine gesunde Haltung · In unseren Rückenfitness Kursen fließen neben Übungen aus der klassischen Rücken- und Pilates- 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 (jeweils 45 Min.)

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 (ab 16.7. Ferien)

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

mittwochs, 10.30 - 12 Uhr (ab 16.7. Ferien)

VfB 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 (ab 16.7. Ferien)

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 (ab 16.7. Ferien)

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 (ab 16.7. Ferien)

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

freitags, 12.30 - 13.30 Uhr und 17 - 18 Uhr (ab 16.7. Ferien)

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

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

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

samstags, 14.30 - 15.30 Uhr

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 · Unsere Wassergymnastik ist vorwiegend für die ältere Generation und Nichtschwimmer geeignet. Gezielte gymnastische Übungen mit und ohne Geräte kräftigen die Muskeln, verbessern das Allgemeinbefinden sowie die körperliche Leistungsfähigkeit. Kontakt: Claudia Henseler (Leitung). Kosten: jeweils 65 € (10 UStd.). 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-Schikele-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-Schikele-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 Tanztée oder Ü-60 Party · Verbringen Sie einen schwingvollen Nachmittag in netter Gesellschaft bei klassischer 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. Kosten: Spende erbeten. *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*



200 Jahre Bonner Universität

VON DER KURFÜRSTLICHEN RESIDENZ ZUM UNI-CAMPUS

Die Rheinische Friedrich-Wilhelms-Universität gehört zu den großen Traditionsuniversitäten Deutschlands. Ihr Hauptgebäude ist das ehemalige Residenzschloss der Kurfürsten zu Köln. Direkt in der Bonner City gelegen, erstreckt sich das imposante Barockgebäude mit den vier markanten Ecktürmen über mehrere hundert Meter bis hin zur Rheinpromenade.

Die Universität wurde 1818 von den Preußen neu gegründet; an ihr studierten über die Jahre zahlreiche Prominente aus den unterschiedlichsten Schichten der Gesellschaft. Bekannte Studierende waren unter anderem Konrad Adenauer, Heinrich Heine, Max Ernst, Karl Marx und mehrere Prinzen des preußischen Hochadels, die der Universität seinerzeit den Ruf einer „Prinzenuniversität“ einbrachten. Dazu gehörte auch Wilhelm II, von 1888 bis zum Ende des verlorenen Ersten Weltkriegs 1918 letzter Deutscher Kaiser und König von Preußen.

Die Tour führt Sie durch die wichtigsten Räumlichkeiten der Universität, darunter die „Blaue Grotte“ und vorbei am historischen Treppenhaus. Darüber hinaus wandeln Sie durch die Säulenhalle und haben die Gelegenheit, einen Blick in die große Aula zu werfen – vorausgesetzt, dass dort nicht gerade eine Veranstaltung stattfindet.

Abschluss der Führung ist ein Besuch des Mitte 2013 eröffneten Uni-Museums, einem von zurzeit nur vier Museen dieser Art in Deutschland.

Erleben Sie bei diesem Museumsbesuch das Wichtigste und Interessanteste zu den historischen Zeitabschnitten der Universität und erfahren Sie mehr über die bedeutendsten Forschungsergebnisse, die in Bonn wissenschaftlich ausgearbeitet wurden.

Lassen Sie sich auch überraschen über die große Anzahl prominenter Studierender bis hin zu Nobelpreisträgern, die dazu beigetragen haben, den national wie international guten Ruf der Rheinischen Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn zu begründen.

Dauer: ca. 2 Stunden

Für Einzelreisende zu festen Terminen:

Freitag, 8. Juni 14 Uhr

Freitag, 6. Juli 14 Uhr

Tag vor dem Unifest - Abschlussfeier

Freitag 10. August 14 Uhr *

Beginn der „Summerschool“ der Uni

Freitag 5. Oktober 11 Uhr *

Orientierungswoche

Donnerstag, 18. Okt. 11 Uhr

Eröffnung des Akademischen Jahres

* Kommentierung in Deutsch und Englisch

Treffpunkt: Bonn-Information, Windeckstr. 1/am Münsterplatz

Preis inklusive Museumseintritt: 10 €, ermäßigt 6 €, Alumnie-Inhaber 7 €

Auch als Gruppe buchbar.

Preis: 106 € inkl. Uni-Museumseintritt
Teilnehmerzahl: max. 20 Personen

Information, Buchung, Kartenverkauf:

Bonn-Information, Bonn-Touren

Windeckstr. 1/am Münsterplatz

Tel. 0228-77 50 00

Bonn-Touren-Tickets sind auch online unter www.bonnticket.de buchbar und zuhause ausdrückbar (print-at-home-Tickets) oder in den Vorverkaufsstellen des General-Anzeigers erhältlich.

mittwochs, einmal monatl., ab 13.30 Uhr
Tanzen · Bei ausgesuchter Musik wollen wir zusammen einen lustigen und unterhaltsamen Nachmittag verbringen. Termine bitte in der Begegnungsstätte erfragen. *Begegnungsstätte Konvente*

jeden 2. Do., 19 - 21 Uhr
Tanzgruppe „Balfolk“
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
Feldenkreis – Bewusstheit durch Bewegung · Die leichten, anstrengungslosen Bewegungen, die von jeder Altersgruppe ausgeführt werden können, sollen eingeschlossene Gewohnheitsmuster unseres Körpergebrauchs erkennen lassen und uns neue leichtere Bewegungsmuster zeigen. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen. Kontakt: Marianne Risch (Leitung; 0228 65 23 87). Kosten: 90 € (20 UStd.). Veranstaltungsort: Pfarrheim St. Augustinus, Gottfried-Kinkel-Straße 7. *Deutsches Rotes Kreuz - Kreisverband Bonn e.V.*

donnerstags, 10 - 11.30 Uhr
Hatha-Yoga · Yoga schenkt geistige und seelische Entspannung bei gesteigerter Wachheit, fördert das körperlich-seelische Wohlbefinden, die Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Bitte bequeme Kleidung und eine Decke bzw. Matte mitbringen. Kontakt: Karin Beneke (Leitung; 02223 29 95 12). Kosten: 90 € (20 UStd.). Veranstaltungsort: Pfarrheim St. Augustinus, Gottfried-Kinkel-Straße 7. *Deutsches Rotes Kreuz - Kreisverband Bonn e.V.*

sonntags, 10 - 12 Uhr
Meditation · Koordination: Dr. Richard Ratka (02244 79 80) und Herr Uwe Motz (0170 31 36 393). *Margarete-Grundmann-Haus*

WANDERN
montags, 10 - 11 Uhr
„Nordic Walking – schonende Ausdauer für Herz und Kreislauf“ · Gemeinsam erleben wir diese neue Art des Gehens. Bitte bringen Sie Wander-/Sportschuhe, Handschuhe, Stöcke und gute Laune mit. Wir gehen ca. eine Stunde. Die Teilnahme erfolgt grundsätzlich auf eigene Gefahr. Anmeldung nicht erforderlich. *Begegnungsstätte CLUB*

14-tägig freitags, ab 13 Uhr
Bewegt älter werden: Wandergruppe · Am 8.6.: Rund um den Heider Bergsee bei Brühl. Am 22.6.: Von Oberholtorf zum Kloster Heisterbach und weiter über Dollendorfer Hardt. 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“ – Anfängerkurs · 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 Sahner (02246 82 25, sahnerefamilie@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*

jeden 2. Di., 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 Veranstaltung. *Begegnungsstätte Konvente*

dienstags, 10 - 11 Uhr
Halten Sie Gedächtnis und Konzentration fit! – Ein ganzheitliches Training für aktive Menschen · Halten Sie Ihre grauen Zellen in Schwung und verbessern Sie Ihre Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter! In diesem Kurs werden verblüffende Memory-Strategien sowie vielfältige Tipps und Tricks erläutert und beispielhaft geübt, wie Sie sich vieles im Leben leichter merken – und damit auch Alltagsprobleme besser bewältigen können. Kontakt: Barbara Reil (Leitung; 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 · Halten Sie Ihre grauen Zellen in Schwung und verbessern Sie Ihre Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter! In diesem Kurs werden verblüffende Memory-Strategien sowie vielfältige Tipps und Tricks erläutert und beispielhaft geübt, wie Sie sich vieles im Leben leichter merken – und damit auch Alltagsprobleme besser bewältigen können. Kontakt: Barbara Reil (Leitung; 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
Treff am Bücherturm mit Vorleser Kai Grebert · Eine Gelegenheit zum Zuhören und Plaudern bei einer Tasse Tee oder Kaffee. Thema am 18.6.: „Johanna Spyri“. Die schweizer Autorin ist als Verfasserin von Büchern besonders für Jugendliche bekannt geworden. Ihre „Heidi“ Bücher wurden in mehr als 50 Sprachen übersetzt und mehrfach verfilmt. Thema am 16.7.: 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, 14.30 - 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
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
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 - 17 Uhr
Schach, Schafkopf 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 - 18 Uhr
Frauenskatrunde · Kontakt: Erika Gimber (0228 91 58 704). *Tenten - Haus der Begegnung*

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

dienstags, 14.30 - 17 Uhr
Schach · Die Schach-Gruppe erwartet freudig neue Mitspieler (auch Anfänger). Anmeldung erforderlich. *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

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

mittwochs, 14 - 17 Uhr
Spielenachmittag *AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg*

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 7.6.)
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, 14 - 17 Uhr
Skat *AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg*

freitags, 15 - 16 Uhr
Bingo Evang. *Seniorenzentrum Theresienau*

freitags, 15 - 17 Uhr
Bridge Offene Tür Dürenstraße

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

Offener Spieletreff *Tenten - Haus der Begegnung*

MALEN

montags, 14 - 17 Uhr

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

montags, 16.30 - 18 Uhr

Offene Malgruppe – 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*

montags, ab 15.30 Uhr

„Sing mit!“ - Volkslieder und Schlager mit Akkordeonbegleitung. *Evang. Seniorenzentrum Theresienau*

dienstags, ab 16 Uhr

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

jeden 1. Di., 14 - 15.30 Uhr

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

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 zum gemeinsamen Singen alter und neuer, bekannter und weniger bekannter Volkslieder. Wir werden dabei am Klavier begleitet. Wir singen bei verschiedenen Festen und Anlässen im Margarete-Grundmann-Haus. Kommen Sie doch einfach dazu! *Margarete-Grundmann-Haus*

MUSIZIEREN

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

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

mittwochs, 10 - 11.30 Uhr

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

THEATER

montags, 11 - 13 Uhr

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

HANDARBEITEN

dienstags, 16 - 18 Uhr

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

dienstags, 16 - 18 Uhr

Patchwork - Gemeinsam kreativ sein und aus Stoffresten, Sets, Topflappen etc. mit der Maschine oder in Handarbeit Patchwork erlernen und umsetzen. Kontakt: Christiane Frede (Leitung).

Anmeldung erforderlich. *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

jeden 4. Di., ab 14 Uhr

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

freitags, 15 - 17 Uhr

Handarbeitskreis der Offenen Tür - Kontakt: Margarete Eftting (Leitung). Kosten: Keine Kosten, aber eigenes Material mitbringen! *Offene Tür Dürenstraße*

HAND- UND FUSSPFLEGE

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 - 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*

mittwochs, 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*

FRÜHSTÜCK/BRUNCH

jeden letzten 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 12.15 Uhr

Offener Mittagstisch im Brücken-Café - Zwei frisch zubereitete Drei-Gänge-Menüs aus hauseigener Küche zur Auswahl. Salatbuffet. Anmeldung erforderlich. Kosten: 5,40 €. *Ev. Altenzentrum Haus am Redoutenpark*

täglich, ab 12.30 Uhr

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

täglich, 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*

täglich, 15 - 17 Uhr

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

werktags, 12 - 13 Uhr

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

werktags, 14 - 17 Uhr

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

montags bis donnerstags, 10 - 18 Uhr, freitags, 10 - 17 Uhr und sonntags, 14.30 - 18 Uhr

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

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

Mittagstisch - Tiefkühlmenüs können kalt und warm mitgenommen werden! Ab 14 Uhr 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 - 17 Uhr

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

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

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

mittwochs, ab 12 Uhr

Mittagessen - Bitte anmelden. *AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg*

mittwochs und freitags, 13 - 16 Uhr

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

mittwochs, 15 - 17 Uhr

Mittwochscafé - Am Mittwochnachmittag verwandelt sich der „gelbe Raum“ von Haus Heisterbach in ein gemütliches Café. Das ehrenamtliche Team verwöhnt seine Gäste mit Kaffee, Tee und einem wechselnden Angebot selbstgebackener Kuchen. *Haus Heisterbach, Bausteine für das Leben e.V.*

jeden 2. Mi., ab 12 Uhr

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

Adressen der Anbieter: Seiten 25

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

donnerstags, 14.30 - 15.30 Uhr

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

jeden 2. Do., ab 14.30 Uhr

Waffelecken *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: Kaffeedeck 2,50 €. *CBT Wohnhaus St. Markusstift*

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

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

sonntags, 14.30 - 17 Uhr

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

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*

EHRENAMT

mittwochs, 15 - 17 Uhr und je nach Vereinbarung

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

ALLGEMEINE BERATUNG

werktags

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

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

Trägerunabhängige Beratung · Trägerunabhängige Beratung nach dem Landespflegegesetz und qualifizierte Sozialberatung. An allen anderen Tagen nur nach Terminvereinbarung. Kontakt: Frau Blum. *Offene Tür Dürenstraße*

montags, 14 - 16 Uhr

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

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

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

mittwochs, 11 - 13 Uhr

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

mittwochs, 14 - 16 Uhr

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

mittwochs, 15 - 17 Uhr und je nach Vereinbarung

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

donnerstags, 14 - 16 Uhr

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

jeden letzten Do., 10 - 12 Uhr

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

freitags, 9 - 10 Uhr

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

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.*

letzter Di., alle 2 Monate, (31.7.), 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. Adelheidis-Stift, Adelheidisstr. 10, 53225 Bonn. *Alzheimer Gesellschaft Bonn e.V.*

jeden 2. Di., ab 18 Uhr

Für Angehörige von Menschen mit Demenz · Kontakt: Christiane Schneider (0228 38 62 853). Ort: Im Tentenhaus der Begegnung, An der Wolfsburg 36, 53225 Bonn. *Alzheimer Gesellschaft Bonn e.V.*

jeden 3. Di., 18 - 19.30 Uhr

Angehörigentreffen Demenz in Eitorf · In geschützter und entspannter Atmosphäre können Sorgen und Ängste mit fachlicher Begleitung angesprochen werden. Das Treffen bietet zusätzlich die Möglichkeit, eine eventuelle soziale Isolation aufzulösen, soziale Kontakte zu knüpfen und zu pflegen sowie Entlastung durch Gemeinsamkeit

und Gespräche zu erfahren. Anmeldung erforderlich. *AWO Bonn-Rhein-Sieg SPZ Eitorf/Siebengebirge*

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

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

mittwochs, 18 - 19.30 Uhr

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

mittwochs, ab 19 Uhr

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

jeden 1. Mi., 15 - 17 Uhr

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

jeden 2. Mi., 15 - 16.30 Uhr

Angehörigentreffen Demenz in Neunkirchen-Seelscheid · In geschützter und entspannter Atmosphäre können Sorgen und Ängste mit fachlicher Begleitung angesprochen werden. Das Treffen bietet 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“, Schulstr. 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 1. Do., 16 - 17.30 Uhr

Demenz für Frühbetroffene · Unter fachärztlicher Betreuung. Teilnahme nur nach 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. Do., ab 16 Uhr

Prostatakrebs · Kontakt: A. Marenbach (02133 45 365). Veranstaltungsort: SEKIS Bonn, Lotharstraße 95, 53115 Bonn. *Prostatakrebs SHG Bonn und Rhein-Sieg-Kreis*

jeden 4. Fr., alle 2 Monate, (27.7.), 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

Overtaters 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 1. Di., ab 16 Uhr

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 Dürenstr.

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

GASTRONOMISCHE ANGEBOTE

14-tägig, dienstags, ab 17.30 Uhr (ab 5.6.)

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

LESUNG

jeden 3. Mo., ab 15 Uhr

Treff am Bücherturm mit Vorleser Kai Grebert · Eine Gelegenheit zum Zuhören und Plaudern bei einer Tasse Tee oder Kaffee. Thema am 18.6.: „Johanna Spyri“. Die schweizer Autorin ist als Verfasserin von Büchern besonders für Jugendliche bekannt geworden. Ihre „Heidi“ Bücher wurden in mehr als 50 Sprachen übersetzt und mehrfach verfilmt. Thema am 16.7.: 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 19.6.)

Gesundheitsvortrag: Das Kniegelenk Kaiser-Karl-Klinik

21-tägig, dienstags, ab 13 Uhr (ab 12.6.)

Gesundheitsvortrag: Das Hüftgelenk Kaiser-Karl-Klinik

21-tägig, mittwochs, ab 13 Uhr (ab 13.6.)

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

21-tägig, mittwochs, ab 13 Uhr (ab 20.6.)

Gesundheitsvortrag: Ernährung bei Osteoporose Kaiser-Karl-Klinik

14-tägig, donnerstags, ab 13 Uhr (ab 7.6.)

Gesundheitsvortrag: Gesunde Ernährung Kaiser-Karl-Klinik

21-tägig, freitags, ab 10 Uhr (ab 15.6.)

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 bis samstags, 14 - 16.30 Uhr, Sonn- und feiertags, 11 - 13.30 Uhr

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

freitags, 15 - 16.30 Uhr und samstags, 11.30 - 13 Uhr

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

samstags, 14.30 - 16 Uhr

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

jeden 1. und 3. So., 11 - 13 Uhr

Weg der Demokratie – Rundgang durch das ehemalige Regierungsviertel · Gehen Sie im Bundesviertel auf eine Zeitreise durch 50 Jahre Bonner Demokratiegeschichte zu den zeithistorisch bedeutsamen Orten, 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 Kleingeld bereithalten! Treffpunkt vor dem Haus der Geschichte, Haupteingang Willy-Brandt Allee 14/Ecke Rheinweg (U-Bahn Haltestelle: Heussallee/Museumsmeile). *Bonn-Information*

JÖRG FLACKSKAMP

BLACK & COLOURED NON-OBJECTIVE ART

VERNISSAGE 5. JULI 2018, 19.00 UHR

AUSSTELLUNG BIS ZUM 27.9.2018

TÄGLICH VON 9 UHR BIS 20 UHR



Die Bilder von Jörg Flackskamp sind Unikate, die verwendeten Materialien vorzugsweise Acryl auf Leinwand. Er widmet sich vor allem der ungegenständlichen Malerei. Der Künstler benutzt die Farben als Ausdruck seiner Emotionen. Sein kräftiger Gestus, der oft Strukturen auf der Leinwand hervorruft, berührt auch den Betrachter. Dabei gibt Jörg Flackskamp dem Einzelnen Raum für seine eigenen Gedankengänge, da er die Phantasie nicht durch Titel einschränkt. Jörg Flackskamp, Jahrgang 1960, ist Dipl.-Ing. der Architektur und freischaffender Künstler. 2003 hat er ein Studium der Malerei aufgenommen. Seitdem hat er regelmäßig Ausstellungen, vor allem im Großraum Köln, in Köln-Lindenthal ist er seit 25 Jahren zu Hause.

KUNST IN DER
KAISER-KARL-KLINIK

Graurheindorfer Str. 137
53117 Bonn



HSM 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

Von Cecilie Kregel

Hosen können von hohem symbolischen Wert sein. Ja selbst bis in den familiären Alltag hinein entzündet sich zuweilen der Streit darüber, wer sie anhat und wer nicht. Dabei verblasst die frühere Diskussion über das modische Idealbild einer Hose. Denn zweifellos haben die Blue Jeans im allgemeinen Bewusstsein längst diesen Rang für sich erobert.



Levi-Strauss-Museumskomplex

Wer würde da schon den Erfinder dieses modernen Kultobjektes in dem kleinen Dörfchen Buttenheim vermuten? Denn hier, unweit der fränkischen Metropole Bamberg, erblickte einst Löw Strauss das Licht der Welt. Dieser folgte der Sogwirkung des von Europa ausgehenden Auswandererstroms in die Neue Welt. Genau zum richtigen Zeitpunkt, um mit seiner genialen Erfindung im Umfeld des kalifornischen Goldrausches eine riesige Marktlücke zu entdecken und zu füllen. Von dieser ungewöhnlichen Karriere berichtet das zu einem „Levi Strauss Museum“ umgestaltete Geburtshaus, in dem sich heute Besucher aus aller Welt die Klinke in die Hand geben.



„SIGHTSLEEPING“ FÜR AUGENMENSCHEN

Sightsleeping Hotels

Vom Bayerischen Einfallsreichtum profitieren neuerdings auch die Gäste, die sich beim üblichen „Sightseeing“ im Freistaat zuweilen vom üppigen Kulturangebot überfordert fühlen. So kamen findige Köpfe auf die Idee, das übliche Besuchsprogramm durch das Konzept des „Sightsleeping“ zu ergänzen. Denn wer wollte bestreiten, dass selbst passionierte Augenmenschen ohne eine effektive Nachtruhe tagsüber oftmals nicht über die erforderliche innere Aufnahmekapazität verfügen.



Eines der Sightsleeping Hotels ist die Benediktinerabtei St. Walburg in Eichstätt an der Altmühl. Gemäß der weit ins Mittelalter zurück reichenden Ordensregel „sollen Gäste nicht fehlen“. Damit sind die Besucher eingeladen, in klösterlicher Abgeschiedenheit neben persönlicher Erholung auch die innere Einkehr nicht zu vernachlässigen. So wächst spürbar die individuelle Bereitschaft, ausgeruht den Kostbarkeiten der ehrwürdigen Bischofsstadt nachzuspüren.



Der Platteneinschluss „Archaeopteryx“ zeigt den Übergang von Dinosaurier zum Urvogel und zählt somit zu den bedeutendsten Fossilien.

Fossile Erbschaft

In einem schwungvollen Bogen umspült der Fluss die alles überragende Willibaldsburg. Hier lädt das „Jura-Museum Eichstätt“ ein zu einer Zeitreise in frühere Epochen der Erdgeschichte. Zurück in jene Zeit, als genau hier ein flaches Urmeer mit seinen Sedimenten jene Ablagerungen schuf, aus denen sich die berühmten Solnhofener Kalkplatten formten. Makellose Schichten, die, so Museumsführer Manfred Bauer, mit ihren Einschlüssen immer wieder für neue wissenschaftliche Überraschungen sorgen. Von bestens erhaltenen Mini-Saurier bis hin zu dem weltberühmten Urvogel Archaeopteryx, dessen fossile Existenz Darwins umstrittene Evolutionstheorie unwiderruflich bestätigte.

Drunten im romantischen Altmühltal zu Füßen der Burg präsentiert sich Eichstätt als eine selbstbewusste Bischofsstadt. Hier prägt vor allem der mächtige Dom mit seinen bis in die Romanik zurück reichenden Stile-

menten das Bild der malerischen Altstadt. Demgegenüber begeistert die in barockem Stil erbaute Bischofsresidenz mit ihrem prachtvoll ausgestatteten Spiegelsaal ebenso wie die verspielte Fassade der Sommerresidenz am

Eichstätter Dom, Kirchenschiff



Ritterliche Eleganz

Auch die mittelalterliche Stadt Bamberg an den Ufern der Regnitz weiß sich mit ihren architektonischen Reizen üppig zu präsentieren. So mit ihrem von zwei Flussbrücken umrahmten alten Rathaus oder mit dem über einer Anhöhe der Stadt aufragenden Dom. Hier schaut, angelehnt an einen mächtigen Stützpfeiler, der legendäre „Bamberger Reiter“ in der Pose ritterlicher Eleganz auf seine Bewunderer herab.

Auch in Bamberg geht, wie überall im fränkischen Landesteil Bayerns, die Liebe zur Stadt vor allem durch den Magen. So beispielsweise im historischen Brauereiausgang „Schlenkerla“, der mit seinem deftigen Angebot als kulinarischer Nabel des



>>

Mariensäule in Eichstätt



Altes Rathaus in Bamberg



Bamberger Domtürme als Wahrzeichen

>>

Stadtzentrums gilt. Fränkische Würste oder eine pikante Leberknödelsuppe erweisen sich dabei als zünftige Türöffner für die üppigen Hauptgerichte aus Topf und Pfanne.

Himbeertöpfchen und Rumtrüffel

Aber auch das in diesem Restaurant heimische Rauchbier kommt einer kulinarischen Offenbarung gleich: ein sehr dunkles, herb würziges Märzenbier, das trotz seines relativ niedrigen Alkoholgehalts, so der wohlgemeinte Ratschlag eines Stammgastes, in seiner Wirkung nicht unterschätzt werden sollte. Und dennoch zählt die Erfahrung, dass der zweite Bierseidel stets besser schmeckt als der erste und der dritte besser als der zweite ... Doch nur dann, wenn man sich in der behaglichen Atmosphäre der Wirtsstube genügend Zeit gönnt.

Ähnliches gilt wohl auch für die Coniserie Storath. Mit ihrer vielseitigen Pralinenauswahl offeriert sie den „kleinen Luxus“ für genießerische Stunden. Einladende Auslagen heizen die Fantasie an. So wächst die Neugier auf die dekorativ aufgereihten Variationen wie Himbeertöpfchen und Rumtrüffel oder Nougatbissen und Chili Pralinen. Letztere eingehüllt in einen Mantel von Edelbitter-Schokolade, der die feine Chilischarfe noch zusätzlich überhöht.

Rahmwirsing und Knödel

Mit Schloss Burgellern verabschiedet sich das fränkische Bayern auf stilvolle Weise. Auch bei diesem traditionsreichen Anwesen inmitten eines ausgedehnten Schlossparks handelt es sich um ein Sightsleeping Hotel. Mit abendlichen Koch-



kursen öffnet es für interessierte Besucher die Tore zu den Geheimnissen bayerischer Kochkunst. Natürlich dürfen dabei Bayerisch Kraut, Rahmwirsing und deftige Knödel nicht fehlen. Bis hin zum „Schäuflerla“, hinter dem sich das Schulterstück vom Schwein verbirgt. Da legt es sich nahe, allen „Sightsleepers“ vorsorglich eine angenehme Nachtruhe zu wünschen!

Unterstützungshinweis

Die Recherche wurde unterstützt von der Bayern Tourismus Marketing GmbH.

- www.bayern.by
- www.eichstaett.info
- www.bamberg.info
- www.burgellern.de
- www.capella-antiqua.de



Freuen Sie sich auf einen bunten Sommer im Tessin - Lugano erwartet Sie mit mildem, mediterranem Klima. Entdecken Sie eine herrliche Seenlandschaft, quirlige Städte, kleine Fischerdörfer, atemberaubende Panoramalandschaften und eine leckere Küche im sonnigen Tessin. Mit Ausflügen nach Locarno, Mailand und zum Lago Maggiore (1. Termin) oder zum Comer See und Fahrt mit der nostalgischen Centovalli-Bahn (2. Termin). Freuen Sie sich auch auf Ihren Abend im »Grotto«

Lugano - Sommer im Tessin

7 Tage 31.07.-06.08.18 € 786,- p.P. in DZ/HP
 7 Tage 06.08.-12.08.18 € 766,- p.P. in DZ/HP
 13 Tage 31.07.-12.08.18 € 1.502,- p.P. in DZ/HP

KEIN EINZELZIMMERZUSCHLAG Sie wohnen im Stadt-Hotel Ceresio, zentral und in der Nähe von Seepromenade und Stadtpark

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

AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg

Di., 5. und 19.6., ab 14 Uhr

Deutsch sprechen üben

Di., 12. und 26.6., ab 15 Uhr

Englische Konversation · Kosten: 5 €

Mi., 18.7., ab 9.30 Uhr

Kinder kochen für Senioren · Bitte anmelden.

Di., 24.7.

Wanderung zur Margaretenhöhe · Bitte anmelden.

Begegnungstätte CLUB

Mo., 28.5. bis 16.7., 10 - 11 Uhr

Denken und Bewegen – Gleichgewichtsübungen · Gemeinsam lernen wir Übungen zur Kraft- Mobilitäts- und Gleichgewichtsverbesserung. Wir fassen körperliche und geistige Beweglichkeit zu einem Ganzen zusammen. Ziehen Sie bitte lockere Kleidung an. Anmeldung erforderlich. Kosten: 24 € (6 Vormittage).

Do., 7.6. bis 12.7., 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 Yogamatte, leichte Decke und ein kleines Kissen mitbringen. Kontakt: Claudia Stach (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 30 € (5 x 90 Minuten).

Mo., 11.6. und 2.7., 10 - 11.30 Uhr

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

Do., 21.6. und 12.7., 14 - 16 Uhr

Ideenwerkstatt im CLUB – Kreativität entdecken und entfalten · Jeder ist willkommen, der der Lust hat kreativ zu werden! Am 12.6.: Wir töpfeln Türschilder. Schürze mitbringen! Am 12.7.: Wir gestalten Gläser mit Lavendel - sofern Sie haben, bringen Sie Gläser, frischen Lavendel, schöne Bänder und Schnüre mit. Brille nicht vergessen. Selbstverständlich kann auch gestrickt und gehäkelt werden. Ab 14 Uhr steht der Kaffee bereit. Kontakt: Christiane Rosenthal und Heidrun Mitzlaff (Referentin). Anmeldung erforderlich. Kosten: ggf. geringe Materialkosten.

Di., 26.6. und 31.7., 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.

Do., 28.6., Abfahrt 12 Uhr, Rückfahrt ab 20 Uhr

Halbtagesfahrt zur Krombacher Brauerei mit Führung und Krombacher Dreiklang Kaffee, Kuchen oder Schnittchen im Bauernhofcafé „Im alten Haus“, in Gummersbach-Gummeroth, anschließend

Brauereibesichtigung mit Verkostung und weiterem spannenden Rundgang und kulinarischen Abend bei Pils, Schinken und Katenbrot. Veranstalter der Seniorenfahrt ist die Stadt Sankt Augustin; Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko, gesundheitliche Probleme sollten vorher mit einem Arzt abgeklärt sein. Alle Fahrten müssen zeitgleich mit der Anmeldung bezahlt werden. Eine Rückerstattung des Fahrpreises erfolgt danach nur, wenn der Platz erneut besetzt werden kann. Bitte Einstiegsstelle bei der Anmeldung angeben. Kosten: 33 € für Fahrt, Kaffee, Kuchen, Führung und Krombacher Dreiklang.

Mi., 18.7., 13.30 - 17.30 Uhr

Grillfest vor dem CLUB · Eröffnung und Fassanstich durch unseren Bürgermeister Klaus Schumacher. Bei Musik von Bernd Kühn werden wir unser Grillgut mit leckeren hausgemachten Salaten genießen. Jeder bringt für das Büffet etwas mit. Salat oder Nachspeise. Um rechtzeitige Anmeldung mit zeitgleicher Bezahlung und unter Angabe der Buffetspende, wird gebeten! Kosten: 9 € für Speisen, Getränke und Programm.

Bildungswerk Bonner Verein

Fr., 8.6., 15 - 18 Uhr

Ehrenamtliche Nachbarschaftshilfe – Schulungstag Patientenbegleitung Die Begleitung zum Arzt ist eine wichtige Aufgabe im Rahmen der Nachbarschaftshilfe. Der Schulungstag informiert über die möglichen Aufgaben und die Grenzen der Patientenbegleitung. Kontakt: Mit Mabel Diaz.

Do., 14.6., 18 - 19.30 Uhr

Assistierter Suizid in Deutschland – Tod auf Rezept? · Die Rechtslage zur Sterbehilfe ist oft schwer zu durchschauen. Was bedeuten die Begriffe, was ist erlaubt, was verboten? Vortrag und Diskussion sollen helfen, die momentane Situation in unserem Land zu verstehen und zu beurteilen. Kontakt: Mit Marita Arns, Juristin.

Mi., 20.6., 10 - 17 Uhr

Fachtagung „Wirksamkeit der altengerechten Quartiersentwicklung“ · Was sind die Faktoren um Quartiersentwicklung gelingen zu lassen, woran kann man deren Wirkung messen? Das ist eine Frage, die zur Rechtfertigung des Ansatzes der Quartiersentwicklung immer wieder gestellt wird.

Do., 26.6., 18 - 20 Uhr

Ganzheitliche Diabetesbehandlung mit klassischer Homöopathie · Der Vortrag richtet sich an Interessierte und Betroffene und erklärt Zusammenhänge und Möglichkeiten der klassischen Homöopathie bei Diabetes mellitus. Informationen zur homöopathischen Entstehungsgeschichte und Wirkungsweise fließen ebenfalls kurz ein. Kontakt: Elke Schüller (Referentin). Kosten: 8 €.

Fr., 6.7., 15 - 18 Uhr

Ehrenamtliche Nachbarschaftshilfe – Schulungstag Hilfesysteme in Bonn · In der Begleitung von älteren Menschen tauchen oft Situationen auf, in denen man sich selber hilflos fühlt. Im Rahmen des Schultages lernen Sie das Hilfesystem in Bonn kennen. Kontakt: Mit Claudia Lamsfuß, Dipl. Sozialarbeiterin, und Sibylle Dahmen. Veranstaltungsort:

Margarete Grundmann Haus, 53115 Bonn.

Bonn-Information

Fr., 1.6., 22.6. und 6.7., 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.

Sa., 2.6., 16.6., 30.6., 7.7., 14.7. und 28.7., 15.15 - 17.30 Uhr

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

Fr., 8.6. und 6.7., 14 - 16 Uhr

200 Jahre Bonner Universität – von der kurfürstlichen Residenz zum Uni-Campus · Die Rheinische Friedrich-Wilhelms-Universität gehört zu den großen Traditionsuniversitäten Deutschlands. Ihr Hauptgebäude ist das ehemalige Residenzschloss der Kurfürsten zu Köln. Bekannte Studierende waren unter anderem Konrad Adenauer, Heinrich Heine, Max Ernst, Karl Marx und mehrere Prinzen des preußischen Hochadels. 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.; auch als Gruppe buchbar.

Fr., 15.6. und 29.6., 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).

Bundeskunsthalle

13.7. bis 28.10., Di./Mi., 10 - 21 Uhr, Do.-So. und Feiertage, 10 - 19 Uhr

The Playground Project · Der Spielplatz ist ein Nebenprodukt der industrialisierten Stadt des 20. Jahrhunderts. In ihm kondensieren sich wie kaum anderswo Vorstellungen zu Erziehung und Kindheit, zu Stadtplanung und öffentlichem Raum, zu Architektur und Kunst und zu Kreativität und Kontrolle. Kosten: Tageskarte 12 €, Happy Hour Ticket 7 €.

ab 31.5., Di./Mi., 10 - 21 Uhr, Do.-So. und Feiertage, 10 - 19 Uhr

Carsten Höller – Bonner Rutschbahn / Bonn Slide · Der in Stockholm lebende belgische Künstler Carsten Höller hat für die Bundeskunsthalle eine spezielle, ortsbezogene Slide für die Eingangsfassade entwickelt, die das Dach und den Vorplatz verbinden wird. Die Arbeit wird mit der Ausstellung „The Playground Project – Outdoor“ eröffnet, bleibt aber

für mehrere Jahre installiert und saisonal nutzbar. Kosten: Tageskarte 12 €, Happy Hour Ticket 7 €.

Bis 16.9., Di./Mi., 10 - 21 Uhr, Do.-So. und Feiertage, 10 - 19 Uhr

Nasca – Im Zeichen Der Götter · Eines der größten archaischen Rätsel wartet in der Wüste im Süden Perus auf seine Entschlüsselung: Die riesigen Bodenzeichnungen der Nasca-Kultur. Schon viel ist über deren Bedeutung spekuliert worden. Nun aber haben sich die Archäologen des Themas angenommen und mittlerweile können Wissenschaftler durch ihre Studien die Nasca-Weltanschauung und -Kultur entschlüsseln. Kosten: Tageskarte 12 €, Happy Hour Ticket 7 €.

Bis 12.8., Di./Mi., 10 - 21 Uhr, Do.-So. und Feiertage, 10 - 19 Uhr

Marina Abramovi – The Cleaner · Radikal, umstritten und bewundert zugleich: Marina Abramovi ist eine der meistdiskutierten internationalen Künstlerinnen – vor allem im Bereich ihrer bahnbrechenden Performances, mit denen sie immer

wieder die eigenen physischen und psychischen Grenzen auslotet. Kosten: Tageskarte 12 €, Happy Hour Ticket 7 €.

29.6. bis 7.10., Di./Mi., 10 - 21 Uhr, Do.-So. und Feiertage, 10 - 19 Uhr

Vajko Chachkhiani – Heavy Metal Honey · Chachkhianis Arbeiten gehen existenziellen Fragen des Lebens und unserer Erinnerungskultur nach. Sie zeichnen sich durch kluge Konzeption und Poesie aus, obwohl sie auch Themen wie Gewalt oder Tod behandeln. Für die Ausstellung entwickelte er eine Installation, die durch Filme und Skulpturen den Kreislauf des Lebens und die Parallelität von Geschichten reflektiert. Kosten: Tageskarte 12 €, Happy Hour Ticket 7 €.

CBT Wohnhaus St. Markusstift

Mi., 4.7., 15 - 18.30 Uhr

Sommerfest mit Live-Musik und einem bunten Programm · Anmeldung erforderlich.



TAFELFREUDEN AUS TON

24. BONNER TÖPFERMARKT HANDGEMACHTE KERAMIK FÜR HAUS & GARTEN

Am Samstag, 9. Juni 2018, 10 – 18 Uhr, und Sonntag, 10. Juni 2018, 11 – 18 Uhr, verwandeln 67 Keramiker aus dem In- und Ausland den Bonner Münsterplatz wieder in einen bunten Markt. Da in Bonn traditionell vor allem Geschirr gefragt ist, bietet der Markt eine große Bandbreite an Nützlichem und Dekorativem für einen individuell gedeckten Tisch. Zu diesem Zweck präsentieren die Aussteller von feinstem Porzellan bis hin zu fröhlich-buntem oder rustikalem Steinzeug Bewährtes und Originelles, aber auch neueste Trends in der Keramik, wie den Kaffeebecher-to-go aus Porzellan. Gartenliebhaber kommen ebenfalls auf ihre Kosten. Nistkästen, groß- und kleinformatige Brunnen und Wasserspiele, Beetdekoration, Kräuterstecker, Pflanzgefäße, Stelen und Gartentische mit dekorativ gestalteten Tischplatten machen aus jedem Garten kleine Oasen. Der Kinder-töpferstand ist an beiden Markttagen geöffnet.

Weiterführende Informationen:

www.keramikerinnung-nordrhein.de

FREUNDINNEN VOM ROMANTISCHEN SALON

FRAUENMUSEUM BONN AUSSTELLUNG BIS ZUM 16. 9. 2018

ZU NETZWERKEN HEUTE



„Inmitten – Hannah Arendt und Mary McCarthy“, Szusza Szvath



„Die Rettung jüdischer Kinder“, Öl/Lwd, 240 x 180, MAMU 2017, Hannah Karminski und Bertha Pappenheim, Foto Iris Kersten

Frauenmuseum Bonn

Im Krausfeld 10, 53111 Bonn

Telefon: 0228/ 69 13 44, info@frauenmuseum.de

Öffnungszeiten: Di-Sa 14-18 Uhr, So 11-18 Uhr

Von 1800 an fußt die ganze Frauenbewegung auf Freundschaft und begann mit Briefen und in Lesekreisen. Über die kulturelle Öffentlichkeit gewannen die Frauen Selbstvertrauen und bauten ihre Talente als geistvolle Gastgeberinnen aus. Sie überwandern Standesunterschiede, wenn auch weniger in Richtung Unterschichten. Bettina von Arnim nutzte bereits ihre Kontakte und Schreibkunst, um sich für die Benachteiligten einzusetzen. In ihrem Salon verkehrte auch Johanna Kinkel, die in Bonn den Maikäferbund leitete. Durch ihre vielen Briefe können wir ihr ganzes Leben nachvollziehen: vom Idyll zur 1848er Revolution bis ins Londoner Exil.

Es werden viele Freundinnenpaare aufgeführt: Luise-Otto-Peters und Auguste Schmidt, Anita Augspurg und Lida Gustava Heymann, Rosa Luxemburg und Clara Zetkin, Paula Becker und Clara Westhoff, Virginia Woolf und Vita Sackville West, Gertrude Stein und Alice B. Toclas u.a.

Beispiele für Lesekreis und Salon sind der Museenverein in Weimar von Ottilie von Goethe, Adele Schopenhauer und Caroline Egloffstein. Adele Schopenhauer gehörte bald zum Kreis um Sibylla Mertens-Schaaffhausen auf dem Auerhof, die für gegenseitige Hilfe und Erbauung sorgte.

Sukzessive nahmen sich die Frauen der Mädchenbildung an, wurden berufstätig und waren ohne Familie auf Freundschaften angewiesen. Freundinnen gründeten Stimmrechtsvereine, unterstützten sich beim Weg in die Politik. So folgt aus dem Projekt „Freundinnen“ das Projekt zu 100 Jahre Frauenwahlrecht. (3. Oktober 2018. – Oktober 2019)

DIE KÜNSTLERINNEN

Zu zweit widmen sie sich berühmten Freundinnen von früher, wie zum Beispiel Ellen Sinzig und Jutta Schlier sowie Yakut Ayverdi und Nuray Turan oder präsentieren in der Rubrik Große Gefühle riesige Malerei wie Anna Lena Straube. Besondere Bilder der Freundschaft zeigt die Schauspielerin/Malerin Simone Rethel, ebenso Angelina Gradisnik.

Installationen gehen in den Raum, hier: Ji Hyun Bae, Susanne Bons, Meike Entenmann, Christine Fauten, Myriande Heller, Maria Pudelko u.a. Die Künstlerinnengruppen

Letztlich ist Freundschaft die Basis des Frauenmuseums und gerade im Jahr 2018!

sind: EXTERRA XX/Erfurt, KEK/Erftkreis/Köln, Mein wildes Heim, zart & zackig.

Dass Freundinnen auch Krallen ausfahren können, kommt in Ulrike Filgers Video-Film vor und bei Cornelia Harss, eine böse Satire.

Netzwerke sind: Xanthippe e.V./ Insel-Galerie Berlin, Soroptimist International, die GEDOK und IAWM – International Association of Women's Museums.

Deutsches Museum BONN

Jetzt unterstützen und spenden!

WISSENSchaf(f)t SPASS
Förderverein für Bildung und Innovation im Rheinland e.V.
Britta Drexler
Luisenstraße 95, 53721 Siegburg
Tel. 0 22 41/ 39 74 65, Fax 39 74 75
geschaeftsstelle@wissenschaft-spess.de

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

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

Alzheimer?

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

0800 / 200 400 1 (gebührenfrei)

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

Deutsches Museum Bonn

Bis 8.6., Di-Fr. u. 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 €.

Fr./So., 1./3.6., um 11 und 14 Uhr und Sa., 2.6., um 14 Uhr

Pfiffikus-Kinderführung – „Mit Pfiffikus durchs Technikland“ · Seit kurzer Zeit bevölkern besondere Gäste das Museum. Es handelt sich natürlich um LEGO® Figuren! Gemeinsam entdecken wir die Vitrinen zu den Themenwelten Baustelle, Architektur, Raumfahrt und Technik. Kosten: 3 €, zzgl. Museumseintritt.

6.7. bis 23.9., Di-Fr. und So., 10 - 17 Uhr, Sa. 12 - 17 Uhr

Sonderausstellung: – „Das Leuchten der Pflanzen“ · Bei der Photosynthese entsteht ein faszinierendes Nebenprodukt: ein geheimnisvolles Leuchten. Dieses Leuchten haben Wissenschaftler des Forschungszentrums Jülich erforscht und machen es auf beeindruckende Weise in einer Ausstellung erlebbar. Nach dem Ausstellungsbesuch werden Sie Pflanzen mit ganz anderen Augen sehen! Eintritt 6 €, ermäßigt 4 €

Di., 10.7., ab 19 Uhr

Sternenhimmel live – „Pauls Portables Planetarium“ · Paul Hombach vermittelt die Faszination der Astronomie anschaulich und stets sehr unterhaltsam. Veranstaltung speziell für Kinder und Familien! Kosten: Der Eintritt ist frei!

Sa./So./Di./Do., 14. bis 31.7., 14 Uhr, So.s auch um 11 Uhr

Pfiffikus-Kinderführung – „Wie alles wächst“ · Die Familienführung „Wie alles wächst“ gibt mit anschaulichen Erläuterungen und Versuchen leicht verständliche Einblicke in sämtliche Aspekte der Photosynthese und erläutert die Bedeutung der Pflanzen für unser Leben. Die Familienführung ist geeignet für Kinder von 4-10 Jahren, auch gern mit Eltern, Großeltern usw... Kosten: 3 €, zzgl. Museumseintritt.

Ev. Altenzentrum Haus am Redoutenpark

Mo., 4.6. und 2.7., ab 16 Uhr

Klavierstunde: „Musikalisch erinnern“ · Kontakt: Frau Bauers (Leitung).

Fr., 6.7., ab 15.30 Uhr

Sommerfest

Folk Club Bonn

Fr., 1.6., 19 - 22 Uhr

Thema: „Louisiana“ · Featured Artist: Fil Campbell and Tom McFarland.

Fr., 6.7., 19 - 22 Uhr

Thema: „A capella“ · Singer's Night.

Im August macht der Folk Club Ferien!

Freiräume

Mi., 6./27.6. und 11.7., 15 - 17 Uhr

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

Mi., 6.6., 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. Kosten: 36 €.

So., 10.6., ab 17 Uhr

Kabarettpicknick – „Liebe nah und fern“ · Mit Babette Dörmer und Karin Kroemer. VVK: 13 €, AK: 15 €, inkl. Wein/Selters und Knabbereien.

Di., 26.6., 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: Barbara Honigmann „Soharas Reise“ (ISBN 978-3423138437). Kontakt: Susanne Emshermann (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 12 € inkl. Frühstück.

Fr., 29.6., 12.30 - 16.30 Uhr

Filzen – Schmucke Oberflächen in Filz · In diesem Kurs entstehen Armbänder oder Ketten. Dazu stellen wir zunächst Vorfilze her, in die wir alles mögliche und unmögliche einfilzen. Bitte mitbringen: zwei Frotteehandtücher und eine ca 2l-Schüssel mit großer Öffnung. Wolle und Seide kann gerne selbst mitgebracht werden oder in Absprache von der Kursleiterin zu Verfügung gestellt werden. Kontakt: Angelika Kondilis (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 56 €, zzgl. Material bei Bedarf und nach Verbrauch, sofern nicht selbst mitgebracht, inkl. Pausensnack und Getränke.

Fr., 29.6., 17 - 19 Uhr

Finissage der Ausstellung „Dimensionen nah und fern“ · Mit Bildern von Lisa Bille, Peter Martini und Figurinen von Stefanie Lange.

Fr., 29.6., ab 19.30 Uhr

„Inselcocktail“ · Krimilesung: Anja Eichbaum liest aus ihrem Nordermeykrimi. VVK: 10 €, AK: 12 €, inkl. Wein/Selters und Knabbereien.

Mo., 9.7., 9.30 - 12.30 Uhr

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

Förderverein Gedenkstätte Landjuden an der Sieg

So., 10.6., ab 14.45 Uhr

Karl Marx – ein Antisemit? · Der Vortrag beleuchtet die biographischen Hintergründe, zeigt die Situation der jüdischen Gemeinde in seiner Geburtsstadt Trier auf, geht auf Marx Verständnis des Emanzipationskampfes der Juden im Rheinland ein und stellt damit die Frage, ob die Vorwürfe so stimmen.

Di., 12.6., 15 - 16.30 Uhr

Jüdischer Friedhof in Schwarzrheindorf · Führung mit Rainer Selmann. Die männlichen Teilnehmer werden gebeten, eine Kopfbedeckung zu tragen. Eine Voranmeldung bis zum 25.4. ist notwendig. Anmeldung unter: info@vhs-rhein-sieg.de oder Tel. 02241 30 97-15. Kosten: 12 €. Jüdischer Friedhof, Rheindamm, 53225 Bonn-Schwarzrheindorf; Treffpunkt: vor dem Friedhofstor.

So., 8.7., ab 14.45 Uhr

„... die edle Medicin auch bey und unter den Christen zu üben vergünstiget ...“ – Jüdische Ärzte in Aschenas von den Anfängen bis zur

**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.*



**Empfehlenswerte
Einrichtungen
in Bonn**

**WOHNEN,
PFLEGE,
SERVICE**

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

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

INITIATIVE VERA

FACHLEUTE IM RUHESTAND HELFEN AUSZUBILDENDEN

VerA ist ein bundesweites Mentorenprogramm des Senior Experten Service (SES) für junge Menschen in der Berufsausbildung und -vorbereitung. In Köln und Umgebung engagieren sich rund 90 ehrenamtliche Fachleute im Ruhestand für die Initiative. Weitere Unterstützung wird dringend gesucht.

„Wir können uns vor Anfragen kaum retten“, sagt VerA-Koordinatorin Daniela Moosmann. „Die Nachfrage ist so hoch, dass wir händeringend neue Ausbildungsbegleiterinnen und -begleiter suchen.“ Wer sich für diese Aufgabe interessiert, sollte Berufs- und Lebenserfahrung mitbringen und im Ruhestand sein. Eine weitere Voraussetzung ist die Registrierung als Senior Experte oder Experte beim SES und die Teilnahme an einer zweitägigen Schulung. Beides ist selbstverständlich kostenfrei.

Die Initiative VerA ist ein überaus erfolgreiches Angebot für Auszubildende, die sich Unterstützung durch einen persönlichen Coach wünschen. Es ist für Auszubildende und Betriebe kostenfrei. Seit Ende 2008 haben bundesweit mehr als 10.000 junge Menschen eine Ausbildungsbegleitung in Anspruch genommen – über 80 Prozent von ihnen mit Erfolg.

Der Senior Experten Service (SES) – die Stiftung der Deutschen Wirtschaft für internationale Zusammenarbeit – ist die größte deutsche Ehrenamtsorganisation für Fach- und Führungskräfte im Ruhestand oder in einer beruflichen Auszeit (Weltdienst 30+). Seit 1983 gibt die Bonner Organisation weltweit Hilfe zur Selbsthilfe. In Deutschland unterstützt der SES insbesondere junge Menschen in Schule und Ausbildung.

Partner des SES bei VerA sind der Deutsche Handwerkskammertag (DHKT), der Deutsche Industrie- und Handelskammertag (DIHK) und der Bundesverband der Freien Berufe (BFB). Das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) fördert VerA im Rahmen der Initiative Bildungsketten. Das bundesweite Angebot ist für Auszubildende, Berufsschulen und Ausbildungsbetriebe kostenfrei.

Weitere Informationen und Kontakt:
Initiative VerA
0228-260 90 - 40
vera@ses-bonn.de
vera.ses-bonn.de
www.ses-bonn.de

Akademisierung · Der Vortrag von Dr. Wolfgang Treue schildert die Spezialisierung von Juden im Arztberuf in ihrer historischen Entwicklung, wobei v.a. die Reichs- und Messestadt Frankfurt am Main mit ihrer großen jüdischen Gemeinde im Mittelpunkt steht.

Mi., 11.7., 17 - 18 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.

■ Haus der Geschichte

Di-Fr, 9 - 18 Uhr, Sa, So, Feiertage 10 - 18 Uhr (bis 16.9.)

Relikte des Kalten Krieges – Fotografien von Martin Roemers (siehe auch Seite 29)

Di-Fr, 9 - 18 Uhr, Sa, So, Feiertage 10 - 18 Uhr (bis 16.9.)

Deutsche Mythen seit 1945

■ 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., 15.6., 12.30 - 14.30 Uhr

Politik am Mittag · Mit Dagmar König, Bundesvorstand ver.di, Berlin zum Thema „Prekäre Arbeit in Deutschland“. Seminar-Nr.: 6.003.

Do., 28.6., 12.30 - 14.30 Uhr

Politik am Mittag · Mit Prof. Dr. Jürgen Rüttgers zum Thema „Europas Ende - Europas Anfang?“ Der Brexit, der angestrebte Austritt von Großbritannien hat Europa „richtig durchgeschüttelt“. Der Integrationsprozess, der unumkehrbar schien, ist empfindlich gestört, zumal andere Mitgliedsstaaten wie Ungarn immer wieder auf Distanz zu Brüssel gehen. Seminar-Nr.: 6.008.

Fr./Sa., 29./30.6.,

Arbeitnehmerkolleg: Besteuerung der Alterseinkünfte · Sozialverbände behaupten 48 % Rentenniveau reichen nicht aus und sind nicht sozial verträglich. Die Besteuerung der Renten und Pensionen schaffen eine weitere soziale Belastung. Was tun? Das Seminar analysiert, welche Konzepte in der Rentenpolitik ein gutes Auskommen für Bürgerinnen und Bürger im Ruhestand garantieren. Seminar-Nr.: 6.957. Kosten: 60 €.

Mi. bis Fr., 4. - 6.7.,

Städte wachsen, Dörfer schrumpfen – Unsere Gesellschaft im Wandel · Die Bundesrepublik und unsere Gesellschaft wandeln sich: Dörfer schrumpfen und vergreisen, während Großstädte wie Berlin, München, Hamburg und Frankfurt explodieren. Es sollen sowohl konkrete Beispiele diskutiert als auch generelle Trends bei den Entwicklungen in Stadt und Land vorgestellt werden. Seminar-Nr.: 6.109. Kosten: 140 €.

Mo./Di., 16./17.7., 10 - 15 Uhr

Seniorenkolleg: Gesundheit und Senioren – Ohne Gesundheit ist alles nichts · Gesundheit ist ein hohes Gut! Sichert Vitalität doch eine aktive Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. So kommt einer gesundheitlichen Prävention eine zentrale Bedeutung zu. Welchen Weg müssen Politik und Gesellschaft gehen, damit flächendeckend in

Deutschland eine gute medizinische Versorgung erhalten bleibt? Seminar-Nr.: 6.921. Kosten: 60 €.

Mo., 16.7. bis Fr., 20.7.

Brexit und Europa – Seminar mit Tagesfahrt nach Brüssel (EU) · Nach dem Brexit-Referendum sind die Forderungen nach einer umfassenden Reform der europäischen Union lauter geworden. Nach Einschätzung vieler Mitgliedsstaaten leiden die EU-Institutionen an einer Legitimation und Akzeptanzschwäche. Seminar-Nr.: 6.941. Kosten: 235 €.

■ Kaiser-Karl-Klinik

Di., 5.6. und Do., 12.7., ab 19 Uhr

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

Do., 7.6. und 26.7., sowie So., 1.7. und 15.7., ab 19 Uhr

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

So., 9.6., ab 15 Uhr

Kunsth Handwerk – Modeschmuck basteln mit Frau Bettina Jungmann · Schritt für Schritt erstellen Sie unter der Anleitung von Bettina Jungmann in geselliger Runde Ihr ganz persönliches Schmuckstück. Mitzubringen ist die Lust am eigenen kreativen Gestalten. Wählen Sie selbst aus, ob Sie Holz-, Perlmutter- oder Glasperlen oder Edelsteine verwenden. (Bastelmaterial gegen geringe Kostenbeteiligung).

Do., 14.6., ab 19 Uhr

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

Di., 19.6. und Do., 19.7., jeweils ab 19 Uhr

„Der Vorleser“ Herr Kai Grebert · Am 19.6.: „Karl der Große“ und am 19.7.: „Castra Bonnesia“.

Di., 26.6., 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 30er Jahren bis heute. Es darf gerne mitgesungen werden!

Do., 28.6., ab 19 Uhr

Naturfilm „Unbekanntes Europa“ · Tauchen Sie ein in die faszinierende Natur des Biebrza Nationalparks, dem größten Sumpfbereich Mitteleuropas. Dem Tierfilmer Marko Bolz gelangen hier, im Norden Polens, beeindruckende Aufnahmen seltener Tiere.

Do., 5.7., ab 19 Uhr

Vernissage und Ausstellungseröffnung – Werke von Jörg Flackskamp · Die Bilder von Jörg Flackskamp sind Unikate, die verwendeten Materialien vorzugsweise Acryl auf Leinwand. Er widmet

sich vor allem der ungenständlichen Malerei. (Siehe auch Seite 17)

So., 8.7., ab 19 Uhr

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

Di., 17.7. und 24.7., 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! Am 17.7.: „die 50iger Jahre“, am 24.7.: „die 60iger Jahre“.

So., 22.7., ab 19 Uhr

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

■ Katholisches Familienbildungswerk Meckenheim

Do., 7.6., 19 - 21.15 Uhr

Der Besuch der alten Damen – Susane Kreller liest aus ihrem Roman „Pirasol“ · Die berührende Geschichte von Gwendolin, einer stillen Frau, die erst im hohen Alter beginnt, sich zur Wehr zu setzen – eine deutsche Geschichte über Schuld und Erinnern, lakonisch knapp erzählt und mit Bildern, die im Gedächtnis bleiben. Kursnr.: 7608079. Kontakt: Susane Kreller (Referentin). Kosten: 5 €.

Sa., 9.6., 14 - 16 Uhr

Leichtigkeit im Alltag · Wünschen Sie, sich leichter zu bewegen im Alltag oder bei allen Aktivitäten? – Die aus Australien stammende Alexander-Technik führt Sie zur Entdeckung der Freiheit und Leichtigkeit, hilft bei Verspannungen den Rücken und Gelenke zu lockern und Fehlhaltungen künftig zu vermeiden. Mitzubringen: Bequeme Kleidung. Kursnr.: 6608194. Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 20 €.

Sa., 16.6., 9 - 13 Uhr

Begleitung der Demenzbegleiter · Ausgebildete Demenzbegleiter bearbeiten Erfahrungen aus ihrem praktischen Einsatz, Fragen und Probleme mit einer ausgebildeten Supervisorin und suchen gemeinsam Lösungswege für die künftige Arbeit. In Zusammenarbeit mit dem SPZ Meckenheim. Kursnr.: 7908003. Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 15 €.

Sa., 16.6., 14 - 17.45 Uhr

Bin mal kurz weg · Reise in die Welt der Entspannung – Entspannung für Frauen: Einfach mal abschalten, sich tragen lassen und neue Energie tanken. In diesem Entspannungsnachmittag nehmen Sie als Reiseandenken Ruhe, Gelassenheit und Körperwahrnehmung in den mit Alltag zurück. Kursnr.: 6608116. Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 12,50 €.

Freiräume • Origamiekursus



Mi., 20.6., 15.30 - 17 Uhr

Literaturcafé · Für alle Literaturinteressierten, Buchkritiker und Leseraten gibt es das Literaturcafé neu bei uns im Haus. In gemütlicher Runde gibt es hier bei einer Tasse Kaffee Buchvorstellungen zu verschiedenen Themen. Kursnr.: 7608056. Kontakt: Nicole Jünger (Leitung). Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 5 €.

Do., 5.7., 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“. Kursnr.: 5108013. Schriftl. Anmeldung erforderlich.

■ Kunstmuseum Bonn

jeden 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., 9.6., 16.6., 23.6., 7.7. und 14.7., ab 15 Uhr

Führung: Hans Hartung – Malerei als Experiment (Werke von 1962-1989) · Er gehört zu den herausragenden Malerpersönlichkeiten des 20. Jahrhunderts. Nach dem Krieg zählte Hartung zu einem der gefeierten Protagonisten der „École de Paris“ deren Erfolg zeitweise selbst den des Jahrhundertgenies Picasso überstrahlte. Kosten: Museumseintritt.

So., 10.6., ab 11 Uhr

Intendantenführung: Hans Hartung – Malerei als Experiment (Werke von 1962-1989) · Er gehört zu den herausragenden Malerpersönlichkeiten des 20. Jahrhunderts. Nach dem Krieg zählte Hartung zu einem der gefeierten Protagonisten der „École de Paris“ deren Erfolg zeitweise selbst den des Jahrhundertgenies Picasso überstrahlte. Kosten: Museumseintritt.

So., 17.6., 8.7. und 29.7., 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., 20.6., ab 19 Uhr

Dorothea von Stetten-Kunstpreis 2018 · Zum 18. Mal präsentiert das Kunstmuseum Bonn die Teilnehmenden des neukonzipierten und im zweijährigen Turnus stattfindenden Dorothea von Stetten Kunstpreises, der nach Tschechien und den Niederlanden nun junge Kunst aus Dänemark in den Blick nimmt. Kosten: Museumseintritt.

So., 24.6., ab 11 Uhr

Kuratorenführung: Dorothea von Stetten-Kunstpreis 2018 · Zum 18. Mal präsentiert das Kunstmuseum Bonn die Teilnehmenden des neukonzipierten und im zweijährigen Turnus stattfindenden Dorothea von Stetten Kunstpreises, der nach Tschechien und den Niederlanden nun junge Kunst aus Dänemark in den Blick nimmt. Kosten: Museumseintritt.

Sa., 1.7., ab 15 Uhr

August Macke – der Avantgardist · Führung durch die Sammlung der Rheinischen Expressionisten, mit speziellen Fokus auf Werke von August Macke. Kosten: Museumseintritt.

So., 15.7., ab 11 Uhr

Intendantenführung: Hans Hartung – Malerei als Experiment (Werke von 1962-1989) · Er gehört zu den herausragenden Malerpersönlichkeiten des 20. Jahrhunderts. Nach dem Krieg zählte Hartung zu einem der gefeierten Protagonisten der „École de Paris“ deren Erfolg zeitweise selbst den des Jahrhundertgenies Picasso überstrahlte. Kosten: Museumseintritt.

So., 22.7., ab 11 Uhr

Kuratorinnenführung: Malerei im Raum – Raum in der Malerei · 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.

Bonn

■ Alzheimer Gesellschaft Bonn e.V.

Von-Hompesch-Str. 1, 53123 Bonn
Tel. 02 28 / 94 49 94 66

■ AWO Duisdorf

Kirchplatz 8, 53123 Bonn
Tel. 02 28 / 61 18 78

■ AWO Nachbarschaftszentrum

Bad Godesberg
Frankengraben 26, 53175 Bonn,
Tel. 02 28 / 31 33 41

■ AWO Ortsverein Bonn-Stadt e.V.

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

■ AWO Ortsverein Beuel e.V.

Neustraße 84, 53225 Bonn
Tel. 02 28 / 47 16 87

■ AWO Beuel Seniorenberatung SpoTS

Neustraße 86, 53225 Bonn
Tel. 02 28 / 46 72 12

■ Begegnungsstätte

„Konvente“
Breite Str. 107a, 53111 Bonn
Tel. 02 28 / 77 60 821

■ Bildungswerk Bonner Verein

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

■ Bonn-Information

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

■ Bundeskunsthalle

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

■ Caritas Begegnungs- und

Bildungsstätte „Thomas Morus“
Oppelner Straße 124, 53119 Bonn
Tel. 02 28 / 66 67 77

■ CBT-Wohnhaus St. Markusstift

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

■ Deutsche Rheuma-Liga

NRW e.V. / AG Bonn
Haus Elisabeth
Prinz-Albert-Str. 40, 53113 Bonn
Tel. 02 01 / 82 79 7-703

■ Deutsches Rotes Kreuz

Kreisverband Bonn e.V.
Endericher Straße 131, 53115 Bonn
Tel. 02 28 / 98 31 520

■ Ev. Altenzentrum

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

■ Ev. Seniorenzentrum Theresienau

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

■ Katholische Familienbildungsstätte

Bonn
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

Endericher Straße 43, 53115 Bonn
Tel. 02 28 / 96 94 65 - 0

■ Quartiersmanagement Pennenfeld

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

■ Recht-Verständlich! e. V.

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

■ Rehasport Bonn

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

■ RSE Rhein-Sieg-Eisenbahn GmbH

Königswinterer Str. 52, 53227 Bonn
Tel. 02 28 / 85 03 40 - 19

■ Senioren-Begegnungsstätte

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

■ Seniorenchor der Stadt Bonn

Haus der FeG
Hatschiergasse 12, 53113 Bonn
Tel. 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 Familienbil-

dungswerk 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 / 9450

■ Seniorenbüro Swisttal

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

■ Sozialpsychiatrisches

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

■ 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

Industriestr. 131 b, 50996 Köln
Tel. 02 21 / 3402880

■ „Haus LebensWert“

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

■ Institut für Bildung und

Kultur (ifBK) GmbH
Gocher Str. 19, 50733 Köln
Tel. 02 21 / 139 540 93

■ Querwaldein e.V.

Schärfingstr. 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

**Kursana
Villa Camphausen**

Sa., 16.6., ab 16.30 Uhr
Sommerliches Konzert mit dem Mehlemer Quartettverein · Mit vertrauten, sommerlichen Liedern macht der Mehlemer Quartettverein Lust auf den anstehenden Sommer. Anmeldung bis 15.6.

So., 24.6., ab 19 Uhr
Sommer Soirée mit Dagmar v. Kurmin und G. Wilms · Die Schauspielerinnen Dagmar von Kurmin rezitiert auf unserer Sonnenterrasse Gedichte und Balladen – Guido Wilms begleitet den Abend mit seinem Gitarrenspiel. Anmeldung bis 22.6.

Sa., 7.7., ab 16 Uhr
Musikalisch inszenierte Lesung „Rilke – hiersein ist herrlich...!“ · Josef Schoenen entführt uns in die feinsinnige Welt von Rainer Maria Rilke. Anmeldung bis 6.7.

So., 22.7., 14 - 17 Uhr
Großes Sommerfest · Wir laden Sie ein an unserem Sommerfest mit seinem vielfältigen Programm teilzunehmen. Anmeldung bis 20.7.

LVR-LandesMuseum Bonn

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.

Fr., 1.6., 15 - 16 Uhr

Führung am freien Freitag: „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 €.

Fr., 1.6., ab 20 Uhr

Los Masis aus Sucre, Bolivien - Ch'allarikuna – Lasst uns gemeinsam feiern · Seit 40 Jahren widmet sich Los Masis der Erforschung und dem Erhalt der bolivianischen Musikkultur. Ihr künstlerisches Spektrum reicht dabei von autochthon-indigener Musik bis zu moderner Folklore. Uns erwartet ein beschwingter Abend, eine bolivianische Klangreise und unvergessliche Eindrücke einer farbenfrohen Kultur. Kosten: 12 €, ermäßigt 8 €.



„Mit dem Zollstock II“
Masoud Sadedin
Preisträger Rheinischer Kunstpreis

So., 3.6., 17.6. und 24.6., 11.15 - 12.15 Uhr, sowie Do., 21.6., 15 - 16 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.

So., 3.6. und 10.6., 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.

Mo., 4.6., ab 19.30 Uhr

Rheinflöten – Das Flötenensemble am Rhein · Benefizkonzert in Kooperation mit Soroptimist International, Club Bonn-Siebengebirge zugunsten des Hilfsprojekts für „Bonner Frauen in Not“. Flötist/Innen aller Orchester rheinrauf, rheinunter haben sich zu außergewöhnlichen Auftritten zusammengefunden. Sie spielen mitreißend klassische Musik mit eben ihren Mitteln und schaffen ganz neue Interpretationen. Kosten: 15 €, ermäßigt 10 €.

30.6. bis 30.9., 11 - 18 Uhr, samstags 13 - 18 Uhr, montags geschlossen

Masoud Sadedin · Der achte Rheinische Kunstpreis des Rhein-Sieg-Kreises geht an Masoud Sadedin. Neben den Zeichnungen, die ihn lebenslang begleiteten, sind es seine Ölgemälde, die die Jury überzeugten und die in der Bonner Ausstellung neu zu entdecken sind. Sadedins Thema ist der Mensch und sind die Spuren, die er hinterlässt. Eintritt: 8 € / 6 €, Kinder/Jugendliche bis 18 Jahre kostenlos.

So., 10.6., 11.15 - 12.45 Uhr

Kombiführung: „Im Meer versunken.“ und „Aus den Archiven: Konrad Helbig“ · Erleben Sie einen Ausstellungsrundgang der besonderen Art: 3000 Jahre Geschichte, zwei Ausstellungen und ein Schauplatz. Kosten: 3 € zzgl. Museumseintritt.

So., 10.6., ab 17 Uhr

Kuratorenführung mit Vorlage von Originalen: „Konrad Helbig“ · Zur Finissage der Ausstellung findet eine abschließende Kuratorenführung statt. Neben einer Führung durch die Ausstellung erfahren Sie viel Wissenswertes über

die Fotografie im LVR-LandesMuseum allgemein und über die Ausstellungsreihe „Aus den Archiven“ im Besonderen. Eintritt: 8 € / 6 €, Kinder/Jugendliche bis 18 Jahre kostenlos.

So., 17.6., 15 - 16 Uhr

Kostümführung: Begegnung am Hafen · Am Hafen begegnen Sie Händlern, Marktweibern, Römern und Phöniziern und tauchen ein in das geschäftige Treiben. Kommen Sie mit einer dieser geschäftigen Personen ins Gespräch. Ihre Bekanntschaft kann viele Geschichten und Anekdoten erzählen, die wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse auf unterhaltsame Weise lebendig werden lassen. Kosten: 2 € zzgl. Museumseintritt.

Do., 21.6., 18.30 - 19.30 Uhr

Führung zum Schaauffhausenvortrag: Kunst und Musik vor 40.000 Jahren – Deutschlands neueste Weltkulturerbestätte. · Die Höhlen der Schwäbischen Alb sind seit mehr als einem Jahrhundert ein El Dorado für die Altsteinzeitforschung. Diese Forschungen trugen maßgeblich dazu bei, dass die UNESCO im Juli 2017 sechs Höhlen im Achtal und Lonetal zum Weltkulturerbe erklärte. Kosten: Führung 2 €, Eintritt frei.

Fr., 22.6., 17 - 19 Uhr

Erlebnisführung: „Im Meer versunken. Sizilien und die Unterwasserarchäologie.“ · Nach einer köstlichen Begrüßung bei sizilianischem Wein und Olivenöl begeben sie sich auf die Reise auf das antike Sizilien. Am Hafen begegnen Sie Händlern, Marktweibern, Römern und Phöniziern und tauchen Sie ein in das geschäftige Treiben. Eintritt: 16 €, ermäßigt 14 €.

Fr., 22.6., 17 - 19 Uhr

Familienführungen am Familientag: „Fette Beute Tour“ · Die Segel sind gesetzt und los geht's. Wer tummelt sich so alles auf dem Mittelmeer? Was haben die Schiffe geladen? Lohnt es sich, das Schiff zu kapern? Einige Hürden sind zu nehmen, damit die Kaperfahrt gelingt. Ein Streifzug durch vergangene Zeiten. Eintritt: 8 € / 6 €, Kinder/Jugendliche bis 18 Jahre kostenlos.

So., 1.7., 11.15 - 12.15 Uhr

Neandertaler und Co. · Zahlreiche Exponate von Weltrang werden gezeigt, wie das namensgebende erste originale Neandertalerskelett aus Düsseldorf und die Doppelbestattung von Bonn Oberkassel mit einem der ältesten erhaltenen Hundeskelette der Welt. Eintritt: 8 € / 6 €, Kinder/Jugendliche bis 18 Jahre kostenlos.

Fr., 6.7., 15 - 16 Uhr
Führung am freien Freitag: „Römisches Glas“ · Viele Gläser unserer Sammlung sind besonders kunstvoll gearbeitet und zeigen eine in höchstem Maße handwerkliche Spezialisierung der Glasbläser in römischer Zeit. Herausragend sind der große blaue Krater und mehrfarbig gearbeitete Trinkhörner. Erfahren Sie bei diesem Rundgang über das römische Glashandwerk das Alltagsleben. Eintritt: 2 €.

So., 8.7., 11.15 - 12.15 Uhr

Führung: Kunst des 20. Jahrhunderts Teil 2 · Kaum ein anderer Zeitabschnitt hat so viele künstlerische Stilrichtungen hervorgebracht wie das 20. Jahrhundert. Immer weniger steht die naturalistische Wiedergabe eines Objekts im Vordergrund. Vielmehr gewinnt der individuelle Ausdruck des Künstlers an Bedeutung. Kosten: 2 €, zzgl. Museumseintritt.

So., 15.7., 11.15 - 12.15 Uhr

Führung: Die Geschichte des LVR-LandesMuseum Bonn · Das Museum blickt auf eine lange Geschichte zurück. Gegründet wurde die Sammlung 1820. Seitdem führten Museen unterschiedlicher Namen und der Verein von Altertumsfreunden im Rheinland die Sammlung fort. Ein Rundgang durch die Dauerausstellung vermittelt die Geschichte des Museums. Kosten: 2 €, zzgl. Museumseintritt.

So., 15.7., 15 - 16.30 Uhr

Familienführung: Jäger der verlorenen Schätze · Archäologen reisen in fremde, weit entfernte Länder, lösen geheimnisvolle Rätsel, entdecken Schätze und erleben viele Abenteuer. So zumindest in unserer Vorstellung. Kosten: 3 €, zzgl. Museumseintritt.

Mi., 20.7., 17 - 19 Uhr

Erlebnisführung: „Den Eiszeitjägern auf der Spur“ · Bei einem Sektempfang auf der Dachterrasse des Museums erhalten Sie einen exklusiven Fernblick auf die Fundstelle des Paares aus der Eiszeit in Bonn Oberkassel. Eine spannende und mysteriöse Geschichte umgibt den Mann und die Frau aus dem Doppelgrab. Eintritt: 16 €, ermäßigt 14 €.

Margarete-Grundmann-Haus

Di., 5.6. und 3.7., 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, etc. Kontakt: Stefan János Wágner (Ansprechpartner; Kontaktbüro Pflege-selbsthilfe, 0228 94 93 33 44, 13 - 15 Uhr).

Mi., 6.6. und 4.7., ab 10.30 Uhr

Gottesdienst der Lutherkirche

Mi., 6.6., 18 - 19.30 Uhr

Themenforum AQuarIUS – Gesundheit · Krankheit trifft mehr als nur Einen. Der Vortrag zeigt neue Wege des Umgangs mit Krankheit auf, und wie man in solchen Situationen den Bedürfnissen nach Austausch, Verständigung und fairer Aufgabenteilung gerecht werden kann. Kontakt: Dr. Heinz Pilartz (Arzt und Mediator; Referent). Anmeldung empfohlen, wegen begrenzter Teilnehmerzahl. Kosten: 6 €.

Do., 7.6., ab 15.30 Uhr
Themenforum AQuarIUS – Erzählnachmittag · Kessenich, Poppelsdorf, Reutersiedlung, früher und heute. Mit Fotografien aus den Stadtteilen wollen wir Ihnen Erzählungen von früher und heute entlocken. Dazu wird es Kaffee und Kuchen geben. Wir freuen uns, wenn auch Sie Fotos von „damals“ oder heute präsentieren wollen. Kontakt: Arthur Tomczyk (0228 94 93 33 30).

Do., 14.6., ab 14 Uhr und Mi., 11.7., ab 10 Uhr

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

Do., 14.6. und 19.7., 15.30 - 16.30 Uhr
Bingonachmittag

Sa., 16.6., ab 15.30 Uhr

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

Mi., 20.6., 9 - 10.30 Uhr

Themenforum AQuarIUS – Quartiersfrühstück · Warum alleine frühstücken? Gemeinsam macht es mehr Freude. Also herzlich willkommen zu unserem offenen Frühstücksbüffet. Genießen Sie in Gemeinschaft ein leckeres Frühstück, knüpfen Sie neue Kontakte oder pflegen die bestehenden. Kosten: 4,50 €.

Mi., 20.6., Abfahrt um 12.30 Uhr

Busfahrt zur Straußenfarm Gemarkenhof, auf der Höhe oberhalb von Remagen. · Auf dem über 200.000 qm großen Gelände leben dort durchschnittlich 500 Tiere ständig auf der Weide, artgerecht auf großen Ausläufen und immergrünen Weiden. Mit der hofeigenen Bimmelbahn machen wir eine geführte Rundfahrt über das Gelände und erfahren dabei vieles über dieses anmutige Tier. Am Endpunkt unserer Führung kehren wir im StraußenCafé zu Kaffee und Kuchen ein. Anmeldung erforderlich ab 30.5., 10 Uhr. Kosten: 19,50 € (Fahrt inkl. Eintritt, Führung und Fahrt mit der Bimmelbahn).

Do., 21.6. und 28.6. und 5.7., ab 15.30 Uhr

„Straßenbilder – früher und heute“ · Film von Georg Divossen. Teil 1 („Die Bonner Innenstadt“) am 21.6., Teil 2 („Die Bonner Altstadt“) am 28.6., Teil 3 („Kuhl und Rheinviertel“) am 5.7. Vor der Veranstaltung bewirten wir Sie mit Kaffee und Kuchen.

Sa., 23.6. und 21.7., ab 15.30 Uhr

Filmnachmittag · Filmtitel bitte erfragen.

Mi., 27.6. und 25.7., 14.15 - 15.30 Uhr

Heiteres Gedächtnistraining · Ein unterhaltsamer Nachmittag mit leichten Gedächtnisübungen, Quizfragen und Wortspielen.

Di., 3.7., 16 - 17 Uhr

Kostenlose Hörgeräte-Überprüfung und Beratung · Firma Hörgeräte Köttgen, Hr. Treppner.

Mi., 4.7. und 11.7., ab 15.30 Uhr

Rollatortraining · Theorieteil am 4.7., Praxisteil am 11.7.

Fr., 6.7., ab 15 Uhr

Gottesdienst St. Sebastian

Sa., 14.7., 12 - 17 Uhr

Sie sind herzlich eingeladen zu unserem **Sommerfest mit Flohmarkt**, Rikscharfahrten mit Radeln ohne Alter, Rallye rund ums Haus, Musik und Schwoof, Kaffee und Kuchen, Getränke/Cocktail, Leckerer vom Grill, Salatbar. Möchten bei uns an einem Stand Flohmarktsachen oder schöne selbstgemachte Dinge verkaufen? Melden Sie sich an!

Di., 24.7.

Erika Fischer Textilien – SSV

■ Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

So., 3.6., ab 17 Uhr

„Musikalischer Ausklang“ des **Radwandertags – Live-Musik mit den Prümmeries** · Am Radwandertag des Brüser Berger Stammtischs veranstaltet der Kulturtreff einen musikalischen Ausklang mit Live-Musik. Das Café Atrium sorgt für das leibliche Wohl: kühles Bier, Kaffee oder alkoholfreie Getränke aber auch ein herzhafter Imbiss werden angeboten. Kosten: Über eine Spende freuen wir uns.

Di., 12.6. und 10.7., 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.

Mi., 13.6., 14.30 - 16.30 Uhr

Erzählcafé · Thema: „Kleine Geschichten - Höre und erzähle“ - Lassen Sie sich überraschen von Monika Heydegger und Antje Wille. Anmeldung erforderlich (Lisa Rädler, 0228 25 71 64).

Fr., 15.6., 11 - 15 Uhr

Wanderung durch den Kottenforst nach Witterschlick · Mit Einkehr, ca. 8 km. Treffpunkt: Brunnen vor den Kirchen, Borsigallee, Brüser Berg.

Fr., 15.6., 18 - 19.30 Uhr

Im Einklang mit mir – Entspannung mit Klangschalen · Ein Workshop für alle, die die harmonisierenden Klänge tibetischer Klangschalen erleben möchten. Bitte bringen Sie ein Kissen und eine Decke mit. Klangmassage nach Peter Hess. Kontakt: Barbara Kracht (Leitung). Kosten: 15 €.

So., 17.6. und Sa., 23.6., ab 17 Uhr und Mi., 27.6., ab 16 Uhr

WM 2018 · Für Getränke und Fingerfood sorgen unsere ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Einlass jeweils 30 Minuten vor Spielbeginn. Ort: Großer Saal des Stadtteilzentrums, Fahrenheitstraße 49, Brüser Berg.

Do., 21.6., 10 - 12 Uhr

Stadtteilfrühstück · Ein leckeres Buffet, Kaffee, Tee und Säfte stehen für Sie bereit. Starten Sie mit uns, mit den Nachbarn und Freunden in den Sommer. Anmeldung erforderlich. Kosten: 4,50 €.

Do., 21.6., 10.30 - 11 Uhr

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

Fr., 22.6., 13 - 15 Uhr

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

Mi., 4.7., 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: „Das Geheimnis unserer Hände“. Kontakt: Karin Görmär (Leitung). Anmeldung erforderlich (0228 29 84 20). Kosten: 10 € pro Termin.

■ Offene Tür Dürenstraße

Fr., 1.6., Abfahrt gegen 9 Uhr

Fahrt zum Frankfurter Palmengarten · Anmeldung erforderlich. Kosten: 21 €.

Fr., 1.6., 10 - 11.30

Zu Gast in Großbritannien – Frühstück · Anmeldung erforderlich. Kosten: 6 €.

Fr., 8.6., ab 18 Uhr

Ist unser Geld überhaupt noch Geld oder ist die Krypto-Währung Geld? · Was ist Geld, wie entsteht es, wie wird es vernichtet? Wie kann ich mein Vermögen in einer so unsicheren Zeit erhalten? Kontakt: Barbara Velarde (Referentin). Anmeldung erforderlich. Kosten: 10 €.

Do., 21.6., Abfahrt gegen 8.30 Uhr

Fahrt: Spargelessen und Wiesbaden · Anmeldung erforderlich. Kosten: 44,50 €.

Do., 28.6., ab 14.30 Uhr

Klaaf-Tree – „Us Oma es de Beste“ · Referent: Karl-Josef Schwalb, Verein für Heimatpflege und Heimatgeschichte Bad Godesberg e.V.

Fr., 6.7., 10 - 11.30

Zu Gast in Frankreich – Frühstück · Anmeldung erforderlich. Kosten: 6 €.

Do., 12.7., Abfahrt gegen 9 Uhr

Fahrt nach Luxemburg · Anmeldung erforderlich. Kosten: 44,50 €.

Fr., 27.7., 12 - 13.30 Uhr

Frisch vom Grill · Anmeldung erforderlich.

■ Parkresidenz Bad Honnef

So., 3.6., ab 15 Uhr

Pianomusik zur Kaffeezeit mit Herrn Arenz

Fr., 8.6., ab 15.30 Uhr

Konzert für Balaleika & Klavier · Lothar Freund begleitet am Klavier den Balaleika Virtuosen Prof. Andrei Gorbatschow!

Mi., 20.6., ab 15.30 Uhr

„Testament und Erbschaft“ · Rechtsanwalt Günther Raths informiert.

So., 1.7., ab 15 Uhr

Pianomusik zur Kaffeezeit mit Steve Tramitz

Fr., 13.7., ab 19 Uhr

„Frankie meets Marilyn“ · In ihrer swingigen Show lassen die drei charismatischen Künstler des Trios Viviparie die Erinnerung an eine großartige musikalische Epoche wieder lebendig werden. Mit vergessenen Evergreens von Legenden wie Frank Sinatra, Ella Fitzgerald, Marilyn Monroe, Dean Martin und Louis Armstrong erleben Sie einen wunderbaren Abend mit Ohrwurm-Garantie! Kosten: Eintritt für Gäste 18 €, für Bewohner 15 €.

■ Pauke-LIFE Kultur Bistro

Sa., 2./9./16./23.6., 11 - 15 Uhr

Frühstück am Samstag · Frühstück, wo's gefällt! Von international bis kontinental. Reisen Sie mit uns nach London, Mailand, Paris oder New York! Für jede Stadt bieten wir Ihnen jeden Samstag ab 11 Uhr das landestypische Frühstück an. Wer das passende Reiseziel nicht findet, entscheidet sich für das Fitness-Frühstück oder wählt kontinental. Bitte anmelden.

So., 3. und 17.6., 10 - 14 Uhr

Sonntags-Frühstücksbuffet · Immer wieder sonntags, gibt es in der PAUKE-LIFE-Küchenkultur das beliebte Frühstücksbuffet. Inklusiv sind bei diesem Angebot Filterkaffee, Tee, Säfte und für Kinder Kakao. Bitte anmelden. Erwachsene/Kinder ab 12: 13,90 €, Kinder von 6-11: 6,50 €, bis zu zwei Kinder unter sechs Jahren in Begleitung eines Erwachsenen speisen kostenlos, jedes weitere Kind unter sechs zahlt 0,50 € je Lebensjahr.

Mi., 13.6. und 18.7., 20 - 22 Uhr

238. und 239. Philosophisches Café · Markus Melchers, Philosophischer Praktiker, lädt ein. Thema am 13.6.: „Optimist, Pessimist - wer liegt richtig?“, am 18.7.: „Was heißt kulturelle Identität?“. Abendkasse: 8 €, VVK: 8 € zzgl. VVK-Beitrag.

EINE HERVORRAGENDE PARTNERSCHAFT

KAISER-KARL-KLINIK UND VFB



Auf dem neuen Fahrzeug weist der Vfb auf die seit Jahren hervorragende Partnerschaft mit der Kaiser-Karl-Klinik hin.

Zwei Bonner Institutionen – die eine Klinik, die andere Sportverein – verbindet seit über 15 Jahren eine enge Zusammenarbeit. Zweck, Ziel und erfolgreiches Ergebnis dieses Engagements ist die für Patienten äußerst vor- teilhafte Verzahnung ihrer jeweiligen Dienstleistungsangebote: die stationärer Rehabilitation und den ambulanten Rehabilitationssport.

Die Kaiser-Karl-Klinik behandelt bei orthopädischen Erkrankungen sowie in den Bereichen Geriatrie und Innere Medizin. Dort, in der Frühphase ihres Rehabilitationsprozesses, erhalten die Patienten eine sehr enge Begleitung durch die Mitarbeiter der entsprechenden Fachabteilungen. Dieses in der Klinik erarbeitete hohe Reha-Niveau können sie anschließend erhalten und weiter ausbauen mit ihrer Teilnahme am ambulanten Rehabilitationssport beim Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V. (vfb).

Gleichzeitig bietet der vfb geeignete ambulante Sportgruppen in den Räumen der Kaiser-Karl Klinik an, vor allem für Patienten mit orthopädischen Erkrankungen. Die Teilnehmer, die bisher meist noch keine stationäre Reha benötigten, lernen dabei auch die Einrichtung und das Angebot kennen. Sollte für sie einmal eine stationäre Rehabilitation notwendig werden, können sie diese als Patienten der Kaiser-Karl Klinik in einem bereits vertrauten Umfeld absolvieren. Im Anschluss wechseln sie reibungslos wieder in die dezentralen ambulanten Sportgruppen des vfb zurück.

Weitere Informationen zu Kooperations- sowie zu Sponsoringmöglichkeiten: Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V. Hans-Böckler-Straße 16 53225 Beuel
Telefon 02 28-40 36 723
Email: presse@vfb-bonn.de

Martina Weiß-Bischof

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.

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

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



seniorentermin.de
aktivtermine.de
(aktuelle Termine)



idealbonn.de
(Gruppenabos,
Downloadarchiv)

Mi., 20.6., 20 - 22 Uhr

Offene-Bühne-Show „Wednesday Night Live“

· Der Vorhang öffnet sich wie gewohnt einmal im Monat für die „WNL“: Das Publikum erwartet eine illustre Künstlerriege aus der Kleinkunstszene, die mit Kurzauftritten zu unterhalten weiß. Moderation: Anja Lindenberg, unsere Gastronomieleitung! AK: 8 €, VVK: 8 €, zzgl. VVK-Beitrag.

■ Perspektiven für das Leben e.V.

Do., 14.6., 19 - 21 Uhr

Engagement macht Spaß – Wege und Möglichkeiten sich ehrenamtlich zu engagieren.

· Viele gemeinnützige Organisationen in Königswinter und Umgebung brauchen tatkräftige, freiwillige Unterstützung. Forum Ehrenamt hilft Ihnen ein passendes Projekt im Bereich Soziales, Umwelt oder Kultur zu finden. Referent: Jochen Beuckers, Forum Ehrenamt. Anmeldung bis zum 7.6. Ort: Haus Heisterbach, Gelber Raum.

Do., 21.6., 17.30 - 19 Uhr

Infoabend Seniorenbegleiter

· Der Anteil älterer Menschen in unserer Gesellschaft nimmt immer weiter zu. Seniorenbegleiter werden durch eine Weiterbildung gezielt auf ihre Aufgabe vorbereitet. Alle Teilnehmenden erhalten zum Abschluss ein Zertifikat. Referent: Jochen Beuckers, Forum Ehrenamt. Anmeldung bis zum 14.6. Ort: Haus Heisterbach, Gelber Raum.

Do., 12.7., 17 - 18 Uhr

Alte Hasen – Neue Regeln

· Diese Veranstaltung richtet sich an alle Autofahrer, die ihren Führerschein vor 1965 gemacht haben. Ihr Wissen wird aufgefrischt und Ihnen werden aktuelle Veränderungen in der Straßenverkehrsordnung vorgestellt. Kontakt: Benno Reich, Geschäftsführer, Verkehrswacht Rhein-Sieg-Kreis e.V. (Referent). Anmeldung bis zum 5.7.

■ Querwaldein e. V.

Mo., 18.6. und 2.7., 19 - 21.30 Uhr

Friedens-Council

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

Sa., 23.6., 10 - 13 Uhr

Naturforscher*innen unterwegs im Frühlings-, Sommer-, Herbst- und Winterwald

· Im Wald rund um den Forstbotanischen Garten gibt es viel zu erleben! Mit allen Sinnen gehen wir gemeinsam auf Entdeckungsreise und finden heraus wie sich die Natur in jeder Jahreszeit zeigt: Im Sommer erleben wir die bunten Blüten und das grüne Blätterdach. Zielgruppe: Kinder von 6-10 Jahren mit Erwachsenenbegleitung. Kontakt: Janka Kowalski (Leitung). Anmeldung erforderlich bis zum 21.6. Kosten: 20 € je Kind. Treffpunkt: Forstbotanischer Garten, Köln.

Sa., 23.6., 11 - 14 Uhr

Naturforscher*innen unterwegs im Frühlings-, Sommer-, Herbst- und Winterwald

· In dieser naturpädagogischen Märchenwanderung spielen wir Szenen des klassischen Waldmärchens „Hänsel und Gretel“ nach und erleben den Märchenwald mit allen Sinnen und ganz viel Spaß. Zielgrup-

Städt. Begegnungsstätte Mehlem

Schifftour mit der Filia Rheni

pe: Kinder von 6-10 Jahren mit Erwachsenenbegleitung. Kontakt: Benay Schröder (Leitung). Anmeldung erforderlich bis zum 21.6. Kosten: 14 € je Kind. Treffpunkt: Forstbotanischer Garten, Köln.

■ RMS JazzOrchester

Do., 28.6., ab 20.30 Uhr

RMS JazzOrchester feat. Heiner Wibery (Alt-Saxophon)

· Das Sommer-Konzert im Ehrenfelder Klub Berlin. Auf dem Programm stehen Swing-Klassiker und moderne Kompositionen. Gast an diesem Abend ist Heiner Wibery, Kölner Alt-Saxophonist (bis 2009 WDR Bigband) und Komponist. Das RMS JazzOrchester, die Bigband der Rheinischen Musikschule Köln, gilt als hervorragende Amateur-Bigband und Talentschmiede. Eintritt: 12 €, ermäßigt 8 € (nur Abendkasse). Veranstaltungsort: Klub Berlin, Keplerstr. 4 - 6, 50823 Köln, Haltestelle Venloer Str./Gürtel.

■ Recht-Verständlich e.V.

Do., 14.6., ab 19 Uhr

Erbstreit vermeiden! · Erben mehrere, entsteht eine Erbengemeinschaft – häufig mit Problemen: Der Nachlass ist zu verwalten. Der Nachlass ist zu verteilen. Die Miterben bekommen sich in die Haare. Wege aus der Erbengemeinschaft und wie der künftige Erblasser sie vermeiden kann, darüber informiert Fachanwalt für Erbrecht, Dr. W. Buerstedde. Anmeldung erforderlich.

■ Senioren-Begegnungsstätte Limperich

Mi., 6.6., ab 15 Uhr

„Türkei, Teil I. – von Antalya nach Istanbul“ · Filmvortrag mit Herrn Dederichs.

Do., 14.6., ab 15 Uhr

Ökum. Senioren-Runde mit Pater Cyrill

Di., 19.6., ab 15 Uhr

„Türkei, Teil II. – Troja, Ephesus und Pamukle“ · Filmvortrag mit Herrn Dederichs.

Mo., 2.7. bis 15.7.

Die Begegnungsstätte ist wegen Urlaub geschlossen

Di., 17.7., ab 15 Uhr

„Frankreich – Paris, Weltstadt an der Seine“ · Filmvortrag mit Herrn Dederichs.

■ SeniorenNetzwerk Stammheim

Do., 14.6., ab 14 Uhr

Stadtpaziergang: „Volksgarten“ · Mit Einker in „Hellers Biergarten“. Anmeldung bei Frau Faßbender (0221 64 28 77). Treffpunkt: Bushaltestelle Moses-Hess-Straße, Richtung Köln.

Mo., 18.6., 14.30 - 16.30 Uhr

Kaffee oder Tee? – Offene Kaffee- und Tee-Runde · Das GAG-Theater zeigt sein neues

Stück „Poesie ist Trumpf“. Ort: Im Gemeinschaftsraum der GAG.

Mo., 16.7., 14.30 - 16.30 Uhr

Kaffee oder Tee? – Offene Kaffee- und Tee-Runde · Die Geschichtswerkstatt Stammheim zeigt das „alte Stammheim“. Ort: Im Gemeinschaftsraum der GAG.

■ Seniorenbüro Swisttal

Mo., 18.6., ab 8.30 Uhr

Busfahrt zur Besichtigung der Demenz-Muster-Wohnung in Jülich

· Wie lässt sich einfach, gut sowie kostengünstig die eigene Wohnung „demenzfreundlicher“ gestalten? Es gibt praktische Tipps und Informationen über technische Unterstützungssysteme. Die Gästezahl ist auf 7 begrenzt. Anmeldung bitte zeitnah! Treffpunkt: Parkplatz der evangelischen Kirche in Heimerzheim, Sebastianusweg 5-7.

Do., 21.6., 10 - 12 Uhr

Durch Bewegung länger selbstständig!

· Ein Weg zu längerer Selbstständigkeit und reduzierten Pflegezeiten älterer Menschen ist die Erhaltung der eigenen Gesundheit und Leistungsfähigkeit durch ausreichende Bewegung, ausgewogene Ernährung und soziale Teilhabe. Heute konzentrieren wir uns auf die Bewegung, unter Anleitung von Physiotherapeutin Anja Wacker. Veranstaltungsort: Swisttal, Odendorf, Heinrich-Wilkens-Haus, Orbachstr. 19.

Di., 17., Mo., 23. u. Mi. 25.7., 10 - 11.30 Uhr

Rollatortraining in 3 Teilen · Im ersten Teil wird der Nutzen von Zubehörteilen für einen Rollator besprochen. Beim zweiten Teil wird auf der Straße geübt, Bordsteine sicher hoch- und hinunter zu fahren. Für den dritten Teil kommt der Landhüpfer, und es wird das sichere Ein- und Aussteigen geübt. Veranstaltungsort: Swisttal, Buschhoven, Turnhalle gegenüber der katholischen Kirche, Dietkirchenstraße.

■ Städt. Begegnungsstätte Mehlem

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.).

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.

bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 20 € (für 10 UStd.).

Mi., ab 16.5. bis 18.7., 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.).

Mi., 20.6., ab 14 Uhr
Bingo

Fr., 22.6., ab 14.30 Uhr
Schiffahrt mit der Filia Rheni – Schiffstour ohne Landgang · Wir treffen uns um 14.30 Uhr in Königswinter, wo wir gegen 14.45 Uhr in die „Filia Rheni“ einsteigen. Leinen los heißt es dann! Genießen Sie die schöne Landschaft bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen und Musik! Anmeldung auf Grund begrenzter Platzzahl dringend erforderlich!. Kosten: 7 €.

Di., 12.6. bis 4.9., 15 - 15.45 Uhr (Sommerferien 30.7. - 17.8.)

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

Di., 3.7. bis 9.10., 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 unter anderem, englische Texte lesen, darüber diskutieren und damit verbundene Themen behandeln. See you then! Kontakt: Elizabeth Hmaid (Referentin). Entgelt: 83 € (8 Unterrichtseinheiten).

Di., 12.6. bis 4.9., 16 - 16.45 Uhr (Sommerferien 30.7. - 17.8.)

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

Do., 5.7. bis 11.10., 9.15 - 10.45 Uhr
Englische Konversation am Morgen · Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits Grundkenntnisse in der englischen Sprache haben und diese in einer ungezwungenen Runde anwenden möchten. Kontakt: Elizabeth Hmaid (Referentin). Anmeldung erforderlich. Entgelt: 69 € (8 Unterrichtseinheiten).

Do., 5.7. bis 11.10., 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).

Do., 5.7., ab 17 Uhr

Herzenssprechstunde · Das Generationennetzwerk Bad Godesberg bietet weiter die Herzenssprechstunde an und fragt Sie: Was liegt uns in unserem Stadtteil am Herzen? Was macht uns hier aber auch das Herz schwer? Was würden wir im Stadtteil gerne von Herzen ändern? Wo würden wir aber auch mit Herzblut mit anpacken?

Do., 12.7., ab 12.30 Uhr

Mittagsgrillen · Wir beginnen zur Mittagszeit mit dem Grillen und verwöhnen Sie mit einem leckeren sommerlichen Buffet. Musikalische Begleitung während unseres Grillfests ist Herr Helmut Hergarten – es darf getanzt werden. Anmeldung bis 4.7. erforderlich!. Kosten: 8,50 €.

Tenten - Haus der Begegnung

Di., 5.6. und 3.7., 19.30 - 21.30 Uhr
Migräne Selbsthilfe · Kontakt: Ulrike Meis (0228 46 04 95).

Di., 12.6., ab 10 Uhr

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

Di., 12.6. und 10.7., 17.30 - 20 Uhr

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

Di., 19.6. und 17.7., ab 13.30 Uhr

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

Mi., 27.6. und 25.7., 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).

So., 1.7., 11 - 17 Uhr

Sommerfest · Anlässlich des 25-Jährigen Bestehens der Seniorenwohnanlage „An der Wolfsburg“ und des Tentenhauses der Begegnung. Bühnenprogramm, Grillfest, Reibekuchen, Popcorn, Kaffee und Kuchen, Kinderschminken etc.

Fr., 6.7., ab 9.30 Uhr

Evangelischer Gottesdienst

Mi., 25.7., ab 11 Uhr

Katholischer Gottesdienst

Universitätsklinikum Bonn

Do., 21.6., ab 18 Uhr

Selbstbestimmt bis zum Schluss – Patientenverfügung · Mit Prof. Dr. Lukas Radbruch (Klinik und Poliklinik für Palliativmedizin) und Frank Peusquens M.A. / Prof. Dr. Torsten Verrel (Klinik und Poliklinik für Palliativmedizin).

Do., 19.7., ab 18 Uhr

Wenn das Rückgrat schmerzt – Rückenschmerzen erfolgreich behandeln · Mit Prof. Dr. Dieter Wirtz (Moderator) / OA Dr. Robert Pflugmacher / PD Dr. Albert Lukas (Klinik und Poliklinik für Orthopädie und Unfallchirurgie) und Prof. Dr. Hartmut Vatter (Klinik für Neurochirurgie).

Verkehrswacht Bonn e.V.

Do., 21.6., 14.30 - 16.30 Uhr

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



Deutschland, Altengrabow.
 Panzer auf einem ehemaligen Sowjetischen Truppenübungsplatz in Sachsen-Anhalt; 2004

Lettland, Liepāja.
 Bunker auf einem sowjetischen Marinestützpunkt in der Ostsee; 2002

Deutschland, Berlin.
 Antennenkuppel einer US-amerikanischen Abhörstation auf dem Teufelsberg, Berlin; 2001

RELIKTE DES KALTEN KRIEGES FOTOGRAFIE VON MARTIN ROEMERS HAUS DER GESCHICHTE, BIS 26. AUGUST 2018

Nach dem Zusammenbruch der Anti-Hitler-Koalition der Alliierten beherrschte der „Kalte Krieg“ das politische Geschehen der Nachkriegszeit bis 1989/90. Mehrmals drohte eine direkte militärische Konfrontation der Supermächte USA und Sowjetunion und damit auch die Gefahr eines weltumspannenden Atomkrieges. Geprägt war der Konflikt vor allem von ideologisch unüberbrückbaren Gegensätzen.

Was ist von dieser Epoche geblieben? Der niederländische Fotograf Martin Roemers dokumentiert eindrucksvoll die baulichen und topographischen Hinterlassenschaften des Ost-West-Konflikts auf beiden Seiten des „Eisernen Vorhangs“.

Die Aufnahmen entstanden zwischen 1998 und 2009 in zehn Ländern: Darunter sind Staaten, die zur Sowjetunion gehörten wie Russland, die Ukraine, Lettland und Litauen, Staaten des ehemaligen „Ostblocks“ wie Polen und die Tschechoslowakei sowie Großbritannien, die Niederlande, Belgien und Deutschland. Sie führen den Betrachter zu verlassenen Armeestützpunkten und Bunkeranlagen, zu technischen Installationen, Überwachungs- aber auch Gedenkorten. Insbesondere die Relikte der Roten Armee auf dem Gebiet der früheren DDR und die mit riesigem Aufwand installierten Bunker- und Kontrollanlagen sind Schwerpunkte der Fotografien Martin Roemers.

Martin Roemers, 1962 im niederländischen Oldehove geboren, ist bekannt geworden durch seine Langzeit-Fotoprojekte, die in renommierten Museen zu sehen waren und Fotobände wie „Metropolis“ über das Leben in Millionenstädten. Er ist zweimaliger Preisträger des World Press Photo Awards und des Street Photography Awards.

Das Haus der Geschichte in Bonn zeigt eine Auswahl von rund 70 Fotografien des Künstlers im Foyer und in der U-Bahn-Galerie des Museums. Öffnungszeiten: Di-Fr, 9-19 Uhr, Sa/So 10-18 Uhr Foyer und U-Bahn Galerie, Eintritt frei

Adressen der Anbieter: Seite 25

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 4.6., 18.6. und 2.7.2018
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 vereinbarender 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 2018 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.

Jugendliche Seniorin, gebildet und herzlich. Gehe gerne aus, bin beweglich (Radeln, Schwimmen, Spazieren...), suche Gleichgesinnte (CH 01/18)

„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)

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, 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
Notruftel.: 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) 317446
Duisdorf
☎ (02 28) 62 03 194

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



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



Diakonisches Werk Bonn und Region –
gemeinnützige GmbH

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

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



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