

aktiv DEZ. JAN. termine

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

MUSEUM AUGUST MACKE

NEUE AUSSTELLUNGSREIHE GESTARTET, SEITE 8



ADVENTSSTIMMUNG IN
TSCHECHIEN

Seite 10



DER FLANEUR
KUNSTMUSEUM BONN

Seite 16



EMIL MAETZEL &
DOROTHEA MAETZEL-JOHANNSEN
KÜNSTLERPAAR DER MODERNE

Seite 8



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

Seien Sie begrüßt,

deutsche Autohersteller, KFZ-Interessensverbände sowie Politiker auf Bundes-, Landes und kommunaler Ebenen sind dabei, Anwohner stark befahrener Innenstadtstraßen mit schwer belasteter Luft sowie Besitzer von Dieselfahrzeugen gegen-einander auszuspielen. Auf der einen Seite steht das berechnete Interesse an gefahrlos atembare Luft, auf der anderen Seite der drohende Nutzungsausfall ansonsten volltauglicher Fahrzeuge, ihr Wertverlust, beziehungsweise die teure Investition in eine Nachrüstung ohne Gewissheit zu haben, ob sie hilft ... bei gleichzeitiger Ahnung ihrer Inhaber, auf den Kosten dafür sitzenzubleiben.

Aber „Dieselgate“ geht uns alle an. Die in betrügerischer Absicht vorgenommen Manipulationen bei Abgas-Tests und anschließend falsch in Verkaufsprospekten etc. angegebenen Abgaswerten erzeugen absehbar Folgekosten in einer Dimension, mit denen sie in die Geschichte eingehen. Die wirksame Hardware-Umrüstung eines Dieselfahrzeugs wird nach aktuellem Stand kaum für weniger als 2.000 Euro/Fahrzeug möglich sein, vielleicht kostet sie aber auch das Doppelte. Bei nur 10 Mio Fahrzeugen macht das 20 Mrd. Euro aus, manche Schätzungen gehen aber von 50 Mrd. und mehr aus (WELT 1.3.2018).

Diese Milliarden für Umrüstungen, die sich wohl kaum noch verhindern lassen, entwickeln sich zu einem volkswirtschaftlichem Desaster und stellen uns vor ein gesellschaftliches Dilemma: sie werden nämlich schon in wenigen Jahren nahezu vollständig – und zwar im tatsächlichen Sinn des Wortes – auf den Schrottplatz „entsorgt“ sein. Gewirkt haben sie dann kaum etwas – eine gigantische Finanzressource ... einfach „verpufft“.

Segensreich wäre dieses Bürgervermögen stattdessen in allem angelegt, was die Luftverschmutzung bei der Wurzel packt. In der Erzeugung erneuerbarer Energien, der Förderung von Elektromobilität und dem Heizen mit Strom zum Beispiel. Dort könnte ein solches Investitionsvolumen tatsächlich für bessere Luft in den Städten sorgen, sehr viel schneller und umfassender als jedes nachgerüstete Fahrzeug. Denn auch nach Umrüstung würden sich weder Diesel noch Benziner ohne schädliche Abgase zu erzeugen fortbewegen, also noch jahrelang die Luft in Innenstädten belasten.

Ginge es für die 10 Millionen „Investoren“ allein um die Wahl zwischen veralteter Technik und einer, der die Zukunft gehört, sie würden sich wohl für letztere entscheiden.

Aber darf man einer Branche, die sich selbst als „too big to fail“ erklärt, auch noch erlauben, dass sie sich mittels Nötigung – entweder Nachrüstung oder Fahrzeug-Neukauf (mit zukunftsloser Technik!) – auch noch an den Folgeschäden ihres vorsätzlichen Betrugs bereichert?

Von den Anwohnern schwer von Autoabgasen belasteter Straßen kann aber niemand erwarten, dass sie weiterhin die Luft anhalten, damit es dazu nicht kommt, und allein die Aussicht auf zusätzliche Chancen für bessere Luft, wird sie wohl auch kaum beeindrucken.

Ist die Zeit also vertan, endgültig abgelaufen? Oder lassen sich auch unter solch schlechten Voraussetzungen moralische Grundsätze und gesamtwirtschaftlich sinnvolle Initiative noch in Übereinstimmung bringen?

Der Sieg der Vernunft wäre, es noch einmal mit Solidarität zu versuchen. Im Herbst 1973 drosselten die OPEC-Länder den Ölhahn, um höhere Preise durchzusetzen. Spontan kam es in Deutschland zu den „Rote-Punk-Aktionen“: Fahrzeugführer signalisierten mit einem roten Aufkleber auf ihrer Windschutzscheibe, dass sie bereit sind, unbekannte Mitfahrer gerne zusteigen zu lassen. Das hat funktioniert – und nebenbei viele neue Freundschaften entstehen lassen.

In unserer durchdigitalisierten Kommunikationsgesellschaft sollte wohl sehr bald eine App für Mobilphones möglich sein, die PKW-Pendler in der Weise untereinander organisiert, dass sie sich gegenseitig bei identischen Fahrzielen zusteigen und damit eines von zwei Fahrzeugen stehen zu lassen. Ergänzt durch den Verzicht auf vermeidbare Fahrten, mehr ÖPNV... gemeinsam ließe sich im Bedarfsfall sehr kurzfristig und so lange wie nötig für ausreichend Entlastung auf den Straßen und somit für bessere Stadtluft sorgen. Vielleicht sogar nicht erst wenn, sondern bevor „die Luft steht“.

Ohne Überschreitung von Grenzwerten gäbe es keine Fahrverbote. Ohne Fahrverbote kein Wertverlust – keine Notwendigkeit sämtliche Dieselfahrzeuge zu ersetzen oder für wenig nützliche Nachrüstungen, die das Geld verschlingen, das für effiziente Luftverbesserung besser eingesetzt wäre.

Sollte es dazu kommen, würde das natürlich einem Wunder gleich kommen. Aber schließlich steht Weihnachten (auch) vor der (Auto-)Tür. Da ist Hoffen erlaubt.

Bis zum nächsten Mal.
Detlef Hipp

■ VERBRAUCHERINFORMATION

Zukünftig „Sommer-“ oder „Winterzeit“	
Gute Nacht. Guter Tag.	4
Wissenwertes über das Hände waschen	
Keime? Nein Danke.	4
Zwei Renten-Ratgeber im Wettbewerb	
Mehr vom Netto	5
10 Jahre Ehrenamtskarte NRW	
Ehrenamtlich	5
Sinnvolles zum Fest:	
Intelligente Geschenke	6-7
Vertrauen in die Presse auf 10-Jahres-Hoch	
Eurobarometer 2017	19
Bürgersprechstunden	26

■ AKTIV

Schoko-Brownies-Häuschen	24
Ausschreibung läuft:	
Generationenfilmpreis 2019	14
Workshops „auf dem Land“	
Acryl-Malschule	29

■ KULTUR

Museum August Macke Haus	
Künstlerpaar der Moderne	8
Frauenmuseum in Bonn	
Vom Frauenwahlrecht	9
Kunstmuseum Bonn, noch bis zum 13.1.:	
Der Flaneur	16
Kunst in der Kaiser-Karl-Klinik	
Wildwuchs – Gabriela Graff-Klapp	19
Haus der Geschichte Bonn	
Angst - Eine deutsche Gefühlslage	20

■ REISEN

Brünn, Ölmütz, Prag	
Adventsstimmung in Tschechien ..	10-13

aktiv termine

■ TERMINE DEZ. 2018/JAN. 2019

Internet, Computer, Digital	14
Regelmäßige Angebote	14 – 22
Einzelne Angebote: Eröffnungen, Lesungen, Workshops usw.	23 – 29
Anbieter Bonn	27
Anbieter Rhein-Sieg-Kreis, Köln	29

■ TAT UND RAT

Gruppen und Aktivitäten	30 – 31
Senioren treffen Senioren	31

■ SERVICE

Impressum	28
aktiv im Abo	28
Wichtige Telefonnummern	31

Titelfoto: Museum August Macke Haus am 28. Januar 2018, 19:32 Uhr; Projektion auf Glasfront. Zu Artikel auf Seite 8.
Foto: Detlef Hipp © Ideal Werbeagentur

Foto „Adventsstimmung in Tschechien“
© Foto: Dr. Bernd Kregel
Reisebericht Seite 10

Rudolf Schlichter, Hausvogteiplatz, um 1926, Sammlung Christiana u. Volker Huber, Offenbach am Main, © Edition und Galerie Volker Huber; Artikel: „Der Flaneur“ im Kunstmuseum Bonn, 20.9.2018 – 13.1.2019, Seite 16

Dorothea Maetzel-Johannsen, Zwei weibliche Akte, 1924, Sammlung Tobeler, © Foto: Michael Hensel, Artikel auf Seite 8, Museum August Macke Haus

GUTE NACHT. GUTER TAG. FACHMEDIZIN EMPFIEHLT „WINTERZEIT“

Die sogenannte „Winterzeit“ ist die eigentliche, die Standardzeit. Sie ist aus medizinischer Sicht besser, denn sie entspricht dem natürlichen Schlafrhythmus. Im Herbst, Winter und Frühjahr brauchen wir die morgendliche Sonne, um wach in den Tag zu starten. „Eine permanente Sommerzeit bedeutet de Facto weniger Licht im Alltag. Von Herbst bis Frühjahr würde es oft noch sehr dunkel sein, wenn die Menschen zur Arbeit oder zur Schule aufbrechen. Das würde eine Zunahme von Unfällen, Depressionen und Stress für die Kinder bedeuten.“ So lautet Prof. Fietzes Antwort auf die Frage, ob nun Sommer- oder Winterzeit die permanente Zeit werden soll. Er sieht auch ein weiteres Argument gegen eine andauernde Sommerzeit: *Lange, helle Sommerabende mögen manchmal angenehm sein, sie verkürzen aber die Schlafzeit, wenn man morgens früh aufstehen will.*“

Deutschland schläft gesund

Ein Drittel der Deutschen leiden regelmäßig unter Schlafproblemen. Bei einer repräsentativen Umfrage in Deutschland im Sommer 2018 gaben 35 Prozent der Befragten an, morgens nicht ausgeruht zu sein und tagsüber mit Müdigkeit und Konzentrationsstörungen zu kämpfen.

Die EU will die halbjährliche Umstellung auf Sommer- beziehungsweise Winterzeit abschaffen. Begrüßt wird dieses Vorhaben auch von „Deutschland schläft gesund“, einer Initiative der Deutschen Stiftung Schlaf. Sie hat sich zum Ziel gesetzt, ein Bewusstsein für gesunden Schlaf zu schaffen und über ungesunden Schlaf aufzuklären bei denen, die unser Gesundheitssystem gestalten, bei den Krankenkassen und bei denen, die Patientinnen und Patienten betreuen. Die Initiative versteht sich als Plattform, die eine möglichst breit aufgestellte Expertise rund um das Thema Schlaf und Schlafforschung sammeln will. Sie ist offen für Betroffene, Selbsthilfegruppen, Experten, Verbände, Unternehmen und Stiftungen.

Mehr Informationen:
www.deutschland-schlaeft-gesund.de
info@deutschland-schlaeft-gesund.de

KEIME? NEIN DANKE



Bei einer repräsentativen forsa-Umfrage der Krankenhausgesellschaft Nordrhein-Westfalen (KGNW) zeigte sich nur etwa jeder Zweite der Befragten davon überzeugt, dass gründliches Händewaschen vor ansteckenden Krankheiten schützt. Doch Händewaschen schützt wesentlich. In bis zu 90 Prozent der Fälle werden gefährliche Keime über unsere Hände übertragen. Entweder direkt durch Berührungen oder indirekt über Kontaktflächen. „Händewaschen ist das einfachste aber eines der effektivsten Mittel, sich vor Krankheiten wie Grippe oder anderen Infektionskrankheiten zu schützen“, sagt Jochen Brink, Präsident der Krankenhausgesellschaft Nordrhein-Westfalen. „Wir legen keine Empfehlung fest, wie häufig jemand sich die Hände waschen sollte, das hängt vom Alltag ab. Ein Koch oder ein Arzt muss sich viel öfter die Hände waschen als zum Beispiel Büroangestellte und Mitarbeiter in Verwaltungen.“

Je mehr Kontakt mit anderen Menschen Personen wie Erzieher oder Pfleger haben, umso häufiger sollten er oder sie sich die Hände waschen.“ Beim Besuch eines Krankenhauses, wo sich viele Patienten mit einem geschwächten Immunsystem aufhalten, ist Hände-Desinfektion besonders wichtig. Die meisten Menschen desinfizieren sich die Hände, wenn sie ein Krankenhaus verlassen – allerdings deutlich weniger, bevor sie es betreten. Obwohl sie ihren erkrankten Verwandten dadurch Keime quasi „ans Bett herantragen“ können.



Mehr Informationen:
Initiative „Keine Keime“ der Krankenhausgesellschaft NRW e. V.
Humboldtstraße 31, 40237 Düsseldorf
www.keine-keime.de

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 2019

Schicksalsjahre deutscher Geschichte: 1939 - 1949 - 1989 14.-16.01.2019 Tagungsbeitrag: 140,00 €	Neujahrsempfang der Stiftung CSP mit Hermann Gröhe MdB 22.01.2019 Die Teilnahme ist kostenlos.	Abendforum mit Prof Dr. Günter Rüter Buchvorstellung: Kurt Tucholsky und die Republik von Weimar 18.02.2019 Die Teilnahme ist kostenlos.	Im Tagungsbeitrag sind enthalten: Übernachtung im Doppelzimmer, Verpflegung, evtl. Exkursionen, Lehrmaterialien. Der EZ-Zuschlag beträgt 16,00 Euro pro Nacht.
Düsseldorf. Stadt mit vielen Gesichtern – Politik, Szene und Top-Management 21.-23.01.2019 Tagungsbeitrag: 140,00 €	Saudi-Arabien: Die unheimliche Großmacht im Nahen Osten 30.01.-01.02.2019 Tagungsbeitrag: 140,00 €	Stimmbildung - Gut bei Stimme! 15.-17.03.2019 Tagungsbeitrag: 150,00 €	
Auslaufmodell Banken? Banken und das europäische Finanzsystem 21.-25.01.2019 Tagungsbeitrag: 220,00 €	Der spanische Bürgerkrieg: Opfer, Täter, Sieger und Verlierer 11.-13.02.2019 Tagungsbeitrag: 140,00 €	Europa - Brexit und die Folgen Seminar mit Tagesexkursion nach Brüssel 18.-22.03.2019 Tagungsbeitrag: 210,00 €	Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH Arbeitnehmer-Zentrum Königswinter (AZK) Johannes-Albers-Allee 3 53639 Königswinter
Das Böse in uns?! Was und warum fasziniert (es) uns? 28.01.-01.02. Tagungsbeitrag: 220,00 €			

Bei Anmeldung bis Ende Januar gibt es einen Frühbucherrabatt auf die Tagungsgebühr!

MEHR VOM NETTO

TOP RENTEN-KNOW-HOW IM WETTBEWERB

EHRENAMTLICH

10 JAHRE EHRENAMTSKARTE IN NRW



Der Ruhestand tritt für die meisten Arbeitnehmer automatisch ein – die Rente folgt aber nicht von selbst. Beschäftigte müssen möglichst drei Monate vorher einen Antrag bei der Rentenversicherung stellen, Unterlagen zusammenstellen und dabei mit einigen zuvor meist unbekanntem Begriffen hantieren. Für Durchblick sorgt - mit vielen praktischen Tipps - der neue Ratgeber der Verbraucherzentrale „Rente in Sicht“. Das 200 Seiten starke Buch für 16,90 Euro gibt zudem rechtliche Hinweise sowie Antworten auf Fragen zu Altersvorsorge, Kapitalanlage und Versicherungen. Erhältlich in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen, im Buchhandel sowie im Online-Shop unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de oder unter 0211 / 38 09-555.

„An meiner Rente kann ich sowieso nichts ändern“ – stimmt nicht. Es gibt zwar gesetzliche Vorgaben, aber die bieten einigen Handlungsspielraum für die Versicherten. „Meine Rente“ erklärt ausführlich, was zu tun ist, wie man frühzeitig mit ein paar cleveren Schritten bei der Rente mehr rausholt oder auch ohne allzu große Einbußen vorzeitig den Absprung aus dem Job schaffen kann.

Der wichtigste Tipp: Nicht erst mit Anfang 60 an den Ruhestand denken, sondern früher die Chancen der gesetzlichen Rente zu nutzen und aus eigenen Mitteln für später vorzusorgen.

Der neue Ratgeber der Stiftung Warentest hat 160 Seiten und ist zum Preis von 19,90 Euro im Handel erhältlich oder online unter www.test.de/rentenfahrplan.



Inzwischen im 10. Jahr würdigt das Land Nordrhein-Westfalen mit der Ehrenamtskarte freiwilliges Engagement im sozialen Bereich, für die Natur, die Justiz, für Migrations- und Integrationsarbeit oder im Gesundheitswesen. Jeder kann das „Dankeschön“ des Landes NRW beantragen, in Bonn wurden bereits mehr als 1.700 Ehrenamtskarten ausgestellt.

Christos Katzidis, CDU Bonn, würdigt das Engagement der Inhaber der Ehrenamtskarte in Nordrhein-Westfalen ausdrücklich: „Das Ehrenamt ist eine tragende Stütze unserer Gesellschaft. Ohne die vielen ehrenamtlichen Helfer funktioniert unsere Gesellschaft nicht. Ich freue mich, wenn wir im nächsten Jahr auch in Bonn zehn Jahre Ehrenamtskarte feiern können.“

Mit der Ehrenamtskarte können ihre Inhaber in Bonn und landesweit eine ständig wachsende Zahl von Angeboten öffentlicher, gemeinnütziger und privater Einrichtungen vergünstigt oder kostenfrei in Anspruch nehmen. Dazu gehören Museen, Schwimmbäder und andere Freizeiteinrichtungen, Volkshochschulen, Kinos, Theater usw. Das Beethoven Orchester Bonn hat unter Inhabern der Ehrenamtskarte 50 Freikarten für das Konzert „Im Spiegel 1“ am 2. Dezember 2018 im Opernhaus Bonn verlost.

Umfangreiche Informationen und Formulare:
www.ehrensache.nrw.de

NEU: YOGA • RÜCKEN-YOGA



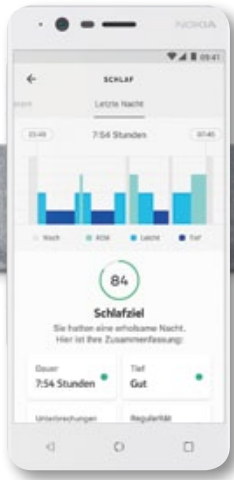
Fitness, Prävention, Physiotherapie, Wellness + Day Spa* in einzigartiger Atmosphäre

Informationen/Programm:

VITALISARIUM im WOHNSTIFT BEETHOVEN

www.vitalisarium-beethoven.de

*Schwimmbad, Finnische Sauna, Bio-Aroma-Sauna, Römisches Dampfbad, Salinarium, Zirben-Sanarium, Kneipp, Wellness-Massagen und vieles mehr...
53332 Bornheim · Siefenfeldchen 39 · Telefon 0 22 22 / 73 - 521 · vitalisarium@wohnstift-beethoven.de · www.facebook.com/VitalisariumWohnstiftBeethoven



FÜR BESSEREN SCHLAF: SMART HOME PAD NOKIA SLEEP

Nokia Sleep ist eine WLAN-fähige Matte, die unter die Matratze gelegt wird und Einblicke in die Qualität des Schlafes bietet. Sie zeichnet Schlafzyklen auf, leichte, tiefe und REM-Schlafphasen, überwacht die Herzfrequenz in der Nacht und erkennt, ob der Nutzer schnarcht. Ein Schlaf-Index gibt an, wie erholsam die Nacht war und wie sich die Schlafqualität verbessern lässt. Die Smart-Home-Steuerung ist die Schaltstelle zur automatischen Regelung von Licht und Zimmer-Thermostat.

Der smarte Schlafsensor Nokia Sleep ist für 99,95 Euro auf health.nokia.com, bei Amazon und im Elektrofachhandel erhältlich.



BEDARFSGERECHTER WÄRMEKOMFORT VON AEG

Die Fußbodenheizung der AEG Haustechnik bietet angenehmes Raumklima, schnelle Wärmeverteilung, hohe Flexibilität und niedrige Heizkosten. Über eine komfortable Einzelraumregelung bestimmen Nutzer nach ihren individuellen Lebensgewohnheiten, in welchen Räumen sie zu welchen Zeiten welche Temperaturen wünschen. Solch bedarfsgerechten Heizintervalle bieten mehr Komfort in Wohnräumen, im Bad mit Produkteen für Nass- und Wellnessbereiche. Das AEG-Heizsystem ist als Hauptheizung oder als Zweitsystem nach DIN EN 60335-2-96 erhältlich. 230V-System, Aufbauhöhe ca. 3 mm, wartungsfrei, Installation unter Parkett, Laminat, Kork, Linoleum, PVC, Nadelvlies und andere textile Beläge. www.aeg-haustechnik.de/fussbodenheizung.



RETRO-LOOK FÜR DIE WELT VON HEUTE

Rolleiflex ist eine der ältesten und berühmtesten Fotomarken der Welt. Mit der zweiäugigen „Rolleiflex“ haben viele der bekanntesten Fotografen weltweit gearbeitet. Die im September auf der IFA in Berlin vorgestellte **Sofortbildkamera** greift das Design der weltberühmten zweiäugigen Rolleiflex aus den 30er Jahren auf, verbindet Nostalgie und die Faszination für moderne Technik und Design mit dem Spaß am Sofortbild im Vintage-Style. Sie ist extrem hochwertig verarbeitet und funktioniert sehr ähnlich wie ihr Vorbild. Es lassen sich Blende, Schärfe und die Belichtung einstellen: eben echtes Fotografieren mit dem spontanen Spaß am Instant-Bild.

Im Fachhandel erhältlich oder im Onlineshop unter www.rollei.de/produkte

INTELLIGENTES WOHNUNGS- UND BEWOHNER-ASSISTENZSYSTEM GIGASET SMART CARE



Ihre Eltern oder älteren Freunde wohnen gerne in ihren eigenen vier Wänden. Doch Sie fragen sich immer wieder, ob es ihnen gut geht, können aber nicht regelmäßig vor Ort sein und möchten sie auch nicht ständig anrufen? Mit dem einfach zu installierenden Gigaset smart care Senioren-Assistenzsystem können Sie beruhigt sein. Denn es passt im Zuhause Ihrer Angehörigen oder Freunde

darauf auf, ob es zu Unregelmäßigkeiten im Tagesablauf kommt - und informiert Sie zuverlässig per Pushnachricht oder optional sogar per automatisiertem Telefonanruf im Alarmfall. Dafür sorgen verschiedene intelligente Sensoren, die an Fenstern, Türen und in den Räumen befestigt werden, sowie ein Alarmknopf und die smart care App. So genügt ein einziger Blick auf Ihr Smartphone und Sie wissen, ob es Ihren Lieben gut geht.

Die Komponenten kommunizieren schnurlos mit der Basisstation. Die Daten werden ausgewertet und mit zuvor eingestellten Parametern abgeglichen. Gibt es Abweichungen – zum Beispiel wenn das Haus zu einer ungewöhnlichen Zeit verlassen wird – informiert die Gigaset smart care App umgehend per Push-Nachricht. In Kombination mit einem seniorengerechten DECT-Telefon sind auch automatisierte Alarmrufe an bis zu vier hinterlegte Telefonnummern möglich. So wissen Senioren, dass jederzeit schnell und direkt eine Vertrauensperson benachrichtigt wird, wenn es nötig ist.

Inhalt und Umfang: 1 Basisstation, 2 Bewegungsmelder, 5 Universalsensoren, 1 Alarmknopf, 1 seniorengerechtes Gigaset DECT-Telefon, Intelligente Cloud-Lösung, smart care App, Einbindung von bis zu vier Angehörigen/ Freunden, Automatisierter Alarmruf und automatisches Freisprechen/ Freihören über das DECT-Telefon, Tägliche statistische Auswertungen aller Routinen zur Erkennung von Unregelmäßigkeiten im Tagesablauf

Das intelligente Senioren-Assistenzsystem (Sensoren und DECT-Telefon) inkl. Service gibt es ab monatlich 16,99 € zzgl. einmalig 499,99 €.

www.gigaset.com/de_de/smart-home/smart-care



ATTO – MEHR MOBILITÄT FÜR UNTERWEGS

Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit bietet das faltbare Elektromobil ATTO deutlich mehr Bewegungsfreiheit und Lebensqualität.

Für den Transport kann er wie ein Koffer mit Rollen gezogen werden, für den PKW-Kofferraum lässt er sich werkzeuglos in zwei Teile mit 17 kg bzw. 12,2 kg trennen. Im Fahrmodus entfaltet er in nur wenigen Sekunden seine vollen Größe. Der Radstand verbreitert sich beim Auseinanderfalten



automatisch, weshalb der ATTO über gute Fahreigenschaften verfügt oder einen sicheren, stabilen gewährleistet. Komfort bieten die einstellbare Sitzhöhe, die anpassbare Lenksäule, die Transportmöglichkeit für Taschen unter dem Sitz und der USB-Ladeanschluss für mobile Endgeräte. Als optionales Zubehör sind Stockhalter und Armlehnen erhältlich.

Fotos: © 2018 Ludwig Bertram GmbH. Alle Rechte vorbehalten.

- Maße gefaltet: 42 x 72 x 39 cm (B x H x T)
- Maße Fahrmodus: 56 x 90 x 120 cm (B x H x T)
- Sitzhöhe einstellbar auf 33 / 40,5 / 43 / 45,5 cm
- Höhe Rückenlehne: 31 cm
- Sitzfläche: 36 x 35 cm (B x T)
- Gewicht: 31 kg (komplett, ohne Batterie)
- 48 V Lithium-Ionen Akku: 1,8 kg
- Reichweite: ca. 16 km
- Ladezeit: 4,5 Stunden
- Geschwindigkeit: max. 6 km/h
- Wendekreis: 135 cm
- Max. Steigung: 10 %
- Max. Belastbarkeit: 100 kg
- Für den Transport in Flugzeugen zugelassen. Erhältlich in medizinischen Fachgeschäften
- 3.990 Euro

Mehr Informationen: www.sanivita.de/atto



LASSEN SIE SICH IN IHRE KARTEN SCHAUEN!

Einzigartig und extrem nützlich ist Kerouac, eine wasserdichte Landkarte, die das Herz eines jeden Weltenbummlers höher schlagen lässt. Sie sind aus extrem robusten, reißfesten Material, welches somit auch nicht auf sorgfältiges Falten angewiesen ist. Gerade im digitalen Zeitalter hat die Landkarte, wie man sie ursprünglich auf Reisen gelesen hat, einen großen Bedeutungswert. Und das nicht nur dann, wenn die Technik einmal versagt. Nostalgiefans und gnadenlose Romantiker finden mit Sicherheit Gefallen an den außergewöhnlichen Kerouac-Landkarten. Um auf keinen Fall die Orientierung zu verlieren, werden kontinuierlich neue Stadt-, Rad- und U-Bahn-Karten hinzugefügt. Wer sich seines Stils bewusst ist und Zeitloses liebt, den macht das einzigartige Produkt-Repertoire von The Beebe Company mehr als glücklich.

www.thebeebecompany.com



GFH HEADWARE CAP-COLLECTION W. 2018/2019

Kuschelig weich und warm: die Turbane, Kappen und Mützen dieser hochwertigen Kollektion sollen ihren Trägerinnen Freude machen und Wohlgefühl vermitteln. Sie müssen in Qualität, Schnitt und Verarbeitung den besonders hohen Anforderungen ihrer Trägerinnen gerecht werden. Das bieten natürliche Materialien wie Wolle und Baumwolle – Bambus oder Viskose ergänzen moderne Superfasern wie Elastan, Polyester oder Lycra zu jeweils idealen Mischungen. Sie ermöglichen vor allem eines: allerhöchsten Tragekomfort. Alle Mützen und Turbane auch für die kommende Saison sind extrem sorgfältig verarbeitet, damit auf der Kopfhaut nichts irritiert oder stört. Die Optik: Glencheck, Fischgrät, ein Hauch von Folklore oder - noch immer aktuell - Animal-Prints.

GFH, D 90765 Fürth, Tel. 09 11- 97 49 230

www.gfh-hair.de

LECKER DURCH DEN WINTER SPEISEN

Wenn es draußen kalt und stürmisch ist, ist die Zeit perfekt für kräftige, wärmende Mahlzeiten. Auf den Wochenmärkten werden Kürbis, Rote Beete, Rosenkohl, Weißkohl, Spitzkraut, Grünkohl und Wirsing angeboten. Diese Gemüsesorten bringen Abwechslung in den Küchenalltag und sind besonders gut geeignet für Eintöpfe. Hervorragend passen dazu leckere Kochwürste von Rack & Rüther. Sie werden hergestellt nach Hausmacher Wursttradition. Verwendet wird nur bestes Schweinefleisch aus deutscher Mast, nämlich vorgebrühte oder gekochte Fleischteile, Innereien, Speck und Schwarten. Ihren Namen trägt die Kochwurst, da man sie nach dem Abfüllen ein weiteres Mal kocht. Dann wird sie mit erlesenen Gewürzen aus ökologischem Anbau verfeinert. Würziger, aromatischer Majoran und Bärlauch geben der hessischen Leber- und Blutwurst ein erdig-würziges



Aroma und machen sie so bekömmlich. Wurstliebhaber, die auf der Sucht nach ganz besonderen Wurstsorten sind, könnten von der „Althessischen Schmorwurst“ naschen. Das ist eine gegarte und geräucherte Mettwurst ohne Fettrand. Ihre delikate Note bekommt sie durch den geschmackvollen Kümmel. Sie ist schnittfest und perfekt als Brotbelag. Fett ist ein wichtiger Geschmacksträger und deshalb schmeckt die „Gekochte Zwiebelwurst mit Bärlauch“ intensiv und cremig. So wird selbst ein Knäckebrot zur Geschmacksexplosion und zum Geschmackserlebnis für Gourmets. Bei der klassischen Schlachtplatte mit Sauerkraut, Brot oder Kartoffeln sollten die köstliche „Frische Leber- und Blutwurst mit Bärlauch und Majoran“ nicht fehlen. Kulinarisch haben die Kochwürste von Rack & Rüther einiges zu bieten.

www.rackruether.de

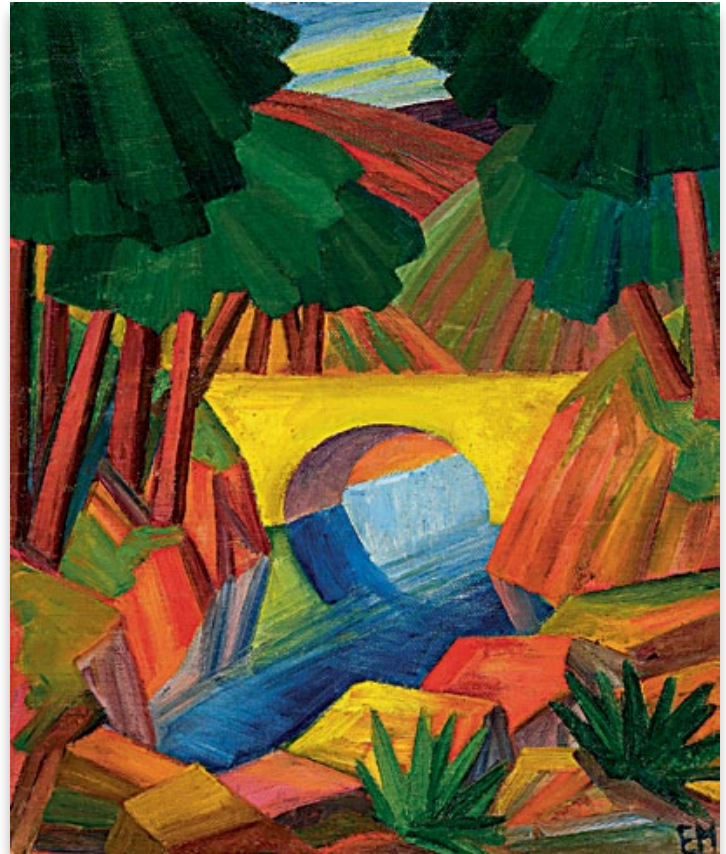
EIN KÜNSTERPAAR DER MODERNE

EMIL MAETZEL & DOROTHEA MAETZEL-JOHANNSEN

BIS 24. MÄRZ 2019



Dorothea Maetzel-Johannsen, *Überredung*, 1919, Öl auf Rupfen, Sammlung Tobeler, © Foto: Michael Hensel



Emil Maetzel, *Die gelbe Brücke*, 1917, Öl auf Leinwand, Privatbesitz, © Foto: Krümmer Fine Art, Hamburg

Dorothea Maetzel-Johannsen (1886–1930) und Emil Maetzel (1877–1955) sind zentrale Vertreter der künstlerischen Avantgarde in Hamburg. Die Stadt erlebte 1919 mit Gründung der Hamburgischen Sezession eine zweite, wichtige Phase des Expressionismus, an der das Malerpaar Maetzel einen entscheidenden Anteil hatte. Emil Maetzel war gelernter Architekt und als Maler Autodidakt. Dorothea Maetzel-Johannsen hatte zwar eine Zeichenschule besucht, verfügte als Künstlerin aber ebenso wenig über eine akademische Ausbildung.

Mit dieser Ausstellung beginnt das Museum August Macke Haus eine Reihe zu Künstlerpaaren der Moderne, die in den kommenden Jahren in loser Folge fortgeführt werden wird.

KINDER-ATELIER

AFRIKANISCHE MASKEN UND MASKOTTCHEN

Sa | 1. Dez. | 14 – 16.00 Uhr
Für Kinder von 5 bis 10 Jahren
pro Kind 8 € (4 € erm.) inkl. Eintritt und Material

KUNST AM MITTAG

DIE SUCHE NACH URSPRÜNGLICHKEIT

Di | 11. Dez. | 12.30 Uhr
Halbstündige Impulsführung. Im Anschluss genussvolle Mittagspause mit Gourmet-Suppe im Café Macke. 16 € inkl. Eintritt

KINDER- UND FAMILIENATELIER

VORWEIHNACHTLICHER FAMILIEN-NACHMITTAG – EXPRESSIONISTISCHE DRUCKWERKSTATT

So | 16. Dez. | 14.30–16.30 Uhr
Geschenkpapier drucken nach expressionistischen Vorbildern. Mit Ingrid Macke
pro Kind 8 € (4 € erm.), pro Erw. 10 € (5 € erm.), inkl. Eintritt und Material

WORKSHOP FÜR ERWACHSENE

ARSEN UND SPITZENHÄUBCHEN

Do | 20. Dez. | 17–19.30 Uhr
Inspiriert von August Mackes Entwürfen für Stickerarbeiten entstehen in diesem Workshop mit der Textilkünstlerin und Kostümbildnerin Beata Prochowska individuelle textile Schmuckstücke. 18 € inkl. Eintritt und Material

KUNST AM ABEND

DIE KUNST, EIN KÜNSTLERPAAR ZU SEIN

Do | 20. Dez. | 18.00 Uhr
Halbstündige Impulsführung. Im Anschluss ein entspannter Austausch bei Aperitif und Fingerfood im Café Macke. 18 € inkl. Eintritt

DAUERAUSSTELLUNG

AUGUST MACKE – LEBEN UND WERK



MUSEUM
AUGUST MACKE
HAUS

Hochstadenring 36, 53119 Bonn
Tel.: 0228 - 65 55 31, buero@august-macke-haus.de
www.august-macke-haus.de



Das Frauenmuseum, Foto: Bundesstadt Bonn, Michael Sondermann

1981 gründeten in Bonn die heutige Direktorin Marianne Pitzen und eine Gruppe interdisziplinär arbeitender Frauen das erste Frauenmuseum der Welt, um zeitgenössischen Künstlerinnen aus dem In- und Ausland ein Forum zu schaffen.

Dauerausstellung bis 1.5.2019

AUFBRUCH DER FRAUEN IN DIE POLITIK DER MODERNE VOM FRAUENWAHLRECHT ZUM FRAUENMANDAT

1902 gründete Dr. Anita Augspurg den Deutschen Verein für das Frauenstimmrecht. Nur eine Minderheit forderte das allgemeine gleiche Wahlrecht für Frauen, konservative Frauen lehnten es ab, da sie nicht für eine allgemeine Emanzipation eintraten, sondern für das eingeschränkte Klassenwahlrecht, das Männer ausübten.

Während SPD-Politikerinnen Kundgebungen organisierten, war es die Strategie der bürgerlichen Wahlrechtsvereine, Petitionen einzureichen.

Damit waren die Parlamente gezwungen, sich mit dem Frauenstimmrecht auseinanderzusetzen.

Doch die Frauen hatten keine Chance auf Erfolg. Ohne die November-Revolution wäre das allgemeine gleiche Wahlrecht 1918 nicht eingeführt worden. Bei der Wahl zur Nationalversammlung 1919 überließen die Parteien einigen Kandidatinnen vordere Listenplätze, weil sie auf die Stimmen der Wählerinnen hofften. Ca. 9% Frauen wurden gewählt. Doch bei jeder weiteren Wahl nahm ihr Anteil ab. Frauenrechtlerinnen starteten vergeblich Kampagnen, um Politikerinnen aussichtsreiche Listenplätze zu sichern. Stellten Frauenlisten eine

Alternative dar? Die wenigen Parlamentarierinnen schafften es, wichtige rechtliche Verbesserungen für Frauen durchzusetzen, doch hatten sie sehr unterschiedliche Vorstellungen über Frauenpolitik. Das Erstarken des Nationalsozialismus stellte die frauenpolitischen Errungenschaften wieder in Frage.

Anschließend

VOM KAMPF UM DIE GLEICHBERECHTIGUNG UND UM DIE ERSTEN MINISTERINNEN BIS ZUR NEUEN FRAUENBEWEGUNG

„100 Jahre Frauenpolitischer Aufbruch“ ist Teil des Bauhaus-Jubiläums in NRW. „100 Jahre bauhaus im westen“ ist ein Projekt des NRW-Ministeriums für Kultur und Wissenschaft und der Landschaftsverbände Rheinland und Westfalen-Lippe. Schirmherrn ist Isabel Pfeiffer-Poensgen, Ministerin für Kultur und Wissenschaft des Landes Nordrhein-Westfalen.

Öffnungszeiten:

Di - Sa 14 - 18 Uhr, So 11 - 18 Uhr, Erwachsene: 6 Euro / ermäßigt 4,50 €, Gruppen ab 5 Personen: 4,50 € Schüler & Studierende 3 € Wir bieten Führungen nach Anmeldung an. Besondere Angebote für Kinder finden sich im Kinderatelier.

Frauenmuseum Bonn
Im Krausfeld 10, 53111 Bonn
Tel.: 0228/ 69 13 44
frauenmuseum@bonn-online.com
www.frauenmuseum.de

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

Ihr zuverlässiger Umzugspartner

Seit 1977 Umzüge Spedition Keller

Freundliche, kompetente Beratung!

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

53359 Rheinbach, Tel. 02226/2907

56626 Andernach, Tel. 02632/491119

info@spedition-keller.de



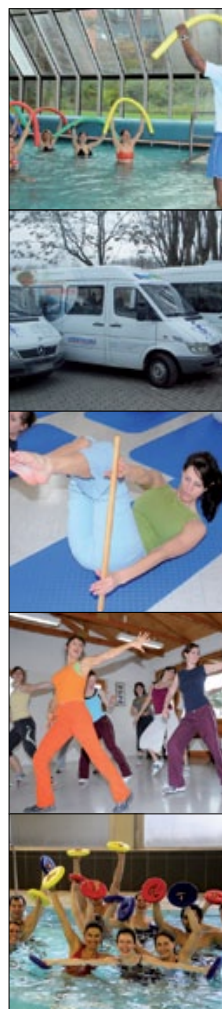
Laderaumausgleich deutscher Möbelspediteure

Mitglied in einem regionalen Fachverband des Bundesverbandes Möbelspedition und Logistik (AMÖ) e.V.



www.spedition-keller.de

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



Etwas Bewegen

mit dem

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

Unsere Leistungen im Überblick

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



Geschäfts- & Beratungsstelle:
Hans-Böckler-Str. 16
53225 Bonn

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

Rehabilitationssport

Fahrdienst

Präventionssport



Weihnachts-Verkaufsstand in Brünn

Ausschank auf einem Brünnener Weihnachtsmarkt



Unterirdisch: Das Labyrinth in Brünn

Freiwillig hinunter in das Dunkel der Unterwelt? In jenes Schattenreich, das laut griechischer Mythologie die Toten nicht mehr freigibt? Orpheus, ein Leid Tragender jener Zeit, konnte in der Tat ein Lied davon singen.

Unheimlicher Totentanz

Muss einem da nicht angst und bange werden, wenn in Brünn, der mährischen Metropole, nahe dem Krautmarkt die Tür zum Untergrund hinter dem neugierigen Besucher ins Schloss fällt? Denn hier hat man alles zusammen getragen, was das Mittelalter und Teile der beginnenden Neuzeit ausmachte. So die unheimlich anmutende Alchymistenküche mit all ihren absonderlichen Gerätschaften. Oder, noch verstörender, die damals übliche Folterkammer, in der allein der Anblick der Instrumente ausreichte, um einem Angeklagten jedes Geständnis zu entlocken.

Natürlich dürfen in einer solchen Sammlung auch die sterblichen Überreste all jener nicht fehlen, die eines natürlichen Todes gestorben sind. Denn wie sollte man den oftmals viel zu früh Verstorbenen die angemessene Ehre erweisen? Man tat es an dieser Stelle, indem man angesichts der Unausweichlichkeit des Todes die verbliebenen Knochen und Schädel zu wahren Kunstwerken zusammen fügte. Aufgestapelt in Reih und Glied hätten sie sich umgehend zu einem unheimlichen Totentanz formieren können.



Siegeszug des „Turbomosts“

Nach Rückkehr vom Abstecher in die Brünnener Unterwelt kommt, um es mit der Zählung des Kirchenjahres auszudrücken, dem abrupten Übergang vom Totensonntag zur Adventszeit gleich. Denn der Ausstieg liegt direkt an der Jakobskirche in der Brünnener Altstadt, wo auf gleich mehreren Weihnachtsmärkten adventliche Licher und weihnachtliche Vorfreude die Sinne schärfen für die wieder entdeckte Lebensfreude.

Denn für wohl tuende musikalische Klänge ist gesorgt. Ebenso für kulinarische Köstlichkeiten, die Herz und Seele erfreuen. Legt es sich bei diesem rundum erneuerten Gefühl der Dankbarkeit nicht nahe, sich auch auf Ungewohntes einzulassen? Der „Turbomost“ gehört dazu. Denn gerade tritt der mit Hochprozentigem korrigierte Apfelsaft als Ersatz für den herkömmlichen Weihnachtspunsch seinen Siegeszug in Brünn und Umgebung an. So jedenfalls prophezeit es Micheal Lapcik, der PR-Manager des Projekts, während der Verkostung unterschiedlicher Geschmacksvariationen.

>>

Prager Tíl Eulenspiegel

ADVENTS STIMMUNG TSCHECHEN

Weihnachtliche Vorfreude

Nach Jahren des Wartens ist die tschechische Weihnachtstradition zu ihren alten Quellen zurück gekehrt.

Von Dr. Bernd Kregel, Globetrotter

Figuren: Prager Marionettenwerkstatt



Rathaus mit Trinitätssäule in Olmütz

Höllischer Betriebsausflug

Auch im mährischen Olmütz ist die Welt zur Vorweihnachtszeit etwas aus den Fugen geraten. Engel und Teufel geben sich hier zum Nikolausfest ein Stelldichein. Dabei erweckt es den Anschein, als befänden sich die dunklen Wesen aus der Unterwelt auf ihrem jährlichen Betriebsausflug. Denn zweifellos sind sie in der Mehrzahl und laufen, besonders vor den Glühweinständen, den etwas schüchterner auftretenden himmlischen Flügelwesen den Rang ab.

Doch Olmütz lässt es sich nicht nehmen, in die Offensive zu gehen. Die Stadt tut dies mit einer riesigen barocken Dreifaltigkeitssäule, die als eine Art Statussymbol auf dem Marktplatz den himmlischen Beistand beschwört. Sie ist die höchste ihrer Art im ganzen Land und überragt bei weitem die Marienpestsäule, die dankbare Bürger hier errichteten, als die Seuche nach langem Wüten endlich ihr ersehntes Ende fand.



Reiseinformationen:

www.czechtourism.com
www.adria.cz
www.ticbrno.cz
www.olomouc.eu
www.riegrovka.eu

Hinweis:
 Die Recherche-Unterstützung erfolgte durch die Tschechische Zentrale für Tourismus.

„Quargel“-Pasteten

Bei all den architektonischen Höhepunkten der Stadt bedarf es keiner Verführungskünste, um Ladislav Kunc, dem Organisten der „Kirche Maria-Schnee“ in das Gotteshaus zu folgen. Pure barocke Pracht und Sinnenfreude schlägt dem Besucher entgegen. Und es ist ein zusätzliches Vergnügen, den Orgel-Improvisationen des Musikers zu lauschen, die dieser nach vierzig Jahren Tätigkeit als Organist natürlich meisterhaft beherrscht.



Im Anschluss an das kleine Konzert sollte sich niemand eine besondere kulinarische Spezialität der Region entgehen lassen. Denn unweit der Kirche findet sich ein Spezialitätencafé, in dem der einzige Käse serviert wird, der in Tschechien erfunden wurde. „Quargel“ heißt dieser exquisite

Frischkäse, der in unterschiedlichen Teigrollen und Pasteten von Konditorin Kristyna zum Tee serviert wird. Ihr gelingt es mit diesen Leckereien, innerhalb kürzester Zeit ein zufriedenes Lächeln auf alle Gesichter zu zaubern.





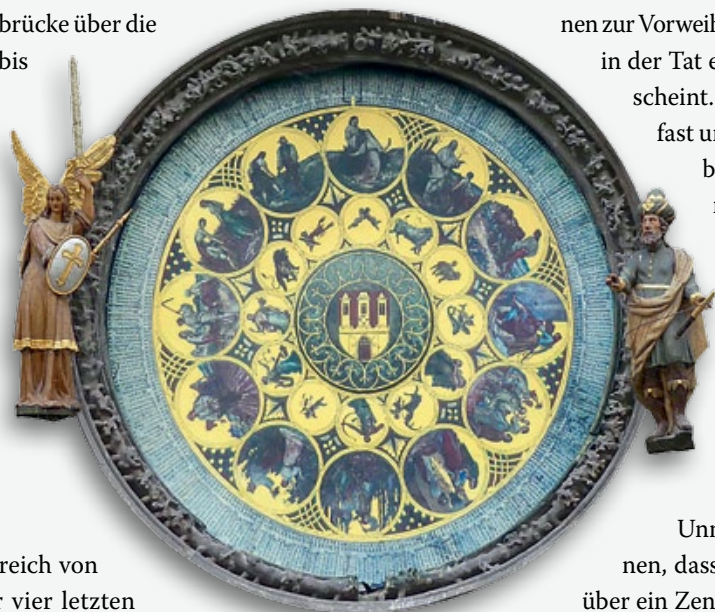
Moldau-Wasserspiegelung von der Karlsbrücke aus

Moderner Quasimodo

In Tschechien führen zur Advents- und Weihnachtszeit alle Wege in die böhmische Metropole Prag. Auf den Wenzelsplatz mit seinen Weihnachts-Verkaufsständen, zur legendären Karlsbrücke über die Moldau und schließlich bis hinüber zur „Kleinseite“ der Stadt, dem einstigen Gründungszentrum Prags. Neben der Burg beherrscht hier die mächtige St. Veits-Kathedrale mit ihrer hoch aufstrebenden Gotik die Stadtkulisse. Und doch sind es nicht allein die Spitztürme, die hier das Interesse auf sich ziehen, sondern auch der kompakte Glockenturm.

Dieser ist der Wirkungsbereich von Tomas Starecky, einem der vier letzten hauptamtlichen Glöckner weltweit. Wer dächte da nicht sogleich an Quasimodo, den eigenwilligen Glöckner von Notre Dame? Denn abenteuerlich, so erzählt er, ist es immer noch, das mächtige Geläut des Doms in der richtigen Weise zum Klingen zu bringen. Besonders die Kombinationen der jeweiligen Glocken zu einem harmonischen Geläut, so besteht er, ist eine Wissenschaft für sich.

Die Teyn-Kirche am Altstädter Ring



Astronomische Uhren am Prager Rathausurm

Überwundene Wartezeit

Der einstige „Königsweg“ führt von der Prager Burg wieder hinunter zur Karlsbrücke. Er ist gespickt mit Kunst-Handwerksstätten und kleinen Lädchen, in denen zur Vorweihnachtszeit das Kleingeld in der Tat etwas lockerer zu sitzen scheint. In einem dieser Läden, fast unter einem der Brückenbögen, präsentiert der Marionettenschnitzer Pavel Truhlar seine stilvollen Kunstwerke. Wie ein kleines Wunder wirkt es, wenn er gemeinsam mit seiner Partnerin Frantiska virtuos die Puppen tanzen lässt.

Unnötig zu erwähnen, dass auch Prag über ein Zentrum des vorweihnachtlichen Treibens verfügt. Es befindet sich am Altstädter Ring zwischen der Nikolauskirche, dem Hus-Denkmal, der Teyn-Kirche sowie der berühmten astronomischen Uhr des Rathausurms. Hier, inmitten aller weihnachtlichen Prachtentfaltung, ist offenbar des Volkes wahrer Himmel. Ja selbst der mächtige Weihnachtsbaum streckt sich mit seiner Lichterpracht hoch empor bis zum pergamentfarbigen Firmament. Die Weihnachtsstimmung in Tschechien, so will es scheinen, ist nach langen Jahrzehnten des Wartens wieder zu ihren alten Quellen zurück gekehrt.

Musiker auf der Karlsbrücke



Begegnungsstätte CLUB

Do., 6.12. und 10.1., 9.30 - 11.30 Uhr

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

Margarete-Grundmann-Haus

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., 5.12., 10 - 13 Uhr

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

Mi., 5.12., 10 - 13 Uhr

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

donnerstags, 9 - 13 Uhr

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

Fr., 7.12. und 12.12., 15.45 - 17.15

Smartphone (Android), Übungs- und Fragestunde · Sie können eigentlich schon ganz gut mit Ihrem Smartphone umgehen – trotzdem tauchen immer wieder Fragen auf? Für Sie ist diese Übungs- und Fragestunde gedacht. Bitte bringen Sie ihr Gerät mit. Kontakt: Dr. Bartkowski. Anmeldung erforderlich (02224 96 73 23). Kosten: 10 € pro 30 Min.

jeden 2. Do., ab 20 Uhr

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

Fr., 14. und 21.12., 15.45 - 17.15 Uhr

WhatsApp und Co. für Einsteiger · Anmeldung erforderlich. Kosten: 20 € (2 x 90 Min.).

Mi., 16.1., ab 10 Uhr

PC-Fragestunde · Anmeldung erforderlich bei Dr. Bartkowski (02224 96 73 23).

Fr., 18.1., ab 14 Uhr

PC-Übungs- und Auffrischkurs · Anmeldung erforderlich bei Dr. Bartkowski (02224 96 73 23).

Fr., 18.1., ab 15.45 Uhr

Kaufen und Verkaufen bei ebay · Anmeldung erforderlich bei Dr. Bartkowski (02224 96 73 23).

Mi., 21.1., ab 10 Uhr

iPhone/iPad Kompaktkurs · Anmeldung erforderlich bei Dr. Bartkowski (02224 96 73 23).

Offene Tür Dürenstraße

Mo., 10.12., 17.30 - 19 Uhr

Smartphone und Tablet Übungsstunde (Android) · Kontakt/Leitung: Dr. Bartkowski. Anmeldung erforderlich. Kosten: 20 €.

Sa., 15.12. und 12.1., 14 - 18 Uhr

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

Mo., 17.12., 17.30 - 19 Uhr

Smartphone und Tablet Übungsstunde (Apple) · Kontakt/Leitung: Dr. Bartkowski. 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.

mittwochs, 15 - 17 Uhr (nicht am 26.12.)

Anfänger-Computerkurs · Im Gemeinschaftsraum der GAG.

14-tägig, mittwochs, 11 - 12.30 Uhr (nicht am 26.12.)

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., 15.1. bis 5.2., 10 - 11.30 Uhr

Übungs- und Auffrischkurs · Kontakt: Dr. Barko Bartkowski (02224 96 73 23, ab 18 Uhr). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 40 € (4 Ustd.).

Di., 15.1. bis 5.2., 11.45 - 13.15 Uhr

Kaufen und Verkaufen auf eBay · Im Kurs lernen Sie, Gefahren zu vermeiden und den größten Flohmarkt der Welt sicher zu nutzen. Üben Sie das Suchen und Kaufen sowie das Erstellen von attraktiven Angeboten am praktischen Beispiel! Kontakt: Dr. Barko Bartkowski (02224 96 73 23, ab 18 Uhr). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 40 €.

VHS Bonn

Sa., 8.12., 9 - 14 Uhr

Zweiter offener Treff rund um Fragen zu PC, Windows und Internet für Ältere (55+) · Kontakt: Kursberatung und Rückfragen bei Margret Wichelhoven (0228 77-4904). Anmeldung erforderlich. 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/Trainer: Dr. Stefan Tippach. 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 11 - 11.45 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/Leitung: Inge Gerding (; 02241 33 17 01). Anmeldung erforderlich. Kosten: jeweils 40 € pro Kurs (10 Ustd.). Ort: Evang. Gemeindezentrum Holzlar, Heideweg 27. *Deutsches Rotes Kreuz - Kreisverband Bonn e.V.*

dienstags, 9.30 - 10.30 Uhr

GTV Sturzprophylaxe/Gleichgewichtstraining · Unsicherheit beim Gehen erzeugt Angst vor dem Fallen und ruft eine Festhaltenespannung im gesamten Körper hervor. Diesen Teufelskreis versuchen wir zu durchbrechen, indem wir uns bei beschwingter Musik bewegen. Kontakt/Leitung: Ute Schendzielorz. Pro Stunde: 3 € für Mitglieder, sonst 65 € für Zehnerkarte für Nichtmitglieder. *Offene Tür Dürenstraße*

dienstags, 9.30 - 11.30 Uhr

„Bleib' fit – mach' mit!“ · Speziell auf ältere Menschen abgestimmte Gymnastikübungen unter Anleitung von Helga Linder (qualifizierte Sportpädagogin). Kosten: 1,50 €. *AWO Ortsverein Bonn-Stadt*

DEINE IDEE, MEINE GESCHICHTE, UNSER FILM

Super-8 oder schon VHS? Wie auch immer, jetzt sind Teamarbeit am Projektor oder Videocassettenrekorder gefragt. Ausgeschrieben ist der Deutsche Generationenfilmpreis 2019: das Forum für Filmkultur, aktuelle Themen und Zeitzeugen-Geschichten. Der Bundeswettbewerb bringt aktuelle Themen auf die Leinwand und fördert den gesellschaftlichen Dialog.

Gefragt sind 2019 alle Genres und Umsetzungsformen. Das zusätzliche Jahresthema „Filmarchiv reloaded – Neuer Blick auf alte Bilder“ regt dazu an, alte Aufnahmen neu zu entdecken und bietet Raum für kreative Projekte. Der Wettbewerb richtet sich an alle bis 25 Jahre und Filmfans der Generation „50plus“. Bis zum 15. Januar 2019 können sie ihre neuen Filmproduktionen einreichen. Auf die besten Beiträge warten Preise im Gesamtwert von 8.000 Euro, bereitgestellt vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Initiator und Veranstalter des Bundeswettbewerbs ist das Deutsche Kinder- und Jugendfilmzentrum (KJF).

Aus alt mach neu: ran an's eigene Filmarchiv Intensive Erlebnisse, bewegende Geschichten, humorvolle Situationen: bei der Themenwahl haben die Filmemacherinnen und Filmemacher alle Freiheiten.

Wenn sich in den Beiträgen persönliche Erlebnisse widerspiegeln, umso besser. Das Jahresthema „Filmarchiv reloaded“ regt zur Wiederentdeckung und Neuinterpretation von früheren Film- und Fotoaufnahmen an: das eigene Archiv als Inspiration, radikale Rückschau oder experimentelle Bearbeitung historischer Vorlagen auf Super-8 und Video. Ebenso möglich sind künstlerische Filmcollagen von archivierten Szenen neuerer Datums. Projektleiter Jan Schmolling: „Wir freuen uns auch diesmal auf Filme mitten aus dem Leben und sind gespannt auf Bilder, die bisher in den Archiven schlummerten.“

Mut zu authentischen Altersbildern und kontroversen Sichtweisen, getragen von Respekt und Empathie – dazu möchte der Deutsche Generationenfilmpreis anregen. Wenn 18- oder 70-Jährige das Leben in filmische Bilder fassen, so ist das der Beginn eines fruchtbaren Dialogs der Generationen, den das KJF seit über 20 Jahren fördert. Auf seiner Website bietet der Wettbewerb Tipps für neue Filme und eine umfangreiche Darstellung der bisherigen Preisträger-Arbeiten.

Informationen und Teilnahme:

www.deutscher-generationenfilmpreis.de

termine

12/1

mittwochs, 9.30 - 10.30 Uhr

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

mittwochs, 15 - 16.30 Uhr

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

mittwochs, 15.15 - 16 Uhr

DRK Wirbelsäulengymnastik · DRK ganzheitliche Wirbelsäulengymnastik mit Training zum Aufbau von Bauch- und Rückenmuskulatur. Kontakt/Leitung: Christa Koppenhöfer. Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 40 € (für 10 UStd.). *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

mittwochs, 16.15 - 17 Uhr

Funktionstraining – Veranstaltung der Rheuma-Liga · Kontakt/Leitung: Christa Koppenhöfer. Anmeldung und Bezahlung bis zwei Tage vor Beginn bei der Rheuma-Liga Bonn (0228 92 89 83 70). *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

mittwochs, 17 - 18 Uhr

Funktionsgymnastik 60 plus · Kontakt/Leitung: Ingrid Gahl. Kosten: 15 € monatlich. *Offene Tür Dürenstraße*

donnerstags, 9.45 - 10.30

und 10.45 - 11.30 Uhr

Ganzheitliche Wirbelsäulengymnastik · In diesem Kurs lernen Sie, Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur zu stärken und die Wirbelsäule, Gelenke und Bandscheibe zu entlasten und Fehlhaltungen entgegen zu wirken. Da zu einem gesunden

Rücken auch gesunde Füße und Beine gehören, machen wir auch regelmäßig entsprechende Übungen zur Stabilisierung. Kontakt/Leitung: Inge Gerding; 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, ab 10.45 Uhr

Seniorengymnastik in Kooperation mit dem Godesberger Turnverein · Kontakt/Leitung: Ulrike Kuhnt. *Ev. Altenzentrum Haus am Redoutenpark*

donnerstags, 11 - 11.45 Uhr

Leichte rhythmische Bewegungsübungen · Kontakt/Leitung: Frau Klara Surkowa. 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/Leitung: Gisela Büchmann. Kosten: jeweils 33 € (10 UStd.). Veranstaltungsort: Pfarrheim St. Augustinus, Gottfried-Kinkel-Straße 7. *Deutsches Rotes Kreuz - Kreisverband Bonn e.V.*

donnerstags, 14.30 - 15.30 Uhr

Funktionsgymnastik 60 plus · Kontakt/Leitung: Ingrid Gahl. Kosten: 15 € monatlich. *Offene Tür Dürenstraße*

freitags, 9.30 - 10.15 Uhr

DRK Gymnastik für Osteoporose-Betroffene Kurs I · Kontakt/Leitung: Annemarie Guta. Anmeldung beim DRK-Zentrum Bonn (0228 98 31 52). Kosten: 40/24 € je 10/6 UStd. *Offene Tür Dürenstraße*

freitags, 10.30 - 11.15 Uhr

DRK Gymnastik für Osteoporose-Betroffene Kurs II · Kontakt/Leitung: Annemarie Guta. Anmeldung beim DRK-Zentrum Bonn (0228 98 31 52). Kosten: 40/24 € je 10/6 UStd. *Offene Tür Dürenstraße*

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/Trainer: Dr. Stefan Tippach. 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, 14 - 17 Uhr

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

montags, 15.30 - 17 Uhr

DRK Hata-Yoga – sanftes Yoga für Einsteiger · Kontakt/Leitung: Elvira Hagedorn. Anmeldung beim DRK-Zentrum Bonn (0228 98 31 52). Kosten: 54/72 €, je 12/16 UStd. *Offene Tür Dürenstraße*

montags, 18.15 - 19.45 Uhr

VfB Rückenfitness für eine gesunde Haltung · In unseren Rückenfitness Kursen fließen neben Übungen aus der klassischen Rückenschule auch Elemente aus Pilates und dem funktionellen Training mit ein. Kontakt/Leitung: Esther Borschel. Anmeldung und Informationen erhalten Sie beim VfB (0228 40 367-26). Kosten: Kosten auf Anfrage, da eine Förderung durch die Krankenkasse möglich ist. *Offene Tür Dürenstraße*

dienstags, ab 9.30, 10.30 und 13.15 Uhr (jeweils 45 Min.)

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

dienstags, 15.45 - 16.45 Uhr

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

dienstags, 17 bis 18.30 Uhr

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

mittwochs, 10.30 - 12 Uhr

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

mittwochs, 18.15 - 19.45 Uhr

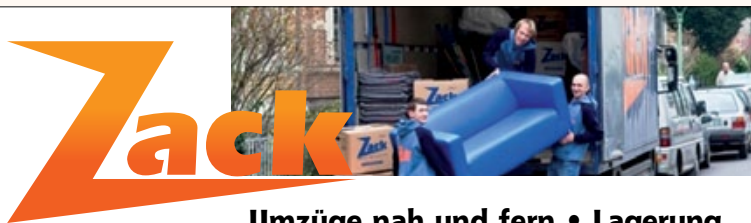
DRK Hata-Yoga – dynamisches Yoga für Teilnehmer mit Vorkenntnissen · Kontakt/Leitung: Elvira Hagedorn. Anmeldung beim DRK-Zentrum Bonn (0228 98 31 52). Kosten: 54/72 €, je 12/16 UStd. *Offene Tür Dürenstraße*

donnerstags, 9.15 - 10.15 Uhr

VfB Fit ab 70 – Gleichgewichtstraining für Senioren · Ziel dieses Kurses ist es, Ihre Muskelkraft aufzubauen, die Reaktions- und Koordinationsfähigkeit zu verbessern und Ihre Haltung sowie das Gleichgewicht gezielt zu trainieren. Kontakt/Leitung: Martina Weiß-Bischof. Anmeldung und Informationen beim VfB (0228 40 367-26). Kosten: auf Anfrage, da Förderung durch Krankenkasse möglich. *Offene Tür Dürenstraße*

donnerstags, 10.30 - 12 Uhr

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



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 44 7-0 • Fax: 02 28 - 68 44 7-22
mail@zack-umzuege.de

www.zack-umzuege.de

Komfort-Busreisen zu über 150 Reisezielen in ganz Europa.

Musik- und Kulturreisen, Rundreisen, kulinarische Erlebnisse und Erholung.

- ✓ Felix-Voll-Taxi-Service – Abholung an der Haustüre in weiten Teilen NRWs
- ✓ Exquisite Busreisen in erstklassigen Luxus-Fernreisebussen aus dem Hause Daimler
- ✓ Ausgewählte Hotels, zentral gelegen

Jetzt Katalog anfordern!

Telefon 0221 - 3402 880

Felix Reisen

Industriestraße 131 b • 50996 Köln-Rodenkirchen
service@felixreisen.de • www.felixreisen.de





Thomas Struth, *Art Institute of Chicago 2, Chicago 1990*, C-Print, 184,1 x 219 cm, Astrup Fearnley, *Museum of Modern Art, Oslo*; © Thomas Struth, 2018

DER „FLANEUR“

Einst adeliger Müßiggänger - heute Städtetourist

Mehr als 160 Werke von 65 Künstlern führen noch bis 13. Januar 2019 durch fast zwei Jahrhunderte Kunstgeschichte. Aber nicht nur das: Die Ausstellung macht den sozialen und politischen Wandel dieser Zeitspanne anschaulich erfahrbar.

Es gibt kaum etwas Stimmungsvolleres, als in der Vorweihnachtszeit nach Geschäftsschluss noch einen kleinen, gemächlichen Schaufensterbummel durch die erleuchteten Straßen zu machen und zuzuschauen, wie der hektische Tag ganz sachte zu Ende geht. Da kommt eine Ausstellung im Kunstmuseum Bonn gerade recht, die dem „Flaneur“ gewidmet ist. Jenem Müßiggänger, der sich selbst gern als das „Auge der Stadt“ bezeichnet. Er streift ziel- und absichtslos durch die Straßen und notiert, was es an Bemerkenswertem zu beobachten gibt.

Der Flaneur: Er trat als „Dandy“ erstmals um 1830 in London in Erscheinung. Von adeliger Herkunft, sorgfältig gekleidet, mit Spazierstock und Zylinder ausgestattet, schlenderte er durch die Straßen. Zu Zeiten der Frühindustrialisierung trug er so demonstrativ seine materielle Unabhängigkeit zur Schau. Er wollte vor allem gesehen werden.

In Paris ging der flanierende Beobachter wenige Jahre später in die Kulturgeschichte ein. Voraussetzung war auch hier die fortschreitende Industrialisierung mit dem rasanten Wachstum der Städte. Einen enormen An Schub gab die Umgestaltung der

Stadt durch Baron Haussmann, der in den 1850er Jahren breite Schneisen durch den mittelalterlichen Stadtkern von Paris schlagen ließ und damit die großen Boulevards schuf, die heute noch das Stadtbild prägen. Das hatte es zuvor nicht gegeben. Im Gegensatz zu den lauten, engen, schmutzigen und dunklen Gassen der mittelalterlichen Städte konnte man jetzt unter Alleegebäuden, auf breiten, gepflasterten Gehwegen spazieren. Journalisten und Schriftsteller entdeckten den Reiz des städtischen Lebens, das Ihnen Anregungen und Ideen in Fülle bot. Der literarische Flaneur war geboren. Der kam allerdings nicht mehr aus reichem adeligen Hause, sondern eher aus der gebildeten Bürgerschicht.

Wenig später kamen die Maler. Zuerst die Impressionisten. In ihren Werken fand das neue Lebensgefühl der anbrechenden Moderne seinen lebendigen Ausdruck. Nicht mehr religiöse oder mythologische Sujets waren Gegenstand dieser Kunst; nicht idyllische Landschaften oder bedeutende Persönlichkeiten wurden abgebildet. Der ganz normale Alltag des Großstädtlers war jetzt der Betrachtung wert. Das war revolutionär.

Allein die zahlreichen Stadtportraits der Impressionisten würden schon den Besuch der Ausstellung lohnen. Doch es geht weiter. Unverzichtbar für Bonn ist natürlich August Macke, der Großmeister des heiteren Flanierens. Weniger heiter geht es in den Großstadtszenen von Ernst Ludwig Kirchner

und George Grosz zu, die während der - nicht für jedermann goldenen - 20er Jahre die Zeit nach dem Ersten Weltkrieg in Berlin dokumentierten. Die jüngere Nachkriegsmoderne legt den Fokus dann vor allem auf die Beschleunigung und die Hektik des Großstadtlebens. Während Corinne Wasmuth mit Ihren jüngsten Werken, den großformatigen, verrästelten Abflughallen, fast schon wieder an die Poesie der Impressionisten anknüpft.

Womit wir beim Städtetourismus angekommen sind. Auch dabei geht es nicht nur um die Sehenswürdigkeiten. Denn ohne wenigstens einen kleinen ziellosen Stadtbummel macht kein Städtetrip wirklich Spaß. So zeigt die Ausstellung im Kunstmuseum Bonn, dass die Geschichte des Flaneurs auch eine Geschichte der Demokratisierung ist, denn inzwischen sind wir alle Flaneure.

Doris Regina Gothe

Geöffnet: Di. bis So. 11 – 18 Uhr, Mi. 11 – 21 Uhr, auch an Allerheiligen, 2. Weihnachtsfeiertag und Neujahr. Lediglich an Heiligabend, am 1. Weihnachtsfeiertag und an Silvester bleibt das Kunstmuseum geschlossen.

Kunstmuseum Bonn
Museumsmeile, Friedrich-Ebert-Allee 2
53113 Bonn, Tel. +49 (0)228 77-6260, Fax -6220
www.kunstmuseum-bonn.de

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/Leitung: Gerlinde Habenicht. Anmeldung und Informationen beim VfB (0228 40 367-26). Kosten auf Anfrage, da Förderung durch Krankenkasse möglich. *Offene Tür Dürenstraße*

freitags, 12.30 - 13.30 Uhr u. 17 - 18 Uhr
VfB Reha-Sport für Schmerzpatienten
 Kontakt/Leitung: Gundula Müller-Napp. Anmeldung und Informationen :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 (ab 21.1.), 13 - 13.45 Uhr und 17 - 17.45 Uhr
Aqua-Fitness · Anmeldung erforderlich. *Vitalisarium im Wohnstift Beethoven*

montags, 14 - 14.45 Uhr und 14.45 - 15.30 Uhr

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

dienstags, 8 - 8.45 Uhr, 8.50 - 9.35 Uhr und 9.40 - 10.25 Uhr

Wassergymnastik · auch für Nichtschwimmer geeignet. Gezielte gymnastische Übungen mit und ohne Geräte kräftigen die Muskeln, verbessern das Allgemeinbefinden sowie die körperliche Leistungsfähigkeit. Kontakt/Leitung: Alice Bruderreck. Kosten: jeweils 65 € (10 UStd.) pro Kurs. Veranstaltungsort: Gustav-Heinemann-Haus, Waldenburger Ring 44. *Deutsches Rotes Kreuz - Kreisverband Bonn e.V.*

donnerstags (ab 6.12.), 14 - 14.45 Uhr
Aqua-Fitness · Anmeldung erforderlich. *Vitalisarium im Wohnstift Beethoven*

dienstags (ab 5.2.), 17 - 17.45 Uhr und 18 - 18.45 Uhr

Aqua-Fitness · Anmeldung erforderlich. *Vitalisarium im Wohnstift Beethoven*

TANZEN

jeden 2. und 4. Mo., 14.30 - 16 Uhr
Bewegt älter werden: Einladung zum Tanztee oder „Ü-60 Party“ · Verbringen Sie einen schwungvollen Nachmittag in netter Gesellschaft bei klassischer Tanzmusik. Eine Tanztrainerin vermittelt leichte Schritte, jeder kann hier mitmachen. Auch fürs leibliche Wohl ist gesorgt mit Kaffee und Kuchen, Getränken und einem Glas Sekt. Kosten: Spende erbeten, der Verzehr ist zu zahlen. *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/Leitung: Marianne Neubauer. Kosten: 2,50 € pro Veranstaltung. *Offene Tür Dürenstraße*

jeden 2. und letzten Mi., 15 - 18 Uhr
Seniorentanz · Wally und Heinz Mirgel (Mixed Revival Sound), spielen Evergreens und aktuelle Schlager. Kosten:

Eintritt 1 €, kein Mindestverzehr. *AWO Ortsverein Bonn-Stadt*

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
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 u. 17.30 - 19 Uhr
Hatha-Yoga · Kontakt/Leitung: Elvira Hagedorn. Anmeldung erforderlich (DRK, 0228 98 31 52). Kosten: 90 € je 20 UStd. *CBT Wohnhaus St. Markusstift*

dienstags, 11 - 12.30 Uhr
Yoga · Kontakt/Leitung: Sylvia Daxsel. 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 einschläffene Gewohnheitsmuster unseres Körpergebrauchs erkennen lassen und uns neue leichtere Bewegungsmuster zeigen. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen. Kontakt/Leitung: Marianne Risch (; 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/Leitung: Karin Beneke; 02223 29 95 12. Kosten: 90 € (20 UStd.). Veranstaltungsort: Pfarrheim St. Augustinus, Gottfried-Kinkel-Straße 7. *Deutsches Rotes Kreuz - Kreisverband Bonn e.V.*

donnerstags, ab 10.1., 19 - 20 Uhr
Lach-Yoga · Fit und gut gelaunt durch Lach-Yoga: für jede Altersstufe gut geeignet. Die leichten pantomimischen Lachübungen finden im Stehen, Umhergehen wahlweise auch im Sitzen statt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Tel. Anmeldung erforderlich (0176 50 30 02 82). Kosten: jeweils 5 €. *AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg*

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,



Daumen hoch!
 Schenken Sie uns Ihren  auf Facebook

Am Spitzenbach 2
 53604 Bad Honnef

www.parkresidenz-bad-honnef.de
 Tel.: 0 22 24 / 18 30


Parkresidenz
 BAD HONNEF

MICHAEL GAYDOUL

ACRYL MAL SCHULE

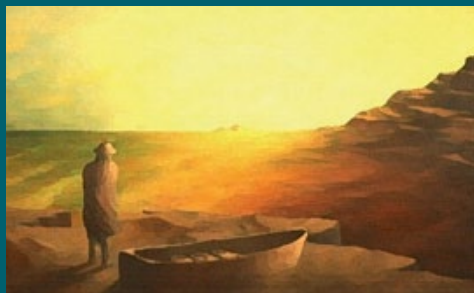


Malschule Michael Gaydoul

Waldsiedlung 14, 53842 Troisdorf-Altenrath
Anmeldung: 0163 2896184 o. 02246 9049248

Die **Workshops** finden jeweils samstags und sonntags von 12 - 18 Uhr statt. Termine nach Absprache. Das Material wird gestellt, fürs leibliche Wohl ist gesorgt.

Erleben Sie die Freude des Ausbruchs Ihrer kreativen Energie! Wichtigste Voraussetzung dafür ist, Zeit- und Leistungsdruck zu deaktivieren, was Ihnen in der ländlichen Umgebung des Ateliers leicht fallen wird. Für die Entfaltung Ihres persönlichen künstlerischen Ausdrucks lernen Sie eine Vielfalt von Techniken und Möglichkeiten kennen. Wohlbefinden, eine Grundbedingung für das schöpferische Tun, erwartet Sie in meiner Atelier-/Werkstatt.



Remember me, M. Gaydoul, 2005, Acryl/Lwd.

„Wenn die Malerei eine Narrheit ist, so muß man zugeben, daß sie eine angenehme Narrheit ist, die von den Menschen nicht gescheut, sondern gesucht werden sollte. Man müßte die Kunst lieben, welche Ruhe, innerlichen Frieden und Gesundheit schafft.“
Camille Corot, Maler, Frankreich, 1796-1875

www.gaydoul-art.de

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, etwa ab 13 Uhr

Bewegt älter werden: Wandergruppe · Am 7.12.: von Walporzheim nach Ahrweiler (zum Weihnachtsmarkt) oder weiter nach Bad Neuenahr. Treffpunkt und Abfahrt: 12.47 Uhr mit der RB 30 ab Haltestelle „Hauptbahnhof-Bonn“ (Gleis 4) bis zur Haltestelle „Walporzheim Bahnhof“. 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/Leitung: Ursula Hahn. *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, 14 - 15.30 Uhr

Englisch 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, sahnfamilie@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

14-tägig dienstags, 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/Leitung: Anno Daas und Beate Graf. *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

dienstags, ab 19.15 Uhr

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

mittwochs, 15 - 17 Uhr

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

GEDÄCHTNISTRAINING

dienstags, 10 - 11 Uhr

mittwochs, 10 - 11 Uhr

Halten Sie Gedächtnis und Konzentration fit! – Ein ganzheitliches Training für aktive Menschen · 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/Leitung: Barbara Reil; 0228 25 45 54. Kosten: 50 € (10 UStd.). Ort: Haus der Bonner Altenhilfe, Flemingstr. 2. *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 17.12.: „Weihnachten – komödiantisch satirisch“. Kosten: Spende erbeten. *Margarete-Grundmann-Haus*

donnerstags, 14 - 16 Uhr

Treffen des Literaturkreises · Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen! Kontakt/Leitung: Dr. Eberhard Teicher. Anmeldung erforderlich. *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

PHILATELIE

jeden 1. Do., 14 - 17 Uhr

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

GESELLSCHAFTSSPIELE

montags, 13.30 - 17.00 Uhr

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

montags, 13.30 - 17 Uhr

Schachkreis *Margarete-Grundmann-Haus*

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 o. mittwochs, 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/Leitung: Sabine Samson. *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

montags, 15 - 17 Uhr

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

montags, 15 - 17 Uhr

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

montags, 15 - 18 Uhr

Rommé und andere Spiele *AWO Ortsverein Bonn-Stadt*

montags, ab 15.30 Uhr

Offener Spieletreff *Ev. Altenzentrum Haus am Redoutenpark*

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/Leitung: Janos Mayer. *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/Leitung: Jürgen Hensel. *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*

jeden 4. Mo., 14.30 - 15.30 Uhr

Bingonachmittag *Margarete-Grundmann-Haus*

dienstags, 14 - 17 Uhr

Spielnachmittag – Rummikub, Canasta, Mensch-ärgere-dich-nicht und andere Spiele · Auch hierzu laden wir ganz herzlich neue Spieler ein. Sie kennen die Spiele nicht? Macht nichts! Sie können sie bei uns lernen. Anmeldung erforderlich. *Städt. Begegnungsstätte 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, ab 14.15 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. und 4. Di., 15 - 18 Uhr

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

jeden 2. Di., 15.30 - 17 Uhr

Bingo *Tenten - Haus der Begegnung*

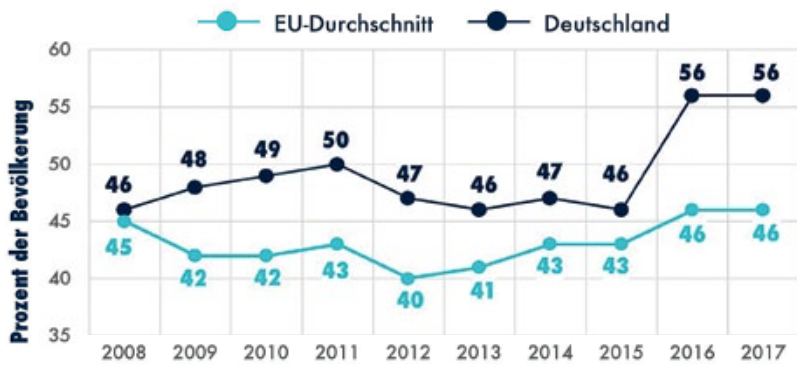
jeden 2. und 4. Di., 15.30 - 17 Uhr

Bingo *AWO Ortsverein Bonn-Stadt*

mittwochs, ab 14.30 Uhr

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

VERTRAUEN IN PRESSE AUF 10-JAHRES-HOCH



Die Washington Post erscheint seit Anfang 2017 mit der Unterzeile „Democracy dies in Darkness“ – die Demokratie stirbt im Dunkeln. Will sagen: Ohne Medien, die Licht ins Dunkel bringen, kann eine offene Gesellschaft nicht überleben.

Der Slogan ist eine Antwort der Washington Post auf Donald Trumps Angriffe gegen die ihm nicht genehmen Teile der Presse, die er sogar „Volksfeinde“ nannte. Indem der Präsident Nachrichten einfach als „Fake News“ bezeichnet, wenn sie ihm nicht in den Kram passen, untergräbt er in Teilen der Bevölkerung das Vertrauen in die Presse. Nach der jüngsten Gallup-Umfrage bringen nur noch 23 Prozent der Amerikaner den Zeitungen großes oder sehr großes Vertrauen entgegen, vier Punkte weniger als ein Jahr zuvor. In einer koordinierten Aktion hoben deshalb Mitte August 350 US-Zeitungen in ihren jeweiligen Leitartikeln die Bedeutung der Pressefreiheit für die Demokratie hervor.

EUROBAROMETER: VERTRAUEN AUF 10-JAHRES-HOCH

In Deutschland bleibt das Vertrauen in Zeitungen und Zeitschriften auf einem recht hohen Niveau. Das zeigen die jüngsten Daten aus dem Eurobarometer der Europäischen Kommission. Nach der im November 2017 durchgeführten repräsentativen Befragung haben 56 Prozent der Bevölkerung Vertrauen in Zeitungen und Zeitschriften, 39 Prozent haben kein Vertrauen, fünf Prozent antworten mit „weiß nicht“. Damit bleibt das Vertrauen auf dem höchsten Stand der letzten 10 Jahre. Zudem liegt das Vertrauen aktuell um zehn Prozentpunkte über dem EU-Durchschnitt.

In den Jahren 2012 bis 2015 lag das Pressevertrauen in Deutschland unter dem längerfristigen Trend, wie die

Grafik erkennen lässt. Das mag mit Ereignissen zu tun gehabt haben, deren journalistische Behandlung viele Medienwissenschaftler und Chefredakteure rückblickend kritisch kommentierten: Christian Wulffs Rücktritt etwa, die Ukraine-Krise oder die Flüchtlingskrise von 2015. Auch Journalisten, das war eine Lehre jener Jahre, sind gegen Fehler nicht immer gefeit.

Neben der Zeitreihe für die Gesamtbevölkerung ist der Blick auf Querschnittsdaten interessant, also auf das aktuelle Pressevertrauen in einzelnen Teilzielgruppen. Die Unterschiede nach Alter und Geschlecht sind allerdings relativ gering. So vertrauen 52 Prozent der Jüngsten (15 bis 24 Jahre) der Presse und 59 Prozent der Ältesten ab 75 Jahre.

ZUSAMMENHANG: ZWISCHEN VERTRAUEN IN PRESSE UND DEMOKRATIE

Nachdrücklich verweisen die Daten zudem auf das Zusammenspiel von Demokratie und „vierter Gewalt“. Diejenigen, die mit der Demokratie in Deutschland zufrieden sind, vertrauen der Presse zu 65 Prozent. Rund ein Viertel der Bevölkerung ist allerdings mit dem Zustand der Demokratie nicht zufrieden. In dieser Gruppe bringen nur 30 Prozent den Zeitungen und Zeitschriften Vertrauen entgegen. Im Durchschnitt aller EU-Länder sieht es ähnlich aus.

Dr. Uwe Sander

Dergelernte Volkswirt arbeitete nach einigen Jahren in der empirischen Wirtschaftsforschung von 1984 bis 2014 in verschiedenen Funktionen beim Verlag Gruner+Jahr, u.a. für die Titel Capital, Stern, GEO und Art. Heute ist er freiberuflich als Autor und Berater tätig. Sein besonderes Interesse gilt der Entwicklung des digitalen Journalismus.

GABRIELA GRAFF-KLAPP

„WILDWUCHS“

Vernissage 10. Januar 2019, 19 Uhr

Ausstellung bis 30. März 2019 täglich von 9 bis 20 Uhr

im Erdgeschoss, Restaurant, Foyer 1. und 2. Obergeschoss



Wildwuchs bedeutet für die Malerin Gabriela Graff-Klapp eine Essenz des Wachstums in Freiheit ohne Vorgaben und Modulationen, eine Entfaltung manchmal in Anlehnung oder im Absprung zu neuen Horizonten.

Aus filigraner Zerbrechlichkeit entsteht die friedliche strotzende Kraft einer bedingungslosen Liebe zum Dasein.

Wildwuchs, die Wildheit der Erde in grenzenloser Form dargeboten in Acryl auf Leinwand als wortlose Entwicklung und Energie spendende Regeneration beim Anblick.

Die leise Stimme der reinen Lebensfreude.

Die Bilder der Ausstellung bieten dem Betrachter die eingefangenen Stimmungen der Natur, wiedergegeben in Acryl auf Leinwand. Bei genauer Betrachtung strahlen diese Stimmungen aus den Bildern heraus, sodass man sich in fremde Umgebungen „verträumen“ kann.



KUNST IN DER
KAISER-KARL-KLINIK

Graurheindorfer Str. 137
53117 Bonn

ANGST.

EINE DEUTSCHE GEFÜHLSLAGE?

AUSSTELLUNG IM HAUS DER GESCHICHTE

Viele Deutsche haben Angst. So besagt die repräsentative Studie einer deutschen Versicherungsgesellschaft aus dem Zeitraum Juni/ Juli 2018 über die „Ängste der Deutschen“. Die Langzeitstudie ermöglicht auch Aussagen über Veränderungen in der Stimmungslage: So sank die Angst vor Terrorismus von 70 Prozent (2017) auf 59 Prozent (2018).

Das Haus der Geschichte der Bundesrepublik Deutschland spürt in seiner Ausstellung noch bis zum 19. Mai 2019 diesen Stimmungen nach. Sie konzentriert sich trotz über 300 Exponaten auf nur gerade einmal vier Themen.

ZUWANDERUNG

Hohe Flüchtlings- und Zuwanderungszahlen in Deutschland lösten bereits in der Vergangenheit Angst und Unsicherheitsgefühle aus. Die Ausstellung setzt sich mit den Reaktionen auf die „Flüchtlingswelle“ 2015 auseinander und zeigt, dass bereits die massive Steigerung der Flüchtlingszahlen Anfang der 1990er Jahre vergleichbare Empfindungen hervorgerufen hat, damals durch den Zustrom von Flüchtlingen aus dem Bürgerkriegsland Jugoslawien.

ATOMKRIEG

Während des Kalten Krieges erzeugten Pläne über die nukleare Aufrüstung in der Bundesrepublik Ängste vor einem in Deutschland ausgetragenen Atomkrieg. Die Ausstellung analysiert die Debatten in Politik und Gesellschaft im Zuge der Nachrüstungsdebatte 1979 bis 1983 und bei der potenziellen Ausrüstung der Bundeswehr mit atomaren Sprengköpfen 1957/58.

UMWELTZERSTÖRUNG

Anfang der 1980er Jahre versetzte die Vorstellung eines großflächigen Waldsterbens die Öffentlichkeit in Panik. Die Ausstellung geht den mannigfaltigen „Rettungsmaßnahmen“ nach und fragt nach den langfristigen Wirkungen.

Eine zweite „Welle der Angst“ löste die Reaktorkatastrophe in Tschernobyl 1986 aus. Die über die Bundesrepublik hinweg ziehende Nuklearwolke verursachte in Teilen der Bevölkerung Angst vor einer Kontamination von Menschen, Böden und Lebensmitteln, die durch eine chaotische Informationspolitik der Behörden noch verstärkt wurde.

ÜBERWACHUNG

Die Ausstellung beschäftigt sich auch mit der Angst vor einem „Ausspähen“ der Privatsphäre. Vor dem Hintergrund bereits vorhandener Computerängste weckten die Volkszählung 1983 und Pläne für eine computergestützte Erfassung persönlicher Daten Besorgnisse vor einem „Überwachungsstaat“. Die Ausstellung verdeutlicht, wie sich als Folge das Recht auf informationelle Selbstbestimmung etablierte und wie die Angst vor Datensammlungen erneut im Rahmen der Aktivitäten des Straßenpanorama-Dienstes Google-Street View 2010 emotional befeuert wurde.

Haus der Geschichte der Bundesrepublik Deutschland
 Öffnungszeiten: Di. - Fr. 9 - 19 Uhr,
 Sa/So/Feiertage 10 - 18 Uhr
 Eintritt frei



mittwochs, ab 15 Uhr
Rommétreff · Kontakt: Erika Gimber, 0228 91 58 704. *Tenten - Haus der Begegnung*

mittwochs, 18 - 22 Uhr (außer feiertags)
Spieletreff *Gielsdorfspielt*

jeden 1. Mi., ab 14 Uhr
Bingo *AWO Ortsverein Bonn-Duisdorf e.V.*

jeden 1. und 3. Mi., 19 - 22 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/Leitung: Waltraud Mayer. *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

14-tägig donnerstags, ab 15 Uhr (ungerade KW; ab 6.12.)

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/Leitung: Thomas Peter. 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., 31.1., ab 10 Uhr
„Bewegung tut gut“ · Wir laden alle Senioren zum Boulespielen ein. Dann können Boule-Begeisterte die Kugeln rollen lassen und ganz nebenbei Kontakte knüpfen. Gespielt wird auf der Boule-Anlage am Waldorfer Sportplatz an der Nelkenstraße. *Seniorenbeirat der Stadt Bornheim*

freitags, 15 - 16 Uhr
Bingo *Seniorenzentrum Theresienau*

freitags, 15 - 17 Uhr
Bridge *Offene Tür Dürenstraße*

jeden 1. und 3. Fr., 15 - 17 Uhr
Offener Spieletreff *Tenten - Haus der Begegnung*

jeden 2. So., 15 - 18 Uhr (außer an Feiertagen; von Oktober bis April)
Spieletreff *Gielsdorfspielt*

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/Leitung: Dieter Draht. Anmeldung erforderlich. *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

montags, 16.30 - 18 Uhr
Kreativ-Werkstatt – Erlernen und Erweitern von Techniken · Kontakt/Leitung: Margarete Schulz. 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 (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/Leitung: 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*

donnerstags, 11 - 12.30 Uhr
Singen macht Spaß im Seniorenchor Bonn · Wir sind 45 Sängerinnen und jede Interessentin, die Freude am Singen hat und etwas Erfahrung mitbringt, ist herzlich willkommen. Die Proben finden im Seniorenzentrum Haus Rosental, Rosental 82-88 statt. Kontakt: Weitere Informationen unter 0228 96 59 739. *Seniorenchor Bonn*

donnerstags, 15 - 17 Uhr
Singkreis der „Volksmusikanten“ · Wir treffen uns jeden Donnerstag in lockerer Runde und laden alle Interessierten ein, sich am Singkreis zu beteiligen. *AWO Ortsverein Bonn-Stadt*

14-tägig freitags, 16 - 17 Uhr
Singkreis „Es tönen die Lieder“ · Haben Sie Freude am Singen? Dann sind Sie bei uns genau richtig. Wir treffen uns regelmäßig 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
Hausmusikreis · Ob Mundharmonika oder ein anderes Instrument, besuchen Sie unsere hauseigene Musikschule. Kommen Sie und erarbeiten Sie gemeinsam kleine Musikstücke. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Kontakt/Leitung: Therese Polus. *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 Herbstzei-
losen“** · 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/Leitung: Rosemarie Stahl. 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/Leitung: Christiane Frede. Anmeldung erforderlich. Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

jeden 4. Di., ab 14 Uhr

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

HAND- UND FUSSPFLEGE

montags, 15 - 18 Uhr
und donnerstags, 9 - 15 Uhr

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

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

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

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 1. Do.

Frühstück · Ein umfangreiches Frühstück mit Kaffee und Tee. Anmeldung mit Vorkasse in der Geschäftsstelle. Kosten: 2,50 €. AWO Ortsverein Bonn-Stadt

jeden 4. Fr., 8.30 - 10.30 Uhr

Stadtteilfrühstück · Warum alleine frühstücken? Gemeinsam macht es mehr Freude. Wir heißen Sie herzlich willkommen zu unserem reichhaltigen Frühstücksbuffet. Starten Sie in netter Runde beschwingt und froh gelaunt in den Tag. Anmeldung erforderlich (bis zwei Tage vorher). Kosten: 4,50 €. Margarete-Grundmann-Haus

jeden 1. So., 10 - 13 Uhr

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

MITTAGSTISCH/CAFETERIA

täglich, 11.30 - 12.30 Uhr

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

täglich, ab 12.15 Uhr

Offener Mittagstisch im Brücken-Café · Zwei frisch zubereitete Drei-Gänge-Menüs aus hauseigener Küche zur Auswahl. Mit 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., 6,10 €, Sa. 5,10 €, So. 8,90 €; Wochenabo 37 €. *Evangel. Seniorenzentrum Theresienau*

täglich, 12.30 - 13.30 Uhr

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

täglich, 15 - 17 Uhr

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



Freiräume • Team

täglich außer dienstags, 15 - 17 Uhr
Cafeteria im Brücken-Café · Mittwochs frisch gebackene Waffeln. Ev. Altenzentrum Haus am Redoutenpark

werktags, ab 12 Uhr

Mittagessen · Preiswerte Gerichte, auch zum Mitnehmen. Bonn-Ausweis-Inhaber erhalten auf Antrag einen Zuschuss. Vorbestellung werktags von 9-11 Uhr. AWO Ortsverein Bonn-Stadt

werktags, 12 - 13 Uhr

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

werktags, 14 - 17 Uhr

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

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

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

montags 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 2. und 4. Di., 15 - 17 Uhr
(außer an Feiertagen)

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

mittwochs und freitags, 13 - 16 Uhr

Gespräche und Spiele mit Kaffee und Kuchen 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. Am 12.12 servieren wir einen leckeren Steckrübeneintopf mit Speck nach Tim Mälzer. Als Dessert gibt es erfrischendes Eis. Bitte anmelden. Kosten: 4 €. Margarete-Grundmann-Haus

donnerstags, 14.30 - 15.30 Uhr

Treff mit Kaffee und Kuchen · Anschließend kann man noch zum Diavortrag, Bingo, Gedächtnistraining

oder zur Theatervorführung bleiben. *Margarete-Grundmann-Haus*

jeden 2. Do., ab 14.30 Uhr

Waffelessen Tenten - Haus der Begegnung

jeden 1. Fr., 10 - 11.30 Uhr

Frühstück vom Buffet · Große Auswahl an Wurst- und Käsesorten, Fisch, Salate, selbst gekochte Marmeladen, Eiern, Orangensaft, Brot und Brötchen, Kaffee und Tee, so viel man essen mag. Anmeldung erforderlich. Kosten: 6,50 €. *Offene Tür Dürenstraße*

jeden 1. Fr., ab 15 Uhr

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

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

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

sonntags, 14.30 - 17 Uhr

Cafeteria · Frische Waffeln mit heißen Kirschen und Sahne. *Evangel. 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*

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

AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg

Sa., 1.12.
Friesdorfer Weihnachtsmarkt

So., 2.12., ab 13 Uhr
Weihnachtessen

Di., 4.12. und 18.12., ab 14 Uhr
Deutsch sprechen üben (für Männer)

Di., 4.12. und 18.12., ab 14 Uhr
Deutsch sprechen üben (für Frauen)

Di., 11.12. und 8.1., ab 15 Uhr
Englische Konversation · Kosten: 5 € Beitrag.

Sa., 26.1., 10 - 15 Uhr
Flohmarkt für Accessoires

AWO Ortsverein Bonn-Stadt

Mi., 19.12., ab 15 Uhr
Kaffeeklatsch · Fr. Weichert und Frau Becker laden zum Kaffeeklatsch ein. Es gibt selbstgemachten Kuchen. Kosten: 1,50 € pro Stück.

Begegnungsstätte CLUB

Mo., 3.12. und 7.1., 10 - 11.30 Uhr
Frühstücksgespräch im CLUB – mit Tipps zum gesundheitsfreundlichen Alltag · Wir achten an diesem Vormittag auf ein gesundes und leckeres Frühstück. Jeder bringt sich ein. Beim frühstücken können Sie Ihre Fragen zu einem gesundheitsfreundlichen Alltag stellen. Dr. Dieter Beller wird versuchen, Ihre Fragen im Rahmen des Frühstücks zu beantworten. Kosten: 0,50 € für Kaffee oder Tee.

Do., 6.12. und 17.1., 14 - 16 Uhr
Ideenwerkstatt im CLUB – Kreativität entdecken und entfalten · Jeder ist willkommen, der der Lust hat kreativ zu werden! Am 6.12. erstellen wir frische Baumanhänger aus Apfelsinen. Bitte Keksausstecher mitbringen. Am 17.1. werden wir mit Weiden flechten. Selbstverständlich kann auch gestrickt und gehäkelt werden. Ab 14 Uhr steht der Kaffee bereit. Kontakt/Referentin: Christine Rosenthal. Anmeldung erwünscht. Kosten: ggf. geringe Materialkosten.

Di., 11.12., ab 14.30 Uhr
Stimmungsvoller Adventskaffee für Senioren im großen Ratssaal der Stadt Sankt Augustin
Programm: Weihnachtliche Musik und Texte von der Mundartgruppe aus Lohmar; musikalische Umrahmung der Veranstaltung durch B. Kühn; das Akkordeonorchester aus Mülleken; der Chor „KlangArt“ unter der Leitung von R. Aliyev. Im Anschluss an das Chorkonzert reichen wir einen kleinen Imbiss auf die Hand. Anmeldung erforderlich. Kosten: Eintritt 10 € (inkl. Kaffee, Kuchen, Wasser, kl. Imbiss und Programm).

Fr., 11.1. bis 1.3., 14 - 16.15 Uhr u. 17 - 19.15 Uhr
Freude am Malen in Öl, Aquarell und Acryl · Für alle, die Freude am Malen haben oder es einmal ausprobieren möchten. Unter feinfühler Anleitung gelingt meist schon nach kurzer Zeit ein zufriedenstellendes Ergebnis. Kontakt/Leitung: Margareta Schulz (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: jeweils 40 € (für 8 Wochen).

Mo., 14.1. bis 25.2., 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. Kontakt/Referentin: Margitta Stolz. Anmeldung erforderlich. Kosten: 24 € (6 Vormittage).

Mi., 23.1., ab 15.15 Uhr
Vortrag über Wechselwirkung bei Medikamenten
Marcel Szrama, Apotheker der ortsansässigen Holtkamp-Apotheken klärt auf und erläutert was ihre Apotheke alles tun kann, um sie zu erkennen und zu lösen.

Mi., 30.1., ab 15.15 Uhr
Filmnachmittag mit Herbert Rödder · Das Siebengebirge, und „Wenn die Insekten sterben, sterben auch die Menschen!“ – Ein Thema was ja im Moment in aller Munde ist. Um Spende wird gebeten.

Bildungswerk Bonner Verein
Mi., 5.12., 19 - 21 Uhr
Erzählcafé in Dransdorf: Feste und Bräuche in unterschiedlichen Kulturen · Wir freuen uns über Ihre ganz persönlichen Geschichten zu einem lieb gewonnen Fest oder Brauch Ihrer Kultur und darauf, zu erfahren, wie Sie es begehen. Bringen Sie gerne bedeutsame Gegenstände und etwas Typisches zum Essen mit. Kontakt/Leitung: Yvonne Günther. Ort: Vereinsheim der Großen Dransdorfer Karnevalsgesellschaft, Grootestr. 1-3, Bonn.

Buchbinderei Hennemann
Sa./So., aktuelle Termine:
www.buchbinderei-hennemann.de/workshop
Vom Blatt zum Buch · Ein Kurs für tatendurstige und kreative Buchliebhaber. Sie lernen die klassischen Techniken kennen und werden mit den traditionellen Buchbindearten vertraut gemacht, die sich mit wenig Aufwand auch zu Hause anwenden lassen. Sie üben das Falzen eines Leporellos, beziehen einen Deckel und binden ein Heft, quasi ein Buch aus einer Lage als Broschur mit flexiblen Deckel. Danach werden Sie aus gefalzten Blättern Ihr eigenes Buch in Fadenheftung und mit festen Glanzleinen-Einband herstellen. Alternativ können wir auch ein von Ihnen geliebtes Buch neu und/oder kreativ aufbinden. Mitzubringen sind: Nähadeln mit großem Nadelöhr, Schere, langes Lineal, Bleistift, Cutter oder Teppichmesser und (falls vorhanden) Falzbein. Der Kurs findet in einer Handwerksbuchbinderei statt. In der einstündigen Mittagspause kann man sich ein Essen warm machen und einen Kaffee oder Tee trinken. Leitung: Wilfried Mandt. Kosten (inkl. Material ca. 20 €): 90 €

Bundeskunsthalle
Bis 27.1.2019, Di./Mi., 10 - 21 Uhr, Do.-So. und Feiertage, 10 - 19 Uhr
Malerfürsten · Bereits in der Renaissance und im Barock etablierten Maler wie Raffael, Tizian, Rubens und van Dyck ihren gesellschaftlich anerkannten und höfisch privilegierten Sonderstatus. Im Zentrum der Ausstellung stehen die Selbst- und Fremdszenierungen der modernen Malerfürsten und der sich um sie rankende Künstlerkult. Kosten: Eintritt 10 €, ermäßigt 6,50 €, Familienkarte 16 €.

Bis 17.2., Di./Mi., 10 - 21 Uhr, Do.-So. und Feiertage, 10 - 19 Uhr
Ernst Ludwig Kirchner – Erträumte Reisen · Kirchner gehört zu den bekanntesten Malern des deutschen Expressionismus und zählt als Mitbegründer der Brücke-Gruppe am Anfang des 20. Jahrhunderts zu den wichtigsten Künstlern. Anhand ausgewählter Stationen wie Dresden, Berlin, Fehmarn und Davos zeichnet die Ausstellung Kirchners Lebensweg und Schaffen nach.

14.12. bis 24.3., Di./Mi., 10 - 21 Uhr, Do.-So. und Feiertage, 10 - 19 Uhr
Kino der Moderne – Film in der Weimarer Republik · Kirchner gehört zu den bekanntesten Malern des deutschen Expressionismus und zählt als Mitbegründer der Brücke-Gruppe am Anfang des 20. Jahrhunderts zu den wichtigsten Künstlern. Anhand ausgewählter Stationen wie Dresden, Berlin, Fehmarn und Davos zeichnet die Ausstellung Kirchners Lebensweg und Schaffen nach.

CBT Wohnhaus St. Markusstift
Mo., 11.12., 15 - 17.30 Uhr
Adventsfeier
Di., 22.1., ab 15 Uhr
Infonachmittag mit Hausführung

... sich in guten Händen zu wissen.



Carré Am Flossweg
Betreutes Wohnen

Zentral in Bad Godesberg-Lannesdorf



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

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

Besichtigung nach Vereinbarung.
Peter Küpper, Tel.: **0228/9510724** ▪ www.carre-am-flossweg.de

Domicile am Rhein
- mehr als ein gehobenes Ambiente -



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

Informationen:
DRK - gemeinnützige Betreuungsgesellschaft für soziale Einrichtungen mbH
Seniorenhaus Steinbach
Rüdigerstr. 92, 53179 Bonn,
Tel. 0228-3698-111
www.domicile-am-rhein.de

Empfehlenswerte Einrichtungen in Bonn

WOHNEN, PFLEGE, SERVICE

Ein Zuhause für Senioren in Bonn

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

Ambulante Pflege

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



www.caritas-bonn.de

Schoko-Brownies Weihnachtshäuschen

Die Vorweihnachtszeit ist wohl die gemütlichste Zeit des Jahres. Mit gemeinsamen Familienaktivitäten wird sie noch schöner. Die eigene Küche kann an einem kühlen Adventstag der beste Schauplatz für eine gemeinsame Adventsbäckerei sein: Teig wird geknetet, Plätzchen werden ausgestochen, gebacken und weihnachtlich verziert.

Rezept

Kuvertüre fein hacken und mit der Butter auf einem warmen Wasserbad schmelzen und abkühlen lassen. Eier mit Zucker, Vanillezucker und Salz ca. 5 Minuten schaumig rühren. Erst Kuvertüre, dann Mehl und Haselnüsse vorsichtig unterrühren. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes, tiefes Backblech (32 x 39 cm) streichen und im vorgeheizten Backofen ca. 18-20 Minuten auf der mittleren Schiene backen. Nach dem Backen mit dem Backpapier auf ein Kuchengitter ziehen und auskühlen lassen.

Zutaten für Teig für 1 Kuchen:

170 g dunkle Kuvertüre
250 g Butter
6 Eier (Größe M)
250 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 Prise Salz

220 g AURORA Weizenmehl Type 405 Klassik
200 g gemahlene Haselnüsse

Außerdem:

Backpapier
200 g dunkle Kuvertüre
100 g Puderzucker
4-5 EL Zitronensaft
Zuckerperlen
Schokoladendekor
Puderzucker

Kuvertüre auf einem Wasserbad erwärmen. Für den Guss Puderzucker mit dem Zitronensaft verrühren. Brownie in ca. 5 x 5 cm große Quadrate schneiden. Ein Drittel der Quadrate quer so durchschneiden, dass jeweils zwei Dreiecke entstehen. Die lange Seitenfläche der Dreiecke mit der Kuvertüre überziehen und jeweils ein Dreieck auf ein Rechteck setzen. Häuschen mit Zuckerguss und Zuckerperlen oder Schokoladendekor verzieren. Nach Belieben leicht mit Puderzucker bestäuben.

Herdeinstellungen (vorgeheizt):
E-Herd: 180 °C, Umluft: 160 °C
Arbeitszeit gesamt: ca. 90 Minuten

AURORA stellt unter dem Motto „Sonnige Momente – mit Liebe selbst gemacht!“ viele Rezepte vor, die die Adventszeit noch schöner und noch leckerer machen – und auch für Bäckerneulinge geeignet sind.
www.aurora-mehl.de

■ CRAFTkontor Galerie für Kunsthandwerk und Design

Noch bis Sa., 22.12., 11 - 18.30 Uhr, samstags 10 - 16 Uhr

„Wunderkammer – wunderbar...“ · Winterlich/weihnachtliche Ausstellung mit exklusivem deutschen Kunsthandwerk und Design.

■ Deutsches Museum Bonn

Bis 17.3., Di-Fr. und So., 10 - 17 Uhr, Sa. 12 - 17 Uhr

Sonderausstellung: – „ALL.täglich! Aus dem All für die Erde“ · Die INNOspaceEX-PO „ALL.täglich!“ ist eine Wanderausstellung des Raumfahrtmanagements des Deutschen Zentrums für Luft- und Raumfahrt in Zusammenarbeit mit INNOspace, einer Initiative im Rahmen des „Nationalen Programms für Weltraum und Innovation“ des Bundesm. für Wirtschaft und Energie und Teil der Neuen Hightech-Strategie der Bundesregierung. Kosten: Eintritt 6 €, ermäßigt 4 €.

Mi., 5.12., ab 19 Uhr

„RadioAstron – Ein Radioteleskop größer als die Erde“ · Von Dr. Andrei Lobanov, Max-Planck-Institut für Radioastronomie.

■ Ev. Altenzentrum Haus am Redoutenpark

Mo., 3.12. bis 9.12.

Aktionswoche „Weihnachts-Post und Präsente“

Mo., 3.12. und 7.1., ab 16 Uhr

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

Mo., 3.12., ab 16 Uhr

„Musikalisch Erinnern“ · Klavierkonzert mit Frau Bauers.

Mi., 5.12., ab 10 Uhr

Advents-Besuch der Huckepack-Kinder

Mi., 5.12., ab 15 Uhr

Nikolausmarkt · Mit frischen Waffeln und Kreativangeboten zum Mitgestalten.

Do., 6.12., ab 16 Uhr

Katholischer Gottesdienst

So., 9.12., ab 16 Uhr

Adventsgeschichten und Musik

Mo., 10.12. bis 16.12.

Aktionswoche „Weihnachts-Bäckerei“

Mi., 12.12., ab 16 Uhr

Männer-Treff · Politik, Kirche, Zeitgeist, Wirtschaft, Weltgeschehen – Gesprächskreis für Männer.

Do., 13.12., ab 16 Uhr

Komm mit zum Kölner Krippenweg · Diavortrag und Trompetenvorspiel mit Ehepaar Grebert.

So., 16.12., ab 16 Uhr

Adventskonzert der Musikschüler von Viktor Moser

Do., 20.12., ab 16 Uhr

Evangelischer Gottesdienst

Fr., 21.12., ab 16 Uhr

Vorlesestunde zum Winteranfang

Mo., 24.12., ab 15 Uhr

Weihnachtsfeier im Haus am Redoutenpark

Di., 25.12., ab 10.30 Uhr

Weihnachts-Gottesdienst in der Rigal'schen Kapelle

Sa., 29.12., ab 16 Uhr

Jahresausklang mit dem Hausmusikkreis · Leitung: Therese Polus.

Mo., 31.12., ab 16 Uhr

Das große Silvester „Spezial“

Di., 1.1., ab 10.30 Uhr

Neujahrsempfang vom Beirat

Di., 1.1., ab 15 Uhr

Gottesdienst zum Neuen Jahr in der Rigal'schen Kapelle

Mo., 7.1., ab 16 Uhr

Musikalisch ins Neue Jahr · Klavierkonzert mit Frau Bauers.

So., 13.1., ab 14 Uhr

11. Große Bonner Seniorensitzung · Im Brückenforum Bonn Beuel.

So., 20.1., ab 16 Uhr

„Klassisches Neues Jahr 2019“ · Klavierkonzert mit Leopoldo Lipstein.

■ Folk Club Bonn

Fr., 7.12., 19 - 22 Uhr

Thema: „Lieder über Züge“ · Special Guest: Simon Kempston (Edinburgh, Schottland).

Fr., 4.1., 19 - 22 Uhr

Thema: „Come and Go“ · Featured Artists: Gerd Schinkel Trio.

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: bonnticket.de
- **Buchbinderei Hennemann**
Heilsbachstraße 24, 53123 Bonn Duisdorf
Tel. 02 28 / 22 35 21
- **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
- **Club 60 Plus e.K.**
0228 96 29 77 01
Von-Weichs-Str. 9, 53121 Bonn-Enden.
www.club60plus-bonn.de
- **CRAFTkontor – A. Portsteffen**
Galerie für Kunsthandwerk und Design
Koblenzerstr. 35 (Eingang Bürgerstraße)
53173 Bonn, Bad Godesberg,
Tel. 02 28 / 52 88 01 52
- **Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V. / AG Bonn**
Haus Elisabeth
Prinz-Albert-Str. 40, 53113 Bonn
Tel. 02 01 / 82 79 7-703
- **Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Bonn e.V.**
Endenicher Straße 131, 53115 Bonn
Tel. 02 28 / 98 31 520
- **Ev. Altenzentrum**
Haus am Redoutenpark
Kurfürstenallee 10, 53177 Bonn
Tel. 02 28 / 36 75 260
- **Ev. Seniorenzentrum Theresienau**
Theresienau 20, 53227 Bonn
Tel. 02 28 / 44 99 0
- **Katholische Familienbildungsstätte Bonn**
Lennéstraße 5, 53113 Bonn
Tel. 02 28 / 94 49 00
- **Folk Club Bonn in Dotty's Sports Bar und Restaurant**
Christian-Miesen-Straße, 53129 Bonn
Tel. 02 28 / 36 70 150
- **Freiräume**
Am Herrengarten 59, 53229 Bonn
Tel. 02 28 / 53 67 10 26
- **Gerontologisches Forum in der LVR-Klinik Bonn**
Kaiser-Karl-Ring 20, 53111 Bonn
Tel. 02 28 / 701 - 3254
- **Harmonie Bonn**
Frongasse 28-30, 53121 Bonn
Tel. 02 28 / 61 40 42
- **Haus auf dem Heiderhof**
Tulpenbaumweg 18, 53177 Bonn
Tel. 02 28 / 95 24 - 0
- **Hospiz Ambulant**
Junckerstr. 21, 53177 Bonn
02 28 / 62 90 69 00
- **Kaiser-Karl-Klinik**
Graurheindorfer Str. 137, 53117 Bonn
Tel. 02 28 / 68 33 - 0
- **Kunstmuseum Bonn**
Friedrich-Ebert-Allee 2, 53113 Bonn
Tel. 02 28 / 77 - 62 60
- **Kursana Villa Bonn**
Mainzer Straße 233, 53179 Bonn
Tel. 02 28 / 32 96 - 0
- **LeA-Treff**
An der Wolfsburg 1a, 53225 Bonn
Tel. 02 28 / 97 37 95 28
- **LVR-LandesMuseum Bonn**
Colmantstr. 14-16, 53115 Bonn
Tel. 02 28 / 20 70 30 - 9
- **Margarete-Grundmann-Haus**
Lotharstr. 84 - 86, 53115 Bonn
Tel. 02 28 / 94 93 33 - 0
- **Museum August Macke Haus**
Bornheimer Str. 96 /
Hochstadenring 36, 53119 Bonn
Tel. 02 28 / 65 55 31
- **Nachbarschaftszentrum Brüser Berg**
Fahrenheitsstraße 49, 53125 Bonn
Tel. 02 28 / 29 80 96
- **Offene Tür Dürenstraße e.V.**
Dürenstr. 2, 53173 Bonn
Tel. 02 28 / 35 72 20
- **PAUKE-LIFE-KulturBistro**
Endenicher Straße 43, 53115 Bonn
Tel. 02 28 / 96 94 65 - 0
- **Quartiersmanagement Pennenfeld**
Maidenheadstr. 20, 53177 Bonn
Tel. 02 28 / 22 74 244 - 1
- **Recht-Verständlich! e. V.**
Deutscherherrenstr. 37, 53177 Bonn
Tel. 02 28 / 37 11 07
- **Rehasport Bonn**
Endenicher Str. 127, 53115 Bonn
Tel. 02 28 / 96 91 05 50
- **RSE Rhein-Sieg-Eisenbahn GmbH**
Königswinterer Str. 52, 53227 Bonn
Tel. 02 28 / 85 03 40-19
- **Senioren-Begegnungsstätte Limperich e.V.**
Küdinghovenstr. 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

... weiter Seite 27

■ Freiräume

So., 2.12., ab 11 Uhr
Weihnachtsmatinée zugunsten der Aktion Weihnachtslicht · Eine Matinée, bei der verschiedene Autoren die Zuhörer mit den unterschiedlichsten „literarischen Häppchen“ überraschen. Die Autorinnen und Autoren verzichten auf ihr Honorar, sodass ein Großteil der Einnahmen der „Aktion Weihnachtslicht“ des General Anzeigers zugute kommt. Kartenreservierung wird empfohlen. VVK: 10 €, TK: 12 €, inkl. Kaffee/Tee und Gebäck.

So., 2.12., 14 - 16 Uhr
Finissage der Ausstellung Kontraste – schwarz/weiß · Mit Bildern von Irmgard Hofmann, Barbara Kroke und Stefanie Pung. Kosten: Eintritt frei.

■ Förderverein Gedenkstätte Landjuden an der Sieg

So., 27.1., 14.45 - 17 Uhr
Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus · Ab 14.15 Uhr spricht Frank Sparing M.A., Düsseldorf, über das Thema „Jüdische Psychiatriepatienten im Rheinland während des Nationalsozialismus“. Ab 15.45 Uhr wird der Film „Diagnose: Jude“ zu sehen sein. Er entstand im Rahmen des LVR-Projekts zur Aufarbeitung des Themas „Geschichte der NS-Euthanasie im Rheinland“ zur Vermittlung im Schulunterricht.

■ Harmonie Bonn

Sa., 1.12., ab 20 Uhr
Foggy Mountain Rockers – Rockabilly, Rock 'n' Roll und mehr · VVK: 17,50 €.

Mi., 5.12., ab 20 Uhr
Joe Bowie and Defunkt – Funk-Rock-Legende · VVK: 26,50 €.

Do., 6.12., ab 20 Uhr
Le Clou – „Cajun Swamp Groove“ · VVK: 18,50 €.

So., 9.12., ab 19 Uhr
Christmas Soul – feat. Waldemar Leczkowski · VVK: folgt.

Mo., 10.12., ab 19 Uhr
Martin Booms – Philosophie im Kino · Thema: „Wer ist eigentlich Flüchtling?“
VVK: 16 €.

Di., 11.12., ab 20 Uhr
EZIO – „Christmas Show“ · VVK: 24,50 €.

Mi., 12.12., ab 19.30 Uhr
Next Generation – Mit Sunday Morning Sex und Ronavill · VVK: 11,50 €.

So., 16.12., ab 19 Uhr
Soft Machine – 50 Jahre „on the road“
VVK: 26,50 €.

Mo., 17.12., ab 20 Uhr
Silje Nergaard and Band – „Scandinavian Christmas“ · VVK: 31,50 €.

Do., 20.12., ab 20 Uhr
Klaus „Major“ Heuser Band – CD-Präsentation · VVK: 22,50 €.

Fr., 21.12., ab 20 Uhr
Queen Kings – „A Tribute to Queen“
VVK: 21 €.

Sa., 22.12., ab 20 Uhr
Space Oddity – Bowie-Tribute mit der Jakob Hansonis Band · VVK: 21,50 €.

So., 2.12., ab 19 Uhr
Danny Bryant and Band
Gast: Al Frinderman · VVK: 21,50 €.

Fr., 4.1., ab 20 Uhr
Regatta de Blanc
„A Tribute to Police“ · VVK: 19,50 €.

Sa., 5.1., ab 20 Uhr
Custard Pies – „A Tribute to Led Zeppelin“ · VVK: 19,50 €.

Do., 10.1., ab 20 Uhr
Fried ,N Fellow – „Eine Stimme, eine Gitarre“ · VVK: 22,50 €.

Fr., 11.1., ab 20 Uhr
Simon and Garfunkel Revival Band
„A Tribute to Simon and Garfunkel“
VVK: 21,50 €.

Sa., 12.1., ab 20 Uhr
Soul United · 2 Sets: „Best Of Funk- and Soul Classic“ und „A Tribute To Aretha Franklin“ · VVK: 19,50 €.

So., 13.1., ab 19 Uhr
Sven Hammond and Band
Blues aus Holland · VVK: 19,50 €.

Fr., 15.1., ab 20 Uhr
Forgotton Sons – „A Tribute to Marillion's Fish Era“ · VVK: 19,50 €.

Do., 17.1., ab 20 Uhr
Hamburg Blues Band And Friends – feat. Micky Moody and Krissie Matthews · VVK: 23 €.

Fr. und Sa., 19./20.1., ab 19.30 Uhr
MAM – Tribut an BAP
VVK: 20,50 € (je Veranstaltung).

So., 21.1., ab 19 Uhr
MAM – Tribut an BAP, das „unplugged“-Konzert! · VVK: 20,50 €.

Di., 22.1., ab 20 Uhr
Bernard Allison Band
„Let It Go“-Tour 2019 · VVK: 26,50 €.

Mi., 23.1., ab 20 Uhr
Pasquale Aleardi und Die Phonauten
VVK: 21 €.

Do., 24.1., ab 20 Uhr
Slowhand – „A Tribute to Eric Clapton“
VVK: 19,50 €.

So., 27.1., ab 19 Uhr
Astatine – Vintage Jazz · VVK: 21,50 €.

Di., 29.1., ab 20 Uhr
Stacie Collins – Southern Roots Rock, Blues, Boogie, Rock'n Roll and Country Rock · Gäste: Kozmic Blue. VVK: 21,50 €.

Mi., 30.1., ab 20 Uhr
Julius Lahai and Band – Rock, Pop, Soul, Funk and Afro-Music · VVK: 19,50 €.

Do., 31.1., ab 20 Uhr
Marcus Schinkel Experience – „New Pictures at an Exhibition“ · VVK: 20,50 €.

■ Hospiz Ambulant

jeden letzten Mi., 17 - 18.30 Uhr
„OASE“ für Trauernde – ein Ort der Begegnung und Stärkung · Herzliche Einladung an alle, die nach dem Tod eines geliebten Menschen ein Stück ihres Trauerweges gemeinsam mit anderen Betroffenen gehen möchten.

■ Johannes-Albers Bildungsforum gGmbH

Mo./Di./Mittwoch, 14.1.-16.1.
Schicksalsjahre deutscher Geschichte: 1939 - 1949 - 1989 · Es gibt diese einschneidenden Momente unserer Zeit, zu denen jeder seine ganz persönliche Geschichte erzählen kann. Der Mauerfall zählt sicherlich zu diesen Ereignissen. Grund genug, auf die drei deutschen Schicksalsjahre zurückzuschauen. Seminar-Nr.: 6.100. Kosten: Tagungsbeitrag 140 €.

Bonn

- **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
- **Yoga Vidya Bonn**
Bonner Talweg 87, 53113 Bonn

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
- **Gepflegt Pflegen - Karin Schneider**
Alte Winkelgasse 8, 53639 Königswinter
Tel. 01 71 / 83 65 429
- **Gielsdorf spielt**
Blechgasse 4, 53347 Alfter
Tel. 022 22 / 82 89 747

- **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 Familienbildungswerk Meckenheim**
Kirchplatz 1, 53340 Meckenheim
Tel. 0 22 25 / 92 20 20
- **Kreishaus Siegburg**
Kaiser-Wilhelm-Platz 1, 53721 Siegburg
Tel. 02 241 / 13 30 43
- **Perspektiven für das Leben e.V.**
Haus Heisterbach, 53639 Königswinter
Tel. 022 23 / 92 36 36
- **Parkresidenz Bad Honnef**
Am Spitzenbach 2, 53604 Bad Honnef
Tel. 02 22 4 / 18 30
- **Rhein-Sieg-Kreis (Gesundheitsamt)**
Kaiser-Wilhelm-Platz 1,
53721 Siegburg, Tel. 0 22 41 / 13 - 0
- **Seniorenbeirat der Stadt Bornheim**
Rathausstr. 2, 53332 Bornheim
Tel. 022 22 / 94 50
- **Seniorenbüro Swisttal**
Kirchstraße 22, 53913 Swisttal
Tel. 022 54 / 84 71 26
- **Sozialpsychiatrisches Zentrum Siegburg**
Am Turm 36a, 53721 Siegburg
Tel. 022 41 / 93 81 91 - 0
- **TugendTreff Siebengebirge**
An den Eichen 1, 53639 Königswinter-Frohnhardt, Tel. 02244-9001661
- **VITALISARIUM im Wohnstift Beethoven**
Siefenfeldchen 39, 53332 Bornheim,
Tel. 022 22 / 73 0
- **Wohnstift Beethoven**
Siefenfeldchen 39, 53332 Bornheim,
Tel. 022 22 / 73 0

Köln und Umgebung

- **EUTB**
Überregionale fachliche Schwerpunktstelle für Menschen mit Hörberechtigungen in NRW
Lupusstraße 22, 50670 Köln
Tel. 02 21 / 68 47 60
eutb-nw@schwerhoerigen-netz.de
- **Felix-Reisen GmbH**
Industriestr. 131 b, 50996 Köln
Tel. 02 21 / 3402880
- **Institut für Bildung und Kultur (IfBK) GmbH**
Gochoer Str. 19, 50733 Köln
Tel. 02 21 / 139 540 93
- **Querwaldein e.V.**
Schärfginstr. 48, 50937 Köln,
Tel. 02 28 / 53 44 45 6
- **PartnerProjektGolf**
Amselstraße 10, 50858 Köln
02241 48 49 575, ppgolf.de
- **RMS JazzOrchester**
Lotharstraße 14-18, 50937 Köln
- **SeniorenNetzwerk Stammheim**
Oskar-Jäger-Str. 101-103, 50825 Köln
Tel. 0151 / 52 86 07 70

Restaurant Kaffee und Kuchen oder auch etwas Deftigeres genossen werden. Kosten: 20 €, Fahrt inkl. Eintritt.

Do., 13.12., 14.30 - 17 Uhr

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

Fr., 14.12., ab 15 Uhr

Gottesdienst der Pfarrei St. Sebastian

Sa., 15.12. und 19.1., ab 15.30 Uhr

Filmnachmittag · Filmtitel bitte erfragen.

Mi., 19.12., ab 10 Uhr

Weihnachts-Gottesdienst mit der Lutherkirche

Fr., 21.12., ab 18 Uhr

Lebendiger Adventskalender · An diesem Tag öffnet sich das Adventsfenster der Lutherkirchengemeinde bei uns und es erwartet Sie eine kleine Adventsgeschichte oder ein Gedicht oder Musik oder Lieder oder ... Lassen Sie sich überraschen. Kommen Sie doch einfach dazu!

Mo., 24.12., 15 - 17 Uhr

Klöncafé Kessenich/Poppelsdorf mit Spielangebot · Zu der Veranstaltung bewirten wir Sie mit Kaffee und Kuchen.

Do., 27.12., 15.30 - 16.30 Uhr

Bingonachmittag

Mo., 17.12., ab 15 Uhr

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

Mi., 2.1., ab 10.30 Uhr

Gottesdienst der Lutherkirche

Do., 10.1., ab 14 Uhr

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

Mo., 14.1., 14.30 - 16 Uhr

Waffelnachmittag

Di., 15.1., ab 14.30 Uhr

Handarbeitstreff

Mi., 23.1., 14.15 - 15.30 Uhr

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

■ Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

Mo., 21.1., 18.30 - 21 Uhr

Fehl- und Totgeburten – ein Tabu-Thema? Wie die Seele wieder ins Lot kommt · Viele Frauen sind nach einer Fehlgeburt körperlich scheinbar wieder belastbar. Doch ihre Seele leidet. Die Referentin klärt in diesem interaktiven Workshop, welche Auswirkungen dieses Ereignis auch auf das gesamte Familiensystem haben kann und gibt Hintergrundinformationen aus familienbiografischer Sicht. Anmeldung erforderlich bei Jutta Barth (0228 70 77 618). Kosten: 15 €.

Mi., 5.12., 16 - 18 Uhr

Die ganzheitliche Heilkunst Jin Shin Jyutsu · Die Anwendung stärkt unsere Selbstheilungskräfte und Vitalität und bietet therapeutische Unterstützung bei diversen Beschwerden, ist eine wertvolle Ergänzung zu herkömmlichen Heilmethoden und für jeden leicht erlernbar. Thema: „Fit durch den Winter“. Kontakt/Leitung: Karin Görmär. Anmeldung erforderlich (0228 29 84 20). Kosten: 10 € pro Termin.

Do., 6.12., 15.30 - 16.30 Uhr

Sing mit – Altes und Neues im Advent · Bei Kerzenschein und gut stimmlich aufgewärmt singen wir gemeinsam, mit Unterstützung am Klavier, alte und neue Winter- und Adventslieder und wagen uns an einige schöne Lieder aus anderen Ländern. Kontakt/Leitung: Elsa Funk-Schlör. Anmeldung erforderlich.

Sa., 8.12., ab 15 Uhr

Bunter Adventsnachmittag · Der Kulturtreff Café Atrium lädt ein zu einer Adventsfeier der besonderen Art mit weihnachtlichem Naschwerk, Kaffee und Glühwein. Wie in den vergangenen Jahren gestalten die Mitglieder diesen Nachmittag selber mit Musik, Dia-Einspielungen und Lesungen. Anmeldung erforderlich. Kosten: Für Getränke und Essen 4 €, Kinder 2 €.

Di., 11.12. und 15.1., 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. Jutta Barth (0228 70 77 618). Kosten: 40 € pro Termin.

Mi., 12.12.

Weihnachtsfeier im Erzählcafé · Wir öffnen das 12. Türchen vom Adventskalender. Lassen Sie sich überraschen, was sich dahinter verbirgt. Kontakt/Referentin: Lisa Rädler. Anmeldung erforderlich.

Do., 13.12., 10 - 12 Uhr

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

Do., 13.12. und 24.1., 10.30 - 11 Uhr

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

Do., 13.12., 15 - 18 Uhr

Weihnachtsschmuck gestalten · KünstlerInnen und Kreative der Stadteilkultur gestalten Weihnachtsschmuck. Wir laden zum Mitmachen und/oder Zusehen ganz herzlich ein. Anmeldung erforderlich.

Sa., 15.12., 11 - 14.30 Uhr

Wanderung über den Kreuzberg nach Lengsdorf · Mit Einkehr, ca. 7 km. Teilnahme auf eigene Gefahr. Anmeldung erforderlich bei Karl Beißel (0228 85 03 05 92). Treffpunkt: Brunnen vor den Kirchen, Borsigallee, Brüser Berg.

Mo., 14.1. bis 3.6., 11 - 13 Uhr

Acrylmalerei – Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene · Farben beleben unseren Alltag. Malen dient nicht nur, etwas zu kreieren, sondern auch sich Zeit für sich selbst zu nehmen. Ich unterstütze Sie in Ihrem Tun und zeige die verschiedenen Techniken – mischen Licht- und Schatten-Perspektive. Wir sollen am Erkunden, der Vielfältigkeit, die uns Acrylfarben bieten, haben. Kontakt/Leitung: Dorothee Fenske. Anmeldung erforderlich (0176 34 96 55 85). Kosten: 190 €; zzgl. Material (19 Termine).

Fr.s, ab 18.1., 10.30 - 12 Uhr

Englisch für fortgeschrittene Anfänger · Inhalt: A2 Lehrbuch. Anmeldung bei Karla Hoppe (0228 25 63 18). Kosten: 65 €, je nach Teilnehmerzahl (14 Termine).

Di.s, ab 22.1., 9.30 - 12.30 Uhr

Englisch mit sehr guten Vorkenntnissen Ab 9.30 Uhr: B1 Lektüre/Konversation. Ab 11 Uhr: It's Crime Time. Anmeldung bei Karla Hoppe (0228 25 63 18). Kosten: 65 €, je nach Teilnehmerzahl (14 Termine).

Mi.s, ab 29.8., 9.30 - 12.30 Uhr

Englisch mit guten Vorkenntnissen · Ab 9.30 Uhr: A2 Lektüre/Konversation. Ab 11 Uhr: Lehrbuch/Refresher. Anmeldung bei Karla Hoppe (0228 25

um 1909. Anmeldung erforderlich. Kosten: Pro Teilnehmer 12 €, 10 € ermäßigt. Treffpunkt: Altes Rathaus, Marktplatz.

So., 9.12., und Sa., 15.12., 15 - 17 Uhr

Weihnachtsbräuche in Bonn – Zwischen Weihnachtsduft und Tannengrün - Diese Advents-Führung durch die Bonner Innenstadt für Groß und Klein stimmt Sie mit würzigen Leckereien und allerlei Informationen auf die Weihnachtszeit ein. Der Rundgang informiert über die Entstehung bekannter Weihnachtsbräuche, aber auch über manchen Brauch, der heute in Vergessenheit geraten ist. Beitrag: 9,50 €, ermäßigt 8 €. Treffpunkt: Hauptportal Bonner Münster.

Fr., 14.12., 19 - 21 Uhr

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

Mo., 7.1. bis 1.4., 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/Leitung: Dr. phil. Margret Causemann. Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Entgelt: 72 € (12 UStd.).

Mo., 7.1. bis 1.4., 10.45 - 12.15 Uhr

Qigong - ist förderlich in vielerlei Hinsicht: Es verstärkt die Lebenskraft. Es fördert die geistige Klarheit. Es bringt Yin und Yang ins Gleichgewicht, das heißt: es harmonisiert. Kontakt/Leitung: Dr. phil. Margret Causemann. Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Entgelt: 96 € (12 UStd.), Kostenübernahme durch die Krankenkasse möglich. Bitte wenden Sie sich an Ihre Krankenkasse.

Di., 8.1. bis 12.3., 15 - 15.45 Uhr

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

Di., 8.1. bis 12.3., 16 - 16.45 Uhr

Gymnastik für „Sie und Ihn“ im Sitzen - Schonend für Knie- und Hüftgelenke ist Gymnastik im Sitzen. Erhalten oder verbessern Sie Ihre Muskelkraft durch gezieltes Üben und Dehnen, Balance- und Haltungsübungen zur Sturzprophylaxe und wohltuende Entspannung. Kontakt/Leitung: Katharina Zerwas. Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 20 € (für 10 UStd.).

Mi., 16.1., ab 9.30 Uhr

Neujahrsbuffet - Gemeinsames Frühstück mit Kaffee, Tee, frischen Brötchen sowie leckeren Sachen. Anmeldung bis 5.1. Entgelt: 6 €.

Mi., 16.1. bis 20.3., 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/Referentin: Blandine Süßmuth. Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: Entgelt richtet sich nach Teilnehmerzahl und wird zum Kursbeginn mitgeteilt.

Mi.s. 16.1. bis 20.2., 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/Leitung: Herr H. Schumacher. Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 25 € (10 UStd.).

Di., 22.1. bis 16.4., 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/Referentin: Elizabeth Hmaid. Entgelt: 104 € (10 UStd.).

Do., 24.1. bis 18.4., 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. See you then! Kontakt/Referentin: Elizabeth Hmaid. Anmeldung erforderlich. Entgelt: 78 € (9 UStd.).

Do., 24.1. bis 18.4., 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/Referentin: Elizabeth Hmaid. Anmeldung erforderlich. Entgelt: 78 € (9 UStd.).

■ **Tenten - Haus der Begegnung**

Di., 4.12., ab 10 Uhr

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

Di., 4.12., 19.30 - 21.30 Uhr

Migräne Selbsthilfe - Kontakt: Jutta Gärtner (0228 38 62 853).

Di., 11.12., 17.30 - 20 Uhr

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

Di., 18.12., ab 13.30 Uhr

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

■ **VHS Bonn**

Do., 6.12., 13.30 - 15 Uhr

Eröffnung der Ausstellung „Engagement-Galerie“ der Bonner Freiwilligenagentur - Mit Informationen und Gesprächen zum bürgerschaftlichen Engagement. Anmeldung erforderlich. Ort: Haus der Bildung.

Do., 31.1., 10 - 11.30 Uhr

Ganzheitliches Gedächtnistraining - Vorstellung des neuen Kurses. Anmeldung empfohlen (0228 77-3556). Haus der Bildung, Raum 3.49.

■ **Windecker Bürgerkulturzentrum kabelmetal**

So., 16.12., ab 11 Uhr

Klavierkonzert NEXT GENERATION - Mit Marija Iduenko (Ukraine), der 2. Preisträgerin Euregio Piano Award. Eintritt 15 €/Mitglieder 12 €, VVK 12 €, Jugendliche bis 18 Jahren freier Eintritt.

So., 13.1., ab 11 Uhr

Neujahrskonzert Vienna Dreams in Amerika: Klavier trifft Operette - Mit Alexandra Bentz (Sopran), Andrej Lakisov (Saxophon), Xin Wang und Florian Koltun (Klavierduo). Eintritt 15 € / Mitglieder 12 €, VVK 12 €, Jugendliche bis 18 Jahren haben freien Eintritt.

■ **Yoga Vidya Bonn**

Fr., 4.1. bis 8.3., 16 - 17.30 Uhr

Golden Age Yoga 55+ (Anfänger) - Wir werden in diesem Kurs mit sanften Körper- und Atemübungen den Fokus auf das Kraft tanken, die verbesserte Atmung und mehr Ruhe durch Yoga richten. Außerdem probieren wir alltagstaugliche Meditationsübungen aus, um die für diesen Lebensabschnitt bedeutsame geistige Entwicklung zu stärken. Vorgespräch ist nötig. Kosten: 145 € (10 x 90 Min.). Der Kurs ist von der Krankenkasse anerkannt! 75-80% der Kosten können von der Krankenkasse erstattet werden!

So., 6.1., 15 - 17 Uhr

Einführung in die Meditation - Lerne mit einfachen Techniken Deinen Geist zur Ruhe zu bringen. Im Rahmen unseres „Tag der Offenen Tür“.

Do., 10.1. bis 7.3., 20 - 21.30 Uhr (nicht am 28.2.)

Meditation f. Anfänger - Kosten: 88 € (8x90 Min.)



PROTESTONAUT 2019

Wandkalender, Querformat DIN A3 (420 x 297 mm), Spiralbindung (weiß), 18 Seiten, ISBN: 978-3-947423-06-4

Erhältlich für 18,- € bei amazon.de und direkt bei Sophia Lukasch Photography: protestonaut.de/das-projekt/das-projekt/

Medien berichten über die Halskette beim Kanzlerduell, royale Hochzeiten, Alkoholprobleme von B-Prominenten oder den Bartwuchs von Fußballspielern: Vier Beispiele für die zunehmende Boulevardisierung. Banalitäten und Gerüchte versperren den Blick auf wichtige Themen wie Klimaschutz, Bildung oder Datenschutz – Themen, die alle Menschen betreffen. Der Protestonaut (lat.: protestari – öffentlich bezeugen, gr.: –nautēs – Matrose) ist ein journalistisches Kunstprojekt, das mit Fotos und kurzen Texten Aufmerksamkeit auf wichtige Punkte und Herausforderungen lenken will.

Januar	Krankenversicherung
Februar	Insektensterben
März	Desertifikation
April	Klimakrise
Mai	Lobbyismus
Juni	Streik
Juli	Chancengerechtigkeit
August	Schwarze Null
September	Feinstaub
Oktober	Öl
November	Bedingungsloses Grundeinkommen
Dezember	Lebensmittelverschwendung

Astronauten sind Entdecker und müssen zahlreichen Herausforderungen gewachsen sein. Im All haben sie einen außergewöhnlichen Blick auf die Erde und schweben über Problemen des blauen Planeten. Im Kostüm des Protestonauten könnte jeder stecken: die Verkäuferin, der Bankangestellte, die Lokalpolitikerin, der Student, die Managerin, der IT-Fachmann, die Leserbriefschreiberin, der Arbeitssuchende, die Lehrerin, der Privatier – und Du.



**Kunstmuseum Bonn
Der Flaneur**

**August Macke
Frau mit Sonnenschirm
vor Hutladen
1914, Öl auf Leinwand,
Museum Folkwang,
Essen**

Sa., 15.12., ab 16 Uhr

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

So., 16.12., 14 - 16 Uhr

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

■ **Städt. Begegnungsstätte
Mehlem**

Fr., 7.12.

Busfahrt zum Mittelalterlichen Weihnachtsmarkt nach Siegburg

Mi., 12.12. und 30.1., ab 14 Uhr

Bingo

Mo., 17.12., ab 14.30 Uhr

Adventsfeier - Wir möchten mit Ihnen gemeinsam einen besinnlichen vorweihnächtlichen Nachmittag mit Kuchen, Plätzchen und Kaffee gestalten und die Weihnachtszeit mit Geschichten und Weihnachtsliedern anknüpfen. Anmeldung erforderlich bis 10.12.

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

Wir sind aktiv - auch im Alter

Machen Sie mit!

Haben Sie Lust, in unserem Verein ehrenamtlich mitzuwirken und Ihr Wissen an interessierte Damen und Herren im Seniorenalter zu vermitteln? Für Ihr persönliches Hobby Gleichgesinnte zu gewinnen oder eine leitende Funktion in einer Arbeitsgruppe zu übernehmen? Unser Verein steht Ihnen dabei hilfreich zur Seite.

Wir sind ein gemeinnütziger Verein und eine Gruppe aktiver Damen und Herren im Seniorenalter, die sich unter dem Motto „Tat und Rat“ zusammengeschlossen haben, um den Ruhestand so lange es geht selbstbestimmend durch persönliches Engagement zu gestalten und anderen dabei zu helfen.

Wenn Sie kreativ und teamfähig sind, sowie gerne mitarbeiten möchten, rufen Sie uns während der Bürozeiten an: montags und mittwochs von 10 - 12 Uhr, Tel.: 02 28 - 63 55 32.

Wir werden gemeinsam einen Weg zur Realisierung Ihrer Ideen finden. Wir freuen uns auf Sie!

Seniorenbüro Tat und Rat e.V.
An der Wolfsburg 1
53225 Bonn
www.senioren-tat-rat.de

Sie erreichen uns:
Mo. und Mi. von 10 bis 12 Uhr im Büro.
Telefon: (0228) 63 55 32
(Anrufbeantworter außerhalb der Bürozeit)
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. Vorsitzende
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. Gruppe 1: 16.30 - 18.30 Uhr (Einsteiger), Leitung: Petra Winkels: 02 28 - 23 41 23 Gruppe 2: 17.30 - 19 Uhr (Fortgeschrittene) Leitung: Anja Düchting: 0228 - 94 77 30 59

■ 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 3.12., 17.12.2018, Januar 2019 fällt aus. An der Wolfsburg 1, Leitung: Christina Kleuver, Tel.: 02 28 - 66 98 87

■ Smartphones (Handys) und Tablets

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

■ Arbeitsgruppe „Macintosh“

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

■ Kurs „Linux“

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

Leitung: Hermann Müller-Walbrodt, Tel.: 022 23-29 93 575;

Termine: jeden 2. und 4. Dienstag im Monat von 16 – 18 Uhr; Mehrzweckraum, An der Wolfsburg 1.

■ Digital Fotografieren

Knipsen kann jeder, zum Fotografieren braucht es etwas mehr. Um den Unterschied geht es in diesen Kursen. Wir lernen etwas über die Technik des Fotografierens 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 arbeiten 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 Rei-

setipps 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 (ausgebucht)

■ Kurs „Englisch“

In 4 Gruppen haben Sie Gelegenheit, Englisch zu sprechen.

Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat.

Gruppe 1: 9.30 - 10.45 Uhr
Gruppe 2: 11.00 - 12.15 Uhr (ausgebucht), Leitung: Margret Paaß, Tel. 0178-845 30 63

Gruppe 3: 12.30 - 14.30 (mit Vorkenntnissen), Leitung: Susie Hellmann, Tel.: 0 26 44 - 60 00 865

Gruppe 4: 14.45 - 16.15 (Fortgeschrittene) Leitung: Gillian Atkinson, Tel.: 0228-33 19 60

■ 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: <https://www.senioren-tat-rat.de/bewegung/radler/>
Angeboten werden Halbtags-, Ganztags- und Mehrtagestouren. Leitung: Trude Kutsch. Mobile 0177 - 21 68 10, E-Mail: trudekutsch@gmail.com.

■ 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/bewegung“

Wichtige Hinweise für alle Veranstaltungen

**Terminänderungen vorbehalten;
aktuelle Infos auf unserer Website
www.senioren-tat-rat.de**

An allen Veranstaltungen können interessierte Damen und Herren zweimal kostenlos teilnehmen („schnuppern“). Nach zweimaliger Teilnahme wird die Mitgliedschaft im Verein erwartet.

Der Jahresbeitrag beträgt 36,- € und berechtigt zur Teilnahme an allen Veranstaltungen des Vereins. Bonn-Ausweisinhaber zahlen 18,- €.

Senioren treffen Senioren

Für jede Leserin und jeden Leser ist es möglich, mittels einer kostenfreien Chiffre-Anzeige im Magazin aktiv Termine sowie des ebenfalls kostenfreien Service des Seniorenbüros Tat und Rat e.V. geeignete Partner für gemeinsame Aktivitäten oder sogar neue Freundschaften zu finden.

So einfach geben Sie selbst eine Chiffre-Anzeige auf:

Senden Sie Ihren Anzeigen-Text, versehen mit Ihrem Vor- und Zunamen, Postanschrift, Telefon, evt. E-Mail-Adresse formlos an das **Seniorenbüro Tat und Rat e.V.!**

Ihre Anzeige erscheint *chiffriert* und *kostenfrei* in der nächst erscheinenden Ausgabe des Magazins aktiv Termine.

So antworten Sie in 3 Schritten auf eine Chiffre-Anzeige:

1. Adressieren Sie Ihren Antwortbrief an die Chiffre-Kennung, zum Beispiel: Hallo 006/08, ...! Geben Sie auf diesem Brief Ihren Vor- und Zunamen, Anschrift, Telefon, Email, etc. an!

2. Diesen Brief stecken Sie in einen ansonsten unbeschrifteten Briefumschlag, verschließen ihn und notieren darauf ausschließ-

lich – *und nur mit Bleistift!* – die Chiffre-Nr.!

3. Legen Sie diesen Umschlag bitte zusammen mit einer 70 Cent-Briefmarke in einen weiteren Briefumschlag und senden ihn an das:

**Seniorenbüro Tat und Rat e.V.
An der Wolfsburg 1, 53225 Bonn**

Der geschlossene Umschlag mit Ihrem Antwort-Brief wird mit der entsprechenden Anschrift versehen und an die Person versendet, die die Anzeige aufgegeben hat.

PS: Wenn Sie auf mehrere Chiffren antworten möchten, schreiben Sie bitte jeweils separate Briefe und versehen die jeweiligen Briefumschläge mit den entsprechenden Chiffre-Nummern (*mit Bleistift!*). Sie können alle Briefe zusammen in einem einzigen DIN A5-Umschlag (Porto 1,45 €) an uns versenden und sparen dadurch Porto. Bitte nicht vergessen: Für jeden Ihrer Briefe auch Porto beilegen! Ihre Zuschriften werden umgehend von uns einzeln und ungeöffnet weitergeleitet.

Seniorenbüro Tat und Rat e.V.

Rüstige und lustige Oma

(64) sucht eben solchen, freien (Wahl-) Opa zwecks gemeinsamer Unternehmungen wie Wandern, Reisen, Tanzen, Einzelbetreuung, gutes Essen und gute Gespräche. Garantiert keine Langeweile! CH 07/18

Er, 67, vom Leben geformt, sucht nette Sie in Bonn. CH 06/18

63-jähriger Mann, attraktiv, einfühlsam, Naturliebhaber, wandert und reist gern, vielseitig interessiert, sucht eine herzlich-natürliche Sie zum Aufbau einer verlässlichen Freundschaft. (CH05/18)

Frau, mit 65 immer noch neugierig aufs Leben, würde sich über einen Mann freuen, der miterleben will. Vielleicht würde er lieber Federball als Tennis oder Golf spielen. (CH 04/18)

An alle tanzbegeisterten Herren im Raum Bonn und Umgebung: **Zwei jung gebliebene 65-jährige Mädels,**

1,65 m klein, suchen Tanzpartner fürs Tanzhaus Bonn. Traut euch, wir warten auf flotte Sohlen! (CH 03/18)

Frauen und Männer mit Lust auf Gedankenaustausch, Radfahren, kulturellen Aktivitäten, Jazz im Biergarten ... zum Aufbau eines Freundeskreises in Bad Godesberg gesucht. (CH 02/18)

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)

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

Wir, die Wohlfahrtsverbände in der Stadt Bonn

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

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

Zu unseren Leistungen gehören:

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

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



Mobile Pflegedienste

Bad Godesberg
☎ (02 28) 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