

FÜR SIE! ZUR KOSTENFREIEN MITNAHME.

# aktiv termine

FEBR./MÄRZ

MIT DEM BUNDESVERDIENSTKREUZ  
AUSGEZEICHNET ...

SEITE 6-8

aktiv Senioren Termine • Nr. 115 • Februar/März 2019

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

- 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 ...

REISEN: BRÜSSEL SEITE 14,  
NIEDERLANDE SEITE 18; GESUNDHEIT: NEUE  
KURSE IM VITALISARIUM SEITE 24; AKTIV: OFFENE  
BÜHNE FÜR SENIOREN SEITE 11; TERMINE ...



Jetzt gebührenfrei  
informieren:  
**0800 6833800**

# Zurück ins Leben

REHABILITATION STÄRKT IHRE ZUVERSICHT

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

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

Kaiser-Karl   
Klinik

Fachklinik für  
Rehabilitative Medizin

Orthopädie  
Geriatric  
Innere Medizin  
Traditionelle  
Chinesische Medizin

Graurheindorfer Straße 137  
53117 Bonn

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

Seien Sie begrüßt,

schon über 30 Jahre lang hatte die Stadt Bonn das Magazin Senioren-Echo herausgegeben. Dann verlangte das kommunale Haushaltsdefizit Mitte der 90iger Jahre nach deutlichen Sparmaßnahmen, denen fiel, wie vieles in Bonn, auch die Informationsbroschüre für ältere Bürgerinnen und Bürger zum Opfer. Etliche Senioren-Einrichtungen hatten zuvor darin regelmäßig ihre Veranstaltungstermine bekannt gegeben, und Bonner Senioren waren durch das 2-Monats-Magazin bestens über diese Angebote informiert gewesen.

Wie Klaus Adolf, der damals gerade das Seniorenbüro Tat und Rat „an den Start“ gebracht hatte, ging es manchem Verantwortlichen bei den Trägern der Beratungs-, Bildungs-, Gesundheits- und Freizeitangebote. Nach Ersatz für das verlustig gegangene doch dringend benötigte Medium wurde gesucht.

Das damals eher zufällig zustande gekommene Telefonat zwischen ihm und mir führte alsbald zu einem weiteren Gespräch, nämlich zwischen der Leitung des Presseamts der Stadt und der Geschäftsleitung der Werbeagentur, und im Ergebnis zu einer Kooperation, die eine erneute Herausgabe des Magazins möglich gemacht hat.

Klaus Adolf wurde am 10. September 2018 vom Bundespräsidenten mit dem Bundesverdienstkreuz am Bande für sein herausragendes ehrenamtliches Engagement im Seniorenbüro Tat und Rat ausgezeichnet. Seine Initiative wirkt durch das Magazin aktiv Termine darüber hinaus, schließlich können Sie und viele Tausende weitere Leser sich nach wie vor alle acht Wochen über unzählige Angebote hier vor Ort aktuell informieren.

Das Redaktionsteam und ich haben uns sehr für Herrn Adolf und das Seniorenbüro Tat & Rat gefreut. Vom Festakt berichten wir auf den Seiten 6-8.

Die „Yacht“, ein politisch sicherlich unverdächtiges Segler-Fachmagazin, berichtete in seiner Oktober-Ausgabe davon, dass ursprünglich 22 Crews im Sommer 2018 die berühmt-berüchtigte „Nord-West-Passage“ befahren wollten, die Verbindung auf dem Wasserweg zwischen dem Atlantik und dem Pazifik, westlich an Grönland und anschließend nördlich an der kanadischen Küste entlang. (Yacht-online: [www.blauwasser.de](http://www.blauwasser.de), „Zerdrückt im Treibeis“)

Nur 19 sind tatsächlich gestartet. 14 Crews sind infolge der Eissituation umgedreht, 1 Crew hat sich unterwegs fürs Überwintern in der Passage entschlossen, 1 Yacht ist im August gesunken, die Crew musste gerettet werden, 2 Yachten haben die Passage durchquert, die „Thor“ in Ost-West-Richtung, die „Infinity“ in West-Ost-Richtung.

Yachten haben heute Funk an Bord, dennoch, wie man sieht, bestehen immer erhebliche Risiken für Crew und Schiff. Ohne Verbindung zur kanadischen Seenotrettung wäre es der Besatzung der zurückgelassenen Yacht womöglich ergangen, wie dem berühmten Konteradmiral der Britischen Flotte, der Mitte des 19. Jahrhunderts im Auftrag der Britischen Krone jene Nord-West-Passage erforschen und kartografieren sollte. Eine Mission von erheblicher wirtschaftlicher und politischer Bedeutung. Im Vergleich zum auch heute noch einzigen Seeweg nach Indien, China und den Ländern an der Ostküste Asiens versprach eine Route über die Nordwest-Passage einer Verkürzung der Seestrecke um ca. 90% – gerade einmal 20 Jahre später verkündete George Washington bereits für 13 ehemalige britische Kolonien deren Unabhängigkeit von der britischen Krone – und permanent drohte das heutige Kanada zurück in die vorherige französische Herrschaft zu fallen.

Gründe genug für die Britische Krone, ihren Herrschaftsbereich „abzustecken“ und im Mai 1845 einen ihrer erfahrensten Admiräle, Sir John Franklin, mit zwei Schiffen, „Terror“ und „Erebus“ (Gott der Finsternis) und 129 Mann Besatzung auf „Forschungsreise“ zu schicken.

Nachdem zwei Jahre ohne jedwede Nachrichten von der Expedition vergangen waren, galt sie als verschollen.

166 bzw. 168 Jahre später, 2014 und 2016, wurden die beiden Schiffe auf dem Grund des Victoria Strait wiedergefunden, entfernt im Eis auch Gebeine von Crewmitgliedern. Was genau passiert ist, bleibt wohl Spekulation: Nachdem die beiden Schiffe dauerhaft eingefroren waren – womit man offenbar nicht gerechnet hatte – fehlte es an Nahrungsmitteln, man litt unter Skorbut, wobei die mitgeführten Konserven wahrscheinlich schon zuvor zu Bleivergiftungen geführt hatten. Die Mannschaft, soweit sie nicht bereits verhungert war, verließ schließlich ihre Schiffe bevor diese vom Packeis zerdrückt wurden und sanken. Es fand aber niemand mehr zurück aus dem Eis.

Aus der Debatte, ob sich Ereignisse, wie sie John Franklin 1847 und die Crews des Nord-West-Passage-Törn von 2018 erlebt haben, auch in einem Zusammenhang mit der Klimaänderung zu sehen sind und ob mit ihnen in den kommenden Jahren seltener oder eventuell häufiger zu rechnen sein könnte, halten sich die Autoren des Yacht-Artikels diplomatisch heraus. Ich folge ihrem Beispiel.

Bis zum nächsten Mal.  
Detlef Hipp

## ■ VERBRAUCHERINFORMATION

Dialog zwischen Alt und Jung: <b>9.600 Euro für den guten Zweck</b> .....	4
Zurück auf Schloss Drachenburg <b>Simrock und Rückert</b> .....	4
Hilferuf: <b>Rettet das Tierheim</b> .....	5
Teilnehmer*innen gesucht <b>Mut-Tour 2019</b> .....	5

## ■ AKTIV

<b>Feierliche Ordensverleihung an Klaus Adolf, dem Initiator von „Tat &amp; Rat“</b> .....	6 – 8
--	-------

## ■ KULTUR

Richard-Wagner-Verband: <b>Mit neuem Vorstand</b> .....	5
Von und für Senioren <b>Offene Bühne</b> .....	11

## ■ REISEN

Belgien/Brüssel <b>„Ich habe nichts anzuziehen ...“</b> ....	14 – 15
Holland <b>Symptome des „Tulpenfiebers“</b> ....	18 – 21

## ■ GESUNDHEIT

Kurs-Angebote im VITALISARIUM® <b>Yoga, Rückenyooga</b> .....	24
Vorsorge beim vfb-bonn.de <b>Schlaganfall muss nicht sein</b> .....	29

# aktiv termine

## ■ TERMINE FEBR./MÄRZ 2019

■ <b>Internet, Computer, Digital</b> .....	9
■ <b>Regelmäßige Angebote</b> .....	9 – 21
■ <b>Einzelne Angebote: Eröffnungen, Lesungen, Workshops usw.</b> .....	21 – 28
■ <b>Anbieter Bonn</b> .....	27
■ <b>Anbieter Rhein-Sieg-Kreis, Köln</b> ....	29

## ■ TAT UND RAT

Gruppen und Aktivitäten .....	30 – 31
Senioren treffen Senioren .....	31

## ■ SERVICE

Impressum .....	28
aktiv im Abo .....	28
Wichtige Telefonnummern .....	31

Titelfoto: Im November wurde der Initiator und erster 1. Vorsitzende des Seniorenbüros Tat & Rat e. V., Klaus Adolf, für seine inzwischen über 25 Jahre währende ehrenamtliche Tätigkeit mit dem Bundesverdienstkreuz am Bande ausgezeichnet. Auf den Seiten 6-8 berichten wir darüber ausführlich.

Zu sehen sind auf der Titelseite von links nach rechts: Peter Adolf, Alexander de Montleart, Günter Reiner, Klaus Adolf

Foto: Detlef und Eva Hipp, © Ideal Werbeagentur

# 9.600 EURO FÜR DEN GUTEN ZWECK

## SIMROCK UND RÜCKERT ZURÜCK AUF SCHLOSS DRACHENBURG

Die Senioren im Wohnstift Beethoven und Ehrenamtliche haben auch 2018 in der Basararbeit ein beachtenswertes Ergebnis erzielt. Seit fast 40 Jahren fahnden sie bei Haushaltsauflösungen nach den schönsten und attraktivsten Dingen für den Adventsbasar oder dem ganzjährigen Vitrinenverkauf. Ebenso in den Kreativgruppen des Stifts selbst Produziertes wird alljährlich veräußert. Der Geschäftsführer des Hauses, Bruno Tiltmann, wird den ansehnlichen Betrag von 9.600 Euro als Spenden weitergeben. „Als Bornheimer Haus fühlen wir uns dem sozialen Geschehen hier im Ort besonders verpflichtet. Durch das Engagement unserer Bewohner und Ehrenamtlichen sind wir auch in diesem Jahr wieder in der Lage, Kindergärten, die Jugendarbeit, die Bürgerstiftung, das Hospiz und andere Organisationen mit einem Beitrag zu unterstützen.“

Am 5.2.2019 überreichen Geschäftsführer Bruno Tiltmann und Frau Karin Hug, als Vertretung der Basararbeitsgemeinschaft, im Rahmen eines kleinen Sektempfangs und in Anwesenheit des Bürgermeisters Wolfgang Henseler die Spendenschecks. Empfänger sind die Katholische Integrative Kindertagesstätte St. Sebastian, die beiden Städtischen Kindergärten, der AWO Kindergarten „Sonnenstrahl“, die Kindertagesstätte „Lummerland“, das Stadtteilbüro Jugendsozialarbeit, die Musikschule Bornheim und die Freiwillige Jugend-Feuerwehr Bornheim.

Die Stadt Bornheim freut sich stets über das nachhaltige Engagement des Wohnstifts Beethoven und den Dialog zwischen „Alt und Jung“.

Weitere Informationen:

[www.wohnstift-beethoven.de](http://www.wohnstift-beethoven.de)



Es gibt eine weitere Attraktion auf Schloss Drachenburg in Königswinter: In der Kunsthalle wurde jetzt ein historisches Buntglasfenster rekonstruiert. Es zeigt die beiden Schriftsteller Friedrich Rückert und Karl Simrock. Damit ist das Ensemble der Schriftsteller-Fenster mit Heinrich Heine, Ludwig Uhland und Friedrich Schiller über 70 Jahre nach der Zerstörung im Zweiten Weltkrieg wieder vollendet. Alle Fenster der Kunsthalle zeigten ursprünglich berühmte Persönlichkeiten der Weltgeschichte, der Kunst und der Wissenschaft. Nach und nach werden sie dank privater Spenden rekonstruiert.

Martina Grote, Geschäftsführerin der NRW-Stiftung als Eigentümerin von Schloss Drachenburg, und Markus Schneider, Vertriebsdirektor der Sparkasse KölnBonn, ziehen eine positive Bilanz der Zusammenarbeit. Die Sparkasse KölnBonn ermöglichte die Rekonstruktion des Simrock-Rückert-Fensters mit 12.000 Euro aus Mitteln der Lotterie „PS Sparen und Gewinnen“.

„Uns hat der Antrag der NRW-Stiftung für die Rekonstruktion des Buntglasfensters vor allem deshalb überzeugt, weil es den Schriftsteller Karl Simrock zeigt, der ein Sohn der Stadt Bonn war“, berichtet Markus Schneider.

Die historischen Fenster fertigte die Königlich Bayerische Hofglasmalerei Franz Xaver Zettler in München an. In ihren Archiven befinden sich zahlreiche Originalentwürfe, nach denen die Buntglasfenster rekonstruiert werden.

Die Nordrhein-Westfalen-Stiftung Naturschutz, Heimat- und Kulturpflege ist seit 1990 die Eigentümerin von Schloss Drachenburg. Zwischen 1995 und 2010 restaurierte sie das Baudenkmal des Historismus mit Unterstützung des Landes NRW und der Stadt Königswinter. Durch die Rekonstruktion der Buntglasfenster werden die letzten Lücken geschlossen. Dafür können denkmalbegeisterte Privatpersonen und Firmen spenden.

Weitere Informationen:

[www.schloss-drachenburg.de](http://www.schloss-drachenburg.de)

Die Profis in  
Sachen Druck



Qualität  
seit 1987

# HILFERUF MUT-TOUR 2019 RICHARD-WAGNER-VERBAND MIT NEUEM VORSTAND

## RETTET DAS TIERHEIM! SUCHT TEILNEHMER\*INNEN

Das Tierheim Neuwied steckt in erheblichen finanziellen Schwierigkeiten. Ende Februar wird es ohne Hilfe nicht weitergehen. Was der Verein als Träger des Tierheims tun konnte hat er getan. Umstrukturierungen im Betrieb, eine neue Vereinbarung mit dem Veterinäramt, eine Übergangslösung mit der Stadt und Veränderungen im Vorstand. Viele Aktive helfen bereits mit und unterstützen die Einrichtung. Sabrina Steger, seit letztem September 1. Vorsitzende des Tierschutzvereins Neuwieds, wendet sich mit einem Aufruf an die Öffentlichkeit: „Bitte spenden Sie dem Tierheim Neuwied 5 € mit dem Verwendungszweck „Hilfe“ auf das Konto Sparkasse Neuwied IBAN: DE76 5745 0120 0000 0384 06 oder unter Paypal an spenden@tierheim-neuwied.de.

Dieses Geld wird ausschließlich für die Löhne der Mitarbeiter und Tierarztrechnungen verwendet. Regelmäßige Spenden helfen ihnen, das Tierheim nach vorn zu bringen: Spenden sind Teil eines positiven Trends. Das neue Rettungskonzept wurde am Samstag den 19.1.19 im Tierheim der Presse und der Öffentlichkeit vorgestellt.

365 Tage im Jahr nimmt das Tierheim die Fund- und sichergestellten Tiere auf. Es ist für Mensch und Tier die erste Anlaufstelle in Notsituationen und für viele Tiere ein zu Hause auf Zeit. Spenden helfen auch den Mitarbeitern. 10 Menschen vom Azubi bis zum Festangestellten, die sonst arbeitslos sind. 5€ ist für den Einzelnen nicht viel, aber in Neuwied, in der Region und als Tierschutzgemeinde in ganz Deutschland sind viele!

Weitere Informationen:

Tierschutzverein Neuwied und Umgebung e.V. Im Aubisch, 56567 Neuwied, Tel.: 02631 55356 [www.tierheim-neuwied.de](http://www.tierheim-neuwied.de)



Bei der MUT-TOUR steht das Tandemfahren und Spaß an Öffentlichkeitsarbeit an erster Stelle, Foto: Sebastian Burger

Wer im Juni, Juli oder August 2019 fünf bis sieben Tage am Stück Tandem fahren und sich für weniger Angst und Scham im Umgang mit Depression einsetzen möchte, für den oder diejenige könnte eine MUT-TOUR-Teilnahme interessant sein. Diese bedeutet Abenteuer, Gemeinschaft im Sechserteam und sehr viel Öffentlichkeitsarbeit.

>> Zuvor gibt es entweder vom 12. bis 14. April, vom 17. bis 19. Mai oder vom 24. bis 26. Mai ein MIT-MACH-Wochenende zum gegenseitigen Kennenlernen. Sportler muss man nicht sein, mehr Informationen unter [www.mut-tour.de/etappe](http://www.mut-tour.de/etappe).

Trägerverein der MUT-TOUR ist als einziger bundesweit tätiger Betroffenenverband die Deutsche DepressionsLiga. Die BARMER, Aktion Mensch und die Deutsche Rentenversicherung Bund sind Kostenträger. Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe, das Bündnis gegen Depression, der Deutsche Behindertensportverband und der Fahrrad-Club ADFC e.V. sind Bundespartner der MUT-TOUR.



Im Dezember 2018 hat die erste Mitgliederversammlung des Richard-Wagner-Verbandes Bonn e.V. im Woelfl-Haus, Bonn Lessenich, einen neuen Vorstand gewählt. Als Vorsitzender wurde der Bonner Jurist und frühere Referent im Bonner Kulturrat, Andreas Loesch, bestätigt. Der Richard-Wagner-Verband (RWV) Bonn ist Anfang des Jahres 2018 aus einer Fusion des Richard-Wagner-Verbandes Bonn/Siegburg und des Richard-Wagner-Verbandes Region Rhein-Sieg hervorgegangen und hat inzwischen über 180 Mitglieder.

Der Richard-Wagner-Verband Bonn hat sich zum Ziel gesetzt, Verständnis für das Werk Richard Wagners zu wecken und zu vertiefen, die von Richard Wagner initiierte Stipendienstiftung nachhaltig zu unterstützen, den künstlerischen und wissenschaftlichen Nachwuchs zu fördern, das kulturelle Leben in Bonn und der Region mitzugestalten, in nationalen und internationalen Netzwerken mitzuarbeiten sowie durch eine Patenschaft die Pflege des Grabes von Mathilde Wesendonck auf dem Bonner Alten Friedhof sicherzustellen.

Im Beethoven-Jubiläumsjahr 2020 wird der RWV Bonn gemeinsam mit dem RWV Koblenz den jährlichen Kongress des Richard-Wagner-Verbandes International in Bonn ausrichten.

### Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH/Arbeitnehmer-Zentrum Königswinter (AZK)

Wir bieten politische Fort- und Weiterbildung für engagierte Menschen aus christlich-sozialer Verantwortung an. Weitere Infos zu den Seminaren im Internet unter [www.azk.de](http://www.azk.de) oder telefonisch 0 22 23 - 73 119 (Regina Ochs), [bildungsforum@azk.de](mailto:bildungsforum@azk.de)



#### „Politische Bildung bringt auf Augenhöhe!“ • Auszug aus unseren Bildungsprogrammen 2019

<b>„Das Leben ist smart“.</b> <b>Die digitale Herausforderung</b> 01.-03.02. <b>6.102</b> Tagungsbeitrag: 140,00 €	<b>Abendforum mit Prof Dr. Günter Rüter</b> <b>Buchvorstellung: Kurt Tucholsky und die Republik von Weimar</b> 18.02.2019 <b>6.004</b> Die Teilnahme ist kostenlos.	<b>Seniorenkolleg: Urchristentum - der Geschichte auf der Spur</b> 23./24.03. <b>6.602</b> Tagungsbeitrag: 60,00 €	<b>Im Tagungsbeitrag sind enthalten:</b> Übernachtung im Doppelzimmer, Verpflegung, evtl. Exkursionen, Lehrmaterialien. Der EZ-Zuschlag beträgt 16,00 Euro pro Nacht.
<b>Auf den Spuren des Universums - Zukunft Weltraum</b> 04.-08.02. <b>6.103</b> Tagungsbeitrag: 210,00 €	<b>„Frauen führen anders?“</b> 20.-22.02. <b>6.600</b> Tagungsbeitrag: 150,00 €	<b>Bildungsrepublik Deutschland - Bildung als Rohstoff der Zukunft</b> 25.-27.02. <b>6.104</b> Tagungsbeitrag: 140,00 €	ALG-II-Empfänger, Azubis und Studenten (bis 30 Jahren) erhalten bei allen Seminaren einen <b>Rabatt von 50 %</b> auf die Tagungsgebühr.
<b>Der spanische Bürgerkrieg: Opfer, Täter, Sieger und Verlierer</b> 11.-13.02.2019 <b>6.921</b> Tagungsbeitrag: 140,00 €	<b>„Wer hat an der Uhr gedreht?“ - Professionelles Zeitmanagement</b> 22.-24.02. <b>6.130</b> Tagungsbeitrag: 140,00 €	<b>Stimmbildung - Gut bei Stimme!</b> 15.-17.03.2019 <b>6.924</b> Tagungsbeitrag: 150,00 €	<b>Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH</b> Arbeitnehmer-Zentrum Königswinter (AZK) Johannes-Albers-Allee 3 53639 Königswinter



*Bürgermeister Reinhard Limbach und Klaus Adolf präsentieren die Insignien*

## Feierliche Ordensverleihung an Klaus Adolf im Alten Rathaus zu Bonn

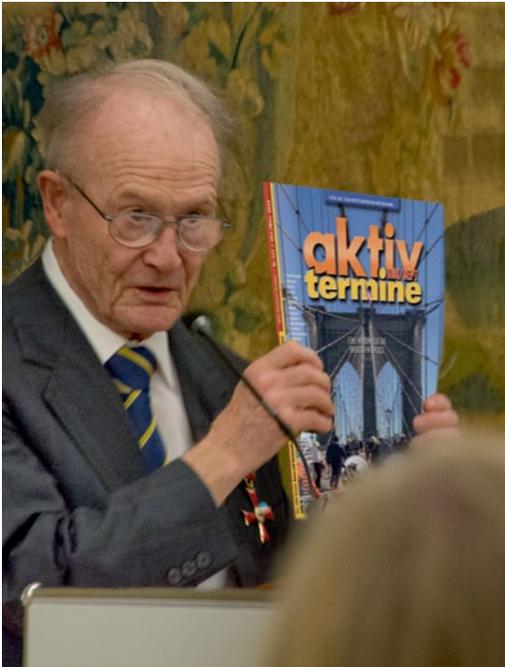
„Ich freue mich, Ihnen mitteilen zu können, dass der Bundespräsident auf Vorschlag von Ministerpräsident Armin Laschet das Verdienstkreuz am Bande der Bundesrepublik Deutschland an Herrn Klaus Adolf verliehen hat.“

Mit diesen Worten teilte das Büro des Ministerpräsidenten von Nordrhein-Westfalen dem Vorstand des Seniorenbüros „Tat & Rat“ im Herbst des vergangenen Jahres die freudige Botschaft mit. Die feierliche Verleihung des Ordens fand am 20. November 2018 im Gobelinsaal des Alten Rathauses in Bonn statt.

Bezirksbürgermeister Reinhard Limbach überreichte die Insignien: den Orden am Bande und die Urkunde. Er hob das „herausragende Engagement“ des 86jährigen hervor, der es als Initiator und langjähriger Vorsitzender „mit Kompetenz und hervorragendem Einsatz“ verstanden habe, Mitglieder des Vereins zu ehrenamtlichem Engagement zu motivieren. „Ihr Motto ‚Senioren für Senioren‘ leben Sie bis heute“, sagte Limbach und er betonte besonders, dass Klaus Adolf trotz seines fortgeschrittenen Alters immer noch selbst als Kursleiter im Seniorenbüro tätig ist.

Als Klaus Adolf im November 1994 den Verein Tat und Rat ins Leben rief, hat er nicht im geringsten daran gedacht, sich damit im wörtlichen Sinn einen Orden zu verdienen. Sein Ziel war es, „die große Leere nach dem Eintritt in den Ruhestand zu verhindern und dabei zu helfen, den Übergang in die dritte Lebensphase zu erleichtern und sinnvoll zu gestalten“, wie er erklärt. In seiner Dankesrede zeigte er sich entsprechend überrascht, ja fast verlegen. Er habe zunächst nachgefragt, ob es sich nicht um eine Falschmeldung handeln würde. Und nach der Bestätigung habe er sich ernsthaft gefragt, ob er eine so außergewöhnliche Auszeichnung überhaupt annehmen dürfe.

Bescheiden führte er aus: „Ich vergemeinschaftete das Verdienstkreuz kurz und bündig für unser Seniorenbüro, ohne die Auszeichnung gering schätzen zu wollen“. Und an die anwesenden Vereinsmitglieder und Weggefährten gerichtet, meinte er: „Ohne Ihr Engagement wäre aus einem Impuls im Jahr 1994 diese Auszeichnung nicht zustande gekommen“. Und weiter: „Ich übergebe im Geiste den hier versammelten Damen und Herren und denen, die sich bei Tat und Rat zu erster Stunde eingebracht haben aber leider nicht mehr unter uns weilen, ihren wohlverdienten Anteil an der hohen Auszeichnung“.



Klaus Adolf erinnerte auch an den „glücklichen Zufall“, der dazu führte, dass es zu der Zusammenarbeit des Seniorenbüros mit der Zeitschrift „Aktiv Senioren Termine“ kam.

Er rekapitulierte die Anfänge des Vereins und berichtete: „Um Mitglieder zu gewinnen, mussten wir werben. Aber die dazu erforderlichen Gelder hatten wir nicht. Nun spielte das Schicksal mit. Irgendwann im ersten Jahr der Bürotätigkeit rief ein Herr an, der sich für unsere Arbeit mit meinem Apple Macintosh Computer interessierte: Detlef Hipp (Foto oben rechts), der sich und seine Frau Eva als Inhaber der ‚Ideal Werbeagentur GmbH‘ vorstellte.“

„Unser Gespräch sollte für beide Seiten ungeahnte Folgen haben!“, so begrüßte Adolf die beiden, die es sich nicht hatten nehmen lassen, an der Veranstaltung teilzunehmen.

Er erinnerte daran, dass die Agentur „in die Bresche gesprungen“ sei, als das Presseamt der Stadt Bonn mitteilte, dass die von der Stadt herausgegebene Zeitschrift „Senioren-Echo“ eingestellt würde. „Sie haben diese neue Zeitschrift gemeinsam mit unserem jungen, mittellosen Seniorenbüro auf den Weg gebracht. Und das mit Hilfe der Anzeigeneinnahmen sogar kostenlos für die Stadtkasse und für unsere Leser. Sie engagieren sich damit hervorragend für Tat & Rat durch die für uns kostenfreien Terminveröffentlichungen. Denn bis zum Erscheinen unserer ersten, selbst erstellten Webseite war Ihr Magazin die einzige Außenwerbung, die uns viele Mitglieder zugeführt hat und auch weiterhin dafür sorgt. Auch Ihnen verdanke ich ein gutes Stück von der heutigen Auszeichnung“, bedankte sich Klaus Adolf bei Eva und Detlef Hipp.

Das  
**Seniorenbüro  
Tat und Rat e.V.**  
stellt sich vor  
im Pfarrsaal der Kirchengemeinde St.Helena  
Ellerstraße 44, Bonn -Nordstadt  
-Eintritt frei-

**Menschen im Un-Ruhestand**  
und solche, die es werden wollen,  
sind herzlich eingeladen.  
Auf einem Markt der Möglichkeiten  
zeigen wir unsere Ideen für  
**sinnvolles Tun im Un-Ruhestand.**  
Alter kann bunt sein wie ein Regenbogen.  
Aktives Leben: Das beste Mittel gegen vorzeitiges Altern  
Machen Sie mit, damit das Wichtigste nicht verloren geht:  
**Ihre Lebensfreude!**

*Das Werbeplakat von 1995 animierte  
65 bis 70 Damen und Herren, die dort  
angekündigte Veranstaltung zu besuchen.*

>>



*Freude über das Ereignis: Günter Reiner – Vorsitzender des Vereins von 2013 bis 2017 – hatte diese Ehrung für Klaus Adolf auf den Weg gebracht.*

*Rechts: Zwischen 1994 bis heute ist das Seniorenbüro Tat und Rat von 7 Gründungsmitgliedern auf fast 300 Mitglieder gewachsen. Von den Ehrengästen ist so mancher schon seit diesen frühen Jahren dabei.*





*Erwartungsvoll haben die Gäste kurz vor der Ordensverleihung Platz genommen ...*

## WAS WILL, WAS TUT DAS SENIORENBÜRO „TAT & RAT“?

Gemäß dem Gründungsmotto „Miteinander-Füreinander-Zueinander“ setzt sich das Seniorenbüro „Tat und Rat“ seit 1994 für ein möglichst selbstbestimmtes und erfülltes Leben im Alter ein. Im Tenten-Haus der Begegnung im Bonner Stadtteil Beuel-Schwarzrheindorf hat der Verein sein Domizil. Dort finden zahlreiche Kurse, Arbeitsgemeinschaften und Gesprächskreise zu den verschiedensten Themen statt. Alle Mitglieder sind gleichberechtigt, wer Lust, Kenntnisse und Ideen hat, kann seine Talente einbringen und etwas anbieten.

Am Anfang standen EDV-Kurse, lange bevor der Computer-Boom der „Silver Ager“ einsetzte. Inzwischen gibt es unter anderem eine Literatur- und Kulturgruppe, mehrere Foto-Arbeitsgemeinschaften sowie eine „Arbeitsgruppe Macintosh“ (nach wie vor geleitet von Klaus Adolf).

Englisch- und Französischkurse helfen dabei, einst Gelerntes wach zu halten oder aufzufri-



*Klaus Adolf und Waltraut Fach genießen diesen stimmungsvollen Augenblick. Sie ist ebenfalls Gründungsmitglied und war sieben Jahre die Leiterin des T&R-Literaturkreises.*

schen. Eine Arbeitsgemeinschaft Philosophie und ein Gesprächskreis zu tagesaktuellen Themen trainieren ebenfalls die „grauen Zellen“. Zwei bis drei gemeinsame Reisen werden jährlich organisiert, mehrere Tagesausflüge mit dem Bus gehören gleichfalls zum Programm.

Eine Fahrrad- und eine Wandergruppe trifft sich regelmäßig zu Ausflügen in die nähere Umgebung. Ein Gymnastikkurs sorgt dafür, dass die Fitness nicht zu kurz kommt. Seit kurzem erfreut sich die „Offene Bühne - von und für Senioren“, geleitet von einem ehemaligen Theaterpädagogen, ausgesprochen großer Beliebtheit.

All diese Aktivitäten werden von Mitgliedern selbst organisiert und ehrenamtlich geleitet. Auch die nötige Büroarbeit gehört hierzu. Auf diese Weise halten sich die Kosten in Grenzen, so dass für einen geringen Mitgliedsbeitrag ein umfangreiches Programm geboten werden kann – Sie finden es in dieser Ausgabe wie gewohnt auf den Seiten 30/31.

*Doris Regina Gothe*

*... und anschließend: eine bestens gelaunte Gästeschar plaudert über all die schönen Dinge, die es noch zu tun gibt.*





# termine

2/3

## ■ Begegnungsstätte CLUB

Do., 7.2. und 7.2., 9.30 - 11.30 Uhr  
**Gesprächskreis Computervormittag für Senioren im CLUB** · Wenn Sie bereits Erfahrung im Umgang mit Computer haben und für Ihre Probleme Lösungen suchen, dann könnte der Gesprächskreis „Sankt Augustiner Computervormittag für Senioren“ eine Anlaufstelle sein. Kontakt: Martin Swidzinski (Referent). Anmeldung erforderlich.

## ■ Margarete-Grundmann-Haus

donnerstags, 9 - 13 Uhr  
**InternetCafé** · Internet, E-Mail, Textverarbeitung unter fachkundiger Begleitung. Kosten: 0,50 € pro halbe Stunde.

Mi., 13.2., 10 - 13 Uhr  
**Kompaktkurs : Smartphone / Tablet für Einsteiger (Android)** · Anmeldung erforderlich (Dr. Bartkowski, 02224 123 70 70).

jeden 2. Do., ab 20 Uhr  
**Arbeitskreis Fotografie** · Anmeldung erforderlich (Dietger Wüst, 0228 26 16 26).

Fr., 22.2., 14 - 15.30 Uhr  
**Computer für Einsteiger** · Windows Vista, 7, 8 und 10. Aufbau und Übungskurs. Anmeldung erforderlich (Dr. Bartkowski, 02224 123 70 70).

Fr., 22.2., 15.45 - 17.15 Uhr  
**Tipps und Tricks zu Word und Excel** · Anmeldung erforderlich (Dr. Bartkowski, 02224 123 70 70).

Mi., 6.3., 10 - 13 Uhr  
**Fragestunde zu Computer, Smartphone und Co.** · Anmeldung erforderlich (Dr. Bartkowski, 02224 123 70 70).

Mi., 13.3., 10 - 13 Uhr  
**Workshop Smartphone / Tablet (Android) – Übungs- und Fragestunde** · Anmeldung erforderlich (Dr. Bartkowski, 02224 123 70 70).

Mi., 20.3., 10 - 13 Uhr  
**Workshop iPhone / iPad (Apple) – Übungs- und Fragestunde** · Anmeldung erforderlich (Dr. Bartkowski, 02224 123 70 70).

Fr., 22.3., 15.45 - 17.15 Uhr  
**Kurs Smartphone für Einsteiger (Android)** · Anmeldung erforderlich (Dr. Bartkowski, 02224 123 70 70).

Mi., 27.3., 10 - 13 Uhr  
**Workshop WhatsApp und Co. Für Einsteiger** · Anmeldung erforderlich (Dr. Bartkowski, 02224 123 70 70).

## ■ Offene Tür Dürenstraße

Sa., 9.2. und 9.3., 14 - 18 Uhr  
**Computer-Sprechstunde des Computerclub Siebengebirge e.V.** · Kostenlose Hilfe für Jedermann. Nur nach Voranmeldung (02223 29 63 67).

Mo., 25.2., 14 - 17 Uhr  
**WhatsApp und Co. für Einsteiger** · Kontakt: Dr. Bartkowski (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 20 €.

Mi., 6.3., 14 - 17 Uhr  
**Windows entrümpeln** · Kontakt: Dr. Bartkowski (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 20 €.

Mi., 13.3., 14 - 17 Uhr  
**„Der sichere Computer“** · Kontakt: Dr. Bartkowski (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 20 €.

Mo., 18.3. bis 13.5., 14 - 15.30 Uhr  
**Computer für Einsteiger** · Kontakt: Barko Bartkowski (Leitung). Kosten: 80 €.

Mo., 18.3. bis 13.5., 15.45 - 17.15 Uhr  
**Smartphone/Tablet für Einsteiger (Android)** · Kontakt: Barko Bartkowski (Leitung). Kosten: 80 €.

Mo., 18.3. bis 13.5., 17.30 - 19.00 Uhr  
**iPhone/iPad für Einsteiger (Apple)** · Kontakt: Barko Bartkowski (Leitung). Kosten: 80 €.

Mi., 20.3., 14 - 17 Uhr  
**„Online-Banking – aber sicher!“** · Kontakt: Dr. Bartkowski (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 20 €.

Mi., 27.3., 14 - 17 Uhr  
**Bilder im Griff – Fotos organisieren** · Kontakt: Dr. Bartkowski (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 20 €.

## ■ Städt. Begegnungsstätte Mehlem

Di., 12.2. bis 26.2., 10 - 13 Uhr  
**Smartphone für Einsteiger (Android)** · Moderne Mobiltelefone und Smartphones können immer mehr. Das macht es manchmal schwierig, sich zwischen all den Funktionen zurechtzufinden. Im diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit Ihrem Mobilgerät gründlich und Schritt für Schritt. Kontakt: Dr. Barko Bartkowski (02224 96 73 23, ab 18 Uhr). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 60 €.

Di., 19.3., 10 - 13 Uhr  
**„Der sichere Computer“** · Mit den richtigen Einstellungen und Programmen kann man den eigenen Computer schützen! Lernen Sie, wie Sie ihren PC so absichern und sich im Web so verhalten, dass Ihnen nichts passieren kann. Kontakt: Dr. Barko Bartkowski (02224 96 73 23, ab 18 Uhr). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 20 €.

## ■ VHS Bonn

Mo. und Mi., 18.3. - 3.4., 9 - 12.15 Uhr  
**Internet Basiskurs für Ältere (55+)** · Kontakt: Kursberatung und Rückfragen bei Margret Wichelhoven (0228 77-4904). Schr. Anmeldung erforderlich. Kosten: 123,18 €, ermäßigt 93,52 €. Ort: Haus der Bildung, Raum 2.59.

## ■ GYMNASTIK/TURNEN

montags, ab 9 Uhr  
**Yogilates** · Elemente von Yoga werden mit Pilates verbunden, besonderes Workout für Körper und Seele; im ev. Gemeindehaus Niederbachem. Anmeldung erforderlich. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

montags, 9.20 - 10.50 Uhr und 11 - 12.30 Uhr  
**Tai Chi und Qi Gong** · Kontakt: Dr. Stefan Tippach (Trainer). Kosten: 9,80 € pro Veranstaltung. *Offene Tür Dürenstraße*

montags, 9.30 - 10.30 Uhr  
**Vorbeugung gegen Osteoporose** · Anmeldung erforderlich (C. Loef, 0178 35 98 371). *CBT Wohnhaus St. Markusstift*

montags, 10 - 10.45 Uhr und 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*

montags, ab 16 oder 17 Uhr  
**QiGong** · Sanfte Bewegungsabläufe, Lebensenergie in Fluss bringen, wirkt positiv auf Herz und Kreislauf; im ev. Gemeindehaus Niederbachem. Anmeldung erforderlich. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

montags, ab 18, 19 oder 20 Uhr  
**Pilates** · Ganzheitliches Körpertraining, Verbesserung der Stütz Muskulatur; im ev. Gemeindehaus Niederbachem. Anmeldung erforderlich. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

dienstags, 9 - 9.45 und 10.30 - 11.15 Uhr  
**Wirbelsäulengymnastik** · Inhalt und Ziel dieser Stunde: Stärkung der Rumpfmuskulatur um Rückenproblemen vorzubeugen und bereits vorhandene Rückenbeschwerden zu reduzieren. Verbesserung der motorischen Eigenschaften: Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Dehn- und Entspannungsfähigkeit. Kontakt: Inge Gerding (Leitung; 02241 33 17 01). Anmeldung erforderlich. Kosten: jeweils 40 € (10 UStd.) pro Kurs. Ort: Evang. Gemeindezentrum Holzlar, Heideweg 27. *Deutsches Rotes Kreuz - Kreisverband Bonn e.V.*

dienstags, 9.30 - 10.30 Uhr  
**GTV Sturzprophylaxe/Gleichgewichtstraining** · Unsicherheit beim Gehen

Adressen der Anbieter: ab Seite 27

Ihr zuverlässiger Umzugspartner

Seit 1977 Umzüge Spedition **Keller**

Freundliche, kompetente Beratung!

53117 Bonn, Kölnstr. 657, Tel. 0228/675501  
53359 Rheinbach, Tel. 02226/2907  
56626 Andernach, Tel. 02632/49 11 19  
info@spedition-keller.de

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

Laderraumausgleich deutscher Möbelspediteure

www.spedition-keller.de

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

**ROTHER**  
RECHTSANWÄLTE

WIR BERATEN SIE BEI RECHTSPROBLEMEN IM SENIORENRECHT:

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

IHR ANSPRECHPARTNER:  
RECHTSANWÄLTIN HERZOG-BECKER

RHEINALLEE 4, 53173 BONN  
TEL.: 02 28/92 39 16 41  
FAX: 02 28/92 39 16 43

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

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

Tel.: 0228 180 889 95  
hsm-forumaltern@web.de

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

erzeugt Angst vor dem Fallen und ruft eine Festhaltenespannung im gesamten Körper hervor. Diesen Teufelskreis versuchen wir zu durchbrechen, indem wir uns bei beschwingter Musik bewegen. Kontakt: Ute Schendzielorz (Leitung). Pro Stunde: 3 € für Mitglieder, sonst 65 € für Zehnerkarte für Nichtmitglieder. *Offene Tür Dörenstraße*

dienstags, 9.30 - 11.30 Uhr

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

dienstags, ab 17 Uhr

**Spannungsfeld Rücken** · Verbesserung der Haltung und Bewegung, gezielte Kräftigung und Gymnastik zur besseren Körperwahrnehmung, keine Grundkenntnisse erforderlich; im Haus der GKG Bergfunken, Bad Godesberg. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

dienstags, ab 18 Uhr

**Konditionsgymnastik** · Noch mehr „Power“: Kraft, Ausdauer, Gelenkigkeit und Bewegungskoordination. Gute Grundkondition notwendig; Turnhalle Berkum. Anmeldung erforderlich. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

dienstags, ab 19 und 20 Uhr

**Powermix Fitness** · Verbesserung von Kraft und Ausdauer, gezielte Gymnastik mit Musik, gute Grundkondition vorausgesetzt; in der Turnhalle Berkum. Anmeldung erforderlich. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

mittwochs, 9.30 - 10.30 Uhr

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

mittwochs, 15 - 16.30 Uhr

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

mittwochs, 15.15 - 16 Uhr

**DRK-Wirbelsäulengymnastik** · DRK ganzheitliche Wirbelsäulengymnastik mit Training zum Aufbau von Bauch- und Rückenmuskulatur. Kontakt: Christa Koppenhöfer (Leitung). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn bei der Rheuma-Liga Bonn (0228 92 89 83 70). *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

mittwochs, 16.15 - 17 Uhr

**Funktionstraining – Veranstaltung der Rheuma-Liga** · Kontakt: Christa Koppenhöfer (Leitung). 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 und 19 - 20 Uhr

**Funktionsgymnastik 60 plus** · Kontakt: Ingrid Gahl (Leitung). Kosten: jeweils 15 € monatlich. *Offene Tür Dörenstraße*

mittwochs, ab 18 oder 19 Uhr

**Pilates** · Ganzheitliches Körpertraining, Verbesserung der Stütz Muskulatur; im Hotel Dahl Niederbachem. Anmeldung erforderlich. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

mittwochs, ab 19 Uhr

**QiGong** · Sanfte Bewegungsabläufe, Lebensenergie in Fluss bringen, wirkt positiv auf Herz und Kreislauf; im Familienzentrum Berkum. Anmeldung erforderlich. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

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

**Gymnastik für Osteoporose-Betroffene** · Als therapieflektierende Maßnahmen bieten wir Osteoporose-Betroffenen gezielte gymnastische Übungen zur Kräftigung der Muskulatur, um den Knochenbau zu entlasten. Je nach Stadium Ihrer Erkrankung sprechen Sie bitte vorher mit Ihrem Arzt, ob eine Gymnastik empfehlenswert ist. Kontakt: Annemarie Guta (Leitung). Kosten: jeweils 40 € (10 UStd.). Veranstaltungsort: Offene Tür Dörenstraße, Bad Godesberg. *Deutsches Rotes Kreuz - Kreisverband Bonn e.V.*

donnerstags, ab 9.30 Uhr

**Bodyworkout – Spezial** · Mit Leichtigkeit zur Bestform, gesundheitsorientiertes Krafttraining ohne Geräte und durch Einsatz individuell befüllbarer Schwunghanteln. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

donnerstags, 9.45 - 10.30 und 10.45 - 11.30 Uhr

**Ganzheitliche Wirbelsäulengymnastik** · In diesem Kurs lernen Sie, Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur zu stärken und die Wirbelsäule, Gelenke und Bandscheibe zu entlasten und Fehlhaltungen entgegen zu wirken. Da zu einem gesunden Rücken auch gesunde Füße und Beine gehören, machen wir auch regelmäßig entsprechende Übungen zur Stabilisierung. Kontakt: Inge Gerding (Leitung; 02241 33 17 01). Anmeldung erforderlich, bitte sprechen Sie vorher mit ihrem Arzt. Kosten: jeweils 40 € (10 UStd.). Ort: Evang. Gemeindezentrum Holzlar, Heideweg 27. *Deutsches Rotes Kreuz - Kreisverband Bonn e.V.*

donnerstags, 10 - 11 Uhr

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

donnerstags, ab 10.45 Uhr

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

donnerstags, 11 - 11.45 Uhr

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

donnerstags, 11 - 12 Uhr,

freitags, 10 - 11 Uhr

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

donnerstags, 14.30 - 15.15 Uhr

und 15.45 - 16.30 Uhr

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

donnerstags, 14.30 - 15.30 Uhr

**Funktionsgymnastik 60 plus** · Kontakt: Ingrid Gahl (Leitung). Kosten: 15 € monatlich. *Offene Tür Dörenstraße*

donnerstags, 17.45 - 18.45 Uhr

**In Schwung kommen – Easy-Pilates nach der Arbeit** · In diesem Kurs bringen sich die Teilnehmer und Teilnehmerinnen

durch ein ganzheitliches Körpertraining in Bewegung. So trainieren und kräftigen die Teilnehmer insbesondere die Becken-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Mitzubringen sind Handtücher, dicke Socken und bequeme Sportkleidung im Zwiebellook. Kontakt: Birgit Boley-Henseler (Leitung). *Bildungswerk Bonner Verein*

donnerstags, ab 18 Uhr

**Bauch-Beine-Po** · und nicht nur die Körperteile werden angesprochen, kombiniertes Körpertraining mit schonenden Bodenübungen; im Hotel Dahl in Niederbachem. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

donnerstags, ab 19 Uhr

**Bodystyling – let's have fun!** · Für jedermann, dynamisches Fitnesstraining für alle Altersklassen; im Hotel Dahl in Niederbachem. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

freitags, 9.30 - 10.15 Uhr

**DRK Gymnastik für Osteoporose-Betroffene Kurs I** · Kontakt: Annemarie Guta (Leitung). Anmeldung beim DRK-Zentrum Bonn (0228 98 31 52). *Offene Tür Dörenstraße*

freitags, 10.30 - 11.15 Uhr

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

freitags, 11 - 12 Uhr

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

freitags, 14.30 - 16 Uhr

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

## SPORT/FITNESS

montags, ab 9, 10, 11, 17.15 oder 18 Uhr, dienstags, ab 9 oder 10 Uhr, donnerstags, ab 19 oder 20 Uhr und freitags, ab 16 Uhr

**AquaGym im Flachwasser** · Sanftes, abwechslungsreiches, effektives Aqua-Training, Schwimmkenntnisse nicht erforderlich; im Hotel Dahl Niederbachem. Anmeldung erforderlich. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

montags, 10 - 10.45 Uhr

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

montags, 10 - 11.30 Uhr

**Gelenkyoga auf dem Stuhl** *Begegnungsstätte Konvente*

montags, 14 - 17 Uhr

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

montags, 15.30 - 17 Uhr

**DRK Hata-Yoga – sanftes Yoga für Einsteiger** · Kontakt: Elvira Hagedorn (Leitung). Anmeldung beim DRK-Zentrum Bonn (0228 98 31 52). *Offene Tür Dörenstraße*

montags, ab 18 oder 18.45 Uhr und

mittwochs, ab 18.45 oder 19.30 Uhr

**Aquatic Fitness** · Durch Auftriebsgürtel im Wasser schweben, Muskulatur wird gezielt gestärkt, gelockert und gleichzeitig massiert, mit flotter Musik; im Wachtbergbad Berkum. Anmeldung erforderlich. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

montags, 18.15 - 19.45 Uhr

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

montags und mittwochs, ab 19.30 Uhr

**AquaGym im Flachwasser** · Sanftes, abwechslungsreiches, effektives Aqua-Training, Schwimmkenntnisse nicht erforderlich; im Wachtbergbad Berkum. Anmeldung erforderlich. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

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: Birgit Röbller (Leitung). *Offene Tür Dörenstraße*

dienstags, 17 bis 18.30 Uhr

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

dienstags, ab 18.15 und 19.19 Uhr und

donnerstags, ab 11 Uhr

**Faszientraining** · Für das Lösen, Dehnen und Kräftigen der Faszien (Bindegewebe); in der Gymnastikhalle am Kurfürstenbad. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

dienstags, ab 20 Uhr

**Cardioboxing** · Effektives Workout und mitreißendes Konditionstraining; in der Gymnastikhalle am Kurfürstenbad und der Gymnastikhalle in Wachtberg-Villip. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

mittwochs, 10.30 - 12 Uhr

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

mittwochs, 18.15 - 19.45 Uhr

**DRK Hata-Yoga – dynamisches Yoga für Teilnehmer mit Vorkenntnissen** · Kontakt: Elvira Hagedorn (Leitung). Anmeldung beim DRK-Zentrum Bonn (0228 98 31 52). *Offene Tür Dörenstraße*

donnerstags, 9.15 - 10.15 Uhr

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

donnerstags, 10.30 - 12 Uhr

**VfB Sport in der Krebsnachsorge für Frauen** · Für den Heilungsprozess spielt sowohl die körperliche Verfassung der Krebspatientinnen 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 Sozialeben zum Ziel haben. Kontakt: Gerlinde Habenicht (Leitung). Anmeldung und Informationen beim VfB (0228 40 367-26). Kosten: Kosten auf Anfrage, da Förderung durch Krankenkasse möglich. *Offene Tür Dörenstraße*

freitags, 12.30 - 13.30 Uhr und 17 - 18 Uhr

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

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*

samstags, ab 16 Uhr

**Schwimmkurs für Erwachsene** · Erlernen von Rücken- und Kraulschwimmen; im Wachtbergbad Berkum. Anmeldung erforderlich. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

## WASSERGYMNASTIK

montags, 14 - 14.45 Uhr 14.45 - 15.30 Uhr

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

dienstags, 8 - 8.45 Uhr, 8.50 - 9.35 Uhr

und 9.40 - 10.25 Uhr

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

## TANZEN

jeden 2. und 4. Mo., 14.30 - 16 Uhr

**Bewegt älter werden: Einladung zum Tanztée oder Ü-60 Party** · Verbringen Sie einen schwungvollen Nachmittag in netter Gesellschaft bei klassischer Tanzmusik. Eine Tanztrainerin vermittelt leichte Schritte, jeder kann hier mitmachen. Auch für das 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, 14 - 16 Uhr

**Folklore Tanz für Seniorinnen und Senioren** · Jeder kann mitmachen, ohne Vorkenntnisse, ohne eine/n Partner/in mitbringen



Zwei Sängerinnen, ein Sänger mit exzellentem Gitarrenspiel: the Proudmerries. Oldies singen Oldies ... gekonnt! Elvis in Damenalt – das hört man nicht alle Tage.



Annemarie Klos kennt kein Lampenfieber, sie setzt sich ans Klavier, heute zusammen mit Eva Nietrug, einer Sopranistin. Im Saal nicht nur Stille: das Wiegenlied von Brahms. Applaus, das Eis ist gebrochen. Beide haben außerdem einen Sketch von Loriot mitgebracht, Frau Klos zudem Gedichte von Ringelnatz und Wilhelm Busch. Fröhlichkeit und Lachen gehören zu ihrem Lebensalltag.

## OFFENE BÜHNE VON UND FÜR SENIOREN

Das Opening ist jedes Mal gleich – ein Ritual – wenn Werner Reuter gut 60 Zuschauer in gemütlicher Bistrotmosphäre zu einem spannenden, abwechslungsreichen, niveaувollen Abend begrüßt.

Vor einem Jahr hatte der frühere Theaterdozent die Idee, das Kreativpotential von Senioren im Rahmen der Angebotspalette des Vereins Tat&Rat zu wecken, ihnen eine Bühne zu bieten: einen wunderschönen Erker mit weißem Klavier, von zwei Bildern auf Staffelei gerahmt. Diese Idee fand bei der Stadt Bonn ein offenes Ohr und stellt den Veranstaltungsraum in der Seniorenbegegnungsstätte kostenfrei zur Verfügung. Irgendwie ist er auch eine Art Schonraum, man ist in gewisser Weise unter sich, Künstler und Zuschauer so zwischen 60 und 80 Jahren.

Offene Bühnen gibt es allein in Bonn einige. Diese von und für Senioren ist für die Bundesrepublik neu und innovativ. Künstler, Semiprofessionelle oder Hobbykünstler ..., wer etwas präsentieren möchte, meldet sich bei Werner Reuter. Der stellt alle Beiträge in einen Spannungsbogen, webt eine meist humorvolle Moderation drum herum und zaubert daraus ein zweistündiges, abwechslungsreiches Unterhaltungsprogramm.

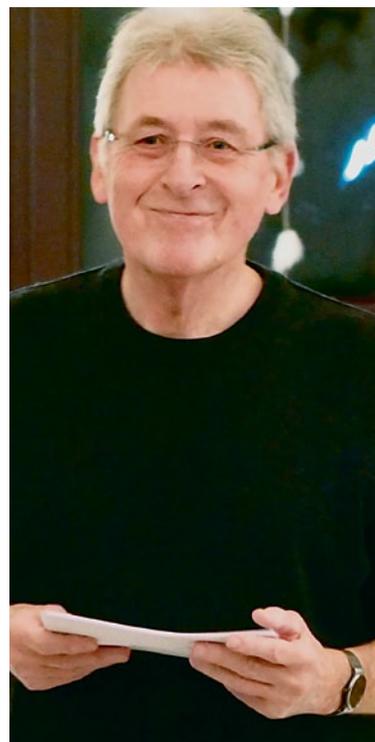
Wenn der Zeiger sich auf 18 Uhr bewegt, wird das Raumlicht gedimmt, das Gemurmel der Zuschauer verebbt: „Willkommen zur 5. Offenen Bühne von und für Senioren ...

Werner Reuter  
Fotos: E. Brettschneider,  
P. Maul, C. Götze

„Willkommen zur Offenen Bühne von und für Senioren hier in Bonn. Alles kann – nichts wird geübt. Alles ergibt sich – ob 3 oder 30 Minuten. Verzaubern und fesseln Sie uns mit Ihren Beiträgen! Mit Musik, Gedichten und Texten aus eigener oder fremder Feder. Mit Clownerie, Sketchen und Zauberei. Bringen Sie uns Ihre Bilder und Zeichnungen mit! Oder blasen Sie uns einfach etwas auf dem Kamm.“



Marianne Weiler-Burgunder hat beim letzten Mal erlebt, was es heißt, auf der Bühne zu stehen. Sie war die erste, die sich gemeldet hat.



In seinem Gedicht „Alltag einer Ehe“ skizziert der Moderator in amüsanten Versen das Leben im Seniorenhaushalt. Fazit: Rentner ... en superjeile Zick.



Günther Schatzl, ist Teil des Bläsersextetts, das vom Turm des Münsters die Weihnacht über die Stadt posaunt. Heute hat er seine Gitarre mitgebracht und ein selbstgeschriebenes Lied über viele Anekdoten, die er und seine Tuba dort oben erlebt haben. Danach leitet er mit 2 Karnevalsliedern zur närrischen Zeit über.

Die nächste Offene Bühne von und für Senioren  
13. März 2019  
18.00 Uhr  
Breitrestraße 107a  
53111 Bonn

Programmbeiträge  
bitte an Werner Reuter,  
0228-669975  
wernreuter@web.de



Lothar Heinrich, Gitarre und Gesang, gemeinsam mit Jakob Schkolnik aus Moldavien, versiert auf seinem Akkordeon. Ihr Repertoire reicht von den 30ern bis fast heute, quer durch Europa, Gesang in 7 Sprachen.

zu müssen. Kontakt: Marianne Neubauer (Leitung). Kosten: 2,50 € pro Veranstaltung. *Offene Tür Dürenstraße*

mittwochs, 18.30 - 20 Uhr

**American Linedance – Tanzen mit Kick!** · In Reihen vor- und hintereinander lernen die Teilnehmer und Teilnehmerinnen die wichtigsten Grundschriffe und einfache Choreografien. Am besten tanzt es sich in bequemen Schuhen mit glatter Sohle (keine Turnschuhe). Kontakt: Claudia Zeuch (Leitung). Kosten: 70 € (6 Termine). *Bildungswerk Bonner Verein*

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.*

dienstags, 11 - 12.30 Uhr

**Yoga** · Kontakt: Sylvia Dachsel (Leitung). Anmeldung erforderlich. *Offene Tür Dürenstraße*

mittwochs, 17 - 18.30 Uhr

**Feldenkreis – Bewusstheit durch Bewegung** · Die leichten, anstrengungslosen Bewegungen, die von jeder Altersgruppe ausgeführt werden können, sollen eingeschliffene Gewohnheitsmuster unseres Körpergebrauchs erkennen lassen und uns neue leichtere Bewegungsmuster zeigen. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen. Kontakt: Marianne Risch (Leitung; 0228 65 23 87). Kosten: 90 € (20 UStd.). Veranstaltungsort: Pfarrheim St. Augustinus,

Gottfried-Kinkel-Straße 7. *Deutsches Rotes Kreuz - Kreisverband Bonn e.V.*

donnerstags, 10 - 11.30 Uhr

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

donnerstags, 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/Friesdorf*

sonntags, 10 - 12 Uhr

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

## WANDERN

montags, 10 - 11 Uhr

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

donnerstags, ab 9 Uhr

**Nordic Walking für Anfänger** · Sanftes Ganzkörpertraining mit maximalem Übungseffekt. Anmeldung erforderlich. Ort: Treffpunkt am Parkplatz zwischen Gimmersdorf und Villip. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

14-tägig freitags

**Bewegt älter werden: Wandergruppe** · Am 15.2.: von Ippendorf nach Waldau mit Einkehr im Restaurant Waldau. Am 1.3.: von Röttgen aus zum Waldkrankenhaus und weiter nach Bad Godesberg. Am 15.3.: rund um den Annaberger Hof. Am 29.3.: rund um den Ölberg. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. *Margarete-Grundmann-Haus*

## GARTENPFLEGE

montags, ab 10.15 Uhr

**Treffen der Gartenfreunde** · Gartenfreunde zur Unterstützung der Gruppe sind herzlich willkommen. Kontakt: Ursula Hahn (Leitung). *Ev. Altenzentrum Haus am Redoutenpark*

## SCHREIBEN

dienstags, ab 19.15 Uhr

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

jeden 2. Mi., 10 - 12.30 Uhr

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

jeden 3. Sa., 14 - 16 Uhr

**Schreibwerkstatt für alle, die gerne schreiben** · „Dachten Sie schon mal daran oder schreiben Sie schon kleine Geschichten oder Gedichte und möchten ein Feedback“... Wir möchten uns einmal im Monat treffen, um die gedachten oder entstandenen Texte (max. 1 DIN A4 Seite) zu besprechen oder zu schreiben (z.B. Essays zu politischen, geschichtlichen Themen, Erinnerungen oder Biografisches, Kurzgeschichten, Gedichte, Reiseerlebnisse). Kontakt: Aleksandar Branimir Kerdic (Leitung). Anmeldung erforderlich. *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

## GEDÄCHTNISTRAINING

dienstags, 10 - 11 Uhr

**Halten Sie Gedächtnis und Konzentration fit! – Ein ganzheitliches Training für aktive Menschen** · Halten Sie Ihre grauen Zellen in Schwung und verbessern Sie Ihre Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter! In diesem Kurs werden verblüffende Memory-Strategien sowie vielfältige Tipps und Tricks erläutert und beispielhaft geübt, wie Sie sich vieles im Leben leichter merken – und damit auch Alltagsprobleme besser bewältigen können. Kontakt: Barbara Reil (Leitung; 0228 25 45 54). Kosten: 50 € (10 UStd.). Ort: Haus der Bonner Altenhilfe, Flemingstraße 2. *Deutsches Rotes Kreuz - Kreisverband Bonn e.V.*

mittwochs, 10 - 11 Uhr

**Halten Sie Gedächtnis und Konzentration fit! – Ein ganzheitliches Training für aktive Menschen** · Halten Sie Ihre grauen Zellen in Schwung und verbessern Sie Ihre Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter! In diesem Kurs werden verblüffende Memory-Strategien sowie vielfältige Tipps und Tricks erläutert und beispielhaft geübt, wie Sie sich vieles im Leben leichter merken – und damit auch Alltagsprobleme besser bewältigen können. Kontakt: Barbara Reil (Leitung; 0228 25 45 54). Kosten: 50 € (10 UStd.). Ort: Vorgebirgsstraße 43, Bonn-Mackeviertel. *Deutsches Rotes Kreuz - Kreisverband Bonn e.V.*

## LITERATUR

jeden 3. Mo., ab 15 Uhr

**Treff am Bücherturm mit Vorleser Kai Grebert** · Eine Gelegenheit zum Zuhören und Plaudern bei einer Tasse Tee oder Kaffee. Thema am 18.2.: „Karneval der Tiere“, am 18.3.: „Elke lasker-Schüler“. *Margarete-Grundmann-Haus*

donnerstags, 14 - 16 Uhr

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

## PHILATELIE

jeden 1. Do., 14 - 17 Uhr

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

## GESELLSCHAFTSSPIELE

montags, 13.30 - 17.00 Uhr

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

montags, 13.30 - 17 Uhr

**Gesellschaftsspiele** · Um 15 Uhr servieren wir Kaffee und Kuchen. *Begegnungsstätte Konvente*

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 oder 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: Sabine Samson (Leitung). *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*

**EIN LEBEN FÜR DIE KUNST.**

Grabgestaltung von Ihren Friedhofsgärtnern: Individuell wie das Leben!

**BdF**  
Bund deutscher Friedhofsgärtnern

## Es lebe der Friedhof!

Mehr Infos unter: [www.es-lebe-der-friedhof.de](http://www.es-lebe-der-friedhof.de)

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

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

Die Dauergrabpflege-Einrichtungen der Friedhofsgärtnern 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

montags, 15 - 18 Uhr

**Rommécup, Mensch ärgere Dich nicht 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: Janos Mayer (Leitung). Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

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

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

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

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

jeden 4. Mo., ab 14.30 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

14-tägig, mittwochs

**Bingo** Begegnungsstätte Konvente

mittwochs, ab 14 Uhr

**Skippo** AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg/Friesdorf

mittwochs, ab 14.30 Uhr

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

mittwochs, ab 15 Uhr

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

mittwochs, 18 - 22 Uhr (außer an Feiertagen)

**Spieletreff** · Veranstalter: Katholische Kirchengemeinde „Sankt Jakobus“ Gielsdorf. *Gielsdorf spielt*

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: Waltraud Mayer (Leitung). *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

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

**Kniffel, Mensch-ärgere-dich-nicht, Domino, Skibou u. Co** CBT Wohnhaus St. Markusstift

donnerstags

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

donnerstags, 14 - 18 Uhr

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

donnerstags, 14.30 - 17 Uhr

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

jeden letzten Do., ab 10 Uhr (nicht am 28.2.)

**„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, ab 14 Uhr

**Skat** AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg/Friesdorf

freitags, 15 - 16 Uhr

**Bingo Evang. Seniorenzentrum Theresienau**

freitags, 15 - 17 Uhr

**Bridge** *Offene Tür Dürenstraße*

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

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

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

**Spieletreff** · Veranstalter: Katholische Kirchengemeinde „Sankt Jakobus“ Gielsdorf. *Gielsdorf spielt*

**MALEN**

montags, 14 - 17 Uhr

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

montags, 16.30 - 18 Uhr

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

montags, 17 - 18.30 Uhr

**Malen mit Tusche (offene Gruppe)** · Kontakt: Filiz Schattevoy (Leitung). Kosten: 5 € pro Nachmittag. *Offene Tür Dürenstraße*

freitags, 11 - 14 Uhr

**Laienmalgruppe** · Wir sind eine offene gemischte Gruppe und treffen uns einmal wöchentlich zum Zeichnen, zum Malen und zum Klönen. Kommen Sie gern dazu. Kontakt: Ursula Temme (0228 97 68 79 61). *Margarete-Grundmann-Haus*

**SINGEN**

montags, 15 - 16 Uhr

**„Froh zu sein, bedarf es wenig“ – Offenes Singen für jedermann** · Mit Gitarrenbegleitung. Gesungen werden deutsche Volkslieder. Kontakt: Gisela Knebel und Friedrich Schreyer (Leitung abwechselnd). Anmeldung erforderlich. *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

montags, ab 15.30 Uhr

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

dienstags, 14 - 16 Uhr

**Singen mit der Aegidius-Band** · Neue Mitsänger sind herzlich willkommen. *Begegnungsstätte Konvente*

dienstags, ab 16 Uhr

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

dienstags, ab 19.30 Uhr

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

jeden 1. Di., 14 - 15.30 Uhr

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

donnerstags, 11 - 12.30 Uhr

**Singen macht Spaß im Seniorenchor Bonn** · Wir sind 46 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 „Volksmusikanten“** 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 Volkslieder. Kommen Sie doch einfach dazu! *Margarete-Grundmann-Haus*

**MUSIZIEREN**

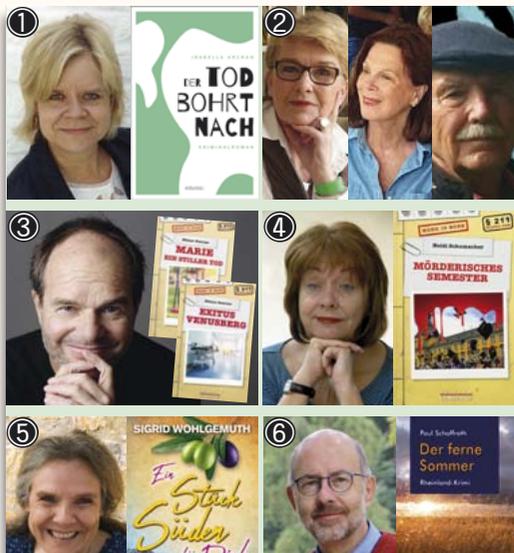
jeden 2. und 4. Mo., ab 15.30 Uhr

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

mittwochs, 10 - 11.30 Uhr

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

**FREIRÄUME**



	Lesung	Termin
①	Der Tod bohrt nach Szenische Lesung mit Isabella Archan **	08.02. 19.30 Uhr
②	Spurensuche in Briefen, Zeit und Raum – Matineelesung mit Martina Siems-Dahle, Anne Haas und Günter Vollmer **	10.02. 11.00 Uhr
③	Spurensuche in Bonn Ditmar Doerner liest aus seinen Regional-Krimis **	22.02. 19.30 Uhr
④	Mörderisches Semester Heidi Schumacher liest aus ihrem Bonn-Krimi **	27.02 18.00 Uhr
⑤	Die literarische und kulinarische Spur führt nach Griechenland – Sigrid Wohlgemuth liest aus ihrem Roman Ein Stück Süden für Dich **	08.03. 19.30 Uhr
⑥	Der ferne Sommer Paul Schaffrath liest aus seinem Rheinland-Krimi **	22.03. 19.30 Uhr

**LESUNGEN**

# „Ich habe nichts anzuziehen...“

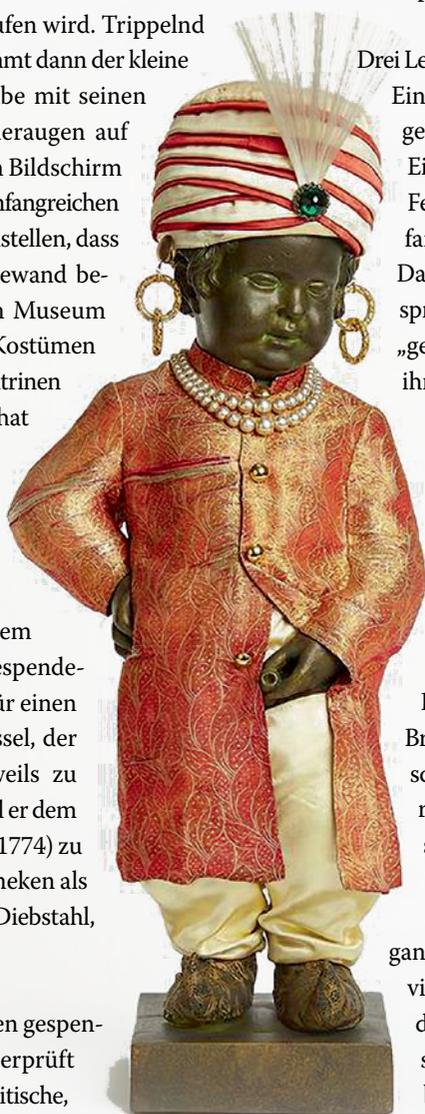


... beklagt „Le Petit Julien“ – „Der kleine Julien“ – in Brüssel – besser bekannt als „MANNEKEN PIS“ – wenn seine Webseite aufgerufen wird. Trippelnd kommt dann der kleine Knabe mit seinen Kulleraugen auf dem Bildschirm

daher, probiert mehrere Kostüme seiner umfangreichen Garderobe an, um dann schließlich festzustellen, dass er nichts anzuziehen hat und ein neues Gewand benötigt. Obwohl 2017 eigens für ihn ein Museum GardeRobe Manneken Pis mit über 950 Kostümen – davon sind über hundert Exemplare in Vitrinen ausgestellt –, eröffnet wurde. Eigentlich hat er kein Grund zur Klage!  
[www.mannekenpis.brussel](http://www.mannekenpis.brussel)

Bis zu 120 Mal im Jahr – etwa zu Jubiläen, Festtagen, nationalen Fußballspielen u.ä. – wird der 61 cm kleine Kerl in seinem bronzenen Adamskostüm mit einem gespendeten Kostüm neu eingekleidet. Er hat dafür einen eigenen „Einkleider“ von der Stadt Brüssel, der mit einer Leiter in zwei Meter Höhe jeweils zu ihm hochklettert. Seine Kostümierung soll er dem französischen König Ludwig XV. (1715 - 1774) zu verdanken haben. Dieser spendete Manneken als erster eine Uniform als Abbitte für einen Diebstahl, den seine Soldaten begangen hatten.

Die meisten Kostüme wurden und werden gespendet, aber eine belgische Kommission überprüft zuvor, ob Regeln, die die Gestaltung für politische, religiöse oder kommerzielle Zwecke verbieten, eingehalten sind. So posiert der Knabe mal als Rockstar Elvis, als Mozart, in Uniform, im Fußballtrikot, als Maharadscha oder mal als Weihnachtsmann – nach jeweiliger Entscheidung seines „Einkleiders“. Eines haben aber alle Kostüme gemeinsam: für den Wasserstrahl bleibt immer an entsprechender Stelle eine Lücke im Gewand!



Vermutlich wurde schon im 15. Jahrhundert damit begonnen, mehr öffentliche Brunnen zu bauen, um die wachsende Bevölkerung mit Trinkwasser zu versorgen. Der Name Manneken Pis, übersetzt „kleiner wasserlassender Mann“, taucht erstmals um 1450 in Texten des Brüsseler Stadtarchives auf. 1619 vergaben die Brüsseler Behörden einen Auftrag für eine Brunnenplastik an den bekannten Bildhauer Jérôme Duquesnoy (1570-1650). Der Künstler entwarf eine barocke Bronzefigur in Gestalt eines urinierenden Knaben, dessen Wurzeln in der griechisch-römischen Kunst liegen. In der war es üblich, Cupid, den Liebesgott, als nackten Knaben (mit oder ohne Flügel) zu personifizieren und ihn als wasserlassenden Knaben darzustellen. Bis zum 18. Jahrhundert wurde solch ein „putto“ (kleiner Junge) thematisch für europäische Brunnen in Europa verwendet.

In den 500 Jahren, seit Duquesnoy diese Brunnenfigur schuf, ist sie eine der berühmtesten Wahrzeichen der belgischen Hauptstadt Brüssel geworden, eine Attraktion für Touristen – und ein lohnendes Geschäft für Souvenirgeschäfte, Chocolatiers und Kneipen. Es gibt fast nichts, was es nicht mit dem Konterfei des kleinen „Dauerpinklers“ gibt!

Drei Legenden kursieren, wieso Manneken Pis entstanden ist.

Eine besagt, dass ein Junge eine Fackel mit seinem Urin gelöscht und somit einen Stadtbrand verhindert hat. Eine zweite erzählt von Eltern, die ihren Sohn an einem Fest verloren und zwei Tage lang gesucht haben. Man fand ihn dann urinierend wieder, worauf der Vater aus Dankbarkeit einen Brunnen errichten ließ. Die dritte spricht von einem Jungen, der gegen die Tür einer Hexe „gepinkelt“ hatte. Die Hexe wurde so wütend, dass sie ihn verfluchte: Er solle nie aufhören zu „pinkeln“!

Heutige Besucher amüsieren sich entweder über Mannekens niedliches, rundes Gesicht mit einem kessen Ausdruck oder sind enttäuscht, „der ist ja so winzig“, „das ist ja ein Zwerg“. Sein etwas „keckes Grinsen“ gepaart mit leichter Obszönität ist aber scheinbar das Erfolgsrezept dieses prominenten Männchens. An der Ecke Rue des Grand Carnes/ Rue de l'Étuve kann man es bestaunen, die dortige Brunnenfigur ist jedoch nur eine Kopie. Ein mannshohes, schmiedeeisernes Gitter schützt und eine Videokamera überwacht sie – Langfinger haben es heutzutage sehr schwer.

An dem urinierenden Knaben hatten in der Vergangenheit nicht nur Touristen Interesse, sondern auch viele Diebe. Mindestens sieben Diebstähle im Laufe der Jahrhunderte verzeichnen die Annalen des Museums, mehrmals fand man die Skulptur nur zerbrochen wieder. „Es gab und gibt immer Leute, die Dummheiten machen und etwas zerstören wollen“, sagt Frau Edelmann von der Kulturabteilung der Stadt Brüssel. „Mal ist es ein böser Streich, mal ein Versuch, die Bronze zu Geld zu machen oder um Aufmerksamkeit zu erringen, die Motive sind verschieden“. 1963 entwendeten beispielsweise Studenten aus Antwerpen die 17 Kilogramm schwere Figur von ihrem Podest, jedoch am Abend war sie plötzlich wieder da. Zwei Jahre später



4 Mannekens mit Kostüm in einer Vitrine im Museum GardeRobe

rissen Unbekannte den Kleinen gewaltsam vom Podest, die Figur zerbrach, die Füße blieben am Sockel stecken. Ein Jahr später entdeckte man den Korpus in einem Brüsseler Kanal wieder.

Nach jenem letzten dreisten Raub reichte es der Stadt mit den Diebstählen endgültig und man entschied, eine Kopie der Figur an der Ecke Rue de l'Etuve aufzustellen. Seit 1965 steht nun das Original, aus Sicherheitsgründen gut verschlossen und verschweißt, im Museum des „Maison du Roi“.



„süße Mannekens“ aus Schokolade in einem Schaufenster

Die Brüsseler lieben den kleinen Knaben und erkennen gern in ihm eigene Eigenschaften wieder: humorvoll, respektlos und freiheitsliebend wie dieser Knabe, der es versteht, dem, was andere von ihm denken, zu trotzen. Bis heute wird auch oft in Karikaturen und in der Werbung auf diese Figur zurückgegriffen: z.B. zeichnete der französische Zeichner und Karikaturist Nawak die Figur Manneken Pis nach den Terroranschlägen im März 2016 kämpferisch. Sein Strahl richtet



Brunnenfigur

sich ins Gesicht eines maskierten Terroristen und zeigt ihm den Stinkefinger: „Hier! Geschenk von Belgien!“ (Abbildung rechts)

Der kleine Mann hat auch eine Schwester mit dem Namen Jeanneke Pis. Seit 1985 hockt sie splitternackt in einer kleinen Sackgasse, in der Rue Impasse de la Fidelité, und macht dort ihr „Dauergeschäft“ in einen kleinen Brunnen. Seit 1998 gibt es zudem noch einen lebensgroßen Hund, Zinneke Pis, der dauerhaft sein Bein an einen Pfahl hebt, jedoch fließt hier kein Wasser. Man liest und spricht wegen des Wortes „Pis“ daher von ihnen gelegentlich auch von den „Drei Dauerpissern“!



SOUTIEN AUX AMIS BELGES !

Manneken Pis gibt es nicht nur einmal. Weitere ähnliche Statuen existieren im belgischen Geraardsbergen, in Duisburg, auf der dänischen Insel Fünen und sogar in Japan, in Tokio an einem der Zugbahnsteige. Es heißt, die Japaner seien geradezu vernarrt in den kleinen Kerl, mit 18 Gewändern ist Japan das bisher spendenfreudigste außereuropäische Land.

Weitere Informationen:  
www.mannekenpis.brussel

Fotohinweis linke Seite: © Musée de la Ville de Bruxelles, for the Maison du Roi and GardeRobe MannekenPis;

Text sowie Fotos rechte Seite: Karla Hoppe

Die Kanzlei v. Tunkl & Partner berät Sie persönlich in allen Fragen:

**Persönliche Betreuung** im Alter in allen Lebensbereichen • **Vorsorge- und Patientenverfügung** • Beratung zu **Vorsorge**, Ihre Pflege im Alter, **Vertragsprüfung** für „Betreutes Wohnen“ und Pflegeheim • „**Vererben**“ zu Lebzeiten • **Testamentsgestaltung** (Erbeinsetzung, Vor- und Nacherbschaft, Ersatzerben, Vermächtnisse, Zuwendungen an gemeinnützige Organisationen, Testamentsvollstreckung) • **Begräbnisgestaltung** und Trauerfeierausrichtung, Grabpflegevorsorge • Geordnete **Nachlassverwaltung** und -verteilung • Vertrags- und Mitgliedschaftskündigungen • **Steuerliche Gestaltungsmöglichkeiten**, Steuererklärungen, Möglichkeiten der Steuerersparnis • **Angehörigenbetreuung**

**Gestalten Sie Ihren Lebensabend! Aktiv, positiv, sorgenfrei!**

Wir wissen Ihr uns entgegengebrachtes Vertrauen zu schätzen.  
Sprechen Sie uns unverbindlich an!

v. Tunkl & Partner | Rechtsanwalt · Steuerberater

Zivilrecht und Strafrecht · Nationales und Internationales Steuerrecht

Theaterplatz 11 | 53177 Bonn | Tel.: 02 28 / 24 973 - 0

Fax: 02 28 / 24 973 - 24 | E-Mail: kanzlei@tunkl-partner.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



## THEATER

montags, 11 - 13 Uhr

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

## HANDARBEITEN

14-tägig dienstags, ab 12.2., 14.30 - 16.30 Uhr

**Handarbeitsgruppe, gemütliches gemeinsames Stricken, Häkeln oder Anderes!** · Jeder bringt seine Utensilien bitte selbst mit. Ort: Im Gemeinschaftsraum der GAG. *SeniorenNetzwerk Stammheim*

dienstags, ab 14.30 Uhr

**Handarbeitstreff**  
*Margarete-Grundmann-Haus*

dienstags, 16 - 18 Uhr

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

jeden 4. Di., ab 14 Uhr

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

## HAND- UND FUSSPFLEGE

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

**Hand- und Fußpflege** · Nach Terminvereinbarung (0228 94 93 33-0). Kosten: 25 €, 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: 18 € 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

donnerstags, ab 10 Uhr

**Frühstück** *Begegnungsstätte Konvente*

jeden 1. Do., ab 10 Uhr

**Frühstück** · Gemeinsam frühstücken und ein bisschen „klönen“. Es gibt Brötchen, Marmelade, Käse, Salami, gekochten Schinken und natürlich Kaffee (auf Wunsch auch 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** *AWO Ortsverein Bonn-Stadt*

## MITTAGSTISCH/CAFETERIA

täglich, 11.30 - 12.30 Uhr

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

täglich, 12 - 13 Uhr

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

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 €. *Evang. Seniorenzentrum Theresienau*

täglich, 12.30 - 13.30 Uhr

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

täglich außer dienstags, 15 - 17 Uhr

**Cafeteria im Brücken-Café** · Mittwochs frisch gebackene Waffeln. *Ev. Altenzentrum Haus am Redoutenpark*

täglich, 15 - 17 Uhr

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

werktags, ab 12 Uhr

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

werktags, 12 - 13 Uhr

**Mittagstisch** · Jeden Mittwoch selbstgekohtes Essen, Speisekarte in der Cafeteria erhältlich. Kontakt: Vorbestellung bis 11 Uhr unter 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*

montags, ab 14.30 Uhr

**Frische Waffeln**  
*Margarete-Grundmann-Haus*

montags, dienstags und mittwochs, ab 15 Uhr

**Gemütliches Kaffeetrinken mit Kuchen**  
*Begegnungsstätte Konvente*

mittwochs, ab 12 Uhr

**Selbst gekochtes Mittagessen** · Kosten: 6,50 €. *AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg/Friesdorf*

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 Nachtschmecken und genießen Sie die Geselligkeit. Am 13.2.: Nudelauflauf mit Schinken. Am 13.3.: Traditionelles Fischessen am Aschermittwoch. Anmeldung erforderlich bis 8.2. bzw. 1.3. Kosten: 5 € bzw. 4,50 €. *Margarete-Grundmann-Haus*

donnerstags, 14.30 - 15.30 Uhr

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

jeden 2. Do., ab 14.30 Uhr

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

jeden 1. Fr., 10 - 11.30 Uhr

**Frühstück vom Buffet** · Große Auswahl an Wurst- und Käsesorten, Fisch, Salate, selbst gekochte Marmeladen, Eiern, Orangensaft, Brot und Brötchen, Kaffee und Tee, so viel man essen mag. Anmeldung erforderlich. Kosten: 6,50 €. *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 5 €. *Offene Tür Dürenstraße*

sonntags, 14.30 - 17 Uhr

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

## SENIOREN TREFFEN SENI

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

**Treffen der Spätaussiedler** *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

## EHRENAMT

mittwochs, 15 - 17 Uhr und je nach Vereinbarung

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

## ALLGEMEINE BERATUNG

werktags

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

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

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

montags, 14 - 16 Uhr

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

jeden 2. Mo., 13 - 15 Uhr

**Beratung zur Schwerbehinderung** · Wir beraten und unterstützen Menschen, die von Schwerbehinderung, im Speziellen von Blindheit oder Sehbehinderung betroffen sind sowie deren Angehörige. Wir helfen bei Antragstellung sowie Pflegeversicherung. Ein Dolmetscher/Integrationshelfer ist Teil des Beraterteams. Kontakt: Leitung hat eine Mitarbeiterin des Blinden- und Sehbehindertenverein Bonn/Rhein-Sieg e.V. Treffpunkt: Im Nachbarschaftszentrum, Großer Gruppenraum. *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

jeden 2. Mo., 14 - 19 Uhr

**Beratung für Menschen mit Hörbeeinträchtigungen** · Menschen mit Hörbeeinträchtigungen oder Tinnitus können sich über alle Fragen rund ums gute Hören informieren und beraten lassen. Hilfen und Hilfsmittel, Hörgeräte oder CI, Fragen der Kostenübernahme und Rechte und Möglichkeiten im Alltag und in der Freizeit, auf der Arbeit und in der Ausbildung stehen auf dem Programm. Eine vorherige Terminvereinbarung unter Angabe des Beratungswunsches wird empfohlen. Ort: In der Beratungsstelle Pro Retina, Kaiserstraße 1c (Eingang von der Hans-Iwand-Straße aus). *Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung*

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

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

mittwochs, 11 - 13 Uhr

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

mittwochs, 14 - 16 Uhr

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

mittwochs, 15 - 17 Uhr und je nach Vereinbarung

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

*Freiwilligenagentur für Königswinter und Umgebung*

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

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

donnerstags, 14 - 16 Uhr

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

jeden letzten Do., 10 - 12 Uhr

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

freitags, 11 - 12 Uhr

**Sprechstunde des Vorsitzenden** *AWO Ortsverein Bonn-Stadt*

## SELBSTHILFEGRUPPEN

jeden 1. Mo., ab 14 Uhr

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

jeden 2. Mo., ab 18 Uhr

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

letzter Di., alle 2 Monate, 26.3., 16.30 - 18 Uhr

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

jeden 2. Di., ab 18 Uhr

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

jeden 3. Di., ab 18 Uhr

**Treffen Diabetiker-Selbsthilfegruppe Bonn Bad Godesberg** · Leitung: Beate Fröhling, Kurpark-Apotheke. *Ev. Altenzentrum Haus am Redoutenpark*

jeden 3. Di., 18 - 19.30 Uhr

**Angehörigentreffen Demenz in Eitorf** · In geschützter und entspannter Atmosphäre können Sorgen und Ängste mit fachlicher Begleitung angesprochen werden. Das Treffen bietet zusätzlich die Möglichkeit, eine eventuelle soziale Isolation aufzulösen, soziale Kontakte zu knüpfen und zu pflegen sowie Entlastung durch Gemeinsamkeit und Gespräche zu erfahren. Anmeldung erforderlich. *AWO Bonn-Rhein-Sieg SPZ Eitorf/Siebengebirge*

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

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

mittwochs, 18 - 19.30 Uhr

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

mittwochs, ab 19 Uhr

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

jeden 1. Mi., 15 - 17 Uhr

**Deutsche Parkinson Vereinigung e.V., Regionalgruppe Bonn** · Vortrag zu diversen Themen. *Offene Tür Dürenstraße*

jeden 2. Mi., 15 - 16.30 Uhr

**Angehörigentreffen Demenz in Neunkirchen-Seelscheid** · In geschützter und entspannter Atmosphäre können Sorgen und Ängste mit fachlicher Begleitung angesprochen werden. Das Treffen bietet zusätzlich die Möglichkeit, eine eventuelle soziale Isolation aufzulösen, soziale Kontakte zu knüpfen und zu pflegen sowie Entlastung durch Gemeinsamkeit und Gespräche zu erfahren. Anmeldung erforderlich. Ort: In der Begegnungsstätte „Alte Schule“, Schulstrasse 1, 53819 Neunkirchen-Seelscheid. *AWO Bonn-Rhein-Sieg SPZ Eitorf/Siebengebirge*

jeden 2. Mi., ab 15.30 Uhr

**Für Demenz-Betroffene und Angehörige** · Kontakt: Christiane Schneider (0228 38 62 853). Ort: In der Universitäts-Klinik der Psychiatrie, Sigmund-Freud-Str. 25. *Alzheimer Gesellschaft Bonn e.V.*

jeden 2. Mi., 17 - 18.30 Uhr

**Diabetikergruppe Bonn-Südstadt für Typ 2** · Alle Diabetiker und Ihre Angehörigen sind herzlich eingeladen. Kontakt: M.H. Grabs, Apothekerin (0228 85 04 48 48). *Margarete-Grundmann-Haus*

jeden 2. Do., 16 - 17.30 Uhr

**Demenz für Frühbetroffene** · Unter fachärztlicher Betreuung. Teilnahme nur noch Voranmeldung: Beate Müllers (0228 94 49 94 66). Ort: In der Senioren-Begegnungsstätte „Konvente St. Aegidius und St. Jakob“, Breitestr. 107. *Alzheimer Gesellschaft Bonn e.V.*

jeden 4. Do., ab 16 Uhr

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

jeden 4. Fr., alle 2 Monate, 29.3., 15.30 - 17 Uhr

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

samstags, 17 - 18.30 Uhr

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

jeden 3. Sa., 14 - 18 Uhr

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

**GESPRÄCHSKREISE**

jeden 2. Mi., 15 - 17 Uhr

**Treffen der schlesischen Frauengruppe** *Offene Tür Dürenstraße*

jeden 1. Do., 15 - 17 Uhr

**Treffen der Senioren der Dt. Ausgleichsbank** *Offene Tür Dürenstraße*

jeden 2. Do., 15 - 17 Uhr

**Treffen des Eifelvereins (Ortsgruppe Bad Godesberg)** *Offene Tür Dürenstraße*

**MODE**

mittwochs und freitags, 11 - 16 Uhr

**Kleiderstube im ersten Stock** · Wir nehmen Ihre Kleidung während den Öffnungszeiten entgegen,

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

**GASTRONOMISCHE ANGEBOTE**

14-tägig, dienstags, ab 17.30 Uhr (ab 5.2.)

**Abendangebot Cafeteria** · Mit kulinarischen Angeboten. Kosten: Kostenbeitrag für Gäste. *Ev. Altenzentrum Haus am Redoutenpark*

**POLITIK**

jeden 1. Di., 15 - 18 Uhr

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

**HÄUSLICHE PFLEGE**

jeden 1. Di., 10 - 11.30 Uhr

**Angehörigengruppe** · Teilnehmen können alle pflegenden Angehörige, die einen demenzerkrankten Menschen betreuen bzw. pflegen. Die Teilnahme ist kostenlos und ohne vorherige Anmeldung möglich. Wir freuen uns auf ihr Kommen! Ort: Die Treffen finden in den Räumen der Beratungsstelle „Adele“ - mit Alzheimer und Depressionen leben lernen - des SPZ Meckenheim, Adolf-Kolping-Str. 2, 53340 Meckenheim statt. *SKM - Katholischer Verein für soziale Dienste im Rhein-Sieg-Kreis e.V.*

**TRAUER-BEWÄLTIGUNG**

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. *Hospiz Ambulant*

**LESUNG**

jeden 3. Mo., ab 15 Uhr

**Treff am Bücherturm mit Vorleser Kai Grebert** · Eine Gelegenheit zum Zuhören und Plaudern bei einer Tasse Tee oder Kaffee. Thema am 18.2.: „Karneval der Tiere“, am 18.3.: „Elke Lasker-Schüler“. *Margarete-Grundmann-Haus*

**VORTRAG**

montags, ab 13 Uhr

**Gesundheitsvortrag: Sturzprophylaxe** *Kaiser-Karl-Klinik*

21-tägig, dienstags, ab 13 Uhr (ab 19.2.)

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

21-tägig, dienstags, ab 13 Uhr (ab 5.2.)

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

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

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

14-tägig, donnerstags, ab 13 Uhr (ab 14.2.)

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

21-tägig, freitags, ab 10 Uhr (ab 1.2.)

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

**MUSEUMSBESUCH**

samstags, ab 14 Uhr, sonn- und feiertags ab 11 Uhr

**Familienführung „Mit Pfiffikus zur Raumstation“ – zur Ausstellung „ALL.täglich!“** · Für Kinder von 4 bis 10 Jahren, auch gerne mit Eltern, Großeltern usw. Kosten: 3 € pro Teilnehmer, zzgl. Museumseintritt. *Deutsches Museum Bonn*

# GABRIELA GRAFF-KLAPP

## „WILDWUCHS“

Ausstellung bis 30. März 2019 täglich von 9 bis 20 Uhr im Erdgeschoss, Restaurant, Foyer 1. und 2. Obergeschoss



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

Blumenstrauß, 100 x 20 cm

## 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

# Symptome des Tulpen- fiebers



HOLLAND IM  
FLORALEN  
AUSNAHMEZUSTAND



*Volksfest zum Königstag in Haarlem*



*Tulpenstrauß im Frans Hals Museum Haarlem*

Zur Zeit der Tulpenblüte wird das Land verzaubert durch eine verschwenderische Fülle von Farbtupfern.

„Tausend rote, tausend gelbe ...“ Die Sprache der Blumen zeichnet sich aus durch einen hohen Symbolwert. Dies trifft besonders zu bei persönlichen Herzensanliegen. Denen können sie zuweilen glaubhafter Ausdruck verleihen als das gesprochene Wort es vermag. Machte diese Erfahrung nicht bereits Suleyman der Prächtige, einer der mächtigsten Sultane im Topkapi-Palast am Bosphorus?

Sein Harem war legendär und sicherlich auch dessen amourös aufgeladene Gefühlswelt. So reifte in ihm der Gedanke, in Liebesangelegenheiten auf Machtworte zu verzichten und dafür lieber Blumen sprechen zu lassen. Ganz besonders die neuen Tulpenzüchtungen aus seinen eigenen Gärten, wie sie weder seine Gespielinnen noch die Welt je zuvor gesehen hatten.

## GOLDENES ZEITALTER

Belustigend bis peinlich wirkte allerdings die Ahnungslosigkeit im Abendland. Denn dort endete die erste Lieferung von Tulpenzwiebeln fast vollständig im Kochtopf des niederländischen Händlers. Erst der bescheidene Rest bildete die Grundlage für eine Welle der Begeisterung. Diese mündete wegen der ungewohnten Schönheit der Pflanzen ein in ein wahres Tulpenfieber.

In unzähligen Stillleben wurde die gestreifte „Rembrandt-Tulpe“ von den Malern des holländischen Goldenen Zeitalters für die Nachwelt festge-



*Tulpenelefant in Keukenhof*

halten. Erstaunlicherweise entwickelten sich auch die Tulpenzwiebeln zu gefragten Objekten der Begierde. Erst das Platzen der riesigen Spekulationsblase an der Börse bereitete diesem Spuk ein Ende und hinterließ traumatisierte Anleger.

## URBILD EINES TULPENHIMMELS

Der langfristigen Wertschätzung der Exoten aus dem Morgenland tat das jedoch keinen Abbruch. Im Gegenteil! Denn der damaligen Krise zum Trotz erhoben sich die neuen „Tulpen aus Amsterdam“ wie Phoenix aus der Asche. Somit stand der Fortsetzung ihres Höhenfluges bis in die Gegenwart hinein nichts mehr im Wege. Denn zweifellos lassen die heute allgegenwärtigen Tulpenfelder Rückschlüsse zu auf den wirtschaftlichen Erfolg, der in Höhe von vier Milliarden Euro jährlich mit ihnen einher geht. In langen farbigen Bahnen streben sie dem Horizont entgegen und scheinen dort mit dem Himmel zu verschmelzen.

>>



Liebes-Wohnwagen mit Blumenmotiven



Hochzeitskutsche in Keukenhof-Pavillon



Straßenbild mit Oldtimer in Noordwijk

Alle Wege durch die holländische Landschaft führen während der Frühjahrs-Blütenzeit nach Keukenhof. Für Blumenliebhaber aus aller Welt ist dies nicht nur das unumstrittene Eldorado der Gärtnerkunst, sondern zugleich auch die Eingangspforte zum Urbild eines perfekten Tulpenhimmels. Ein dem hohen Bedarf angepasstes modernes Eingangstor ist seit kurzem in der Lage, den nicht abreißen lassen Strom neugieriger Zuschauer zu kanalisieren. Die Zufriedenheit über diese gelungene Maßnahme ist der Keukenhof-Managerin Annemarie deutlich aus dem Gesicht abzulesen.

### PURE SINNENFREUDE

Und in der Tat: Nach Betreten des Parkgeländes herrscht die pure Sinnensfreude vor. Bei überwiegend fröhlichen Gesichtern, die angesichts der üppigen Blumenarrangements schnell auf Genussmodus umschalten. Überall beherrschen prächtige Kreationen aus Formen und Farben das Bild. Dazwischen stößt man auf unauffällig in die Parklandschaft eingefügte Pavillons, alle benannt nach den Mitgliedern der holländischen Königsfamilie. Diese informieren über die lange Geschichte des heimischen Tulpenanbaus oder präsentieren thematisch gestaltete Installationen rund um die Tulpenromantik.

Da darf natürlich die typisch holländische Windmühle nicht fehlen, die mit ihrer Pumpfunktion früher dazu beitrug, das „Land unter Wasser“ trocken zu legen. Ihre obere Plattform eröffnet eine großartige Vogelperspektive über das bunte Parkgelände hinweg. In ihrem Schatten werden auch die ringsum gelegenen Kanäle erkennbar, die mit kleinen Elektrobooten zu einem Ausflug einladen. Natürlich fällt der Blick dabei auch auf die bunten Felder außerhalb des Parks, auf denen Millionen von Blütenkelchen und Tulpenzwiebeln bereits darauf warten, in alle Welt verkauft zu werden.

### PFLÜCKGARTEN UND TULPENRESTAURANT

Wie das im kleinen Rahmen funktioniert, beschreibt Gärtnerin Annemieke in ihrer nahe gelegenen privaten Gärtnerei. Mit einem der schönsten Pflückgärten in der Region macht sie große wie kleine Blumenliebhaber glücklich, die für wenig Geld riesige Sträuße individuell für sich zusammenstellen dürfen. Natürlich sind auch die entsprechenden Tulpenzwiebeln erhältlich, mit denen jeder das so-

eben erlebte Blumenwunder im nächsten Frühjahr noch einmal persönlich nachvollziehen kann.

Abschließend lüftet Annemieke noch ein Geheimnis. Sie verrät, dass Teile ihres Tulpenangebots sich nicht nur zum Betrachten sondern auch zum Verzehr eignen. Das lässt sich nachprüfen in dem nahe gelegenen Restaurant „Die vier Jahreszeiten“, in dem Küchenchef Ton Freriks mit fantastischen Blumen-Kreationen auf dem Teller aufwartet. Dabei verbinden sich die Tulpen-Blütenblätter mit dem Gericht zu einer wundervollen geschmacklichen Intensität.



Frans Hals Museums in Haarlem, Innenhof



Oben: Zugbrücke in Haarlem, unten: riesiger Leierkasten im Keukenhof





Cocktail mit Tulpenblüten in Lisse

## FLORALER WASSERFALL

Einen wunderschönen Abschluss bildet das traditionsreiche Haarlem mit seinem romantischen Flair. Jenes Städtchen, das mit seinen gewundenen Kanälen, seinen stilvollen Bauwerken und reich bestückten Museen sogar dem stolzen Amsterdam ein wenig das Wasser reichen kann. Auch hier sind rund um die zentral gelegene Bavo Kathedrale mit ihrer prächtigen Barockorgel die Tulpen nicht wegzudenken. Tragen sie doch bei zu einer lebenswürdigen Atmosphäre, wie sie besonders in den bezaubernden Innenhöfen, den berühmten Hofjes, zum Verweilen einladen.

Aber auch in den Innenräumen finden sich großzügig gesteckte Blumenarrangements. So zum Beispiel im Frans Hals Museum oder in der Neuen Bavo Kirche. In romantischer Jugendstilkulisse hängen hier im Frühjahr mehrere tausend Blüten kaskadenförmig wie ein floraler Wasserfall vom vierzig Meter hohen Innenturm herab. Ein Blütensegen, der sich unmerklich in einen Blütenregen verwandelt und damit den floralen Ausnahmezustand erneut veranschaulicht.

Cecilie Kregel

Reiseinformationen:  
[www.holland.com](http://www.holland.com);  
[www.nbt.cnl](http://www.nbt.cnl);  
[www.keukenhof.nl](http://www.keukenhof.nl);  
[www.noordwijk.info](http://www.noordwijk.info);  
[www.haarlem.nl](http://www.haarlem.nl)

**Hinweis:**

Die Recherche wurde unterstützt vom Niederländischen Büro für Tourismus und Kultur.

### AUSSTELLUNG

dienstags, donnerstags, samstags und sonntags, 15 Uhr

**Sonderführung „Alles andere als Alltäglich! – Weltraumforschung als Fortschrittsmotor“.** · Kosten: di/do kostenlos zzgl. Museumseintritt, sa/so 3 € zzgl. Museumseintritt. *Deutsches Museum Bonn*

samstags, ab 12 Uhr

**„Exponate à la carte“** · Erlebnisführung zu ausgewählten Exponaten der Dauerausstellung „Forschung und Technik in Deutschland nach 1945“. Kosten: Eintritt 3 €, zzgl. Museumseintritt. *Deutsches Museum Bonn*

### STADTRUNDGANG/-FAHRT

samstags, 14 - 16.30 Uhr

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

### AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg/Friesdorf

Di., 12.2., ab 15 Uhr

Englische Konversation · 5 € Kostenbeitrag.

Di., 19.2. und 5.3., ab 14 Uhr

Deutsch sprechen üben (für Frauen)

Di., 19.2., ab 15 Uhr

Mein Lieblingsbuch

Di., 12.3., ab 15 Uhr

Vortrag: „Betreuungsrecht“

Di., 19.3., ab 15 Uhr

Vortrag: „I. Vorsorgende Verfügungen“

### AWO Ortsverein Bonn-Stadt

Mi., 6.2., ab 14.30 Uhr

**Vortrag über Bienen** · Herr Miebach vom Verein zum Schutz der Wild und Honigbienen Voreifel e.V. hält einen Vortrag passend zu unserem Bienen-Projekt.

Di., 19.2., ab 15 Uhr

**Mandalas „Karneval“** · Während des Ausmalens der Mandalas mit Karnevalsmotiven wird im Hintergrund Karnevalsmusik gehört. Es werden normale und dicke Buntstifte zur Verfügung gestellt.

Mi., 20.2., ab 15 Uhr

**Kaffeklatsch** · Fr. Weichert und Frau Becker laden zum Kaffeklatsch ein. Es gibt frischgebackenen Kirschstrußelkuchen. Kosten: 1,50 € pro Stück, mit Sahne 1,80 €.

Do., 28.2., ab 14.11 Uhr

**Weiberfastnachtssause** · Um 14:11 Uhr heißt es: „De Wiever sind los!“ Helmut Jakob führt durch das karnevalistische Programm mit musikalischer Begleitung von Heinz und Wally Mirlgel.

Mi., 6.3., ab 15 Uhr

**Pizza-Essen** · Wählen Sie aus verschiedenen Belägen ein Stück frischgebackene Pizza. Gegessen wird dann in gemeinsamer Runde ab 15 Uhr. Kosten: Pro Stück 2 €.

Mi., 20.3.

**Die Feschen Frolleins** · Evergreens aus den 20iger bis 50iger Jahren. Begleitet werden die feschen Frolleins von Margit und ihrem Akkordeon.

### Alzheimer Gesellschaft Bonn e.V.

So., 24.2., ab 19 Uhr

**„250 piano pieces for Beethoven“** · Benefizkonzert zu Gunsten der Alzheimer Gesellschaft Bonn-Rhein/Sieg. e.V. mit Susanne Kessel, in Kooperation mit der evang. Hardtberggemeinde und Brüser Berg Konzerte in der Emmaus Kirche Brüser Berg, Borsig Allee 23. Vorverkauf: Buchhandlung Goethe und Hafis (0228 92 50 323) und an der Abendkasse.

### Begegnungsstätte CLUB

Mo., 4.2. und 11.3., 10 - 11.30 Uhr

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

Do., 21.2. und 21.3., 14 - 16 Uhr

**Ideenwerkstatt im CLUB – Kreativität entdecken und entfalten** · Jeder ist willkommen, der der Lust hat kreativ zu werden! Am 21.2. erstellen wir eine Stoffblume. Diese wird zum Ring gestaltet. Am 21.3. schauen wir mal. Selbstverständlich kann auch gestrickt und gehäkelt werden. Ab 14 Uhr steht der Kaffee bereit. Kontakt: Christine Rosenthal (Referentin). Anmeldung erwünscht. Kosten: ggf. geringe Materialkosten.

### Bildungswerk Bonner Verein

Mi., 6./13./20.2., 18.30 - 20.45 Uhr

**Präsent auftreten – Die Einheit von Körper, Stimme und Ausstrahlung** · In der Konferenz, in Vorstellungsrunden oder bei einer Präsentation: Nicht jedem fällt es leicht, vor Gruppen zu sprechen. Im Fokus dieses Workshops steht die Arbeit an Körper, Atem, Stimme und der eigenen Präsenz. Für die Übungen werden eine Matte und ein Weinkorken benötigt. Kontakt: Anna Möbus (Leitung). Kosten: 50 €.

Do.s, 7.2. bis 11.7., 20.15 - 21.45 Uhr

**Yoga-Kurs – Teil 1** · Zur Ruhe kommen und abschalten von den Anforderungen des Alltags. Anfänger wie Fortgeschrittene sind herzlich willkommen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Decke, ein kleines Kissen und eine Matte mit. Kontakt: Astrid Siewert (Leitung). Kosten: 98 € (18 Termine).

Mi., 20.2., 19 - 20 Uhr

**Elektrogeräte – zu wertvoll für die Tonne** · In diesem Vortrag erfahren Sie, was so wertvoll ist und welche Möglichkeiten der Rückführung in Bonn angeboten werden. Wer ein (kleines) Elektrogerät mitbringt, erhält an diesem Abend ein Geschenk! Kontakt: Antje Vödisch, päd. Beraterin bei bonnorange AöR (Leitung). Bitte anmelden.

Fr., 1.3., 18 - 21 Uhr

**Kochen für Männer – Mein erstes Menü** · Vorspeise, Hauptgericht, Dessert und vielleicht noch das passende Getränk – ein echtes Drei-Gänge-Menü will gut geplant und umsichtig zubereitet sein. Bitte bringen Sie geeignete Behältnisse mit. Kontakt: Sylvia Zarinskis (Leitung). Kosten: 29 €.

Do., 7.3. bis 11.4., 19 - 21 Uhr

**Woher kommt die Idee? – Kreatives Schreiben** · Ein Kurs für alle, die Lust haben, sich schreibend auszuprobieren und auszudrücken. Pro Kursabend entsteht ein kleiner Text oder eine kurze Geschichte. Zum Schreiben bitte mitbringen: Papier und Stifte oder Laptop. Kontakt: Vera Gercke (Leitung). Kosten: 75 €.

Fr., 8., 15. und 22.3., 15 - 17 Uhr

**Kultur?gut! Bonn und der Rhein – mit 60+ neu entdeckt!** · Kunst und Kultur bereichern unser Leben, eröffnen neue Blickwinkel und bieten Stoff zum Nachdenken. An drei Nachmittagen

betrachten wir Bonn und den Rhein im Spiegel von Literatur, Kunst und Musik. Kai Grebert liest interessante Texte aus der Literatur, Bärbel und Richard Grebert gestalten den Dia-Vortrag. Susanne Pletsch-Flogl stellt den Kontext her. Ort: Pavillon, neben dem Hochhaus, Im Tannenbusch 3, 53119 Bonn.

Do., 14.3., 19 - 21.30 Uhr

**Mal wieder singen! Eine Singwerkstatt für alle** · Schon lange nicht mehr gesungen? Dann sind Sie hier genau richtig. Wir bringen Volkslieder und Pop-Songs, Evergreens und Lieblingslieder aus aller Welt zum Klingen. Ein Einstieg ist zu jedem Kursblock möglich. Mitbringen: Freude am Singen und Spaß am Ausprobieren. Kontakt: Bettina Vogel (Leitung). Kosten: 35 €.

Di., 19.3. bis 14.5., 18 - 19.15 Uhr

**HerzZeit – Gelassen mit Herz-Kreislaufkrankungen umgehen** · Schwankender Blutdruck, Herzunruhe und andere Herz-Kreislaufkrankungen können das persönliche Wohlbefinden stark beeinflussen. Einfache, meditative Bewegungsübungen fördern Stressabbau, Entspannung und Gelassenheit und stärken Herz- und Lebenskräfte. Bitte bringen Sie eine Decke und ein kleines Kissen mit. Kontakt: Sibylle Stiller (Leitung). Kosten: 80 €.

Di., 19.3. bis 14.5., 19.30 - 21 Uhr

**TraumZeit – Gesund schlafen** · Gehören Sie auch zu den Menschen, die nachts schlecht einschlafen, häufig aufwachen oder lange wachliegen? Einfache, meditative Bewegungsübungen unterstützen Entspannung und Regeneration in der Nacht. Bitte bringen Sie eine Decke und ein kleines Kissen mit. Kontakt: Sibylle Stiller (Leitung). Kosten: 80 €.

So., 24.3., 11 - 15.30

**Lachen ist die beste Medizin – Raus aus dem Stress: mit Lachyoga** · Einfache, spielerische Übungen regen zum bedingungslosen und echten Lachen an, so dass der Atem fließt und die Immunabwehr steigt. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken sowie Decke und Kissen mit. Kontakt: Heike Müller (Leitung). Kosten: 35 €.

### Bonn-Information

Fr., 22.3., 13 - 15 Uhr

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

### Bundeskunsthalle

Bis 3.3., 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.

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.

Adressen der Anbieter: ab Seite 27

Di., 5.2., ab 19 Uhr  
**Millis Erwachen – Filmvorführung und Talk:** „Schwarze Frauen, Kunst und Widerstand“ · 1911 malte Ernst Ludwig Kirchner die „Schlafende Milli“ nackt auf einer Couch liegend. Die Kuratorin Natasha A. Kelly hat sich filmisch mit Kirchners Gemälde auseinandergesetzt. Sie lässt Milli sinnbildlich erwachen, indem sie ihr eine Stimme gibt und sie aus der Objektposition befreit.

■ **CBT Wohnhaus St. Markusstift**

Do., 21.2., 14.45 - 17.30 Uhr  
**Karnevalsfeier**

Di., 19.3., ab 15 Uhr  
**Vortragskonzert mit Burkhard Wolk** · Thema: „Heinz Ehrhardt – Sein Leben“.

■ **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 INNOspace-EXPO „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 €.

■ **Ev. Altenzentrum Haus am Redoutenpark**

Fr., 1.2. und 15.3., ab 16 Uhr  
**Literaturkreis** · Mit Pfarrer Dr. Witschke.  
 Fr., 8.2. und 8.3., ab 15.30 Uhr  
**Die Vorleser – Frau Woehleke** · Kommen Sie in unsere neue Hausbibliothek mit Kamin. Gelesen wird in kleinen Runden, gerne unter Beteiligung der Zuhörer.  
 Mi., 13.2., 27.2., 13.3. und 27.3., ab 15.30 Uhr  
**Die Vorleser – Frau Machozek** · Kommen Sie in unsere neue Hausbibliothek mit Kamin. Gelesen wird in kleinen Runden, gerne unter Beteiligung der Zuhörer.

Do., 14.2., ab 15.30 Uhr  
**Valentins-Café** · Musik, Gedichte, Geschichten rund um den Valentinstag.

Fr., 15.2. und 22.3., ab 15.30 Uhr  
**Die Vorleser – Frau Keuchel** · Kommen Sie in unsere neue Hausbibliothek mit Kamin. Gelesen wird in kleinen Runden, gerne unter Beteiligung der Zuhörer.

Do., 21.2., ab 16 Uhr  
**Quiz-Café** · Rätseln, Spielen und Gewinnen.

Fr., 22.2. und 29.3., ab 16 Uhr  
**Bibelstunde** · Mit Pfarrer Dr. Witschke.

Fr., 1.3., ab 14.30 Uhr  
**Karneval im Haus am Redoutenpark** · Stimmung – Frohsinn – Gemütlichkeit unter dem Motto: „Haus am Redoutenpark... wir fiere op jede Fall mit!“

Do., 21.3., ab 15.30 Uhr  
**Frühlings-Café** · Musik, Gedichte, Geschichten zum Frühlingsanfang.

■ **Folk Club Bonn**

Fr., 1.2., 19 - 22 Uhr  
**Thema: „Frische Luft“** · Featured Artist: Tngoyim.

Fr., 1.3., 19 - 22 Uhr  
**Jubiläumsabend** · Heute gibt es den 100. Abend des Folk Clubs Bonn. Das Organisationsteam arbeitet an einem besonderen Programm, um das Jubiläum angemessen zu begehen!

■ **Freiräume**

Fr., 25.1., 8.3. und 24.5., 10 - 13 Uhr und Mo., 4.2., 25.3., 8.4. und 6.5., 15 - 18 Uhr  
**Mal- und Zeichenwerkstatt** · Das malerische Vokabular soll auf experimenteller und spielerischer Ebene erweitert werden. Materialien und verschiedene Techniken werden vorgestellt. Die Freude am Tun und das Experimentieren stehen im Vordergrund. Leitung: Ursula Adrian-Rieß (Künstlerin). Anmeldung erforderlich. Kosten: je Kurs 36 €, inkl. Pausensnack und Getränke, zzgl. Materialpauschale von 5 €, zahlbar am Kurstag vor Ort. Bei Buchung aller 6 Termine en bloc und Vorauszahlung 195 € (statt 216 €) zzgl. Materialpauschale von 5 € pro Kurs; Termine sind einzeln buchbar.  
 Mi., 13.2., 13.3., 10.4., 15.5., 12.6., 10.7., 15 - 17 Uhr  
**Origami – ZUSAMMENfalten** · In den Freiräumen lehrt sie, wie man mit Berg- und Tal falten geometrische Gebilde, Tiere, Pflanzen und ganze Welten entstehen lassen kann. Mögliche Themen sind frei nach Wunsch und Absprache. Leitung: Lisa Bille (Künstlerin). Anmeldung erforderlich. Kosten: je Kurs 18 €, alle 6 Termine en bloc und bei Vorauszahlung 97,50 €.

Mi., 6.2., 13.3., 27.3., 8.5., 5.6., 26.6., 17.30 - 20 Uhr

**Lies doch mal vor – Stimme, Aussprache und Betonung** · Buchstaben auf Papier kommen in Schwarz-Weiß daher, erst durchs Lesen werden sie bunt. Aber wie lässt sich ein Text in eine spannende Geschichte verwandeln? Thema am 6.2.: Die Werkzeugkiste: Betonung, Pausen, Sprechmelodie und offene Fragen, am 13.3.: Frosch im Hals? Übungen zu Stimmklang, Atmung, Haltung und Resonanz. Leitung: Almut Schnerring (Hörfunkjournalistin). Anmeldung erforderlich. Kosten: 24 €, 3 Termine en bloc nach Wahl 65 € (statt 72 €); alle 6 Termine en bloc 130 € (statt 144 €) bei Vorauszahlung.

Fr., 8.2., 17 - 19 Uhr  
**Vernissage der Ausstellung „Spurensuche in Raum und Zeit“** · Ausstellung mit Bildern von Sidika Kordes, Ursula Adrian-Rieß und Bettina Lock. Kartenreservierung wird empfohlen.

So., 10.2., 14 - 16 Uhr  
**Tag der offenen Tür in den Freiräumen** · Kartenreservierung wird empfohlen.

Mo., 11.2., 18.3., 15.4., 20.5., 9.30 - 12.30 Uhr  
**Schreib-Räume – Kreatives Schreiben** · Schreiben erdet und es beflügelt. Bringen Sie frei und spontan Ihre Ideen, Geschichten, Erinnerungen zu Papier. Leitung: Marita Bagdahn (Poesiepädagogin). Anmeldung erforderlich. Kosten: je Kurs 24 €, inkl. inkl. Pausensnack und Getränk; 86,50 € (statt 96 €) bei Buchung en bloc und Vorauszahlung.

Di., 12.2., 26.2., 12.3., 26.3., 9.4., 9.30 - 12.30 Uhr  
**Menschenbilder im Lauf der Literaturgeschichte** · Die Besprechung von

repräsentativen Beispielen der Literatur in zeitlicher Abfolge bietet die Gelegenheit, das Menschenbild der jeweiligen Epoche kennen zu lernen, so wie es uns durch unterschiedliche Literaturgattungen übermittelt wird. Thema am 12.2.: Althochdeutsches, am 26.2.: Mittelalter. Leitung: Christina Jahnen-Foit (Germanistin). Anmeldung erforderlich. Kosten: je Kurs 36 €, inkl. Pausensnack und Getränke; bei Buchung en bloc und Vorauszahlung 165 € (statt 180 €) zzgl. Kosten für Kopien, zahlbar vor Ort.

Mi., 13.2., 20.3., 3.4., 9.30 - 11.30 Uhr  
**Kunstfrühstück – Frühstück und Austausch über Kunst** · In ungezwungener Runde sollen neben der kunsthistorischen Einordnung im gemeinsamen Gespräch unterschiedliche Perspektiven, Wahrnehmungen und Erfahrungen ausgetauscht werden. Thema am 13.2.: Bauhaus. Leitung: Dr. Hildegard Heitger-Behnke (Kunsthistorikerin). Anmeldung erforderlich. Kosten: je Kurs 12 €, zzgl. Unkostenbeitrag für Frühstück von 2,50 € zahlbar vor Ort; Termine sind einzeln buchbar.

Mi., 13.2., 13.3., 10.4., 15.5., 12.6., 10.7., 15 - 17 Uhr  
**Origami – ZUSAMMENfalten** · In den Freiräumen lehrt sie, wie man mit Berg- und Tal falten geometrische Gebilde, Tiere, Pflanzen und ganze Welten entstehen lassen kann. Mögliche Themen sind frei nach Wunsch und Absprache. Leitung: Lisa Bille (Künstlerin). Anmeldung erforderlich. Kosten: je Kurs 18 €, alle 6 Termine en bloc und bei Vorauszahlung 97,50 €.

Sa., 16.2., 14.30 - 16.30 und Di., 26.2., 19 - 21 Uhr

**Scherenschnittwerkstatt** · In den Kursen lernen die Teilnehmenden in entspannter Atmosphäre mit dem Skalpell bzw. Bastelmesser abstrakte oder verspielte Motive in Silhouettenform zu erstellen. Am Ende können zum Beispiel schöne Pop-up-Karten mit nach Hause genommen werden. Leitung: Sameena Jehanzeb (Künstlerin). Anmeldung erforderlich. Kosten: je Kurs 24 €, inkl. Pausensnack und Getränke zzgl. Material in Höhe von 2,50 €.

Sa., 16.2. und 6.4., 14.30 - 17.30 Uhr  
**Buchfaltkunst in und aus alten Büchern** · In den Freiräumen zeigt sie, wie man aus den nicht mehr genutzten Büchern Neues entstehen lassen kann. Alle Kurse sind für Anfänger geeignet. Bitte mitbringen: Papier-Bastelschere und gerne eigenes Buch, das „bearbeitet“ werden möchte. Leitung: Christiane Sprenger. Anmeldung erforderlich. Kosten: je Kurs 24 €, inkl. Pausensnack und Getränke.

Mo., 18.2., 9.30 - 14.30 und Sa., 6.4., 9.30 - 14.30 Uhr

**Druckgrafik** · Mit Messern und Beitel schneiden wir Muster und Motive in Holz, Linoleum, Styropor und Karton. Die hochstehenden Teile werden mit Farben eingewalzt und auf Papier oder Stoff gedruckt. Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung. Leitung: Lisa Bille (Künstlerin). Anmeldung erforderlich. Kosten: je Kurs 56 €, inkl. Pausensnack und Getränke zzgl. 5 € Materialkosten.

Mo., 18.2./5.4., 15 - 18 Uhr, 25.2., 10 - 18 Uhr, 25.3. 10 - 14 Uhr, Di. 26.2., 14 - 19 Uhr  
**Filzwerkstatt** · In den Kursen wird das uralte Handwerk des Filzens mit innovativen Elementen und neuem Design verknüpft. Die Kurse sind für Anfänger geeignet. Themenübersicht: am 18.2.: Schmuckwerk, am 25.2.: Schal in Nuno, am 26.2. Designertasche, am 25.3.: Zarter kleiner Nunoschal, am 5.4.: Buchhülle und Filzstift. Leitung: Sawatou Mouratidou oder Monika Hoff (Künstlerinnen). Anmeldung erforderlich. Kosten: Kurs 7i, 7n (3-stündig) 42 €; Kurs 7k (Tageskurs) 112 €; Kurs 7l (5-stündig) 70 €; Kurs 7m (4-stündig) 56 €; jeweils zzgl. Material nach Verbrauch, inkl. Pausensnack und Getränke.

Di., 19.2., 19.3., 16.4., 21.5. und 18.6., 9.30 - 11.30 Uhr

**Das Literaturfrühstück – Frühstück und Austausch über Literatur** · Rahmenthema von Januar bis Juni: Familienbande. Wie gelingt Familie und was bedeutet sie für uns? Thema am 19.2.: Claudia Pinheiro „Ein wenig Glück“, Thema am 19.3.: Anne Tyler „Der leuchtend blaue Faden“. Leitung: Susanne Emschermann (Freie Autorin und Referentin für Literatur). Anmeldung erforderlich. Kosten: 12 € zzgl. Unkostenbeitrag Frühstück von 2,50 €; Termine sind einzeln buchbar.

Di., 19.2. und 19.3., 14.30 - 17.30 Uhr, Fr., 8.3., 15 - 18 Uhr

**Handlettering – Die Kunst der schönen Buchstaben** · Beim Handlettering stehen einzelne Buchstaben, Worte oder kurze Sprüche im Mittelpunkt. Sie werden liebevoll gezeichnet und kunstvoll ausgeschmückt. Bitte mitbringen: weicher Bleistift, schwarzer wasserfester Fineliner, Spitzpinsel, Wasserfarben, Gefäß für Wasser, Papier 170 g/m². Leitung: Angela Vog (Illustratorin und Grafikerin). Anmeldung erforderlich. Kosten: je Kurs 36 €, inkl. Pausensnack und Getränke.

Di., 19.2., 19.3., 9.4., 17.30 - 20.30 Uhr

**Improvisationstraining für Alltag, Beruf und Bühne** · In diesen Kursen widmen wir uns dem spontanen Spiel der Improvisation. Inhalte werden sein: Spiele Aktion/Reaktion, Gromolo und Umswitchen, Statusspiele, Stand up und Szenen. Bitte bequeme Kleidung und Schuhe mitbringen. Leitung: Babette Dörmer (Schauspielerin). Anmeldung erforderlich. Kosten: je Kurs 36 €, inkl. Pausensnack und Getränke; bei Buchung aller Kurse en bloc 97,50 € (statt 108 €).

Mo., 25.2. und 25.3., ab 19 Uhr

**Ahnenforschung – Wie fange ich an?** · Zwei Vorträge mit Josef Pastor von der Westdeutschen Gesellschaft für Familienkunde zur Ausstellung „Spurensuche“. Kartenreservierung wird empfohlen.

Mo., 18.3., 15.4., 15 - 18 Uhr

**Makraméeschmuckwerkstatt** · Teilnehmende erhalten in einem Basiskurs eine praktische Einführung in die wichtigsten Makramée-Knoten: Flachknoten/Nudo Plano und Rippenknoten/Nudo Bastón und Varianten, um dann in weiteren Kursen versch. Schmuckstücke mit Edelsteinen oder anderen selbst mitgebrachten Materialien zu knüpfen. Leitung: Jairo Quimbayo (Künstler). Anmeldung erforderlich. Kosten: je Kurs 36 €, inkl. Getränke und Pausensnack, zzgl. Material nach Verbrauch. Bei Buchung von Basiskurs und Kurs für Fortgeschrittene en bloc und Vorauszahlung 67,50 € (statt 72 €).

Mo., 18.3., ab 19 Uhr  
**Stimmen der Vergangenheit – Wie ein Hörbuch zur eigenen Familiengeschichte entsteht** · Vortrag mit

der Journalistin Maicke Mackerodt zur Ausstellung „Spurensuche“. Kartenreservierung wird empfohlen.

■ **Förderverein Gedenkstätte Landjuden an der Sieg**

Sa., 9.2., 19.30 - 22 Uhr  
**VHS-Kino: „Die Unsichtbaren“** · Im Februar 1943 erklärte das NS-Regime: „Berlin ist jüdenfrei.“ Einigen Juden allerdings gelang es, vor den Nazi-Schergen in den Untergrund abzutauchen. Von ihnen erzählt dieser Film. Kosten: Eintritt 4 €, Karten nur an der Kinokasse. Veranstaltungsort: Theater am Park, Brückenstraße 31, 53783 Eitorf.

Mi., 20.2., ab 18 Uhr  
**Besuch der Synagoge Köln mit anschließendem Essen im koscheren Restaurant** · Führung mit Israel Meller. Erklärt wird die Bedeutung der Synagoge für den Juden sowie der Alltags- und Festgottesdienst. Die männlichen Teilnehmer werden gebeten, eine Kopfbedeckung mitzubringen. Verbindliche Anmeldung im Kreisarchiv bis zum 8.2. erforderlich (02241 13 29 28). Teilnahme: 5 €. Fahrtkosten und Kosten für koscheres Essen tragen die Teilnehmer. Treffpunkt: 16.15 Uhr Bahnhof Siegburg Gleis 1 oder 17.45 Uhr vor der Synagoge. Veranstaltungsort: Synagoge, Roonstraße 50, 50674 Köln.

So., 17.3., ab 14.45 Uhr  
**„Wissen Sie noch, wer ich bin?“ – Die Musikmäzenin Emmy Rubensohn (1884–1961)** · Der Musikwissenschaftler Matthias Henke zeichnet erstmals ein Porträt dieser faszinierenden Frau, der Musik ein Überlebensmittel war. Sein Vortrag wird von Improvisationen umrahmt, die auf Kreneks „Jonny“ basieren – von einem „Soundtrack“, für den Thorsten Wagner (Piano) und Achim Tang (Kontrabass) sorgen.

Mo., 25.3., 16 - 17 Uhr  
**Der jüdische Friedhof in Deutz** · Führung mit Winfried Günther, Synagogengemeinde Köln. Die männlichen Teilnehmer werden gebeten, eine Kopfbedeckung zu tragen. Verbindliche Anmeldung im Kreisarchiv erforderlich. Teilnahme: 5 €. Veranstaltungsort: Jüdischer Friedhof Deutz, Judenkirchhofsweg 1, 50679 Köln, Treffpunkt: 14.30 Uhr Bahnhof Siegburg an Gleis 1 oder 15.45 Uhr vor dem Eingangstor.

■ **Johannes-Albers Bildungsforum gGmbH**

Fr./Sa./So., 1.2. bis 3.2.  
**„Das Leben ist smart“** · Die digitale Herausforderung · Technische Neuerungen und die Bedeutung für die Entwicklung unserer Gesellschaft. Seminar-Nr.: 6.102. Kosten: Tagungsbeitrag 140 €.

Mo., 4.2. bis Fr., 8.2.  
**Auf den Spuren des Universums – Zukunft Weltraum** · Der Weltraum löst seit jeher beim Menschen eine große Faszination aus. Darum ist es wichtig zu wissen, was „da draußen“ geschieht. Seminar-Nr.: 6.103. Kosten: Tagungsbeitrag 210 €.

Mo., 18.2., 17 - 20 Uhr  
**Kurt Tucholsky. Lieder und Lesung – Politisches Abendorchester mit Prof. Dr. Günther Rüter, Publizist und Autor** · Sie sind herzlich eingeladen, über Kurt Tucholsky zu diskutieren. Ein Imbiss steht ab 17.15 Uhr bereit, um einen kleinen Unkostenbeitrag wird gebeten. Seminar-Nr.: 6.004.

Fr./Sa./So., 22.2 bis 24.2.  
**„Wer hat an der Uhr gedreht?“ – Professionelles Zeitmanagement** · Im Alltag soll am besten immer mehr in immer kürzerer

Adressen der Anbieter: ab Seite 27



Zeit erledigt werden. Um unnötige Hektik und Stress erst gar nicht aufkommen zu lassen und alle anfallenden Aufgaben unter einen Hut zu bringen, braucht es ein effizientes Zeitmanagement. Seminar-Nr.: 6.130. Kosten: Tagungsbeitrag 140 €.

Sa. und So., 23.2. bis 24.2.

**Seniorenkolleg: Urchristentum – der Geschichte auf der Spur** - Im Seminar sollen die unmittelbare Zeit nach dem Kreuzestod Christi, die ersten christlichen Gemeinden mit ihren Ämtern und Strukturen sowie frühe Missionsbemühungen betrachtet werden, um den Wurzeln des Christentums auf die Spur zu kommen. Seminar-Nr.: 6.602. Kosten: Tagungsbeitrag 60 €.

Mo./Di./Mi., 25.2. bis 27.2.

**Bildungsrepublik Deutschland – Bildung als Rohstoff der Zukunft** - In einem rohstoffarmen Land wie der Bundesrepublik Deutschland sind wir für unseren wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Wohlstand darauf angewiesen, dass unsere (Aus-) Bildung ein hohes Maß an Qualität aufweist. Seminar-Nr.: 6.104. Kosten: Tagungsbeitrag 140 €.

Fr./Sa./So., 15.3. bis 17.3.

**Stimmgebung – Gut bei Stimme** - Richtig atmen, richtig sprechen - Jeder versteht mich. Die Teilnahme ist unabhängig von Vorkenntnissen und Alter. Seminar-Nr.: 6.924. Kosten: Tagungsbeitrag 140 €.

Mi./Do./Fr., 20.2. bis 22.2.

**Frauen führen anders!? – Aber was fehlt dann zur Gleichberechtigung in Führungspositionen?** - Seminar-Nr.: 6.600. Kosten: Tagungsbeitrag 150 €.

### ■ Kaiser-Karl-Klinik

So., 3.2., ab 19 Uhr

**Krimilesung mit Alexa Thiesmeyer** - „Brandmord“ - für Birte und Peter tun sich beim Umzug in die Idylle der Eifel Abgründe auf... Und „Felines Festvorbereitung“: Eine atemberaubende Geschichte aus Kirche und Unterwelt.

Di., 5.2., ab 19 Uhr

**Autorenlesung „Südseereise“** - Mit Hans-Uwe Petersen. Humorvolle, persönliche Eindrücke einer Südseereise.

Do., 7.2., ab 19 Uhr

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

So., 10.2., ab 19 Uhr

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

Di., 12.2., ab 19 Uhr

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

Do., 14.2. und 21.3., ab 19 Uhr

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

So., 17.2., ab 19 Uhr

**„Mit anderen Worten“ – Gitarrenkonzert mit Martin Bauer** - Eine Hommage an die Liedermachergeneration der 70er Jahre – Reinhard Mey, Konstantin Wecker u.a.

Mi., 20.2., ab 19 Uhr

**„Heinz Ehrhardt“** - Kai Grebert liest aus den Werken des bekannten und beliebten deutsch-baltischen Komikers, der als Musiker, Komponist, Kabarettist, Schauspieler und Dichter sein Publikum verzauberte.

So., 24.2. und Do., 28.3., ab 19 Uhr

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

So., 3.3., ab 19 Uhr

**Klassisches Gitarrenkonzert** - Eine musikalische Zeitreise durch drei Jahrhunderte der Gitarrenmusik mit Herrn Nicoll.

So., 10.3., ab 19 Uhr

**Krimilesung mit Alexa Thiesmeyer** - „Adenauerallee“ - Was geschah mit dem Journalisten Bernhard Trotschert? Die Rückkehr in das Haus ihres vor vier Jahrzehnten verschwundenen Vaters stürzt Isabell in eine seelische Krise.

Di., 14.3., ab 19 Uhr

**„Veronica, der Lenz ...“** - Heute ist Frühlingsanfang. Kai Grebert präsentiert Ihnen, was Schriftstellern und Musikern wie den Comedian Harmonists dazu eingefallen ist.

Di., 26.3., sowie So., 31.3., ab 19 Uhr

**„Früher war alles besser“** - Am 26.3. „die 50-iger Jahre“, am 31.3. „die 60-iger Jahre“. Bea Tradt schwelgt mit Ihnen in Erinnerungen an ihre Studienzeit im Bonn der siebziger Jahre. Die Lesung wird von Fotos und musikalischen Schlagern begleitet. Mitsingen, Zuhören, Lachen und Abtauchen in eigene Erinnerungen sind absolut garantiert!

### ■ Katholisches Familienbildungswerk Meckenheim

Fr.s, 1.2. bis 22.3., 18 - 20.15 Uhr

**Kreative Nähideen für Anfänger und Fortgeschrittene** - Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse des Nähens und gibt kreative Anregungen. Bitte bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine zum Kurs mit! Kursnr.: 6609160. Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 36 €.

Mi., 6.2. bis 3.4., 10 - 12.15 Uhr

**Philosophischer Gesprächskreis** - Lebensnah und offen verläuft die philosophische Beschäftigung mit den Themen. Ausgangspunkt der Gespräche ist die persönliche Erfahrung der Teilnehmer. Themen: Am 6.2.: „Was darf mir egal sein?“, am 6.3.: „Was ist kulturelle Identität?“, am 3.4.: „Zufriedenheit“. Veranstaltungsnr.: 7409023. Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 24 €.

Mi., 6.2. bis 10.7., 18.30 - 19.30

**Faszientraining und Work out – Verspannungen lösen und Körperstabilität aufbauen** - Dieser Kurs bietet effektives Stabilisierungstraining für Rumpf und Gelenke. Mit unterschiedlichen Übungen verbessern Sie Ihre Körperproportionen, freuen sich an mehr Energie, Spaß und innerer Balance. Kursnr.: 6609140. Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 66 €.

Mi., 13.2. bis 8.5., 15.30 - 17 Uhr

**Literaturkreis** - Für Literaturinteressierte, Buchkritiker und Leseratten gibt es unseren Literaturkreis. Bei einer Tasse Kaffee in gemütlicher Runde können Sie Ihre Lieblingsbücher vorstellen und der Gruppe davon erzählen. Kursnr.: 7609024. Kontakt: Nicole Jünger (Leitung). Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 25 €.

Do., 7.3. bis 11.4., 18 - 20.30 Uhr

**Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene – Schnitt, Veränderungen anpassen, Reparaturen (Gruppe mit/ohne Vorkenntnisse)** - Unter fachkundiger Anleitung werden modische Kleidungsstücke nach Schnittmustern und ihren Maßen gefertigt. Das müssen Sie mitbringen: Nähmaschine, Nähadeln, Steck- und Nähmaschinennadeln, Maßband, Kreide, Kopierpapier, Kopierpapier, Stoffschere, Papierschere, Auftrenner oder kleine Schere, Schnitt, Stoff, Futterstoff, Passendes Nähgarn, Reißverschluss, Knöpfe. Kursnr.: 6609127. Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 54 €.

Sa., 9.3., 10 - 18 Uhr

**Abstand vom Alltag – Ein Tag mit Yoga und Kreativem Schreiben** - Loslassen, auf die eigene Stimme hören, Achtsamkeit erleben, Ruhe finden, in den Selbstausdruck gehen. Bitte mitbringen: Getränke, dicke Socken, evtl. Yogamatte, Decke und ein Kissen, Schreibzeug und Papier. Kursnr.: 7409024. Leitung: Beate Fuhrmann und Björn Balter. Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 45 €.

Mo., 11.3 bis 8.4., 18.15 - 19.45 Uhr

**Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen** - Eine leicht erlernbare und wirkungsvolle Entspan-

... sich in guten  
Händen zu wissen.



### Carré Am Flossweg Betreutes Wohnen

Zentral in Bad Godesberg-Lannesdorf



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

45 – 75 m<sup>2</sup> Wohnflächen  
Hochwertige, seniorengerechte  
Ausstattung, Aufzug, barriere-  
freie 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](http://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 Betreu-  
ungsgesellschaft für soziale  
Einrichtungen mbH

#### Seniorenhaus Steinbach

Rüdigerstr. 92, 53179 Bonn,  
Tel. 0228-3698-111  
[www.domicile-am-rhein.de](http://www.domicile-am-rhein.de)

Empfehlens-  
werte  
Einrichtungen  
in Bonn

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

# YOGA

- KÖRPER- UND ATEMÜBUNGEN, MEDITATION
- KÖRPER, GEIST UND SEELE IM EINKLANG

# RÜCKENYOGA

- MUSKULATUR DEHNEN UND STÄRKEN
- VERBESSERUNG DER WIRBELSÄULEN-BEWEGLICHKEIT
- FÖRDERT DIE GESUNDHEIT
- GLEICHT KÖRPERLICHE DEFIZITE AUS
- TRÄGT ZU MENTALER STÄRKE, GELASSENHEIT UND WOHLBEFINDEN BEI

**Yoga** bedeutet so viel wie „Einheit“ und ist eine umfassende Lebensphilosophie, welche Körper, Geist und Seele in Einklang bringt.

Der **Yoga-Kurs** im VITALISARIUM® bietet Körper- und Atemübungen und Meditation. Das stärkt die Muskulatur, die Dehnfähigkeit der Gewebe wird gesteigert und die mentale Stabilität gefördert. Teilnehmer erhalten einen wahren Energieschub und können ihrem Stress entfliehen.

Rückenbeschwerden sind meist mit starken Schmerzen und Einschränkungen verbunden. Mit dem **Rückenyoga-Kurs** im VITALISARIUM® wirken Teilnehmer diesen Schmerzen entgegen, indem sie ihre Muskulatur dehnen und stärken, durch regelmäßiges Training ihre Haltung sowie ihre Flexibilität verbessern und ihre Wirbelsäule beweglich halten.

Weitere Informationen,  
Öffnungszeiten, Day-Spa- und  
Kursangebote:  
VITALISARIUM®  
im WOHNSTIFT BEETHOVEN  
53332 Bornheim, Siefenfeldchen 39,  
Telefon 0 22 22 / 73 - 521  
vitalisarium@wohnstift-beethoven.de  
www.facebook.com/Vitalisarium  
WohnstiftBeethoven  
[www.vitalisarium-beethoven.de](http://www.vitalisarium-beethoven.de)

Das VITALISARIUM® im Wohnstift Beethoven mit integrierter Physiotherapeutischer Praxis bietet seinen Gästen ein umfassendes, äußerst einladendes Angebot zur aktiven und passiven Pflege von Gesundheit und Wohlbefinden plus Day-Spa: Schwimmbad (mit Jetstream-Gegenstrom-Schwimmanlage, 29°C), Finnische Sauna, Bio-Aroma-Sauna, Römisches Dampfbad, Salinarium, Zirben-Sanarium, Kneipp, Medizinisch verordnete sowie Wellness-Massagen und vieles mehr. Sie erwartet hier ebenso:

- ein fachliches erfahrenes Team, das verständnisvoll und mit großer Rücksicht auf die individuellen Belange jedes einzelnen seiner Kunden eingeht,
- eine moderne, besonders ergonomische technische Ausstattung im Trainingsbereich,
- ein vielfältiges spezialisiertes, Indoor und Outdoor-Programm an Gesundheits-Kursen
- und somit ein umfassendes Gesamtangebot, das die optimale Vernetzung von physiotherapeutischen Leistungen mit Training der Fitness – bei Bedarf mit fachlicher Begleitung – sowie nachhaltig entspannender Wellness erlaubt.

Was das VITALISARIUM® über sein außergewöhnliches Gesamtangebot hinaus außerdem zu einem wahren Unikat macht, sind seine ansprechend elegante Architektur sowie die angenehme Größenordnung der Anlage: hier lässt sich in einer herrlichen, nahezu privaten Atmosphäre aufs Beste regenerieren, für aktive Menschen ab 55 Plus der perfekte Rahmen, sich mit Vergnügen jung zu halten.



*Ein fachlich qualifiziertes und freundliches Team*



*Wellness-Anwendungen in der „Wolke 7“*



*Ergonomisches, schonendes Circle-Training*

nungsmethode zur Stressbewältigung. Hierbei werden verschiedene Muskelgruppen des Körpers einige Sekunden angespannt und anschließend lösen der Muskulatur. Bitte mitbringen: kleines Kissen und Decke. Kursnr.: 6609125. Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 25 €.

Sa., 29.3., 17 - 19.30 Uhr

**Begleitung der Demenzbegleiter** · Unter supervisorischer Begleitung können die Demenzbegleiter aktuelle Fragen und Anliegen aus ihrem praktischen Einsatz besprechen und Lösungen und Umgangsweisen erarbeiten. Daneben wird jeweils ein Schwerpunktthema („Nähe und Distanz“) beleuchtet. Kursnr.: 7909005. Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 15 €.

■ **LVR-LandesMuseum Bonn**

Bis 25.8., dienstags bis freitags, sonntags und feiertags, 11 - 18 Uhr, samstags 13 - 18 Uhr, montags geschlossen

**Ritter und Burgen – Zeitreise ins Mittelalter** · Könige und Ritter, Prinzen und Prinzessinnen, edle Kämpfer und Schurken, Burgen mit prächtigen Rittersälen und uneinnehmbaren Mauern und Türmen – in Filmen und Fernsehserien, in Büchern und Märchen ist das Mittelalter allgegenwärtig. Die Ausstellung ist ein internationales Kooperationsprojekt des LVR-LandesMuseums Bonn mit dem Museum Den Haag, dem Museum Het Valkhof Nijmegen und Bruns B.V. Bergelijk. Eintritt: 8 € / 6 €, Kinder/Jugendliche bis 18 Jahre kostenlos.

Bis 12.5., dienstags bis freitags, sonntags und feiertags, 11 - 18 Uhr, samstags 13 - 18 Uhr, montags geschlossen

**Europa in Bewegung – Lebenswelten im frühen Mittelalter** · Unter dem Ansturm der Völkerwanderung endete 476 n. Chr. das Weströmische Reich. In Europa, dem Vorderen Orient und Nordafrika folgte das politisch zersplitterte Frühmittelalter. Die Ausstellung zeigt ein vielschichtiges Bild der spätantiken und frühmittelalterlichen Regionen. Eintritt: 8 € / 6 €, Kinder/Jugendliche bis 18 Jahre kostenlos.

21.2. bis 12.5., dienstags bis freitags, sonntags und feiertags, 11 - 18 Uhr, samstags 13 - 18 Uhr, montags geschlossen

**Walter Dohmen – Die bewegte Linie** · Das LVR-LandesMuseum Bonn zeigt eine Auswahl an Werken des deutschen Graphik-Künstlers Walter Dohmen. Unter dem Titel „Die bewegte Linie“ stehen die menschliche Figur und ihre Bewegung, ganz besonders der Tanz, im Mittelpunkt. Eintritt: 8 € / 6 €, Kinder/Jugendliche bis 18 Jahre kostenlos.

■ **Margarete-Grundmann-Haus**

Sa., 2.2., ab 14.30 Uhr  
**Heiteres Gedächtnistraining**

Mi., 6.2. und 6.3., ab 10.30 Uhr  
**Gottesdienst der Lutherkirche**

Do., 7.2., ab 15.30 Uhr  
**Diavortrag: „Stockholm – Die Stadt auf 14 Inseln“**

So., 10.2., ab 16 Uhr  
**Ehe – Krieg und Frieden. Eine Beziehungskiste, die es in sich hat** · Mit der Theatergruppe „Freie Radikale“.

Mi., 13.2., ab 14.30 Uhr  
**Besuch im Heimatmuseum Poppelsdorf** · Anmeldung erforderlich.

Do., 14.2, 7.3., ab 15.30 Uhr und Mo., 11.3., ab 14.30 Uhr  
**Bingonachmittag**

Mi., 20.2., 12.30 - 18.30 Uhr  
**Busfahrt zu den Römerthermen in Zülpich** · Anmeldung erforderlich (bitte nicht per Anrufbeantworter). Kosten: 17,50 € (Fahrt inkl. Eintritt und Führung).

Do., 21.2., ab 14 Uhr  
**Karnevalistischer Nachmittags**

jeden 4. Mo., ab 15 - 17 Uhr  
**Klöncafé Kessenich/Poppelsdorf mit Spielangebot**

Do., 14.3., ab 15.30 Uhr  
**Gesundheitsvortrag : Medikamenteneinnahme und Unverträglichkeit**

Fr., 15.3., ab 15 Uhr  
**Gottesdienst der Pfarrei St. Sebastian**

Sa., 16.3., ab 14 Uhr  
**Gemeinsamer Besuch des Repair-Café im Ermekeil-Karree**

Di., 19.3., ab 15 Uhr  
**Vortrag: Patientenverfügung**

Mi., 20.3., 12.30 - 18.30 Uhr  
**Landwirtschaftsmuseum Sinstedten** · Anmeldung erforderlich (bitte nicht per Anrufbeantworter). Kosten: 15 € (inkl. Fahrt, Eintritt und Führung).

Do., 21.3., ab 15.30 Uhr  
**Diavortrag: „Ein Spaziergang durch München“**

Do., 28.3., ab 15.30 Uhr  
**Amateurfilm : „Europastadt Görlitz / Zgorzelec“**

■ **Museum August Macke Haus**

So., 3.2., 14 - 16 Uhr  
**Kinder- und Familienatelier** · Mit Federn, Filz und Fantasie. Lustige Hüte und Broschen entstehen nach expressionistischem Vorbild. Kosten: Pro Kind 8 €, 4 € ermäßigt, pro Erw. 10 €, ermäßigt 5 €, inkl. Eintritt und Material.

Bis So., 24.3., di/mi/fr, 11 - 17 Uhr, do, 13 - 21 Uhr, sa/so/feiertags, 11 - 17 Uhr

**Sonderausstellung: Ein Künstlerpaar der Moderne – Emil Maetzel und Dorothea Maetzel-Johannsen** · Die Stadt Hamburg erlebte 1919 mit Gründung der Hamburgischen Sezession eine zweite, wichtige Phase des Expressionismus, an der das Malerpaar Maetzel einen entscheidenden Anteil hatte. 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.

Do., 7.2., ab 19.30 Uhr  
**„Nun für heute Tausend Grüsse und vor allem Küsse“** · Aus unveröffentlichten Briefen des Künstlerpaares Emil Maetzel & Dorothea Maetzel-Johannsen. Mit Dr. Rüdiger Joppien. Kosten: 12 €, ermäßigt 10 €, inkl. Eintritt.

Do., 14.2., ab 18 Uhr  
**Kunst am Abend: Noa Tawa. Paradiesvorstellungen als Fest verwickelt** · Halb-stündige Impulsführung. Im Anschluss ein entspannter Austausch bei Aperitif und Fingerfood im Café Macke. Kosten: 18 €, inkl. Eintritt.

Di., 19.2., ab 12.30 Uhr  
**Kunst am Mittag: Dorothea Maetzel-Johannsen und ihr Selbstverständnis als Künstlerin** · Halb-stündige Impulsführung. Im Anschluss genussvolle Mittagspause mit Gourmet-Suppe im Café Macke. Kosten: 16 €, inkl. Eintritt.

Do., 21.2. und 21.3., 17 - 19.30 Uhr  
**Workshop für Erwachsene: Arsen und Spitzenhäubchen** · Es entstehen individuelle textile Schmuckstücke mit der Textilkünstlerin und Kostümbildnerin Beata Prochowska. Kosten: jeweils 18 €, inkl. Eintritt und Material.

So., 24.2., 14 - 16.30 Uhr  
**Kinder- und Familienatelier** · Maskenbau zum Künstler-Karneval. Inspiriert von den Künstlerfesten der Hamburgischen Sezession um 1920 werden hier Masken oder Kopfbedeckungen entstehen, die ihresgleichen suchen. Mit Ingrid Macke. Kosten: Pro Kind 10 €, 5 € ermäßigt, pro Erw. 12 €, ermäßigt 6 €, inkl. Eintritt und Material.

Do., 7.3., ab 18 Uhr  
**Kunst am Abend: Faszination Afrika** · Halb-stündige Impulsführung. Im Anschluss ein entspannter Austausch bei Aperitif und Fingerfood im Café Macke. Kosten: 18 €, inkl. Eintritt.

Sa./So., 9./10.3., 11.15 - 13.15  
**Zweitägiger Workshop: Mit August Macke im Atelier** · 1. Tag: Familienatelier im Museum August Macke Haus. Wie August Macke wohnte und wo er arbeitete. Wir malen ein eigenes Bild. 2. Tag: Familienatelier im Kunstmuseum Bonn. Garten und Stadt im Blick. Wir zeichnen vor den Originalen. Anmeldung erforderlich. Pro Kind: 5/3 €, pro Erw. 8/6 €.

Di., 12.3., ab 12.30 Uhr  
**Kunst am Mittag: Die Suche nach Gemeinschaft** · Halb-stündige Impulsführung. Im Anschluss genussvolle Mittagspause mit Gourmet-Suppe im Café Macke. Kosten: 16 €, inkl. Eintritt.

Do., 14.3., ab 19.30 Uhr  
**Expressionistischer Aufbruch in Hamburg – Publikationen, Bilder und Künstlerfeste** · Vortrag von Dr. Ina Ewers-Schultz. Kosten: 12 €, ermäßigt 10 €, inkl. Eintritt.

■ **Nachbarschaftszentrum Brüser Berg**

Fr., 1./15.2. und 1./15.3., 15.30 - 17 Uhr  
**Internationale Frauenrunde** · Wir laden deutsche und ausländische Frauen aus aller Welt zu Gesprächen und zum Erfahrungsaustausch ein. Wer seine Heimat verlassen hat, fühlt sich oft fremd und alleine. Doch trotz kultureller Unterschiede gibt es viele Gemeinsamkeiten. Kontakt: Lisa Graff (Leitung).

Fr., 1.2. und 15.3., 18 - 19.30 Uhr  
**Im Einklang mit mir – Entspannung mit Klangschalen** · Ein Workshop für alle, die die harmonisierenden Klänge tibetischer Klangschalen erleben möchten. Bitte bringen Sie ein Kissen und eine Decke mit. Klangmassage nach Peter Hess. Kosten: jeweils 15 €.

Sa., 2.2., 11 - 13 Uhr (Kurs A) und 15 - 17 Uhr (Kurs F)

**Trommeln im Rhythmus mit Spaß** · Mit Trommeln aus Afrika und Lateinamerika nähern wir uns spannenden Rhythmen, nicht zuletzt wird sogar der eigene Körper als Instrument genutzt. Gerne können eigene Instrumente mitgebracht werden. (Bitte bei der Anmeldung angeben.) Kontakt: Sebastian Schlör (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 25 € + 5 € (Instrumentenleihegabe).

Mi., 6.2., 20.2, 6.3. und 20.3., 16 - 18 Uhr  
**Gesundheit fördern mit Jin Shin Jyutsu** · Diese ganzheitliche Heilkunst aus Japan stärkt unsere Selbstheilungskräfte und Vitalität. Sie bietet therapeutische Unterstützung bei diversen Beschwerden, ist eine wertvolle Ergänzung zu herkömmlichen Heilmethoden und für jeden leicht erlernbar. Kontakt: Karin Görmar (Leitung). Anmeldung erforderlich (0228 29 84 20). Kosten: 10 € pro Termin.

Do., 7.2. bis 21.2., 11 - 12 Uhr  
**Singkurs – mehr Freude am Singen** · Liedersingen mit etwas Stimmbildung. Ein Kurs für Männer und Frauen, die gerne singen und ihre Stimme kräftigen und die Ausdruckskraft steigern wollen. Jeder der drei Termine hat verschiedene Vorzeichen: lustig, getragen, schnell, langsam usw.. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Kontakt: Elsa Funk-Schlör (Leitung, 0228 96 69 861). Kosten: 30 € (3 Termine, einzeln 11 €).

Sa., 9.2., 15.30 - 18 Uhr  
**Nur mit mir – Ein Nachmittag in Ruhe und Achtsamkeit** · Schritt für Schritt Ruhe, Gelassenheit und Lebensfreude finden und verstärken, Stress leichter bewältigen und sich wieder zufriedener, glücklicher und gesünder fühlen. Wir werden viel auf dem Boden erleben. Für Tee und einen kleinen Pausensnack ist gesorgt. Anmeldung erforderlich. Kosten: 25 €.

Mi., 13.2., 14.30 - 16.30 Uhr  
**Erzählcafé** · Thema: „Fünf Jahre Japan – Alltags in Tokio“ 2.Teil des Berichts aus dem Leben in einem fernen Land von Brigitte Wittling. Anmeldung/Referentin: Lisa Rädler (0228 25 71 64).

Sa., 16.2., 11 - 15.30 Uhr  
**Wanderung über den Kreuzberg nach Poppelsdorf** · Mit Einkehr, ca. 9 km. Teilnahme auf eigene Gefahr. Anmeldung erforderlich bei Karl Beißel (0228 85 03 05 92). Treffpunkt: Brunnen vor den Kirchen, Borsigallee, Brüser Berg.

**MI., 13.2.2019 · HARMONIE**  
[20 UHR]  
**KLAUS LAGE**  
„MR. 1000 X PROBIERT“  
PRÄSENTIERT SEIN  
SOLO-ALBUM  
„ICH BIN VIELE“

Sa., 16.2., 16.30 - 18 Uhr  
**Ätherische Öle – bringen Duft und Wohlbefinden in dein Leben** · Anhand von verschiedenen ätherischen Ölen erkläre ich eine Vielzahl positiver Wirkungen und Einsatzmöglichkeiten. Gerade in der kalten Jahreszeit können uns die ätherischen Öle gut unterstützen. Kontakt: Barbara Kracht (Leitung). Anmeldung erforderlich (0170 29 20 001). Kosten: 15 €.

Do., 21.2. und 21.3., 10.30 - 11 Uhr  
**Die Bibel – Gottes Sprechen** · Vor Gott sind alle Menschen gleich. Nehmen Sie sich 15 Minuten der Stille, lauschen Sie dem Wort, und spüren Sie, was Gott Ihnen sagen will. Aus der Bibel liest vor: Ute Sommer.

Do., 21.2., ab 16.30 Uhr  
**Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung** · In dem Vortrag werden Inhalte und Möglichkeiten der Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung vorgestellt, die rechtlichen Rahmenbedingungen erklärt und Ihre Fragen beantwortet. Anmeldung erforderlich.

Do., 21.2. und 21.3., ab 19.30 Uhr  
**Literaturkreis** · Kontakt: Jürgen Hensel (Leitung; 0228 25 40 17). Anmeldung erforderlich.

So., 24.2., 14 - 17 Uhr  
**Gemütliche Radtour durch den Kottenforst** · Mit Getränkeeinkehr, ca. 25 km. Teilnahme auf eigene Gefahr. Anmeldung erforderlich bei Karl Beißel (0228 85 03 05 92). Treffpunkt: Brunnen vor den Kirchen, Borsigallee, Brüser Berg.

Fr., 8.3., 11 - 14 Uhr  
**Wanderung durch das Derletal nach Duisdorf** · Mit Einkehr, ca. 6 km. Teilnahme auf eigene Gefahr. Anmeldung erforderlich bei Karl Beißel (0228 85 03 05 92). Treffpunkt: Brunnen vor den Kirchen, Borsigallee, Brüser Berg.

Sa., 9.3., Beginn um 19 Uhr, Einlass ab 18.30 Uhr  
**Live-Konzert mit den „Proud Merries“** · Zwei Sängerinnen, die sich in der Melodiestimme abwechseln und ein Gitarrist, der die dritte Gesangstimme beiträgt – das sind die Proudmerries: Sabine Hellmann, Gabriele Tieboka und Peter Philips. Die Band spielt Pop-Klassiker der 70-er bis 90-er Jahre, bearbeitet und arrangiert sie neu für den mit vollem Sound und mit Spielfreude vorgetragenen dreistimmigen Gesang. Anmeldung erforderlich. Kosten: Über eine Spende freuen wir uns.

Di., 12.3. bis 9.4., 17 - 18 Uhr  
**Stimmbildung – für Alle** · Ein Kurs für alle, die gerne singen und im Umgang mit ihrer Stimme selbstbewusster werden wollen. Durch Übungen an Stimme, Körper, Atmung und Vorstellungskraft wird Ihre Stimme an Umfang, Fülle und

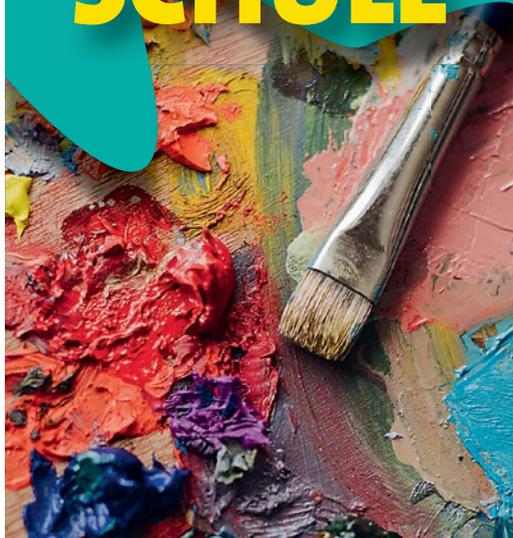
Klangschönheit gewinnen. Das Erlernete wird dann beim gemeinsamen Singen erprobt und gefestigt. Kontakt: Elsa Funk-Schlör (Leitung, 0228 96 69 861). Kosten: 45 € (5 Termine).

Mi., 13.3., 14.30 - 16.30 Uhr  
**Erzählcafé** · Thema: „Zum Glück“ Lassen Sie sich überraschen, was Monika Wilke-Maiwald uns „zum Glück“ schenkt. Anmeldung/Referentin: Lisa Rädler (0228 25 71 64).

Do., 14.3. bis 11.4., 10 - 11 Uhr  
**Singen nach Noten (Fortgeschrittenkurs 2)** · Erweiterte Notenlehre, Intervalle erkennen und singen, Rhythmusübungen. Einfache bis komplizierte Melodien nach Noten singen können, ist das Ziel des Kurses. Die konzentrierte Arbeit wird mit stimmtechnischen Übungen und Singen

MICHAEL GAYDOUL

# ACRYL MAL SCHULE

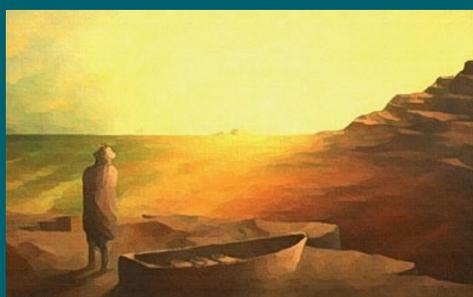


## Malschule Michael Gaydoul

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](http://www.gaydoul-art.de)

von Liedern mit Noten aufgefrischt. Kontakt: Elsa Funk-Schlör (Leitung, 0228 96 69 861). Kosten: 45 € (5 Termine).

Do., 14.3. bis 11.4., 11 - 12 Uhr

**Stimmbildung – für Alle** · Ein Kurs für alle, die gerne singen und im Umgang mit ihrer Stimme selbstbewusster werden wollen. Durch Übungen an Stimme, Körper, Atmung und Vorstellungskraft wird Ihre Stimme an Umfang, Fülle und Klangschönheit gewinnen. Das Erlernete wird dann beim gemeinsamen Singen erprobt und gefestigt. Kontakt: Elsa Funk-Schlör (Leitung, 0228 96 69 861). Kosten: 45 € (5 Termine).

Fr., 15.3., ab 10.30 Uhr

**Stadtteilspaziergang für Neubürger/innen** · Sie möchten Ihren neuen Stadtteil näher kennenlernen? Sie möchten andere Menschen aus dem Stadtteil kennenlernen? Dann sind Sie hier richtig! Unser ehrenamtliches Team freut sich auf SIE! Kontakt: Brigitte Wulff und Anne Hensgen (Leitung). Anmeldung erforderlich.

Di., 19.3. bis 21.5., 18.30 - 20 Uhr

„Gesund und dauerhaft abnehmen ohne zu hungern“ · Ernährungskurs für alle, die ihr Wohlfühlgewicht anstreben und halten wollen. Informationsabend am 12.3. Anmeldung erforderlich (Dr. Maria Ebert-Joisten / Ursula Hecht-Wagner, 0228 71 01 31 95). Kosten: 180 € (8 Termine), inkl. Lebensmittel und Rezeptmappe. Krankenkassen bezuschussen im Regelfall!

Do., 21.3., 15 - 16.30 Uhr

**Gemütliches Waffeleessen** · Erzählen, sich mit anderen austauschen und Kontakte knüpfen. Und das bei frischen, selbst gebackenen Waffeln! Dazu servieren wir Kaffee und/oder Tee. Wir freuen uns auf SIE! Anmeldung erforderlich. Kosten: 4,50 €.

So., 24.3., 14 - 17.30 Uhr

**Fahrradtour** · Durch das Swisttal nach Heimerzheim, ca. 40 km oder zum Eisernen Mann, ca. 35 km; jeweils mit Getränkeeinkehr. Anmeldung erforderlich bei Karl Beißel (0228 85 03 05 92). Treffpunkt: Brunnen vor den Kirchen, Borsigallee, Brüser Berg.

Donerstag, 28.3., ab 16.30 Uhr

**Das Betreuungsrecht** · Wir möchten heute einen Einblick in die Rechtsmaterie der rechtlichen Betreuung geben, Möglichkeiten und Grenzen aufzeigen und Ihre Fragen beantworten und Sie darüber hinaus bei Interesse vielleicht für die Übernahme einer ehrenamtlichen Betreuung gewinnen. Anmeldung erforderlich.

Fr., 29.3., ab 15 Uhr

**Reisen in Laos – Eine Bilderreise nach Laos mit Informationen** · Mit Anne Hensgen und Detlef Leipelt. Anmeldung erforderlich.

## ■ Offene Tür Dürenstraße

Fr., 1.2., 10 - 11.30 Uhr

**Jecken Frühstück** · Anmeldung erforderlich. Kosten: 6,50 €.

Do., 7.2. bis 28.3., 17.30 - 19 Uhr

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

Fr., 8.2., 18 - 20 Uhr

„Über Geld muss man reden!“ – Das magische Dreieck der Geldanlage Teil I · Kontakt: Barbara Velarde (Referentin). Anmeldung erforderlich. Kosten: 10 €.

Mi., 6.3., 12 - 13.30 Uhr

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

Fr., 8.3., 10 - 11.30 Uhr

**Fastenfrühstück** · Anmeldung erforderlich. Kosten: 6 €.

Fr., 8.3., 18 - 20 Uhr

„Über Geld muss man reden!“ – Das magische Dreieck der Geldanlage Teil II · Kontakt: Barbara Velarde (Referentin). Anmeldung erforderlich. Kosten: 10 €.

Mi., 20.3., Abfahrt gegen 7.30 Uhr

**Busfahrt nach Tongeren** · Anmeldung erforderlich. Kosten: 36,50 € inkl. Busfahrt, Kaffee und Spezialitäten bei Ankunft, Besuch Begijnenhof, Stadtrundfahrt.

Samstag, 23.3., Abfahrt gegen 5.30 Uhr

**Busfahrt nach Amsterdam – Venedig des Nordens** · Anmeldung erforderlich. Kosten: 33,50 € inkl. Busfahrt.

Do., 28.3., ab 14.30 Uhr

**Krütz un quer durch Muffendorf, 2. Teil** · Kontakt: Horst Naaß (Moderation) vom Verein für Heimatpflege u. Heimatgeschichte Bad Godesberg e.V.

## ■ Parkresidenz Bad Honnef

Di., 5.2., ab 15.30 Uhr

**Live Music now e.V.** · Konzert mit der Mezzosopranistin Elena Rose und Franziska Staubach am Klavier.

Do., 14.2., ab 15.30 Uhr

„Romance of a Lifetime“ · Liebeslieder zum Valentinstag präsentiert das Kammermusiktrio „Sturm + Klang“ aus Bonn.

Di., 19.2., ab 15.30 Uhr

„An den Bruchkanten der Realität“ · Prof. Dr. Günter Vollmer liest Kurzgeschichten aus eigener Feder.

Do., 21.2., ab 19 Uhr

**Politisches Forum: „2019 Ein entscheidendes Jahr für Europa“** · Siebo Janssen beleuchtet die politische Situation in Europa und welche Rolle Deutschland darin spielt.

Di., 12.3., ab 15.30 Uhr

**Klavierkonzert mit der Pianistin Tamara Serikova**

Di., 26.3., ab 15.30 Uhr

„Der Harz“ – Eine Entdeckungsreise mitten durch Deutschland · Multimediashow mit dem Reisefotograf Martin Weigelt.

## ■ Pauke-LIFE Kultur Bistro

Mi., 13.2., ab 20 Uhr

**Wednesday Night Live – Offene Bühne Show** · VVK über bonnticket: 6 €, ermäßigt 5 €, Förderticket: 9 €, AK: 8 €, ermäßigt 7 €.

Do., 14.2., ab 18 Uhr

„Tisch für zwei bitte“ · „Valentins-5-Gänge-Menü“ für zwei Personen inkl. kleinem Empfangscocktail. Eine Tischreservierung ist zwingend erforderlich (0228 96 94 65-0). Kosten: 66 €.

Mi., 20.2., ab 20 Uhr

**Das 246. Philosophische Café** · Thema: „Das wird man ja wohl noch sagen dürfen!“. VVK über bonnticket: 6 €, ermäßigt 5 €, Förderticket: 9 €, AK: 8 €, ermäßigt 7 €.

Do., 21.2., ab 20 Uhr

**Bonner Republik – Politsatire mit Lokalkolorit** · VVK über bonnticket: 6 €, ermäßigt 5 €, Förderticket: 9 €, AK: 8 €, ermäßigt 7 €.

Sa., 2.3., ab 19 Uhr

**Disco** · Kosten: Eintritt frei.

Mi., 6.3., ab 18 Uhr

„Butter bei die Fische“ · Großes Aschermittwoch Fischessen. Um Tischreservierung wird gebeten (0228 96 94 65-0). Kosten: 66 €.

Mi., 13.3., ab 20 Uhr

**Wednesday Night Live – Offene Bühne Show** · VVK über bonnticket: 6 €, ermäßigt 5 €, AK: 8 €, ermäßigt 7 €.

Di., 19.3., ab 20 Uhr

„Das Ende einer Drogenkarriere – Und es nun?“ · Podiumsdiskussion.

Mi., 20.3., ab 20 Uhr

**Michael Eller – Unter Kreuzfahrern** · VVK über bonnticket 14 €, ermäßigt 11 €, AK: 17 €, ermäßigt 14 €.

Mi., 27.3., ab 20 Uhr

**Das 247. Philosophische Café** · Thema: Müssen wir uns vor „Künstlicher Intelligenz“ fürchten? VVK über bonnticket: 6 €, ermäßigt 5 €, AK: 8 €, ermäßigt 7 €.

Fr., 29.3., ab 19.30 Uhr

„Wir für ein Uns“ – Spendenaktion des Kinderschutzbundes Bonn · Kosten: Eintritt ist frei, um Spenden wird gebeten!

## ■ Perspektiven fürs Leben e.V.

Mi., 13.2., 18 - 20 Uhr

**Erben und Vererben** · Statistisch errichten nur 25 % der Deutschen ein Testament. Ist es wirklich sinnvoll, die Nachlassregelung dem Gesetzgeber zu überlassen oder ist nicht eine persönliche Regelung des Nachlasses vorzuzugewärtig? Nach dem Vortrag besteht die Möglichkeit zu ausführlicher Diskussion und Fragestellung. Referenten: Rechtsanwalt Dr. Norbert Gierlach und Rechtsanwalt Klaus Gladishefski. Anmeldeschluss: 6.2. Ort: Im Haus Heisterbach, Gelber Raum.

Fr., 22.2., 10 - 13 Uhr

**Notfälle im Alter** · Die Lebensumstände von Senioren gestalten sich oftmals in der Art, dass es zu besonderen Notfällen kommen kann. Wann muss der Notruf abgesetzt werden und vor allem wie? Erste Hilfe ist Silber, Vorbeugung ist Gold. Referent: Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. Ort: Im Haus Heisterbach, Blauer Raum.

ab Do., 7.3., 15 - 16.30 Uhr

**Wer rastet der rostet – Gedächtnistraining für Senioren** · Nicht nur körperliches Training hält uns fit. In zunehmendem Alter ist es ebenso wichtig auch geistig fit und gesund zu bleiben. Darauf zielt Gedächtnistraining für Senioren ab. Referentin: Iris Michael. Ort: Im Haus Heisterbach, Gelber Raum.

## ■ Polio-Selbsthilfe Bonn/ Rhein-Sieg/Eifel

Sa., 2.3., 14 - 16 Uhr

**Die Polio Selbsthilfegruppe Bonn trifft sich zum Erfahrungsaustausch** · Die Polio-Selbsthilfe Bonn ist eine Selbsthilfegruppe für betroffene Menschen die an Kinderlähmung erkrankt sind oder heute am Post-Polio-Syndrom leiden und deren Angehörige. Anmeldung bei Ernst Schmuderer (02256 95 71 42).

## ■ Querwaldein e.V.

Fr., 22.3., 17 Uhr bis So., 24.3., mittags

**Von Wurzeln und Horizonten** · Das Gut Alte Heide lädt herzlich Menschen allen Alters zum Frühlings-Gathering ein. Dieses läutet das erste von vier Treffen ein, mit denen wir an den Geist des letztjährigen indianischen Teaching lebendig anknüpfen möchten. Wir freuen uns, mit Euch in den Frühling zu starten! Kontakt: Stephan Weinand und Daniela Hirschberger (Leitung). Anmeldung erforderlich bis 15.3. Einzelpersonen: 230 € im DZ; Familien: 180 € pro Erwachsener und Kind ab 16 J. im Zimmer, 70 € für Kinder zw. 7 und 15 Jahren, Kinder bis 6 Jahre kostenfrei. Ort: Gut Alte Heide, Bremen 10, Wermelskirchen.

## 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/Friesdorf**  
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 73 290
- **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
- **Polio-Selbsthilfe Bonn/Rhein-Sieg/Eifel**  
Lotharstraße 95, 53115 Bonn
- **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.**  
Küdinghovenerstr. 141, 53225 Bonn,  
Tel. 02 28 / 46 39 24

... weiter Seite 28

Sa., 30.3., ab 10 Uhr bis So., 31.3., 16.30 Uhr

**Permakultur Einführungsseminar** · Besprochen werden „Grundlagen der Permakultur“ und „Permakultur in der Praxis“. Kontakt: Lukas Worth, Jürgen Bartelt (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 150 €, inkl. Übernachtung im DZ und Vollverpflegung. Ort: Gut Alte Heide, Bremen 10, Wermelskirchen.

### ■ RMS JazzOrchester

Do., 28.3., ab 20.30 Uhr

**Frühjahrskonzert des RMS JazzOrchester** · Unter der Leitung von Michael Villmow. Auf dem Programm stehen Swing-Klassiker und moderne Kompositionen. Eintritt: 12 €, ermäßigt 8 € (nur Abendkasse). Veranstaltungsort: Klub Berlin, Keplerstr. 4 - 6, 50823 Köln, Haltestelle Venloer Str./Gürtel.

### ■ Recht-Verständlich e.V.!

Do., 7.3., ab 19 Uhr

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

Do., 14.3., ab 19 Uhr

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

### ■ SKM – Katholischer Verein für soziale Dienste im Rhein-Sieg-Kreis e.V.

Di., 12.2. und 12.3., 15 - 17 Uhr

**MusikCafé ADele** · Wir laden Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen, Freunde, Bekannte und Begleiter zu einem Nachmittag in entspannter und lockerer Atmosphäre bei Musik, Kaffee und Kuchen ein. Anmeldung beim SPZ Meckenheim (02225 99 97 624). Kosten: 5 € pro Treffen. Ort: Im Saal des Kath. Familienbildungswerkes.

### ■ Seniorenbüro Swisttal

Mo., 25.2., 16.30 - 18 Uhr

**Steuererklärung für Senioren** · Herr Liebern, ein Fachmann vom Bund der Steuerzahler NRW, referiert zu diesem Thema und bespricht u.a. folgende Themen: Ab welchem Einkommen muss ein Rentner eine Steuererklärung erstellen? Konsequenzen wenn die Steuererklärung nicht vorgelegt wird. Ort: Swisttal, Heimerzheim, im kath. Pfarrzentrum, Bornheimer Str. 2.

Mo., 25.3., 18.30 - 20 Uhr

**Pflegefall, was ist zu tun?** · Frau Susanne Steinröhder, Pflege-Sachverständige aus Rheinbach, stellt das Thema vor und beantwortet die Fragen der Gäste, u.a.: Wann und wie sollte ein Antrag zur Begutachtung des Pflegegrades gestellt werden? Wie bereitet man sich auf die Begutachtung durch den Mediz. Dienst der Krankenkasse optimal vor? Ort: Swisttal, Heimerzheim, im kath. Pfarrzentrum, Bornheimer Str. 2.

### ■ StattReisen Bonn

So., 17.2., 15 - 17.30 Uhr

**Citycaching – Die GPS-Tour durch Bonn** · Mit Hilfe modernster Technik gilt es, unbekannte Orte in Bonn zu finden, knifflige Rätsel und lösen und geheimnisvolle Inschriften zu entschlüsseln. Anmeldung erforderlich. Kosten: Pro Teilnehmer 12 €, erm. 10 €. Treffpunkt: Beethovenendenkmal, Münsterplatz.

Fr., 15.2., 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 eingespieltes Team, das sich blind aufeinander verlassen kann. Anmeldung erforderlich. Kosten: Pro Teilnehmer 19 €, erm. 16 €. Konspirativer Treffpunkt: Café Müller-Langhardt am Markt.

### ■ Städt. Begegnungsstätte Mehlem

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

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

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. Quereinsteiger ist jederzeit möglich! Kontakt: Elizabeth Hmaid (Referentin). Entgelt: 104 € (10 UStd.).

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! Quereinsteiger ist jederzeit möglich! Kontakt: Dr. phil. Margret Causemann (Leitung). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Entgelt: 72 € (12 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. Quereinsteiger ist jederzeit möglich! Kontakt: Elizabeth Hmaid (Referentin). Anmeldung erforderlich. Entgelt: 78 € (9 UStd.).

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 Quereinsteiger ist jederzeit möglich! Kontakt: Blandine Süßmuth (Referentin). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: Entgelt richtet sich nach Teilnehmerzahl und wird zum Kursbeginn mitgeteilt.

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. Quereinsteiger ist jederzeit möglich! Kontakt: Elizabeth Hmaid (Referentin). Anmeldung erforderlich. Entgelt: 78 € (9 UStd.).

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

Di., 5.2. bis 12.3., 10.15 - 11.30 Uhr

**Progressive Muskelentspannung nach Jacobson – „Ein Weg zur inneren Ruhe und Gelassenheit“** · Die PME ist ein anerkanntes körperorientiertes Entspannungsverfahren. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Socken mit. Kontakt: Margrit Wiesen-Daas (Diplom-Sozialarbeiterin; Leitung). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 10 € (je Termin).

Do., 21.2., ab 15 Uhr

**„Große Karnevalsfeier“** · Mit Kaffee, „Berlinern“, Musik und Tanz sowie einem bunten Unterhaltungsprogramm, bei der vielen bekannte Gruppen und Per-

**aktiv** Senioren Termine

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

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

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

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

**Verlags- und Anzeigenleitung:**  
*Detlef Hipp, 0228/55 90 20*

**Terminveröffentlichungen:** bitte spätestens 3 Wochen vor Erscheinungstag per E-Mail an: [termine@aktivtermine.de](mailto:termine@aktivtermine.de)

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

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

**BIC:** GENODE1BRS  
Zahlungsempfänger ist:  
IDEAL Werbeagentur GmbH

Geben Sie als Verwendungszweck Ihren NAMEN und Ihre ADRESSE gut lesbar an (Druckbuchstaben)!

**Gruppenabos** mit 3 Exemplaren, 24 Euro. Weitere Gruppenabos von 4 bis 40 Exemplare und mehr: [www.idealbonn.de](http://www.idealbonn.de)



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

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



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



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

sonen des Karnevals auftreten. Wie in den vergangenen Jahren präsentiert durch die Skatgemeinschaft des Bundesministeriums für Verkehr, Bau- und Stadtentwicklung. Anmeldung erforderlich bis 15.2. Kosten: 8,50 € für die Bewirtung.

Mi., 27.2. und 27.3., ab 14 Uhr  
**Bingo**

Mi., 6.3., ab 12 Uhr

**„Traditionelles Heringessen“ am Aschermittwoch** - Es gibt eingelegte Heringe „Hausfrauen Art“ mit Pellkartoffeln und ein Getränk Ihrer Wahl. Anmeldung erforderlich bis 27.2. Kosten: 4,50 €.

Mi., 13. und 20.3., ab 14 Uhr

**Rollator-Training** - Kontakt: Cornelia Brodeser (Leitung).

Di., 8.1. bis 12.3. und 19.3. - 28.5., 15-16.45 Uhr (nicht am 26.3.)

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

Di., 8.1. bis 12.3. und 19.3. bis 28.5., 16-16.45 Uhr (nicht am 26.3.)

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

### ■ **Tenten - Haus der Begegnung**

Di., 5.2. und 5.3., 19.30 - 21.30 Uhr

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

Di., 12.2. und 12.3., 17.30 - 20 Uhr

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

Di., 19.2. und 19.3., ab 13.30 Uhr

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

Di., 22.2., ab 10 Uhr

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

Di., 26.2., ab 15 Uhr

**Karnevalsparty mit dem Motto „Wolfsburg... Olé – Caballeros und Senioritas stürmen die Wolfsburg“** - Kosten: 5 €; Kartenvorverkauf ab 28.1. in der Cafeteria.

Mi., 27.2. und 27.3., 14 - 16 Uhr

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

Mi., 6.3. und 27.3., ab 11 Uhr

**Katholischer Gottesdienst**

Fr., 8.3., ab 9.30 Uhr

**Evangelischer Gottesdienst**

Di., 22.3., ab 15 Uhr

**Informationsveranstaltung zum Betreuten Seniorenwohnen An der Wolfsburg** - An-

meldung eine Woche vorher bei Natalija Horn (0228 91 58 701).

Mo., 25.3., ab 9.30 Uhr

**„Fräulein, wie geht das?“ – Schulgeschichte(n) aus der Volksschulzeit** - Von Georg Divossen. Eintritt: 1 €.

### ■ **Universitätsklinikum Bonn**

Do., 14.2., ab 18 Uhr

**Urogynäkologie – was tun, wenn gelegentlich unwillkürlich Urin abgeht?** - Mit Prof. Dr. Ruth Kirschner-Hermans und Dr. Eva-Katharina Egger (Interdisziplinäres Kontinenz- und Beckenbodenzentrum, UKB). Ort: Campus Venusberg, Gebäude 13 (Biomedizinisches Zentrum).

Do., 14.2., ab 18 Uhr

**Auf den Zahn gefühlt – moderne Konzepte zur Wiederherstellung von Kiefern und Zähnen** - Mit Prof. Dr. Dr. Franz-Josef Kramer und Dr. Dr. Caroline Gallon (Klinik für Mund-,



Kiefer- und Plastische Gesichtschirurgie). Ort: Campus Venusberg, Gebäude 13 (Biomedizinisches Zentrum).

### ■ **VHS Bonn**

ab Mo., 11.2., 10 - 11.30 Uhr

**Conversation for Every Day B1** - Schr. Anmeldung erforderlich. Kosten: 120,10 €, ermäßigt 85,90 €. Ort: VHS Bad Godesberg, Atelier.

ab Mo., 11.2., 10 - 11.30 Uhr

**VHS for Older Adults: Englisch B2.1** - Schr. Anmeldung erforderlich. Kosten: 120,10 €, ermäßigt 85,90 €. Ort: Tenten-Haus, An der Wolfsburg 35, Gruppenraum Obergeschoss.

ab Do., 14.2., 10 - 11.30 Uhr

**VHS für Ältere: Italienisch Vertiefung B1** - Schr. Anmeldung erforderlich. Kosten: 78,10 €, ermäßigt 56,50 €. Ort: Haus der Bildung, Raum 1.59.

ab Di., 12.2., 10 - 11.30 Uhr

**VHS für Ältere: Französisch Konversation B2** - Schr. Anmeldung erforderlich. Kosten: 120,10 €, ermäßigt 85,90 €. Ort: Haus der Bildung, Raum 3.46.

ab Di., 12.2., 10 - 11.30 Uhr

**VHS für Ältere: Italienisch Vertiefung A2** - Schr. Anmeldung erforderlich. Kosten: 120,10 €, ermäßigt 85,90 €. Ort: Margarete-Grundmann-Haus, Lotharstraße 84-6.

Mi., 13.2. - 3.4., 10 - 11 Uhr

**Gemeinsam fit und gesund – Gymnastik für Ältere** - Schr. Anmeldung erforderlich. Kosten: 42,91 €, ermäßigt 31,87 €. Ort: VHS Bad Godesberg, Raum 15.

Mi., 13.2. - 5.6., 13.20 - 14.05 Uhr

**Vitale Spannkraft mit Faszientraining – für Ältere** - Schr. Anmeldung erforderlich. Kosten: 44,05 €, ermäßigt 32,67 €. Ort: Haus der Bildung, Raum 3.14.

Do., 14.2. - 3.4., 10 - 11 und 11 - 12 Uhr

**Gymnastik für Ältere** - Schr. Anmeldung erforderlich. Kosten: jeweils 65,89 €, ermäßigt 47,95 €. Ort: Tenten-Haus, Raum 1.

Di., 19.2. - 28.5., 10 - 11 Uhr

**Bewegen, tanzen und entspannen für Ältere (nur für Frauen)** - Schr. Anmeldung erforderlich. Kosten: 61,30 €, ermäßigt 44,74 €. Ort: Haus der Bildung, Raum 3.11.

Mi., 13.3., 18 - 19.30 Uhr

**Vortrag mit Diskussion – Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung** - Anmeldung empfohlen (0228 77 45 42). Ort: VHS Bad Godesberg, Raum 05.

So., 17.3., 10 - 11.30 Uhr

**Kurzseminar: Wie war das Wort? Es liegt mir auf der Zunge, ...** - Anmeldung erforderlich. Kosten: 12 €. Ort: Haus der Bildung, Raum 3.56.

### ■ **Verkehrswacht Bonn e.V.**

Di., 26.2., 14 - 16 Uhr

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

### ■ **Windecker Bürgerkulturzentrum kabelmetal**

So., 3.3., ab 11 Uhr

**Klavierkonzert NEXT GENERATION** - Mit dem 1. Preisträger der Piano Competition Rom. Kosten: 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

**Hatha 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! Ein Einstieg ist auch später möglich!

So., 17.2. und 10.3., 15 - 17 Uhr

**Einführung in die Meditation** - Kosten: 15 €.

Do., 14.3. bis 2.5.

**Meditation 2, Fortführung**

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.

# ANBIETER RHEIN-SIEG-KREIS, KÖLN

## Bonn

- **Seniorenchor der Stadt Bonn**  
Haus der FeG  
Hatschiergasse 12, 53113 Bonn  
Tel. 0 22 22 / 64 91 19
- **Seniorenbüro Tat und Rat e.V.**  
An der Wolfsburg 1, 53225 Bonn  
Tel. 02 28 / 63 55 32
- **Seniorenresidenz Rheinallee**  
Rheinallee 78, 53173 Bonn  
Tel. 02 28 / 35 01 - 0
- **SG WAGO 1950 e.V.**  
Beethovenallee 5, 53175 Bonn  
Tel. 02 28 / 52 88 01 39
- **Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlum**  
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 24 1 / 61 31 7  
www.awo-siegburg.de  
info@awo-siegburg.de
- **Begegnungsstätte CLUB, St. Augustin**  
Markt 1, 53754 St. Augustin  
Tel. 02 24 1 / 243 - 340
- **Chor ‚Gemeinsang‘**  
Forstbachweg 14a, 53639 Königswinter  
info@gemeinsang.de
- **Forum Ehrenamt e.V.**  
Haus Heisterbach,  
53639 Königswinter, 022 23 / 92 36 0
- **Gedenkstätte „Landjuden an der Sieg“**  
Bergstraße 9, 51570 Windeck-Rosbach  
Tel. 02 24 1 / 13 29 28
- **GepflegtPflegen - 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 24 1 / 13 30 43
- **Perspektiven für das Leben e.V.**  
Haus Heisterbach, 53639 Königswinter  
Tel. 022 23 / 92 36 36
- **Parkresidenz Bad Honnef**  
Am Spitzenbach 2, 53604 Bad Honnef  
Tel. 02 22 4 / 18 30
- **Rhein-Sieg-Kreis (Gesundheitsamt)**  
Kaiser-Wilhelm-Platz 1,  
53721 Siegburg, Tel. 0 22 41 / 13-0
- **Seniorenbeirat der Stadt Bornheim**  
Rathausstr. 2, 53332 Bornheim  
Tel. 022 22 / 9450
- **Seniorenbüro Swisttal**  
Kirchstraße 22, 53913 Swisttal  
Tel. 022 54 / 84 71 26
- **Sozialpsychiatrisches Zentrum Siegburg**  
Am Turm 36a, 53721 Siegburg  
Tel. 022 41 / 93 81 91 - 0
- **TugendTreff Siebengebirge**  
An den Eichen 1, 53639 Königswinter-Frohnhardt, Tel. 02244-9001661
- **VITALISARIUM im Wohnstift Beethoven**  
Siefenfeldchen 39, 53332 Bornheim,  
Tel. 022 22 / 73 0
- **Wohnstift Beethoven**  
Siefenfeldchen 39, 53332 Bornheim,  
Tel. 02 22 2 / 73 0

## Köln und Umgebung

- **EUTB**  
Überregionale fachliche  
Schwerpunktstelle für Menschen mit  
Hörbeeinträchtigungen 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**  
Gocher Str. 19, 50733 Köln  
Tel. 02 21 / 139 540 93
- **Querwaldein e.V.**  
Schärfginstr. 48, 50937 Köln,  
Tel. 02 28 / 53 44 45 6
- **PartnerProjektGolf**  
Amselstraße 10, 50858 Köln  
02241 48 49 575, ppgolf.de
- **RMS JazzOrchester**  
Lotharstraße 14-18, 50937 Köln

# EINEN SCHLAGANFALL BEKOMMEN NUR ALTE LEUTE ... ... SO AB 30

Ein Schlaganfall kann jeden treffen - nicht nur ältere Menschen. Rund Dreiviertel aller Schlaganfälle treffen Menschen über 70 Jahre. Fakt ist aber auch: fünf bis zehn Prozent der Schlaganfälle treffen Menschen unter 50 Jahren. Das sind pro Jahr in Deutschland etwa 9.000 bis 14.000 Männer und Frauen. Eine in der britischen Fachzeitschrift „The Lancet“ veröffentlichte Studie zeigt, dass weltweit immer mehr jüngere Personen einen Hirnschlag erleiden. Demnach stieg die Zahl der Hirnschläge bei 20- bis 64-jährigen zwischen 1990 und 2010 um 25 Prozent.

Eine Erklärung dieser Zunahme kann ein Blick auf die Risikofaktoren liefern. Vor allem Bluthochdruck, aber auch erhöhte Blutfettwerte, Diabetes, Rauchen, hoher Alkoholkonsum, Übergewicht und Bewegungsmangel sind seit langem als Risikofaktoren bekannt.

Allein der Faktor Übergewicht erhöht das Risiko für einen Schlaganfall um das 2,5-fache. Und gerade die jüngeren Generationen sind es, bei denen viele Risikofaktoren oft auch in Kombination häufiger auftreten als bei den älteren Menschen.

Trotz deutlicher verbesserter Therapiemaßnahmen gilt immer noch die Drittelregel: Ein Drittel der Patienten stirbt, bevor sie das Krankenhaus erreichen, ein Drittel überlebt mit bleibenden Behinderungen, ein Drittel wird wieder gesund.

Deshalb setzt eine effektive Vorbeugung an der Reduzierung der Risikofaktoren an:

- Gewichtsregulierung bei Übergewicht
- Einstellung des Blutdrucks
- Behandlung von Fettstoffwechselstörungen und Diabetes
- Nikotinabstinenz
- ausreichende körperliche Bewegung.

Für die Regulierung von Blutdruck, Fett- und Zuckerstoffwechsel sind aber nicht immer viele verschiedene Medikamente nötig. Ausreichende und vor allem die richtige Bewegung haben nicht nur auf die Muskulatur, sondern auch auf andere Organsysteme eine stärkende Wirkung. So kann in vielen Fällen durch ein effektives körperliches Training die Medikamentendosis bei Zuckerkrankheit und zu hohen Cholesterinwerten deutlich reduziert oder sogar auf null heruntersetzt werden.

Aber nicht nur zur Vorbeugung eines Schlaganfalls ist Bewegung wichtig. Bestehen nach einem Schlaganfall noch motorische Einschränkungen, ist ein therapeutisches Bewegungsangebot nötig.

Hiermit wird schon während des Krankenhausaufenthalts begonnen. Aber auch nach der anschließenden Rehabilitationsmaßnahme sollten Bewegungsübungen in den Alltag eingebaut werden. Sei es zur Stabilisierung des Gangbildes, zur Verbesserung der Koordination oder der Feinmotorik. Eine Möglichkeit hierfür bieten Rehabilitations-sportgruppen für Patienten mit neurologischen Erkrankungen. In Bonn gibt es zum Beispiel beim Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V. mehrere Sportgruppen, in denen Patienten nach einem Schlaganfall nicht nur ihre Motorik verbessern können. Das gemeinsame Training und der Austausch mit ebenfalls Betroffenen wirkt sich auch auf das psychische Wohlbefinden positiv aus.

Weiter Infos:

Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V.  
Telefon: 0228 / 40367-26  
Mail: reha@vfb-bonn.de  
www.vfb-bonn.de



## 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: 02 28 - 94 77 30 59

### ■ Die Kunst- u. 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

### ■ „Textbearbeitung mit OpenOffice.org-Writer“

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer mit Vorkenntnissen über das Betriebssystem Microsoft Windows. Es wird die Nutzung von OpenOffice-Writer, einem kostenfreien Pendant zum Microsoft Office-Paket, erarbeitet. Ein Notebook kann mitgebracht werden.

### Gruppe 1, Workshop

Jeden 1. und 3. Montag von 10 - 12 Uhr 4.2., 18.2. und 18.3.2019  
An der Wolfsburg 1, Leitung: Christina Kleuver, Tel.: 02 28 - 66 98 87

### ■ Neu: „Windows für Anfänger + Einsteiger am Laptop“

Betriebssysteme ab Windows 7. Vermittelt werden: Struktur eines Rechners und Arbeiten mit der Maus, Begriffe wie „Ordner, Datei, Verknüpfung“. Was sind Dateien, Dateinamen und Symbole, Dateitypen. Funktionsweisen - um passende Programme zu starten, Datei-Symbole? Spezielles zu Dateien: Zusammenhang Datei - Programm, Öffnen einer Datei mit Programm, Speichern von Dateien (mit/aus Programm)... Programme und

Programmfenster, Internet und Email, Surfen im Internet, Internet beenden -- Kommunikation im Internet, Programmempfehlungen, Systemprogramme und Hilfsprogramme. Jeden 2. und 4. Donnerstag, 17 - 19 h. An der Wolfsburg 1 Leitung: Eike Land-Reinhard; E-Mail: selen@dlcom.de, Tel. 02241-330480

### ■ Smartphones (Handys) und Tablets

Sinn und Ziel dieses Kurses ist es, die Teilnehmer/Innen beim Kauf zu beraten und bei der Einrichtung und Bedienung von Programmen und Apps behilflich zu sein. Termine: jeden 1. und 3. Dienstag im Monat von 14 - 16 Uhr, An der Wolfsburg 1, 53225 Bonn. Leitung: Hermann Müller-Walbrodt, Tel.: 022 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 Reisetipps ausgetauscht werden. Gäste sind herzlich willkommen. Eintritt frei. Organisation: Hans-Christian Schulze, Tel. 0228 - 635532

### ■ Neu: „Digitale Kunst“

Wir beschäftigen uns mit dem Umarbeiten und Zusammenstellen von digitalen Bildern, traditionellen Zeichnungen, Farbe und Komposition. Wir erschaffen Collagen 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 3. 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, Tel. 02241-330480

### ■ 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.

burg 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 - 12.15 Uhr (ausgebucht), Leitung: Margret Paaß, Tel. 0178-845 30 63 Gruppe 3: 12.30 - 14.30 (mit Vorkenntnissen), Leitung: Susie Hellmann, Tel.: 02644-6000865, Gruppe 4: 14.45 - 16.15 (Fortgeschrittene), Leitung: Gillian Atkinson, Tel.: 0228-331960

### ■ 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.

### ■ 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](mailto: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](http://www.senioren-tat-rat.de/bewegung)

### Wichtige Hinweise für alle Veranstaltungen

Terminänderungen vorbehalten;  
aktuelle Infos auf unserer Website  
[www.senioren-tat-rat.de](http://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 nächsterscheinenden 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 ausschließlich – *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.



### 75-jährige jung gebliebene Witwe (64) sucht

netten, ehrlichen und vielseitig interessierten Herrn mit Herzenswärme für gemeinsame Unternehmungen und Freundschaft. Ich freue mich auf Antwort. (CH 08/18)

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

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

**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)

**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)

## Wichtige Telefonnummern

- Feuerwehr/Notarzt  
**112**
- Arztrufzentrale Bonn  
**01805-044100**
- Arztrufzentrale Rhein-Sieg-Kreis (rechtsrheinisch)  
**02241-938333**
- Arztrufzentrale Köln  
**0221-19292**
- Giftnotruf Bonn  
**0228-19240**
- HsM Handeln statt misshandeln  
Notruf tel.: **0228-18088995**
- Krankentransport Bonn  
**0228-652211**
- Krankentransport Rhein-Sieg-Kreis  
**02241-19222**
- Krankentransport Feuerwehr Köln  
**0221-745454**
- Lotsentelefon Pflege  
**0800 / 40 400 44**  
**[pflegewegweiser-nrw.de](http://pflegewegweiser-nrw.de)**
- Notdienstpraxis im Malteserkrankenhaus Bonn  
**0228-64819191**
- Notdienstpraxis im Ev. Waldkrankenhaus  
**0228-383388**
- Notdienstpraxis der niedergelassenen Ärzte in Beuel  
**0228-407333**
- Privatärztlicher Notdienst – 24 Stunden  
**0228-19257**
- Privatärztlicher Dienst – 24 Stunden  
**0228-6202010**
- Seniorenrecht Rechtsanwälte Rother  
**0228-92391641**
- Seniorenruf Stadt Bonn  
**0228 / 77-6699**
- [seniorentermine.de](http://seniorentermine.de)  
**0228 - 55 90 20**
- Spedition Keller – Umzüge  
**0228 - 67 55 01**
- Zahnärztlicher Notdienst  
**01805-986700**
- ZBV - Zentrale für Behindertenfahrten im Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V.  
**0228-40367-25**

# Wir, die Wohlfahrtsverbände in der Stadt Bonn

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

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

**Zu unseren Leistungen gehören:**

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

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



Mobile Pflegedienste

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

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



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



Diakonisches Werk Bonn und Region –  
gemeinnützige GmbH

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

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



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