

FÜR SIE! ZUR KOSTENFREIEN MITNAHME.

aktiv Senioren Termine • Nr. 116 • April/Mai 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 ...

aktiv APRIL/MAI termine

KUNSTHANDWERKERMARKT
FREITAG, 26. APRIL BIS SONNTAG, 28. APRIL 2019
MÜNSTERPLATZ IN BONN



**18. HOF-ART
WACHTBERG**
Seite 10



DIAMANTEN:ANTWERPEN
Seiten 8-9



**DER (NACHT-)HIMMEL
ÜBER LA PALMA**
Seiten 16-19



Jetzt gebührenfrei
informieren:
0800 6833800

Zurück ins Leben

REHABILITATION STÄRKT IHRE ZUVERSICHT

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

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

Kaiser-Karl 
Klinik

Fachklinik für
Rehabilitative Medizin

Orthopädie
Geriatric
Innere Medizin
Traditionelle
Chinesische Medizin

Graurheindorfer Straße 137
53117 Bonn

www.kaiser-karl-klinik.de

Seien Sie begrüßt,

endlich, nach genau 50 Jahren (1968 – 2018) gehen auch in Deutschland wieder junge Menschen auf die Straße und beschweren sich mit Protest darüber, dass es ihre Zukunft ist, für die sich offenbar niemand zu interessieren scheint. Erstaunlich genau 50 Jahre später, erstaunlich genau zwei Generationen später... Erstaunlich, dass die Enkel der Nachkriegs-Generation genau wie ihre Großeltern damals, den Eindruck haben, dass sie ihr Schicksal besser selbst in die Hand nehmen, und sich auf seine Eltern wohl besser nicht verlässt.

Und das ist noch nicht einmal ein deutsches Phänomen, es ist ein europäisches. Bei der Gründlichkeit, mit der in Europa seit nunmehr zwei Jahrzehnten aber auch wirklich nichts mehr weitergeht, weil ständig irgendwelche wirtschaftlichen Einzel-Interessen oder der Verweis auf „Zwänge der Globalisierung“ mehr Gewicht haben als die Interessen ganzer Generationen, wunderts nicht.

Ich würde mich sehr freuen, wenn wir gerade eine neue Generation beim Erwachen erleben, die wieder Spaß daran hat, sich zu beteiligen, Lust darauf, etwas bewirken zu können, und die vielleicht auch noch viele andere mitnimmt. Hoffentlich schaffen es weder Politik noch Gesellschaft, sie gleich wieder einzuschüchtern oder zu frustrieren. Geben wir ihnen Rückendeckung.

Wie viele Brennpunkte unserer Zivilisationsgeschichte, stehen auch die beiden Reiseziele, die in dieser aktiv Termine-Ausgabe vorgestellt werden, in einer besonders langen Tradition der Globalisierung. Sie gehören zu den Dreh- und Angelpunkten internationaler Beziehungen schon seit Jahrhunderten, womöglich zwei Jahrtausenden, aber vielleicht auch schon sehr viel länger.

Antwerpen, die Welthauptstadt des Diamantenhandels im belgischen Flandern, kann ihre Wurzeln auf die Ankunft und Zivilisierung durch die Römer auf etwa 300 Jahre nach Christi zurück verfolgen. Sie entwickelte sich prächtig in der Ära der Franken und Ottonen. Im 14. Jahrhundert war die Stadt an der Schelde durch den Tuchhandel zu einer der führenden Handels- und Finanzmetropolen geworden, im

16. Jahrhundert die reichste Handelsstadt im gesamten Europa. Wegen ihres zweitgrößten europäischen Seehafens ist Antwerpen auch heute von internationaler Bedeutung.

In dieser geschichtsträchtigen Stadt haben die Mächtigen Europas auch immer wieder ihre Auseinandersetzungen ausgetragen und enorme Zerstörungen hinterlassen. Ihnen allen zum Trotz: viele der steinernen Äußerungen ihres Reichtums haben die Zeiten bisher überstanden und bilden großzügig und umfassend die gesamte Architekturgeschichte seit dem Mittelalter ab, wozu auch die Museen für die Meisterwerke der vielen Künstler zählen, die sie über die lange Zeit hervorgebracht hat.

La Palma liegt nur 100 km westlich Marokkos. Es liegt nahe, dass es afrikanische Seefahrer gewesen sind, die die Inselgruppe der Kanaren schon vor Tausenden von Jahren kannten, besiedelten und ihre Höhlenmalereien hinterlassen haben. Vor rund dreitausend Jahren wurden sie auch von den Phöniziern und später noch einmal von den Römern entdeckt.

Über nahezu einhundert Jahre zogen sich die europäischen Eroberungsversuche und die Zerstörung der bis dahin auf den Inseln beheimateten Kultur hin. Mit der Entdeckung des neuen Kontinents „Westindien“ gegen Ende des 15. Jahrhunderts, erhielt diese Angelegenheit für Spanien entscheidende Dringlichkeit. Christoph Kolumbus hatte auf der Insel La Gomera das letzte Mal Zwischenstation gemacht, bevor er 1492 zu seiner Reise nach Indien aufbrach, mit der er aber, wie bekannt, Amerika erreichte. Mit der Eroberung der Kanaren durch Spanien beginnt auch die Geschichte La Palma.

„Globalisierung“ ist keine Erfindung der Gegenwart, aber es ist zu hoffen, dass sie irgendwann einmal abgeschlossen sein könnte und überall auf dem Globus einigermaßen gleiche Bedingungen herrschen. Das muss nicht mehr Jahrhunderte dauern.

Bis zum nächsten Mal.
Detlef Hipp

■ GUT ZU WISSEN

Meditative Kunst aus Tibet im St. Agnes	4
Theater für eine bessere Welt	4
Stereo-Typen im Kunstmuseum	5
Zeitreise: The Golden Twenties	5

■ NEUHEITEN

Innovation gegen Schmerz	6
Vögel per Smartphone erkennen	6
Rundum besseres Wetter	6
Miele Küchen-„Relaunch“ 2019	6

■ KULTUR

100 Jahre erfüllt leben	7
18. Hofart - Wachtberg	10
Werte auf Papier	12
Jüdisches Leben an der Oder	12
11. Bonn-Ballonfestival	13
Manfred Weil – Ausstellung Galerie 62	14
Freiräume: Spurensuche ff	15
Das Echo des Roten Mondes	20
„Gratwanderung“ im A.-Macke-Haus	20
Akkordeonale	24
„QUILTS“ in der Kaiser-Karl-Klinik	25

■ REISEN

Antwerpen	
Diamanten – Glitzernde Träume	8 – 9
La Palma	
„Außenposten der Milchstraße“	16 – 19

■ PRÄVENTION

Altern ohne Gewalt	24
--------------------	----

aktiv termine

■ TERMINE APRIL/MAI 2019

Internet, Computer, Digital	11
Regelmäßige Angebote	10 – 21
Einzelne Angebote: Eröffnungen, Lesungen, Workshops usw.	23 – 28
Anbieter Bonn	27
Anbieter Rhein-Sieg-Kreis, Köln	29

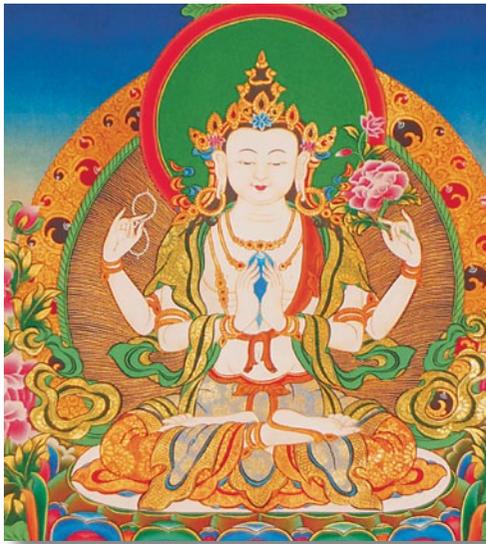
■ TAT UND RAT

Gruppen und Aktivitäten	30 – 31
Senioren treffen Senioren	31

■ SERVICE

Impressum	28
aktiv im Abo	28
Wichtige Telefonnummern	31

THANGKAS IM HAUS ST. AGNES



Noch bis Mitte Juni 2019 sind im Haus St. Agnes in Bonn-Graurheindorf **Thangkas**, die faszinierenden Meditationsbilder aus Nepal im **Himalaya** zu sehen.

Die Thangka-Malerei ist eine eigene tibetische Kunstrichtung. Rollbilder auf Leinen werden nach genauen ikonografischen Regeln von ausgebildeten Thankamalern geschaffen. Für ihre Motive – Buddhas, Bodhisattvas, Schutzgottheiten oder Symbole wie das Mandala – verwenden sie Mineralfarben, ebenso wird mit Gold gearbeitet. Thangkas werden zur Meditation in Tempeln oder Hausaltären aufgehängt.

Der Künstler Sonam Lama ist 1964 in der Provinz Tamang im Nordosten von Nepal geboren. Im Alter von 11 Jahren begann ihn sein Onkel in der Thangka-Malerei zu unterrichten. Ab 1984 wurde er in Darjeeling neun Jahre lang in der Karma-Gadri-Malschule ausgebildet. Parallel studierte er Philosophie in einem nordindischen Kloster, das speziell die künstlerischen Formen des tibetischen Buddhismus überliefert. Seit 1993 ist er selbst Lehrer und leitet in Kathmandu eine Malschule mit 10 Mitarbeitern. Er hat mehrere Klöster in Nepal und Indien ausgestattet, z.B. das Kloster der Tamang Buddhist Association in Bodhgaya, von 2001 bis 2003 hat er im Mahabodhi Temple das Gesicht der Buddha-Statue vergoldet. Seit 1996 ist er auf Einladungen für zahlreiche Ausstellungen nach Europa gereist.

Haus St. Agnes
Graurheindorfer Straße 151, 53117 Bonn
Öffnungszeiten tägl. von 9 - 16 Uhr

Weitere Informationen:
Ulla Hieronymi-Pinnock
Telefon: 0049 178 209 72 79
E-Mail: u.hieronymi-pinnock@gmx.de

10.000 FÜR EINE BESSERE WELT AM 11. MAI 100 IN BONN, POPPELSDORFER ALLEE



© UNICEF/DT2019-62503/Sebastian Bänsch

Am 11. Mai 2019 werden auf der Poppelsdorfer Allee in Bonn 100 Menschen zur größten Theaterperformance zusammenkommen und gemeinsam Teil einer einzigartigen Premiere sein, dem „Theater der 10.000“. Um genau 12:19 Uhr fällt der Startschuss für die synchrone, etwa halbstündige Theateraktion. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer laden eine Audio-Datei des Theaterstücks auf ihr Smartphone, die simultan um 12:19 Uhr für alle 100 Orte gestartet wird. Über Kopfhörer erhalten sie ihre Regie-Anweisungen und werden damit Teil der größten Theateraktion Deutschlands.

So entsteht eine bundesweit synchrone Choreographie: Im selben Moment springen 100 Menschen an 100 Orten zum Beispiel in die Luft, oder 10.000 Menschen in Deutschland beginnen gleichzeitig zu rennen, sich in Zeitlupe zu bewegen oder einen Kreis zu bilden.

In einer gar nicht so weit entfernten Zukunft ist unsere Erde ein fast unbewohnbarer Planet geworden: Kriege, Dürre und Lebensmittelknappheit bestimmen den Alltag – weil wir es nicht verhindert haben. Dieses fiktive Szenario ist der Ausgangspunkt für eine einmalige Theateraktion, die am 11. Mai 2019 von rund 10.000 Menschen aufgeführt wird: Das „Theater der 10.000“ – mit je 100 Teilnehmenden an rund 100 öffentlichen Orten in ganz Deutschland. Diese 10.000 Menschen sind keine professionellen Schauspielerinnen oder Schauspieler und kennen das Theaterstück vorher nicht. Aber sie wissen, dass es darum geht, ein Zeichen zu setzen: Denn es ist heute, im Jahr 2019, noch nicht zu spät, um die Weichen neu zu stellen und für eine bessere Zukunft zu sorgen.

Denn wenn 10.000 Menschen gleichzeitig einen Schritt nach vorne machen, können wir ziemlich weit kommen. Am Ende ist es die Aufgabe der 10.000, ihre Kopfhörer abzunehmen und zu entscheiden, was in der realen Welt zu tun ist und was sie selbst zu einer lebenswerten Zukunft beitragen können.

Das „Theater der 10.000“ ist die bisher größte bundesweite Performance im öffentlichen Raum, die zum aktiven Mitgestalten der Gesellschaft auffordern will. Initiiert hat das Projekt UNICEF, das Kinderhilfswerk der Vereinten Nationen. Entwickelt und umgesetzt wird es gemeinsam mit einem engagierten Kreativteam und einem bundesweiten Netzwerk von ehrenamtlichen UNICEF-Gruppen an den 100 Veranstaltungsorten.

Bei der deutschlandweiten Theateraktion machen engagierte Menschen von Aachen bis Görlitz und von Flensburg bis Passau mit: In ganz Deutschland erleben am 11. Mai Menschen, die sich vorher noch nie begegnet sind, das Verbindende der Gemeinschaft sowie die eigene Kraft zur Veränderung – für eine bessere Welt.

Wer aktiv mitmachen will, kann sich informieren und anmelden auf der Webseite www.theaterder10000.de

Weitere Informationen:

Leonie Overwien
UNICEF Hochschulgruppe Bonn
Leiterin des Organisationsteams
„Theater der 10.000“ für die Stadt Bonn
info@hochschulgruppe-bonn.unicef.de
www.hochschulgruppe-bonn.unicef.de

STEREO_TYPEN

KUNSTMUSEUM BONN · BIS 02.06.2019



Die Präsentation versammelt grafische Werke von Künstler*innen, die sich mit Fragen nach Rollenzuschreibungen, Geschlechteridentität und der Tragfähigkeit gesellschaftlicher Normen auseinandersetzen.

Für die gezeigten Künstler*innen gehört es zum selbstgestellten künstlerischen Auftrag, die vermeintliche Normalität von Heterosexualität und damit der Zwei-Geschlechter-Ordnung in Zweifel zu stellen und Visionen geschlechtlicher und sexueller Vielfalt in Kunst und Gesellschaft zu entwerfen. Jedoch können diese Aspekte nicht losgelöst von anderen Dimensionen gesellschaftlichen Zusammenlebens betrachtet werden. Unmittelbar damit zusammen hängen die Erforschung von Konstruktion, Inszenierung und Auflösung des Künstler*innen-Egos sowie des Verhältnisses zwischen Betrachter*innen und Kunstwerk.

Von Bedeutung ist in diesem Zusammenhang der Begriff der „Queerness“, der inzwischen nicht mehr nur als eine griffige Formel

für die LGBTIQ (Lesbian, Gay/ Genderqueer, Bi, Trans, Intersex, Queer)-Bewegung zu verstehen ist, sondern vielmehr als eine Position der Identitäts- und Gesellschaftskritik in Form des Durchkreuzens oder Unterlaufens von „Normalität“. In diesem Sinne sind alle gezeigten Werke „queer“.

Zeitlich verdichtet sich die Präsentation in den siebziger und achtziger Jahren des 20. Jahrhunderts, einer Zeit, in der als Folge der 1968er Revolution mit besonderer Offenheit und Experimentierfreude Rollenbilder hinterfragt und demontiert wurden. Eintritt frei.

Weitere Informationen:

Kunstmuseum Bonn
Museumsmühle
Friedrich-Ebert-Allee 2
53113 Bonn
T +49 (0)228 77-6260, F -6220
kunstmuseum@bonn.de
www.kunstmuseum-bonn.de

KUNST
MUSEUM
BONN

THE GOLDEN TWENTIES

@ BONN-BAD GODESBERG



© Foto Hagen Hoppe

Mit dem neuen LEIBHAUS wurde Bonn-Bad Godesberg um eine einzigartige Gastronomie bereichert. Der Schritt durch die Eingangstüre gleicht dem Beginn einer Reise in das Berlin der goldenen 20er Jahre, hinein in eine Zeitblase, in der für eine kurze Weile die Welt in Ordnung schien, glorreich, stilvoll, großzügig und aufregend. Und der Zauber funktioniert! Schon wieder fällt es leicht, die Einladung anzunehmen und sich für einen Augenblick aus der Gegenwart heraus und mit Vergnügen in ein glanzvolles Ambiente hinein zu begeben. Atmosphäre: der Kaffee aus dem Porzellan und Sammeltassen der Zwanziger; Momente und Zeitsprünge, wenn die Charleston- und Burlesque-Szene ihre Feierabendcocktails zu sich nimmt; eine Mitternachtssuppe zu spätester Stunde. Getränke: Absinth, Bier, Bowle und Champagner, Weine ... bis hin zum Zimtlikör. Mittwochs bis sonntags, ab 19 Uhr. Veranstaltungen und Mottoabende: Reservierung erforderlich. Terrasse (nach Wetterlage): Kaffee und Kuchen.

Weitere Informationen:

Max-Franz-Str. 1
53177 Bonn-Bad Godesberg
Telefon: 02 28-94 73 61 14
kontakt@leibhaus.de · www.leibhaus.de



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

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



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

Vor der Europa-Wahl: Bürger für Europa - Europa für die Bürger
8.-10. April 2019 6.930
Tagungsbeitrag: 190,00 €

„Politik am Mittag“ mit Lars Schäfers, Wissenschaftlicher Referent, Katholische Sozialwissenschaftliche Zentralstelle zum Thema: **Bleibende Aktualität der Katholischen Soziallehre**
9. Mai 2019 6.001
Die Teilnahme ist kostenlos.

Seniorenkolleg: Geheimnisse und Mythen – Über Sekten und religiöse Sondergruppen
9./19. Mai 2019 6.932
Tagungsbeitrag 60,00 €

Braun und Rot, Links und Rechts: Wird der Extremismus in Deutschland zur Gefahr für die Demokratie?
20.-24. Mai 2019 6.934
Tagungsbeitrag: 180,00 €

Seniorenkolleg: Schleswig-Holstein, ein Land zwischen den Meeren
6./7. Juni 2019 6.935.
Tagungsbeitrag: 60,00 €

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

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

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



INNOVATION GEGEN KNIESCHMERZEN

Viele Millionen Deutsche leiden an chronischen Schmerzen. Vor allem das Knie macht vielen Betroffenen zu schaffen. Überbelastung, alte Verletzungen oder Verschleißerscheinungen wie Arthrose setzen dem Kniegelenk zu. Wegen ständiger Reizübertragung entsteht ein „Schmerzgedächtnis“: Nervenzellen senden ständig Impulse, selbst wenn keine Schädigung mehr vorliegt. Als neue Therapiemöglichkeit gilt die gezielte Elektrostimulation. Patienten legen eine Bandage an die betroffene Stelle und steuern über die Fernbedienung niederfrequente Stromreize für die Schmerzbereiche. Bei regelmäßiger Anwendung werden nicht nur akute Beschwerden auf ein Normalmaß reduziert, auch das Schmerzgedächtnis wird wieder gelöscht. Patienten erlangen ihre Lebensqualität zurück. Private Krankenkassen und Berufsgenossenschaften übernehmen die Kosten meist in vollem Umfang. Erhältlich bei Bomedus und kooperierenden Sanitätshäusern. Kosten beim Direktkauf: 599 Euro. Weitere Informationen: www.bomedus.com



VOGELSTIMMEN MIT DEM SMARTPHONE ERKENNEN

Die NABU-Vogelwelt ist die kostenlose App für Vogelliebhaber und alle anderen, denen der Schutz unserer Natur mit ihrer Vielfalt am Herzen liegt, ein ideales Werkzeug, um sich über die heimische Vogelwelt zu informieren und selber Vögel zu bestimmen, zu registrieren und zu melden. Die Basisversion der NABU-App „Vogelwelt“ bietet 1.400 freigestellte Fotos zu 308 Vogelarten in ihren typischen Federkleidern, Hinweisen zu Aussehen, Bestimmung und Verwechslungsmöglichkeiten, Ökologie, Gesang, Gelegen, Verhalten sowie Häufigkeit und Bestand, Europäische Verbreitungskarten zu jeder Art sowie Funktionen zum Bestimmen, Vergleichen und Melden u.v.m. Wichtig: Wenn die Apps in der Natur benutzt werden sollen, achten Sie darauf, die Gesänge möglichst leise abzuspielen. Ansonsten könnten die Vögel irritiert werden.

Info und Download: <https://www.nabu.de/natur-und-landschaft/natur-erleben/spiele-apps-klingeltoene/vogelwelt.html>



RUNDUM: BESSERES WETTER, MEHR SOMMER

Keine Lust auf zu frischer Brise, auf Regentropfen, die auf die Köpfe tropfen? ... rein in den Gartenpavillon! Denn ganz egal, wie schön das Wetter gerade ist, der nächste Regenguss kommt bestimmt.

Für alle, die keine Lust mehr haben, deshalb Familienfeste oder Grillparties hektisch nach drinnen zu verlagern, denen bietet der Pavillon Rondo von Hoklartherm eine deutlich entspanntere Lösung. Dieser überzeugt durch seine vielfältigen, wetterunabhängigen Nutzungsmöglichkeiten. Dank seiner zwei beweglichen Halbschalen kann der gläserne Rondo entweder um bis zu 180° geöffnet oder bei schlechtem Wetter vollständig geschlossen werden. Der Pavillon selbst ist um bis zu 360° drehbar, sodass sich immer eine Windschattenseite findet. Vielfältige Beschattungslösungen für Dach und Seiten sorgen für zusätzlichen Sonnenschutz. Mit seinem Standarddurchmesser von 3,31 bis hin zu 8,53 m sowie möglichen Sonderkonstruktionen, passt der Glaspavillon sowohl in kleinere Gärten als auch in große Außenbereiche. www.hoklartherm.de



MIELE STARTET MIT „GENERATION 7000“ EIN KOMPLETT NEUES EINBAUGERÄTE-PROGRAMM

Mit der Generation 7000 erneuert Miele das gesamte Produktprogramm seiner Kücheneinbaugeräte, von den Backöfen und Kochfeldern über die Dampfgarer und Kaffevollautomaten bis zu den Geschirrspülern. Optisch bietet die Generation 7000 mit vier neuen Designlinien Inspiration für nahezu jeden Einrichtungsstil. Ein weiteres Plus ist die selbstverständliche Leichtigkeit, mit der die neuen Miele-Geräte den Benutzer zu kulinarisch exzellenten Ergebnissen führen. Dazu haben sie clevere Assistenten an Bord, etwa eine Kamera im Backofen oder einen Helfer, der aufpasst, dass der Braten nicht zu trocken gerät. Einige Geräte ahnen sogar, was der

Nutzer als nächstes tun möchte. Wenn es heiß zugeht, kommt die Weltneuheit „TasteControl“ ins Spiel. Bei Backöfen verhindert diese Funktion das Übergaren von Speisen, indem das Gerät am Ende eines Programms den Garraum schnell herunterkühlt. Garprozesse werden so exakt zum gewünschten Zeitpunkt beendet, ein unkontrolliertes Weitergaren bei hoher Restwärme, was oft zum Austrocknen führt, wird zuverlässig vermieden.

Mit der Generation 7000 bringt Miele weltweit annähernd 3.000 Modellvarianten neu auf den Markt. Der Startschuss fällt im Mai 2019.

www.g7000.miele.com/de

Dem Leben Jahre geben. Und den Jahren Leben.

Mit 27 Jahre kam Marcus Lauk in die Krise. In die Sinnkrise, die Gesundheitskrise, die Lebenskrise. 27 Kilo Übergewicht, Burn-out, Ende. Der ehemalige Musikmanager stieg aus und machte einen Zwei-Jahres-Trip durch die Welt. Ohne Richtung, aber mit einem klaren Ziel: er wollte die Langlebigekeitsregionen der Welt besuchen, jene Gegenden, in denen besonders viele Menschen 100 Jahre alt werden, in denen Zivilisationskrankheiten eher selten auftreten, in denen eine Entschleunigung gelebt wird, die dem Leben Jahre gibt, aber dem Alltag die Hektik nimmt.

An jedem dieser Orte hat Lauk einige Monate gelebt, hat mit den alten Menschen gesprochen, mit Medizinern und



Forschern, hat versucht, zu verstehen, was das Geheimnis des Glückchseins ausmacht, was den Geist der Gesundheit beflügelt, was den Grad an Zufriedenheit ausmacht.

Die Weltreise zu den Hundertjährigen hat Marcus Lauk verwandelt, hat ihm Inspiration gegeben und ein ganz neues Leben geschenkt. Er arbeitet seit 2006 als Gesundheitsforscher an der Deutschen

Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement in Saarbrücken, er hält Vorträge über die Erlebnisse auf seiner zweijährigen Reise und er hat ein Buch geschrieben, das die Quintessenz der Erfahrungen und Erkenntnisse darstellt. „100 Jahre erfüllt leben“ zeigt die Ge-

heimnisse zum gesunden Glückchsein auf, basiert auf hunderten Gesprächen, die der Autor an den Punkten seiner Reisen gemacht hat, in Okinawa und Loma Linda, in Orgosolo und Ikaria, Orte, die fernab liegen von den hektischen Großstädten der westlichen Welt.

**„100 Jahre erfüllt leben“
Marcus Lauk**

Auf 320 Seiten führt Marcus Lauk seine Leser durch Glücksphilosophien, zeigt gesunde Lebensformen zwischen Ernährung und Bewegung, spricht mit Menschen, die ihr Glück gefunden haben und davon erfüllt sind. Unserem ganzen Jugendwahn zum Trotz sagt Lauk: „Ich möchte im Alter nicht jung aussehen, sondern glücklich.“ Das Buch ist ein erster Schritt auf dem Weg dorthin.

Ulrich J. C. Harz

Jung in jedem Alter!



Altersgrenzen? Nicht bei uns!

Am Spitzenbach 2
53604 Bad Honnef

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


BAD HONNEF

DIAMANTEN



GLITZERnde TRÄUME



Fotos: „Alistadt Antwerpen“ und „Schaufenster-Auslage“ auf der Titelseite (Seite 7, unten rechts): Karla Hoppe, alle weiteren: copyright ©AWDC = Antwerp World Diamond Centre

Am Ufer der Schelde beeindruckt die alte Innenstadt Antwerpens mit Jahrhunderte alten Giebeln und Fassaden in engen Gassen, einem imposanten Grote Markt und einer „Kathedrale unserer Lieben Frau“ mit Werken von Peter Paul Rubens. Neben diesem historischen Viertel ist Antwerpen aber auch als die Nummer eins im Welthandel mit Diamanten bekannt. In der Nähe des Bahnhofs Antwerpen-Centraal befindet sich das Diamantenviertel, nur drei Straßen groß und eines der sichersten Viertel der Stadt. Für die meisten Gebäude gelten Zugangskontrollen, sie sind nur für Diamantenhändler und ihre Mitarbeiter zugänglich – private Kunden werden nur auf Einladung eingelassen. 700 Videokameras verhindern, dass jemand unbemerkt die Steine einsteckt. „Die Straße ist besser überwacht als das Nato-Hauptquartier in Brüssel“, erzählt die Frau vom Dachverband. „Wussten Sie, dass 84% aller Rohdiamanten und 50% aller geschliffenen Diamanten in Antwerpen gehandelt, geschliffen oder aus aller Welt zum Wiederverkauf hierher zurückgeschickt werden, und das bereits seit dem 15. Jahrhundert? Auf diese Weise kommt fast jeder Diamant der Welt einmal durch diese Stadt.“

Woher kommen diese funkeln- den Steine, die die Menschen derart faszinieren?

Diamanten erhalten ihre einzigartige Struktur tief im Erdmantel durch extreme Hitze- und Druckeinwirkung. Die Kohlenstoffatome, aus denen sie bestehen, verdichten sich über drei bis vier Milliarden von Jahren zum härtesten Mineral und kommen per vulkanische Eruptionen an die Erdoberfläche, wo sie in den erkalteten Magmeströmen in dem Gestein Kimberlit gefunden werden. Jedes dieser Minerale ist einzigartig, es verrät Alter und Herkunft und ist damit auch ein Zeuge der Erdgeschichte.

Bis ins späte 19. Jahrhundert kamen fast alle Diamanten aus Indien, deren Lager und Dominanz jedoch am Ende des 19. Jahrhunderts erschöpft waren. Südafrika war fortan die neue Quelle. Bekannt ist die Kimberley-Mine „The Big Hole“, in der das Kimberlit-Gestein (nach der Stadt Kimberley in Südafrika genannt) abgebaut wird. Im 20. Jahrhundert sind viele weitere Diamantenminen in Afrika entstanden, so z.B. in Namibia, Botswana, Kongo und Angola, aber auch weltweit in Sibirien, Russland sowie in Australien und Kanada.

Wie wird nun aber aus dem Kimberlit- Gestein, das einen Rohdiamanten schützt, wenn er an die Oberfläche kommt, ein prächtiges Schmuckstück?



Riesige Mengen Gestein werden erst abgetragen, entweder im Tagebau (wie in der berühmten „Big Hole“ Mine) oder im Untertagebau. Dann werden mittels Laserbehandlung oder Sägen überschüssige Teile des Gesteins entfernt oder in kleinere Stücke gespalten, nach Größe sortiert, auf Containerschiffen verladen und ins Ausland verschifft. Viele der weltweit abgebauten Diamanten entsprechen nicht den Standards für Edelsteinqualität. Oftmals ist die Größe der Steine zu gering oder Einschlüsse von anderen Mineralien beeinträchtigen die Brillanz. Nur 30 Prozent der globalen Fördermenge genügen den Ansprüchen, als Edelstein zu gelten. Die restlichen 70 Prozent werden als Industriediamanten gehandelt.





Bevor schließlich ein Diamantschleifer seine Arbeit beginnen – und wie man sagt „ihn zum Leben erwecken“ kann – wird der rohe Stein gründlich studiert, um durch das Schleifen eine maximale Diamantausbeute zu erzielen. Dies kann je nach Größe und Form der Stücke mehrere Stunden bis zu einigen Wochen, Monaten oder gar Jahren dauern.

In Antwerpen hat man sich auf komplexere Schleifarbeiten spezialisiert. Dortige Diamantschleifer gehören zu den besten ihrer Zunft, „Cut in Antwerp“ ist weltweit eine Referenz. Jüdische Gemeinschaften mit ihren Diamantfirmen haben ihren Sitz in Antwerpen, und mit ihnen sind ihre Traditionen erhalten geblieben.

Eine lebende Legende unter den jüdischen Diamantschleifern ist beispielsweise in der sechsten Generation Sir Gabriel Tolkowsky, der als Meister seiner Branche gilt - sogar den belgischen Ritterorden „Sir“ hat er für seine Verdienste für die belgische Wirtschaft bekommen. Aus vielen Rohdiamanten hat er wahre Wunderwerke geschliffen: Für den berühmten 599 karätigen Rohdiamanten „Centenary“ brauchte er drei Jahre, um ihn ein funkelnendes Wunderwerk mit 247 Facetten zu verwandeln und „das Schönste aus ihm herauszuholen“ – wie er 1986 selber sagte.



Info:
www.steine-und-minerale.de
www.diamanten-diamant.de/beruehmt
www.awdc.be/

Auch der „Golden Jubilee“, der größte geschliffene Diamant der Welt mit 545 ct, ein Geschenk an König Bhumipol von Thailand (1995), ging durch seine Hände.

In der Vergangenheit wie auch heute wird der Wert von Diamanten über die 4Cs ermittelt. Diese stehen für vier Merkmale, mit denen sich eine qualitative und objektive Einschätzung von Diamanten vornehmen lässt.

Folgende Kriterien sind ausschlaggebend:

CUT/SCHLIFF

Entscheidend für den Schliifgrad, für das Optimum an Brillanz, sind die Proportionen des Diamanten sowie Anordnung und Winkel der Facetten, der Schleifflächen, an denen das Licht reflektiert. Facettenanzahl und Verteilung auf Ober- und Unterteil sind dabei von grundlegender Bedeutung. Nur ein Stein mit mindestens 56 Facetten ist ein echter Brillant.

CARAT/GRÖSSE

Das Gewicht eines Diamanten wird in Karat gemessen. Ein Karat hat 0,2 Gramm.

COLOUR/FARBE

Die beste Farbe ist die völlige Farblosigkeit. Sie wird in vier Grade unterschieden.

CLARITY/REINHEIT

Die meisten Diamanten haben sehr kleine Einschlüsse. Je weniger und kleiner die Einschlüsse sind, umso besser kann das Licht den Stein durchdringen und desto wertvoller sind sie.

Apropos wertvoll

Ein berühmter Diamant, der Taylor-Burton-Diamant in Tropfenform mit 69ct, wurde 1968 für die Schauspielerin Elisabeth Taylor von ihrem fünften Ehemann Richard Burton für eine Million Dollar erworben. Nach der Scheidung verkaufte sie ihn zehn Jahre später für fünf Millionen Dollar!

Andere wertvolle und berühmte Steine befinden sich in den englischen Kronjuwelen, im Louvre Museum in Paris und in New York.

Antwerpen verfügt über vier Diamantbörsen und 1.800 Händler. Weltweit sind es 30

Börsen und rund 12.000 Händler. Diese 30 Börsen haben sich zu einem Weltverband zusammengeschlossen. Sie unterwerfen sich einem Kodex, nach dem sie sich zur korrekten Qualitätsbezeichnung verpflichten und dazu, nicht mit sogenannten „Konfliktdiamanten“, auch „Blutdiamanten“ genannt, zu handeln, die aus Gebieten stammen, in denen bewaffnete Milizen ihre Kriege damit finanzieren. Um sie vom Weltmarkt auszuschließen, wurde im Kimberley-Abkommen bereits 1947 vereinbart, Diamanten nach Herkunft zu überprüfen und zu zertifizieren.

Natürlich entstandene Diamanten werden immer seltener. Experten nehmen an, dass der Anteil an künstlich hergestellten Diamanten bald schon 15 Prozent betragen könnte. Seit rund 60 Jahren gelingt es Forschern, sie im Labor herzustellen. 1954 präsentierte der US-Konzern General Electric der Welt seine ersten synthetischen Diamanten, unter Bedingungen wie im Erdmantel hergestellt.

Diamanten werden nicht nur in großen Stücken zu exklusivem Schmuck verarbeitet. Die kleinste Form ist ein Diamantring als Zeichen von Liebe und Treue, und das nicht erst seit Marilyn Monroe mit dem Film „Blondinen bevorzugt“ und ihrem Song ‚Diamonds are a girl's best friend‘ (Diamanten sind die besten Freunde eines Mädchens) 1953 berühmt wurde. Auch heute gilt die Tradition im nordamerikanischen Raum, aber auch nach dem Zweiten Weltkrieg in Europa, einen Diamantring zur Verlobung zu bekommen. Er gilt als fester Bestandteil einer dauerhaften Beziehung, ein Symbol für „wahre und ewige Liebe“, stolz wird er von ihrer Besitzerin hergezeigt.

Ein Diamant, unzerstörbar und ewig haltbar - daher könne also nichts so gut eine Liebesbeziehung für immer besiegeln wie dieser Edelstein.

„A Diamond is Forever“ – Ein Diamant ist für die Ewigkeit – heißt es! Aber ein Diamant für die Ewigkeit einer Beziehung? Oder bleibt er vielleicht doch nur ein ewig ‚glitzerndes Traum‘ einer Beziehung an der Hand einer Frau?

Karla Hoppe

10. bis 12. Mai 2019

18. HofArt

Freitag, 10. Mai 2018, 19.00 Uhr – Vernissage

- Eröffnung durch Dr. Clotilde Lafont-König, Vorsitzende Gedok Bonn
 - „Ruckes-Vintage-Band“ spielt jazzige Eigenkompositionen
- Samstag, 10. Mai 2018, 14.00 bis 19.00 Uhr: Ausstellung
 Sonntag, 13. Mai 2018, 11.00 bis 18.00 Uhr: Ausstellung

Kunst und Handwerk im stimmungsvollen Ambiente.

Angewandte und Bildende Kunst im Duett

Für Menschen, die handwerkliche Perfektion in Verbindung mit außergewöhnlicher Formensprache schätzen und lieben, ist die HofArt in Wachtberg-Villip am Muttertagswochenende DIE Anlaufstelle. Der in der Region bekannte und beliebte Ausstellungsraum im Gemäuer einer fränkischen Hofanlage zeigt wieder ein spannendes Miteinander Angewandter und Bildender Kunst - die Grenzen sind fließend. Hier schauen vor allem selbstbewusste Gäste, die sich auf ihr eigenes Urteilsvermögen und ihren eigenen Geschmack verlassen und die Möglichkeit wahrnehmen, ihren Lebensraum mit ausdrucksstarken Arbeiten zu schmücken und sich der Unikate zu erfreuen. Die unterschiedlichen Materialien wie Papier - Holz - Textil - Metall und Keramik bieten Ihnen die Vielfalt der Möglichkeiten, etwas Adäquates zu finden.

Freuen Sie sich in diesem Jahr auf folgende Aussteller:

John Gerard, Rheinbach - Paperworks
 Annegret Goebels, Bonn - Skulpturen und Objekte
 Pascale Hussong-Renz, Heidelberg - Malerei und Collagen
 Josef Kemp, Wachtberg - Drechselarbeiten
 Barbara Kickelbick, Bonn - Goldschmiedearbeiten
 Beate Meffert-Schmengler, Meckenheim - Skulpturen und Drucke
 Peter Moritz, Unkel - Fotografie abstrakt real
 Frank Schillo, Köln - Keramik
 Willi Reiche, Wachtberg - Kunstmaschinen
 Bernadette Weckerle, Schwendi - Textil-Design

Foto © 2018 Eva/Detlef Hipp

Informationen:

Josef und Bärbel Kemp
 Holzemer Straße 4
 53343 Wachtberg-Villip
 Tel.: 02 28 / 32 12 74
 www.DrehArtKemp.de



EIN LEBEN FÜR DIE KUNST.

Grabgestaltung von Ihren Friedhofsgärtnern: Individuell wie das Leben!

BdF
 Bund deutscher Friedhofsgärtner

Es lebe der Friedhof!

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

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

Die Dauergrabpflege-Einrichtungen der Friedhofsgärtner garantieren Ihnen:

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

Ihr Vertrauen ist uns Verpflichtung!

Fragen Sie Ihren Friedhofsgärtner vor Ort.

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

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

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



termine

4/5

■ Begegnungsstätte CLUB

Do., 4.4. und 2.5., 9.30 - 11.30 Uhr

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

■ Bildungswerk Bonner Verein

Sa./So., 11./12.5., 10 - 17 u. 10 - 15 Uhr

Mein Smartphone – meine Fotos: Einstieg in die Digitalfotografie · Technische Grundlagen, Kamerazubehör und praktische Apps werden vorgestellt. Im Fokus steht die Frage: Wann ist ein Bild „gut“? Bitte mitbringen: Smartphone mit Speicherplatz, voller Akku, Ladekabel. Leitung: Detlef Szillat. Kosten: 75 €.

■ Margarete-Grundmann-Haus

Mi., 3.4., 10 - 13 Uhr

Den Computer wieder flott machen – Windows entrümpeln · Anmeldung erforderlich (Dr. Bartkowski, 02224 123 70). Kosten: 22 €.

donnerstags, 9 - 13 Uhr

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

Mi., 10.4., 10 - 13 Uhr

Der sichere Computer · Anmeldung erforderlich (Dr. Bartkowski, 02224 123 70 70). Kosten: 22 €.

jeden 2. Do., ab 20 Uhr

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

Mi., 17.4., 10 - 13 Uhr

Online-Banking – aber sicher! · Anmeldung erforderlich (Dr. Bartkowski, 02224 123 70 70). Kosten: 22 €.

Mi., 24.4., 10 - 13 Uhr

Fragestunde zu Computer, Smartphone und Co. · Anmeldung erforderlich (Dr. Bartkowski, 02224 123 70 70). Kosten: 10 € pro 30 Minuten.

Fr., ab 26.4., 14 - 15.30 Uhr

Internet und E-Mail für Einsteiger · Anmeldung erforderlich (Dr. Bartkowski, 02224 123 70 70). Kosten: 88 € (8 x 90 Minuten).

Mi., 8.5., 10 - 13 Uhr

Fotos organisieren und bearbeiten · Anmeldung erforderlich (Dr. Bartkowski, 02224 123 70 70). Kosten: 22 €.

Mi., 15.5., 10 - 13 Uhr

Fotobücher selbst gestalten · Anmeldung erforderlich (Dr. Bartkowski, 02224 123 70 70). Kosten: 22 €.

Mi., 22.5., 10 - 13 Uhr

Smartphone / Tablet (Android) für Fortgeschrittene · Anmeldung erforderlich (Dr. Bartkowski, 02224 123 70 70). Kosten: 44 € (2 x 3 UStd.).

Fr., ab 31.5., 15.45 - 17.15 Uhr

Phone für Einsteiger · Anmeldung erforderlich (Dr. Bartkowski, 02224 123 70 70). Kosten: 88 € (8 x 90 Minuten).

■ Offene Tür Dürenstraße

Mi., 3.4., 14 - 17 Uhr

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

Mi., 10.4., 14 - 17 Uhr

Fotobücher selbst gestalten · Barko Bartkowski (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 20 €.

Sa., 13.4. und 11.5., 14 - 18 Uhr

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

Mi., 17.4., 14 - 17 Uhr

Smartphone-Übungsstunde (Android) · Barko Bartkowski (Leitung). Kosten: 20 €.

Mi., 24.4., 14 - 17 Uhr

iPhone-Übungsstunde · Barko Bartkowski (Leitung). Kosten: 20 €.

Mi., 8.5., 14 - 17 Uhr

Zeitmanagement und Selbstorganisation · Barko Bartkowski (Leitung). Kosten: 20 €.

Mi., 15.5., 14 - 17 Uhr

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

Mi., 22.5., 14 - 17 Uhr

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

Mo., ab 27.5., 14 - 15.30 Uhr

Internet und E-Mail für Einsteiger · Barko Bartkowski (Leitung). Kosten: 80 € (8 Termine).

Mo., ab 27.5., 15.45 - 17.15 Uhr

Fotos organisieren, bearbeiten, präsentieren · Barko Bartkowski (Leitung). Kosten: 80 € (8 Termine).

Mo., ab 27.5., 17.30 - 19 Uhr

Übungs- und Auffrischkurs · Barko Bartkowski (Leitung). Kosten: 40 € (4 Termine).

Mi., 29.5., 14 - 17 Uhr

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

■ Städt. Begegnungsstätte Mehlern

Di., 2.4., 10 - 13 Uhr

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

Di., 9.4. bis 30.4., 10 - 13 Uhr

iPhone für Einsteiger · 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. Dr. Barko Bartkowski (02224 96 73 23, ab 18 Uhr). Anmeldung erforderlich. Kosten: 60 €.

Di., 30.4., 10 - 13 Uhr

Digitalkamera und Computer – Fotos organisieren, bearbeiten, präsentieren · Lernen Sie Ihre Digitalkamera besser kennen und nutzen Sie deren vielfältige Möglichkeiten: Umgang mit der Kamera, Tipps für bessere Fotos, Übertragen der Bilder auf den Computer, Verwalten und Organisieren, etc.

Dr. Barko Bartkowski (02224 96 73 23, ab 18 Uhr). Anmeldung erf. Kosten: 20 €.

Di., 7.5., 10 - 13 Uhr

Fotobücher selbst gestalten · Ausschnitte vergrößern, Belichtung korrigieren, Farbstiche beheben und unscharfe Fotos retten; Fotos als Collagen oder Dia-Show mit Musik präsentieren. Dr. Barko Bartkowski (02224 96 73 23, ab 18 Uhr). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 20 €.

Di., 14.5., 10 - 13 Uhr

Smartphone-Übungsstunde (Android) · Sie können eigentlich schon ganz gut mit Ihrem Smartphone umgehen – trotzdem tauchen immer wieder Fragen auf? Hier können Sie Fragen stellen und Funktionen und Apps unter fachkundiger Anleitung ausprobieren. Dr. Barko Bartkowski (02224 96 73 23, ab 18 Uhr). Anmeldung erforderlich. Kosten: 20 €.

Di., 21.5., 10 - 13 Uhr

iPhone-Übungsstunde · 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. Dr. Barko Bartkowski (02224 96 73 23, ab 18 Uhr). Anmeldung erforderlich. Kosten: 20 €.

Di., 28.5., 10 - 11.30 Uhr

Übungs- und Auffrischkurs · Dr. Barko Bartkowski (02224 96 73 23, ab 18 Uhr). Anmeldung erf. Kosten: 40 €.

Di., 28.5. bis 18.6., 11.45 - 13.15 Uhr

Kaufen und Verkaufen auf eBay · Wie Sie Gefahren vermeiden und den größten Flohmarkt der Welt sicher nutzen können. Üben Sie das Suchen und Kaufen sowie das Erstellen von attraktiven Angeboten am

Adressen der Anbieter: ab Seite 27

Ihr zuverlässiger
Umzugspartner

Seit 1977
Umzüge
Spedition **Keller**

Freundliche, kompetente Beratung!

53117 Bonn, Kölnstr. 657, Tel. 0228/67 55 01

53359 Rheinbach, Tel. 02226/29 07

56626 Andernach, Tel. 02632/49 11 19

info@spedition-keller.de



Laderaumausgleich
deutscher
Möbelspediteure

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



www.spedition-keller.de

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

11. Ballonfestival
Bonn 07.-10. Juni 2019



Vom 07.-10. Juni 2019 steht am Pfingst-
wochenende alles unter dem Motto „11.
Ballonfestival Bonn“. In diesem Jahr wer-
den an 4 Tagen bis zu 30 Heißluftballone,
Luftschiffe und Sonderformen, auf der
großen Blumenwiese in den Sonnenauf-
und Sonnenuntergang starten. Die Gäste
können sich neben eindrucksvollen Ballons-
starts auch auf ein abwechslungsreiches
Familienprogramm mit vielen kulinarischen
Highlights freuen. Das eindrucks-

volle Ballonglühen am Samstag und
Sonntag gegen 22.30 Uhr ist ein absolutes
Highlight. Das Rahmenprogramm beginnt
am Samstag um 15.00 Uhr, am Pfingst-
sonntag und -montag um 12.00 Uhr.

Tickets sind zum Festivaltarif ab 179,- Euro
unter info@skytours-balloning.de oder
0228 - 96 96 748 erhältlich.

www.ballonfestival-bonn.de

WEYL & NASSAU, REICHENBACH I. SCHL.

G. m. b. H.

Baumwollspinnerei, Mech. Weberei und Appretur-Anstalt

Herr
Firma

W. Oppenheimer

Jnh. Franz Oppenheimer



Donnerstag, 4. April 2019, 15-17 Uhr • Haus Schlesien, KaffeePLUS

WERTPAPIERE UND WERTE AUF PAPIER

Notgeld, Postwertzeichen und Ganzsachen aus den Anfangsjahren der Weimarer Republik sind ein beliebtes Sammelgebiet. Bei Kaffee und Kuchen geht es um Sammellust und Sammelfrust. Der Sammler Ingo von Garnier wird sein Wissen und seine Erfahrungen mit den Gästen teilen.

Entgelt 9,- EUR (inkl. Kaffee, Kuchen, Eintritt)

Die Landschaft an der Oder mit ihren wechselnden herrschaftlichen und nationalen Zugehörigkeiten war über Jahrhunderte hinweg ein Begegnungsraum. Hier kreuzten sich auch die deutsch-jüdische und die polnisch-jüdische Kultur. In der Neuzeit bedrohte der Nationalismus, gepaart mit dem Antisemitismus, diese kulturelle Vielfalt. Der Nationalsozialismus zerstörte sie. Nach dem Zweiten Weltkrieg wurden weite Abschnitte der Oder zur deutsch-polnischen Grenze und die deutsche Bevölkerung aus den Regionen östlich des Flusses vertrieben. Polen fanden hier eine neue Heimat und für kurze Zeit schien es, dass in Niederschlesien und Pommern jüdisches Leben heimisch werden könnte. Mehrere Zehntausend polnisch-jüdische Holocaustüberlebende siedelten sich hier an, doch die meisten wanderten bis Ende der 1960er Jahre wieder aus. Die jahrhundertelange Anwesenheit von Juden an der Oder fiel dem Vergessen anheim, ihre Spuren wurden oft zerstört.

Die deutsch-polnische Wanderausstellung des Deutschen Kulturforums östliches Europa (DKF) möchte zum Nachdenken und zum Gespräch zwischen den ehemaligen und heutigen Bewohnern der Region

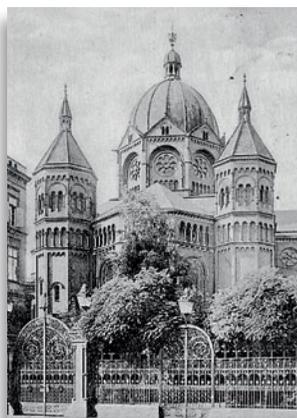
Do., 18. April 2019, 14:30 Uhr: Öffentliche Führung **ALS DAS GELD NICHTS MEHR WERT WAR** Reparationsforderungen & Inflation. Die Führung zeigt die wirtschaftliche Entwicklung in den ersten Jahren der Weimarer Republik auf.

Die Führung ist kostenlos.

Eintritt 3,- EUR, ermäßigt 1,50 EUR

IM FLUSS DER ZEIT. JÜDISCHES LEBEN AN DER ODER

12. Mai bis 1. Dez. 2019
Wanderausstellung des
DKF im Haus Schlesien



Die Ausstellung wird erstmals fern der Oder, im HAUS SCHLESIEEN, gezeigt. Eine Vortragsreihe wird die Ausstellung ergänzen.

anregen und ist zugleich eine Einladung zur Neuentdeckung des deutsch-polnisch-jüdischen Kulturerbes dieser Landschaft. Damit leistet die Ausstellung auch einen Beitrag gegen die lauter werdenden antisemitischen Töne in der deutschen wie auch der polnischen Gesellschaft.

Heutigen Deutschen, sofern sie nicht Heimatvertriebene sind, ist die Geschichte und Kultur jenseits der Oder wenig bekannt. Die polnische Bevölkerung, 1945 selbst aus verschiedenen Regionen Vorkriegspolens dorthin umgesiedelt, engagiert sich zunehmend für die Bewahrung des deutschen Kulturerbes. Die zweisprachige Ausstellung, die in Kooperation mit vielen deutschen und polnischen Partnerinstitutionen ausgearbeitet wurde, soll aufzeigen, dass die jüdische Geschichte ein Teil dieses gemeinsamen Kulturerbes ist.

Die Ausstellung wird am 12. Mai 2019 im Eichendorffsaal von HAUS SCHLESIEEN im Beisein von Dr. Magdalena Abraham-Diefenbach eröffnet. Abraham-Diefenbach ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Lehrstuhl für Denkmalkunde der Europa-Universität Viadrina in Frankfurt (Oder) und eine der Kuratorinnen der Ausstellung.

Weitere Informationen:

HAUS SCHLESIEEN - Dokumentations- und Informationszentrum für schlesische Landeskunde

Dollendorfer Straße 412, 53639 Königswinter, Tel: 02244 - 886 0

kultur@hausschlesien.de | www.hausschlesien.de

Aktuelle Informationen zu unseren Veranstaltungen und Ausstellungen finden Sie auch auf Facebook

praktischen Beispiel! Dr. Barko Bartkowski (02224 96 73 23, ab 18 Uhr). Anmeldung erf. Kosten: 40 €.

VHS Bonn

Di., 2.4., 15 - 17.30 Uhr

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

Mo./Do.s, 29.4. bis 16.5., 9 - 12.15 Uhr

Wie geht das? – Erste Schritte am Computer (Windows 10) – Für Ältere (55+) - Anmeldung erforderlich (0228 77 49 04). Kosten: 127,18 €, erm. 97,52 €. Ort: Haus der Bildung, Raum 2.59.

Di., 30.4., 9 - 12.15 Uhr

Ordnung im Dateien-Chaos für Ältere (55+) - Anmeldung erforderlich (0228 77 49 04). Kosten: 122,18 €, erm. 92,52 €. Ort: Haus der Bildung, Raum 2.59.

Mi., ab 8.5., 9 - 12.15 Uhr (2 x wöchentlich)

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

Mo./Do.s, 20.5. bis 13.6., 9 - 12.15 Uhr

Windows 10 Aufbaukurs für Ältere (55+) - Anmeldung erforderlich (0228 77 49 04). Kosten: 144,70 €, erm. 106,18 €. 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 - Dr. Stefan Tippach (Trainer). Kosten: 9,80 € pro Veranstaltung. Offene Tür Dürenstraße

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, ab 16 oder 17 Uhr

Qi Gong - 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 - Stärkung der Rumpfmuskulatur um Rückenproblemen vorzubeugen und bereits vorhandene Rückenbeschwerden zu reduzieren. Verbesserung der motorischen Eigenschaften: Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Dehn- und Entspannungsfähigkeit. Inge Gerding (Leitung; 02241 33 17 01). Anmeldung erf. Kosten: jeweils 40 € (10 UStd.) pro Kurs. Ort: Evang. Gemeindezentrum Holzlar, Heideweg 27. Deutsches Rotes Kreuz - Kreisverband Bonn e.V.

dienstags, 9.30 - 10.30 Uhr

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

dienstags, 9.30 - 11.30 Uhr

„Bleib' fit – mach' mit!“ - Speziell auf ältere Menschen abgestimmte Gymnastikübungen unter Anleitung einer qualifizierten Sportpädagogin. Kosten: 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 · 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 · Gerlinde Habenicht (Leitung). Anmeldung und Informationen erhalten Sie beim VfB (0228 40 367-26). Kosten: auf Anfrage. *Offene Tür Dürenstraße*

mittwochs, 15 - 16.30 Uhr

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

mittwochs, 15.15 - 16 Uhr

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

mittwochs, 16.15 - 17 Uhr

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

mittwochs, 17 - 18 Uhr

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

mittwochs, ab 18 oder 19 Uhr

Pilates · Ganzheitliches Körpertraining, Verbesserung der Stütz- und 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, 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 · Sie lernen, Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur zu stärken, 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. Inge Gerding (Leitung; 02241 33 17 01). Anmeldung erf., bitte sprechen Sie vorher mit ihrem Arzt. Kosten: jeweils 40 € (10 UStd.). Ort: Evang. Gemeindezentrum Holzlar, Heideweg 27. *Deutsches Rotes Kreuz - Kreisverband Bonn e.V.*

donnerstags, 10 - 11 Uhr

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

donnerstags, 11 - 11.45 Uhr

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

donnerstags, 17 - 18 Uhr

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

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 · Annemarie Guta (Leitung). Anmeldung beim DRK-Zentrum Bonn (0228 98 31 52). Kosten: 24/40 € (6/10 UStd.). *Offene Tür Dürenstraße*

freitags, 10.30 - 11.15 Uhr

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

freitags, 11 - 12 Uhr

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

freitags, 14.30 - 16 Uhr

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

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, 10.15 - 11.15 Uhr

Gelenkyoga auf dem Stuhl · Unter der Leitung von Yogalehrerin und Kunsttherapeutin Frau Hieronymie-Pinnock. Kosten: 45 € für 6 Termine. *Begegnungsstätte Konvente*

montags, 11 - 12 Uhr

Bewegt älter werden: Wer rastet, der rostet – Fitnessstraining für das Gedächtnis · Kosten: 3 € pro Termin, ermäßigt 2 €. *Margarete-Grundmann-Haus*

montags, 14 - 17 Uhr

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

montags, 15.30 - 17 Uhr

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

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. Esther Borschel (Leitung). Anmeldung und Informationen erhalten Sie beim VfB (0228 40 367-26). Kosten: auf Anfrage, da eine Förderung durch die Krankenkasse möglich ist. *Offene Tür Dürenstraße*

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 · Birgitt Rößler (Leitung). *Offene Tür Dürenstraße*

dienstags, 17 bis 18.30 Uhr

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

dienstags, ab 18.15 und 19.19 Uhr

und donnerstags, ab 11 Uhr

Faszientraining · Für das Lösen, Dehnen und Kräftigen der Faszien (Bindegewebe); in Bad Godesberg. *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 · Gerlinde Habenicht (Leitung). Anmeldung und Informationen erhalten Sie beim VfB (0228 40 367-26). Kosten: auf Anfrage, Förderung durch Krankenkasse möglich. *Offene Tür Dürenstraße*

mittwochs, 18.15 - 19.45 Uhr

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

donnerstags, 9.15 - 10.15 Uhr

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

donnerstags, 10.30 - 12 Uhr

VfB Sport in der Krebsnachsorge für Frauen · Für den Heilungsprozess spielt sowohl die körperliche Verfassung der Krebs-Patientinnen als auch der seelische Zustand eine sehr wichtige



11. Ballonfestival Bonn
Pfingsten, Fr., 7. bis Mo., 10. Juni

UP, UP AND AWAY...

Super-Ballonfestival – von Freitag, 7., bis Montag, 10. Juni 2019, das ganze Pfingstwochenende zum Abheben ... 30 Heißluftballone, Luftschiffe und faszinierende Sonderformen laden von der Rheinaue aus zu unvergesslichen Luftfahrten über Bonn und die Umgebung ein. Gestartet wird von der großen Blumenwiese aus in den Sonnenauf- oder -untergang.



Die Besucher des Ballonfestivals können sich nicht nur auf eindrucksvolle Starts freuen, sondern auch über viele Informationen rund um die Luftfahrt sowie ein abwechslungsreiches Familienprogramm, am Samstag beginnt es für „Groß und Klein“ um 15 Uhr, an Pfingstsonntag und Pfingstmontag um 12 Uhr. Nicht verpassen sollten Festival-Besucher das traditionelle Ballonglücken am Samstag und Sonntag jeweils gegen 22:30 Uhr, wenn sich die Ballone nach der Fahrt noch einmal aufstellen und den Nachthimmel illuminieren – ein atemberaubender Anblick.

Tickets zum Festivaltarif von 179,- Euro:
info@skytours-ballooning.de oder 0228-9696748.
Weitere Informationen:
www.ballonfestival-bonn.de

Adressen der Anbieter: Seite 27

GALERIE 62 · Bonn-Plittersdorf, Germanenstraße 62

EIN LEBEN FÜR DIE KUNST

AUSSTELLUNG MIT BILDERN VON MANFRED WEIL

Der in Köln geborene Jude flüchtete 1939 vor den Nationalsozialisten nach Belgien, wurde von dort aus nach der deutschen Besetzung ins französische KZ Gurs gebracht, konnte 1941 aber entkommen. Nach jahrelanger Flucht durch Europa kehrte er nach dem Krieg ins Rheinland zurück. Er lebte und arbeitete in Bonn, Köln und Meckenheim.

Die Ausstellung ist ein Querschnitt aus der langen Schaffenszeit Manfred Weils (1920-2015). „Die Kooperation mit der Galerie 62 bietet uns die Möglichkeit, seine Werke noch mehr Menschen zugänglich zu machen“, sagt Astrid Mehmel, die Leiterin der Gedenkstätte Bonn. Für die Galerie 62 ist die Ausstellung ein Non-Profit-Vorhaben. „Wir verzichten beim Verkauf der Bilder während der Jüdischen Kulturtag auf jede Provision“, sagt Galeristin Irmgard Hofmann. „Die Verkaufserlöse gehen zu 100 Prozent an die Witwe des Künstlers, Alisa Weil, die selbst Verfolgte des Nationalsozialismus war und ihren Lebensunterhalt zu weiten Teilen durch den Verkauf von Bildern ihres Mannes bestreitet.“



Manfred Weill studierte in Antwerpen an der Königlichen Akademie der Künste und nach dem Zweiten Weltkrieg an der Kölner Werkschule. Er produzierte über Jahrzehnte hinweg Ölbilder, Gouachen, Acrylbilder, Aquarelle, Zeichnungen und Lithografien. Seine Schaffenskraft war immens groß, und er hat einen riesigen Fundus hinterlassen, denn er hat bis ins hohe Alter nahezu jeden Tag gearbeitet. Im Werk des Malers und Zeichners nehmen Porträts von Frauen und Mädchen einen großen Raum ein. Der Künstler starb 2015 fast 95-jährig in Meckenheim. Bilder von Weil sind in mehreren Museen und vielen städtischen und privaten Sammlungen zu finden.

Lesung am Sonntag, 7. April 2019, um 16 Uhr

Birte Schrein, Schauspiel Bonn, wird aus dem Buch „Manfred Weil - Sein oder Nichtsein“ von Mechthild Kalthoff lesen und das bewegte Leben Manfred Weils skizzieren. Während der Jüdischen Kulturtag Rhein-Ruhr bis 14. April 2019 ist die Galerie 62 täglich außer montags und samstags von 14 bis 18 Uhr geöffnet, außerdem außerhalb der Öffnungszeiten und ab Mitte April nach telefonischer Absprache unter Tel. 0228/3917686.

Weitere Informationen:

Gedenkstätte für die Bonner Opfer des Nationalsozialismus - An der Synagoge e.V. Franziskanerstraße 9, 53113 Bonn,

Tel.: 0228 / 69 52 40

www.ns-gedenkstaetten.de/nrw/bonn



Rolle. Für eine schnelle Reintegration der Betroffenen in das Arbeits- und Sozialleben. Gerlinde Habenicht (Leitung). Anmeldung und Informationen beim VfB (0228 40 367-26). Kosten: auf Anfrage, da Förderung durch Krankenkasse möglich. *Offene Tür Dürrenstraße*

donnerstags, 17.30 - 19 Uhr

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

freitags, ab 10 Uhr

Bewegt älter werden: Fit im Grünen – Wir sind Gemeinsam bewegt unterwegs · Treffpunkt: Foyer im Margarete-Grundmann-Haus. *Margarete-Grundmann-Haus*

freitags, 12.30 - 13.30 Uhr

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

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

TANZEN

montags, 10 - 11 Uhr

Sittanz · Haben Sie Spaß an Bewegung, Rhythmus und Musik? Wir tanzen in beschwingter Atmosphäre zu deutschen und internationalen Volksliedern. Renate Marner-Eggert, Dipl. Soz. päd. (Leitung). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. *Stadt. Begegnungsstätte Mehlem*

jeden 2. und letzten Mo.,

14.30 - 16 Uhr

Bewegt älter werden: Einladung zum Tanzeo 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. Kos-

ten: Spende erbeten, der Verzehr ist zu zahlen. *Margarete-Grundmann-Haus*

dienstags, 14 - 16 Uhr

Folkloretanz für Seniorinnen und Senioren · Jeder kann mitmachen, ohne Vorkenntnisse, ohne eine/n Partner/in mitbringen zu müssen. Marianne Neubauer (Leitung). Kosten: 2,50 € pro Veranstaltung. *Offene Tür Dürrenstraße*

jeden 2. und letzten Mi., ab 14.30 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 - 22 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 · Sylvia Dachselt (Leitung). Anmeldung erforderlich. *Offene Tür Dürrenstraße*

mittwochs, 17 - 18.30 Uhr

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung · Die leichten, anstrengungslosen Bewegungen, jeder Altersgruppe, sollen eingeschliffene Gewohnheitsmuster unseres Körpergebrauchs erkennen lassen und uns neue leichtere Bewegungsmuster zeigen. Bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen. Marianne Risch (Leitung; 0228 65 23 87). Kosten: 90 € (20 UStd.). Veranstaltungsort: Pfarrheim St. Augustinus, Gottfried-Kinkel-Straße 7. *Deutsches Rotes Kreuz - Kv. 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. Bequeme Kleidung und eine Decke bzw. Matte mitbringen. Karin Beneke (Leitung; 0223 29 95 12). Kosten: 90 € (20 UStd.). Veranstaltungsort: Pfarrheim St. Augustinus, Gottfried-Kinkel-Straße 7. *Deutsches Rotes Kreuz - Kv. 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*

GARTENPFLEGE

montags, ab 10.15 Uhr

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

SPRACHEN

Mo., ab 29.4., ab 9.30 Uhr

Spanisch für Senioren A1, Kurs für Anfänger ab Unidad (Lektion) 6 · Leitung: Claudio Sobarzo Acuna. Anmeldung erf. Kosten: 55 € (8 x 2 UStd.). *Margarete-Grundmann-Haus*

dienstags, ab 14 Uhr

Englisch-Konversation für Fortgeschrittene · Leitung: Michael Sahner. Anmeldung erforderlich (02246 82 25). *Margarete-Grundmann-Haus*

SCHREIBEN

dienstags, ab 19.30 Uhr

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

mittwochs, ab 15 Uhr

„Tintenspuren – Kreatives Schreiben“ · Kurs Bildungswerk Interkultur. Leiterin: Marita Bagdahn. Anmeldung erforderlich (0228 25 31 28). Kosten: 75 €. *Margarete-Grundmann-Haus*

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. Anno Daas und Beate Graf (Leitung). *Stadt. Begegnungsstätte Mehlem*

jeden 3. Sa., 14 - 16 Uhr

Schreibwerkstatt für alle, die gerne schreiben · „Dachten Sie schon klein daran oder schreiben Sie schon kleine Geschichten oder Gedichte und möchten ein Feedback“... Wir treffen uns einmal im Monat, 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). 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 · 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



FREIRÄUME

Kartenreservierung
frei-raeume@t-online.de
oder 0228/53671026

Ort: Freiräume
53229 Bonn
Vilich-Müldorf
Am Herrngarten 59
... direkt an der
Haltestelle der
Stadtbahnlinie 66.



Mi, 3.4.2019, 16.30 Uhr
**Zwei schöne
Fensterplätze
in den Krieg**
Lesung mit **Ellen Klandt**



So, 5.4.2019, 19.30 Uhr
**Spurensuche
mit Gitarrenbegleitung**
Gerd Kramer
liest „Tidetod“



So, 5.5. 2019, 11 Uhr
**Histor. Spurensuche -
Kostümlerung mit**
Gitta Edelmann aus
Badisches Wiegenlied



Fr, 17.5.2019, 19.30 Uhr
Der Stöckelschuh im Ai Petri Massiv
Ulrike Maria Hund liest Reiseglossen
musikalisch begleitet von
Stephan Weidt

„SPURENSUCHE“ ...

Nicht um eine klassischen Spurensuche im Sinne einer Krimilesung geht es **Ellen Klandt**, sondern um die Suche nach und die Auseinandersetzung mit der eigenen Familiengeschichte. Ihr Buch „**Zwei schöne Fensterplätze in den Krieg**“: Ein junges Liebespaar – getrennt durch den Krieg, wirft ein Licht auf das Schicksal vieler junger Frauen und Männer während der Kriegsjahre und ist doch eine ganz persönliche Geschichte zweier Menschen und ihrer (späteren) Familie. Anhand von Briefen und Zeitdokumenten hat sie den Weg ihrer Eltern von den Kriegsjahren über die Zeit als Familie in der jungen Bundesrepublik bis in die Gegenwart hinein nachgezeichnet.

Für Interessierte gibt es im Anschluss, ab 19 Uhr, einen Workshop mit der Autorin zum Thema „Wie wir wurden, was wir sind“. Beide Veranstaltungen können auch unabhängig voneinander besucht werden.

Ein Krimiabend mit musikalischer Begleitung erwartet die Zuhörer, wenn der Autor **Gerd Kramer** seine Gitarre mitbringt und sein Buch „**Tidetod**“ vorstellt. Kramer ist in der Theodor-Storm-Stadt Husum geboren und aufgewachsen, zu einer Zeit, in der es dort nachts noch richtig dunkel wurde. Nach seinem Physikstudium verschlug es ihn ins Rheinland. Nach seinem Küstenkrimi „Das Flüstern im Watt“ ist „Tidetod“ der zweite Roman einer Reihe um Kommissar Flottman und den Musiker Gerber.

Ein Serienmörder entführt seine Opfer, um ein perfides Spiel zu spielen: Nur knapp können sie dem Tod entkommen. Das Husumer Kommissariat steht vor einem Rätsel. Was ist das Motiv des Täters, und wie lässt sich der Wahnsinn stoppen? Kann Musiker Leon Gerber mit seinem hochsensiblen Gehör auch in diesem Fall wertvolle Hinweise liefern? Ein Wettlauf gegen die Zeit beginnt.

Was geschah wirklich in Offenburg im Jahr 1847 in den Tagen vor der deutschen Revolution? Die bekannte Bonner Autorin **Gitta Edelmann** liest aus ihrem Roman „**Badisches Wiegenlied**“. Als sich in Offenburg Demokraten aus ganz Baden treffen, ahnt Anna nichts von der bevorstehenden Revolution. Doch bald müssen sie, ihr Bruder Franz und ihre Freundin Luise zwischen Aufständen, Barrikadenkämpfen und Besatzungstruppen ihren Weg finden. Gleichzeitig sucht ein „Radikalmörder“ die Stadt heim und hinterlässt junge Männer mit durchschnittener Kehle, bevor er spurlos verschwindet. Und dann ist da noch ein preußischer Spitzel, dessen Lächeln Annas Herz schneller schlagen lässt ... Dieser gut recherchierte historische Roman beleuchtet die Kämpfe um Freiheit und Demokratie in Baden wie auch die Querverbindung nach Bonn.

Um ihren Zuhörern einen Eindruck von der damaligen Mode zu vermitteln, wird Gitta Edelmann in einem historischen Kostüm lesen, nach Originalvorlagen selbst genäht.

Am 17. Mai nimmt Sie **Ulrike Maria Hund** mit auf den Ai-Petri, einen Gipfel der Krimberge. Ob es sinnvoll ist, diese Reise in Stöckelschuhen zu absolvieren ... Ulrike Maria Hund reist und schreibt Artikel, Geschichten und Drehbücher. Ihre Glossen erscheinen in loser Folge im Reiseblatt der Frankfurter Allgemeinen Zeitung (FAZ). Die Geschichten von unterwegs aus dem Buch „**Der Stöckelschuh im Ai Petri Massiv**“ werden vom Duo „Zwei von Zwei“ mit Querflöte und Gitarre poetisch begleitet. Stephan Weidt ist Gitarrist, Sänger und Liedpoet. Ulrike Maria Hund begleitet ihn auf der Querflöte. Ihre erste CD mit eigenen Liedern ist 2016 unter dem Titel „ZweivonZwei“ erschienen.

Weitere Informationen:
www.frei-raeume.net

können. 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! Barbara Reil (Leitung; 0228 25 45 54). Kosten: 50 € (10 UStd.). Ort: Vorgebirgsstraße 43, Bonn-Mackeviertel. *Deutsches Rotes Kreuz - Kreisverband Bonn e.V.*

jeden 1. Sa., 14.30 - 15.30 Uhr

Fitnesstraining für Konzentration und Gedächtnis *Margarete-Grundmann-Haus*

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 15.4.: „Edgar Allen Poe“, am 20.5.: „Daniel Kehlmann“. *Margarete-Grundmann-Haus*

donnerstags, 14 - 16 Uhr

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

PHILATELIE

jeden 1. Do., 14 - 17 Uhr

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

GESELLSCHAFTSSPIELE

montags, 13.30 - 17 Uhr

Schachkreis *Margarete-Grundmann-Haus*

montags, 13.30 - 17.00 Uhr

Bridge · Die Bridge-Gruppe heißt neue Mitspielerinnen und -spieler herzlich will-

kommen. Anmeldung erforderlich. *Städt. Begegnungsstätte Mehlern*

montags, 14 - 17 Uhr

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

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. Sabine Samson (Leitung). *Städt. Begegnungsstätte Mehlern*

montags, 15 - 17 Uhr

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

montags, 15 - 17 Uhr

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

montags, 15 - 18 Uhr

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

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

Skat – endlich mal wieder miteinander Skat spielen · Mitspielerinnen und Mitspieler gesucht. Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen! 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. 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

Spielenachmittag – Rummikub, Canasta, Mensch-ärgere-dich-nicht und andere Spiele · Wir laden ganz herzlich neue Spieler ein. Sie kennen die Spiele nicht? Macht nichts! Sie können sie bei uns lernen.

AUßENPOSTEN DER MILCHSTRAßE

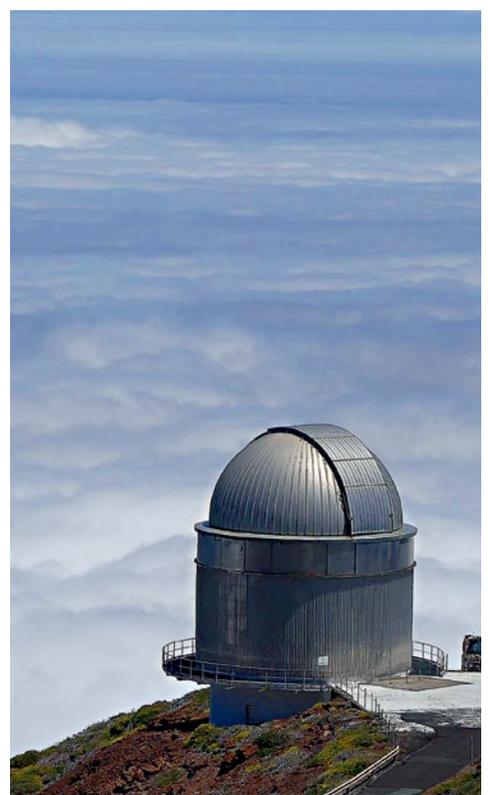
LA PALMA ALS FENSTER ZUM UNIVERSUM

Wie kein anderer Ort in Europa sticht die spanische Kanareninsel hervor durch ihre einzigartige Lage.

**Globetrotter
Dr. Bernd Kregel**

Ein „Starlight-Exzess“ am nächtlichen Sternenhimmel? Keine andere Bezeichnung wäre passender für das ungewöhnliche Naturschauspiel, das die Besucher der kleinen Kanareninsel La Palma nach Sonnenuntergang erwartet. Denn dann beginnt die Zeit eines Sternenzaubers, wie er in dieser unglaublichen Intensität nur selten auf der Welt zu beobachten ist. Gerade so, als hätte der Große Wagen schwungvoll eine imaginäre himmlische Feuerstelle durchfahren und dabei das gesamte Firmament mit einem sprühenden Funkenregen überschüttet. Schon beginnt die neugierige Suche nach den darin vermuteten Tierkreiszeichen, wenn zunächst auch erfolglos.

Aber der erfahrene Insel-Astronom Tonio lässt nicht locker, bis er sie alle aufgespürt und mit Hilfe eines Laserpointers in ihren Details nachgezeichnet hat. Doch der eigentliche Höhepunkt des Sternenspektakels steht noch aus. Er kündigt sich an, als sich das Zentrum unserer Galaxie über den Horizont schiebt. Damit findet auf der nächtlichen Naturbühne in der Tat ein Kulissenwechsel der besonderen Art statt. Als „Milchstraße“ hat diese intensiv strahlende und im Detail kaum noch zu differenzierende Sternkonstellation schon immer Erstaunen hervorgerufen. Und irgendwann musste die verständliche Frage danach „wieviel Sternlein stehen“ endgültig unbeantwortet bleiben.



Observatorium über dem Wolkenmeer



Sternenhimmel über La Palma



Atlantik bei Los Concajos



Nebelwalze am Aussichtspunkt La Cumbrecita

ISOLIERTE INSELLAGE

Warum ausgerechnet La Palma? Tonio sieht die Hauptursache für das rege astronomische Interesse in der isolierten Insel Lage mitten im Atlantik. Denn hier gibt es weder Luft- noch Lichtverschmutzung, zumal der Hausgebrauch künstlicher Lichtquellen gesetzlich streng reglementiert ist. Dies führt dazu, dass La Palma neben Hawaii und dem Süden Chiles den drei weltbesten Beobachtungsorten zugerechnet wird. Besonders gilt dies für den Roque de los Muchachos, der als die höchste Inselerhebung hoch über dem Wolkenmeer gelegen ist.

Tagsüber gibt dieser Ort bei klarer Sicht den Blick frei auf die benachbarte Inselwelt der Kanaren. Und natürlich auf die zahlreichen internationalen Observatorien, die nachts mit ihrer gewaltigen optischen Leistungsfähigkeit große Teile des Weltalls beobachten und vermessen. Ein idealer Arbeitsplatz besonders für europäische Wissenschaftler, allein schon wegen der größeren Nähe zum Heimatkontinent.

STÜRMISCHE PASSATWINDE

Auch die Schifffahrt profitierte seit den ersten Überquerungen des Atlantiks von der besonderen Lage La Palmas. Liegt die Insel doch im Wirkungsbereich der Passatwinde, die hier in südwestlicher Richtung stets den Schiffen gehörig die Segel blähten. So führte auch die Route der „Pamir“ auf ihren legendären Salpeterfahrten nach Chile immer wieder an der Insel vorbei. Ein Umstand, der den Großsegler während des Ersten Weltkrieges für längere Zeit hier festhielt. Dazu hält noch heute das Schifffahrtsmuseum der Inselhauptstadt Santa Cruz die passenden Beweisstücke bereit.

Die „Trade Winds“, wie die Passatstürme auch genannt werden, lassen jedoch in ihrer Wucht auch die Insel nicht unbehelligt. Kraftvoll schieben sie vom Nordosten her die mit Feuchtigkeit gesättigte Luft einen hohen Bergrücken hinauf, der sich ihnen in den Weg stellt. Ein Vorgang, bei dem die Luftfeuchtigkeit kondensiert, um am gegenüber liegenden Berghang wie ein wilder Wasserfall in breiter Front wieder herab zu gleiten.



Rettungsring von der Pamir im Schifffahrtsmuseum

>>



Natternkopf-Pflanze am Roque de los Muchachos

GABE DER NATURGEWALTEN

Beim Durchströmen des Kiefernwaldes, so erklärt Inselführer Kevin diesen Vorgang, wirken die langen Baumnadeln wie eine gigantische Filteranlage. An ihnen schlägt sich die Feuchtigkeit nieder, um sogleich im Erdreich zu versickern. Eine üppige Vegetation ist die Folge, besonders im Frühsommer, wenn großflächig Ginsterbüsche in knalligem Gelb mit der Sonne um die Wette strahlen.

Im Unterschied dazu ist der nördliche Inselteil geprägt durch dichte Lorbeerwälder. Wie in tunnelartigen Durchfahrten führen die alten Landstraßen durch die dichte Vegetation. Noch heute vermitteln sie einen unmittelbaren Eindruck von den einstigen Beschwerden bei der Fortbewegung. Führte diese doch durch ein verkehrstechnisch kaum erschlossenes Gebiet, in dem an bequeme Asphaltstraßen zunächst noch nicht zu denken war.



Blüten einer Natternkopf-Pflanze

GENIESSERISCHER KAFFEEKOSMOS

Alle Wege jedoch führen zurück zur Inselhauptstadt Santa Cruz, der Mini-Metropole von La Palma. Fast jedes Haus entlang der Avenida Maritima schmückt ein mit Blumen verzierter Balkon, dabei einer schöner als der andere. Parallel dazu verlaufen die romantisch angelegten Gässchen und Plätze der Innenstadt. Viele von ihnen blicken zurück auf eine über 500 Jahre gewachsene Tradition, seit – fast zeitgleich mit der Entdeckungsreise von Christoph Kolumbus – der spanische Eroberer Alonso de Lugo die Insel für die spanische Krone in Besitz nahm.



Wer hier seinen Füßen und vor allem seiner Seele etwas Gutes tun möchte, den führen die Schritte hinein in das Café de Don Manuel nahe der Plaza de Espana. In einem überaus edlen Ambiente öffnet sich ein KaffEEKOSMOS, der die Sinne anspricht und dem Besuch der reizvollen Kanareninsel einen abschließenden kulinarischen Stempel aufdrückt.

www.visitlapalma.es
www.fti.de; www.elcerrito.es
www.salinasdefuencaliente.com

Unterstützungshinweis
 Die Recherche wurde
 unterstützt von La Palma
 Tourist Board und FTI Touristik



La Placeta in der Innenstadt von Santa Cruz



Kaffeehauskultur in Santa Cruz

Bunte Häuserzeile am Hafen von Tazacorte





Servieren einer Speise in Los Llanos

ERSTAUNLICHE GESCHMACKS-VARIANTEN

Bekannt für seine heimischen Spezialitäten ist, unweit dem malerischen Hafen von Tzacorte, auch das Städtchen Los Llanos. Hier ragt das Restaurant „El Duende del Fuego“ heraus. Es ist der preisgekrönte Wirkungsbereich von Pedro, der hier etwas Besonderes erschaffen hat. Denn selbstverständlich, so beteuert er, bevorzugt er die Grundnahrungsmittel seiner Insel, denen er die erstaunlichsten Geschmacksvarianten abgewinnt.

Als unglaublich geschmacksintensiv erweist sich in der Tat sein Risotto, den er mit dem roten Fleisch reifer Kaktusfrüchte kulinarisch veredelt. Sodann folgt ein unglaublich zartes Fleischgericht, in wasserdichter Folie drei Tage lang (!) in nicht zu heißem Wasser gegart, sodass es beim Verzehr förmlich auf der Zunge zergeht. Auch das von hauchdünnen Mandelscheiben umhüllte Eisdessert erweist sich als ein kulinarischer Höhepunkt.



Frisch servierte Paella in Los Concajos

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 -
34 02 880

Felix Reisen

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



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

Minigolf und Einkehrhaus Trimborn

In den NRW-Ferien
ab 10 Uhr geöffnet



53177 Bonn-Bad Godesberg,
Marienforster Promenade 1
Inhaber: Alfred Trimborn

Tel.: 02 28 / 35 12 54, Fax: 02 28 / 35 12 05

info@minigolf-bonn.de www.minigolf-bonn.de





Der rote Mond. 2001, Acryl auf Leinwand, 110 x 82

NEUE AUSSTELLUNG IM WOHNSTIFT BEETHOVEN, BRÜCKE DAS ECHO DES ROTEN MONDES

Malerei in Acryl, Aquarell und Mischtechniken. Im Zentrum steht das Werk „Das Echo des roten Mondes“, das ebenso poetisch wie das künstlerische Schaffen der Künstlerin Hildburg Henning ist.

Fragt man Hildburg Henning nach dem Entstehungsprozess ihrer Arbeiten so erklärt sie, dass ihre Bilder ohne einen direkten Bezug zu einer konkreten Gegenständlichkeit stehen. „Gedanken, Erlebnisse, Eindrücke setzen sich um in Formen und Farben, die in ständigem Dialog während des Malprozesses stehen, mal in gelungener Spontanität, mal in bedächtigem Übereinanderschichten der Farben, im Abwägen der Formen, mal im glücklichen Einvernehmen mit dem, was geschieht, mal in langem heftigen Disput. Malgründe, Farbmaterial, Techniken wechseln je nach Einfall und Ideen.“

Henning ist ausgebildet für die Lehrfächer Werken, Sport und Textilgestaltung. Ihre künstlerische Ausbildung hat sie nach kurzer Lehrtätigkeit bei verschiedenen Künstlern fortgesetzt. Prägend waren in der Malerei die Finnisches Liisa Rautiainen, im plastischen Gestalten die Bildhauer Hubert Benatzky und Norbert Müller-Everling. Hildburg Henning ist Mitglied im „Bund Bildender Künstler“, im Künstlerforum SCHAUFENSTER Erfstadt und im „Förderverein Maler der Eifel“. Ihre Tätigkeit umfasst die Gebiete Malerei, Plastik und Skulptur, illustrierte Geschichten für Kinder, Ausstellungen und Lesungen.

Die Künstlerin Hildburg Henning ist seit Februar 2018 Bewohnerin des Wohnstifts Beethoven, wo sie auch in einem eigenen Atelier tätig ist.

Geschäftsführer Bruno Tiltmann freut sich, derartig kreative Bewohner im Hause zu haben und ihnen mit der nun völlig neu gestalteten „Brücke“ einen ansprechenden Rahmen für Ausstellungen bieten zu können. Hier zeige sich wieder einmal, dass das Senioren-Wohnstift ein Ort ist, in dessen besonderem Ambiente Kunst lebt, gefördert und geschätzt wird. Es ist seit Jahren gute Gepflogenheit des Hauses, externen wie Künstlern, die hier zu Hause sind, einen öffentlichen Ausstellungsraum in Bornheim zur Verfügung zu stellen.

Geöffnet bis 1. Oktober 2019, täglich von 8 bis 19 Uhr
Senioren-Wohnstift Beethoven Betriebs GmbH
Siefenfeldchen 39, 53332 Bornheim
Telefon: 0 22 22 / 73-0
info@wohnstift-beethoven.de
www.wohnstift-beethoven.de

Anmeldung erforderlich. **Städt. Begegnungsstätte Mehlem**

dienstags, 14 - 17 Uhr

Schach, Schachkopf 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 · 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 · 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. und 4. Di., 15 - 18 Uhr

Bingo! · Ein unterhaltsames Spiel mit Frau Jütten erwartet Sie. **AWO Ortsverein Bonn-Stadt**

jeden 2. Di., 15.30 - 17 Uhr

Bingo **Tenten - Haus der Begegnung**

14-tägig, mittwochs, ab 13.30 Uhr (ab 10.4.)

Bingo mit Frau Kesselstein · Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen. **Begegnungsstätte Konvente**

mittwochs, ab 14.30 Uhr

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

mittwochs, ab 15 Uhr

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

mittwochs, 18 - 22 Uhr (außer an Feiertagen)

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

jeden 1. Mi., ab 14 Uhr

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

jeden 1. und 3. Mi., 19 - 22 Uhr

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

donnerstags

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

donnerstags, 14 - 18 Uhr

Skatrunde · 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 30.5.)

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

freitags, 15 - 17 Uhr

Bridge **Offene Tür Dürenstraße**

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

Offener Spieletreff **Tenten - Haus der Begegnung**

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

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

MALEN

montags, 14 - 17 Uhr

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

freitags, 11 - 14 Uhr

Laienmalgruppe · Wir sind eine offene gemischte Gruppe und treffen uns einmal wöchentlich zum Zeichnen, Malen und zum Klönen. Kommen Sie gern dazu. **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. **Gisela Knebel und Friedrich Schreyer (Leitung abwechselnd). Anmeldung erforderlich. Städt. Begegnungsstätte Mehlem**

dienstags, 14 - 16 Uhr

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

dienstags, ab 20 Uhr

MultiKultiChor Bonn · Gemeinsames Singen von Liedern aus aller Welt – Völkerverständigung über die Musik! Die genauen Probestermine bitte erfragen. **Margarete-Grundmann-Haus**

jeden 1. Di., 14 - 15.30 Uhr

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

jeden 1. und 3. Di., ab 16 Uhr

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

donnerstags, 11 - 12.30 Uhr

Singen macht Spaß im Seniorenchor Bonn · Wir sind 48 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. Weitere Informationen unter 0228 96 59 739. **Seniorenchor Bonn**

donnerstags, ab 15 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. **Therese Polus (Leitung). Ev. Altzentrum Haus am Redoutenpark**

mittwochs, 10 - 11.30 Uhr

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

THEATER

montags, 11 - 13 Uhr

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

donnerstags, 10 - 11.30 Uhr

Theater-Improvisationskurs – für alle, die jung bleiben wollen · Alle, die Freude am Theaterspielen haben und an diejenigen, welche sich aus ihren alltäglichen Rollen ein wenig hinauswagen und in Spielszenen einmal neu erfinden möchten. **Sibylle Drenker-Seresdzus (Theaterpädagogin ARS, Leitung/Anmeldung: 02228 91 12 64). Städt. Begegnungsstätte Mehlem**

HANDARBEITEN

14-tägig dienstags, ab 9.4., 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 · Handarbeiten aller Art sind willkommen, gleich ob Häkeln, Stricken, Sticken oder Nähen. In gemütlicher Runde tauschen wir Tipps, Strick- und/oder Häkelmuster aus und plaudern miteinander. **Margarete-Grundmann-Haus**

dienstags, 16 - 18 Uhr

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

dienstags, 16 - 18 Uhr

Patchwork · Gemeinsam kreativ sein und aus Stoffresten, Sets, Topflappen etc. mit der Maschine oder in Handarbeit Patchwork erlernen und umsetzen. **Christiane Frede (Leitung). Anmeldung erforderlich. Nachbarschaftszentrum Brüser Berg**

jeden 4. Di., ab 14 Uhr

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

HAND- UND FUSSPFLEGE

montags, 15 - 18 Uhr und donnerstags/ freitags, 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) · Agnes Wolfgarten (examierte Krankenschwester und Fachfußpflegerin). Anmeldung erforderlich. Kosten: 15 € pro Behandlung,

KÜNSTLERHAUS, Fr., 12. April - 15. September 2019

GRATWANDERUNG

EXPRESSIONISTISCHE HOLZ- UND LINOLSCHNITTE AUS DER SAMMLUNG MUSEUM

August Macke Haus im Dialog mit Benjamin Badock, Christiane Baumgartner, Gabriela Jolowicz, Christoph Ruckhäberle, Tal R, Gert & Uwe Tobias, Barthélémy Toguo, Georg Winter



Gert & Uwe Tobias, 2007, Farbholzschnitt, 210 x 188 cm, Sammlung Kunstmuseum Reutlingen/Spendhaus, © VG Bild-Kunst Bonn 2019

August Macke, Begrüßung, 1912, Linolschnitt, 36,2 x 30,8 cm, Museum August Macke Haus

Mit dem Holz- und Linolschnitt rückt ein Medium ins Zentrum, das sich ganz besonders mit dem Expressionismus verbindet. „Unverfälschtheit“ und „Ursprünglichkeit“ sind die ausdrucksvollen Charakteristika der von den Künstler*innen wiederentdeckten Drucktechnik. Zu sehen sind Werke von August Macke, Franz Marc, Ernst Ludwig Kirchner, Erich Heckel, Ewald Mataré und Evarist Adam Weber bis hin zu Fifi Kreuzer, Maria Uhden und Jacoba van Heemskerck, u.a.

Auch oder gerade heute fasziniert die alte Technik, das langsame Arbeiten mit dem Messer im Druckstock, der Umgang mit dem Material. Ob nun Tal R

seinen Almanach in eine historische Sammlung von Frühstücksbrettchen schneidet, Ruckhäberle eine in Holz geschnittene ornamentale Tapete entwirft, oder Jolowicz hinter sinnige Beobachtungen aus dem Alltag in Szene setzt, die Reminiszenz an die Vorreiter der Moderne ist spürbar.

Zur Ausstellung erscheint ein Katalog, der die unterschiedlichen Aspekte der Ausstellung in Layout und Herstellung, in Optik und Haptik widerspiegelt. Das Ausstellungsplakat wird durch Benjamin Badock entworfen und erscheint als originalgrafische Edition.

Kuratorinnen: Dr. Ina Ewers-Schultz und Dr. Birgit Kulmer



Blick ins Künstlerhaus

MUSEUM AUGUST MACKE HAUS

Hochstadenring 36, 53119 Bonn
Tel.: 02 28 - 65 55 31, buero@august-macke-haus.de
www.august-macke-haus.de

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! Brigitte Schneider. Nur nach Terminabsprache. *Stadt. Begegnungsstätte Mehlern*

FRÜHSTÜCK/BRUNCH

jeden 4. Fr., 8.30 - 10.30 Uhr

Stadtteilfrühstück · Warum alleine frühstücken? Gemeinsam macht es mehr Freude. 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., ab 10 Uhr

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

MITTAGSTISCH/CAFETERIA

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, 12.30 - 13.30 Uhr

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

täglich, 15 - 17 Uhr

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

täglich außer dienstags, 15 - 17 Uhr

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

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. 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 · TK-Menüs können kalt und warm mitgenommen werden! Ab 14 Uhr geöffnet zum gemütlichen Kaffeetrinken, Möglichkeiten zu Gesellschaftsspielen, Billard und die Bibliothek, mit der Möglichkeit Bücher auszuleihen. Vorbestellung eine Stunde vorher. *Stadt. Begegnungsstätte Mehlern*

montags, ab 14.30 Uhr

Waffelnachmittag *Margarete-Grundmann-Haus*

jeden letzten Mo., ab 15 Uhr

Klöncafé mit Spielangebot *Margarete-Grundmann-Haus*

jeden 1. Di., 10 - 11.30 Uhr

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

jeden 3. Di., 10 - 11.30 Uhr

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

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 selbstgebackener Kuchen. *Haus Heisterbach, Bausteine für das Leben e.V.*

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

Wafflessen *Tenten - Haus der Begegnung*

jeden 1. Fr., 10 - 11.30 Uhr

Themenfrühstück vom Buffet · Spezialitäten, verschiedene Wurst- und Käsesorten, Salate, Rührei, Marmeladen, Orangensaft, Brot und Brötchen, Kaffee und Tee, so viel man essen mag. Anmeldung erforderlich. Kosten: 6,50 €. *Offene Tür Dürenstraße*

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

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

SENIOREN TREFFEN SENIOREN

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

Treffen der Spätaussiedler *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

jeden letzten Fr., ab 15 Uhr

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

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. Frau Blum. *Offene Tür Dürenstraße*

montags, 14 - 16 Uhr

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

jeden 2. Mo., 13 - 15 Uhr

Beratung zur Schwerbehinderung – Blindheit und Sehbehinderung · Wir beraten und unterstützen betroffene Menschen, sowie deren Angehörige. Wir helfen bei Antragstellung sowie Pflegeversicherung. Ein Dolmetscher/Integrationshelfer ist Teil des Beraterteams. Leitung hat eine Mitarbeiterin des Blinden- und Sehbehindertenverein Bonn/Rhein-Sieg e.V. *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

jeden 2. Mo., 14 - 19 Uhr

Beratung für Menschen mit Hörbeeinträchtigungen · Hilfen und Hilfsmittel, Hörgeräte oder CI, Fragen der Kostenübernahme und Rechte und Möglichkeiten im Alltag, Freizeit, Arbeit und 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*

jeden 4. Mo., 13 - 15 Uhr

Sprechstunde „Rechtliche Betreuung“ · Mitarbeitende des Betreuungsvereins im Diakonischen Werk Bonn und Region e.V. beraten, informieren und geben Hilfestellung bei Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung und Betreuungsrecht. Leitung hat eine Mitarbeiterin des Blinden- und Sehbehindertenverein Bonn/Rhein-Sieg e.V. *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

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 · Herbert Häser. Anmeldung erwünscht. *Offene Tür Dürenstraße*

mittwochs, 14 - 16 Uhr

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

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? 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 Älterwerdens · In Swisttal-Odendorf, Orbachstr. 17 (im

Heinrich-Willkens-Haus); in dieser Zeit auch telefonisch erreichbar unter 02255 95 94 04. *Seniorenbüro Swisttal*

jeden letzten Do., 10 - 12 Uhr (im April am 18.)

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

jeden letzten Do., 15.30 - 17 Uhr

Juristische Kurzinformationsgespräche für Senior(innen) und Angehörige · Mit Jurist Bernd Jansen. Telefon. Anmeldung erforderlich. *AWO Ortsverein Bonn-Stadt*

freitags, 14 - 15 Uhr

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

SELBSTHILFEGRUPPEN

jeden 1. Mo., ab 14 Uhr

Treffen pflegender Angehöriger – Pflegenden Angehörige treffen sich zu Erfahrungsaustausch · Frau Marisa Esposito (Leitung). *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

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

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-täg. mittwochs (gerade KW), 20 - 22 Uhr

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

mittwochs, 18 - 19.30 Uhr

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

mittwochs, ab 19 Uhr

Selbsthilfegruppe und Helfergemeinschaft für Alkohol- und Medikamentenabhängige und Angehörige · 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 (nicht im Mai)

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

jeden 2. Mi., 17 - 18.30 Uhr

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

jeden 4. Do., ab 16 Uhr

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

samstags, 17 - 18.30 Uhr

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

jeden 3. Sa., 14 - 18 Uhr

Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) · 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 der Öffnungszeiten entgegen, oder benutzen Sie unsere Kleiderbox 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 9.4.)

Abendangebot Cafeteria · Mit kulinarischen Angeboten. Kostenbeitrag wird erbeten. *Ev. Altenzentrum Haus am Redoutenpark*

jeden letzten Fr., ab 15 Uhr

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

POLITIK

jeden 1. Di., 15 - 18 Uhr

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

HÄUSLICHE PFLEGE

jeden 1. Di., 10 - 11.30 Uhr

Angehörigengruppe · Für 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: 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 15.4.: „Edgar Allan Poe“, am 20.5.: „Daniel Kehlmann“. *Margarete-Grundmann-Haus*

VORTRAG

montags, ab 13 Uhr

Gesundheitsvortrag: Sturzprophylaxe · Kaiser-Karl-Klinik

21-tägig, dienstags, ab 13 Uhr (ab 2.4.)

Gesundheitsvortrag: Das Hüftgelenk · Kaiser-Karl-Klinik

21-tägig, dienstags, ab 13 Uhr (ab 9.4.)

Gesundheitsvortrag: Das Kniegelenk · Kaiser-Karl-Klinik

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

Gesundheitsvortrag: Ernährung bei Osteoporose · Kaiser-Karl-Klinik

14-tägig, donnerstags, ab 13 Uhr (ab 11.4.)

Gesundheitsvortrag: Gesunde Ernährung · Kaiser-Karl-Klinik

21-tägig, freitags, ab 10 Uhr (ab 11.4.)

Gesundheitsvortrag: Entspannung · Kaiser-Karl-Klinik

STADTRUNDGANG/-FAHRT

montags bis samstags, 14 - 16.30 Uhr, Sonn- und feiertags, 11 - 13.30 Uhr, ab Mai zusätzlich samstags, 11 Uhr

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

freitags, ab 16 Uhr (ab 26.4.)

Über den Dächern von Bonn – Bonn aus der Vogelperspektive · Vom Dach des Stadthauses zeigen wir Ihnen herausragende Gebäude und architektonische Zusammenhänge. Genießen Sie die Aussicht über die Stadtteile und die malerische Landschaft auch über die Stadtgrenzen hinaus und erfahren Sie spannende historische und aktuelle Hintergründe. Ein kleiner Rundgang durch die Bonner Innenstadt schließt die Tour ab. Kosten: 9,50€, ermäßigt 5€. *Bonn-Information*

samstags, 11.30 - 13 Uhr (ab 27.4.)

Bonn zu Fuß entdecken – Römergründung, Barockresidenz und Beethovenstadt · Folgen Sie den Spuren der Römer und Kurfürsten bei einer anderthalbstündigen Führung durch die Bonner Innenstadt. Die wichtigsten Stationen sind das Beethovenendenkmal, die Münsterbasilika, das Kurfürstliche Schloß mit dem Hofgarten, der „Alte Zoll“ mit imposanten Blick aufs Siebengebirge, das alte Rathaus und das Beethoven-Haus. Kosten: 9,50€, ermäßigt 5€. *Bonn-Information*

samstags, 11 - 13 Uhr (ab Mai)

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

AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg/Friesdorf

Di., 2.4., 30.4. und 21.5., ab 14 Uhr
Deutsch sprechen üben (für Frauen)

Di., 2.4., ab 15 Uhr

Vorsorgende Verfügungen

Mi., 3.4., ab 12 Uhr

Mittagessen · Bitte bis Dienstag anmelden.

Fr., 5.4. und 3.5., ab 14 Uhr

Skat

Sa., 6.4., ab 12.01 Uhr

ab Bonn Hbf. Ausflug nach Berghem ins Fischerei Museum

Mo., 8.4., ab 19 Uhr

Deutsch sprechen üben (für Männer)

Di., 9.4., 23.4. und 14.5., ab 15 Uhr

Englische Konversation

So., 14.4. und 5.5., ab 14 Uhr

Frische Waffeln

Do., 18.4., ab 12 Uhr

Ausflug nach Rhöndorf

Mi., 8.5., ab 15 Uhr

Vortrag: Marie Juchacz

Sasmtag, 11.5.

Ausflug in das Glasmuseum Rheinbach

AWO Ortsverein Bonn-Stadt

Do., 4.4., 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 bis zwei Tage vorher. Kosten: 2,50€.

So., 14.4., ab 15 Uhr

Jahreszeitliche Bastelei · Wir laden Sie herzlich zum gemeinsamen Frühlings-Basteln mit Frau Jütten ein. Material wird mitgebracht.

Di., 16.4., ab 15 Uhr

Bienenhotel bauen · Es ist soweit unser Bienenhotel wird gebaut. Herr Miebach vom Verein zum Schutz der Wild und Honigbienen Voreifel e.V. baut mit Hilfe von Freiwilligen das Bienenhotel auf. Bohrmaschinen mit 2-er oder 4-er Bohrer werden benötigt. Bitte bis zum 12.4. anmelden.

Mi., 17.4., ab 15 Uhr

„Lebensfreude geht durch die Ohren“ · Die Firma Köttgen Hörakustik lädt zum Vortrag ein, anschließend kann ein kostenloser Hörtest gemacht werden. Kosten: Eintritt frei, Kuchen für pro Stück 1€ erhältlich.

So., 21.4., ab 10 Uhr

Osterfrühstück · Großes Frühstücksbuffet mit vielen guten Sachen zubereitet von Frau Herfurth. Anmeldung mit Vorkasse in der Geschäftsstelle bis zum 12.4. Kosten: 5€.

Do., 2.5., ab 10 Uhr

Frühstück · Gemeinsam frühstücken und ein bisschen klönen. Anmeldung mit Vorkasse in der Geschäftsstelle bis zum 29.4. Kosten: 2,50€.

Fr., 10.5., ab 14 Uhr

Bienenfest · Die Arbeiten sind im Garten vollendet und das Bienenhotel kann eingeweiht werden. Kuchen, Waffeln, Würstchen und Bienenprodukte werden zum Kauf angeboten. Bienenquiz mit tollen Preisen zu gewinnen.

Mi., 15.5., ab 15 Uhr

Kaffeklatsch · Fr. Weichert und Frau Becker laden zum Kaffeeklatsch ein. Es gibt frisch gebackenen Erdbeeruchen. Kosten: 1,50€ pro Stück, mit Sahne 1,80€.

Sa., 25.5., ab 16 Uhr

Konzert Krimer · Gestaltet von den Schülerinnen und Schülern der Klavierschule „Krimer“.

■ Begegnungsstätte CLUB

Mo., 1.4. und 13.5., 10 - 11.30 Uhr

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

Mi., 10.4., ab 15 Uhr

„Lache is jesund“ – Mundartlesung · Auf einen fröhlichen, rheinischen Nachmittag dürfen sich die Besucher der Begegnungsstätte CLUB freuen, wenn Erwin Rußkowski aus seinem Buch „Lache is jesund“ liest.

Do., 18.4. und 23.5., 14 - 16 Uhr

Ideenwerkstatt im CLUB – Kreativität entdecken und entfalten · Jeder ist willkommen, der Lust hat kreativ zu werden! Am 18.4. lernen wir mit Perlen zu häkeln, fädeln oder weben. Es wird eine Kette entstehen. Am 23.5. erstellen wir Steinbilder. Selbstverständlich kann auch gestrickt und gehäkelt werden. Ab 14 Uhr steht der Kaffee bereit. Christiane Rosenthal (Referentin). Anmeldung erwünscht. Kosten: ggf. geringe Materialkosten.

Fr., 10.5. bis 28.6., 14 - 16.15 Uhr und 17 - 19.15 Uhr

Freude am Malen in Öl, Aquarell und Acryl · Für alle, die Freude am Malen haben oder es einmal ausprobieren möchten. Unter feinfühler Anleitung gelingt meist schon nach kurzer Zeit ein zufriedenstellendes Ergebnis. Margareta Schulz (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: jeweils 40 € (für 8 Wochen).

■ Begegnungsstätte Konvente

Mi., 10.4. und 17.4., ab 15 Uhr

Malworkshop · Mit Kunsttherapeutin Frau Hieronymie-Pinnock.

■ Bildungswerk Bonner Verein

Di., 2.4. und 9.4., 18 - 21 Uhr

Geschichten zum Leben erwecken – Die Kunst, spannend zu erzählen · Die eigene Stimme zu entwickeln, Körpersprache einzusetzen und den Faden der Geschichte vorausdenken, sind Mittel, die erforscht und eingesetzt werden. Leitung: Matthew Sonnicksen. Kosten: 45 €.

Sa./So., 6./7.4., 10 - 17 Uhr und 11 - 16 Uhr

Einmal Clown zu sein – Humorvoll der Welt begegnen · In diesem Kurs gibt es einem Spielraum, um alltägliche Situationen aus der Perspektive eines Clowns zu erleben. Referent: Rainer Kreuz, Clown, Erzähler. Kosten: 75 €.

Mi., 10.4., 15 - 17 Uhr

Aus Müll wird Energie – Führung durch die Müllverwertungsanlage Bonn · Die Führung bietet spannende Einblicke in das Bonner Abfallkonzept und die Technik der Anlage. Interessierte sollten keine Höhenangst haben, trittsicher sein und festes Schuhwerk tragen. Leitung: Wolfgang Bender, MVA GmbH. Anmeldung erforderlich.

Mo., 6.5. bis 3.6., 16 - 17.30 Uhr

Dem Gedächtnis Beine machen – Mit 65+ Jahren geistig frisch und aktiv sein · Lernen Sie die wichtigsten Funktionen des Gehirns wie Wahrnehmung, Konzentration, Merkfähigkeit und Kreativität kennen und trainieren diese. Leitung: Mit Petra Püllen. Kosten: 60 € (5 Termine).

Mi., 8.5., 10 - 13 Uhr

Mittwochs in Dransdorf – Stadtteilspaziergang mit Rollator · Sie erhalten praktische Tipps zum Umgang mit dem Rollator im Straßenverkehr. Leitung: Cornelia Brodeßer. Anmeldung erforderlich.

Mi., 8.5. bis 5.6., 18 - 19.30 Uhr

Mal wieder Malen! Experimente mit Farben und Formen · Auf der Suche nach Ihrem persönlichen Ausdruck erhalten Sie Inspiration durch die Dozentin, die auch den Umgang mit Technik und Material erläutert. Bitte bringen Sie einen Malkittel o.ä. mit. Leitung: Andrea Buhmann. Kosten: 60 € (5 Termine); Materialkosten (ca. 10 EUR) werden im Kurs abgerechnet.

Do., 9.5. bis 13.6., 19 - 20.30 Uhr

Mal wieder singen! Eine Singwerkstatt für alle · Wir bringen Volkslieder und Pop-Songs, Evergreens und Lieblingslieder aus aller Welt zum Klingen – einstimmig, zweistimmig und mit kleinen Rhythmus-Instrumenten. Leitung: Bettina Vogel. Kosten: 35 €.

Fr., 10.5., 18 - 21 Uhr

Der Zauber von Kräutern und Gewürzen – Würzen mit Finesse · Dill, Borretsch, Löwenzahn, aber auch Kurkuma, roter Pfeffer und Curry – mit frischen Kräutern und raffinierten Gewürzen lässt sich jedem Gericht das gewisse Etwas verleihen. Bitte bringen Sie geeignete Behältnisse mit. Leitung: Sylvia Zarinskis. Kosten: 29 €.

Sa., 18.5., 10.30 - 12 Uhr

Die Siedlung Tannenbusch – Führung durch die historische amerikanische Siedlung · Welch ein grünes Fleckchen am Rand der Düne von Bonn! Die von der amerikanischen Militärverwaltung erbaute Siedlung ist nahezu einmalig in Deutschland. Leitung: Achim Könen. Anmeldung erf. Kosten: 5 €.

Mo., 20.5., 18 - 19.30 Uhr

Vorsorgetreffen – Regelungen bei Unfall, Krankheit oder Alter · Wer im Ernstfall Entscheidungen treffen soll, wenn man dies selber nicht mehr kann und was man dafür tun muss. Leitung: Marita Arns. Anmeldung erforderlich.

Mo., 27.5., 19 - 21 Uhr

Mein Garten als Oase – Naturnahe Gärten gestalten · In diesem Vortrag erhalten Sie viele praktische Tipps, wie man naturbelassene Räume im Garten schafft, was man bei Anlage und Pflege beachten muss, welche heimischen Wildpflanzen und Blumenmischungen sich eignen usw. Leitung: Cathrin Nieling.

■ Bonn-Information

Fr., 5.4., 14 - 16 Uhr

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

Sa., 18.5., 1.6., 14.45 - 17.30 Uhr

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

Fr., 31.5., 18 - 20.30 Uhr

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

■ CRAFTkontor Galerie für Kunsthandwerk und Design

Fr., 3.5., 18 - 24 Uhr

Bruch – Riss – Schnitt · Ausstellung mit Scherenschnitten von Petra Klischat und Keramiken von Juliane Herden im Rahmen der 7. Nacht der Galerien in Bad Godesberg. Mehr Informationen unter www.nachtdergalerien.de.

■ Ev. Altenzentrum Haus am Redoutenpark

Sa., 6.4., ab 10 Uhr

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

Mi., 10.4. und 24.4., ab 15.30 Uhr

Die Vorleser: Frau Machozek

Do., 11.4., ab 16 Uhr

Quizz-Café



Carré Am Flossweg
Betreutes Wohnen

Zentral in Bad Godesberg-Lannesdorf



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

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

Besichtigung nach Vereinbarung.

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

Domicile am Rhein
- mehr als ein gehobenes Ambiente -



Empfehlenswerte Einrichtungen in Bonn

WOHNEN, PFLEGE, SERVICE

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

Informationen:
DRK-Nordrhein Sozialdienste gGmbH

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

Ein Zuhause für Senioren in Bonn

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

Ambulante Pflege

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



www.caritas-bonn.de

HARMONIE, DI., 14.5.2019, 20 UHR
AKKORDEONALE 2019



„Von Moldawien nach Polen, über Deutschland nach Texas, in die Niederlande und jetzt nach Bonn ... zum 11. Mal entfesselt Servais Haanen, Initiator des Festivals, den akkordeonalen Sturm, der dem Publikum über Landes- und Kontinentalgrenzen hinweg kulturelle Vielfalt und prallen musikalischen Reichtum um die Ohren weht.“

Akkordeon vom Feinsten heißt: komplexe bessarabische Klänge, klassische Romantik, Western, Swing, Balkan-Folk, Jazz und zeitgenössischer Musik – bereichert durch die besondere Färbung von Flügelhorn und Cello. Und: keine Akkordeonale ohne Servais Haanens kabarettreifer Moderation!

Einige Musiker verfügen über klassische Ausbildung, andere haben ihre Instrumente schon in der Kindheit ganz selbstverständlich innerhalb ihrer Kultur erlernt. Und so vielseitig wie die Künstler-Persönlichkeiten sind ihre Herangehensweisen und Stile. Mit der gemeinsamen Sprache Musik, die sich nicht um Grenzen und Trennendes schert, kreieren sie lebendigen Austausch.

Exklusiver VVK-PREIS in der Harmonie bis 1 Tag vor
Veranstaltungsbeginn: 29,50 €

Weitere Informationen:
Harmonie
Frongasse 28-30, 53121 Bonn
Tel: 0228 - 22 31 64
Fax: 0228 - 479 66 51
w.koll@harmonie-bonn.de
web: www.harmonie-bonn.de

Mi., 12.4., ab 15.30 Uhr
Die Vorleser: Frau Keuchel

Do., 9.5., ab 16 Uhr
Dia-Vortrag: „Ein Spaziergang durch unsere Bonner Kunstwelt“ · Mit Ehepaar Grebert.

■ Folk Club Bonn

Fr., 4.4., 19 - 22 Uhr
Thema: „Der Osten“ · Featured Artist: Daria Kulesh (England, Russland).

Fr., 3.5., 19 - 22 Uhr
Thema: „Tiere“

■ Freiräume

Mi., 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. Leitung: Lisa Bille (Künstlerin). Anmeldung erforderlich. Kosten: je Kurs 18 €.

Sa., 6.4., 14.30 - 17.30 Uhr
Buchfaltkunst in und aus alten Büchern · Wie man aus den nicht mehr genutzten Büchern Neues entstehen lassen kann – 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.

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. Auch für Anfänger geeignet. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung. Leitung: Lisa Bille (Künstlerin). Anmeldung erforderlich. Kosten: 56 €, inkl. Pausensnack und Getränke zzgl. 5 € Materialkosten.

Mi., 3.4., 9.30 - 11.30 Uhr
Kunstfrühstück – In ungezwungener Runde sollen neben der kunsthistorischen Einordnung im gemeinsamen Gespräch unterschiedliche Perspektiven, Wahrnehmungen und Erfahrungen ausgetauscht werden. Thema: Künstlerpaare. Leitung: Dr. Hildegard Heitger-Behnke. Anmeldung erforderlich. Kosten: 12 €, zzgl. Frühstück 2,50 €, zahlbar vor Ort.

Mo., 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. Anmeldung erforderlich. Kosten: je Kurs 24 €, inkl. Pausensnack und Getränk.

Fr., 24.5., 10 - 13 Uhr und Mo., 8.4. und 6.5., 15 - 18 Uhr

Mal- und Zeichenwerkstatt · 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. Termine sind einzeln buchbar.

Mi., 8.5., 5.6., 26.6., 17.30 - 20 Uhr
Lies doch mal vor – Stimme, Aussprache, Betonung · Wie lässt sich ein Text in eine spannende Geschichte verwandeln? Thema am 8.5.: Da sprach die Maus zum Elefanten: Charaktere u. Stimmungen hörbar machen. Leitung: Almut Schner-

ring. Anmeldung erf. Kosten: 24 €, 3 Termine en bloc nach Wahl 65 € (statt 72 €).

Mi., 3.4., ab 16.30 Uhr
„Zwei schöne Fensterplätze in den Krieg“ · Lesung mit Ellen Klandt; siehe auch Seite 15. Kartenreservierung wird empfohlen. Kosten: 10 €, AK 12 €.

Mi., 3.4., ab 18 Uhr
„Wie wir wurden, was wir sind“ · Workshop auf der Grundlage des Buches „Zwei schöne Fensterplätze in den Krieg“ mit der Autorin Ellen Klandt. Kartenreservierung wird empfohlen, siehe auch Seite 15.

Mo., 5.4., 15 - 18 Uhr
Filzwerkstatt · In den Kursen wird das uralte Handwerk des Filzens mit innovativen Elementen und neuem Design verknüpft. Für Anfänger geeignet. Thema: Buchhülle und Filzstift. Leitung: Monika Hoff. Anm. erforderlich. Kosten: 42 €; zzgl. Material nach Verbrauch, inkl. Pausensnack und Getränke.

Fr., 5.4., ab 19.30 Uhr
Gerd Kramer liest „Tidetod“ · Spurensuche mit Gitarrenbegleitung; siehe auch Seite 15. Kartenreservierung wird empfohlen. Kosten: 10 €, AK 12 €.

Di., 9.4., 17.30 - 20.30 Uhr
Improvisationstraining für Alltag, Beruf und Bühne · In diesen Kursen widmen wir uns der spontanen Improvisation. Spiele Aktion/Reaktion, Gromolo und Umswitchen, Statusspiele, Stand up und Szenen. Bitte bequeme Kleidung und Schuhe mitbringen. Leitung: Babette Dörmer (Schauspielerin). Anm. erforderlich. Kosten: 36 €, inkl. Pausensnack und Getränke.

Mo., 15.4., 15 - 18 Uhr
Makraméeschmuckwerkstatt · Fortgeschrittenenkurs: Schmuckstücke mit Edelsteinen oder anderen Materialien knüpfen. Setzt Kenntnisse der wichtigsten Makraméeknoten (Flach- und Rippenknoten) voraus. Leitung: Jairo Quimbayo. Anmeldung erforderlich. Kosten: 36 €, inkl. Getränke und Pausensnack, zzgl. Material nach Verbrauch.

Di., 16.4., 21.5., 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 16.4.: Susanne Pásztor „Und dann steht einer auf und öffnet das Fenster“, Thema am 21.5.: Francesca Segal „Ein sonderbares Alter“. Leitung: Susanne Emschermann. Anmeldung erforderlich. Kosten: 12 € zzgl. Frühstück 2,50 €; Termine sind einzeln buchbar.

So., 5.5., ab 11 Uhr
Historische Spurensuche · Kostümlésung mit Gitta Edelmann aus „Badisches Wiegenlied“; siehe auch Seite 15. Kartenreservierung wird empfohlen. Kosten: 10 €, AK 12 €.

So., 5.5., 14 - 16 Uhr
Tag der offenen Tür in den Freiräumen · Kartenreservierung wird empfohlen.

Mo., 16.5., 11 - 15 Uhr
Papierwerkstatt · Werkstatt Buntpapier, Kleisterpapier, Tunkpapier, venezianisches und türkisches Marmorpapier: Wir färben und marmorieren Papier in verschiedenen Qualitäten. Werkstatt Papierschöpfen: Wir sind dem Geheimnis des Papiers auf der Spur. Leitung: Lisa Bille. Anmeldung erforderlich. Kosten: 36 €, inkl. Getränke und Pausensnack, zzgl. Materialpauschale.

Fr., 17.5., 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/qm. Leitung: Angela Vog. Anmeldung erforderlich. Kosten: 36 €, inkl. Pausensnack und Getränke.

Fr., 17.5., ab 19.30 Uhr
„Der Stöckelschuh im Ai Petri Massiv“ · Ulrike Maria Hund liest Reiseglossen musikalisch begleitet von Stephan Weidt; siehe auch Seite 15. Kartenreservierung wird empfohlen. Kosten: 10 €, AK 12 €.

So., 7.4., ab 14.45 Uhr
„Die Frauen im Hause Mendelssohn“ – Vortrag von Prof. Dr. Ute Buechter-Roemer · Wer waren die Frauen, die in der Familie Mendelssohn Männer, Brüder, Söhne, Neffen mitbestimmten, mit ihnen lebten, diskutierten und keinesfalls auf ein eigenes Leben verzichteten? Eintritt frei.

Mo., 8.4., 15 - 16 Uhr
„Auf den Spuren ehemaligen jüdischen Lebens in Siegburg“ – Stadtrundgang mit Dr. Claudia Maria Arndt · Die Veranstaltung beginnt mit einem kurzen Überblick über die Geschichte der Juden in Siegburg; vom Stadtmuseum aus führt der Rundgang in die Holzgasse und anschließend in die Kaiserstraße. Treffpunkt: Vor dem Stadtmuseum Siegburg, Markt 46.

Mi., 17.4., 16.30 - 17.30 Uhr
Der jüdische Friedhof in Siegburg · Bei dem Rundgang sollen sowohl die Geschichte der jüdischen Gemeinde als auch einzelne Grabstätten sowie Bestattungsriten im Allgemeinen vorgestellt werden. Die männlichen Teilnehmer werden gebeten, eine Kopfbedeckung zu tragen. Treffpunkt: vor dem Friedhofstor, Heinrichstraße.

So., 19.5., ab 14.45 Uhr
Der Krimi im „3. Reich“ – zwischen Subversion und Stabilisation · Vortrag von PD Dr. habil. Jürgen Nelles.

Mi., 22.5., 17 - 18 Uhr
Auf den Spuren ehemaligen jüdischen Lebens in der Holzgasse – Stadtrundgang mit Dr. Claudia Maria Arndt · Die Veranstaltung beginnt mit einem kurzen Überblick über die Geschichte der Juden, die sich hier nachweislich seit dem 13. Jh. niedergelassen hatten. Vom Stadtmuseum aus führt der Rundgang über den Marktplatz in die Holzgasse. Treffpunkt: Vor dem Stadtmuseum Siegburg, Markt 46.

Fr., 24.5., 19 - 21 Uhr
„Mut zu leben“ · Vortrag und Präsentation von Helena Baloun-Demer: Wie lässt sich das Schicksal von Juden eindrücklich erzählen, die in den Zeiten der NS-Diktatur (fast) alles verloren? Am besten mit einer wahren Familiengeschichte, die über Strecken aberwitzig anmutet. Die Veranstaltung wird von der VHS Rhein-Sieg durchgeführt (info@vhs-rhein-sieg.de oder 02241 3097-0). Veranstaltungsort: Villa Friedlinde, Bachstraße 12, 53797 Lohmar.

■ Gepflegt Pflegen - Karin Schneider

Do., 4.4. bis 6.6., 14.30 - 17.30 Uhr
8-teiliger Kompaktkurs: Menschen mit Demenz begleiten und sich selbst nicht vergessen · Dieser Kurs ist geeignet für Angehörige, die zu Hause oder in der Nachbarschaft einen Menschen mit Demenz begleiten und pflegen. Die Betreuung demenzerkrankter Menschen bedeutet für viele eine rund-um-die-Uhr-Betreuung. Demenz und die Auswirkungen für Betroffene besser verstehen lernen, bildet einen wichtigen Schwerpunkt dieses umfangreichen Kurses. Anmeldung bis zum 29.3. Veranstaltungsort: Alte Winkelgasse 8, 53639 Königswinter.

Di., 9.4., 9.30 - 12.30 Uhr
Gemeinsam Urlaub machen trotz Pflege/Demenz – Ich muss mal raus hier · Auch Pflegende benötigen immer mal wieder eine Auszeit. Für den pflegebedürftigen Menschen bedeutet dieser Ortswechsel vielfach eine große Herausforderung. Kostenfreies Angebot der Pflegekasse der KKH; dieser Kurs ist anerkannt für die Qualifizierung als Nachbarschaftshelfer. Anmeldung bis zum 2.4. Veranstaltungsort: Alte Winkelgasse 8, 53639 Königswinter.

Fr., 10.5., 14.30 - 17.30 Uhr
„Ich habe doch gerade erst geduscht“ – Körperpflege ohne Kampf bei Demenz · Körperpflege bei Menschen, die an Demenz erkrankt sind, wird für Pflegende zuweilen zu einer kaum überwindbaren Hürde. Es besteht die Möglichkeit, die eigene Situation zu besprechen und individuelle Lösungen zu erarbeiten. Anmeldung bis zum 3.5. Veranstaltungsort: Ev. Emmaus Kirchengemeinde, von Galenstr. 28, St. Augustin Menden.

Mi., 15.5. bis 12.6., 9.30 - 14 Uhr
Schulung zum Alltagsbegleiter nach §45b SGB XI · 40-stündige Schulung um Familien mit Unterstützungsbedarf in der eigenen Häuslichkeit betreuend und begleitend zu Seite zu stehen. Anerkannte Schulung - für hauswirtschaftliche Kräfte ist eine 30-stündige Schulung ausreichend. Anmeldung erbeten. Veranstaltungsort: Alte Winkelgasse 8, 53639 Königswinter.

■ Harmonie Bonn

Sa., 3.4., ab 20 Uhr
Horizon Orchestra Unltd. – Rock aus Bonn · VVK: 16,50 €.

Fr., 5.4., ab 20 Uhr
Firebirds – Oldie Night · VVK: 11,50 €.

Mi., 10.4., ab 20 Uhr
Mark Gillespie – Singer/Songwriter und Kings Of Floyd-Frontmann · VVK: 19,50 €.

Do., 11.4., ab 20 Uhr
International Fingerstyle Guitar Night – feat. Don Alder, Adam Rafferty and more · VVK: 26,50 €.

Fr., 12.4., ab 20 Uhr
Echoes – „A Tribute to Pink Floyd“ · VVK: 22,50 €.

So., 14.4., ab 19 Uhr
Big Daddy Wilson – „Deep In My Soul“ - Tour · VVK: 24,50 €.

Mo., 15.4., ab 20 Uhr
The Brew – British Blues-Rock · VVK: 26,50 €.

Adressen der Anbieter: ab Seite 27

Do., 18.4., ab 20 Uhr

Paddy Goes To Holyhead * Irish Folk – „Best Of + Irish Standards“ · VVK: 21,50 €.

Mi., 24.4., ab 20 Uhr

Wille and The Bandits – Blues- and Roots-Rock aus Cornwall · VVK: 17,50 €.

Do., 25.4., ab 20 Uhr

Caravan – Die Canterbury-Legende auf „50 Anniversary“-Tour! · VVK: 29,50 €.

Fr., 26.4., ab 20 Uhr

Still Collins – „Best of Phil Collins & Genesis Live“ · VVK: 21,50 €.

Sa., 27.4., ab 20 Uhr

Blow Up Reunion – Pop-, Beat- & Rock-Klassiker · VVK: 13,50 €.

Di., 14.5., ab 20 Uhr

Akkordeonale – Internationales Akkordeon Festival · VVK: 29,50 €. siehe Seite 24

■ Haus Schlesien

Bis 28.4., di-fr, 10 - 12 und 13 - 17 Uhr, sa, so und feiertags, 11 - 18 Uhr

Sonderausstellung „Zwischen Revolution und Ruhrbesetzung“ · Die Folgen des Ersten Weltkriegs für Schlesien.

3.4. bis 22.4., di-fr, 10 - 12 und 13 - 17 Uhr, sa, so und feiertags, 11 - 18 Uhr

Sonderausstellung „Der Erste Weltkrieg im Schatten des Riesengebirges“

Mi., 3.4., ab 19 Uhr

Der Erste Weltkrieg im Schatten des Riesengebirges – Ausstellungseröffnung und Vortrag: „Zwischen Revolution und Ruhrbesetzung.“, wird vom 3. bis 22.4. eine ergänzende Tafel-Exposition mit dem Titel „Der Erste Weltkrieg im Schatten des Riesengebirges“ im Eichendorff-Saal zu sehen sein.

Do., 4.4., 15 - 17 Uhr

KaffeePLUS: „Wertpapiere und Werte auf Papier“ Notgeld, Postwertzeichen und Ganzsachen aus den Anfangsjahren der Weimarer Republik sind ein beliebtes Sammelgebiet. Bei Kaffee und Kuchen geht es um Sammellust und Sammelfrust. Siehe auch Seite 12. Kosten: 9 € Eintritt.

Sa., 6.4., ab 19 Uhr

Liederabend: Meine Berge leuchten wieder · Musikalisches Programm am Vorabend der Mitgliederversammlung des Vereins Haus Schlesien. 12 € Eintritt, Mitglieder 10 €. Reservierungen unter 02244 886-0 oder per E-Mail an rezeption@hausschlesien.de.

Di., 9.4., ab 19 Uhr

Netzwerke der Moderne – Adolf Rading und Hans Scharoun an der Breslauer Kunstakademie · Der Vortrag von PD Dr. Beate Störtkuhl zeichnet die Netzwerke der Breslauer Architekturszene in den 1920er Jahren bis zu ihrer Auflösung 1933 nach.

So., 14.4., 15 - 17 Uhr

Öffentliche Vorführung – Der Stellmacher · Walter Keil stellt ein altes Handwerk mittels der beiden Fluchtwagen vor, die seit vielen Jahren als stumme Zeugen im Park von Haus Schlesien von der Flucht aus Schlesien 1945 erzählen: das Aufziehen der Metallreifen auf die Räder.

Do., 18.4., ab 14.30 Uhr

Öffentliche Führung – Als das Geld nichts mehr Wert war · Reparationsforderungen und Inflation. Die Führung zeigt die wirtschaftliche Entwicklung in den ersten Jahren der Weimarer Republik auf. Siehe auch Seite 12, Eintritt 3 €, ermäßigt 1,50 €.

28.4. bis 20.10., di-fr, 10 - 12 und 13 - 17 Uhr, sa, so und feiertags, 11 - 18 Uhr

Sonderausstellung „Sommerträume“

■ Johannes-Albers Bildungsforum gGmbH

Mo., 8.4. bis Mi., 10.4.

Vor der Europa-Wahl: Bürger für Europa – Europa für die Bürger · Das Seminar analysiert mit ausgewählten Experten die Kraft der europäischen Idee und ob die traditionellen europäischen Werte Menschen motivieren, Europa zu unterstützen. Seminar-Nr.: 6.930. Kosten: Tagungsbeitrag 190 €.

Di., 7.5., 12.30 - 14.30 Uhr

Bleibende Aktualität der Katholischen Soziallehre – „Politik am Mittag“ mit Mag. theol. Lars Schäfers. · Unsere Gesellschaft wird immer säkularer. Dieser Rückgang an Mitgliedern der Kirchen könnte die Konsequenz haben, dass christliche Werte und Orientierungen nicht mehr gefragt sind. Seminar-Nr.: 6.001.

Do./Fr., 9./10.5., 10 - 16 Uhr

Seniorenkolleg: Geheimnisse und Mythen – Alles über Sekten und religiöse Sondergruppen · Das Seminar diskutiert Kriterien einer religiösen Sondergruppe. Kritisch wird analysiert, inwiefern diese Gruppierungen fundamentalistisch, fanatisch oder konfliktträchtig, aber auch dialogfähig sind. Seminar-Nr.: 6.932. Kosten: Tagungsbeitrag 60 €.

Mo., 20.5. bis Fr., 24.5., 14 - 13 Uhr

Braun und Rot, Links und Rechts – Wird der Extremismus in Deutschland zur Gefahr für die Demokratie? · Extremisten von links und rechts fordern den Rechtsstaat heraus. Wie können sich Staat und Gesellschaft schützen? Seminar-Nr.: 6.934. Kosten: Tagungsbeitrag 180 €.

■ Kaiser-Karl-Klinik

Mo., 1.4., ab 19 Uhr

Poesie und Gedichte – Lesung mit Marita Bagdahn Frau Bagdahn liest unter anderem aus Ihrem neuen Werk „Die Freundin“.

Di., 2.4., ab 19 Uhr

„Früher war alles besser“ · 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!

Do., 4.4., ab 19 Uhr

Vernissage und Ausstellungseröffnung „QUILTS – farbenfroh und voller Lebensfreude“ · Heide Ulbrecht lebt und arbeitet seit 1989 in Hennef. Sie hat ihre Liebe zu der speziellen Art der Textilgestaltung schon früh entdeckt. Bereits während ihrer Schulzeit übte das Verarbeiten textiler Materialien einen besonderen Reiz für sie aus.

So., 7.4., ab 19 Uhr

Autorenlesung „Biografie Coco Chanell“ · Mit Hans-Uwe Petersen.

QUILTS

HEIDE ULBRECHT
FARBENFROH UND VOLLER LEBENSFREUDE

Vernissage: 4.4.2019, 19.00 Uhr, Foyer, 2. OG

Ausstellung: 1.4. bis 29.6.2019, täglich von 9 bis 20 Uhr im Erdgeschoss, Restaurant, Foyer 1. und 2. Obergeschoss



Heide Ulbrecht lebt und arbeitet seit 1989 in Hennef. Sie hat ihre Liebe zu der speziellen Art der Textilgestaltung schon früh entdeckt. Bereits während ihrer Schulzeit übte das Verarbeiten textiler Materialien einen besonderen Reiz für sie aus. Ende der 1980er Jahre kam sie das erste Mal mit Patchwork und Quilten in Berührung. Sie erkannte die vielfältigen Möglichkeiten und den besonderen Reiz, aus der Kombination verschiedener Stoffe nicht nur praktische Dinge, sondern auch anspruchsvolle künstlerische Objekte zu schaffen. Patchwork und Quilt Patchwork (wörtlich: „Flickwerk“) ist eine Technik der Textilgestaltung, bei der kleinere Stoffstücke, traditionell aus Wolle oder Baumwolle, zu einer größeren Fläche zusammengeknäht werden. Dagegen besteht der Quilt aus drei Lagen, die durch Steppstiche (Quilting) miteinander verbunden werden. Artquilts sind moderne Quilts, häufig „für die Wand“ entworfen und ausgeführt nach individuellen Entwürfen und Ideen eines Künstlers.

Kontakt:

Heide Ulbrecht

Tel.: 0172 25 65 882

info@quilt-around.com

www.quilt-around.com

Laudatio

Katja Bakarow-Busse
NRW-Vertreterin der deutschen Patchworkgilde

Kurzlesung

Hans-Joachim Ulbrecht
liest aus eigenem Werk „Männerquilt“

Begrüßung

Bärbel Langwasser-Greb
Geschäftsführerin
Kaiser-Karl-Klinik



KUNST IN DER
KAISER-KARL-KLINIK

Graurheindorfer Str. 137
53117 Bonn

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

FORUM ALTERN OHNE GEWALT

„Schau hin. Mach mit!“

25. April 2019, 14.30 – 16.00 Uhr

Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

M. Schmidt, Einrichtungsleitung Betreuungsverein Diakonisches Werk Bonn und Region

23. Mai 2019, 14:30h – 16:00 Uhr

„Altenwohlgefährdung“

A. von Spee, HsM - Forum Altern ohne Gewalt
Die Fortbildungen finden statt im Haus Rosental, Rosental 80-88, 53111 Bonn
Voranmeldungen sind nicht erforderlich.
Die Teilnahme ist kostenfrei.

Unser ganzes Leben ist von Alterungsprozessen begleitet. Durch sie entwickeln und verändern wir uns. Wir lernen immer wieder neu verändernde Lebenslagen zu gestalten. Hierbei können wir auch mit kritischen Situationen, die gewaltauslösend oder -fördernd sein können, konfrontiert werden. Häufig geschieht dies aus Überforderung, Gedankenlosigkeit oder aus Fehldeutungen einer Situation. In der Zusammenarbeit und im Zusammensein mit älteren Menschen treffen oft zwei Lebenswelten in unterschiedlichen Dynamiken und Interessen aufeinander, die zu Nichtverstehen, Grenzüberschreitungen oder gar Gewalt führen.

Nicht nur in den Familien sondern auch in der Altenarbeit, Geriatrie oder Gerontopsychiatrie „passiert“ es, dass es zu Grenzverletzungen kommt, obwohl dies nicht gewollt ist.

Ein hohes Maß an Empathie, Sensibilität und Reflektion des eigenen Handelns wirkt gewaltpräventiv. Gemeinsamer Austausch über die als schwierig erlebten Situationen in regelmäßigen Fallbesprechungen oder in Anhängengruppen erweitern die Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten aller Beteiligten.

Das **Forum Altern ohne Gewalt** bietet in seinen Veranstaltungen Raum zum Informieren, Reflektieren und Diskutieren. Wir freuen uns auf Menschen, die sich persönlich oder beruflich mit einer gewaltfreien Langlebigkeit beschäftigen. Die Veranstaltungen richten sich an alle, die persönlich, ehrenamtlich oder professionell alte Menschen betreuen, behandeln oder pflegen.

Interesse am Mitdenken und Mitgestalten von gewaltfreiem Altern? Wir treffen uns jeden 1. Mittwoch im Monat um 19 Uhr im „Rosa Lu“, Vorgebirgsstraße 80, 53119 Bonn

Ansprechpartner für die Gruppe:
Prof. Dr. Dr. Rolf D. Hirsch, Bärbel Makowsky-Rohe

Kontakt: 0228 / 180 889 95

hsm-forumaltern@web.de

hsm-forumalternohne Gewalt.jimdo.com

Do., 18.4. und 23.5., ab 19 Uhr

Gitarrenkonzert · Der Komponist, Musiker und Autor Bernd Gast mit einer Stunde instrumentaler Gitarrenmusik, stimmungsvoller Eigenkompositionen wie auch bekannter Popsongs.

Do., 25.4., ab 19 Uhr

Naturfilm „Unbekanntes Europa“ · Tauchen Sie ein in die faszinierende Natur des Biebrza Nationalparks. Dem Tierfilmer Marko Bolz gelangen im Norden Polens beeindruckende Aufnahmen seltener Tiere. Der Autor ist persönlich anwesend.

So., 28.4., ab 19 Uhr

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

Do., 2.5., ab 19 Uhr

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

So., 5.5., ab 19 Uhr

Krimilesung mit Alexa Thiesmeyer · Genießen Sie eine spannende Krimistunde mit der weithin bekannten Bonner Juristin und Krimiautorin Alexa Thiesmeyer!

Di., 7.5., ab 19 Uhr

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

Do., 9.5., ab 19 Uhr

Liederabend „einfach singen“ · Singen macht glücklich. Und es verbindet. Susanne Wagner singt mit Ihnen heilsame Lieder aus aller Welt. Sie sind einfach zu lernen und auch ohne Noten teilweise mehrstimmig zu singen.

Mi., 14.5., 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., 19.5., ab 19 Uhr

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

■ Katholisches Familienbildungswerk Meckenheim

Mo., 29.4. bis 8.7., 17.30 - 19 Uhr

Qigong Yangsheng – Entspannt, gelassen, hellwach · Einfache, wirkungsvolle Atem- und Bewegungsübungen zur Pflege der Lebensenergie bauen Spannungen ab und fördern das Körperbewusstsein. Kursnr.: 6609131. Schriftl. Anmeldung erf. Kosten: 36,60 €.

Mo., 29.4. bis 8.7., 19.30 - 21 Uhr

Meditation in Tanz und Gebärde · Tanzend Kraft und Lebensfreude schöpfen, zur Ruhe und in die Stille kommen. Choreographien zu moderner und klassischer Musik. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und leichte Schuhe. Kursnr.: 7309123. Schriftl. Anmeldung erf. Kosten: 37,80 €.

Di., 30.4. bis 2.7., 10.15 - 11.45 Uhr

Qigong Yangsheng – Entspannt, gelassen, hellwach · Einfache, wirkungsvolle Atem- und Bewegungsübungen zur Pflege der Lebensenergie bauen Spannungen ab und fördern das Körperbewusstsein. Kursnr.: 6609108. Schriftl. Anmeldung erf. Kosten: 41,40 €.

Di., 30.4. bis 2.7., 16.45 - 18.15 Uhr

Gemeinsames Singen nach Herzlust · Das Liedrepertoire reicht von Gospel über Volkslieder und Schlager bis hin zu Pop-Songs. Kursnr.: 6609124. Schriftl. Anmeldung erf. Kosten: 67,50 €.

Di., 30.4. bis 2.7., 19 - 20 Uhr

Hatha-Yoga – Entspannung für Körper, Geist und Seele · Bequeme Sportkleidung mitbringen, Yoga-Matten und Kissen sind vorhanden. Bitte 2 Stunden vor Beginn keine großen Mahlzeiten einnehmen. Kursnr.: 6609116. Schriftl. Anmeldung erf. Kosten: 24,75 €.

Di., 30.4. bis 2.7., 20.30 - 21.30 Uhr

Hatha-Yoga – Entspannung für Körper, Geist und Seele · Bequeme Sportkleidung mitbringen, Yoga-Matten und Kissen sind vorhanden. Bitte 2 Stunden vor Beginn keine großen Mahlzeiten einnehmen. Kursnr.: 6609117. Schriftl. Anmeldung erf. Kosten: 24,75 €.

Do., 2.5. bis 27.6., 18 - 22.30

Nähen für Anfänger und Vortgeschrittene – Schnitt, Veränderungen anpassen, Reparaturen · Sie können Grundkenntnisse des Nähens erwerben sowie Verarbeitungstechniken üben. Sie lernen, selbst zu zuschneiden. Kursnr.: 6609128. Schriftl. Anmeldung erf. Kosten: 54 €.

Fr., 3.5. bis 28.6., 9.15 - 10.45 Uhr

Yoga für Jeden · Mitzubringen sind: bequeme Sportkleidung, Wollsocken und Wolldecke oder Handtuch. Kursnr.: 6609058. Schriftl. Anm. erf. Kosten: 45 €.

Fr., 3.5., 19 - 21.15 Uhr

Vortrag Die große Ketzerei · Die Religionsgemeinschaft der Katharer in Frankreich. Kursnr.: 51090003.

Sa., 4.5., 10 - 15.15 Uhr

Wenn der Klang auf Reisen geht · Der Alltag hat Sie fest im Griff und Sie sehnen sich nach einer kleinen Auszeit, um wieder bei sich selbst an zu kommen? Dann tauchen Sie ein in die harmonische Welt der Klänge und schöpfen Sie neue Kraft und Energie. Kursnr.: 6609066. Schriftl. Anm. erf. Kosten: 25 €.

Di., 7.5. bis 2.7., 19.30 - 21 Uhr

Meditation in Tanz und Gebärde · Tanzend Kraft und Lebensfreude schöpfen, zur Ruhe und in die Stille kommen. Choreographien zu moderner und klassischer Musik. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und leichte Schuhe. Kursnr.: 7309121. Schriftl. Anmeldung erf. Kosten: 33,60 €.

Mi., 8.5. bis 19.6., 9.30 - 11 Uhr

Beckenbodengymnastik für Frauen jeden Alters · Diese Gymnastik ermöglicht eine gute Wahrnehmung der Beckenbodenmuskulatur und kräftigt diese nachhaltig! Kursnr.: 6609060. Schriftl. Anmeldung erf. Kosten: 84 €.

Mi., 8.5. bis 3.7., 19 - 20 Uhr

Hatha-Yoga – Entspannung für Körper, Geist und Seele · Bequeme Sportkleidung mitbringen, Yoga-Matten und Kissen sind vorhanden. Bitte 2 Stunden vor Beginn keine großen Mahlzeiten einnehmen. Kursnr.: 6609118. Schriftl. Anm. erf. Kosten: 24,75 €.

Do., 9.5. bis 27.6., 20 - 21.15 Uhr

Ruhe und inneres Gleichgewicht · Atemübungen in Ruhe und/oder in Bewegung sowie einfache Massagegriffe werden erlernt. Bitte Decke, kleines Kissen und warme Socken mitbringen. Kursnr.: 6609119. Schriftl. Anmeldung erf. Kosten: 33,60 €.

Di., 14.5., 19 - 21.15 Uhr

Vortrag: Bildungsentwicklung in Kambodscha · Andrea Künstle fuhr mit dem Fahrrad vier Monate durch Kambodscha und nimmt Sie noch einmal mit auf ihre Reise. Kursnr.: 5609001. Um Anmeldung wird gebeten.

Sa., 18.5., 15 - 17.30 Uhr

Entdecken Sie das Potential Ihrer Stimme · In diesem Workshop lernen Sie sich und Ihre Stimme mithilfe von verschiedenen Atem- und Stimmübungen besser kennen. Kursnr.: 7609022. Leitung: Hannah Dahlhausen. Schriftl. Anmeldung erf. Kosten: 30 €.

Di., 21.5., 18.30 - 20.45 Uhr

Den Stoffwechsel ankurbeln und gesund abnehmen · Unser Stoffwechsel nimmt direkten Einfluss auf unser Wohlbefinden, die Gesundheit und das Gewicht. Kursnr.: 6609207. Schriftl. Anm. erf. Kosten: 10 €.

Di., 28.5., 18.30 - 21 Uhr

70 Jahre Grundgesetz – Starke Frauen in der Geschichte · Kursnr.: 5509009. Anmeldung erbeten.

■ Kursana Villa Camphausen

Fr., 5.4., ab 16 Uhr

Vortrag Bild/Ton: „Hamburg“ · Herr Senft zeigt uns Perspektiven der Hansestadt, die für viele neu sind und Details, die mancher Besucher übersehen kann. Anmeldung erforderlich.

Di., 9.4., ab 11 Uhr

Zitherkonzert der Stadtkapelle von Grondo Biesons · Frühjahrskonzert mit deutschen Frühliedern von Strauß und Liedern aus der Operette „Zarevitsch“. Anmeldung erforderlich.

Sa., 25.5., ab 16 Uhr

Konzert der Schüler von Frau Nekrasova · Diese werden von der versierten Pianistin auf den Wettbewerb „Jugend musiziert“ vorbereitet. Anm. erforderlich.

■ Margarete-Grundmann-Haus

Mo., 1.4., ab 10 Uhr

Veranstaltungsreihe „Dialog der Generationen“ · Alt und Jung backen gemeinsam für Ostern mit den Kindern des Kindertreff Rübzahl.

Mo., 1.4. und 6.5., ab 14.30 Uhr

Bingonachmittag

Mi., 3.4. und 8.5., ab 10.30 Uhr

Gottesdienst der Lutherkirche

Mi., 3.4., ab 14.30 Uhr

Kleine Kulinarische Reise durch Europa: Polen · An diesem Nachmittag gibt es Pierogi, ein polnisches Nationalgericht. Anmeldung bis 1.4. erforderlich. Kosten: je nach Verzehr.

Do., 4.4., ab 15.30 Uhr

Mobilität im Alter · Informationsveranstaltung mit Gespräch zum Thema „Unterwegs mit Bus und Bahn“. Ute Schliömer, Stadtwerke Bonn (Leitung).

Sa., 6.4., ab 15.30 Uhr

Veranstaltungsreihe „Musikalische Plaudereien“: „Fröhliche Weinlese“ · Hans Georg Büchel stellt zum Thema eine Reihe hörenswürdiger musikalischer Beispiele zusammen und bringt diese mit unterhaltsamen Erläuterungen zu Gehör.

Mi., 10.4., ab 12 Uhr

Gemeinsames Mittagessen · Bratwurst mit Kohlrabi und Kartoffeln. Als Nachtisch gibt es Waldfrüchte in Sahnequark. Anmeldung erforderlich bis 5.4. Kosten: 4,50 €.

Do., 11.4., 9.5., ab 15.30 Uhr

Bingonachmittag

Fr., 12.4., ca. ab 13 Uhr

Bewegt älter werden: Wandergruppe · Von Niederbachem aus über den Rodderberg mit Einkehr im Café (ca. 6 km). Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

Mo., 15.4., ab 18.30 Uhr

„Frühlingsingen“ · Mit der Chorgemeinschaft M.G.V. Kessenicher Liederkreis 1858 / Gem. Chor Cäcilia Bonn 1880 und dem Singkreis des Margarete-Grundmann-Hauses. Leit. Chor: Wolfram Kastorp, Leit. Singk.: Roland Westphal. Spende erbeten.

Mi., 17.4., ab 12.30 Uhr

Busfahrt: Zum Deinhard Kellermuseum in Koblenz · Abfahrt 12.30 Uhr ab Margarete-Grundmann-Haus, Rückkehr: ca. 18.30 Uhr. Anmeldung erforderlich (bitte nicht per Anrufbeantworter). Kosten: 20,50 €, inkl. Fahrt, Führung und Glas Sekt.

Fr., 26.4., ca. ab 13.10 Uhr

Bewegt älter werden: Wandergruppe · Von Burg Lede in Vilich entlang des Vilicher Bachs nach Schwarzhendorf, weiter nach Beuel (ca. 4 km). Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

Mo., 29.4., ab 10 Uhr

Veranstaltungsreihe „Dialog der Generationen“ · Alt und Jung basteln gemeinsam und schmücken den Maibaum. Mit den Kindern des Kindertreff Rübzahl.

Di., 30.4., ab 17.30 Uhr

Literatur zum Feierabend mit Kai Grebert · Thema: Stefan Zweig. Die Welt von Gestern – Erinnerungen eines Europäers. Kosten: 3 €.

Do., 2.5., ab 14.30 Uhr

Der Mai ist gekommen · Ein Nachmittag mit Mai-Bowle und Flammkuchen. Anmeldung bis 29.4. erforderlich. Kosten: ist vom Verzehr abhängig.

Mi., 8.5., ab 12 Uhr

Gemeinsames Mittagessen · Gemüsetopf mit Nudeln und Würstchen. Zum Nachtisch gibt es Schokoladenpudding mit Sahne. Anmeldung erforderlich bis 3.5. Kosten: 4,50 €.

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
Liegwitzstraße 14, 53119 Bonn
Tel. 02 28 / 76 73 29 0
- **AWO Ortsverein Beuel e.V.**
Neustraße 84, 53225 Bonn
Tel. 02 28 / 47 16 87
- **AWO Beuel Seniorenberatung SpoTS**
Neustraße 86, 53225 Bonn
Tel. 02 28 / 46 72 12
- **Begegnungsstätte „Konvente“**
Breite Str. 107a, 53111 Bonn
Tel. 02 28 / 77 60 821
- **Bildungswerk Bonner Verein**
Fraunhoferstr. 1, 53121 Bonn
Tel. 02 28 / 96 54 54 - 0
- **Bonn-Information**
Windeckstr. 1, Am Münsterplatz
Tel. 02 28 / 77 50 00
Kartenverkauf: bonnticket.de
- **Buchbinderei Hennemann**
Heilsbachstraße 24, 53123 Bonn Duisdorf
Tel. 02 28 / 22 35 21
- **Bundeskunsthalle**
Friedrich-Ebert-Allee 4, 53113 Bonn
Tel. 02 28 / 91 71 - 200
- **Caritas Begegnungs- und Bildungsstätte „Thomas Morus“**
Oppelner Straße 124, 53119 Bonn,
Tel. 02 28 / 66 67 77
- **CBT-Wohnhaus St. Markusstift**
Pfarrer-Minartz-Straße 11, 53177 Bonn
Tel. 02 28 / 36 71 - 0
- **Club 60 Plus e.K.**
0228 96 29 77 01
Von-Weichs-Str. 9, 53121 Bonn-Enden.
www.club60plus-bonn.de
- **CRAFTkontor – A. Portsteffen**
Galerie für Kunsthandwerk und Design
Koblenzerstr. 35 (Eingang Bürgerstraße)
53173 Bonn, Bad Godesberg,
Tel. 02 28 / 52 88 01 52
- **Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V. / AG Bonn**
Haus Elisabeth
Prinz-Albert-Str. 40, 53113 Bonn
Tel. 02 01 / 82 79 7-703
- **Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Bonn e.V.**
Endenicher Straße 131, 53115 Bonn
Tel. 02 28 / 98 31 520
- **Ev. Altenzentrum Haus am Redoutenpark**
Kurfürstenallee 10, 53177 Bonn
Tel. 02 28 / 36 75 260
- **Ev. Seniorenzentrum Theresienau**
Theresienau 20, 53227 Bonn
Tel. 02 28 / 44 99 0
- **Katholische Familienbildungsstätte Bonn**
Lennéstraße 5, 53113 Bonn
Tel. 02 28 / 94 49 00
- **Folk Club Bonn in Dotty's Sports Bar und Restaurant**
Christian-Miesen-Straße, 53129 Bonn
Tel. 02 28 / 36 70 150
- **Freiräume**
Am Herrengarten 59, 53229 Bonn
Tel. 02 28 / 53 67 10 26
- **Galerie 62**
Harald Gesterkamp, Irmgard Hofmann
Germanenstr. 62, 53175 Bonn
- **Gerontologisches Forum in der LVR-Klinik Bonn**
Kaiser-Karl-Ring 20, 53111 Bonn
Tel. 02 28 / 701 - 3254
- **Harmonie Bonn**
Frongasse 28-30, 53121 Bonn
Tel. 02 28 / 61 40 42
- **Haus auf dem Heiderhof**
Tulpenbaumweg 18, 53177 Bonn
Tel. 02 28 / 95 24 - 0
- **Hospiz Ambulant**
Junkerstr. 21, 53177 Bonn
02 28 / 62 90 69 00
- **Kaiser-Karl-Klinik**
Graurheindorfer Str. 137, 53117 Bonn
Tel. 02 28 / 68 33 - 0
- **Kunstmuseum Bonn**
Friedrich-Ebert-Allee 2, 53113 Bonn
Tel. 02 28 / 77 - 62 60
- **Kursana Villa Bonn**
Mainzer Straße 233, 53179 Bonn
Tel. 02 28 / 32 96 - 0
- **LeA-Treff**
An der Wolfsburg 1a, 53225 Bonn
Tel. 02 28 / 97 37 95 28
- **LVR-LandesMuseum Bonn**
Colmantstr. 14-16, 53115 Bonn
Tel. 02 28 / 20 70 30 - 9
- **Margarete-Grundmann-Haus**
Lotharstr. 84 - 86, 53115 Bonn
Tel. 02 28 / 94 93 33 - 0
- **Museum August Macke Haus**
Bornheimer Str. 96 /
Hochstadenring 36, 53119 Bonn
Tel. 02 28 / 65 55 31
- **Nachbarschaftszentrum Brüser Berg**
Fahrenheitsstraße 49, 53125 Bonn
Tel. 02 28 / 29 80 96
- **Offene Tür Dürenstraße e.V.**
Dürenstr. 2, 53173 Bonn
Tel. 02 28 / 35 72 20
- **PAUKE-LIFE-KulturBistro**
Endenicher Straße 43, 53115 Bonn
Tel. 02 28 / 96 94 65 - 0
- **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.**
Deutscherrenstr. 37, 53177 Bonn
Tel. 02 28 / 37 11 07
- **Rehasport Bonn**
Endenicher Str. 127, 53115 Bonn
Tel. 02 28 / 96 91 05 50
- **RSE Rhein-Sieg-Eisenbahn GmbH**
Königswinterer Str. 52, 53227 Bonn
Tel. 02 28 / 85 03 40-19
- **Senioren-Begegnungsstätte Limperich e.V.**
Küdinghovenstr. 141, 53225 Bonn,
Tel. 02 28 / 46 39 24

... weiter Seite 29

- Fr., 10.5., ca. ab 13.30 Uhr
Bewegt älter werden: Wandergruppe · Von der Siegfähre nach Mondorf, übersetzen mit der Fähre und weiter bis Graurheindorf Hafen oder Augustinum. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.
- Mi., 15.5., 12.30 - 18.30 Uhr
Busfahrt zum Schloss Türnich in Kerpen · Anmeldung erforderlich ab 24.4., 10 Uhr (bitte nicht per Anrufbeantworter). Kosten: 22 € (Fahrt inkl. Führung).
- Do., 16.5., ab 13.30 Uhr
Diavortrag: „In den Schluchten des Balkan“ · Albanien – der Norden und die Berge. Referent: Hans Josef Arck.
- Sa., 18.5., ab 14 Uhr
Gemeinsamer Besuch des Repair-Café im Erkeil-Karree
- Mi., 22.5., ab 13.30 Uhr
Informationsveranstaltung zum Projekt Wohnen für Hilfe. · Referentin: Lilian Brandt, AStA der Universität Bonn.
- Do., 23.5., ab 13.30 Uhr
Diavortrag: „Der Spreewald – Wald, Wiesen, stille Dörfer“ · Referenten: Richard und Bärbel Grebert. Kosten: 2 €.
- Fr., 24.5., ca. ab 13 Uhr
Bewegt älter werden: Wandergruppe · Von der Waldau, Venusberg durch das Melbtal nach Poppelsdorf mit Einkehr im Café (ca. 4 km). Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.
- Fr., 31.5., ab 15 Uhr
Gottesdienst der Pfarrei St. Sebastian
- **Nachbarschaftszentrum Brüser Berg**
Mo.s, 1.4. bis 13.5., 15.30 - 17 Uhr
Sicherheit im Internet · In einer offenen Runde soll das Thema Sicherheit im Internet angegangen und diskutiert werden, Hilfen vermittelt und eventuell notwendige Lösungsmöglichkeiten gefunden und aufgezeigt werden. Leitung: Michael Beermann (Wirtschaftsinformatiker). Anmeldung erf. Kosten: 18 € (6 Termine).
- Mi., 3.4., 17.4. 8.5. und 15.5., 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 und ist für jeden leicht erlernbar. Karin Görmar (Leitung). Anmeldung erforderlich (0228 29 84 20). Kosten: 10 € pro Termin.
- Sa., 6.4., 11 - 15.30 Uhr
Wanderung über den Kreuzberg nach Lengsdorf · Mit Einkehr, ca. 8 km. Teilnahme auf eigene Gefahr. Anmeldung erf. Treffpunkt: Brunnen vor den Kirchen, Borsigallee, Brüser Berg.
- Di., 9.4. und 14.5., 18.30 - 21.30 Uhr
Offener Coachingabend – System- und Familienaufstellungen · Der Abend richtet sich an alle, die einen klaren Blick und eine entspannte Haltung hinsichtlich belastender Themen gewinnen wollen. Jutta Barth (0228 70 77 618). Kosten: 40 € pro Termin.
- Mi., 10.4., 14.30 - 16.30 Uhr
Erzählcafé · Thema: „Ökumenische Flüchtlingshilfe Hardtberg? Was ist das?“ Vorstellung und Erfahrungsbericht von Karl-Erich Houtrouw. Anmeldung/Referentin: Lisa Rädler (0228 25 71 64).
- Fr., 12./26.4. u. 10./24.5., 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. Lisa Graff (Leitung).
- Fr., 12.4., ab 18 Uhr (Einlass ab 17.30 Uhr)
„Biru – Der magische Geist der Freiheit“ · Multimediale Präsentation mit fantastischen Bildern: Der millionenfache Schrei nach Freiheit auf dem Alexanderplatz vor 30 Jahren war für Heinrich Geuther der Anfang einer faustischen Suche nach dem universellen Wesen der Freiheit. Anmeldung erforderlich.
- Do., 18.4. und 16.5., ab 19.30 Uhr
Literaturkreis · Jürgen Hensel (Leitung; 0228 25 40 17). Anmeldung erforderlich
- Do., 25.4. und 23.5., 10.30 - 11 Uhr
Die Bibel – Gottes Sprechen · Vor Gott sind alle Menschen gleich. Nehmen Sie sich 15 Minuten der Stille, lauschen Sie dem Wort, und spüren Sie, was Gott Ihnen sagen will. Aus der Bibel liest vor: Ute Sommer.
- So., 28.4., 14 - 18 Uhr
Fahrradtour · Durch Wald und Flur nach Rheinbach; mit Getränkeeinkehr, ca. 35 km. Teilnahme auf eigene Gefahr. Anmeldung erf. Treffpunkt: Brunnen vor den Kirchen, Borsigallee, Brüser Berg.
- Fr., 3.5., 11 - 14 Uhr
Wanderung durch das Melbtal nach Ippendorf · Mit Einkehr, ca. 9 km. Teilnahme auf eigene Gefahr. Anmeldung erf. Treffpunkt: Brunnen vor den Kirchen, Borsigallee, Brüser Berg.
- Sa., 4.5., 11 - 14 Uhr
Kräuterwanderung · Die Natur in unserer unmittelbaren Nähe bietet vielfältige Pflanzen, die wir essen können. Wir werden einige Kräuter kennenlernen, pflücken und gemeinsam verarbeiten. Brigitte Wulff (Leitung). Anmeldung erf. Kosten: 3 € plus Lebensmittellage pro Termin.
- Mi., 8.5., 14.30 - 16.30 Uhr
Erzählcafé · Thema: „Die Schreibwerkstatt auf dem Brüser Berg“ Ein Angebot zum Mitmachen von Herrn Kerdic. Anmeldung: Lisa Rädler (0228 25 71 64).
- Fr., 10.5., ab 16 Uhr
Wanderung mit Reibekuchen-Essen im Bahnhof Kottenforst · Anmeldung erforderlich. Kosten: Über Spenden freuen wir uns; die Kosten für den Verzehr im Bahnhof Kottenforst trägt jeder Teilnehmende selbst. Treffpunkt: Wanderparkplatz am Kreisverkehr Brüser Damm/Pascalstraße.
- Fr., 10.5., 18 - 20.30 Uhr
Die Kraft der Kräuter und Gewürze – Himmlische Alleskönner: duften, würzen, heilen · Was macht das Kraut mit uns? Welche Wirkung hat es? Wie können wir es im Alltag verwenden? Diese und viele weitere Fragen werden beantwortet. Kosten: 25 € zzgl. 10 € für Lebensmittel.
- Fr., 17.5., 18 - 20.30 Uhr
„Ein gutes Bauchgefühl! besser als Alarm im Darm!“ · Wie können wir den Darm fit halten? Beschwerden und Krankheiten wirkungsvoll vorbeugen! Unterstützende Tipps für Ihre Darmgesundheit und zahlreiche Tipps und Rezeptideen für den Alltag. Anmeldung bei Dr. Maria Ebert-Joisten / Ursula
- Hecht-Wagner: 0228 / 71 01 31 95.
Kosten: 25 € zzgl. 10 € für Lebensmittel.
- Sa., 25.5., 10.30 - 17.30 Uhr
Fahrradtour · Ahrtalweg von Ahrbrück bis Remagen, mit Getränkeeinkehr, ca. 50 km. Teilnahme auf eigene Gefahr. Anmeldung erforderlich bei Karl Beißel (0228 85 03 05 92) bis 24.5. Treffpunkt: Brunnen vor den Kirchen, Borsigallee, Brüser Berg.
- Mo., 27.5., ab 15 Uhr
Informationen für Neubürger/innen · Sie sind neu in diesen Stadtteil gezogen? Sie kennen sich noch nicht aus? Sie fühlen sich fremd? Sie kennen das Nachbarschaftszentrum noch nicht? Dann kommen Sie zu dieser Veranstaltung! Anmeldung erforderlich.
- **Offene Tür Dürenstraße**
Di., 2.4., ab 14.30 Uhr
„Wie schütze ich mein Haus?“ · Vortrag von Bernhard Sodge, Polizeipräsidium Bonn. Anmeldung erwünscht.
- Fr., 5.4., 10 - 11.30 Uhr
Schlesisches Frühstücksbuffet · Anmeldung erforderlich. Kosten: 6 €.
- Mi., 10.4., ab 15 Uhr
Besuch Hänneschen-Theater Köln – Frühlingsjemösch (Ostermärchen 2019) · Anmeldung erforderlich. Kosten: 26,50 € (inkl. Busfahrt und Eintritt).
- Fr., 12.4., ab 18 Uhr
„Über Geld muss man reden!“ · Barbara Velarde (Referentin). Anmeldung erforderlich. Kosten: 10 €.
- Fr., 3.5., 10 - 11.30 Uhr
Thüringer Frühstücksbuffet · Anmeldung erforderlich. Kosten: 6 €.
- Sa., 4.5., Abfahrt gegen 7.45 Uhr
Busfahrt Königliche Gewächshäuser Laeken & Brüssel · Anmeldung erforderlich. Kosten: 33,50 € inkl. Busfahrt und Stadtrundfahrt.
- Di., 14.5., Abfahrt gegen 11.45 Uhr
Busfahrt Lüttich – Klein-Frankreich an der Maas · Anmeldung erforderlich. Kosten: 24,50 € inkl. Busfahrt und geführte Stadtrundfahrt.
- Di., 28.5., Abfahrt 8.30 Uhr
Busfahrt Spargelhof und Wiesbaden · Anmeldung erforderlich. Kosten: 44,50 € inkl. Busfahrt und Spargelessen auf dem Steinbrücker Hof.
- **Parkresidenz Bad Honnef**
Di., 2.4., ab 15.30 Uhr
DomraPiano – Mit russischer Seele · Schon zum wiederholten Male gastiert die russische Domraspielerin Nathalia Anchutina mit Ihrem Konzertpartner Lothar Freund zur „Saitenmalerei“ in der Parkresidenz.
- Mo., 8.4., ab 15.30 Uhr
„Warum bringt zur Osterfeier der Has“ und nicht das Huhn die Eier?“ · Die Berliner Kunsthistorikerin, Regina Wernicke erzählt in ihrem literarischen Programm über die Geschichte des christlichen Osterfestes und über damit verbundene Volksbräuche.
- Fr., 12.4., ab 15.30 Uhr
Puppentheater am Drachenfels: „Das Geheimnis von Heisterbach“ · Erleben Sie mit den beiden Honneferinnen Dorothee Vreden und Sabine Claßen ein amüsantes und spannendes Siebengebirgsabenteuer mit Siefnir dem Drachen

aktiv Senioren Termine

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

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

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

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

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

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

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

BIC: GENODE1BRS
Zahlungsempfänger ist:
IDEAL Werbeagentur GmbH

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

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

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

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



seniorentermine.de
aktivtermine.de
(aktuelle Termine)



idealbonn.de
(Gruppenabos,
Downloadarchiv)

vom Drachenfels an historischen Orten, die Sie sicherlich kennen.

Fr., 26.4., ab 19 Uhr

Kleines Theater in der Parkresidenz: „Kennen Sie die Milchstraße“ · Mit Karl Wiltingers Komödie eröffnete das kleine Theater 1959 wieder seine Pforten. Heute verabschiedet sich der Schauspieler Walter Ullrich von seinem Publikum in fünf verschiedenen Rollen. Kosten: Eintritt für Gäste 19 €, Bewohner 17 €.

Di., 21.5., ab 15.30 Uhr

Politisches Forum: „Fluchtursachen in Afrika“ · Die Afrikaexperten Christoph Rau und Klaus Thüsing diskutieren über die aktuellen Probleme in Afrika und die Perspektiven für die künftige Entwicklung.

Fr., 24.5., ab 19 Uhr

Galadinner „Afrika“ · Erleben Sie eine bunte Mischung aus Musik, Tanz und kulinarischen Zubereiten. Kosten: Eintritt für Gäste 34 €, Bewohner 30 €.

■ Pauke-LIFE Kultur Bistro

Do., 4.4., ab 20 Uhr

Löschmeister Josef Jackels – Löschen, Retten, Keller leerpumpen · VVK über bonnticket: 14 €, erm. 10 €, AK: 15 €, erm. 13 €.

Mi., 17.4., ab 20 Uhr

Das 248. Philosophische Café · Thema: „Hoffnung und Verzweiflung“ · VVK über bonnticket: 6 €, ermäßigt 5 €, Förderticket: 9 €, AK: 8 €, ermäßigt 7 €.

Fr., 19.4., 18 - 22 Uhr

Großes Karfreitag-Fischessen · Was Sie erwarten dürfen, ist eine große Auswahl an Fischen aus dem saisonalen Angebot. Klassisch zubereitet nach rheinischer Art, aber eben mit dem speziellen Pfiff unserer Küchenkultur. Wir werden unsere spezielle Fischkarte Anfang April vorstellen.

So., 21.4., 11 - 15 Uhr

Osterbrunch · Lehnen Sie sich zurück und genießen Sie die Aussicht auf ein wundervolles Buffet, das alles bietet, was das Herz begehrt. Wir freuen uns mit Ihnen auf ein gemeinsames Genießen! Erwachsene: 27 €, Kinder (6-11 Jahre): 12,50 €, Bis zu zwei Kinder unter 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen zahlen 1 € pro Lebensjahr.

Mi., 15.5., ab 20 Uhr

Das 249. Philosophische Café · Thema: „Sex und Moral“ · VVK über bonnticket: 6 €, ermäßigt 5 €, Förderticket: 9 €, AK: 8 €, ermäßigt 7 €.

Do., 16.5., ab 20 Uhr

Bonner Republik: „Ein Poetry-Slam über eine fast schöne Stadt“ · VVK über bonnticket 6 €, ermäßigt 5 €, AK: 8 €, ermäßigt 7 €.

Sa., 25.5., 20 - 22 Uhr

Silvia Doberenz „Stress ich oder bin ich?“ · VVK über bonnticket 14 €, ermäßigt 11 €, AK: 17 €, ermäßigt 14 €.

■ Perspektiven fürs Leben e.V.

Mo., ab 29.4., 9.30 - 11 Uhr

Qi Gong · Einführung in die alte chinesische Bewegungstherapie Qi Gong ist ein wesentlicher Bestandteil in der TCM. Die 18 Bewegungen sind für jeden leicht erlernbar und unterstützen wirksam im alltäglichen Leben. Monika Mönig (Leitung). Anmeldeschluss: 22.4. Kosten: 112,50 € (9 Termine). Ort: Im Haus Heisterbach, Blauer Raum.

Di., ab 30.4., 15.30 - 17 Uhr

Hatha Yoga für Senioren – „Golden Age“ · Das ganzheitliche Yoga ist gerade für ältere Menschen ein großes Geschenk. Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung sowie, falls vorhanden, eine rutschfeste Matte und ein Kissen. Ulrich Storz (Leitung). Kosten: 100 € (10 Termine). Ort: Im Haus Heisterbach, Blauer Raum.

Di., ab 30.4., 17.30 - 18.30 Uhr

Healthy Back – „Für einen gesunden Rücken“ · Fehlbelastungen ausgleichen und einseitigen Verschleißerscheinungen entgegenwirken ist Ziel des Kurses. Bitte Handtuch und Sportschuhe mitbringen. Kerstin Giese (Leitung). Kosten: 56 € (8 Termine). Ort: Im Haus Heisterbach, Blauer Raum.

Mi., ab 8.5., 16 - 17.30 Uhr

Qi Gong · Einführung in die alte chinesische Bewegungstherapie Qi Gong ist ein wesentlicher Bestandteil in der TCM. Die 18 Bewegungen sind für jeden leicht erlernbar und unterstützen wirksam im alltäglichen Leben. Monika Mönig (Leitung). Anmeldeschluss: 1.5. Kosten: 100 € (8 Termine). Ort: Im Haus Heisterbach, Blauer Raum.

■ Polio-Selbsthilfe Bonn/ Rhein-Sieg/Eifel

Sa., 4.5., 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).

■ Recht-Verständlich e.V.

Do., 11.4., ab 19 Uhr

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

Do., 9.5., ab 19 Uhr

Auswirkungen der Datenschutzgrundverordnung auf die Vereinsarbeit · Referent ist der langjährig aufs Vereinsrecht spezialisierte Rechtsanwalt Michael Röcken und Co-Autor des Stern-Ratgebers „Der Verein“. Anmeldung erforderlich.

Do., 16.5., ab 19 Uhr

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung 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., 23.5., ab 19 Uhr

Geld zurück bei illegalem Online-Glücksspiel · Der Staatsvertrag zum Glücksspielwesen in Deutschland verbietet das Veranstalten öffentlicher Online-Glücksspiele. Ob und wie Sie Ihren verlorenen Spieleinsätze von Banken oder Zahlungsdienstleistern zurückfordern können spricht Guido Lenné. Anmeldung erforderlich.

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

Di., 9.4. und 14.5., 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.

■ SeniorenNetzwerk Stammheim

Mo., 13.5., 14.30 - 16.30 Uhr

Offene Kaffee- und Tee-Runde · Die Verbraucherzentrale referiert über Nahrungsergänzungsmittel. Ort: Gemeinschaftsraum der GAG.

Do., 23.5., ab 11.30 Uhr

„Andere Küchen entdecken“ · Doy Doy / türkische Küche. Anmeldung bei Frau Rohde (0221 64 49 67). Treffpunkt: Bushaltestelle Moses-Hess-Straße, Richtung Köln.

■ Seniorenbüro Swisttal

Do., 4.4., 10 - 11 Uhr

Bewegung tut gut und hält länger selbstständig · Frau Anja Wacker (Physiotherapeutin) erklärt, wie wichtig es ist auch im Alter in Bewegung zu bleiben und auch (leichte) Gymnastik zu betreiben. Dazu erhält jede/r Teilnehmer/ in ein Blatt, um die Übungen zu Hause weiter durchzuführen. Ort: In Swisttal-Odendorf, Orbachstr. 19 (Heinrich-Wilkens-Haus).

Fr., 5.4., 17 - 18.30 Uhr

Wohngemeinschaften, das 3. Thema aus der Vortragsreihe „Wohnen im Alter“ · Ulrike Kempchen (RA von der Bundesinteressenvertretung für alte und pflegebedürftige Menschen) erklärt, was Wohngemeinschaften eigentlich sind, sowie deren Vor- und Nachteile. Ort: Swisttal, Heimerzheim, im kath. Pfarrzentrum, Bornheimer Str. 2.

Mo., 8.4., 16 - 17.30 Uhr

Gelassen alt und weise werden – geht das? Brigitte Merkwitz (Praxis für Lebensgestaltung) zeigt auf, welche Möglichkeiten uns das Alter bietet. Sie gibt Hinweise, wie wir mit den Veränderungen, die das Alter mit sich bringt umgehen können. Ort: Swisttal, Morenhoven, im Dorfhaus, Swiststraße 97.

Mi., 10.4., 16.30 - 18 Uhr

Testament oder Schenkung, wie richtig vererben? · Dr. Nicole Plate, Notarin aus Rheinbach, erklärt die staatlichen Regeln beim Erben, sowohl wenn kein Testament erstellt wurde, als auch die rechtlichen Vorschriften, wenn wir die Erbschaft durch das Testament selber regeln möchten. Ort: Swisttal, Odendorf, im Heinrich-Wilkens-Haus, Orbachstraße 19.

■ Städt. Begegnungsstätte Mehlem

Di., 19.3. bis 4.6., 16 - 16.45 Uhr

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



Bücher binden
Kurse für Anfänger:
www.buchbinderei-hennemann.de

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.

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 Mehlem**
 Utestraße 1, 53179 Bonn
 Tel. 02 28 / 36 97 90 4
- StattReisen Bonn erleben e.V.**
 Maximilianstraße 28d, 53111 Bonn
 Tel. 02 28 / 65 45 53
- Stiftung Pfennigsdorf**
 Poppelsdorfer Allee 108, 53113 Bonn
 Tel. 02 28 / 63 20 62
- Tenten - Haus der Begegnung**
 An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn,
 Tel. 02 28 / 91 58 70 4
- Verkehrswacht Bonn e.V.**
 Zingsheimstr. 4, 53225 Bonn
 Tel. 02 28 / 522 644 37
- VHS Bonn Haus der Bildung**
 Mülheimer Platz 1, 53111 Bonn
 Tel. 02 28 / 77 35 55
- VHS Bonn Bad Godesberg**
 Am Michaelshof 2, 53177 Bonn
 Tel. 02 28 / 77 45 41
- vfb Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V.**
 Hans-Böckler-Str. 16, 53225 Bonn
 Tel. 02 28 / 40 36 7 - 0
- Yoga Vidya Bonn**
 Bonner Talweg 87, 53113 Bonn

Rhein-Sieg-Kreis

- AWO Bonn Rhein Sieg SPZ Eitorf/Siegburg**
 Spinnerweg 51-54, 53783 Eitorf
 Tel. 0 22 43 / 84 75 820
- AWO Ortsverein Siegburg e.V. Begegnungsstätte „Paul-Müller-Haus“**
 Luisenstraße 55, 53721 Siegburg,
 Tel. 02 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
- Haus Schlesien**
 Dollendorfer Straße 412, 53639 Königswinter,
 Tel: 02244 - 886 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 / 94 50
- Seniorenbüro Swisttal**
 Kirchstraße 22, 53913 Swisttal
 Tel. 022 54 / 84 71 26
- Sozialpsychiatrisches Zentrum Siegburg**
 Am Turm 36a, 53721 Siegburg
 Tel. 022 41 / 93 81 91 - 0
- TugendTreff Siebengebirge**
 An den Eichen 1, 53639 Königswinter-
 Frohnhardt, Tel. 02244-9001661
- VITALISARIUM im Wohnstift Beethoven**
- 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

Di., 19.3 - 4.6., 15 - 15.45 Uhr
Rundum-Gesundheitsgymnastik – Abwechslungsreiches Bewegungstraining mit Musik · Umfassende Dehn- und Kräftigungsübungen der Rücken- und Bauchmuskulatur sowie der Arme und Beine, Koordination und Gehirnjogging in spielerischer Form. Katharina Zerwas (Leitung). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 20 € (für 10 UStd.).

Di., 2.4. bis 28.5., 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. Margrit Wiesen-Daas (Diplom-Sozialarbeiterin; Leitung). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 8 € (je Termin).

Mi., 3.4. bis 26.6., 10 - 11 Uhr
Ganzheitliches Gehirntaining für Fortgeschrittene · Kursinhalt: spezielles Gedächtnis- und Konzentrations-training für Menschen ab 60 Jahren. Im Mittelpunkt stehen abwechslungsreiche Bewegungsaufgaben. Quereinsteiger sind herzlich willkommen! Frau Regine Luz (Leitung). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 50 € (10 UStd.).

Do., ab 4.4., 15 - 16 Uhr
Zumba · Für Menschen ab 60 Jahre, die sich zur rhythmischen Musik bewegen möchten. Es fließen Tanzelemente sowie Aerobic mit ein. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit und Hallenturnschuhe! Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Frau Rosi Zare (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 80 € (10 UStd.).

Mi., 10.4., ab 9.30 Uhr
Osterfrühstück · Gemeinsames Frühstück mit Kaffee, Tee und frischen Brötchen sowie viele leckere Sachen. Anmeldung erforderlich bis 5.4., Kosten: 6 €.

Di., 30.4. bis 9.7., 14 - 15.30 Uhr
Englische Konversation · für Teilnehmer, die bereits Grundkenntnisse in der englischen Sprache haben und diese in einer ungezwungenen Runde anwenden möchten. Quereinstieg ist jederzeit möglich! Elizabeth Hmaid (Referentin). Anmeldung bis zwei Tage vorher. Entgelt: 114 € (11 UStd.).

Do., 2.5. bis 11.7., 9.15 - 10.45 Uhr
Englische Konversation am Morgen für Teilnehmer, die bereits Grundkenntnisse in der englischen Sprache haben und diese in einer ungezwungenen Runde anwenden möchten. Quereinstieg ist jederzeit möglich! Elizabeth Hmaid (Referentin). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Entgelt: 69 € (8 UStd.).

Do., 2.5. bis 11.7., 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. Quereinstieg ist jederzeit möglich! Elizabeth Hmaid (Referentin). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Entgelt: 69 € (8 UStd.).

Do., 2.5. bis 11.7., 14 - 15.30 Uhr
Englisch für Anfänger ab 50! · für Anfänger, die die englische Sprache langsam und in gründlichen Schritten lernen möchten. Durch Sprech- und Leseübungen werden die erlernte Grammatik und der erlernte Wortschatz praktisch angewendet. Elizabeth

Hmaid (Referentin). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Entgelt: 69 € (8 UStd.).

Mo., 6.5. bis 1.7., 9.30 - 10.30 Uhr
„Der erfahrbare Atem“ – nach Prof. Ilse Middendorf · In diesem Kurs arbeiten wir mit sanften Bewegungsübungen, die allmählich den Bewegungsspielraum der Muskeln und Gelenke wieder erweitern. Unterstützend wirkt dabei der Atem. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen! Quereinstieg ist jederzeit möglich! Dr. phil. Margret Causemann (Leitung). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Entgelt: 48 € (8 UStd.).

Mo., 6.5. bis 1.7., 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 Yan ins Gleichgewicht, das heißt: es harmonisiert. Quereinstieg ist jederzeit möglich! 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.

Mi., 8.5. bis 3.7., 10 - 11.30 Uhr
Französische Konversation mit Grammatik · Der Kurs richtet sich an Wiedereinsteiger mit guten Vorkenntnissen. Das Lerntempo orientiert sich an der Gruppe. Neueinsteiger sind herzlich willkommen. Ein Quereinstieg ist jederzeit möglich! Blandine Süßmuth (Referentin). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: Entgelt richtet sich nach Teilnehmerzahl und wird zum Kursbeginn mitgeteilt.

Do., 9.5., ab 14.30 Uhr
Vortrag über Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung · Ralf Waeser, Vereinsbetreuer SKM Bonn e.V.

Fr., 24.5., ca. ab 9.30 Uhr
Busfahrt nach Maria-Laach · Genaue Informationen über das Programm und dem Entgelt werden in der Begegnungsstätte bekannt gegeben!

Mi., 29.5., ab 14 Uhr
Bingo

Tenten - Haus der Begegnung

Mo., 1.4., ab 13 Uhr
Verkauf und Modenschau · Für Damen und Herren, durchgeführt von der Firma Textilhaus Löhmar. Verkauf zwischen 13 bis 15.30 Uhr, Modenschau um 15 Uhr.

Di., 3.4. und 7.5., 19.30 - 21.30 Uhr
Migräne Selbsthilfe · Jutta Gärtner (0171 83 66 472).

Di., 9.4. und 14.5., 17.30 - 20 Uhr
Gesprächskreis für Alzheimer Patienten und deren Angehörige · Christiane Schneider (0228 38 62 853).

Di., 16.4. und 21.5., ab 13.30 Uhr
Spazieren in der Gruppe · Teilnahme auf eigene Gefahr. Ort: Treffpunkt vor dem Tenten-Haus.

Mi., 24.4. und 29.5., 14 - 16 Uhr
Sprechstunde der Betreuungsvereine · Ein Angebot für Angehörige, ehrenamtliche Betreuer und Bevollmächtigte bei Fragen und Problemen. Sozialdienst Kath. Frauen e.V. Bonn und Rhein-Sieg-Kreis (0228 98 24 10).

Di., 26.4., ab 10 Uhr und 21.5., ab 15 Uhr
Informationsveranstaltung zum Betreuten Seniorenwohnen An der

Wolfsburg · Anmeldung eine Woche vorher bei Natalija Horn (0228 91 58 701).

Fr., 10.5., ab 9.30 Uhr
Evangelischer Gottesdienst

Mi., 22.5., ab 11 Uhr
Katholischer Gottesdienst

Mo., 27.5., ab 15 Uhr
Beratung des Kommissariats Kriminalprävention und Opferschutz · Vorgehensweisen und Tricks der Täter von Betrugsaktionen. Anmeldung in der Cafeteria ab 29.4.

VHS Bonn

Di., 2.4., 14.30 - 17 Uhr
Autofahren im Alter · Anmeldung erforderlich (0228 77 36 31). Ort: Haus der Bildung, Raum 3.49.

Mi., 10.4., 18 - 19.30 Uhr
Vortrag mit Diskussion – Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung · Anmeldung empfohlen (0228 77 45 42). Ort: Haus der Bildung, Raum 3.49.

Di., 14.5., 17 - 18.30 Uhr
Arbeiten nach der Rente? · Anmeldung empfohlen (0228 77 36 31). Kosten: 6 €. Ort: Haus der Bildung, Raum 3.49.

Mi., 15.5., 18 - 19.30 Uhr
Praktische Fälle des deutschen Erbrechts · Anmeldung empfohlen (0228 77 45 42). Ort: VHS Bad Godesberg, Raum 05.

Fr., 24.5., 14.30 - 17 Uhr
Ganzheitliches Gedächtnistraining beim Spaziergang durch die Bad Godesberger Innenstadt · Anmeldung erforderlich (0228 77 36 31). Kosten: 10 €. Treffpunkt: VHS Bad Godesberg, Foyer.

Verkehrswacht Bonn e.V.

Di., 16.4., 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.

Do., 14.3. bis 2.5., 15 - 17 Uhr
Meditation 2, Fortführung · Kosten: jeweils 15 €.

Fr., 15.3. bis 24.5., 16 - 17.30 Uhr (nicht am 19.4.)

Golden Age Yoga 55+ (Anfänger) · In diesem Kurs legen wir mit sanften Körper- und Atemübungen den Fokus auf das Kraft tanken, die verbesserte Atmung und mehr Ruhe durch Yoga. Dazu probieren wir alltagstaugliche Meditationsübungen aus, um die für diesen Lebensabschnitt bedeutsame geistige Entwicklung zu stärken. Vorgespräch ist nötig. Kosten: 145 € (10 x 90 Min.) Von der Krankenkasse anerkannt, 75-80% Erstattung. Späterer Einstieg ist möglich.

Do., 9.5. bis 11.7., 15 - 17 Uhr (nicht am 30.5.)

Meditation 3, für Fortgeschrittene: Kontemplation · Kosten: jeweils 15 €.

Adressen der Anbieter: ab Seite 27

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 Dücking: 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,

1. und 15.4., 6. und 20.5.2019

An der Wolfsburg 1, Leitung: Christina Kleuver, Tel.: 0228-669887

■ Smartphones (Handys) und Tablets

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

■ Arbeitsgruppe „Macintosh“

Macintosh-Freunde (Anfänger u. Fortgeschrittene) finden hier eine Plattform, um ihre Kenntnisse zu vertiefen und Probleme gemeinsam zu lösen. Umsteiger, die Windows unter Mac erproben wollen, sind hier genau richtig. Termine: Jeden 2. Mittwoch, ab 15.00 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 Kollagen und Werke fotorealistischer Kunst und nutzen dafür professionelle Hilfsmittel der digitalen Bildbearbeitung. Bitte eigenen Laptop mitbringen. Termine: jeden 1. Donnerstag im Monat, Anfänger u. Fortgeschrittene von 10 - 12 Uhr u. 14 - 16 Uhr; jeden 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. 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.: 026 44 - 60 00 865, Gruppe 4: 14.45 - 16.15 (Fortgeschrittene), Leitung: Gillian Atkinson, Tel.: 0228-33 19 60

■ Kurs „Englisch für Anfänger“

Der Kurs bietet die Möglichkeit, vor langer Zeit erworbene Kenntnisse in der englischen Sprache von Grund auf wieder aufzufrischen. Auch Quereinsteiger haben mit unserem sehr klar und lebendig gestalteten Buch „Autumn Years – Englisch für Senioren Bd.1 mit CD“ eine Chance. Ziel ist es, uns im Meistern von Alltagssituationen zu üben. Gegenwärtig sind wir dabei, Kapitel 11 von 15 zu bearbeiten (Einfache Gegenwart, Verlaufsform und Uhrzeit). 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 zusammgefunden, 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: Helga Grober, Tel.: 022 41- 33 72 58.

■ Fahrradgruppe

Das Tourenprogramm 2019 der Fahrradgruppe von „Tat und Rat“ ist abrufbar unter: <https://www.senioren-tat-rat.de/bewegung/radler/Angeboten> werden Halbtags-, Ganztags- und Mehrtagestouren. Leitung: Trude Kutsch. Mobile 0177 - 21 68 10, E-Mail: trudekutsch@gmail.com.

■ Gruppe Bewegungstraining - Bewegung ist Leben -

Einmal in der Woche treffen wir uns unter fachkundiger Leitung zum Gymnastik-Training. Ziel ist, die Beweglichkeit der Gelenke zu erhalten und zu steigern. Es wird dabei moderat und in kleinen Schritten vorgegangen. Das Training dauert maximal 60 Minuten und ist kostenfrei - wie alle Aktivitäten von T&R. Leitung: Bernd Leithardt.

Termine: Jeden Mittwoch um 11 Uhr, Ort: Gymnastikraum im Tentenhaus, An der Wolfsburg 35, Bonn-Beuel

■ Wandergruppe

Die Wandergruppe trifft sich jeden 2. Sonntag eines Monats und wandert ca 15 km. Wanderplan unter: www.senioren-tat-rat.de/bewegung

Wichtige Hinweise für alle Veranstaltungen

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

An allen Veranstaltungen können interessierte Damen und Herren zweimal kostenlos teilnehmen („schnuppern“). Nach zweimaliger Teilnahme wird die Mitgliedschaft im Verein erwartet. Der Jahresbeitrag beträgt 36,- € und berechtigt zur Teilnahme an allen Veranstaltungen des Vereins. Bonn-Ausweisinhaber zahlen 18,- €.

Senioren treffen Senioren

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

So einfach geben Sie selbst eine Chiffre-Anzeige auf:

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

Ihre Anzeige erscheint *chiffriert* und *kostenfrei* in der 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)

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

Wir, die Wohlfahrtsverbände in der Stadt Bonn

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

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

Zu unseren Leistungen gehören:

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

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



Mobile Pflegedienste

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

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



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



Diakonisches Werk Bonn und Region –
gemeinnützige GmbH

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

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



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