

FÜR SIE! ZUR KOSTENFREIEN MITNAHME.

aktiv Senioren Termine • Nr. 120 • Dez. 2019/Jan. 2020

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 termine

DEZ./JAN.

# 20 JAHRE JUBILÄUMS-AUSGABE

DIE „MACHER  
DER TERMINE“

Seite 4 - 14

„HAPPY BIRTHDAY“  
LVB INSPIRIERT!

Seite 20/21

VON IRLAND, LAOS  
UND AFRIKA

Seite 16 - 24





Jetzt gebührenfrei  
informieren:  
**0800 6833800**

# Zurück ins Leben

REHABILITATION STÄRKT IHRE ZUVERSICHT

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

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

Kaiser-Karl   
Klinik

Fachklinik für  
Rehabilitative Medizin

Orthopädie  
Geriatric  
Innere Medizin  
Traditionelle  
Chinesische Medizin

Graurheindorfer Straße 137  
53117 Bonn

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

Liebe Leserinnen und Leser,

kann man sich selber gratulieren? Na klar, kann man! Schöner ist es aber, wenn es andere tun. Und deshalb habe ich als Mitarbeiterin, die von Anfang an dabei war, heute gern das Editorial übernommen.

20 Jahre „Aktiv“, das ist ein Grund zu feiern und stolz zu sein. Stolz nicht nur darauf, dass sich die Publikation im heutigen schwierigen Umfeld behaupten konnte, sondern auch auf die Entwicklung, die das Blatt aus bescheidenen Anfängen zum jetzigen, professionellen Erscheinungsbild gemacht hat. (Siehe die Zeilen von Klaus Adolf auf Seite 7). Hut ab also vor Eva und Detlef Hipp, die mit Leidenschaft und Zähigkeit dies alles vorangetrieben haben. Das große Echo aus dem Kreis der Partner und Kunden an anderer Stelle dieses Heftes belegt, dass sie dabei genau den richtigen „Riecher“ hatten und den richtigen Ton getroffen haben.

Schon am Titel kann man die Entwicklung ablesen. Zunächst stand das Wort „Senioren“ an erster Stelle und ein kleines „Aktiv“ folgte. Inzwischen wird das „Aktiv“ ganz groß geschrieben und die „Senioren“ stehen bescheiden am Rand. Was nicht bedeutet, dass sie im übertragenen Sinn klein geschrieben werden. Selbstverständlich steht die Generation 50+ noch immer im Mittelpunkt, ganz wichtig ist aber das Wort „Aktiv“. Denn darum geht es: Die heutigen Senioren rechnen sich keineswegs zum „alten Eisen“. Sie wollen sich betätigen, Neues lernen, Interessantes erleben, gemeinschaftlich tätig sein. Anregungen dazu finden sie in Hülle und Fülle in „ihrer“ Zeitschrift. Bei regelmäßig rund 20 Seiten mit Terminen ist für jeden etwas dabei. Beispiele muss ich nicht nennen, Sie finden sie auch in diesem Heft auf den Seiten von 25 bis 39.

„Das Schöne und wichtige an dem Magazin ist“, so berichtete kürzlich die Leiterin einer Bildungseinrichtung, „dass es dazu anregt, neugierig zu bleiben“. Und sie ergänzt: „Es gibt keine Ausgabe, in der ich nicht selber auf etwas für mich Neues gestoßen wäre. Besuchern unserer Einrichtung geht es ebenso“.

„Das ist unser Beitrag zur Lebenskultur vor Ort“, ergänzt Detlef Hipp, „denn wem nutzt das schönste Angebot, wenn er davon keine Kenntnis hat?“ fragt er zu Recht. Und in der Tat, das Magazin „Aktiv“ gibt mit seiner Verbreitung nicht nur in Bonn, sondern auch im Rhein-Sieg-Kreis und darüber hinaus immer wieder Anregungen und unzählige Impulse. Darauf kommt es an. Zumal die Redaktion darauf achtet, Angebote aufzunehmen, die speziell sind und sich nicht oder nicht immer in anderen Medien finden.

Oder sie probiert gleich etwas völlig Neues aus. In dieser Ausgabe wird das Herzblatt – die innere Doppelseite in der Mitte des Magazins, wo sich die Heftklammern, die die einzelnen Papierbögen zusammenhalten auch leicht wieder öffnen lassen – zu dekorativen Wandkalenderblättern. Das Design des Monats-Motivs für den Dezember 2019 nimmt einen unbeschwerten Bezug auf den Geburts-, bzw. Tauftag Ludwig van Beethovens – in sein Jubiläumsjahr 2020 startet Beethoven mit dem Januar-Blatt im Kreis von Persönlichkeiten, die ihm nahe gestanden sind oder mutmaßlich gerne gestanden hätten, so sie tatsächlich seine Zeitgenossen gewesen wären.

Daraus könnte sich durchaus eine Fortsetzungsgeschichte entwickeln.

So überrascht es nicht, dass sich das Magazin, obwohl sich viele Inhalte und Anregungen speziell an Menschen im sogenannten „Ruhestand“ wenden, längst auch bei Lesern mittleren Alters großer Beliebtheit erfreut.

Ich bin sicher, dass ich im Namen von Lesern und Freunden des Magazins handele, wenn ich an dieser Stelle einen herzlichen Dank und ein Hoch auf die Herausgeber und das gesamte Team ausspreche, verbunden mit dem Appell: „Macht weiter so“!

Mit herzlichen Grüßen  
Ihre  
Doris Regina Gothe

Wir wünschen unseren Lesern  
und unseren Geschäftspartnern ein  
besinnliches Weihnachten und einen  
guten Start ins Neue Jahr 2020!  
Das aktiv Termine-Team.

## 20 Jahre Magazin aktiv Termine

**Carolyn Krause**, Stadt Bonn, Beigeordnete für Schule, Soziales und Jugend und **Sebastian Schuster**, Landrat Rhein-Sieg-Kreis über das Magazin ..... 4 – 5

Wir stellen uns vor: **Über 40 Einrichtungen**, die regelmäßig ihre Angebote in aktiv Termine veröffentlichen, Anzeigenkunden sowie Produktions- und Vertriebspartner grüßen Leser und Redaktions-Team ..... 4 – 14  
**Teamarbeit** ..... 14

## KULTUR

Für Ihre Terminplanung im Jubiläumsjahr von **Ludwig van Beethoven** ..... 20 – 21  
Buchbesprechung:  
**Tony Rinaudo - Der Waldmacher** ..... 24  
Freiräume: **Lesungen** ..... 28  
Termine: **Weihnachtsmärkte** ..... 32  
August Macke-Haus: **im Dezember** ..... 33  
Kaiser-Karl-Klinik: **Blickwinkel** ..... 35  
Kulinarik: **Snack zur Party-Nacht** ..... 37

## REISEN

Laos  
„Spurensuche auf dem oberen Mekong“ ..... 16 – 19  
Weltnaturerbe in Nordirland  
„Der Damm des Riesen“ ..... 22 – 23

## EHRENAMT

Initiative: **VerA** ..... 26

## GESUNDHEIT

Deutsche Rheuma-Liga NRW,  
AG Bonn hat noch Plätze frei ..... 27

**aktiv  
termine**

## TERMINE DEZ. 2019/JAN. 2020

Internet, Computer, Digital ..... 25  
Regelmäßige Angebote ..... 25 – 30  
Einzelne Angebote: Eröffnungen,  
Lesungen, Workshops usw. .... 30 – 36  
Anbieter Bonn ..... 35  
Anbieter Rhein-Sieg-Kreis, Köln ..... 37

## TAT UND RAT

Gruppen und Aktivitäten ..... 38 – 39  
Senioren treffen Senioren ..... 39

## SERVICE

Impressum ..... 36  
aktiv im Abo ..... 36  
Wichtige Telefonnummern ..... 39





Ausgabe 1 • Dezember 1999/Januar 2000  
Ein Feuerwerk neuer Ideen.



Ausgabe 1 • ... mit einem Blick über den Atlantik und rund 50 und 100 Jahre zurück in die Vergangenheit.



Ausgabe 10 • August /September 2001  
... auch am Strand von Phuket liest Mann aktiv.



Ausgabe 51 • Juni/Julii 2008  
... Prominenz auf rotem Teppich

## BUNDESSTADT BONN



In unserer heutigen Gesellschaft ist gelebte Gemeinschaft ein hohes Gut und die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben anerkanntermaßen ein wichtiger Aspekt für eine stabile Gesundheit und Glück, auch im höheren Alter.

Hier trägt die Zeitschrift „aktiv termine“ seit 20 Jahren ihren Teil dazu bei, es den Bonner Bürgerinnen und Bürgern durch eine gebündelte und termingerechte Präsentation der vielfältigen Angebote im Stadtgebiet und in den angrenzenden Gemeinden leicht zu machen, entsprechende Angebote für sich selbst herauszufinden.

Zum Jubiläum sende ich herzliche Glückwünsche.

Carolin Krause  
Beigeordnete für Schule,  
Soziales und Jugend

## VEREIN FÜR BEHINDERTENSPOBT, BONN/RHEIN-SIEG



Der Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V. bietet ein Rundum-sorglos-Paket für behinderte und von Behinderung bedrohte Menschen. Präventions- und Rehabilitationssport, Fahrdienstleistungen und Beschäftigungsangebote für Sportfachkräfte, Fahrdienstmitarbeiter und Bürokräften stehen Menschen mit und ohne Behinderung offen. Kontakt :

Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V.,  
53225 Bonn, Tel.: 0228-40367-0,  
info@vfb-bonn.de, vfb-bonn.de

## MARGARETE-GRUNDMANN-HAUS, BONN



Das Team des Begegnungszentrums im Margarete-Grundmann-Haus dankt allen Leserinnen und Lesern von Senioren Aktiv für ihre Treue und ihr Interesse am vielfältigen Angebot unseres Hauses. Wir freuen uns immer auf Sie. Unserer besonderer Dank gilt dem Team von Senioren Aktiv für langjährige gute Zusammenarbeit und die tolle Möglichkeit, unsere Angebote in dieser Form zu präsentieren. Wir wünschen weiterhin viel Erfolg!“  
Ihre Sibylle Dahmen  
Leiterin Margarete-Grundmann-Haus

RHEIN-SIEG-KREIS



20 Jahre, 120 Ausgaben – ich gratuliere der Redaktion ‚aktiv termine‘ herzlich zum Jubiläum. Mit Ihrem Magazin tragen Sie dazu bei, dass die Seniorinnen und Senioren in unserer Region lange aktiv am gesellschaftlichen und kulturellen Leben teilnehmen können.

Auch der Rhein-Sieg-Kreis bietet viele Angebote für die Generation 60+. Sie macht inzwischen etwa ein Viertel der Gesamtbevölkerung des Kreises aus. Wir unterstützen und beraten Seniorinnen und Senioren bei Fragen zum selbstbestimmten Leben oder zur Vorsorge. Über das Seniorenportal des Rhein-Sieg-Kreises ([www.rhein-sieg-kreis.de](http://www.rhein-sieg-kreis.de)) erhalten unsere ‚Best Ager‘ weitere Informationen zu Unterstützungsangeboten, unterschiedlichen Einrichtungen oder auch zur Freizeitgestaltung. Kultur, Bildung und Hilfsangebote sind hier zusammengefasst.

Dem Magazin ‚aktiv termine‘ gelten daher meine besten Wünsche für seine zukünftige Arbeit!

Sebastian Schuster  
Landrat des Rhein-Sieg-Kreises



Ausgabe 57 • Juni/Juli 2009  
Siegburger Sommer – 15- und 45-jährige Städtepartnerschaften



Ausgabe 57 • Juni/Juli 2009  
Valencia und seine neuen Tempel der Kultur



Ausgabe 60 • Dez./Jan. 2009  
10 Jahre aktiv Termine



Ausgabe 63 • Juni/Juli 2010  
Information statt Ängste: 1. Demenzwoche im Rhein-Sieg-Kreis

PERSPEKTIVEN FÜR DAS LEBEN E.V., KÖNIGSWINTER



Das Team von Perspektiven für das Leben e.V. in Königswinter gratuliert herzlich zur Jubiläumsausgabe des Magazins aktiv und freut sich auf eine weiterhin vertrauensvolle Zusammenarbeit.

Gerne informieren wir Ihre Leser über unsere Kurse und die vielfältigen Unterstützungsangebote für Senioren, die sie auch über: [perspektiven-fuer-das-leben.de](http://perspektiven-fuer-das-leben.de) sowie [senioren-koenigswinter.de](http://senioren-koenigswinter.de) abrufen können. Wir sind auch telefonisch für Sie da: 02223 / 9236-36, Perspektiven für das Leben e.V., Haus Heisterbach, 53639 Königswinter

JOHANNES-ALBERS-BILDUNGSFORUM, KÖWI



Sie interessieren sich für Politik? Sie möchten sich gerne engagieren in einer Partei, als Betriebs- oder Personalrat, Jugendvertreter oder in einem Verband? Sie wollen sich dazu politisches Wissen und Kompetenzen aneignen? Die Stiftung CSP und ihr Bildungswerk Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH im AZK unterstützen Sie durch ihr Angebot an politischer Bildung. Damit Sie nicht nur mitreden, sondern auch mitentscheiden und mitverantworten können. Ebenso zählt dazu, über vieles andere stets gut informiert zu sein. Darin engagiert sich das Magazin aktiv Termine in begrüßenswerter Weise. Gratulation!



Ausgabe 66 • Dez.2010/Jan. 2011  
„Die“ Leckerbissen zur Weihnachtszeit



Ausgabe 68 • April/Mai 2011  
Hoch, höher, noch weiter ...



Ausgabe 70 • August/September 2011

Investigativ: völlig übertriebene Zukunfts-Prognosen bei Demenz



Ausgabe 74 • April/Mai 2012  
Durch die Wildnis Kanadas

**-TENTEN- HAUS DER BEGEGNUNG, BONN**



Das Team des -Tenten- Hauses der Begegnung gratuliert dem Magazin aktiv Termine sehr herzlich zum 20-jährigen Jubiläum. Das kostenlose Magazin ist eine wirkliche Bereicherung für die BesucherInnen unserer Seniorenbegegnungsstätte. Hier findet man gebündelt immer alle aktuellen Veranstaltungen und Wissenswertes rund um die Belange der Bonner SeniorInnen.

**DREH ART KEMP, WACHTBERG**



Wir danken der Redaktion ‚aktiv termine‘ für die inspirierende Berichterstattung. Viele Besucher sind dadurch auf unsere HofArt Kunstausstellungen aufmerksam geworden.  
Josef und Bärbel Kemp, DrehArtKemp

**SENIOREN-BEGEGNUNGSSTÄTTE, BONN-MEHLEM**



Herzlichen Glückwunsch zum 20-jährigen Jubiläum vom Senioren-Aktiv Magazin. Seit vielen Jahren freuen sich die Besucher und Besucherinnen der Städt. Begegnungsstätte Mehlem auf das Magazin. Besonders hervorzuheben ist die gute Übersicht mit den Terminen und Angeboten der Einrichtungen, aber auch die sehr schönen Reiseberichte. Wir möchten uns für die gute Zusammenarbeit bedanken und wünschen Ihnen und Ihrem Team viele erfolgreiche Jahre.  
Mit besten Wünschen, Marisa Esposito

**PARK RESIDENZ, BAD HONNEF**



Welch ´ Senior aus der Region hat nicht bereits Termine, wissenswerte Informationen oder Reiseideen in Ihrem Magazin entdeckt? Die „Aktiv Termine“ haben in der Parkresidenz in Bad Honnef wahre Stammler unter Bewohnern und auch Mitarbeitern. Dafür ein dickes DANKESCHÖN an alle Mitarbeiter der „Aktiv Termine“.

Herzlichen Glückwunsch zu 20 Jahren wundervoller „Aktiv Termine“. Auf die nächsten 20 Jahre - Prosit! Bewohner, Geschäftsleitung und Kollegen der Parkresidenz Bad Honnef

**VOLKSBANK KÖLN-BONN**



Seit vielen Jahren fungieren unsere Filialen als Verteilstellen für aktiv Senioren Termine. Die Exemplare finden stets schnellen Absatz. Das verwundert nicht, denn das Magazin listet nicht nur umfangreich die regionalen Termine auf. Es berichtet zudem immer wieder über Wissenswertes aus Kultur und fernen Ländern auf. Ein gutes Konzept, auch für die Zukunft! Wir gratulieren zum 20-jährigen Jubiläum und wünschen für die kommenden Jahre viel Erfolg.  
Volksbank Köln Bonn eG

**RECHTSANWÄLTE ROTHER, BAD GODESBERG**



Die Kanzlei Rother gratuliert zu 20 Jahre Magazin aktiv Termine. Auf dass noch unzählige weitere Ausgaben und Termine in der Zukunft folgen!!!

Liebe Frau Hipp,  
lieber Herr Hipp,

es ist mir eine große Freude, Ihnen zum 20 jährigen Bestehen Ihres Senioren Magazins „aktiv Senioren Termine“ herzlich gratulieren zu können. Diese Freude möchte ich als Mitgründer, langjähriger, erster Vorsitzender des Seniorenbüros Tat & Rat e.V. und fünfundzwanzig Jahre nach Gründung des Seniorenbüros etwas konkretisieren.

Zum damaligen Zeitpunkt fehlte den Institutionen, die Angebote für Senioren des Stadtgebietes Bonn veröffentlichten wollten, eine gemeinsame Informationsplattform. Das Internet war erst im Entwicklungsstadium. Gemeinsam mit Ihnen entwickelten wir die Idee, ein durch Werbung finanziertes Informationsmagazin zu schaffen. Das war in diesem Umfeld ungewöhnlich, jedoch erfolgreich.

Dank der Kreativität aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Ihrer „Ideal Werbeagentur GmbH“



Ausgabe 115 • Februar/März 2019  
Ein Bundesverdienstkreuz im November 2018

*Ein gutes Jahr ist es her, dass Klaus Adolf für seine ehrenamtlichen Verdienste das Bundesverdienstkreuz am Bande verliehen worden ist. Diese Ehrung nahm er ausdrücklich auch stellvertretend im Namen „seines“ Vereins Tat und Rat entgegen.*

In diesem Sinne verbleibe ich mit herzlichen Grüßen an Sie, Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter  
Ihr Johann Nikolaus Adolf

und des Engagements vieler ehrenamtlich schreibender Damen und Herren – auch die des Seniorenbüros Tat & Rat e.V. – konnte sich das Magazin entwickeln und bis heute auf dem „Markt“ behaupten. Für unser Seniorenbüro war und ist es immer noch - neben dem Internet - das wichtigste Organ zur Information der Senioren in der Region und Werbung von Mitgliedern.

Viele Unternehmen stehen vor dem Problem, Führungsnachwuchs zu finden. Für Ihre Werbeagentur haben Sie vermutlich schon nachgedacht. Aber ich kann es ja nicht lassen und werbe Sie hiermit schon mal vorsorglich als Mitglied für unser SeniorenbüroTat&Rat, wenn Ihre Werbeagentur Ihnen den wohlverdienten Ruhestand ermöglicht.



Ausgabe 81 • Juni/Juli 2013  
Crosby, Stills, Nash spielen bei Kunst!Rasen



Ausgabe 82 • August/September 2013  
Foto-Safari mit Ziel Großbritannien, Kent

## Neujahrskonzert

„Rheinische Solisten Köln“

Montag, 6. Januar 2020,  
19.00 Uhr

Die „Rheinischen Solisten Köln“ spielen die populärsten italienisch inspirierten Musikstücke wie z.B. den Zitronenwalzer von Johann Strauß, Mattinata von Leoncavallo oder das Neapolitanische Ständchen von Winkler. Aber auch Verdi und Puccini kommen zu Gehör mit ihren weltbekanntesten Melodien aus Rigoletto oder Boheme.



Die Rheinischen Solisten, das sind Gudrun Pagel Violine, Ulrich Roterberg Violoncello und Gerd Winzer Klavier.  
Eintritt für Bewohner 12,00 EUR / für Gäste 15,00 EUR

  
**Parkresidenz**  
BAD HONNEF

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

Am Spitzenbach 2  
53604 Bad Honnef



Ausgabe 87 • Juni/Juli 2014  
Syrische Antiken in der Bundeskunsthalle



Ausgabe 90 • Dez./Jan. 2015  
Macke, Marc, Malediven



Ausgabe 91 • Februar/März 2015  
Venedig nach der Nacht

**NACHBARSCHAFTSZENTRUM BRÜSER BERG, BONN**



Das Nachbarschaftszentrum Brüser Berg konnte schon am Samstag, den 23.11.2019 sein 10-jähriges Jubiläum zu feiern, mit umfangreichem Programm! Das ist gerade eben vorbei, aber abwechslungsreiche Programme haben wir immer, deshalb schauen Sie herein, informieren Sie sich, machen Sie mit, und lernen Sie viele nette Nachbar\*innen kennen.

**SENIORENBÜRO  
TZR  
TAT UND RAT**

Unter dem Motto „Wissen und Erfahrung weiter geben - voneinander lernen“ organisieren rund 300 Mitglieder des Vereins Tat und Rat ehrenamtlich gemeinsame Aktivitäten und Bildungsangebote: Computer-Kurse, geistige Nahrung mit Philosophie, Kunst, Literatur und Sprachen, Bildbearbeitung, Fotografieren, Digitale Kunst. Ebenso die „offene Bühne“, Bewegungstraining, Radtouren, gemeinsame Wanderungen, Bustouren in die Ferne, BonnTouren zu Sehenswertem in Bonn und Umgebung. Motto II: „Mehr bewirken, als eine Delle im Sofa...“ Das Programm: Seite 30/31.

**BETTEN AUNOLD ORTHOSCHLAF, BONN**



20 Jahre Jubiläum sind ein Grund zum feiern. Ihnen und Ihrem Team dazu einen herzlichen Glückwunsch von uns.

Auch wir durften in diesem Jahr feiern. 30 Jahre Betten Aunold Orthoschlaf stehen für Tradition, Service und Engagement. Drei Jahrzehnte Schlafexperten. Betten, Matratzen, Schlafsysteme, angepasst an den Schläfer und komfortabel in jeder Lebenslage.

Lassen Sie uns gemeinsam in die Zukunft blicken.

**MINIGOLF BAD GODESBERG**



Minigolf ist keine anstrengende, schweißtreibende Sportart, sondern eine Sache mit Pfiff für Leute mit Fingerspitzengefühl! Wie es auch die vielen Leser vom aktiv-Magazin offensichtlich haben, weil sie dort immer wieder das genau für sie passende Angebot für ihre Freizeitgestaltung entdecken. Die Minigolf-Saison eröffnet wieder am 1. März 2020.



Beispiel

\*Die Zeitschriften werden gemietet und nach dem Lesen zurückgegeben

Kioskpreis: ~~3,90 €~~

**Lesezirkelpreis  
nur 1,95 €!**

- ✓ große Auswahl
- ✓ kostenfreie Lieferung
- ✓ keine Vertragslaufzeit
- ✓ ökologisch nachhaltig

Alle Lesezirkelzeitschriften\* für 50 % vom Kioskpreis

Wir liefern in Bonn, Siegburg, Sankt Augustin, Hennef, Troisdorf, Niederkassel, Lohmar, Euskirchen, Rheinbach, Wachtberg, Alfter, Meckenheim, Bad Neuenahr, Königswinter, Teile des Westerwaldes und Bad Honnef ...und demnächst vielleicht auch bei Ihnen!

**ichlesegünstig.de**

Rufen Sie uns an,  
wir beraten Sie gerne!  
**0 22 41 / 2 12 98**



**BONN-INFO**



Gruppe im Garten des Beethoven-Hauses (Geburts-  
haus) Viele Grüße aus der Bonn-Info

**KAISER-KARL-KLINIK, BONN**



Wir gratulieren ganz herzlich zur 120. Ausgabe und 20 Jahren „Aktiv Senioren Termine“! Auch in unserer Klinik wird die Zeitschrift gerne gelesen und ist meist kurz nach Erscheinen vergriffen. Wir freuen uns daher auf die kommenden 20 Jahre „Aktiv Senioren Termine“ und darauf den Bonner Bürgern weiterhin unsere kulturellen und informativen Termine, wie Kunstausstellungen, medizinische oder geschichtliche Vorträge, Lesungen oder Konzerte darin präsentieren zu können!  
Ich wünsche alles Gute im Namen des gesamten Teams der Kaiser-Karl-Klinik GmbH  
Ellen Knapfer, Klinikleitung

**DEUTSCHES MUSEUM, BONN**



Das Team des Deutschen Museums Bonn gratuliert zum 20-jährigen Jubiläum des Magazins aktiv Termine. Wie auch das Magazin und seine Leser/innen möchte auch das Deutsche Museum Bonn mit seinem großen Veranstaltungsprogramm stets für Besucher jeden Alters aktiv bleiben. Wir freuen uns auf Ihren Besuch bei uns!

**GALERIE62, BONN**



Fünf Jahre Galerie 62: Wir freuen uns, dass uns so viele Menschen auf unserem Weg begleitet haben, mit 15 Ausstellungen voller zeitgenössischer Kunst, mit Lesungen und Konzerten und vor allem mit vielen interessanten Begegnungen. Sie sind weiterhin herzlich willkommen, z.B. in unserer aktuellen Ausstellung „Wie kommt die Zitrone auf den Mond?“ mit Space Art von Irmgard Hofmann und Geschöpfen von Martin Langer. Bis bald! Irmgard Hofmann und Harald Gesterkamp, Ihre Galerie 62, Germanenstraße 62, 53175 Bonn-Plittersdorf



Ausgabe 94 • August/September 2015  
Generationen vertragen sich gut.



Ausgabe 96 • Dezember 2015/Januar 2016  
Der Protestonaut empört sich gegen Missstände



Ausgabe 97 • Febr./März 2016  
Bring dich in Form! Bleibe Mobil!

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



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

**Der Islam in Deutschland: Von der Kaiser-Zeit – Weimarer Zeit und NS-Staat**  
17. - 19.1.2020 **6.921**  
Tagungsbeitrag: 145,00 €

**Mobilität und Digitalisierung Verkehrspolitisches Seminar**  
22./23.1.2010 **6.100**  
Tagungsbeitrag: 120,00 €

**Ägypten – Schlüsselstaat im Nahen Osten**  
27. - 29.1.2020 **6.921**  
Tagungsbeitrag: 145,00 €

**Nachkriegskinder: Erziehung im Nationalsozialismus und in der Nachkriegszeit**  
27. - 29.1.2020 **6.101**  
Tagungsbeitrag: 145,00 €

**Kommunalwahl 2020: Kommunalpolitik für Arbeitnehmer**  
29. - 31.1.2020 **6.551**  
Tagungsbeitrag: 180,00 €

**Globale wirtschaftliche Verflechtung – um jeden Preis?**  
6. - 8.02.2020 **6.102**  
Tagungsbeitrag: 145,00 €

**Seniorenkolleg: Christlich-Soziale Persönlichkeiten: Von der Weimarer Republik bis heute**  
17./18.02.2020 **6.923**  
Tagungsbeitrag: 70,00 €

**Unser Nachbarn im Westen: Belgien und die Niederlande**  
02.-06.03.2020 **6.105**  
Tagungsbeitrag: 250,00 €

**Seniorenkolleg: Charles de Gaulle und die deutsch-französische Aussöhnung**  
19./20.03.2020 **6.927**  
Tagungsbeitrag: 70,00 €

Bitte schauen Sie für **weitere Termine** auf unsere **Homepage: [www.azk-csp.de](http://www.azk-csp.de)**

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

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



Ausgabe 97 • Febr./März 2016  
40 Jahre später: „Back in the USA“



Ausgabe 100 • August/September 2016  
Ein Grund anzustoßen - im Künstleratelier Huerth, Wachtberg



Ausgabe 102 • Dez. 2016/Jan. 2017  
Bonn streitet sich ... die Bäder-Debatte nimmt Fahrt auf



Ausgabe 105 • Juni/Juli 2017  
aktiv durch den Sommer

### WOHNSTIFT BEETHOVEN, BORNHEIM



Wer in das Wohnstift Beethoven zieht, tut dies, um unbeschwert seinen vielfältigen Interessen nachgehen zu können: Reisen unternehmen, Kultur erleben, Sport treiben und die Gesundheit pflegen, vieles mehr. Persönlichkeiten mit hohem Anspruch an individuelle Freiheit und Lebensqualität bietet die Premium-Residenz erstklassige Voraussetzungen, den Ruhestand aktiv nach eigenen Vorstellungen zu gestalten, ebenso um sich einzubringen und vielseitig zu engagieren.

Die Region vor ihrer Haustür bietet dafür einen kaum überschaubaren Reichtum an Möglichkeiten. Hier setzt das Magazin aktiv Termine an: es bietet seinen Lesern regelmäßig den aktuellen Überblick über das Angebot – mit detaillierten Informationen zu den Veranstaltungen oder Kursen – und das seit nunmehr 20 Jahren. Zu dieser Leistung gratulieren Bewohner und Mitarbeiter des Wohnstifts Beethoven den Herausgebern des Magazins von ganzem Herzen.

### LESEZIRKEL WEST, TROISDORF



Wir bedanken uns für die gute und erfolgreiche Zusammenarbeit als Partner für den Vertrieb des aktiv Termine Magazins in den zurückliegenden Jahrzehnten und freuen uns auf die kommenden. Die Inhaberin Susanne Speh-Kirschbaum und das gesamte Team des Lesezirkel West wünschen alles Gute zum 20-jährigen Jubiläum.

### ARBEITER WOHLFAHRT, BONN



Im Frühjahr hat die Arbeiterwohlfahrt Bonn Stadt e.V. ein Bienenhotel unter Anleitung eines Imkers aufgebaut und zusammen mit Kindern einer benachbarten Offenen Ganztagschule (OGS) festlich eingeweiht. Wir freuen uns über die Möglichkeit, über Generationen hinweg zusammen zu arbeiten und auch zu feiern. Das wollen wir in Zukunft weiter ausbauen.

### SPEDITION KELLER, BONN



Wir, das Team von Spedition Keller GmbH aus Bonn, sind seit 1977 Ihr Partner rund um das Thema Umzug. Geht nicht – Gibt's nicht, getreu diesem Motto sind wir gerne für Sie da!

### HARMONIE, BONN



20 Jahre „aktiv Termine“! Wie die Zeit vergeht! Ob Konzerte, Theater oder Ausstellungen – das Magazin hat sich nicht nur für Kulturbetreiber zu einem wichtigen Medium in Sachen Veranstaltungsübersicht etabliert. „aktiv Termine“ steht für ein informatives Heft, das mit seinem ausgewogenem Repertoire Menschen aller Altersklassen unterhält. Allerherzlichsten Glückwunsch! Auf die nächsten 20 Jahre! Wolfgang „Kolli“ Koll, Harmonie Bonn

**FELIX REISEN, KÖLN, BONN, RHEIN-SIEG**



Es ist beeindruckend, welche Entwicklung dieses Magazin durchlaufen hat und wir freuen uns sehr, ein Teil davon zu sein und auch weiterhin sein zu dürfen. Auch Felix-Reisen ist ein Unternehmen mit einer langjährigen Tradition. Wir sind ein Anbieter von Komfort-Busreisen mit höchster Perfektion - und das schon in der 3ten Generation und seit über 60 Jahren. Wir freuen uns auf Sie!  
Das Felix-Reisen-Team

**HAUS AM REDOUTENPARK, BAD GODESBERG**



Das ev. Altenzentrum „Haus am Redoutenpark“ übermittelt herzliche Grüße und Wünsche zur 120. Ausgabe. Die Bewohnerinnen und Bewohner der Einrichtung und unsere Gäste freuen sich, dass es dieses Format gibt. Mit Veröffentlichung der Termine laden wir 2-monatlich in unsere Einrichtung mit angeschlossener Begegnungsstätte, einem vielseitigen Angebot und dem offenen Mittagstisch ein. Wir sagen weiter so!



**Herzlichen Glückwunsch zum Jubiläum.**  
Die Caritas in Bonn



**LACH-YOGA-KREATION, BONN**

Hipp, Hipp, hurra!  
aktiv termine wird 20 Jahr.  
Das ist einfach wunderbar!  
Wir lachen, was das Zeug hält  
und sorgen wie Sie für etwas Schönes in der Welt.  
Lachend gratulieren wir  
und wünschen Glück und Segen Dir.  
Liebe Lacherinnen und Lacher, groß und klein  
kommt zum Lach-Yoga und seid dabei!  
Die Lach-Yoga-Kreation mit Heidemarie A. Schneider

**OFFENE TÜR DÜRENSTRASSE, BAD GODESBERG**



Seit nunmehr 52 Jahren ist unser Name Programm.  
Unsere Tür steht jedem offen für:  
Begegnung · Bildung · Beratung · Begleitung  
Kommen Sie vorbei, wir freuen uns schon auf Sie.

**DRUCKEREI MEILING, HALDENSLEBEN**



Wir wissen ein Jubiläum zu würdigen, unser 30-jähriges liegt erst zwei Jahre zurück. Seit 2002 drucken wir das Magazin aktiv Termine. Daraus ist eine verlässliche Verbindung erwachsen und wir freuen uns, zusammen noch viele weitere Ausgaben aufs Papier zu bringen. Meiling Druck... immer richtig!



Ausgabe 104 • April/Mai 2017  
Der Frühling geht an den Start ...



Ausgabe 108 • Dezember 2017/Januar 2018  
Von Moskau nach St. Petersburg



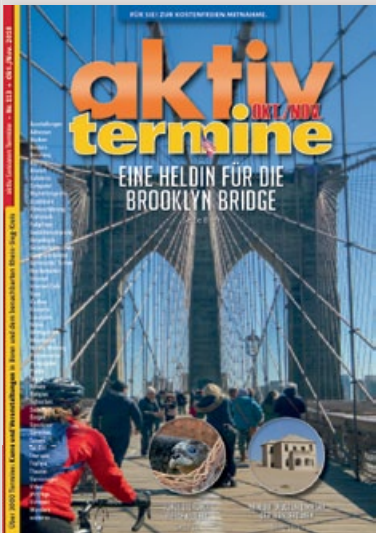
Ausgabe 109 • Februar/März 2018  
Lust auf Lesungen



Ausgabe 111 • Juni/Jul 2018  
10 Jahre Ballon-Festival in Bonn



Ausgabe 111 • Juni/Juli 2018  
40 Jahre später: „Back in the USA“



Ausgabe 113 • Okt./Nov. 2018  
Über eine Heldin des 19. Jahrhunderts



Ausgabe 114 • Dez. 2018/Jan. 2019  
Neue Produkte - sinnvoll, nützlich, schön oder lecker

**TEAM LAZAREV, BONN**



Das Team Physiotherapie und Fitnessstraining um Andrea Lazarev gratuliert herzlich zu 20 Jahren aktiv termine!  
Wir kümmern uns in familiärer Atmosphäre um Ihre Gesunderhaltung. physio-lazarev.de

**PETER KÜPPER, CARRÉ AM FLOßWEG, BAD GODESBERG**



Unseren Glückwunsch zu 20 Jahre Magazin aktiv Termine. Ihr Heft ist eine vielseitige und zuverlässige Informationsquelle über das Geschehen hier vor Ort. Wir nutzen es seit Jahren gerne, um darin auf unser komfortables Wohnangebot im Bonner Süden, das Carré Am Floßweg, Bonn-Lannesdorf, hinzuweisen.

**PAUKE LIFE-BISTRO, BONN**



20 Jahre Magazin aktiv Termine und wir feiern mit! Viele Grüße an Ihre Leser wünscht die PAUKE Bonn-Rhein-Sieg gGmbH

**HAUS SCHLESIEH, KÖNIGSWINTER-HEISTERBACHERROTT**



Haus Schlesien ist bestrebt, Schlesien als europäische Region im gesellschaftlichen Bewusstsein zu verankern. Wir wollen Begegnungen zwischen den Generationen ermöglichen, sind Dokumentationszentrum, Museum mit vielfältigen Ausstellungsangebot, Hotel und Restaurant mit ansprechenden Räumlichkeiten für private wie geschäftliche Veranstaltungen/Tagungen, Anziehungspunkt im Siebengebirge. Wir freuen uns über Ihren Besuch und beglückwünschen alle Leser zum 20jährigen aktiv Termine-Jubiläum.

*Willkommen im Haus Schlesien*

Ihr kultureller & kulinarischer Treffpunkt im Siebengebirge



**UNSER RESTAURANT IM DEZEMBER UND JANUAR**

**Wildkarte**  
mit Wild aus der Region

Unsere Küche ist geöffnet  
Mi. - Fr. 15:00 - 22:00 Uhr  
Sa. 12:00 - 22:00 Uhr  
So. 12:00 - 20:30 Uhr

2. Weihnachtsfeiertag  
Restaurant bis 20:30 Uhr

**Advent-Buffer**  
Sonntags 12:00 - 14:30 Uhr

**WEIHNACHTSBUFFER**  
1. und 2. Weihnachtsfeiertag  
12 - 14 Uhr (Reserv. erforderl.)

**AUSSTELLUNGEN**

Die Dauerausstellung wird ergänzt durch Sonderausstellungen zur Kunst, Kultur und Geschichte Schlesiens.

**WINTERTRÄUME**

Heimatimpressionen schlesischer Künstler  
Noch bis 15. März 2020

**Lasst uns froh und munter sein ...**

Krippenausstellung  
6. Dez. 2019 - 9. Febr. 2020



**BETRIEBSFERIEN**  
vom Fr., 27.12.2019 bis einschließlich Di., 7.1.2020



Öffnungszeiten Di - Fr 10 - 12 Uhr, 13-17 Uhr  
Ausstellungen Sa, So & Feiertag 11-18 Uhr

Dollendorfer Strasse 412 | 53639 Königswinter-Heisterbacherrott  
Tel 02244-886 0 | www.hausschlesien.de | info@hausschlesien.de

**SWIST-IMMOBILIEN, SWISTTAL**



Zuverlässig und professionell ... das ist mein Leitmotiv und so habe ich auch das Magazin aktiv Termine kennengelernt. Ich gratuliere zum 20-jährigen Jubiläum. Und sollten Sie als aktiver Leser dieses Magazins, Fragen in puncto WOHNEN haben, so berate ich Sie jederzeit gern. Wir wissen Ihre Immobilie nicht nur zu schätzen sondern auch kostenfrei marktgerecht zu bewerten und zu bewerben. Swist-Immobilien, Corinna Trybel

**DRK FAMILIENBILDUNGSWERK, BONN**



Das DRK Familienbildungswerk Kreisverband Bonn e. V. bietet Ihnen zu erschwinglichen Preisen professionell ausgerichtete Kurse an. Schwerpunkt unserer Angebote sind Kurse für Eltern und Kind sowie Angebote zur Bewegung, Gesundheit und Entspannung.

**SENIORENBÜRO SWISTTAL**



Das Seniorenbüro Swisttal hilft den älteren Menschen in unserer Gemeinde mit Rat & Tat so lange wie möglich in ihrer vertrauten Umgebung wohnen bleiben zu können. In diesem Jahr werden wir fast 500 Anfragen bearbeiten. Unser neuestes Projekt ist, dass Menschen mit geringem Einkommen am kulturellen Leben teilhaben können. Freundliche Kulturveranstalter stellen uns freie Plätze zur Verfügung, die wir kostenlos weitergeben. Das Aufbauteam dafür sind (auf dem Foto im Anhang von links Gerhard Endruschat, Susanne Fischer und Michael Venhaus).

**SENIORENHAUS STEINBACH, BONN**



Herzlichen Glückwunsch zum Jubiläum. Damit kennen wir uns ja auch schon etwa aus. Wir senden die besten Wünsche vom Rhein in Mehlem an alle Leserinnen und Leser! Ihr Seniorenhaus Steinbach



Ausgabe 114 • Dez. 2018/Jan. 2019  
Neue Ausstellungen in Bonner Museen



Ausgabe 114 • Dez. 2018/Jan. 2019 • Advent in Prag



Ausgabe 117 • Juni/Juli 2019  
Kultur-Sommer

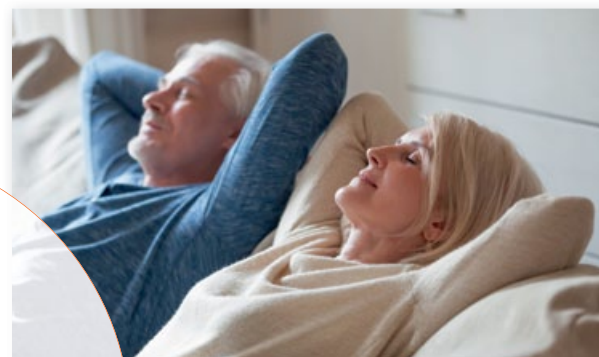


Gemeinsam aktiv zu sein,  
ist ganz genau so schön  
wie ...



*Happy Birthday*  
**aktiv**

swist-immobilien gratuliert  
diesem bereichernden Magazin  
zum 20. Geburtstag.  
Schön, dass es euch gibt.



... anschließend die  
Geborgenheit im eigenen  
Zuhause zu genießen.



[www.swist-immobilien.de](http://www.swist-immobilien.de)

Gern bin ich persönlich für Sie da.  
**swist-immobilien**  
**Corinna Trybel**

Sebastianusweg 8, 53913 Swisttal, [info@swist-immobilien.de](mailto:info@swist-immobilien.de), Tel.: 0 22 54 - 23 05 oder 0 15 78 - 850 74 03



Ausgabe 115 • Febr./März 2019  
Offene Bühne für Talente



Ausgabe 117 • Juni/Juli 2019  
Toulouse für einen Globetrotter



Ausgabe 118 • August/Sept. 2019  
Immer interessante Reisereportagen aus der ganzen Welt



Ausgabe 118 • August/September 2019  
News, Informationen, Produkte - wichtig, sinnvoll, nützlich, lesenswert.

**BERATUNGSSTELLE ADELE, MECKENHEIM**



Vorhang auf für das Mitmachtheater „Demenzionen“: Ein Ausflug in unsere frühen Tage Ach, wie war das nochmal, damals in den 50er Jahren? Da gab es die 6-Tage-Woche, und am Samstag brachte Vati die Lohntüte mit nach Hause. Aber vor dem Kneipenbesuch, nicht wahr, Vati? Mutti putzte, bügelte, kochte und backte, was der Ofen hergab. Das Kind war lieb und gehorsam, machte fleißig seine Hausaufgaben und ging der Mutti zur Hand. Und am Sonntag stand der Sonntagsbraten auf dem Tisch. Die gute Tischdecke, das Geschirr mit dem Goldrand sowie das Gläschen Wein verliehen dem sonst so schönen Esstisch einen ganz besonderen, eben, sonntäglichen, Glanz. Dieses und noch viel mehr führten die drei gutgeleiteten Schauspieler dem heiteren Publikum unseres MusikCafés Adele noch einmal vor Augen. „Zu Hause ist es doch am Schönsten“, so hieß denn auch das dargebotene Stück des Mitsing-, Mittanz- und Mitmachtheaters des Theaters „Demenzionen“ unter Leitung von Frau Jessica Höhn. Beratungsstelle ADele – Mit Alzheimer und Depressionen leben lernen Adolf-Kolping-Str. 2, 53340 Meckenheim, Tel.: 02225 / 999 76 24, [www.skm-rhein-sieg.de](http://www.skm-rhein-sieg.de)

**SENIORENCHOR BONN**



Foto: Sommerfest 2017

**PARITÄTISCHER WOHLFAHRTSVERBAND**



Liebe Angehörige, die Sie sich um hilfe- und pflegebedürftige Mitmenschen kümmern. Die Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe des paritätischen Wohlfahrtsverbandes in der Region Bonn/Rhein-Sieg möchten Sie, die vielen Einzelkämpfer\*innen, zusammenbringen. Dazu gibt es eine Reihe von interessanten Gruppenangeboten, wie Wandern, Stricken, Malen, Fotografieren, Schreiben, Singen und Yoga in unserer Reihe „pflegende!aktiv“. Die Angebote sind kostenlos. Probieren Sie es einfach mal aus. Die Ankündigungen finden Sie in dieser Ausgabe und auf [www.pflegeselbsthilfe-bonn.de](http://www.pflegeselbsthilfe-bonn.de)  
Ihr Stefan János Wágner



So sieht es aus, wenn eine neue Ausgabe für den Brief- und Paketversand konfektioniert wird. Nur wenige Stunden nach Eintreffen der Lieferung ist der Spuk aber auch schon wieder vorbei ... Ergebnis der Erfahrung eines nach über 100 Ausgaben absolut aufeinander eingespielten Teams.

WOHNSTIFT  
BEETHOVEN

Die 1. Klasse für Senioren

Das Wohnstift Beethoven, zentral gelegen zwischen der lebendigen Domstadt Köln und der eleganten Bundesstadt Bonn, zählt zu den besten Senioren-Residenzen Deutschlands. Individualisten mit hohem Anspruch an persönliche Freiheit und Lebensqualität bietet die mehrfach ausgezeichnete Premium-Residenz erstklassige Voraussetzungen, den Ruhestand aktiv nach ihren eigenen Vorstellungen zu gestalten.

# BEETHOVENS LOGENPLÄTZE

Wer sich rechtzeitig für „die 1. Klasse“ entschieden hat, dem eröffnen sich im Wohnstift Beethoven großartige Perspektiven auf ein komfortables und genussreiches Leben bis ins höchste Alter. In stilvollem Rahmen und mit der Möglichkeit, jederzeit vielfältige Service- und Komfortleistungen in Anspruch nehmen zu können, lassen sich sowohl ganz individuell als auch in der Gemeinschaft vieler anderer niveauvoller Bewohnerinnen und Bewohner nahezu jede Art lieb gewordenen Aktivitäten fortführen, lange geplante Vorhaben verwirklichen, interessante Bekanntschaften beginnen und nicht selten neue Freundschaften schließen.

Das Wohnstift Beethoven bietet größtmögliche persönliche Unabhängigkeit sowie für den Krankheits- oder Pflegefall die Gewissheit, sich auf vorbildliche Zuwendung verlassen zu können.

## Ganz nach eigenem Geschmack

Schön geschnittene, helle Wohnungen mit ein bis drei Zimmern und Wohnflächen von 31 bis 110 qm – alle mit Loggia – gewährleisten Bewohnern ihre unantastbare Privatsphäre. Innerhalb der Premium-Residenz verfügen sie über eine große Palette exklusiver Angebote: ab-

wechslungsreiche, hochwertige Kultur- und Freizeitprogramme, die vorzügliche, preisgekrönte Küche des hauseigenen Restaurants, den Freizeitwert eines 15.000 qm großen Parks und sehr vieles mehr. Nahezu alles für den täglichen Bedarf ist ebenso im Haus: Mini-Supermarkt, Frisör, Kapelle, Sparkassenmobil.

## Sport, SPA und Gesundheit für 55 +

Das Wohnstift Beethoven ist auch für sein VITALISARIUM® bekannt. Bewohner und Tagesgäste profitieren dort von einem intelligent vernetzten und optimal aufeinander abgestimmten Angebot zur aktiven und passiven Pflege ihrer Gesundheit und Fitness, zur Entspannung und Regeneration, vorbildlich ergänzt durch die physiotherapeutische Praxis mit Kassenzulassung. Das elegante Ambiente und die private Atmosphäre überzeugen den anspruchsvollsten Gast.

Weitere Informationen und Beratung:

### WOHNSTIFT BEETHOVEN

Siefenfeldchen 39

53332 Bornheim

0 22 22 / 73-512, Sylvia Fischer

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

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



Empfehlung im Jahrbuch Premium-Residenzen



Dr. Bernd Kregel, Globetrotter  
September 2019

Von links:  
Laotische Braut in Luang Prabang,  
Kuang Si-Wasserfälle am Mekong, Tro-  
pische Vegetation,  
Buddhafiguren am Höhleneingang  
von Pak Ou,  
Laotische Tänzerin bei einer Vorführung,  
Tempeldekoration in Luang Prabang,  
farbenprächtige Vegetation am  
Mekong-Flussufer



Eine Flusskreuzfahrt  
erweist sich als die  
effektivste Art, dem  
Mekong seine  
Geheimnisse zu  
entlocken.

## Spurensuche auf dem

Das Abenteuer beginnt in Vientiane, jener abseits vom Weltgeschehen gelegenen Hauptstadt der Volksrepublik Laos. Auf der Suche nach ihrer eigenen fernöstlichen Identität sind ihr die Hinterlassenschaften des französischen Kolonialreiches noch ebenso anzumerken wie die zerstörerischen Ereignisse des Vietnamkrieges. Ein riesiges Staatsmonument in Form eines hoch aufragenden goldenen Stupas soll dem erhofften Aufbruch in die Zukunft Ausdruck verleihen.

Wichtiger jedoch als jede menschliche Einflussnahme ist die Lage der Stadt am Ufer des mächtigen Mekong. Jenem Fluss der Flüsse, der quer durch Südostasien wie ein roter Faden die Länder China und Vietnam miteinander verbindet. Längst sind die Leinen los, und die „Mekong Pearl“, ein für solche Abenteuer bestens geeignetes Fluss-Kreuzfahrtschiff, nimmt Fahrt auf. Über mehr als 800 Kilometer flussaufwärts führt die Reiseroute hinauf zum „Goldenen Dreieck“, das sich, wie auch der Mekong selbst, im Laufe der Zeit zu einem Mythos entwickelt hat.

### Tropische Vegetation

Ganz andere Gedanken suchen dagegen Kapitän Bualao und Navigator Vansee auf der Brücke der „Mekong Pearl“ heim. Ihre innere Anspannung ist ihnen anzumerken, als sie inmitten schäumender Stromschnellen und gefährlich aus dem Wasser herausragender Felsformationen eine sichere Fahrrinne auszumachen versuchen. Als äußerst hilfreich erweist sich dabei ein Besatzungsmitglied, das mit einem etwa drei Meter langen Bambusrohr am Bug des Schiffes die Tiefe des Flusses auslotet. Gerade einmal zwei Meter sind es an dieser Stelle – „Mark Twain“ lässt grüßen!

Erst langsam legt sich die Spannung, sodass statt der Oberfläche des Flusses die tropische Vegetation an seinen Ufern ins Augenmerk gerät. Es ist ein Flächen deckendes Grün in allen Schattierungen: von Trockenreis-Plantagen und Bambuswäldern bis hin zu Teakholzgiganten und Bananen-Blattdickicht.

Reichtümer lassen sich damit allerdings für die Bevölkerung nicht erwerben, wie spontane Besuche der kleinen Holzdörfer in Ufernähe verdeutlichen.



Geografisches Zentrum  
des Goldenen Dreiecks







# oberen Mekong

## Märkte und Wasserfälle

Zentren des Lebens in den etwas größeren Siedlungen sind natürlich die Märkte. Zum Beispiel der Morgenmarkt von Sanakham, der ein buntes Angebot an Obst, Gemüse und Kleidungsstücken bereithält. Oder der Nachtmarkt von Pak Lay, auf dem für Zugereiste auch gewöhnungsbedürftige Produkte wie gegarte Fledermäuse oder angebrütete Hühnerembryos angeboten werden. Andere Länder, andere Sitten!

Nach Überwindung des Xaiyaburi-Staudamms durch zwei hohe Schleusenkammern ist der Weg frei zu den Kuang Si-Wasserfällen. Eingebettet in tropische Vegetation, stürzen sie sich in sprudelnder Gischt einen steilen Abhang hinab. Zwar nur ein Naturschauspiel in wesentlich kleineren Dimensionen als sie der mächtige Mekong zu bieten hat. Doch alle Besucher genießen das vielfältige Erscheinungsbild. Und nicht zuletzt laden auf dem Weg des Wassers hinunter ins Tal gleich mehrere Pools zur Entspannung ein - in fröhlicher bis zu ausgelassener Atmosphäre.



*Jade-Buddha  
im Wat Po-  
Tempel von  
Chiang Rai*



*Schiffsidylle auf der Mekong Pearl*

*Das Mekong-Kreuzfahrtschiff  
an einer Anlegestelle*

>> Bitte umblättern!



DURCH LAOS ZUM  
„GOLDENEN DREIECK“



*Baden im Pool der Kuang Si-Wasserfälle*

## *Buddhistische Identität*

Eine gute Gelegenheit, sich körperlich fit zu machen angesichts der kulturellen Fülle, die die alte Königsstadt Luang Prabang bereithält. Eingerahmt vom Ufer des Mekong und dem heiligen Phousi-Berg, spiegelt sich hier die buddhistische Tradition wider, die Laos seine religiöse Identität verleiht. Diese verkörpern nicht nur die zahlreichen buddhistischen Tempel, sondern auch das ehrwürdige Nationalmuseum in Zentrum der Stadt.

Am meisten jedoch berührt der Almosengang der buddhistischen Mönche. Schweigend sind sie noch vor Sonnenaufgang in ihren gelbrot getönten Gewändern bei ihrem täglichen Rundgang durch die Straßen der Stadt anzutreffen. Dort werden sie bereits erwartet von wohlwütigen Menschen, die Ihnen kleine Portionen von Lebensmitteln in ihre mitgeführten Almosenschalen hineinlegen.

## *Geburt und Wiedergeburt*

Vielleicht nicht ganz uneigennützig seitens der Spender? Sollen doch die Taten der Barmherzigkeit eine Verbesserung des Karmas bewirken, ein Umstand, der irgendwann einmal von Nutzen sein könnte, um dem persönlichen Zyklus von Geburt und Wiedergeburt Einhalt zu gebieten. Auch die weiter oberhalb des Flussverlaufs gelegenen Pak Ou-Höhlen spiegeln diesen buddhistischen Geist wider. So ist es selbstverständlich, an diesem heiligen Ort ehrfurchtsvoll Kerzen an den Heiligenfiguren zu entzünden.

Im Moment macht sich jedoch eine Ablenkung bemerkbar. Denn drunten vom Mekong-Ufer schallen laute Trompetenstöße herauf, die auf das an einer Sandbank gelegene Elefantencamp hinweisen. Soeben verlassen die Tiere das erfrischende Wasser und lassen sich schon wenig später unter der Aufsicht wachsamer Mahuts aus unmittelbarer Nähe bewundern und berühren.



*Almosengang der Mönche in Luang Prabang*



*Elefantencamp am Mekong*



*Unterricht an einer Mekong-Dorfschule*

*Tempel-Dach-  
konstruktion  
in Luang  
Prabang*



*Markthändlerin am Morgenmarkt von Sanakham*



Weißer Tempel in Chiang Rai

## Hoffnungsvolle Perspektive

Kurze Zeit später kündigt sich gegen Ende der Flussreise auch das Dreiländereck von Laos, Thailand und Myanmar an. Jene legendäre Region, die einst wegen des hier in großem Maßstab betriebenen Opiumanbaus als „Goldenes Dreieck“ traurige Berühmtheit erlangte. Doch diese nie ganz so goldenen Zeiten sind nun wegen verschärfter Verbote zum Glück vorbei. Darüber klärt auf thailändischer Seite ein erstaunlich modern gestaltetes Opium-Museum auf, das ausführlich über die Zusammenhänge vom einst lukrativen Opium-Anbau bis hin zu den zerstörerischen Folgen des Opium-Konsums informiert.

Demgegenüber steht heute die strahlende Monumentalstatue eines „Goldene Buddhas“, der mit seiner majestätischen Ausstrahlung symbolisch eine Alternative darstellt zum „Goldenen Dreieck“ vergangener Zeiten. Eine Entdeckung, die nach der abenteuerlichen Mekong-Erkundungsreise durch Laos zweifellos eine hoffnungsvolle Perspektive darstellt.

[www.lernidee.de](http://www.lernidee.de); [www.visit-mekong.de](http://www.visit-mekong.de)  
[www.laos-botschaft.de](http://www.laos-botschaft.de); [www.thailandtourismus.de](http://www.thailandtourismus.de)



Unterstützungshinweis  
 Die Recherche wurde unterstützt von Lernidee-Erlebnisreisen

**Wir wünschen Ihnen Frohe Weihnachten,  
 einen guten Rutsch und herrliche  
 Urlaubstage im neuen Jahr.**

Versüßen Sie Ihren Lieben das Weihnachtsfest mit unserem Felix-Reise-Gutschein; die schönsten Reise-Tipps finden Sie dazu im neuen Sommerkatalog 2020! Ganz unkompliziert bestellen per Telefon unter: **0221 - 34 02 88 0**

oder kommen Sie einfach bei uns vorbei.  
 Wir freuen uns auf Sie!

**Felix Reisen**  
 Industriestraße 131 b • 50996 Köln  
 service@felixreisen.de  
 www.felixreisen.de

Jetzt Katalog anfordern!

Sommer/Herbst  
**2020**

**Minigolf und Einkehrhaus Trimborn**

Ab 1. März 2020,  
 10 Uhr tägl. geöffnet

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

**Ihr zuverlässiger  
 Umzugspartner**

Seit 1977  
**Umzüge Spedition Keller**

**Freundliche, kompetente Beratung!**

53117 Bonn, Kölnstr. 657, Tel. 02 28/67 55 01  
 53359 Rheinbach, Tel. 02 26/29 07  
 56626 Andernach, Tel. 02 632/49 11 19  
 info@spedition-keller.de

transratio  
 Laderaumausgleich  
 deutscher  
 Möbelspediteure

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

**AMÖ**

**www.spedition-keller.de**

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

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17*	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

Happy Birthday dear Ludwig | Edition Beethoven Friendship 2020

# DEZEMBER 2019

# Dear Ludwig

LUDWIG VAN BEETHOVEN  
AD 2020  
250TH ANNIVERSARY

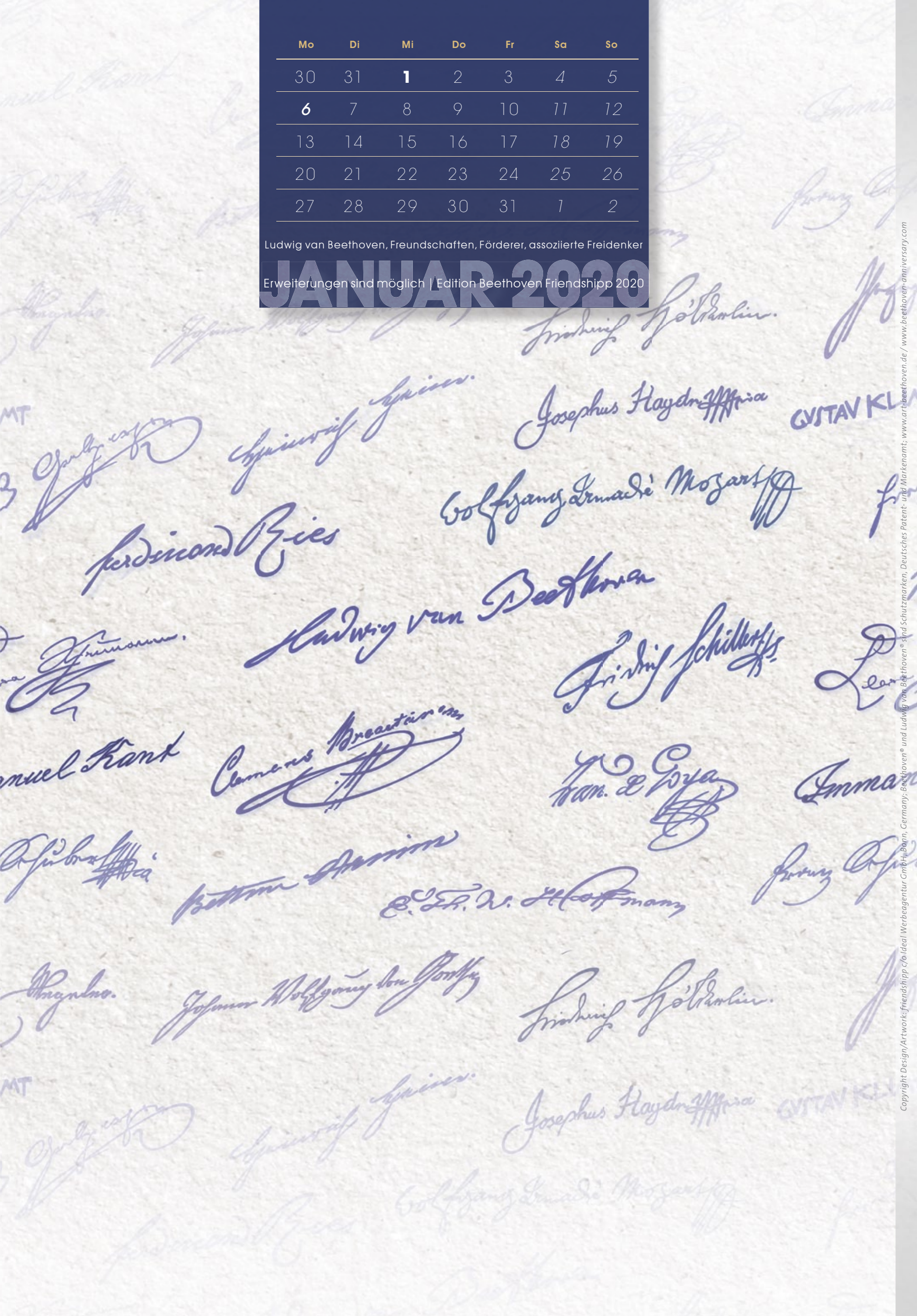


Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
30	31	<b>1</b>	2	3	4	5
<b>6</b>	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

Ludwig van Beethoven, Freundschaften, Förderer, assoziierte Freidenker

# JANUAR 2020

Erweiterungen sind möglich | Edition Beethoven Friendship 2020



# „The Giant’s Causeway“

Foto/Text: Karla Hoppe, 15. Oktober 2019

An der Nordküste von Nordirland, ca. 80 km von Belfast entfernt, schauen wir fasziniert auf die bizarre Stein-Formation vor uns. Wie auf einen endlosen Teppich drapiert, reichen 40 000 gleichmäßig geformte Basaltsäulen über beeindruckende Höhenunterschiede und der einer unglaublichen Strecke von 5 km hinweg bis ins Meer hinein. Dieser Anblick lässt erstaunen, wer diese Säulen sieht, glaubt zuerst nicht, dass ohne menschliches Zutun die Natur diese spektakuläre „Installation“ entstehen ließ.

## Von Menschenhand errichtet oder als Laune der Natur entstanden?

Das fragten sich 1693 die Teilnehmer der Royal Society, als ihnen Sir Richard Bulkeley vom Trinity College Dublin eine entsprechend themenbezogene Schrift mit Zeichnungen des Naturphänomens präsentierte. Über dessen Entstehung wurde gerätselt, diskutiert und gestritten.

## Vielleicht hatten hier doch Riesen etwas geschaffen?

Zumindest möglich. Laut irischer Legende wurde der Giant’s Causeway vom Riesen Fionn mac

Cumhaill errichtet. Nachdem er von seinem schottischen Widersacher Benandonner beleidigt worden war, beschloss er, einen Weg über das Meer ins benachbarte Schottland zu bauen, um seinen Feind zum Kampf herauszufordern. Benandonner wollte sein Gesicht nicht verlieren und folgte dem Ruf Fionn mac Curhills nach Irland. Der irische Riese war jedoch vom Dammbau so erschöpft, dass er Benandonner mit einer List hinhalten musste. Er verkleidete sich als Baby und trug seiner Frau auf, Benandonner mit der Ausrede hinzuhalten, dass ihr Mann außer Haus sei aber sehr bald eintreffen werde. Als Benandonner das riesenhafte Baby sah und sich dabei die unglaubliche Größe des Vaters vorstellte, verließ ihn der Mut. Hals über Kopf floh er zurück nach Schottland und zerstörte den Damm hinter sich, gründlich, damit ihm der schreckliche Fionn niemals würde folgen können.

Eine andere, romantischere Legende besagt, dass der mythische Held aus der irischen Sage, seines Zeichens Kommandant in der Armee des Königs von Tara, den Damm eigenhändig errichtet haben soll, um zu sei-

ner Geliebten zu gelangen, die auf der etwa 20 Kilometer entfernten schottischen Insel Staffa lebte.

1771 klärt schließlich ein französischer Wissenschaftler den tatsächlichen Ursprung der Basaltsäulen als vulkanische Aktivität auf.

„Die hier nebeneinander stehenden vier- bis achteckigen Säulen haben eine Schnittfläche von ungefähr 30 cm<sup>2</sup>. Manche von ihnen sind bis zu 12 m hoch und die gesamte Gesteinsschicht ist bis zu 25 m dick. Die Steine, einst flüssige Lava, kühlten sich sehr langsam und gleichmäßig ab, bildeten so die senkrechten Flächen und kristallisierten zu den symmetrischen Formen. Die bizarren Objekte, denen man unter anderem Namen wie „Riesenoriel“, „Schuh des Riesen“ oder „Fächer“ gab, sind Zeugnis prähistorischer Zeit, sie entstanden vor 60 Millionen Jahren und wurden ständig von den Wellen des Meeres umspült. Der Vulkan, der diese spektakulären Steine





1768 Stich von Susanna Drury's *A View of the Giant's Causeway: East Prospect* (Wikipedia)

einst entstehen ließ, ist mittlerweile nicht mehr vorhanden,“ erläutert Patrick, unser irischer Führer, „dieses einzigartige Naturphänomen wird von uns Iren auch als Achtes Weltwunder bezeichnet. Seit 1986 zählt es als erste Stätte auf der irischen Insel zum Weltnaturerbe der UNESCO.“

Eleanor Killough vom National Trust hält die Legende von Finn für glaubwürdig: „Natürlich war das der Ire Fionn! Davon sind wir Leute aus der Gegend jedenfalls überzeugt. Wir erklären unseren Besuchern beide Seiten der Medaille – die Legende und die Wissenschaft. Dann lassen wir sie selbst entscheiden. Die meisten Besucher sind aber überzeugt, dass das hier die Heimat eines mächtigen Riesen war.“

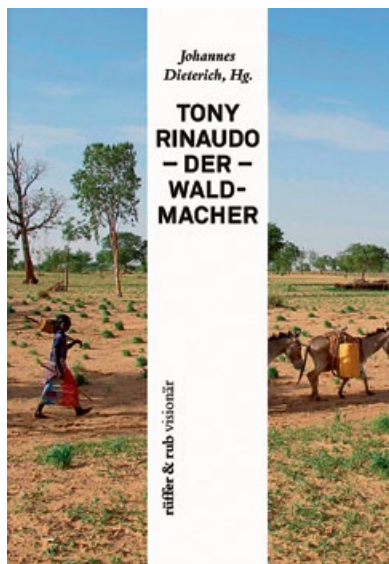
Es ist kein Wunder, dass der ‚Causeway‘ zum UNESCO Weltnaturerbe gehört. Neben seiner atemberaubenden Schönheit, ist da noch die Tatsache, dass er auch ein Tor zur Vergangenheit unserer Erde ist“, schließt sie.

Die offizielle Seite von Nordirland bewirbt den Damm, der jährlich von ca. 750.000 Touristen besucht wird, als geologisches Wunderwerk und empfiehlt:

„Hüpfen Sie von Stein zu Stein, erkunden Sie die umliegenden Hügel oder sinnen Sie einfach über die verblüffenden geologischen Vorgänge nach, die zur Entstehung dieses außergewöhnlichen Naturdenkmals geführt haben.“

So hüpfen und klettern täglich Kinder und Jugendliche, für die dieses Naturwerk eine lustige Kletterpartie zu sein scheint, sowie Erwachsene (sogar mit Kleinkind im Arm) über die einzelnen Steine und haben ihren Spaß. Ob sie aber - wie zuvor empfohlen - auch über die geologischen Vorgänge nachsinnen, darf – jedenfalls nach dem dortigen Treiben zu urteilen – bezweifelt werden!





# DER WALDMACHER

**Tony Rinaudo - Der Waldmacher**

Herausgegeben v. Johannes Dieterich, ruffer & rub Sachbuchverlag GmbH, Zürich, 2018, 169 Seiten, 18 Euro

**Kürzlich stattete Tony Rinaudo der Stadt Bonn einen Besuch ab und hielt einen vielbeachteten Vortrag im Alten Rathaus. Der australische Agrarökonom hat 2018 den Alternativen Nobelpreis erhalten für eine von ihm entwickelte Methode zur Aufforstung entwaldeter Flächen.**

In Afrika südlich der Sahara sieht man den Wald vor lauter Bäumen nicht. Das ist kein Kalauer, sondern das Ergebnis genauer Naturbeobachtung und der Aktivierung ihrer Selbstheilungskräfte, die Tony Rinaudo in Gang gesetzt hat. Als junger Agrarökonom und Missionar war er Anfang der 1980er Jahre während der großen Dürre in die Republik Niger in der Sahelzone entsandt worden, um dort Aufforstungsprogramme durchzuführen. Das erwies sich als ausgesprochen schwierig; die meisten der teuren Setzlinge überlebten nicht einmal ein Jahr.

Als er wieder einmal enttäuscht und grübelnd die verkarstete Landschaft betrachtete, wurde ihm plötzlich klar, dass das verstreut aus dem Sand herauslugende spärliche Grünzeug nicht einfach nur Gebüsch war, sondern dass es sich um Baumtriebe handelte. Das konnte nur bedeuten, dass das Wurzelwerk der Bäume, die hier einst wuchsen, noch am Leben war und austreiben konnte. Tony Rinaudo griff zu seinem Taschenmesser und trimmte einige dieser „Büsche“. Er schnitt die meisten Reiser ab, ließ aber das jeweils kräftigste mit einigen Seitentrieben stehen – und das Wun-

der geschah: In kürzester Zeit wuchsen die Sprosse zu Bäumchen heran, ganz ohne teure Setzlinge, künstliche Bewässerung und aufwendige Pflege. Unter dem etwas sperrigen Begriff „Farmer Managed Natural Regeneration“ (FMNR, zu Deutsch etwa: „Bäuerlich organisierte Natur-Wiederbelebung“) propagierte er seine neue Methode, bevor er turnusmäßig wieder nach Australien zurückberufen wurde.

30 Jahre später besuchte Rinaudo sein ehemaliges Projektgebiet. Trotz seiner langen Abwesenheit wurde er allorts erkannt und freudig als „Der Waldmacher“ begrüßt. Begeistert berichtet er von der positiven Entwicklung, die in aller Stille - fast unbemerkt von Fachwelt und Öffentlichkeit - stattgefunden hat. Ausschließlich durch Mundpropaganda haben die Kleinbauern allein in der Republik Niger schätzungsweise 200 Millionen Bäume auf circa sieben Millionen Hektar Land aufgezogen und diese Flächen in „Agrar-Parklandschaften“ umgeformt.

Unter den nun herangewachsenen einheimischen Bäumen, die bestens an Standort und Klima angepasst sind, gedeihen Feldfrüchte, Obst, Gemüse und Viehfutter. Die Mischkultur hat viele Vorteile gebracht: Ernten verdoppelten sich, Winde wurden gebremst, starke Hitze gemildert, die Luftfeuchtigkeit stieg. Nach einigen Jahren zogen die Bäume Grundwasser aus großen Tiefen näher an die Oberfläche, versiegte Brunnen haben wieder Wasser; Bienenzucht und Obstanbau bringen zusätzliche Einnahmen.

*Rund 40 Bäume pro Hektar bieten Feldfrüchten ausreichend Schutz vor Wind und Sonne, ihr abgeworfenes Laub ist organischer Dünger.*

*Der Stickstoffgehalt des Bodens nimmt zu, die mikrobielle Aktivität rund um die Wurzeln erhöht sich, es kommt zu höherer Fruchtbarkeit.*

*Leben in karger Landschaft zieht anderes Leben an. Vögel kommen und hinterlassen ihrerseits organisches Material.*

*Schatten lässt die Luft- und Bodentemperatur sinken. Das nutzt Feldfrüchten sehr, denn mit jedem Grad oberhalb von 35 Grad Celsius sinkt der Erntertrag um zehn Prozent.*

*Fünf Grad Temperatur-Unterschied entscheiden über 50 % einer Ernte.*

Ein Selbstläufer ist die FMNR-Aufforstung allerdings trotzdem nicht, auch wenn sie inzwischen in mindestens 24 Ländern Afrikas praktiziert wird. Wo Bauern mit Viehhirten und den Produzenten von Holzkohle konkurrieren, muss ein Ausgleich gefunden werden. Das ist nicht einfach. Traditionell weiden Hirtennomaden ihre Tiere in den ursprünglich gemeinfreien Wäldern und Savannen, Köhler erheben Anspruch auf das Holz. Sogar der Naturschutz kann der landwirtschaftlichen Nutzung im Weg stehen. Vor allem aber stehen solche gemischten Flächen dem Trend zu Monokulturen und dem Einsatz von großen Maschinen entgegen, die die moderne Landwirtschaft dominieren. Hier ist der Gesetzgeber gefragt, der dem Schutz der Kleinbauern und der Umwelt Priorität einräumen muss. Wie wir leider wissen, kann man nicht überall davon ausgehen, dass das auch geschieht.

Doch Eile ist geboten. Tony Rinaudos Methode kann nur dort angewendet werden, wo das Wurzelwerk noch vorhanden ist, das er einen „umgekehrten unterirdischen Wald“ nennt. Dieses Wurzelwerk verhindert die Bodenerosion. Dort, wo die entwaldeten Flächen bereits von Starkregen hinweggeschwemmt wurden, wächst im wörtlichen Sinne kein Gras mehr und es können keine Bäume aus alten Stumpen aufgezogen werden.

Bleibt zu hoffen, dass nicht erst alle Böden von der industriellen Agrarwirtschaft degradiert, verkarstet und aufgegeben sein müssen, bevor den traditionellen Bauern die Chance eingeräumt wird, sie wiederzubeleben und zu retten.

*Doris Regina Gothe*

Wer mehr wissen möchte:  
[youtube.com/watch?v=xe8o0Gj2sbk](https://www.youtube.com/watch?v=xe8o0Gj2sbk)



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



BONN-RHEIN-SIEG-NACHBARN

# termine

12/01

## AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg/Friesdorf

Fr., 17., 24. und 31.1.

**Smartphone-Kursus** · Bitte anmelden und Uhrzeit erfragen. Kosten: 30 € (3x 1 Std.).

## Freiräume

Do., 23.1., 9.30 - 12.30 Uhr und 13 Uhr - 15 Uhr

**Künstlerische Fotografie** · Mit Bildern erzählen, Stimmungen und Wirklichkeit abbilden. Wie kommt die Kunst ins Bild? Wie schule ich mein Auge? Mitzubringen: Kamera und Objektive, Lieblingsbilder und ggfs. wetterfeste Kleidung. Anfänger und Profis willkommen. Leitung: Herand Müller-Scholtes. Anmeldung erforderlich. Kosten: je 36 €, inkl. Getränke und Pausensnack. Alle 5 Termine en bloc und bei Vorauszahlung 162 €.

## Kontaktbüro Pflege-selbsthilfe Bonn

jeden 3. Sa., ab 14 Uhr

**Fotografieren** · Eine kreative Auszeit für Angehörige pflegebedürftiger Mitmenschen. Auch mit dem Smartphone kann fotografiert werden. Die Motive, nicht die Technik, stehen im Vordergrund. Wechselnde Themen und Orte im Rhein-Sieg-Kreis. Leitung: Stefan Körber.

## Margarete-Grundmann-Haus

donnerstags, 9 - 13 Uhr

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

jeden 2. Do., ab 20 Uhr

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

Mi., 11.12., 10 - 13 Uhr

**Übungs- und Fragestunde zu Computer, Smartphone und Co.** · Anmeldung erforderlich (Dr. Barkowski, 02224 123 70 70). Kosten: 22 €.

Mi., 18.12., 10 - 13 Uhr

**Übungs- und Fragestunde zu iPhone / iPad (Apple)** · Anmeldung erforderlich (Dr. Barkowski, 02224 123 70 70). Kosten: 22 €.

Fr., 18.12., ab 15.45 Uhr

**Kaufen und Verkaufen im Internet: eBay, Amazon und Co.** · Anmeldung erforderlich (Dr. Barkowski, 02224 123 70 70). Kosten: bitte erfragen.

Fr., 24.1., ab 14 Uhr

**Computer Übungs- und Auffrischkurs** · Anmeldung erforderlich (Dr. Barkowski, 02224 123 70 70). Kosten: bitte erfragen.

## Offene Tür Dürenstraße

Sa., 12.10. und 16.11., 14 - 18 Uhr

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

Mi., 15.1. bis 5.2., 14 - 17 Uhr

**iPhone und iPad für Einsteiger (Apple)** · Anmeldung erforderlich. Kosten: 80 €.

Mo., 20. und 27.1., 14 - 15.30 Uhr

**Smartphone und Tablet Übungskurs (Android)** · Anmeldung erforderlich. Kosten: 30 €.

Mo., 20. und 27.1., 15.45 - 17.15 Uhr

**iPhone und iPad Übungskurs (Apple)** · Anmeldung erforderlich. Kosten: 30 €.

Mo., 27.1., 17.30 - 19 Uhr

**WhatsApp (Android und Apple)** · Anmeldung erforderlich. Kosten: 10 €.

## Städt. Begegnungsstätte Mehlern

Di., 3.12., 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, Hilfestellung erhalten und Funktionen und Apps unter fachkundiger Anleitung ausprobieren. Dr. Barko Bartkowski (02224 123 70 70, ab 18 Uhr). Anmeldung erforderlich. Kosten: 20 €.

Di., 10.12. bis 22.10., 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 Kursus lernen Sie den Umgang mit Ihrem Mobilgerät gründlich und Schritt für Schritt. Dr. Barko Bartkowski (02224 123 70 70, ab 18 Uhr). Anmeldung erforderlich. Kosten: 20 €.

Di., 14.1. bis 28.1., 10 - 11.30 Uhr

**Computer – Übungskurs und Auffrischkurs** · Dr. Barko Bartkowski (02224 96 73 23, ab 18 Uhr). Anmeldung erf. Kosten: 30 €.

Di., 14.1. bis 28.1., 11.45 - 13.15 Uhr

**Kaufen und Verkaufen auf eBay** · Der Kursus zeigt Ihnen, 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 praktischen Beispiel! Dr. Barko Bartkowski (02224 96 73 23, ab 18 Uhr). Anmeldung erf. Kosten: 30 €.

## GYMNASTIK/TURNEN

montags, 9.20 - 10.50 Uhr und 11 - 12.30 Uhr

**Tai Chi und Qi Gong** · Dr. Stefan Tippach (Trainer). Kosten: 10 € 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.*

dienstags, 9 - 9.45 und 10.30 - 11.15 Uhr

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

dienstags, 9.30 - 10.30 Uhr

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

dienstags, 9.30 - 10.30 und 10.45 - 11.45 Uhr

**„Bleib' fit – mach' mit!“** · In der Gruppe ist Sport am schönsten. Wir stimmen unser Übungsprogramm auf Seniorinnen und Senioren ab. Die Übungen tragen zum Erhalt der Muskelkraft und zum Wohlbefinden bei. Leitung: Fr. Heeren-Jones (Sportpädagogin). Kosten: 10 Übungseinheiten 15 €. *AWO Ortsverein Bonn-Stadt*

dienstags, 10 - 11 Uhr

**Sitzgymnastik in Kooperation mit dem GTV** · Jeder Termin kann einzeln und ohne Voranmeldung besucht werden. Kosten: Je Termin 5 €, für GTV-Mitglieder 2,50 €. *Nachbarschaftstreff Pennenfeld*

mittwochs, 9.30 - 10.30 Uhr

**VfB Seniorengymnastik** · Leitung: Gerlinde Habenicht (Sporttherapeutin). 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 Gleichgewichtes. Leitung: Ingrid Gahl. *Offene Tür Dürenstraße*

mittwochs, 15.15 - 16 Uhr

**DRK-Wirbelsäulengymnastik** · DRK ganzheitliche Wirbelsäulengymnastik mit Training zum Aufbau von Bauch- und Rückenmuskulatur. Leitung: Marion Schmitz-Drews. Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn über das DRK. Kosten: 40 € (für 10 UStd.). *Städt. Begegnungsstätte Mehlern*

mittwochs, 16.15 - 17 Uhr

**Funktionstraining – Veranstaltung der Rheuma-Liga** · Leitung: Marion Schmitz-Drews. Anmeldung und Bezahlung bis zwei Tage vor Beginn bei der Rheuma-Liga Bonn

(0201 82 79 77 03). *Städt. Begegnungsstätte Mehlern*

mittwochs, 17 - 18 Uhr

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

donnerstags, 9.45 - 10.30 und 10.45 - 11.30 Uhr

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

donnerstags, 11 - 11.45 Uhr

**Leichte rhythmische Bewegungsübungen** · Leitung: Frau Klara Surkowa. Anmeldung erforderlich. *Städt. Begegnungsstätte Mehlern*

donnerstags, 14.30 - 15.15 Uhr und 15.45 - 16.30 Uhr

**Sanfte Gymnastik für die ältere Generation** · Es werden Bewegungs- und Körpererfahrung sowie Koordination und Kondition auf langsame und sanfte Weise trainiert, Dehn- und Kräftigungsübungen im Stehen und Sitzen erfahren und zwischendurch wird immer wieder entspannt. Leitung: Gisela Büchmann. 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** · Leitung: Ingrid Gahl. Kosten: 15 € monatlich. *Offene Tür Dürenstraße*

freitags, 14.30 - 16 Uhr

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

**ICH NEHM AB!**

**Ihr Weg zum Wohlfühlgewicht.** Ziel ist es, dass Sie Ihr Wissen und Verhalten in Hinblick auf Ernährung, Bewegung und Entspannung individuell verbessern und Ihr Übergewicht auch langfristig reduzieren. Der Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst und umfasst 12 Treffen à 90 Minuten alle 2 Wochen.

Information/Anmeldung: [ess-concept.de](http://ess-concept.de)  
info@ess-concept.de oder 0228-44623848



**ess-concept**  
endlich entspannt essen



**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](mailto:HERZOG-BECKER@KANZLEI-ROTHER.DE)  
INTERNET: [WWW.KANZLEI-ROTHER.DE](http://WWW.KANZLEI-ROTHER.DE)

Adressen der Anbieter: ab Seite 35

## Initiative VerA

# FACHLEUTE IM RUHESTAND HELFEN AUSZUBILDENDEN

VerA ist ein bundesweites Mentorenprogramm des Senior Experten Service (SES) für junge Menschen in der Berufsausbildung. In der Region Bonn/Rhein-Sieg engagieren sich rund 80 ehrenamtliche Fachleute im Ruhestand für die Initiative. Weitere Unterstützung wird dringend gesucht.

„Bereits jetzt suchen wir für das kommende Ausbildungsjahr neue Ausbildungsbegleiterinnen und -begleiter“, sagt VerA-Koordinatorin Daniela Moosmann. Wer sich für diese Aufgabe interessiert, sollte Berufs- und Lebenserfahrung mitbringen und im Ruhestand sein. Eine weitere Voraussetzung ist die Registrierung als Senior Expertin oder Experte beim SES und die Teilnahme an einer zweitägigen Schulung. Beides ist selbstverständlich kostenlos.

Die Initiative VerA ist ein überaus erfolgreiches Angebot für Auszubildende, die sich Unterstützung durch einen persönlichen Coach wünschen. Es ist für Auszubildende und Betriebe kostenfrei. Seit Ende 2008 haben bundesweit mehr als 14.000 junge Menschen eine Ausbildungsbegleitung in Anspruch genommen – die große Mehrheit von ihnen mit Erfolg.

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

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

Informationen, Kontakt:  
Initiative VerA

Tel: 02 28 260 90-40, vera@ses-bonn.de  
vera.ses-bonn.de, www.ses-bonn.de

## SPORT/FITNESS

montags, 9.30 - 10.15 Uhr

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

montags, 14 - 17 Uhr

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

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** - Leitung: Birgitt Rößler (Physiotherapeutin). *Offene Tür Dürenstraße*

dienstags, 17 bis 18.30 Uhr

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

mittwochs, 10.30 - 12 Uhr

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

donnerstags, 10.30 - 12 Uhr

**VfB Sport in der Krebsnachsorge für Frauen** - Für den Heilungsprozess spielt sowohl die körperliche Verfassung der Krebs-Patientinnen als auch der seelische Zustand eine sehr wichtige Rolle. Schon im Krankenhaus gibt es Tipps für anschließende Rehabilitations-Maßnahmen, die vor allem eine schnelle Reintegration der Betroffenen in das Arbeits- und Sozialleben zum Ziel haben. Leitung: Gerlinde Habenicht (Examierte Sportlehrerin). Anmeldung und Informationen beim VfB (0228 40 367-26). Kosten: auf Anfrage, da Förderung durch Krankenkasse möglich. *Offene Tür Dürenstraße*

donnerstags, 12.30 - 13.30 Uhr

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

donnerstags, 17.30 - 19 Uhr (ab 9.1.)

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

freitags, 12.30 - 13.30 Uhr

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

## 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. Leitung: Claudia Henseler. Kosten: jeweils 65 € (10 UStd.). Veranstaltungsort: Bodelschwingschule Friesdorf, Am Woltersweiher 10. *Deutsches Rotes Kreuz - Kreisverband Bonn e.V.*

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

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

## TANZEN

jeden 2. und 4. Mo., 15 - 16 Uhr

**Das Grundmann-Haus tanzt – Tanzen Sie mit.** *Margarete-Grundmann-Haus*

dienstags, 14 - 16 Uhr

**Folklore Tanz für Seniorinnen und Senioren** - Leitung: Roswita Bretschneider (GTV Bonn). Kosten: 1 € pro Veranstaltung. *Offene Tür Dürenstraße*

jeden 2. und letzten Mi., ab 14 Uhr

**Seniorentanz** - Wally und Heinz Mirlgel (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 18.30 Uhr

**„De Höppelüh“ – 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.*

jeden 2. und 4. Mo., 17.45 - 18.45 Uhr (nicht am 23.12.)

**Lach-Yoga** - Fit und gute Laune durch regelmäßiges Lachen. Leitung: Frau Schneider. Anmeldung erforderlich. Kosten: 5 €. *Margarete-Grundmann-Haus*

dienstags, 11 - 12.30 Uhr

**Yoga** - Leitung: Sylvia Dachsel. Anmeldung erforderlich. *Offene Tür Dürenstraße*

mittwochs, 17 - 18.30 Uhr

**Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung** - Die leichten, anstrengungslosen Bewegungen, die von jeder Altersgruppe ausgeführt werden können, sollen eingeschlossene Gewohnheitsmuster unseres Körpergebrauchs erkennen lassen und uns neue leichtere Bewegungsmuster zeigen. Bitte 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 - Kreisverband Bonn e.V.*

donnerstags, 10 - 11.30 Uhr

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

jeden 3. Do., 16.15 - 17.45 Uhr

**Yoga** - Die Yogagruppe der Pflegeselbsthilfe bietet eine Auszeit und Spannungsmomente für Angehörige pflegebedürftiger Mitmenschen. Die Ärztin und Yogalehrerin Nicola Winter richtet das Angebot auch an Interessierte ohne Yogaerfahrung. Ort: Heilpraktikerschule Artemisa in der Wachsbleiche 9 nahe der Beethovenhalle in Bonn. *Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Bonn*

sonntags, 10 - 12 Uhr

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

## WANDERN

jeden 3. Di., ab 10 Uhr

**„pflegende!wandern“ – Wandertreff** - Eine Auszeit und Begegnungsmöglichkeit für Angehörige pflegebedürftiger Mitmenschen mit Stefan János Wäger vom Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe und

Lutz Rößler vom Eifelverein Bonn. In den geraden Monaten Spaziergänge an der Rheinpromenade in Beuel, Treffpunkt am Chinaschiff. In den ungeraden Monaten längere Touren im Kottenforst und Siebengebirge mit wechselnden Treffpunkten. *Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Bonn*

14-tägig freitags, ab 13 Uhr

**Bewegt älter werden: Wandergruppe** *Margarete-Grundmann-Haus*

## GARTENPFLEGE

montags, ab 10.15 Uhr

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

## SPRACHEN

dienstags, ab 14 Uhr

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

mittwochs, 15.30 - 17 Uhr

**Englischkonversationskurs** - Anmeldung erforderlich. Kosten: Kosten bitte erfragen. *Margarete-Grundmann-Haus*

jeden 1. und 4. Do., 15.30 - 16.30 Uhr

**English conversation – Für jedes Niveau** - Leitung: Brinda Krosta. Kosten: 5 € pro Monat. *Nachbarschaftstreff Pennefeld*

## SCHREIBEN

montags, 2 mal im Monat, 19.30-21.30 Uhr

**Schreibsalon OK im Alten Rathaus Oberkassel** - Schreiben für sich selbst und in der Gruppe – wenn nicht jetzt, wann dann?! Kreativ und biografisch, lyrisch und prosaisch anhand vielfältiger Anregungen. Leitung: Renate Fröhlig-Striesow. Kosten: 10 Euro je Abend. Interessierte sind herzlich willkommen. Termine und Anmeldung über <https://altes-rathaus-ok.de>

dienstags, ab 19.30 Uhr

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

jeden 4. Di., ab 15 Uhr

**„pflegendes Schreiben“** - Lesen aus Tagebüchern und persönlichen Aufzeichnungen von Angehörigen im Pflegealltag. Zuhören und ins Gespräch kommen. Leitung: Stefan János Wäger. *Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Bonn*

jeden 1. und 3. 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. Leitung: Anno Daas. *Stadt. Begegnungsstätte Mehlem*

## GEDÄCHTNISTRaining

montags, ab 11 Uhr

**Fitnesstraining für das Gedächtnis** - Leitung: Henrike Pötzt. Kosten: 3 €, ermäßigt 2 €. *Margarete-Grundmann-Haus*

montags, 11 - 12 Uhr

**Bewegt älter werden: Wer rastet, der rostet – Fitnesstraining für das Gedächtnis** - Henrike Pötzt (Leitung). Kosten: 3 € pro Termin, ermäßigt 2 €. *Margarete-Grundmann-Haus*

dienstags, 10 - 11 Uhr

**Halten Sie Gedächtnis und Konzentration fit! – Ein ganzheitliches Training für aktive Menschen** - Halten Sie Ihre grauen Zellen in Schwung und verbessern Sie Ihre Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter! In diesem Kursus werden verblüffende Memory-Strategien sowie vielfältige Tipps und Tricks erläutert und beispielhaft geübt, wie Sie sich vieles im Leben leichter merken – und damit auch Alltagsprobleme besser bewältigen können. Barbara Reil (Leitung; 0228 25 45 54). Kosten: 50

€ (10 UStd.). Ort: Haus der Bonner Altenhilfe, Flemingstraße 2. Deutsches Rotes Kreuz - Kreisverband Bonn e.V.

mittwochs, 10 - 11 Uhr

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

LITERATUR

jeden 3. Mo., ab 15 Uhr

**Treff am Bücherturm mit Vorleser Kai Grebert** · Eine Gelegenheit zum Zuhören und Plaudern bei einer Tasse Tee oder Kaffee. Thema am 16.12.: „Theodor Fontane“, am 20.1.: bitte erfragen. Kosten: kostenfrei (Spende erbeten). Margarete-Grundmann-Haus

donnerstags, 14 - 16 Uhr

**Treffen des Literaturkreises** · Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen! Leitung: Friedrich Schmidt. Anmeldung erforderlich. Städt. Begegnungsstätte Mehlem

PHILATELIE

jeden 1. Do., 14 - 17 Uhr

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

GESELLSCHAFTSSPIELE

montags, 13.30 - 17.00 Uhr

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

montags 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. Leitung: Sabine Samson. Städt. Begegnungsstätte Mehlem

montags, 15 - 17 Uhr

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

montags, 15 - 17 Uhr

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

montags, 15 - 18 Uhr

**Spielnachmittag** · 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! Leitung: Janos Mayer. Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

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

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

jeden 2. und 4. Montag und

donnerstags, 19 - 21.30 Uhr

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

jeden 4. Mo., ab 14.30 Uhr

**Bingonachmittag** Margarete-Grundmann-Haus

dienstags, 14 - 17 Uhr

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

dienstags, ab 14.15 Uhr

**Offener Spielertreff** 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). Tente - Haus der Begegnung

jeden 2. und 4. Di., 15 - 18 Uhr

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

jeden 2. Di., 15.30 - 17 Uhr

**Bingo** Tente - Haus der Begegnung

jeden 2. und 4. Di., 15.30 - 18 Uhr

**Bingo** · Ein unterhaltsames Spiel mit Frau Stück oder Frau Micorek erwartet Sie. AWO Ortsverein Bonn-Stadt

mittwochs, ab 14.30 Uhr

**Doppelkopf, Rommé und Canasta** · Erika Gimber (0228 91 58 704). Tente - Haus der Begegnung

mittwochs, 18 - 22 Uhr (außer an Feiertagen)

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

jeden 1. Mi., ab 14 Uhr

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

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

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

14-tägig donnerstags, ab 15 Uhr (ungerade KW; ab 5.12.)

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

donnerstags

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

donnerstags, 14 - 18 Uhr

**Skip Bo-Runde und anderes** · Erika Gimber (0228 91 58 704). Tente - Haus der Begegnung

donnerstags, 14.30 - 17 Uhr

**Spielnachmittag Canasta** · Die Canasta-Gruppe heißt neue Mitspielerinnen und -spieler herzlich willkommen. Vorkenntnisse werden nicht erwartet. Anmeldung erforderlich. Städt. Begegnungsstätte Mehlem

jeden letzten Do., ab 10 Uhr (nicht im Dezember)

**„Bewegung tut gut“** · Wir laden alle Senioren zum Boule spielen 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

jeden 3. Do., 15 - 17 Uhr

**Spielnachmittag – Rommé, Doppelkopf & Co** · Neue Mitspieler/-innen sind herzlich willkommen! Nachbarschaftstreff Pennenfeld

freitags, 15 - 16 Uhr

**Bingo** Evang. Seniorenzentrum Theresienau

freitags, 15 - 17 Uhr

**Bridge** Offene Tür Dürenstraße

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

**Offener Spielertreff** Tente - Haus der Begegnung

# DEUTSCHE RHEUMA-LIGA AG BONN

Die Rheuma-Liga AG Bonn bietet als Selbsthilfegruppe neben Bewegungsangeboten, wie Trocken- und Wassergymnastik unter fachlicher Anleitung, Gesprächskreise und Broschüren zu den Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises an.

Im Gesprächskreis Fibromyalgie können sich Betroffene Rat und Hilfe einholen, im Rheuma-Café treffen sich Menschen mit Diagnose einer entzündlich rheumatischen Erkrankung. Sie können sich dort durch Betroffene beraten lassen.

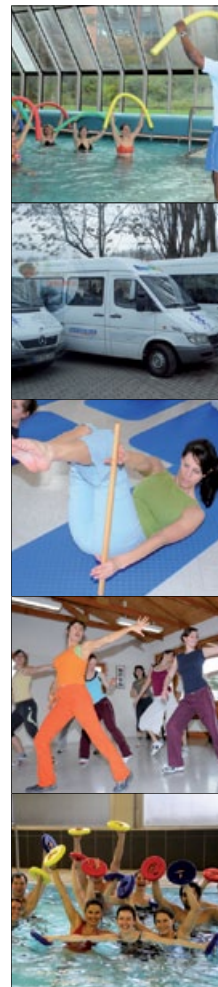
Der Klön-Treff ist geeignet für jeden offenen, der einmal nicht über die Erkrankung sprechen sondern nur eine angenehme Zeit mit Anderen verbringen möchte.

Weitere Informationen: Deutsche Rheuma-Liga Nordrhein-Westfalen e. V. Arbeitsgemeinschaft Bonn Gemeinschaftskrankenhaus St. Petrus / St. Elisabeth - Haus Elisabeth - Prinz-Albert-Str. 40 m 53113 Bonn ag-bonn@rheuma-liga-nrw Tel. 0201 / 82797-703

Büro-Sprechzeiten  
Loestraße 9, 53113 Bonn  
1. Donnerstag im Monat 14 - 16 Uhr  
3. Donnerstag im Monat 17 - 19 Uhr

### Freie Plätze beim Funktionstraining in Mehlem

Beim Funktionstraining der Deutschen Rheuma-Liga in der Städtischen Begegnungsstätte Bonn-Mehlem sind noch Plätze frei. Es werden gezielte bewegungstherapeutische Übungen in der Gruppe durchgeführt, welche insbesondere für Rheumatiker zum Erhalt und zur Verbesserung der Beweglichkeit sowie zur Schmerzlinderung geeignet sind. Mittwochs von 16:15 bis 17:00 Uhr. Interessierte melden sich bitte bei der Arbeitsgemeinschaft Bonn der Deutschen Rheuma-Liga.



## Etwas Bewegen

mit dem

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

#### Unsere Leistungen im Überblick

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



**Geschäfts- & Beratungsstelle:**  
Hans-Böckler-Str. 16  
53225 Bonn  
tel (0228) 40 36 7-0 • fax (0228) 46 33 78  
www.vfb-bonn.de

Rehabilitationssport

Fahrdienst

Präventionssport

Mitte Januar starten Freiräume mit einer Vernissage ihre neue Lesungsreihe „Spannungsfelder“. Sie wird am **Freitag, 17.1.2020, 19.30 Uhr** von dem bekannten WDR-Journalisten **Ditmar Doerner** mit seinem Bonn-Krimi „**Museumsmord**“ eröffnet. Ein Galerist ist spurlos verschwunden, in seiner Wohnung liegt die verbrannte



Leiche einer Frau. War der Galerist der Täter? Die Bonner Ermittlerin Margot Lukas sieht sich in ihrem dritten Fall im Umfeld der Kunstszene, einem Spannungsfeld aus Geld, Macht und Gier.

Seit 17 Uhr geöffnet sind an diesem tag bereits die Türen zur Vernissage der Ausstellung mit Bildern von Petra Funk, Ricarda Rommerscheidt und Salvatore Russo.

Am **Sonntag, 19.1.2020, 16.30 Uhr**, präsentiert **Heidemarie Schumacher** zum Beethovenjahr ihr neues Buch „**Tugendmord**“ und bietet Einblicke in das Leben des berühmten Musikers in seiner Geburtsstadt. Unter dem Einfluss der Französischen Revolution formieren sich freigeistige Bürger in der „Lesegesellschaft“, während der Kurfürst als Mann der Aufklärung in



## FREIRÄUME JANUAR 2020

Konflikt mit dem Kölner Domkapitel gerät. In kurzer Folge erschüttern zwei brutale Morde die kleine Residenzstadt; die Opfer wurden mit einem Kreuz und den Initialen M und V gezeichnet. Im Mittelpunkt der Ereignisse stehen der zwanzigjährige Ludwig van Beethoven und dessen Freunde Wegeler und Breuning, die den Tätern auf die Spur kommen wollen. Beethoven wird, ohne es zu wollen, in die Geschehnisse hineingezogen.

Der Bonner Journalist und Autor **Harald Gesterkamp** unterhält die Zuhörer in einer Matineelesung um **11 Uhr am Sonntag, 26. Januar** mit Kurzgeschichten aus seinem aktuellen Buch „**Rückkehr nach Schapdetten**“. Geschildert



werden bizarre Charaktere, denen man nicht unbedingt begegnen möchte. Erzählt wird Alltäglich-Abseitiges, das eine unerwartete Wendung nimmt und manchmal tödlich endet.

Auch das Kursangebot des privaten Kulturzentrums von Beate Bach-Flaeschner in Bonn – Vilich-Müldorf kann sich sehen lassen. Neue Kurse im Programm des 1. Halbjahres: Kurse Petit dejeuner en francais, Buchbinden, Experimentelle Aquarellmalerei, die Monotypie-Assemblagen und Collagenwerkstatt, die Webwerkstatt und der Kurs „mit dem Skizzenblock unterwegs“. Die Kreativkurse Origami-ZUSAMMENfalten und Buchfaltkunst werden ebenso wieder dabei sein wie Malkurse, die Papierwerkstatt, Kreatives Schreiben, die Werkstatt Druckgrafik und Qigong im Garten für Anfänger und Fortgeschrittene.

Alle Kursangebote: [www.frei-raeume.net](http://www.frei-raeume.net) und in dieser Ausgabe von aktiv Termine

### Kartenreservierung

[frei-raeume@t-online.de](mailto:frei-raeume@t-online.de) oder 0228 / 53 67 1026

Ort: **Freiräume**: 53229 Bonn Vilich-Müldorf, Am Herrngarten 59, Haltestelle Stadtbahnlinie 66

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

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

### MALEN

montags, 14 - 17 Uhr

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

dienstags, 16.15 - 18.30 Uhr

**Lebensfreude durch kreatives Malen – Aquarell Grundkurs und Aufbaukurs** · Grundkenntnisse sind nicht erforderlich. Jeder wird nach seinen individuellen Voraussetzungen und Möglichkeiten angeleitet und gefördert. Ziel ist es, die jeweiligen künstlerischen Möglichkeiten zu entdecken und weiterzuentwickeln. Leitung: Maria Dierker. Kosten: 85 € (24 UStd.) plus Materialkosten. Veranstaltungsort: Quartiersbüro Mackeviertel, Vorgebirgsstraße 43. *Deutsches Rotes Kreuz - Kreisverband Bonn e.V.*

jeden 2. Do., ab 15 Uhr

„**pflegende!malen**“ · Kreativ-Workshop im Kunstmuseum Bonn. Eine kreative Auszeit für Angehörige pflegebedürftiger Mitmenschen mit Museumspädagogin Wulpekula Schneider. Anmeldung unter 0228 77 62 30. *Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Bonn*

freitags, ab 11 Uhr

**Laienmalgruppe** · Wir sind eine offene gemischte Gruppe und treffen uns einmal wöchentlich zum Zeichnen, zum 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*

montags, ab 15.30 Uhr

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

dienstags, ab 20 Uhr

**MultiKultiChor Bonn** · Gemeinsames Singen von Liedern aus aller Welt – Völkerverständigung über die Musik! Die genauen Probetermine 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. Leitung: Else Stiehl. *Ev. Altenzentrum Haus am Redoutenpark*

jeden 2. Di., ab 16 Uhr

„**pflegendelsingen**“ · Eine Auszeit für Angehörige pflegebedürftiger Mitmenschen bei heilsamem Singen mit der Singkreisleiterin Susanne Wagner. Ort: LVR-Klinik, Kölnstr. 54. *Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Bonn*

donnerstags, 11 - 12.30 Uhr

**Singen macht Spaß im Seniorenchor Bonn** · Wir sind 44 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 der „Volksmusikanten“** · Die „Volksmusikanten“ treffen sich jeden Donnerstag in lockerer Runde und laden alle Interessierten ein, sich am Singkreis zu beteiligen. *AWO Ortsverein Bonn-Stadt*

jeden 2. Do., 15 - 17 Uhr

**Gesangsnachmittag bei Kaffee und Kuchen** · Gemeinsam singen wir mit Akkordeonbegleitung. Leitung: Frau Dr. M. Knüpling. Kosten: 2,50 €. *Nachbarschaftstreff Pennenfeld*

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 haus eigene Musikschule. Kommen Sie und erarbeiten Sie gemeinsam kleine Musikstücke. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Leitung: Therese Polus. *Ev. Altenzentrum Haus am Redoutenpark*

### HANDARBEITEN

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** · Bitte bringen Sie Wolle (Reste) und Nadeln mit! Leitung: Rosemarie Strahl. Anmeldung erforderlich. *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

jeden 4. Do., ab 15 Uhr

„**pflegendelstricken**“ · Strickkreis. Eine kreative Auszeit für Angehörige pflegebedürftiger Mitmenschen. Leitung: Regina Heinen. Anmeldung unter 0228 53 66 52 25. Ort: SCHAFFGABE in der Gottfried-Claren-Str. 7, Beuel. *Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Bonn*

freitags, 14.30 - 16.30 Uhr

**Handarbeitskreis „Garngespräche“** · Leitung: Frau Jochmann. Anmeldung erforderlich. *Offene Tür Dürenstraße*

### BASTELN

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

dienstags, ab 9 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** · Elena Marinescu (Fachfußpflegerin). Anmeldung erforderlich. Kosten: 27 € pro Behandlung, Bonn-Ausweis Inhaber ab dem 65. Lebensjahr 1x monatlich kostenfrei. *Offene Tür Dürenstraße*

mittwochs, ab 10 Uhr

**Fußpflege** · Kostenlos für Seniorinnen und Senioren ab 65 Jahren mit Bonn-Ausweis. Bitte bringen Sie eigene Handtücher mit, es werden keine Handtücher vom Haus gestellt! Brigitte Schneider. Nur nach Terminabsprache. *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

### FRÜHSTÜCK/BRUNCH

jeden 4. Fr., 8.30 - 10.30 Uhr

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

### MITTAGSTISCH/CAFETERIA

täglich, 11.30 - 12.30 Uhr

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

täglich, ab 12.15 Uhr

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

täglich, ab 12.30 Uhr

**Mittagstisch** · Drei-Gänge-Menü. Anmeldung erwünscht. Kosten: Mo-Fr., 6,10 €, Sa. 5,10 €, So. 8,90 €; Wochenabo 37 €. *Evang. Seniorenzentrum Theresienau*

täglich 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, 14 Tage im Voraus. *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*

werktags, 15 - 18 Uhr

**Kontakte knüpfen bei Kaffee und Kuchen** AWO Ortsverein Bonn-Stadt

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. *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

montags bis donnerstags, 13.30 - 16.30 Uhr, freitags, 13.30 - 15.30 Uhr

**Angebot mit Kaffee und Kuchen und weiteren Getränken** *Margarete-Grundmann-Haus*

montags, ab 14.30 Uhr

**Waffelnachmittag** *Margarete-Grundmann-Haus*

jeden 4. Mo., ab 14.30 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 Pflegenden Angehörige von Menschen mit Demenz in angenehmer Atmosphäre. Um Anmeldung wird gebeten. *GepflegtPfleger - 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 Pflegenden Angehörige von Menschen mit Demenz in angenehmer Atmosphäre. Um Anmeldung wird gebeten. *GepflegtPfleger - Karin Schneider*

mittwochs und freitags, 13 - 16 Uhr

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

jeden 2. Mi., ab 12 Uhr

**Gemeinsames Mittagessen** · Kosten: 4,50 €. *Margarete-Grundmann-Haus*

jeden 2. Do., ab 14.30 Uhr

**Waffelessen** *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 5 €. *Offene Tür Dürenstraße*

sonntags, 14.30 - 17 Uhr

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

## REPARATUREN

jeden 3. Fr., 15 - 17 Uhr

**Repair Café – Reparieren statt wegwerfen!** · Kosten: Spenden willkommen. *Nachbarschaftstreff Pennenfeld*

## SENIOREN TREFFEN SENIOREN

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

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

## ALLGEMEINE BERATUNG

werktags

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

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

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

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*

mittwochs, 11 - 13 Uhr

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

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

**Seniorenprechstunde: 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*

jeden letzten Do., 10 - 12 Uhr

(nicht im Dezember)  
**Freie Sprechstunde** · Für ehrenamtliche Betreuer, hauptamtliche Betreuer und/oder der Beratungsstelle der Stadt Bonn. *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

jeden 1. Do., 14 - 16 Uhr, für Berufstätige

jeden 3. Do., 17 - 19 Uhr

**Sprechzeiten der Rheuma – Liga Bonn** · Rheumatiker, welche Kontakt mit der Selbsthilfegruppe aufnehmen möchten, aber zu diesen Zeiten nicht kommen können, haben die Möglichkeit sich per eMail oder telefonisch zu melden. Die Ehrenamtlichen der Rheuma-Liga Bonn melden sich gerne zurück. *Deutsche Rheuma-Liga Nordrhein-Westfalen e.V.*

jeden 3. Do., 14 - 16 Uhr

**Wertschätzender Umgang mit Menschen mit Demenz** · Bei diesem Treffen lernen wir gemeinsam verschiedene Methoden des wertschätzenden Umgangs mit alten demenziell veränderten Menschen kennen und mit unserer Sprache und unserer sonstigen Verhaltensweise angemessen auf verschiedene Situationen zu reagieren. Leitung: Frau Noemi Langenfeld, Altenthe-

rapeutin und Betreuungsassistentin. *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

freitags, 13 - 15 Uhr

**Sprechstunde „Vorsorgende Verfügung und 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 Betreuungsvereins im Diakonischen Werk e.V. *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

jeden letzten Fr., 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 – Pflegende Angehörige treffen sich zum Erfahrungsaustausch** · Leitung: Frau Marisa Esposito. *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

jeden 2. Mo., ab 18 Uhr

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

letzter Di., alle 2 Monate (28.1.),

16.30 - 18 Uhr

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

jeden 1. Di., ab 16 Uhr

**Klöntreff** · Einmal nicht an die Krankheit denken ist das Motto dieses Angebots. Ort: Im St. Elisabeth Krankenhaus, Tagesklinik, Prinz-Albert-Str. 40, Bonn. *Deutsche Rheuma-Liga Nordrhein-Westfalen e.V.*

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

**Rheuma-Café** · Das Angebot richtet sich an Erkrankte mit einer entzündlich rheumatischen Erkrankung. Bei den Treffen steht die Beratung zur Erkrankung im Mittelpunkt. Ort: Im St. Elisabeth Krankenhaus, Tagesklinik, Prinz-Albert-Str. 40, Bonn. *Deutsche Rheuma-Liga Nordrhein-Westfalen e.V.*

jeden 2. Di., ab 18 Uhr

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

jeden 3. Di., 18 - 19.30 Uhr

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

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

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

mittwochs, 18 - 19.30 Uhr

**Depressionen** · Selbsthilfe-Kontaktstelle Tel.: (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

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

jeden 2. Mi., ab 15.30 Uhr

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

jeden 2. Mi., ab 16 Uhr

**Gesprächskreis Fibromyalgie** · Betroffene können sich in diesem Kreis in einem geschützten Rahmen über ihre Erfahrungen und Probleme mit der Erkrankung austauschen. Ort: Im St. Elisabeth Krankenhaus, Tagesklinik, Prinz-Albert-Str. 40, Bonn. *Deutsche Rheuma-Liga Nordrhein-Westfalen e.V.*

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 2. Do., 16 - 17.30 Uhr

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

jeden 4. Do., ab 16 Uhr

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

jeden 4. Fr., alle 2 Monate, (24.1.),

15.30 - 17 Uhr

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

## 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*

## MODE

mittwochs und freitags, 11 - 16 Uhr

**Kleiderstube im ersten Stock** · Wir nehmen Ihre Kleidung während den Öffnungszeiten entgegen, oder benutzen Sie unsere Kleiderdose 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 10.12., nicht am 24.12.)

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

## POLITIK

jeden 1. Di., 15 - 18 Uhr

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

## RECHT

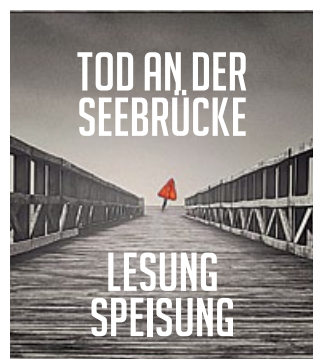
jeden letzten Do., 15.30 - 17 Uhr

**Juristische Kurzinformationsgespräche für Senior(innen) und Angehörige** · Der Jurist Bernd Jansen bietet für Mitglieder der AWO juristische Kurzinformationsgespräche an. Die Gespräche finden nicht in unserer Begegnungsstätte statt. Telefon. Anmeldung erforderlich. AWO Ortsverein Bonn-Stadt



**OFFENE BÜHNE von und für Senioren**

Mittwoch, 8. Jan. 2020, 18 Uhr -> Infos: Seite 38



**TOD AN DER SEEBRÜCKE**

**LESUNG SPEISUNG**

**Freitag, 31.1.2019 um 19 Uhr**  
Krimidinner mit dem gebürtigen Husumer Gerd Kramer im Rahmen der „Norddeutschen Woche“ – friesisch herb und begleitet von Gitarrenklängen. Gäste erwartet ein regional-typisches 3-Gänge-Menü mit Fischsuppe, Heringsstipp und Roter Grütze. Ticket inkl. Menü: 39,- €  
Ort/ Info/Karten-Vorverkauf: Traubenwirt, Kapellenstraße 2 Sankt Augustin-Handlar  
www.traubenwirt.de  
kontakt@traubenwirt.de



**Traubenwirt**  
Kulinark. Wein- und Kaffeehaus.

Usbekistan ... Seite 38



Vortragsreihe „Reisebilder“  
Seniorenbüro Tat & Rat  
Tenten-Haus der Begegnung

HÄUSLICHE PFLEGE

jeden 1. Di., 10 - 11.30 Uhr  
**Angehörigengruppe** · Teilnehmen können alle pflegenden Angehörige, die einen demenzerkrankten Menschen betreuen bzw. pflegen. Die Teilnahme ist kostenlos und ohne vorherige Anmeldung möglich. Wir freuen uns auf ihr Kommen! Ort: Die Treffen finden in den Räumen der Beratungsstelle „Adele“ - mit Alzheimer und Depressionen leben lernen - des SPZ Meckenheim, Adolf-Kolping-Str. 2, 53340 Meckenheim statt. *SKM – Katholischer Verein für soziale Dienste im Rhein-Sieg-Kreis e.V.*

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 16.12.: „Theodor Fontane“, am 20.1.: bitte erfragen. Kosten: kostenfrei (Spende erbeten). *Margarete-Grundmann-Haus*

VORTRAG

21-tägig, dienstags, ab 13 Uhr (ab 10.12.)  
**Gesundheitsvortrag: Das Hüftgelenk** *Kaiser-Karl-Klinik*

21-tägig, dienstags, ab 13 Uhr (ab 17.12.)  
**Gesundheitsvortrag: Das Kniegelenk** *Kaiser-Karl-Klinik*

21-tägig, mittwochs, ab 13 Uhr (ab 18.12.)  
**Gesundheitsvortrag: Ernährung bei Osteoporose** *Kaiser-Karl-Klinik*

14-tägig, donnerstags, ab 13 Uhr (ab 5.12.)  
**Gesundheitsvortrag: Gesunde Ernährung** *Kaiser-Karl-Klinik*

21-tägig, freitags, ab 10 Uhr (ab 13.12.)  
**Gesundheitsvortrag: Entspannung** *Kaiser-Karl-Klinik*

KUNSTAUSSTELLUNG

Mi., 14 - 18 Uhr sowie jederzeit nach kurzer telef. Anmeldung  
**Ausstellung „Wie kommt die Zitrone auf den Mond?“** · Zu ihrem fünfjährigen Bestehen zeigt die „Galerie 62“ Space Art der Bonner Künstlerin Irmgard Hofmann sowie Geschöpfe des Bildhauers Martin Langer. Außerdem sind abstrakte Bilder sowie eine Reihe von farbtintensiven Zitronenbildern zu sehen - die mit dem Mond korrespondieren. *Galerie 62*

AUSSTELLUNG

samstags, ab 15 Uhr, sonn- und feiertags, ab 12 und 15 Uhr  
**„Exponate à la carte“** · Erlebnisführung zu ausgewählten Exponaten der Dauerausstellung „Forschung und Technik in Deutschland nach 1945“. Kosten: Eintritt 3 €, zzgl. Museumseintritt. *Deutsches Museum Bonn*

STADTRUNDGANG/-FAHRT

samstags, 14 - 16.30 Uhr (nicht am 28.12.)  
**Die große Stadtrundfahrt im Reisebus** · Bonn gestern, heute, morgen so laut die zweistündige Busfahrt, die von der Innenstadt über die Südstadt und Museumsmeile zur ehemaligen Kur- und Residenzstadt Bad Godesberg führt. Zurück geht es durchs ehem. Regierungsviertel, um dann mit einem halbtägigen Rundgang durch die Bonner Innenstadt die Tour zu beenden. Kommentierung in Deutsch und Englisch. Kosten: 16 €, ermäßigt 8 €. *Bonn-Information*

AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg/Friesdorf

So., 1.12., ab 13 Uhr  
**Weihnachtessen**

Mo., 2.12. und 6.1., 17.45 - 18.45 Uhr  
**Lach-Yoga** · Lachen ist die Fähigkeit, seiner Freude Ausdruck zu verleihen und auch über sich selbst zu lachen. Beim Lach-Yoga handelt es sich um ganz einfache Lachübungen, die unmittelbar ins Lachen führen. Lach-Yoga ist für jede Altersstufe geeignet. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Empfehlenswert ist bequeme Alltagskleidung und ein Getränk. Anmeldung erforderlich (0176 50 30 02 82). Kosten: jeweils 5 €.

Di., 3.12., ab 15 Uhr  
**„Klimawandel – Auch in Bonn?“** · Vortrag von Klaus Kosack.

Friertag, 6.12., ab 17 Uhr  
**Eröffnung der Bilder-Ausstellung von Lilo Krickau-Richter**

Sonntag, 12.12., ab 16 Uhr  
**„Warten auf Licht“** · Geschichten, Gedichte, Märchen vorgetragen von Verena Weichert-Knoben; mit Bratapfel und Punsch. Kosten: 9 €.

Do., 23.1., ab 11.30 Uhr  
**Besuch in der Synagogengemeinde, Bonn**

Sa., 25.1., 9.30 - 15 Uhr  
**Flohmarkt für Accessoires: Tücher, Taschen, Hüte, Modeschmuck uvm.**

AWO Ortsverein Bonn-Stadt

Mi., 4.12., ab 15 Uhr  
**Jahreszeitliche Basterei** · Wir laden Sie herzlich zum gemeinsamen Winterlichen-Basteln mit Frau Jütten ein. Material wird mitgebracht.

Do., 5.12. und 9.1., ab 10 Uhr  
**Frühstück** · Gemeinsam frühstücken und ein bisschen klönen. Anmeldung mit Vorkasse in der Geschäftsstelle bis zwei Tage vorher. Kosten: 2,50 €.

Mi., 18.12., ab 15 Uhr  
**Kaffeeklatsch** · Fr. Weichert und Frau Becker laden zum Kaffeeklatsch ein. Es gibt selbstgemachten Kuchen; „weiße Glühweintorte“. Kosten: 1,50 € pro Stück.

Mi., 15.1., ab 15 Uhr  
**Pizza-Essen** · Wählen Sie aus verschiedenen Belägen ein Stück frischgebackene Pizza. Gekostet wird dann in gemeinsamer Runde. Kosten: Pro Stück 2 €.

So., 19.1., ab 15 Uhr  
**Sonntagscafé** · Fr. Jütten, Fr. Stück und Frau Schüller laden zum Kaffee ein. Kosten: Pro Stück 1,50 €.

Begegnungs- und Bildungsstätte Thomas Morus

Do., 23.1. bis 27.2., 10.30 - 11.30 Uhr  
**Abenteuer Schreiben** · In diesem kreativen Schreibkurs können Interessierte unter Anleitung spielerisch und frei schreiben, Fantasie und Erinnerungen anzapfen, Neues probieren und wertvolle Anregungen und Rückmeldungen bekommen. Der Kurs ist sowohl für „alte Hasen“ als auch für Neulinge geeignet. Marita Bagdahn (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 30 € (5 Termine) bei mind. 6 Teilnehmern.

CBT Wohnhaus St. Markusstift

Do., 10.12., 15 - 17.30 Uhr  
**Adventsfeier**

Deutsches Museum Bonn

Bis 23.2., Di-Fr. und So., 10 - 17 Uhr, Sa. 12 - 17 Uhr  
**Ist das Möglich? – Eine Experimentier-Ausstellung für Kinder, Jugendliche und Familien** · Oft denken wir gar nicht über die Tauglichkeit von Dingen und Materialien nach, die wir im Alltag nutzen. Die Ausstellung geht vielen Fragen auf unterhaltsame und witzige Weise nach. Kosten: Eintritt 6 €, ermäßigt 4 €.

Mi., 4.12., ab 19 Uhr  
**„Schwarze Löcher – Science Fiction oder Realität?“** · Vortrag von Dr. Stefan Gillessen, Max-Planck-Institut für extraterrestrische Physik. Aus der Reihe: „Neues aus dem All – Schwarze Löcher-Schwerkraftriesen im Universum“.

Mi., 11.12., ab 19 Uhr  
**„Wenn Schwarze Löcher Raum und Zeit erschüttern“** · Vortrag von Dr. Frank Ohme, Max-Planck-Institut für Gravitationsphysik (Albert-Einstein-Institut). Aus der Reihe: „Neues aus dem All – Schwarze Löcher-Schwerkraftriesen im Universum“.

Ev. Altenzentrum Haus am Redoutenpark

Mo., 2.12., ab 15.30 Uhr  
**Advents-Bingo**

Do., 5.12., ab 16 Uhr  
**Katholischer Gottesdienst**

Fr., 6.12., ab 15 Uhr  
**Nikolausmarkt mit Kreativ-Angeboten**

So., 8., 15. und 22.12., ab 16 Uhr  
**Adventskonzert**

Di., 10.12., ab 15.30 Uhr  
**Die Vorleser: Frau Woehlke**

Do., 12.12., ab 16 Uhr  
**Die Weihnachtsgeschichte nach Lukas** · Diavortrag und Trompetenvorspiel von Ehepaar Grebert.

Fr., 13.12., ab 15.30 Uhr  
**„Eine Stunde Glück“** · Kreative Schreibwerkstatt Bonn, Ltg. M. J. Mannel; Musikbegleitung.

Do., 19.12., ab 16 Uhr  
**Ökumenischer Gedenkgottesdienst**

Fr., 20.12., ab 16 Uhr  
**Advent Bibelstunde** · Mit Pfarrer Dr. Witschke.

So., 22.12., ab 15.30 Uhr  
**Adventskonzert des Hausmusikkreises**

Di., 24.12., ab 15 Uhr  
**Weihnachtsfeier**

Mi., 25.12., ab 10.30 Uhr  
**Weihnachts-Gottesdienst in der Rigal'sche Kapelle**

Di., 31.12., ab 15.30 Uhr  
**Der Jahresausklang 2019**

Mi., 1.1., ab 10.30 Uhr  
**Neujahrsempfang vom Beirat**

Mi., 1.1., ab 15 Uhr  
**Gottesdienst zum Neuen Jahr in der Rigal'sche Kapelle**

So., 12.1., ab 14 Uhr  
**Große Bonner Seniorensitzung im Brückenforum Bonn Beuel** · Anmeldung erforderlich.

Felix Reisen

Fr., 17. und 24.1., Mi., 22.1. und Do., 23.1.  
**Busreise zum Grünkohlessen und Bingo auf Schloss Walbeck, Geldern** · Januar ist Grünkohlzeit – erst die frostigen Temperaturen sorgen für den typischen, würzigen Geschmack. Am Niederrhein erwartet Sie ein schmackhaftes Mittagessen auf Schloss Walbeck. Anschließend findet im Schloss ein spannender Bingo-Nachmittag mit tollen Preisen statt. Kosten: 45 € pro Teilnehmer.

Folk Club Bonn

Fr., 6.12., 19 - 22 Uhr  
**Thema: „zusammen/getrennt“** · Special Guest: Simon Kempston (Edinburgh).

Fr., 3.1., 19 - 22 Uhr  
**Thema: „Winter“** · Singers' Night.

Freiräume

So., 1.12., ab 11 Uhr  
**Weihnachtsmatinee** · Verschiedene Künstler sorgen für eine ganz besondere Stimmung in die Advents- und Weihnachtszeit. Wie schon im vergangenen Jahr stellen die Freiräume ein Überraschungsprogramm mit neuen und bekannten Gästen zusammen.

Fr., 13.12., 17 - 19 Uhr  
**Finissage der Ausstellung Einblicke – Ausblicke** · Sie haben letztmalig die Gelegenheit, die Bilder von Gaby Celinski (u.a. Fraser Island und Schwarz-Rheindorfer Einblicke), Barbara Ruf (Kölner Dom, Kranhäuser und mehr) und Monika Jakob-Kasel (Kaffeehausein- und ausblicke ...) zu bewundern.

Fr., 13.12., ab 19.30 Uhr  
**„Maria, der Baum brennt“** · Es wird unterhaltsam und musikalisch, wenn der Musiker und Autor Bernd Schumacher seine Gitarre und sein Buch „Maria, der Baum brennt“ mitbringt. Der Frontmann der Rheinbacher Rockgruppe „Tiebreaker“ stellt darin die ultimativen Fragen zur Weihnachtszeit.

Di., 14.1., 17.30 - 20 Uhr  
**Lies doch mal vor – Stimme, Aussprache und Betonung** · Buchstaben werden erst durchs Lesen bunt. Aber wie lässt sich ein Text in eine spannende Geschichte verwandeln? Thema am 14.1.: Lesen fürs Mikrofon: Audioaufnahmen mit Feedback zur Lesetechnik, Austausch über Hörfunk, Studioaufnahmen, Hörbücher etc. Leitung: Almut Schnerring. Anmeldung erf. Kosten: je 24 €.

Mo., 13.1., 9.30 - 12.30 Uhr und Di., 21.1., 18 - 20 Uhr

**Schreib-Räume – Kreatives Schreiben** · Schreiben erdet und es beflügelt. Bringen Sie frei und spontan Ihre Ideen, Geschichten, Erinnerungen zu Papier. Leitung: Marita Bagdahn. (Poesiepädagogin). Anmeldung erforderlich. Kosten: je 24 €, inkl. Pausensnack und Getränk; 130 € bei Buchung en bloc und Vorauszahlung.

Di., 14.1., 9.30 - 11.30 Uhr  
**Das Literaturfrühstück – Frühstücken und Austausch über Literatur** · Rahmenthema: Was bedeutet die Vergangenheit für unsere Gegenwart? In wieweit können wir unserer Erinnerung trauen? Thema 14.1.: Janet Lewis „Die Frau, die liebte“. Leitung: Susanne Eschermann. Anmeldung erforderlich. Kosten: je Kursus 12 € zzgl. Frühstück 2,50 €; Termine sind einzeln buchbar.

Fr., 17.1., 17 - 19 Uhr  
**Vernissage: „Spannungsfelder“** · Ausstellung mit Bildern von Petra Funk, Ricarda Rommerscheidt und Salvatore Russo.

Adressen der Anbieter: ab Seite 35

SELBSTHILFEGRUPPEN IN BONN

Informationen über ca. 190 Selbsthilfegruppen-Treffen zu 100 verschiedenen Themen-Kreisen erhalten Sie bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes.



Lotharstraße 95, 53115 Bonn  
Telefon: 0228/949 333 17  
Fax: 0228 / 280 49 75  
selbsthilfe-bonn@paritaet-nrw  
oder telefonisch 0228-949 333 17  
Mo. Mi. Do. 10-13 Uhr,  
Do. 14-18 Uhr und Fr. 9 bis 12 Uhr  
[www.selbsthilfe-bonn.de](http://www.selbsthilfe-bonn.de)

**KRAAN – das exklusive Club-Konzert**

**18. Jan. 2020, 20 Uhr, Harmonie, Bonn**

Fr., 17.1., ab 19.30 Uhr  
**Spannungsfeld Kunstszene** - Ditar Doerner liest aus seinem Bonn-Krimi „Museums-mord“. Kartenreservierung wird empfohlen. Kosten: 10 €, AK 12 €.

So., 19.1., 10 - 16 Uhr  
**Tag der offenen Tür in den Freiräumen**

So., 19.1., ab 16.30 Uhr  
**Heidmarie Schumacher liest aus ihrem historischen Beethovenkrimi „Tugendmord“** · Mit musikalischer Begleitung. Kartenreservierung wird empfohlen. Kosten: 10 €, AK 12 €.

Di., 21.1., 9.30 - 11.30 Uhr  
**Petit déjeuner en français: Croissants, Macarons et autres choses** · Leitung: Anne Esch. Anmeldung erforderlich. Kosten: je 12 €, zzgl. Unkostenbeitrag für Frühstück von 2,50 € zahlbar vor Ort.

Mi., 22.1., 9.30 - 12.30 Uhr  
**Collagen, Mal- und Zeichenwerkstatt** · Das malerische Vokabular soll auf experimenteller und spielerischer Ebene erweitert werden. Materialien und verschiedene Techniken werden vorgestellt. Die Freude am Tun und das Experimentieren stehen im Vordergrund. Leitung: Petra Funk (Künstlerin). Anmeldung erforderlich. Kosten: je 36 €, inkl. Pausensnack und Getränke, zzgl. Materialpauschale von 5 €, zahlbar am Kurstag vor Ort. Termine sind einzeln buchbar.

Mi., 22.1., 25.3. und 13.5., 14.30 - 17.30 Uhr  
**Buchbinden** · Leitung: Lisa Bille (Künstlerin). Anmeldung erforderlich. Kosten: 108 € (3 Termine), zzgl. 7,50 € Materialpauschale pro Termin zahlbar vor Ort.

So., 26.1., ab 11 Uhr  
**„Rückkehr nach Schapdetten“ – Kurzgeschichten von Harald Gesterkamp** · Kartenreservierung wird empfohlen. Kosten: 10 €, AK 12 €.

**■ Galerie 62**

Sa., 7.12., ab 19 Uhr  
**„Rückkehr nach Schapdetten“** · Lesung des Schriftstellers und Deutschlandfunk-Redakteurs Harald Gesterkamp aus seinem neuen Buch „Rückkehr nach Schapdetten“ - mit 20 mal spannenden, mal süffisanten Stories, in denen Gesterkamp bizarre Charaktere schildert, denen man nicht unbedingt begegnen möchte. Kosten: Eintritt frei, um Spende wird gebeten.

**■ GepflegtPflegen - Karin Schneider**

Di., 10.12., 9.30 - 12.30 Uhr  
**„Ich habe doch gerade erst geduscht“ – Körperpflege ohne Kampf bei Demenz** · Körperpflege bei Menschen, die an Demenz erkrankt sind, wird für Pflegenden zuweilen zu einer kaum überwindbaren Hürde. Es besteht die Möglichkeit, die eigene Situation zu besprechen und individuelle Lösungen zu erarbeiten. Anmeldung erbeten.

Fr., 13.12. und 17.1., 14.30 - 16 Uhr  
**AngehörigenCafe II** · Gesprächsangebot für Angehörige von Menschen mit Demenz in Kooperation mit der KKH, Bonn: Austausch, Unterstützung, Fachinformation für Pflegenden Angehörige von Menschen mit Demenz in angenehmer Atmosphäre. Um Anmeldung wird gebeten. Ort: Von Galenstr. 48, Sankt Augustin-Menden, Emmauskirchengemeinde.

Do., 9.1. bis 5.3., 9.30 - 12.30 Uhr  
**Angehörigenkurs: Menschen mit Demenz begleiten und sich selbst nicht vergessen** · Für Angehörige von Menschen mit Demenz, Interessierte und Nachbarschaftshelfer - Informationen zum Krankheitsbild, Selbstsorge, Entspannung und Austausch. Anmeldung erbeten.

**■ Harmonie Bonn**

Fr., 6.12., ab 20 Uhr  
**Queen Kings – „A Tribute to Freddie Mercury and Queen“** · VVK: 22 €.

Sa., 7.12., ab 20 Uhr  
**Foggy Mountain Rockers** · Rockabilly & Rock 'n' Roll – Gäste: The Tin Cans. VVK: 18,50 €.

So., 8.12., ab 19 Uhr  
**Los Manolos – Rumba, Rock, Pop and Flamenco** · VVK: 19,50 €.

Mo., 9.12., ab 20 Uhr  
**Ezio – Gitarrenorientierter Singer/Songwriter Pop-Rock** · VVK: 24,50 €.

Di., 10.12., ab 20 Uhr  
**Sick – das letzte Mal Shore, Stein, Papier** · „Kalter Entzug“ – Mehr als eine Lesung. VVK: 22,50 €.

Mi., 11.12., ab 20 Uhr  
**Gipfeltreffen der Akustischen Gitarre** · Mit Rafael Cortés, André Krenkel, Biel Ballester und „Special Guest“ Domingo Patricio (Flöte). VVK: 30 €.

So., 15.12., ab 19 Uhr  
**Space Oddity – „A Tribute to David Bowie“** · VVK: 21,50 €.

Di., 17.12., ab 20 Uhr  
**Golden Voices Of Gospel – „A Higher Love“** · Der „bestgebuchte Gospelchor – nicht nur für TV-Produktionen“ aus New York. VVK: 31,50 €.

Sa., 4.1., ab 20 Uhr  
**Soul United – „The Best of Soul and Funk Music“** · VVK: 21,50 €.

Fr., 10.1., ab 20 Uhr  
**Simon and Garfunkel Revival Band** · VVK: 21,50 €.

Sa., 11.1., ab 20 Uhr  
**The Path of Genesis – A Tribute to Genesis: The Early Years** · VVK: 21,50 €.

Fr., 17.1., ab 20 Uhr  
**Dreamer – „A Tribute to Supertramp“** · VVK: 21,50 €.

Sa., 18.1., ab 20 Uhr  
**Kraan – das exklusive Club-Konzert!** · VVK: 25 €.

Do., 30.1., ab 20 Uhr  
**Marcus Schinkel's Voyager IV – „The new Pictures at an Exhibition“** · VVK: 20,50 €.

**■ Johannes-Albers Bildungsforum gGmbH**

Fr., 17.1., 18 Uhr bis So., 19.1., 13 Uhr  
**Der Islam in Deutschland: Von der Kaiser-Zeit – Weimarer Zeit und NS-Staat** · Der Islam in Deutschland hat ältere Wurzeln als vielfach angenommen. Friedrich Wilhelm I. erlaubte per Dekret zu Potsdam 1731 einen Gebetsaal für muslimische Soldaten. Seminar-Nr.: 6.920. Kosten: Tagungsbeitrag 145 €.

Mi., 22.1., 9.30 Uhr bis Do., 23.1., 14 Uhr  
**Mobilität und Digitalisierung – Verkehrspolitisches Seminar** · Globalisierung und Digitalisierung bedingen einander: Die Welt ist immer stärker vernetzt. Insbesondere in der Informations- und Kommunikationstechnologie spielt die Digitalisierung eine wichtige Rolle. Seminar-Nr.: 6.100. Kosten: Tagungsbeitrag 120 €.

Mo., 27.1., 14 Uhr bis Mi., 29.1., 13 Uhr  
**Ägypten – Schlüsselstaat im Nahen Osten** · Mit 97 Mio. Einwohnern zählt Ägypten zu den größten Ländern des Nahen Ostens. Das Land wird von seinem Präsidenten mit harter Hand regiert. Der arabische Frühling scheint nur eine kurze tragische Episode gewesen zu sein. Seminar-Nr.: 6.921. Referenten: Dr. Martin Pabst, Politikwissenschaftler und Dr. Marcel G. Seyppel, Deutsch-Ägyptische Gesellschaft Köln, e.V. Kosten: Tagungsbeitrag 145 €.

Mo., 27.1., 14.15 Uhr bis Mi., 29.1., 14 Uhr  
**Nachkriegskinder – Erziehung im Nationalsozialismus und in der Nachkriegszeit** · Zeithistorisches Seminar. Seminar-Nr.: 6.101. Kosten: Tagungsbeitrag 145 €.

Mi., 29.1., 14 Uhr bis Fr., 31.1., 13 Uhr  
**Kommunalwahl 2020: Kommunalpolitik für Arbeitnehmer** · In Bayern und Nordrhein-Westfalen stehen 2020 Kommunalwahlen an. Das Seminar soll Interessierte/Einsteiger informieren und als Vorbereitung dienen. Wie kann man Menschen in der Umgebung motivieren, zu wählen und sich zu engagieren? Seminar-Nr.: 6.551. Kosten: Tagungsbeitrag 180 €.

... sich in guten Händen zu wissen.



**Carré Am Flossweg**  
 Betreutes Wohnen

Zentral in Bad Godesberg-Lannesdorf



**2- u. 3-Zimmer-Wohnungen**  
 45 – 75 m² Wohnflächen  
 Hochwertige, seniorengerechte Ausstattung, Aufzug, barrierefreie Bäder, Betreuung durch AWO  
**650,00 – 1.050,00 €**  
 inkl. NK u. Betreuungspauschale

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

**Domicile am Rhein**  
 - mehr als ein gehobenes Ambiente -



Direkt am Rhein mit Blick auf Petersberg und Drachenfels:  
 Ihr **Betreutes Wohnen** mit professioneller Betreuung und individuellem Dienstleistungsangebot.  
**Informationen:**  
 DRK-Nordrhein Sozialdienste gGmbH  
**Seniorenhaus Steinbach**  
 Rüdigerstr. 92, 53179 Bonn,  
 Tel. 0228-3698-111  
 info@domicile-am-rhein.de  
 www.domicile-am-rhein.de

Empfehlenswerte Einrichtungen in Bonn

**WOHNEN, PFLEGE, SERVICE**

**Ein Zuhause für Senioren in Bonn**

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

**Ambulante Pflege**

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



www.caritas-bonn.de

## WEIHNACHTSMÄRKTE 2019 IM ÜBERBLICK

### Bonn Innenstadt

22. Nov. bis einschließl. 23. Dez.,  
tägl. von 11 bis 21 Uhr.  
Imbiss- und Ausschankbetriebe tägl.  
von 11 bis 21.30 Uhr,  
freitags und samstags von 11 bis 22.30 Uhr.  
Puppenspiel, jeden Sonntag um 12 und  
12.45 Uhr am Sterntor.  
Totensonntag, 24. November, geschlossen.

### Nikolausmarkt Bad Godesberg Innenstadt

25. Nov. bis 23. Dezember 2019,  
geöffnet montags bis samstags, 10 bis 22 Uhr,  
sonntags von 11 bis 22 Uhr.

### Nikolausmarkt Bonn-Beuel,

#### St. Josef Kirche

29. Nov., 15 bis 20 Uhr,  
Sa., 30. Nov., 11 bis 20 Uhr,  
Sonntag, 1. Dezember, 11 bis 19 Uhr.  
Jeden Tag um 16 Uhr Besuch  
vom Nikolaus

### Hardtberg, Adventsmarkt in Duisdorf

Fr., 29. Nov. bis So., 1. Dez., 11 bis 21 Uhr.

### Weihnachtsmarkt

#### Bonn-Bad Godesberg, Mehlem

Samstag, 30. November

### Siegburg

#### Mittelalterlicher Weihnachtsmarkt

vom 23. Nov. bis 22. Dez. 2019  
So. bis Do., 11 bis 20 Uhr,  
Fr. und Sa., 11 bis 21 Uhr  
Die Gastronomie hat jeweils eine  
Stunde länger geöffnet.  
24. Nov. (Totensonntag) von 18 bis 20 Uhr!  
Informationen zum Mittelalterlichen  
Markt, Buchung Stadtführung,  
Unterkünfte, Reisevorschläge:  
Tel.: 02241/102-7533  
oder E-Mail: tourismus@siegburg.de

### Königswinter

#### Charles Dickens auf Schloss Drachenburg

ab Sa., 30. Nov. jeweils an den Advents-  
wochenenden, sa. 12 bis 21 Uhr, so. 12 bis  
20 Uhr. Hunde sind in den Schlossräumen  
nicht gestattet! Kombiticket inkl. Fahrt mit  
der Drachenfelsbahn und Schlossbesichtigung  
Erwachsene: 12 €, Kinder ab 6 Jahren: 6 €

### Königswinter-Heisterbacherrott

#### Lasst uns froh und munter sein...

Krippenausstellung und  
weihnachtliches  
Brauchtum im  
HAUS SCHLESIEN  
6. Dez. 2019 bis  
9. Febr. 2020

rechts:  
Walnusskrippe

www.haus-schlesien.de



© Foto: Dr. Bernd Kregel

### ■ Kaiser-Karl-Klinik

So., 1.12., ab 19 Uhr

„Früher war alles besser“ – Multimedia-  
vortrag mit Bea Tradt: „Kindheit in den  
50ern“ · Bea Tradt, Jahrgang 1951, schwelgt  
mit Ihnen in Erinnerungen an ihre Zeit in  
Bonn. Die Lesung wird von Fotos und nie ver-  
gessenen musikalischen Schlagern begleitet.

Di., 3.12. und 28.1., ab 19 Uhr

Krimiabend mit Alexa Thiesmeyer · Ge-  
nießen Sie eine spannende Krimistunde mit  
der weithin bekannten Bonner Juristin und  
Krimiautorin Alexa Thiesmeyer!

Do., 5.12., 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. Freude am Singen und Neugier  
genügt!

So., 8.12., ab 19 Uhr

„Nikolaus von Myra“ · Nikolaus von Myra  
ist einer der bekanntesten Heiligen der  
christlichen Kirche. Sein Gedenktag wird  
mit zahlreichen Volksbräuchen begangen.  
Kai Grebert liest aus Werken, die sich mit  
der Geschichte und den Bräuchen rund um  
den Nikolaus beschäftigen.

Di., 10.12., ab 19 Uhr

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

Do., 12.12., und So., 19.1., ab 19 Uhr

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

Di., 17.12., ab 19 Uhr

Lieder des Lebens – Liederabend zum Z-  
hören und Mitsingen · Chansons, Schlager  
und traditionelle Volkslieder, lustig und  
nachdenklich, wie das Leben ist, hören und  
singen Sie gemeinsam an diesem Abend  
mit Cordelia Obstfeld, Musikpädagogin  
und Sängerin.

Do., 19.12. und 23.1., ab 19 Uhr

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

So., 22.12., ab 19 Uhr

Akkordeonkonzert · Eine beschwingte Stun-  
de mit Musik und Gesang mit Rudolf Rochell.

Do., 9.1., ab 19 Uhr

Krimizeit mit Karin Büchel – „Das Wäld-  
chen“ · Ein Knochenfund in den Siegauen  
stellt die Beueler Polizei vor ein Rätsel.  
Kommissar Willi Wipperfürth setzt alle  
Hebel in Bewegung, um Licht in das Dun-  
kel zu bringen. Karin Büchel liest aus ihrem  
brandneuen Buch.

Di., 14.1., ab 19 Uhr

Klassisches Gitarrenkonzert · Eine musika-  
lische Zeitreise durch drei Jahrhunderte der  
Gitarrenmusik mit Karl-Heinz Nicolli.

Do., 16.1.

Vernissage und Ausstellungseröffnung  
– „Blickwinkel“ · Sylvana Poll und Ute  
Röhe, sind zwei Malerinnen, die sich auf  
ihrem künstlerischen Weg immer wieder  
getroffen haben. Sie nehmen kontinuierlich  
Unterricht bei verschiedenen Dozenten und  
erarbeiten gerne zusammen gemeinsame  
Ausstellungen.

Do., 16.1., ab 19 Uhr

„Wilhelm Busch“ · Kai Grebert liest aus den  
Werken des bekannten Schriftstellers.

Mo., 20.1., 19 - 20 Uhr

Lach-Yoga · Fit und gute Laune durch regel-  
mäßiges Lachen. Leitung: Frau Heidemarie  
A. Schneider. Anmeldung erforderlich (0176  
50 30 02 82). Kosten: 5 €.

Di., 21.1., ab 19 Uhr

„Früher war alles besser“ – Multimedia-  
vortrag mit Bea Tradt: „die 60iger Jahre  
- mit 17 hat man noch Träume“ · Bea  
Tradt, Jahrgang 1951, schwelgt mit Ihnen  
in Erinnerungen an ihre Zeit in Bonn. Die  
Lesung wird von Fotos und nie vergessenen  
musikalischen Schlagern begleitet.

Do., 30.1., ab 19 Uhr

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

### ■ Katholisches Familienbil- dungswerk Meckenheim

Mi., 11.12., 15.30 - 17 Uhr

Literaturcafé · Für Literaturinteressierte,  
Buchkritiker und Leseratten gibt es unser  
Literaturcafé. Bei einer Tasse Kaffee in  
gemütlicher Runde können Sie Ihre Lieb-  
lingsbücher vorstellen und der Gruppe  
davon erzählen. Kursnr.: 7609119. Schriftl.  
Anmeldung erforderlich. Kosten: 5 €.

Mo., 13.1. bis 15.6., 7.45 - 8.45 Uhr, 9 -  
10 Uhr und 10.15 - 11.15 Uhr

Rückenfit · Der Rücken, Spiegel der Seele,  
reagiert mit Schmerz und Verspannung  
auf Alltagslasten. Rückenfit vermittelt ge-  
sunderheitsgerechte Bewegung, Ausdauer,  
Kraft, durch Dehn-, Koordinations- und  
Entspannungsübungen. Veranstaltungsnr.:  
6600123/4/5. Schriftl. Anmeldung erf.  
Kosten: je 59,50 €.

Di., 14.1. bis 31.3., 10.15 - 11.45 Uhr

Qigong Yangsheng · Qigong Yangsheng  
dient Gesunderhaltung und Prävention.  
Einfache, wirkungsvolle Atem- und Be-  
wegungsübungen zur Pflege der Lebensenergie  
bauen Spannungen ab und fördern das  
Körperbewusstsein. Bequeme Kleidung,  
warme Socken oder leichte Hallenschuhe  
mitbringen. Veranstaltungsnr.: 6600130.  
Schriftl. Anmeldung erf. Kosten: 82,50 €.

Di., 14.1. bis 31.3., 16.45 - 18.15 Uhr

Gemeinsames Singen nach Herzenslust ·  
Die Lust und die Freude am Singen in einer  
Gemeinschaft ist eine Bereicherung für Leib  
und Seele. Das Angebot richtet sich an Jung  
und Alt, Gesangsscheue und Gesangserfah-  
rene. Alle sind herzlich eingeladen mitzu-  
singen. Veranstaltungsnr.: 6600128. Schriftl.  
Anmeldung erf.

Di., 14.1. bis 31.3., 19 - 20 Uhr sowie  
20.30 - 21.30 Uhr und Mi., 15.1. bis 1.4.,  
19 - 20 Uhr

Hatha-Yoga · Yoga-Lehrerin Fu-Niemeyer  
bietet im Einsteigerkurs die systematische  
Einführung ins Hatha-Yoga für alle Yoga-  
Interessierten. Bequeme Sportkleidung  
mitbringen, Yoga-Matten und Kissen sind  
vorhanden. Bitte 2 Stunden vor Beginn keine  
großen Mahlzeiten einnehmen. Veranstal-  
tungsnr.: 6600135/6/7. Schriftl. Anmeldung  
erf. Kosten: je 27,50 €.

Di., 14.1. bis 31.3., 19.30 - 21 Uhr

Meditation in Tanz und Gebärde · Medita-  
tion ist Nachsinnen, Nachdenken, sinnende  
Betrachtung. Meditation im Tanz ist bewege-  
te Meditation und lässt uns in der Bewegung  
zur Ruhe kommen und Kraft schöpfen. Bitte  
bequeme Kleidung und leichte Schuhe  
mitbringen. Veranstaltungsnr.: 7300017.  
Schriftl. Anmeldung erf. Kosten: 46,20 €.



Mi., 29.1. bis 1.4., 9.30 - 11 Uhr

**Beckenbodengymnastik für Frauen jeden Alters** - Im Kursus lernen Sie ihre Beckenbodenmuskulatur wahrzunehmen, und diese mit regelmäßigem Üben zu kräftigen und zu stabilisieren! Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, ein Handtuch oder eine Decke für die Matte und etwas zu Trinken. Veranstaltungsnr.: 6600132. Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 84 €.

### ■ Kontaktbüro Pflege-selbsthilfe Bonn

So., 1.12., ab 16 Uhr

„Meine Frau, die Demenz und ich“ – **Autorenlesung mit Karl Heinz Elsner** - Die kurzweilig beschriebene und fesselnde Leidensgeschichte des Ehepaars, die gleichzeitig auch eine Liebesgeschichte ist, packt die Leser vom ersten Moment. Karl Heinz Elsner will anderen durch sein Buch von der heimtückischen Erkrankung Demenz erzählen und sein Wissen weitergeben. Ort: Kontaktbüro Pflege-selbsthilfe des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes, Troisdorf-Oberlar, Landgrafenstr. 1.

Di., 10.12., ab 17 Uhr

**Ab 1. Januar können auch Pflegegeld-bezieher leichter Assistenzleistungen beantragen** - Einkünfte und Vermögen von Partnern müssen künftig nicht mehr angegeben werden, bei Kindern gelten Ausnahmen. Zur Thematik des Persönlichen Budgets informiert der Kölner Rechtsassessor Carl-Wilhelm Rößler. Eine Anmeldung wird erbeten unter der Rufnummer 02241 49 39 301. Ort: Paritätischer Wohlfahrtsverband, Troisdorf-Oberlar, Landgrafenstr. 1. Der Veranstaltungsraum ist barrierefrei.

### ■ Margarete-Grundmann-Haus

Sa., 7.12., ab 15.30 Uhr

**Musikalische Veranstaltung: Zauber von Musik und Dichtung – adventlich, weihnachtlich, winterlich** - Kosten: kostenfrei (Spende erbeten).

Do., 12.12., 14.30 - 17 Uhr

**Adventsfeier im Begegnungszentrum**

Fr., 13.12. und 3.1., ab 15 Uhr

**Gottesdienst der Pfarrei St. Sebastian**

Mo., 16.12., ab 18.30 Uhr

**Weihnachtssingen** - Mit der Chorgemeinschaft M.G.V. Kessenicher Liederkrantz 1858,

dem Gem. Chor Cäcilia Bonn 1880 und dem Singkreis des Margarete-Grundmann-Hauses. Kosten: kostenfrei (Spende erbeten).

Mi., 18.12., ab 10 Uhr

**Weihnachts-Gottesdienst der Lutherkirche**

Mi., 18.12., 14.15 - 15.15 Uhr

**Heiteres Gedächtnistraining**

Do., 18 - 19.30 Uhr (Termine bitte erfragen)

**Reiki Austauschabend – Theorie und Praxis mit Handauflegen** - Anmeldung und Spende erwünscht.

So., 22.12., ab 18 Uhr

**Lebendiger Adventskalender**

Di., 7.1., ab 17.30 Uhr

**Literatur zum Feierabend: Thema bitte erfragen** - Kosten: 3 €.

Do., 16.1., ab 15 Uhr

**Themenforum Gesundheit – Vortrag zum Thema Vitamine** - Mit Apothekerin Frau Grabs.

Do., 23.1., 14 - 17 Uhr

**Karnevalsschwoof** - Um Anmeldung wird gebeten.

### ■ Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

Do., 5.12., 10 - 12 Uhr

**Stadtteilfrühstück – Adventsfrühstück** - Ein leckeres Buffet, Kaffee, Tee und Säfte stehen für Sie bereit. Starten Sie mit uns, mit den Nachbarn und Freunden beim adventlichen Frühstück in den Tag. Kosten: 4,50 €.

Fr., 6./20.12. und 10./24.1., 15.30 - 17 Uhr

**Internationale Frauenrunde** - Wir laden deutsche und ausländische Frauen 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. Leitung: Lisa Graff.

Fr., 6.12., 18 - 19.30 Uhr

**Im Einklang mit mir – Entspannung mit Klangschalen** - Ein Workshop für alle, die die harmonisierenden Klänge tibetischer Klangschalen erleben möchten. Bitte bringen Sie ein Kissen und eine Decke mit. Klangmassage

nach Peter Hess. Anmeldung: Barbara Kracht (Entspannungspädagogin) (0170 29 20 001). Kosten: 15 €.

Mo., 9.12. und 13.1., 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.

Mi., 11.12., 14.30 - 16.30 Uhr

**Erzählcafé** - Thema: „Weihnachtsfeier“. Anmeldung/Referentin: Lisa Rädler (0228 25 71 64).

Sa., 14.12., ab 15 Uhr

**Adventscafé** - Der Kulturtreff Café Atrium des Nachbarschaftszentrums lädt ein zu einer Adventsfeier der besonderen Art. Weihnachtliches Naschwerk, Kaffee und Glühwein – mit und ohne Alkohol, sorgen für das leibliche Wohlbefinden. Kosten: Für Getränke und Essen wird ein Kostenbeitrag in Höhe von 4 € erhoben. Kinder zahlen die Hälfte.

Do., 19.12. und 16.1., ab 19.30 Uhr

**Literaturkreis** - Leitung: Jürgen Hensel. Anmeldung erf. (0228 25 40 17, ab mittag).

Fr., 20.12., 11 - 14 Uhr

**Wanderung durch das Derletal nach Duisdorf** - Mit Einkehr, ca. 6 km. Teilnahme auf eigene Gefahr. Anmeldung erf. Treffpunkt: Brunnen vor den Kirchen, Borsigallee, Brüser Berg.

Sa., 11.1., 11 - 15.30 Uhr

**Wanderung über den Kreuzberg nach Lengsdorf** - Mit Einkehr, ca. 7 km. Teilnahme auf eigene Gefahr. Anmeldung erf. Treffpunkt: Brunnen vor den Kirchen, Borsigallee, Brüser Berg.

Mo., 13.1. bis 6.4., 11 - 13 Uhr

**Acrylmalerei – Kursus für Anfänger und Fortgeschrittene** - Wir wollen die Welt mit Hilfe der Farben betrachten. Immer neugierig – was passiert mit den Farben – Ideen entwickeln – verwerfen – wieder aufnehmen – fest halten. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Ich unterstütze Sie in Ihrem Tun. Leitung: Dorothee Fenske (0176 34 96 55 85). Anmeldung erforderlich. Kosten: 132 €, zzgl. Material (13 Termine).



## DEZEMBER 2019

So., 1. Dezember, 11.30 Uhr

### Sonntagsführung: Orpheus – Traum und Mythos in der modernen Kunst

Mit Kuratorin Dr. Gesa Bartholomeyczik  
3 € pro Person zzgl. Eintritt

So., 8. Dezember, 15.00 – 16.30 Uhr

### Kinder- und Familienatelier Weihnachtliche Stimmung im Hause Macke

Inspiziert von Entwürfen August Mackes entstehen zauberhafte Anhänger für den Weihnachtsbaum.

8 € / 4 € erm. pro Kind

10 € / 6 € erm. pro Erwachsener

inkl. Eintritt, Anmeldung erbeten

Di., 17. Dezember, 15.00

### Kuratorenführung: Orpheus – Traum und Mythos in der modernen Kunst

Mit Kuratorin Dr. Gesa Bartholomeyczik  
Im Anschluss weihnachtlicher Bratapfel  
im Café Macke

15 € pro Person inkl. Eintritt und Bratapfel

Anmeldung erbeten



MUSEUM  
AUGUST MACKE  
HAUS

Hochstadenring 36, 53119 Bonn

Tel.: 0228 - 65 55 31, buero@august-macke-haus.de

www.august-macke-haus.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](http://www.es-lebe-der-friedhof.de)

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

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

Die Dauergrabpflege-Einrichtungen der 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

Mi., 15.1., 14.30 - 16.30 Uhr  
**Erzählcafé** · Thema: „Mit 50 Jahren – ab in den Regenwald“. Reisebericht von Monika Hager. Anmeldung/Referentin: Lisa Rädler (0228 25 71 64).

Sa., 18.1., 25.1. und 1.2., 10 - 11.30 Uhr (Kurs A) und 11.30 - 13 Uhr (Kurs B)  
**Kubanischer Conga- und Cajónkurs** · Dieses Mal befassen wir uns mit kubanischen Tänzen wie dem Cha-Cha-Cha und werden neben der Conga auch die Grundklänge auf der Cajón erlernen. Leitung: Sebastian Schlör (0152 31 85 96 95). Kosten: je 60 €.

Mi., 22.1., 29.1., 5.2., 29.2., 4.3. und 18.3., 16 - 18 Uhr

**Gesundheit fördern mit Jin Shin Jyutsu** · Diese ganzheitliche Heilkunst aus Japan stärkt unsere Selbstheilungskräfte und Vitalität. Sie bietet therapeutische Unterstützung bei diversen Beschwerden und ist für jeden leicht erlernbar. Leitung: Karin Görmär. Anmeldung erforderlich (0228 29 84 20). Kosten: 10 € pro Termin.

Fr., ab 24.1., 10.30 - 12 Uhr  
**Englisch für fortgeschrittene Anfänger** · A2 Lehrbuch. 14 Termine. Anmeldung: Karla Hoppe (0228 25 63 18).

Mo., 27.1., ab 18 Uhr  
**Was Oma noch wusste? Traditionelle Hausmittel** · In einem Vortrag werden bewährte Hausmittel bei Bagatellerkrankungen und leichten Verletzungen vorgestellt. Leitung: Brigitte Wulff (Heilpraktikerin).

Di., ab 28.1., 11 - 12.30 Uhr  
**Englisch mit sehr guten Vorkenntnissen** · B1 Lektüre / Konversation. 14 Termine. Anmeldung: Karla Hoppe (0228 25 63 18).

Di., 28.1., 16.30 - 17.30 Uhr  
**Der leidige private Papierkram – Eine Mappe für den Notfall erstellen** · Anhand praktischer Beispiele erklären wir die Bedeutung und den Inhalt einer Notfallmappe. Sie erfahren, wie Sie Ihre persönlichen Papiere und Dokumente für den Notfall sortieren und vorbereiten sollten. Leitung: Günter Fiebig. Anmeldung erforderlich.

Mi., ab 29.1., 9.30 - 11 Uhr  
**Englisch mit guten Vorkenntnissen** · A2 Lektüre / Konversation. 14 Termine. Anmeldung: Karla Hoppe (0228 25 63 18).

Mi., ab 29.1., 11 - 12.30 Uhr  
**Englisch mit guten Vorkenntnissen** · A2 Lehrbuch / Refresher. 14 Termine. Anmeldung: Karla Hoppe (0228 25 63 18).

### ■ Offene Tür Dürenstraße

Fr., 6.12., 10 - 11.30 Uhr  
**Fränkisches Advents-Frühstück** · Anmeldung erforderlich. Kosten: 6,50 €.

Fr., 6.12. und 10.1., ab 18 Uhr  
**„Über Geld muss man reden!“** · Barbara Velarde (Referentin). Anmeldung erforderlich. Kosten: 10 €.

Mo., 9.12., Abfahrt 10.30 Uhr  
**Busfahrt Aachener Printenmarkt, Besuch Lindt/Sprüngli** · Anmeldung erforderlich. Kosten: 22 € für Busfahrt und Stadtführung.

Do., 19.12., ab 14 Uhr  
**Weihnachtsfeier der Offenen Tür** · Anmeldung erforderlich. Kosten: 7 €, inkl. 1 Stück Sahnetorte, Kaffee oder Tee.

Mi., 8.1. bis 1.4., 18.15 - 19.45 Uhr  
**DRK Hata-Yoga – dynamisches Yoga für Teilnehmer mit Vorkenntnissen** · Leitung: Elvira Hagedorn. Anmeldung beim DRK-Zentrum Bonn (0228 98 31 52). Kosten: 108 € (24 UStd.).

Do., 9.1. bis 5.3., 9.15 - 10.15 Uhr  
**VfB Fit ab 70 – Gleichgewichtstraining für Senioren** · Ziel dieses Kurses ist es, ihre Muskelkraft aufzubauen, die Reaktions- und Koordinationsfähigkeit zu verbessern und ihre Haltung sowie das Gleichgewicht gezielt zu trainieren. Leitung: Martina Weiß-Bischof (Bachelor Gesundheitsmanagerin). Anmeldung und Informationen beim VfB (0228 40 367-26). Kosten: Kosten auf Anfrage, da Förderung durch Krankenkasse möglich.

Fr., 10.1. bis 20.3., 9.30 - 10.15 Uhr  
**DRK Gymnastik für Osteoporose-Betroffene Kursus I** · Leitung: Annemarie Guta. Anmeldung beim DRK-Zentrum Bonn (0228 98 31 52). Kosten: 40 € (10 UStd.).

Fr., 10.1., 10 - 11.30 Uhr  
**Neujahrs-Frühstück** · Anmeldung erforderlich. Kosten: 7,50 €.

Fr., 10.1. bis 20.3., 10.30 - 11.15 Uhr  
**DRK Gymnastik für Osteoporose-Betroffene Kursus II** · Leitung: Annemarie Guta. Anmeldung beim DRK-Zentrum Bonn (0228 98 31 52). Kosten: 40 € (10 UStd.).

Mo.s, 13.1. bis 30.3., 15.30 - 17 Uhr  
**DRK Hata-Yoga – sanftes Yoga für Einsteiger** · Leitung: Elvira Hagedorn. Anmeldung beim DRK-Zentrum Bonn (0228 98 31 52). Kosten: 90 € (10 UStd.).

Mo., 13.1. bis 23.3., 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. Leitung: Esther Borschel (Diplom-Sportlehrerin). Anmeldung und Informationen erhalten Sie beim VfB (0228 40 367-26). Kosten: auf Anfrage, da eine Förderung durch die Krankenkasse möglich ist.

Do., 23.1., ab 15 Uhr  
**„Eine Naturoase für die OT Duerenstrasse“ – gemeinsam planen und bauen** · Referentin: Ulrike Auferderheide, Naturgartenplanerin und Dipl. Biologin. Anmeldung erforderlich.

Fr., 24.1., 15 - 18 Uhr  
**Atem und Bewegung nach Middendorf** · Leitung: Hedwig Schlags, Atemtherapeutin. Kosten: 40 €.

Do., 30.1., ab 15 Uhr  
**Ideenwerkstatt – „Eine Naturoase für die OT in der Duerenstrasse“** · Referentin: Ulrike Auferderheide, Naturgartenplanerin und Dipl. Biologin.

Fr., 31.1., ab 14 Uhr  
**Treffen des Sozialverbands Deutschland** · Leitung: Helga Pehlke.

### ■ Parkresidenz Bad Honnef

So., 1.12., ab 15 Uhr  
**Kaffeehausmusik mit Herrn Arenz**

Fr., 6.12., ab 15.30 Uhr  
**Weihnachtskonzert der Zufmusikfreunde Bad Hönningen** · Gitarren, Mandolinen, Mandola und Kontrabass gestalten ein Konzert voller weihnachtlicher Melodien.

Di., 10.12., ab 15.30 Uhr  
**„Licht im Dunkel“** · Lesung von Jenny Kollenberg, mit rührenden und nachdenklichen Adventsgeschichten.

Sa., 21.12., ab 15.30 Uhr  
**Beethovenmarathon mit dem Duo Battement** · Elena Gaponenko und Alexander Zolotarev spielen „vierhändig“ Kompositionen Beethovens anlässlich des Beethovenjahres.

So., 5.1., ab 15 Uhr  
**Klaviermusik am Sonntagnachmittag mit Steve Tramitz**

Mo., 6.1., ab 19 Uhr  
**Neujahrskonzert mit den „Rheinischen Solisten Köln“** · Eine „italienische Reise“ die die musikalische Vielfalt Italiens widerspiegelt von Vivaldi als Barockkomponist über Verdi bis hin zu Canzone Neapolitane wie „Funiculi“ oder „O sole mio“. Kosten: Eintritt 15 €, für Bewohner 12 €.

Mo., 13.1., ab 15.30 Uhr  
**Lichtbildvortrag zum Bildhauer Ernst Barlach** · Frau Dr. Renate Kiesow referiert zum Bildhauer – Zeichner – Dichter Ernst Barlach in dessen künstlerischem Schaffen Holzplastiken und Bronzen im Mittelpunkt standen.

### ■ Pauke-LIFE Kultur Bistro

So., 8. und 29.12., 10 - 14 Uhr  
**Sonntags-Frühstücksbuffet** · Genießen Sie zusammen mit Freunden und Familie einen entspannten Sonntagmorgen. Bitte verbindlich anmelden. Kosten: Erwachsene 13,90 €, Kinder (6-11 Jahre) 6,50 €, Kinder unter 6 Jahren zahlen 1 € pro Lebensjahr.

Mi., 18.12., 20 - 22 Uhr  
**Das 256. Philosophische Café** · Thema: „Glauben und Wissen“. Moderation: Markus Melchers. VVK über bonnticket: 6 €, ermäßigt 5 €, AK: 8 €, ermäßigt 7 €.

Di., 24.12., 17 - 21 Uhr  
**Heilig-Abendspecial** · Wir öffnen an Heiligabend für Sie und bitten an den festlich gedeckten Tisch. Es erwartet Sie ein weihnachtliches Festmahl in Form eines

3-Gänge-Menüs: Das Menü wird zu einem späteren Zeitpunkt auf unserer Homepage bekanntgegeben! Wir freuen uns mit Ihnen auf ein gemeinsames Genießen! Tischreservierung per eMail. Kosten: Erwachsene 33 €, Kinder (6-11 Jahre) 15 €, Bis zu 2 Kinder unter 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen zahlen 1 € pro Lebensjahr.

Mi., 1.1., 11 - 15 Uhr  
**Neujahrsbrunch** · Bitte verbindlich anmelden. Kosten: Erwachsene 27 €, Kinder (6-11 Jahre) 12,50 €, bis zu 2 Kinder unter 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen zahlen 1 € pro Lebensjahr.

Mi., 15.1., 20 - 22 Uhr  
**Das 257. Philosophische Café** · Thema: „Woher weiß ich, was im Leben wichtig ist?“. Moderation: Markus Melchers. VVK über bonnticket: 6 €, ermäßigt 5 €, AK: 8 €, ermäßigt 7 €.

Fr., 24.1., 18 - 23 Uhr  
**Britischer Abend mit Spaß-Darts-Turnier** · Kosten: 11,90 € (ohne Getränke).

### ■ RMS JazzOrchester

Do., 12.12., ab 20.30 Uhr  
**„Wunschkonzert“ des RMS JazzOrchester** · Unter der Leitung von Michael Villmow. Auf dem Programm stehen Swing-Klassiker und moderne Kompositionen. Eintritt: 12 €, ermäßigt 8 € (nur Abendkasse). Veranstaltungsort: Klub Berlin, Keplerstr. 4 - 6, 50823 Köln, Haltestelle Venloer Str./Gürtel.

### ■ Recht-Verständlich e.V.

Do., 12.12., ab 19 Uhr  
**Aktuelles Miet- und Wohnungseigentumsrecht** · Räumungsklage, Nebenkostenabrechnung u.a. neue Entwicklungen im Mietrecht für Vermieter und Mieter. Umgang mit schwierigen Verwaltern und Miteigentümlern. Die seit einigen Jahren im Miet- und Wohnungseigentumsrecht tätige Rechtsanwältin Yvonne Batzdorf gibt zahlreiche Tipps und Hinweise. Anmeldung erforderlich.

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

Di., 10.12., 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.

### ■ StattReisen Bonn

Do., 5.12., 17 - 19 Uhr und So., 15.12., 15 - 17 Uhr  
**Weihnachtsbräuche in Bonn – Zwischen Weihnachtsduft und Tannengrün** · Diese Advents-Führung durch die Bonner Innenstadt für Groß und Klein stimmt Sie mit würzigen Leckereien und allerlei Informationen auf die Weihnachtszeit ein. Der Rundgang informiert über die Entstehung bekannter Weihnachtsbräuche, aber auch über manchen Brauch, der heute in Vergessenheit geraten ist. Beitrag: 12 €, ermäßigt 10 €. Treffpunkt: Hauptportal Bonner Münster.

So., 8.12., 12 - 14 Uhr  
**Shoppen in Bonn vor 100 Jahren** · Zusammen mit unserer „Perle“ Berta begeben wir uns auf einen Einkaufsbummel durch das Bonn um 1909. Wir zeigen die Orte damaliger Geschäfte und Handelsplätze. Anmeldung erforderlich. Kosten: Pro Teilnehmer 12 €, 10 € ermäßigt. Treffpunkt: Altes Rathaus, Marktplatz.

So., 1.12., 14 - 16 Uhr  
**Das Bonn der frühen Jahre** · Mit einer neuen Tour zu den ganz frühen Jahren der Bundeshauptstadt Bonn werden wir eine fast schon vergessene Zeit beleuchten. Denn was sich in den Jahre 1949 und 1950 in Bonn tat, ist mit dem Begriff „Provisorium“ kaum zu beschreiben: Abgeordnete, Ministerien, Verbände und Parteien zogen zeitgleich in die kleine Stadt am Rhein. Kosten: Pro Teilnehmer 10 €, 8 € ermäßigt. Treffpunkt: vor dem Alten Rathaus, Markt.

Do., 5.12., 17 - 19 Uhr, Fr., 6.12., 18 - 20 Uhr, Sa., 7.12., 16 - 18 Uhr, Do. 12.12., 16 - 18 Uhr, Fr., 13.12., 17 - 19 Uhr

**Mit dem Nachtwächter durch Bonn** · Ein Gang durch die dunklen Seiten der Stadt. Es waren gefährliche Zeiten und keine leichte Aufgabe, die der Nachtwächter in Bonn zu bewältigen hatte, denn neben dem üblichen Gesindel bedrohten im 17. Jahrhundert Krieg, Feuer und Pest die kurfürstliche Residenzstadt. Kosten: Pro Teilnehmer 12 €, erm. 10 €. Treffpunkt: Rheingasse, Ecke Brassertufer.

Fr., 13.12., 19 - 21 Uhr  
**The Night Watchman (engl. Führung)** · Travel with the night watchman through Bonn. A walk through the darker, wilder sides of the city. Fee: 12 €, discounted 10 €. Meeting Place: Rheingasse, on the corner of Brassertufer.

So., 14.12., ab 16 Uhr  
**Spiionage in Bonn** · Wir setzen Sie auf eine heiße Fährte und dabei begegnen Sie merkwürdigen Gestalten. Diese Suche ist nichts für Einzelkämpfer. Da braucht es ein eingespieltes Team, das sich blind aufeinander verlassen kann. Anmeldung erforderlich. Kosten: Pro Teilnehmer 19 €, erm. 16 €. Konspirativer Treffpunkt: Café Müller-Langhardt am Markt.

So., 15.12., 14 - 16 Uhr  
**Geheimnisvolles Bonn – Eine Tour zu spannenden Orten und spektakulären Schatzfunden** · Bonn hat viele Geheimnisse, die es bei dieser Tour zu entdecken gilt. Zu den zahlreichen Überraschungen gehören etwa der spektakuläre Schatzfund an der Oper, der Jahrhunderte in einem Gutshof am Rhein vergraben lag. Kosten: Pro Teilnehmer 10 €, 8 € ermäßigt. Treffpunkt: vor der Oper, am Boeselerhof.

So., 15.12., 16 - 18.30 Uhr  
**Brauereien und Bierkultur in Bonn** · Unzählige Brauereien in städtischem, privatem und kirchlichem Besitz prägten einst das Bonner Stadtbild und unzählige sind auch die Geschichten, Traditionen und Streitereien um das beste Bier. Bei ein paar Kölsch-Proben in ausgesuchten Wirtshäusern soll die Frage erörtert werden, was denn die Bonner Bierkultur ausmacht. Kosten: Pro Teilnehmer 12 €, erm. 10 €. (Getränke auf Selbstzahlerbasis). Treffpunkt: Vor dem Bonner Münster, Hauptportal.



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

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

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



Hospizverein Bonn e.V.

**„Oase“ für Trauernde**  
Regelmäßige Treffen finden jeweils an jedem letzten Mittwoch eines Monats statt, von 17–18.30 Uhr.

HOSPIZVEREIN BONN e.V.  
Waldstr. 73 und Junkerstr. 21,  
53177 Bonn  
Tel: 0228 – 62 90 69 00  
kontakt@hospizverein-bonn.de  
www.hospizverein-bonn.de

## ANBIETER IN BONN

### Bonn

- Alzheimer Gesellschaft Bonn e.V.**  
Von-Hompesch-Str. 1, 53123 Bonn  
Tel. 02 28 / 94 49 94 66
- AWO Duisdorf**  
Kirchplatz 8, 53123 Bonn  
Tel. 02 28 / 61 18 78
- AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg/Friesdorf**  
Frankengraben 26, 53175 Bonn,  
Tel. 02 28 / 31 33 41
- AWO Ortsverein Bonn-Stadt e.V.**  
Lotte-Lemke-Haus, Liegnitzer Straße 14,  
53119 Bonn, Tel. 02 28 / 76 73 29 0
- AWO Ortsverein Beuel e.V.**  
Neustraße 84, 53225 Bonn  
Tel. 02 28 / 47 16 87
- AWO Beuel Seniorenberatung SpOT5**  
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.**  
Von-Weichs-Str. 9, 53121 Bonn-Enden.  
0228 96 29 77 01, 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
- Kath. 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**  
Germanenstraße 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
- Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Bonn**  
Lotharstraße 95 | 53115 Bonn  
Tel.: 0228 / 94 93 33 44
- 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
- Nachbarschaftstreff Pennenfeld**  
Maidenheadstraße 20, 53177 Bonn
- 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 Lannesdorf/Obermehlem**  
Ellesdorferstraße 44, 53179 Bonn  
Tel. 02 28 / 95 41 - 310 oder - 320
- Quartiersmanagement Pennenfeld**  
Maidenheadstr. 20, 53177 Bonn  
Tel. 02 28 / 22 74 244 - 1
- Recht-Verständlich! e. V.**  
Deutschherrenstr. 37, 53177 Bonn  
Tel. 02 28 / 37 11 07
- Rehasport Bonn**  
Endenicher Str. 127, 53115 Bonn  
Tel. 02 28 / 96 91 05 50
- Senioren-Begegnungsstätte Limperich e.V.**  
Küdinghovenerstr. 141, 53225 Bonn,  
Tel. 02 28 / 46 39 24

... weiter Seite 29

# BLICKWINKEL

Vernissage: 16. Januar 2020, 19.00 Uhr, Foyer, 2. OG

Begrüßung: Doris Vogt

Ausstellung: bis 27. März 2020, täglich 9 bis 20 Uhr  
Erdgeschoss, Restaurant, Foyer 1.+ 2. Obergeschoss



Sylvana Poll stammt aus Sachsen-Anhalt, ihr Beruf hat sie vor zwanzig Jahren über Berlin ins Rheinland geführt. Sie ist Autodidaktin, in diversen Mal- und Zeichenkursen erforscht sie ihr Talent.



Ute Röhe ist Nordfriesin und lebt seit 2001 in Bonn. Sie ist über figurative Tonarbeiten zur Malerei gekommen und nimmt seit 2006 Unterricht bei verschiedenen Dozenten.



## MALEREI VON UTE ROHE UND SYLVANA POLL

Es stellen zwei Malerinnen aus, die sich auf ihrem künstlerischen Weg immer wieder treffen. Sie pflegen ihren eigenen Stil, nehmen Ihren kontinuierlichen Unterricht bei unterschiedlichen Dozenten – gemeinsame Ausstellungen erarbeiten sie aber sehr gerne zusammen.

Ihre Bilder zeigen den Blick in die Landschaft, ebenso den sehr nahen Blick auf die Flora. Ihre Malerei bewegt sich zwischen Spontanität und Kontrolle, wobei sie in verschiedenen Techniken mit Farbe, Licht, Linie, Fläche experimentieren. Mittels Untermalung entstehen in Schichten verschiedene Bildebenen. Malerei ist für sie Freude, Erfüllung, Rückzug, Ergänzung, Auseinandersetzung und vieles weitere Bedeutsame.



KUNST IN DER  
KAISER-KARL-KLINIK

Graurheindorfer Str. 137  
53117 Bonn

**aktiv** Senioren Termine

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

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

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

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

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

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

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

**BIC:** GENODED1BRS  
Zahlungsempfänger ist: IDEAL Werbeagentur GmbH

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

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



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

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



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



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

**Städt. Begegnungsstätte Mehlern**

Di., 29.10. bis 14.1., 14 - 15.30 Uhr

**Englische Konversation** · Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits Grundkenntnisse in der englischen Sprache haben und diese in einer ungezwungenen Runde anwenden möchten. Quereinsteiger ist jederzeit möglich! Elizabeth Hmaid (Referentin). Anmeldung bis zwei Tage vorher. Entgelt: 94 € (9 Ustd.).

Di., 7.1. - 10.3., 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 Gehirn-Jogging in spielerischer Form. Leitung: Katharina Zerwas. Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 25 € (für 10 Ustd.).

Di., 7.1. - 10.3., 16 - 16.45 Uhr

**Gymnastik für „Sie und Ihn“ im Sitzen** · Schonend für Knie- und Hüftgelenke ist die Gymnastik im Sitzen. Erhalten oder sogar verbessern der Muskelkraft durch gezieltes Üben und Dehnen, Balance- und Haltungsübungen zur Sturzprophylaxe, wohltuende Entspannung. Leitung: Katharina Zerwas. Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 25 € (für 10 Ustd.).

Mi., 8.1. bis 11.3., 10 - 11 Uhr

**Ganzheitliches Gehirntraining für Fortgeschrittene** · In diesem Kurs wird ein spezielles Gedächtnis- und Konzentrationstraining für Menschen ab 60 Jahren angeboten. Im Mittelpunkt stehen abwechslungsreiche Bewegungsaufgaben. Quereinsteiger sind herzlich willkommen! Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 50 € (10 Ustd.).

Do., 9.1. bis 26.3., 15 - 16 Uhr

**Zumba** · Für Menschen ab 60 Jahre, die sich zur rhythmischen Musik bewegen möchten. Es fließen Tanzelemente aus Zumba mit ein sowie Aerobic. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit und Hallenturnschuhe! Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Leitung: Frau Rosi Zare. Anmeldung erforderlich. Kosten: 50 €.

Mo., 13.1. bis 30.3., 9.30 - 10.30 Uhr

**„Der erfahrbare Atem“ – nach Prof. Ilse Middendorf** · In diesem Kurs arbeiten wir mit sanften Bewegungsübungen, die allmählich den Bewegungsspielraum der Muskeln und Gelenke wieder erweitern. Unterstützend wirkt dabei der Atem. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen! Quereinsteiger ist jederzeit möglich! Leitung: Dr. phil. Margret Causemann. Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 60 € (10 Ustd.).

Mo., 13.1. bis 30.3., 10.45 - 12.15 Uhr

**Qigong** · Qigong ist förderlich in vielerlei Hinsicht: Es verstärkt die Lebenskraft. Es fördert die geistige Klarheit. Es bringt Yin und Yang ins Gleichgewicht, das heißt: es harmonisiert. Quereinsteiger ist jederzeit möglich! Leitung: Dr. phil. Margret Causemann. Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 80 € (10 Ustd.). Kostenübernahme durch die Krankenkasse möglich. Bitte wenden Sie sich an ihre Krankenkasse.

Mi., 15.1. bis 18.3., 10 - 11.30 Uhr

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

Do., 23.1. bis 26.3., 9.15 - 10.45 Uhr

**Englische Konversation am Morgen** · Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits Grundkenntnisse in der englischen Sprache haben und diese in einer ungezwungenen Runde anwenden möchten. Quereinsteiger ist jederzeit möglich! Elizabeth Hmaid (Referentin). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Entgelt: 69 € (8 Ustd.).

Do., 23.1. bis 26.3., 11 - 12.30 Uhr

**Englisch für Fortgeschrittene Anfänger!** · Sie möchten gerne in entspannter Atmosphäre, ohne Leistungsdruck Englisch lernen? Dieser Kurs richtet sich an Wiedereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen, die die englische Sprache langsam und in gründlichen Schritten lernen möchten. Quereinsteiger ist jederzeit möglich! Elizabeth Hmaid (Referentin). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Entgelt: 69 € (8 Ustd.).

Do., 23.1. bis 26.3., 14 - 15.30 Uhr

**Englisch für Anfänger ab 50!** · Der Kurs richtet sich an 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.).

Mi., 29.1., ab 14 Uhr • Bingo

**Tenten - Haus der Begegnung**

Di., 3.12., 19.30 - 21.30 Uhr

**Migräne Selbsthilfe** · Jutta Gärtner (0171 83 66 472).

Di., 6.12., ab 10 Uhr

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

Di., 10.12., 17.30 - 20 Uhr

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

Di., 17.12., ab 13.30 Uhr

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

**Universitätsklinikum Bonn**

Do., 12.2., ab 18 Uhr

**Fortschritte in der Urologie – Operationen mit dem Roboter** · Mit Prof. Dr. Manuel Ritter und Priv. Doz. Dr. Stefan Hauser (Klinik und Poliklinik für Urologie und Kinderurologie). Ort: Campus Venusberg, Gebäude 13 (Biomedizinisches Zentrum).

**VHS Bonn**

Mi., 22.1., 18 - 19.30 Uhr

**Gesund älter werden – Erkenntnisse aus der Forschung der Rheinland Studie** · Anmeldung empfohlen. Ort: Haus der Bildung, Raum 1.11.

**Yoga Vidya Bonn**

So., 5.1. und 16.2., 15 - 17 Uhr

**Einführung in die Meditation** · Am 5.1. im Rahmen unseres „Tag der offenen Tür“. Kosten: je 15 €.

Mo., 6.1. - 2.3., 10 - 11.30 Uhr oder 18 - 19.30 Uhr (nicht am 24.2.)

**Hatha Yoga (Anfänger)** · Kosten: Der Kurs ist von der Krankenkasse anerkannt!



KALENDER 2020:  
30 JAHRE WIEDERVEREINIGUNG  
[WWW.PROTESTONAUT.DE](http://WWW.PROTESTONAUT.DE)



kannt! 75-80% der Kosten können von der Krankenkasse erstattet werden! Ein Einstieg ist auch später möglich!

Di., 7.1. - 10.3., 17.30 - 19 Uhr oder 19.30 - 21 Uhr

**Hatha Yoga (Anfänger)** · Kosten: Der Kurs ist von der Krankenkasse anerkannt! 75-80% der Kosten können von der Krankenkasse erstattet werden! Ein Einstieg ist auch später möglich!

Mi., 8.1. - 11.3., 10 - 11.30 Uhr, 17.30 - 19 Uhr

**Hatha Yoga (Anfänger)** · Kosten: Der Kurs ist von der Krankenkasse anerkannt! 75-80% der Kosten können von der Krankenkasse erstattet werden! Ein Einstieg ist auch später möglich!

Mi., 8.1. - 11.3., 19.30 - 21 Uhr

**Hatha Yoga (Anfänger) bei Rückenbeschwerden** · Kosten: Der Kurs ist von der Krankenkasse anerkannt! 75-80% der Kosten können von der Krankenkasse erstattet werden! Ein Einstieg ist auch später möglich!

Do., 9.1. - 12.3., 18 - 19.30 Uhr

**Hatha Yoga (Anfänger)** · Kosten: Der Kurs ist von der Krankenkasse anerkannt! 75-80% der Kosten können von der Krankenkasse erstattet werden! Ein Einstieg ist auch später möglich!

Do., 9.1. - 12.3., 20 - 21.30 Uhr

**Meditation für Anfänger (10 Einheiten)**

Fr., 10.1. bis 13.3., 16 - 17.30 Uhr

**Golden Age Yoga 55+ (Anfänger)** · Wir werden in diesem Kurs mit sanften Körper- und Atemübungen den Fokus auf das Kraft tanken, die verbesserte Atmung und mehr Ruhe durch Yoga richten. Außerdem probieren wir alltagstaugliche Meditationsübungen aus, um die für diesen Lebensabschnitt bedeutsame geistige Entwicklung zu stärken. Vorgespräch ist nötig. Kosten: 125 € (8x90 Min.). Der Kurs ist von der Krankenkasse anerkannt! 75-80% der Kosten können von der Krankenkasse erstattet werden! Ein Einstieg ist auch später möglich!

Fr., 10.1. - 13.3., 17.30 - 19 Uhr

**Hatha Yoga (Anfänger)** · Kosten: Der Kurs ist von der Krankenkasse anerkannt! 75-80% der Kosten können von der Krankenkasse erstattet werden! Ein Einstieg ist auch später möglich!

Informationen zu den Terminen (Titel, Zeitpunkt, Ort, Gegenstand, Zuständigkeiten, Kosten usw.) sind Angaben ohne Gewähr.

Die Verantwortung für die Angebote und ihre Durchführung, Gewährleistungs- und sonstige Pflichten sowie etwaige Haftung usw. obliegt allein dem jeweiligen Anbieter/Veranstalter.

# ANBIETER RHEIN-SIEG-KREIS, KÖLN

## Bonn

- **Seniorenchor der Stadt Bonn**  
Seniorenzentrum Haus Rosental,  
Rosental 82-88, Tel.: 0228/9659739
- **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. Seniorenbegegnungs-  
stätte Mehlem**  
Utestraße 1, 53179 Bonn  
Tel. 0228 77 60 940
- **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 Königs-  
winter, Tel. 02244 - 886 0
- **Johannes-Albers-  
Bildungsforum gGmbH**  
Johannes-Albers-Allee 3,  
53639 Königswinter  
Tel. 022 23 / 73 119
- **Katholisches Familienbil-  
dungswerk Meckenheim**  
Kirchplatz 1, 53340 Meckenheim  
Tel. 0 22 25 / 92 20 20
- **Kreishaus Siegburg**  
Kaiser-Wilhelm-Platz 1, 53721 Siegburg  
Tel. 02 24 1 / 13 30 43
- **Perspektiven für das Leben e.V.**  
Haus Heisterbach, 53639 Königswinter  
Tel. 022 23 / 92 36 36
- **Parkresidenz Bad Honnef**  
Am Spitzenbach 2, 53604 Bad Honnef  
Tel. 02 22 4 / 18 30
- **Rhein-Sieg-Kreis (Gesundheitsamt)**  
Kaiser-Wilhelm-Platz 1,  
53721 Siegburg, Tel. 0 22 41 / 13-0
- **Seniorenbeirat der Stadt Bornheim**  
Rathausstr. 2, 53332 Bornheim  
Tel. 022 22 / 9450
- **Seniorenbüro Swisttal**  
Kirchstraße 22, 53913 Swisttal  
Tel. 022 54 / 84 71 26
- **Sozialpsychiatrisches  
Zentrum Siegburg**  
Am Turm 36a, 53721 Siegburg  
Tel. 022 41 / 93 81 91 - 0
- **TugendTreff Siebengebirge**  
An den Eichen 1, 53639 Königswinter-  
Frohnhardt, Tel. 02244-9001661

- **VITALISARIUM im  
Wohnstift Beethoven**
- **Wohnstift Beethoven**  
Siefenfeldchen 39, 53332 Bornheim,  
Tel. 02 222 / 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.**  
Schärfjginstr. 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

## DER PERFEKTE SNACK FÜR JEDE PARTYNACHT

# Grafschafter Chocolate Power Balls

Egal ob zu Silvester, dem eigenen Geburtstag oder bei der nächsten Festlichkeit – die Nacht wird zum Tag gemacht. Um bis zum Morgen grauen durchzutanzten, braucht man zwischendurch den richtigen Snack. Dieser muss dabei nicht nur gut schmecken und Energie liefern, sondern am besten auch wachhalten. Die Grafschafter Chocolate Power Balls bestechen hierbei mit einem perfekt ausbalancierten bitter-süßen Geschmack. Die dunkle Schokolade verstärkt die würzige Note des Grafschafter Goldsaftes und harmonisiert mit dem nussigen Aroma der Kokosmilch. Gleichzeitig sorgt das Espressopulver für einen Koffein-Schub. Die schokoladigen Bällchen mit ihrem leicht bitteren, nussigen Aroma können einfach vorbereitet werden, sind echte Energiewunder, die den Kreislauf in Schwung bringen und für zwischendurch eine schnelle Alternative zum Espresso.

Die Chocolate Power Balls brauchen nur sieben Zutaten, sind einfach zubereitet und kommen ohne zusätzlichen Zucker aus – für die süße Note sorgt der Goldsaft. Grafschafter Goldsaft ist ein aus erntefrischen Zuckerrüben hergestellter, naturreiner Zuckersirup – ganz ohne chemische Zusätze. Er ist von Natur aus gluten- und laktosefrei und daher auch für Veganer geeignet. Mit seinem unverwechselbaren Aroma gibt er Desserts und Gebäck einen natürlich-süßen Akzent.

**Rezept/Zutaten** für 12 Portionen  
125 g dunkle Schokolade (vegan)  
95 ml Kokosmilch  
1 Teelöffel Vanilleextrakt  
¼ TL Espressopulver  
2 TL Grafschafter Goldsaft Zuckerrübensirup  
1 Prise Meersalz  
Kakaopulver, zum Beschichten

## Zubereitung

Zuerst die dunkle Schokolade in kleine Stückchen brechen und in eine Schüssel geben. Anschließend die Kokosmilch bei schwacher Hitze erhitzen, ohne diese zu kochen! Jetzt muss die warme Kokosmilch in die Schüssel mit den Schokoladenstückchen gegossen werden. Nach etwa 1-2 Minuten alles verrühren, bis die Schokolade vollständig geschmolzen und zu einer glatten, cremigen Masse geworden ist.

Nun das Vanilleextrakt, Espressopulver, Salz und den Grafschafter Goldsaft hinzugeben.

Das Ganze sehr gut umrühren.

Die Schüssel für etwa 2-3 Stunden in den Kühlschrank stellen. Dabei sollte die Schokoladencreme alle 30 Minuten kurz umgerührt werden.

Sobald die Creme fest geworden ist, diese aus dem Kühlschrank nehmen und mit Hilfe eines Teelöffels kleine Kugeln mit den Händen rollen. Achtung: Am besten funktioniert es mit kalten Händen! Zum Schluss die Power Balls in Kakaopulver rollen und im Kühlschrank lagern.

Weitere Informationen:  
[www.grafschafter.de/rezepte](http://www.grafschafter.de/rezepte)

Seit über 125 Jahren produziert die Grafschafter Krautfabrik Josef Schmitz KG mit Leidenschaft Produkte aus heimischen Zuckerrüben und Obst. Im Fokus steht die Herstellung von Zuckerrübensirup und Fruchtaufstrichen. Für die weiterverarbeitende Lebensmittelindustrie bietet das Unternehmen mit ihren 135 Mitarbeitern an drei Standorten (Meckenheim, Beesel (NL), Hamburg) zudem spezielle Flüssigzucker-Mischungen zur Herstellung von Likören, Backwaren, Eiscremes oder sonstiger fein gesüßter Lebensmittel an.

## 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 nach BGB:  
Helena Nöth, Vorsitzende  
Marita Schauf, 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. 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: 17.00 - 18:30 Uhr (Fortgeschrittene). Leitung: Anja Düchting: 02 28 - 94 77 30 59

### ■ 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, 2. und 16.12.2019 und 6. und 20.1.2020

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 Programme und Apps behilflich zu sein. Termine: jeden 1. und 3. Dienstag im Monat von 14 -16 Uhr, An der Wolfsburg 1, 53225 Bonn. Leitung: Hermann Müller-Walbrodt, Tel.: 0 22 23 - 29 93 575.

### ■ Arbeitsgruppe „Macintosh“

Macintosh-Freunde (Anfänger u. Fortgeschrittene) finden hier eine Plattform, um ihre Kenntnisse zu vertiefen und Probleme gemeinsam zu lösen. Umsteiger, die Windows unter Mac erproben wollen, sind hier genau richtig. Termine: Jeden 2. Mittwoch, ab 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 so einzurichten und zu beherrschen, dass er 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. Das Ergebnis: Die Fotos werden schöner, und gute Fotos werden besser. Wir treffen uns am 2. Dienstag im Monat von 13:30 bis 15:30 Uhr. An der Wolfsburg 1. Leitung: 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 - 63 55 32

### ■ 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. 02241-33 04 80

### ■ Die Kunst- u. Literaturreunde (derzeit ausgebucht)

Jeden 2. und 4. Mittwoch treffen sich 20 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 25 - 90 91 16 6.

### ■ Montagsgespräche (derzeit 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.: 02 28-66 99 75, Peter Wenske, Tel.: 0172-26 78 106

### ■ 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. Reisen Sie mit auf eine spannende Entdeckungsfahrt in die Vergangenheit. Egal ob mit Laptop oder Stapel Papier. Anmeldung erforderlich. Termine: samstags, nach Absprache. Ort: Mehrzweckraum, An der Wolfsburg 1. Leitung: Angelika Rocklage, Tel.: 0172-7 13 20 14

### ■ Arbeitsgemeinschaft Philosophie

Was kann ich wissen? Was soll ich tun? Was darf ich hoffen? – Nach Immanuel Kant vereint 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)

### ■ Offene Bühne von und für Senioren

Fünfmal im Jahr heißt es „Bühne frei“ für Künstler oder Freizeitkünstler aller Sparten: Musik, Theater, Literatur. Genießen Sie in gemütlicher Bistroatmosphäre bei freiem Eintritt ein abwechslungsreiches, niveaivolles Programm, Veranstaltungen in Kooperation mit der Seniorenbegegnungsstätte der Stadt Bonn, Breitestaße 107a. Termin: 8. Jan. Genauen Terminaten auf der Webseite von T&R. Programmbeiträge können jederzeit angemeldet werden bei: Werner Reuter, Tel. 0221-669975 oder wernreuter@web.de

### ■ 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 (ausgebucht), Gruppe 2: 11.00 - 12.15 Uhr (derzeit ausgebucht), Leitung: Margret Paaß, Tel. 0178-845 30 63, Gruppe 3: 12.30 - 14.30 (mit Vorkenntnissen), Leitung: Susie Hellmann, Tel.: 0 26 44 - 60 00 865, Gruppe 4: 14.45 - 16.15 (Fortgeschrittene), Leitung: Gillian Atkinson, Tel.: 0228-33 19 60

### ■ Kurs „Englisch für Anfänger“

Der Kurs bietet die Möglichkeit, vor langer Zeit erworbene Kenntnisse in der englischen Sprache von Grund auf wieder

aufzufrischen. Auch Quereinsteiger haben mit unserem sehr klar und lebendig gestalteten Buch „Autumn Years – Englisch für Senioren Bd.1 mit CD“ eine Chance. Ziel ist es, uns im Meistern von Alltagssituationen zu üben. Termine jeweils 1. und 3. Mittwoch im Monat, 14.15 bis 16.15 Uhr. Leitung: Cornelia Schmidt-Rost, Tel.: 0228/3862444

### ■ Kurs „Französisch Fortgeschrittene“

Sie interessieren sich für französische Kultur und Sprache und haben sprachliche Grundkenntnisse (Schulfranzösisch, Frankreich-Aufenthalte)? - Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, diese Kenntnisse zu reaktivieren und zu aktualisieren. Texte verschiedener Sorten – auch Hörtexte, Chansons, Videosequenzen – geben uns Gesprächsanlässe sowie Möglichkeiten der Wortschatzerweiterung und der Sicherung grammatischer Kenntnisse. Jeden 2. und 4. Montag im Monat, 10 – 12 Uhr. An der Wolfsburg 1. Leitung: Elisabeth Rolffs 0228-28615570

### ■ Kurs „Französisch Anfänger“

Der Kurs bietet die Möglichkeit, Grundkenntnisse in der französischen Sprache zu erwerben. Mithilfe des Buchs aus dem Klett-Verlag „Voyages Neu A 1. Kurs- und Übungsbuch + 2 Audio-CDs“ lernen Sie, sich in Alltagssituationen zu behaupten. Termine jeden 1. und 3. Mittwoch, 9:45-10:45 Uhr sowie jeden 4. Dienstag im Monat, 10-11 Uhr. An der Wolfsburg 1. Leitung: Elisabeth Rolffs 0228-28615570

### ■ Wandergruppe

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

### ■ 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](mailto:trudekutsch@gmail.com).

### ■ 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 moderat in kleinen Schritten zu steigern. Leitung: Bernd Leithardt. Mittwochs, 11 - 12 Uhr, Gymnastikraum im Tentenhaus, An der Wolfsburg 35, Bonn-Beuel

### ■ Neu: Kurs „Eutonie“

Eutonie ist ein Bewegungsverfahren, das körperlichen Beschwerden, Verspannungen und Fehlhaltungen sanft, aber höchst effektiv entgegen wirken kann. Es führt zu vertiefter Körperbewusstheit und innerem Ausgleich. Die sehr einfachen, minimalen Bewegungen, am Boden liegend oder sitzend ruhig und bewusst ausgeführt, bewirken Entspannung, Linderung von Schmerzen, aber auch neue Vitalität und Lebensfreude. Die Arbeit mit Eutonie-Materialien (Bambusstäbe, Kirschkerne) stehen wegen ihrer Bedeutung für Sensibilisierung und Ausgleich (Tonusregulierung) im Mittelpunkt. Eutonie ist auch in der Krebsbegleitung und Rehabilitation verbreitet. Bitte eine ISO-Matte, eine Decke, ein kleines Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen. Leitung: Dr. Songrid Hürtgen-Busch, 02226-9094032; Jeden 2. und 4. Montag im Monat. 14.00 – 15.30. An der Wolfsburg 1

### Wichtige Hinweise für alle Veranstaltungen

Terminänderungen vorbehalten,  
aktuelle Infos: [www.senioren-tat-rat.de](http://www.senioren-tat-rat.de)

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

## Senioren treffen Senioren

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

### So einfach geben Sie selbst eine Chiffre-Anzeige auf:

Senden Sie Ihren Anzeigen-Text, versehen mit Ihrem Vor- und Zunamen, Postanschrift, Telefon, evt. E-Mail-Adresse formlos an das **Seniorenbüro Tat und Rat e.V.**! Ihre Anzeige erscheint *chiffriert* und *kostenfrei* in der nächsterscheinenden Ausgabe des Magazins aktiv Termine.

### So antworten Sie in 3 Schritten auf die 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.

**Mann, 65, attraktiv und bodenständig,** wünscht sich aufrichtige und herzliche Sie mit Tagesfreizeit für Wandern, Reisen und Kultur. (CH 05/19)

**Zu zweit macht Vieles mehr Spaß.** Neu-Bonnerin, 67 Jahre, noch jugendlich agil, würde gern einen Begleiter für gemeinsame Unternehmungen kennenlernen. Ich bin 1,70m, mag wandern, radfahren, tanzen und Kulturelles. (CH 04/19)

**Nette Sie, 65, jung geblieben,** sucht seriösen gepflegten Herrn für Freundschaft und Unternehmungen wie Wandern, Pilgern, Kino, Kunst (CH 02/19)

**Nette Sie sucht lieben Ihn** für Partnerschaft. Ich bin Mitte 60 Jahre, 170 groß, vorzeigbar und freue mich auf Ihre Antwort. (CH 03/19)

**Sie, 70 Jahre alt,** möchte sich gerne mit männlichen/weiblichen Personen in Abständen auf französisch unterhalten. Nach Absprache Treffen bei einer Tasse Kaffee oder einem Stadtbummel. (CH 06/19)

Im Raum Bad Godesberg sucht eine **69-jährige** eine nette Sie für Freundschaft, Unternehmungen, Gesellschaftsspiele, zum Klönen usw. Ich freue mich auf Ihre Antwort. (CH 07/19)

- Feuerwehr/Notarzt  
112
- Arztrufzentrale NRW (Bonn)  
116 117
- 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  
[pflwegeweiser-nrw.de](http://pflwegeweiser-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](http://seniorentermine.de)  
02 28 - 55 90 20
- Spedition Keller – Umzüge  
02 28 - 67 55 01
- Zahnärztlicher Notdienst  
0 18 05 - 98 67 00
- ZBV - Zentrale für Behindertenfahrten im Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V.  
02 28-40 36 7-25

# Wir, die Wohlfahrtsverbände in der Stadt Bonn

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

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

**Zu unseren Leistungen gehören:**

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

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



Mobile Pflegedienste

Bad Godesberg

☎ (02 28) 3174 46

Duisdorf

☎ (02 28) 62 03 194

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



Pflegestation für Bonn

☎ (02 28) 2134 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



**Sozialstation - Ambulante Pflege,  
Haushaltsnahe Dienste und Betreuung**

☎ (0228) 94 93 33 11

sozialstation@parisozial-bonn.de

**Tagespflege  
„Kessenicher Wohnzimmer“**

☎ (0228) 94 93 33 33

tagespflege@parisozial-bonn.de

www.parisozial-bonn.de