

FÜR SIE! ZUR KOSTENFREIEN MITNAHME.

aktiv Senioren Termine • Nr. 121 • Februar/März 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 ...

# 20 JAHRE **aktiv** FEBR./MÄRZ **termine**



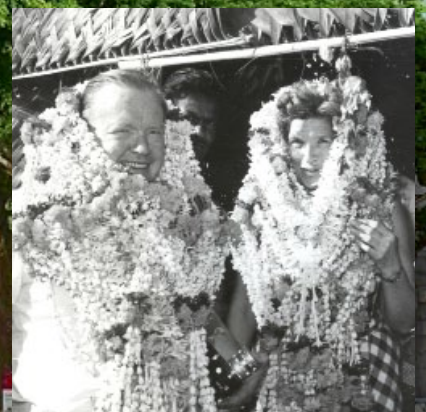
„VON SINGAPUR ZUR ANDAMANENSEE“  
 SEGELABENTEUER FERNOST  
 Seite 8-11



KALENDER LVB  
 FEBRUAR UND MÄRZ  
 Seite 16-17



„IN UNSEREM LAND“  
 HAUS DER GESCHICHTE  
 Seite 18



ANDHERI-HILFE VORBILDLICH  
 GRÜNDERIN ERNEUT GEEHRT  
 Seite 27





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,

zu Anfang des Jahres stehen immer Vorsätze auf der Agenda. Das alte Jahr wird bewertet: was war positiv, was war negativ. Hat sich etwas verändert, habe ich mich verändert? Welchen Einfluss habe ich, oder besser gesagt: könnte ich haben, wenn ich mich hier und da mehr einbringen würde? Es gibt viele Menschen, die sind der Meinung: „Wir können sowieso nichts ändern.“ Haben Sie damit recht? Stimmt das, was sie denken? Oder hat doch jeder Mensch zumindest in seinem Mikrokosmos seine, wenn auch kleine Einflussmöglichkeit? Der berühmte „Flügel Schlag eines Schmetterlings“ kann einen Sturm auslösen. Ja, die Welt verändert sich jeden Tag. Ganze Institutionen arbeiten aktiv genau daran, dass dies geschieht. Aber: Wie kann der „normale“ Mensch dabei den Durchblick behalten?

Hierfür lohnt sich, immer wieder einmal einen Blick auf die Webseite der Verbraucherzentrale NRW zu werfen: [www.verbraucherzentrale.nrw/2020](http://www.verbraucherzentrale.nrw/2020). Viele gesetzliche Änderungen für 2020, die Ihren und meinen Alltag direkt oder indirekt betreffen, sind dort systematisch aufgelistet und anschaulich erklärt. Jedes Jahr gibt es zum Beispiel Neues zum Thema Renten: ab Juli voraussichtlich ein Plus von rund 3 Prozent. Betriebliche Altersvorsorge: höhere Beiträge, mehr steuerfreie Leistungen. Betriebsrenten: Entlastung durch Freibetrag für Krankenkassenbeiträge. Pflege: Elternunterhalt erst ab 100.000 Euro Verdienst. Zuzahlung bei Rezepten: Höhere Freibeträge deckeln individuelle Belastungsgrenze.

Oder die neue gesetzliche Regelung zu meinem Geschenk-Gutschein, den ich Weihnachten bekommen habe. Wie lang ist er gültig? Kann ich ältere Gutscheine jetzt noch einlösen?

Der Mu Ko Similan Nationalpark erstreckt sich auf eine Fläche von knapp 140 km<sup>2</sup> (von denen sich nur ca. 16 km<sup>2</sup> an Land befinden) und liegt ungefähr 100 km nordwestlich von der beliebten Urlaubsinsel Phuket und ca. 65 km vor der Küste der Provinz Phang Nga, zu der der Park auch geografisch gezählt wird. 1982 wurde der Meeres-Nationalpark Mu Ko Similan als 43. Nationalpark Thailands geschützt, nachdem zuvor hauptsächlich Fischer mit Treibnetzen und Dynamitfischerei innerhalb weniger Jahre zahlreiche Korallenriffe stark beschädigt oder sogar zerstört hatten. An der Westküste Südthailands inmitten der Andamanensee liegt heute eines der schönsten und außergewöhnlichsten Tauch-Gebiete der Welt.

Als an Weihnachten 2004 zahlreiche Tsunamis die Andamanensee trafen, befürchtete man verheerende Auswirkungen für Thailand. An Land kam es glücklicherweise nur zu verhältnismäßig geringen Schäden, doch die Unterwasserwelt war betroffen. Viele der farbenfrohen Korallenriffe wurden von Sand und Schlick bedeckt und dadurch zerstört. Aufgrund des daraufhin ausbleibenden Tourismus haben sich viele Tauchveranstalter erst einmal der Wiederinstandsetzung gewidmet – und heute ist kaum noch etwas von einer der größten Katastrophen in der Geschichte Thailands festzustellen. Lesen Sie von einem Segelabenteurer in Fernost – Von Singapur zur Andamanensee auf der Seite 8 - 11.

2020 ist dem großen Ludwig van Beethoven gewidmet. Das ganze Jahr finden Stadt-, Regions-, Bundes-, ja sogar weltweit Jubiläumsfeierlichkeiten zu seinem 250. Geburtstag statt. Hier darf man weiter gespannt die Ereignisse erwarten, die von vielen Persönlichkeiten für Bonns bedeutenden Musiker vorbereitet wurden. Viele Informationen finden Sie auf der Webseite des Bonner Beethovenhauses: [www.beethoven.de](http://www.beethoven.de)

Malte Boecker, künstlerischer Geschäftsführer der Beethoven Jubiläums GmbH, sagte zum Auftakt der Jubiläumsfeierlichkeiten im Dezember 2019: „2020 wollen wir nicht nur Beethovens Werke und seine Visionen hochleben lassen, wir wollen ihn neu entdecken und erlebbar machen. Ich hoffe, wir können mit der Vielzahl und dem Facettenreichtum des Jubiläumsprogramms zeigen, dass es bei Beethoven ganz viel zu entdecken gibt und dass sein Geist und seine Kraft noch heute Relevanz haben.“

Die als Tochtergesellschaft der Stiftung Beethoven-Haus gegründete gemeinnützige Beethoven Jubiläums GmbH koordiniert mit Unterstützung der Bundesregierung, des Landes Nordrhein-Westfalen, der Stadt Bonn und des Rhein-Sieg-Kreises ein deutschlandweites Programm, das unter der Schirmherrschaft des Bundespräsidenten der Bundesrepublik steht. Unter dem Motto ‚Beethoven neu entdecken‘ umfasst das Programm etwa 300 Projekte. Die Terminübersicht des Jubiläumsjahres ist jeweils aktuell im Veranstaltungskalender auf [www.bthvn2020.de](http://www.bthvn2020.de) zu finden.

Bis zum nächsten Mal.  
Eva Hipp

## ■ GUT ZU WISSEN

<b>Digitalisierung. Verständlich.</b> .....	4
<b>Kein Geld verschenken</b> .....	4
Felix-Reisen: <b>Sommerkatalog</b> .....	5
Im AZK:	
<b>Entspannt Tagen</b> .....	5
Pressefreiheit? <b>Ehrensache!</b> .....	6
<b>Anregung und etwas Aufregung</b> .....	7
<b>Alle Vögel sind schon da!</b> .....	15

## ■ KULTUR

BTHVN 2020	
<b>Termine</b> .....	12
Ausstellung: <b>In unserem Land</b> .....	18
Kaiser-Karl-Klinik: <b>Blickwinkel</b> .....	19
Freiräume: <b>Lesungen</b> .....	20
August Macke-Haus: „ <b>Orpheus</b> “ .....	27
Harmonie: <b>50 Jahre Woodstock</b> .....	29

## ■ REISEN

Segelabenteurer Fernost	
<b>Von Singapur zur Andamanensee</b> ...	8 – 11

## ■ EHRENAMT

Vorbildlich: <b>Andheri Hilfe</b> .....	27
---	----

## ■ LUDWIG VAN BEETHOVEN DESIGN

Kalenderblätter <b>Februar/März</b> ....	16 – 17
--	---------

# aktiv termine

## ■ TERMINE FEBR./MÄRZ 2020

■ <b>Internet, Computer, Digital</b> .....	13
■ <b>Regelmäßige Angebote</b> .....	15 – 20
■ <b>Einzelne Angebote: Eröffnungen,</b>	
<b>Lesungen, Workshops usw.</b> .....	21 – 28
■ <b>Anbieter Bonn</b> .....	27
■ <b>Anbieter Rhein-Sieg-Kreis, Köln</b> .....	29

## ■ TAT UND RAT

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

## ■ SERVICE

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

Titelfoto: Dr. Bernd Kregel. Nachmittagsstimmung am alten Hafen in Singapur mit Blick auf das außergewöhnliche Marina Bay Sands Hotel. Die drei 55-stöckigen Hotel-türme tragen auf 191 Meter Höhe einen 340 Meter langen Dachgarten. Teil der größten öffentlichen Auslegerplattform ist ein 146 Meter langer Infinity Pool. Siehe: „Segelabenteurer Fernost“, auf den Seiten 8 - 11.



# DIGITALISIERUNG > VERSTÄNDLICH > VOR ORT



Experten informieren Seniorinnen und Senioren auf Veranstaltungen zur sicheren Nutzung digitaler Angebote. **Kommunen, Mehrgenerationenhäuser, Seniorenbüros** oder **Volkshochschulen** können

das Infomobil „Digitaler Engel“ kostenfrei für Aktionstage oder Gesprächsrunden zur Digitalisierung unter [www.digitaler-engel.org](http://www.digitaler-engel.org) anfragen oder sich über die Plattform mit ihren Angeboten vernetzen.



V.l.n.r.: Projektleiterin Katharina Kunze von Deutschland sicher im Netz e.V.; Digitalexperte Jürgen Schuh, Bundesministerin Dr. Franziska Giffey vom BMFSFJ, Digitalexperten Hagen Lindner und Monika Schirmeier © Foto: Jörg Farys

Online einkaufen, Messengerdienste nutzen oder das eigene Zuhause zum Smart Home umrüsten – das Leben wird digital. Alltägliche Aufgaben wie Bankgeschäfte oder Anmeldungen bei Behörden müssen oft am Computer erledigt werden. Viele Seniorinnen und Senioren fühlen sich jedoch noch unsicher im Umgang mit der neuen Technik.

Hier setzt das Infomobil Digitaler Engel an: Initiiert von Deutschland

sicher im Netz e.V. (DsiN), ist das Infomobil zur Verbreitung digitaler Kompetenzen bundesweit für ältere Onliner und Offliner unterwegs. Unter der Schirmherrschaft von Dr. Franziska Giffey, Bundesministerin für Familie, Frauen, Senioren und Jugend, fährt das Infomobil in Kooperation mit lokalen Einrichtungen jährlich 150 Orte an. Im Rahmen von Workshops oder Infotagen klären die Experten des Mobils im persönlichen Gespräch

Fragen rund um die Digitalisierung und informieren ältere Menschen zur sicheren Nutzung digitaler Anwendungen.

„Der Digitale Engel hilft konkret im Dialog, Möglichkeiten der digitalen Teilhabe aufzuzeigen und Kompetenzen im Umgang mit neuen Medien zu vermitteln“, erklärt DsiN-Geschäftsführer Dr. Michael Littger. Das bundesweite Programm wird vom BMFSFJ gefördert und steht in Kooperation mit zahlreichen Einrichtungen der Seniorenarbeit, z.B.: Mehrgenerationenhäuser, der Digital-Kompass sowie lokale Seniorenclubs.

Über Deutschland sicher im Netz e.V. (DsiN) ist es Ansprechpartner für Verbraucher und Unternehmen zu konkreten Hilfestellungen für IT-Sicherheit.

Mit seinen Mitgliedern und Partnern betreibt der Verein zahlreiche Projekte zum sicheren Umgang in der digitalen Welt. Das Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat ist Schirmherr von DsiN. [www.sicher-im-netz.de](http://www.sicher-im-netz.de)

Das Projekt Digitaler Engel ist Bestandteil der Umsetzungsstrategie der Bundesregierung zur Gestaltung des digitalen Wandels und wird von DsiN mit Förderung des BMFSFJ umgesetzt.

Information und Kontakt über: [www.digitaler-engel.org](http://www.digitaler-engel.org)



## Kein Geld verschenken: Ratgeber mit Tipps für die Steuererklärung

Viele verschenken Jahr für Jahr Geld ans Finanzamt, das sie sich zurückholen könnten. Die Neuauflage 2020 des Ratgebers der Verbraucherzentrale informiert über die wichtigsten Spartipps – von typischen Werbungskosten wie Beiträgen zur Gewerkschaft oder Reiseaufwendungen über Gesundheits- und Pflegekosten bis hin zur Anmeldung der Haushaltshilfe. Sie enthält Beispiele, aktuelle Steuerformulare und Ausfüllhilfen, erläutert Grundbegriffe des Einkommensteuerrechts und hilft, Freibeträge sowie das zu versteuernde Einkommen zu berechnen. Häufig existieren neben dem Ruhegehalt noch weitere Einkünfte z.B. aus Vermietung oder Zinserträgen. Einige Einnahmen bleiben steuerfrei. Es gibt Regelungen für Unfallrenten, Übungsleiter-, Betreuungs- und Ehrenamtszuschalen. 224 Seiten, 14,90 €, E-Book 11,99 €. Online: [www.ratgeber-verbraucherzentrale.de](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de), Tel.: 0211/38 09-555 oder in den Beratungsstellen.

- Offsetdruck
- Digitaldruck
- Veredlung
- Print on Demand
- Personalisierung
- Lettershop/Porto-Optimierung
- Lagerung
- Lieferung on Demand
- Beratung in Ihrer Nähe  
Bonn-Bad Godesberg



Qualität  
seit 1987





# DER NEUE FELIX-REISEN SOMMERKATALOG 2020

„Vorfreude ist die schönste Freude“ heißt es in einem beliebten Sprichwort. Und damit meinen wir nicht allein die Vorfreude auf den Sommer. Lehnen Sie sich in ihrem Sessel zurück und entdecken Sie auf über 200 Seiten sommerliche Urlaubsziele in ganz Europa. Spüren Sie, wenn Sie das lesen, nicht auch sofort den Sand unter Ihren Füßen? Lläuft Ihnen das Wasser im Mund zusammen, wenn Sie an kulinarische Köstlichkeiten wie Trüffel aus dem Périgord oder eine zünftige bayerische Brotzeit denken?

Felix-Reisen bietet für jeden Geschmack die passende Reise: Kurzreisen, Wellnessreisen, Aktiv- und Wander-Reisen, Erholungsreisen, Städtereisen, Rundreisen und Bade-reisen bis hin zu Musik-Reisen. Im Reisepreis immer inklusive: das abwechslungsreiche Rahmenprogramm mit Ausflügen und Besichtigungen. Ebenso der Felix-Voll-Taxi-Service:

Sie werden bequem per Taxi von zu Hause abgeholt, bevor es anschließend mit dem Luxus-Fernreisebus in das ausgewählte Urlaubsziel geht. Für sichere Fahrt und fürsorgliche Betreuung unterwegs garantieren unsere bestens ausgebildeten Fahrer und Reiseleiter.

Den Reise-Katalog erhalten Sie exklusiv und direkt bei Felix-Reisen - Anruf genügt: 0221 / 34 02 88 0. Oder Sie besuchen das hauseigene Reisebüro in Köln-Rodenkirchen, Industriestr. 131 b in 50996 Köln - günstig an der Bahnlinie 16 gelegen (Haltestelle Michaelshoven) bzw. mit guten Parkmöglichkeiten direkt vor dem Büro.

Weitere Informationen:  
Felix-Reisen GmbH  
Industriestraße 131 b, 50996 Köln  
Tel.: 0221 / 34 02 88 0  
Mail: [service@felixreisen.de](mailto:service@felixreisen.de)

# ENTSPANNT TAGEN UND SICH INFORMIEREN

Seit über 30 Jahren wird im Arbeitnehmer-Zentrum Königswinter der Stiftung Christlich-Soziale Politik e. V. in unmittelbarer Nähe zum Rhein getagt. Themen sind die aktuelle Politik, Fragen der Mitbestimmung und sozialer Gerechtigkeit, der Globalisierung und Entwicklungszusammenarbeit.

Träger des Bildungs- und Tagungshauses AZK ist der Stiftungsverein Stiftung Christlich-Soziale Politik (CSP), der prominente Politiker wie Bundesminister a. D., Norbert Blüm, Minister a. D. Werner Schreiber, Claudia Lücking-Michel, MdB, oder Elisabeth Winkelmeier-Becker, MdB, angehören. Der Europaabgeordnete Axel Voss ist, wie die Landtagsabgeordnete Ilka von Boeselager, ebenfalls Mitglied der Stiftung CSP.

2019 wurden alle Bildungsaktivitäten in der gemeinnützigen Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH gebündelt.

Seminar Teilnehmer und Tagungsgäste aus der gesamten Bundesrepublik und dem europäischen Ausland nutzen das Haus für Tagungen, Seminare, Kurse und Tagesveranstaltungen wie beispielsweise bei „Politik am Mittag“.

Allen interessierten Bürgerinnen und Bürgern stehen die Bildungsangebote offen.

Die Seminarpreise liegen für 2,5 Tage bei ca. 140 € (Tagungsbeitrag inkl. Vollverpflegung, Übernachtung im DZ \*\*\*Sterne/DEHOGA), (EZ-Zuschlag 16 €/Nacht). Bei Teilnahme ohne Übernachtung reduziert sich der jeweilige Tagungsbeitrag um 40,00 €.

**Weitere Informationen:**  
[www.azk.de](http://www.azk.de)

Programme können auch per print unter Tel. 02223 - 73119 oder per E-Mail kostenlos angefordert werden: [bildungsforum@azk.de](mailto:bildungsforum@azk.de)

**Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH / Arbeitnehmer-Zentrum Königswinter (AZK)**  
Wir bieten politische Fort- und Weiterbildung für engagierte Menschen aus christlich-sozialer Verantwortung an. Weitere Infos zu den Seminaren im Internet unter [www.azk.de](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 2020

**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 €

Die bunte Gesellschaft:  
**Bewegte Zeiten durch Digitalisierung, Globalisierung und eine veränderte Demografie**  
23.-27.03.2020 6.928  
Tagungsbeitrag: 185,00 €

**Digitalisierung und Umwälzung der Arbeit – Neue Chancen / Seminar mit Exkursionen u. a. zur RheinEnergie AG und Shell Konzern**  
20.-24.04.2020 6.930  
Tagungsbeitrag: 190,00 €

Seniorenkolleg:  
**Medizinische Versorgung auf dem Prüfstand**  
29./30.03.2020 6.932  
Tagungsbeitrag: 70,00 €

Europa: **Brexit und die Folgen für Europa – Seminar mit Tagesfahrt nach Brüssel, u. a. zum Europäischen Parlament**  
11.-15.05.2020 6.933  
Tagungsbeitrag: 210,00 €

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





# WENN NIEMAND MEHR ÜBER INHAFTIERTE JOURNALISTEN IN DER TÜRKEI SCHREIBT, SIND DANN ALLE WIEDER FREI?



REPORTER OHNE GRENZEN E.V. - WWW.REPORTER-OHNE-GRENZEN.DE  
SPENDENKONTO IBAN: DE26 1009 0000 5667 7770 80 - BIC: BEVODE33



E-Mail vom 20.11.2019

Sehr geehrter Herr Hipp,

Reporter ohne Grenzen startet im Vorfeld der Feierlichkeiten zum Jahresende eine Anzeigenkampagne. Anlässlich unseres 25-jährigen Jubiläums im zu Ende gehenden Jahr 2019, machen wir mit einer Kampagne darauf aufmerksam, was Pressefreiheit für jeden persönlich bedeuten kann: #auchdeinefreiheit

Wir haben insgesamt sechs Anzeigenmotive entwickelt – davon drei brandneu! – und würden uns sehr freuen, wenn Sie unseren Einsatz für die Pressefreiheit unterstützen und eines dieser Motive kostenfrei abdrucken.

Auf unserer Webseite haben wir die Anzeigen in druckfähiger Auflösung für Sie bereitgestellt: <https://www.reporter-ohne-grenzen.de/freianzeige>

Auch für Online stehen Ihnen an gleicher Stelle Motive zur Verfügung. Bitte melden Sie sich gerne, wenn Sie weitere Fragen haben. Ich freue mich, von Ihnen zu hören und bedanke mich schon heute für Ihre Unterstützung.

Reporter ohne Grenzen dokumentiert Verstöße gegen die Presse- und Informationsfreiheit weltweit und alarmiert die Öffentlichkeit, wenn Medienschaffende und deren Mitarbeiter in Gefahr sind. Wir setzen uns für mehr Sicherheit und besseren Schutz von Journalistinnen und Journalisten ein. Wir kämpfen online wie offline gegen Zensur, gegen den Einsatz sowie den Export von Überwachungs-Software und gegen restriktive Mediengesetze.

Nochmals herzlichen Dank und die besten Grüße

Reporter ohne Grenzen e.V.,  
Postfach 304108  
10756 Berlin  
[www.reporter-ohne-grenzen.de](http://www.reporter-ohne-grenzen.de)

Nutzungsbedingungen

Bitte senden Sie uns bei erstmaligem Abdruck unserer Anzeigen ein Belegexemplar! Wir behalten uns vor, den weiteren Abdruck unserer Anzeigen jederzeit ohne Angabe von Gründen zu untersagen. Bei jeder Verwendung freuen wir uns über eine einfachen Hinweis per Mail an [oeffentlichkeitsarbeit@reporter-ohne-grenzen.de](mailto:oeffentlichkeitsarbeit@reporter-ohne-grenzen.de). Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir für Freianzeigen grundsätzlich keine Spendenquittungen ausstellen. Vielen Dank!

\* Ishak Karakaş (Halkın Nabzi), Zehra Doğan (Jinha), Sezgin Kartal (Sosyalist Dayanışma, Dokuz8Haber), Meltem Oktay (DIHA), Akin Atalay (Herausgeber, Cumhuriyet), Mehmet Altan, Ahmet Altan (ehemaliger Chefredakteur, Taraf), Gökçe Fırat Çulhaoğlu (Türksolu), Ercan Gün (Fox TV News), Gültekin Avcı (Bugün), Ayşenur Parıldak (Zaman), Ali Akkuş (Zaman), Yakup Çetin (Zaman), Şahin Alpaz (Zaman), Ahmet Turan Alkan (Zaman), Ali Buluç (Zaman), Mümtaz'er Türköne (Zaman), Ayşe Nazlı Ilıcak (Bugün, Yarına Bakış), Hanım Büşra Erdal (Zaman), Hüseyin Aydın (Cihan, Samanyoluhaber.com), Bayram Kaya (Zaman), Tuncer Çetinkaya (Zaman), Seyid Kiliç (TRT), Abdullah Kiliç (Meydan), Habip Güler (Zaman), Ufuk Şanlı (Vatan, Al-Monitor), Vedat Demir (Yarına Bakış), Yetkin Yıldız (Aktif Haber), Emre Soncan (Zaman), Abdullah Özyurt (Zaman), Aytekin Gezici, İsa Sıy (Haberdar), Arafat Dayan (Demokratik Ulus), Nedim Türfent (DIHA), Miktao Algül (Mersin Mezitli FM)



**MEHR ALS NUR EINE FUSSNOTE: PRESSEFREIHEIT IN DER TÜRKEI. 35 JOURNALISTEN IN HAFT UND PLATZ 157 AUF DER RANGLISTE DER PRESSEFREIHEIT.**  
Reporter ohne Grenzen e.V., IBAN: DE26 1009 0000 5667 7770 80, BIC: BEVODE33, Berliner Volksbank



**MEHR ALS NUR EINE FUSSNOTE: PRESSEFREIHEIT IN CHINA. 35 JOURNALISTEN IN HAFT UND PLATZ 157 AUF DER RANGLISTE DER PRESSEFREIHEIT.**  
Reporter ohne Grenzen e.V., IBAN: DE26 1009 0000 5667 7770 80, BIC: BEVODE33, Berliner Volksbank

**MEHR ALS NUR EINE FUSSNOTE: PRESSEFREIHEIT IN DER TÜRKEI. 35 JOURNALISTEN IN HAFT UND PLATZ 157 AUF DER RANGLISTE DER PRESSEFREIHEIT.**  
Reporter ohne Grenzen e.V., IBAN: DE26 1009 0000 5667 7770 80, BIC: BEVODE33, Berliner Volksbank

**MEHR ALS NUR EINE FUSSNOTE: PRESSEFREIHEIT IN DER TÜRKEI. 35 JOURNALISTEN IN HAFT UND PLATZ 157 AUF DER RANGLISTE DER PRESSEFREIHEIT.**  
Reporter ohne Grenzen e.V., IBAN: DE26 1009 0000 5667 7770 80, BIC: BEVODE33, Berliner Volksbank



# Anregung, Anstoß und etwas Aufregung

„Ooops – sind wir das etwa gewesen?“

Zum Artikel in **aktiv** Termine, Ausgabe Oktober/November 2019, erschienen Ende September 2019

15. September 2019: Top-Wetter zum Fotografieren. Gedacht, getan, als „Location“ kam das Poppelsdorfer Schloss in Frage. Neben diversen Baustellen- und überraschenden Gold- und Silber-Motiven im dortigen Mineralogischen Museum bot der Schlossgrabenteich perfekte Bedingungen, die Sonntags-Nachmittags-Teichrosen-Inspektionsflüge der in der bereits wieder tiefer stehenden Sonne ausgesprochen elegant glitzernden Libellen digital aufzuzeichnen.

Mit dem Auto aus dem Bonner Süden unterwegs, hatte meine Fahrerin die Strecke über die B 9 gewählt, dann Adenauerallee, am Rheinufer entlang und schließlich noch quer durch die Innenstadt. Weil an solchen Sommertagen auch schon entlang der Anfahrt lohnende, oft Top-Motive „warten“. So eines etwa, wie auf der Rathausgasse, Tempo-30-Bereich Am Hof, Martinsplatz ... auf Ampelhöhe und vom Beifahrersitz aus machbar: das „Bonner Münster in Arbeitskleidung“.

So ein Motiv ist nicht alltäglich, es wartet auch nicht darauf, vielleicht später aufgenommen zu werden. Das darf selbst der Sonntags-Fotograf auf keinen Fall auslassen!

Am Montag drauf ging es im Verlag um das Titelbild für kommende Ausgabe des **aktiv** Termine-Magazins. Auch dieses Foto kam grundsätzlich in Frage. Aber, was denkt der Künstler, wenn er eine „leere Leinwand“ vor sich sieht ... ?, eben: „Was würde darauf Schönes wohl passend sein?“

Das Bonner Münster ist etwas ganz Besonderes. 1000 Jahre wird es sehr bald feiern. „Klein“ darf hier nicht gedacht werden, und ein solches Bauwerk repräsentiert auf jeden Fall auch den schöpferischen Akt. Michelangelos „Erschaffung des Adams“ ist die richtige Wahl gewesen. Die aufwändige Fotoretusche hatte sich gelohnt, das Foto kam weiterhin als Titelbild in Frage. Aber die Redaktion erkannte auch die reale Möglichkeit, dass sich mittels einer solchen „Empfehlung“ ja durchaus jemand angesprochen fühlen könnte, eine „Veredelung“ der Bauplane und somit des Entrees zum zeitlich auch gar nicht einmal mehr so weit entfernten Weihnachtsmarkt in die Hand zu nehmen. Es



Die Bonner Münster-Gemeinde kann 2030 für ihre Basilika die Grundsteinlegung vor 1000 Jahren feiern. Damals gehörte sie für eine lange Zeit zu den wenigen hohen Steinbauten nördlich der Alpen – obwohl das einstige Kirchengebäude der heutige Chor ist. Die Kunst des Hochbaus steckte in Europa noch in den Kinderschuhen. Leere Flächen, wie die Plane, die während der Sanierungsarbeiten Schutz gegen Wetter sowie vor Gefährdungen durch die Baustelle bietet, sind immer „Einladung“ für Maler, Sprayer, Lichtkünstler. In einigen europäischen Metropolen werden Bauzäune und -pläne deshalb immer gleich attraktiv gestaltet. Siehe: **aktiv** Termine Nr. 45, Juni/Juli 2007, das Paris in „Bau-Szene“ gesetzt zeigt. Das Bonner Münster ist eine besonders große Einladung. Solages an Leonardo da Vincis „Schöpfung“, zu denken, sein für unsere Designer nahe, für eine Gestaltung sofort an Leonardo da Vincis „Schöpfung“, zu denken, sein Deckengemälde für die Sixtinische Kapelle im Vatikan. Vielleicht findet sich ein Sponsor und es wird bis Weihnachten eine zusätzliche Attraktion für Bonn.

ist auch die Vorbereitungszeit einzukalkulieren. Doch sollte dem wohlwollendem Sponsor auf keinen Fall bereits im Vorfeld durch ein ganzseitiges Titelbild mit diesem Motiv gleich wieder die Show gestohlen werden. Somit wurde dieser anregende Gedanke in der Oktober-November-Ausgabe von **aktiv** Termine auf der Seite 4 veröffentlicht: „... eine Attraktion für Bonn.“

Der vollständige Artikel im Heft zum Download: <https://idealbonn.de/HTML/verlag/aktivtermine/archiv/2019-10/Seite-01.html#oben>

Ob es nun tatsächlich dieser Artikel gewesen ist, der anschließend den Stein für die weitere Entwicklung ins Rollen gebracht hat? Wir haben die Angelegenheit nicht weiterverfolgt und wissen es nicht. Eines Tages jedoch, mutmaßlich Mitte/Ende November, zierte diese Gerüstpläne ein großes Weihnachtsmotiv. Eine junge Frau vor goldenen

**Kontroverse Werbebotschaft**  
Derzeit sorgt ein Werbebanner am Bonner Münster für Kontroversen. Kritiker haben sich deshalb an das Erzbistum Köln gewandt. Eine Zuschrift zum Thema

Am Bauzaun des Bonner Münsters hängt ein großes Werbeplakat ein. ... das auch für

**Stadtdechant rechtfertigt Werbebanner am Münster**  
Spezialisierung in der Kirche. Kritiker haben sich ans Erzbistum Köln gewandt

folgend nicht immer weiter in den November vorverlegt worden sei. Damit berühren die Kritiker einen wunden Punkt, den auch Stadtdechant Wolfgang Picken in seiner Erklärung aufgreift: die finanzielle Situation am Bonner Münster sei seit der Ara Schumacher. Da die Münsterstadt der vergangenen Jahre und dem Verlust aller Rücklagen in einer „bedeutsamen wirtschaftlichen Situation“ bedürftig sei und die Restaurierung des Münsters erhebliche Summen erfordere, könne auf solche Einsparungen verzichtet werden. Im Pressetext der Pfarrei über die Keinen Ansatz gibt es Picken zufolge für Kritik an der Vorgangsweise für einen Protestbrief an den Erzbischof. So habe die Kirchengemeinde Sankt Martin die Flächen des Bauzäuns und des Bauzauns für soziale Zwecke freigegeben. Das Erzbis-

Erzbistum Köln habe der Münsterpfarre diese Einnahmepotenziale ausdrücklich empfohlen. Dabei sei aus Köln darauf hingewiesen worden, dass auch im Vatikan nicht auf Eisenbahngeländen durch Außenwerbung auf den Gerüstbauten des Petersplatzes in Rom und den Basiliken der Stadt verzichtet werde. Im Vertrag mit

**Aldi Süd wirbt am Bonner Münster**  
Erzbistum Köln unterstützt Werbeaktion

BONN. Erst Knauber, jetzt Aldi: Am Gerüst des Bonner Münsters hängt ein neues Plakat. „Bonn Appetit – Aldi Süd wünscht köstliche Weihnachten“ steht dort und zeigt ein

der beauftragten Werbeagentur sei zudem gesichert, dass die Werbemotive die ausdrückliche Zustimmung der Münsterpfarre und des Erzbistums benötigen. Damit wird ein sicheres Motiv als Werbemotiv verworfen. Die Genehmigung für die Werbemotive ist nicht, dass sich die Münsterpfarre mit dem Unternehmen oder dem Produkt identifiziere, heißt es aus der Pressestelle weiter. Man verstehe, wenn Einzelne die Werbung auf dem Baugerüst nicht verwenden. Andererseits habe es bereits vor der ersten Werbemaßnahme „zahlreiche Anfragen aus der Bonner Bevölkerung gegenüber man die Gerüst- und Zäunflächen nicht für Werbung und für die Verbesserung der Hausbausituation der Gemeinde der Hausbau müssen, dass es bisher noch keine Werbekunden gegeben habe.



Das Werbebanner am Bauzaun des Bonner Münsters sorgt derzeit für Aufregung. FOTO: FRANZ



Ein neues Plakat wirbt am Bonner Münster. FOTO: MEIKE BÖSCHEMEYER

Christbaumkugeln, die Überschrift: „Wer früher anfängt, kann sich länger freuen.“

Aber an der Bonner Basilika ausgerechnet die Botschaft zu proklamieren, dass der Weihnachts-Konsumrausch gar nicht früh genug beginnen könne ... das war wohl etwas „gewagt“. Kritische Stimmen meldeten sich zu Wort. Statt der von uns erhofften Attraktion für Bonn und seinem Weihnachtsmarkt gab es in der beschaulichen Adventszeit erst einmal etwas dicke mediale Luft.

Den Ball wieder „flach gespielt“ hat schließlich einige Wochen später ein Motivwechsel. Der Discounter hat in seiner Werbung quer über das Foto dem Publikum schlicht „Bonn Appetit“ gewünscht.

Neues Jahr, neues Glück, neue Ideen, und ich wage die Prognose: es wird den Overall der Bonner Münster-Baustelle als bald ein Beethoven-Motiv verschönern.

Detlef Hipp



Text und Fotografie: Globetrotter Dr. Bernd Kregel

# Von Singapur zur Andamanensee

Als einstige Piratenhochburg ist die Straße von Malacca heute eine Autobahn maritimer Lebensfreude.



**F**rauen und Alkohol? Zumindest in der Öffentlichkeit war diese Kombination vor hundert Jahren vielerorts noch tabu. Bis einem Barkeeper in Singapur eine Erfindung gelang, die den Damen der feinen Gesellschaft ein unverhofftes süßes Geheimnis bescherte. Denn auf der Grundlage von Beefeater Gin schüttelte er einen Cocktail aus dem Ärmel, der auf den ersten Blick als harmloser Fruchtsaft durchgehen konnte. Damit war der „Singapur Sling“ aus der Taufe gehoben, der schon bald seinen Siegeszug durch die Getränkekarten der Welt antrat.



eine Meerenge zwischen der malaiischen Halbinsel und der indonesischen Insel Sumatra. Schon heißt es „Leinen los!“, und angetrieben von warmen tropischen Winden gleitet der schmucke Viermaster in der Tradition der alten Clipper-Schiffe mit prallen Segeln hinaus aufs Meer.

Noch heute kann diese süß-aromatische Legende an ihrem Ursprungsort ausprobiert werden. Es ist die „Long Bar“ des gerade wieder auf Hochglanz polierten Raffle's Hotels, einer weit über Südostasien hinaus bekannten Institution. Zum Ritual gehört auch ein prall gefülltes Säckchen ungeschälter Erdnüsse. Ist dies doch der einzige Ort im strengen Singapur, an dem die Schalenreste problemlos auf dem Fußboden entsorgt werden dürfen.

Oder ist es die an Bord um sich greifende Ungeduld, die ihn antreibt in Richtung Andamanensee? Aus dem Krähenest des Schiffes lässt sich diesem Ziel vortrefflich entgegen träumen. Und natürlich auch vom Bugspriet aus, wo ein über dem Wasser aufgespanntes Netz beim Geräusch der aufsprühenden Gischt zum Nachdenken anregt.



## Zentrum des Gewürzhandels

## Tradition der Clipper-Schiffe

In der kleinen Marina Bay unweit des historischen Stadtkerns wartet bereits die „Star Clipper“. Im Stil einer historischen Viermast-Barkentine ist sie unterwegs durch die Inselwelt Südostasiens. Ihr jetziges Ziel ist die Straße von Malacca,



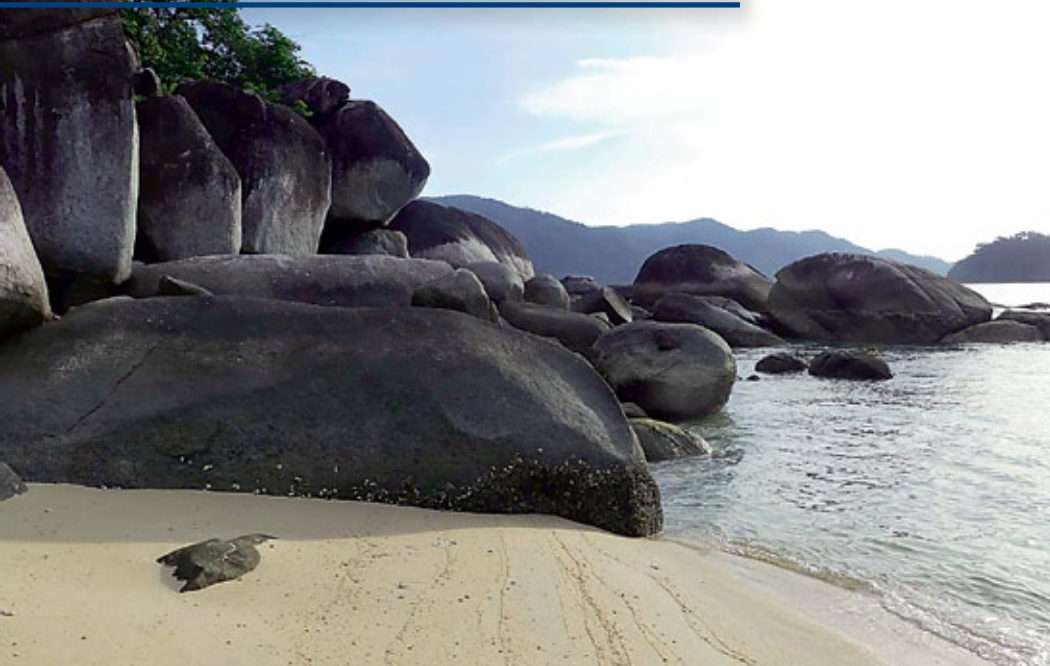
Ist dies doch der Weg durch die einst gefürchtete Hochburg der Piraten, die in dem Gewirr von Inseln und Inselchen stets auf der Lauer lagen um Beute zu machen. Besonders vor der Stadt Malacca, der einst durch einträglichen Gewürzhandel reichsten Stadt der Welt. Auch wenn Malacca die damalige wirtschaftliche Führungsposition längst eingebüßt hat, lässt sich diese beim Erkunden der traditionsreichen Altstadt mit ihren reich ausgestatteten Bürgerhäusern immer noch erahnen.

>









*Felsformation auf der Insel Ko Adang*



*„Bond-Girl“ am James-Bond-Felsen*

Ganz anders präsentiert sich die malaysische Insel Langkawi. Sie verfügt über einen landschaftlich reizvollen Naturpark, in dem Fledermäuse lässig von Höhlenwänden herabhängen, Seeadler kraftvoll durch die Lüfte kreisen und aufdringliche Affen die Aufmerksamkeit der Besucher auf sich ziehen. Als ein Höhepunkt erweist sich die „steilste Kabinenseilbahn der Welt“, die die Besucher hinauf führt in die spektakuläre Einsamkeit einer abgelegenen Gebirgslandschaft.

## Verkarstete Kalksteinkegel

Langkawi bedeutet gleichzeitig auch das Ende des langen Anlaufs zur Andamanensee, dem Höhepunkt dieser abenteuerlichen Schiffsreise unter weißen Segeln. Denn schon beginnt mit dem Eiland Ko Adang auf thailändischer Seite eine bezaubernde Welt voller tropischer Überraschungen. Besonders die Bucht von Ao Phang Nga scheint mit ihrer spiegelglatten Wasseroberfläche einer anderen Sphäre zu entstammen.

Ebenso wie der Ko Hoong-Archipel mit seinen verkarsteten Kalksteinkegeln, die hier wie in einer bizarren Märchenlandschaft die Fantasie anregen. Besonders an ihren unteren Rändern hat ihnen die ständige Erosion durch Wind und Wellen ge-

waltig zugesetzt. So entstanden im Verlauf der Jahrhunderte tiefe Höhlen im Kalkgestein. Zwar sind deren Eingänge von lang herabhängenden Stalaktiten gesichert, können aber dennoch von wendigen Booten passiert werden.

## James Bond auf der Spur

Den größten Leckerbissen in dieser Zauberwelt bietet der inzwischen zu legendärem Ruhm gelangte James-Bond-Felsen. Es ist eine steil aufragende Gesteinsformation, der einst in dem Film „Der Mann mit dem goldenen Colt“ die Rolle eines Hauptdarstellers zufiel. Roger Moore hätte heute seine Freude daran, den selbsternannten Bond-Girls beim Posieren in die leuchtenden Augen zu schauen.

Einen ähnlichen Höhepunkt stellt auch der vom Meeresnationalpark Ko Similan aus stattfindende Schnellboot-Ausflug dar. Hinüber zu jenem Landstrich, dem die Tsunami-Flutwelle im Jahr 2004 erheblich zusetzte. Heute lässt eine romantische Bambusflora kaum noch Rückschlüsse zu auf die damalige Katastrophe. Schon gar nicht auf einem leicht manövrierbaren Bambusfloß, das unter Licht durchfluteten Baumkronen und Bambusblättern ein munteres Flüsschen hinab gleitet.

## Zeichen des Mahuts

Auch ein in der Nähe errichtetes Elefanten-Camp strahlt nichts mehr aus von den Schrecken, die eine aus den Fugen geratene Natur einst heraufbeschwor. Im Gänsemarsch ziehen die Dickhäuter hinunter zum Fluss, um sich ebenso geduldig wie genüsslich im Wasser abscrubben und von zarten Händen streicheln zu lassen. Eine wunderbar entspannte Stimmung, die mit einem Zeichen des Mahuts viel zu früh zu Ende geht.

So wie auch die abenteuerliche Schiffsreise selbst, die in der Patong-Bucht der thailändischen Insel Phuket ihren jähren Abschluss findet. In einer Umwelt, die bei ächzenden Planken unter knatternden Segeln für kurze Zeit zu einer zweiten Heimat wurde. Schon gehen vom Ufer aus die neuen Gäste mit neugierigen Blicken in der Takelage des Clippers spazieren. Ob auch sie ihre Erfahrungen sammeln an der Tropical Bar des Schiffes bei einem Singapur Sling der Extraklasse?

Weitere Informationen:  
[www.star-clippers.de](http://www.star-clippers.de)  
[www.singaporeair.com](http://www.singaporeair.com)  
[www.tourismmalaysia.gov](http://www.tourismmalaysia.gov)  
[www.thailandtourismus.de](http://www.thailandtourismus.de)

## *Alte und neue Architektur in Singapur*







Höhlenfelsen in der Bucht von Ao Phang Nga



Tradition und Moderne am Alten Hafen in Singapur



Elefant auf dem Heimweg zum Elefanten-Camp

Abendstimmung am Singapur River






**Mit perfekt eingespieltem TAXI-Service!**

**PIEMONT ZUR KIRSCHBLÜTE – MIT BESUCH DER KIRSCH- UND HASELNUSSPANTAGEN**  
 Abwechslungsreiche Hügellandschaften, bezaubernde Städte wie Turin, Asti oder Alba und die Barolo-Weinberge erwarten Sie im Piemont. Probieren Sie die für die Region typischen Weine und den Tuma-Käse und genießen Sie herrliche Blicke auf die ländliche Idylle.

**9 Tage, 07.04. – 15.04.20 Ostern,  
 € 1.347 p.P. im DZ/HP, € 1.553 im EZ/HP,  
 4-Sterne Hotel Ca' del Lupo in Montelupo Albese**

Jetzt Katalog anfordern!

Telefon: 0221 - 34 02 88 0

## Felix Reisen

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

www.felixreisen.de

### 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. 0228/675501**  
**53359 Rheinbach, Tel. 02226/2907**  
**56626 Andernach, Tel. 02632/491119**  
**info@spedition-keller.de**



Laderaumausgleich  
deutscher  
Möbelspediteure

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



www.spedition-keller.de

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



## Konzert

13.–22.3.2020

Versch. Spielstätten, Bonn

**INT. BEETHOVENFEST BONN**

„SEID UMSCHLUNGEN“

Die Märzwoche des Beethovenfestes lässt „alle Neune“ für sich sprechen. Dieser Beethoven-Zyklus wird mit fünf grossen Orchesterkonzerten interpunktiert, in denen Stimmen aus Europa laut werden.

**Europa – Hoffungsprojekt unserer Tage.**

Es erklingen große späte oder letzte Werke der Meister, sie umranken Beethovens Todestag, der in den März fiel. Aus verschiedenen europäischen Ländern erklingen zudem Werke zeitgenössischer Komponisten, die auf ihre Weise dem 250 Jahre alten Geburtstagskind huldigen. Sie beweisen: Beethoven lebt!

Mit Teodor Currentzis, Giovanni Antonini und musicAeterna orchestra sowie internationalen Solisten und europäischen Orchestern.

Im Rahmen des Beethovenfestes Bonn.

Veranstalter Beethovenfest Bonn

beethovenfest.de



Illustration: LvB Nr.: 03.076  
© 2011 friendship@ideallbonn.de

## Bühne

Ab Februar 2020

**BEETHOVENS NEUNTE**

**SYMPHONIE FÜR DIE WELT**

Beethovens Neunte ist eines der beliebtesten Werke der klassischen Musik weltweit. Der Film folgt aktuellen Interpretationen rund um den Globus und begegnet leidenschaftlichen musikalischen Persönlichkeiten.

In den TV-Programmen und im Media Center der Deutschen Welle und auf YouTube bei DW Classical Music.

dw.com/kultur

## Event

29.2.–1.3.2020

Stadthalle Bad Godesberg, Bonn

**GEOCACHING MEETS BEETHOVEN**

Eine Aktivgruppe von Geocachern aus Bonn und dem Rhein-Sieg-Kreis widmet sich dem Leitthema N (Natur) auf besondere Weise.

Veranstalter:

Geocaching meets Beethoven e.V.

gcmb2020.de

6.–15.3.2020

Beethoven-Haus Bonn, Kammermusiksaal

**BEETHOVEN RELOADED**

Gezeigt werden Crossover-Projekte, die sich mit Beethoven und dem Humanismus auseinandersetzen. Die vorgestellten interdisziplinären Annäherungen lenken auch einen prüfenden Blick auf unsere Zeit.

Veranstalter Katholisch-Soziales Institut

Der Eintritt ist frei.

ksi.de

12.–18.3.2020

Verschiedene Orte, Berlin

**LABOR BEETHOVEN**

Festival zum Jubiläum von Ludwig van Beethoven zum Abschluss des dreijährigen Labors mit Gastveranstaltungen.

Veranstalter Akademie der Künste

labor-beethoven-2020.de

13.3.–19.4.2020

Verschiedene Orte in

Deutschland und Österreich

**BTHVN2020 MUSIKFRACHTER**

Eine musikalische Flussfahrt entlang Beethovens

Reiseroute Bonn–Wien mit 13 Anlegestationen und einem vielfältigen Musikvermittlungsangebot für Junge und Junggebliebene.

Veranstalter BTHVN2020 musikfrachter.de

## Ausstellung

14.2.–26.4.2020

Bonner Kunstverein

**JEREMY DELLER**

Der Film, der den Fokus von Dellers Einzelausstellung bildet, ist inspiriert von Beethovens Leben in Bonn und reflektiert dessen prägende Interaktion mit der Musik als Kind. Er dokumentiert eine Live-Performance mit Kindern aus der Umgebung zu Beethovens Musik.

Veranstalter Bonner Kunstverein

bonner-kunstverein.de

16.2.–16.8.2020

Arp Museum Bahnhof, Rolandseck, Remagen

**SALVADOR DALÍ UND HANS ARP.**

**DIE GEBURT DER ERINNERUNG**

Erstmals untersucht eine groß angelegte Ausstellung die bisher unbeachteten Parallelen im Schaffen der Zeitgenossen Salvador Dalí (1904–1989) und Hans Arp (1886–1966). Kompositionen Beethovens, der Dalí zeitlebens faszinierte, bringen sowohl in der Ausstellung als auch im Rahmen einer Konzertreihe Dalís Werke zum Klingen.

Veranstalter Arp Museum

arpmuseum.org

11.3.–9.5.2020

Staatsbibliothek zu Berlin

„DIESEN KUSS DER GANZEN WELT!“ –

**DIE BEETHOVENSAMMLUNG**

Im Haus Unter den Linden liegt eine der weltweit bedeutendsten Sammlungen von Notenhandschriften Beethovens und wichtiger biografischer Quellen.

Veranstalter

Staatsbibliothek Berlin

staatsbibliothek-berlin.de

27.3.–30.8.2020

Bach-Museum Leipzig

**BACH UND BEETHOVEN ALS KLASSIKER**

Die Ausstellung beleuchtet das Leipziger Musikleben des frühen 19. Jahrhunderts und die Kanonisierung von Bach und Beethoven als Klassiker. Doch wie kam es dazu, dass gerade

diese Komponisten und ihre Werke zu Klassikern werden konnten?

Veranstalter Bach-Museum Leipzig

bachmuseumleipzig.de

Bis zum 13.9.2020

LandesMuseum Bonn

**MUSIC! HÖREN – MACHEN – FÜHLEN  
DIE MITMACHAUSSTELLUNG**

Die Vielfalt von Musik rund um den Globus, von Beethoven bis Beyoncé.

In der Mitmachausstellung werden Klein und Groß selber zu Musiker\*innen, Komponist\*innen und Tänzer\*innen. Klingt „traurig“ überall, „traurig“ und „fröhlich“ überall, „fröhlich“? Wie macht man einen Pop-Song? Welche Töne können wir hören? Diesen und vielen weiteren Fragen geht die Ausstellung auf den Grund. Instrumente von der keltischen Kriegstrompete bis zur Schlitztrommel aus Papua-Neuguinea geben einen Einblick in fremde musikalische Welten; Musikabspielgeräte vom Phonographen bis zum MP3-Player machen Musik- und Technikgeschichte sichtbar. Spielerisch lässt sich erforschen, wie uns Musik hören und machen mit anderen Menschen verbindet oder auch trennt; wie Musik uns entspannt; wie sie uns hilft, Gefühle auszudrücken; wie Musik sogar die Welt verändert – oder einfach nur Spaß macht.

Die Ausstellung „MUSIC!“ ist ein internationales Kooperationsprojekt des LVR-LandesMuseum Bonn, des Museum Den Haag, des Braunschweigischen Landesmuseums, des Limburgs Museum Venlo, des Beethoven Orchesters Bonn, der Ballettschule Zaimovic, von Sennheiser und MobilesMusikMuseum.

Gefördert von BTHVN2020 zum 250. Geburtstag von Ludwig van Beethoven durch die Beethoven Jubiläums Gesellschaft.

## Dialog

14.3.–10.10.2020

Rhein-Sieg-Kreis, verschiedene Orte

**ORGEL-EXKURSIONEN**

**IM RHEIN-SIEG-KREIS**

Acht ganztägige Exkursionen entlang des Rheins mit fachkundigen Spezialisten stellen zahlreiche Orgeln – historische und restaurierte wie neue – mit ihrer Geschichte und ihrem Klang sowie die Kirchen vor.

Veranstalter: Rhein-Sieg-Kreis

rhein-sieg-kreis.de

## Sie wollen Ihre Immobilie verkaufen?

Natürlich können Sie das als Privatverkäufer auch alles allein erledigen. Aber warum sollten Sie? Diese Dienstleistungen übernehmen wir für Verkäufer stets kostenfrei.

swist-immobilien **Corinna Trybel**

Sebastianusweg 8, 53913 Swisttal

Tel.: **022 54 - 23 05**

oder **015 78 - 850 74 03**

info@swist-immobilien.de

**swist-immobilien**  
Erfahrung zählt sich aus.

**www.swist-immobilien.de**



**ROTHER**  
RECHTSANWÄLTE

WIR BERATEN SIE BEI RECHTSPROBLEMEN  
IM SENIORENRECHT:

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

IHR ANSPRECHPARTNER:

RECHTSANWÄLTIN HERZOG-BECKER

RHEINALLEE 4, 53173 BONN

TEL.: 02 28/92 39 16 41

FAX: 02 28/92 39 16 43

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

INTERNET: WWW.KANZLEI-ROTHER.DE



2020

BONN-RHEIN-SIEG-NACHBARN

# termine

02/03

## AWO Nachbar schaftszentrum Bad Godesberg/Friesdorf

Fr., 7./14./21.2.

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

## Freiräume

Do., 27.2. und 26.3., 9.30 - 12.30 Uhr  
oder 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 erforderl.. Kosten: 36 €, inkl. Getränke und Pausensnack. Alle 5 Termine en bloc bei Vorauszahlung 162 €.

## Katholisches Familienbil- dungswerk Meckenheim

Do., 6.2. und Fr., 7.2., 9.30 - 12.45 Uhr

**Smartphone-Grundkurs (Android) für Senioren** · Sie besitzen ein Smartphone und möchten lernen, wie Sie damit telefonieren oder SMS schreiben können? Sie möchten auch das Internet und Apps nutzen? Hier lernen Sie die Möglichkeiten kennen. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone mit. Kursnr.: 3300001. Schriftl. Anmeldung erf.. Kosten: 40 €.

Do., 12.3. und Fr., 13.3., 9.30 - 12.45 Uhr

**Smartphone-Grundkurs (Android) für Senioren** · Sie besitzen ein Smartphone und möchten lernen, wie Sie damit telefonieren oder SMS schreiben können? Sie möchten auch das Internet und Apps nutzen? Hier lernen Sie die Möglichkeiten kennen. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone mit. Kursnr.: 3300001. Schriftl. Anmeldung erf.. Kosten: 40 €.

## Margarete-Grund- mann-Haus

donnerstags, 9 - 13 Uhr

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

Mi., 12.2. bis 26.2., 10 - 13 Uhr

**Kompaktkurs: iPhone / iPad für Einsteiger (Apple)** · Anmeldung erforderl. (Dr. Bartkowski, 02224 123 70 70). Kosten: 66 € (3 x 3 Std.).

jeden 2. Do., ab 20 Uhr

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

Fr., 14.2. bis 3.4., 14 - 15.30 Uhr

**Smartphone für Einsteiger (Android)** · Anmeldung erforderl. (Dr. Bartkowski, 02224 /123 70 70). Kosten: 88 € (8 x 1,5 Std.).

Fr., 14.2. bis 3.4., 15.45 - 17.15 Uhr

**Computer für Einsteiger – Windows 7/8/10** · Anmeldung erforderl. (Dr. Bartkowski, 02224 123 70 70). Kosten: 88 € (8 x 1,5 Std.).

Mi., 4.3., 10 - 13 Uhr

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

Mi., 11.3., 10 - 13 Uhr

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

## Offene Tür Dürenstraße

Mo., 3.2 bis 17.2., 14 - 15.30 Uhr

**Computer-Übungs- und Auffrischkursus** · Anmeldung erforderl.. Kosten: 30 €.

Mo., 3.2 bis 17.2., 15.45 - 17.15 Uhr

**Kaufen und Verkaufen bei eBay** · Anmeldung erforderl.. Kosten: 30 €.

Mo., 3.2 bis 17.2., 17.30 - 19 Uhr

**Tipps und Tricks zu Word und Office** · Anmeldung erforderl.. Kosten: 30 €.

Sa., 8.2. und 14.3., 14 - 18 Uhr

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

Mo., 9.3. bis 4.5., 14 - 15.30 Uhr

**Kaufen und Verkaufen bei eBay** · Anmeldung erforderl.. Kosten: 80 €.

Mo., 9.3. bis 4.5., 14 - 15.30 Uhr

**Computer und Auffrischkursus** · Anmeldung erforderl.. Kosten: 80 €.

Mi., 11.3., 14 - 17 Uhr

**Windows entrümpeln** · Anmeldung erforderl.. Kosten: 20 €.

Mi., 18.3., 14 - 17 Uhr

**Der sichere Computer** · Anmeldung erforderl.. Kosten: 20 €.

Mi., 25.3., 14 - 17 Uhr

**Online-Banking – aber sicher** · Anmeldung erforderl.. Kosten: 20 €.

## SeniorenNetzwerk Stammheim

donnerstags, 15 - 17 Uhr

**Computerberatung** · Im Gemeinschaftsraum der GAG. Anmeldung über Herrn Berger ab 20 Uhr (0220 44 80 40 91).

## Städt. Begegnungs- stätte Mehlem

Di., 4.2. bis 18.2., 10 - 13 Uhr

**Smartphone/Tablet für Einsteiger (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 erforderl.. Kosten: 60 €.

Di., 3.3., 10 - 13 Uhr

**Windows entrümpeln** · In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihren PC so aufräumen können und entrümpeln können, dass er wieder schneller und übersichtlicher wird. Dr. Barko Bartkowski (02224 123 70 70, ab 18 Uhr). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 20 €.

Di., 10.3., 10 - 13 Uhr

**Der sichere Computer** · Mit den richtigen Einstellungen und Programmen kann man den eigenen Computer schützen! Lernen, wie Sie ihren PC so absichern und sich im Web so verhalten, dass Ihnen nichts passieren kann. Dr. Barko Bartkowski (02224 123 70 70, ab 18 Uhr). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 20 €.

Di., 17.3., 10 - 13 Uhr

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

Di., 24.3. bis 14.4., 10 - 13 Uhr

**iPhone/iPad für Einsteiger (Apple)** · Moderne Mobiltelefone und Smartphones können immer mehr. Das macht es manchmal schwierig, sich zwischen all den Funktionen zurechtzufinden. Im diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit Ihrem Mobilgerät gründlich und Schritt für Schritt. Dr. Barko Bartkowski (02224 123 70 70, ab 18 Uhr). Anmeldung erforderl.. Kosten: 20 €.

## VHS Bonn

ab Di., 4.2., 9 - 12.15 Uhr

**PC-Basiswissen und Internet für Ältere (55+)** · Anmeldung erforderl.. Kosten: 112,98 €, ermäßigt 83,32 €. Ort: VHS Bad Godesberg, Raum 13.

ab Di., 4.2., 15 - 17.30 Uhr

**Smartphone-Tree 60+** · Anmeldung erforderl.. Kosten: 71,28 €, ermäßigt 51,73 €. Ort: Haus der Bildung, Raum 2.60.

ab Mo., 10.2., 9 - 12.15 Uhr

**Einführung in Windows 10 für 55+** · Anmeldung erforderl.. Kosten: 123,98 €, ermäßigt 94,32 €. Ort: Haus der Bildung, Raum 2.59.

ab Mo., 9.3., 9 - 12.15 Uhr

**Windows 10 Aufbaukurs für Ältere 55+** · Anmeldung erforderl.. Kosten: 140,50 €, ermäßigt 101,98 €. Ort: Haus der Bildung, Raum 2.59.

## GYMNASTIK/TURNEN

montags, 9.20 - 10.50 Uhr und 11 - 12.30 Uhr

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

dienstags und donnerstags, 9 - 9.45 Uhr oder 10 - 10.45 Uhr

**Ganzheitliche Wirbelsäulengymnastik** · In diesem Kurs lernen Sie, Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur zu stärken, die Wirbelsäule, Gelenke und Bandscheibe zu entlasten und Fehlhaltungen entgegen zu wirken. Da zu einem gesunden Rücken auch gesunde Füße und Beine gehören, machen wir auch regelmäßig entsprechende Übungen zur Stabilisierung. Inge Gerding (Leitung; 02241 33 17 01). Anmeldung erforderl., 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.*

dienstags, 9.30 - 10.30 Uhr

**GTV Sturzprophylaxe / Gleichgewichtstraining** · Unsicherheit beim Gehen erzeugt Angst vor dem Fallen und ruft eine Festhaltungsspannung 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 Mehlem*

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 Mehlem*

mittwochs, 17 - 18 Uhr

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

donnerstags, 10 - 11 Uhr

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

donnerstags, 11 - 11.45 Uhr

**Leichte rhythmische Bewegungsübungen** · Leitung: Frau Klara Surkowa. Anmeldung erforderl.. *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

donnerstags, 11 - 12 Uhr,

freitags, 10 - 11 Uhr

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

donnerstags, 14.30 - 15.15 Uhr

oder 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, ab 11 Uhr

**Angeleitete Sitzgymnastik Seniorenbegegnungsstätte Blumenhof**

freitags, 11 - 12 Uhr

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

freitags, 14.30 - 16 Uhr

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



## MITTWOCH, 11.3.2020, 18.00 UHR OFFENE BÜHNE VON UND FÜR SENIOREN



Musik, Poesie, Clownserie, Zaubern, Malerei

Fünfmal jährlich heißt es „Bühne frei“ für Künstler oder Freizeitkünstler im Seniorenalter aus allen Sparten von Musik, Theater und Literatur. Ort: **Seniorenbegegnungsstätte Breitestraße 107a, Bonn-Altstadt**. Genießen Sie in gemütlicher Bistro-Atmosphäre ein abwechslungsreiches, niveauvolles Programm! **Der Eintritt ist frei**. Interessierte Künstler melden sich 3 Wochen vorher bei Werner Reuter, 0228-669975 oder [wernreuter@web.de](mailto:wernreuter@web.de) **Weitere Infos auf Seite 31**

## BTWVN

### JUBILÄUMSTOUR BEETHOVEN-STORY 2020

13.3. bis 22.3., jeweils freitags bis sonntags,  
14 Uhr in deutscher Sprache

14.3. bis 22.3., jew. samstags bis sonntags,  
11.30 Uhr in deutsch und englischer Sprache

Erleben Sie auf dem neuen multimedialen Stadtrundgang das Leben und Wirken des weltberühmten Komponisten Ludwig van Beethoven während seiner Bonner Zeit! Beethoven wurde vor 250 Jahren am 17. Dezember 1770 in Bonn geboren und verbrachte die ersten 22 Jahre seines Lebens hier. Speziell geschulte Gästeführer begleiten Sie zu den wichtigsten Stationen des jungen Beethoven in seinem unmittelbaren Bonner Lebensumfeld.

Preis: pro Teilnehmer 9,50 €, ermäßigt 5 €

Kartenverkauf: Bonn-Information,  
Tel. 0228-77 50 00

oder online unter [www.bonnticket.de](http://www.bonnticket.de)  
Treffpunkt: Bonn-Information

### SPORT/FITNESS

montags, 9.30 - 10.15 Uhr

**Bewegt älter werden: Gymnastik im Sitzen für Senioren** · Kosten: Pro Termin 3 €, ermäßigt 2 €. *Margarete-Grundmann-Haus*

montags, 14 - 17 Uhr

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

dienstags, ab 9.30 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 Krebspatientinnen als auch der seelische Zustand eine sehr wichtige Rolle. Schon im Krankenhaus gibt es Tipps für anschließende Rehabilitations-Maßnahmen, die vor allem eine schnelle Reintegration der Betroffenen in das Arbeits- und Sozialleben zum Ziel haben. Leitung: Gerlinde Habenicht (Examierte Sportlehrerin). Anmeldung und Informationen beim VfB (0228 40 367-26). Kosten: 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 27.2.)

**Feldenkrais-Gruppe** · Die Übungen haben eine positive Wirkung bei Rückenschmerzen, Knie-, Nacken- oder Schulterschmerzen, Schlafstörungen usw. Leitung: Rita Räderscheidt (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  
oder 14.45 - 15.30 Uhr

**Aquafitness** · 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 körper-

liche 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

**Aquafitness** · 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

**Folkloretanz für Seniorinnen und Senioren** Leitung: Roswita Brettschneider (GTV Bonn). Kosten: 1 € pro Veranstaltung. *Offene Tür Dürenstraße*

jeden 2. und letzten Mi., ab 14 Uhr

**Seniorentanz** · Wally und Heinz Mirgel (Mixed Revival Sound), spielen Evergreens und aktuelle Schlager. Kosten: Eintritt 1 €, kein Mindestverzehr. *AWO Ortsverein Bonn-Stadt*

jeden 2. Do., 19 - 22 Uhr

**Tanzgruppe „Balfolk“** *Margarete-Grundmann-Haus*

freitags, ab 18.30 Uhr

**„De Höppeflüh“ – Internationaler Volkstanz** *Margarete-Grundmann-Haus*

### MEDITATION

jeden 2. und 4. Mo., 17.45 - 18.45 Uhr

**Lach-Yoga** · Fit und gute Laune durch regelmäßiges Lachen. Leitung: Frau Schneider. Anmeldung erforderl. (0176 50 30 02 82). Kosten: 5 €. *Margarete-Grundmann-Haus*

Mo., 17.2. und 16.3., 19 - 20 Uhr

**Lach-Yoga** · Lachen ist das Heiterkeits-eleixir für die Seele. Einfache kleine Lachübungen führen direkt ins Lachen. Leitung: Frau Schneider. Anmeldung erforderl.. *Kaiser-Karl-Klinik*

dienstags, 11 - 12.30 Uhr

**Yoga** · Leitung: Sylvia Dachsel. Anmeldung erforderl.. *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.*

sonntags, 10 - 12 Uhr

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

### WANDERN

14-tägig freitags, ab 13 Uhr

**Bewegt älter werden: Wandergruppe** · Wanderziele und Abfahrtszeiten erfragen Sie bitte telefonisch. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. *Margarete-Grundmann-Haus*

### GARTENPFLEGE

montags, ab 10.15 Uhr

**Treffen der Gartenfreunde** · Gartenfreunde zur Unterstützung der Gruppe sind herzlich Willkommen. Leitung: Ursula Hahn. *Ev. Altzentrum Haus am Redoutenpark*

### SPRACHEN

dienstags, 14 - 15.30 Uhr

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

dienstags, 18 - 19 Uhr

**Russisch-Unterricht für Erwachsene** · Anmeldung und Informationen: Angela Mejrojan, zertifizierte Lehrerin (0177 69 33 617). Kosten: 40 € pro Monat. *Nachbarschaftstreff Pennenfeld*

donnerstags, ab 14 Uhr

**Frauengesprächskreis: „Deutsch sprechen üben“** *AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg/Friesdorf*

### SCHREIBEN

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 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. *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

## 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: 02 28 / 280 49 75

[selbsthilfe-bonn@paritaet-nrw](mailto:selbsthilfe-bonn@paritaet-nrw)

oder telefonisch 02 28 - 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)



**GEDÄCHTNISTRAINING**

montags, ab 11 Uhr

**Fitnessstraining für das Gedächtnis** · Leitung: Henrike Pötz. Kosten: 3 €, ermäßigt 2 €. *Margarete-Grundmann-Haus*

montags, 11 - 12 Uhr

**Bewegt älter werden: Wer rastet, der rostet** – Fitnessstraining für das Gedächtnis · Henrike Pötz (Leitung). Kosten: Pro Termin 3 €, 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 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: 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.*

mittwochs, 10 - 11.15 Uhr

**Gedächtnistraining** · Mit Spaß und Freude ohne Leistungsdruck. Leitung: Frau Henrike Pötz, Dipl. Sozialpädagogin. *Seniorenbegegnungsstätte Blumenhof*

**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 17.2.: „Literatur aus dem Gefängnis“, am 20.1.: „Autoren der Leipziger Buchmesse“. 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 und mittwochs, 14 - 16 Uhr

**Bingo** · Geleitet von Frau König. *Seniorenbegegnungsstätte Blumenhof*

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

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

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

**Skat – endlich mal wieder miteinander Skat spielen** · Mitspielerinnen und Mitspieler gesucht. Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen! 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. Mo. und donnerstags, 19 - 21.30 Uhr

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

jeden 4. Mo., ab 14.30 Uhr

**Bingonachmittag** *Margarete-Grundmann-Haus*

dienstags, 14 - 17 Uhr

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

dienstags, 14 - 18 Uhr

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

dienstags, ab 14.15 Uhr

**Offener Spieletreff** *Margarete-Grundmann-Haus*

dienstags, 14.30 - 17 Uhr

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

dienstags, ab 19.30 Uhr

**Schach** · Dr. Matthias Koch (Schachklub Bonn/Beuel). *Tenten - Haus der Begegnung*

jeden 1. und 3. Di., 15 - 18 Uhr

**Skat, Rummikub und andere Spiele** · Ort: Im Gemeinschaftsraum der GAG, Moses-Hess-Str. 74. *SeniorenNetzwerk Stammheim*

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

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

jeden 2. Di., 15.30 - 17 Uhr

**Bingo Tenten - 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 Uhr

**Spielerunde mit Kaffee und Kuchen** *AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg/Friesdorf*

mittwochs, ab 14.30 Uhr

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

mittwochs, 18 - 22 Uhr (außer an Feiertagen)

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

jeden 1. 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 27.2.)

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

donnerstags

**Schnuppertermin 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). *Tenten - 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

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

freitags, ab 14 Uhr

**Skat spielen für Männer und Frauen** *AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg/Friesdorf*

freitags, 15 - 16 Uhr

**Bingo Evang. Seniorenzentrum Theresienau**

freitags, 15 - 17 Uhr

**Bridge Offene Tür Dürenstraße**

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

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

**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*



ALLE VÖGEL SIND SCHON DA!

**Längere Tage und steigende Temperaturen: Jetzt ist es allerhöchste Zeit, Nisthilfen aufzuhängen.**

Immer häufiger finden Brutvögel keine passende Bleibe – besonders wenn sie auf Höhlen angewiesen sind. Durch die intensive Landnutzung und die dichte Besiedlung sind natürliche Quartiere Mangelware. Der Deutsche Jagdverband (DJV) ruft deshalb dazu auf, jetzt noch schnell geeignete Nistkästen aufzuhängen. Auch Fledermäuse und Insekten nehmen die Ersatzhöhlen gerne an. Positiver Nebeneffekt: Die Schädlingsbekämpfung im Garten wird durch die gefräßigen Küken auf ganz natürliche Weise angekurbelt.



Zum Anbringen der Vogelkästen eignen sich geschützte und halbschattige Standorte, die für räuberische Arten wie Katze und Marder möglichst unzugänglich sind. Dafür beispielsweise die Kästen frei

in zwei bis fünf Metern Höhe an einen einzelnen Ast aufhängen.

Das Einflugloch sollte zum Schutz vor Wind und Wetter in Richtung Südosten ausgerichtet werden. Eine Sitzstange vor dem Einflugloch benötigen Vögel übrigens nicht – vielmehr hilft es Fressfeinden, an Eier und Küken zu gelangen. Holz und Holzbeton haben sich als Baumaterialien bewährt – sie isolieren und lassen die Luft deutlich besser zirkulieren als beispielsweise Kunststoff oder Metall.

Eine ausführliche Bauleitung für einen Vogelnistkasten Marke Eigenbau kann kostenfrei vom DJV als PDF heruntergeladen werden: <https://www.jagdverband.de/sites/default/files/2017-08%20Infografik%20Vogelnistkasten.pdf>

Weitere Informationen: Deutscher Jagdverband [pressestelle@jagdverband.de](mailto:pressestelle@jagdverband.de) [www.jagdverband.de](http://www.jagdverband.de)

Adressen der Anbieter: Seite 27



Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
27	28	29	30	31	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	1

# FEBRUAR 2020

Happy Birthday dear Ludwig | Edition Beethoven Friendship 2020



03.079	03.075	03.008
03.094	03.046	03.070
03.041	03.025	03.015



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

Erweiterungen sind möglich | Edlfrion Beethoven Friendship 2020

# MÄRZ 2020

Freude, schöner Götterfunken, Tochter aus Elisium, Wir betreten feuertrunken Himmlische,  
dein Heiligtum, Deine Zauber binden wieder, was der Mode Schwere getheilt; Bettler werden Fürstenbrüder,  
wo dein sanfter Flügel weilt. ~ Ch o r. Seid umschlungen Millionen! Diesen Kuß der ganzen Welt!

Brüder – überm Sternenzelt muß ein lieber Vater wohnen. ~ Wem der große Wurf gelungen,  
eines Freundes Freund zu seyn; wer ein holdes Weib errungen, mische seinen Jubel ein! Ja – wer auch nur  
eine Seele sein nennt auf dem Erdenrund! Und wer's nie gekonnt, der stehle weinend sich aus diesem Bund!

~ Ch o r. Was den großen Ring bewohnet, kuldige der Simpathie! Zu den Sternen leitet sie,  
Wo der Unbekannte tronet. ~ Freude trinken alle Wesen an den Brüsten der Natur,

Alle Guten, alle Bösen folgen ihrer Rosenspur. Küße gab sie uns und Reben, einen Freund, geprüft im Tod.  
Wollust ward dem Wurm gegeben, und der Cherub steht vor Gott. ~ Ch o r. Ihr stürzt nieder,

Millionen? Ahndest du den Schöpfer, Welt? Such' ihn überm Sternenzelt, über Sternen muß er wohnen. ~  
Freude heißt die starke Feder in der ewigen Natur. Freude, Freude treibt die Räder in der großen Weltenuhr,  
Blumen lockt sie aus den Keimen, Sonnen aus dem Firmament, Sphären rollt sie in den Räumen, die des Sehers

Rohr nicht kennt! ~ Ch o r. Froh, wie seine Sonnen fliegen, durch des Himmels prächtigen Plan,  
Laufet Brüder eure Bahn, freudig wie ein Held zum siegen. ~ Aus der Wahrheit Feuerspiegel

lächelt sie den Forscher an. Zu der Tugend steilem Hügel leitet sie des Dulders Bahn.

Auf des Glaubens Sonnenberge sieht man ihre Fahnen wehn, Durch den Riß gesprengter Särge sie im Chor der  
Engel stehn. ~ Ch o r. Duldet mutig Millionen! Duldet für die bebre Welt! Drohen überm Sternenzelt wird  
ein großer Gott belohnen. ~ Göttern kann man nicht vergelten, schön ist's ihnen gleich zu seyn.

Gram und Armut soll sich melden mit den Frohen sich erfreun, Groll und Rache sei vergessen, unserm Todfeind  
sei verziehen. Keine Thräne soll ihn pressen, keine Reue nagt ihn. ~ Ch o r. Unser Schuldbuch sei vernichtet!  
ausgesöhnt die ganze Welt! Brüder – überm Sternenzelt richtet Gott wie wir gerichtet. ~

Freude strudelt in Pokalen, in der Traube goldnem Blut trinken Sanftmut Kannibalen,  
Die Verzweiflung Heldenmut – Brüder fliegt von euren Sitzen, wenn der volle Römer kraißt, Laßt den Schaum  
zum Himmel sprützen: Dieses Glas dem guten Geist. ~ Ch o r. Den der Sterne Wirbel loben,

den des Seraphs Hymne preist, Dieses Glas dem guten Geist, überm Sternenzelt dort oben! ~ Festen Mut in  
schwerem Leiden, Hülf, wo die Unschuld weint, Ewigkeit geschwornen Eiden, Wahrheit gegen Freund und Feind,  
Männerstolz vor Königstronen, – Brüder, gält' es Gut und Blut – Dem Verdienste seine Kronen,  
Untergang der Lügenbrut! ~ Ch o r. Schließt den heiligen Zirkel dichter, schwört bei diesem goldnen Wein:

Dem Gelübde treu zu sein, schwört es bei dem Sternenrichter! ~ Rettung von Tyrannenketten,  
Großmut auch dem Bösewicht, Hoffnung auf den Sterbebetten, Gnade auf dem Hochgericht!

Auch die Toten sollen leben! Brüder trinkt und stimmt ein, Allen Sündern soll vergeben,  
und die Hölle nicht mehr seyn. ~ Ch o r. Eine heitre Abschiedsstunde! süßen Schlaf im Leichentuch!

Brüder – einen sanften Spruch Aus des Todtenrichters Munde! ~

Die Ode „An die Freude“ liegt dem letzten Satz der 9. Sinfonie von Ludwig van Beethoven zugrunde. Beethoven verwendete die komplette 1. und 3. Strophe sowie einige Teile der 2. und 4. Strophe. Obwohl die Absicht der Vertonung von Schillers Hymne fast das ganze Leben Beethovens begleitete, war es für ihn selbst nicht von Anfang an klar, ob nun wirklich ein Chor oder ein rein instrumentales Finale das Werk abschließen sollte. Eine Entscheidung für den Chor fiel wahrscheinlich erst gegen Ende des Jahres 1823. · Quelle:



# In unserem Land.



## Fotografien von Hans-Jürgen Burkard Fotoausstellung im Haus der Geschichte zeigt Arbeiten aus der Reihe „An Tagen wie diesen“

Mit konzentrierter Miene schreitet der Wanderer voran. Er ist nur mit Shorts bekleidet, unter seinen nackten Füßen spritzt der Schlick. Am Horizont ist die Hallig Süderoog zu erkennen.

Das Foto zeigt den einzigen Wattpostboten Deutschlands, Knud Knudsen, bei seinem wöchentlichen Marsch von Pellworm zur Hallig. Eingefangen hat diesen Moment der Fotograf Hans-Jürgen Burkard auf seinen Reisen durch Deutschland.

„In unserem Land. Fotografien von Hans-Jürgen Burkard“ heißt die neue Ausstellung in der U-Bahn-Galerie des Hauses der Geschichte.

Sie präsentiert vom 27. November 2019 bis Herbst 2020 ausgewählte Arbeiten des ehemaligen Stern-Fotografen. Die Arbeiten stammen aus dem Langzeitprojekt „An Tagen wie diesen“, für das er seit über zehn Jahren in Deutschland unterwegs ist.

Auf einem anderen Foto hat Burkard eine Gruppe jugendlicher Punker festgehalten, die nachts in Chemnitz Geburtstag feiern. Über der Party „thront“ das große Karl-Marx-Denkmal, im Vordergrund grüßt eine freundliche Mickey Maus in Form eines Luftballons den Betrachter: Es sind vor allem diese Details und der beson-

dere, neugierige Blickwinkel sowie die Nähe zu seinen Motiven, die Burkards Fotografien auszeichnen. Seine Aufnahmen wirken unverstellt und spontan.

Doch nicht nur Burkards Blick auf die skurrilen bis typischen Momente aus ganz Deutschland sind lohnenswert: Der Fotograf ordnet jedem Bild Zeilen eines deutschen Liedes zu. Mal poetisch, mal augenzwinkernd kommentieren sich Foto und Musik wechselseitig und vermitteln den Zeitgeist, in dem die Bilder entstehen. So feiern die Punker in Chemnitz zu Caspers „Hinterland“ und Knut Knudsen wandert zu „Leuchtturm“ von Nena durch das Wattenmeer.

Bis Herbst 2020  
Haus der Geschichte der  
Bundesrepublik  
Deutschland  
Geöffnet:  
Di. - Fr. 9 - 19 Uhr,  
Sa/So/Feiertage 10 - 18 Uhr  
Eintritt frei, U-Bahn-Galerie,  
Tag und Nacht geöffnet

Adressen der Anbieter: ab Seite 27

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 € je 24 UStd. plus Materialkosten. Veranstaltungsort: Quartiersbüro Mackeviertel, Vorgebirgsstraße 43. *Deutsches Rotes Kreuz - Kreisverband Bonn e.V.*

jeden 2. Do., ab 15 Uhr „**pflegendemalen**“ - *Kreativ-Workshop im Kunstmuseum Bonn. Eine kreative Auszeit für Angehörige pflegebedürftiger Mitmenschen mit Museumspädagogin Wulpekula Schneider. Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung unter Rufnummer 0228 / 77 62 30. Infos: www.pflegeselbsthilfe-bonn.de*

freitags, 11 - 14 Uhr  
**Laienmalgruppe** · Wir sind eine offene gemischte Gruppe und treffen uns einmal wöchentlich zum Zeichnen, zum Malen und zum Klönen. Kommen Sie gern dazu. Ursula Temme (0228 97 68 79 61). *Margarete-Grundmann-Haus*

jeden 1. Sa., 14.30 - 16.30 Uhr  
**Café Farbe – Offene Workshops für Menschen mit und ohne Demenz** · Der Workshop startet im vorbereiteten Werkraum des Kunstmuseums. Bei Kaffee und Kuchen haben Sie Zeit zum Erzählen und zum Austausch. Bei einem Gang durch das Museum werden wir Sie mit auf

eine Reise zur Kunst und zu den Farben nehmen. Anmeldung erforderlich. Kosten: 10 € pro Teilnehmer (inkl. Kaffee, Wasser und Kuchen). *Kunstmuseum Bonn*

**FOTOGRAFIEREN**  
jeden 3. Sa., 14 Uhr  
**Fotografieren** bietet eine kreative Auszeit für Angehörige pflegebedürftiger Mitmenschen. Mit dem Fotografen Stefan Körber. Auch mit dem Smartphone kann fotografiert werden. Die Motive, nicht die Technik, stehen im Vordergrund. Wechselnde Themen und Orte im Rhein-Sieg-Kreis. Die Teilnahme ist kostenlos. Infos in den Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe. *pflegeselbsthilfe-bonn*

**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. *Stadt. Begegnungstätte 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  
„**pflegendesingen**“ · Eine Auszeit für Angehörige pflegebedürftiger Mitmenschen bei heilsamem Singen. Leitung: Susanne Wagner. Ort: LVR-Klinik, Kölnstr. 54. *Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Bonn*

donnerstags, 11 - 12.30 Uhr  
**Singen macht Spaß im Seniorenchor Bonn** · Wir sind 43 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*

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 mit Klavierbegleitung zum gemeinsamen Singen alter und neuer Volkslieder. Kommen Sie doch einfach dazu! *Margarete-Grundmann-Haus*

**MUSIZIEREN**  
jeden 2. und 4. Mo., ab 15.30 Uhr  
**Hausmusikkreis** · Ob Mundharmonika oder ein anderes Instrument, besuchen Sie unsere hauseigene Musikschule. Kommen Sie und erarbeiten Sie gemeinsam kleine Musikstücke. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Leitung: Therese Polus. *Ev. Altenzentrum Haus am Redoutenpark*

**THEATER**  
sonntags, 16 - 18 Uhr und 18.15 - 20 Uhr  
**Workshopreihe I und II: Improvisationstheater „les-bn(n)mots“** · Für alle Altersgruppen geeignet. Genaue Termine und Kosten bitte erfragen. Eva-Maria Esch (0151 12 14 66 72). *Margarete-Grundmann-Haus*

**HANDARBEITEN**  
14-tägig dienstags, ab 11.2., 14.30 - 16.30 Uhr  
**Handarbeitsgruppe, gemütliches gemeinsames Stricken, Häkeln oder Anderes!** · Jeder bringt seine Utensilien bitte selbst mit. Ort: Im Gemeinschaftsraum der GAG. *SeniorenNetzwerk Stammheim*

dienstags, ab 14.30 Uhr  
**Handarbeitstreff** · Handarbeiten aller Art sind willkommen, gleich ob Häkeln, Stri-

cken, 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 „**pflegendestriicken**“ · Strickkreis. Eine kreative Auszeit für Angehörige pflegebedürftiger Mitmenschen. Leitung: Regina Heinen. Ort: SCHAFGABE 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, 9 - 14 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 erforderl.. 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*

mittwochs, 10 - 13 Uhr

**Fußpflege** · Mit Frau Ruth Menzel. Kosten: 15 €, für Senioren +65 Jahre mit Bonnausweis kostenlos. *Seniorenbegegnungsstätte Blumenhof*

**FRÜHSTÜCK/BRUNCH**

jeden 3. Do., 8.30 - 11 Uhr

**Frühstück im Tentenhaus** · Kosten: 3,50 €. *Tenten - Haus der Begegnung*

freitags, 10 - 14 Uhr

**Frühstücksbrunch** *Seniorenbegegnungsstätte Blumenhof*

jeden 4. Fr., 8.30 - 10.30 Uhr

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

**MITTAGSTISCH/CAFETERIA**

tätlich, 11.30 - 12.30 Uhr

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

tätlich, ab 12.15 Uhr

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

tätlich, 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*

tätlich, 12.30 - 13.30 Uhr

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

tätlich, 15 - 17 Uhr

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

tätlich 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 selbstgekochtes 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 selbstgebackener 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 und mittwochs, ab 12.30 Uhr

**Mittagessen** *Seniorenbegegnungsstätte Blumenhof*

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, 14.30 - 16 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 Pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz in angenehmer Atmosphäre. Um Anmeldung wird gebeten. *Gepflegt Pflegen - Karin Schneider*

jeden 3. Di., 10 - 11.30 Uhr

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

mittwochs, 15 - 17 Uhr

**Mittwochscafé** · Am Mittwochnachmittag verwandelt sich der „gelbe Raum“ von Haus Heisterbach in ein gemütliches Café. Das ehrenamtliche Team verwöhnt seine Gäste mit Kaffee, Tee und einem wechselnden

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

jeden 2. Mi., ab 12 Uhr

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

jeden 2. Do., ab 14.30 Uhr

**Waffellessen** *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 erforderl.. Kosten: 6,50 €. *Offene Tür Dürenstraße*

jeden 1. Fr., 14.30 - 16 Uhr

**AngehörigenCafe II** · Gesprächsangebot für Angehörige von Menschen mit Demenz in Kooperation mit der KKH, Bonn: Austausch, Unterstützung, Fachinformation für Pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz in angenehmer Atmosphäre. Um Anmeldung wird gebeten. Ort: Von Galenstr. 28, Sankt Augustin-Menden, Emmauskirchengemeinde. *Gepflegt Pflegen - Karin Schneider*

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

**Mittagstisch** · Selbst gekochte Hausmannskost. Speiseplan im Haus erhältlich oder auf unserer Homepage. Anmeldung erforderl.. Kosten: Ab 5 €. *Offene Tür Dürenstraße*

sonntags, 14.30 - 17 Uhr

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

**REPARATUREN**

jeden 3. Sa., ab 14 Uhr

**Repair-Café-Besuch** · Gemeinsamer Gang zum Ermekeil-Initiative. *Margarete-Grundmann-Haus*

**SENIOREN TREFFEN SENI**

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

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

**EHRENAMT**

mittwochs, 15 - 17 Uhr und je nach Vereinbarung

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

**ALLGEMEINE BERATUNG**

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*

montags, 14 - 16 Uhr

**Beratung von Senior/innen bei allen Fragen und Problemen des Älter-**

**werdens** · In Swisttal-Heimerzheim, Kirchstraße 22 (Bürgerbüro, gegenüber der kath. Kirche); in dieser Zeit auch telefonisch erreichbar unter 02254 84 71 26. *Seniorenbüro Swisttal*

jeden 2. Mo., 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*

mittwochs, 14 - 16 Uhr

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

mittwochs, 15 - 17 Uhr und je nach Vereinbarung

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

donnerstags, 9.30 - 10.30 Uhr und

freitags, 9 - 10 Uhr

**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*

donnerstags, 14 - 16 Uhr

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

jeden letzten Do., 10 - 12 Uhr

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

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

**BLICKWINKEL**  
**MALEREI VON UTE RÖHE**  
**UND SYLVANA POLL**

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.



**KUNST IN DER**  
**KAISER-KARL-KLINIK**

Graurheindorfer Str. 137  
53117 Bonn



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, Altentherapeutin 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, Noemi Langenfeld. *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

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 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 erforderl.. *AWO Bonn-Rhein-Sieg SPZ Eitorf/Siebengebirge*

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

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

mittwochs, 18 - 19.30 Uhr

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

mittwochs, ab 19 Uhr

**Selbsthilfegruppe und Helfergemeinschaft für Alkohol- und Medikamentenabhängige und Angehörige** · Michael Mertens (Kreuzbund Bonn e.V., 0228 4674 49). *Tenten - Haus der Begegnung*

jeden 1. Mi., 15 - 17 Uhr

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

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 erforderl.. Ort: In der Begegnungsstätte „Alte Schule“, Schulstrasse 1, 53819 Neunkirchen-

Seelscheid. *AWO Bonn-Rhein-Sieg SPZ Eitorf/Siebengebirge*

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 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*

**GESPRÄCHSKREISE**

jeden 2. Mi., 15 - 17 Uhr

**Treffen der schlesischen Frauengruppe** *Offene Tür Dörenstraße*

jeden 1. Do., 15 - 17 Uhr

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

**GASTRONOMISCHE ANGEBOTE**

14-tägig, dienstags, ab 17.30 Uhr (ab 4.2.)

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

mittwochs, ab 14 Uhr

**Spielerunde mit Kaffee und Kuchen AWO** *Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg/Friedorf*

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

**HÄUSLICHE PFLEGE**

jeden 1. Di., 10 - 11.30 Uhr

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

**TRAUER-BEWÄLTIGUNG**

jeden letzten Mi., 17 - 18.30 Uhr

**„OASE“ für Trauernde – ein Ort der Begegnung und Stärkung** · Herzliche Einladung an alle, die nach dem Tod eines geliebten Menschen ein Stück ihres Trauerweges gemeinsam mit anderen Betroffenen gehen möchten. *Hospiz Ambulant*

**LESUNG**

jeden 3. Mo., ab 15 Uhr

**Treff am Bücherturm mit Vorleser Kai Grebert** · Eine Gelegenheit zum Zuhören und Plaudern bei einer Tasse Tee oder Kaffee. Thema am 17.2.: „Literatur aus dem Gefängnis“, am 20.1.: „Autoren der Leipziger Buchmesse“. Kosten: kostenfrei (Spende erbeten). *Margarete-Grundmann-Haus*

**VORTRAG**

21-tägig, dienstags, ab 13 Uhr (ab 11.2.)

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

21-tägig, dienstags, ab 13 Uhr (ab 18.2.)

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

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

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

14-tägig, donnerstags, ab 13 Uhr (ab 13.2.)

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

21-tägig, freitags, ab 10 Uhr (ab 14.2.)

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

**KUNSTAUSSTELLUNG**

jeden 2. Di., 16.30 - 18 Uhr

**Kunstspurensuche** · Offener Workshop für Menschen mit psychischer Erkrankung und alle Kunstinteressierten. *Kunstmuseum Bonn*

jeden 1. Sa., 14.30 - 16.30 Uhr

**Café Farbe – Offene Workshops für Menschen mit und ohne Demenz** · Der Workshop startet im vorbereiteten Werkraum des Kunstmuseums. Bei Kaffee und Kuchen haben Sie Zeit zum Erzählen und zum Austausch. Bei einem Gang durch das Museum werden wir Sie mit auf eine Reise zur Kunst und zu den Farben nehmen. Anmeldung erforderl.. Kosten: 10€ pro Teilnehmer (inkl. Kaffee, Wasser und Kuchen). *Kunstmuseum Bonn*

**AUSSTELLUNG**

samstags, ab 15 Uhr, sonn- und feiertags, ab 12 und 15 Uhr

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

Adressen der Anbieter: ab Seite 27

**Donnerstag, den 6. Februar um 18 Uhr**

Ellen Klandt liest aus „Nach-Klang“ - einer Liebesgeschichte in den Zeiten des Protestes der 68er-Generation: Der begabte Klavierspieler Friedrich verweigert den Kriegsdienst und zieht aus seinem Dorf im Westerwald in die Bundeshauptstadt Bonn, um dort mit seiner Freundin Martha in einer der ersten Wohngemeinschaften der Stadt zu leben.



Aus dem bunten Berlin war Martha seinetwegen in ihre Heimatstadt zurückgekehrt... Nach „Zwei schöne Fensterplätze in den Krieg“ - Die Geschichte eines Bonner Paares ist „Nach-Klang“ der zweite Roman der Autorin.

**Freitag, den 7. Februar um 19.30 Uhr**

Nicole Peters liest aus ihrem Bonn-Krimi „Letzte Auerberg“ Wer kennt die Tote aus Bonn-Nord? Eine Rechtsanwältin und ein mysteriöser Fall: Unter einer Autobahnbrücke im Bonner Norden wird eine

**FREIRÄUME**  
**FEBR./MÄRZ**



kurz darauf ein Ehepaar, das glaubt, auf den Zeitungs-fotos ihre vor zwanzig Jahren verschwundene Tochter Natalie wiedererkannt zu haben.

**Mittwoch, 26.02.2020 um 18 Uhr**

Heidi Möhker liest aus ihrem historischen Roman

„Fräulein Broich“. Morde und Torten und Bonn und Berlin. Henni Broich möchte im Jahre 1900 beweisen, dass sie als Frau ebenso mündig ist wie ein Mann. Im aktuellen Fall gelingt es der Krankenpflegerin mit ihren Mitteln, die Morde an Bonner Hoteliers aufzuklären, bei denen ihr Vater, Theodor Broich, und ihr neuer Freund Oskar Moosfeld Opfer oder Täter sein könnten. Zugleich lehrt sie ihre



Freundin Meta Bruchmann, zu ihren Talenten zu stehen, denn Metas Torten sind die allerbesten in der Stadt.

Alle Lesungen und 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 Herrengarten 59, Haltestelle Stadtbahnlinie 66



### AWO Nachbar schaftszentrum Bad Godesberg/Friesdorf

Mo., 3.2. und 2.3., 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., 11.2., ab 15 Uhr

**Kindersoldaten – auch bei uns?** · Gesprächsrunde mit zwei Friedensbewegten.

Mi., 26.2., ab 12 Uhr

**Fisch-Essen am Aschermittwoch** · Bitte anmelden. Kosten: 6,50 €.

### AWO Ortsverein Bonn-Stadt

Mi., 5.2., ab 15 Uhr

**Bestattungsvorsorge** · Es referiert Frau Petra Krätz von dem Bestattungsinstitut „ZuGuterLetzt“.

Do., 6.2. und 5.3., ab 10 Uhr

**Frühstück** · Gemeinsam frühstücken und ein bisschen klönen. Anmeldung mit Vorkasse in der Geschäftsstelle bis einen Tag vorher. Kosten: 2,50 €.

Do., 20.2., ab 14.11 Uhr

**Weiberfastnachtssause** · Helmut Jakobi führt durch das karnevalistische Programm mit musikalischer Begleitung von Heinz und Wally Mirlig. Es werden erwartet unter anderen: die Fidelity-Burggrafen, das Kinderprinzenpaar und die Stadtsoldaten (jeweils aus Bad Godesberg). Kartoffelsalat, Würstchen oder Berliner werden zu fairen Preisen angeboten.

Mi., 26.2., ab 15 Uhr

**Fischessen** · Es gibt Pellkartoffeln mit Sahnehering. Um Anmeldung mit Vorkasse wird bis zum 17.2. gebeten. Kosten: Pro Portion 3,50 €.

Mi., 4.3., ab 15 Uhr

**Kaffeklatsch** · Fr. Weichert und Frau Becker laden zum Kaffeklatsch ein. Es gibt frischgebackene Dornfelder-Kirschtorte. Kosten: 1,50 € pro Stück.

Di., 17.3., ab 15 Uhr

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

Mi., 18.3., ab 15 Uhr

**„Häusliche Pflege“** · Was kann die häusliche Pflege leisten; welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein? Es referiert Herr Lenartowski von der AWO Pflege & Service. Kosten: Kuchen pro Stück für 1 € wird angeboten.

### Bildungswerk Bonner Verein

Mo., 3.2. bis 17.2., 18.30 - 20.45 Uhr

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

Do., 6.2. bis 25.6., 20.15 - 21.45 Uhr

**Yoga-Kursus Teil 1** · Zur Ruhe kommen und abschalten von den Anforderungen des Alltags. Anfänger wie Fortgeschrittene sind herzlich willkommen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Decke, ein kleines Kissen und eine Matte mit. Leitung: Astrid Siewert. Kosten: 90 €.

Sa., 8.2., 11 - 15 Uhr

**Lachen macht aktiv, Raus aus dem Stress – mit Lachyoga** · Glückshormone werden beim Lachen produziert und sind ein gutes Mittel gegen Stress und Anspannung. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken sowie Decke und Kissen mit. Leitung: Heike Müller. Kosten: 35 €.

Do., 27.2. bis 26.3., 18 - 19.30 Uhr

**Mal wieder singen! Eine Singwerkstatt für alle** · Wir bringen Volkslieder und Pop-Songs, Evergreens und Lieblingslieder aus aller Welt zum Klingen. Ein Einstieg ist zu jedem Kursblock möglich. Mitbringen: Freude am Singen und Spaß am Ausprobieren. Leitung: Bettina Vogel. Kosten: 35 €.

Mi., 4.3. bis 20.5., 17.45 - 18.45 Uhr

**In Schwung kommen – Easy-Pilates nach der Arbeit** · In diesem Kurs bringen Sie sich in Bewegung durch ein ganzheitliches Körpertraining. Bitte bringen Sie Handtuch, dicke Socken und bequeme Sportkleidung im Zwiebellook mit. Leitung: Birgit Boley-Henseler. Kosten: 70 €.

Di., 10. und 17.3., 18 - 21 Uhr

**Geschichten zum Leben erwecken – Die Kunst, spannend zu erzählen** · Egal ob zuhause für die Enkel, bei einem Treffen in gemütlicher Runde oder im beruflichen Kontext: Eine Geschichte souverän und spannend zu erzählen, kommt immer gut an. Leitung: Matthew Sonnicksen. Kosten: 45 €.

Mi., 11.3. bis 1.4., 19 - 20.30 Uhr

**Aktiv und lachend durch die Woche – Raus aus dem Stress – mit Lachyoga** · Sie erfahren mithilfe spielerischer Übungen wie Sie ins bedingungslose und echte Lachen kommen, wie Sie Glückshormone produzieren und so Stress und Anspannung hinter sich lassen können. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken sowie Decke und Kissen mit. Leitung: Heike Müller. Kosten: 45 € (5 UStd.).

### Bonn-Information

Sa./So., 1./2., 15./16., 23. und 29.2., 14 - 15 Uhr oder 15 - 16 Uhr

**Werkstatt der Demokratie – Führungen im Plenarsaal des ehemaligen Deutschen Bundestages (heute WCCB)** · Bei dieser einstündigen Führung erhalten Sie Einblicke in den ehemaligen Plenarsaal des Deutschen Bundestages von der Besuchertribüne und Sie erfahren wie diese historische Gebäude mit dem benachbarten Neubau zum hochmodernen World Conference Center Bonn zusammengewachsen ist. Kosten: 4,50 €, ermäßigt 2,50 €, inkl. VRS-Ticket.

Fr./Sa./So., 13./14./15.3 und 20./21./22.3., ab 14 Uhr

**Jubiläumstour „Beethoven-Story 2020“** · Erleben Sie auf dem neuen multimedialen Stadtrundgang das Leben und Wirken des weltberühmten Komponisten Ludwig van Beethoven während seiner Bonner Zeit! Ein/e speziell geschulte Gästeführer/in begleitet Sie zu den wichtigsten Stationen des jungen Beethovens in seinem unmittelbaren Lebensumfeld. Kosten: 9,50 €, ermäßigt 5 €.

Sa., 14./21.3., ab 11.30 Uhr

**Jubiläumstour „Beethoven-Story 2020“** · Erleben Sie auf dem neuen multimedialen Stadtrundgang das Leben und Wirken des

weltberühmten Komponisten Ludwig van Beethoven während seiner Bonner Zeit! In deutscher und englischer Sprache. Kosten: 9,50 €, ermäßigt 5 €.

### CBT Wohnhaus St. Markusstift

Fr., 7.2. und 6.3., ab 15 Uhr

**Markuskaffee** · Offener Kaffeetreff. Kosten: Kaffeedeck 2,50 €.

Do., 13.2., 14.45 - 18 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 €.

Di., 25.2., ab 19 Uhr

**„Pauls portables Planetarium“** · Sternenhimmel Live - die Karnevals-Ausgabe!

Do., 26.3.

**Girls' Day** · Nur nach Voranmeldung.

### Ev. Altenzentrum Haus am Redoutenpark

Fr., 7.2., ab 16 Uhr

**Literaturkreis mit Pfarrer Dr. Witschke**

Di., 11.2., 24.2., 10.3., und 24.3., ab 15.30 Uhr

**Die Vorleser: Frau Machozek** · Unsere Vorleserinnen nehmen Sie mit auf phantasievolle Reisen in die Welt der Bücher. Kommen Sie in unsere neue Hausbibliothek mit Kamin. Gelesen wird in kleinen Runden, gerne unter Beteiligung der Zuhörer.

Fr., 14.2., ab 15.30 Uhr

**Die Vorleser: Frau Keuchel**

Di., 20.2. und 19.3., ab 15.30 Uhr

**Die Vorleser: Frau Woelke**

Fr., 21.2., ab 14.30 Uhr

**Karneval im Haus am Redoutenpark** · Stimmung – Frohsinn – Gemütlichkeit unter dem Motto: „Jötterfunke Alaaf!“.

### Folk Club Bonn

Fr., 7.2., 19 - 22 Uhr

**Thema: „Freiheit“** · 10 Jahre Folk Club Bonn; Featured Artists: Four Fiddlers (Hückeswagen).

Fr., 3.1., 19 - 22 Uhr

**Thema: „Alter“** · Featured Artists: The Stables (alias Matthew Lowe und Daniel Trenholme; England); Gerd Schinkel (Köln).

### Freiräume

ab Do. 6.2., 9.15 - 10.45 Uhr

**Qigong im Garten (Fortgeschrittene bzw. Anfänger)** · Wir beginnen mit Lockerungsübungen. Anschließend folgen Übungen zu den 8 Brokaten bzw. den 15 Ausdrucksformen des Taiji Qigong. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung im Zwiebel-Look für drinnen und draußen sowie flache (Turn-)Schuhe. Leitung: Ricarda Rommerscheidt. Anmeldung erforderlich. Kosten: je 120 € (wir bei regelmäßiger Teilnahme als Präventionsmaßnahme von den gesetzlichen/teilw. auch von privaten

Krankenkassen anteilig übernehmen.)

Do., 6.2., ab 18 Uhr

**Ellen Klandt liest aus „Nach-Klang“, eine Liebesgeschichte** · Kartenreservierung wird empfohlen. Kosten: 10 €, AK 12 €.

Fr., 7.2., ab 19.30 Uhr

**„Letzte Ausfahrt Auerberg“** · Nicole Peters liest aus ihrem Bonn-Krimi. Kartenreservierung wird empfohlen. Kosten: 10 €, AK 12 €.

Di., 11.2., 9.30 - 11.30 Uhr

**Das Literaturfrühstück – Frühstück und Austausch über Literatur** · Rahmenthema: Was bedeutet die Vergangenheit für unsere Gegenwart? In wieviel können wir unserer Erinnerung trauen? Thema am 11.2.: Julian Barnes „Vom Ende einer Geschichte“, am 10.3.: Meg Wolitzer „Die Ehefrau“. Leitung: Susanne Emschermann. Anmeldung erforderlich. Kosten: je Kursus 12 € zzgl. Frühstück 2,50 €; Termine sind einzeln buchbar.

Mi., 12.2., 9.30 - 14.30 Uhr

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

Mi., 12.2., 10.7., 15 - 17 Uhr

**Origami – ZUSAMMENFALTEN** · In den Freiräumen lehrt sie, wie man mit Berg- und Tal-falten geometrische Gebilde, Tiere, Pflanzen und ganze Welten entstehen lassen kann. Mögliche Themen sind frei nach Wunsch und Absprache. Leitung: Lisa Bille (Künstlerin). Anmeldung erforderlich. Kosten: je Kursus 18 €; alle 6 Termine en bloc und bei Vorauszahlung 97,50 € zzgl. Materialpauschale von 2 € zahlbar vor Ort.

Mi., 12.2., 18 - 20 Uhr

**Buchfaltkunst in und aus alten Büchern** · Wie entsteht aus nicht mehr genutzten Büchern Neues, z.B. Kerzenständer, Blüten, Hängekristalle, Objekte. Bitte mitbringen: Papier-Bastelschere und gerne eigenes Buch, das „bearbeitet“ werden möchte. Leitung: Christiane Sprenger. Anmeldung erforderlich. Kosten: je 36 € (3 UStd.) oder 24 € (2 UStd.), zzgl. Material zahlbar vor Ort (einzeln buchbar).

Do., 13.2., 17 - 20 Uhr

**Entspannung durch Qigong und Akupressur – für Anfänger** · Beim Qigong praktizieren wir harmonische Bewegungen und Atemübungen, die mit Imaginations-Übungen verbunden werden. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung im Zwiebel-Look für drinnen und draußen sowie flache (Turn-)Schuhe. Leitung: Hilde Jüssen. Anmeldung erforderlich. Kosten: je 36 €.

Mo., 17.2. und 23.3., 9.30 - 12.30 Uhr und Di., 11.2. und 24.3., 18 - 20 Uhr

**Schreib-Räume – Kreatives Schreiben** · Schreiben erdet und es beflügelt.

## FOTOS FÜR DIE PRESSEFREIHEIT 2019

JETZT BESTELLEN:



Mit den Verkaufserlösen finanziert Reporter ohne Grenzen Anwaltskosten, medizinische Hilfe und ebenshaltungskosten für erfolgreiche Journalistinnen und Journalisten.

**REPORTER OHNE GRENZEN**  
FOR INFORMATIONSPERMITTLEN

im Buchhandel und online erhältlich.

[WWW.REPORTER-OHNE-GRENZEN.DE/SHOP](http://WWW.REPORTER-OHNE-GRENZEN.DE/SHOP)





**David Knopfler: 25.3.2020/20.00 Uhr**

Bringen Sie frei und spontan Ihre Ideen, Geschichten, Erinnerungen zu Papier. Leitung: Marita Bagdahn. (Poesiepädagogin). Anmeldung erforderlich.. Kosten: 24 € (4 UStd.) oder 18 € (2 UStd.); Kurs einzeln buchbar.

Vog. Anmeldung erforderl.. Kosten: je 36 €, inkl. Pausensnack und Getränke.

Mo., 17.2. und 23.3., 15 - 18 Uhr

**Monotypie- und Assemblagewerkstatt** · Wir experimentieren mit unterschiedlichsten Materialien, Acryl und Linolfarbe. Pinsel, Finger und Kohlestifte kommen zum Einsatz. Ein einfaches Druckverfahren - die Monotypie - sorgt für Überraschungen. Leitung: Irmgard Hofmann. Anmeldung erforderlich.. Kosten: je 36 €, inkl. Pausensnack und Getränke, zzgl. Materialpauschale von 5 € zahlbar am Kurstag vor Ort.

Fr., 13.3., ab 19.30 Uhr  
**„Tod an der Seebücke“** · Gerd Kramer liest mit Gitarrenbegleitung aus seinem Küsten-Krimi. Kartenreservierung wird empfohlen. Kosten: 10 €, AK 12 €.

Mi., 25.3., 9.30 - 11.30 Uhr  
**Kunstfrühstück – Frühstücken und Austausch über Kunst** · In ungezwungener Runde sollen neben der kunsthistorischen Einordnung im gemeinsamen Gespräch unterschiedliche Perspektiven, Wahrnehmungen und Erfahrungen ausgetauscht werden. Leitung: Dr. Hildegard Heitger-Behnke. Anmeldung erforderlich.. Kosten: 12 €, zzgl. Frühstück 2,50 €, zahlbar vor Ort.

Di., 18.2. und 24.3., 9.30 - 11.30 Uhr

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

Mi., 25.3., 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: Betonung - Pausen - Sprechmelodie - Die Werkzeugkiste fürs Vorlesen. Leitung: Almut Schnerring. Anmeldung erf. Kosten: je 24 €.

Di., 18.2., 14 - 18 Uhr und Mi., 19.2., 10 - 18 Uhr

**Ecoprint & Filz** · In den Kursen wird das uralte Handwerk des Filzens mit innovativen Elementen und neuem Design verknüpft. Die Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet und es besteht die Möglichkeit individuelle Unikate zu filzen. Leitung: Sawatou Mouratidou. Anmeldung erforderlich.. Kosten: 56 € (4 UStd.) oder 112 € (1 Tag), inkl. Pausensnack und Getränke, zzgl. Material nach Verbrauch.

**■ Förderverein Gedenkstätte Landjuden an der Sieg**

Mi., 12.2., 12 - 18 Uhr  
**Else Lasker-Schüler – „Prinz Jussuf von Theben“ und die Avantgarde** · Die Ausstellung des Von der Heydt-Museums folgt dem Lebensweg der Künstlerin von (Wuppertal-) Elberfeld über Berlin und die Schweiz, wohin sie vor den Nazis flüchtete, bis nach Palästina. Verbindliche Anmeldung im Kreisarchiv erforderlich.: 0 22 41 13-2928. Kosten: 29,50 €, ermäßigt 34,50 € (inkl. die Busfahrt sowie Eintritt und Führung). Veranstaltungsort: Von der Heydt-Museum, Turmhof 8, 42103 Wuppertal. Treffpunkt/Abfahrt: Konrad-Adenauer-Allee, 53721 Siegburg (hinter dem Hauptbahnhof).

Mi., 26.2., 9.30 - 12.30 Uhr oder 13.30 - 16.30 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.

Di., 3.3., ab 18 Uhr  
**Besuch der Synagoge Köln mit anschließendem Essen im koscheren Restaurant „Mazal Tov“** · Führung mit Israel MELLER, Synagogengemeinde Köln. Die männlichen Teilnehmer werden gebeten, eine Kopfbedeckung mitzubringen. Verbindliche Anmeldung im Kreisarchiv erforderlich. bis zum 10.2. Kosten: 5 €. Veranstaltungsort: Synagoge, Roonstraße 50, 50674 Köln. Treffpunkt: 16.15 Uhr Bahnhof Siegburg Gleis 1 oder 17.45 Uhr vor der Synagoge.

Mi., 26.2., ab 18 Uhr

**Krankenschwestern – Wie ein Ordensstiel einen ganzen Berufsstand beeinflusst** · Heidi Möhler liest aus ihrem historischen Bonn-Krimi „Fräulein Broich“ und gibt Einblicke in die Situation der Pflege am Ende des 19. Jahrhunderts. Veranstaltung im Rahmen des Equal Care Day. Kartenreservierung wird empfohlen. Kosten: 10 €, AK 12 €.

So., 15.3., ab 14.45 Uhr  
**Purim – Purim? Das ist der jüdische Karneval!** Ist das Fest dadurch kurz und prägnant erklärt oder behandelt man diesen jüdischen Feiertag damit falsch und unwürdig? Ich sage beide Aussagen stimmen und das mache ich bewusst als Beter der jüdischen Gemeinde Köln und als aktiver Karnevalist.

Fr., 13.3., 16 - 18 Uhr

**Handlettering – Die Kunst der schönen Buchstaben (für Anfänger und Anfänger mit Vorkenntnissen)** · Beim Handlettering stehen einzelne Buchstaben, Worte oder kurze Sprüche im Mittelpunkt. Sie werden liebevoll gezeichnet und kunstvoll ausgeschmückt. Handletterern kann man auch auf anderen Oberflächen wie Porzellan, Holz und Stoff. Leitung: Angela

Donerstag, 26.3., ab 16.30 - 17.30 Uhr  
**Der jüdische Friedhof in Siegburg – Führung mit Dr. Claudia Arndt** · Bei dem Rundgang sollen sowohl die Geschichte der jüdischen Gemeinde als auch einzelne Grabstätten sowie Bestattungsriten im Allgemeinen vorgestellt werden. Männliche Teilnehmer werden gebeten, eine Kopfbedeckung zu tragen. Treffpunkt: vor dem Friedhofstor, Heinrichstraße.

Di., 31.3., 6.30 - 19.30 Uhr

**Jüdisches Leben auf dem Lande – Juden im Hunsrück** · Tagesexkursion mit Dr. Claudia Maria Arndt: es finden folgende Besichtigungen statt: Hunsrück-Museum in Simmern mit der Sonderausstellung, ehemalige Synagoge Laufersweiler und Rundgang „Weg der Erinnerung“. Verbindliche Anmeldung im Kreisarchiv erforderlich.. Kosten: 54,50 €, ermäßigt 49,50 € (inkl. Busfahrt, Eintrittsgelder und Führungen sowie Mittagessen inkl. Getränke). Treffpunkt/Abfahrt: Konrad-Adenauer-Allee, 53721 Siegburg (hinter dem Hauptbahnhof).

**■ Gepflegt/Pflegen Karin Schneider**

Di., 11.2., 9.30 - 12.30 Uhr  
**„Ich habe doch gerade erst geduscht“ – Körperpflege ohne Kampf bei Demenz** · Ideen und Hintergründe zur konfliktfreieren Gestaltung von Situationen der Körperpflege im häuslichen Umfeld; für pflegende Angehörige, Interessierte (zur Anerkennung als Nachbarschaftshelfer geeignet). Anmeldung erbeten.

Do., 26.3. bis 14.5., 9.30 - 14 Uhr (nicht in den Osterferien)

**Schulung zum Alltagsbegleiter nach §45a SGB XI** · Ein Erste Hilfe-Auffrischkurs oder ein kompletter Erste-Hilfe-Kurs sollte in den letzten 12 Monaten absolviert worden sein. Kosten, Inhalte und weitere Informationen bitte erfragen. Anmeldung bis zum 12.3. Veranstaltungsort: Alte Winkelgasse 8, 53639 Königswinter.

**■ Harmonie Bonn**

So., 1.2., ab 20 Uhr  
**Riddim of Zion – „A Tribute to Bob Marley and The Wailers“** · VVK: 21,50 €.

So., 2.2., ab 19 Uhr  
**Erja Lyytinen – „Another World Tour“** · VVK: 21,50 €.

So., 9./16.2., ab 12 und 17 Uhr und Di., 18./25.2. und Mi., 19.2., ab 17.30 Uhr

**Papperlapapp – Kindernasensitzung „10 Jahre Fun for Future“** · Im Beethovenjahr feiern die Papperlapapper ihren 10. Geburtstag und fechten unbeugsam weiterhin für Gerechtigkeit in Bonn. In bewährter Manier nehmen sie in kabarettistisch und satirisch-bunten Szenen ihren Alltag aufs Korn und machen auch vor Bonner Themen wie Beethoven 2020 ohne Halle, Baustellen noch und nöcher, aber bröckelnde Schultoiletten etc. keinen Halt. „Empfohlen wird der karnevalistisch-kabarettistisch-komödiantische Spaß sowohl ab 6 Jahren wie auch ab 60 aufwärts“ (Bemerkung der aktiv Redaktion). VVK: 16,50 €.

Mi., 12.2., ab 19.30 Uhr  
**Blues Caravan – feat. Jeremiah Johnson, Ryan Pery and Whitney Shay** · VVK: 26,50 €.

Mo., 17.2., ab 19.30 Uhr  
**Martin Booms – Philosophie im Kino** · VVK: 16 €.

Fr., 28.2., ab 20 Uhr  
**Custard Pie – „A Tribute to Led Zeppelin“** · VVK: 21,50 €.

Di., 3.3., ab 20 Uhr  
**Andreas Kümmert Duo – „Harlekin Dreams“ – Tour 2020** · VVK: 23,50 €.

Mi., 4.3., ab 20 Uhr  
**Thorbjörn Risager and The Black Tornado – Rhythm and Blues aus Dänemark** · VVK: 23,50 €.

Do., 5.3., ab 20 Uhr  
**Nils Kercher and Band – Album Release Concert** · VVK: 23,50 €.

Fr., 6.3., ab 20 Uhr  
**Sticky Fingers – „A Tribute to The Rolling Stones“** · VVK: 19 €.

Sa., 7.3., ab 20 Uhr  
**Taste of Woodstock – „A Tribute to Crosby, Stills, Nash and Young and Friends“** · VVK: 18,50 €.

So., 8.3., ab 19 Uhr  
**Mitch Ryder and Engerling – „75th Birthday Celebration“ – Tour** · VVK: 28,50 €.

Di., 17.3., ab 20 Uhr  
**Curse of Lono – „4am and Counting“ – Tour** · VVK: 17,50 €.

Mi., 18.3., ab 20 Uhr  
**Layla Zoe and Band – „European Blues Award für BEST VOCALIST of 2016!“** · VVK: 21,50 €.

Fr., 20.3., ab 20 Uhr  
**Schrader@Paris – Handgemachter Akustik-Pop-Rock** · VVK: 19,50 €.

Di., 24.3., ab 20 Uhr  
**John Lee Hooker Jr.** · VVK: 26,50 €.

Mi., 25.3., ab 20 Uhr  
**David Knopfler** · Ex-Dire-Straits-Gitarrist gibt Akustik-Konzert. VVK: 29,50 €.

Do., 26.3., ab 20 Uhr  
**Jupiter and Okwess – Over the Border Festival** · VVK: 21,50 €.

Sa., 28.3., ab 20 Uhr  
**Falakumbe – Over the Border Festival** · VVK: 21,50 €.

Mo., 30.3., ab 20 Uhr  
**Sven Hammond – Over the Border Festival** · VVK: 21,50 €.

**■ Johannes-Albers Bildungsforum gGmbH**

Mo., 2.3. bis Fr., 6.3.  
**Unser Nachbarn im Westen: Belgien und die Niederlande** · Das europapolitische Seminar geht auf Spurensuche nach Gemeinsamkeiten zwischen beiden Ländern, z.B. in Sprache, Kultur, Wirtschaft und Sozialpolitik. Seminar-Nr.: 6.105. Kosten: Tagungsbeitrag 250 €.

Do./Fr., 19./20.3.  
**Seniorenkolleg: Charles de Gaulle und die deutsch-französische Aussöhnung** · Ohne Charles de Gaulles wäre die Aussöhnung zwischen Deutschen und Franzosen nicht so verlaufen. Wer ist dieser Mann, der trotz Gefangenschaft, die Hand zur Versöhnung ausstreckte: Widerstandskämpfer, Soldat und Patriot? Seminar-Nr.: 6.927. Kosten: Tagungsbeitrag 70 €.

Mo., 23.3. bis Fr., 27.3.  
**Die bunte Gesellschaft – Bewegte Zeiten durch Digitalisierung, Globalisierung und eine veränderte Demografie** · Die bundesdeutsche Gesellschaft ist

einem rasanten Wandel unterworfen. Die Deutsche Einheit, Zuwanderung und die demografische Entwicklung haben insbesondere in den Städten zu augenfälligen Veränderungen geführt. Seminar-Nr.: 6.928. Kosten: Tagungsbeitrag 185 €.

Mi./Do., 29./30.4.  
**Seniorenkolleg: Medizinische Versorgung auf dem Prüfstand** · Alternativmedizin wird in Deutschland wie auch in Österreich und der Schweiz immer populärer. Ältere Patienten sehen in einer Alternativmedizin oder auch als komplementäre Medizin bezeichnet eine Alternative zur „Schulmedizin“. Seminar-Nr.: 6.932. Kosten: Tagungsbeitrag 70 €.

Mo., 20.4. bis Fr., 24.4.  
**Digitalisierung und Umwälzung der Arbeit – Neue Chancen / Seminar mit Exkursionen** · Das Seminar Arbeit 4.0 analysiert die einschneidenden Umwälzungen und fragt nach den weitreichenden Konsequenzen für das Arbeitsleben, Gesellschaft und Politik. Wie positionieren sich die Tarifpartner zu den technologischen Umwälzungen und wie wird unsere Gesellschaft sich verändern? Seminar-Nr.: 6.930. Kosten: Tagungsbeitrag 195 €.

Mo., 11.5. bis Fr., 11.5.  
**Europa: Brexit und die Folgen für Europa – Seminar mit Tagesfahrt nach Brüssel** · Nach den Brexit-Verhandlungen sind die Forderungen nach einer umfassenden Reform der europäischen Union lauter geworden. Nach Einschätzung vieler Mitgliedsstaaten leiden die EU-Institutionen an einer Legitimation und Akzeptanzschwäche in den Bevölkerungen. Seminar-Nr.: 6.933. Kosten: Tagungsbeitrag 210 €.

**■ Kaiser-Karl-Klinik**

Di., 2.2. und So., 22.3., ab 19 Uhr  
**„Durchs Leben blättern“ – Lesung mit Marita Bagdahn** · Die Bonner Autorin entblättert in ihren Geschichten überraschende Seiten des Lebens – humorvoll, nachdenklich, ernst. Sie liest - u. a. aus ihrem jüngsten Erzählband „Die Freundin“; zum Abschluss präsentiert sie ihre heiteren Gedichte.

Do., 6.2., ab 19 Uhr  
**„Heinz Erhardt“** · Kai Grebert liest aus den Werken des bekannten und beliebten deutsch-baltischen Komikers, der als Musiker, Komponist, Kabarettist, Schauspieler und Dichter sein Publikum verzauberte.

So., 9.2. und Do., 12.3., ab 19 Uhr  
**Krimizeit mit Karin Büchel – „Begegnungen“** · Kompakt, kurz und raffiniert zeigen diese Kurzgeschichten, in denen es um Begegnungen zwischen Menschen wie DU und ICH geht, einen seltsam schaurigen, cleveren, häufig heiteren Inhalt. Geschichten aus dem Leben: Gefährlich, eigenwillig und kurz...

Di., 11.2. und So., 8.3., ab 19 Uhr  
**Gitarrenkonzert** · Der Komponist, Musiker und Autor Bernd Gast schenkt Ihnen mit seiner instrumentalen Gitarrenmusik eine Stunde stimmungsvoller Eigenkompositionen wie auch bekannter Popsongs.

Do., 13.2., und So., 15.3., ab 19 Uhr  
**Domrakonzert** · Musikalischer Abend mit Vladimir Vinogradov - „er weckt mit seinem altrussischen Saiteninstrument die Faszination der russischen Seele“.

So., 16.2. und Di., 10.3., ab 19 Uhr  
**„Mit anderen Worten“ – Gitarrenkonzert mit Martin Bauer** · Eine Hommage an



die Liedermachergeneration der 70er Jahre – Reinhard Mey, Konstantin Wecker und anderen.

Do., 20.2., ab 19 Uhr

**Klassisches Gitarrenkonzert** · Eine musikalische Zeitreise durch drei Jahrhunderte der Gitarrenmusik mit Karl-Heinz Niccoli.

Mi., 26.2., ab 19 Uhr

**Lieder des Lebens – Liederabend zum Zuhören 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., 27.2., ab 19 Uhr

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

Di., 3.3., ab 19 Uhr

**Autorenlesung „Rehbein – eine Standortbestimmung“** · Hans-Uwe Petersen trägt die Erzählung eines Autors vor, der eine Schaffenskrise sowie große Probleme mit der Akzeptanz seines fortgeschrittenen Alters hat. Beides versucht er auf einer Reise nach Griechenland in den Griff zu bekommen.

Mi., 11.3., ab 19 Uhr

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

Do., 19.3., ab 19 Uhr

**„Römer in Bonn“** · Im Jahre 13 v. Chr. gab Kaiser Augustus seinem Stiefsohn Drusus den Befehl, 50 Kastelle entlang des Rheins zu errichten. Der Bonner Stadtteil „Castell“ zeugt noch heute davon. Kai Grebert erläutert den Einfluss der Römer auf das Leben in Bonn von damals und heute.

Di., 24.3., ab 19 Uhr

**„Früher war alles besser“ – Multimediavortrag 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 vergessenen musikalischen Schlagern begleitet.

**Kath. Familienbildungsstätte Bonn**

Do., 6.2., 20 - 21.30 Uhr

**„Der vergessliche Riese“** · Eine Familie erlebt einen Rollentausch: Der Vater, zweifach verwitwet, ist wieder Kind geworden. Er braucht Betreuung und wird sein Haus verlassen müssen, denn er vergisst, was gerade eben noch gewesen ist. Lesung und Gespräch mit David Wagner. In Kooperation mit dem Literaturhaus Bonn. Moderation: Judith Merchant. Kosten: 10 €.

**Katholisches Familienbildungswerk Meckenheim**

Sa., 1.2., 15 - 17.30 Uhr

**Ganzheitliches Vortrags und Präsentationstraining** · In diesem Kurs erhalten Sie schnelle, einfache Hilfen, die dazu beitragen, dass Sie souveräner und ausdrucksstärker auftreten können. Bitte mitbringen: Wasser und flache Schuhe oder Anti-Rutsch-Socke. Kursnr.: 2300001. Leitung: Hannah Dahlhausen. Schriftl. Anmeldung erf. Kosten: 25 €.

Mi., 5.2., 10 - 12.15 Uhr

**Philosophischer Gesprächskreis** · Lebensnah und offen verläuft die philosophische Beschäftigung mit den Themen. Ausgangspunkt der Gespräche ist die persönliche Erfahrung der Teilnehmer. Thema am 5.2.: „Gier und Geiz“, am 4.3.: „Verschönerungstheorien“. Veranstaltungsnr.: 74000034. Schriftl. Anmeldung erf. Kosten: 24 €.

Mi., 5.2. bis 24.6., 18.30 - 19.30

**Faszientraining und Work out – Verspannungen lösen und Körperstabilität aufbauen** · Dieser Kurs bietet effektives Stabilisierungstraining für Rumpf und Gelenke. Mit unterschiedlichen Übungen verbessern Sie Ihre Körperproportionen, freuen sich an mehr Energie, Spaß und innerer Balance. Kursnr.: 6600147. Schriftl. Anmeldung erf. Kosten: 59,40 €.

Mi., 12.2. und 25.3., 15.30 - 17 Uhr

**Literaturcafé** · Für Literaturinteressierte, Buchkritiker und Leseratten gibt es unser Literaturcafé. Bei einer Tasse Kaffee in gemütlicher Runde können Sie Ihre Lieblingsbücher vorstellen und der Gruppe davon erzählen. Kursnr.: 7600006 und 7600007. Schriftl. Anmeldung erf. Kosten: 5 €.

Sa., 15.2., 15 - 17.30 Uhr

**Entdecken Sie das Potential Ihrer Stimme** · In diesem Workshop lernen Sie sich und Ihre Stimme mithilfe von verschiedenen Atem- und Stimmübungen besser kennen. Kursnr.: 7600021. Schriftl. Anmeldung erf. Kosten: 25 €.

Mi., 19.2. bis 25.3., 20.15 - 21.30 Uhr

**Ruhe und inneres Gleichgewicht** · Selbstregulierungskräfte anregen, Stress und emotionale Belastungen abbauen und verarbeiten: In geführten Traum- und Körperreisen erreichen wir tiefe Entspannung. Mitzubringen sind: Decke, kleines Kissen und warme Socken. Veranstaltungsnr.: 6600121. Schriftl. Anmeldung erf. Kosten: 25,20 €.

Mo., 2.3. bis 30.3., 18.15 - 19.45 Uhr

**Progressive Muskelentspannung nach Jacobson** · Eine leicht erlernbare und wirkungsvolle Entspannungsmethode zur Stressbewältigung. Ein Gefühl des zufriedenen Wohlbefindens stellt sich ein. Bitte mitbringen: kleines Kissen und Decke. Veranstaltungsnr.: 6600126. Schriftl. Anmeldung erf. Kosten: 40 €.

Do., 5.3. bis 2.4., 18 - 20.30 Uhr

**Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene – Schnitt, Veränderungen anpassen, Reparaturen (Gruppe mit/ohne Vorkenntnisse)** · Unter fachkundiger Anleitung werden modische Kleidungsstücke nach Schnittmustern und ihren Maßen gefertigt. Das müssen Sie mitbringen: Nähmaschine, Nähadeln, Steck- und Nähmaschinenadeln, Maßband, Kreide, Kopierdräcker, Kopierpapier, Stoffschere, Papierschere, Auftrenner oder kleine Schere, Schnitt, Stoff, Futterstoff, Passendes Nähgarn, Reißverschluss, Knöpfe. Kursnr.: 6600142. Schriftl. Anmeldung erf. Kosten: 54 €.

Sa., 7.3., 9.30 - 13.15 Uhr

**Ausgleich – Entspannung – neue Kraft** · In diesem Schnupper-Seminar erhalten Sie einen kleinen Einblick in die vielen Facetten der Eutonie (Eutonon (griech.) Wohl-Spannung). Bitte eine leichte Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen. Kursnr.: 6600170. Schriftl. Anmeldung erf. Kosten: 30 €.

Sa., 14.3., 15 - 17.30 Uhr

**Innerer Gleichklang: Mein Atem, meine Basis – Leichtigkeit in Atmung und Stimme** · In diesem Kurs lernen Sie eine leichtgängige, dreiteilige Atemweise kennen, die Ihnen zu innerer Ruhe, zu Wohlfühl und zu mehr Leichtigkeit beim Atmen, Sprechen und Singen verhilft. Kursnr.: 7600022. Leitung: Hannah Dahlhausen. Schriftl. Anmeldung erf. Kosten: 25 €.

Sa., 21.3., 14.30 - 17.45 Uhr

**Bitte klopfen!** · Viele Menschen sind gestresst, belastet oder unsicher. Die Schattenseite können Erschöpfung, Schlafstörungen, Nervosität und Hektik sein. Kopfkupressur ist die psychologische Version der Akupunktur und eine regelrechte Revolution in der Psychotherapie. Kursnr.: 6600134. Schriftl. Anmeldung erf. Kosten: 10 €.

Fr., 27.3., 17.30 - 20 Uhr

**„Emma in Jeans“** · Veranstaltungsnr.: 7600043. Schriftl. Anmeldung erf. beim SPZ: 0 22 25 / 99 97 612.



**Carré Am Flossweg** **Zentral in Bad Godesberg-Lannesdorf**  
**Betreutes Wohnen**  
**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](mailto:info@domicile-am-rhein.de)  
[www.domicile-am-rhein.de](http://www.domicile-am-rhein.de)

**Hospizverein Bonn e.V.**  
 Zentral in Bad Godesberg finden Sie unseren ambulanten Hospizdienst. Wir beraten und begleiten schwerst- und sterbende Menschen und ihre Angehörigen.  
 Unser Dienst ist kostenfrei.  
  
 Waldstr.73 und Junkerstr. 21, 53177 Bonn  
 Tel: **02 28 - 62 90 69 00**  
[kontakt@hospizverein-bonn.de](mailto:kontakt@hospizverein-bonn.de)  
[www.hospizverein-bonn.de](http://www.hospizverein-bonn.de)

**Ein Zuhause für Senioren in Bonn**

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

**Ambulante Pflege**

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

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



**Kunstmuseum Bonn**

31.10 bis 16.2.

**Ausstellung: Norbert Schwontkowski – Some of My Secrets** · Anlässlich des 70. Geburtstags des Künstlers zeigt die Ausstellung rund 70 Gemälde von den späten 1980er-Jahren bis zum Jahr 2012 sowie 35 Skizzenbücher.

Sa., 1./8./15.2., ab 15 Uhr

**Führung: Norbert Schwontkowski. Some of My Secrets (AK)**

So., 2.2., ab 11 Uhr

**Führung mit Dr. Volker Adolphs: Norbert Schwontkowski. Some of My Secrets**

So., 2.2., ab 14.30 Uhr

**Kulturkino im Kunstmuseum: „Die Sünderin“**

So., 9.2., ab 11 Uhr

**Führung: Kosmos Macke: Farbe Form Struktur**

Di., 11.2., ab 16.30 Uhr

**August Macke und Zeitgenossen**

Do., 10.10. und 14.11., 15 - 17 Uhr

**Pflegende!Malen – Workshop für pflegende Angehörige** · Die Workshop-Reihe in Kooperation mit dem Kontaktbüro Pflegegesellschaft richtet sich an pflegende Angehörige und lädt sie zum kreativen Arbeiten und zu gemeinsamen Gesprächen ein. Anmeldung erforderlich..

Fr., 14.2., 13.3. und 20.3., 11.30 - 14 Uhr

**Jour Fixe am Freitag – Angebot für Erwachsene** · Ein Gang durch das Museum mit der ständigen Sammlung und den Sonderausstellungen weckt die Lust selber zu gestalten. Im Atelier erwartet Sie eine große Auswahl an künstlerischen Materialien, die unter Anleitung die Umsetzung Ihrer Ideen beflügeln. Leitung: Kathrin Stangl. Kosten: 9 € pro Veranstaltung (inkl. Materialkosten).

So., 16.2., ab 11 Uhr

**Finnissage-Führung mit Prof. Dr. Christoph Schreier: Norbert Schwontkowski. Some of My Secrets**

So., 16.2., ab 14.30 Uhr

**Kulturkino im Kunstmuseum: „Leid und Herrlichkeit“**

Mi., 19.2., ab 19 Uhr

**Eröffnung: Candice Breitz – Labour**

20.2. bis 3.5.

**Ausstellung: Candice Breitz – Labour** · Das Kunstmuseum Bonn widmet der aus Südafrika stammenden und in Berlin lebenden Künstlerin eine umfassende Einzelausstellung mit Videoinstallationen und Fotografien der letzten 25 Jahre.

Sa., 22.2. und So., 1.3., ab 15 Uhr

**Führung: August Macke (AK)**

So., 23.2., ab 11 Uhr

**Führung: Farbharmonien bei August Macke und den Rheinischen Expressionisten**

Sa., 29.2., ab 15 Uhr und

So., 15.3., ab 11 Uhr

**Führung: Candice Breitz – Labour**

So., 1.3., ab 11 Uhr

**Kuratorinnenführung mit Dr. Barbara J. Scheuermann**

5.3. bis 29.3.

**Ausstellung: Ida Dehmel-Kunstpries der GEDOK 2020** · Aus bundesweit eingereichten Werkdokumentationen ermittelt eine unabhängige Fachjury die Preisträgerin, deren ausgewählte Arbeiten nach der Preisverleihung am 4. März 2020 in einer Einzelausstellung im Kunstmuseum Bonn zu sehen sein werden.

Sa., 7.3., ab 15 Uhr

**Führung: Candice Breitz – Labour (AK)**

So., 8.3., ab 11 Uhr

**Führung: Die Architektur des Kunstmuseums**

So., 8.3., ab 14.30 Uhr

**Kulturkino im Kunstmuseum: „Angst essen Seele auf“**

Di., 10.3., ab 16.30 Uhr

**Kunstspurensuche: Candice Breitz – Zusammenhänge**

Mi., 11.3., ab 19 Uhr

**Eröffnung Martin Noel. paintprintpaint**

12.3. bis 14.6.

**Ausstellung: Martin Noël – paintprintpaint** · Er gehörte zu den prägenden Erneuerern der lange vernachlässigten Kunst des Linol- und Holzschnitts. Charakteristisch für seine meist in Serien angelegten und oft großformatigen Arbeiten ist ihre strenge, nahezu archaisch wirkende Formensprache.

Sa., 14.3., ab 15 Uhr

**Führung: Ida Dehmel-Kunstpries der GEDOK**

So., 15.3., ab 14.30 Uhr

**Kulturkino im Kunstmuseum: „Nurejew – the White Crow“**

Sa., 21./28.3., ab 15 Uhr und So., 29.3., ab 11 Uhr

**Führung: Martin Noel. paintprintpaint**

So., 22.3., ab 11 Uhr

**Kuratorenführung mit Prof. Dr. Stephan Berg: Martin Noel. paintprintpaint**

**Margarete-Grundmann-Haus**

Mo., 3.2. bis 15.6., 9.30 - 11 Uhr

**Konversationskurs Italienisch** · Leitung: Teresa Polacco. Anmeldung erforderlich.. Kosten: 107 € (16 x 2 UStd.).

Di., 4.2., ab 17.30 Uhr

**Literatur zum Feierabend: „Alice Munro“** · Kosten: 3 €.

Mi., 5.2. und 4.3., ab 10.30 Uhr

**Gottesdienst der Lutherkirche**

Do., 6.2., 14.30 - 16 Uhr

**Wir erinnern uns: Die 70er Jahre. Mit Musik, Speisen und Quiz.** · Anmeldung erforderlich.. Kosten: Kostenbeitrag für die Speisen.

Do., 13.2., ab 15.30 Uhr

**Diavortrag: „Unterwegs im Süden Dänemarks, Teil 1“** · Kosten: Spende erbeten.

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

**Reiki Austauschabend – Theorie und Praxis mit Handauflegen** · Anmeldung und Spende erbeten.

Mi., 26.2., ab 12 Uhr

**Traditionelles Fischessen am Aschermittwoch** · Anmeldung unbedingt erforderlich. bis zum 18.2. Kosten: 5 €.

Do., 27.2., ab 15.30 Uhr

**Kindermundgeschichten. Oma Schomeli liest vor.** · Autorin: Irmtraud Jahns.

Di., 3.3., ab 17.30 Uhr

**Literatur zum Feierabend: „Anton Tschechow“** · Kosten: 3 €.

Mi., 4.3. bis 13.5., 15 - 17.15 Uhr

**Kursus Bildungswerk Interkultur. „Tintenspuren – Kreatives Schreiben“** · Leitung: Marita Bagdahn. Anmeldung über die VHS, Kursusnr.: 19A-545 (0228 773-355). Kosten: 75 € (10 x 3 UStd.).

Do., 5.3., ab 15.30 Uhr

**Amateurfilm: „Das Lausitzer Seenland und seine Umgebung“** · Kosten: 2 €.

Sa., 14.3., ab 15 Uhr

**Musikalische Reise: „Rhine Riverboat – Das Musicalschiff“** · Präsentiert von Musikerinnen und Musikern der VHS Bonn uns Bornheim/Alfter. Kosten: Spende erbeten für das Tierheim Bonn.

Fr., 20.3., ab 15 Uhr

**Gottesdienst der Pfarrei St. Sebastian**

Do., 26.3., ab 15.30 Uhr

**Frühlingskonzert mit dem Bonner Seniorenchor** · Kosten: Spende erbeten.

Mo., 30.3., 10 - 11.30 Uhr

**Dialog der Generationen: Alt und Jung backen gemeinsam für Ostern** · Mit den Kindern von Luthers Arche. Anmeldung erbeten.

**Nachbarschaftszentrum Brüser Berg**

Do., 6.2., ab 16 Uhr

**„Verschuldung in Deutschland, Bonn und dem Brüser Berg“** · Vortrag von Henning

**Dimper (Zentrale Schuldnerberatung):** Im ersten Teil stehen die Verschuldungssituation und -ursachen im Mittelpunkt. Im zweiten Teil werden Strategien zur Vermeidung von Überschuldung und Möglichkeiten der Entschuldung gezeigt.

Fr., 7./21.2. und 6./20.3., 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.

Mo., 10.2. und 9.3., 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.

Di., 11.2. und 10.3., 18.30 - 21.30 Uhr

**Offener Coachingabend – System- und Familienaufstellungen** · Der Abend richtet sich an alle, die einen klaren Blick und eine entspannte Haltung hinsichtlich belastender Themen gewinnen wollen. Leitung: Jutta Barth. Anmeldung erforderlich. (0228 70 77 618). Kosten: 40 € pro Termin.

Mi., 12.2., 14.30 - 16.30 Uhr

**Erzählcafé** · Thema: „1, 2, 3 Clownerei – angezettelt von Bärbel Weinstock“ · Anmeldung/Referent: Lisa Rädler (0228 25 71 64).

Di., 14.2., ab 10.30 Uhr

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

**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



## AUSSTELLUNGEN FEBRUAR 2020

So, 2., 9. und 16. Februar, 11.30 Uhr

**Sonntagsführung****Orpheus – Traum und Mythos  
in der modernen Kunst**

3 € pro Person zzgl. Eintritt

Sa + So, 8. + 9. Februar, 14.00–17.00 Uhr

**Inklusiver Wochenendworkshop****Mit Augusta und Macke im Irrgarten  
der Gefühle II**

Die Clowns Augusta und Macke laden Menschen mit besonderem Förderbedarf ab 14 Jahre zu einem unbeschwernten, humorvollen, alle Sinne ansprechenden Herangehen an die Kunst ein. Es entstehen Kostüme und Dekoration für das Familienkostümfest am 15. Februar 2020. Mit Musik- & Clown-Pädagoginnen Sibylle Hummel und Martina Pax *kostenfrei* – gefördert durch die Aktion MENSCH – *Anmeldung erbeten*

Fr, 14. Februar, ab 20.00 Uhr

**Künstlerkostümfest****„Orpheus in der Unterwelt“**

– ein satirisch-burlesker Blick in die Opernhölle mit DJ Cowboys in Cubes, Sektempfang und Kostümpremierung  
VVK über Bonnticket: 25 €  
Abendkasse: 30 € / 25 € erm.

Sa, 15. Februar, 14.30–17.00 Uhr

**Familienkostümfest****„Orpheus im Irrgarten der Gefühle“**

mit Augusta und Macke  
Raubtier, Höllenhund oder Nymphe, Orpheus konnte sie alle bezirzen.  
8 € / 4 € erm. pro Kind | 10 € / 6 € erm. pro Erw.  
inkl. Eintritt | *Anmeldung erbeten*

Fr. 14.2.2020, ab 20 Uhr

**Künstlerkostümfest****Orpheus in der Unterwelt – ein satirisch-  
burlesker Blick in die Opernhölle**

Angelehnt an furiose expressionistische Künstlerfeste lädt das Museum August Macke Haus nach dem Erfolg des letztjährigen Künstlerkostümfestes zu einem karnevalistischen Maskenball im satirisch-burlesken Opernstil. Aus dieser Hölle möchte sich Eurydike gar nicht befreien und von Orpheus entführen lassen, denn der Tod ist alles andere als traurig, der Himmel öde und die Hölle ein Ort des Glücks. Eine verdrehte Welt ... mit DJ Cowboys in Cubes, den Tänzerinnen von Tawasol, Sektempfang und Kostümpremierung  
25 € pro Person Vorverkauf über Bonnticket,  
Abendkasse 30 € / 25 € erm.

**Kinder, Freunde und Familien ...**

Sa, 15.2.2020, 14.30 – 17.00 Uhr

**Künstlerischer Maskenball für Groß und Klein****Orpheus im Irrgarten der Gefühle**

Ob Raubtier, Höllenhund oder Nymphe - Orpheus, der sagenhafte Sänger, konnte sie alle bezirzen. Kinder und ihre Freunde sind eingeladen mit Musik, Spiel und Spaß ganz in die Götterwelt einzutauchen – ob bei einem unterhaltsamen Rundgang durch die Ausstellung, beim Falten von Himmel- und Hölle-Spielen, beim Luftschlangentanz und vielen anderen lustigen Mitmachspielen. Die beiden Clowns Augusta und Macke führen durch den Nachmittag. Dazu gibt es Mutzenmandeln und halbe Hahn.  
pro Kind 8 / 4 € erm., inkl. Eintritt  
pro Erw. 10 / 6 € erm., inkl. Eintritt



Hochstadenring 36, 53119 Bonn

Tel.: 0228 - 65 55 31, [buerou@august-macke-haus.de](mailto:buerou@august-macke-haus.de)[www.august-macke-haus.de](http://www.august-macke-haus.de)**Ein großes, selten öffentlich gezeigtes Gemälde von August Macke ist noch bis Ende Juni im Museum August Macke Haus zu sehen.**

Eine junge Frau, die man aufgrund ihres aufgesteckten dunklen Haars sofort mit Mackes Frau Elisabeth verbindet, erscheint darin inmitten eines üppig grünen Blumen- und Gemüsegartens, hinterfangen von sanften Hügeln und Häusern. Eine friedvoll harmonische, paradiesisch anmutende Szenerie, wie sie für Macke nicht ungewöhnlich ist.

Das Gemälde entstand 1911, als der Künstler und seine Familie gerade das Haus an der Bornheimer Straße/Ecke Hochstadenring in Bonn bezogen hatten. Damals malte Macke mit Vorliebe Motive seiner unmittelbaren Umgebung und dazu ließ er gerne den Blick aus seinem Atelierfenster auf das vorstädtische Ambiente schweifen.

Macke verkaufte das Bild 1912 aus einer Ausstellung seiner Werke im Jenaer Kunstverein. Seither war es nur einmal öffentlich zu sehen. Vor einiger Zeit meldete sich der heutige Besitzer im Museum und stellte das Bild als Leihgabe zur Verfügung.

Fr, 14.2., 11 - 15.30 Uhr

**Wanderung durch den Kottenforst nach Witterschlick** · Mit Einkehr, ca. 8 km. Teilnahme auf eigene Gefahr. Anmeldung erf. Treffpunkt: Brunnen vor den Kirchen, Borsigallee, Brüser Berg.

So., 16.2., 14 - 17.30 Uhr

**Fahrradtour** · Gemütliche Radtour durch den Kottenforst; Getränkeeinkehr, ca. 25 km. Anmeldung erf. bei Karl Beißel (0228 85 03 05 92). Treffpunkt: Brunnen vor den Kirchen, Borsigallee, Brüser Berg.

Do., 20.2. und 19.3., ab 19.30 Uhr

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

Mo., 2.3. bis 23.3., 17 - 19.30 Uhr

**Grundlagen der Fotografie – Gute Bilder produzieren** · Der Kursus ist ein Mix aus praktischem Üben und Theorie und richtet sich an Menschen jeden Alters. Bitte bringen Sie Ihre aufgeladene Kamera mit. Leitung: Eberhard Münchhoff.

Di., 3.3. bis 31.3., 17 - 18 Uhr

**Stimmbildung – für Alle** · Ein Kurs für alle, die gerne singen und im Umgang mit ihrer Stimme selbstbewusster werden wollen. Durch Übungen an Stimme, Körper, Atmung und Vorstellungskraft wird Ihre Stimme an Umfang, Fülle und Klangschönheit gewinnen. Elsa Funk-Schlör (Leitung, 0228 96 69 861). Anmeldung erforderl.. Kosten: 50 € (5 Termine).

Do., 5.3. bis 2.4., 11 - 12 Uhr

**Stimmbildung – für Alle ab 50** · Ein Kurs für alle, die gerne singen und im Umgang mit ihrer Stimme selbstbewusster werden wollen. Durch Übungen an Stimme, Körper, Atmung und Vorstellungskraft wird Ihre Stimme an Umfang, Fülle und Klangschönheit gewinnen. Elsa Funk-Schlör (Leitung, 0228 96 69 861). Anmeldung erforderl.. Kosten: 45 € (5 Termine).

Mi., 11.3., 14.30 - 16.30 Uhr

**Erzählcafé** · Thema: „Narzissen und Tulipan – fremde Gäste in unseren Gärten“ recherchiert von Gisa Hilgendorff. An-

meldung/Referentin: Lisa Rädler (0228 25 71 64).

Do., 12.3., 15 - 16.30 Uhr

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

Fr., 13.3., 11 - 14.30 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., 21.3., ab 18 Uhr

**Wir feiern den Frühlingsanfang** · Der Kulturtreff Café Atrium möchte mit Ihnen gemeinsam den Frühling einläuten. Bei Live-Musik, Getränken und gemütlichen Beisammensein, freuen wir uns mit Ihnen den Frühlingsanfang zu feiern. Kosten: Spende erwünscht.

So., 22.3., 13.30 - 17.30 Uhr

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

**Offene Tür Dürenstraße**

Fr., 7.2., 10 - 11.30 Uhr

**Winterfrühstück im Februar** · Anmeldung erforderl.. Kosten: 6,50 €.

Fr., 7.2. und 6.3., ab 18 Uhr

**„Über Geld muss man reden!“** · Barbara Velarde (Referentin). Anmeldung erforderl.. Kosten: 10 €.

Mi., 26.2., 12 - 13.30 Uhr

**Aschermittwoch – Fischessen** · Anmeldung erforderl.. Kosten: 8 €.

Fr., 2.3., 10 - 11.30 Uhr

**Fastenfrühstück im März** · Anmeldung erforderl.. Kosten: 6,50 €.

Fr., 27.3., 15 - 18 Uhr

**Workshop: Atem und Bewegung nach Middendorf** · Leitung: Hedwig Schlags (Atemtherapeutin). Anmeldung erforderl.. Kosten: 40 €.

**Parkresidenz  
Bad Honnef**

So., 2.2., ab 15 Uhr

**Kaffeehausmusik mit Herrn Arenz**

Di., 4.2., ab 15.30 Uhr

**Gorbatschow und Freund – Klassische Saitensprünge** · Der herausragende Balalaika-Interpret Prof. Andrej Gorbatschow präsentiert zusammen mit seinem Klavierpartner in Deutschland Lothar Freund ein atemberaubendes Klangfest mit unvorstellbarer Virtuosität und Spielfreude.

So., 1.3., ab 15 Uhr

**Klaviermusik am Sonntagnachmittag mit Steve Tramitz**



Di., 10.3., ab 15.30 Uhr

**Klavierkonzert** · Die in Köln lebende weissrussische Pianistin Tamara Serikova spielt auf dem 100 jährigen Bechsteinflügel.

Di., 17.3., ab 19 Uhr

**Multivisionsshow mit Martin Weigelt – Island Teil 2**

Di., 24.3., ab 15.30 Uhr

**Rezitationsnachmittag mit Dagmar von Kurmin**

### ■ Perspektiven für das Leben e.V.

Mi., 5.2. und 4.3., 15 - 17 Uhr

**Spielnachmittag aller Generationen** · Ort: Haus Heisterbach, Gelber Raum.

Mi., 12.2., 19 - 21 Uhr

**Engagement macht Spaß – Wege und Möglichkeiten sich ehrenamtlich zu engagieren** · Viele gemeinnützige Organisationen in Königswinter und Umgebung brauchen tatkräftige, freiwillige Unterstützung. Forum Ehrenamt hilft Ihnen ein passendes Projekt im Bereich Soziales, Umwelt oder Kultur zu finden. Referent: Jochen Beuckers, Forum Ehrenamt. Anmeldung bis zum 5.2. Ort: Haus Heisterbach, Gelber Raum.

Mi., 26.2. und 25.3., 15 - 17 Uhr

**Sozialberatung und Beratung rund ums Schwerbehindertenrecht** · Ort: Haus Heisterbach.

Sa., 29.2., 14 - 16.30 Uhr

**„Der märchenerzählende Kater“ – Ein märchenhafter Nachmittag für Großeltern und Enkelkinder** · Nehmen Sie mit Ihren Enkelkindern eine „Auszeit“ und genießen Sie einige Stunden auf unserem Gelände. Die Märchenerzählerin Ursula Thomas wird erzählen: am Wasser, auf der Wiese, unter Bäumen und im Haus. Kosten: 8 €. Ort: Haus Heisterbach.

ab Di., 11.2., 15 - 16.30 Uhr

**Weniger „Dings, Dingsbums und Dingsda“ mit „Ganzheitlichem Gedächtnistraining“** · Sind Sie offen für Neues und haben sich die Bereitschaft bewahrt neue Wege zu gehen? Dann ist das ganzheitliche Gedächtnistraining ein Weg für Sie! Referent: Michael Kohlhaw, Zertifizierter Gedächtnistrainer BVGT e.V. Anmeldeschluss: 4.2. Kosten: 5 €. Ort: Im Haus Heisterbach, Gelber Raum.

Do., 19.3., 18 - 19.30 Uhr

**Bestattungsvorsorge – Eigene Wünsche festlegen, Angehörige entlasten, Finanzierung sicherstellen** · Ein selbstbestimmtes Leben über den Tod hinaus? Vielen Menschen gibt es einfach ein gutes Gefühl zu wissen, dass ihre Angehörigen ihnen dereinst einen würdigen Abschied bereiten und dabei ihre zu Lebzeiten geäußerten Wünsche berücksichtigen. Referent: Bestattermeister Christoph Klant. Anmeldeschluss: 16.3. Kosten: 5 €. Ort: Im Haus Heisterbach, Gelber Raum.

Do., 19.3., 18 - 19.30 Uhr

**Erben und Vererben** · Statistisch machen nur 25% aller Deutschen ein Testament. Dabei empfiehlt es sich häufig, durch intelligente Gestaltung eines Testaments die eigene Nachfolge maßgeschneidert zu regeln und hierdurch nicht zuletzt Streit unter den Erben zu vermeiden. Referenten: Rechtsanwalt Dr. Norbert Gierlach und Rechtsanwalt Klaus Gladischefski, Fachanwälte für Erbrecht, Fachanwälte für Familienrecht, Testamentsvollstrecker (AGT). Anmelde-

schluss: 12.3. Kosten: 5 €. Ort: Im Haus Heisterbach, Gelber Raum.

### ■ Recht-Verständlich e.V.!

Do., 12.3., ab 19 Uhr

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

Do., 26.3., ab 19 Uhr

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

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

Di., 11.2., 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.

### ■ Schreibsalon OK

Mo., 10.2. und 9.3., ab 19.30 Uhr

**Schreibsalon OK** · Wer Interesse hat an kreativem Schreiben, ist herzlich eingeladen. Lassen Sie sich inspirieren durch Methoden aus dem Creative Writing und dem biografischen Schreiben! Im Lektorier-Salon werden Texte mit literarischem Auge wohlwollend und zielführend besprochen. Anmeldung erforderlich.. Kosten: 9 € je Termin.

### ■ SeniorenNetzwerk Stammheim

Mo., 10.2., 14.30 - 16.30 Uhr

**Kaffee oder Tee? – Offene Kaffee- und Tee-Runde** · Thema: Karneval mit Herrn Kirchmann. Ort: Im Gemeinschaftsraum der GAG.

Do., 13.2., ab 12.15 Uhr

**„Andere Küchen entdecken“ – „Zagreb“ in Holweide** · Anmeldung bis 6.2. erforderlich. Treffpunkt: Bushaltestelle Moses-Hess-Str. Richtung Köln.

Mi., 4.3., 15 - 17 Uhr

**Aufführung des GAG-Theaters „Krimi Mimi“** · Ort: Im Vereinshaus des Kleingartenvereins Adolf-Kober-Str.

Mo., 9.3., 14.30 - 16.30 Uhr

**Kaffee oder Tee? – Offene Kaffee- und Tee-Runde** · Referent: Herr Stein vom Förderverein SeniorenNetzwerke Köln. Ort: Im Gemeinschaftsraum der GAG.

Do., 19.3., ab 14.15 Uhr

**Stadtspaziergang** · Rheinboulevard, Besichtigung der Liebesschlösser und

Einkehr im Brauhaus. Anmeldung bis zum 13.3. erforderl.. Treffpunkt: Bushaltestelle Moses-Hess-Str., Richtung Köln.

Mo., 16.9., 14.30 - 16.30 Uhr

**Kaffee oder Tee? – Offene Kaffee- und Tee-Runde** · Thema: „Quasselrunde mit Themenvorschlägen und Ideensammlung“. Ort: Im Gemeinschaftsraum der GAG.

### ■ Seniorenbegegnungsstätte Blumenhof

Do., 20.2., 14 - 18 Uhr

**Weiberfastnacht mit Programm**

Mi., 26.2., ab 12.30 Uhr

**Aschermittwoch-Fischessen**

Mi., 25.3., 17 - 19 Uhr

**Offenes Tanzangebot „Aus der Reihe tanzen“** · Herzliche Einladung an alle, die Spaß am Tanzen haben – Vorkenntnisse nicht erforderlich! Uns begleitet Livemusik mit Heinz Eggert oder auch eine mitgebrachte Lieblingsmusik auf CD. Für jede Altersstufe (Kinder in Begleitung eines Erwachsenen).

### ■ Seniorenbüro Swisttal

Mi., 5.2., 15 - 16.30 Uhr

**Fahreignung** · Was sollten ältere Autofahrer/innen zu diesem Thema wissen? Welche Regeln gibt es in anderen Ländern? Was kann jede/r Einzelne für seine „Fahr-Fitness“ tun? Diese Fragen bespricht Cornelia Brodeßer von der Deutschen Verkehrswacht, mit Ihnen. Ort: In Swisttal-Heimerzheim, Bornheimer Str. 2 (kath. Pfarrzentrum).

Mi., 18.3., 15 - 17 Uhr

**Demenz – Was ist das?** · Ein Vortrag über die grundlegenden Informationen zu der Krankheit, die jede/n von uns treffen kann. Herr Dr. Achim Schreer aus Bonn hält den Vortrag in einer gut verständlichen Sprache und beantwortet Ihre Fragen sorgfältig und kompetent. Ort: In Swisttal-Heimerzheim, Bornheimer Str. 2 (kath. Pfarrzentrum).

### ■ StattReisen Bonn

Fr., 14.2., ab 16 Uhr

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

So., 16.2., 15 - 17.30 Uhr

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

### ■ Städt. Begegnungsstätte Mehlem

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

**Ganzheitliches Gehirntraining für Fortgeschrittene** · In diesem Kursus 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., 23.1. bis 26.3., 9.15 - 10.45 Uhr

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

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

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

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

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

Di., 21.1. bis 31.3., 14 - 15.30 Uhr

**Englische Konversation** · Dieser Kursus richtet sich an Personen, die bereits Grundkenntnisse in der englischen Sprache haben und diese in einer ungezwungenen Runde anwenden möchten. Quereinstieg ist jederzeit möglich! Elizabeth Hmaid (Referentin). Anmeldung bis zwei Tage vorher. Entgelt: 104 € (10 UStd.).

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

**Rhythmisches Tanzen** · Das Angebot richtet sich an Personen, die sich zur rhythmischen Musik bewegen möchten. Es fließen Tanzelemente aus Zumba, Bauchtanz sowie Aerobic mit ein. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Hallenturnschuhe mit! Leitung: Frau Uli Mokhtari. Anmeldung erforderlich.. Kosten: 50 €.

Do., 13.2., Einlass 15 Uhr,

Beginn 15.15 Uhr

**„Große Karnevalsfeier“** · Mit Kaffee, „Berlinern“, Musik und Tanz sowie einem bunten Unterhaltungsprogramm, bei der vielen bekannte Gruppen und Personen des Karnevals auftreten. Präsentiert durch die Skatgemeinschaft des Bundesministeriums für Verkehr, Bau- und Stadtentwicklung. Anmeldung bis zum 7.2. erforderl.. Kosten: 8,50 € für die Bewirtung.

Di., 25.2. bis 31.3., 10.15 - 11.30 Uhr

**Progressive Muskelentspannung nach Jacobson – „Ein Weg zur inneren Ruhe und Gelassenheit“** · Die PME ist ein anerkanntes körperorientiertes Entspannungsverfahren. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Socken mit. Leitung: Margrit Wiesen-Daas. Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 48 €.

Mi., 26.2., ab 12 Uhr

**Traditionelles Heringessen am Aschermittwoch** · Es gibt eingelegte Heringe „Hausfrauen Art“ mit Pellkartoffeln und ein Getränk Ihrer Wahl. Anmeldung bis zum 7.2. erforderl..

Mi., 26.2. und 25.3., ab 14 Uhr

**Bingo**

Di., 17.3. - 2.6., 15 - 15.45 Uhr

**Rundum-Gesundheitsgymnastik – Abwechslungsreiches Bewegungstraining mit Musik** · Umfassende Dehn- und Kräftigungsübungen der Rücken- und Bauchmuskulatur sowie der Arme und Beine, Koordination und Gehirnjogging in spielerischer Form. Leitung: Katharina Zerwas. Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 25 € (für 10 UStd.).

Di., 17.3. - 2.6., 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.).

### ■ Tenten - Haus der Begegnung

Di., 4.2. und 3.3., 19.30 - 21.30 Uhr

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

Di., 11.2. und 10.3., 17.30 - 20 Uhr

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

Di., 18.2., ab 15 Uhr

**Karnevalsfeier „Strandparty“** · Kartenvorverkauf in der Cafeteria.

Mi., 26.2. und 25.3., 14 - 16 Uhr

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

Fr., 28.2., ab 10 Uhr und

Diensag, 17.3., ab 15 Uhr

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

Di., 10.3., ab 15 Uhr

**Vortrag der Energieberatung der Verbraucherzentrale NRW** · „Kosten für Strom und Heizen senken – aber wie?“ Anmeldung ab dem 10.2. in der Cafeteria.

Di., 17.3., ab 13.30 Uhr

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

### ■ Universitätsklinikum Bonn

Do., 13.2., ab 18 Uhr

**Für einen klaren Blick – Augenerkrankungen früh erkennen und heilen** · Mit Prof. Dr. Frank Holz und Priv.-Doz. Dr. Martina Herwig (Klinik und Poliklinik für Augenheilkunde). Ort: Campus Venusberg, Gebäude 13 (Biomedizinisches Zentrum).

Do., 26.3., ab 18 Uhr

**Immunzellen gegen Krebs – moderne Krebstherapie mit körperfremden und genetisch veränderten Zellen** · Mit Prof. Dr. Peter Brossart und Dr. Tobias Holderried (Medizinische Klinik III). Ort: Campus Venusberg, Gebäude 13 (Biomedizinisches Zentrum).



## 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 SpOtS**  
Neustraße 86, 53225 Bonn  
Tel. 02 28 / 46 72 12
- **Begegnungsstätte „Konvente“**  
Breite Str. 107a, 53111 Bonn  
Tel. 02 28 / 77 60 821
- **Bildungswerk Bonner Verein**  
Fraunhoferstr. 1, 53121 Bonn  
Tel. 02 28 / 96 54 54 - 0
- **Bonn-Information**  
Windeckstr. 1, Am Münsterplatz  
Tel. 02 28 / 77 50 00  
Kartenverkauf: bonnticket.de
- **Buchbinderei Hennemann**  
Heilsbachstraße 24, 53123 Bonn Duisdorf  
Tel. 02 28 / 22 35 21
- **Bundeskunsthalle**  
Friedrich-Ebert-Allee 4, 53113 Bonn  
Tel. 02 28 / 91 71 - 200
- **Caritas Begegnungs- und Bildungsstätte „Thomas Morus“**  
Oppelner Straße 124, 53119 Bonn,  
Tel. 02 28 / 66 67 77
- **CBT-Wohnhaus St. Markusstift**  
Pfarrer-Minartz-Straße 11, 53177 Bonn  
Tel. 02 28 / 36 71 - 0
- **Club 60 Plus e.K.**  
Von-Weichs-Str. 9, 53121 Bonn-Enden.  
0228 96 29 77 01, club60plus-bonn.de
- **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.**  
Deutscherherrenstr. 37, 53177 Bonn  
Tel. 02 28 / 37 11 07
- **Rehasport Bonn**  
Endenicher Str. 127, 53115 Bonn  
Tel. 02 28 / 96 91 05 50
- **Schreibsalon OK • Kulturzentrum**  
Altes Rathaus - Kunstraum, Königswinterer Straße 720 Bonn-Oberkassel  
RF.Striesow@t-online.de
- **Senioren-Begegnungsstätte Blumenhof, Blumenhof Nr. 22, 53119 Bonn, Tel. 0228 4330799**

... weiter auf der nächsten Seite

## VORBILDICH FÜR GEGENWART UND ZUKUNFT

Die Andheri-Hilfe entstand aus einer privaten Initiative. Als eine Institution setzt sie auch nach 60 Jahren erfolgreich fort, was sich ihre Gründerin einst vorgenommen hatte. Eine neue, erstmalig verliehene Auszeichnung an die Initiatorin Rosi Gollmann ist auch ein Beleg dafür, dass ehrenamtliches Engagement auf äußerst nachhaltige Anerkennung setzen kann.

Am 12. Dezember 2019 fand in der Villa Hammer-schmidt die Verleihung der „Eine-Welt-Medaillen“ statt. Rosi Gollmann, Gründerin der ANDHERI HILFE, zählt mit ihrer Auszeichnung in Gold zu den ersten Preisträgern diese neue Auszeichnung, gestiftet vom



Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung.

Dr. Gerd Müller, Bundesentwicklungsminister begründete seine Entscheidung für die 93 Bonnerin mit den Worten: „Seit 60 Jahren ist Rosi Gollmann eine eindrucksvolle Brückenbauerin zwischen Menschen, Nationen und Kulturen. Die Not, die sie gesehen hat, hat sie nicht verzagen lassen. Sie hat stets die Menschen und ihre Bedürfnisse im Blick behalten. 1965 hat sie die Andheri-Hilfe gegründet und seitdem in ihrem Engagement nicht nachgelassen. Sie inspiriert und mobilisiert damit viele andere.“

1959 berichtete der STERN am Beispiel eines Waisenhauses in ANDHERI bei Bombay, dem heutigen Mumbai, über die Not indischer Findelkinder. Das ließ der Bonner Religionslehrerin, damals gerade Anfang 30, keine Ruhe mehr. Noch im gleichen Jahr organisierte sie eine erste Hilfsaktion, drei Jahre später reiste sie selbst nach Indien.

Vor Ort informierte sie sich intensiv, lernte die Armen und Notleidenden, die Entrechteten und Ausgestoßenen kennen und lieben – zurück in Deutschland machte sie fortan und unermüdlich auf die Not dort und auf unsere Ver-

antwortung hier aufmerksam, scharte Gleichgesinnte um sich und motivierte zum Teilen. 1967 gründete sie die ANDHERI HILFE.

Zu Anfang war deren Hauptziel die Sicherung der täglichen Handvoll Reis für die etwa 400 Kinder im Waisenhaus St. Catherine's Home zu Andhe-

ri. Aber es sollte nicht bei der Bekämpfung von Symptomen wie Hunger und Krankheit bleiben. Man begab sie sich schon bald daran, ebenso nach deren Ursachen zu suchen. So wurde aus der rein karitativen Hilfe eine partnerschaftliche Entwicklungszusammenarbeit, die seitdem auch Straßenkindern, Kindern mit Behinderungen und deren Familien sowie unterprivilegierten Frauen zu Gute kommt. Seit den 70ern ist die Hilfe-Organisation auch in Bangladesch engagiert und konnte 2003 die einmillionste Augenoperation melden.

Allerdings hält Rosi Gollmann, rechts, nichts von der Vergabe von Almosen, das widerspricht nach ihrer Überzeugung der Würde des Menschen. Ihr Credo: Der Mensch kann nicht entwickelt werden; er kann sich nur selbst entwickeln. Mit 55 gab sie ihren Beruf auf, um uneingeschränkt den wachsenden Aufgaben in der Andheri-Hilfe ehrenamtlich zur Verfügung zu stehen.

Weitere Informationen

**Andheri Hilfe e.V.**

Mackestraße 53, 53119 Bonn

Tel.: 0228/926 525-33

www.andheri-hilfe.org

Internet-Tipp: Wikipedia.de



**aktiv Senioren Termine**

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

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

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

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

**Verlags- und Anzeigenleitung:**

*Detlef Hipp, 0228/55 90 20*

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

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

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

**BIC:** GENODE1BRS

Zahlungsempfänger ist: *IDEAL Werbeagentur GmbH*

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

**Gruppenabos** mit

3 Exemplaren, 24 Euro.

Weitere Gruppenabos von

4 bis 40 Exemplare und mehr: [www.idealbonn.de](http://www.idealbonn.de)

**Redaktion und Gestaltung werden von ehrenamtlichen Mitarbeitern erstellt:** Moritz Kite (M.K.), Cecilie Kregel (C.K.), Karla Hoppe (K.H.), Dr. Bernd Kregel (B.K.), Knut Schäfer (K.S.), Charlotte Schiller (C.S.), Anna Pal Singh (APS), Martina Weiß-Bischof (M.WB.), 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)

**VHS Bonn**

ab Mo., 3.2., 10 - 11.30 Uhr

**VHS for Older Adults: Englisch B2.2** · Anmeldung erforderlich. Kosten: 120,10€, ermäßigt 85,90 €. Ort: Tenten-Haus, An der Wolfsburg 35, Gruppenraum Obergeschoss.

ab Mo., 3.2., 13.30 - 14.15 Uhr

**Vitale Spannkraft mit Faszientraining – für Ältere** · Anmeldung erforderlich. Kosten: 50,96 €, ermäßigt 37,49 €. Ort: Haus der Bildung, Raum 3.14 (Mehrzweckraum 2).

ab Di., 4.2., 10 - 11.30 Uhr

**VHS für Ältere: Französisch Konversation B2** · Anmeldung erforderlich. Kosten: 96,10 €, ermäßigt 69,10 €. Ort: Haus der Bildung, Raum 3.46.

ab Di., 18.2., 10.30 - 11.30 Uhr

**Bewegen, tanzen und entspannen für Ältere (nur für Frauen)** · Anmeldung erforderlich. Kosten: 61,30 €, ermäßigt 44,74 €. Ort: Haus der Bildung, Raum 3.11 (Mehrzweckraum 1).

ab Mi., 5.2., 10 - 11 Uhr

**Gemeinsam fit und gesund – Gymnastik für Ältere** · Anmeldung erforderlich. Kosten: 47,51 €, ermäßigt 35,09 €. Ort: VHS Bad Godesberg, Raum 15.

ab Do., 6.2., 10 - 11 Uhr, 11 - 12 Uhr oder 12 - 13 Uhr

**Gymnastik für Ältere** · Anmeldung erforderlich. Kosten: je 70,51 €, ermäßigt 51,19 €. Ort: Tenten-Haus, An der Wolfsburg 35, Raum 1.

ab Do., 6.2., 10 - 11.30 Uhr

**VHS für Ältere: Italienisch Vertiefung B1** · Anmeldung erforderlich. Kosten: 96,10 €, ermäßigt 69,10 €. Ort: Haus der Bildung, Raum 1.59.

Di., 11.2., 10 - 11.30 Uhr

**Vortrag mit Diskussion: Mobilität in einer Smarten City** · Anmeldung empfohlen. Ort: Haus der Bildung, Raum 1.11.

Do., 13.2., 10 - 11.30 Uhr

**Infovormittag: Ganzheitliches Gedächtnistraining in Bad Godesberg** · Anmeldung empfohlen. Ort: VHS Bad Godesberg, Raum 05.

Di., 18.2., 10 - 11.30 Uhr

**Vortrag mit Diskussion: Das Konto in der Westentasche – Online- und mobiles Banking** · Anmeldung empfohlen. Ort: Haus der Bildung, Raum 1.11.

Do., 27.2., 10 - 11.30 Uhr

**Grundkurs: Ganzheitliches Gedächtnistraining in Bad Godesberg** · Anmeldung erforderlich. Kosten: 96,55 €, ermäßigt 70,99 €. Ort: VHS Bad Godesberg, Raum 05.

Do., 27.2., 18 - 19.30 Uhr

**Vortrag mit Diskussion: Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung** · Anmeldung empfohlen. Ort: Haus der Bildung, Raum 1.11.

Di., 3.3., 10 - 11.30 Uhr

**Vortrag mit Diskussion: Glasfasernetze für schnelles Internet – Der Ausbau in Bonn** · Anmeldung empfohlen. Ort: Haus der Bildung, Raum 1.11.

Mi., 4.3., 18 - 19.30 Uhr

**Infoveranstaltung: Ausbildung zum/zur ganzheitlichen Gedächtnistrainer/in** · Anmeldung empfohlen. Ort: Haus der Bildung, Raum 3.49.

Di., 11.3., 10 - 11.30 Uhr

**Vortrag mit Diskussion: Was ist 3D-Druck? – Warum er die Zukunft verändert** · Anmeldung empfohlen. Ort: Haus der Bildung, Raum 1.11.

Mi., 11.3., 18 - 19.30 Uhr

**Vortrag mit Diskussion: Einführung in das deutsche Erbrecht** · Anmeldung empfohlen. Ort: VHS Bad Godesberg, Raum 05.

Mo., 16.3., 14.30 - 17 Uhr

**Autofahren im Alter** · Anmeldung empfohlen. Ort: Haus der Bildung, Raum 3.49.

Di., 17.3., 10 - 11.30 Uhr

**Vortrag mit Diskussion: Flurfunk 2.0 – Die interne Kommunikation der Stadt Bonn** · Anmeldung empfohlen. Ort: Haus der Bildung, Raum 1.11.

Mi., 18.3., 18 - 19.30 Uhr

**Infoabend: Radeln ohne Alter** · Anmeldung empfohlen. Ort: Haus der Bildung, Raum 3.49.

So., 22.3., 10 - 13 Uhr

**Kurzseminar: Wie war das Wort?** · Anmeldung erforderlich. Kosten: 12€, ermäßigt 8,40 €. Ort: Haus der Bildung, Raum 2.49.

Di., 24.3., 10 - 11.30 Uhr

**Vortrag mit Diskussion: UrbanDataPlatform** · Anmeldung empfohlen. Ort: Haus der Bildung, Raum 1.11.

Fr., 27.3., 18 - 21.15 Uhr

**Existenzgründung im Ruhestand – Neue Wege in der Rente!** · Anmeldung erforderlich. Kosten: 30,66 €, ermäßigt 24,79 €. Ort: Haus der Bildung, Raum 2.55.

Di., 31.3., 10 - 11.30 Uhr

**Vortrag mit Diskussion: BONNEUM** · Anmeldung empfohlen. Ort: Medienzentrum Bonn, Rießstraße 9.

**Wein und Whisky Reifferscheid**

Sa., 2.2., ab 18 Uhr

**Scotch Independence** · Sieben Whiskies, die besondere Aufmerksamkeit im Rahmen des Scotch Independence Tastings verdienen. In Wort und Bild wird Ihnen unser Whiskyfreund Stefan Bügler alles Wissenswerte dazu und rund um das schottische Nationalgetränk näher bringen. Moderation und Bildpräsentation: Stefan Bügler. Anmeldung erforderlich. 39,95 € pro Teilnehmer (Grad: Anfänger, Fortgeschrittene, Kenner und Liebhaber). Ort: Embassy/Kollgasse 1a.

Fr., 7.2., ab 19 Uhr

**Open Bottle Party and Whisky Talk** · Teilnehmer wählen aus der improvisierten Bar mit bis zu 100 Rum- und Whisky-Abfüllungen nach eigenem Gusto ihre Scotch Single Malts und Rumabfüllungen zum Verkosten aus. Genießen Sie mit uns den Abend der Open Bottles. Ausschank: Bärbel und Lutz Reifferscheid. Anmeldung erforderlich. 29,95 € pro Teilnehmer (Grad: Anfänger bis Kenner). Ort: Bergischer Hof, Mainzer Str. 192, Mehlem.

Fr., 28.2., ab 19 Uhr

**Irland vs. Scotland 4:4** · Ursprung des Lebenswassers? Was ist irischer und was ist schottischer Whisk(e)y? Die Besonderheiten dieser Whiskys und deren länderspezifische Eigenheiten lernen Sie am heutigen Abend kennen. Riechen, schmecken, sehen – ein Erlebnis für die Sinne! Moderation und Bildpräsentation: Marc Bösche. Anmeldung erforderlich. Kosten: 39,95 € pro Teilnehmer. Ort: Embassy/Kollgasse 1a.

Sa., 29.2., ab 19 Uhr

**Rauchzeichen – peated Whisky intense** · Wie das Feuer in den Whisky kam: peated Malt Whisky ist ein sensorisches Ereignis, welches sich vor allem in seinem außergewöhnlichen Geruch niederschlägt! Wir feiern heute den mit Torfflavour gemachten Whisky mit acht außergewöhnlichen

Abfüllungen. Moderation und Bildpräsentation: Marc Bösche. Anmeldung erforderlich. Kosten: 39,95 € pro Teilnehmer. Ort: Embassy/Kollgasse 1a.

**Yoga Vidya Bonn**

So., 16.2. und 8.3., 15 - 17 Uhr

**Einführung in die Meditation** · Kosten: je 15 €.

Mo., 9.3. bis 4.5., 10 - 11.30 Uhr oder 18 - 19.30 Uhr (nicht am 13.4.)

**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!

Di., 17.3. bis 19.5., 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., 18.3. bis 20.5., 9.30 - 11 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., 18.3. bis 20.5., 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., 19.3. - 7.5., 18 - 19.30 Uhr

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

Do., 19.3. - 7.5., 20 - 21.30 Uhr

**Meditation für Mittelstufe (8 Einheiten)**

Fr., 20.3. bis 22.5., 16 - 17.30 Uhr (nicht am 10.4./1.5.)

**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 € (8 x 90 Min.) 75-80% der Kosten können von der Krankenkasse erstattet werden! Ein Einstieg ist auch später möglich!

Fr., 20.3. - 22.5., 17.30 - 19 Uhr (nicht am 10.4./1.5.)

**Hatha Yoga (Anfänger)** · Kosten: 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.



## Bonn

- **Senioren-Begegnungsstätte Limperich e.V.**, Küdinghovenerstr. 141, 53225 Bonn, Tel. 02 28 / 46 39 24
- **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. Seniorenbegegnungsstätte 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.**  
Osloer Str. 22, 53117 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
- **Wein & Whisky Reifferscheid**  
Mainzer Straße 186, 53179 Bonn  
0228 95 / 38 070
- **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

- **GepflegtPflügen - Karin Schneider**  
Alte Winkelgasse 8, 53639 Königswinter  
Tel. 0171/83 65 429
- **Gielsdorf spielt**  
Blechgasse 4, 53347 Alfter  
Tel. 022 22/82 89 747
- **Haus Heisterbach Bausteine für das Leben e.V.**  
Haus Heisterbach, 53639 Königswinter  
Tel. 022 23 / 92 36 0
- **Haus Schlesien**  
Dollendorfer Straße 412, 53639 Königswinter,  
Tel.: 02244 - 886 0
- **Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH** · Johannes-Albers-Allee 3,  
53639 Königswinter, Tel. 022 23/73 119
- **Katholisches Familienbildungswerk Meckenheim**  
Kirchplatz 1, 53340 Meckenheim  
Tel. 0 22 25 / 92 20 20
- **Kreishaus Siegburg**  
Kaiser-Wilhelm-Platz 1, 53721 Siegburg  
Tel. 02 24 1 / 13 30 43
- **Perspektiven für das Leben e.V.**  
Haus Heisterbach, 53639 Königswinter  
Tel. 022 23/92 36 36
- **Parkresidenz Bad Honnef**  
Am Spitzenbach 2, 53604 Bad Honnef  
Tel. 02 22 4 / 18 30
- **Rhein-Sieg-Kreis (Gesundheitsamt)**  
Kaiser-Wilhelm-Platz 1,  
53721 Siegburg, Tel. 0 22 41 / 13-0
- **Seniorenbeirat der Stadt Bornheim**  
Rathausstr. 2, 53332 Bornheim  
Tel. 022 22 / 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
- **Wohnstift Beethoven**  
Siefenfeldchen 39, 53332 Bornheim,  
Tel. 02 222 / 73 0

## Köln und Umgebung

- **EUTB**  
Überregionale fachliche Schwer-  
punktstelle 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.**  
Schärfginst. 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



**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

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

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

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

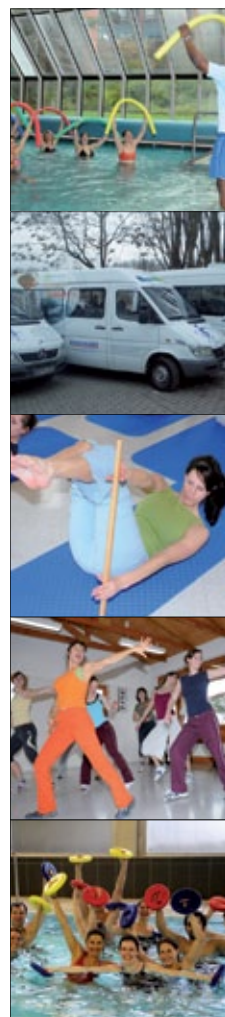
Wir wissen Ihr uns entgegengebrachtes Vertrauen zu schätzen.  
Sprechen Sie uns unverbindlich an!

**v. Tunkl & Partner | Rechtsanwalt · Steuerberater**

Zivilrecht und Strafrecht · Nationales und Internationales Steuerrecht

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

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



## 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



## Wir sind aktiv - auch im Alter

### Machen Sie mit!

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

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

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

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

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

Sie erreichen uns:  
Mo. und Mi. von 10 bis 12 Uhr im Büro.  
Telefon: (02 28) 63 55 32  
(Anrufbeantworter außerhalb der Bürozeit)  
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 (Einstieger), 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, 3. und 17.2. und 2. und 16.3.2020. An der Wolfsburg 1, Leitung: Christina Kleuver, Tel.: 02 28 - 66 98 87

### ■ Smartphones (Handys) und Tablets

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

### ■ Arbeitsgruppe „Macintosh“

Macintosh-Freunde (Anfänger u. Fortgeschrittene) finden hier eine Plattform, um ihre Kenntnisse zu vertiefen und Probleme gemeinsam zu lösen. Umsteiger, die Windows unter Macerproben 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@dl-com.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.: 02225 - 9091 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.: 0172-2678 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 vereinigt sich in diesen 3 Fragen alles Interesse der menschlichen Vernunft. In gemeinsamen offenen Gesprächen und mit Hilfe unterschiedlicher philosophischer Texte beschäftigen wir uns mit ganz unterschiedlichen Positionen zu diesen Grundfragen und entwickeln eigene Vorstellungen. Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 10 – 12 Uhr. Ort: Vortragsraum, An der Wolfsburg 1. Leitung: Paul Huesmann, Tel.: 02 28-9 76 30 85 (ausgebucht)

### ■ 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 gemüthlicher Bistroatmosphäre bei freiem Eintritt ein abwechslungsreiches, niveaivolles Programm, Veranstaltungen in Kooperation mit der Seniorenbegegnungsstätte der Stadt Bonn, Breitestaße 107a. Termin: 8. Jan. Genauen Termini 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



## Senioren treffen Senioren

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

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

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

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

### So antworten Sie in 3 Schritten auf 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 80 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 03/20)

**Neubonnerin, 64,** sucht nette, gebildete Mitmenschen. Ich mag Tiere, Natur, Städtereisen, Mathematik, Spiele, Bewegung (CH 02/20)

**Frau, nett, stud. attr., 64,** wünscht sich liebevollen, tierlieben, liebenswerten Partner (CH 01/20)

**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)

**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)

### ■ 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 im Monat, 9:45-10:45 Uhr, 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 13 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, Kirschkernkissen) 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,- €.

- 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 MitarbeiterInnen kommen zu Ihnen oder Ihren Angehörigen nach Hause und informieren Sie umfassend über unser vielfältiges Leistungsangebot.

Eine abgehende 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 GARNIT AN!**



**AWO**  
Arbeiterwohlfahrt

Bund-Beratung  
☎ (0228) 327-4441  
Bonn  
☎ (0228) 327-444

Caritasverband für  
den Rhein-Raum e.V.



Pflegedienste im Rhein-Raum  
☎ (0228) 327-444  
Pflegedienste für den Rhein-Raum  
☎ (0228) 95-32-32  
Pflegedienste für Bonn  
☎ (0228) 377-32  
Pflegedienste für den Rhein-Raum  
☎ (0228) 377-32 ☎ (0228) 377-32  
☎ (0228) 377-32 ☎ (0228) 377-32

**DIAKONIE**  
ambulant und stationär

ambulant und stationär  
☎ (0228) 327-444  
Ambulante Pflege und stationäre  
Einrichtungen  
☎ (0228) 327-444  
☎ (0228) 327-444  
☎ (0228) 327-444  
☎ (0228) 327-444

**DER PARITÄTISCHE**  
PARISCHAL BONN

ambulant und stationär  
☎ (0228) 327-444  
☎ (0228) 327-444

Tagespflege  
☎ (0228) 327-444  
☎ (0228) 327-444  
☎ (0228) 327-444