

FÜR SIE! ZUR KOSTENFREIEN MITNAHME.

aktiv Senioren Termine • Nr. 122 • April/Mai 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
- Gedächtnstraining
- Genealogie
- Gesellschaftsspiele
- Gesprächskreise
- Gymnastik/Turnen
- Handarbeiten
- Internet
- Internet-Café
- Yoga
- Kochen
- Konzerte
- Lesungen
- Malen
- Mittagstisch
- Musizieren
- Nordic Walking
- Partnersuche
- Philosophie
- Politik
- Qigong
- Reisen
- Religion
- Schreiben
- Selbsthilfe
- Singen
- Spazieren
- Sprachen
- Tanzen
- Tai Chi
- Therapie
- Töpfern
- Theater
- Vernissagen
- Video
- Vorträge
- Vorlesen
- Wandern
- weiteres ...

aktiv termine

APRIL/MAI



„HOFART“
> DIE 20.<
Seite 12



„KALENDER/LVB“
APRIL UND MAI
Seite 16-17



100 JAHRE FESTSPIELE
SALZBURG 2020
Seite 20-23



REISE INS HEILIGE LAND
ALTE STEINE – JUNGES ISRAEL
Seite 6-8



Jetzt gebührenfrei
informieren:
0800 6833800

Zurück ins Leben

REHABILITATION STÄRKT IHRE ZUVERSICHT

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

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

Kaiser-Karl 
Klinik

Fachklinik für
Rehabilitative Medizin

Orthopädie
Geriatric
Innere Medizin
Traditionelle
Chinesische Medizin

Graurheindorfer Straße 137
53117 Bonn

www.kaiser-karl-klinik.de

Liebe Leserinnen und Leser,

worüber schreibt man als Herausgeber eines Termine-Magazins in Zeiten des Virus? Wenn sich der Verlauf der Ereignisse über Nacht ändern kann und sich der Zeitraum zwischen der letzten für die Ausgabe geschriebenen Zeile und der Auslieferung an die Leser über mindestens zwei Wochen erstreckt. Antwort: er überbrückt das Problem mit einer passenden Erzählung. In den ersten beiden Wochen im März haben sich laut dem Robert-Koch-Institut die Zahl der Corona-Virus-Infizierten ca. alle zwei Tage verdoppelt. Die mathematische Formel, die hier in Erscheinung zu treten scheint, erinnert sicherlich auch Sie sogleich an die Fabel über den indischen Kaiser Sheram. Aus Begeisterung über seinen neuen, äußerst anspruchsvollen Zeitvertreib, dem Schachspiel, wollte er unbedingt dessen Erfinder, Zeta, großzügig belohnen. Er sollte seinen Wunsch äußern und dabei nicht zu bescheiden sein. Zeta wünschte sich von ihm Reis. Für das erste Feld des Schachbretts nur ein einziges Reiskorn, zwei Körner für das zweite Feld, vier für das dritte und für jedes weitere jeweils doppelt so viele Körner wie für das vorherige Feld. Der Kaiser fühlte sich zunächst gekränkt. Ihm war das Ausmaß des Wunsches noch nicht bewusst. Tatsächlich ging es um 18 Trillionen, 446 Milliarden, 744 Billionen, 39 Milliarden, 484 Millionen, 29 Tausend, 952 Reiskörner. (Quelle: <http://www-hm.ma.tum.de/ws1213/lba1/erg/erg07.pdf>)

Verdoppelung hat eine sehr mächtige mathematische Wirkung: auf dem 8. Feld kämen immerhin schon 128 Reiskörner zusammen, auf dem 16. Feld bereits 32.768 Reiskörner, was etwa einem Dreiviertel Pfund entspricht, denn 46 Reiskörner ergeben ungefähr ein Gramm. Die Menge Reis für das 32. Spielfeld benötigte für ihren Transport einen 24 Tonnen fassenden 12-Meter-Container, 8 Felder später wäre dafür ein 500 Mega-Max-Hochsee-Frachter notwendig. In den vergangenen Jahren ist die Menge der globalen Reisernte kontinuierlich angestiegen. Für die Erntesaison 2019/2020 prognostiziert die USDA (Landwirtschaftsministerium der USA) eine Erntemenge von rund 496,2 Millionen Tonnen Reis (Quelle: statista.com). Mit heutiger Agra-Technik wäre es demnach schon in 400 Jahren möglich, das 64. Feld zu befüllen. Das Schachbrett dafür müsste allerdings etwas größer ausfallen. Um Zetas Wunsch vollständig zu erfüllen und nach seiner Formel für sämtliche 64 Felder des Schachbretts den Reis in Summe bereitzustellen, wäre allerdings annähernd die doppelte Menge erforderlich.

21. Jahrgang

Obwohl sich diese Formel wegen der auffälligen Ähnlichkeit bei den Zwischenergebnissen scheinbar dafür anbietet, mit ihr auch die Rate der Ansteckungen mit dem neuen Virus Corvid 19 für die nächsten Tage oder Wochen voraus zu berechnen – wirklich geeignet ist sie nicht. Zahlen verführen eben gerne dazu, hinter ihnen sogleich auch eine Formel zu vermuten, selbst dort, wo es überhaupt gar keine gibt. Es genügt schon, dass sie sich bequem nachvollziehen lassen, um uns von ihnen beeindruckt oder auch schnell verrückt machen zu lassen. Corvid 19 folgt keiner Logik sondern Zufällen.

Wäre es nicht schön, wenn alles einfacher wäre?

Auf ihrer Website „www.bpb.de/einfach-fuer-alle“ bietet die Bundeszentrale für Politische Bildung Menschen mit Schreib-/Lese-/Defiziten, mit Migrationshintergrund oder sonstigen Verständnis-Barrieren in sogenannter „Einfacher Sprache“ Zugang zu ihrem weitreichenden Informations-Angebot. Es findet sich dort u.a. auch ein rund 160 Begriffe umfassendes Lexikon. Das empfiehlt sich aber durchaus auch zum Beispiel allen, denen die gängigen Medien, ob Print, TV oder Internet, entweder zu unkonkret oder zu langatmig oder etwa einseitig politisch gefärbt erscheinen. Denn emotionsfrei beschränkt sich dieses Lexikon auf die in kurze Sätze knapp gefasste Darstellung der entscheidenden Fakten. Etwa zu dem ständig in den Nachrichten über Wahlen vorkommenden „Ausgleichsmandat“. Aber auch komplexe Zusammenhänge oder Vorgänge werden nach diesem Prinzip erklärt und lassen sich dadurch sehr viel schneller begreifen, verstehen. Etwa auch „Algorithmus“. Ein Begriff, dem man immer häufiger begegnet. Hand aufs Herz! Wissen Sie so gut über ihn Bescheid, dass sie ihn einem Dritten guten Gewissens aus dem Stegreif heraus erklären können? Falls Sie jetzt ein wenig unsicher sind, auf der Seite 14 können Sie sich testen. Mehr über das Programm „einfach Politik“ gibt es auch direkt nach dem umblättern.

Es würde mich aber auch gar nicht wundern, wenn dieses Lexikon, oder auch ähnliche Angebote – z.B. hurraki.de (ca. 3.500 Artikel, und jeder darf dort mitschreiben!) – nicht bereits als Geheimtipp innerhalb ganz anderer Kreise kursieren. Dort, wo ständig die Zeit zu knapp ist, sich erschöpfend in neue Sachverhalte einzudenken, wo man sich aber dennoch gerne – gewissermaßen „auf die Schnelle“ und gerne auch schnörkellos – auf den Stand gebracht wissen will. Soweit man dann mit diesen Antworten auskommt.

Bis zum nächsten Mal.

Detlef Hipp

■ GUT ZU WISSEN

- Einfach verstehen – **Wie funktioniert Internet, Smartphone, Computer.** 4
- Termine **im Botanischen Garten** 4
- Bücher Boten: **Polen <-> Deutschland** . . . 5
- Bonn, Münsterplatz: **Kunsth Handwerk** . . . 5

■ KULTUR

- BTHVN 2020 Termine** 10
- 20. HofArt Wachtberg** 12
- bpb: „**Algorithmus**“ in einfacher Sprache 14
- Kaiser-Karl-Klinik: **Stadtstimmung** 15
- 8. Lange Nacht der Galerien** 25
- August Macke-Haus:
„**Mit Stich und Faden**“ 25

■ REISEN

- Alte Steine. Neues Testament. Junges Israel.** 6 – 8
- Österreich – 100 Jahre Festspiele:
Salzburg im Jubiläumsfieber 20 – 23

■ GESUNDHEIT

- Bewegt durch den Sommer:
Sport im Park – umsonst und draußen . . . 29

■ LUDWIG VAN BEETHOVEN DESIGN

- Kalenderblätter **AprilMai** 16 – 17
- Beim **Kalendermotiv April** handelt es sich um eine Kreuzstich-Stick-Handarbeit. Die Stickvorlage lässt sich in den drei Farbvarianten azur, crimson und coffee bei www.cross-stitch-corner.de unter der Artikelnummer: csc-be-2020-01/02/03 für jeweils 12,99 € bestellen. Das Stickmotiv ist ebenfalls eine Analogie zur aktuellen Ausstellung im August-Macke-Haus „**Mit Stich und Faden**“ (Seite 25)

aktiv termine

■ TERMINE APRIL/MAI 2020

- **Internet, Computer, Digital** 11
- **Regelmäßige Angebote** 11 – 20
- **Einzelne Angebote: Eröffnungen, Lesungen, Workshops usw.** 21 – 28
- **Anbieter Bonn** 27
- **Anbieter Rhein-Sieg-Kreis, Köln** 29

■ TAT UND RAT

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

■ SERVICE

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

Titelfoto: Die Künstlerin Marina Schmiechen (8. Februar 1964) beschäftigt sich seit ihrer Jugend mit der Popkultur. Seit 2013 schafft sie Plastiken, die unverwechselbar sind. Ihre Figuren sind aus Aeroplast, in Gips geformt und mit

Aquarellfarben und Gouache bemalt. Jeder Typ ist ein Einzelstück. Bis heute sind mehr als 250 Figuren entstanden. Motive für ihre Plastiken sind Sänger wie David Bowie oder Udo Lindenberg, Musiker wie Frank Zappa, die Beatles

oder Ralf Hütter von der deutschen Band Kraftwerk. Sie hat hingeschaut und sie verewigt; die Unangepassten, die Besonderen, die Andersartigen. Schräge Typen eben. Zu sehen in der Ausstellung: 20. HofArt, Seite 12.

EINFACH VERSTEHEN

WIE FUNKTIONIEREN INTERNET, SMARTPHONE, COMPUTER?

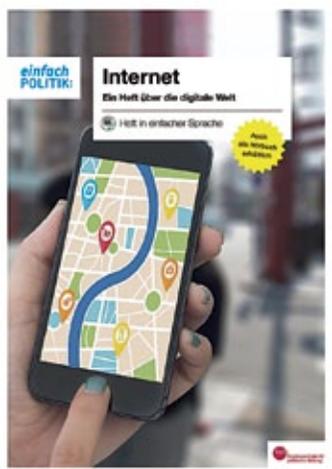
Die Bundeszentrale für politische Bildung/ bpb veröffentlicht Hefte und Hörbücher über die digitale Welt in der Reihe „einfach POLITIK:“ und zwar sowohl als gedruckte Ausgaben wie digital und als Hörbücher.

Neu verfügbar in dieser Reihe sind die Angebote „Smartphone und andere Computer“ und „Internet“.

Computer und das Internet werden in unserer Welt immer wichtiger. Auf der Arbeit und im Alltag werden sie immer häufiger genutzt. Trotzdem fragen sich viele: Was genau ist ein Computer? Wie funktioniert das Internet? Das alles wird erklärt. Es wird auch erklärt welche Möglichkeiten das Smartphone oder das Internet bieten. Oder welche Informationen über einen gesammelt werden wenn man sie benutzt.

Diese und andere Themen werden besprochen. In einfacher Sprache – so wie im voran gegangenen Absatz.

Die Reihe „einfach POLITIK:“ bietet verständliche Informationen für alle. Auch für



Menschen denen das Lesen oder Deutsch schwerer fällt. Die Sätze sind kurz und in größerer Schrift geschrieben. Wichtige Fachbegriffe werden erklärt. Beispiele aus dem Alltag veranschaulichen die Informationen. Die Hörbücher und Hefte ergänzen sich gegenseitig. Jedes Produkt kann auch für sich gehört oder gelesen werden.

Internet. Ein Heft über die digitale Welt, 52 Seiten, 9 Kapitel

Zum Heft:

www.bpb.de/301611

Zum Hörbuch:

www.bpb.de/einfachhoereninternet

Smartphone und andere Computer. Ein Heft über die digitale Welt.

52 Seiten, 8 Kapitel

Zum Heft:

www.bpb.de/300205

Zum Hörbuch:

www.bpb.de/einfachhoerencomputer

Weitere Informationen und noch mehr Themen:

Bundeszentrale für politische Bildung

Stabsstelle Kommunikation

Adenauerallee 86, 53113 Bonn

Tel +49 (0)228 99515-0

info@bpb.de, www.bpb.de

BOTANISCHER GARTEN

AM POPPELDORFER SCHLOSS



Auf uraltem Kulturland stand an der Stelle der heutigen Botanischen Gärten der Universität Bonn eine mittelalterliche Wasserburg, die sich seit etwa 1340 im Besitz der Kurfürsten von Köln befand. Um 1650 umgab das Schloss ein prachtvoller Renaissance-Garten mit Orangerien. Die spätere barocke Gartenanlage, die in ihrer Grundstruktur bis heute erhalten ist, entstand um 1720. Der Sonnenfürst Clemens August vollendete 1746 den Bau des Rokoko-Schlusses »Clemensruh«. Zwei gewaltige Buchen sind die letzten Überlebenden seiner Regierungszeit.

Mit der Gründung der Universität 1818 wurde der Park unter dem ersten Direktor Nees von Esenbeck in einen wissenschaftlichen Garten umgestaltet. Nees beschrieb in Bonn zahllose Pflanzen aus den Tropengebieten der Erde: Goethea cauliflora erinnert an seine Freundschaft mit dem Dichturfürsten; weitere von Nees beschriebene Arten sind die altbekannte Gloxinie (*Sinningia speciosa*) und der Riesenbambus (*Dendrocalamus*).

HAUS SCHLESIEN
Hotel | Restaurant | Museum
Natur, Kultur und Kulinarik im Siebengebirge

AUSSTELLUNGEN

GASTRONOMIE

ÜBERNACHTUNG

BIERGARTEN
Genießen Sie die erholsame Atmosphäre unseres Innenhofes bei Speis und Trank.

AUSSTELLUNG KANN SPUREN VON HEIMAT ENTHALTEN
Essen und Trinken, Identität und Integration der Deutschen des östlichen Europa
bis 26. Juli 2020

KONZERTABEND
Boogie-Woogie mit 4-Gang-Menü
25. April 2020, 19 Uhr

HAUS SCHLESIEN
Dollendorfer Str. 412
53639 Königswinter
www.hausschlesien.de
Öffnungszeiten Restaurant
Mi bis So 6:30-23 Uhr
Küche geöffnet bis 22 Uhr
Öffnungszeiten Museum
Di bis Fr 10-12 und 13-17 Uhr
Sa, So & Feiertage 11-18 Uhr

Bedeutende Wissenschaftler wie J.v. Hanstein, W. Pfeffer, J.v. Sachs, A.W.F. Schimper, E.v. Regel, Sir Dietrich Brandis und Friedrich August Körnicke waren in Poppelsdorf tätig. Unter der Direktion von E. Strasburger besaß Bonn um die Jahrhundertwende nach Berlin einen der bedeutendsten Gärten des preußischen Staates. Die Wegebezeichnungen im Garten erinnern an bedeutende Persönlichkeiten, die mit seiner Geschichte verknüpft sind.

Vom Ersten Weltkrieg wurde der Garten nicht direkt betroffen, 1945 hingegen stand man vor einem Trümmerfeld. Der Wiederaufbau wurde 1984 mit der neuen Gewächshausanlage abgeschlossen. Sie sind heute mit modernster Technik ausgestattet; der Pflanzenbestand ist seit 1990 beinahe vollständig über ein Computersystem dokumentiert.

Botanische Gärten der Universität Bonn, botgart@uni-bonn.de

Termine im April/Mai 2020

Donnerstag, 2.4.2020,
12.30 – 13 Uhr

Botanische Mittagspause
Gärtner zeigen ihre Lieblingspflanze (Haupteingang)

Sonntag, 5.4.2020, 12 - 15 Uhr
Saatgutbörse für Garteninteressierte und Pflanzenfreunde
(Nutzpflanzengarten am Katzenburgweg)

Sonntag, 5.4.2020 10 - 18 Uhr
Pflanzenbörse Karnivoren
(Botanischer Garten am Poppelsdorfer Schloss), 3 € (ermäßig 1 €), FK-Mitglieder: frei

So., 19.4.2020, 10 - 18 Uhr
Frühlingsfest im Melbgarten
Melbgarten am Nachtigallenweg
Donnerstag, 7.5.2020
12.30 – 13 Uhr

Botanische Mittagspause
Gärtner zeigen ihre Lieblingspflanze (Haupteingang)

So., 24.5.2020, 10 - 18 Uhr
Tag der Artenvielfalt
Aktionstag und Markt der Möglichkeiten (Botanischer Garten Poppelsdorfer Schloss), 3 € (erm. 1 €), FK-Mitglieder frei

Vorträge im Hörsaal Botanik
Beginn: 19 Uhr, Nussallee 4, 53115 Bonn, Eintritt 3 € (ermäßig 1 €), FK-Mitglieder frei

Donnerstag, 23.4.2020
Das grüne Dach Sardinien – Flora und Vegetation des Gennargentu-Gebirges
Wolfgang Schumacher, Bonn

Donnerstag, 14.5.2020
Und sie summen doch – Anregungen für einen bienenfreundlichen Garten
Markus Radscheit, Bonn

**BÜCHER BOTEN
POLEN <-> DEUTSCHLAND**



Auch in diesem Jahr haben sich die Germanistikstudenten, die ein einwöchiges Seminar im HAUS SCHLESILIEN absolvieren, wieder bereit erklärt, als Bücher-Boten zu fungieren. Bereits im letzten Jahr gelangten auf diesem Weg mehrere Kisten randvoll mit Büchern in die Deutsch-Polnische Joseph-von-Eichendorff-Caritas-Zentralbibliothek in Oppeln. HAUS SCHLESILIEN erreichen über das Jahr verteilt immer wieder kleinere und größere Buchspenden oder -nachlässe, die auch zahlreiche Bücher enthalten, die in der Bibliothek bereits vorhanden sind. Diese bieten wir unseren Kooperationspartnern sowie Fachbibliotheken in Deutschland und Polen zum Tausch an. Ein stets dankbarer Abnehmer für schlesische Literatur und Bücher zur schlesischen Landeskunde ist die Caritas-Zentralbibliothek, wo diese hoffentlich viele interessierte Leser finden werden.

**KUNSTHANDWERK
BONN, MÜNSTERPLATZ**



Von Donnerstag, 30. April, bis Sonntag, 3. Mai 2020, laden mehr als 100 Handwerkerinnen und Handwerker sowie Kunstgewerbeschaffende zu einem Besuch des 29. Kunsthandwerkermarktes auf den Münsterplatz ein. Die Öffnungszeiten sind täglich von 11 bis 19 Uhr.

Die Stände haben alle einen Arbeitsplatz oder ein kleines Atelier. Vor Ort stellen klassische Berufshandwerker wie Korbflechter, Spinner, Steinmetze, Stellmacher, Hutmacher oder Drechsler ihre Fingerfertigkeit unter Beweis und bieten ihre Produkte zum Verkauf an. Alle Gegenstände sind echte Handarbeit und nach ihren eigenen Entwürfen hergestellt. Besucher finden auf dem von der Stadt Bonn organisierten Handwerkermarkt nur Unikate.

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

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



„Politische Bildung bringt auf Augenhöhe!“ • Auszug aus unseren Bildungsprogrammen 2020

Digitalisierung und Umwälzung der Arbeit – Neue Chancen
Seminar mit Exkursionen u. a. zur RheinEnergie AG und Shell Konzern
20.-24.4.2020 6.930
Tagungsbeitrag: 195,00 €

„Noch ist Polen nicht verloren“ – Polen – unser Nachbar im Westen
24./25.4.2020 6.109
Tagungsbeitrag: 120,00 €

Seniorenkolleg: Medizinische Versorgung auf dem Prüfstand
29./30.4.2020 6.932
Tagungsbeitrag: 70,00 €

Terrorismus in Deutschland – Geschichte und Gefahren heute
15./16.5.2020 6.112
Tagungsbeitrag: 120,00 €

Seniorenkolleg: Die Kirche im Nationalsozialismus – Zwischen Verfolgung und Anpassung
25./26.5.2020 6.934
Tagungsbeitrag: 70,00 €

Chinas neue Seidenstraße – Pekings außenpolitische Strategie
3.-5.6.2020 6.115
Tagungsbeitrag: 145,00 €

Forum der älteren Generation: Seniorenpolitische Perspektiven
15.-19.6.2020 6.937
Tagungsbeitrag: 190,00 €

„Wenn es nicht reicht ...“ Prekäre Beschäftigung und geringe Rente reichen nicht für ein gutes Leben!
24.-26.6.2020 6.558
Tagungsbeitrag: 180,00 €

Bitte schauen Sie für weitere Termine auf unsere Homepage: 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

EINE REISE INS HEILIGE LAND.

Von Ulrich J. C. Harz. Fotos: Annette Weber

Alte Steine. Neues Testament. Junges Israel.



Tempel. Dome. Synagogen. Jerusalem - die heilige Stadt.

Israel ist nicht nur für vielfiegende Politiker, sondern auch für Touristen eine lohnende Destination. Zahlreiche Religionen, unterschiedliche Kulturen, babylonische Sprachenvielfalt, ein Land neuer überraschender Eindrücke. Wer mit dem Besonderen beginnen will, bucht den Flug mit El Al, um schon Stunden vor Abflug sein Gepäck peinlichst genau durchsuchen zu lassen und Fragen nach Wann, Warum und Wieso zu beantworten. Wer darauf verzichten mag, nimmt den Billigflieger und beantwortet die Fragen erst am Zielflughafen in Tel Aviv.

Wir starten unseren Israel-Tripp in Haifa an der Nordküste und wir landen am Freitagabend, in Israel der Anfang vom Sabbat. In Glaubenszentren wie Jerusalem bewegt sich dann nichts, in Tel Aviv beginnt das urbane Nightlife, wir suchen am Airport ein Sammeltaxi, das sogenannte Sherut. Da wir die ersten sind, warten wir, bis es mit neun Fahrgästen besetzt ist und nach einer Stunde geht die Fahrt los, man bringt uns direkt vor die Haustür, 200 Schekel, etwa 50 Euro sind dafür ein guter Preis.

Heilig und eilig - das Holy Café in der Altstadt und Flaneure vor der alten Stadtmauer.



IM JANUAR STEINMEIER.
IM FEBRUAR MAAS.
IM MÄRZ LASCHET.
UND JETZT WIR.



Handel und Wandel in Jerusalems Altstadt.

Haifa ist um den Carmel-Berg gebaut, je höher man hinaufkommt, desto edler, umso teurer, das gilt für Hotels, Restaurants und überhaupt.

1868 gründete der Templer Orden, eine pietistische Bewegung aus dem Süddeutschen die German Colony, noch heute ein wunderschöner Stadtteil am Fuß des Carmel. Der Templerorden wollte in Galiläa auf die Rückkehr des Messias warten, statt seiner kam aber 1898 Kaiser Wilhelm II., um seiner Nahost-Politik Nachdruck zu verleihen. Seitdem stehen ein Obelisk und eine Kanone am Carmel.



Allahs akbar. Die Moschee in Akko.

Das Top-Juwel der Stadt sind die Bahai-Gärten, sie laufen in 19 Terrassen vom Berg Carmel zum Hafen und sind das Heiligtum der Bahai-Religion, die in Haifa ihr Zentrum hat. Weltweit folgen ihr 5 – 6 Millionen Menschen, sie glauben an die Gesamtheit aller Heiligen und Propheten, seit 1844 gibt es diese Religion (www.bahai.org). Die Gärten sind bewacht, nur eine kleine Zahl von Besuchern wird zeitgleich eingelassen, essen, trinken, rauchen sind hier streng verboten.

Einen Besuch lohnt das Leo-Baeck-Zentrum am Stadtrand von Haifa. Es geht auf den Philosophen und Pädagogen Leo Baeck zurück,

>>



Dem Himmel so nah. Wolkenkratzer in Haifa.

Blick bergab: Vom Carmel über die Bahai-Gärten in die Deutsche Kolonie.



Triste, traurig, trennend: die Mauer in Bethlehem





Vor den Häusern liegt der Strand: Skyline von Tel Aviv.

quasi den Rudolf Steiner Israels. Sein Zentrum ist Schule, Volkshochschule, Freizeitpark, Sportstätte, hier bringen Senioren den Schülern Schwimmen bei, haben dafür jederzeit freien Eintritt, Bildungsangebote wechseln mit Konzerten und Aufführungen, ein buntes Zentrum, das niemanden ausgrenzt und für alle da ist. Haifa ist schon deshalb ein idealer Standort, weil es Unterkünfte und Restaurants aller Kategorien bietet, ethnisch so bunt gemischt ist und man in 40 Autominuten Caesarea, Nazareth und die Rosh-Ha-Nikra-Grotten erreicht.



Die Würze des Lebens. Gegen Bar auf dem Basar.

Tel Aviv und die Hafenstadt Jaffa gehen ineinander über, mit dem ruhigen beschaulichen Jaffa zu beginnen, eine Strand- oder Basartour zu machen, lässt noch Restenergie für den Moloch Tel Aviv, denn diese Metropole wächst nicht nur baulich krakenartig über sich hinaus. Hier findet man alle Marken, alle Menschentypen, Restaurants jedweder Couleur und die Hotelgiganten großer Ketten, wie überall auf der Welt. Es ist die Megalomanie, die Tel Aviv wie Dubai oder Hongkong so berauschend macht, doch nach dem Rausch folgt unvermeidlich der Überdruß. Man braucht eine kurze Auszeit.

Das Holocaust-Mahnmal Yad Vashem ist ein Muss und gleichzeitig die größte Pein für Psyche und Seele. Das Grauen des Nationalsozialismus wissenschaftlich aufbereitet und in einer Beeindruckungs-Architektur ausgestellt macht sprachlos, man braucht eine Phase der Ruhe, bevor es weiter nach Jerusalem geht.

Die Heilige Stadt für Christen, Juden und Moslems ist einer der spirituellsten Orte der Welt. Je weiter von außen man sich dem Kern, der Grabeskirche und der Klagemauer nähert, desto stärker wird dieser Spirit fass- und spürbar, jeder Stein atmet hier Geschichte, jeder Besucher ist davon berührt. Eine leichte Enttäuschung dann an der Klagemauer, der weitaus größte Teil ist Männern mit Kopfbedeckung vorbehalten, eine klitzekleine Ecke mit Blick ins Kidronstal bleibt den Frauen.

Das vergeistigt-religiöse Jerusalem bietet nicht nur am Sabbat einen kolossalen Gegensatz zum profanen Tel Aviv, insgesamt ist Israel die Heimat von 8 Millionen Menschen und bleibt auch für Besucher das Gelobte Land.



Säulen seit 2000 Jahren. Das alte Caesarea.

Herodes Heim: Die Festung Massada mit Blick auf das Tote Meer.



Stille, Stimmung, Steine: der See Genesareth





Schlafen mit Komfort

für Erholung und Regeneration



- Müheloses Aufstehen
- Zukunftssicherheit
- Hohe Qualität

- | | | | |
|------------|-------------|-----------------|------------------|
| ✓ Betten | ✓ Matratzen | ✓ Komfortrahmen | ✓ Bettdecken |
| ✓ Beratung | ✓ Service | ✓ Hausbesuche | ✓ Seniorendienst |

30 Jahre
Schlaf
Experten



www.agr-ev.de

Berliner Freiheit 7
53111 Bonn

Tel. 0228-96 15 83 40

Minoritenstraße 9-11
50667 Köln

Tel. 0221-99 57 88 0

www.aunold.de

Mo.-Fr. 10-18.00 Sa. 10 bis 16.00 | 18.00

Konzert

8.–10.5.2020

Beethoven-Haus Bonn

MY BEETHOVEN: MARTIN STADTFELD

Das Beethoven-Haus hat ausgewählte Künstler eingeladen, ihr ganz persönliches Beethoven-Bild zu entwerfen. Veranstalter: Beethoven-Haus Bonn
Tickets: bonnticket.de
beethoven.de

11.5.2020

Beethoven-Haus Bonn

MONTAGSKONZERT 4 • FOUR PARTS

Beethoven: Streichtrio Nr. 1 G-Dur und Streichquintett c-Moll op. 104 Nr. 3, Cage: String quartet in four parts. Daniele Di Renzo und Theresia Veale, Alexander Akimov und Susanne Dürmeyer, Grigory Alumyan.
VA: Beethoven Orchester Bonn
beethoven-orchester.de

15.5.2020

Hofgarten, Universität Bonn

OPEN AIR KLASSIK KONZERT

Zwei Open-Air-Konzerte mit hohem Unterhaltungswert, die die beiden Beethoven-Städte Bonn und Wien verbinden. Mit großartigen Solisten und dem Beethoven Orchester Bonn unter der Leitung von Dirk Kaftan.
Veranstalter: BTHVN2020
bthvn2020.de

15./16.5.2020

Theater im Ballsaal, Bonn

JULIUS EASTMAN

RIGHT THOUGHT, RIGHT MUSIC

Julius Eastman greift das Ideal „Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit“ auf und denkt es musikalisch weiter.
VA: Trägerverein Ballsaal e. V.
theater-im-ballsaal.de

17.5.2020

Beethoven-Haus Bonn

LUDWIG, DER NOTENFUCHS

Die jungen Konzertbesucher lernen den Lausbuben Ludwig (Notenfuchs) und dessen Bonner Kinderfreunde kennen, begleiten ihn bei seinen Musikerdiensten im Schloss und verabschieden den jugendlichen Beethoven schließlich vor seiner Reise nach Wien.
Veranstalter: Beethoven-Haus Bonn
beethoven.de



23.5.2020

Universität Bonn, Aula

DIE SCHÖPFUNG von Joseph Haydn
Gemeinsam mit dem Deutsch-Französischen Chor Paris, großem Orchester und Solisten. Haydns Schöpfung und Beethovens Kantate Meeresstille und glückliche Fahrt.
Veranstalter: Deutsch-Französischer Chor Bonn; dfc-bonn.de

29.5.2020

Kirche St. Jakobus d. Ä., Meckenheim-Ersdorf

INSPIRATION NATUR I

Die Besuche des jungen Ludwig im ländlichen Meckenheim-Ersdorf gaben den Anstoß, in der Kirche ein Konzert mit dem Titel Inspiration Natur zu veranstalten.
Veranst.: Bürgerverein Meckenheim
buergerverein-meckenheim.de

29.5.2020

Kursaal Bad Honnef

LIEDER.FREUDE.MITEINANDER

Ein Liederabend mit den Vier ersten Gesängen von Brahms, Liedern von Beethoven und weiteren Werken geben Juliane Banse und Helmut Deutsch den Startschuss in die Festivalwoche.
Veranstalter: Stadt Bad Honnef
bthvn2020.de/kalender
meinbadhonnef.de

30.5.2020

Oper Bonn

Beethoven Orchester

ÖFFENTLICHES SONDERKONZERT
Christian Tetzlaff und Marc Albrecht gehören zu den großen Beethoven-Interpreten unserer Zeit.
Veranstalter: Beethoven Orchester Bonn; beethoven-orchester.de

Bühne

4.5.2020

Pantheon, Bonn

BEETHOVEN-LOUNGES

Musik und Talk: Beethoven & mehr.
Das monatliche Format für alle Bonner Beethoven-Player und Gäste von nah und fern. Die Lounge ist ein Treffen der Weltstars und Geheimtipps, Kollektiven und Individuen. Moderation: Dirk Kaftan, Freier Eintritt
Veranstalter: Beethoven Orchester Bonn
Windeckstr. 1, 53111 Bonn
beethoven-orchester.de

27.4.–5.7.2020

Verschiedene Orte

MEIN NEUER NACHBAR, BEETHOVEN

Was ist das nur für ein Lärm?! Die kleine Sophia wird von lautem Gepolter geweckt. Ludwig van Beethoven! Ein Störenfried, ein Mietnomade! Eine Zumutung, mit solch einem ungepflegten Typ unter einem Dach leben zu müssen.
Konzert für Kinder ab 9 Jahren.
Veranstalter: Staatsphilharmonie Rheinland-Pfalz
staatsphilharmonie.de

Ab Mai 2020

EINE WELT OHNE BEETHOVEN?

Ausgehend von der ungewöhnlichen Fragestellung „Wie wäre die Welt ohne Beethoven?“ zeigt die Dokumentation der Deutschen Welle, dass Beethovens Ideen und Innovationen, die seinem Schaffen eine Sonderstellung in der Musikgeschichte einbrachten, noch immer lebendig sind.
In den TV-Programmen, im Media Center der Deutschen Welle und auf YouTube bei DW Classical Music.
dw.com/kultur

14.–17.5.2020

Insel Grafenwerth, Bad Honnef

BEETHOVEN HOCH 4

Über vier Monate arbeiteten Schüler gemeinsam mit Choreografin Anna-Lu Maschan an einer eigenen Interpretation der späten Streichquartette Beethovens. Abschlussaufführung eines edukativen Tanzprojekts mit 100 Schülern jeden Alters aus vier Schulen.
Veranstalter: Bad Honnef tanzt e.V.
badhonneftanzt.de

Event

Ganzjährig

Verschiedene Spielstätten, Bonn

1001 TAKT ZWISCHEN BONN UND BABYLON

Transkulturelle Musikprojekt mit 48 Veranstaltungen, mit Ansätzen der Community-Music, Mitmachangeboten und Workshops. Im Fokus steht der Aufbau eines deutsch-orientalischen Ensembles.
Veranstalter: migrapolis.de

10.5.–16.8.2020

Verschiedene Orte, Rhein-Sieg-Kreis

BTHVN MUSIK PICKNICK

6 Burgen, 6 Kommunen, 6 Termine: Alfter, Bornheim, Meckenheim, Rheinbach, Swisttal und Wachtberg laden auf linksrheinische Burgen und Schlösser des Rhein-Sieg-Kreises ein. Jede Veranstaltung greift verschiedene Aspekte aus Beethovens Leben auf, die musikalisch von exzellenten Ensembles und Solisten interpretiert sowie mit Gesprächen angereichert werden.
Veranstalter: Rhein-Voreifel-Touristik
rhein-voreifel-touristik.de

Ausstellung

... bis 26.4.2020

Bundeskunsthalle, Bonn

BEETHOVEN – WELT.BÜRGER.MUSIK.

Die zentrale Ausstellung zum Jubiläumsjahr zeichnet die wichtigsten Lebensstationen Beethovens vor dem Hintergrund historischer Ereignisse nach und verschränkt diese mit seinem musikalischen Werk.
Veranstalter: Bundeskunsthalle und Beethoven-Haus Bonn
bundeskunsthalle.de

... bis 26.4.2020

Beethoven-Haus Bonn

IN BESTER GESELLSCHAFT

Sonderausstellung: Kein zweites Bildnis Ludwig van Beethovens hat eine ähnliche Berühmtheit erlangt wie das Gemälde Stiellers, das den Komponisten mit dem Manuskript der Missa Solemnis zeigt.
Veranstalter: Beethoven-Haus Bonn
beethoven.de

... bis 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. Erdokumentiert eine Live-Performance mit Kindern aus der Umgebung zu Beethovens Musik.
Veranstalter: Bonner Kunstverein
bonner-kunstverein.de

1.5.–15.7.2020

Ernst-Moritz-Arndt-Haus, Bonn

BONNS GOLDENES ZEITALTER

Die kurkölnische Residenzstadt zur Zeit Beethovens

Die Ausstellung beleuchtet Hof- und Stadtgesellschaft, Kulturleben, Bildung und Wirtschaft.
Veranstalter: Stadtmuseum Bonn
bonn.de

Dialog

... bis 10.10.2020

Rhein-Sieg-Kreis, verschiedene Orte

ORGEL-EXKURSIONEN

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.de

21.–24.5.2020

Beethoven-Haus Bonn

BEETHOVEN 2020 – EIN THEMA MIT VARIATIONEN

Europäischer EPTA-Kongress im Beethoven-Haus und im Uniclub Bonn: Vorträge, Lecture-Recitals und Konzerte.
Veranstalter: Beethoven-Haus Bonn
beethoven.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

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



BONN-RHEIN-SIEG-NACHBARN

termine

04/05

AWO Nachbar schaftszentrum Bad Godesberg/Friesdorf

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

Freiräume

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

Smartphone-Grundkursus (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 €.

Smartphone-Grundkursus (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

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

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

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

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

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

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

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

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

SeniorenNetzwerk Stammheim

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

Städt. Begegnungs- stätte Mehlem

*Bitte beachten Sie, dass Kurse und
Veranstaltungen wegen der
Covid 19-Pandemie zwischenzeitlich
abgesagt oder auf einen späteren Termin
verschoben sein können.
Aktuellste Informationen erhalten Sie
im Regelfall auf den Webseiten der
Anbieter oder telefonisch. Ihre
Telefon-Nummern finden die auf
den Seiten 27 und 29.*

Offene Tür Dürenstraße

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

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

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

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

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

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

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

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

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 €.

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 €.

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 €.

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 €.

iPhone/iPad für Einsteiger (Apple) · Moderne Mobiltelefone und Smartphones können immer mehr. Das macht es manchmal schwierig, sich zwischen allen 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

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

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

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

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

GYMNASTIK/TURNEN

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

Ganzheitliche Wirbelsäulengymnastik · In diesem Kursus 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.*

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*

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

suchen 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*

„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*

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*

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

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

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*

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*

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

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

Freitag, 8. Mai 2020, 19 Uhr: Vernissage, Talk/Weinbar/Musik

Samstag, 9. Mai 2020, 14 bis 19 Uhr: Ausstellung

Sonntag, 10. Mai 2020, 11 bis 18 Uhr: Ausstellung

8. bis 10. Mai 2020

20. HofArt



Aussteller: Klaus Ackermann, Wachtberg – Fotografie
 Anja Eichen, Bonn – Kalligrafie
 John Gerard, Rheinbach – Paperworks
 Jürgen Heinz, Lorsch – Metallbildhauer
 Josef Kemp, Wachtberg – Drechselarbeiten
 Beate Meffert-Schmengler, Meckenheim – Skulpturen, Drucke
 Frank Schillo, Köln – Keramik
 Marina Schmiechen, Berlin – Skulpturen
 Bernadette Weckerle, Schwendi – Textil-Design
 Claudia Weißflog, Vöhl – Goldschmiedearbeiten

„Die Kunst ist zwar nicht das Brot, wohl aber der Wein des Lebens.“ Jean Paul

HofArt 20. Jubiläum Unter diesem Motto, so könnte man sich vorstellen, ist die HofArt in Wachtberg entstanden. Erstmals 2003 fanden sich die drei Wachtberger Künstler Josef Kemp, Annette Lührs und Winfried Scheler zusammen, um ihre Werke einem breiten Publikum vorzustellen. Was damals keiner zu hoffen wagte, entwickelte sich zu einem alljährlichen Anziehungspunkt für breite Kreise der Kunst- und Kultur-interessierten weit über die Grenzen Wachtbergs hinaus. Der Übergang und die Verschmelzung von Kunst und Kunsthandwerk auf höchstem Niveau ist Programm, so dass sich namhafte bildende Künstler von Hamburg bis München inzwischen alljährlich gerne in Villip versammeln – kein künstlerisches Genre, das es hier nicht zu bestaunen und zu erwerben gäbe.

Zur wachsenden Beliebtheit der HofArt beigetragen hat ihre urig gemütliche Atmosphäre in einer ehemaligen fränkischen Hofanlage mit sorgfältig umgestalteten Stallungen und großen Innenhof sowie Livemusik und ein delikates Weinangebot zu den Vernissagen. HofArt jährt sich zum zwanzigsten Mal, sie deshalb als „Kult“ zu bezeichnen, erschien den Eingeweihten in Wachtberg, dem Rhein-Sieg-Kreis und Bonn nicht übertrieben.

Hofanlage Kemp
 Holzemer Str. 4, 53343 Wachtberg-Villip
 Tel.: 0228/321274, E-Mail: Info@DrehArtKemp.de

~~donnerstag, 11-12 Uhr,
 freitag, 10-11 Uhr~~

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

~~donnerstag, 14-15-16-17 Uhr
 oder 15-16-17-18 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.*

~~donnerstag, 17-18 Uhr~~

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

~~freitag, 10-11 Uhr~~

Angeleitete Sitzgymnastik *Seniorenbegegnungsstätte Blumenhof*

~~freitag, 11-12 Uhr~~

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

~~freitag, 14-15-16 Uhr~~

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

SPORT/FITNESS

~~montag, 10-11-12 Uhr~~

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

~~montag, 14-17 Uhr~~

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

~~dienstag, 10-11, 12-13 und 14-15 Uhr (jeweils 45 Min)~~

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

~~dienstag, 15-16-17 Uhr~~

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

~~dienstag, 17 bis 18-19 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*

~~mittwoch, 10-11-12 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*

~~donnerstag, 10-11-12 Uhr~~

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

~~donnerstag, 12-13-14-15 Uhr~~

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

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*

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

WASSERGYMNASTIK

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

Aquafitness · Unsere Wassergymnastik ist vorwiegend für die ältere Generation und Nichtschwimmer geeignet. Gezielte gymnastische Übungen mit und ohne Geräte kräftigen die Muskeln, verbes-

sern 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

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

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

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

Tanzgruppe „Balfolk“ *Margarete-Grundmann-Haus*

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

MEDITATION

Lach-Yoga · Fit und gute Laune durch regelmäßiges Lachen. Leitung: Frau Schneider. Anmeldung erforderl.

(0176 50 30 02 82). Kosten: 5 €. *Margarete-Grundmann-Haus*

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

Yoga · Leitung: Sylvia Daxsel. Anmeldung erforderl. *Offene Tür Dürenstraße*

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung · Die leichten, anstrengungslosen Bewegungen, die von jeder Altersgruppe ausgeführt werden können, sollen eingeschlifene 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.*

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.*

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

WANDERN

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

GARTENPFLEGE

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

SPRACHEN

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

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

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

SCHREIBEN

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*

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*

GEDÄCHTNISTRAINING

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

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

Parkresidenz Immobilienservice

Sorgenfrei in die Zukunft!

- **Wir unterstützen Sie bei der Organisation Ihrer veränderten Lebenssituation.**
- **Wir gestalten in enger Absprache mit Ihnen den Auszug, Umzug und Einzug reibungslos.**
- **Wir übernehmen als Makler den Verkauf Ihrer Immobilie professionell, vertrauensvoll und diskret.**



Parkresidenz
IMMOBILIENSERVICE

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

Am Spitzenbach 2
53604 Bad Honnef

LEXIKON IN „EINFACHER SPRACHE“

AUCH EINE ALTERNATIVE FÜR SCHNELL-LESER

Auf ihrer Website „www.bpb.de/einfach-fuer-alle“ bietet die Bundeszentrale für Politische Bildung zwecks Vermittlung von Wissen auch an Menschen mit Schreib-/Lese-/Defiziten, mit Migrationshintergrund oder sonstigen Verständnis-Barrieren ein weitreichendes Angebot in sogenannter „Einfacher Sprache“ an. Darunter findet sich ein ansehnlich umfangreiches und modernes Lexikon. Das empfiehlt sich aber durchaus auch jedem, dem viele Medien, ob Print, TV oder Internet, entweder zu unkonkret oder zu langatmig oder etwa einseitig gefärbt erscheinen. Denn emotionsfrei beschränkt sich das Lexikon kurz

Algorithmus

Algorithmen sind Anleitungen für den Computer.

Diese Anleitungen sind von Menschen programmiert.

Die Anleitung sagt dem Computer, was er in welcher Reihenfolge machen muss.

So findet der Computer den besten Weg.

Mit einem Algorithmus kann ein Computer Schritt für Schritt eine Aufgabe lösen oder Daten nach bestimmten Regeln auswerten.

Auswerten bedeutet:

Die Algorithmen kombinieren Daten miteinander nach bestimmten Regeln.

So entstehen neue Daten mit Informationen.

Algorithmen können eine riesige Menge von Daten in sehr kurzer Zeit miteinander vergleichen.

Und sie kommen dann zu einem bestimmten Ergebnis.

Zum Beispiel, könnten Algorithmen Daten darüber sammeln, was Frauen in einem bestimmten Alter oft kaufen.

So entstehen für die Onlineshops Informationen darüber, was Frauen in diesem Alter interessiert.

Wenn eine Frau in dem Alter dann auf der Webseite des Onlineshops ist, bekommt sie diese Produkte angezeigt.

Vielleicht kauft sie dann ein solches Produkt und der Onlineshop hat Geld verdient.

Wenn so ein Algorithmus sehr große

Datenmengen verarbeitet, wird er immer besser.

Er zeigt den Kunden und Kundinnen immer genauer an, was sie interessiert.

Man kann auch sagen, dass der Computer lernt.

und knapp auf die Darstellung von Fakten. Komplexe Zusammenhänge oder Vorgänge lassen sich dadurch sehr viel schneller erfassen und verstehen. Darum kann es ebenfalls ein Geheimtipp für Menschen sein, die wenig Zeit haben und sich gerne – gewissermaßen „auf die Schnelle“ und vor allem schnörkellos – auf den Stand gebracht wissen wollen. Etwa zum Begriff „Algorithmus“, den man immer häufiger hört und liest. Hand aufs Herz! Wissen Sie aus dem Stegreif so gut darüber Bescheid, dass sie ihn einem Dritten mit gutem Gewissen erklären können? Im Folgenden für Sie hier als Beispiel und zum Selbsttest ...

Nicht nur Onlineshops verwenden Algorithmen.

In der Medizin können Algorithmen dabei helfen, die Ursachen für bestimmte Krankheiten zu finden.

Ein Algorithmus kann zum Beispiel auswerten, in welchem Alter Menschen eine bestimmte Krankheit besonders häufig bekommen.

Algorithmen werden auch in Unternehmen immer wichtiger.

Zum Beispiel kann eine Kamera mit Algorithmen lernen.

Sie kann lernen, wie kaputte Produkte aussehen.

Anschließend kann sie an einem Fließband diese Produkte aussortieren.

Das muss dann kein Mensch mehr machen. Der Mensch kann dann an anderen Dingen arbeiten.

Vielleicht gibt es dann aber auch weniger Arbeitsplätze, weil die Kamera die Arbeit des Menschen ersetzt.

Auch Suchmaschinen nutzen Algorithmen. Zum Beispiel rechnen Algorithmen aus, welche Webseiten zuerst angezeigt werden. Manche Dinge können Computer durch Algorithmen viel schneller und besser.

Sie können zum Beispiel viele Daten in sehr kurzer Zeit verarbeiten. Sie können so Dinge herausfinden, die Menschen nicht in der gleichen Zeit herausfinden können. Andererseits können sie auch Menschen ungerecht behandeln oder die Privatsphäre der Menschen einschränken.

<http://www.bpb.de/nachschlagen/lexika/lexikon-in-einfacher-sprache/>

Weitere Informationen

Bundeszentrale für politische Bildung/bpb, Bonn, Fachbereich Zielgruppenspezifische Angebote

Adenauerallee 86, 53113 Bonn
einfachpolitik@bpb.de



dienstag, 10.11.14

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.*

mittwoch, 10.11.14

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.*

mittwoch, 10.11.14

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*

donnerstag, 11.11.14

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

PHILATELIE

jeden 1. Do., 14.11.14

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

GESELLSCHAFTSSPIELE

montag, 13.11.14

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

montag und mittwoch, 14.11.14

Bingo · Geleitet von Frau König. *Seniorenbegegnungsstätte Blumenhof*

montag oder mittwoch, 14.11.14

Bowling mit der Wii-Spielkonsole – Wir laden Sie ein zum virtuellen Bowling *Margarete-Grundmann-Haus*

montag, 14.11.14

Doppelkopf für Fortgeschrittene · Die Doppelkopf-Gruppe heißt neue Mitspielerinnen und -spieler herzlich

willkommen. Vorkenntnisse werden erwartet. Leitung: Sabine Samson. *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

montag, 15.11.14

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

montag, 15.11.14

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

montag, 15.11.14

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 2. und 3. Mo., 19.11.14

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., 17.10.14

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 donnerstag, 19.11.14

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

jeden 4. Mo., ab 14.11.14

Bingonachmittag *Margarete-Grundmann-Haus*

dienstag, 11.11.14

Spielenachmittag – 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*

dienstag, 11.11.14

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

dienstag, ab 14.11.14

Offener Spieletreff *Margarete-Grundmann-Haus*

dienstag, 11.11.14

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

dienstag, ab 19.11.14

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

jeden 1. und 3. Di., 15.11.14

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*

mittwoch, ab 14 Uhr

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

mittwoch, ab 14-30 Uhr

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

mittwoch, 18-22 Uhr (außer am Freitag)

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*

4-tägig donnerstag, ab 15 Uhr

(Kingslade KW, ab 27.2)

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

donnerstag

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

donnerstag, 14-18 Uhr

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

donnerstag, 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 1. und 3. 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*

freitag, ab 14 Uhr

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

freitag, 15-18 Uhr

Bingo Evang. *Seniorenzentrum Theresienau*

freitag, 15-17 Uhr

Bridge Offene Tür Dürenstraße

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

Offener Spieletreff *Tenten - Haus der Begegnung*

MALEN

montag, 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*

dienstag, 16-18-18:30 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 „pflegende!malen“ - *Kreativ-Workshop im Kunstmuseum Bonn. Eine kreative Auszeit für Angehörige pflegebedürftiger Mitmenschen mit Museumspädagogin Wulpekula Schneider. Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung unter Rufnummer 02 28 / 77 62 30. Infos: www.pflegeselbsthilfe-bonn.de*

freitag, 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

montag, 15-16 Uhr

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

montag, ab 15:30 Uhr

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

dienstag, ab 18 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 2. und 4. Di., ab 16 Uhr

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

jeden 2. Di., ab 16 Uhr

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

donnerstag, 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*

donnerstag, 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*

4-tägig freitag, 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

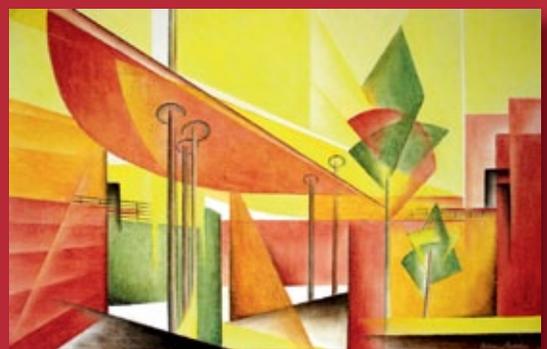
Hausmusikkreis · Ob Mundharmonika oder ein anderes Instrument, besuchen Sie unsere hauseigene Musikschule. Kommen Sie und erarbeiten Sie gemeinsam kleine Musikstücke. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Leitung: Therese Polus. *Ev. Altenzentrum Haus am Redoutenpark*

THEATER

samstag, 16-18 Uhr und 18:15-20 Uhr

Workshopreihe I und II: Improvisationstheater „les-bn(n)mots“ · Für alle

VERNISAGE: 2. APRIL 2020, 19 UHR, BEGRÜSSUNG: DORIS VOGT
AUSSTELLUNG VOM 2. APRIL BIS 26. JUNI 2020



HÉLÈNE MICHEL
STADTSTIMMING

Hélène Michel wurde 1955 in Vietnam geboren. 1975 zog sie nach Marseille, wo sie die französische Staatsangehörigkeit erwarb; seit 1985 lebt sie mit ihrer Familie in Bonn.

Nach ihrer künstlerischen Ausbildung mit zahlreichen Fortbildungen im In- und Ausland, widmet sie sich besonders Landschafts-, Städte- und Architekturmotiven, die sie seit 2002 in Deutschland, Belgien, Großbritannien, Italien und Polen zeigt. Ihr Werk lässt sich stilistisch klar in zwei Gruppen unterteilen: Kubistisch und Realistisch.

In der Kaiser-Karl-Klinik zeigt Hélène Michel neben realistischen, stimmungsvollen Landschaften und Stadtansichten von Venedig und der Provence in Pastell eine Auswahl ihrer Ölpastellarbeiten: Architektur, deren Baukörper von der Künstlerin in kubistischer Manier analysiert, in geometrische Flächen zerlegt und in strahlende Farben gefasst wurden.

www.helene-michel.de



KUNST IN DER KAISER-KARL-KLINIK

Graurheindorfer Str. 137
53117 Bonn

SELBSTHILFEGRUPPEN IN BONN

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

DER PARITÄTISCHE SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE
Bonn

Lotharstraße 95, 53115 Bonn
Telefon: 0228/949 333 17
Fax: 02 28 / 280 49 75
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

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

Happy Birthday dear Ludwig | Edition Beethoven Friendship 2020

APRIL 2020



Ludwig van Beethoven

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

Erweiterungen sind möglich | Edition Beethoven Friendship 2020

MAI 2020



Van Beethoven
 Dunkelheit erst Vermögen des Lichts
 vielfältige Charaktere zu offenbaren.

Klaviersonate Nr. 14
 op. 27 Nr. 2 in cis-Moll
 von Ludwig van Beethoven
 vollendet 1801



David Knopfler: 25.3.2020/20.00 Uhr

Altersgruppen geeignet. Genaue Termine und Kosten bitte erfragen. Eva-Maria Esch (0151 12 14 66 72). *Margarete-Grundmann-Haus*

HANDARBEITEN

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

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

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 „**pflagedelstricken**“ · Strickkreis. Eine kreative Auszeit für Angehörige pflegebedürftiger Mitmenschen. Leitung: Regina Heinen. Ort: SCHAFGABE in der Gottfried-Claren-Str. 7, Beuel. *Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Bonn*

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

BASTELN

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

HAND- UND FUSSPFLEGE

Hand- und Fußpflege · Nach Terminvereinbarung (0228 94 93 33-0). Kosten: 25 €, mit Bonn-Ausweis ab 65 Jahren kostenlos. *Margarete-Grundmann-Haus*

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

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*

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

FRÜHSTÜCK/BRUNCH

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

Frühstücksbrunch *Seniorenbegegnungsstätte Blumenhof*

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

MITTAGSTISCH/CAFETERIA

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

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

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

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

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

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

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*

Mittagstisch · Jeden Mittwoch selbstgekohtes Essen, Speisekarte in der Cafeteria erhältlich. Vorbestellung bis 11 Uhr unter 0228 91 58 707. *Tenten - Haus der Begegnung*

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

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

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

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*

Mittagessen *Seniorenbegegnungsstätte Blumenhof*

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

Waffelnachmittag *Margarete-Grundmann-Haus*

Klöncafé mit Spielangebot *Margarete-Grundmann-Haus*

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

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

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.*

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

Wafflessen *Tenten - Haus der Begegnung*

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

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

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

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

REPARATUREN

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

SENIOREN TREFFEN SENI

Treffen der Spätaussiedler *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

EHRENAMT

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

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

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

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*

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

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

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*

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*

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

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

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

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*

Sprechstunde „Vorsorgende Verfügung und rechtliche Betreuung“ · Mitarbeitende des Betreuungsvereins im Diakonischen Werk Bonn und Region e.V. beraten, informieren und geben Hilfestellung bei Vorsorgevollmacht,

Adressen der Anbieter: ab Seite 27

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 2. Mo., ab 14 Uhr

Treffen pflegender Angehöriger – Pflegende Angehörige treffen sich zum Erfahrungsaustausch · Leitung: Frau Marisa Esposito, Noemi Langenfeld. Städt. Begegnungsstätte Mehlem

Jeden 2. 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

(Wochenfreitage)

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., 16 - 18:30 Uhr

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

4-7 tgl., mittwochs (gerade Wk.)

10 - 12 Uhr

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

Mittwochs, 16 - 19:30 Uhr

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

Mittwochs, ab 19 Uhr

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

Jeden 1. Mi., 15 - 17 Uhr

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

Jeden 2. Mi., 15 - 16:30 Uhr

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

Jeden 2. Mi., ab 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 Dürenstraße

Jeden 4. Do., 15 - 17 Uhr

Treffen der Senioren der Dt. Ausgleichsbank Offene Tür Dürenstraße

GASTRONOMISCHE ANGEBOTE

4-7 tgl., dienstags, ab 17:30 Uhr

(ab 12€)

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

Mittwochs, ab 14 Uhr

Spielerunde mit Kaffee und Kuchen AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg/Friesdorf

POLITIK

Jeden 3. Di., 15 - 16 Uhr

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

RECHT

Jeden letzten Do., 15:30 - 17 Uhr

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

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 2. 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

4-7 tgl., dienstags, ab 13 Uhr (ab 11:30)

Gesundheitsvortrag: Das Hüftgelenk Kaiser-Karl-Klinik

... sich in guten Händen zu wissen.



Carré Am Flossweg
Betreutes Wohnen

Zentral in Bad Godesberg-Lannesdorf



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

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

Domicile am Rhein

- mehr als ein gehobenes Ambiente -



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



Zentral in Bad Godesberg finden Sie unseren ambulanten Hospizdienst. Wir beraten und begleiten schwerst- und sterbende Menschen und ihre Angehörigen.
Unser Dienst ist kostenfrei.
Hospizverein Bonn e.V.
Waldstr.73 und Junkerstr. 21, 53177 Bonn
Tel: **0228 - 62 90 69 00**
kontakt@hospizverein-bonn.de
www.hospizverein-bonn.de

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

Hundert Jahre Festspiele

Salzburg im Jubiläumsfieber

Fotoreportage von Globetrotter Dr. Bernd Kregel



Eine Stadt steht Kopf. Mit geradezu unvorstellbarer Wucht hat das Jubiläumsfieber von Salzburg Besitz ergriffen. Denn mit hundert Jahren Festspieltradition feiert die Stadt eine grandiose kulturelle Vielfalt, die weltweit ihresgleichen sucht. Und sie zelebriert dabei ein wenig auch sich selbst als die zauberhafte Kulisse dieses mit Ungeduld erwarteten Großereignisses.

Mozart allein wäre bereits eine ausreichende Erklärung für den Nimbus, der die Stadt stets umgab. Dafür steht symbolisch sein Geburtshaus in der Getreidegasse, das nicht nur die Zeitläufte unverseht überdauerte, sondern noch heute seine Türen öffnet für die Fangemeinde aus aller Welt. Beim Gang durch die Stadt verdichtet sich zudem der Eindruck, als schwebte Mozarts Genius in tänzelnden Rhythmen über den Wassern der Salzach.

Epizentrum eines Kulturbebens

Und dennoch bedurfte es einer weiteren Initialzündung, um Salzburg ein weiteres Stück nach oben zu katapultieren. Als Epizentrum dieses Kulturbebens gilt das prächtige Barockschloss Leopoldskron, in dessen Salon sein einstiger Besitzer Max Reinhardt mit seinen Weggefährten Hugo vom Hofmannsthal und Richard Strauss kurz nach dem Ersten Weltkrieg die Salzburger Festspiele als eine Art Friedensprojekt aus der Taufe hob.

Als Vorhut für die immer reichhaltiger sich entfaltende Festspieltradition bewährte sich das Thea-



Gotteshaus und Bühnenbild:
Der Dom mit Domplatz

terstück „Jedermann“ von Hugo von Hofmannsthal, das seitdem auf dem Domplatz alljährlich eine unglaubliche Anziehungskraft ausübt. Natürlich ließ auch ein üppiges Musikprogramm in der Mozartstadt nicht lange auf sich warten, und erstaunt blickt man heute weit über Salzburg hinaus zurück auf ein Jahrhundert lebendiger kultureller Tradition.

Beflügelnder Tanz

Der Startenor Rolando Villazon wurde damit betraut, als Intendant der renommierten Mozartwoche den diesjährigen Festspielreigen zu eröffnen. Für ihn ist nicht nur Mozart, sondern die ganze Stadt eine Offenbarung: „Salzburg bringt mein Herz zum Tanzen!“ bekennt er freimütig und lässt das Programm der gesamten Mozartwoche an seiner Begeisterung teilhaben.

Dies zeigt sich bereits am Eröffnungsabend Ende Januar im Haus für Mozart. Dabei gelangt Georg Friedrich Händels „Messias“ in der wenig bekannten Überarbeitung durch Wolfgang Amadeus Mozart zur

Aufführung, in der eine teilweise vom Original abweichende Instrumentierung zu abweichenden Hörerlebnissen führt. Hinzu kommt, dass in der Inszenierung von Robert Wilson die religiösen Texte nicht nur musikalisch dargeboten werden, sondern zugleich auch auf der Ebene des Tanzes eine szenische Interpretation erfahren. Ein gewagtes und dabei doch beflügelndes Experiment!

>>



Wolfgang Amadeus Mozarts
Geburtshaus in der Getreidegasse



Blick von Schloss Leopoldskron auf den Untersberg

Schloss Leopoldskron, „Geburtsort“ der Salzburger Festspiele



Mozartstandbild auf dem Mozartplatz



Saal des Großen Festspielhauses in Salzburg

Maestro Barenboim

Zum Abheben veranlasst auch ein anderes Großereignis der Mozartwoche, dieses Mal im Großen Festspielhaus. Es ist ein Konzertabend der Wiener Philharmoniker unter der Leitung von Daniel Barenboim. Als bezaubernd erweist sich bereits Mozarts Konzert in Es-Dur für Horn und Orchester mit Radek Baborak als Solist. Betörend lyrisch ertönt das Thema der „Romance“, die zusammen mit einer fröhlichen Jagdmusik im dritten Satz das Werk abrundet.

Doch als Steigerung behält der Maestro es sich vor, in Mozarts Konzert d-Moll für Klavier und Orchester vom Dirigentenpult aus zugleich auch den Solopart am Flügel zu übernehmen. Daniel Barenboim gelingt dabei der überzeugende Beweis, warum dieses als „dramatisch“ angelegte Werk sich unter den Klavierkonzerten der Musikliteratur einer solchen Begeisterung erfreut, die ihm auch an diesem Abend zuteil wird.

Höhepunkte des Festspielreigen

Das zunächst wichtigste Ereignis nach der Mozartwoche stellen im Rahmen des Festspieljubiläums jedoch die Osterfestspiele dar. Unter der Leitung von Christian Thielemann werden in diesem Zeitraum von der Staatskapelle Dresden Glanzstücke der Musikliteratur präsentiert. Vor allem Verdis Meisterwerk „Don Carlos“, das als große Oper daherkommt, sich aber gleichzeitig, so ist zu vernehmen, als psychologisches Kammerstück entpuppen soll.

Ähnlich verhält es sich auch mit den Pfingstfestspielen, die nun seit nahezu fünfzig Jahren das Programm der Salzburger Festspiele bereichern. Unter der Leitung von Cecilia Bartoli steht im Haus für Mozart auch Donizettis Oper „Don Pasquale“ auf dem Programm. Dabei lässt es sich die Intendantin nicht nehmen, die Partie der Norina höchstpersönlich zu übernehmen. So mündet das Pfingstprogramm schließlich ein in die Salzburger Sommerfestspiele vom 18. Juli bis zum 30. August, mit denen der Festspielreigen schließlich einen weiteren Höhepunkt erfährt.



Salzburger Festspielbereich zu Füßen der Festung



Stiftung Mozarteum



Festspiel-Aufführungsort Felsenreitschule



Figuren im Salzburger Marionettentheater

Augenzwinkernde Situationskomik

Bei all diesen Giganten des Festspielprogramms könnte leicht das traditionsreiche Salzburger Marionettentheater übersehen werden. „Punktititi!“ heißt die soeben vorgestellte Neuproduktion, bei der man oftmals vergeblich Ausschau hält nach den gewohnten Marionettenfiguren. In der Inszenierung von Doug Fitch und unter der musikalischen Leitung von Florian Willleitner spielt sich bei teils martialisch anmutenden Mozartklängen stattdessen ein erwachsener Mann in den Vordergrund.

Es ist, so begreift man schnell, ein Künstler auf der Suche nach sich selbst. Dabei kann die Bewältigung seiner Identitätskrise die skurrilsten Formen eines Alptrahms annehmen, wie der dramatisch verlaufende Kampf gegen eine in seinen Lebensbereich eindringende Riesenkrake beweist. Durchweg wird dabei eine augenzwinkernde Situationskomik erkennbar, die erheiternd wirken muss und das überraschte Publikum zu Beifallsstürmen hinreißt. Ist es da ein Wunder, wenn Salzburg auch im kleinen Rahmen die Herzen zum Tanzen bringt?



Punktititi! – eine humorvolle Meditation darüber, was jenseits aller Selbstzweifel das Leben lebenswert macht. Als musikalische Grundlage dient eine Collage bekannter bis fragmentarischer Kompositionen von Wolfgang Amadeus Mozart.



Mit perfekt eingespieltem
TAXI-Service!

NORDSEEHEILBAD BÜSUM

Kilometerlange weiße Sandstrände, beschauliche Hafengebäude und UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer – lassen Sie die Seele baumeln! Genießen Sie frische Nordseeluft in Husum, besuchen Sie das charmante Schleswig, das Multimar-Wattforum in Tönning, Friedrichstadt mit seinen malerischen Grachten und die Werkstatt des Kohlosseums.

6 Tage, 17.05. – 22.05.20

€ 869 p.P. im DZ/HP, € 1.044 im DZ=EZ/HP

4-Sterne nordica Hotel Friesenhof, nur wenige Meter vom Deich und der Nordsee; mit Schwimmbad

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

In den NRW-Ferien
ab 10 Uhr geöffnet



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



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

Di, 12.12., ab 19 Uhr (ab 18,2)

Gesundheitsvortrag: Das Kniegelenk
Kaiser-Karl-Klinik

Di, 12.12., ab 19 Uhr (ab 18,2)

Gesundheitsvortrag: Ernährung bei Osteoporose
Kaiser-Karl-Klinik

Di, 12.12., ab 19 Uhr (ab 18,2)

Gesundheitsvortrag: Gesunde Ernährung
Kaiser-Karl-Klinik

Di, 12.12., ab 19 Uhr (ab 18,2)

Gesundheitsvortrag: Entspannung
Kaiser-Karl-Klinik

KUNSTAUSSTELLUNG

Jeden 2. Di, 16.30-18 Uhr

Kunstpurenuche - 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

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

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

AWO Nachbar schaftszentrum Bad Godesberg/Friesdorf

Mo, 12. und 13.12.15, 10-15 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 erforderl. (0176 50 30 02 82). Kosten: jeweils 5 €.

Di, 12.12., ab 15 Uhr

Kindersoldaten - auch bei uns? - Gesprächsrunde mit zwei Friedensbewegten.

Mi, 26.12., ab 12 Uhr

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

AWO Ortsverein Bonn-Stadt

Mi, 26.12., ab 15 Uhr

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

Do, 6.12. und 5.1., ab 10 Uhr

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

Do, 20.12., ab 14-12 Uhr

Weiberfastnachtssause - Helmut Jakobi führt durch das karnevalistische Programm mit musikalischer Begleitung von Heinz und Wally Mirgel. 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, 26.12., 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, 26.12., ab 15 Uhr

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

Di, 12.12., ab 15 Uhr

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

Mi, 26.12., 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, 22.12., ab 17.30-20.15 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, 6.12. bis 25.12., 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 €.

So, 6.12., ab 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, 27.12. bis 26.3., 10-19.30 Uhr

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

Mi, 26.12., ab 15 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, 20. und 27.12., 20-22 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 Sonicksen. Kosten: 45 €.

Mi, 26.12., bis 24.1., 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

So, 6.12., 12.12., 15.12., 20.12., 23.12. und 26.12., ab 10 Uhr oder 15-20 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.

Mi, 26.12., ab 15 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 €.

So, 6.12., 12.12., 15.12., 20.12., 23.12. und 26.12., ab 10 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

Mi, 26.12., ab 15 Uhr

Markuskaffee - Offener Kaffeetreff. Kosten: Kaffeegedeck 2,50 €.

Do, 13.12., 14.12., 18.12. Uhr

Adventsfeier

Deutsches Museum Bonn

Di, 23.12., Di, 29.12. und So, 10-17 Uhr, 12.12. ab 12 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, 25.12., ab 19 Uhr

„Pauls portables Planetarium“ - Stern-Himmel Live - die Karnevals-Ausgabe!

EIN LEBEN FÜR DIE KUNST.

Grabgestaltung von Ihren Friedhofsgärtnern: Individuell wie das Leben!

BdF
Bund deutscher Friedhofsgärtner

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

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

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

Die Dauergrabpflege-Einrichtungen der Friedhofsgärtner garantieren Ihnen:

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

Ihr Vertrauen ist uns Verpflichtung!
Fragen Sie Ihren Friedhofsgärtner vor Ort.

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

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

8. MAI 2020, 18 UHR BIS MITTERNACHT BONN-BAD GODESBERG

8. NACHT DER GALERIEN

Erleben Sie einen spannungsreichen Abend, bringen Sie Ihre Familie und Freunde mit.

Die Aussteller zeigen aktuelle Positionen aus ihren Programmen: Malerei, Skulptur und Plastik, Fotografie, KonzeptArt, Druckgrafik, angewandte Kunst und Design. Die von Jahr zu Jahr steigenden Besucherzahlen zeigen: Kunst direkt mitzerleben, findet in Bonn und Umgebung immer ein interessantes Publikum. Kommen Sie zu Fuß, per Fahrrad oder mit dem kostenlosen Shuttle-Service, der die elf Kunststationen auf einem Rundkurs verbindet. <https://nacht-der-galerien.de>

CRAFTKONTOR

Koblenzerstr. 35, craftkontor.com

GALERIE JUDITH ANDREAE

Paul-Kemp-Str. 7, galerie-andreae.de

GALERIE SCHÖN

Löbestraße 1, galerie-schoen.de

GALERIE 62

Germanenstraße 62, galerie62.de

HAUS AN DER REDOUTE

bonn.de, Kurfürstenallee 1a

KUNSTHANDLUNG KESSEL

Friesdorfer Str. 23, kunsthandlung-kessel.de

KUNSTKABINETT STEFAN MOLL

Friesdorfer Straße 100, kunstkabinett-sm.de

KUNSTVEREIN BAD GODESBERG

Burgstraße 85, kunstverein-bad-godesberg.de

STIFTUNG FÜR KUNST UND KULTUR

Viktoriastraße 26, stiftungkunst.de/kultur

„TheRhineArt“ im KATHARINENHOF

Venner Straße 51, therhinerart.de

ATELIER SCHEUERMANN

Schwertberger Straße 13, alleszeichnung.de

6. März bis 7. Juni 2020

Expressionistische und zeitgenössische Kunst im Gegenüber: Mit Stich und Faden

Einmal jährlich wird im Museum August Macke ein Brückenschlag vom Expressionismus in die zeitgenössische Kunst gewagt. Ausgangspunkt ist das Werk von August Macke, das im Künstlerhaus in einer Dauerausstellung zugänglich ist und Macke als Gesamtkunstwerker zeigt. In der geplanten Sonderausstellung geraten Werke der klassischen Moderne und 12 spannende Positionen der Gegenwartskunst in einen Dialog.

Wie andere Handarbeiten auch ist Sticken heute wieder überall präsent: in der Mode, in der Raumdekoration wie in der Kunst. Der Widerspruch beziehungsweise die ironische Spannung zwischen dem althergebrachten Medium und den modernen Inhalten ist von großem Reiz, Selbstgemachtes als Antwort auf Industrialisierung und Ent-Individualisierung steht hoch im Kurs und erscheint beinahe wie eine subversive Aktion. Vor diesem Hintergrund ist die Frage nach der Rolle und den Spielarten zeitgenössischer Kunst von besonderem Interesse. Wird heute Sticken als künstlerisches Material verwendet, hat dies eine besondere Aussagekraft – auch vor dem Hintergrund, dass hier immer noch eine weibliche Aura mitschwingt. In den Mädchenschulen war Sticken Teil des Unterrichts und sollte die von der Gesellschaft geforderten weiblichen Tugenden wie etwa Disziplin, Sittsamkeit und Sauberkeit herausbilden und wie Lesen, Rechnen und Schreiben vermitteln.

Der Expressionismus rückte mit der Stickerei das Gesamtkunstwerk in den Blick.

August Macke, Ernst Ludwig Kirchner, Wassily Kandinsky, Gabriel Münter, Franz Marc und andere stickten, um ihre Malerei in den Raum und damit in den Alltag zu übertragen und Kunst und Leben miteinander zu durchdringen. In revolutionärer



Claudia Kallscheuer, Für Maria, 2018
Sessel, Stickerei, Faden, 85 x 75 x 60 x 80 cm
courtesy of the artist + Mianki Gallery
© Foto: Peter Hinschläger, Aachen

Weise sprengten die Künstlerinnen und Künstler dabei die Grenzen zwischen Kunst und Handwerk. Dabei blieb mit der Stickerei die Nähe zur bemalten Leinwand erhalten, denn es handelte sich um dieselbe Ausgangsbasis wie bei der Malerei: mit Pinsel und Stift ließen sich die Entwürfe auf den zu stickenden Stoff übertragen. Die Ausführung erfolgte durch die Frauen bzw. Lebensgefährtinnen der männlichen Künstler, die wie Gabriele Münter oder Maria Marc häufig selbst Künstlerinnen waren und auch ihre eigenen Entwürfe realisierten.



Hochstadtenering 36, 53119 Bonn

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

Don, 26.3.

Girls' Day · Nur nach Voranmeldung.

■ Ev. Altenzentrum Haus am Redoutenpark

Frei, 7.2., ab 16 Uhr

Literaturkreis mit Pfarrer Dr. Witschke

Di, 11.2., 24.2., 10.3., und 24.3.
09:30-11:00 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.

Frei, 14.2., ab 15:30 Uhr

Die Vorleser: Frau Keuchel

Di, 26.2., und 06.03., ab 15:30 Uhr

Die Vorleser: Frau Woehlke

Frei, 22.2., ab 14:30 Uhr

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

■ Folk Club Bonn

Frei, 7.2., ab 19:22 Uhr

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

Frei, 7.2., ab 19:22 Uhr

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

■ Freiräume

Do, 06.2., 09:15 - 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 erforderl.. Kosten: je 120 € (wir bei regelmäßiger Teilnahme als Präventionsmaßnahme von den gesetzlichen/teilw. auch von privaten) Krankenkassen anteilig übernommen).

Don, 6.2., ab 20 Uhr

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

Frei, 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., 09:30 - 11:00 Uhr

Das Literaturfrühstück – Frühstück und Austausch über Literatur · Rahmenthema: Was bedeutet die Vergangenheit für unsere Gegenwart? In wie weit 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 erforderl.. Kosten: je Kursus 12 € zzgl. Frühstück 2,50 €; Termine sind einzeln buchbar.

Mi, 12.2., 09:30 - 11:00 Uhr

Druckgrafik · Mit Messern und Beiteln 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 erforderl.. Kosten: 56 €, inkl. Pausensnack und Getränke zzgl. 5 € Materialkosten.

Mi, 12.2., 10:15 - 11:45 Uhr

Origami – ZUSAMMENFALTEN · In den Freiräumen lehrt sie, wie man mit Berg- und Talfalten geometrische Gebilde, Tiere, Pflanzen und ganze Welten entstehen lassen kann. Mögliche Themen sind frei nach Wunsch und Absprache. Leitung: Lisa Bille (Künstlerin). Anmeldung erforderl..

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 erforderl.. 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-)Schu-

he. Leitung: Hilde Jüssen. Anmeldung erforderlich. Kosten: je 36 €.

Mo, 27. und 28. 11., 9:30 - 12:30 Uhr
Di, 29. 11., 9:30 - 12:30 Uhr

Schreib-Räume – Kreatives Schreiben · Schreiben erdet und es beflügelt. Bringen Sie frei und spontan Ihre Ideen, Geschichten, Erinnerungen zu Papier. Leitung: Marita Bagdahn. (Poesiepädagogin). Anmeldung erforderlich. Kosten: 24 € (4 UStd.) oder 18 € (2 UStd.); Kurs einzeln buchbar.

Mo, 27. und 28. 11., 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.

Di, 29. 11., 9:30 - 12:30 Uhr

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

Di, 29. 11., 19:30 - 21:30 Uhr
Di, 30. 11., 19:30 - 21:30 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.

Mi, 30. 11., 9:30 - 12:30 Uhr
Di, 30. 11., 19:30 - 21:30 Uhr

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

Mi, 30. 11., 19:30 - 21:30 Uhr

KrankenSCHWESTERN – – Wie ein Ordenstitel einen ganzen Berufszweig 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 €.

Fr, 3. 12., 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 Vog. Anmeldung erforderlich. Kosten: je 36 €, inkl. Pausensnack und Getränke.

Fr, 3. 12., ab 19:30 Uhr

„Tod an der Seebrücke“ · Gerd Kramer liest mit Gitarrenbegleitung aus seinem

Küsten-Krimi. Kartenreservierung wird empfohlen. Kosten: 10 €, AK 12 €.

Mi, 30. 11., 19:30 - 21:30 Uhr

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

Mi, 30. 11., 17:30 - 19:00 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 €.

■ Förderverein Gedenkstätte Landjuden an der Sieg

Mi, 30. 11., 19:30 - 21:30 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).

Di, 30. 11., ab 20 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.

Do, 1. 12., ab 19:30 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.

Donnerstag, 2. 12., 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, 3. 12., 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 Laifersweiler und Rundgang „Weg der Erinnerung“. Ver-

bindliche 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).

■ GepflegtPflegen Karin Schneider

Di, 30. 11., 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. 12., ab 19:30 - 21:30 Uhr (am letzten dem Osterfesten)

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

Samstag, 2. 12., ab 20 Uhr

Riddim of Zion – „A Tribute to Bob Marley and The Wailers“ · VVK: 21,50 €.

Samstag, 2. 12., ab 20 Uhr

Erja Lyytinen – „Another World Tour“ · VVK: 21,50 €.

Do, 26. 12., ab 19:30 - 21:30 Uhr
Di, 30. 11., ab 19:30 - 21:30 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, 22. 12., ab 19:30 Uhr

Blues Caravan – feat. Jeremiah Johnson, Ryan Perry und Whitney Shay · VVK: 26,50 €.

Mo, 27. 11., ab 19:30 Uhr

Martin Booms – Philosophie im Kino · VVK: 16 €.

Fr, 20. 12., ab 20 Uhr

Custard Pies – „A Tribute to Led Zeppelin“ · VVK: 21,50 €.

Di, 30. 11., ab 20 Uhr

Andreas Kümmert Duo – „Harlekin Dreams“ -Tour 2020 · VVK: 23,50 €.

Mi, 4. 12., ab 20 Uhr

Thorbjörn Risager and The Black Tornado – Rhythm and Blues aus Dänemark · VVK: 23,50 €.

Do, 5. 12., ab 20 Uhr

Nils Kercher and Band – Album Release Concert · VVK: 23,50 €.

Fr, 6. 12., ab 20 Uhr

Sticky Fingers – „A Tribute to The Rolling Stones“ · VVK: 19 €.

Samstag, 2. 12., ab 20 Uhr

Taste of Woodstock – „A Tribute to Crosby, Stills, Nash and Young and Friends“ · VVK: 18,50 €.

Samstag, 2. 12., ab 20 Uhr

Mitch Ryder and Engerling – „75th Birthday Celebration“ -Tour · VVK: 28,50 €.

Di, 27. 11., ab 20 Uhr

Course of Lono – „4am and Counting“ -Tour · VVK: 17,50 €.

Mi, 28. 11., ab 20 Uhr

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

Fr, 20. 12., ab 20 Uhr

Schrader@Paris – Handgemachter Akustik-Pop-Rock · VVK: 19,50 €.

Di, 27. 11., ab 20 Uhr

John Lee Hooker Jr. · VVK: 26,50 €.

Mi, 28. 11., ab 20 Uhr

David Knopfler · Ex-Dire-Straits-Gitarrist gibt Akustik-Konzert. VVK: 29,50 €.

Do, 26. 12., ab 20 Uhr

Jupiter and Okwess – Over the Border Festival · VVK: 21,50 €.

Sam, 28. 12., ab 20 Uhr

Falakumbe – Over the Border Festival · VVK: 21,50 €.

Mi, 30. 11., ab 20 Uhr

Sven Hammond – Over the Border Festival · VVK: 21,50 €.

■ Johannes-Albers Bildungsforum gGmbH

Mo, 22. 11., 19:30 - 21:30

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, 7. 12., 19:30

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. 12., 19:30 - 21:30

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. 11.

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. 12., 19:30 - 21:30

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, 22. 12., 19:30 - 21:30

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, 29. 11., ab 19:30 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. 12., ab 19:30 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. 12. und Do, 22. 12., 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, 22. 12. und So, 23. 12., 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, 22. 12. und So, 23. 12., ab 19 Uhr

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

So, 26. 12. und Di, 28. 12., 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. 12., ab 19 Uhr

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

Mi, 26. 12., ab 19 Uhr

Lieder des Lebens – Liederabend zum Zuhören und Mitsingen · Chansons, Schlager und traditionelle Volkslieder, lustig und

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
- Gesundheitstraining Bonn**
Endenicher Str. 127, 53115 Bonn
Tel. 02 28 / 96 9 105 50
- 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
- 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

HAUS SCHLESIEN

SONDERAUSSTELLUNGEN

Noch bis 27. Juli 2020

KANN SPUREN VON HEIMAT ENTHALTEN

Essen und Trinken, Identität und Integration der Deutschen des östlichen Europa

22. März 2020 bis 25. Oktober 2020

STILLES LEBEN?

Stilleben von Wolf Röhrich

Öffnungszeiten Ausstellungen

Di-Fr 10-12 und 13-17 Uhr,

Sa, So und Feiertag 11-18 Uhr

FÜHRUNG

Do., 16. April 2020, 14:30 Uhr

VON MARZIPAN, TEEWURST UND EINKAUFSWAGEN

Produkte und Firmen, die nach Flucht und Vertreibung ihren Weg ins Deutschland der Nachkriegszeit gefunden haben.

Die Führung ist kostenlos,

Eintritt 3,- €, ermäßigt 1,50 €

Mittwoch, 22. April 2020, 15 Uhr

KAFFEEPLUS Das schmeckt wie bei Muttern

Der Blick zurück in die Kindheit ist immer auch verbunden mit Erinnerungen an bestimmte Speisen und Getränke, an Geschmäcker und Gerüche. Bei Kaffee und Kuchen wird an diesem Nachmittag geplaudert über Essen „wie bei Muttern“, über Lieblingsgerichte,

HAUS SCHLESIEN

Dokumentations- u. Informationszentrum für schlesische Landeskunde

Dollendorfer Straße 412, 53639 Königswinter, Telefon 02244 - 886 0

kultur@hausschlesien.de | www.hausschlesien.de

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., 30.3., 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.

Am, 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., 29.3., 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

und was man mit ihnen verbindet, sowie darüber, wie einen dies alles geprägt hat.

Entgelt 9,- €

(inkl. Kaffee und Kuchen)

Anmeldung unter 02244 886 231 oder kultur@hausschlesien.de

WORKSHOP

Montag, 11. Mai 2020, 13 Uhr

»DA GEHT WAS«

Vom sauren Teig und süßem Mohnstreusel

Einkochen, Fermentieren, Einlegen und Einmachen. Was früher ganz selbstverständlich war, wird heute wieder neu entdeckt. Doch wie funktioniert eigentlich, was Großmutter so alles in ihrer Küche gezaubert hat? Wir wollen uns ans Backen machen. Die TeilnehmerInnen setzen einen Sauerteig an und lernen, wie sie diesen zu Hause bis zum fertigen Brot „pflegen“. Danach wird es süß, wir bereiten einen original schlesischen Mohnkuchen zu. Ingeborg Lachmann zeigt uns, wie man in Schlesien den Mohn gequetscht hat und was es beim Hefeteig alles zu beachten gilt. Beim anschließenden Kaffee und Kuchen besteht die Möglichkeit zum Rezept- und Erfahrungsaustausch. Teilnahmegebühr 25,- EUR, Anmeldung unter 02244 886 231 oder kultur@hausschlesien.de

„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 €.

aktiv Senioren Termine

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

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

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

*Ideal Werbeagentur GmbH
Junkerstraße 21, 53177 Bonn
Tel.: 02 28/55 90 20, Fax: 02 28/55 90 222*

E-Mail: aktiv@idealbonn.de

Internet: www.idealbonn.de

Verlags- und Anzeigenleitung:

Detlef Hipp, 0228/55 90 20

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

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

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

BIC: GENODED1BRS

Zahlungsempfänger ist:

IDEAL Werbeagentur

GmbH

Geben Sie als **Verwendungszweck** Ihren

NAMEN und Ihre

ADRESSE gut lesbar an

(Druckbuchstaben)!

Gruppenabos mit

3 Exemplaren, 24 Euro.

Weitere Gruppenabos von

4 bis 40 Exemplare und mehr: www.idealbonn.de

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

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



seniorentermine.de
aktivtermine.de
(aktuelle Termine)



idealbonn.de
(Gruppenabos,
Downloadarchiv)

■ Katholisches Familienbildungswerk Meckenheim

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 €.

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 €.

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 €.

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 €.

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 €.

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 €.

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 €.

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, Nähnadeln, Steck- und Nähmaschinenadeln, Maßband, Kreide, Kopierädchen, Kopierpapier, Stoffschere, Papierschere, Auftrenner oder kleine Schere, Schnitt, Stoff, Futterstoff, Passendes Nähgarn, Reißverschluss, Knöpfe. Kursnr.: 6600142. Schriftl. Anmeldung erf.. Kosten: 54 €.

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

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 €.

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 €.

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

■ Kunstmuseum Bonn

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.

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

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

Kulturkino im Kunstmuseum: „Die Sünderin“

Führung: Kosmos Decke: Farbe Form Struktur

August Macke und Zeitgenossen

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

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).

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

Kulturkino im Kunstmuseum: „Leid und Herrlichkeit“

Eröffnung: Candice Breitz – Labour

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.

Führung: August Macke (AK)

Führung: Farbharmonien bei August Macke und den Rheinischen Expressionisten

Führung: Candice Breitz – Labour

Kuratorinnenführung mit Dr. Barbara J. Scheuermann

Ausstellung: Ida Delmel-Kunstpreis 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.

Führung: Candice Breitz – Labour (AK)

Führung: Die Architektur des Kunstmuseums

Kulturkino im Kunstmuseum: „Angst essen Seele auf“

Kunstpurenuche: Candice Breitz – Zusammenhänge

Eröffnung Martin Noel. paintprintpaint

Ausstellung: Martin Noél – 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.

Führung: Ida Delmel-Kunstpreis der GEDOK

Kulturkino im Kunstmuseum: „Nurejew – the White Crow“

Führung: Martin Noel. paintprintpaint

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

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

ANBIETER RHEIN-SIEG-KREIS, KÖLN

Bonn

- **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

- **GepflegtPflegen - 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 Schwerpunktstelle für Menschen mit Hörbeeinträchtigungen in NRW
Lupusstraße 22, 50670 Köln
Tel. 02 21 / 68 47 60
eutb-nw@schwerhoerigen-netz.de
- **Felix-Reisen GmbH**
Industriestr. 131 b, 50996 Köln
Tel. 02 21 / 3402880
- **Institut für Bildung und Kultur (IfBK) GmbH**
Gocher Str. 19, 50733 Köln
Tel. 02 21 / 139 540 93
- **Querwaldein e.V.**
Schärfgjinstr. 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

BEWEGT DURCH DEN SOMMER SPORT IM PARK 2020



Die meisten von uns werden langsam aber sicher zu sitzenden Menschen. Wir sitzen in der Schule, im Studium, am Schreibtisch, im Auto, in der Bahn und abends auf dem Sofa. Da kann es nicht verwundern, dass sich Rückenschmerzen zur Volkskrankheit entwickelt haben.

Das allerbeste Rezept dagegen ist sicherlich nicht der Konsum von Schmerztabletten. Damit erfreuen wir zwar die Pharmahersteller, aber ganz gewiss nicht unseren Körper. Dieser ist immer noch genauso aufgebaut wie zu den Zeiten als Jäger und Sammler. Wir sollten ihm also auch heute regelmäßig noch gönnen, was in den früheren Zeiten ohnehin zum Überleben dazugehörte: Bewegung, Bewegung, Bewegung.

Deshalb organisiert der Stadtsportbund Bonn e.V. auch in diesem Jahr wieder das beliebte Angebot „Sport im Park“: umsonst und draußen. An 6 verschiedenen Standorten über das gesamte Stadtgebiet verteilt, so dass jeder auch in seiner Nähe trainieren kann: im Hofgarten, am Beueler Rheinufer, auf dem Rochusplatz in Duisdorf und im Kurpark Bad Godesberg. Dazu kommen die Wasserangebote im Römer- und Hardtbergbad.

Eine Anmeldung ist nicht erforder-

lich. Einfach hingehen und mitmachen, vom 4. Mai bis zum 18. September, jeweils montags bis freitags von 18:30 – 19:30 Uhr – beim Zumba, Body Workout und Pilates, beim Entspannungstraining oder Aquajogging. Das genaue Programm, Wochentag, Ort, Trainingsangebot, wird noch veröffentlicht unter: www.ssb-bonn.de/themen/sport-im-park.

Wer nicht so lange mit dem Beginn seiner sportlichen Saison warten und den Schwerpunkt auf Gesundheitssport legen möchte, hat zum Beispiel die Möglichkeit ab April an den neuen Präventionssportkursen des Vereins für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V. teilzunehmen. Hier gibt es neben Entspannungs- und Wasserangeboten auch an drei verschiedenen Orten Kurse zum Thema Rückenfitness.

Weitere Infos:

Verein für Behindertensport
Bonn/Rhein-Sieg e.V.
Hans-Böckler-Straße 16
53225 Bonn
Telefon: 0228-4036727
E-Mail: kurse@vfb-bonn.de
www.gesundheitssport-bonn.de



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

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 (Einsteiger), Leitung: Petra Winkels: 02 28-23 41 23. Gruppe 2: 17.00 - 18:30 Uhr (Fortgeschrittene). Leitung: Anja Düchting: 02 28 - 94 77 30 59

■ Textbearbeitung mit OpenOffice.org-Writer

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer mit Vorkenntnissen über das Betriebssystem Microsoft Windows. Es wird die Nutzung von OpenOffice-Writer, einem kostenfreien Pendant zum Microsoft Office-Paket, erarbeitet. Ein Notebook kann mitgebracht werden. Gruppe 1, Workshop: jeden 1. und 3. Montag von 10 - 12 Uhr, 6. und 20.4. sowie 4. und 18.5.2020. 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 Mac erproben wollen, sind hier genau richtig. Termine: Jeden 2. Mittwoch, ab 15.00 Uhr. An der Wolfsburg 1. Leitung: Klaus Adolf, Tel.: 0228 - 6 19 94 30.

■ Kurs „Linux“

Ein stabiler Computer, viele kostenlose Programme und ein kostenloses Betriebssystem, das mit Viren elegant umgehen kann – das ist Linux. Sie lernen, Ihren Computer so einzurichten und zu beherrschen, dass er tut, was Sie wollen. Leitung: Hermann Müller-Walbrodt, Tel.: 022 23-29 93 575; Termine: jeden 2. und 4. Dienstag im Monat von 16 - 18 Uhr; Mehrzweckraum, An der Wolfsburg 1.

■ Digital Fotografieren

Knipsen kann jeder, zum Fotografieren braucht es etwas mehr. Um den Unterschied geht es in diesen Kursen. Wir lernen etwas über die Technik des Fotografierens gerade moderner Digitalkameras. Dabei stehen praktische Dinge im Vordergrund. Wir sprechen über Bildaufbau und Dateigrößen für die verschiedenen Zwecke. Jeden 2. Dienstag im Monat von 10 - 12 Uhr; An der Wolfsburg 1; Leitung: Günter Reiner, Tel.: 0228 - 97 66 28 33

■ Praktikum Bildbearbeitung

Bildbearbeitung ist Gestaltung von Fotos in digitaler Form. Nicht die Automatikfunktionen stehen im Vordergrund, sondern die gezielte und gekonnte Verbesserung von Bildern, das Erkennen und Beheben von Fehlern oder Schwächen im Bild. Gemeinsam arbeiten wir mit einem guten Programm zur Bildbearbeitung und gehen dabei in kleinen Schritten vor. Die Teilnahme macht nur Sinn mit einem Notebook vor Ort im Praktikum. Das Ergebnis: Die Fotos werden schöner, und gute Fotos werden besser. Wir treffen uns am 2. Dienstag im Monat von 13:30 bis 15:30 Uhr. An der Wolfsburg 1. Leitung: Günter Reiner, Tel.: 02 28 - 97 66 28 33.

■ Vortragsreihe Reisebilder

Amateur-Fotografen zeigen ihre Dias, Digitalfotos oder Videos von interessanten Reisen und berichten über Land und Leute, Natur und Kultur. Im Anschluss können Erfahrungen und Reisetipps ausgetauscht werden. Gäste sind herzlich willkommen. Eintritt frei. Organisation: Hans-Christian Schulze, Tel. 0228 - 63 55 32

■ Digitale Kunst

Wir beschäftigen uns mit dem Umarbeiten und Zusammenstellen von digitalen Bildern, traditionellen Zeichnungen, Farbe und Komposition. Wir erschaffen Kollagen und Werke fotorealistischer Kunst und nutzen dafür professionelle Hilfsmittel der digitalen Bildbearbeitung. Bitte eigenen Laptop mitbringen. Termine: jeden 1. Donnerstag im Monat, Anfänger u. Fortgeschrittene von 10 - 12 Uhr u. 14 - 16 Uhr; jeden 3. Donnerstag, Anfänger von 10-12 Uhr und Anfänger und Fortgeschrittene von 14 - 16 Uhr. An der Wolfsburg 1. Leitung: Eike Land-Reinhard; E-Mail: selen@dlcom.de, Tel. 02241-33 04 80

■ Die Kunst- u. Literaturreunde

Jeden 2. und 4. Mittwoch treffen sich 20 Leseratten und Kulturhungrige zur Diskussion und plaudern über aktuelle Themen, Bücher, Theater und Ausstellungen in Bonn und der Umgebung. Das Schmökern in der Literatur des 19. und 20. Jahrhunderts hat längst vergessene Kenntnisse aufgefrischt und erneutes Interesse für klassische und zeitgenössische Autoren geweckt. Termine: jeden 2. und 4. Mittwoch, 10.30 - 12:15 Uhr; Leitung: Alexander de Montleart, Tel.: 0 22 25 - 90 91 16 6 (derzeit ausgebucht)

■ Montagsgespräche

Hätten Sie Lust, mit uns Senioren bei einer Tasse Kaffee gute Gespräche zu führen? Ausgangslage der Gespräche sind z.B. aktuelle Berichte aus Zeitungen sowie Radio- oder Fernsehsendungen. Gäste sind immer herzlich willkommen. Wir treffen uns jeden 1. und 3. Montag im Monat, 14 bis 16 Uhr, in der Cafeteria, An der Wolfsburg 35. Leitung: Werner Reuter, Tel.: 02 28-66 99 75, Peter Wenske, Tel.: 0172-26 78 106 (derzeit ausgebucht)

■ 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 (derzeit ausgebucht)

■ Offene Bühne von und für Senioren

Fünfmal im Jahr heißt es „Bühne frei“ für Künstler oder Freizeitskünstler aller Sparten: Musik, Theater, Literatur. Genießen Sie in gemütlicher Bistroatmosphäre bei freiem Eintritt ein abwechslungsreiches, niveauvolles 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, 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 (derzeit ausgebucht)

■ 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.

Schreib mir!

76-jährige, rüstig, beweglich, vielseitig interessiert, sucht Freunde, die mit ins Kino, ins Theater oder zu anderen Veranstaltungen gehen. (CH 04/20)

Sie, 65 Jahre alt, möchte nichtrauchenden, bodenständigen „Ihn“ kennen lernen: Alter bis 75 Jahre. Alles Weitere bei einer Tasse Kaffee. (CH 03/20)

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, lebenswerten 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)

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

Im Raum Bad Godesberg sucht **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, Kurse bei Sprachinstituten bis zum Niveau B2)? Termine: jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat, 9:30 -10:45 Uhr. An der Wolfsburg 1. Leitung: Elisabeth Rolffs 02 28-28 61 55 71

■ 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

■ 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.

■ 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 Tentenhäus, An der Wolfsburg 35, Bonn-Beuel

■ 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

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.: **022 22-99 54 56 9**
- 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
- Notdienstpraxis im Malteserkrankenhaus Bonn
02 28 - 64 81 91 91
- Notdienstpraxis im Ev. Waldkrankenhaus
02 28 - 38 33 88
- Notdienstpraxis der niedergelassenen Ärzte in Beuel
02 28 - 40 73 33
- Privatärztlicher Notdienst – 24 Stunden
02 28 - 1 92 57
- Privatärztlicher Dienst – 24 Stunden
02 28 - 6 20 20 10
- Seniorenrecht Rechtsanwälte Rother
02 28 - 92 39 16 41
- Seniorenruf Stadt Bonn
02 28 / 77-66 99
- seniorentermine.de
02 28 - 55 90 20
- Spedition Keller – Umzüge
02 28 - 67 55 01
- Zahnärztlicher Notdienst
0 18 05 - 98 67 00
- ZBV - Zentrale für Behindertenfahrten im Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V.
02 28-40 36 7-25

Wir, die Wohlfahrtsverbände in der Stadt Bonn

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

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

Zu unseren Leistungen gehören:

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

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



Mobile Pflegedienste

Bad Godesberg

☎ (02 28) 31 74 46

Duisdorf

☎ (02 28) 62 03 194

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



Pflegestation für Bonn

☎ (02 28) 21 34 39

Pflegestation für Bonn Nord-West

☎ (02 28) 68 84 83 - 0

Pflegestation für Beuel

☎ (02 28) 47 37 82

Pflegestationen für Bad Godesberg

☎ (02 28) 9 57 25 - 0 (Süd)

☎ (02 28) 68 83 84 - 0 (Nord)



Diakonisches Werk Bonn und Region –
gemeinnützige GmbH

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

Ambulante Pflege und Seniorenarbeit

Godesberger Allee 6 - 8

53175 Bonn

Tel.: (0228) 22 72 24 -10/12

pgz@dw-bonn.de

www.diakonie-bonn.de



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

☎ (0228) 94 93 33 11

sozialstation@parisozial-bonn.de

**Tagespflege
„Kessenicher Wohnzimmer“**

☎ (0228) 94 93 33 33

tagespflege@parisozial-bonn.de

www.parisozial-bonn.de