

aktuelle senioren termine

kostenlos
für unsere
Leser

BONN
RHEIN-SIEG
NACHBARN

Seit über 12 Jahren:
Informationen, Unterhaltung,
Freizeit- und Gesundheitstipps
sowie **17 Seiten Termine** und
Freizeitangebote für Menschen
mit Lebenserfahrung

**Gewinnen Sie
wertvolle Preise
mit unserem
tierischen
Rätselspaß
auf Seite 8!**



Neues Tauchen ohne
„Bubbles“ im Roten Meer
Seiten 28/29



3. Bonner Ballonfestival

Das Leben wieder aktiv genießen.

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.

Rufen Sie uns gebührenfrei an. Wir informieren Sie gerne.



Kaiser-Karl
Klinik 

Fachklinik für
Rehabilitative Medizin
Orthopädie
Geriatric
Innere Medizin
Traditionelle Chinesische Medizin

Graurheindorfer Straße 137
53117 Bonn
www.kaiser-karl-klinik.de

Kostenlose Servicenummer
0800 6833800

Editorial

Seien Sie begrüßt!

In Anbetracht der vielen unerfreulichen Entwicklungen und Ereignisse, die allein in den wenigen Wochen seit der letzten Ausgabe von Senioren Termine bis jetzt – letztes März-Drittel – auf die öffentliche Tagesordnung gekommen sind (und teilweise auch schon wieder verschwunden: z.B. das Drama „Doktor“ Guttenberg oder „Bonn packt's an!“), muss ich mich ganz schön ranhalten, will ich zur Abwechslung wieder einmal etwas Positives vermelden. Dazu gehört für Sie und mich ganz sicherlich der hohe Gebrauchswert des Magazins, das Sie gerade lesen.

Vergangenes Wochenende traf ich auf einer Regionalmesse die Leiterin einer großen Senioreneinrichtung. Schon seit vielen Jahren werden ihre Angebote zur Bildung und Unterhaltung von Senioren in diesem Magazin veröffentlicht und offenkundig von interessierten Lesern beachtet. Es melden sich sehr viele Teilnehmer für die Kurse an, die davon in Senioren Termine gelesen haben.

Das ist eine in dreifacher Hinsicht erfreuliche Situation: für die Einrichtung, weil deren Angebote reichlich genutzt werden, für die Leser des Magazins, die auf diese Weise immer einen guten Überblick über das Angebot haben und davon ausgiebig Gebrauch machen, und für die Herausgeber und den Verlag von Senioren Termine, die sich mit ihrem Konzept bestätigt fühlen: **Senioren Termine ist das Fachmagazin für aktive Senioren.**

Es handelt sich einfach um Kommunikation. Wer informiert ist, kann entscheiden und danach handeln.

Unwissenheit und Ungewissheit dagegen sind üble Zustände. Besonders, wenn man im Ungewissen gelassen wird. Die Deutschen fühlen sich von der Politik „allein gelassen“ (milde ausgedrückt), „nicht ernst genommen“ (das drückt den Zustand durchaus richtig aus), „für dumm verkauft“ (für den, der seinem Ärger ausdrücken will). Der Begriff „Dumm“ leitet sich ab von „tump“, beziehungsweise von „stumm“ und „taub“! Wer in der Zeit der Leibeigenschaft von seinem Herrn „für (als) dumm verkauft“ wurde, war vielleicht ein

stummer Stallbursche oder eine taube Magd, und der Verkäufer erhielt ein geringeres Entgelt als für eine Arbeitskraft, die hören und sprechen konnte.

Wer heutzutage *für dumm verkauft*, geht davon aus, dass diejenigen *um die es geht*, sowieso *nicht* greifen, *worum es geht* und dass man ihnen deshalb auch gar *nicht* sagen muss, was *wirklich vorgeht*. Zum Beispiel beim neuen E10-Biosprit, bei Strom aus Kernkraft, bei Stuttgart 21, beim Rettungsschirm für finanzschwache EU-Länder, bei der Bankenkrise und in Bonn beim WCCB-Desaster und beim „Sparhaus halten“.

Mit der inzwischen einsetzenden *Argumentation* für oder gegen eine Rats-Beschlussvorlage *unter Zuhilfenahme der Abstimm-Ergebnisse von „Bonn packt's an!“*, versucht offenbar auch niemand der Wahrhaftigkeit einen Dienst zu erweisen. Nach den ersten veröffentlichten Ergebnissen haben bei den meisten Vorschlägen, die zur Abstimmung standen, stets etwa doppelt so viele Bürger dagegen als dafür gestimmt (General-Anzeiger vom 22.3.2011). Aber spricht das bereits gegen diese Vorschläge?

Ein Statistiker wird sich von dieser Auslegung wohl weniger beeindrucken lassen. Tatsächlich kann er an diesem Verhältnis zwischen positiven und negativen Bewertungen zunächst nur beobachten, dass sich hier Menschen verhalten haben, wie sie sich immer verhalten: läuft etwas gut, sind wir mit einer Sache einigermaßen einverstanden, kümmert's uns wenig – bietet sich stattdessen die Gelegenheit, sich über etwas herzumachen, dann gewinnt der Ehrgeiz ... und wir erzeugen gerne – wenn wir schon danach gefragt werden – jede Menge Minuspunkte.

Die Bonner Spar-Website war eine Einladung dazu, Frust abzubauen – weniger um Lust zu bekommen. Von der Politik wohl gedacht als eine Maßnahme, um Zeit zu gewinnen ... für die Bürger wahrscheinlich wieder eher eine, um solche zu verlieren. Über die Qualität der dort zur Debatte gestandenen Vorschläge konnte eine Abstimmung so oder so nichts aussagen.

Bis zum nächsten mal!



Die Ergänzung des Limericks: ...

+) bestückt mit den besten Adressen.

Kurznachrichten

Dies und das 4/5

Kolumne

Ist Angela Merkel schwanger? 6

Aktiv - Sonderthema Tiere

Alle Vögel fliegen hoch!!! 7

Tierisches Bilderrätsel 8

Wie Katzen die Zeitumstellung erleben 9

senioren BONN RHEIN-SIEG KÖLN termine

Sachlichkeit oder Wahrhaftigkeit –

Ausstellung im Kunstmuseum Bonn 10

3. Ballonfestival in Bonn 10

Adressen der Anbieter 11

■ Lesungen, Gespräche, Seminare, Eröffnungen und andere einmal stattfindende Veranstaltungen 11 - 17

■ Regelmäßige Angebote:

Allgemeines, Beratungen, Selbsthilfegruppen 17

Gesprächskreise, Mittagstisch/Cafeteria, Vorlesen, Hand- und Fußpflege, Frühstück/Brunch 18

Gymnastik/Turnen, Sport/Fitness, Tanzen, Meditation, Gedächtnistraining, Wandern... 19

Spazieren, Gesellschaftsspiele, Malen, Singen, Musizieren, Theater, Handarbeiten, Basteln, Kochen/Backen, Sprachen 20

Schreiben, Literatur, Medientechnik, Religion, Genealogie, Lesung, Vortrag, Sonstiges 21

■ Internet-Café, Computer/Internet 21/22

■ Friedrich-Spee-Akademie, Sommersemester 2. Quartal 22 - 25

■ Tat und Rat

Gruppen und Aktivitäten 26/27

SeniorenTreff 27

■ Allgemeines

Wichtige Rufnummern und Dienstleister 24

■ Gesundheit · Sport

Mobil bleiben mit dem Fahrdienst vom VfB . 30

Die Limerick-Ecke 31

■ Reisen

Neues Tauchen in Somabay 28/29

Impressum

SENIOREN**aktiv**TERMINE – Informationen, Unterhaltung, Freizeit- und Gesundheitstipps sowie Termine und Freizeitangebote für Menschen mit Lebenserfahrung. **Erscheinungsweise 6 mal jährlich** in Bonn, im Rhein-Sieg-Kreis und Köln.

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, www.seniorentermine.de

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

Unsere Redaktion mit ehrenamtlichen Mitarbeitern:

Theo Heuser (T.H.), Cecilie Kregel (C.K.), Karla Hoppe (K.H.), Dr. Bernd Kregel (B.K.), Carsten Sloot (C.S.), Knut Schäfer (K.S.) Armin Reuter (A.R.), Moritz Kite (M.K.), Nadja Hirz (N.H.), 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.



■ Johanniter haben jetzt 2 000 Hausnotruf-Kunden in Bonn



Die Johanniter freuten sich unlängst über einen ganz besonderen Neuzugang. Mit einem frühlingsbunten Blumenstrauß begrüßte Melanie Möchel die 2 000. Kundin des Johanniter-Hausnotrufs: Elisabeth Brodesser aus Bonn.

Ein Hausnotrufgerät bietet im Alter Sicherheit. Wer einen Unfall hat oder plötzlich erkrankt, kann sich so schnelle Hilfe sichern.

Elisabeth Brodesser aus Bonn hat jetzt ein Hausnotrufgerät. Die 88-jährige Beulelerin war vor kurzem in ihrer Wohnung schwer gestürzt: „Ich lag am Boden und hatte fürchterliche Schmerzen. Da kam ich weder ans Telefon heran noch konnte ich zur Tür kriechen. Das war schrecklich“, schilderte sie die erlebte Hilflosigkeit. Jetzt besitzt sie ein Hausnotrufgerät und ist über den sogenannten „Funkfinger“ stets mit einem Menschen in der Hausnotruf-Zentrale verbunden.

„Oft können unsere Mitarbeiter vor Ort helfen. Bei ernsthaften gesundheitlichen Problemen rufen wir aber umgehend den Rettungsdienst“, erklärt Hausnotruf-Mitarbeiterin Melanie Möchel. „Aber immer sind unsere Kunden heilfroh, dass sie eine schwierige Situation nicht alleine meistern müssen.“ Elisabeth Brodesser fühlt sich

jetzt viel sicherer und auch wieder mutiger: „Gut, dass es heute technische Mittel gibt, mit denen man sich helfen kann.“

Mehr Informationen

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Regionalverband

Bonn/Rhein-Sieg/Euskirchen

Einsteinstraße 13, 53757 Sankt Augustin

Internet: www.juh-bnsueu.de

■ Grüner Haken fürs Theresienau

Gütesiegel, Zertifikate, Noten, Bewertungen für Alten- und Pflegeheime gibt es viele. Das Besondere am „Grünen Haken“: Hier steht die Lebensqualität der Bewohnerinnen und Bewohner im Mittelpunkt. Anhand von 121 Kriterien, die von Experten entwickelt wurden, wird geprüft, ob Respekt, Rücksichtnahme und die Achtung der Privatsphäre der betagten Menschen keine Fremdwörter sind. „Wir wussten, dass sich die Bewohner in unserem Haus wohlfühlen, umso mehr freuen wir uns, dass uns das nun von einer unabhängigen Gutachterin bestätigt wurde“, meint Michael Thelen, Geschäftsführer des Evangelischen Seniorenzentrum Theresienau e.V.

„Um den ‚Grünen Haken‘ zu vergeben, habe ich einen Tag lang hinter die Kulissen geschaut, 160 Fragen an Heim- und Pflegedienstleitung und die Bewohnervertretung gerichtet“, berichtet Gutachterin Anne Schlüter. „Beim gemeinsamen Mittagessen habe ich beobachtet, wie der Umgang mit den alten Menschen gepflegt wird. Außerdem habe ich mir verschiedene Zimmer und Gemeinschaftsräume angeschaut.“ Gutach-

terin Schlüter ist eine von 250 ehrenamtlichen und für diese Aufgabe geschulten Gutachtern/-innen; sie hat bereits mehr als 50 Begutachtungen durchgeführt.

Das Begutachtungsverfahren wurde unter Berücksichtigung der Charta der Rechte hilfe- und pflegebedürftiger Menschen vom Institut für Soziale Infrastruktur (www.isis-sozialforschung.de) entwickelt. Dabei geht es vorrangig um die Erhaltung der Eigenständigkeit der Bewohnerinnen und Bewohner, um die Achtung ihrer Privatsphäre, um ihre Selbstbestimmung sowie den freundlichen, respektvollen Umgang mit ihnen.

„Die Detailergebnisse unserer Begutachtung findet jeder Interessierte im Internet unter www.heimverzeichnis.de. Für Angehörige, die ein Heim für ihre pflegebedürftigen Eltern suchen, ist diese Datenbank eine wichtige erste Informationsquelle. Wir hoffen, dass dadurch mehr Suchende auf Einrichtungen, die Lebensqualität bieten, aufmerksam werden. Man erkennt uns sofort am ‚Grünen Haken,‘“ so Michael Thelen.



Das Evangelische Seniorenzentrum Theresienau betreibt eine vollstationäre Pflegeeinrichtung für 145 pflegebedürftige Senioren und einen Ambulanten Pflegedienst in Bonn Oberkassel. Es ist als gemeinnütziger Verein dem Diakonischen Werk der Evangelischen Kirche in Rheinland, Westfalen und Lippe angeschlossen. Weitere Informationen: Evangelisches Seniorenzentrum Theresienau e.V. Theresienau 20 53227 Bonn Telefon: 02 28 - 44 99 0 E-Mail: info@theresienau.de

Ein Leben für die Kunst.
Grabgestaltung von Ihren Friedhofsgärtnern: Individuell wie das Leben!

BdF
Bund deutscher Friedhofsgärtner

Es lebe der Friedhof!

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

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

Die Dauergrabpflege-Einrichtungen der Friedhofsgärtner garantieren Ihnen:

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

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

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

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

DAUERGRABPFLEGE
Kostenlos Service Nummer*
0800/15 16 17 0
*aus dem Mobiltelefon

■ **Jubilare der Barmer GEK trafen sich**



Bewährter Tradition folgend lud die BARMER GEK zum Jahresbeginn wieder die Versicherten ein, die im zweiten Halbjahr 2010 auf eine vierzig-, fünfzig- oder sechzigjährige Mitgliedschaft zurückblicken konnten. Insgesamt über 80 treue und langjährig verbundene Versicherte folgten der Einladung von Wolfgang Schlegel, Regionalgeschäftsführer der BARMER GEK, in die Geschäftsstelle in Bonn. Über vier-tausend Versichertenjahre waren zusammen gekommen.

Neben dem Dank und der Ehrung für die über mehrere Jahrzehnte verbundene Treue erhielten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer einen Überblick über die aktuelle und durchweg positive Entwicklung der Gesundheitskasse mit der gleichzeitigen Zusage, dass in diesem Jahr auf keinen Fall ein Zusatzbeitrag erhoben wird. Beim anschließenden gemütlichen Beisammensein bei Kaffee und Kuchen fanden schließlich nette Gespräche statt, die vielfältige Erinnerungen an frühere Zeiten wachriefen.

Mehr Informationen:

BARMER GEK Regionalgeschäftsstelle Bonn
Welschnonnenstr. 2, 53111 Bonn

Tel: 0185 0066 1100

Fax: 0185 0066 1190

Mail: wolfgang.schlegel@barmer-gek.de

■ **Neues Rheuma-Café in Bonn fördert den Informationsaustausch für Betroffene und Angehörige**

Es gibt eine Vielzahl von rheumatischen Erkrankungen und sie haben fast immer tief greifende Auswirkungen auf das Leben der Betroffenen. Der Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe trägt wirksam zur Krankheitsbewältigung und zur Aktivierung von Selbsthilfepotenzialen bei. Diagnose und Therapie gehören auf alle Fälle in die Hand eines Rheumatologen. Doch sie begrüßen die Mitwirkung einer Selbsthilfegruppe und haben dafür die Deutsche Rheuma-Liga gegründet.



Seit Jahresbeginn betreibt die Deutsche Rheuma-Liga AG Bonn ein Rheuma-Café im Gemeinschaftskrankenhaus St. Petrus, Bonner Talweg 4-6. Dort können sich Betroffene, Angehörige oder Interessierte bei einem Kaffee in entspannter Atmosphäre bei Gesprächen austauschen und sich durch zahlreiche Broschüren informieren. Die Ansprechpartner des Rheuma-Cafés, Barbara Nothhaft-Karow und Dorothea Voß, arbeiten ehrenamtlich, und sie sprechen aus Erfahrung, sind selbst Betroffene. Sie vermitteln Tipps zum Umgang mit der Erkrankung und zum Einsatz von Hilfsmitteln. Weitere Angebote der Rheuma-Liga in Bonn sind Gesprächskreis Fibromyalgie, Klön-Treff, Funktionstraining oder Yoga.

Das Rheuma-Café öffnet jeden ersten und dritten Dienstag im Monat von 14 bis 16 Uhr im 5. Stock vor der Cafeteria im St. Petrus Krankenhaus.

Kontakt:

Barbara Nothhaft-Karow, 02225 - 8359537

Arbeitsgemeinschaft Bonn

Gemeinschaftskrankenhaus

St. Petrus / St. Elisabeth - Haus Elisabeth -

Prinz-Albert-Str. 40, 53113 Bonn

Tel. 0228 / 508-1380

Sprechzeit: donnerstags von 16.00 bis 18.00 Uhr

■ **Bücherspenden von und für Bonner Senioren erwünscht**

Die Seniorenbegegnungsstätte Limperich hat im vergangenen Jahr eine hauseigene Bibliothek eingeweiht. Nach einem Start mit zwei großen Regalen voller Bücher aus unterschiedlichen Bereichen, sucht die Begegnungsstätte nun Unterstützung beim Ausbau der Bibliothek: Ihre Bücher-Spende ist erwünscht! Aber auch andere Medien, interessante Sammlungen von Fachmagazinen (GEO, Bild der Wissenschaft, usw.), CDs, DVDs (beispielsweise Hörbücher oder Filme) und anderes, was bildet oder Unterhaltung bietet, werden gerne angenommen.

Weitere Informationen:

Seniorenbegegnungsstätte Limperich

Küdinghovener Straße 141

Tel.: 02 28 - 47 73 42



**WOHNSTIFT
BEETHOVEN**

Die 1. Klasse für Senioren

„Jetzt habe ich die Zeit dafür.“

„Ich genieße mein Leben jetzt genau so, wie ich es mir immer für meinen Ruhestand gewünscht habe: in einer großzügig geschnittenen, komfortablen Zweieinhalb-Zimmer-Wohnung mit Balkon ... und mit dem Service eines erstklassigen Hotels. Im Wohnstift Beethoven.“

Hier verfüge ich: über meine unantastbare Privatsphäre • Sicherheit und Service • niveauvolle Nachbarschaft • anspruchsvolle Freizeitangebote • sehr gutes Restaurant • 31°C warmes Hallenbad • Bei Anforderung: Pflege/Betreuung, rund um die Uhr, in meiner Wohnung oder in unserem freundlich gestalteten Pflegewohnbereich.



35
Jahre
Wohnstift
Beethoven

Das Wohnstift Beethoven im Videofilm ... auf unserer Website oder als DVD auf dem Postweg.

Das Wohnstift Beethoven • Siefenfeldchen 39, 53332 Bornheim • Tel.: 0 22 22 - 73 512 • www.wohnstift-beethoven.de

Ist Angela Merkel schwanger?

Oder: Lesen wir doch, was wir wollen

Mit solchen oder ähnlich konstruierten Überschriften werden wir alle (der eine mehr, der andere weniger) neugierig gemacht und z.B. hingeführt zu wohlfeilen Produkten, hier z.B. Zeitungsauslagen. Natürlich wollen wir wissen, ob Angela Merkel schwanger ist, wir wollen wissen, wer und wie und überhaupt... Ist doch wichtig, oder? Was passiert also? Wir kaufen die Zeitung und schnapp – schon ist die Falle zugeklappt.

Ja, und dann?

In einem winzigen Artikel auf Seite 13 wird vielleicht über Vereinbarkeit/Unvereinbarkeit von Beruf und Familie schwadroniert – Altbekanntes halt. Na, und Angela Merkel? Hat natürlich keine Zeit schwanger zu werden. Der Terminkalender, nicht zuletzt das Alter ..., man versteht. Dumm ist nur, dass unser Geld längst den Besitzer gewechselt hat.

Naja, aber der Guttenberg? Der hat aber doch wirklich....! Und..., und die Blindarmoperation durch die Vagina? Sensationell! Bunga Bunga?! Alle Achtung?

Und wie kriege ich meinen Hund satt? Gottseidank gibt es da noch die drei Regalreihen mit Tierfutter im Supermarkt! Blöd ist nur, dass ich mich jetzt über drei Regalreihen hinweg entscheiden muss...

Ach übrigens, warum bekommen wir eigentlich nicht die dauernden Hungersnöte in Afrika und anderswo in den Griff?

Da war doch die überzeugende Reklame im

Fernseher...ok, da nehme ich doch das angepriesene Futter. Wirklich sinnvoll, so eine Reklame. Und unser Land wird am Hindukusch verteidigt! Donnerwetter!

Interessiert es uns eigentlich noch, ob sich die Parteien mehr als ein Jahr lang über eine 5 € - Erhöhung bei Hartz IV streiten? Oder dass dem Arbeitnehmer verkauft wird, die Regierung habe schon für 2011 eine deutliche Steuerentlastung eingeleitet – 3 € monatlich – aber die auch leider, leider, nur für die wenigen Spitzen-Verdiener – die mit dem Steuerersatz von 45 % nämlich. Wer hat den überhaupt? Tja, da entspannen wir uns doch lieber bei einer Casting-Show! Das sind aber auch teilweise Vollpfofen ... oder? Oder ... schauen wir uns lieber „Frauentausch“ an?

Ja gut, da war doch noch irgendwas mit Haiti – Seit einem Erdbeben vor über einem Jahr immer noch keine nachhaltige Hilfe? Naja, aber der Hindukusch ist längst nicht so weit entfernt wie Haiti!

Das wirklich tragisch Dumme ist, ob wir uns entspannen oder nicht, alles läuft weiter wie gehabt – solange wir es so hinnehmen. Wie vieles ist wirklich „alternativlos“? Womit wir wieder bei Frau Merkel wären. Und der Guttenberg? Hat den Orden wider den tierischen Ernst bekommen.

Theo Heuser

Ratgeber-Neuerscheinung

Patientenrechte beim Arzt und im Krankenhaus

Hilfe bei der Rechtsdurchsetzung im Gesundheitswesen

Klärt ein Arzt unzureichend über Behandlungsrisiken oder -alternativen auf, ist die Abrechnung nicht in Ordnung, verweigert die Krankenkasse Leistungen oder bietet eine Arztpraxis ihre Extras nur gegen Bares an, müssen Patienten und Versicherte oftmals um die Durchsetzung ihrer Ansprüche kämpfen – vorausgesetzt, sie kennen ihre Rechte. Die nötigen Hilfestellungen hierzu liefert der aktualisierte **Ratgeber der Verbraucherzentrale: „Ihr gutes Recht als Patient“**. An zahlreichen Beispielen wird gezeigt, wie Patienten ihre Anrechte gegenüber Ärzten, Psychotherapeuten, Heilpraktikern, Apothekern oder Pflegepersonal im Ernstfall geltend machen können. Ein ausführliches Kapitel beschäftigt sich mit dem Vorgehen bei Behandlungsfehlern. Informationen zu Leistungsansprüchen gegenüber Krankenkassen und Krankenhäusern runden den 190 Seiten starken Ratgeber ab.



Der Ratgeber „Ihr gutes Recht als Patient“ ist für 9,90 Euro in jeder Beratungsstelle der Verbraucherzentrale erhältlich. Für zuzüglich 2,50 Porto und Versand kann das Buch auch bestellt werden. Verbraucherzentrale NRW, Versandservice Adersstr. 78, 40215 Düsseldorf Tel: (02 11) 38 09-555, Fax: (02 11) 38 09-235 publikationen@vz-nrw.de www.vz-ratgeber.de



Sicherheit und Geborgenheit sind elementare Bedürfnisse des Menschen.

Ist die Zeit für Sie gekommen darüber nachzudenken, wie die Zukunft für Sie aussehen soll?

Dann lernen Sie das Leben in der Parkresidenz kennen!

Erfahren Sie mehr über die familiäre Atmosphäre, unseren erstklassigen Service und bei Bedarf unsere qualifizierte und liebevolle Pflege und Betreuung.


Parkresidenz

BAD HONNEF

Rufen Sie uns an und vereinbaren einen unverbindlichen Beratungstermin. Wir freuen uns auf Sie!

Rhenania Seniorenresidenzen GmbH - Parkresidenz -

Am Spitzenbach 2, 53604 Bad Honnef
Tel: 0 22 24 – 183 0, Fax: 0 22 24 – 183 110
www.parkresidenz-bad-honnef.de

Alle Vögel fliegen hoch !!!

– oder doch nicht?



Beim beliebten Kinderspiel mag eines der Kinder von Schauspieler Hannes Jaenicke die Arme nicht nach oben werfen ...

Es wird Frühling, Naturliebhaber warten schon sehnsüchtig darauf: Bald kommen die Zugvögel zurück. Was die wenigsten wissen: Jedes Jahr werden in Europa 150 Millionen Vögel ermordet, das entspricht rund 6.000 Lkw-Ladungen voll toter gefiederter Tiere.

Gegen das sinnlose, tierquälerische und größtenteils illegale Töten von Zugvögeln setzt sich der Schauspieler und Umwelt-Aktivist Hannes Jaenicke jetzt in dem neuen 90-Sekunden-Spot „STOP dem Vogelmord“ ein. Sie können den Spot bei YouTube unter diesem Link anschauen: www.youtube.com/watch?v=D-j5fzK9g8E

Zum Schutz von Singvögeln geben die Deutschen jedes Jahr 15 Millionen Euro für Vogelfutter aus, so der Industrieverband Heimtierbedarf (IVH) e. V. Dagegen spielt der Vogelschutz in vielen südeuropäischen Ländern kaum eine Rolle – trotz bestehender EU-Gesetze: Millionen Zugvögel werden auf ihrem Vogelzug auf grausame Weise umgebracht! Denn Singvögel wie Mönchsgrasmücken, Grauschnäpper und Rotschwänchen sind eine beliebte Mahlzeit beispielsweise bei den Zyprioten. Roland Tischbier, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Pro Artenvielfalt: „Auf Zypern missachten Vogelfänger und Jäger zur Vogelzugzeit im Frühjahr und Herbst wissentlich europäisches Recht. Sie töten mehr als eine Million bei uns streng geschützte Singvögel auf ihrem Hinflug in den Süden und auf dem Rückflug aus den afrikanischen Überwinterungsgebieten zu uns in den Norden.“

**1,2 Millionen Zugvögel starben 2010
qualvoll an 50.000 Leimruten**

Ornithologe Dr. Klaus Richarz, Leiter der Staatlichen Vogelschutzwarten Hessen, Rheinland-Pfalz und Saarland, und Stiftungsratsmitglied der Stiftung Pro Artenvielfalt: „Wenn sich die Vögel auf den präparierten Singwarten niederlassen, bleiben Sie kleben. Oft leiden sie stundenlang, während sie verzweifelt um ihr Überleben kämpfen.“

Aber nicht nur Leimruten sind eine Bedrohung für die Zugvögel. Die Wilderer bauen außerdem viele Kilometer sogenannter Japannetze mit extrem dünnen Nylonfäden auf, in denen sich die Vögel hoffnungslos verfangen und selbst strangulieren.

Kriminelle Vogelfänger greifen Tierschützer an

Seit Jahren kämpfen Tierschützer in gut organisierten internationalen Vogelschutzcamps vor Ort gegen diesen grausamen Vogelmord. Während eines Zypern-Vogelschutzcamps im Frühjahr 2010 haben vierzehn Ehrenamtliche in nur zehn Tagen an einem kurzen Küstenabschnitt 1.977 Leimruten eingesammelt. Eine gefährliche Arbeit, denn die Vogelschützer wurden von Vogelfängern angegriffen und zusammengeschlagen. Die zypriotischen Behörden würden die Tierschützer nur passiv unterstützen, so Roland Tischbier: „Es gibt keinen verlässlichen Schutz vor den brutalen Überfällen, kaum Hilfe und wenig Unterstützung gegen den illegalen Vogelfang.“ Ein Vorwurf, gegen den sich Michalis Koumides, Pressesprecher der Botschaft der Republik Zypern in Berlin, wehrt: „Wir möchten betonen, dass sich die zuständigen Behörden der Republik Zypern der Ernsthaftigkeit des Problems des illegalen Vogelfangs bewusst sind und alles in ihrer Macht stehende

unternehmen, um den illegalen Vogelfang effektiv zu bekämpfen.“ Dr. Richarz bezweifelt diese Aussage: „Der Einsatz der zuständigen Stellen reicht bei weitem nicht aus, um den illegalen Vogelmord auf Zypern zu stoppen. Zypern muss endlich die Bestimmungen der Europäischen Verordnung über die Erhaltung der wildlebenden Vogelarten ernst nehmen und einhalten. Andernfalls müssen Restriktionen der EU folgen.“

Weitere Informationen:

Stiftung Pro Artenvielfalt

www.stiftung-pro-artenvielfalt.org

DieTierPatent

www.dietierpatent.org

dem Komitee gegen den Vogelmord e.V.

www.komitee.de



Bleiben Sie sicher und unabhängig in Ihren eigenen vier Wänden.

Informieren Sie sich jetzt unter 0221.94 97 60 50 für Köln/Rhein-Erft oder unter 0228.96 99 230 für Bonn/Rhein-Sieg.



Malteser
...weil Nähe zählt.

Tierisches Bilderrätsel



VetMobil
Ihre Mobile Tierarztpraxis

Ulrike Spieker
Prakt. Tierärztin

Bussardstraße 134
53757 Sankt Augustin
Mobil: 0176-23451571
E-Mail: vetmobil@gmx.de



Wieder attraktive Preise für unsere Gewinner:



1 x Euroset 5040-Telefon

... das erste Telefon, das auf Wink – sprich: durch bloße Annäherung Anrufe im Freisprechbetrieb entgegennimmt.

Dieses Mal sind gleich 13 Fälschungen aufzuspüren. Und das bei einem wahrhaft tierischem Motiv. **Senden Sie uns Ihre Lösung per Postkarte, E-Mail oder Fax zu. Sie muss bis zum Abend des 15. Mai 2011 bei uns eingetroffen sein, damit Sie an der Auslosung der Gewinne teilnehmen kann. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Bitte adressieren an: Senioren Termine, Junkerstraße 21, 53177 Bonn, E-Mail: aktiv@idealbonn.de, Fax: 0228-55 90 222**



1 x Osterpaket

von Hermes Versandservice

... im Wert von 100 Euro. Inhalt: Süßigkeiten passend zur Osterzeit, Marmelade, Honig, Eierlikör, einen Gutschein über 20 Euro von Blume2000 sowie verschiedene Wellnessartikel für einen gesunden Start in den Frühling.



3 x Schraubendreher-Set für unterwegs.

Das sind die Preise für unsere Rätsel-Löser der Febr./März-Ausgabe. Beim Bilderrätsel der zurück liegenden Ausgabe haben erneut fast alle Leser präzise hingeschaut, die Fehler gefunden und tolle Preise gewonnen.

Für den **elektronischen Bilderrahmen** von HAMA **suchen wir aber noch den Gewinner** – denn die Adressangabe ist für uns nicht lesbar. Deshalb bilden wir hier die Postkarte ab und bitten den Gewinner sich zu melden !!!



Das Wellness-Set mit Ölen, Düften, Frottee-Artikeln und Massage-Bürste geht an Christel Schlegel, Bonn, ein schneller 8-GB-Speicherstick.

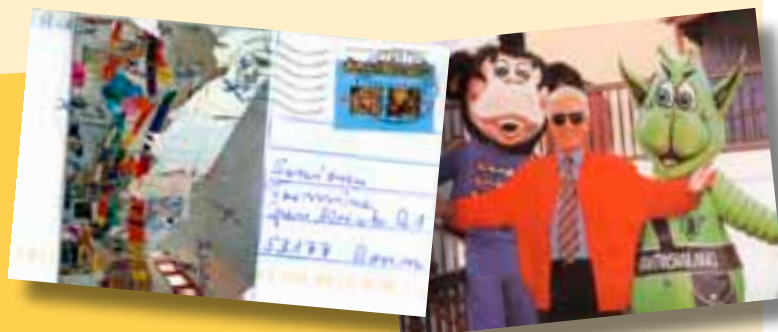


Außerdem sind auch 5 neue Freie Abonnenten von Senioren aktiv Termine im Wert von jeweils 18,- Euro unter den Preisen sowie drei kompakte Schraubenzieher-Set.



5 ABOs für den ganzjährigen Bezug von Senioren aktiv Termine – immer zu den ersten Lesern gehören ... frei Haus per Post

Rechts: Wer hat uns diese Postkarte gesendet und den 1. Preis gewonnen? Bitte melden!



Wie Katzen die Zeitumstellung erleben

Abends bleibt es länger hell, morgens erst mal wieder länger dunkel. Seit Ende März die Uhr um eine Stunde nach vorn gestellt wurde, muss sich das Gewohnheitstier Katze erst einmal umgewöhnen. Die üblichen Fresszeiten verschieben sich plötzlich. „Katzen haben eine ausgeprägte ‚innere Uhr‘ und schätzen ihre Gewohnheiten wie z. B. die pünktliche Mahlzeit. Dabei fallen Zeiten von einer Stunde aber nicht so ins Gewicht, dass nun gleich die totale Verwirrung ausbricht“, erklärt Katzenexpertin und Ratgeberautorin Brigitte Eilert-Overbeck aus Hamburg. „Am besten macht der Katzenhalter kein großes Aufheben davon.“ Während die Umstellung auf Sommerzeit für die Katze eher von Vorteil ist, da sie ihr Frühstück eine Stunde früher als üblich serviert bekommt, ist es in der Winterzeit in den ersten Tagen nach der Zeitumstellung etwas schwieriger – auch für den Menschen: „Meine Erfahrung ist, dass Katzen im Winter



etwas empfindlicher auf die Änderung der Gewohnheiten reagieren und ihren Menschen vor Hunger und Ungeduld schon mal ein paar Tage zum Aufstehen antreiben können. Da reicht das Repertoire vom lauten Miauen über unaufhörliches Schnurren bis zum Hopsen auf dem Bett“, so Eilert-Overbeck weiter. Übrigens: Wer auch bei der Umstellung zur Sommerzeit Irritationen bei seinen Samtpfoten befürchtet, kann einfach über ein paar Tage hinweg die Fütterungszeiten um 10 bis 15 Minuten vorziehen, so gewöhnen sich die Tiere langsam um. Weitere Infos rund um Katzen gibt es auch online unter: www.ivh-online.de oder in „Katzen“ von Brigitte Eilert-Overbeck und Monika Wegler. IVH

Tierisches

aus dem world-wide-web

Wer gerne etwas zu Lachen haben will und über einen PC mit Internetzugang verfügt, der kann fündig werden, wenn er einen Begriff wie beispielsweise „Tiere lustig“ eingibt, suchen

lässt und dann die Suche auf „Bilder anzeigen“ einschränkt ...

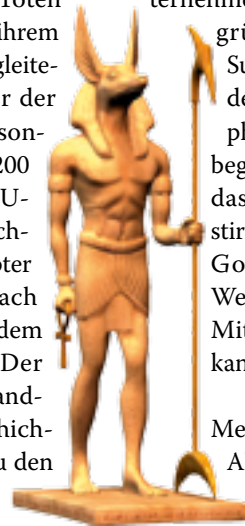


Einige Links haben wir für Sie gefunden:

- www.lachen-ist-gesund.de/Lustige-Bilder-Tierbilder.html
- www.deecee.de/funny-stuff/funny-pics/lustige-tierbilder-1.html
- www.xxl-humor.net/galerie/lustige-tierbilder/
- www.borstels-welt.12see.de/lustige_tierbilder_63936674.html
- www.bildersammlung-online.de/Lustige_Tierbilder_1/Lustige_Tierbilder_01/lustige_tierbilder_01.html

ANUBIS EIN NAME MIT BEDEUTUNG

In der ägyptischen Mythologie war Anubis ein Gott, der die Toten (Menschen und Tiere) auf ihrem Weg in das Totenreich begleitete und als treuer Wächter der Grabstätten fungierte. Besonders in der Zeit 3000 bis 2200 vor Christus wurde ANUBIS sehr häufig in Aufzeichnungen erwähnt. Die Ägypter glaubten an das Leben nach dem Tod und gingen mit dem Tod sehr natürlich um. Der Kult um Anubis war Bestandteil der ägyptischen Geschichte durch alle Phasen bis zu den Ptolomäern. Anubis wurde von den Ägyptern als eine menschliche Gestalt mit einem Hundekopf dargestellt. In vielen Kultstätten, auch in Luxor wurde diese Darstellung gefunden.



Als Roland Merker 1997 sein Unternehmen für Tierbestattungen gründete, war er auf der Suche nach einem Namen, der seine Firmenphilosophie ausdrücken sollte. Er begleitet Tierbesitzer, wenn das geliebte Haustier verstirbt, so wie der ägyptische Gott die Toten auf dem Weg ins Jenseits begleitete. Mit dem Namen ANUBIS kann er das ausdrücken.

Mehr Informationen:
ANUBIS-Tierbestattungen
Roland Merker
Industriestraße 22
91207 Lauf a. d. Pegnitz
Telefon: 09 12 3-18 35 0-0
roland.merker@anubis-tierbestattung.de
www.anubis-tierbestattungen.de



Frauke Gebauer
prakt. Tierärztin



Tätigkeitsschwerpunkt:
Ganzheitliche Heilverfahren

Mobile Fahrpraxis • Tel.: 0171 – 54 19 34 2

www.mobile-tierarztpraxis-bonn.de



Wir helfen,
wenn Freunde gehen.

TIERBESTATTUNGEN



Vertrauen Sie unserer langjährigen Erfahrung
www.anubis-tierbestattungen.de

Telefon: 0 22 32 / 15 22 99

ANUBIS-Tierbestattungen · Partner Kölner Bucht
Inh.: Yildiz Heisrath-Kuntkan · Espenweg 2 · 50389 Wesseling-Berzdorf



Dr. Sonja Decker
Tierärztin

Am Weidenbach 42
53229 Bonn-Pützchen
(Nähe TOOM)



www.tierarzt-puetzchen.de

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 10.00 - 12.00 | 10.00 - 12.00 | 10.00 - 12.00 | 10.00 - 12.00 | 10.00 - 12.00 | 10.00 - 12.00 |
| 15.00 - 18.00 | 15.00 - 18.00 | 15.00 - 18.00 | 17.00 - 19.00 | 15.00 - 18.00 | - |

- und nach Vereinbarung - Tel.: 0228 - 96961999

Sachlichkeit oder Wahrhaftigkeit?

Eine Ausstellung im **Kunstmuseum Bonn** regt zum Nachdenken über die Kunst der zwanziger Jahre an



Carlo Mense, *Adam und Eva im Paradies*, 1919
Kunstmuseum Bonn

Sie hatten die Schrecken des Ersten Weltkrieges gerade hinter sich gebracht, das bedeutete, sie wollten und konnten nicht in gleicher Weise ihre künstlerische Arbeit fortsetzen wie vor dem großen Gemetzel. Die Werke der Expressionisten mit ihren starken Farben, der wuchtigen Pinselführung und der überbordenden Lebensfreude konnten eine Generation

von Künstlern, die durch die Hölle gegangen waren, nicht zufriedenstellen. Sie wollten sich bewusst davon absetzen. Nicht die Abstraktion sollte im Mittelpunkt ihres künstlerischen Ausdrucks stehen, sie fühlten sich zur Schilderung und Dokumentation der Lebenswirklichkeit verpflichtet und nannten ihre Bewegung die „Neue Sachlichkeit“.

Rund vierzig Vertretern dieser Stilrichtung widmet das Kunstmuseum Bonn zur Zeit eine bemerkenswerte Ausstellung. Unter ihnen so klangvolle Namen wie Otto Dix, George Grosz, Max Beckmann, Alexander Kanoldt, Franz Radziwill, Christian Schad,

Rudolf Schlichter und viele andere. Etwa 130 Aquarelle, Zeichnungen und Grafiken kommen aus dem Berliner Kupferstichkabinett. Komplettiert wird die Auswahl durch 35 Gemälde von verschiedenen Leihgebern.

Aber der Begriff täuscht. Sachlich im Sinne von nüchtern sind die Werke nicht. Die internationale Bezeichnung „Verismus“, etwa mit „Wahrhaftigkeit“ übersetzbar, kommt ihnen viel näher, denn sie gehen unter die Haut. Die „Kriegskrüppel“ von Otto Dix oder der „Liebesranke“ von George Grosz sind hoch emotional aufgeladen. Fast beklemmend wirkt der „Maschinensaal“ von Carl Grossberg, eher surrealistisch der „Todessturz“ von Franz Radziwill mit der Darstellung einer menschenleeren nächtlichen Straße vor einem Bahnübergang und einem vom pechschwarzen Himmel stürzenden Flugzeug.

Die Grafiken zeigen häufig Alltagsszenen und Portraits, aber auch einige sehr bissige Karikaturen. Fazit: eine sehr sehenswerte Ausstellung, die dem Kunstmuseum Bonn zusätzliche Pluspunkte einbringt.

Ausstellung: „Gefühl ist Privatsache“, Otto Dix, George Grosz und die Neue Sachlichkeit Kunstmuseum Bonn bis 15. Mai 2011.

Öffnungszeiten: Dienstag bis Sonntag 11–18 Uhr, Mittwoch 11–21 Uhr. Montags geschlossen, außer Ostermontag, 25. April.



George Scholz, *Industriebauern*, 1920
Von der Heydt-Museum, Wuppertal
© VG Bild-Kunst, Bonn 2011



George Grosz, *Ich will alles um mich her aufröten, was mich einschränkt, dass ich nicht Herr bin*, 1922, Staatliche Museen zu Berlin, Kupferstichkabinett, © VG Bild-Kunst, Bonn 2011



Oskar Nerlinger, *Der letzte Ausweg*, 1930/31
Staatliche Museen zu Berlin, Kupferstichkabinett
© Peter Nerlinger, Berlin

Vom 27. bis 29. Mai in der Bonner Rheinaue

ANZEIGE

3. Bonner Ballonfestival 2011



Mitfahrer bei den Ballonfahrten sind herzlich willkommen. Sie können ab sofort telefonisch, online

oder bei allen Bonnticket-Vorverkaufsstellen die Fahrtickets für das 2011er-Ballonfestival bestellen. Zum Festivalticket-Sonderpreis von 175,- Euro. Bis zu 20 Ballon- und Luftschiffteams werden auch in diesem Jahr am letzten Maiwochenende zu aufregenden Starts und einem bunten Rahmenprogramm erwartet.

Am Freitag, den 27. Mai 2010 ab 18:30 Uhr geht es mit einem beeindruckenden Massenstart (wetterabhängig) der teilnehmenden Ballone los. Am Samstag und Sonntag gibt es ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm für „Groß und Klein“ ab 11.00 Uhr. Samstagabend gegen 22.00 Uhr stellen sich auf der großen Blumenwiese die Ballone zum traditionellen Ballonglücken auf. Weitere Informationen: www.ballonfestival-bonn.de 0221-35 55 60 Skytours Ballooning GmbH Heinrich-Pesch-Str. 12, 50739 Köln s.gruner@skytours-ballooning.de

Freizeit, Unterhaltung, Bildung, Kultur,
Gesundheit, Fitness, Lebensstil, Reisen,
Politik, Gesellschaft und einiges mehr.

senioren

termine

2017
04/05

BONN
RHEIN-SIEG
NACHBARN

Adressen der Einrichtungen, deren Programm auf den folgenden Seiten vorgestellt wird. Adressen weiterer Anbieter sind jeweils individuell angegeben.

- **AWO Nachbarschaftszentrum Friesdorf**
Frankengraben 26, 53175 Bonn, Tel. 31 33 41
- **AWO Ortsverein Bonn-Stadt e.V.**
Lotte-Lemke-Haus
Liegitzer Straße 14, 53119 Bonn,
Tel. 76 84 28 oder 76 73 290
- **AWO Stützpunkt offene Tür in Bonn-Beuel**
Neustraße 86, Bonn, Tel. 0228 - 47 16 87
- **Begegnungsstätte „St. Jakob und St. Ägidius“**
Breitestraße 107 a, 53111 Bonn, Tel. 96 54 44 7
- **Caritas Begegnungsstätte „Thomas Morus“**
Oppelner Straße 124, 53119 Bonn, Tel. 666 777
- **CBT-Wohnhaus Emmaus**
Gotenstraße 84a, 53175 Bonn, Tel. 81 95 - 0
- **CBT-Wohnhaus St. Markusstift**
Pfarrer-Minartz-Straße 11, 53177 Bonn,
Tel. 0228 - 36 71 - 0
- **CMS Pflegestift Domhof**
Auf dem Domhof 13, 53179 Bonn,
Tel. 0228 - 935 997 - 0
- **DRK-Altenheim Haus Steinbach**
Rüdigerstraße 92, 53179 Bonn, Tel. 0228 - 36 98 - 0
- **Ev. Seniorenzentrum Theresienau e.V.**
Theresienau 20, 53227 Bonn, Tel. 0228 - 44 99-0
- **Familienbildungsstätte Bonn**
Lennéstraße 5, 53113 Bonn,
Tel. 0228-9 44 90 40, g.suchy@fbs-bonn.de
- **Gerontologisches Forum in der LVR-Klinik Bonn**
Kaiser-Karl-Ring 20, 53111 Bonn, Haus 15, Raum 0.31
- **Gustav-Oel-Haus**
Kessenicherstr. 157-159, Bonn-Dottendorf,
Tel. 0228 - 23 86 62
- **Haus am Redoutenpark**
Kurfürstenallee 10, 53177 Bonn, Tel. 0228 - 36 75 2-0
- **Hermann-Ehlers-Haus**
Schieffelingweg 27, 53123 Bonn-Duisdorf
- **Johannesschule**
Refheussstraße, 53115 Bonn, Tel. 0228-21 08 14
- **Kaiser-Karl-Klinik**
Graurheindorferstr. 137, 53117 Bonn, Tel. 68 33-151
- **Kath. St. Rochuskirche**
Fahrenheitsstraße 51, Bonn, Tel. 0228 - 65 52 21
- **Kursana Villa Camphausen**
Mainzer Straße 233, 53179 Bonn, Tel. 0228 - 32 96 0
- **LeA-Treff**
An der Wolfsburg 1a, Bonn-Schwarzrheindorf,
Tel. 0228 - 97 379 52 8 Mobil. 0177 - 31 36 207
- **LoComART**
Bachstr. 4, 53115 Bonn, Kreativraum im
LoCom-Haus hinter dem Hauptbahnhof
Tel. 0228 - 90 82 30
- **LVR-LandesMuseum Bonn**
Colmantstr. 14-16, 53115 Bonn, Tel. 0228 - 20 70 309
- **Margarete-Grundmann-Haus**
Lotharstr. 84, 53115 Bonn, Tel. 0228 - 94 93 33 - 0,
grundmann-haus@parisozial-bonn.de
- **Nachbarschaftszentrum Brüser Berg,
Diakonisches Werk**
Fahrenheitsstraße 49, 53125 Bonn, Tel. 0228 - 29 80 96,
nachbarschaftszentrum.brueserberg@dw-bonn.de
- **Offene Tür Dürenstraße e.V.**
Dürenstr. 2a, 53125 Bonn, Tel. 0228 - 35 72 20,
info@ot-godesberg.de
- **Offene Tür für Pensionäre und Rentner Bonn
„Heinz-Dörks-Haus“, Joachimstr. 10 - 12, 53113 Bonn,
Tel. 0228 - 38 27 800, info@offene-tuer-bonn.de**
- **Post-Sportverein Bonn 1926 e.V.**
Gottbergstr. 3, 53117 Bonn - Am Bootshaus
- **Quartiersmanagement Pennenfeld**
53117 Bonn-Pennenfeld, Tel. 0228-91 58 44
- **Sebastian-Dani-Alten- und Pflegeheim**
Nachtigallenweg 1, 53115 Bonn,
Tel. 0228 - 91 50 9-0, sdh@caritas-bonn.de
- **Senioren-Begegnungsstätte Limperich e.V.**
Küdinghovenerstr. 141, 53227 Bonn, Tel. 0228 - 46 39 24
- **Seniorenbüro Tat und Rat e.V.**
An der Wolfsburg 1, 53225 Bonn, Tel. 0228 - 63 55 32
- **Seniorenhaus Rheinallee**
Rheinallee 78, 53173 Bonn, Tel. 0228 - 35 01 - 0,
info@seniorenhaus-rheinallee.de
- **Seniorenheim Josefshöhe**
Am Josephinum 1, 53117 Bonn, Tel. 0228 - 62 06-0
- **Seniorenhilfsdienst „Arche“** Alberichstr. 18, 53179 Bonn,
Tel. 0228 - 9 34 82 30, info@pflegebonn.de
- **Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem**
Utestraße 1, 53179 Bonn, Tel. 0228 - 36 97 90 4
- **Stiftung europäische Begegnung**
Poppelsdorfer Allee 108, 53113 Bonn, Tel. 0228-63 20 62
- **Stiftung Mitarbeit - Zukunftsfähiges Bonn e.V.**
Bornheimer Straße 37, 53111 Bonn, Tel. 0228-60 42 40
- **Stiftung Pfennigsdorf**
Poppelsdorfer Allee 108, 53113 Bonn, Tel. 0228- 63 20 62
- **SWZ Haus Dottendorf**
Hinter Hoben 179, 53129 Bonn, Tel. 0228 - 54 07 - 200
- **-Tenten- Haus der Begegnung**
An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn, Tel. 0228 - 91 58 - 707
- **VHS in Bad Godesberg, City Terrassen**
Michaelplatz 5, 53177 Bonn, Tel. 0228 - 77 36 31
- **Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V.**
Hans-Böckler-Str. 16, 53225 Bonn, Tel. 0228-40 36 70

Orte im Rhein-Sieg-Kreis

- **AWO Ortsverein Siegburg e.V. Begegnungsstätte -
„Paul-Müller-Haus“**
Luisenstraße 55, 53721 Siegburg, Tel. 0 22 41 - 6 13 17
- **Bonifatius Seniorenzentrum Rheinbach**
Schweitzerstr. 2, 53359 Rheinbach,
Tel. 02226 - 16 97 4 - 0, info@bonifatius-gmbh.de
- **Ev. Gemeindehaus Bad Honnef**
Luisenstr. 15, 53604 Bad Honnef, Tel. 0 22 24 - 51 87
- **Ev. Gemeindehaus Ittenbach**
Ringstr. 19, Köwi-Ittenbach, Tel. 02224 - 51 87
- **Kath. Pfarrzentrum**
Aegidiusplatz 18, Bad Honnef-Aegidiusberg, 02224-51 87
- **Kochschule Schütt**
Auf dem Vogelsang 1c, 53842 Troisdorf,
Tel. 02241 - 14 82 705, info@kochschule-schuettd.de
- **Weinhaus Lichtenberg/Karin Schneider**
Heisterbacherstr. 131, Königswinter-Odd,
Tel. 02223-279610, schneider-7Gebirge@t-online.de
- **Wohnstift Beethoven**
Siefenfeldchen 39, 53332 Bornheim,
Tel. 0 22 22 - 7 30, info@wohnstift-beethoven.de

■ AWO Ortsverein Bonn-Stadt e.V.

Sonntag, 03.04.2011, 10 Uhr

Probierstag „Hofmann-Menü“ – an diesem Tag werden kleine Kostproben verschiedener Fertiggerichte gereicht.

Dienstag, 12.04.2011,

Fahrt nach Oberwesel; Vorherige Anmeldung unter Tel. 0228 7673290 erforderlich. 12 € als AWO-Mitglied, 14 € als nicht Mitglied, Anmeldung erforderlich: (0228) 7673290.

Montag, 25.04.2011, 10 Uhr

Osterfrühstück, 4 €

Donnerstag, 05.05.2011,

Fahrt nach Alt-Kaster; Vorherige Anmeldung unter Tel. 0228 7673290 erforderlich. 12 € für AWO-Mitglieder, 14 € für nicht

Mitglieder, Anmeldung erforderlich unter (0228) 768428, info@awo-bonn.de.

■ Begegnungsstätte „St. Jakob und St. Ägidius“

Montag, 04.04.2011, 14 Uhr

Bewegtes Gedächtnistraining, Leitung: Frau Schenk / Herr Dresen.

Mittwoch, 06.04.2011, 13 Uhr

Rheinischer Kesselkuchen, Anmeldung bis 04.04.2011 unter (0228) 9654447.

Freitag, 08.04.2011, 18:45-21:30 Uhr

MAN(N) schreibt – Hans-Reiner Hühner lädt männliche Gäste zur Entdeckung ihrer eigenen Kreativität in einem Raum ohne Wertung. Das intuitive Schreiben fördert den

künstlerischen Prozess, es verbindet beide Hirnhälften miteinander und erlaubt so einen tieferen Einblick in die ganz eigenen persönlichen Lebensthemen. 13 € pro Abend

Mittwoch, 13.04.2011, 15 Uhr

Bingo

Freitag, 15.04.2011, 12:30 Uhr

Gaumenfreuden – ein 3-Gänge-Menü aus der Hand unserer „Meisterköchin“ – Frau Schäfer und ihrem Team. Der Kostenbeitrag pro Person liegt bei rund 5 Euro (abhängig von der Anzahl der Teilnehmer und vom Gericht); Anmeldung bis 12.04.2011 unter (0228) 9654447.

Montag, 18.04.2011, 15 Uhr

Gemeinsames Singen mit Klavierbegleitung. Es ist ein heilsames Stückchen

Gemeinschaft, das den Tag verschönert und den Geist fördert. Klavierbegleitung von Frau Polus (Klavierlehrerin).

Mittwoch, 27.04.2011, 15 Uhr

Gemütlicher Ostercafé – Es ist ein heilsames Stückchen Gemeinschaft, das den Tag verschönert und den Geist fördert. Klavierbegleitung von Frau Polus (Klavierlehrerin); Anmeldung erforderlich unter (0228) 9654447.

Montag, 02.05.2011, 15 Uhr

Wahl der Maikönigin 2010 – Auf ihr Wohl stoßen wir mit Maibowle an; Anmeldung bis 02.05.2011 bei (0228) 9654447.

Mittwoch, 04.05.2011, 11 Uhr

Besuch der Abtei Michaelsberg mit gemüthlicher Probe des Siegburger Abtei-Likörs

(Dauer ca. eine Stunde), danach können wir noch einen Blick in den Produktionsraum werfen. 2 € inkl. Anfahrt, Anmeldung bis 02.05.2011 bei (0228) 9654447.

Samstag, 07.05.2011, 15 Uhr

Ausstellung: Blick. Form. Tanz. – In der Reihe Kunst ohne Grenzen stellen wir die Wahlbannerin Alla Bouoriakova aus St. Petersburg vor. Die bildnerische Darstellung des Tanzes – der höchsten Form eleganter Bewegung, Inbegriff von Leichtigkeit und Grazie – verlangt ein Medium, welches Dynamik und Formen wiederzugeben vermag ohne „die Musik zu unterbrechen“ und den Tanz erstarren zu lassen. Die Künstlerin Alla Bouoriakova bedient sich auf meisterhafte Art der Aquarellmalerei, die hierfür in höchstem Maße geeignet ist. Zudem zeigt sie Werke in digitalisierter Form. Dr. Heidrun Wirth führt in die Ausstellung ein. Musikalisch begleitet wird der Nachmittag am Klavier von Gennadij Zeldes. Ein Imbiss wird gereicht. Die Ausstellung wird bis zum 20. Mai zu sehen sein.

Montag, 09.05.2011, 14 Uhr

Bewegtes Gedächtnistraining, Leitung: Frau Schenk / Frau Standfuß.

Mittwoch, 11.05.2011, 15 Uhr

Bunte Pillen für ein gesundes Leben – Die Ernährungsberaterin Irene Noak bringt Licht in das geheimnisvolle Dunkel der Nahrungsergänzungsmittel. Oft wird uns suggeriert, ohne die zusätzliche Einnahme dieses Spurenelements oder jenes Vitamins kaum älter als 60 werden zu können. Was ist dran an dem Mythos der käuflichen Jungbrunnen? Was ist bei der Einnahme zu beachten, gibt es gar Unverträglichkeiten mit Medikamenten? Welche Produkte sind sinnvoll und unbedenklich? Vielleicht nehmen Sie selber welche, bringen sie einfach die Verpackung mit.

Freitag, 13.05.2011, 18:45-21:30 Uhr

MAN(N) schreibt – Hans-Reiner Hühner lädt männliche Gäste zur Entdeckung ihrer eigenen Kreativität in einem Raum ohne Wertung. Das intuitive Schreiben fördert den künstlerischen Prozess, es verbindet beide Hirnhälften miteinander und erlaubt so einen tieferen Einblick in die ganz eigenen persönlichen Lebensthemen. 13 € pro Abend

Mittwoch, 18.05.2011, 15 Uhr

Bingo

Freitag, 20.05.2011, 12:30 Uhr

Gaumenfreuden – ein 3-Gänge-Menü aus der Hand unserer „Meisterköchin“ – Frau Schäfer und ihrem Team. Der Kostenbeitrag pro Person liegt bei rund 5 Euro (abhängig von der Anzahl der Teilnehmer und vom Gericht); Anmeldung bis 17.05.2011 unter (0228) 9654447.

Montag, 23.05.2011, 14 Uhr

Geschichte vor unserer Tür (1) – Das Bonner Münster. Herr Majerczyk berichtet in einem Vortrag über die älteste Totengedächtnisstätte nördlich der Alpen. Das Münster mit seinem mittelalterlichen Kreuzgang trägt den Status eines „Europäischen Monuments“. Es ist Sitz des Bonner Stadtdechants und prägt bis heute das Bonner Stadtbild.

Mittwoch, 25.05.2011, 14 Uhr

Bewegtes Gedächtnistraining, Leitung: Frau Schenk / Frau Standfuß.

Freitag, 27.05.2011, 10 Uhr

Geschichte vor unserer Tür (2) – Das Bonner Münster. Der gemeinsame Ausflug bietet die Möglichkeit, Details im Bonner Münster gezielt wahrzunehmen und zu verstehen.

Im Anschluss an die Besichtigung haben wir Zeit, in einem der Cafés vor Ort einzukehren. 2 €

Freitag, 27.05.2011, 18:45-21:30 Uhr

MAN(N) schreibt –
Siehe Termin am 13.5.2011!

■ Begegnungsstätte „Thomas Morus“

freitags, 04.02. - 15.04, 17-18 Uhr

Wirbelsäulengymnastik mit Gisela Büchmann, 4,50 € je Übungsstunde, Anmeldung erforderlich.

montags, 07.02.2011 - 04.04.2011,

17:30-18:30 Uhr

Wirbelsäulengymnastik mit Gisela Büchmann, 4,50 € je Übungsstunde

dienstags, 15.03.2011 - 17.05.2011,

9:00 - 11:30 Uhr

Walking-Nordic-Walking mit Diplomsporthilfswissenschaftlerin Katharina Diels. Präventionskurs – von der Krankenkasse anerkannt. 60 € für 8 Termine, Anmeldung erforderlich unter (0228) 666777.

dienstags, 15.03.2011 - 12.04.2011,

10 - 11 Uhr

Qigong – chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform von Körper und Geist mit Frau Mariel Platiel. 30 €, Anmeldung erforderlich.

donnerstags, 17.03.2011 - 14.04.2011,

10:00 - 11:30 Uhr

MAT-Gehirntraining „Mit Spaß und Freude geistig fit bleiben“, 25 €

donnerstags, 17.03.2011 - 21.04.2011,

14:00 - 15:30 Uhr

Eutonie. Aktiv zur Ruhe kommen mit Ruth Weinreiß, 27 €, Anmeldung erforderlich.

donnerstags, 17.03.2011 - 21.04.2011,

16:00 - 17:30 Uhr

Eutonie – Aktiv zur Ruhe kommen mit Ruth Weinreiß. 27 €, Anmeldung erforderlich.

■ CBT Wohnhaus Emmaus

Mittwoch, 06.04.2011, 14-17 Uhr

ModeMobil – Modeberatung und -verkauf.

Mittwoch, 13.04.2011, 16 Uhr

Rheinische Lieder mit Maryna Mäuler am Klavier und Werner Müller mit Gesang.

Mittwoch, 20.04.2011, 15 Uhr

Im Zeichen der Hoffnung – Holzschnitte Walter Habdanks mit Texten von Klaus Haarlammert von Bärbel und Richard Grebert.

Mittwoch, 27.04.2011, 16-17 Uhr

Oberammergau – Passionsspiele 2010 von Josef Dederichs.

Sonntag, 01.05.2011, 16 Uhr

Maisingen mit dem Akkordeonensemble Quetsch-Commode.

Mittwoch, 18.05.2011, 16 Uhr

Die Kulturlandschaft am Lago Maggiore – Teil I – von Josef Dederichs.

Mittwoch, 25.05.2011, 16 Uhr

Die Burgen am Rhein von Bärbel und Richard Grebert.

■ CBT Wohnhaus St. Markusstift

Dienstag, 24.05.2011, 15 Uhr

Eine Eifelwanderung zwischen Blankenheim und Monschau – von Bärbel und Richard.

■ Familienbildungsstätte Bonn

Samstag, 02.04.2011, 10-17 Uhr

Feldenkrais-Methode – Bewusstheit durch Bewegung. Die von Moshé Feldenkrais (1904-1994) entwickelte Methode der Körperarbeit ermöglicht einen neuen Zugang zum Erkennen von Bewegungsabläufen und damit auch ungesunder Körperhaltung und Bewegung. Durch das Bewusstmachen von Bewegungen gelingt uns ein einfühlsamer und wachsender Umgang mit uns. Gebühr in zwei Raten möglich. Dieser Kurs findet auch am 3.4.2011 statt. 40 €

montags, 02.05.2011 - 04.07.2011,

9-10:30 Uhr

Präventive Rückenschule – Der Rücken wird auch als Spiegel der Seele bezeichnet. Wenn die Dinge des Alltags zu schwer auf uns lasten, reagiert der Rücken mit Schmerz und Verspannung. Ziel des Kurses ist es, Fehlhaltungen aufzudecken, Bewegungsstrategien bewusst zu machen und langfristig im Alltag anzuwenden. Der Schwerpunkt liegt auf praktischen Übungen zur Stabilisierung der Wirbelsäule. Ein individuelles Übungsprogramm wird erstellt. Entspannungsübungen ergänzen den praktischen Teil, führen zur besseren Stressbewältigung und helfen, dem Alltag schmerzfrei und gelassen entgegen zu sehen. Kostenübernahme durch Krankenkasse möglich. Bitte wenden Sie sich an Ihre Krankenkasse. 45 €, Anmeldung erforderlich bei Gisela Suchy, (0228) 9449040, g.suchy@fbs-bonn.de.

dienstags, 03.05.2011 - 05.07.2011,

9-10:30 Uhr

Präventive Rückenschule – Nähere Informationen siehe montags, 02.05., 45 €, Anmeldung erforderlich bei Gisela Suchy, (0228) 9449040, g.suchy@fbs-bonn.de.

dienstags, 03.05.2011 - 05.07.2011,

10:30-12 Uhr

Präventive Rückenschule – Nähere Informationen siehe montags, 02.05., 45 €, Anmeldung erforderlich bei Gisela Suchy, (0228) 9449040, g.suchy@fbs-bonn.de.

dienstags, 03.05.2011 - 12.07.2011, 20-

21:30 Uhr

Atementspannung – Die hohen Anforderungen und der Zeit- bzw. Termindruck in der Familie, Beruf und Freizeit fordern ihren Tribut. In Folge dessen nehmen stressbedingte Krankheiten weiterhin zu. Die ersten Anzeichen kennt jeder von uns - innere Unruhe, Nervosität, Abgespanntheit, Schlafstörungen oder Magendruck. Der fortlaufende Kurs bietet durch Wahrnehmungs- und sanfte Übungen die Möglichkeit, etwas aktiv für Ihre Gesundheit zu tun. Sie lernen durch gezielte Atmung zu entspannen und steigern daher langfristig ihr Wohlbefinden. Kostenübernahme durch Krankenkasse möglich. Bitte wenden Sie sich an Ihre Krankenkasse. 50 €

donnerstags, 05.05.2011 - 21.07.2011,

17-18:30 Uhr

Qigong Yangsheng – Entspannung, Ruhe und Natürlichkeit – in der Übungsstunde und im Alltag zu finden, dazu kann Qigong Yangsheng, eine Methode aus der traditionellen chinesischen Medizin, beitragen. Durch Körperübung, Ruhe und Atemübung können Gelassenheit und Konzentration gesteigert werden. Das Qigong Yangsheng bietet die Möglichkeit zum Stressabbau, sammeln von Kraft und verbessern der Gesundheitsbilanz. Die fließenden Dehn- und Bewegungsübungen lassen die Lebensfreude wachsen. 50 €, Anmeldung erforderlich bei Gisela Suchy, (0228) 9449040, g.suchy@fbs-bonn.de.

freitags, 06.05.2011 - 08.07.2011,

10:30-12 Uhr

Präventive Rückenschule – Nähere Informationen siehe montags, 02.05., 45 €, Anmeldung erforderlich bei Gisela Suchy, (0228) 9449040, g.suchy@fbs-bonn.de.

Samstags, 07.05.2011 - 21.05.2011,

10-13 Uhr

Autogenes Training – Grundkurs. Autogenes Training nach J.H. Schultz ermöglicht über einfache formelhafte Sätze die Umschaltung des vegetativen Nervensystems und somit aller Organfunktionen vom Zustand der Anspannung in den der Entspannung und Erholung. Der Kurs umfasst neun Einheiten. An drei Samstagen werden jeweils drei Übungen vermittelt. Bitte bringen Sie eine Woldecke, ein kleines Kissen, bequeme Hosenkleidung und warme Socken mit. Kostenübernahme durch Krankenkasse möglich. Bitte wenden Sie sich an Ihre Krankenkasse. 30 €, Anmeldung erforderlich bei Gisela Suchy, (0228) 9449040, g.suchy@fbs-bonn.de.

dienstags, 10.05.2011 - 17.05.2011,

19-21:15 Uhr

Was meinem Leben Sinn gibt – Einführung in die Logotherapie nach Viktor Frankl. Unser Leben zeichnet sich heute wie in keiner Zeit zuvor durch Multioptionalität aus. Alles scheint erlaubt und machbar zu sein, nahezu jedes Leben kann in mehrere Richtungen beliebig verändert werden. Nur: Was davon ist sinnvoll? Nicht alles lässt uns glücklich und zufrieden sein! Was müssen wir tun, um aufrecht und selbstbewusst durch das Leben gehen zu können? Die Logotherapie als „Denkschule zur Selbsterziehung“ entwicklungs- und entwicklungsbereiter Menschen hat Antworten entwickelt. Diese Antworten werden vorgestellt und diskutiert. 15 €, Anmeldung erforderlich bei Gisela Suchy, (0228) 9449040, g.suchy@fbs-bonn.de.

donnerstags, 12.05.2011 - 07.07.2011,

11-12:30 Uhr

Qigong – Um den Herausforderungen und der Reizüberflutung unserer Zeit begegnen zu können, braucht es geeignete Bewegungs- und Entspannungsmethoden zur Erhaltung der Arbeitsfähigkeit und der Lebensqualität. Die altbewährten Bewegungs- und Ruheübungen des Qigong Yangsheng können hierzu ihren Beitrag leisten. Es werden ausgewählte, der Gruppe angepasste Formen aus den 8 Brokaten und den 15 Ausdrucksformen vermittelt. 35 €, Anmeldung erforderlich bei Gisela Suchy, (0228) 9449040, g.suchy@fbs-bonn.de.

Samstag, 14.05.2011, 10-17 Uhr

Klosterlandschaft Heisterbach im Wandel der Zeit, Pilgern im Siebengebirge. Nach einer Einführung in die Geschichte des Klosters und der Zisterzienser mit Hilfe von Musikbeispielen und mittelalterlichen Texten machen wir uns auf den Weg zum Petersberg. Oben angekommen entdecken wir Reste der mittelalterlichen Besiedlung und eine Barockkirche. Vom Petersberg aus genießen wir die Aussicht aufs Rheintal und das Siebengebirge. Texte der Rheinromantik entführen uns in eine andere Zeit. Nach dem Abstieg gibt es die Möglichkeit für ein Mittagessen im Kloster Heisterbach. Weiter geht es durchs Mühlental und die Weinberge nach Oberdollendorf. Nach einer Kaffeepause geht es zurück zum meditativen Abschluss auf dem Klostergelände. Treffpunkt: 10 Uhr Kloster Heisterbach (Barockes Torhaus). 16 €

**Samstag, 14.05.2011, 15-21 Uhr und
Sonntag, 15.05.2011, 10-18 Uhr**

Das Leben meiner Mutter, Was hat das alles mit mir zu tun? Sehr viel! Seit einiger Zeit ist unser Wissen um die Bedeutung der Familienprägungen über Generationen hinweg stark gewachsen. So wirken beispielsweise die Kriegserlebnisse unserer Mütter und Großmütter bewusst oder unbewusst in uns weiter – mit anderen Frauen die Geschichte der eigenen Mutter zu rekonstruieren, kann daher eine sehr bereichernde Erfahrung sein. Als Töchter können wir unsere Mütter besser verstehen, alte Wunden können heilen – wir finden Frieden mit der ‚Mutter in mir‘. Marianne Krüll ist Autorin von: ‚Die Mutter in mir – Wie Töchter sich mit ihrer Mutter versöhnen‘ (2007) und ‚Käthe, meine Mutter‘ (2001). Nähere Informationen: www.mariannekruell.de. Bitte Kindheitsfotos und Fotos der Mutter mitbringen! Begrenzte Teilnehmerinnenzahl. 45 €, Anmeldung erforderlich bei Gisela Suchy, (0228) 9449040, g.suchy@fbs-bonn.de.

Freitag, 20.05.2011, 19:30-21 Uhr

Die Orgel im Bonner Münster. Herr Prof. Bretschneider stellt die Königin der Instrumente im Bonner Münster von außen und innen mit Worten und Tönen vor. Erleben und genießen Sie auf der Orgelepore hautnah Musik aus verschiedenen Jahrhunderten, die für diese Orgel charakteristisch ist. Treffpunkt: Bonner Münster, Münsterplatz. 4 €, Anmeldung erforderlich bei Gisela Suchy, (0228) 9449040, g.suchy@fbs-bonn.de.

Donnerstag, 26.05.2011, 20-22 Uhr

Die Friedensaktivistin – Sumaya Farhat-Naser liest und berichtet aus Palästina Alltagsleben in Palästina, Suche nach Hoffnungszeichen. Als Botschafterin der palästinensischen Sache, als eine ihrer wichtigen Stimme ist Sumaya Farhat-Naser mittlerweile weltbekannt. Sie ist bekannt für ihre klaren Meinungsäußerungen gegenüber den Medien und, insbesondere, für ihre verschiedenen Projekte, in denen sie Frauen motiviert, eine Lösung des israelisch-palästinensischen Konfliktes herbeizuführen. 10 €, Anmeldung erforderlich bei Gisela Suchy, (0228) 9449040, g.suchy@fbs-bonn.de.

Samstag, 28.05.2011, 10-12:15 Uhr

Der Skulpturenpfad von Egbert Verbeek. Der Garten des Künstlerehepaars Eva und Egbert Verbeek am Hang zum Melbbach beherbergt Kunstwerke, die in Sakralräumen zu finden sind, aber auch Arbeiten für Schulen, öffentliche Plätze, Museen etc. Ikarus, Papst Johannes XXIII., Paar, Mutter und Sohn, Unbekannter Schüler, Aufbruch, Mantelkind, Sokrates, SchlangenKoenig und viele weitere Skulpturen des Künstlers aus unterschiedlichen Materialien und Techniken lassen die Betrachter in eine andere Welt eintauchen. Egbert Verbeek erzählt von den Hintergründen der Entstehung und dem Prozess des Werdens der einzelnen Skulpturen, die jede ihre eigene Geschichte hat. Treffpunkt: 9.50 Uhr, Ippendorfer Allee, Haltestelle ‚Kreuzberg‘ (Buslinien 602 und 603). 6 €

Dienstag, 31.05.2011, 18:30-20 Uhr

Die jüdische Synagoge in Bonn – Wie sieht eine Synagoge aus? Wie feiern Juden ihren Gottesdienst? Welche Rolle spielen die Hl. Schrift, Symbole, Riten und Tradition? Welche Gemeindeaktivitäten gibt es? Herr Pollak, der u.a. die Jugendlichen in den jüdischen Glauben einführt, zeigt und erklärt uns das Leben und den Gottesdienst in der Synagoge. Treffpunkt: Synagoge Bonn, Tempelstraße 2 - 4., 4 €

■ **Haus am Redoutenpark**

Sonntag, 03.04.2011, 16 Uhr
Theater-Vorspiel der Jugendgruppe.

Donnerstag, 07.04.2011, 16 Uhr
Im schönen Münsterland von Bernhard Meinke.

Freitag, 08.04.2011, 16 Uhr
Bibelstunde mit Pfarrer Dr. Witschke.

Freitag, 15.04.2011, 16 Uhr
Literaturkreis mit Pfarrer Dr. Witschke.

Montag, 25.04.2011, 16 Uhr
Konzert zum Osterfest mit Miriam Pohl am Klavier.

Sonntag, 01.05.2011, 15 Uhr
Maifest; Musikbegleitung: Fritz Kündgen.

Freitag, 06.05.2011, 16 Uhr
Bibelstunde mit Pfarrer Dr. Witschke.

Spedition Keller

Umzüge

**53117 Bonn
Kölnstraße 657
Telefon 02 28/67 55 01
Internet: www.spedition-keller.de**

Freundliche, kompetente Beratung!
Umzugskartons mit Lieferservice ab 1,50 €

Donnerstag, 12.05.2011, 16 Uhr
Reise nach Sizilien von Brunhilde Goldhausen.

Freitag, 13.05.2011, 16 Uhr
Literaturkreis mit Pfarrer Dr. Witschke.

Sonntag, 22.05.2011, 10:30 Uhr
Frühlings-Brunch – Kulinarisches und Musik zum Mai.

Freitag, 27.05.2011, 16 Uhr
Schülerkonzert – Musikklasse Miriam Pohl „Johann Sebastian Bachs 15 Inventionen mit Geschichte aus Bachs Kindheit.“

■ **Kaiser-Karl-Klinik**

Für alle Termine:

Bitte vergewissern sie sich telefonisch unter 0228/68 33 0, ob sich bei den jeweiligen Terminen Änderungen ergeben haben

Sonntag, 03.04.2011, 11-14 Uhr
Frühlingsbrunch im Karolinger Restaurant; Anmeldung erforderlich unter (0228) 6833 431.

Dienstag, 12.04.2011, 19 Uhr
Märchen der Weltliteratur für Erwachsene. Der Schauspieler Gottschalk hat die alte Tradition wiederbelebt und reist von Ort zu Ort, wie es vor Hunderten von Jahren üblich war. Er liest die Märchen nicht vor, sondern erzählt sie sehr lebendig und in freier Form.

Donnerstag, 14.04.2011, 19 Uhr
Gitarrenräume – Solokonzert mit Karl-Heinz Nicolli, der Sie mitnimmt auf eine musikalische Zeitreise durch drei Jahrhunderte der Gitarrenmusik.

Dienstag, 19.04.2011, 19 Uhr
Wien – nicht nur „Alles Walzer“. Bilder und Musik aus Wien sollen dazu verführen, diese wunderbare Stadt voller unterschiedlicher Strömungen, ihren Charme und ihre Geschichte (wieder?) einmal zu erleben. Diavortrag von Herrn Hans J. Dohmgörgen.

Dienstag, 10.05.2011, 19 Uhr
Akkordeonkonzert – Eine beschwingte Stunde mit Musik und Gesang von Rudolf Rochell.

Samstag, 14.05.2011, 16:30 Uhr
Vernissage der Künstlerin Antje Steudtner im Foyer 1.0G.

Dienstag, 17.05.2011, 19 Uhr
Paris – das Herz Frankreichs. In einem kurzweiligen Diavortrag in Bild, Wort und Musik soll der Betrachter dazu „verführt“ werden, diese wundervolle Stadt und ihre beeindruckenden Schlösser (wieder?) einmal zu erleben, von Herr Dohmgörgen.

Dienstag, 24.05.2011, 19 Uhr
Konzert mit Vladimir Vinogradov. Seine dreisaitige Domra – ein altrussisches Musikinstrument aus dem 13. Jahrhundert, „jubelt, plätschert, weint, betört ... Illusion eines ganzen Orchesters ... Faszination der russischen Seele ...“

■ **Karin Schneider Gepflegt/Pflegen**

Dienstag, 12.04.2011, 9-11:15 Uhr
Wenn die Eltern älter und pflegebedürftig werden – Tabuthema Pflegebedürftigkeit. Wie gehe ich mit veränderten Rollen um? Wie lassen sich Pflege und Beruf vereinbaren? Welche Vorstellungen haben Eltern vom Leben im Alter? Welche Möglichkeiten gibt es um zu Hause zu wohnen und wie sehen die Alternativen aus? Gesprächstipps für einen verständnisvollen Austausch zwischen den Generationen. Ort: Alte Winkelgasse 8, Königswinter-Oberdollendorf. 40 €, Anmeldung erforderlich bei Karin Schneider, 02223 279610, schneider-7gebirge@t-online.de.

mittwochs, 04.05.2011 - 08.06.2011, 9-11:15 Uhr

Kursreihe „Du brauchst mich und ich kann nicht mehr“. Praktische Anregungen für den Alltag, stärken der eigenen Rolle, Umgang mit Grenzen und Zeit, Entspannung, Austausch mit Gleichgesinnten - Das Wohlbefinden des Angehörigen steigern und die eigenen Bedürfnisse nicht aus den Augen verlieren. Mindestteilnehmerzahl 8 Personen. In Kooperation mit der Pflegekasse der Barmer/ GEK. Ort: Weinhaus Lichtenberg, Heisterbacherstr. 131, Königswinter-Oberdollendorf; Anmeldung erforderlich bei Karin Schneider, 02223 279610, schneider-7gebirge@t-online.de.

Donnerstag, 12.05.2011, 9-11:15 Uhr
Was mache ich, wenn zu Hause jemand pflegebedürftig wird? Wie stelle ich einen Antrag auf Pflegebedürftigkeit, welche Leistungen gibt es und was macht der medizinische Dienst? Rechte, Tipps und Anlaufstellen, Führen eines Pflegetagebuches, entlastende Dienste, Einsatz von Hilfsmitteln, Hausnotruf und Sturzprophylaxe bilden die wesentlichen Fragen, die im Rahmen der Veranstaltung geklärt werden. Ort: Alte

Winkelgasse 8, Königswinter-Oberdollendorf. 40 €, Anmeldung erforderlich bei Karin Schneider, 02223 279610, schneider-7gebirge@t-online.de.

■ **Kreisgruppe Bonn e.V.**

Dienstag, 05.04.2011, 18 Uhr
Ostpreußen im Spannungsfeld der europäischen Mächte - vom Ordensstaat bis in die Gegenwart. im Haus am Rhein, Elsa-Brändström-Straße 74, 53227 Bonn (Beuel-Süd).

Dienstag, 03.05.2011, 18 Uhr
Die Volksabstimmung in Oberschlesien 1921. Haus am Rhein, Elsa-Brändström-Straße 74, 53227 Bonn (Beuel-Süd).

■ **Kursana Villa Camphausen**

Donnerstag, 28.04.2011, 16-17 Uhr
Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung. Referent: Herr Hünker der Kanzlei Henemann Hünker Beschorner; Anmeldung bis 26.04.2011 bei Frau Schlung, (0228) 32960.

Montag, 23.05.2011, 15:30-16:30 Uhr
Tamara Shpiljuk „Romantische Augenblicke“. Die Pianistin Tamara Shpiljuk wuchs in der Ukraine auf. Bereits mit 5 Jahren erhielt sie Klavierunterricht und wurde alsbald in die Schule für begabte Kinder aufgenommen. Anschließend bekam sie ienen Ausbildungsplatz am staatlichen Musikonservatorium. Den daraufhin folgenden Aufenthalt am Tschaiowsky-Konservatorium schloss sie mit Bestnoten ab. Zu dem Programm „Romantische Augenblicke“ gehören Stücke von Peter Tschaiowsky, Isaac Albeniz und Claude Debussy; Anmeldung bis 20.05.2011 bei Frau Schlung, (0228) 32960.

■ **LoComART**

Samstag, 09.04.2011, 10-18 Uhr
„Stimme, Sprache & Moderation“, für Bürgerfunke/-innen mit und ohne Vorkenntnisse. 2. Termin: Sonntag, 10. April; Anmeldung erforderlich.

Samstag, 07.05.2011, 10-18 Uhr
„Die Macht der Musik“, Rolle & Bedeutung der Musik für den Hörfunk. für Bürgerfunke/-innen mit und ohne Vorkenntnisse; 2. Termin: Sonntag, 08. Mai; Anmeldung erforderlich.

Freitag, 20.05.2011, 13-21 Uhr
„Der RadioSteckbrief“, Lokale, gemeinnützige Einrichtungen stellen sich vor. Freitag & Samstag, 20. & 21. Mai 2011; freitags 13.00-21.00 Uhr, samstags 10.00-18.00 Uhr; Anmeldung erforderlich.

Samstag, 28.05.2011, 10-18 Uhr
„Vom Wort zur Sendung“, Kreatives Schreiben – kreatives Radiomachen. für Bürgerfunke/-innen mit und ohne Vorkenntnisse; Samstag & Sonntag, 28. & 29. Mai 2011; Anmeldung erforderlich.

■ **LVR-Klinik**

Montag, 11.04.2011, 14:30-17:30 Uhr
Demenzkranken Menschen mit Migrationshintergrund von Frau Ligita Didzgalvyte.

Montag, 09.05.2011, 14:30-17 Uhr
Burn-out in der Pflege – Was kann man tun, um in der Pflege lebendig zu bleiben? Von Frau Ute Sturm.

■ **Margarete-Grundmann-Haus**

mittwochs, 05.01.2011 - 13.04.2011, 9-10:30 Uhr
Französisch – leichte Konversation. 84 € - 100 € bei 4-6 Teilnehmern

mittwochs, 05.01.2011 - 13.04.2011, 10:30-12 Uhr
Französisch für Anfänger. 84 €-100 € bei 4-6 Teilnehmern

montags, 10.01.2011 - 18.04.2011, 9:30-11 Uhr
„Spanisch für Senioren“ – Kurs für Fortgeschrittene. 75 €

montags, 10.01.2011 - 18.04.2011, 11:15-12:45 Uhr
„Spanisch für Senioren“ – Kurs für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen. 75 €

mittwochs, 19.01.2011 - 27.04.2011, 11:15-12:45 Uhr
„Spanisch für Senioren“ – Kurs für Anfänger/innen. 75 €

dienstags, 08.02.2011 - 17.05.2011, 11:15-12:45 Uhr
VHS-Kurs „Italienisch B1.1“. 55,45 € ermäßigt, Anmeldung erforderlich unter (0228) 9493330, grundmann-haus@parisozial-bonn.de.

donnerstags, 10.02.2011 - 19.05.2011, 9:30-11 Uhr
Italienisch für leicht Fortgeschrittene; Anmeldung erforderlich unter (0228) 9493330, grundmann-haus@parisozial-bonn.de.

donnerstags, 10.02.2011 - 19.05.2011, 10-11:30 Uhr
VHS-Kurs „Italienisch A1.1“. 55,45 € ermäßigt, Anmeldung erforderlich unter (0228) 9493330, grundmann-haus@parisozial-bonn.de.

montags, 14.02.2011 - 04.04.2011, 17:15-18:30 Uhr
VHS-Kurs „Atem und Bewegung nach Prof. Ilse Middendorf“. 34,10 € ermäßigt

montags, 14.02.2011 - 04.04.2011, 18-19:30 Uhr

VHS-Kurs „Autogenes Training“. 36,34 € ermäßigt

mittwochs, 02.03.2011 - 04.05.2011, 15-17:15 Uhr
Auf meinen Spuren - Kreatives Schreiben für Seniorinnen. 40 € ermäßigt

montags, 14.03.2011 - 06.06.2011, 9:30-11 Uhr
Kurs „Italienisch - Konversationskurs“. 78 € bei 7 Teilnehmenden, Anmeldung erforderlich unter (0228) 9493330, grundmann-haus@parisozial-bonn.de.

montags, 14.03.2011 - 09.05.2011, 19:45-21:15 Uhr
VHS-Kurs „Einführung in das Hatha - Yoga“. 43,90 € ermäßigt

dienstags, 22.03.2011 - 10.05.2011, 16:30-17:45 Uhr
PRAEVITA-Kurs „Qigong für Einsteiger“. 122 €

dienstags, 22.03.2011 - 10.05.2011, 18-19:15 Uhr
PRAEVITA-Kurs „Qigong für Geübte“. 122 €

Montag, 04.04.2011, 14:30 Uhr
Echt tierisch! – Eisbär, Pinguin und Co: Phantasievolles Gestalten aus Knete für Jung und Alt. Dialog der Generationen mit den Kindern des Kindertreff Rübezah!; Anmeldung erforderlich unter (0228) 9493330, grundmann-haus@parisozial-bonn.de.

Mittwoch, 06.04.2011, 17-19 Uhr
Betreutes Wohnen – Wohnen mit Service. Vortrag und Hausführung mit Wohnungsbesichtigung im Margarete-Grundmann-Haus.

Donnerstag, 07.04.2011, 16 Uhr
Diavortrag „Ostern auf der Insel Ischia“ – von Ursula Weischer. 2 €

Freitag, 08.04.2011, 13:11 Uhr
Von Unkel am Rhein entlang nach Erpel. Treffpunkt und Abfahrt: 13.11 Uhr mit der

Regionalexpress 8 (Gleis 1) bis zur Haltestelle „Unkel“ Wer an einer Gruppenfahrkarte interessiert ist, sollte ca. 30 Minuten vorher am Bahnhof/Abfahrtsgleis sein.

Freitag, 08.04.2011, 19:30 Uhr
Dia-Vortrag in leicht verständlichem Italienisch – „Pisa – Patrimonio universale dell'umanità“; Veranstaltung der VHS Bonn. Gebühr: 4,50 €; Schriftliche Anmeldung bei der VHS erforderlich! Keine Abendkasse!

samstags, 09.04.2011 - 16.04.2011, 9-10:30 Uhr
Kurs „Wie benutze ich ein Handy“, 36 € bei max. 5 Teilnehmern, Anmeldung erforderlich unter (0228) 9493330, grundmann-haus@parisozial-bonn.de.

Mittwoch, 13.04.2011, 15 Uhr
Wissenswertes zu Bestattungsarten und die Bestattungsvorsorge – von Editha Kentrup-Bentzien (Bestatterin, Trauerbegleiterin, Trauerrednerin) und Werner Kentrup (Bestattermeister).

Donnerstag, 14.04.2011, 15 Uhr
Musikalischer Nachmittag mit Musik der Harmonika-Freunde Meckenheim und kleinen Gästen aus Luther's Arche - Familienzentrum und Kindertagesstätte der evangelischen Lutherkirchengemeinde. 6 € inkl. Verzehr, Anmeldung erforderlich unter (0228) 9493330, grundmann-haus@parisozial-bonn.de.

Freitag, 15.04.2011, 8:30 Uhr
Gemeinsames Frühstück, 4,50 €, Anmeldung bis 13.04.2011 bei (0228) 9493330, grundmann-haus@parisozial-bonn.de.

Mittwoch, 20.04.2011, 12:30-18:15 Uhr
Busfahrt (Ziel bitte erfragen), Preis bitte erfragen, Anmeldung ab 29.03.2011

bei (0228) 9493330, grundmann-haus@parisozial-bonn.de.

Donnerstag, 21.04.2011, 15-17 Uhr
Bingo-Nachmittag bei Kaffee und Kuchen.

Freitag, 22.04.2011, 13:07 Uhr
Durch das Melbtal zur Waldau. Treffpunkt und Abfahrt: 13.07 Uhr mit der Buslinie 601 ab Haltestelle „Hauptbahnhof-Bonn“ (ZOB-A1) bis zur Haltestelle „Im Wingert“.

Mittwoch, 27.04.2011, 15 Uhr
Im Bestattungshaus – Gesprächsrunde und Führung durch ein modernes, zertifiziertes Bestattungshaus. Treffpunkt: Bestattungshaus Hebenstreit & Kentrup, August-Bier-Str. 33, 53129 Bonn-Kessenich; Anmeldung erforderlich unter (0228) 9493330, grundmann-haus@parisozial-bonn.de.

Donnerstag, 05.05.2011, 16 Uhr
Diavortrag „Sehenswerte Orte an den Golfen von Neapel und Salerno“ von Ursula Weischer. 2 €

Freitag, 06.05.2011, 11 Uhr
„Yoga zum Kennenlernen“ – Kostenlose Einführung in Theorie und Praxis des Yoga.

Freitag, 06.05.2011, 13:07 Uhr
Von Ippendorf aus vorbei am Hirschweiher zum Schönwaldhaus, Villiprott. Treffpunkt und Abfahrt: 13.07 Uhr mit der Buslinie 600 ab Haltestelle „Hauptbahnhof-Bonn“ (ZOB-A1) bis zur Haltestelle „Ippendorf, Altenheim“.

mittwochs, 11.05.2011 - 13.07.2011, 11-12 Uhr
PRAEVITA-Kurs „Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PMR)“. 122 €

Mittwoch, 11.05.2011, 12 Uhr
Frühlingszeit ist Spargelzeit – Einladung zum gemeinsamen Essen. Gebühr bitte erfragen; Anmeldung erforderlich unter (0228) 9493330, grundmann-haus@parisozial-bonn.de.

Donnerstag, 12.05.2011, 16 Uhr
Heiteres Gedächtnistraining. Vorab bewirten wir Sie mit Kaffee und Kuchen. 2 €

freitags, 13.05.2011 - 29.07.2011, 11-12:30 Uhr
Praxis für Gesundheitsbildung - Kurs „Yoga“, 160 €

Montag, 16.05.2011, 10:30 Uhr
Dialog der Generationen – Jung und Alt singen gemeinsam. Im Kindertreff Rübezah!, Burbacherstr. 100, 53115 Bonn; Anmeldung erforderlich unter (0228) 9493330, grundmann-haus@parisozial-bonn.de.

Mittwoch, 18.05.2011, 12:30-18:15 Uhr
Busfahrt (Ziel bitte erfragen). Abfahrt: 12.30 Uhr ab Margarete-Grundmann-Haus. Rückkehr: ca. 18.15/18.45 Uhr. Gebühr: bitte erfragen; Anmeldung ab 26.04.2011 bei (0228) 9493330, grundmann-haus@parisozial-bonn.de.

Donnerstag, 19.05.2011, 15:30 Uhr
Lesung des Kurses „Auf meinen Spuren – Kreatives Schreiben für Seniorinnen“. Musikalisch begleitet von den Geschwistern Rempel (Geige, Klavier).

Freitag, 20.05.2011, 8:30 Uhr
Gemeinsames Frühstück, 4,50 €, Anmeldung bis 18.05.2011 bei (0228) 9493330, grundmann-haus@parisozial-bonn.de.

Freitag, 20.05.2011, 13:09 Uhr
Von der Margarethenhöhe über Einkehrhäuschen, Kloster Heisterbach und das Mühlental nach Oberdollendorf. Treffpunkt und Abfahrt: 13.09 Uhr mit der Stadtbahnlinie 66 ab Haltestelle „Hauptbahnhof-Bonn“ (U)

BAD, BIZARRE AND BLOODY BRILLIANT!

2011 kehrt das wohl extravaganteste Rocktheater der Musical-Geschichte zurück. Es startet seine Tour durch das deutschsprachige Europa im Musical Dome zu Köln mit einem dreiwöchigen Gastspiel vom 21.6. bis 10.7.2011.

Gespielt wird am Di., Mi., Do. + Sa. jeweils um 20 Uhr, am Sa + So auch um 15 Uhr sowie am So. um 19 Uhr. Der Montag bleibt spielfrei.

Tickets für die Rocky Horror Picture Show sind erhältlich ab 29 € (inkl. Gebühren) über die regionale Ticket-Hotline 02 21 / 57 79 0 und über die nationale Ticket-Hotline 0 18 05 / 20 01 (0,14 €/Min. dt. Festnetz, ggf. abweichende Mobilfunkpreise), im Internet unter www.kartenkaufen.de und www.bb-promotion.com sowie an allen bekannten Vorverkaufsstellen.

Weitere Stationen in der Nähe:

Alte Oper Frankfurt, 23.8. bis 28.8.2011

Capitol Theater Düsseldorf, 20.9. bis 2.10.2011

Colosseum Theater Essen, 4.10. bis 9.10.2011

ROCKY HORROR SHOW



bis zur Haltestelle „Königswinter, Clemens-August-Str.“. Dort umsteigen in die Buslinie 521 bis zur Haltestelle „Margarethenhöhe“.

Mittwoch, 25.05.2011, 16-18 Uhr

Workshop „Bernstein – die goldene Zeitbrücke“. Materialkosten für Rohbernstein entsprechend des Gewichtes ab ca. 8,00 €. 6 € Teilnehmergebühr, Anmeldung erforderlich unter (0228) 9493330, grundmann-haus@parisozial-bonn.de.

Donnerstag, 26.05.2011, 16 Uhr

Diavortrag „Im Kölner Zoo: Zuwachs im Elefantentpark – Marlar, die kleine Elefantin“ – von Richard und Bärbel Grebert. 2 €

Montag, 30.05.2011, 19:30 Uhr

Maisingen mit der Chorgemeinschaft MGK Kessenicher Liederkränz / MGK Eintracht Bonn Kessenich und dem Singkreis des Margarete-Grundmann-Hauses.

■ Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

Freitag, 01.04.2011, 15-16 Uhr

Alter ein herrlich Ding – Gedanken über ein sinnerfülltes Altern.

Freitag, 08.04.2011, 11-14 Uhr

Wanderung mit Einkehr. Treffpunkt am Brunnen in der Borsigallee; Anmeldung erforderlich bei Monika Scherer, (0228) 298096, monika.scherer@dw-bonn.de.

Samstag, 09.04.2011, 15 Uhr

Cafe ATRIUM ab 15.00 offener Kulturtreff. Ab 20.00 Uhr ein Rezitationsabend mit Gedanken von Heinrich Heine

Dienstag, 12.04.2011, 9:30-13:30 Uhr

Optikertag – Sie haben die Möglichkeit einen kostenlosen Sehtest mit modernen Geräten zu machen. Ferner können Sie den Tag zu einer individuellen Fassungs- und Glasberatung nutzen!

Donnerstag, 28.04.2011, 15-16:30 Uhr

Natürlich schön im zweiten Lebensabschnitt. Der Vortrag behandelt das Thema, wie wir Menschen uns gezielt mit der Wahl der Bekleidungsfarbe, dem Schnitt und auch dem richtigen Bekleidungsstil, besser fühlen und unsere Persönlichkeit hervorheben können! 5 €, Anmeldung erforderlich bei Monika Scherer, (0228) 298096, monika.scherer@dw-bonn.de.

Samstag, 30.04.2011, 15 Uhr

Cafe ATRIUM – Tanz in den Mai.

Freitag, 13.05.2011, 11-14 Uhr

Wanderung mit Einkehr. Treffpunkt am Brunnen in der Borsigallee; Anmeldung erforderlich bei Monika Scherer, (0228) 298096, monika.scherer@dw-bonn.de.

Dienstag, 17.05.2011, 14:30-16 Uhr

Sicher mit dem Fahrrad unterwegs. Sicher mit dem Fahrrad unterwegs. Fahrpraktische Übungen mit besonderem Blick auf mögliche Gefahrenquellen, sowie Tipps und Erläuterungen zum verkehrssicheren Rad. Für Fahrradsuchende ab 55 Jahren; Anmeldung erforderlich bei Monika Scherer, (0228) 298096, monika.scherer@dw-bonn.de.

Sonntag, 22.05.2011, 15 Uhr

Cafe ATRIUM von 15.00 Uhr offener Kulturtreff. Ab 16.00 Uhr Lesung mit Christian Bartel

■ Offene Tür Dürenstraße e.V.

mittwochs, 16.03.2011 - 18.05.2011, 15:30-16:15 Uhr

DRK – Wirbelsäulengymnastik. DRK ganzheitliche Wirbelsäulengymnastik mit Training zum Aufbau von Bauch- und

Rückenmuskulatur. Leitung: Katharina Zerwas. 30 €

Donnerstag, 31.03.2011, 18-20 Uhr

„Über Geld muss man reden!“. Welche Geldanlage steht 2011 im Focus der Anleger? Welchen Einfluss haben die heutigen wirtschaftlichen und politischen Rahmendaten auf die Geldanlage? Welche Geldanlage ist für mich die richtige? Was muss ich bei der Geldanlage berücksichtigen? Über diese Themen und Anlagemöglichkeiten informiert ein Diskussionsabend mit Dipl. Volkswirtin Barbara Velarde (IHK-Dozentin) und Sparkassenbetriebswirt Markus Eimer, Anlageberater und stv. Geschäftsstellenleiter der Sparkasse in Bonn-Bad Godesberg, Rheinallee.

Freitag, 01.04.2011, 10-12 Uhr

Osterfrühstück vom Buffet. u. a. – mit Salaten, Rührei, div. Sorten Wurst, Schinken, Käse, selbst gekochte Marmelade, Brot und Brötchen, Kaffee, Tee. 4 €, Anmeldung erforderlich bei Edith Koischwitz, (0228) / 35 72 20.

Mittwoch, 06.04.2011, 18:30-20 Uhr

Chinesische Tuschemalerei. Vorkenntnisse nicht erforderlich. Gesellschaft für Deutsch-Chinesischen Kulturaustausch e. V. 10 €

Donnerstag, 14.04.2011, 15-17 Uhr

Osterkaffee – gemeinsames Kaffeetrinken in der Offenen Tür Dürenstrasse. 1 Stück Kuchen und Kaffee oder Tee und eine Osterüberraschung. 3 €, Anmeldung erforderlich bei Edith Koischwitz, (0228) / 35 72 20.

Donnerstag, 14.04.2011, 18-20 Uhr

Über Geld muss man reden! Welche Geldanlage steht 2011 im Focus der Anleger? Welchen Einfluss haben die heutigen wirtschaftlichen und politischen Rahmendaten auf die Geldanlage? Welche Geldanlage ist für mich die richtige? Was muss ich bei der Geldanlage berücksichtigen? Über diese Themen und Anlagemöglichkeiten informiert ein Diskussionsabend mit Dipl. Volkswirtin Barbara Velarde.

Freitag, 15.04.2011, 15-17 Uhr

Schmerzen bei Morbus Parkinson. Vortrag von Dr. Michael Küster, Leiter Schmerzzentrum Bonn-Bad Godesberg.

Donnerstag, 21.04.2011, 11 Uhr

Kostenloser Versicherungscheck – Welche Versicherungen brauche ich nicht? – Wie kann ich sparen? – Sind meine bestehenden Versicherungen noch auf dem aktuellen Stand? – Wo sind die Fallen in den Verträgen? Sind Sie richtig versichert? Dieser Frage können Sie mit der unabhängigen Versicherungsmaklerin Corinna Schoch auf den Grund gehen! Anmeldung erforderlich bei Edith Koischwitz, (0228) / 35 72 20.

Donnerstag, 28.04.2011, 18-20 Uhr

Über Geld muss man reden! – Wie entsteht ein Aktienkurs? Seit der Finanzkrise steigen die Aktienkurse wieder. Warum? – Berechnung des Kurs-/Gewinn-Verhältnisses. Über diese Themen und Anlagemöglichkeiten informiert ein Diskussionsabend mit Dipl. Volkswirtin Barbara Velarde.

Freitag, 06.05.2011, 12 Uhr

Reichhaltiges Frühstück vom Buffet. u. a. – mit Salaten, Rührei, Fisch, div. Sorten Wurst, Schinken, Käse, selbst gekochte Marmelade, Brot und Brötchen, Kaffee, Tee. 4 €, Anmeldung erforderlich bei Edith Koischwitz, (0228) / 35 72 20.

Donnerstag, 12.05.2011, 18-20 Uhr

Über Geld muss man reden! – Wie entsteht ein Aktienkurs? Seit der Finanzkrise steigen die Aktienkurse wieder. Warum? – Berechnung des Kurs-/Gewinn-Verhältnisses. Über

diese Themen und Anlagemöglichkeiten informiert ein Diskussionsabend mit Dipl. Volkswirtin Barbara Velarde.

Mittwoch, 18.05.2011, 9:30-19 Uhr

Tagesfahrt: Besuch im Düsseldorfer Landtag. Teilnahme an einer Plenarsitzung, Diskussionsrunde mit Benedikt Hauser, MdL, Stadtrundfahrt, Besuch der Altstadt. 20 €, Anmeldung erforderlich bei Edith Koischwitz, (0228) / 35 72 20.

Donnerstag, 19.05.2011, 11 Uhr

Kostenloser Versicherungscheck – Welche Versicherungen brauche ich nicht? Wie kann ich sparen? Sind meine bestehenden Versicherungen noch auf dem aktuellen Stand? Wo sind die Fallen in den Verträgen? Sind Sie richtig versichert? Dieser Frage können Sie mit der unabhängigen Versicherungsmaklerin Corinna Schoch auf den Grund gehen!

Freitag, 20.05.2011, 15-17 Uhr

Abnorme Müdigkeit und dennoch Schlafstörungen beim Parkinsonsyndrom: ein Widerspruch? Vortrag von Dr. Helge Gülden-zoph, Chefarzt, Malteserkrankenhaus Bonn.

Donnerstag, 26.05.2011, 18-20 Uhr

Über Geld muss man reden! Welche Geldanlage steht 2011 im Focus der Anleger? Welchen Einfluss haben die heutigen wirtschaftlichen und politischen Rahmendaten auf die Geldanlage? Welche Geldanlage ist für mich die richtige? Was muss ich bei der Geldanlage berücksichtigen? Über diese Themen und Anlagemöglichkeiten informiert ein Diskussionsabend mit Dipl. Volkswirtin Barbara Velarde.

■ Offene Tür „Heinz-Dörks-Haus“

Samstag, 2.4.2011, 15 - 17 Uhr

Philosophisch-Psychologisches Caféhausgespräch – „Gewohnheit – Abhängigkeit – Sucht, „Wie frei leben wir? Dr. Helmut Tschöpe; Eine Anmeldung ist nicht erforderlich! Ein Termin der VHS.

■ Quartiersmanagement im Pennenfeld

Sonntag, 24.04.2011, 16:30 Uhr

Grillen auf der Terrasse; Anmeldung erforderlich bei Natalija Horn, (0228) 9158444.

Donnerstag, 19.05.2011, 15-17 Uhr

Spielnachmittag für Erwachsene.

■ Querwaldein e.V.

Samstag, 09.04.2011, 10:30-12:30 Uhr

Nix wie raus! Naturerlebnisse für Zwerge im Frühlingswald. Naturerlebnisse für die Kleinsten, mit viel Bewegungs- und Bastelspass. Dabei erleben und erforschen wir mit allen Sinnen die phantastische Vielfalt der frühlingshaften Natur. Treffpunkt: Köln-Sülz, Decksteiner Weiher, Parkplatz Ecke Militäring-/Gleuelerstr. Für Kinder von 2 - 5 Jahren mit (Groß-)Vater. 9 €, Anmeldung erforderlich unter (0221/2619986) , anmeldung@querwaldein.de.

Samstag, 16.04.2011, 11-13 Uhr

Osterhasenschule im Frühlingswald. Wer vertritt eigentlich den Osterhasen, wenn er einmal krank sein sollte? Jedes Jahr braucht der Osterhase eine Gruppe von Kindern, die ihm helfen könnte, falls er mal mit Erkältung das Bett hüten muss. Wollt ihr dabei sein und lernen was man als Osterhase so alles können muss? Könt ihr ein gemütliches Hasennest bauen? Könt ihr riechen und hören wie ein Hase? Wenn ja, dann wartet am Ende der Osterhasenausbildung eine kleine Überraschung auf

euch. Köln-Vogelsang, Forum Girlitzweg, Parkplatz De Breuyn. Für Kinder von 3 - 8 Jahren mit max. 2 (Groß-)Eltern. 9 €, Anmeldung erforderlich unter (0221/2619986) , anmeldung@querwaldein.de.

Samstag, 16.04.2011, 15-17 Uhr

Osterzwerge im Frühlingswald – Der Frühling ist da und überall im Wald herrscht buntes Treiben. Aber wirklich über all? - Nein, leider fühlt sich der Osterhase nach dem strengen Winter noch sehr schlapp und hat uns von Querwaldein beauftragt für den Notfall ein paar fleißige Helferinnen und Helfer auszubilden. Hüpfen, rennen, hakenschlagen und natürlich kunstvolle Ostereier herstellen all dies und noch mehr muss ein guter Osterhase können. Wer von euch traut sich in diese großen Hasenfußstapfen zu treten? Treffpunkt: Bergisch Gladbach, Saaler Mühle - Parkplatz am Otto-Hahn-Gymnasium. Für Kinder von 3 - 5 Jahren mit max. 2 (Groß-)Eltern. 9 €, Anmeldung erforderlich unter (0221/2619986) , anmeldung@querwaldein.de.

Samstag, 30.04.2011, 16-18 Uhr

Hexenfest im Wald – Komm mit in den magischen Hexenwald und werde selber eine richtige kleine Hexe oder ein kleiner Magier! Um bei der großen Walpurgisnacht mitfeiern zu dürfen müssen sich alle Hexen und Hexer gut vorbereiten, sich in verschiedenen Zauberdisciplinen üben dabei die eigenen Zauberkräfte entdecken. Treffpunkt: Bonn-Venusberg, Am Klangbaum neben dem Haus der Natur, An der Waldau. Für Kinder von 6 - 10 Jahren mit max. 2 (Groß-)Eltern. 9 €, Anmeldung erforderlich.

■ Senioren-Begegnungsstätte Limperich e.V.

Montag, 28.03.2011, 15 Uhr

Diafilm mit Herrn Dederichs, Oberammergauer Passionsspiele 2010.

Donnerstag, 31.03.2011, 15 Uhr

Internetabzocke - unlautere Telefonanrufe, Information der Verbraucherzentrale.

Mittwoch, 13.04.2011, 15 Uhr

„Wo der Horizont das Eismeer küsst“.

Samstag, 16.04.2011, 11 Uhr

Flohmarkt auf dem Gelände der Senioren-Begegnungsstätte

Mittwoch, 20.04.2011, 15 Uhr

„Kulturlandschaft Marktgräfer Land“ – mit Herrn Dederichs.

Mittwoch, 27.04.2011, 15 Uhr

Singen mit Frau Oberdorfer. Alte Weisen - Neu entdeckt „Im Osterring“

Dienstag, 17.05.2011, 15 Uhr

Handykursus mit Herrn Beyermann. Firma Emporia - Handys für Senioren.

Mittwoch, 18.05.2011, 15 Uhr

„Kloster Heisterbach“ – mit Herrn Deiters.

Mittwoch, 25.05.2011, 15 Uhr

Singen mit Frau Oberdorfer. Alte Weisen - Neu entdeckt „Im Winnemond“.

Dienstag, 31.05.2011, 15 Uhr

Filmvortrag Kulturlandschaft Bodensee – Teil 1 – mit Herrn Dederichs.

■ Seniorenhaus Rheinallee

Montag, 16.05.2011,

Mittagstisch – Im Zeitraum von Montag, den 16. Mai bis Sonntag, den 22. Mai bietet unser Restaurant im Rahmen der „Rheinischen Woche“ Spezialitäten der Region an.

■ Städtische Senioren- begegnungsstätte Mehlem

**montags, 24.01.2011 - 11.04.2011,
10:30-12 Uhr**

„Der erfahrbare Atem“ – nach Prof. Ilse Middendorf mit Margret Causemann. „Wir lassen den Atem kommen, wir lassen ihn gehen und warten bis er von selbst wieder kommt“ Wir arbeiten mit sanften Bewegungen, mit Dehnungen, mit Druckpunkten und mit Tönen. Wir spüren uns im Körper und nehmen den Atem bewusst wahr. Dies mobilisiert die heilenden Kräfte. Es macht zufrieden und beglückt. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen. Kursdauer: 24. Januar bis 11. April 2011 (10 x 2 Unterrichtsstunden), 55 €

**dienstags, 25.01.2011 - 12.04.2011,
10-11:30 Uhr**

Qigong – Qigong ist ein Dialog mit der eigenen Lebenskraft. Qigong Harmonisiert und aktiviert die inneren Heilkräfte. Blockaden lösen sich, das Qi kann fließen. Regelmäßig geübt, haben Krankheiten kaum eine Chance. Leitung: Dr. Margret Causemann. Kostenübernahme durch Krankenkasse möglich. Bitte wenden Sie sich an Ihre Krankenkasse. 01.03./08.03./15.03. 2011 fallen aus! 70 €

**montags, 07.02.2011 - 13.06.2011,
17-18:30 Uhr**

VHS – English Conversation and reading C1. You outgrow grammar exercises and textbooks. You want to talk and read about different subjects, i.e. newspapers, short stories...? No textbook but small fee for photocopying; Schriftliche Anmeldung nur über die VHS! Angaben über Kursdauer und Kosten ohne Gewähr! 71,90 €, Anmeldung erforderlich.

**dienstags, 15.02.2011 - 19.04.2011,
15-15:45 Uhr**

Rundum – Gesundheitsgymnastik für Seniorinnen und Senioren. Abwechslungsreiches Bewegungstraining mit Musik. Umfassende Dehn- und Kräftigungsübungen der Rücken- und Bauchmuskulatur sowie der Arme und Beine, Koordination und Gehirnjogging in spielerischer Form. Leitung: Katharina Zerwas. 22 € bis 9 Teilnehmern, 20 € ab 10 Teilnehmern

**dienstags, 15.02.2011 - 19.04.2011,
16-16:45 Uhr**

Gymnastik für „Sie und Ihn“ im Sitzen. Schonend für Knie- und Hüftgelenke ist die Gymnastik im Sitzen. Erhalten oder sogar Verbessern der Muskelkraft durch gezieltes Üben und Dehnen, Balance- und

Haltungsübungen zur Sturzprophylaxe, wohltuende Entspannungen. Leitung: Katharina Zerwas. 22 € bis 9 Personen, 20 € ab 10 Personen

**donnerstags, 17.02.2011 - 12.05.2011,
10:30-12 Uhr**

VHS-Kurs: Unsere Vergangenheit – Ereignisse, Personen, Persönlichkeiten ... Abschnitt XVII; Geschichte spannend erzählt – In einer auf mehrere Semester angelegten Vortragsreihe beschäftigen wir uns - unter besonderer Berücksichtigung sozialgeschichtlicher Aspekte – mit der Entwicklung der neuzeitlichen deutschen Geschichte bis zur jüngsten Vergangenheit. Neueinsteiger sind herzlich willkommen! Themenbereich dieses Semesters:

20. Jahrhundert: Der Erste Weltkrieg II

- Verlauf ab 1916

- Russland: Ende des Zarenreiches

- Verlauf (bis 1916)

Leitung: Ingeborg Jagusch

Schriftliche Anmeldung bei der VHS erforderlich! Am 03. März 2011 ist wegen Karneval kein Unterricht. Dafür wird der Unterricht von Frau Jagusch während der Osterferien durchgeführt. Bis zu 20 Teilnehmer. 58,90 €, 43,05 € ermäßigt, Anmeldung erforderlich.

**mittwochs, 23.02.2011 - 13.04.2011,
10-12 Uhr**

VHS – Kreatives Schreiben. Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne schreiben möchten, aber alleine nicht den richtigen Zugang finden – mit Übungen und Schreibspielen unter anderem aus dem amerikanischen „Creative Writing“ sowie wechselnden Schreibsituationen werden Fantasie und Kreativität der Teilnehmenden gezielt geweckt und führen zu eigenen Texten der Teilnehmenden - Prosa und Lyrik -, die sowohl der Erinnerung als auch der Fantasie entspringen können. Gute Deutschkenntnisse und Freude am „Abenteuer Schreiben“ sind Voraussetzung. Referentin: Gudrun Hillmann. Schriftliche Anmeldung nur bis 16.02.2011 über die VHS möglich! Bis zu 12 Teilnehmer. 53,03 €, 38,95 € ermäßigt

Mittwoch, 06.04.2011, 13-17 Uhr

Offene Beratung – Schulung für Handy und Internet. Es können Fragen gestellt werden im Umgang mit dem Handy und dem Internet. Diese Schulung wird kostenlos von Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Deutschen Telekom angeboten.

Mittwoch, 06.04.2011, 14:30-17 Uhr

Play reading. Leitung: Sue Petri. 25 € Kopiergeld

Sonntag, 10.04.2011, 15-16 Uhr

Traumland der Operette. Besetzung: Katharina Wingen, dramatische Sopranistin & Ingrid Wessels, Klavierbegleitung. Genießen Sie einen wundervollen Nachmittag voller Wiener Schmah und ungarischem Paprika. Die schönsten Operettenmelodien erwarten Sie mit einem Stück Kuchen, einem Kaffee und wundervoller Gesellschaft in unserer städtischen Begegnungsstätte Mehlem. Vorverkauf in der Begegnungsstätte. 10 €

Montag, 11.04.2011, 10-11:30 Uhr

Japanisches Heilströmen – „Wenn das Leben unverträglich wird- Tipps bei Allergien“ Referentin: Frau Maretzke. 3 €

Mittwoch, 13.04.2011, 15:30 Uhr

Familienwolf Astix alias Asterix und Naschkatze Anja erzählen aus ihrem Leben. Die Bonner Autorin Marlis E. Hornig stellt ihre Bücher vor, liest und signiert. Wir freuen uns, wenn Sie kommen! Was? Geschichten von Menschen, Hunden und Katzen. Berührend – spannend – mit Lokalkolorit. Asterix,

der kleine lustige Hund, ist auch dabei! Zum Beobachten, Streicheln und Spielen.

Mittwoch, 20.04.2011, 10 Uhr

Osterfrühstück – mit Kaffee, Tee und frischen Brötchen sowie weiteren leckeren Sachen. 3,50 €, Anmeldung bis 14.04.2011 bei Marisa Esposito, (0228) 3697904, marisa.esposito@bonn.de.

Mittwoch, 20.04.2011, 15 Uhr

Die Türkei – Von der antiken Metropole Ephesus, zu den schneeweißen Kalksinterterassen in Pamukkale. Zu den „Tanzenden Derwischen“ im Kloster von Kappadokien – mit Frau Reuter. 1 €

Mittwoch, 27.04.2011, 15 Uhr

Mobilität & Lebensfreude erhalten – trotz Blenschwäche sicher unterwegs – Hilfsmittel für zu Hause und unterwegs – was zahlt meine Krankenkasse? Kostenlose Proben und Muster; Von Patrick Ehring.

**montags, 02.05.2011 - 11.07.2011,
9:15-10:45 Uhr**

„Der erfahrbare Atem“ – nach Prof. Ilse Middendorf. „Wir lassen den Atem kommen, wir lassen ihn gehen und warten bis er von selbst wieder kommt“ Wir arbeiten mit sanften Bewegungen, mit Dehnungen, mit Druckpunkten und mit Tönen. Wir spüren uns im Körper und nehmen den Atem bewusst wahr. Dies mobilisiert die heilenden Kräfte. Es macht zufrieden und beglückt. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen. Am 27. Juni findet kein Kurs statt! 55 €

**montags, 02.05.2011 - 11.07.2011,
11-12:30 Uhr**

Qigong – Qigong ist ein Dialog mit der eigenen Lebenskraft. Qigong Harmonisiert und aktiviert die inneren Heilkräfte. Blockaden lösen sich, das Qi kann fließen. Regelmäßig geübt, haben Krankheiten kaum eine Chance. Leitung: Dr. Margret Causemann. Kostenübernahme durch Krankenkasse möglich. Bitte wenden Sie sich an Ihre Krankenkasse. Am 27. Juni findet kein Kurs statt! 70 €

**dienstags, 03.05.2011 - 05.07.2011,
15-15:45 Uhr**

Rundum – Gesundheitsgymnastik für Seniorinnen und Senioren. Abwechslungsreiches Bewegungstraining mit Musik. Umfassende Dehn- und Kräftigungsübungen der Rücken- und Bauchmuskulatur sowie der Arme und Beine, Koordination und Gehirnjogging in spielerischer Form. Leitung: Katharina Zerwas. 22 € bis 9 Teilnehmern, 20 € ab 10 Teilnehmern

**dienstags, 03.05.2011 - 05.07.2011,
16-16:45 Uhr**

Gymnastik für „Sie und Ihn“ im Sitzen. Schonend für Knie- und Hüftgelenke ist die Gymnastik im Sitzen. Erhalten oder sogar Verbessern der Muskelkraft durch gezieltes Üben und Dehnen, Balance- und Haltungsübungen zur Sturzprophylaxe, wohltuende Entspannungen. Leitung: Katharina Zerwas. 22 € bis 9 Personen, 20 € ab 10 Personen

**mittwochs, 04.05.2011 - 01.06.2011,
9:30-11 Uhr**

„Jin Shin Jyutsu - japanisches Heilströmen“ mit A. Heike Maretzke. Das japanische Heilströmen, auch JIN SHIN JYUTSU genannt, ist die Kunst, unsere Selbstheilungskräfte zu nutzen und bietet sehr einfache und tief greifende Hilfen für körperliche und seelische Gesundheit und Fitness. Das gezielte Berühren unseres Körpers an verschiedenen energetischen Feldern ist bei allen akuten und chronischen Beschwerden, emotionalem und mentalem Stress hilfreich, ebenso zur Regeneration und Entspannung. Im Kurs werden Sie die Energiefelder und wichtige

Energieströme am und im Körper kennen lernen und zahlreiche Möglichkeiten, sich selbst und andere zu behandeln. In jeder Kursstunde werden wir praktisch arbeiten, damit Sie Jin Shin Jyutsu fühlen und spüren können! 30 €, Anmeldung erforderlich bei Anne-Heike Maretzke, (0228) / 93 49 45 99, anne-heike.maretzke@web.de.

**mittwochs, 04.05.2011 - 06.07.2011,
10:15-11:15 Uhr**

Ganzheitliches Gehirntraining für Fortgeschrittene. In diesem Kurs wird ein spezielles Gedächtnis- und Konzentrationstraining für Personen ab 60 Jahren angeboten. Im Mittelpunkt stehen abwechslungsreiche Bewegungsaufgaben. In Zusammenarbeit mit dem Förderverein Psychomotorik e.V. 25 €

Mittwoch, 04.05.2011, 14:30-17 Uhr

Play reading. Leitung: Sue Petri. 25 € Kopiergeld

**donnerstags, 05.05.2011 - 07.07.2011,
12-13 Uhr**

Entspannt leben – Mit Progressiver Muskelrelaxation nach Jakobsen! Diese Entspannungsmethode ist schnell und leicht erlernbar und führt zu einer tiefen Entspannung des gesamten Körpers. Durch einfache Übungen sorgt der Teilnehmer aktiv für seine Entspannung. Zusätzlich werden Atem- und Lockerungsübungen vermittelt, die helfen das Körpergefühl zu verbessern. Bitte bequeme Kleidung und wärme Socken mitbringen. Evtl. Decke und Nackenkissen! Am 3. März Weiberfastnacht fällt der Unterricht aus. Leitung: Simone Baumann (Gesundheitsberaterin). 30 €, Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, 05.05.2011, 15 Uhr

Mit Musik und Tanz in den Mai. Genießen Sie ein paar schöne Stunden bei Kaffee und Kuchen oder einem Glas Wein. Hören Sie dabei der Musik zu, schwingen das Tanzbein, singen bekannte Lieder mit und verbringen mit uns einen geselligen Nachmittag. Wir würden uns sehr freuen, viele tanzfreudige Senioren begrüßen zu dürfen. Musikalische Unterhaltung: Herr Kündgen. 4,50 €, Anmeldung bis 28.04.2011 bei Marisa Esposito, (0228) 3697904, marisa.esposito@bonn.de.

**dienstags, 10.05.2011 - 28.06.2011,
14:30-16 Uhr**

Englische Konversation mit Doris Kohlenbach. Englische Konversation an Hand von Lektüre und aktuellen Zeitungstexte. 50 € bis 8 Teilnehmer

**donnerstags, 12.05.2011 - 19.05.2011,
15:30-16:30 Uhr**

Gymnastik für Seniorinnen und Senioren, Abwechslungsreiches Bewegungstraining mit Musik. Die Gymnastik richtet sich auch an Seniorinnen und Senioren ab 75 Jahren, die ihrem Körper mit altersgerechten Übungen etwas „Gutes“ tun wollen. Interesse geweckt? Kommen Sie und nehmen an einer Schnupperstunde kostenlos teil. 25 € bis 9 Teilnehmer, 20 € ab 10 Teilnehmern

Montag, 16.05.2011, 10-11:30 Uhr

Japanisches Heilströmen – „Auf Herz und Nieren geprüft – Tipps bei Beschwerden des Herzens und des Urogenitalbereichs“. Referentin: Frau Maretzke. 3 €

Mittwoch, 18.05.2011, 8:45-17 Uhr

Busfahrt nach Kommern – Gemeinsam fahren wir mit dem Bus ins Freilichtmuseum Kommern und erkunden die verschiedenen Themenbereiche., z.B. -Selbstversorgung in der bäuerlichen Familie - Zusammenleben im Dorf - Wohnverhältnisse in den Bauernhäusern - Handwerk auf dem Land. Das Museum

Wichtige Fristen für Anlieferung der Termine!

Die Termine, die im Senioren-Termine veröffentlicht werden sollen, müssen uns spätestens 4 Wochen vor dem Erscheinen vorliegen. Nur dann können sie in der folgenden Ausgabe erscheinen.

Wir behalten uns vor, Texte zu kürzen.

Senden Sie uns Ihre Termine vorzugsweise per E-Mail an die E-Mail-Adresse aktiv@idealbonn.de

Der Termin-Einsendeschluss für die Juni/Juli 2011-Ausgabe ist der

11. Mai 2011

Für die Termine übernimmt der Verlag keine Gewähr. Informieren Sie sich daher immer rechtzeitig bei den einzelnen Einrichtungen, ob z.B. eine Veranstaltung zeitlich verschoben wurde oder ausfällt!

Regelmäßige Angebote

ist sehr weitläufig und überall sind Bänke zum Verweilen aufgestellt. Auf dem Gelände befinden sich auch die Möglichkeiten sich zu stärken, dabei ist es natürlich jedem selbst überlassen Verpflegung mitzunehmen. Fachkundiges Personal erklärt uns den Freilichtbereich. Die Führung dauert ca. 2 Stunden und muss bei der Anmeldung mit angegeben werden (Gruppengröße) – mit reichlichen Eindrücken treten wir dann gemeinsam die Heimfahrt nach Mehlem an. Für Menschen mit großen Gehschwierigkeiten (Rollator / Rollstuhl) ist das Museum ungeeignet. Der Boden besteht aus Naturwegen (nicht geteert oder plattiert). Kosten für die Fahrt, Eintritt und Führung wird noch bekannt gegeben! Anmeldung bis 09.05.2011.

Mittwoch, 25.05.2011, 14-16 Uhr
Praktische Übungen im Straßenverkehr. Sichere Mobilität wirkt sich auf Ihre Lebensqualität aus. Wir wollen, dass Sie auf allen Wegen sicher unterwegs sind. Ob als Fußgänger, Radfahrer, Nutzer von Bus und Bahn oder als Autofahrer. Praktische Übungen im Straßenverkehr. Leitung: Frau Brodessa; Anmeldung erforderlich bei Marisa Esposito, (0228) 3697904, marisa.esposito@bonn.de.

■ SWZ Seniorenwohncentrum Haus Dottendorf

Donnerstag, 21.04.2011, 16 Uhr
Ein Eifelspaziergang zwischen Blankenberg und Monschau; von und mit Familie Grebert.

Sonntag, 24.04.2011, 16 Uhr
Ostergottesdienst

Montag, 02.05.2011, 10 Uhr
Verkauf von Seniorenschumode; von Firma Muddemann.

Samstag, 07.05.2011, 15:30 Uhr
Tanz-Tee am Muttertagswochenende – mit Fritz Kündgen an der Orgel.

Samstag, 28.05.2011, 16 Uhr
Das Video-Magazin – von und mit Hubert Waldhans.

■ Wohnstift Beethoven

Für alle Veranstaltungen des Wohnstift Beethoven ist eine vorherige Anmeldung bei Frau Prollius-Brockhoff unter der Tel. 0 22 22 / 73 0 oder per E-Mail: info@wohnstift-beethoven.de erforderlich!

Donnerstag, 31.03.2011, 16 Uhr
Oskar Maria Graf – ein sozialistischer Provinzschiffsteller. Literatur-Vortrag von Dr. Doris Maurer

Samstag, 02.04.2011, 16 Uhr
Rezitation „Rheingold“ – von Gerhard Fehn, Schauspieler

Donnerstag, 07.04.2011, 16:15 Uhr
Kultstätten der Pueblo-Indianer im Südwesten der USA, Teil 2 – von Hans Twirly

Sonntag, 10.04.2011, 16 Uhr
Chor-Konzert

Montag, 11.04.2011, 16 Uhr
Die Auferweckung des Lazarus in der Bildenden Kunst – von Dr. Sabine Dahmen

Mittwoch, 13.04.2011, 14-17 Uhr
Tag der offenen Tür

Mittwoch, 13.04.2011, 19 Uhr
Klavierkonzert – mit Markus Kreul

Donnerstag, 14.04.2011, 16 Uhr
Apulien - Teil 2 – von Josef Schavier

Freitag, 15.04.2011, 19 Uhr
Hauskonzert – mit Andreas Mühlen am Klavier

Donnerstag, 28.04.2011, 16 Uhr
Anatolien zwischen Orient und Okzident – von Dr. Jörg Rieche

Freitag, 29.04.2011, 19 Uhr
Hauskonzert – mit Thomas Weber am Klavier

Donnerstag, 12.05.2011, 16:30 Uhr
Zauber von Musik und Dichtung – von Rolf Kettner

Donnerstag, 19.05.2011, 16 Uhr
Literarische Menüs – Essen und Trinken in der Literatur – von Dr. Doris Maurer

Donnerstag, 26.05.2011, 16 Uhr
Der Nil – von Kario bis Abu Simbel – von Marianne Neuman

Samstag, 28.05.2011, 16 Uhr
Klavierkonzert – mit Shizuko Yamamoto

BERATUNG

werktags, 9-12 Uhr, Hilfe zur Selbsthilfe, Information, Beratung und Vermittlung, AWO Ortsverein Bonn-Stadt e.V.

werktags, 9-12 Uhr, Betreuungsangebot für Menschen mit Demenz, LeA-Treff

montags, 10-12 Uhr und mittwochs, 15-17 Uhr, Sozialberatung für Senioren, chronisch kranke und behinderte Menschen An allen anderen Tagen nur nach Terminvereinbarung, Offene Tür Dürrenstraße e.V.

1. und 3. Montag, 10-12 Uhr, Hilfe im Alter, Heimplatzsuche u.a., Seniorenbüro Tat und Rat

montags, 10:30 - 12:00 Uhr und donnerstags, 14:00-15:30 Uhr, Beratung für Senioren und ihre Angehörigen, Margarete-Grundmann-Haus

montags, 14-16 Uhr und mittwochs, 10-12 Uhr, Beratung für Senioren und deren Angehörige Protalberatung für ältere Menschen und deren Angehörige, z. B. Wohnen im Alter, Unterstützungsmöglichkeiten, Pflege usw. – mit Fr. Petra Krechel, Begegnungsstätte „Thomas Morus“

montags, 15-18 Uhr und mittwochs, 10-14 Uhr, Senioren- und Angehörigenberatung, Begegnungsstätte „St. Jakob und St. Ägidius“

montags, 15:30-16:30 Uhr, Sprechstunde für Demenzerkrankte und Angehörige Anmeldung erwünscht, Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

dienstags, 10-11 Uhr und donnerstags, 15:30-16:30 Uhr, Bürgerberatung eines Polizeibeamten der Wache Duisdorf, Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

1. und 4. Dienstag, 10-12 Uhr, Bewerbungstraining für Jedermann – Einführung in die Thematik. Bewerbungsunterlagen, Anschreiben, Initiativbewerbung, Onlinebewerbung, schriftl. Bewerbung, k.o.-Kriterien, Vorstellungsgespräch Anmeldung erforderlich bei Edith Koischwitz, (0228) / 35 72 20, Offene Tür Dürrenstraße e.V.

1. und 3. Dienstag, 10-12 Uhr, Beratung für Senioren mit Klaus Adolf Tel.: 0228-42992284 (falls dringend: 0228-6199430). Auf Wunsch auch als Beratungsgespräch im Büro. Siehe: www.senioren-tat-rat.de, „Beratung“, Seniorenbüro Tat und Rat

dienstags, 10-12 Uhr und donnerstags, 14-16 Uhr, Seniorenberatung für Senioren und ihre Angehörigen, Beratung durch Frau Esposito Beratung und Vermittlung von Hilfen bei:

- Wohnen im Alter
 - Möglichkeiten einer ambulanten Versorgung
 - Informationen zu teilstationären und stationären Einrichtungen
 - Grundsicherung im Alter
 - Bonn-Ausweis und so weiter
 - Freizeitgestaltung
- Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem

dienstags, 15-17 Uhr und donnerstags, 10-12 Uhr, Seniorenberatung SPOTS, Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

mittwochs, ab 16 Uhr, Info Börse ALTER Termin findet drei mal im Monat statt, Haus am Redoutenpark

donnerstags, 10-12 Uhr, Sprechstunde Seniorenlotsen, Begegnungsstätte „Thomas Morus“

jeden 4. Donnerstag, 15:30-17 Uhr, Juristische Kurzinformationsgespräche für Senioren und Angehörige, AWO Ortsverein Bonn-Stadt e.V.

donnerstags, 16-18 Uhr, Sprechstunde im Wohnheim St. Elisabeth, Loestr.9, 53113 Bonn, Deutsche Rheuma-Liga Nordrhein-Westfalen e.V.

donnerstags, 16-18 Uhr, Senioren- und Angehörigenberatung mit Herr Niesen, AWO Nachbarschaftszentrum Friesdorf

donnerstags, 16-18 Uhr, Individuelle häusliche Schulungen nach §45 SGB XI, für Versicherte der Barmer/ GEK - weitere auf Anfrage, Karin Schneider GepflegtPflegen

donnerstags, 16-18 Uhr, Senioren- und Angehörigenberatung Vermittlung von Hilfen bei einer Pflege zu Hause, Stiftung Europäische Begegnung

donnerstags, 16-18 Uhr, Seniorenberatung, Tenten - Haus der Begegnung

SELBSTHILFEGRUPPEN

dienstags, ab 19 Uhr, Selbsthilfe Alkohol, Medikamente und Angehörige, Kreuzbund Bonn e.V., Tenten - Haus der Begegnung

jeden 2. Dienstag, 19:30-21 Uhr, Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit dementiellen Erkrankungen Fachlich begleitet von Frau Lengsholz, Herrn Dr. Fillies (Amb. Ärzte), Frau Löbach, Frau Rehbach (Amb. Pflegefachkräfte), Herrn Frießer (Amb. Sozialarbeiter), Gerontologisches Forum in der LVR-Klinik

jeden 1. Dienstag, 19:30-21:30 Uhr, Migräne-Selbsthilfegruppe, Tenten - Haus der Begegnung

mittwochs, 18-19:30 Uhr, ZWAR Gruppe, Soziales Netzwerk im Stadtteil Tannenbusch, mit dem Ziel, gemeinsam alt zu werden alle 14 Tage, Information Frau Renate Kluckert, Begegnungsstätte „Thomas Morus“

jeden 3. Freitag, 15-17 Uhr, Deutsche Parkinson Vereinigung e.V., Regionalgruppe Bonn Vortrag zu div. Themen; Freitag, 15. April 2011: „Schmerzen bei Morbus Parkinson“ Dr. Michael Küster, Leiter Schmerzzentrum Bonn-Bad Godesberg, Freitag, 20. Mai 2011: „Abnorme Müdigkeit und dennoch Schlafstörungen beim Parkinsonsyndrom: ein Widerspruch?“ Dr. Helge Gülden-zoph, Chefarzt, Malteserkrankenhaus Bonn, Offene Tür Dürrenstraße e.V.

GESPRÄCHSKREISE

1. und 3. Montag, 14-16 Uhr, Gespräche „am Kamin“; Siehe auch Seiten 30/31, Seniorenbüro Tat und Rat

jeden 1. Dienstag, Klöntreff auf der Station B im Tagesraum, Deutsche Rheuma-Liga Nordrhein-Westfalen e.V.

dienstags, ab 10:30 Uhr, Gesprächs- und Zeitungsgruppe, SWZ Seniorenwohncentrum Haus Dottendorf

1. und 3. Dienstag, 14-17 Uhr, Treffen der Spätaussiedlergruppe, Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

jeden 4. Dienstag, 14-17 Uhr, Treffen der ostpreußischen Frauen, Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

jeden 1. Dienstag, 15-17 Uhr, Treffen der Postsenioren, Offene Tür Dürrenstraße e.V.

jeden 1. Dienstag, 15-17 Uhr, Treffen der Frauen von St. Hildegard, Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem

2. und 4. Dienstag, ab 16 Uhr, Herrenrunde Gemütliches Beisammensein und Gespräche nur für Herren! Leitung Klaus Stoll, Haus am Redoutenpark, im Wintergarten, 2. Etage

jeden 1. Dienstag, ab 18 Uhr, Angehörigen-gruppe der Alzheimergesellschaft, Begegnungsstätte „St. Jakob und St. Ägidius“

jeden 1. Dienstag, ab 18 Uhr, Treffen der Landsmannschaft Ostpreußen im Haus am Rhein, Elsa-Brändström-Straße 74, 53227 Bonn (Beuel-Süd), Kreisgruppe Bonn e.V.

jeden 3. Dienstag, ab 19 Uhr, Gesprächskreis für Angehörige demenzkranker Menschen Bei Bedarf können Gruppensitzungen mit Schwerpunktthemen stattfinden (z.B. Pflegeversicherung, Betreuungsrecht, Vorsorgevollmachten usw.), Seniorenzentrum Theresienau e.V., im Veranstaltungssaal im EG.

2. und 4. Mittwoch im Monat, ab 14:30 Uhr, Kaffeeklatsch, Haus am Redoutenpark



Bonner Initiative gegen Gewalt im Alter e.V.
Schirmherrschaft Oberbürgermeister Jürgen Nimptsch

Krisenberatungsstelle für:

▶ ältere Menschen ▶ Angehörige ▶ in der Altenarbeit Tätige
Goetheallee 51, 53225 Bonn

Tel.: 0228 / 63 63 22 – Fax: 0228 / 63 63 31

E-Mail: info@hsm-bonn.de - www.hsm-bonn.de

Notruf-Telefon: 0228/ 696868

Montag – Freitag 10 – 12 Uhr

April/Mai 2011

Regelmäßige Angebote

jeden 3 – mittwoch, ab 14:30 Uhr, Pflgende Angehörige treffen sich zum Erfahrungsaustausch. Leitung: Frau Esposito, *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

jeden 2 – mittwoch, 15-17 Uhr, Treffen der Schlesischen Frauengruppe, *Offene Tür Dörenstraße e.V.*

jeden 2 – mittwoch, ab 16 Uhr, Gesprächskreis „Fibromyalgie“, *Deutsche Rheuma-Liga Nordrhein-Westfalen e.V.*

jeden 2 – mittwoch, 18:30-20 Uhr, Treffen der Gesellschaft für Deutsch-Chinesischen Kulturaustausch, *Offene Tür Dörenstraße e.V.*

mittwochs, ab 19 Uhr, Gesprächskreis für Angehörige von Suchtkranken, Kreuzbund Bonn e.V., *Tenten - Haus der Begegnung*

donnerstags, 15-17 Uhr, Klaarunde, Kaffee und Kuchen in geselliger Runde, 1,20 €, *Offene Tür Dörenstraße e.V.*

jeden 2. Donnerstag, 15-17 Uhr, Treffen des Eifelvereins, Ortsgruppe Bad Godesberg, *Offene Tür Dörenstraße e.V.*

jeden 1. Donnerstag, 15-17 Uhr, Treffen der Senioren der Dt. Ausgleichsbank, *Offene Tür Dörenstraße e.V.*

jeden 1. Donnerstag, ab 15 Uhr, Ökum. Senioren-Kaffee mit Herrn Pastoralreferent Denzler, *Senioren-Begegnungsstätte Limperich e.V.*

jeden 3. Donnerstag, ab 18 Uhr, „Am Samowar“, Freunde der russischen Kultur treffen sich zu Gespräch, Gesang und kleinem Imbiss, *Begegnungsstätte „St. Jakob und St. Ägidius“*

jeden 4. Freitag, 15-17 Uhr, Gesprächskreis der Deutschen Parkinson Vereinigung, *Offene Tür Dörenstraße e.V.*

jeden 1. Freitag, ab 15:30 Uhr, Offene Gesprächsrunde, Anja Micorek moderiert aktuelle und interessante Themen, *AWO Ortsverein Bonn-Stadt e.V.*

MITTAGSTISCH/CAFETERIA

täglich, ab 11:30 Uhr, Mittagstisch; Tiefkühlmenüs können kalt und warm mitgenommen werden. Geöffnet zum gemütlichen Kaffeetrinken. Unterhaltung und Kontakte. Möglichkeiten zu Gesellschaftsspielen, Billard, Bibliothek - Möglichkeit, Bücher auszuleihen. Vorbestellung eine Stunde vorher, Essen kann mitgenommen werden, *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

täglich, 12-13 Uhr, offener Mittagstisch täglich frisch zubereitetes Drei-Gänge-Menü, zwei Menüs zur Auswahl; Anmeldung erforderlich, 6,50 €, *CBT Wohnhaus St. Markusstift*

täglich, 12-13:30 Uhr, offener Mittagstisch Jeden Mittwoch wird frisch gekocht! Jeden Freitag erwartet Sie ein reichhaltiges Salatangebot! Anmeldung erforderlich bei Monika Scherer, (0228) 298096, monika.scherer@dw-bonn.de Anmeldung erforderlich bei Monika Scherer, (0228) 298096, monika.scherer@dw-bonn.de, *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

täglich, 12-13:30 Uhr, Mittagstisch, Informationen bei Frau Panitzki (0228) 35010, *Seniorenhaus Rheinallee*

täglich, ab 12:30 Uhr, Offener Mittagstisch, *Seniorenzentrum Theresienau e.V.*

täglich, 15-17 Uhr, Kaffee und Kuchen im Brücken-Café mittwochs frische Waffeln, *Haus am Redoutenpark*

täglich, 15-16:30 Uhr, Cafeteria, Informationen bei Frau Panitzki (0228) 35010, *Seniorenhaus Rheinallee*

werktags, 9-17 Uhr, geöffnet zum gemütlichen Kaffeetrinken Anmeldung erforderlich, *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

werktags, 9:15-17:30 Uhr, Cafeteria, geöffnet zum gemütlichen Kaffeetrinken, Essen kann mitgenommen werden, *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

werktags, ab 12 Uhr, Mittagstisch Mittwochs frisch gekocht nach Wunsch. Das Essen kann auch kalt oder warm mitgenommen werden, *AWO Nachbarschaftszentrum Friesdorf*

werktags, ab 12 Uhr, Mittagstisch, Große Speisenauswahl „à la carte“ Altersgerechte Kost, preiswerte Gerichte – auch zum Mitnehmen, Essen kann mitgenommen werden, Bonn-Ausweis-Inhaber erhalten auf Antrag einen Zuschuss, *AWO Ortsverein Bonn-Stadt e.V.*

werktags, 12-13 Uhr, offener Mittagstisch täglich frisch zubereitetes Drei-Gänge-Menü; Anmeldung erforderlich, *Haus am Redoutenpark*

werktags, 12-13 Uhr, offener Mittagstisch, *Seniorenhaus Haus Steinbach*

werktags, 12:15-12:45 Uhr, Poppelsdorfer Mittagstisch für Senioren, 0,50 € Suppe, 4,62 € Hauptgericht, 0,50 € Dessert, 0,80 € Getränk, 6,42 € Komplettmü mit Getränk, 0, € im Monatsabo 10% Nachlass, städtischer Zuschuss, *Sebastian-Dani Alten- und Pflegeheim*

werktags, ab 12:45 Uhr, Mittagstisch, *Begegnungsstätte „St. Jakob und St. Ägidius“*

werktags, 13-14 Uhr, Mittagstisch Täglich frisch zubereitetes Dreigänge-Menü, zwei Menüs zur Auswahl, 5,50 €, *CBT Wohnhaus Emmaus*

werktags, 14-17 Uhr, Seniorentreff, Cafeteria geöffnet, täglich wechselnd selbstgebackener Kuchen, *Offene Tür Dörenstraße e.V.*

werktags, 15-16:30 Uhr, Cafeteria, *CBT Wohnhaus Emmaus*

jeden 3. Montag, ab 9:30 Uhr, Stadtteilfrühstück, *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

montags-, 12-13:30 Uhr, offener Mittagstisch Große Auswahl an Tiefkühlmenüs, auch zum Mitnehmen. Freitags selbstgebackene Hausmannskost; Anmeldung erforderlich bei Edith Koischwitz, (0228) / 35 72 20, Essen kann mitgenommen werden; Anmeldung erforderlich bei Edith Koischwitz, (0228) / 35 72 20, *Offene Tür Dörenstraße e.V.*

montags-, 12-13:30 Uhr, Mittagstisch Gerichte auch zum Mitnehmen, Essen kann mitgenommen werden, städt. Zuschuss, *Tenten - Haus der Begegnung*

montags-, 12-13:30 Uhr, Abend-Café mit kulinarischen Angeboten mit kulinarischen Angeboten – Unkostenbeitrag wird erbeten, *Haus am Redoutenpark*

dienstags und donnerstags, 12-13:30 Uhr, OASE Mittagstisch im Pfarrgemeindesaal, 1,50 € mit Bonn-Ausweis, *Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

dienstags u. donnerstags, 12-13:30 Uhr, Rheuma-Café Ort: Rheuma-Café - St. Petrus Krankenhaus, 5.Stock- vor der Cafeteria, *Deutsche Rheuma-Liga Nordrhein-Westfalen e.V.*

dienstags, 14:30-16:30 Uhr, Erzählkaffee, gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Kuchen, mit Frau Aldona Sindel, *Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

jeden 3. Dienstag, ab 15 Uhr, Erzähl-Café, „Zeitzeugen erzählen“, *AWO Nachbarschaftszentrum Friesdorf*

jeden 3 – mittwoch, 14:30-16:30 Uhr, Erzählkaffee mit Frau Rädler, *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

donnerstags, Frühstücksrunde, wir frühstücken gemeinsam, *Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

donnerstags, 15-16 Uhr, Treff mit Kaffee und Kuchen anschließend kann man noch zum Diavortrag, Bingo, Gedächtnistraining oder zur Theatervorführung bleiben, *Margarete-Grundmann-Haus*

jeden 4. Donnerstag, 15-17 Uhr, Kaffee und Kuchen, *Quartiersmanagement im Pennenfeld*

jeden 2. Donnerstag, 15-17 Uhr, Kaffeeklatsch mit Gesang, *Quartiersmanagement im Pennenfeld*

jeden 3. Donnerstag, ab 15 Uhr, Kaffee-Nachmittag des VdH Ansprechpartner: Herr Harries, *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

jeden 4. Freitag, ab 8:30 Uhr, Wir laden zum gemeinsamen Frühstück ein, *Margarete-Grundmann-Haus*

jeden 2., 3. und 4. Freitag im Monat, 12-13:30 Uhr, Mittagstisch, selbst gekochte Hausmannskost; Anmeldung erforderlich, 3,50 €, *Offene Tür Dörenstraße e.V.*

samstags und sonntags, 14-16:30 Uhr, Kaffeehaus Rheinterrasse Genießen Sie, bei schönem Wetter, auf unserer Terrasse den Blick auf den Drachenfels, das Siebengebirge und Königswinter, unser Café-Angebot mit frischem Kuchen, *Seniorenhaus Haus Steinbach*

jeden 1. Sonntag, 10-13 Uhr, Frühschoppen, geselliges Beisammensein mit umfangreichem Mittagstischangebot, Essen kann mitgenommen werden, *AWO Ortsverein Bonn-Stadt e.V.*

VORLESEN

montags, ab 15 Uhr, Seniorenkreis Vorlesen, *Seniorenhaus Haus Steinbach*

donnerstags, ab 10:30 Uhr, Vorlesestunde, *Haus am Redoutenpark*

HAND- UND FUSSPFLEGE

montags, Hand- und Fußpflege, kostenlos für Bonn-Ausweis-Inhaber ab 65 Jahre, *Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

montags, 8:30-12:30 Uhr und donnerstags, 12-16 Uhr, Fußpflege, mit Bonn-Ausweis ab 65 Jahren kostenlos, *Margarete-Grundmann-Haus*

jeden 1. Montag, 10-17 Uhr, Fußpflege, *AWO Nachbarschaftszentrum Friesdorf*

montags, 14-18 Uhr, mittwochs, 9-14 Uhr, donnerstags, 9-18 Uhr und freitags, 9-16 Uhr, Hand- und Fußpflege; Anmeldung erforderlich, *Tenten - Haus der Begegnung*

dienstags, ab 10 Uhr, Kostenlose Fußpflege mit Bonn-Ausweis für Seniorinnen und Senioren ab 65 Jahren durch Rolf Oettgen nur nach Terminvereinbarung nur nach Terminvereinbarung, kostenlos für Bonn-Ausweis-Inhaber ab 65 Jahre, *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

jeden 2. Mittwoch, ab 8 Uhr, medizinische Fußpflege, *Senioren-Begegnungsstätte Limperich e.V.*

jeden 2. Donnerstag, Hand- und Fußpflege, 0, € kostenlos für Bonn-Ausweis-Inhaber ab

65 Jahre, *Begegnungsstätte „St. Jakob und St. Ägidius“*

donnerstags, 10-16 Uhr, Fußpflege, bei Agnes Wolfgarten, examinierte Krankenschwester und Fachfusspflegerin; Anmeldung erforderlich bei Edith Koischwitz, (0228) / 35 72 20 Anmeldung erforderlich bei Edith Koischwitz, (0228) / 35 72 20, 15 €, *Offene Tür Dörenstraße e.V.*

FRÜHSTÜCK/BRUNCH

jeden 1. Dienstag, 9:30-11:30 Uhr, Pennenfelder Frühstücksrunde Anmeldung erforderlich bei Natalija Horn, (0228) 9158444 Anmeldung erforderlich bei Natalija Horn, (0228) 9158444, *Quartiersmanagement im Pennenfeld*

dienstags, 10-11 Uhr, Mini-Frühstück, halbes belegtes Brötchen und eine Tasse Kaffee oder Tee, 1,20 €, *Offene Tür Dörenstraße e.V.*

jeden 1. Freitag, 10-12 Uhr, gemeinsames Frühstück vom Buffet Große Auswahl an Wurst- und Käsesorten, Salate, selbst gekochte Marmeladen, Eiern, Orangensaft, Brot und Brötchen, Kaffee und Tee, so viel man essen mag; Anmeldung erforderlich, 4 €, *Offene Tür Dörenstraße e.V.*

GYMNASTIK/TURNEN

montags, 9-9:45 Uhr und dienstags, 9:30-10:15 Uhr, 10:30-11:15 Uhr und 14:30-15:15 Uhr, Gymnastik für Frauen, *Margarete-Grundmann-Haus*

montags, 9-10:30 Uhr und 11-12:30 Uhr, Qi Gong Trainerin: Frau Sternkopf, 9 €, *Offene Tür Dörenstraße e.V.*

montags, 9:30-10:30 Uhr, Vorbeugung gegen Osteoporose Schnuppern ist möglich, *CBT Wohnhaus St. Markusstift*

montags, 9:30-10:30 Uhr, Sitzgymnastik, *Margarete-Grundmann-Haus*

montags, ab 10:30 Uhr und ab 11:30 Uhr, Senioren-Yoga Anmeldung erforderlich bei Silvia Fath, (02) 28/ 925 13 85, *CBT Wohnhaus Emmaus*

montags, 10:30-11:30 Uhr, Gymnastik im Sitzen, *CBT Wohnhaus St. Markusstift*

montags, ab 11 Uhr, Qi Gong, Informationen bei Frau Panitzki (0228) 35010, *Seniorenhaus Rheinallee*

montags, 14:15-15:15 Uhr, Seniorengymnastik Leitung: Brigitte Künzel, *AWO Ortsverein Siegburg e.V.*

montags, 15-16 Uhr, Sitzgymnastik für Senioren Anmeldung erwünscht, *CMS Pflegestift Domhof*

montags, 15-16:30 Uhr, Interkulturelle Seniorengymnastik Kursleiterin : Frau Reichel, *Offene Tür Dörenstraße e.V.*

montags, ab 18:30 Uhr, Antistress- und Entspannungsgymnastik, *Haus am Redoutenpark*

montags, ab 19:45 Uhr und donnerstags, ab 19 Uhr, Yoga, *Haus am Redoutenpark*

montags, 20-21 Uhr, „Gymnastik bei orthopädischen Beschwerden“, vfb-Reha Kursleiterin Frau Thal, *Offene Tür Dörenstraße e.V.*

dienstags, 9-10 Uhr, GTV Gleichgewichtstraining Frau Schedzielorz, *Offene Tür Dörenstraße e.V.*

dienstags, 9:30-11 Uhr, „Bleib' fit – mach mit!“, Gymnastikgruppe Speziell auf ältere Menschen abgestimmte Gymnastikübungen unter Anleitung einer qualifizierten Sportpäd-

agodin, 1,50 €, AWO Ortsverein Bonn-Stadt e.V.

dienstags, 10-11:30 Uhr, Seniorengymnastik, *Begegnungsstätte „St. Jakob und St. Ägidius“*

dienstags, ab 10 Uhr, Gymnastik, *CBT Wohnhaus Emmaus*

dienstags, ab 10 Uhr, Gymnastik für Senioren, *Seniorenhaus Haus Steinbach*

dienstags und donnerstags, ab 10 Uhr, Kraft-Balance-Training, Informationen bei Frau Panitzki (0228) 35010, *Seniorenhaus Rheinallee*

dienstags, 10:30-11:30 Uhr, Fit in den Frühling, *Bonifatius Seniorenzentrum*

dienstags und freitags, ab 10:30 Uhr, Bewegungstraining (Gymnastikraum), Bewegungsangebot für hochaltrige Menschen, *Haus am Redoutenpark*

dienstags, 11-12 Uhr, „Rückenfitness für Frauen aller Altersstufen“, vfb-Kurs inkl. Kinderbetreuung Kursleiterin: Frau Weingartz-Lopez, *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

dienstags, 11-12 Uhr und mittwochs, 9-10 Uhr, „Gleichgewichtstraining“, Organisiert vom Verein für Behindertensport e.V. Mit zunehmendem Alter steigt die Sturzgefahr immer weiter an. Beugen Sie vor und trainieren Sie Ihre Muskulatur, Ihr Reaktionsvermögen und Ihre Gleichgewichtsfähigkeit; Anmeldung erforderlich bei Martina Weiß-Bischof, (0228) 4036723, *Tenten - Haus der Begegnung*

dienstags, 14-14:50 Uhr, Wassergymnastik Anmeldung erforderlich, 75 €, *Familienbildungsstätte Bonn*

dienstags, 17-18:30 Uhr, vfb-Reha Kurs, Gesundheitsorientiertes Fitnessstraining, Schmerztherapie, *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

mittwochs und freitags, ab 10 Uhr, Sitzgymnastik, Informationen bei Frau Panitzki (0228) 35010, *Seniorenhaus Rheinallee*

jeden 1, 3, und 4 – mittwoch im Monat, 15-16:30 Uhr, DRK Gymnastik mit Frau Gahl, *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

jeden 1, 3, und 4 – mittwoch im Monat, 16-17 Uhr, Parkinson-Gymnastik, *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

mittwochs, 16:30-17:15 Uhr und donnerstags, 16-18 Uhr, Funktionstraining, Veranstaltung der Rheuma-Liga Kursdauer: Fortlaufend, Leitung: Katharina Zerwas, Anmeldung und Bezahlung bei der Rheuma-Liga Bonn, Loestraße 9; Anmeldung erforderlich, *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

jeden 2 – mittwoch, 17-18 Uhr, Parkinson-Gymnastik Frau Rößler, *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

donnerstags, ab 10 Uhr, Gymnastik für Senioren, *Haus am Redoutenpark*

donnerstags, 10-11:30 Uhr, „Krebsnachsorge“, vfb-Reha Kursleiterin: Frau Habenicht, *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

donnerstags, 10-12 Uhr, Bewegungs- und Freizeittreff Anmeldung erforderlich, 20 € Monatsbeitrag, *Post-Sportverein Bonn 1926 e.V.*

donnerstags, 10-11 Uhr, Gymnastik für Senioren, 10 Termine, Frau Linder, VHS, 56,51 €, *Tenten - Haus der Begegnung*

donnerstags, ab 10:30 Uhr, Gymnastik für Rollstuhlfahrer, *Seniorenhaus Haus Steinbach*

donnerstags, 14:15-15:15 Uhr, Gymnastik für Senioren Leitung: Christa Müller, *AWO Ortsverein Siegburg e.V.*

donnerstags, 17:30-19 Uhr, Feldenkraus-Gruppe mit Frau Räderscheidt, 110 € für 10 Abende, *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

donnerstags, ab 19 Uhr, Yoga Kursangebot, *Haus am Redoutenpark*

freitags, Rückenschule Zeiten bitte anfragen, vormittags, Frau S. Battellini, Rückenschullehrerin, Bewegungstherapeutin, Sportwissenschaftlerin, St. Rochuskirche, im *Gemeinschaftsraum*

freitags, 14-15 Uhr, Wirbelsäulengymnastik Verein für Behindertensport (VfB), Anmeldung: Verein für Behindertensport (0228 / 40 36 7-0), *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

freitags, 14-15 Uhr, Sturzprophylaxe: Sicher gehen und stehen im Alter, Ein Kurs der GESUNDHEITSSPORTLER in Zusammenarbeit mit den Maltesern Bonn. Infos unter: Gesundheitsportler, (02 28) 24 00 73 26 oder Malteser Bonn, Frau Horn-Busch, (02 28) 96 99 232, *Seniorenheim Josephhöhe*

freitags, 14-15 Uhr, Rückenschule, *Seniorenhilfsdienst „Arche“*

montags, 10:15-11:15 Uhr, Sitzgymnastik und Gedächtnistraining im wöchentlichen Wechsel, *SWZ Seniorenwohnenzentrum Haus Dottendorf*

SPORT/FITNESS

montags, 14-17 Uhr, Tischtennis-Gruppe Die Tischtennis-Gruppe freut sich über neue Mitspielerinnen und -spieler, *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

dienstags, 9:15-10:45 Uhr, „Nordic Walking für Herzpatienten“, Organisiert vom Verein für Behindertensport e.V Die gesunde Bewegung an der frischen Luft findet unter ärztlicher Aufsicht statt und trainiert schonend das Herz-Kreislaufsystem; Anmeldung erforderlich, *Forsthaus Schönwaldhaus*

dienstags, 19-20 Uhr, „Aqua-Fitness“, Organisiert vom Verein für Behindertensport e.V In 33°C warmem, steh-tiefem Wasser ist diese Gruppe besonders für Sportanfänger und -wiedereinsteiger geeignet; Anmeldung erforderlich bei Martina Weiß-Bischof, (0228) 4036723 Anmeldung erforderlich bei Martina Weiß-Bischof, (0228) 4036723, *Universitätsklinikum Bonn*

dienstags, 20:30-21:30 Uhr, „Wassergymnastik“, Organisiert vom Verein für Behindertensport e.V Im Wasser werden Muskeln und Gelenke von der Last des eigenen Körpergewichts befreit, so dass der gesamte Körper besonders schonend trainiert wird; Anmeldung erforderlich bei Martina Weiß-Bischof, (0228) 4036723, *Bodelschwinghschule*

donnerstags, 10-11 Uhr, „Wirbelsäulengymnastik“, Organisiert vom Verein für Behindertensport e.V Mit besonders ausgewählten Übungen wird der Rücken gekräftigt und die Haltung verbessert; Anmeldung erforderlich bei Martina Weiß-Bischof, (0228) 4036723, *Haus der Bonner Altenhilfe*

TANZEN

montags, 15-17 Uhr, Folkloretanz, mit Frau Hedwig Sundermann Kaffee & Kuchen inklusive, Anmeldung bei Frau Re-

nate Kluckert unter (0228) 666777, 4 €, *Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

montags, ab 17 Uhr, Gesellschaftstanzgruppe 40+, *Seniorenzentrum Theresienau e.V.*

montags, 18:45-19:45 Uhr, „Tanz mit - bleib fit“, Internationale Folkloretänze Monatsbeitrag, 10 € Monatsbeitrag, *Pfarrzentrum Bad Honnef*

dienstags, 14:30-16:30 Uhr, Senioren-Folklore-Tanz mit Marianne Neubauer mit Frau Neubauer, *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

dienstags, 17:30-18:30 Uhr, „Tanz mit - bleib fit“, Internationale Folkloretänze Monatsbeitrag, 10 € Monatsbeitrag, *Gemeindehaus Bad Honnef*

mittwochs, 10-11:30 Uhr, „Tanz mit - bleib fit“, Internationale Folkloretänze Monatsbeitrag, 10 € Monatsbeitrag, *Gemeindehaus Ittenbach*

jeden 2 – mittwoch, 15-18 Uhr, Tanz-Café mit Live Musik, 1 € Eintritt, 3 € Mindestverzehr, *AWO Ortsverein Bonn-Stadt e.V.*

mittwochs, 20-21:30 Uhr, Volkstanzgruppe Poppelsdorf, *Johannes-Schule, An der Turnhalle*

donnerstags, 10-11:30 Uhr, Seniorentanz für Fortgeschrittene Seniorentanz fördert körperliche und geistige Fitness, 12,50 € für 10 x 2 Unterrichtsstunden, 1,50 € für 1 x 2 Unterrichtsstunden, *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

donnerstags, 17-18:30 Uhr, Sitztanz für Rollstuhlfahrer, *Hermann-Ehlers-Haus*

freitags, ab 10:45 Uhr, Sitztanz für Rollstuhlfahrer, *Haus am Redoutenpark*

jeden 1. Freitag, 14:30-17 Uhr, Tanz für Seniorinnen und Senioren, *AWO Ortsverein Siegburg e.V.*

freitags, 15:30-17 Uhr, Tanzen, *Gustav-Oel-Haus*

MEDITATION

mittwochs, 11-12:30 Uhr, Yoga für Menschen mit Bewegungseinschränkung, *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

freitags, 9:15-10:45 Uhr, Yoga für Anfänger ab 60 plus, *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

freitags, 15-16 Uhr, Entspannung, *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

GEDÄCHTNISTRaining

montags, 10-11:30 Uhr, Gehirn-Jogging nach der Methode des Mentalen-Aktivierungs-Trainings (MAT), nach Prof. Fischer mit Olaf Harnisch, Neubeginn am 10. Januar 2011, 65 € 10 Termine je 90 Minuten, *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

montags, ab 10 Uhr, Gedächtnistraining, Informationen bei Frau Panitzki (0228) 35010, *Seniorenhaus Rheinallee*

montags, ab 10:30 Uhr und donnerstags, ab 9:30 Uhr und ab 10:30 Uhr, Gedächtnistraining, *Seniorenhaus Haus Steinbach*

montags, 14:30-16 Uhr und 18-19:30 Uhr, Gehirnjogging Anmeldung erforderlich, 65 €, *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

montags, 16:15-17:15 Uhr, Gedächtnistraining Leitung: Brigitte Künzel, *AWO Ortsverein Siegburg e.V.*

mittwochs, ab 10 Uhr, Gedächtnistraining, *Haus am Redoutenpark, im Wintergarten, 1. Etage*

mittwochs, 10:30-11:30 Uhr, Gedächtnistraining, *Bonifatius Seniorenzentrum*

mittwochs, ab 10:30 Uhr, Gedächtnistraining, *CBT Wohnhaus Emmaus*

freitags, ab 9 Uhr und ab 10:40 Uhr, Gedächtnistraining ein Kurs besteht aus 10 x 1,5 Std, 65 €, *Tenten - Haus der Begegnung*

freitags, 15:30-17 Uhr, Gedächtnistraining, *Margarete-Grundmann-Haus*

REISEN

Donnerstag, 19.05. bis Do., 26.05.2011, Die Inselwelten Kroatiens – Mit der „MS Belle de l' Adriatique“ werden Sie kleine verträumte Häfen und Städte anlaufen, die für große Kreuzfahrtriesen unzugänglich sind. Kommen Sie mit, es lohnt sich! inkl. Hol- und Bringservice, Flug Köln – Dubrovnik, Transfer zum Flughafen zurück; Vollpension an Bord; mit deutschsprachigem Reiseführer und Reiserücktrittskosten-Versicherung; 8 Tage für 1.699,90 € pro Person; Infos bei Annegret Struzyna, *ASTRA-Reisen, Bonner Strasse 77, 53859 Niederkassel, Telefon: 02208 /91 07 91, Fax: 0 2208 /91 07 92, info@astra-reisen.de, www.astra-reisen.de*

Donnerstag, 16.06. – Samstag, 02.07.2011 Donau-Kreuzfahrt bis zum Delta – Eine Fluss-Kreuzfahrt auf der blauen Donau. Passau – Wien – Budapest – Bratislava – Nova Sad – St.Georg (Delta). Auf der „MS BELVEDERE“ (4 Sterne) wird die Reise zu einem Erlebnis – mit täglicher Unterhaltung an Board; inklusive Hol- und Bringservice + Transfer, Vollpension an Board, Reiseführer und Reiserücktrittskosten-Versicherung; 17 Tage für 1.999,00 € pro Person; Infos bei Annegret Struzyna, *ASTRA-Reisen, Bonner Strasse 77, 53859 Niederkassel, Telefon: 02208 /91 07 91, Fax: 0 2208 /91 07 92, info@astra-reisen.de, www.astra-reisen.de*

WANDERN

jeden 2 – mittwoch, ab 9 Uhr, Wanderung, 12-15 km mit Herrn Heinz Jakobi oder Herrn Manfred Wolniack Anmeldung erforderlich unter (0228) 666777, *Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

jeden 2 – mittwoch, ab 9:30 Uhr, Wanderung, 6 - 8 km mit Frau Monika Metzger Anmeldung erforderlich, *Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

SPAZIEREN

jeden 1. Dienstag, ab 13 Uhr, Spazieren in der Gruppe Gehbehinderter, mit Inge Jackelen, *VEBOWAG, Tenten - Haus der Begegnung*

jeden 3. Dienstag, ab 13:30 Uhr, Spazieren in der Gruppe, mit Anneliese Tholl, *VEBOWAG, Tenten - Haus der Begegnung*

1. und 3. Freitag, ab 13 Uhr, Spazieren gehen in der Gruppe, *Margarete-Grundmann-Haus*

GESELLSCHAFTSSPIELE

täglich, 14-17 Uhr, Bridge, Tischtennis, Schach, Canasta, Rummikub, Skat... Bei allen Spielgruppen sind neue Mitspieler herzlich willkommen. Zeiten nach Vereinbarung, Bei Interesse bitte bei angeg. Ansprechpartner melden, *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

montags, 13:30-17 Uhr, Schachkreis, *Margarete-Grundmann-Haus*

April/Mai 2011

Regelmäßige Angebote

montags, 13:30-17:30 Uhr, Bridge-Gruppe
Die Bridge-Gruppe heißt neue Mitspielerinnen und -spieler herzlich willkommen, *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

montags, ab 14 Uhr, Spielenachmittag und Skat, *AWO Nachbarschaftszentrum Friesdorf*

montags, 14-18 Uhr, Männerkat, *Tenten - Haus der Begegnung*

montags, 15-18 Uhr, Spielenachmittag 1 Rommécoupgruppe und 2 Rommégruppen treffen sich, aber auch viele andere Gesellschaftsspiele, *AWO Ortsverein Bonn-Stadt e.V.*

montags, 15-17 Uhr, Rummy-Cup, neue Mitspieler erwünscht!, *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

montags, 15-17 Uhr, Schach, Spieler und Spielerinnen mit unterschiedlichem Spielniveau Weitere Spieler und Spielerinnen gesucht, *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

montags, 15-18 Uhr, Canasta, *Tenten - Haus der Begegnung*

montags, ab 16 Uhr, Spielenachmittag, *Haus am Redoutenpark*

dienstags, 13:30-17 Uhr, Skatrunde, *Begegnungsstätte „St. Jakob und St. Ägidius“*

dienstags, 14-18 Uhr, Treffen der Freunde von Skat und anderen Gesellschaftsspielen Leitung: Waltraud Müller, *AWO Ortsverein Siegburg e.V.*

dienstags, 14-18 Uhr, Spieletreff, *Margarete-Grundmann-Haus*

dienstags, 14-17 Uhr und donnerstags, 13:30-17 Uhr, Skat – neue Mitspieler erwünscht!, *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

dienstags, 14-17 Uhr, Canasta, *Offene Tür für Rentner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus*

dienstags, 14-17 Uhr, 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, *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

dienstags, 14-18 Uhr, Frauenskat, *Tenten - Haus der Begegnung*

dienstags, 14:30-17 Uhr, Schach-Gruppe – Die Schach-Gruppe erwartet freudig neue Mitspieler, *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

2. und 4. Dienstag, 15-18 Uhr, Skatrunde, *AWO Ortsverein Bonn-Stadt e.V.*

dienstags, ab 15 Uhr, Spiel & Spaß mit Bingo, *Seniorenhaus Haus Steinbach*

jeden 3. Dienstag, 15:30-17 Uhr, Bingenachmittag, Spaß, Spiel und Spannung garantiert, *AWO Ortsverein Bonn-Stadt e.V.*

jeden 2. Dienstag, ab 15:30 Uhr, Bingo und andere Gesellschaftsspiele, *Tenten - Haus der Begegnung*

dienstags, ab 16:30 Uhr, Gesellschaftsspiele, *Seniorenhaus Haus Steinbach*

dienstags, ab 19:30 Uhr, Schach später Vereinsbeitritt, Herr Dr. Matthias Koch, *Tenten - Haus der Begegnung*

mittwochs, 13-17:30 Uhr, Treffen der Skat-Runde, (Damen- und Herrenrunde) Die Skatrunde erwartet freudig neue Mitspieler, *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

mittwochs, 14-16 Uhr, BINGO, *AWO Nachbarschaftszentrum Friesdorf*

mittwochs, 14:30-18 Uhr, Doppelkopftreff, *Tenten - Haus der Begegnung*

mittwochs, 15-18 Uhr, Rommetreff, *Tenten - Haus der Begegnung*

mittwochs, ab 16:30 Uhr, Spielenachmittag, *Seniorenhaus Haus Steinbach*

jeden 1 – mittwoch, 19-22 Uhr, Offener Spielesabend Anmeldung erwünscht, *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

donnerstags, 10:30-11:30 Uhr, Gesellschaftsspiele und mehr je nach Bedarf, *Bonifatius Seniorenzentrum*

donnerstags, 11:5-12:35 Uhr, Bridge für Anfänger mit Vorkenntnissen, *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

donnerstags, 13:30-17 Uhr, Treffen der Damen-Skat-Runde Sie freut sich über Verstärkung, *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

donnerstags, ab 15:45 Uhr, Spiel und Spaß mit Quiz, *Seniorenhaus Haus Steinbach*

donnerstags, ab 16 Uhr, Schnupperpaarturnier, für alle Brigdespieler, die gerne ein Turnierbrigde kennenlernen und ihre Kenntnisse erweitern möchten, *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

donnerstags, 19:15-20:45 Uhr, Bridge für Anfänger ohne Vorkenntnisse Anmeldung erforderlich bei Herr Peter, (02224) 941732, *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

donnerstags, 19:30-22 Uhr, Doppelkopfrunde mit Herrn Müller-Kulmann, *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

freitags, 14:30-16:30 Uhr, Rommé – mit Frau Habiba Osmani, *Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

MALEN

montags, 14-17 Uhr, „Die Montagsmaler“ ist eine Hobby-Malgruppe, die Pastell- und Ölmalerei auf Karton und Leinwand betreibt. Da langjährige Teilnehmer ausgeschieden sind, freut sich die Gruppe über Neueinsteiger. Leitung: Margarete Schatz, *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

montags, ab 14:30 Uhr, Malen mit Acryl Anmeldung erforderlich unter (0228) 7673290, 5 € pro Kursstunde, *AWO Ortsverein Bonn-Stadt e.V.*

montags, ab 16 Uhr, Zeichenkurs; Anmeldung erforderlich unter (0228) 7673290, 5 € pro Kursstunde, *AWO Ortsverein Bonn-Stadt e.V.*

montags, 16:30-18 Uhr, Kreativ Werkstatt, Erweiterung und Erlernen von Techniken mit Frau Schulz, *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

montags, 17-18:30 Uhr, Tusche-Malen, *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

freitags, ab 14:30 Uhr, Mal- und Bastelkreis, *Seniorenhaus Haus Steinbach*

SINGEN

montags, 15-16 Uhr, „Froh zu sein, bedarf es wenig“, Offenes Singen für jedermann – mit Gitarrenbegleitung Gesungen werden deutsche Volkslieder., Leitung: Frau Knebel und Herr Schreyer - abwechselnd -, *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

montags, ab 16 Uhr, Singen, *Seniorenhaus Haus Steinbach*

dienstags, 14:30-17 Uhr, Singkreis Jeder, der Lust hat, in Gemeinschaft bekannte und neue Lieder zu singen, ist herzlich eingeladen. Besondere Fähigkeiten sind nicht notwendig, *Offene Tür für Rentner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus*

jeden 4. Dienstag, ab 14:30 Uhr, Treffen der Chorgemeinschaft Rüngsdorf Leitung: Herr Kirchner, *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

dienstags, ab 16 Uhr, Singen mit den Kurfürsten-Lerchen Leitung : Else Stiehl, *Haus am Redoutenpark*

dienstags, 17-19 Uhr, Chor der Aussiedler, *Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

dienstags, ab 19:30 Uhr, Kleiner Chor Bad Godesberg mit Herrn Dünkemann, *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

jeden 4 – mittwoch, ab 15 Uhr, „Unsere Volkslieder von A bis Z“, *Senioren-Begegnungsstätte Limperich e.V.*

mittwochs, ab 15:30 Uhr, Offener Singkreis, *SWZ Seniorenwohnenzentrum Haus Dottendorf*

1. und 3. Mittwoch, 15:45-17 Uhr, Offener Singkreis, *CMS Pflegestift Domhof*

mittwochs, 18-19:30 Uhr, Mittendrin sein im INTRA- Chor! In diesem Chor treffen sich Menschen jeglichen Alters, unterschiedlicher Nationen sowie mit und ohne Behinderung. Die Vielfalt der Sänger und Sängerinnen eröffnet einen weiten Raum für besondere Projekte. Für unseren INTRA-Chor suchen wir ab sofort eine neue engagierte Chorleitung, *Offene Tür für Rentner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus*

donnerstags, 11:30-12:30 Uhr, Chorprobe des Seniorenchores Im Chor werden mehrstimmige Sätze verschiedener Musikrichtungen gesungen. Der Chor freut sich sehr über neue Sängerinnen und Sänger. Sie können gern an einer Chorprobe teilnehmen, *Offene Tür für Rentner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus*

donnerstags, 15-17 Uhr, Singkreis „Volksmusikanten“, *AWO Ortsverein Bonn-Stadt e.V.*

donnerstags, ab 16 Uhr, Singen, *Tenten - Haus der Begegnung*

donnerstags, 17:15-18:15 Uhr, Probe des gemischten Chors, (nicht in den Schulferien) Leitung: Andreas Herkenhöfner, *AWO Ortsverein Siegburg e.V.*

1. und 3. Freitag, 16-17 Uhr, Singkreis, *Margarete-Grundmann-Haus*

MUSIZIEREN

montags, 9:30-10:30 Uhr, Gitarrenkurs Bei Interesse freuen wir uns, den Kurs „Liedbegleitung für Fortgeschrittene“ ab dem 02. Mai fortzusetzen! Anmeldung erforderlich UnterrichtsstundenAnmeldung erforderlich, 100 €, *Offene Tür für Rentner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus*

montags, ab 10:15 Uhr, Musizieren, *Haus am Redoutenpark*

2. und 4. Dienstag, 10-11:30 Uhr, Blockflötenspielerkreis für Einsteiger Anmeldung erforderlich bei Ursula Weyrather, (0228) 462236, 35 €, *Tenten - Haus der Begegnung*

jeden 2 – mittwoch, 15-18 Uhr, Seniorenband, Musik und Tanz, *AWO Ortsverein Bonn-Stadt e.V.*

THEATER

montags, 10-11:30 Uhr, Theater-Gruppe „Herbst- Zeitlose“ Am 14. März beginnen wir mit der Auswahl eines neuen Stückes und freuen uns über neue Mitspieler – auch ohne Vorkenntnisse!, *Offene Tür für Rentner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus*

montags, 20:15-22:15 Uhr, Playbacktheater, alle 14 Tage Genießen Sie die Interaktion

zwischen Schauspielern und Publikum. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Anmeldung bitte über kontakt@albert-middendorf.de bei Albert Middendorf, (0228) 62 13 25, kontakt@albert-middendorf.de *Offene Tür für Rentner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus*

donnerstags, 10-12 Uhr, Theaterspiel „teatro dilettante bonn“, *Margarete-Grundmann-Haus*

HANDARBEITEN

donnerstags, 10-12 Uhr, Arbeitskreis Töpfern, *Margarete-Grundmann-Haus*

donnerstags, 10-12 Uhr, Arbeitskreis Porzellanmalen, *Margarete-Grundmann-Haus*

mittwochs, 15-17:30 Uhr, Klöppelkurs, *Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

mittwochs, 15-17:30 Uhr, Handarbeitskreis, *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

freitags, ab 10:30 Uhr, Töpfern, *Seniorenhaus Haus Steinbach*

1. und 3. Freitag, 16:30-17:30 Uhr, Kreative Teestunde, Malen von Ornamenten und Graphiken, 3 € inkl. Material, *Margarete-Grundmann-Haus*

BASTELN

jeden 2 – mittwoch, 15-17:30 Uhr, DSW Bastelgruppe, *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

KOCHEN/BACKEN

täglich, 10-14 Uhr, Kochen/Backen Termine und Menüs können als PDF angefordert werden, *Kochschule Schütt*

jeden 4. Dienstag, Wir kochen gemeinsam Anmeldung erforderlich bei Natalija Horn, (0228) 9158444, *Quartiersmanagement im Pennenfeld*

mittwochs, ab 12 Uhr, „Wir kochen selbst“, *AWO Nachbarschaftszentrum Friesdorf*

SPRACHEN

montags, 10-11:30 Uhr, Spanischkurs Kursbeginn: 10.01.2011, *AWO Nachbarschaftszentrum Friesdorf*

montags, 10-11:30 Uhr, Italienisch für Fortgeschrittene Anmeldung erforderlich bei Monika Scherer, (0228) 298096, monika.scherer@dw-bonn.de, 30 €, *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

montags, ab 15 Uhr, Englisch-Gesprächskreis Wir unterhalten uns über aktuelle Themen in Englisch. Alle, die Freude haben, ihre englischen Sprachkenntnisse zu erhalten oder auch zu erweitern, sind hierzu herzlich eingeladen. Leitung: A. Ditle, Übersetzerin / stellvertretende Referatsleiterin i.R. (Deutscher Bundestag) Alle 14 Tage, *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

jeden 1. Montag, 19-20 Uhr, Französisch – freie Konversation Anmeldung erforderlich, *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

dienstags, 9:30-11 Uhr, dienstags, 11-12:30 Uhr, mittwochs, 9:30-11 Uhr und mittwochs, 11-12:30 Uhr, Englisch mit guten oder geringen Kenntnissen Anmeldung erwünscht, 70 €, *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

dienstags, 13-14:30 Uhr, Spanisch für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen Anmeldung erforderlich bei Monika Scherer, (0228) 298096, monika.scherer@dw-bonn.de, 70 €, *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

dienstags, 17-18:30 Uhr, Sprachkurs
Aussiedler, *Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

mittwochs, 10:15-12:30 Uhr, Cercle francais
Wir freuen uns über neue Interessenten, die wie wir die französische Sprache und Lebensart gemeinsam genießen möchten. Kursleiter: Herr Hilgert Anmeldung erforderlich, *Offene Tür für Rentner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus*

mittwochs, 15:30-17 Uhr, English Conversation – Hier können Sie die eigenen Sprachfähigkeiten im Austausch in englischer Sprache vertiefen! Kursleiterin: Frau Koenemann Anmeldung erforderlich, *Offene Tür für Rentner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus*

mittwochs, 18-19 Uhr und freitags, 10-11 Uhr, Englisch für Senioren (Anfänger), in Königswinter-Heisterbacherrott, *Martin Bubner*

donnerstags, 9:30-11:30 Uhr, Italienisch für Anfänger Anmeldung erforderlich bei Monika Scherer, (0228) 298096, monika.scherer@dw-bonn.de, 30 €, *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

freitags, 10-11 Uhr, Französisch für Fortgeschrittene, 10 €, *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

freitags, 11:15-12:30 Uhr, Englisch für Anfänger Anmeldung erforderlich bei Monika Scherer, (0228) 298096, monika.scherer@dw-bonn.de, 70 € für 10 Termine, *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

freitags, 11:15-12:15 Uhr, Französisch für Anfänger Anmeldung erforderlich bei Monika Scherer, (0228) 298096, monika.scherer@dw-bonn.de, 10 €, *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

SCHREIBEN

2. und 4. Montag, ab 15:30 Uhr, Kreatives Schreiben Anmeldung erforderlich, *Wohnstift Beethoven*

LITERATUR

mittwochs, 15-16:30 Uhr, Dr. Wolfgang Schulte, *Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

donnerstags, 10-11 Uhr, Bibliothek hat geöffnet, *CBT Wohnhaus Emmaus*

jeden 3. Donnerstag, ab 19:30 Uhr, Literaturkreis, *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

MEDIENTECHNIK

montags, 9:30-13 Uhr, Kurzeinweisung in die Digitalfotografie – Das Wichtigste zu Kamera und Computer. Lernen Sie Ihre Digitalkamera kennen und nutzen Sie deren vielfältige Möglichkeiten – übertragen Sie die Bilder auf den Computer, verwalten und organisieren Sie sie – brennen Sie die Fotos auf CD, verschicken Sie sie per E-Mail oder drucken Sie sie selbst aus. Kompakt-Kurse (4 Stunden), die genauen Termine werden in Absprache mit den Teilnehmern festgelegt, 30 €, *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

1. und 3. Dienstag, 12-14 Uhr, Senioren gehen auf Sendung mit der Radio-Werkstatt Wir suchen Interessierte, die Selbstgeschriebenes, Gereimtes und Ungereimtes, Heiteres und Trauriges zu beliebigen Themen vorstellen und mitarbeiten möchten. Leitung: Maria Koch, in Zusammenarbeit mit der Radiowerkstatt Lora/LoCom, *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

RELIGION

montags, ab 17:15 Uhr, Abendandacht nicht bei Gottesdienst, *Haus am Redoutenpark*
mittwochs, ab 15:30 Uhr, Evangelischer Gottesdienst, *Seniorenzentrum Theresienau e.V.*

jeden 1. Donnerstag, ab 16 Uhr, Katholischer Gottesdienst, *Haus am Redoutenpark*

1. und 3. Donnerstag, ab 16 Uhr, Katholischer Gottesdienst, *SWZ Seniorenwohnenzentrum Haus Dottendorf*

jeden 2., 3. und 4. Donnerstag im Monat, ab 17:15 Uhr, Abendandacht, *Haus am Redoutenpark*

GENEALOGIE

jeden 1. Montag, 10-12 Uhr, Familienkunde Bei einer Reihe unserer Mitglieder besteht der Wunsch, mehr über die Geschichte ihrer jeweiligen Vorfahren zu wissen und zu erfahren: Wo und wie haben sie gelebt, wie und wo können noch fehlende Dokumente und Urkunden beschafft werden und wie werden diese Daten verwaltet und dargestellt? Diese Fragen wollen wir gemeinsam erörtern und uns das nötige Knowhow erarbeiten, so dass jeder dann für sich entsprechend seiner persönlichen Interessenslage tiefer einsteigen kann. Vorausgesetzt werden gute PC-Kenntnisse Leitung: Eike Land-Reinhard, Tel.: 0 22 41 - 33 04 80, *Seniorenbüro Tat und Rat*

LESUNG

jeden 1. Montag, 10:30-12 Uhr, Literaturkreis, *Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

jeden 3. Montag, 15:30-17 Uhr, Offener Literaturkreis, *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

mittwochs, 10:30-12:30 Uhr, Literaturreunde, *Seniorenbüro Tat und Rat*

donnerstags, 15-17 Uhr, Treffen des Literaturkreises Leitung: Dr. Eberhard Teicher, Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen, *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

VORTRAG

FÜR ALLE VORTRÄGE DER KAISER-KARL-KLINIK:
Bitte vergewissern sie sich im Vorfeld telefonisch unter 0228/68 33 0, ob sich bei den jeweiligen Terminen Änderungen ergeben haben

montags, ab 13 Uhr, Herz & Gefäße, Teil 1, alle 3 Wochen, *Kaiser-Karl-Klinik*

montags, ab 13 Uhr, Osteoporose, alle 3 Wochen, *Kaiser-Karl-Klinik*

dienstags, ab 13 Uhr, Info: Pflegeversicherung, alle 14 Tage, *Kaiser-Karl-Klinik*

dienstags, ab 13 Uhr, Hüftgelenk, alle 14 Tage, *Kaiser-Karl-Klinik*

jeden 1. Dienstag, 15-18 Uhr, Informationstreffen Mit informativen, aktuellen, wechselnden Themen in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Bundeswehrverband, *AWO Ortsverein Bonn-Stadt e.V.*

mittwochs, ab 10 Uhr, Gesunde Ernährung, alle 3 Wochen, *Kaiser-Karl-Klinik*

mittwochs, ab 10 Uhr, Entspannung, alle 3 Wochen, *Kaiser-Karl-Klinik*

mittwochs, ab 13 Uhr, Diabetes Mellitus, alle 3 Wochen, *Kaiser-Karl-Klinik*

mittwochs, ab 13 Uhr, Herz & Gefäße, Teil 2, alle 3 Wochen, *Kaiser-Karl-Klinik*

donnerstags, ab 10 Uhr, Ernährung bei Diabetes, alle 3 Wochen, *Kaiser-Karl-Klinik*

donnerstags, ab 13 Uhr, Kniegelenk, alle 14 Tage, *Kaiser-Karl-Klinik*

donnerstags, ab 16 Uhr, Traditionelle Chinesische Medizin, *Kaiser-Karl-Klinik*

freitags, ab 13 Uhr, Das Kreuz mit dem Kreuz, alle 3 Wochen, *Kaiser-Karl-Klinik*

SONSTIGES

werktags, 9-16:30 Uhr, Bücherbasar, Bücher kaufen/spenden, *AWO Nachbarschaftszentrum Friesdorf*

dienstags, ab 10 Uhr, Zeitungsrunde, *Haus am Redoutenpark*

jeden 3. Dienstag, 14-15 Uhr, Sprechstunde des Vorsitzenden – Was auch immer Sie auf dem Herzen haben: Fragen, Wünsche, Kritik, Anregungen usw. Helmut Krüll hat ein offenes Ohr für Sie, *AWO Ortsverein Bonn-Stadt e.V.*

mittwochs, 15-17 Uhr, Pennenfelder Treff für Jung und Alt, *Quartiersmanagement im Pennenfeld*

2. und 4. Mittwoch, ab 16 Uhr, Aktuelle Stunde, *Haus am Redoutenpark*

jeden 4. Mittwoch, 17-18 Uhr, Initiative Tannebusch, Treffpunkt der Bürgerinitiative und bürgerliches Engagement, *Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

jeden 1. Donnerstag, 13:30-17 Uhr, Treffen der Philatelisten, *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

samstags, kulturelle Veranstaltungen oder offene Gruppenangebote, *SWZ Seniorenwohnenzentrum Haus Dottendorf*

samstags, Wahlverwandtschaften Bonn e.V., Gemeinschaftliches Wohnen in der Stadt Regelmäßige Treffen. Weitere Informationen bitte telefonisch erfragen, *Offene Tür für Rentner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus*

INTERNET-CAFÉ

werktags, 15-18 Uhr, Internet-Café, Kontakte knüpfen kein Verzehrzwang, bei Verzehr surfen Sie hier sogar kostenlos im Internet, *AWO Ortsverein Bonn-Stadt e.V.*

montags, 11:30-17:30 Uhr und freitags, 14:30-16 Uhr, freie Computer- und Internetnutzung freitags mit Hilfestellung, 0 €, kostenlos für Bonn-Ausweis-Inhaber ab 65 Jahre, *Begegnungsstätte „St. Jakob und St. Ägidius“*

dienstags, 10-13 Uhr, Offenes Internetcafé unter fachkundiger Begleitung Kursleiter: Herr Felten, 2 € pro Stunde, *Offene Tür für Rentner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus*

dienstags, 10-13 Uhr, Internet, eMail, Textverarbeitung unter fachkundiger Begleitung, 0,50 € pro halbe Stunde, *Margarete-Grundmann-Haus*

donnerstags, 14-15 Uhr, PC-Treffen für alle Interessierten mit und ohne PC Erfahrung, *Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

COMPUTER/INTERNET-KURSUS

AWO Nachbarschaftszentrum Friesdorf

dienstags, mittwochs und freitags, 10-12 Uhr Anleitung durch Freiwillige bei PC, Laptop, Internet, Bewerbungshilfe für Arbeitslose. 1,50 € pro Stunde

AWO Ortsverein Siegburg e.V.

montags, dienstags und donnerstags, 14-18 Uhr Surfen im Internet und Hilfe bei der PC-Nutzung. Zwei „Schnupperstunden“ sind für Neueinsteiger kostenlos, danach 1,60 €/Std., Leitung: Hans Waldeck Anmeldung unter: (02241) 91 62 78, Anmeldung außerhalb der Öffnungszeiten unter (02241) 38 24 28., 1,60 € pro Stunde

Margarete-Grundmann-Haus

Montag, 28.02.2011 -
Montag, 18.04.2011, 14:00-15:30 Uhr, PC-Kurs „Internet und E-Mail“; Anmeldung erforderlich unter (0228) 9493330, grundmann-haus@parisozial-bonn.de.

Montag, 28.02.2011 -
Montag, 18.04.2011, 15:45-17:15 Uhr, PC-Aufbaukurs „Einführung in den PC und Grundlagen“; Anmeldung erforderlich unter (0228) 9493330, grundmann-haus@parisozial-bonn.de.

Montag, 28.02.2011 -
Montag, 18.04.2011, 17:30-19:00 Uhr, PC-Kurs „Bearbeitung von Digitalfotos am Computer“.

Montag, 04.04.2011 -
Montag, 23.05.2011, 14:00-15:30 Uhr, PC-Aufbaukurs „Internet und E-Mail“, 86 €, Anmeldung erforderlich unter (0228) 9493330, grundmann-haus@parisozial-bonn.de.

Montag, 04.04.2011 -
Montag, 23.05.2011, 15:45-17:15 Uhr, PC-Kurs „Einführung in den PC und Grundlagen“, 86 €, Anmeldung erforderlich unter (0228) 9493330, grundmann-haus@parisozial-bonn.de.

Montag, 04.04.2011 -
Montag, 23.05.2011, 17:30-19 Uhr, PC-Kurs „Textverarbeitung MS-Word“, 86 €, Anmeldung erforderlich unter (0228) 9493330, grundmann-haus@parisozial-bonn.de.

Donnerstag, 05.05.2011 -
Donnerstag, 23.06.2011, 14-15:30 Uhr, PC-Kurs „Internet und E-Mail“, 86 €, Anmeldung erforderlich unter (0228) 9493330, grundmann-haus@parisozial-bonn.de.

Donnerstag, 05.05.2011 -
Donnerstag, 23.06.2011, 15:45-17:15 Uhr, PC-Aufbaukurs „Einführung in den PC und Grundlagen“, 86 €, Anmeldung erforderlich unter (0228) 9493330, grundmann-haus@parisozial-bonn.de.

Donnerstag, 05.05.2011 -
Donnerstag, 23.06.2011, 17:30-19 Uhr, PC-Kurs „Bearbeitung von Digitalfotos am Computer“, 86 €, Anmeldung erforderlich unter (0228) 9493330, grundmann-haus@parisozial-bonn.de.

Offene Tür Dürenstraße e.V.

montags, 15-17 Uhr PC-Kurs, Computerkurs ohne Vorkenntnisse PC-Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse: Word, eMail, Internet, Suchmaschinen etc., Herr Sulimma und Herr Lüdecke., 6 € pro Doppelstunde

montags, 15-17 Uhr PC-Kurs, Computerkurs ohne Vorkenntnisse Internet, Internetzugang und Verbindungsmethoden, Browser, Favoriten und Links, Suchmaschinen, Download von Dateien, Sicherheit im Internet, eigene Mailadresse einrichten, eMail-Client, etc. Dozent: Werner Schubach., 75 € für 10 Doppelstunde

Offene Tür für Rentner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus

Dienstag, 03.05.2011 -
Dienstag, 17.05.2011, 13:30-15 Uhr
PC-Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Anmeldung bei Herrn Schiefer unter 0228-635454., 90 €, Anmeldung erforderlich.

Dienstag, 03.05.2011 -
Dienstag, 19.07.2011, 15:15-16:45 Uhr
PC-Aufbaukurs für Fortgeschrittene mit Grundkenntnissen Anmeldung bei Herrn Schiefer unter 0228-635454., 90 €, Anmeldung erforderlich.

Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem

Freitag, 15.04.2011, 10-12 Uhr,
Computer-Fragestunde – Sie wollen sich einen Computer oder einen Drucker anschaffen und brauchen Hilfe bei der Auswahl? Sie haben ein Problem mit Ihrem Rechner und wissen nicht, an wen Sie sich wenden sollen? Oder Sie haben einfach ein paar Fragen rund um den Computer? Unser Dozent gibt unabhängige Beratung und Hilfe und beantwortet Fragen.

dienstags und donnerstags, 11:15-12:45 Uhr,
E-Mail und Internet I, Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen (Computer für Einsteiger 1) Sie können bereits mit dem Computer umgehen und möchten lernen, sicher und professionell mit E-Mails und dem Internet zu arbeiten? Der Kurs umfasst: alle Möglichkeiten von E-Mail professionell und sicher nutzen - Informationen im Internet nicht nur suchen, sondern auch finden - auf Ihrem Computer speichern und drucken - den Internet-Browser an Ihre persönlichen Bedürfnisse anpassen - Internet und E-Mail sicher machen und Fallstricke vermeiden. Kursdauer: 10 x 2 Unterrichtsstunden vom 17. Mai bis 21. Juni 2011. 75 € bei 6 Teilnehmern, 80 € bei 5 Teilnehmern, 90 € bei 4 Teilnehmern

dienstags und donnerstags, 13:45-15:15 Uhr,
Computer für Einsteiger 1 - Windows 7/Vista/Windows XP – Sie haben einen neuen Computer? In diesem Kurs lernen Sie, sich auf ihm zurechtzufinden und nach Ihren

Wünschen einzurichten: Hintergrundbild, Symbole und Schriftgrößen einstellen. Den Umgang mit Programmen, Fenstern und Menüs üben, Briefe und andere Dokumente speichern und wieder finden, sie ordnen, umbenennen, kopieren oder auf CD brennen und lernen all die kleinen Tücken des Computeralltags aus eigener Kraft zu meistern. Für Windows 7 bzw. Vista müssen Sie ein eigenes Laptop mitbringen! (Unter Umständen kann auch ein Leihgerät gestellt werden.) Geräte mit Windows XP sind vorhanden. Kursdauer: 10 x 2 Unterrichtsstunden vom 17. Mai bis 21. Juni 2011. Bis zu 6 Teilnehmer. 75 € bei 6 Teilnehmern, 80 € bei 5 Teilnehmern, 90 € bei 4 Teilnehmern

dienstags und donnerstags, 9:30-11 Uhr,
Digitalfotografie und Bildbearbeitung 1 – In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit Digitalkameras. Sie erfahren, wie Sie Bilder von der Kamera auf den Computer übertragen und verwalten, Ausschnitte vergrößern und Belichtung korrigieren, Farbstiche beheben und unscharfe Fotos retten, Fotos per E-Mail an Freunde verschicken, auf CD brennen, ausdrucken oder über einen Fotoservice Abzüge bestellen. Kursdauer: 10 x 2 Unterrichtsstunden vom 17. Mai bis 21. Juni 2011. Bis zu 6 Teilnehmer. 75 € bei 6 Teilnehmern, 80 € bei 5 Teilnehmern, 90 € bei 4 Teilnehmern

Dienstag, 17.05.2011 -
Dienstag, 21.06.2011, 15:30-17 Uhr,
Computer-Übungskurs Sie können schon ein bisschen mit dem Computer umgehen, Briefe und E-Mails schreiben, im Internet surfen - aber es fehlt Ihnen an der nötigen Sicherheit? Sie möchten gern noch weitere Möglichkeiten des Computers erforschen, trauen sich allein aber nicht so recht? Oder Sie möchten einfach „in Übung bleiben“? Hier können Sie sich mit anderen austauschen, unter fachkundiger Anleitung Dinge ausprobieren, Fragen stellen und ein bisschen dazulernen. 45 € ab 6 Teilnehmern, 50 € bei 5 Teilnehmern, 55 € bei 4 Teilnehmern

Donnerstag, 19.05.2011 -
Donnerstag, 16.06.2011, 15:30-17 Uhr,
Kaufen und Verkaufen bei eBay – Sie gehen gern auf Schnäppchenjagd? Sie haben den Keller voller Kram, den Sie gern zu Geld machen würden? Das alles geht im Internet! Aber ist das nicht gefährlich? Der Kurs zeigt Ihnen, wie Sie Gefahren vermeiden und den größten Flohmarkt der Welt sicher nutzen können. 30 € ab 6 Teilnehmern, 35 € bei 5 Teilnehmern, 40 € bei 4 Teilnehmern

SPORT/FITNESS

Fitness für Senioren – Um Berührungsängste von Senioren vor modernen Fitnessgeräten abzubauen, bietet HealthCity kostenlose Schnupper-Trainingsstunden an. Leitung: Patrick Simons. HealthCity Bonn-Bad Godesberg, Am Fronhof 9, 53117 Bonn www.healthcity.de/all-inclusive/detail/healthcity_bad_godesberg, nur nach Terminvereinbarung.

REISEN

Sonntag, 03.04.2011, 5:30-21 Uhr,
Tagesfahrt nach Brügge – Route: Lüttich, Brüssel, Gent, Brügge. Bei unserem geführten Stadtrundgang werden Sie diese einzigartige Atmosphäre der alten Tuchmacherstadt erleben. Nach dem Besichtigungsprogramm können Sie an einer Bootsfahrt auf den Kanälen der Altstadt teilnehmen. Rückfahrt um 17:00 Uhr; Weitere Termine: 23.05., 02.06., 10.07., 09.08. und der 18.09.2011.; Knipper-Kimmel & Univers Reisen GmbH, Justus von Liebig-Straße 20, 53121 Bonn, www.knipper-kimmel.de; 36 €, Anmeldung unter (0228) 9890016, info@univers-reisen.de.

Sonntag, 01.05.2011, 9:30 Uhr,
Tagesfahrt zur BUGA in Koblenz – Prachtvolle Gärten, wechselnde Hallenschauen, abwechslungsreiche Ausstellungen, Panorama-Seilbahn und einen spektakulären Ausblick aus der Vogelperspektive über das UNESCO Welterbe Oberes Mittelrheintal und die Stadt Koblenz. Weitere Termine: 12.06., 03.07., 07.08., 27.08. und der 23.09.2011. Bitte fordern Sie bei Bedarf unser umfangreiches Tages- und Mehrtagesfahrtenprogramm an.; Knipper-Kimmel & Univers Reisen GmbH, Justus von Liebig-Straße 20, 53121 Bonn, www.knipper-kimmel.de; 45 €, Anmeldung unter (0228) 9890016, info@univers-reisen.de.

Freitag, 20.05.2011, 8:30 Uhr,
Edelsteine und edle Weine – Tagesfahrt nahe Idar-Oberstein, Bad Sobernheim, Bad Kreuznach: Edelstein-Schleiferdorf Kirschweiler, Edelsteinhaus Hess. Bad Sobernheim, Winzerhof Tullius, Mittagsbuffet, historischer Weinkeller. Nachmittag: Kurstadt Bad Kreuznach mit Salinental/Gradierwerken.; Knipper-Kimmel & Univers Reisen GmbH, Justus von Liebig-Straße 20, 53121 Bonn www.knipper-kimmel.de; 56 €, Anmeldung unter (0228) 9890016, info@univers-reisen.de.

MUSIK

Sonntag, 03.04.2011, 18-20 Uhr,
From Broadway to Narnia – „Three Wise Men“ sind eine der erfolgreichsten Trios des traditionellen Jazz. Mit Shaunette Hildabrand, Vocals, (Amerika) ist dieses Konzert die musikalische Perfektion schlechthin. Burg Narnia, Schlossstraße 28, 56626 Andernach, www.burg-narnia.de; 22 €, Anmeldung unter (02632) 48625, info@burg-narnia.de.

Sonntag, 17.04.2011, 11 Uhr,
Klaviersolo-Matinée – Daria Tschakowskaja (Klavier): Wiener Klassik - Start einer blühenden romantischen Reise. Verkauf der Tickets nur über Konzertkasse.; Collegium Leoninum, 10 € ermäßigt

Donnerstag, 05.05.2011, 19 Uhr,
Zwischen sakraler Musik und „leichter Muse“: Isaac und sein Sohn Jacques Offenbach – ihr Beitrag zum Kölner Mu-

sikleben im 19. Jahrhundert; Bevor er zur weiteren musikalischen Ausbildung an das Pariser Konservatorium ging, erhielt Jacques Offenbach (1819-1880) den ersten Cello- und Violinunterricht bei seinem Vater Isaac (1779-1850), dem Kantor der jüdischen Gemeinde in Köln. Mit Musik- und Bilddemonstrationen spricht Prof. Niemöller, Köln, über die Bedeutung der Offenbachs für das rheinische Musikleben im 19. Jahrhundert. Leitung: Klaus Wolfgang Niemöller (Professor emeritus der Universität Köln). Kleines jüd. Lehrhaus, Königswinterer Straße 647, 53227 Oberkassel; 4 €

Sonntag, 08.05.2011, 18-21 Uhr,
Lasterhafte Lieder und Balladen – bei Kerzenschein vorgetragen – Francois Villon - Rebell, Verführer, Provokateur - hinterließ ein lyrisches Werk von abgründiger Fülle, welches das Publikum fesselt und berauscht. Selten hat ein Dichter die Spannung zwischen Lust und Leid drastischer erzählt. Gesungen, gesprochen und gespielt von Claudia Dylla und Gästen.; Burg Narnia, Schlossstraße 28, 56626 Andernach, www.burg-narnia.de; 12 €, Anmeldung unter (02632) 48625, info@burg-narnia.de.

Mittwoch, 11.05.2011, 18-20 Uhr,
Piano At Its Best - Mostly Liszt – Liszt verarbeitete in seinen „Annees de Pelerinage“ seine Schweizer Reise in Klavierwerken. „Vallee d`Obermann“ heißt das berühmteste Stück. Nur: Das Tal befindet sich auf keiner Landkarte! 1995 gewann Markus Groh den ersten Preis beim renommierten „Concours Reine Elisabeth“. Die Süddeutsche Zeitung kommentierte: „Es war, als fänden das Temperament der Argerich und die ästhetische Strenge eines Sviatoslav Richter zur höheren Einheit“. Das von ihm 2003 gegründete „Bebersee Festival“ auf dem ehemaligen Militärflughafen Groß-Dölln im Norden von Berlin entwickelte sich zu einem ganz besonderen Event.; Burg Narnia, Schlossstraße 28, 56626 Andernach, www.burg-narnia.de; 22 €, Anmeldung unter (02632) 48625, info@burg-narnia.de.

Dienstag, 24.05.2011, 19 Uhr,
Konzert mit Vladimir Vinogradov – Mit seiner dreisaitigen Domra - ein altrussisches Musikinstrument aus dem 13. Jahrhundert - spielt er russische Musik und lässt Don-Kosaken-Erinnerungen wach werden. Kunstkritiker schrieben, dass seine Domra „jubelt, plätschert, weint und betört... Illusion eines ganzen Orchesters... Faszination der russischen Seele...“ Keine Anmeldung!; Kaiser-Karl-Klinik, Graurheindorfer Straße 137, 53117 Bonn www.eifelhoehe-klinik.de/cms/kkk/, Anmeldung bei Frau Körschgen, (0228) 6833-152.

Sonntag, 29.05.2011, 16-17:30 Uhr,
Querflötenkonzert – Das junge Querflötenquartett der Musikschule Bonn mit Henrike Eiden, Thanh Mai Anne Nguyen, Rita Wedel und David Baumann unter der Leitung von Eva Mittelstaedt lädt wieder zu einem Konzernachmittag voller Querflötenmusik ein. Es erwartet Sie ein anspruchsvolles und gleichzeitig unterhaltsames Programm, eine Mischung aus Klassik und Moderne, voller Spielfreude und mit Leidenschaft zur Musik gespielt.; Stiftung Pfennigsdorf, Poppelsdorfer Allee 108, 53113 Bonn, Anmeldung bei Than Mai Anne Nguyen, (0176) / 64 34 41 13, maikaerchen89@googlemail.com.

Etwas bewegen



... mit dem Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V

ca. 100 Reha-Sportgruppen

- Herzpatienten
- Parkinson, Schlaganfall, Multiple Sklerose
- Schwerstmehrfachbehinderte
- Geistig Behinderte
- Psychisch Kranke
- sämtliche orthopädische Erkrankungen
- Psychomotorik für Kinder
- ...und vieles, vieles mehr.

43 verschiedene Sportstätten

- Sporthallen
- Schwimm- und Bewegungsbäder
- Gymnastikräume: im Bonner Stadtgebiet und im Rhein-Sieg-Kreis

Vereinseigener Fahrdienst

Integrative Ferienfreizeiten

Aus- und Fortbildung von Sporttherapeuten



Geschäfts- und Beratungsstelle: Hans-Böckler-Straße 16, 53225 Bonn
Tel.: 0228 / 40367-0, Fax: 0228 / 463378, E-Mail: info@vfb-bonn.de, Internet: www.vfb-bonn.de

PHILOSOPHIE

Donnerstag, 07.04.2011, 19-21:30 Uhr, Seele und Geist - nur eine Illusion? Die Antwort der Neurowissenschaft - Was sind die Seele und der Geist? Wirklich nur eine Illusion? Das Thema ist aktuell durch die Ergebnisse der modernen Biologie und Neurowissenschaften. Sind die Seele, der Geist, das Ich das Lebensprinzip und die Grundlage der menschlichen Persönlichkeit? Diese und andere Fragen sind Thema in der derzeitigen Diskussion zwischen Neurowissenschaft, Philosophie und Theologie. In nacheinander folgenden Seminaren soll die Frage nach Seele und Geist bzw. des Ich des Menschen zunächst in der Biologie und der Neurowissenschaft, dann in Philosophie und Religion behandelt werden.; Volkshochschule Bonn, Wilhelmstraße 34, 53111 Bonn www.vhs-bonn.de/; 9 €, Anmeldung unter (0228) 77 33 55, vhs@bonn.de.

Mittwoch, 04.05.2011 -

Mittwoch, 22.06.2011, 15-16:30 Uhr, Jeder ist ein Philosoph / Philosophieren im Gespräch; In „Sokratischen Gesprächskreisen“ soll bewusst nicht über die Geschichte der Philosophie und über das, was einzelne Philosophen gedacht und gelehrt haben, geredet werden, Ausgangspunkt aller Überlegungen sind ausschließlich die Lebenserfahrungen der Teilnehmenden. Es kann jedes Thema aufgegriffen werden, das allein mit der Vernunft und der Erfahrung der Teilnehmenden bearbeitet werden kann. Das Thema wird zu Beginn des Kurses mit den Teilnehmenden festgelegt.; Volkshochschule Bad Godesberg, Michaelplatz 5, 53177 Bonn, Anmeldung bei Dr. Will Cremer, (0228) 344131, willcremer@gmx.net.

LITERATUR

Dienstag, 12.04.2011, 19 Uhr, Märchen der Weltliteratur für Erwachsene - Der Schauspieler Jens Gottschalk hat die alte Tradition wiederbelebt und reist von Ort zu Ort, wie es vor Hunderten von Jahren üblich war. Er liest die Märchen nicht vor, sondern erzählt sie sehr lebendig und in freier Form.; Kaiser-Karl-Klinik, Graurheindorfer Straße 137, 53117 Bonn www.eifelhoehen-klinik.de/cms/kkk/, Anmeldung bei Frau Körschgen, (0228) 6833-152.

Dienstag, 19.04.2011, 19 Uhr, Wien - nicht nur „Alles Walzer!“ - Bilder und Musik aus Wien sollen dazu verführen, diese wunderbare Stadt voller unterschiedlicher Strömungen, ihren Charme und ihre Geschichte (wieder?) einmal zu erleben. Diavortrag von Herrn Hans J. Dohmöggen.; Kaiser-Karl-Klinik, Graurheindorfer Straße 137, 53117 Bonn www.eifelhoehen-klinik.de/cms/kkk/, Anmeldung bei Frau Körschgen, (0228) 6833-152.

MEDIEN

Samstag, 09.04.2011, 10-18 Uhr, Stimme - Sprache - Moderation, Zweitägiger Qualifizierungskurs - Zweitägiger Workshop zum Erwerb theoretischer Kenntnisse und praktischer Fähigkeiten für eine „gute Stimme“ und erfolgreiches Sprechen vor Mikrofon und Publikum. Erwerb von Sprach- und Sprechkompetenz für das Sprechen und Moderieren im Hörfunk und für Vorträge, Reden, Rezitationen und Lesungen im Alltag und Beruf. Der zweite Termin ist am Sonntag, 10 April 2011 von 10:00 - 18:00., 10 € inklusive Getränke, Fingerfood & Unterrichtsmaterialien; LoComART, Bachstraße 4, 53115 Bonn www.locomnet.de/echonet/012005/jung+alt/1071/index.html; Anmeldung bis 06.04.2011 bei Ulrich M. Golinske, (0172) 1745582, locom@locomnet.de.

Samstag, 16.04.2011, 10-18 Uhr, „Vom Wort zur Sendung“ - Kreatives Schreiben - kreatives Radiomachen, Zweitägiger Qualifizierungskurs - Zweitägiger Workshop speziell für lokale Autorinnen & Autoren von Lyrik und Prosa, die lernen wollen, ihre „Werke“ hörergerecht zu präsentieren. Vermittelt werden theoretische Kenntnisse und praktische Fähigkeiten für die Produktion eines literarischen Hörfunkbeitrages für den Bürgerfunk bei Radio Bonn/Rhein-Sieg. Der zweite Termin ist am Sonntag, 17 April 2011 von 10:00 - 18:00., 10 € inklusive Getränke, Fingerfood & Unterrichtsmaterialien; LoComART, Bachstraße 4, 53115 Bonn www.locomnet.de/echonet/012005/jung+alt/1071/index.html; Anmeldung bis 12.04.2011 bei Ulrich M. Golinske, (0172) 1745582, locom@locomnet.de.

Donnerstag, 05.05.2011 -
Donnerstag, 02.06.2011, 18-21:15 Uhr, Excel Basics: Computer für jedes Alter - Excel ist ein wichtiges Rechen- oder Tabellenprogramm, das über viele hilfreiche Funktionen, auch für den alltäglichen Gebrauch, verfügt. Hier lernen Sie die grundlegenden Funktionen kennen. Das Seminar ist so angelegt, dass Sie Ihre Wünsche bzgl. bestimmter Word- und Excelfunktionen einbringen können und wir gemeinsam diese oder andere Aufgaben umsetzen. Leitung; Marianne Gühlcke.; Bildungszentrum Wissenschaftsladen Bonn 2, Reuterstraße 233, 53113 Bonn www.wilabonn.de/; 89 €, Anmeldung bei Kristin Auer, (0228) 265263, bildungszentrum@wilabonn.de.

Samstag, 07.05.2011, 10 - 18 Uhr, Sonntag, 08.05.2011 10 - 18 Uhr, Die Macht der Musik - Die Rolle und Bedeutung der Musik für den Hörfunk, Zweitägiger Qualifizierungskurs; Zweitägiger Workshop für Bürgerinnen & Bürger, die lernen wollen, eine Radiosendung einmal selber zu produzieren und die erfahren wollen, welche Bedeutung dabei die Musik hat. Musik spricht die Emotionen an, schafft Atmosphäre, erzeugt Bilder im Kopf und trägt die Worte, die inhaltliche „Botschaft“ in die Herzen. Wir produzieren ein Radiomagazin für den Bürgerfunk bei Radio Bonn/Rhein-Sieg. Der zweite Termin ist am LoComART, Bachstraße 4, 53115 Bonn www.locomnet.de/echonet/012005/jung+alt/1071/index.html; 10 € inklusive Getränke, Fingerfood & Unterrichtsmaterialien, Anmeldung bis 05.05.2011 bei Ulrich M. Golinske, (0172) 1745582, locom@locomnet.de.

Montag, 16.05.2011, 13 Uhr, Wirklichkeit und Inszenierung - Wie Fotografie und Bilder das öffentliche Bewusstsein beeinflussen, Wochenseminar mit Verpflegung und Unterkunft; Bilder aus Zeitungen oder Zeitschriften prägen die Wahrnehmung der Wirklichkeit oft erheblich. Einzelne Fotos werden so zum visuellen Synonym für politische Ereignisse. Das Seminar analysiert Fotografien und deckt Inszenierungen auf. Die TeilnehmerInnen erarbeiten sich fotografisch einen eigenen Weltzugang und visualisieren eigene Ideen. Leitung: Norbert Holtz, Simone Ahrend. Das Wochenseminar geht vom 16. Mai 2011 bis zum 20. Mai 2011.; Friedrich-Ebert-Stiftung, Godesberger Allee 149, 53175 Bonn www.fes.de/; 100 €, Anmeldung bei Judith Illerhues, (0228) 8837115, judith.illerhues@fes.de.

Freitag, 20.05.2011, 13-21 Uhr, Samstag, 21.05.2011, 10 - 18 Uhr, Der RadioSteckbrief - „Radio-selber-machen“ für lokale, gemeinnützige Einrichtungen - Dieser zweitägige Workshop richtet sich an lokale, gemeinnützige Einrichtungen, die „Radio-selber-machen“ wollen, um ihre Arbeit einer breiteren Öffentlichkeit vorzustellen. Vermittelt werden theoretische Kenntnisse und praktische Fähigkeiten für Konzeption und Produktion eines Hörfunkbeitrages. Es wird exemplarisch ein „radiophones Format“ (RadioSteckbrief) erarbeitet für die Darstellung der Arbeit der gemeinnützigen Einrichtung.; LoComART, Bachstraße 4, 53115 Bonn www.locomnet.de/echonet/012005/jung+alt/1071/index.html; 10 € inklusive Getränke, Fingerfood & Unterrichtsmaterialien, Anmeldung bis 18.05.2011 bei Thomas Dogen, (0178) 5175940, tdogen@locomnet.de.

Freitag, 20.05.2011, 13-21 Uhr, Samstag, 21.05.2011, 10 - 18 Uhr, Der RadioSteckbrief - „Radio-selber-machen“ für lokale, gemeinnützige Einrichtungen - Dieser zweitägige Workshop richtet sich an lokale, gemeinnützige Einrichtungen, die „Radio-selber-machen“ wollen, um ihre Arbeit einer breiteren Öffentlichkeit vorzustellen. Vermittelt werden theoretische Kenntnisse und praktische Fähigkeiten für Konzeption und Produktion eines Hörfunkbeitrages. Es wird exemplarisch ein „radiophones Format“ (RadioSteckbrief) erarbeitet für die Darstellung der Arbeit der gemeinnützigen Einrichtung.; LoComART, Bachstraße 4, 53115 Bonn www.locomnet.de/echonet/012005/jung+alt/1071/index.html; 10 € inklusive Getränke, Fingerfood & Unterrichtsmaterialien, Anmeldung bis 18.05.2011 bei Thomas Dogen, (0178) 5175940, tdogen@locomnet.de.

NATUR

Samstag, 16.04.2011, 15-20 Uhr, Kräuterführung mit anschließender Zubereitung und Verkostung einer Neunkräutersuppe - Nach einem entbehrungsreichen Winter war früher am Gründonnerstag die Neunkräutersuppe die erste Mahlzeit mit frischen wilden Kräutern. Auf dem Leyenhof, einem biologisch wirtschaftenden Bauernhof, sammeln wir Wildkräuter und bereiten diese Suppe zu. Maximale Teilnehmerzahl 18 Personen!; Biologische Station Bonn, Auf dem Dransdorfer Berg 76, 53121 Bonn www.biostation-bonn.de/; 15 €, Anmeldung unter (0228) 24 95 799, Anmeldung@Biostation-Bonn.de.

Freitag, 29.04.2011, 15:30-17:30 Uhr, Frühling im Härle Park - Beim Spaziergang durch den Park Härle in Oberkassel werden die Frühlingsboten genauer betrachtet: Vielfältige Blumenwiebels und die ersten Gehölzblüten zeigen sich nach dem langen Winter. Ein botanischer Rundgang, der die Augen für die Natur öffnet und Freude bereitet!; 5 € Spende für den Park, Anmeldung bei Michael Dreisvogl, (0228) 2499270, info@arboretum-haerle.de.; Büchelstraße 50, 53227 Bonn-Oberkassel

Sonntag, 15.05.2011, 14-16 Uhr, Gärten für Wildbienen - Wie man im eigenen Garten Naturschutz betreiben kann - Führung mit praktischen Tipps für den Schutz von Wildbienen anhand des Kräutergartens und der Bienen-Nistwand in den Botanischen Gärten Bonn. Was macht einen Garten geeignet für Wildbienen? Worauf muss ich achten? Wie finden die Bienen in meinen Garten? Diese und andere Fragen stehen diesmal im Mittelpunkt der Exkursion. Dabei sehen wir uns auch die Nistwand und ihre Bewohner an. Treffpunkt: Eingang zum Nutzpflanzengarten, Carl-Troll-Straße (Poppelsdorf). Biologische Station Bonn, Auf dem Dransdorfer Berg 76, 53121 Bonn www.biostation-bonn.de/; 4 € pro Person, 8 € für die ganze Familie, Anmeldung unter (0228) 24 95 799, Anmeldung@Biostation-Bonn.de.

Freitag, 20.05.2011, 21:00-23:30 Uhr, Geschöpfe der Nacht - ans Licht gebracht! Fledermäuse auf nächtlicher Jagd im Kottenforst erleben: Wie viele Arten gibt es im und am Kottenforst? Wo leben sie, und wie kann man sie unterscheiden? Beschränkt auf 30 Teilnehmer. Bitte Taschenlampen und feste Schuhe mitbringen! Treffpunkt: Röttgen, Sackgassenende der Villipier Allee (am Waldrand); Biologische Station Bonn, Auf dem Dransdorfer Berg 76, 53121 Bonn

www.biostation-bonn.de; 4 € pro Person, 8 € für die ganze Familie, Anmeldung unter (0228) 24 95 799, Anmeldung@Biostation-Bonn.de.

Freitag, 27.05.2011, 15:30-17:30 Uhr, Pflanzensammler und -entdecker: Wie die Pflanzen den Weg in die Gärten fanden - Unsere heutigen Gartenpflanzen stammen aus allen Regionen der Welt und sind auf vielfältige Weise nach Europa gelangt. Bei einem Rundgang durch den Park Härle erfahren sie einige dieser schönen Geschichten und können dabei die Farbenvielfalt des Frühlommers auf sich wirken lassen.; 5 € als Spende für den Park, Anmeldung bei Michael Dreisvogl, (0228) 2499270, info@arboretum-haerle.de.; Büchelstraße 50, 53227 Bonn-Oberkassel

POLITIK UND GESELLSCHAFT

Montag, 04.04.2011, 13 Uhr, Mediensprache als Machtinstrument - Politische - Manipulation durch Sprache, Wochenseminar mit Verpflegung und Unterkunft. Die Medienmaschinerie produziert täglich Millionen von Informationen und beeinflusst durch die Auswahl, Platzierung und die Sprache unweigerlich die öffentliche Meinungsbildung. Das Seminar nimmt das Zusammenspiel von medialen und politischen Akteuren unter die Lupe und versucht, Manipulationen durch Sprache aufzudecken. Das Seminar findet vom 4. April 2011 bis zum 8. April 2011 statt.; Friedrich-Ebert-Stiftung, Godesberger Allee 149, 53175 Bonn www.fes.de/; 100 €, Anmeldung bei Judith Illerhues, (0228) 8837115, judith.illerhues@fes.de.

Freitag, 08.04.2011, 20:00-21:45 Uhr, world.wide.crash - Wie funktionieren Finanzkrisen? - world.wide.crash - scherbellen und verscherbeln oder: Wie funktionieren Finanzkrisen? Finanz- und damit Wirtschaftskrisen fallen nicht vom Himmel - sie sind verursacht und vermeidbar. Aber wie? Welche Szenarien für die Zukunft sind mit welchen Folgen denkbar - und welche wahrscheinlich? Vortrag mit Diskussion.; Bildungszentrum Wissenschaftsladen Bonn 2, Reuterstraße 233, 53113 Bonn www.wilabonn.de/; 8 €, Anmeldung bei Kristin Auer, (0228) 265263, bildungszentrum@wilabonn.de.

Dienstag, 19.04.2011, 15:45 Uhr, Das globale Quartett - Supermächte im Widerstreit, Dreitagesseminar vom 19. bis 21. April 2011. Nach dem Ende des Ost-Westkonflikts haben sich die Gewichte in der internationalen Politik verschoben: Neben der alten Weltmacht USA erstarken die EU und China als globale Akteure und auch Russland gewinnt wieder an Stärke und Einfluss. Wo liegen die Interessenskongruenzen, wo die Konfliktfelder? Der erste Teil des Seminars untersucht, welche Ziele und Strategien verfolgt werden. Im zweiten Teil werden einige Konfliktfelder vorgestellt, bei denen die Weltmächte sich auf Kollisionskurs befinden. Im dritten Teil werden Zukunftsmodelle diskutiert, wie z.B. die Möglichkeit einer atomwaffenfreien Welt.; Bildungszentrum Schloss Eichholz, Urfelderstraße 221, 50389 Wesseling, www.kas.de/proj/home/home/884/index.html; 130 € inkl. Unterkunft und Verpflegung, Anmeldung bei Gisela Schadwinkel, (02236-707) 4277, gisela.schadwinkel@kas.de.

Freitag, 29.04.2011, 19:00-20:30 Uhr, Die Uno in Bonn - Seit Jahr 1996 kann Bonn sich „UN-Stadt“ nennen. Der „Lange Eugen“ ist das Zentrum des „UN-Campus“. Dort arbeiten fast alle derzeit 19 UN-Organ-

Wichtige Telefonnummern

- Feuerwehr/Notarzt
112
- Arztrufzentrale Bonn
0 18 05 - 04 41 00
- Arztrufzentrale Rhein-Sieg-Kreis
(rechtsrheinisch)
0 22 41 - 93 83 33
- Arztrufzentrale Köln
0 2 21 - 1 92 92
- Giftnotruf Bonn
0 2 28 - 1 92 40
- Notdienstpraxis im
Maltesterkrankenhaus Bonn
0 2 28 - 64 81 91 91
- Notdienstpraxis im
Ev. Waldkrankenhaus
0 2 28 - 38 33 88
- Notdienstpraxis der nieder-
gelassenen Ärzte in Beuel
0 2 28 - 40 73 33
- Privatärztlicher Notdienst –
24 Stunden
0 2 28 - 1 92 57
- Privatärztlicher Dienst –
24 Stunden
0 2 28 - 6 20 20 10
- Zahnärztlicher Notdienst
0 18 05 - 98 67 00
- Krankentransport Bonn
0 2 28 - 65 22 11
- Krankentransport
Rhein-Sieg-Kreis
0 2 2 41 - 1 92 22
- Krankentransport
Feuerwehr Köln
0 2 21 - 74 54 54
- ZBV - Zentrale für Behinderten-
fahrten im Verein für Behinder-
tensport Bonn/Rhein-Sieg e.V.
0 2 28-40 36 7-0
- Seniorenruf Stadt Bonn
0 2 28 / 77-66 99
- Gutmann-Senioren-Service
Heimplatzvermittlung in 24 Std.
0 2 21 / 27 81 48 9

Wichtige Dienstleister

- Getränke-Service Vendel
0 2 28 - 25 900 990
- Johanniter Hausnotruf
Bonn, Rhein-Sieg:
0 2 2 41 - 962 86 28
oder 0 2 2 41 - 234 23-32
- Malteser Hausnotruf / Essen
auf Rädern, Bonn, Rhein-Sieg:
0 2 28 - 96 99 230
- Malteser Hausnotruf, Köln:
0 2 21 - 94 97 60 - 50
- Senioren Assistenz Service
0 2 2 27 - 81 99 533
- Spedition Keller – Umzüge
0 2 28 - 67 55 01
- Tatendrang
– Senioren-Umzugsservice –
0 2 2 44 - 87 72 91

sationen unter einem Dach. Neben den Aufgaben und Arbeitsweisen der UNO erfahren Sie in dem Vortrag etwas über die in Bonn ansässigen UN-Organisationen und über deren zahlreichen Aktivitäten. Leitung: Klaus Römer. Treffpunkt: Erich-Ollenhauer-Haus Bonn (Ecke Friedrich-Ebert -Allee / Ollenhauerstr.); *ABK Bonn und Umgebung e.V., Anmeldung bei ABK-Geschäftsstelle, (0228) 21 46 44, info@abk-bonn.de.*

Montag, 09.05.2011, 13 Uhr, Strom aus der Sahara und Energie aus Algen? Energien der Zukunft und Energieeffizienz, Wochen-seminar mit Unterkunft und Verpflegung. Das Seminar fragt nach neuen Leitbildern für ökologischen und ökonomischen Wohlstand und analysiert, wie der Umstieg auf eine zukünftige Ressourceneffizienz aussehen könnte. Das Seminar findet vom 9. Mai 2011 bis zum 13. Mai 2011 statt.; *Friedrich-Ebert-Stiftung, Godesberger Allee 149, 53175 Bonn, www.fes.de/; 100 €, Anmeldung bei Judith Illerhues, (0228) 8837115, judith.illerhues@fes.de.*

Donnerstag, 12.05.2011, 19-20:30 Uhr, Droht der Kampf der Generationen? Demokratie und demographischer Wandel – „Methusalem-Komplott“ oder „Aufstand der Jungen“. Welche Folgen hat der viel beschriebene Demographische Wandel tatsächlich? Ist unsere Demokratie in der Lage, diesen Konflikt zu lösen? Auf dem Podium diskutieren Dr. Will Cremer von der Friedrich-Spee-Akademie Bonn mit Renate Hendricks MdL SPD, Peter Bauch, Experte für demographischen Wandel in der Konrad-Adenauer-Stiftung und Alexander Slonka, Landesgeschäftsführer der Initiative Mehr Demokratie NRW.; *Stiftung Pfennigsdorf, Poppelsdorfer Allee 108, 53113 Bonn, Anmeldung bei Dr. Will Cremer, (0228) 344131, willcremer@gmx.net.*

Donnerstag, 19.05.2011, 19-21 Uhr, Podiumsdiskussion „Fremde Freunde - ferne Heimat“ zum Thema Integration und Migration. Der Leiter des Bonner Instituts für Migrationsforschung (BIM e.V.), Herr Dr. Hidir Celik, Frau Lützenkirchen vom Jugendmigrationsdienst Heimstatt e.V. Bonn, die Autorin und Integrationskursleiterin Heike van den Bergh sowie Mitbürger mit Migrationshintergrund werden ihre unterschiedlichen Standpunkte und Erfahrungen über „Integration und Migration“ austauschen: „Wie nähern wir uns dem „Fremden“ gegenseitig an? Wie lassen sich in einer Biografie verschiedene Kulturen integrieren? Wie wichtig ist Sprache in der interkulturellen Begegnung? Welche besonderen Herausforderungen treffen multi-nationale Familien an? Gibt es eine „Leitkultur“ oder eine neue, heterogene Mischkultur? Wohin soll sich die moderne, globalisierte Gesellschaft entwickeln?; *Stiftung Pfennigsdorf, Poppelsdorfer Allee 108, 53113 Bonn, Anmeldung bei Heike van den Bergh, (0228) 61 96 660, heike_vandenbergh@gmx.de.*

■ BÜRGERGESELLSCHAFT

Donnerstag, 28.04.2011, 19-21:45 Uhr, Fahreignung – Eine Frage des Alters? Was erfahrene PKW-Fahrer wissen sollten. Durch den demografischen Wandel steigt die Anzahl älterer Verkehrsteilnehmer - besonders der PKW-Fahrer - absolut und prozentual deutlich an. Nicht das Alter entscheidet über die Fähigkeit zur sicheren Verkehrsteilnahme, sondern individuelle Faktoren. Deshalb sind pauschale Forderungen, beispielsweise nach Eignungstests

ab einem bestimmten Alter, unangebracht. Dennoch gibt es bereits diverse Verordnungen die sich auf die Kraftfahreignung auswirken können. Dieser Themenbereich wird abgerundet mit aktuellen Informationen zur Straßenverkehrsordnung (StVO). Ergänzend besteht das Angebot, an einem individuellen Reaktionstest teilzunehmen.; *Stiftung Pfennigsdorf, Poppelsdorfer Allee 108, 53113 Bonn, Anmeldung bei Cornelia Brodeßer, (0228) 34 25 09.*

Donnerstag, 05.05.2011, 18-20 Uhr, Grundeinkommen für alle? Die Bonner Initiative Grundeinkommen – Ein Grundeinkommen für alle - bedingungslos, als Rechtsanspruch, Existenz sichernd, ohne Bedarfsprüfung. Um dieses Ziel zu unterstützen, hat sich 2006 die Bonner Initiative Grundeinkommen gebildet. An diesem Abend stellt sie ihre Arbeit vor und zur Diskussion. *Volkshochschule Bonn, Wilhelmstraße 34, 53111 Bonn, www.vhs-bonn.de, Anmeldung bei Adrian Reinert, (0228) 773631.*

Dienstag, 10.05.2011 -

Dienstag, 26.07.2011, 19:30-22:00 Uhr, Ein Grundeinkommen für alle! – Jeder Mensch erhält ein Einkommen, unabhängig davon, ob er oder sie reich ist oder arm, allein lebt oder in Gemeinschaft, jung ist oder alt, krank oder gesund, mit oder ohne Erwerb, fleißig oder faul. Bedingungslos. Die Idee ist faszinierend. Sie nutzt die Vorteile einer Gesellschaft mit schwindender Erwerbsarbeit und sichert ein Einkommen für alle. Wir laden Sie ein, über die Idee nachzudenken und mit uns zu diskutieren sowie Aktionen und Projekte durchzuführen: *www.grundeinkommen-bonn.de; Bildungszentrum Wissenschaftsladen Bonn, Reuterstraße 233, 53113 Bonn, www.wilabonn.de, Anmeldung bei Kristin Auer, (0228) 265263, bildungszentrum@wilabonn.de*

■ RECHT

Donnerstag, 07.04.2011, 19:00-21:30 Uhr, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Bestattungsverfügung – Dr. W. Buerstedde, Fachanwalt für Erbrecht, wird über die Möglichkeiten einer rechtlich wirksame Vorsorge aufklären. Ziel des Abends ist, dass jeder weiß, welche Vorsorge-maßnahme zu ergreifen sinnvoll ist.; *Recht-Verständlich! e.V., Deutschherrenstraße 37, 53177 Bonn, www.verein-recht-verstaendlich.de, Anmeldung bei Dr. Wolfgang Buerstedde, (0228) 371107, info@verein-rechtverstaendlich.de.*

Donnerstag, 05.05.2011, 17-18 Uhr, Die Vorsorgevollmacht – Der Vortrag erläutert im Zeichen einer immer älter werdenden Gesellschaft das Rechtsinstitut der Vorsorgevollmacht, mit welchem rechtzeitig die Weichen eines selbstbestimmten Altwerdens gestellt werden kann.; *Rechtsanwälte Hennemann, Hünker, Beschorner GbR, Thomas-Mann-Straße 62, 53111 Bonn, Anmeldung bis 28.04.2011 bei (0228) 26 19 100, info@bonn-erbrecht.de.*

Donnerstag, 12.05.2011, 19:00-21:30 Uhr, Nachbarrecht - Ihre Rechte als Nachbar. Wer darf den goldenen Apfel pflücken? Wie weit muss der Baum von der Grenze eingegraben werden? Wer trägt die Kosten des Grenzzaunes? Auf viele weitere Fragen des Nachbarrechts wird Rechtsanwältin Jana Laurentius eingehen und Ihnen Tipps geben, wie Streitigkeiten unter Nachbarn von vornherein vermieden werden können.; *Recht-Verständlich! e.V., Deutschherren-*

straße 37, 53177 Bonn, www.verein-recht-verstaendlich.de, Anmeldung bei Dr. Wolfgang Buerstedde, (0228) 371107, info@verein-rechtverstaendlich.de.

Donnerstag, 19.05.2011, 19:00-21:30 Uhr, Familienrecht: Elternunterhalt: Unterhaltspflichten der Kinder gegenüber den Eltern – Die gesetzliche Altersversorgung reicht häufig nicht mehr aus, um die altersbedingten Kosten, insbesondere die Pflegekosten, zu tragen. Unter welchen Voraussetzungen die Kinder zum Unterhalt verpflichtet sind, wird Rechtsanwältin Jana Laurentius erläutern.; *Recht-Verständlich! e.V., Deutschherrenstraße 37, 53177 Bonn, www.verein-recht-verstaendlich.de, Anmeldung bei Dr. Wolfgang Buerstedde, (0228) 371107, info@verein-rechtverstaendlich.de.*

Dienstag, 31.05.2011, 19:00-21:30 Uhr, Aktuelles Vereinsrecht – Rechtsanwalt Michael Röcken wird Sie über aktuelle Entwicklungen im Vereinsrecht informieren. Dazu gehören Fragen der Vereinssatzung, der Gemeinnützigkeit, des Spendenabzugs, der Mitgliederversammlung und natürlich der Rechte der Vereinsmitglieder. Und in der deutschen Vereinsmeierei gibts doch immer wieder etwas, was man sich nicht vorstellen konnte.; *Recht-Verständlich! e.V., Deutschherrenstraße 37, 53177 Bonn, www.verein-recht-verstaendlich.de, Anmeldung bei Dr. Wolfgang Buerstedde, (0228) 371107, info@verein-rechtverstaendlich.de.*

■ RELIGION

Donnerstag, 07.04.2011, 19:00-20:30 Uhr, Muslimisches Leben in Bonn – Mit einem Anteil von annähernd 10 Prozent der Bonner Bürgerinnen und Bürger bilden Muslime die drittgrößte Religionsgemeinschaft in Bonn. Orte der Religionspflege und der gemeinschaftlichen Praxis sind die Moscheen. Sie sind ein Zeichen dafür, dass sich Muslime in Bonn heimisch fühlen. In dem Vortrag mit Diskussion geht es um die Fragen, wie Bonner Muslime ihre Religion ausüben, welche Rolle die Moscheengemeinden im interreligiösen Dialog und in der Förderung von Integration und dem gedeihlichen Zusammenleben spielen und welche konkreten Beiträge sie dafür leisten können. Leitung: Bacem Dziri und Hülya Dogen.; *Volkshochschule Bonn, Wilhelmstraße 34, 53111 Bonn, www.vhs-bonn.de, Anmeldung unter (0228) 77 33 55, vhs@bonn.de.*

Montag, 11.04.2011, 18-19 Uhr, Besuch der Synagogengemeinde Bonn – Der jüdische Religionslehrer Benyamin Pollak erläutert, was Judentum in Religion und Tradition, in Gesellschaft und Geschichte, in Kunst und Musik bedeutet. Die Veranstaltung ist ein Beitrag der ABK Bonn und Umgebung e.V. zu den Jüdischen Kulturtagen NRW 2011. Treffpunkt: Eingang der Synagoge Bonn, Tempelstr. 2-4.; *ABK Bonn und Umgebung e.V., Anmeldung bei Horst Tabatt, (0228) 3771210, info@abk-bonn.de.*

Donnerstag, 05.05.2011, 19:00-21:15 Uhr, Der alternative Jesus und gravierende Verbote im frühen Christentum – Ähnlich wie die Qumran-Texte fand man 1945 auch in Ägypten Tonkrüge mit sehr alten Schriftrollen, u. a. ein Thomas- und ein Philippus-Evangelium. Das sind Sammlungen von Jesus-Sprüchen, die wir gut zur Hälfte schon aus der Bibel kennen. Die anderen spirituellen Texte spiegeln

Strömungen des Urchristentums wider, die später verboten wurden: so „der unsterbliche Lichtmensch“, „das Organ der Gotteserkenntnis“, „die Rolle der Maria Magdalena und das Sakrament des Brautgemachs“, „die Auflösung der Gegensätze“, „die Einheit der Schöpfung“ u.a.; *Volkshochschule Bonn, Wilhelmstraße 34, 53111 Bonn, www.vhs-bonn.de; 9 €, Anmeldung unter (0228) 77 33 55, vhs@bonn.de.*

Donnerstag, 19.05.2011, 19:00-21:30 Uhr, Karma und Reinkarnation bei Buddhisten und Hindus – Diese Lehren spiegeln sich auch in Wiedergeburtstexten des Urchristentums wider sowie in der Anthropologie Rodolf Steiners, aber auch bei Goethe, Schopenhauer und in der griechischen Philosophie des Pythagoras und Platon. Es werden auch angesprochen der Schleier der Maya, das Streben nach Erleuchtung, die Nirwana-Vorstellung, Yin und Yang im Weisheitsbuch I Ging und das Tibetische Totenbuch.; *Volkshochschule Bonn, Wilhelmstraße 34, 53111 Bonn, www.vhs-bonn.de; 4,50 €, Anmeldung unter (0228) 77 33 55, vhs@bonn.de.*

■ **GESCHICHTE**

Dienstag, 05.04.2011, 18-19 Uhr, „Ich sag' es heut', ich sag' es morgen...“ Rabbiner Dr. Ludwig Philippson und seine Bonner Zeit mit Leah Rauhut-Brungs – Der 1811 in Dessau geborene Dr. Ludwig Philippson lebte seit 1862, durch eine Augenkrankheit zur Aufgabe des Rabbineramtes gezwungen, in Bonn am Rhein. Es waren fast dreißig Jahre voller Taten- und Lehren. Der Fokus liegt nicht auf der Leistung, sondern bei der Authentizität - und kommt so dem Denken und Fühlen vieler Menschen 50+ entgegen. Geeignet für Menschen mit und ohne Vorkenntnisse; alle Übungen und Workshopteile können mit den eigenen Bewegungsmöglichkeiten umgesetzt werden. Leitung: Gudrun Wegener.; *Bildungswerk Kulturgut, Kreuzstraße 16, 53225 Bonn; 28 € ermäßigt, Anmeldung bei Mechthild Mays, (0228) 854477810.*

Freitag, 29.04.2011, 14 Uhr, Konrad Adenauer - Leben und Wirken in vier Epochen deutscher Geschichte; Dreitage-Seminar vom 29. April bis 1. Mai 2011 – Leben und Werk Konrad Adenauers sind untrennbar mit der Gründung der Bundesrepublik Deutschland, dem Grundgesetz und zentralen innen- und außenpolitischen Weichenstellungen der jungen Republik verbunden. Das Seminar zeichnet die Lebensstationen Adenauers über vier Epochen deutscher Geschichte nach - vom Kaiserreich zur ersten deutschen Demokratie der Weimarer Republik, über die Jahre der nationalsozialistischen Diktatur, die Adenauer in Gegnerschaft zum Regime durchlebte, bis hin in die zweite deutsche Demokratie, die er zum Erfolgsmodell machte. Das Seminar schließt Exkursionen zum Wohnhaus Konrad Adenauers in Rhöndorf und zu wichtigen politischen Wirkungsstätten wie z.B. dem Palais Schaumburg ein.; *Bildungszentrum Schloss Eichholz, Urfelderstraße 221, 50389 Wesseling, www.kas.de/proj/home/home/884/index.html; 150 €, Anmeldung bei Gisela Schadwinkel, (02236-707) 4277, gisela.schadwinkel@kas.de.*

Dienstag, 03.05.2011, 12:30-14:30 Uhr, Besuch im Palais Schaumburg, Kanzlerbungalow und Park – Erleben Sie Deutsche Geschichte - Hautnah! Zur Anmeldung (s.u.) sind Vorname, Nachname, Geburtsdatum und Geburtsort erforderlich, da die Daten dem Bundeskanzleramt übersandt werden müssen. Für den Einlass ist ein gültiger Per-

sonalausweis erforderlich. Anfahrt: U-Bahn Linie 16, 63, 66, Haltestelle „Heussallee/ Museumsmeile“. Reisebus und PKW: A 565, Abfahrt „Bonn-Poppelsdorf, Ausschilderung „Museumsmeile“ folgen. Fußweg zum Treffpunkt ca. 10 Minuten. Ihre Gruppenleiterin wird dort auf Sie warten. Haus der Geschichte, Anmeldung bis 18.04.2011 bei Barbara Mast, (0228) 326267.

Sonntag, 15.05.2011, 16-18 Uhr, Echnaton - Ein Königsspiel, Renate Maaßen liest aus ihrem Roman: „Echnaton - ein Königsspiel“ mit Bildern von Kunstwerken aus der Amarnazeit. Echnaton, der mysteriöse Vorgänger des Kindkönigs Tutanchamun, setzt die vom Vater begonnene Religionsreform durch. Er nimmt sich die Tochter seines Großwesirs zur Frau und gibt ihr den Namen: Nofretete. Aber diese Königsheirats birgt ein Geheimnis. Dem ägyptischen Hof ist jedes Mittel recht, den neuen Pharao zu stürzen. Hier entfaltet sich Nofretete als die mächtigste Figur auf dem Schachbrett seiner Regierungszeit (Schach = Königsspiel). Stiftung Pfennigsdorf, Poppelsdorfer Allee 108, 53113 Bonn, Anmeldung bei Gabriele Mönch, (0228) 660916, nc-moenchga@netcologne.de.

■ **GESUNDHEIT**

Samstag, 09.04.2011, 14-17 Uhr, Tanztheater 50+ – Tanztheater bezeichnet jene Kunstform, in der sich Menschen mit Elementen aus Tanz, Bewegungstheater und Schauspiel ausdrücken. Dabei interessiert – getreu nach Pina Bausch – mehr das, was sie bewegt, als wie sie sich bewegen. Der Fokus liegt nicht auf der Leistung, sondern bei der Authentizität - und kommt so dem Denken und Fühlen vieler Menschen 50+ entgegen. Geeignet für Menschen mit und ohne Vorkenntnisse; alle Übungen und Workshopteile können mit den eigenen Bewegungsmöglichkeiten umgesetzt werden. Leitung: Gudrun Wegener.; *Bildungswerk Kulturgut, Kreuzstraße 16, 53225 Bonn; 28 € ermäßigt, Anmeldung bei Mechthild Mays, (0228) 854477810.*

Montag, 02.05.2011 - Montag, 04.07.2011, 19:30-21:00 Uhr, Qigong-Yangsheng – In unserer Zeit, in der wir immer mehr Reize verarbeiten und vielen Herausforderungen begegnen müssen, gewinnt der Einsatz geeigneter Bewegungs- und Entspannungstechniken zur Erhaltung der Arbeitsfähigkeit zunehmend an Bedeutung. In diesem Kurs möchte ich ausgewählte, der Gruppe angepasste Übungen aus dem Lehrsystem von Professor Jiao Guarui unterrichten. Bitte leichte Schuhe und bequeme Kleidung mitbringen. Leitung: Mariele Platiel.; *Bildungszentrum Wissenschaftsladen Bonn, Reuterstraße 233, 53113 Bonn, www.wilabonn.de; 79 €, Anmeldung bei Kristin Auer, (0228) 265263, bildungszentrum@wilabonn.de.*

Dienstag, 03.05.2011, 18-20 Uhr, Vergesslich oder dement? Wie fängt das eigentlich an? Wie nicht selten in der Medizin, sind die Grenzen zwischen Krankheit und Gesundheit nicht scharf. Der Vortrag beschäftigt sich mit Frühsymptomen, Persönlichkeitsauffälligkeiten. Er erklärt Zusammenhänge in verständlicher Weise und spricht an, was man dem Gehirn Gutes tun kann. Er ist der Auftakt zur gemeinsamen Vortragsreihe der VHS und des Arbeitskreises Demenz Bonn. (Weitere Veranstaltungen an jedem Montag im Mai; gleicher Ort und gleiche Zeit.) Leitung: Dr. Heinz Pilartz.;

Volkshochschule Bonn, Wilhelmstraße 34, 53111 Bonn, www.vhs-bonn.de, Anmeldung bei Adrian Reinert, (0228) 773631.

Mittwoch, 04.05.2011 - Mittwoch, 08.06.2011, 18:30-20:00 Uhr Bioenergetik: Die eigene Lebendigkeit neu entdecken! Bioenergetische Übungen kombinieren Elemente aus Körperaktivierung, Muskelentspannung, TaiChi, Meditationen und Power-Yoga mit vertiefenden Atemübungen sowie speziellen Ruhephasen. Die eigene Lebensenergie, Beweglichkeit sowie Körperempfindungen und innere Ruhe werden neu entdeckt und als frei fließende Einheit ohne Blockaden wahrgenommen. Die Seminare sind für Erfahrene und Neueinsteiger/Innen gleichermaßen geeignet. Bitte eine Decke und bequeme Kleidung mitbringen! Leitung: Carlo G. Reßler.; *Bildungszentrum Wissenschaftsladen Bonn, Reuterstraße 233, 53113 Bonn, www.wilabonn.de 38 €, Anmeldung bei Kristin Auer, (0228) 265263, bildungszentrum@wilabonn.de.*

Freitag, 06.05.2011, 17-19:15 Uhr, Heilpflanzen - erleben und erkennen lernen. Auf dieser Exkursion werden wild lebende Heilpflanzen in ihrem Lebensraum vorgestellt. Es werden ihre Heilwirkung angesprochen und Hinweise zum Sammeln und Aufbewahren gegeben. Leitung: Dr. Christine Richter . Ort: Eisenbahn-schanke, Ollenhauerstraße, 53113 Bonn. *Bildungszentrum Wissenschaftsladen Bonn, Buschstraße 85, 53113 Bonn, www.wilabonn.de; 10 €, Anmeldung bei Kristin Auer, (0228) 265263, bildungszentrum@wilabonn.de.*

■ **LESUNG**

Donnerstag, 14.04.2011, 19:00-20:30 Uhr, „Höre Israel“ mit Rainer Luce – Rainer Luce rezitiert Texte (vor allem Gedichte) zum Israel-Palästina-Konflikt von Rainer Luce, Erich Fried, und Mahmoud Darwish. Die Gedichte von Rainer Luce sind im ersten Halbjahr 2009 nach dem Krieg gegen Gaza entstanden. Der österreichische Jude Erich Fried hat über Jahrzehnte seine Stimme gegen die Unterdrückung der Palästinenser durch Israel erhoben und der Palästinenser Mahmoud Darwish wurde als die poetische Stimme seines Volkes bezeichnet.; *Stiftung Pfennigsdorf, Poppelsdorfer Allee 108, 53113 Bonn, Anmeldung bei Rainer Luce, (02244) 875570, RainerLuce@t-online.de.*

■ **KULTUR**

Sonntag, 10.04.2011, 16:00-17:30 Uhr, Musik & Prosa – Die Autorin Marie-Claire Albert liest meditative Texte aus ihrer Prosa-Sammlung und wird dabei unterstützt von den Preisträgern „Jugend musiziert“: Alexander Krimer (Klavier, Oboe) und Jia-Xi Liu (Klavier).; *Stiftung Pfennigsdorf, Poppelsdorfer Allee 108, 53113 Bonn, Anmeldung bei Dr. Will Cremer, (0228) 344131, willcremer@gmx.net.*

Sonntag, 08.05.2011, 16:00-18:30 Uhr, „Sakura, Sakura - Kirschblüten“ Lesung und Konzert mit Heike van den Bergh & Katy Sedna; Lesungs- und Konzertsamstag mit der Autorin Heike van den Bergh und der Musikerin Katy Sedna. Heike liest japanische Haikus in deutscher Sprache, andere Japan-Gedichte, ihre Kurzgeschichten „10.000 km östlich der Berliner Mauer“ sowie die Erzählung „Ukiyo-e“ über

die Zeit der Farbmholzschnitzer, Geishas und Samurai im alten Edo. Katy, ein Kind vieler Kulturen, singt mit ihrer zauberhaften Stimme japanische, chinesische und andere internationale Folksongs zur Gitarre. Links: www.myspace.com/katy-sednamusic, www.katysedna.com, www.languageteacher.de Es werden japanisches Gebäck und Grüntee gegen einen kleinen Unkostenbeitrag angeboten.; *Stiftung Pfennigsdorf, Poppelsdorfer Allee 108, 53113 Bonn, Anmeldung bei Heike van den Bergh, (0228) 61 96 660, heike_vandenbergh@gmx.de.*

■ **KUNST**

Sonntag, 17.04.2011, 11-13 Uhr, „Lazarus, komm heraus!“ - Lichtbildvortrag von Dr. Sabine Dahmen über die Auferweckung des Lazarus in der Bildenden Kunst: von Giotto bis van Gogh. Die packende Erzählung vom stärksten aller Wunder Jesu beflügelte unzählige Künstler. In ihren erzählfreudigen Bildern konnten sie Jesu Macht über den Tod verdeutlichen und bereits auf seine eigene Auferstehung hinweisen. Begeben Sie sich kurz vor Ostern auf eine kunsthistorische Reise, die Sie nach Italien und Spanien, in die Niederlande, an den Niederrhein und schließlich nach Südf Frankreich führen wird, wo lange nach Giotto, Rubens und Rembrandt Vincent van Gogh sich kurz vor seinem eigenen Tod noch einmal mit dem Lazarusstoff auseinandergesetzt hat. Leitung: Dr. Sabine Dahmen.; *Stiftung Pfennigsdorf, Poppelsdorfer Allee 108, 53113 Bonn, Anmeldung bei Frauke Brückner, (0228) 64 40 699, fbrueckner@Contakt.de.*

Sonntag, 17.04.2011, 16-18 Uhr, „Lazarus, komm heraus!“ – Siehe vorherigen Termin!

Donnerstag, 05.05.2011, 19 Uhr, Über die Widerstände, ein Bildwerk zu beenden – Vortrag mit Lichtbildern: An Werken von Michelangelo, Césanne und Hans von Marées wird gezeigt, wie schwer es für den Künstler zu entscheiden bleibt, mit der handwerklichen Arbeit aufzuhören. *Stiftung Pfennigsdorf, Poppelsdorfer Allee 108, 53113 Bonn, Anmeldung bei Hans Lopatta, (0228) 96165109.*

Samstag, 07.05.2011, 10-17 Uhr, Landart: Gestalterisches Experimentieren in und mit der Natur – Nach einer kurzen Einführung in das Thema Landart wollen wir, der Intuition folgend, eintauchen in den Reichtum und die Schönheit der Natur, in die Vielfalt der Farben, Formen und Strukturen, die dem Blick des Alltags oftmals verborgen bleiben. Im Dialog mit unserem Lieblingsort entdecken wir dabei spielerisch den Spaß am kreativen Gestalten. Die natürliche Ästhetik sowie der unerschöpfliche Erscheinungsreichtum der Naturmaterialien erleichtern den kreativen Schaffensprozess und den Zugang zu den eigenen schöpferischen Quellen. Referentin: Gabriele Krüger, Dipl. Ing., Landschaftsarchitektin. Treffpunkt: Grüne Spielstadt, Bonn-Dransdorf, Seiteneingang „Am Dransdorfer Feld“.; *Bildungszentrum Wissenschaftsladen Bonn, Buschstraße 85, 53113 Bonnwww.wilabonn.de; 28 €, Anmeldung bei Kristin Auer, (0228) 265263, bildungszentrum@wilabonn.de.*

SENIORENBÜRO

TR

UND

TAT UND RAT

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, Mo. u. Mi. von 10 bis 12 Uhr, an: Tel.: 0228-63 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. u. Mi. von 10 bis 12 Uhr im Büro.
Telefon: (0228) 63 55 32
(Anrufbeantworter außerhalb der Bürozeit)
E-Mail: seniorenbuero-bonn@t-online.de

Spendenkonto:
Sparkasse Köln/Bonn Konto: 57810
BLZ: 370 501 98

Vorstand:
Horst Pleitgen (Vorsitzender), Horst Semper (Stellv. Vorsitzender), Marlis Menon-Wassong (Schatzmeisterin)

■ Internet-Treff für Senioren

Online Banking, online telefonieren, online einkaufen. Das Internet ist aus dem täglichen Leben vieler nicht mehr wegzudenken. Neben Gefahren bietet es aber vor allem auch unendliche Möglichkeiten. Dieser Einführungskurs möchte diese Möglichkeiten in entspannter Atmosphäre aufzeigen - ohne die Gefahren aus dem Blick zu verlieren. Abhängig vom jeweiligen Wissensstand der Teilnehmer soll aufgezeigt werden, wie das Internet den Alltag erleichtern und auch richtig Spaß machen kann. Bei Interesse werden aktuelle Entwicklungen im Bereich „Web 2.0“ aufgezeigt. Anregungen und Themenvorschläge der Teilnehmer wird gerne nachgekommen. Ein Notebook mit W-LAN-Funktion sollte mitgebracht werden. An der Wolfsburg 1 Freitags, 14-tägig nach Vereinbarung, von 17.30 bis 19 Uhr. Leitung: Julika Fricke

■ Die Kunst- und Literaturreunde

Alle 14 Tage treffen sich Leseratten und Kulturhungrige zur Diskussion und plaudern im Seniorenbüro Tat und Rat e.V. über interessante 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. Eugen Roth und Martin Walser, Sigrid Damm, Dieter Kühn und Carola Stern machten uns mit herausragenden Frauen des 18. Jahrhunderts bekannt. Die Literaturnobelpreisträger Omar Pamuk, Herta Müller und Mario Vargas Llosa haben mit ihren Werken für lebhaftige Diskussionen gesorgt, um nur einige Beispiele zu nennen. Wir bleiben mit viel Freude am Puls der Zeit. Dafür stehen u.a. Autoren wie Luis Borges und Cesar Aira. Leitung: Alexander de Montleart, Tel.: 0 22 26-62 08

■ Gespräche „am Kamin“

Hätten Sie Lust – so wie am Kamin –, gute Gespräche offen, gelassen und engagiert zu führen? Ohne Medien-Moderator mit Meinungsauftrag und Richtermiene? Mit Damen und Herren, die sich für Gegenwartsfragen aus Gesellschaft, Politik und Religion interessieren. Ausgangslage der Gespräche sind die aktuellen Berichte qualifizierter Zeitschriften, einschließlich deren Feuilletons, sowie Radio- und Fernsehsendungen. Jeder Teilnehmer kann sein Thema in die Gesprächsrunde einbringen. Der Hintergrund für dieses Angebot ist, dass viele Senioren die Meldungen aus den Print- und TV-Medien als eine „Einbahnstraßen-Kommunikation“ erleben. Gerade lebenserfahrene Senioren aber möchten das Medienbild gerne mit anderen erörtern. Dazu wollen wir beitragen und bieten diese Veranstaltung an. 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: Wolfgang Günther, Tel.: 0228-4 79 68 93.

■ Computergruppe I Textbe- und -verarbeitung mit OpenOffice.org-Writer

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen über das Betriebssystem Vista oder Microsoft XP / Win7. Es wird die Nutzung von OpenOffice-Writer, ein kostenfreies Pendant zum Microsoft Office-Paket, erarbeitet. Wenn Sie bereits ein Notebook haben, bringen Sie es mit.

Gruppe 1 (Fortsetzung 2. Halbjahr 2010)

Montags 11.04., 02.05. und 23.05.2011, 10 - 12 Uhr

Gruppe 2 (Fortgeschrittene/Workshop)

wie vorher, 14 - 16 Uhr

Gruppe 3 (Anfänger)

Mittwochs 20.04., 04.05. und 18.05.2011, 14 - 16 Uhr

An der Wolfsburg 1, Leitung:
Christina Kleuver, Tel.: 0228-66 98 87

■ Computergruppe II Fortgeschrittene

Die Arbeitsinhalte dieser Gruppe richten sich an Damen und Herren mit guten PC-Vorkenntnissen. Wer hat welche Probleme mit dem PC oder Internet? Wir lösen sie gemeinsam. Bei uns erhalten Sie wertvolle Tipps, Hilfe und Anregungen. Jeden 2. Mittwoch im Monat von 10 bis 12 Uhr, An der Wolfsburg 1. Leitung: Klaus Adolf, Tel.: 0228-6199430.

■ Computergruppe „Macintosh“

Macintosh-Freunde (Anfänger u. Fortgeschrittene) finden hier eine Plattform, um ihre Kenntnisse zu vertiefen und Probleme gemeinsam zu lösen. „Erste Hilfe“ zur Benutzung des Mac. Erfahrungsaustausch im Umgang mit dem Mac und den Anwenderprogrammen. Jeden 1. Mittwoch im Monat von 19 bis 21 Uhr, An der Wolfsburg 1. Leitung: Klaus Adolf, Tel.: 0228-6199430.

■ Digital Fotografieren

Fotografieren macht Freude – besonders mit den neuen digitalen Kameras. Deren Technik und die vielen Einstellungsmöglichkeiten gilt es kennenzulernen und Motivprogramme zu verstehen. Aber nicht nur Digitales wird besprochen, auch viele allgemeine Regeln und Kniffe beim Fotografieren kommen nicht zu kurz. Praktische Dinge stehen im Vordergrund, ebenso werden Fragen wie Dateigrößen unserer Fotos (für Archivierung, für den E-Mail-Versand, für die Präsentation) behandelt. Oder es wird gezeigt, wie die Bilder aus der Kamera geordnet auf den PC kommen. Das Speichern von Bildern im Windows-Dateisystem oder die Einbindung von Bildern in Texte wird besprochen und demonstriert. Neben technischen Fragen sprechen wir auch über Bildaufbau sowie über häufige Fehler und Schwächen von Bildern. Alle zwei Monate beschicken wir gemeinsam unsere TuRa-Bildergalerie mit eigenen Bildern zu Themen, die vorher gemeinsam festgelegt worden sind.

Jeden 2. Dienstag im Monat, 10 bis 12 Uhr, An der Wolfsburg 1. Leitung: Günter Reiner, Telefon: 02244-4943.

■ Praktikum Bildbearbeitung Gruppe A: Einstieg und Wiederholung

Mit einem leistungsfähigen Programm lernen wir Möglichkeiten digitaler Bildbearbeitung. Nicht die Automatikfunktionen stehen im Vordergrund, sondern das Erkennen und Beheben von Fehlern oder Schwächen im Bild. Wir arbeiten gemeinsam und gehen in kleinen Schritten vor: Erstellen eines Bilderausschnitts, Verbesserung des Bildeindrucks, Hervorhebungen, z.B. durch Tönen von Einzelheiten, Fotomontage, Fotomanipulation, richtiges Speichern. Vorausgesetzt werden Erfahrung im Umgang mit dem PC, Freude am Fotografieren und die Bereitschaft, sich gemeinsam mit anderen die Feinheiten von Bildgestaltung und -veränderung anzueignen. Es handelt sich um ein Praktikum, daher macht die Teilnahme nur Sinn mit einem Notebook vor Ort im Praktikum oder einem PC zu Hause. Jeder Teilnehmer soll das Gesehene und Gehörte selbst anwenden, erproben und vertiefen. Das Ergebnis: Ihre Fotos werden schöner und gute Fotos werden besser.

Gruppe B: Fortgeschrittene (Fortsetzung)

Leitung beider Kurse: Günter Reiner, Telefon: 02244-49 43, mit Monika Schmidt. Beide Kurse Praktikum Bildbearbeitung sind ausgebucht. Neuzugänge derzeit nicht möglich.

■ Freies Arbeiten „Übung Digitale Bilder“

Die eigene praktische Anwendung von allem mit Bezug zu digitaler Bildbearbeitung steht im Zentrum des Kurses. (Beispiel: „Wie mache ich eine Collage“ oder „Erstellen einer Diaschau“). Für die Bearbeitung eigener Bilder kann jeder Teilnehmer Hilfe erhalten, um seine Aufgaben zu lösen. „Nebenbei“ werden kleine Handgriffe für den praktischen Umgang mit Photoshop Elements gezeigt sowie nützliche Hilfsprogramme und Werkzeuge erklärt und auf Wunsch installiert. Die Teilnahme setzt Kenntnisse im Umgang mit PC oder Notebook sowie in der Bildbearbeitung voraus. Es ist keine Einführung zur Bildbearbeitung; vielmehr gibt der Kurs Gelegenheit zur Übung unter kundiger Anleitung.

Jeden 2. Dienstag im Monat, 14 bis 16 Uhr, An der Wolfsburg 1. Leitung: Günter Reiner, Telefon: 02244-4943, mit Monika Schmidt. Anmeldung erbeten.

■ 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. Termin. 11.04.11, 16:00 – 17:30 Uhr; Hans-Christian Schulze: „Reise nach Ägypten – Von Assuan über Kairo in den Sinai“. Ort: An der Wolfsburg 1. Telefon: 02 28 - 47 49 21

■ Familienkunde (Genealogie)

Bei einer Reihe unserer Mitglieder besteht der Wunsch, mehr über die Geschichte ihrer jeweiligen Vorfahren zu wissen und

zu erfahren: Wo und wie haben sie gelebt, wie und wo können noch fehlende Dokumente und Urkunden beschafft werden und wie werden diese Daten verwaltet und dargestellt? Diese Fragen wollen wir gemeinsam erörtern und uns das nötige Know-how erarbeiten, so dass jeder dann für sich entsprechend seiner persönlichen Interessenlage tiefer einsteigen kann. Vorausgesetzt werden gute PC-Kenntnisse. Termine nach Absprache. Leitung: Eike Land-Reinhard, Tel.: 0 22 41 - 33 04 80.

■ Beratung für Senioren mit Klaus Adolf

Jeden 1. u. 3. Dienstag im Monat von 10-12 Uhr. Tel.: 0228-42992284 (falls dringend: 0228-6199430). Auf Wunsch auch als Beratungsgespräch im Büro. Siehe: www.senioren-tat-rat.de, „Beratung“.

■ Autobiografische Schreibwerkstatt

Wir wollen auf Spurensuche gehen – unser eigenes Leben betrachten. Daraus kann ein Beitrag für eine Familienchronik entstehen oder eine Geschichtensammlung für die Familie und andere Menschen. Wir haben alle viel erlebt; wir haben etwas weiterzugeben an die, die nach uns kommen. Reisen Sie mit auf eine spannende Entdeckungsfahrt in die Vergangenheit. Egal ob mit Laptop oder Stapel Papier, kommen Sie auf jeden Fall mit viel Neugierde und Abenteuerlust. Anmeldung erforderlich.

Termine: samstags, nach Absprache. Ort: Mehrzweckraum, An der Wolfsburg 1. Leitung: Angelika Rocklage, Tel.: 0172 7132014 oder (02 28) 63 55 32 (Seniorenbüro)

■ Grundfunktionen von Windows 7 und Windows Vista

In diesem einführenden Kurs werden die Grundfunktionen des Computernutzens vermittelt. Teilnehmerwünsche und Teilnehmerkennnisse berücksichtigt. Dateien können Texte, Bilder und Töne sein. Deshalb üben wir das Erstellen, Bearbeiten, Speichern und Löschen von Dateien. Internetsurfen und E-Mail werden die Kursziele abschließen. Voraussetzung ist ein eigenes Notebook. Alles Weitere lernen Sie im Kurs.

Termine: 08. und 15.04.11, 10 – 12 Uhr (danach wieder ab Oktober).

Ort: Mehrzweckraum, An der Wolfsburg 1. Leitung: Enno Seebens, Tel.: (0228)635532

■ Kurs „Arbeitsgemeinschaft Philosophie“

Was kann ich wissen? Was soll ich tun? Was darf ich hoffen?

Nach Immanuel Kant vereinigt sich in diesen 3 Fragen alles Interesse der menschlichen Vernunft. In gemeinsamen offenen Gesprächen und mit Hilfe unterschiedlicher philosophischer Texte werden wir uns mit ganz unterschiedlichen Positionen zu diesen Grundfragen beschäftigen und eigene Vorstellungen entwickeln. Es wird kein Vorwissen erwartet. Ab 3.0.10, 10 – 12 Uhr, jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat.

Ort: Mehrzweckraum, An der Wolfsburg 1. Sie können sich im Seniorenbüro Tat und Rat e.V. telefonisch unter (0228) 63 55 32 oder per E-Mail seniorenbuero-bonn@t-online.de anmelden.

■ Kurs: „Leichte englische Konversation“

In 2 Gruppen (vormittags für Personen mit begrenzten Vorkenntnissen und nachmittags für Fortgeschrittene) haben Sie Gelegenheit, ... in lockerer Atmosphäre mit einer Muttersprachlerin Englisch zu sprechen. Dabei sollen Sie sich ohne Leistungsdruck über Ihre Fortschritte freuen können. Termine: jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat, 10.00 – 12.00 und 14.00 – 16.00 Uhr, Der Vormittagskurs ist z.Z. ausgebucht. Tel.: (0228)635532 (Seniorenbüro)

Wichtige Hinweise für alle Veranstaltungen

An allen Veranstaltungen können interessierte Damen und Herren zweimal kostenlos teilnehmen („schnuppern“). Nach zweimaliger Teilnahme wird eine Mitgliedschaft im Verein erwartet.

Der Jahresbeitrag beträgt 36,- € und berechtigt zur Teilnahme an allen Veranstaltungen des Vereins. Bonn-Ausweisinhaber zahlen 18,- €.

Senioren treffen Senioren

Mittels Chiffre-Anzeige geeignete Partner für gemeinsame Aktivitäten oder sogar neue Freundschaften finden: beim Seniorenbüro Tat und Rat e.V. ist dieser Service für jedermann nutzbar.

So geben Sie eine Chiffre-Anzeige auf:

Sie schreiben einen formlosen Brief mit ihrem gewünschten Anzeigen-Text und adressieren den Brief an: Seniorenbüro Tat und Rat e.V., An der Wolfsburg 1, 53225 Bonn.

Bitte im Briefkopf angeben: Vor- und Zuname, Anschrift, Telefon und, falls vorhanden, E-Mail-Adresse. Ihre Chiffre-Anzeige erscheint dann zum nächstmöglichen Termin.

Und so antworten Sie auf eine Chiffre-Anzeige:

Sie schreiben einen Brief an die Chiffre-Kennung, zum Beispiel: Hallo 006/08, Bitte Ihren Vor- und Zunamen, Anschrift, Telefon, Email, etc. nicht vergessen.

Dann stecken Sie Ihren Brief in einen unbeschrifteten Briefumschlag (nur Chiffre-

Nr. mit Bleistift vermerken), legen eine 55 Cent-Briefmarke bei und stecken beides in einen Briefumschlag, adressiert an: **Seniorenbüro Tat und Rat e.V., An der Wolfsburg 1, 53225 Bonn**

Ihr Brief wird von uns nicht geöffnet! Wir versehen Ihren Brief mit der richtigen Anschrift und leiten ihn weiter.

PS: Wenn Sie auf mehrere Chiffren antworten möchten, schreiben Sie für jede einen Brief und versehen jeden Briefumschlag mit der entsprechenden Chiffre-Nr. (mit Bleistift). Bitte nicht vergessen: Für jeden Brief Porto beilegen!

Dann können Sie alle zusammen in einem DIN A5-Umschlag (Porto 1,45 €) an uns schicken und sparen Portokosten. Ihre Zuschriften werden umgehend von uns einzeln und ungeöffnet weitergeleitet.

Seniorenbüro Tat und Rat e.V.

Er, 60 Jahre jung, sucht Freundschaften, Männer / Frauen bis 56 Jahre, Raum Bonn, Sankt Augustin, Troisdorf, Siegburg, für gemeinsame

Unternehmungen. Er ist interessiert an Gesprächen, Spaziergängen, auch über Trödelmärkte, und mag deutsche Schlager sowie Krimis. (Ch 05/10)

Sie, 60 Jahre jung, sucht nette Bekanntschaft, 50 bis 70 Jahre, aus Siegburg / Hennef oder Umgebung für gemeinsame Unternehmungen, wie Radeln oder Spaziergänge durch die Natur, Stadtbummel, evtl. Kurzreisen. Wenn Sie sich angesprochen fühlen, dann schreiben Sie - nur Mut - an (CH 09/10)

Witwe, Lehrerin, sucht aufgeschlossenen, fröhlichen Freizeitpartner, 60 bis 65 Jahre, für gemeinsame Freizeitgestaltung und Unternehmungen. (CH 10/10)

Wir, eine lustige Truppe Seniorinnen, 65 - 80 Jahre, tanzen gerne, fahren Fahrrad, wandern und sind für alle schönen Dinge aufgeschlossen. Wo sind die seriösen netten Herren, die Lust und Freude daran haben, diese Aktivitäten mit uns zu teilen? Haben Sie Mut und melden Sie sich! (Ch 08/10)

Sie, 72, Bonn-Nord, allein lebend, möchte eine kleine, fröhliche Gesprächsgruppe gründen für allein lebende Menschen, die wegen gesundheitlicher Einschränkungen nicht mehr so aktiv sein können, aber trotzdem an regen Gesprächen interessiert sind. Wer macht mit? (Ch 07/10)

Rentner-Paar, Raum Bonn, sucht Kontakte zu netten Leuten mit vielseitigen Interessen für gemein-

same Unternehmungen. Alter spielt keine Rolle. (CH 12/10)

Akademikerin, 70, junggeblieben, vielseitig interessiert, sucht im Raum Siegburg / Bonn Gefährten (m/w) für gemeinsame Unternehmungen wie kulturelle Veranstaltungen, Ausflüge, Reisen etc. Sind Sie neugierig und interessiert? Dann melden Sie sich, ich freue mich! (CH 13/10)

Sie, verwitwet, sucht einen freundlichen Partner zwischen 60 und 65 Jahren für gemeinsame Unternehmungen wie Konzertbesuche, Besichtigungen, Ausflüge etc. Raum Bonn – Vorgebirge. (CH 14/10)

Sie, 64, Rheinländerin, munter und unternehmungslustig, zeitlich flexibel und familiär unabhängig, möchte nochmal durchstarten - wie, wohin und mit wem auch immer. Wer macht mit und schreibt mir ein paar Zeilen (ich habe keinen PC)? (CH 01/11)

Sie, 56, würde gerne ihre geringen Englischkenntnisse in eine flüssige Form bringen, werktags / nachmittags. Sie verspricht Fleiß, dann kann erfolgreiches gemeinsames Üben Freude machen. (CH 02/11)

Sie, Ende 60, verwitwet, naturlieb, Raum Bonn-Nord, möchte gerne für gemeinsame Unternehmungen wie z.B. kleine Rad- und Schiffstouren (Rhein), Spaziergänge in der Natur, Besichtigungen, Ausflüge oder andere Aktivitäten, ehrliche, aufgeschlossene Partnerin kennenlernen. Schön wäre Autofahrerin – bei Beteiligung an den Fahrkosten. (CHJ 03/11)





Herkömmliche Tauchausbildung am Innenpool ...



... und im Innenpool von „The Breakers“

Tauchen im Roten Meer

„Diesmal war alles anders. Denn sonst sind es die bunten tropischen Korallengärten, die nach dem Sprung vom Tauchboot mit ihrem verwirrenden Gewimmel exotischer Fische herüber winken. Heute jedoch überrascht das Meer mit gähnender Leere. Und die entpuppt sich beim zweiten Blick als der weit geöffnete Schlund eines Walhais, des größten Fisches der Weltmeere, der unbemerkt seinen massigen Leib neben das Boot geschoben hat. Da Taucher jedoch nicht auf dem Speiseplan dieses Meeressäugers stehen, kommt das ungewöhnliche und überraschende Zusammentreffen einer Einladung gleich, ihn bei seinen schwingenden Bewegungen für wenige aufregende Minuten zu begleiten.“

Selbst in der Erinnerung zaubert dieses Erlebnis unter strahlender ägyptischer Sonne ein zusätzliches Leuchten in die Augen von Clemens. Es sind Abenteuer wie diese, die ihn schließlich veranlassten, seinen einstigen Beruf an den Nagel zu hängen und sich voll und ganz dem Tauchsport zu verschreiben. Jetzt ist das Rote Meer seine persönliche Endstation Sehnsucht.

Etwas völlig anderes beeinflusste seine Entscheidung. Eine technische Revolution, die das Sporttauchen in eine neue Dimension überführen könnte, so erklärt er, die Umstellung vom offenen System der Pressluft-Atmung auf ein geschlossenes Atmungssystem. Die Atemluft wird dabei nicht mehr nahezu unverbraucht in blubbern-

den Blasen an die Wasseroberfläche entlassen. Sie wird wieder zurück geleitet in das Tauchgerät und dort – computergesteuert – lediglich um den verbrauchten Sauerstoffanteil ergänzt.

Für alle Neugierigen empfiehlt es sich, sich bei einem Schnupperkurs mit dieser neuen Art des Tauchens vertraut zu machen. Birga, ungekrönte Königin der Tauchbasis, assistiert im Umgang mit der neuen „Rebreather“-Technik, hilft beim Anlegen des mit seinem wuchtigen Atemschlauch etwas sperrig wirkenden Gerätes. Nach kurzer Einweisung geht es aber hinein in das klare Meereswasser an der Spitze der kleinen Halbinsel von Soma Bay nahe dem Küstenort Safaga.



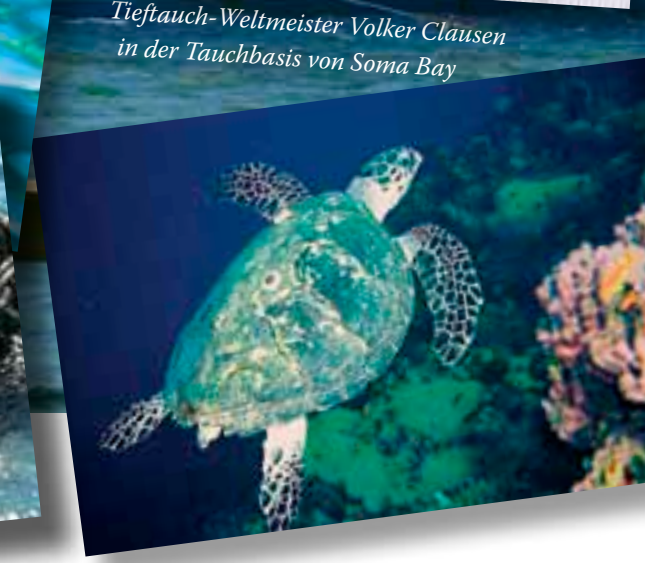


Foto und Text:
Cecilie Kregel

Tieftauch-Weltmeister Volker Clausen
in der Tauchbasis von Soma Bay

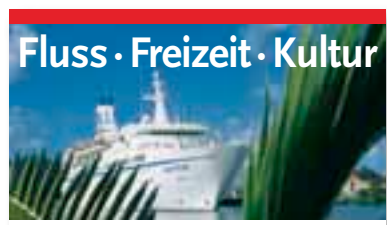
„Rebreather“-Tauchausbildung am Hausriff

... eins werden mit der Natur

Nach kurzer Unterwasser-Orientierung beim Umgang mit der neuen Technik wird der Unterschied zum herkömmlichen Tauchen sofort deutlich: es fehlen die „Bubbles“, die Luftblasen, die sonst nach jedem Ausatmen halbkugelförmig nach oben drängen. Stattdessen Ruhe ringsum und dazu ein ungewöhnlich sanftes Schweben im warmen Wasser, vergleichbar einer Feder im Aufwind eines lauen Sommerabends.

Und ein weiterer angenehm überraschender Effekt kommt hinzu. Es ist die unglaubliche Nähe zu den Meereslebewesen, den Fischen, Rochen und Muränen, die sich nun offensichtlich gar nicht mehr gestört fühlen. Der Taucher, so die beglückende Erfahrung, gehört nun gleichsam dazu und zelebriert auf diese neuartige Weise sein Einssein mit der Natur.

Reise-Auskunft:
www.thebreakers-somabay.com,
www.somabay.com, www.egypt.travel
Ägyptisches Fremdenverkehrsamt,
Kaiserstrasse 66, 60329 Frankfurt am Main,
Tel. 069-252153
Tauchen und Wohnen:
www.orca-diveclubs.com, www.sheraton-somabay.com, www.residencecascades.com



Fluss · Freizeit · Kultur

**Erleben Sie Ihren Urlaub
als entspannend –
schon ab Ihrer Haustür!**

Ihr Reiseveranstalter begleitet Sie
auf Europas schönsten Flüssen sowie
auf See-, Kultur- und Städtereisen

Tel.: 022 08 / 91 07 91

ASTRA-Reisen · Annegret Struzyna
www.astra-reisen.de



Mit SENIORENaktiv
Termine erreichen
voraus schauende Unter-
nehmer mit ihrer Anzeige
mehr als 20 000
interessierte Leser ...
erfahrene Nutzer von
Produkten und Dienst-
leistungen – Verbraucher,
die großen Wert auf hohe
Qualität und guten
Service legen!
Information:
(02 28) 55 90 20



Fachkundige Führung durch die aktuelle Ausstellung im spektakulären Museumsneubau, historische Altstadt von Metz, leuchtende Chagall-Fenster in der Kathedrale Saint-Etienne, beeindruckende Porte des Allemands, Flanieren über den Place Jean-Paul II., Genuss leckerer Mirabellen-Törtchen und Bergamotte-Bonbons und das überwältigende UNESCO Welterbe, der klassizistische Königsplatz »Place Stanislas« in Nancy:

Centre Pompidou Metz & Nancy

3 Tage 20.05.-22.05.11 € 285,- p.P. in DZ/ÜF

(EZ/ÜF € 335,-) 3-Sterne Mercure Hotel Metz Centre, nahe zu Kathedrale und Centre Pompidou gelegen

mit perfekt eingespieltem Taxi-Service!

Katalogbestellung und Beratung:

0 221 - 34 02 880 Felix Reisen
Industriestraße 131b · 50 996 Köln

www.felix-reisen-koeln.de

Mobil bleiben mit dem Fahrdienst vom vfb

Sein Motto „Etwas bewegen“ bezieht der Verein für Behindertensport, vfb e.V., nicht nur auf die körperliche Aktivität. Vielmehr sieht sich der Verein als sozialer Dienstleister, der sich über die Mitgestaltung des Lebensumfeldes die Teilhabe aller Bonner Bürger am gesellschaftlichen und sportlichen Leben zum Ziel gesetzt hat. Dazu gehört selbstverständlich das weite Feld der Mobilität.

Den Hintergrund dafür, einen vereinseigenen Fahrdienst ins Leben zu rufen, bildete zunächst die Sicherstellung einer zuverlässigen und pünktlichen Beförderung der Vereinsmitglieder zu den Rehabilitationssportgruppen. Um dieses neue Standbein des vfb umzusetzen, bedurfte es der Anschaffung eines Fuhrparks, der inzwischen auf 19 Fahrzeuge angewachsen ist.



Sicherheit mit Fahrer-Betreuer

Die große Zahl Fahrzeuge und deren unterschiedliche Ausstattung gewährleistet, dass für jeden Einsatzzweck ein passendes Fahrzeug zur Verfügung gestellt werden kann. Ihre zuverlässigen Fahrer stehen dabei gleichzeitig als geschulte Betreuer zur Verfügung. Ihre Fach-Kenntnisse werden mehrfach jährlich bei Fortbildungen in Erste-Hilfe und behinderungsspezifischen Problemstellungen (z.B. Epilepsie/Spastik) – durchgeführt von erfahrenen Ärzten und Rettungssanitätern – aufgefrischt und ergänzt. Mit diesen Fahrern steht deshalb bei Bedarf auch immer eine fachliche Betreuungskraft zur Verfügung, die im Falle eines Falles angemessen zu handeln weiß. Wegen des täglich stattfindenden persönlichen Umgangs mit Menschen mit

Behinderungen verfügt das Personal des vfb über große praktische Erfahrung.

Im Laufe der Zeit hat sich der vfb dabei auf die Beförderung von Menschen mit Mobilitätseinschränkungen und besonderem Betreuungsbedarf spezialisiert. Selbstverständlich ist daher die persönliche Abholung vor Ort, Begleitung und Hilfe auf dem Weg zum Fahrzeug und die Betreuung während der Fahrt. Gerne helfen die Mitarbeiter auch beim Tragen von Gepäck und bieten Hilfe beim Anlegen von Jacken und Mänteln. Falls zusätzlich gewünscht, kann für besonders Betroffene auch die Hand-in-Hand-Übergabe an die Betreuer angeboten werden.

Zu den Dienstleistungen im Transportbereich gehört die Beförderung von nicht mobilen Vereinsmitgliedern in die Rehabilitationssportgruppen, Krankenfahrten zu stationären Einrichtungen ins gesamte Bundesgebiet sowie Fahrten zur ambulanten Behandlung und zur ambulanten Tagespflege. Zusätzlich bietet der Verein Freizeitfahrten für Behinderte und Nicht-Behinderte an. Mit seinem weitreichenden Fahrangebot für schwerbehinderte Menschen entlastet der vfb den Behindertenfahrdienst der Stadt Bonn.

Groß geschrieben wird beim vfb auch die Sicherheit im Straßenverkehr. Eine defensive, vorausschauende Fahrweise wird von unseren Fahrerinnen und Fahrern ebenso verlangt, wie die vorschriftsmäßige Befestigung von Rollstühlen und Sicherung von Fahrgästen. Auch hierzu werden regelmäßig Schulungen und Überprüfungen durchgeführt, damit jeder Fahrgast sicher ans Ziel kommt.

Groß geschrieben wird beim vfb auch die Sicherheit im Straßenverkehr. Eine defensive, vorausschauende Fahrweise wird von unseren Fahrerinnen und Fahrern ebenso verlangt, wie die vorschriftsmäßige Befestigung von Rollstühlen und Sicherung von Fahrgästen. Auch hierzu werden regelmäßig Schulungen und Überprüfungen durchgeführt, damit jeder Fahrgast sicher ans Ziel kommt.



Umzüge nah und fern • Lagerung

Unsere Leistungen im Überblick

- Unentgeltliche Erstellung eines Angebotes inkl. Besichtigung und ausführliche Umzugsberatung
- Gestellung aller nötigen Verpackungsmaterialien
- Montage aller Möbelsysteme, Neumöbelmontagen
- Möbeländerungen durch eigenen Schreiner
- Küchenmontage inklusive aller Anschlüsse
- Klavier- und Flügeltransport,
- Kunsttransporte
- Außenaufzug, Treppensteiger usw.
- Fachgerechte Lagerung in Halle oder Container
- Umzugsgut-Versicherung

Mitglied im Bundesverband Möbelspedition und Logistik (AMÖ) e.V.

Zack Umzüge & Dienstleistungen GmbH
An der Esche 28 • 53111 Bonn
Tel.: 02 28 - 68 447-0 • Fax: 02 28 - 68 447-22
mail@zack-umzuege.de

www.zack-umzuege.de



Aktionsangebot April/Mai



Jetzt 4 Wochen kostenlos testen!
Der Johanniter-Hausnotruf.

Sichern Sie sich unser Aktionsangebot gegen Vorlage dieses Coupons!

Rufnummer: 02 28 96 28 628
oder 02241 234 23 32

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



PROFESSOR KARDAN

Die Limerickecke

Es scheint schier unerschöpflich, wenn das Thema „Jüngere Damen“ zur Sprache kommt. Wahrscheinlich noch mehr als bei den jüngeren Herren. Warum das so ist, darüber ließen sich bestimmt verschiedene Theorien erstellen. Nun, lassen wir das – jüngere Damen evozieren nun mal provokantere Vorstellungen von A bis Z, sagen wir von „attraktiv“ bis „zärtlich“ und vieles mehr, der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Greifen wir aus dem Fundus mal wieder drei Musterbeispiele heraus, die unterschiedliche Verhaltensweisen aufzeigen, ohne dass dabei so etwas wie Vollständigkeit angestrebt werden könnte. Übrigens: Was die Kundenkartei angeht, da haben Sie doch sicher gewisse Vermutungen?

Ein pffiffiges Mädchen aus Lünen
verschwand plötzlich hinter den Dünen.
Was sie dort wohl machte?
Sie sagte und lachte:
„Ich mutmaßte dort Karl den Kühnen!“

Ein Mannequin aus Köpenick
war weder schlank, noch war sie dick.
War eben stinknormal.
Sie sagt: „Katastrophal!“
So grausam ist oft das Geschick

Es wirkten im nördlichen Hessen
zwei ziemlich beliebte Hostessen.
Die Kundenkartei
der rührigen zwei –
-----+)

(Ergänzung des Limericks auf Seite 3)

• Dauerpflege
 • Kurzzeitpflege
 • Demenzbereich
 • Pflege_{plus}
 • Betreutes Wohnen
 • Pflegeberatung
 • Johannesbistro

Johannes Senioren Dienste
Partner der Familie

**Johanneshaus
Meckenheim**

*Wohnen.
Wohlfühlen.
Sich pflegen lassen.*

Le-Mée-Platz 3 • Meckenheim • Tel. 02225/7081-0
www.meckenheim.jsd.de

Wohnen und Pflege

In Bonn und im Rhein-Sieg-Kreis

WOHNEN IN GEBORGENHEIT, LICHT UND FARBE.
BETREUT UND GEPFLEGT – IN GUTEN HÄNDEN.
WIR SIND FÜR SIE DA.
WANN IMMER SIE UNS BRAUCHEN.

- 120 Plätze – überwiegend in Einzelzimmern.
- Individuelle Betreuung dementer Bewohner.
- Beste Wohnlage am Rande des Kottenforstes.
- Abwechslungsreiches Gemeinschaftsleben.

Ihre Ansprechpartnerin:
Cornelia Klatt ■ Telefon 0228/38 91-0 ■ cklatt@shk-ggmbh.de
Seniorenzentrum Heinrich Kolthaus ■ Venner Straße 18 ■ 53177 Bonn



Ein Zuhause für Senioren in Bonn

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

Ambulante Pflege & Essen auf Rädern

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



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

DRK-Schwwesterschaft „Bonn“ e.V.



Betreutes Wohnen in der Südstadt/ Poppelsdorf: Selbstbestimmtes Leben in einer gepflegten Atmosphäre mit individuellen Angeboten

- Seniorengerechte Wohnungen in unterschiedlichen Größen
- In unmittelbarer Umgebung Einkaufsmöglichkeiten, Arztpraxen, Apotheken, Gastronomie und öffentliche Verkehrsmittel
- Möglichkeit der ambulanten Pflege durch die DRK-Schwwesterschaft „Bonn“ e.V.

Pflege und Betreuung im Maria von Soden-Altenpflegeheim in der Südstadt

- Persönliche Betreuung und qualifizierte Pflege in familiärer Atmosphäre
- Individuelle Gestaltungsmöglichkeiten der Einzelzimmer
- Kurzzeitpflegeangebot

Die DRK-Schwwesterschaft „Bonn“ e.V. legt großen Wert auf eine ansprechende Atmosphäre, ein harmonisches und lebendiges Miteinander. Dieses möchten wir u.a. durch Veranstaltungen, Vorträge, Ausflüge und Gottesdienste in hauseigenen Kapellen fördern.

Es ist uns ein Anliegen, Sie umfassend über das Betreute Wohnen und/oder das Maria von Soden-Altenpflegeheim in einem persönlichen Gespräch zu informieren. Bitte wenden Sie sich an die

DRK-Schwwesterschaft „Bonn“ e.V.
Venusbergweg 17 b, 53115 Bonn
Telefon: 02 28/ 26 90 10
Telefax: 02 28/2 69 01 29
zentrale@schwwesterschaft-bonn.drk.de
www.schwwesterschaft-bonn.drk.de

Mit
SENIOREN aktiv TERMINE
erreichen Sie mit Ihrer
Anzeige mehr als 25 000
interessierte Leser und
Konsumenten!

(02 28) 55 90 20

Wir, die Wohlfahrtsverbände in der Stadt Bonn

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

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

Zu unseren Leistungen gehören: • Häusliche Kranken- und Altenpflege • Essen auf Rädern • Familienpflege • Hauswirtschaftliche Versorgung • Individuelle Beratung • und vieles mehr ...

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



Mobile Pflegedienste

Bad Godesberg

☎ (02 28) 317446

Duisdorf

☎ (02 28) 62 03 194

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



Pflegestation für Bonn

☎ (02 28) 21 34 39

Pflegestation für Beuel

☎ (02 28) 47 37 82

Pflegestationen für Bad Godesberg

☎ (02 28) 9 57 25 - 0 (Süd)

☎ (02 28) 68 83 84 - 0 (Nord)

DIAKONIE

Ambulante Pflege Bonn

☎ (02 28) 69 00 22 - 32

Ambulante Pflege Bad Godesberg

☎ (02 28) 22 72 24 10

Ambulante Pflege Beuel

☎ (02 28) 47 80 13

Ambulante Pflege Duisdorf

☎ (02 28) 61 20 70

Ambulante Pflege Niederkassel

☎ (0 22 08) 9 22 55 10



Mobile Dienste für Pflege
und Hauswirtschaft in Bonn

☎ (02 28) 9145 911