

aktiv senioren termine

kostenlos
für unsere
Leser

BONN
RHEIN-SIEG
NACHBARN

Seit über 12 Jahren:
Informationen, Unterhaltung,
Freizeit- und Gesundheitstipps
sowie **15 Seiten Termine** und
Freizeitangebote für Menschen
mit Lebenserfahrung



Palm Springs ... zum
Vorhof der Unsterblichkeit
Seite 10



iPod nano
gewinnen!

... Seite 12

aktiv-spezial
Guter Schlaf
macht gesund!

ab Seite 8



Der Sommer in Bonn ...

... zum Beispiel: Freitag, 1.7.2011, 10 bis 17 Uhr,
Bonn, Münsterplatz,

Markt der Möglichkeiten

Rund 50 Einrichtungen und Betriebe stellen sich vor

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!

Wer von Ihnen schon lange Leser *Senioren aktiv Termine* liest, weiß, dass ich mich schon immer für ein Miteinander der Generationen einsetze und von einen „Krieg“ zwischen Jung und Alt nichts halte. Ich wüsste auch nicht, warum es dazu kommen sollte. Aber ich verfolge es, wie er immer wieder thematisiert wird. In den Medien und ebenfalls vor Ort, bei Vorträgen und in Gesprächen.

Selbstverständlich ist es richtig darüber zu sprechen und zu beraten, wie die Zukunft zu gestalten ist. Für Alte und für Junge. Werde ich persönlich danach gefragt, was ich empfehlen würde, antworte ich stets: *Was für die Alten gut ist, das ist es auch für die Jungen. Und was für die Alten nicht taugt, das wollen auch die Jungen nicht haben!*

Womit ich beispielsweise bei der Diskussion um die Verlagerung des Renteneintrittsalters um zwei weitere Jahre nach hinten angelangt bin. In der Diskussion hört es sich ja fast immer so an, als wäre dies ein Angriff auf Senioren. Ist es aber nicht. Es trifft die Jungen. Und die würden sich sicherlich wehren, wenn es zu diesen Unsinn käme und es irgendwann wieder rückgängig machen. Denn fragen Sie Jüngere danach, warum sie eigentlich mehr arbeiten als notwendig (und außerdem viel sparen), erhalten sie auf die eine oder andere Weise die Antwort, dass man dafür später einen angenehmen Altenstand genießen könne. Der Seniorenstand ist also auch Vorbild – und an ihm soll sich eigentlich nichts verschlechtern.

Muss es auch nicht.

Auf Seite 6 stelle ich Ihnen das Buch „Lügen mit Zahlen“ von Statistiker Gerd Bosbach und Jens Jürgen Korff vor – darin können sie etwas sehr interessantes zum Thema lesen: schon einmal hat sich nach dem letzten Weltkrieg in Deutschland die Zahl der Menschen über 65 verdoppelt ... Und? Hat unsere Gesellschaft damit ein Problem gehabt? Sind wir verarmt? Ist das überhaupt irgend jemandem aufgefallen?

Ärmer geworden sind wir in diesen Jahrzehnten nicht. Ärmer geworden sind wir erst in den letzten Jahren. Durch katastrophal handelnde Wirtschaftsunternehmen ... Beispiel Finanzcrash 2008 ... Beispiel Ausbeutung von Arbeitnehmern.

Hauptsächlich war und ist die steigende Produktivität für den Wohlstand des arbeitenden sowie des nichtarbeitenden Teils der Bevölkerung verantwortlich. Nicht die Demographie.

Das Problem der Gegenwart ist das Abkoppeln fast der Hälfte der Bevölkerung von der Wohlstandsentwicklung in Deutschland. Derjenigen, die den Hauptteil der Sozialbeiträge bezahlen. Minijobber (Mini bezieht sich nur auf die Entlohnung, meisten müssen die ja auch 40 und mehr Stunden ran ...) zahlen kaum oder gar keine Beiträge ... und von diesen Minijobs sind heute bereits ungefähr 25 % der Deutschen abhängig.

Meist werden Minijobs mit der Globalisierung und internationalen Wettbewerbsfähigkeit begründet. Aber in der schon wieder überbordenden Exportwirtschaft gibt es praktisch keine Minijobber - dort arbeiten die Gutverdiener. Minijobber und Geringverdiener gibt es in Branchen wie Friseur, Gastronomie, Bauhandwerk und Bäckereigewerbe oder bei den Reinigungsunternehmen. Alle standortgebunden. Was haben die mit der globalen Wettbewerbsfähigkeit zu tun?

Wenn es einen „Krieg“ gibt, auf keinen Fall wird der zwischen Generationen ausgefochten. Sondern um soziale Verhältnisse. In Spanien demonstrieren die Jungen auch nicht gegen ihre Eltern oder Großeltern.

Und Spanien ist nicht so weit von Deutschland entfernt.

Bis zum nächsten mal!

Detlef Hipp

Kurznachrichten

Dies und das 4/5

Aktiv

Sapere aude - traue dich, deinen Verstand zu nutzen 6

Lügen mit Zahlen - oder: tau dich, nachzurechnen 6

... aber achte darauf, dass dir das Steak nicht aus der Pfanne hüpfet..... 6

Wir sind Familie – Großeltern und ihre Enkel mit Down-Syndrom 14

Verbraucher

Guter Schlaf macht gesund 7 – 9

Reisen

Zum Vorhof der Unsterblichkeit – Palm Springs 10 – 13

Reise-Bilderrätsel 12

senioren BONN RHEIN-SIEG KÖLN
termine

Adressen der Anbieter 15

■ Lesungen, Gespräche, Seminare, Eröffnungen und andere einmal stattfindende Veranstaltungen 15 - 19

■ Regelmäßige Angebote:
Beratungen, Selbsthilfegruppen, Gesprächskreise, Mittagstisch/Cafeteria, Vorlesen, Hand- und Fußpflege 20/21

Frühstück/Brunch, Gymnastik/Turnen, Sport/Fitness, Tanzen, Meditation, Gedächtnistraining, Wandern, Spazieren, Gesellschaftsspiele, Malen, Singen..... 22/23

Musizieren, Theater, Handarbeiten, Basteln, Kochen/Backen, Sprachen, Schreiben, Literatur, Medientechnik, Religion, Genealogie, Lesung, Vortrag, Sonstiges .. 24/25

■ Internet-Café, Computer/Internet 25

■ Friedrich-Spee-Akademie, Sommersemester 2. Quartal 26

Tat und Rat

Gruppen und Aktivitäten..... 28/29
SeniorenTreff 29

Allgemeines

Wichtige Rufnummern und Dienstleister ... 29

Gesundheit · Sport

Krankheitsvermeidung oder Gesundheitsförderung 30

Warnung der Verbraucherzentrale NRW ... 31

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@ideallbonn.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.

■ Schlüsselübergabe beim Seniorenbüro Tat und Rat e.V.



Bei ihrer Ordentlichen Mitgliederversammlung am 13.5.2011 wurde Gisela Ewert-Rings mit absoluter Mehrheit zur Nachfolgerin des scheidenden 1. Vorsitzenden von Tat und Rat e.V., Horst Pleitgen, gewählt. Horst Semper wurde 2. Vorsitzender und Marlis Menon-Wasson Schatzmeisterin.

Horst Pleitgen, der das Amt nach vier Jahren in jüngere Hände gelegt hat, hat die Geschicke des Seniorenbüros mit Erfolg geleitet. In dieser Zeit die Mitgliederzahl ist von 68 auf heute 209 gestiegen.

Gisela Ewert-Rings hat schon seit den letzten Jahren die Festveranstaltungen und Bildungsreisen von Tat und Rat mit großem Erfolg organisiert. Wegen der Größe des Vereins hat sie auch ein neues Vorstandsteam um sich geschart, das ihr mit „Tat und Rat“ zur Seite steht.

Besonders die Arbeitsgruppen und Kurse u.a. für Computer, Digitale Fotografie, Schreibwerkstatt, Literatur, die neu hinzugekommenen Gruppen Philosophie und Englische Konversation sowie die Bildungsfahrten finden bei den Mitgliedern gleichbleibend großen Anklang.

Alle der inzwischen 30 Damen und Herren des Seniorenbüros – ob im Büro oder in den Arbeitsgruppen tätig – arbeiten ehrenamtlich, also ohne Entgelt.

Nähere Informationen unter Seniorenbüro Tat und Rat e.V.

An der Wolfsburg 1

53225 Bonn-Beuel

www.senioren-tat-rat.de

■ Gepäckservice für Urlauber



Senioren fahren mehrmals im Jahr in den Urlaub. Besonders Urlaubsziele in Deutschland erfreuen sich bei ihnen großer Beliebtheit. Mehr Spaß und Erholung gönnen sie sich, wenn sie ihr schweres Urlaubsgepäck nicht selbst befördern zu müssen. Das übernimmt gerne zum Beispiel der Hermes Gepäckservice: Das Urlaubsgepäck wird einfach an der Haustür abgeholt, zum gewünschten Urlaubsort gefahren und dort in das Hotel oder die Urlaubswohnung geliefert. Innerhalb von drei Tagen reist das Gepäck an jeden Ort innerhalb Deutschlands. Eine rechtzeitige Gepäckaufgabe wird empfohlen. Die Kosten sind überschaubar:

Reisegepäck (Maximalgewicht: 31,5 Kilo) wird für 16,80 Euro von Tür zu Tür befördert. Fahrräder transportiert der Hermes Gepäckservice für 39,90 Euro, Sondergepäck wie Skier für 30,80 Euro. Spezielle Transportverpackungen für Fahrräder und Sperrgut hält das Unternehmen ebenfalls bereit. Versichert ist das Reisegepäck mit 1.000,00 Euro pro Auftrag.

Weitere Informationen:

Hermes Gepäckservice

Tel.: 0900 1 311 211 (0,60 EUR/Min. aus dem Festnetz der Deutschen Telekom AG, evtl. abweichende Preise für Anrufe aus Mobilfunknetzen.)

info-paket@hermes-europe.de

www.myhermes.de



Als einen Hauptgewinn unseres Bilderrätsels in der April-Ausgabe hatte Hermes ein Osterpaket gestiftet, aus dem schließlich auf wunderbare Weise ein Sommerpaket im Gegenwert von 100 Euro wurde – mehr dazu auf siehe Seite 12 – mit dem Inhalt: Badetuch, Standmixer, Fischbräter, Grillzangen Set, Buch „Cocktails & Drinks“, Cocktails-haker, Eiswürfelformer und Strohhalme ... Wir gratulieren der Gewinnerin und empfehlen Ihnen selber mitzumachen – es lohnt sich. Auch in dieser Ausgabe von Senioren aktiv Termine erwartet Sie ein Bilderrätsel und die Möglichkeit einen wertvollen Preis zu gewinnen.



EIN LEBEN FÜR DIE KUNST.

Grabgestaltung von Ihren Friedhofsgärtnern: Individuell wie das Leben!

BdF
Bund deutscher Friedhofsgärtner

Es lebe der Friedhof!

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

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

Die Dauergrabpflege-Einrichtungen der Friedhofsgärtner garantieren Ihnen:

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

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

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

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

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

35 Jahre erstklassig: Wohnstift Beethoven in Bornheim

„Das kostbarste Geschenk, das wir zu bieten haben, ist Zeit und Lebensqualität“, sagt Theo Grimm, im Wohnstift Beethoven in Bornheim der Ansprechpartner für neue Bewohner. Gemeinsam mit Geschäftsführer Max Nübel, Einrichtungsleiter Franz Terres, den Mitarbeitern und den Bewohnern des Hauses kann er im Jubiläumsjahr auf eine außergewöhnliche Erfolgsgeschichte zurückblicken, die bereits fünfunddreißig Jahre währt: 1976 entwarfen erfahrene Ärzte, Psychologen und Architekten diese Einrichtung für Menschen, die auch im fortgeschrittenen Alter ihre Selbständigkeit und Privatheit mit dem Bedürfnis nach persönlicher Sicherheit und Gesundheitsvorsorge verbinden möchten. Seit seiner Eröffnung am 9. September desselben Jahres entwickelte sich das Wohnstift Beethoven zu einem der führenden Häuser in Deutschland.

Das Ambiente des Wohnstift Beethoven ist von der Handschrift des Münchner Architektur-Professors Martin Bauer geprägt. In sein Metier fallen auch die regelmäßigen Modernisierungen und die Ausstattung der Einrichtung nach aktuellen Standards. Langjährige Erfahrung trifft auf den Mut zur Innovation und Neuerung – dadurch ist das Haus bis heute mit seinen Leistungen und Angeboten jung und anpassungsfähig geblieben.

Im Wohnstift Beethoven befindet sich seit jeher ein großes Dienstleistungsangebot unter einem Dach: von der Sparkassenfiliale, dem Supermarkt, dem Friseur und dem Kosmetiksalon bis zur Bibliothek, der Hobbyküche, mehreren Fitnessräumen und einem Schwimmbad. Nahezu 150 qualifizierte und freundliche Mitarbeiter sorgen auf Wunsch rund um die Uhr dafür, dass die Bewohner lästige oder beschwerliche Alltagsverpflichtungen hinter sich lassen und ihre Vorstellung von mehr Zeit und Le-



Seit Mitte Mai kann es Benutzern des hiesigen öffentlichen Nahverkehrs passieren, von „Ludwig“ befördert zu werden. Von den Mitarbeitern und Bewohnern des Wohnstifts Beethoven auf den Vornamen des großen Musikers aus Bonn getauft, soll er seine Fahrgäste stets mit Komfort, Niveau und sicher ans Ziel bringen.

bensqualität verwirklichen können. Bei Bedarf stehen der hauseigene ambulante Pflegedienst sowie unser Pflegewohnbereich im Haus zur Verfügung. Niemand muss fortziehen und womöglich seine/n Partner/in zurück lassen.

Gegenwärtig genießen in den 270 Wohnungen der großzügigen Anlage rund 300 Damen und Herren Service-Wohnen auf höchstem Niveau. Jeder Bewohner gestaltet seine privaten Räumlichkeiten nach seinen Vorstellungen – vom Ein-Zimmer-Apartment bis zur geräumigen Vier-Zimmer-Wohnung – sogar kleinere Umbauten sind möglich.

„Nicht die Jahre in unserem Leben zählen, sondern das Leben in unseren Jahren“, sagt eine Bewohnerin, die mit ihrem Ehemann vor einem knappen Jahrzehnt ins Wohnstift Beethoven eingezogen ist. Sie spricht damit den meisten Bewohnern aus dem Herzen, denn im Wohnstift Beethoven nehmen körperliches Wohlbefinden und geistige Fitness einen hohen Stellenwert ein: Beim sportlichen Angebot im Wellness- und Fitness-Bereich ebenso wie beim gemeinsamen Mittagessen im hausei-

genen Gourmet-Restaurant oder den vielfältigen Kulturveranstaltungen wie Konzerten, Vorträgen und Literaturabenden.

Um sich eine persönliche Wunschwohnung im Wohnstift Beethoven zu sichern, ist rechtzeitiges Besichtigen und Reservieren erforderlich. Denn wegen der großen Zufriedenheit der Bewohner sowie deren zumeist hohen Lebenserwartung kommen im Schnitt nur etwa ein Dutzend Wohnungen jährlich zur freien Vermietung, und die werden innerhalb kürzester Zeit wieder vermietet.

„Man sollte alle Tage wenigstens ein kleines Lied hören, ein gutes Gedicht lesen, ein treffliches Gemälde sehen und, wenn möglich, ein vernünftiges Wort sprechen“, sagte einst Geheimrat Goethe. Im Wohnstift Beethoven käme er voll und ganz auf seine Kosten.

Weitere Informationen:

Wohnstift Beethoven

Siefenfeldchen 39, 53332 Bornheim

www.wohnstift-beethoven.de

Tel.: 0 22 22 - 73 5 12,

Theo Grimm, Beratung und Vermietung.



**WOHNSTIFT
BEETHOVEN**
Die 1. Klasse für Senioren

„Mehr Zeit mit Großpapa!“

Großpapa sagt, hier hätte er endlich gefunden, wonach er schon lange gesucht hat: Wohnen in einer großzügig geschnittenen, komfortablen Drei-Zimmer-Wohnung mit Balkon. ... und dazu den Service eines erstklassigen Hotels. **Im Wohnstift Beethoven.**

Hier verfügt er über: seine unantastbare Privatsphäre, Sicherheit und Service, niveauevolle Nachbarschaft, anspruchsvolle Freizeitangebote, ein sehr gutes Restaurant, ein 31°C warmes Hallenbad und vieles mehr. Bei Bedarf: Pflege und Betreuung, rund um die Uhr, in seiner Wohnung oder im freundlich gestalteten Pflegewohnbereich.



Das Wohnstift Beethoven-Video ... auf unserer Website oder als DVD per Post.



35 Jahre Wohnstift Beethoven

Das Wohnstift Beethoven • Siefenfeldchen 39, 53332 Bornheim • Tel.: 0 22 22 - 73 5 12 • www.wohnstift-beethoven.de

Sapere aude – traue dich, deinen Verstand zu nutzen!

Mit Immanuel Kant, dem großen Denker der Aufklärung, ist es wie mit so vielen großen Persönlichkeiten: Jeder weiß ein bisschen was, aber die meisten von uns merken schnell, dass ihr Wissen sehr begrenzt ist. Diese Tatsache ist im Falle des großen deutschen Philosophen (1724-1804) besonders bedauerlich und schnell aus der Welt zu schaffen, wobei uns Willi Maslankowski mit „Immanuel Kant: Von Gott, Freiheit und Unsterblichkeit. Eine Auswahl aus seinen Werken“ gerne behilflich ist.

Anliegen des Autors ist es, die Gedanken des Philosophen für jedermann verständlich darzustellen. In den Mittelpunkt stellt er dabei Kants Grundlagenwerk „Kritik der reinen Vernunft“, das nicht weniger als den Beginn der modernen Philosophie markiert. Maslankowski hat sich um eine einfache Sprache bemüht, wo es möglich und nötig war. Das erspart dem geneigten Leser allerdings nicht die Wiederholung seiner Lektüre. Dazu, und das bemerkt er schnell, sind Kants Gedanken oft zu komplex. Wer sich aber die Mühe macht, seinen Ideen auf den Grund zu gehen, wird in höchstem Maße belohnt.

Schon im Titel präsentiert Maslankowski die drei elementaren Bestandteile von Kants Philosophie: Gott, Freiheit und Unsterblichkeit. Das ist, wonach wir alle zeitlebens streben sollen. Ob es um den Kategorischen Imperativ geht – „Handle stets so, dass die Maxime Deines Handelns zur Grundlage einer allgemeinen Gesetzgebung werden könnte.“ Oder um die essenziellen Fragen, die sich in Kants Augen ein jeder Menschenbürger stellen sollte: „Was kann ich wissen?“ (Erkenntnistheorie), „Was soll ich tun?“ (Ethik), „Was darf ich hoffen?“ (Religionsphilosophie), „Was ist der Mensch?“ (Anthropologie) - wir dürfen mit dem vorliegenden Werk Kant besser kennen und somit verstehen lernen.

Letztendlich geht es Immanuel Kant immer um die Beantwortung der Frage, wie Metaphysik als Wissenschaft möglich ist. Diese Metaphysik muss den Anspruch erfüllen, grundlegende Erkenntnisse zu enthalten, die a priori gelten.

Willi Maslankowski:

Immanuel Kant: Von Gott, Freiheit und Unsterblichkeit. Eine Auswahl aus seinen Werken

Books on Demand. Nordstedt 2011. ISBN 978-3-8334-7707-2, 364 S., € 32.-

Lügen mit Zahlen – oder: traue dich, nachzurechnen ...

322 712. Eine Zahl. Absolut. Etwas Konkretes. Wer würde vermuten, dass eine exakte Zahl eine Lüge sein könnte. Weil überhaupt nichts gezählt oder berechnet wurde. Jemand hat sich die einfache Zahl ausgedacht. Vielleicht noch gut geschätzt, nach seinem Ermessen. Aber aus der Luft gegriffen, kommt auch vor. Dennoch kann er sein Publikum damit überzeugen. Weil er davon ausgehen kann, dass niemand seine Angaben überprüft. Weil die genaue Zahl so viel Glaubwürdigkeit ausstrahlt, dass niemand auf die Idee kommt, an ihr selbst zu zweifeln. Das ist wirklich raffiniert, etwa nicht? Menschen, die auf (scheinbar) konkrete Zahlen verweisen können, haben es recht leicht, uns etwas vorzumachen.

Magie der Mathematik

Das dies tatsächlich im Alltag funktioniert, zeigen die Autoren von Lügen mit Zahlen. Beispielsweise wie eine wichtige Persönlichkeit jene ausgedachte Zahl aufruft, sie als viel (zu) hoch oder (zu) niedrig wertet, als skandalös oder beruhigend – und anschließend fordert, jetzt müsse gehandelt werden ...

Pech hat er, wenn sich jemand wie Gerd Bosbach unterm Publikum aufhält und dem Herrn auf den Zahn fühlt. Plötzlich wird alles relativ, und unverbindlich, und so weiter ...

Dürfen Zahlen Sünde sein?

Politiker, Verbände- und Wirtschaftsleute rechnen damit, dass ihre Angaben nicht nachgerechnet werden. Das behauptet Gerd Bosbach, der rund 30 Jahre lang unter anderem für Verbände und Politiker der Berater war, der *die Zahlen geliefert hat*.

Zahlen dafür und dagegen, selbst dann, wenn es sich um *die selben* gehandelt hat ...

Mit welchen Zahlen-, oder besser gesagt: Kartenspieler-Tricks sich Zuhörer oder Wähler für dumm verkaufen lassen, aber ebenfalls, wie wir sie durchschauen und

warum wir uns dazu die Mühe machen sollten, schildert er jetzt zusammen mit Koautor Jens Jürgen Korff.

Gerd Bosbach, Jens Jürgen Korff: Lügen mit Zahlen.

Wie wir mit Statistiken manipuliert werden.

320 Seiten, EUR 18,99



... aber achte darauf, dass dir das Steak nicht aus der Pfanne hüpft!

„Wenn mir die Knochenweiche droht
muuuuh yeah
dann mach' ich mir ein Käsebrot
muuuuh yeah ...“

Für die singende Milchkuh Karlotta ist Osteoporose kein Thema. Mit ihrem Blues soll sie noch bis 2013 durch Deutschland touren – für eine von der EU geförderten Werbekampagne für Milch und Milchprodukte. Mit ihr sollen Menschen ab 50 Jahren angesprochen werden!

Mich spricht die Kampagne nicht an.

Stattdessen fürchte ich jetzt, dass Hirnerweichung offenbar doch ein schlimmeres Problem darstellt, als ich bisher annahm, und dass diese Krankheit Menschen trifft, die noch in Werbebüros oder EU-Gremien berufstätig sind – völlig ahnungslos, was ihr Schicksal betrifft.



Anders kann ich mir nämlich nicht erklären, wie man auf den Einfall kommen konnte, mit solch charmanten Zeilen über die „Knochenweiche“ ließen sich interessierte oder gar betroffene Erwachsene ernsthaft ansprechen.

Aber machen Sie sich Ihr eigenes Bild davon, Karlottas Spots und Termine gibt es im Web bei:

www.karlotta-unterwegs.de, www.youtube.de

Und bei facebook dürfen Sie darüber abstimmen, wie Ihnen die mit Steuern finanzierten Spots gefallen haben. Machen Sie Gebrauch davon!

Wegen Karlottas Gesundheit braucht man sich wirklich nicht sorgen. Sie wird wegen BSE-Vorbeugung bereits geschlachtet und verspeist sein, lange bevor erste Anzeichen der einen oder anderen Krankheit sichtbar werden würden. *DH*

Guter Schlaf macht gesund!

Was man für den guten Schlaf tun kann, was man unterlassen sollte.

Wer nicht einschlafen kann, sollte besser wieder aufstehen und etwas Sinnvolles tun. Und wer so zurecht kommt, hat schon eine sehr wichtige Entscheidung zu Gunsten eines gesunden, erholsamen Schlafes getan: er hat sich nicht von etwaiger Schlaflosigkeit beeindrucken lassen. Denn Schlaf lässt sich nicht erzwingen. Wer nachts gut schlafen möchte, kann aber sehr viel dafür tun.

Tagsüber schlafen?

Durchaus. Für viele mag das gewohnte Mittagsschläfchen das beste Mittel sein, um zur Ausgeglichenheit zu gelangen. Der nächtliche Schlaf wird durch ein Nickerchen zwischendurch nicht beeinträchtigt.

Aber das Schlafbedürfnis kann sich im Laufe des Lebens ändern. Die meisten Erwachsenen schlafen zwischen sechs bis neun Stunden ... täglich – nicht zwangsläufig nächtlich. Das bedeutet, mancher, der früh am Morgen aufwacht und nicht mehr einschlafen kann, obwohl er dies gerne täte, nimmt an, unter Schlaflosigkeit zu leiden. Dabei lässt er außer acht, dass er tagsüber vielleicht schon das eine oder andere Stündchen mit Schlaf verbracht hat, oder zwei Stunden abends vor dem Fernseher ... dann bleiben für das nächtliche Schlafbedürfnis nur noch deutlich weniger Stunden übrig. Wer an einem solchen Abend um 10 Uhr ins Bett steigt, kann so ganz natürlich bereits um 4 Uhr in der Frühe aufwachen – und aufstehen – denn mit den beiden Stunden vorm Fernseher hat er acht Stunden geschlafen. Ohne die Stunde in der Mittagszeit mitgezählt zu haben. Die wird dann aber tatsächlich benötigt: wer so früh aufsteht, hat in der Mittagszeit eine ordentliche Pause verdient.

Andere Menschen können abends nicht abschalten, sich einfach auf die Seite legen und schlafen. Sie wälzen sich herum, schauen auf die Leuchtziffern des Weckers und zählen die Stunden, die ihnen noch bis zum Aufstehen bleiben. Die Apothekenkammer Nordrhein

empfiehlt zum Beispiel, außerhalb des Schlafzimmers im Dunkeln ruhige Musik zu hören, nachts nicht ständig auf die Uhr schauen – denn die Angst, nicht genug Schlaf zu bekommen, erhöht den Druck endlich einzuschlafen noch mehr. Außerdem ist nicht die Dauer des Schlafes entscheidend, sondern die Qualität.

Das Zubettgehen und das morgendliche Aufwachen und Aufstehen bieten die Chance, sich ohne viel Aufwand gleich zwei Mal täglich ein wunderbares Erlebnis zu gönnen! Vergleichbar mit der Mahlzeit an einem attraktiv gedeckten Tisch, mit hübschen Geschirr und reizvollen Accessoires, von dem alle Speisen einfach viel besser schmecken. Man muss sich nur ein Mal richtig toll ausstatten und fortan steht wunderbaren ersten und letzten Momenten des Tages nichts mehr im Wege. Denn: Wer sich gut bettet, erlebt im Schlaf die hübscheren Träume.

Bitte umblättern ...



Sleeping Art
SCHLAFKONZEPTE

*Reiten ist mein Leben.
Gesunder Schlaf mein Steckenpferd.*

Weil es mir gut geht, überträgt sich das auf mein Pferd. Auf meinem neuen Swissflex-Bett entspanne ich mich so gut wie auf keinem anderen Bett. Das Zusammenspiel zwischen Unterfederung und Matratze gibt die entscheidenden Impulse.

Anneke Dunkhase, Reiterin

swissflex
swiss made. swiss quality.



Bettssysteme Matratzen Luftbetten Wasserbetten Boxspring

Sleeping Art Obernierstr. 10 Nähe Verteilerkreis 53119 Bonn

Tel.: (0 22 8) 68 65 56 www.sleeping-art.de

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 10:00 - 18:30 Uhr Sa. 10:00 - 16:00 Uhr

Neue Matratze hilft gegen das Wundliegen

Guter Schlaf macht gesund!

Fortsetzung von Seite 7

Wie man sich bettet ...

Matratzen halten nicht ewig. Schon gar nicht bei schweren Menschen. Bei einer der Prüfung der Stiftung Warentest im vergangenen Jahr war eine bereits nach einer Beanspruchung, die etwa 2 Jahren Liegezeit entsprach, schon nicht mehr in Ordnung. Es handelte sich übrigens um eine nicht ganz billige Markenmatratze, weshalb hier der Hinweis gestattet ist: gut beraten lassen und selber prüfen und sich dafür eine Weile Zeit mitbringen.

Wer gerne auf einer eher festen Matratze liegen möchte oder es aus orthopädischen Gründen sollte, es aber dennoch gerne besonders warm und weich in seinem Bett mag, der sollte es einmal mit einer Matratzenauflage ausprobieren: 5 cm Latex oder Baumwolle, oder eine Mischung daraus ... Komfort pur für verhältnismäßig wenig Geld. Obendrein schon die Auflage die Matratze. So gut mit Wärme versorgt, ist es richtig schön, in einem kühlen Zimmer zu schlafen. Aber weniger als 16 Grad sollten es auch nicht sein. Weder schwitzen noch frieren sind dem Schlaf förderlich.

Mahlzeit,

Empfehlenswert ist der Verzicht auf schwer verdauliche Speisen und Getränke.

Alkohol ist als „Schlafmittel“ überhaupt nicht gut. Der Verdauungstrakt benötigt nämlich ebenfalls Zeit sich zu erholen. Bei leichten Schlafproblemen helfen schon pflanzliche Mittel, wie zum Beispiel Baldrian, Hopfen und Passionsblume, sehr gut. Sie haben den Vorteil, dass kein Gewöhnungseffekt eintritt. Wenn Schlafstörungen allerdings mehrere Wochen andauern und dafür kein erkennbar vorübergehender Grund ersichtlich ist, beispielsweise die „Großbaustelle mit Nachtschichtbetrieb vor der Haustüre“, bei deren Lärm niemand vernünftig einschlafen würde, sollte in jedem Fall ein Arzt aufgesucht werden.

Empfehlenswert wäre noch ein regelmäßiger Schlafrhythmus mit festen Zubettgeh- und Aufstehzeiten, auch an den Wochenenden, damit die innere Uhr auch für die Schlafenszeit „richtig tickt“.

Außerdem ausreichend Bewegung und frische Luft, aber keine schwere körperliche Arbeit oder Leistungssport vor dem Schlafengehen. Das kurbelt den Kreislauf an, so dass der Körper nicht zur Ruhe kommen kann.

DH

Wer sich sogar im Liegen nicht aus eigener Kraft ausreichend zu bewegen vermag, muss vor Wundliegen geschützt werden, da dies sonst unbehandelt in eine Blutvergiftung münden würde. Der *Dekubitus* ist gefürchtet, weil es einen enormen Aufwand erfordert, ihn wieder auszuheilen.

Zur Vorbeugung wird der Patient regelmäßig von einer Pflegekraft gedreht und bewegt. Zusätzlich werden spezielle Betten bzw. Matratzen benötigt, die den Körper in unterschiedliche Weise gleichmäßig unterstützen und verhindern, dass die Hauptlast des Körpergewichts ununterbrochen auf die gleichen Hautstellen Druck ausübt. Ebenso sollen sie Überwärmung und Schwitzen verhindern.

Im Mai ist eine so neuartige und effiziente Anti-Dekubitus-Matratze auf den Markt gekommen, das eigens für sie eine Untergruppe im Hilfsmittelverzeichnis geschaffen wurde; rezeptierbar unter der Hilfsmittel-Nummer 11.29.12.0002: *iSURO med DE*

Indikationen sind ein mittleres bis hohes Dekubitus-Risiko nach Braden sowie Dekubitus-Grade I – III nach EPUAP.

Material und Aufbau der Matratze sind einerseits warm und weich, andererseits geben die Perlen und ein Rahmen aus Schaumstoff dem Patienten Halt, sogar im Sitzen. Ebenso entfällt das „Schwanken“ wie bei Wechseldruckmatratzen. Dazu liegen gute Erfahrungen bei Demenzzkranken sowie Schmerzpatienten vor.

Mikro-, Schräg- und Hohllagerungen

Mikrolagerungen lassen sich recht einfach umsetzen und die Arbeit nach Prinzipien der Kinästhetik wird durch die Masse der Kugeln erleichtert. Bei Druckentlastung durch Bewegung – sei es durch die Pflegekraft oder durch Eigenbewegung des Patienten – verschieben sich die Kugeln in dem wellenförmig abgesteppten Bezug wieder größtenteils in die ursprüngliche Position – jedoch nie vollkommen identisch. So entsteht stets eine neue Druckverteilung. Zudem kann die Pflegekraft die Füllung gezielt an eine bestimmte Position schieben. Dies ermöglicht 30-Grad-Lagerungen oder Hohllagerungen ohne weitere Hilfsmittel.



Technologischer Fortschritt, der hilft: dem Patienten und den Menschen, die ihn umsorgen.

Ihr spezieller Aufbau und ein besonderes Innenleben aus Polystyrol-Kügelchen und flauschigen Kunstfasern ermöglichen eine gleichmäßige Verteilung und Reduzierung des Drucks bei gleichzeitiger Erhaltung der Körperwahrnehmung. Durch einen hochelastischen Bezugstoff sinkt der Körper ohne Scherkräfte ins Kugelbett ein. Die Kugeln können dem Druck in alle Richtungen ausweichen. So schmiegt sich die iSU-Schicht in allen Liege- und Sitzpositionen gleichmäßig und ohne Druckspitzen an den Patienten an, die Auflagefläche wird vergrößert und der Druck verteilt. Dadurch ist nicht nur eine gute Vorsorge, sondern auch eine effektive Therapie von Druckgeschwüren bis Grad III nach EPUAP möglich. Dies ist durch Anwendungsstudien bestätigt.

Die iSURO med DE kommt ohne Motor und Wartungen aus. Für ein positives und trockenes Hautklima sorgt der atmungsaktive Bezug. Der Bezug ist mit Polyurethan beschichtet und wisch-desinfizierbar, Bezug und iSU-Schicht lassen sich bei 65 Grad waschen.

Weitere Informationen
 OPEd GmbH
 Medizinpark 1
 83626 Valley/Oberlindern
 Tel. +49 (8024) 60 81 82-10
 Fax +49 (8024) 60 81 82-99
 e-Mail: mail@oped.de
 www.isuro-med.com
 www.oped.de

Fit im Schlaf



Wenn das gesamte Schlafsystem auf Körpergröße, Schulterbreite, Taille, Becken, Knie und Gewicht des Anwenders perfekt abgestimmt ist, lässt sich damit das Schlaferlebnis zum Träumen schaffen.

Ob joggen, Yoga oder Krafttraining – wer sich körperlich fit halten möchte kann aus einer Vielzahl an sportlichen Aktivitäten wählen und darunter seinen ganz persönlichen Favoriten finden. Bewegung tut Körper und Geist gut und fördert die Gesundheit, aber auch im Ruhezustand z. B. im Schlaf, ist es wichtig, dass der Körper regeneriert, Kraft tanken kann und sich in einer gesunden Position befindet. Erholt aufzuwachen ist die Bedingung dafür den Tag fit und aktiv starten zu können. Nur ein Bett, das ganz individuell auf die eigenen Körperproportionen abgestimmt ist kann einen erholsamen und gleichzeitig gesunden Schlaf generieren, der einen buchstäblich fit macht.

Jeder Mensch ist einzigartig und unterscheidet sich in Gewicht, Anatomie und Schlafgewohnheiten. Das Bettssystem Ecco 2

der Marke Röwa sorgt mit einem perfekten Zusammenspiel von Kissen, Matratze und Unterfederung für ein ergonomisch richtiges Liegen und damit für eine gesunde Position der gesamten Körperzonen.

Größe, Schulterbreite, Lordose, Becken, Knie, Gewicht – viele Faktoren, die in eine Bett-Komplett-Lösung richtig übersetzt, ein Schlaferlebnis zum Träumen schaffen.

In vier Schritten zum erholsamen Schlaf

Wichtig ist für jeden die ergonomisch richtige Liegeposition, bei der die Wirbelsäule sowohl in Seiten- als auch in Rückenlage ihre natürliche Form beibehält.

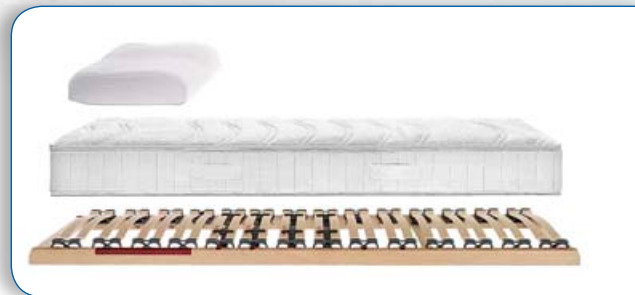
Das Röwa Bettssystem Ecco 2 gehört zu den Schlafsystemen, bei denen alle Komponenten nach individuellen Maßen an den Körper angepasst werden.

Dazu nimmt der spezialisierte Fachberater die Messwerte des Kunden auf und stellt die Unterfederung entsprechend der Schlaflage, Körperproportion sowie der Form der Wirbelsäule präzise ein.

Die erfassten Daten für Körper-Kontur, Körper-Proportionen und die individuelle Ausformung der Wirbelsäule im Bereich der

Lendenwirbel sind die Grundlagen zur individuellen Einstellung. Die Feinjustierung erfolgt über die in ihrer Festigkeit variierbaren sowie vertikal und horizontal verstellbaren Leisten des Lattenrostes.

Optimal ergänzt wird die Unterfederung durch die auf das System abgestimmte Matratze: Aufgrund der speziellen Eigenschaften nimmt sie sensibel die Einstellungen auf, passt sich der Körperkontur des Schlafenden an und sorgt für komfortables und ergonomisch richtiges Liegen. Die Ecco 2 Matratzen sind in wissenschaftlich definierte Körperzonen eingeteilt und in drei Härtegraden erhältlich



Um die Halswirbelsäule entspannt lagern zu können, muss auch das Kissen in der Höhe angepasst werden. Das Ecco 2 Kissen ist ergonomisch geformt und durch seinen intelligenten Aufbau in vier verschiedene Höhen einstellbar. Das für Rücken- und Seitenschläfer gleichermaßen geeignete Nackenstütz-Kissen wurde von Ökotest 04/2009 als Testsieger mit der Note „gut“ ausgezeichnet.

Weitere Informationen:

Tel.: 0 74 73 - 70 12 70 oder

www.roewa.com

Deutschlands Bettenfachgeschäft
des Jahres 2010

Kategorie „Interessante Firmenneugründung“

AUNOLD
Orthoschlaf

AUNOLD Orthoschlaf
Berliner Freiheit 7 • 53111 Bonn
☎ 96 15 83 40 • www.aunold.de



Körpervermessung
Liegeprobe
Lageanalyse

superba
Schlafer Schlaferkultur



rummel
matratzen

USA 100 Jahre SPEZIALFAHRE
WERK MEISTER
Handwerk

lalloflex

RÖWA

ZUM VORHOF DER UNSTERBLICHKEIT



Palm Springs im Glanz seiner Stars

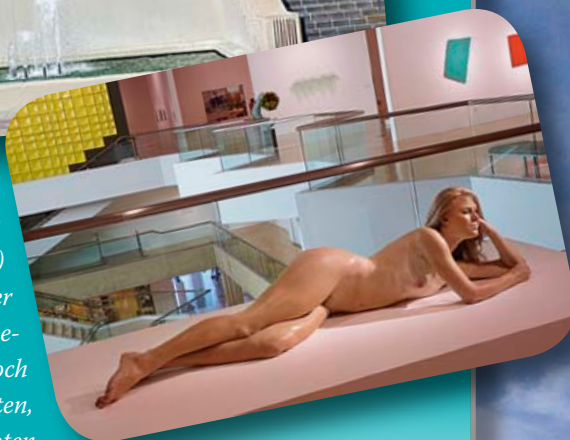
Bereits seit den Dreißigerjahren des letzten Jahrhunderts gaben sich in Palm Springs die Leinwand-Größen von Hollywood die Türklinke in die Hand. Lag doch die Wüstenoase Palm Springs, gleichbedeutend mit Sonne, Wärme und Erholung, nur zwei Autostunden von den Hollywood-Filmstudios in Los Angeles entfernt. Anknüpfend an diese Tradition wurde Palm Springs ab den Fünfzigerjahren des letzten Jahrhunderts endgültig ein Mekka der Reichen und der Schönen und jener, die den feuchtschwülen Zentren der Pazifikküste entfliehen wollten. Ein Ort, der fortan seine eigene touristische Dynamik entfaltete.

So bietet auf dem Weg nach Las Vegas oder San Francisco ein Zwischenstopp in Palm Springs die Möglichkeit, sich für ein paar Tage im Glanz alter und neuer Hollywood-Stars zu sonnen und in Gedanken vielleicht sogar für ein paar erleuchtende Momente an ihrer Unsterblichkeit teilzuhaben. Denn wer hätte hier nicht augenblicklich Frank Sinatra vor Augen? Oder Marilyn Monroe, der in Palm Springs sogar ein Techtelmechtel mit John F. Kennedy nachgesagt wird? Mit Namen wie Spencer Tracy und Kathrin Hepburn, Liz Taylor und Kirk Douglas oder Clark Gable und Sammy Davis Jr. ließe sich gar ein nahezu lückenloses „Who is Who“ der gesamten Hollywood-Prominenz füllen.

Mel Haber, Inhaber des legendären „Ingle-side Inns“, kennt sie alle. Eine Behauptung, für die er mit einer beeindruckenden Fotogalerie in schwarzweiß gegenüber seiner Hausbar den Beweis nicht schuldig bleibt. Sie zeigt ihn unter anderem mit John Travolta, Bob Hope, Liza Minelli, Arnold Schwarzenegger, Paul Anka und David Hasselhoff. Nur nicht mit Steve McQueen und Ali MacGraw, die er – und dabei wird ihm heute noch schwindelig – einst bei einer eleganten Feier unter geladenen Gästen wegen ihrer lässigen Motorradkluft im Halbdunkel des Abends versehentlich vom Hof komplimentierte. Für ihn als Gastgeber von Format immer noch unverzeihlich!



Zu nackt um wahr zu sein? Im „Palm Springs Art Museum“ (o. und r.) lässt sich die makellose Schönheit einer komplett entkleideten jungen Frau bewundern. Sie wird sich nicht rühren. Doch das Berühren der Figuren mit den Pfoten, das ist auch dort verboten.



Links, besuchenswert: „www.elvishoneymoon.com“ Die Website des berühmten „house of tomorrow“, das als „Honeymooner“, als „Liebesnest“ von Elvis und Priscilla Presley bekannt wurde.

Seine erste Erwähnung und seine Auszeichnung fand das von Robert Alexander entworfene Haus 1962 in einem 8-seitigen Beitrag im berühmten Look Magazin für futuristisches Design. Das Haus, an der 1350 Ecke Ladera Circle in Palm Springs gelegen, stellt nach wie vor ein vorbildliches Stück moderner amerikanischer Architektur dar und wird als Hotel und für Veranstaltungen genutzt.

Nachdem Robert Alexander 1965 bei einem tragischen Flugzeugunfall ums Leben gekommen war, mietete sich Elvis auf Rat seines Managers das Haus als „Wochenendhütte“ in Palm Springs, um sich vom stressigen Hollywood-Alltag zu entspannen. Elvis heiratete Priscilla am 1. Mai 1965 in Las Vegas. Noch am selben Tag flogen sie zurück nach Palm Springs, damit Elvis seine Frau über die Schwelle dieses, „seines“ Hauses mit Pool tragen konnte. Neun Monate später zeigte der Charme des „Honeymooner“ seine Wirkung: Lisa Marie, Elvis und Priscillas Tochter, wurde geboren.



Noch heute präsentieren sich Stars in der Öffentlichkeit. Zum Beispiel im Plaza Theatre im Zentrum der Altstadt. Im Mittelpunkt der neu im Programm aufgenommenen „Fabulous Palm Springs Follies“ steht der in Broadway-Manier vorgetragene glamouröse Tanz. Hoch fliegen die superlangen Beine der Girls in ihren prachtvollen Roben und bringen die Metall beschlagenen Schuhe beim Steppen den Holzfußboden zum Knallen. Wie stets bei Darbietungen dieser Art liegt ein Hauch von Veruchtheit in der Luft. Und doch ist manches anders! Denn alle Bühnenstars überraschen nicht nur mit ihrer Professionalität, sondern auch mit ihrem Alter, das zwischen unglaublichen 55 bis 86 Jahren liegt. Eine

geniale Show-Idee des Entertainers Riff Markowitz, der nun bereits auf eine erfolgreiche 20. Spielzeit zurückblicken kann.

Doch es waren nicht nur die Stars der Bühne und der Leinwand, die in Palm Springs Furore machten. Das weiß niemand besser als Robert Imber, der bei einer seiner „Palm Springs Modern Tours“ die Augen öffnet für die architektonischen Kostbarkeiten der Stadt. Kurz: für den legendären Mid-Century Modernism. Damit ist gemeint, so erklärt er, eine vom deutschen „Bauhaus“ ausgehende Stilrichtung, die sich mit ihrer klaren Linienführung auf dem Umweg über Palm Springs schließlich in der ganzen Welt durchsetzen konnte. So

werden Architekten wie William F. Cody, E. Stewart Williams, Albert Frey und Richard Neutra heute gehandelt wie echte Stars, die sichtbare Baugeschichte schrieben. Und der Besuch ihrer bahnbrechenden Entwürfe aus Glas und Stein kommt einer Pilgerfahrt gleich zu den ungetrübten Quellen der Architektur des 20. Jahrhunderts.

Das begehrteste Objekt touristischer Begierde ist natürlich das Honeymoon-Haus von Elvis. Jenes Liebesnest, in dem er mit seiner Frau Priscilla die Flitterwochen verbrachte. Bei der Führung durch das Anwesen, einem Prunkstück des Mid-Century

Bitte umblättern



Mit unserem Bilderrätsel bleiben wir in Palm Springs ... und zwar Down Town. Es ist ganz schön etwas los dort, aber nicht alles, ist wie es aussieht. 10 Mal sind Sie gefordert, unserem *Bildfälscher* auf die Spur zu kommen.

Senden Sie uns Ihre Lösung per Postkarte, E-Mail oder Fax zu. Sie muss bis zum Abend des 11. Juli 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: 02 28-55 90 222**

FEHLER FINDEN LÖHNT!

Mitmachen lohnt sich. Dieses Mal verlosen wir unter unseren Teilnehmern mit richtigen Lösungen wieder eine Reihe ganz besonders attraktiver Gewinne. Zum Beispiel den ganz neuen

iPod nano von Apple

im Wert von 160,- Euro. Dieser Winzling (ca. Format eines Streichholzbriefchens) verfügt über ein super Farbdisplay, und er spricht mit Ihnen, wenn Sie sich erklären lassen wollen, was auf diesem vor sich geht.

Natürlich haben Sie mit ihm in erster Linie Ihre



eigene Musik stets dabei sowie ein UKW-Radio, wenn Sie Abwechslung benötigen oder Nachrichten hören möchten. Mit dem iPod nano sind Sie *Up to date!*

Die letzten Male haben gewonnen ...

Die Gewinner der Ausgabe 68

Das Bilderrätsel in der April/Mai Ausgabe haben wieder sehr viele Leser gelöst und die 13 Fehler ausfindig gemacht. Das Sommerpaket des HERMES Versandservice wurde für Monika Kornen gezogen. Manch Leser mag sich erinnern: angekündigt war es als Osterpaket. Spät, erst als die April-/Mai-Ausgabe praktisch vergriffen war, fiel auf, dass die Rätsel-Redaktion den Einsendeschluss-Termin auf den 10. Mai gelegt hatte ... wenn Ostern bereits Wochen vorbei sein würde und ein Osterpaket sicherlich einiges Erstaunen hervorgerufen hätte. Das Versandunternehmen

HERMES reagierte gelassen und professionell: „... es gibt jetzt schon das Sommerpaket. Es enthält einen Grill, eine Gartenfackel, ein ... usw.“

Die weiteren Gewinner: Das Euroset 5040-Telefon hat Tim-Niklas Zimmer, Bad Vilbel, erhalten; die kompakten Schraubenzieher-Sets gingen an Horst-G. Heinen, Troisdorf, Ursula Heinrich, Bonn und Gerda Felbinger, Bornheim. Fünf Damen und Herren dürfen sich darüber hinaus an den gezogenen Frei-Abos von Senioren aktiv Termine erfreuen.

Die Gewinner Ausgabe 67

Nicht nur dass die Rätselredaktion beim letzten Magazin mit dem Einsendeschluss-Termin schon Pech gehabt hat, es ist Ihr noch ein anderes Unglück passiert: an Stelle der Gewinner was nur der vorläufige Platzhaltertext eingesetzt. Deshalb veröffentlichen wir hier an dieser Stelle nun die tatsächlichen Gewinner des Bilderrätsels der Februar-/März-Ausgabe. Der schnelle 8 GB-Speicherstick ging an Simone Kania. Die drei Wellness-Sets gingen an Karola Griep, Aloisia Scherer und Brigitte Haramis. Auch die Gewinnerin des 1. Preises, deren Absenderangaben wir zunächst nicht vollständig lesen konnten, hat sich inzwischen bei uns gemeldet: der elektronische Bilderrahmen ging an Sophie Reuter.

Modernism, fällt zunächst einmal auf, wie architektonisch – völlig stilgerecht! – „das Äußere nach innen und das Innere nach außen“ gebracht wird. Durch wandgroße Glasfassaden bis hinunter zum Fußboden ist die klassische Aufteilung von Drinnen und Draußen gleichsam aufgehoben.

So wissen es Leonard und Anne Marie Lewis zu berichten, die sich seit 1990 dem Erbe von „King Elvis“ in Palm Springs verschrieben haben und sich daher auch in diesem Jahr bereits auf seinen Hochzeits-Gedenktage am 1. Mai freuen. Für sie „lebt Elvis heute mehr als je zuvor“. Und was sie heute noch am meisten mit Elvis verbindet? „Natürlich die Musik!“ fährt es spontan aus Anne Marie heraus. Wortlos drückt sie bei der mit allen Elvis-Liedern bestückten Jukebox auf die Tasten L1, hinter denen sich sein Gänsehaut erzeugendes „You are always on my mind“ verbirgt. Danach bedarf es keines weiteren Kommentars.

Ein geeigneter Zeitpunkt, um sich nun auch ein wenig in der Umgebung von Palm Springs umzusehen. Zum Beispiel in den romantischen Indian Canyons oder in der alpinen Wildnis der Dreitausender, in die die größte rotierende Seilbahn der Welt hinaufführt. Landschaftlicher Höhepunkt bleibt jedoch der dreißig Kilometer entfernte Joshua Tree National Park. Ein Wander- und Kletterparadies inmitten von zerklüfteten Granitblöcken, aus denen sich die bizarren Joshua Trees mit ihren unregelmäßig gespreizten Ästen hervorzwingen. Hier in dieser verwitterten gesteinsfarbenen Felslandschaft sind sie die eigentlichen Stars.

Foto und Text:
Cecilie Kregel

Reise-Informationen:

Fremdenverkehrsbüro Palm Springs

Tel. 069-256288886, Info@palm-springs.de,

www.palm-springs.de, oder: www.visitcalifornia.de



Im Joshua Tree National Park



Pferdekutschen-Rundfahrt



Suites im Hyatt Regency

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

ASTRA REISEN

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



Grandiose Ausblicke über Wälder, Wiesen und Täler, schäumende Bäche und tanzende Libellen, herrliche Luft, sattes Grün; Kyrrilpfad und Skulpturenweg; mit zwei ganztägigen und einer halbtägigen Wanderung unter Führung Ihrer Felix-Reiseleitung; Reise im Komfort-Bus und Taxiabholung zu Hause im Felix-Einzugsgebiet :

Wandern im Rothaargebirge

4 Tage 11.06.-14.06.10 € 365,- p.P.in DZ/HP

(EZ/HP € 401,-) 4-Sterne Maritim Hotel Grafenschaft in Schmalleben, direkt am Rothaarsteig; mit Schwimmbad

mit perfekt eingespieltem Taxi-Service!

0 221-34 02 880 Felix Reisen
Industriestraße 131b · 50 996 Köln

www.felix-reisen-koeln.de

„Wir sind Familie“

Ohrenkuss führt Großeltern und Down-Syndrom-Enkel zusammen



Unsere Gesellschaft wird älter – und der Zusammenhalt zwischen den Generationen immer wichtiger. Wie das ganz praktisch funktionieren kann, zeigt das Magazin „Ohrenkuss ... da rein, da raus“ in seiner Februar-Ausgabe, die themenbedingt noch eine ganze Weile aktuell und interessant bleiben wird.

In dem Heft tauschen sich Enkel und Großeltern aus – und erzählen, was sie übereinander denken. Dabei geht es sehr emotional zu. Die Enkelin Nora Fiedler beschreibt ihre Oma so: „Grauhaarig, Frisur so wie mein Vater mit Locken, Dauerwelle, könnte auch eingerollt sein wie mit Lockenwickler; auf jeden Fall hat sie zum Baden immer eine Haube.“ Und damit sich jeder ein ganz genaues Bild von ihrer Großmutter machen kann, fügt sie hinzu: „Hat eine Brille wie alle Omas.“

Emotionale Geschichten aus dem echten Leben

Nora Fiedler hat das Down-Syndrom – so wie alle Enkel, die in dieser Ohrenkuss-Ausgabe schreiben. In diesem Magazin konnte man bis jetzt nur lesen, was Menschen mit dieser geistigen Behinderung selbst verfasst haben. Deshalb ist diese Ohrenkuss-Ausgabe eine Premiere: erstmals haben auch Menschen ohne Down-Syndrom Beiträge geliefert, nämlich die Großeltern, die in sehr persönlichen Briefen zum Ausdruck bringen, wie viel ihnen ihre Enkel bedeuten. So schreiben Christa und Jürgen Zimmi an ihren Enkel Paul: „Du bist so ein fröhliches Kind. Deine Sensibilität lässt manchmal Zweifel aufkommen, ob wir ‚die normalen Menschen‘ sind. Du bemerkst sofort, wenn es jemandem in Deiner Familie nicht gut geht und holst

dein liebstes Stofftier, den ‚Beo‘ und legst es ihm in den Arm.“

Illustriert werden diese Enkel-Großeltern-Geschichten durch viele Fotografien, die die Jüngsten und die Ältesten in den porträtierten Familien zeigen. Entstanden sind die Bilder bei einem Besuch auf der Museumsinsel Hombroich, zu dem das Ohrenkuss-Team eingeladen hatte.

Mut machen für ein gemeinsames Leben

„Mit diesem Heft wollen alle Familien, in denen Menschen mit Down-Syndrom leben, andere in ihrem Mut bestärken und zeigen, wie viel Kraft es bringen kann, wenn man in einer Gemeinschaft so unterschiedlicher Personen zusammenhält“, erklärt Dr. Katja de Bragança, Chefredakteurin von Ohrenkuss. Und sie möchte auch mit einem Vorurteil aufräumen.

Denn viele glauben, dass Menschen mit Down-Syndrom nicht alt werden können. „Das ist völlig falsch“, so de Bragança. „Viele Menschen mit dieser Behinderung leben ein langes und erfülltes Leben.“ Ihr Traum ist: In einigen Jahren mal ein Heft zu machen, in dem die Menschen mit Down-Syndrom die Alten in der Familie und die Familienmitglieder ohne diese Behinderung die Jungen sind.

Ohrenkuss-Titel © Maya Hässig
Fotos:

Mitte: © Michael Hagedorn
Rechts: © Herby Sachs

Ohrenkuss ...da rein, da raus
Friedrich-Breuer-Straße 23,
53225 Bonn

Telefon 0228/386 23 54
Telefax 0228/536 64 98
info@ohrenkuss.de
www.ohrenkuss.de

1. bis 17. Juli 2011

- Ausstellungen
- Erlebnisse/Events
- Handwerkskunst
- Konzerte, Liederabende
- Lesungen
- Theater
- Vorträge/Gespräche

5. WACHTBERGER KULTURWOCHEN

Infos: 02 28-95 44176
www.wachtberg.de

**INTERNATIONALER GLASKUNSTPREIS
DER STADT RHEINBACH
NACHWUCHSFÖRDERPREIS**

02. Juli 2011 bis
18. September 2011

AUSSTELLUNG IM GLASPAVILLON „HANS-SCHMITZ-HAUS“
An der Glasfächschule 4, 53359 Rheinbach

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

senioren

BONN
RHEIN-SIEG
NACHBARN

termine

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
Liegnitzer 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
- **Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V. / AG Bonn**
Loestr. 9, 53113 Bonn, Tel. 0228 / 508-1380
- **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

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-schuett.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

ANZEIGE

Veranstaltungen

JUNI/JULI

■ AWO Nachbarschafts- zentrum Friesdorf

Dienstag, 12.07.2011, ab 15 Uhr
Vortrag, Hermann Krauthausen -
Besteuerung von Renten.

Donnerstag, 14.07.2011, ab 14:30 Uhr
Übung mit Deutscher Verkehrswacht:
Fahrpläne lesen, Fahrkarten ziehen,
Tour mit Bus und Bahn.

Mittwoch, 27.07.2011, ab 9:30 Uhr
Kinder und Senioren Kochen
gemeinsam.

■ AWO Ortsverein Bonn-Stadt e.V.

Dienstag, 24.05.2011,
Fahrt nach Alt Kaster. Anmeldung erfor-
derlich. AWO-Mitglieder 12 €, Nicht-
mitglieder 14 €.

Dienstag, 28.06.2011,
Fahrt nach Weilburg. Anmeldung erfor-
derlich. AWO-Mitglieder 12 €, Nicht-
mitglieder 14 €.

■ AWO Ortsverein Siegburg e.V.

Mittwoch, 06.07.2011,
Fahrt mit einem modernen Fernreise-
bus nach Oberwiesenthal im Erzgebirge
bis zum 13. Juli 2011. Unterbringung
erfolgt im AHORN- Hotel am Fichtelberg
in komfortablen Zimmern. Das Hotel
verfügt über zwei Restaurants, Terrasse,
Hotelbar und eine Schwimmhalle, die
über einen gläsernen Übergang direkt
zu erreichen ist. Es wird vielfältige
Unterhaltung im Hause geboten. Der

Preis beträgt jeweils pro Person im Dop-
pelzimmer € 560,-, im Einzelzimmer
€ 596,- zuzüglich Reiserücktrittsversi-
cherung (ohne Selbstbeteiligung) im
DoZi € 19,10, im EZi € 20,30. Im Preis
enthalten sind u.a. eine Reihe schöner
Ausflugsfahrten. Weitere Einzelheiten
finden Sie auf der Homepage des
AWO Ortsvereins Siegburg e.V. www.
awo-siegburg.de unter „Termine“ im
Unterverzeichnis „weitere Termine im
laufenden Jahr“.

■ Begegnungsstätte CLUB

montags, 06.06 - 18.07, 10 - 11 Uhr
„Denken und Bewegen“ - Gleichge-
wichtsübungen. Mit Gleichgewichts-
übungen, kleinen Spielen und koor-
dinativen Aufgaben - die jeweils auch
adäquate Anforderungen an den Geist
stellen - wird Gleichgewichtssport al-
tersgerecht vermittelt und geübt. Mit
Uwe Philipp; Übungsleiter für Gehirn-
und Koordinationstraining mit älteren
Menschen. Anmeldung erforderlich, für
6 Vormittage 24 €.

Mittwoch, 13.07.2011, ab 15 Uhr

Verzällcher op Kölsch. Im Rahmen des offenen Seniorennachmittags für Senioren der Stadt Sankt Augustin wird „jet über Kölsch, die einzige Sproch, die mer och drinke kann, un natürlich op Kölsch verzällt“. Mit Marita Dohmen. Anmeldung erforderlich. Pauschalpreis mit Kaffee, Kuchen 4 €.

■ CBT Wohnhaus St. Markusstift

Dienstag, 21.06.2011, ab 17 Uhr

Informationsveranstaltung mit Hausführung. Anmeldung erwünscht.

Dienstag, 19.07.2011, ab 15 Uhr

Sommerfest.

■ CMS Pflegestift Domhof

Samstag, 18.06.2011,

Romantische Lieder um vier.

Sonntag, 26.06.2011,

Fotografien von Ulla Franke.

Samstag, 30.07.2011,

Sommerfest.

■ Haus am Redoutenpark

Montag, 13.06.2011, ab 16 Uhr

Konzert zum Pfingstfest – mit Thomas Guthoff am Klavier.

Sonntag, 19.06.2011, ab 12 Uhr

Sommerfest unter dem Motto: „Alt und Jung in Schwung“. Kulinarisches und Musikalisches zum Sommer.

Sonntag, 26.06.2011, ab 10:30 Uhr

Musikalische Stunde mit Miriam Pohl am Klavier.

Donnerstag, 30.06.2011, ab 16 Uhr

Diavortrag, Kreta – zauberhafte Insel im Mittelmeer – von Brunhilde Goldhausen.

Donnerstag, 07.07.2011, ab 16 Uhr

Diavortrag, Südengland/Cornwall – Auf den Spuren von Rosamunde Pilcher; von Bernhard Meinke.

Mittwoch, 20.07.2011, ab 16 Uhr

Info Börse ALTER - Rollator-Training. Sturzgefahren erkennen und vorbeugen - beim Rollatortraining geht es darum, dass den Rollator in der Bewegung für sich richtig einsetzen zu können.

Freitag, 29.07.2011, ab 16 Uhr

Konzertnachmittag. Musiksommer im Haus am Redoutenpark.

■ Kaiser-Karl-Klinik

Sonntag, 05.06.2011, 11 - 14 Uhr

Spargelbrunch. Anmeldung erforderlich.

Montag, 06.06.2011, ab 19 Uhr

Live Music Now Köln
Klassikkonzert junger Künstler.

Dienstag, 07.06.2011, ab 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.

Dienstag, 14.06.2011, ab 19 Uhr

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

Dienstag, 21.06.2011, ab 19 Uhr

Rom – einst und jetzt. Vortrag von Hans J. Dohmgörgen mit Lichtbildern, Wort und Musik.

Donnerstag, 07.07.2011, ab 19 Uhr

Dagmar Bofinger rezitiert Balladen.

Sonntag, 17.07.2011, ab 15 Uhr

Vernissage des Künstlers Prof. Dr. Günter Erbel.

Mittwoch, 20.07.2011, ab 19 Uhr

Konzert mit Vladimir Vinogradov. Seine dreisaitige Domra – ein altes Musikinstrument aus dem 13. Jahrhundert – fasziniert wie ein ganzes Orchester.

■ Kursana Villa Camphausen

Donnerstag, 30.06.2011, ab 15:30 Uhr

Die Puszta - Europas größte Grassteppe. Die Puszta Hortobagy wurde 1973 Ungarns erster Nationalpark. Ursprünglich ist das Gebiet von natürlichen Überschwemmungen der Theiß sehr gut versorgt. Doch im Zuge der Trockenlegung entwickelte es sich zur größten Grassteppe Europas. Heute leben hier Großtrappen, Bienenfresser und der europäische Feldhamster. Der Naturfotograf Marko Bolz nimmt Sie mit auf eine interessante Reise in die prächtige Welt der Puszta. Anmeldung erforderlich bis zum 28.06.2011

Sonntag, 24.07.2011,

14:30 - 17:30 Uhr

Sommerfest und Tag der offenen Tür. An diesem Sonntag öffnen sich in der Bonner Kursana Villa Camphausen nicht nur die Türen zum Haus. Der wunderschöne Park mit Blick auf den Drachenfels lädt zur langen Kaffeetafel mit Musik ein. Auf Wunsch kann die Villa besichtigt werden. Ein fröhliches Sommerfest für die ganze Familie. Anmeldung erforderlich bis zum 20.07.2011

■ LoComART

Samstag, 18.06 und Sonntag, 19.06, 10 - 18 Uhr

Radio „FUNKREIF“ – für die Generation 50plus Zweitägiger Qualifizierungskurs zum Radio-selber-machen. Vermittlung grundlegender theoretischer Kenntnis und praktischer Fähigkeiten für den Hörfunk und seine Gestaltungsmöglichkeiten: Einführung in die Themen ‚Stimme, Sprache, Moderation‘, Musik, Geräusche, Schreiben fürs Hören, Interviewtechnik, Stimm- und Sprechübungen, Sprechen am Mikrofon sowie Produktion eines Hörfunkbeitra-

ges für den Bürgerfunk bei Radio Bonn Rhein-Sieg. Anmeldung erforderlich bis zum 15.06.2011. Unkostenbeitrag für Getränke, Fingerfood & Unterrichtsmaterialien: 10 €.

■ Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

Montag, 06.06.2011, ab 15 Uhr

Patientenverfügung. Mit einer Patientenverfügung kann man festlegen, ob und wie man später ärztlich behandelt werden möchte, wenn man sich selber nicht mehr dazu äußern kann. Zum 01.09.2009 ist das Patientenverfügungsgesetz in Kraft getreten. Der Vortrag gibt eine Einführung in das neue Gesetz und die daraus resultierenden Fragen rund um die Erstellung einer Patientenverfügung.

Freitag, 17.06.2011, 11 - 14 Uhr

Wanderung mit Einkehr. Treffpunkt am Brunnen in der Borsigallee. Anmeldung erforderlich.

Freitag, 22.07.2011, ab 14:15 Uhr

Gemeinsam Singen. Mit Grundschulkindern der OGS-Brüser Berg.

Mittwoch, 27.07.2011, ab 14:30 Uhr

Seniorenicherheitsgespräch. In Zusammenarbeit mit dem Kommissariat Vorbeugung.

■ Margarete-Grundmann-Haus

Mittwoch, 01.06.2011, ab 15:30 Uhr

Perlen – Kostbarkeiten aus dem Meer. Vortrag über Perlarten und ihre Entstehung, mit natürlichem Anschauungsmaterial von Brigitta Möser-Ahr, 3 €.

Freitag, 03.06.2011, ab 13:04 Uhr

Von Niederbachem aus über den Roderberg zum Rolandsbogen und zurück. Treffpunkt und Abfahrt: 13.04 Uhr mit der Stadtbahnlinie 16 ab Haltestelle „Hauptbahnhof-Bonn“ (U) bis zur Haltestelle „Bad Godesberg, Stadthalle.“ Dort umsteigen in die Buslinie 857 (um 13.28 Uhr) bis zur Haltestelle „Niederbachem, Vulkanstr.“

Samstag, 04.06.2011, ab 15:30 Uhr

Aus der Reihe „Rheinland im Film“ - „Bonn kapott“, 3 €.

Montag, 06.06.2011, ab 10 Uhr

Dialog der Generationen - Jung und Alt kochen und essen gemeinsam. Mit Kindern aus Luther's Arche - Familienzentrum und Kindertagesstätte der evangelischen Lutherkirchengemeinde. Anmeldung erforderlich.

Mittwoch, 08.06.2011,

15:30 - 17:30 Uhr

Workshop „Schmuck – Kreative Schmuckgestaltung“, zuzüglich Materialkosten ab 30,00 € für eine Süßwasserzuchtperlenkette mit Silberschließe. 6 €.

Donnerstag, 09.06.2011, 15 - 17 Uhr

Bingo-Nachmittag bei Kaffee und Kuchen.

Samstag, 11.06.2011, 15:30 - 16:30 Uhr

Veranstaltungsreihe Musikalische Plaudereien - „ZAUBER DES ORIENTS“. Hans Georg Büchel präsentiert und erläutert hörensvalue musikalische Beispiele zum Thema.

Mittwoch, 15.06.2011, ab 12:30 Uhr

Busfahrt. Abfahrt: 12.30 Uhr ab Margarete-Grundmann-Haus. Rückkehr: ca. 18.15/18.45 Uhr. Gebühr: bitte erfragen.

Donnerstag, 16.06.2011, 15 - 17 Uhr

Musikalischer Nachmittag: Eine musikalische Zeitreise durch die 20er bis 70er Jahre; mit Marina Meuler, Klavier und Gesang und Werner Müller, Gesang und Moderation. 6 €.

Freitag, 17.06.2011, ab 14 Uhr

Von Oberholtorf aus entlang des Oberkasseler Steinbruchs und über die Dollendorfer Hardt ins Mühlental. Treffpunkt und Abfahrt: 14.00 Uhr mit der Buslinie 537 ab Haltestelle „Hauptbahnhof-Bonn“ (ZOB A6) bis zur Haltestelle „Oberholtorf“.

Mittwoch, 22.06.2011, 15 - 16:30 Uhr

Versorgung und Pflege zu Hause: die Leistungen der Kranken- und Pflegeversicherung. Informationsveranstaltung von Alfred Giersberg, Pflegedienstleiter der Paritätischen Sozialstation.

Donnerstag, 30.06.2011, ab 16 Uhr

Video-Magazin von Herbert Waldhans.

Freitag, 01.07.2011, ab 13:09 Uhr

Von der Margarethenhöhe aus um den Lohrberg herum und über die Frühmessen nach Ittenbach. Treffpunkt und Abfahrt: 13.09 Uhr mit der Stadtbahnlinie 66 ab Haltestelle „Hauptbahnhof-Bonn“ (U) bis zur Haltestelle „Königswinter, Clemens-August-Str.“. Dort umsteigen in die Buslinie 521 (um 13.39 Uhr) bis zur Haltestelle „Margarethenhöhe“.

Donnerstag, 7.7.2011, 11:30 - 16 Uhr

Flohmarkt zu Gunsten des Margarete-Grundmann-Hauses und Grillnachmittag. Anmeldung nur für das Grillen erforderlich. Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, 14.07.2011, ab 16 Uhr

Heiteres Gedächtnistraining. Vorab bewirten wir Sie mit Kaffee und Kuchen. 2 €.

Freitag, 15.07.2011, ab 12:49 Uhr

Von Altenahr entlang der Ahr durch das Langfigtal nach Mayschoss. Treffpunkt und Abfahrt: 12.49 Uhr mit der Regionalbahn 30 (Gleis 4) ab Haltestelle „Hauptbahnhof-Bonn“ bis zur Haltestelle „Altenahr, Bf.“. Wer an einer Gruppenfahrkarte interessiert ist, sollte ca. 30 Minuten vorher am Bahnhof sein, Treffpunkt in der Bahnhofsvorhalle.

Mittwoch, 20.07.2011, ab 12:30 Uhr

Busfahrt. Abfahrt: 12.30 Uhr ab Margarete-Grundmann-Haus, Rückkehr: ca. 18.15/18.45 Uhr, Gebühr: bitte erfragen. Anmeldung erforderlich ab dem 28.06.2011

Freitag, 22.07.2011, ab 8:30 Uhr

Gemeinsames Frühstück. Anmeldung erforderlich bis zum 20.07.2011 4,50 €.

Dienstag, 26.07.2011, ab 16 Uhr

Diavortrag, Fachwerkstädte im Nordharz: Goslar und Quedlinburg; von Bernhard Meinke. 2 €.

Freitag, 29.07.2011, ab 13:25 Uhr

Von Graurheindorf am Rhein entlang nach Widdig. Treffpunkt und Abfahrt: 13.25 Uhr mit der Buslinie 605 (ZOB-B2) ab Haltestelle „Hauptbahnhof-Bonn“ bis zur Haltestelle „Margarethenplatz“.

■ Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

Montag, 06.06.2011, ab 15 Uhr

Patientenverfügung. Mit einer Patientenverfügung kann man festlegen, ob und wie man später ärztlich behandelt werden möchte, wenn man sich selber nicht mehr dazu äußern kann. Zum 01.09.2009 ist das Patientenverfügungsgesetz in Kraft getreten. Der Vortrag gibt eine Einführung in das neue Gesetz und die daraus resultierenden Fragen rund um die Erstellung einer Patientenverfügung.

Freitag, 17.06.2011, 11 - 14 Uhr

Wanderung mit Einkehr. Treffpunkt am Brunnen in der Borsigallee. Anmeldung erforderlich.

Freitag, 22.07.2011, ab 14:15 Uhr

Gemeinsam Singen. Mit Grundschulkindern der OGS-Brüser Berg.

Mittwoch, 27.07.2011, ab 14:30 Uhr

Seniorenicherheitsgespräch. In Zusammenarbeit mit dem Kommissariat Vorbeugung.

■ Offene Tür Dürenstraße e.V.

Donnerstag, 09.06, 30.06, 14.07 und 28.07, 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, 10.06 und 01.07, 10 - 12 Uhr

Frühstück vom Buffet. u. a. mit Salaten, Rührei, div. Sorten Wurst, Schinken, Käse, selbst gekochte Marmelade, Brot und Brötchen, Kaffee, Tee. Anmeldung erforderlich. 4 €.

Freitag, 10.06, 24.06, 08.07 und 29.07, jeweils 10 - 12 Uhr

Bewerbungstraining für Jedermann - Einführung in die Thematik, Bewerbungsunterlagen, Anschreiben, Initiativbewerbung, Onlinebewerbung, schriftl. Bewerbung, k.o.-Kriterien, Vorstellungsgespräch.

Donnerstag, 16.06 und 14.07,
ab 11 Uhr

Kostenloser Versicherungscheck - Welche Versicherungen brauche ich? 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, 17.06.2011, 15 - 17 Uhr

Kleine Alltagshilfen zur Verbesserung der Lebensqualität. Vortrag mit Demonstrationen. Referentin: Annette Groetschla, Firma Rahm, Zentrum für Gesundheit in Troisdorf.

Freitag, 24.06.2011, ab 12 Uhr

Wir laden ein zum Grillfest auf der überdachten Terrasse. Angeboten werden gegrillte Schnitzel, Würstchen, Folienkartoffeln, Salate, Süßspeisen, Kaffee und Kuchen.

Donnerstag, 07.07.2011, 15 - 17 Uhr

Diavortrag, Historische Bauten in der Bad Godesberger Innenstadt. Referent: Bau-Ing. Heinz Fischer, Verein für Heimatpflege und Heimatgeschichte Bad Godesberg.

Freitag, 29.07.2011, 9:35 - 20:40 Uhr

Besuch der Bundesgartenschau in Koblenz. Schiffsstour mit der Bonner Personenschiffahrt, Eintritt inkl. Seilbahnfahrt zur BUGA. Anmeldung erforderlich. pro Person 33 €, Fakultativ mit Mittagessen an Bord 45 €.

■ Quartiersmanagement im Pennenfeld

Dienstag, 07.06.2011, 9:30 - 11:30 Uhr

Pennenfelder Frühstücksrunde. Anmeldung erforderlich bis 1 Tag vorher.

Donnerstag, 09.06.2011, 15 - 17 Uhr

Kaffeenachmittag mit gemeinsamen Singen.

Dienstag, 14.06.2011, ab 10 Uhr

Raus aus der Wohnung – ab in die Natur. Wir treffen uns bei den Fitnessgeräten im Grünen, ausgeschilderter Zugang über die Max-Planck-Straße 20/22.

Samstag, 18.06.2011, 10 - 12 Uhr

Mit der Blumenelfe auf Entdeckungsreise. Im Juni blüht die Natur und zeigt ihre schönste Farbenpracht. Gemeinsam mit der Blumenelfe und ihren Freunden entdecken wir den Naturraum Wiese, gehen auf Blütenentdeckungsreise, lernen den Elfenflug und verwandeln uns selber in wunderschöne Blumen oder Blätterkinder. Mit dem Konzept der Naturmotorik werden Naturprozesse durch Bewegung erlebt und verstanden. Treffpunkt: Bonn-Venusberg, Wanderparkplatz am Gudenauer Weg. Zielgruppe: Für Kinder von 4 - 5 Jahren mit max. 2 (Groß-)Eltern. Anmeldung erforderlich, je Enkelkind 9 €.

Samstag, 18.06.2011, 10 - 15 Uhr

Sommerfest im Pennenfeld auf der Max-Planck-Straße rund um die Geschäfte.

Dienstag, 21.06.2011, 15 - 17 Uhr

Spielnachmittag für Erwachsene.

Mittwoch, 22.06.2011, 15 - 17 Uhr

Kaffeenachmittag.

Dienstag, 28.06.2011, 11 - 13 Uhr

Wir kochen gemeinsam! Anmeldung erforderlich bis 1 Tag vorher.

Montag, 04.07.2011, 15 - 16 Uhr

Wie pflege ich meine Füße richtig? Referentin: Viktoria Krause. Bitte ein Handtuch mitbringen.

Donnerstag, 07.07.2011, 15 - 16 Uhr

Spielnachmittag für Erwachsene.

Donnerstag, 14.07.2011, 15 - 17 Uhr

Kaffeeplausch mit gemeinsamen Singen.

Montag, 18.07.2011, 10 - 11:30 Uhr

Interkulturelles Frühstück. Anmeldung erforderlich bis 1 Tag vorher.

Dienstag, 19.07.2011, ab 10 Uhr

Raus aus der Wohnung - ab in die Natur. Wir treffen uns bei den Fitnessgeräten im Grünen, ausgeschilderter Zugang über die Max-Planck-Straße 20/22.

Donnerstag, 28.07.2011, 15 - 17 Uhr

Kaffeenachmittag.

■ Querwaldein e.V.

Samstag, 18.06.2011,

10:30 - 12:30 Uhr

Nix wie raus! Mit Papa im wilden Sommerwald. Phantastische Naturerlebnisse im Wald des Forstbotanischen Gartens. Hier können Kinder im Alter von 2 - 5 Jahre gemeinsam mit ihren Vätern die Natur mit allen Sinnen erleben und erforschen. Es gibt viel zu entdecken, machen wir uns also bereit für eine spannende Abenteuerreise quer durch das „wilde“ Gebiet des Forstbotanischen Gartens im Kölner Süden. Treffpunkt: Köln-Rodenkirchen, Waldflächen des Forstbotanischen Garten / Friedenswald, Parkplatz Schillingsrotterstr. Zielgruppe: Für Kinder von 2 - 5 Jahren mit (Groß-)Vater. Anmeldung erforderlich, je Enkelkind 9 €.

Samstag, 18.06.2011, 15 - 18 Uhr

WasserforscherInnen am Bach. Das Jahr 2011 wurde von den vereinten Nationen zum internationalen Jahr der Wälder erklärt. Bäume sind außergewöhnliche Lebewesen, die für uns Menschen schon früh erkannt und so ranken sich viele Mythen und Geschichten um die Gehölze. Vielen von ihnen wurden heilende Kräfte zugeschrieben, manche von ihnen haben auch kulinarisch etwas zu bieten. Im Kölner Stadtwald wachsen viele stattliche einheimische und exotische Baumexemplare, die wir im Rahmen einer Führung mit all ihren Geschichten kennen lernen. Treffpunkt: Köln, Brücker Hardt - Parkplatz Waldkindergarten. Für Kinder von 6 - 9 Jahren mit max. 2 (Groß-)Eltern. Anmeldung erforderlich, je Enkelkind 13 €.

Freitag, 24.06.2011, 16 - 18 Uhr

Nix wie raus! Kletter- und Schaukelzwerge unterwegs im Wald der Riesenbäume. Treffpunkt: Köln-Sülz, Decksteiner Weiher, Parkplatz Ecke Militärring/Gleuelerstr. Anmeldung erforderlich, je Enkelkind 9 €.

Samstag, 25.06.2011, 14 - 17 Uhr

Silberpfeil und leise Feder - WaldindianerInnen unterwegs. Ob Lagerbau, Schleichen und Tarnen, Spurensuche oder Bogenschießen - mit viel Aktion, Spiel und Spaß begeben wir uns auf eine spannende Reise zu den nordamerikanischen Ureinwohner/innen. Treffpunkt: Bergisch Gladbach Eingang Diepeschrather Mühle. Zielgruppe: Für Kinder von 7 - 10 Jahren mit max. 2 (Groß-)Eltern. Anmeldung erforderlich, je Enkelkind 12 €.

1.7.2011

10 bis 17 Uhr, MÜNSTERPLATZ MARKT DER ^{BONN} MÖGLICHKEITEN



Rund 50 Aussteller, städtische Einrichtungen, Dienstleister, Verbände, Vereine und andere Organisationen nehmen sich Zeit in freundlicher Atmosphäre Ihre Fragen zu beantworten und ihr Angebot vorzustellen. Die Themen sind: Wohnen, Mobilität, Reisen und Freizeit, Ernährung und Bewegung, Gesundheitsvorsorge, Pflege, Ehrenamt und anderes Engagement, Unterstützung und Zuschüsse und vieles andere, was Sie sonst so bewegen mag. Ein Rahmenprogramm ergänzt mit Unterhaltung, traditionell ist mit schönem Wetter zu rechnen – es ist ja schließlich Hochsommer.

Organisiert wird der Markt der Möglichkeiten von der Bonner Altenhilfe. Mehr Informationen – das ganze Jahr über – gibt es bei der zentralen Anlaufstelle für alle Bonner Seniorinnen und Senioren:

Haus der Bonner Altenhilfe
Flemingstraße 2, 53123 Bonn
Telefon: 77 64 60

Ansprechpartnerin: Claudia Hensel Busverbindungen:
Haltestelle: Rathaus Hardtberg
Linien: 605, 606, 607, 608, 609, 800, 843, 845

Notruf per Mobil-Telefon

Einen absoluten Schutz vor Übergriffen gibt es nicht. Aber es gibt jetzt zumindest ein Notfallsystem, das vielleicht schon bald weit verbreitet sein könnte, da es wenig Kosten und keinen großen Aufwand verursacht. Denn es funktioniert zusammen mit dem Mobiltelefon und das trägt inzwischen fast jeder mit sich herum. **Protegon SOS** ist eine App (eine kleine Software) derzeit fürs iPhone und fürs Android-Smatphone, die in Gefahrensituationen per Notfall-Knopf den eigenen Standort in die Sicherheitszentrale funkt sowie ein Foto, das sich von der Situation machen lässt. So kann sich die Sicherheits-

zentrale einen ersten Eindruck von der Situation vor Ort verschaffen, beispielsweise bei einem Autounfall, Herzinfarkt, Schlaganfall oder Zuckerschok. Im Falle von Schlägereien und Überfällen kann die Kamerafunktion helfen, Täter im Nachhinein zu ermitteln, da das Foto unmittelbar an die Zentrale übertragen und damit für etwaige polizeiliche Ermittlungen gesichert wird.

Zwei Knöpfe Medizinischer Notfall ... Überfall

Bei einem Notfall wird die App gestartet und zeigt dann zwei große, intuitiv zu nutzende Knöpfe an – einen roten für medizinische Notfälle und einen blauen für Gefahrenlagen (etwa Überfall, Diebstahl oder Schlägerei). Ein Notruf wird an die rund um die Uhr besetzte Sicherheitszentrale übermittelt. Dabei arbeitet das Protegon SOS mit seiner GPS- und WLAN-Ortung laut Hersteller genauer als die klassischen Systeme der Rettungs- und Polizeilei-

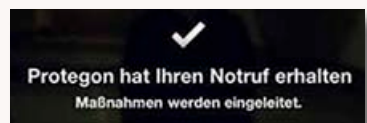
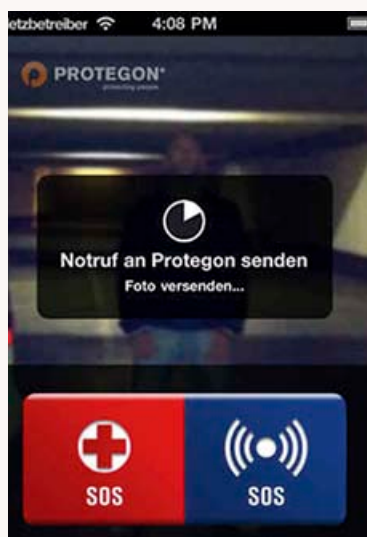
tstellen. Weitere Eigenschaft: Die App aktiviert bei einem Notruf automatisch ein 60-minütiges Tracking, verfolgt also mit, wie sich der Standort des Anwenders nach dem Absetzen des Hilferufs verändert.

Ein Notruf geht immer in der Leitstelle der ibs-Sicherheitstechnik in Gelsenkirchen ein. Im ersten Schritt versucht der Mitarbeiter der Leitstelle immer, telefonisch Kontakt mit dem Notrufenden aufzunehmen, um einen Fehlalarm auszuschließen oder um zu klären, welche Hilfe benötigt wird. So können im Notfall ganz gezielt Polizei, Feuerwehr oder Notarzt verständigt werden.

Die ibs Sicherheitstechnik kooperiert deutschlandweit laut eigenen Angaben mit mehr als 500 privaten Sicherheitsdiensten mit mehreren tausend Mitarbeitern, auf die sie für Hilfeinsätze zurückgreifen kann.

Protegon SOS gibt es als kostenlose App zum Ausprobieren im iTunes App Store und im Android Market. In der Gratis-App werden Notrufe nur per E-Mail an selbst vorgegebene Adressen weitergeleitet. Über einen In-App-Kauf in Höhe von 1,59 Euro lässt sich die App zur Professional Edition aufwerten. Sie erlaubt es, den kompletten Notfall-Service zu nutzen. Der 24-Stunden-Dienst der Sicherheitszentrale muss extra bezahlt werden und kostet 3,49 Euro im Monat.

Hersteller: Protegon
Produktbezeichnung: Protegon SOS
Unverbindliche Preisempfehlung:
Testversion kostenlos,
Vollversion 1,59 Euro
Herstellerseite: www.protegon.eu



Senioren-Begegnungsstätte Limperich e.V.

Mittwoch, 01.06.2011, ab 15 Uhr
Singen mit Frau Oberdorfer. Alte Weisen, neu entdeckt „Im Winnemond“.

Mittwoch, 08.06.2011, ab 8 Uhr
Fußpflege mit Frau Lais.

Donnerstag, 09.06.2011, ab 15 Uhr
Ökum. Senioren-Kaffee mit Herrn Pastoralreferent Denzler.

Dienstag, 21.06.2011, ab 15 Uhr
Filmvorführung, Kulturlandschaft Bodensee, Teil II – mit Herrn Dederichs.

Mittwoch, 29.06.2011, ab 15 Uhr
Singen mit Frau Oberdorfer. Alte Weisen, neu entdeckt „Im Brachmond“.

Mittwoch, 13.07.2011, ab 08 Uhr
med. Fußpflege mit Frau Lais.

Mittwoch, 20.07.2011, ab 15 Uhr
Filmvorführung, „Köln im 20. Jahrhundert“ - Teil I - mit Herrn Dederichs.

Sozialpsychiatrisches Zentrum

Mittwoch, 01.06.2011, 16 - 18 Uhr
Offene Demenz-Sprechstunde. Die Beratung ist kostenlos und wird vom Sozialpsychiatrischen Zentrum des Diakonischen Werkes an Sieg und Rhein in Kooperation mit der Seniorenvertretung Lohmar angeboten.

StadtMuseum Bonn

Donnerstag, 02.06 und 23.06, 11:30 - 17 Uhr
Worte sind Töne. Ein Film von Jürgen Cwienk mit Uwe Kraus als Robert Schumann, ca. 30 Minuten. Erstausstrahlung 2006 im ZDF. Anlässlich Robert Schumanns Geburtstag (8. Juni) wird der Film non stop gezeigt, 2,50 €.

Sonntag, 05.06.2011, ab 11:30 Uhr
Bönnsch-Führung. Franz Rübenach führt durch die Dauerausstellung des Stadt-Museums Bonn.

Sonntag, 05.06.2011, 11:30 - 17 Uhr
Straßenbilder früher und heute: Die Bonner Innenstadt. Im Rahmen unserer Reihe „Sonntagskino“ wird der Film von Georg Divossen non stop im StadtMuseum Bonn gezeigt, 2,50 €.

Mittwoch, 08.06.2011, ab 17:30 Uhr
Waldnutzung früher und heute. Leitung: Stadtförster Sebastian Korintenberg. Begleitveranstaltung zur Ausstellung „Lasst Bäume sprechen“. Treffpunkt: Haus der Natur an der Waldau/Venusberg.

Sonntag, 12.06.2011, 11:30 - 17 Uhr
Kappesbuur & Leddeköpp. Ortsspitzenamen im Volksmund. Im Rahmen unserer Reihe „Sonntagskino“ wird der Film von Georg Divossen non stop im StadtMuseum Bonn gezeigt, 2,50 €.

Dienstag, 14.06.2011, ab 18:15 Uhr
Spaziergang zu den Baumschätzen im Botanischen Garten. Leitung: Markus Radschweit und Stefan Giefer. Begleit-

veranstaltung zur Ausstellung „Lasst Bäume sprechen“. Unkostenbeitrag: 5 €. Treffpunkt: Eingang zum Schlossgarten, Meckenheimer Allee 171. Anmeldung erforderlich bis zum 10.06.2011, 5 €.

Sonntag, 19.06.2011, 11:30 - 17 Uhr
Das gemütliche alte Bonn. Im Rahmen unserer Reihe „Sonntagskino“ wird der Film von Georg Divossen non stop im StadtMuseum Bonn gezeigt, 2,50 €.

Sonntag, 26.06.2011, 11:30 - 17 Uhr
Ach, Sie kennen Bonn noch nicht?. Im Rahmen unserer Reihe „Sonntagskino“ wird der Film von Georg Divossen non stop im StadtMuseum Bonn gezeigt, 2,50 €.

Donnerstag, 30.06.2011, ab 18 Uhr
Wie die Baum-Exoten nach Bonn kamen Führung zur Einführgeschichte der Gehölze im Arboretum Härle. Leitung: Dipl.-Ing. Michael Dreisvogt. Begleitveranstaltung zur Ausstellung „Lasst Bäume sprechen“. Treffpunkt: Eingang zum Park, Oberkassel, Büchelstraße 50.

Städtische Seniorenbegegnungsstätte Mehlem

mittwochs, 01.06 - 03.08, 15:30 - 16:15 Uhr
DRK-Wirbelsäulengymnastik. DRK ganzheitliche Wirbelsäulengymnastik mit Training zum Aufbau von Bauch- und Rückenmuskulatur. 30 €.

Mittwoch, 15.06.2011, ab 14:30 Uhr
Sommerfest. Für Ihr leibliches Wohl ist gesorgt. Kaffee und Kuchen am Nachmittag. Danach Musik und Tanz. Musikalische Unterhaltung mit Hr. Kündgen. Gegen 17.30 Uhr schmackhafte Salate, Fleisch und Würstchen. Anmeldung erforderlich bis zum 10.06.2011, Kostenbeitrag 7 €.

Montag, 20.06.2011, 10 - 11:30 Uhr
Japanisches Heilströmen. „Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf – Tipps bei Schlafstörungen“ Referentin: Frau Maretzke. 3 €.

montags, 27.06 - 18.07, 9:15 - 10:45 Uhr

Italienisch für Fortgeschrittene: Grammatik von Null bis hundert. Wie war das noch mal? Wieso kann ich mir die Regel nicht merken? Wir alle, die so gern Fremdsprachen lernen und sprechen, kennen das Gefühl, immer wieder in dieselbe grammatische Falle zu tappen ... In diesem Kurs wollen wir die italienische Grammatik anhand von Übungen aus verschiedenen Büchern erlernen bzw. auffrischen. Ebenso werden wir uns über unterschiedliche Texte austauschen, unseren Wortschatz ausbauen, Hörverständnis üben und vieles von der Landeskunde, Geschichte, Kultur und Tradition Italiens kennen lernen oder wieder in Erinnerung rufen. Referentin: Paola Castellari. Anmeldung erforderlich. ab 10 Teilnehmer 25 €.

montags, 27.06 - 18.07, 11 - 12:30 Uhr
Italienisch für Fortgeschrittene: Grammatik von Null bis hundert. Wie war das noch mal? Wieso kann ich mir die Regel nicht merken? Wir alle, die so gern

Fremdsprachen lernen und sprechen, kennen das Gefühl, immer wieder in dieselbe grammatische Falle zu tappen ... In diesem Kurs wollen wir die italienische Grammatik anhand von Übungen aus verschiedenen Büchern erlernen bzw. auffrischen. Ebenso werden wir uns über unterschiedliche Texte austauschen, unseren Wortschatz ausbauen, Hörverständnis üben und vieles von der Landeskunde, Geschichte, Kultur und Tradition Italiens kennen lernen oder wieder in Erinnerung rufen. Referentin: Paola Castellari. Anmeldung erforderlich. ab 10 Teilnehmer 25 € .

Mittwoch, 29.06.2011, ab 15 Uhr

Gemeinsames Waffelbacken mit Eis und heißen Kirschen auf der Terrasse. Anmeldung erforderlich bis zum 22.06.2011

Donnerstag, 30.06 und 07.07, 15:30 - 17 Uhr

Kurzeinweisung in die Digitalfotografie. Das Wichtigste zu Kamera und Computer. Lernen Sie Ihre Digitalkamera kennen und nutzen Sie deren vielfältige Möglichkeiten, übertragen Sie 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. 20 €.

Montag, 11.07 und 25.07, 10 - 11:30 Uhr

Jin Shin Jyutsu – Notfall – Apotheke. „Heilsame Berührungen bei Unfällen und Notfällen zu Hause und Unterwegs“. Referentin: Frau Maretzke. Entgelt 3 €.

Donnerstag, 14.07 und 21.07,
15:30 - 17:30 Uhr

Gestalten mit dem Computer. Erstellen Sie professionell Dokumente mit Text und Bildern: individuell gestaltete Einladungen und Grußkarten, Kalender und Foto-Kollagen. Werden Sie kreativ! 20 €.

Mittwoch, 20.07.2011, ab 10 Uhr

Gemeinsames Frühstück. mit Kaffee, Tee und frischen Brötchen sowie weiteren leckeren Sachen. Anmeldung erforderlich bis zum 14.07.2011 Entgelt 3,50 €.

mittwochs, 20.07 - 21.09, 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 €.

Freitag, 22-07-2011, ab 13:45 Uhr

Schiffstour ohne Landgang. Abfahrt um ca. 14.40 Uhr in Königswinter bis ca. 18.15 Uhr oder um 14.00 Uhr am Alten Zoll. Wir treffen uns um 13.45 Uhr in der Begegnungsstätte. Gemeinsam setzen wir mit der Fähre nach Königswinter über, wo „unser“ Schiff die Filia Rhena auf uns wartet. Leinen los heißt es dann um 14.50 Uhr. Genießen Sie die schöne Landschaft bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen und Musik. Anmeldung erforderlich. Entgelt 5 €.

donnerstags, 28.07 - 29.09,
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. Leitung: Frau Meyercordt. Anmeldung erforderlich. Bis 9 Teilnehmer 25 €, ab 10 Teilnehmern 20 €.

■ Tanten - Haus der Begegnung

Montag, 06.06.2011, ab 15 Uhr

Vortrag, „Wie schütze ich mich vor Stürzen?“
Referentin: Frau Betzing.

Dienstag, 14.06.2011, ab 16 Uhr

Diavortrag, Thema noch unbekannt.

■ Wohnstift Beethoven

Für alle Veranstaltungen des Wohnstift Beethoven ist eine vorherige Anmeldung bei Frau Prollius-Brockhoff unter der Tel.: 022 22 / 73 0 oder per E-Mail: info@wohnstift-beethoven.de erforderlich.

Samstag, 04. Juni 2011, 16.00 Uhr

Klavirnachmittag mit Alexander Kleonov

Donnerstag, 09. Juni 2011, 16.00 Uhr

Dia-Vortrag: „Höhepunkte der Insel Kreta entdecken“ von Josef Schavier

Donnerstag, 16. Juni 2011, 16.00 Uhr

Literatur-Vortrag: „Deutsche Literaturpreisträger der Gegenwart: Günter Grass“ von Priv. Doz. Dr. Jürgen Nelles

Freitag, 17. Juni 2011, 19.00 Uhr

Hauskonzert mit Luidmilla Givoina, Klavier und Konstantin Gockel, Violine

Montag, 20. Juni 2011, 16.00 Uhr

Vortrag: „Im Lande des Buddhismus – Studienreise durch Thailand“ ein Film von Helmut Kuss

Montag, 27. Juni, 16.00 Uhr

Vortrag: „Kleine Werke des großen Beethoven im „Beethoven“ von Universitätsprofessor Dr. Heinz Antholz

Donnerstag, 30. Juni 2011, 16.00 Uhr

Kunsthistorischer Dia-Vortrag: „Venus im Wandel der Zeiten, von der griechischen Antike bis Rubens und Rembrandt“ von Erika Schmelter

Freitag, 01. Juli 2011, 19.00 Uhr

Hauskonzert mit Katharina Uhde, Violine, Sanya Uhde, Violoncello und Jovanna Nikolic, Klavier

Donnerstag, 14. Juli 2011, 16.30 Uhr

„Zauber von Musik und Dichtung“ von Rolf Kettner

Welttag gegen Misshandlung alter Menschen

15. Juni 2011

Die Misshandlung alter Menschen beinhaltet einzelne und wiederholte Handlungen, die alten Menschen schaden oder sie verängstigen, sowie das Unterlassen notwendiger Reaktionen in jeglicher Art von Beziehung, in der Vertrauen erwartet wird.



Nicht nur alte Menschen brauchen bei Gewalterfahrungen Ansprechpartner, Unterstützung und Hilfe, sondern auch diejenigen, die aus eigener Überforderung, Hilflosigkeit und fehlendem Wissen um Alternativen Gewalt anwenden.

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Krisenberatungs- und Beschwerdestellen für alte Menschen in Deutschland beschäftigt sich seit 1999 mit diesen Themen und fordert u.a.:

- Keine Toleranz von Gewalt gegen alte Menschen in keiner Situation und zu keiner Zeit!
- Schaffung von Krisen- und Notrufberatungsstellen für alte Menschen in jeder Region!
- Deeskalationstraining und Wissensvermittlung über die Gewalt gegen alte Menschen in die Aus-, Fort- und Weiterbildung von Pflegekräften und Ärzten einbeziehen!
- Keine Fixierungen in Pflegeheimen und Kliniken!

Mehr Informationen/Krisenberatung:



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

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 Dürenstraße 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, Bürgersprechstunde der Polizeiinspektion West, *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 Dürenstraße 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, 11-12 Uhr und donnerstags, 14-15 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 teilstationäre und stationären Einrichtungen
- Grundsicherung im Alter
- Bonn-Ausweis und so weiter
- Freizeitgestaltung

Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlern

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 Kurzinformationssprache 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 Versichertete der BarmerGEK - weitere auf Anfrage, *Karin Schneider GepflegtPflegen*

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

Seniorenberatung nur nach Vereinbarung unter Tel: 9158-703, *VEBOWAG, Tenten - Haus der Begegnung*

letzter Freitag im Monat, 15.00 - 17.00 Uhr, Betreuungsangebot für Menschen mit Demenz; Wir laden zu einem gemütlichen Beisammensein bei Kaffee und Kuchen und einem kreativen Angebot in geselliger Runde ein. Die Betreuung erfolgt durch geschulte ehrenamtliche Mitarbeiter/innen und einer Fachkraft. Anmeldung: *Diakonisches Werk; Ambulante Pflege Duisdorf; Gabriele Treutlein; Telefon: 0171/3797279, Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

SELBSTHILFEGRUPPEN

mittwochs, ab 19 Uhr, Gesprächskreis für Angehörige von Suchtkranken, frei, Frau Dora Ruhmann, *Kreuzbund Bonn e.V., Tel. 0228 - 657408, 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. Filles (Amb. Ärzte), Frau Löbach, Frau Rehbach (Amb. Pflegefachkräfte), Herrn Frießer (Amb. Sozialarbeiter), *Gerontologisches Forum in der LVR-Klinik*

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, *Schmerzszentrum 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 Dürenstraße 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 Seniorenwohnzentrum Haus Dottendorf*

1. und 3. Dienstag, 14-17 Uhr, Treffen der Spätaussiedlerunde, *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 Dürenstraße e.V.*

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

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, Angehörigengruppe 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

Wichtige Fristen
Termin-Anzeigen!

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 August-/September 2011-Ausgabe ist der

11. Juli 2011

Schwerpunkthemen stattfinden (z.B. Pflegeversicherung, Betreuungsrecht, Vorsorgevollmachten usw.), *Seniorenzentrum Theresienau e.V., im Veranstaltungssaal im EG.*

jeden 1. Mittwoch im Monat, ab 14:30 Uhr, Pflegende Angehörige treffen sich zum Erfahrungsaustausch. Leitung: Frau Esposito, *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlern*

jeden 2 - Mittwoch, 15-17 Uhr, Treffen der Schlesischen Frauengruppe, *Offene Tür Dürenstraße 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 Dürenstraße e.V.*

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

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

Kaffee-Spezialitäten am schönen Rhein ...



Restaurant Café Rheinpavillon · Rheinufer 100
53639 Niederdollendorf · Tel.: 0 22 23 / 29 93 93

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 €

Für die Richtigkeit der Terminangaben 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!

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

jeden 1. Donnerstag, 15-17 Uhr, Treffen der Senioren der Dt. Ausgleichsbank, *Offene Tür Dürenstraße 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. Agidius“*

jeden 4. Freitag, 15-17 Uhr, Gesprächskreis der Deutschen Parkinson Vereinigung, *Offene Tür Dürenstraße 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 und ab 12:30 Uhr, Mittagstisch; Tiefkühlmenüs können kalt und warm (bis 14 Uhr) 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 Uhr, offener Mittagstisch Anmeldung erforderlich, *CMS Pflegestift Domhof*

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, *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

täglich, 12-13:30 Uhr, Mittagstisch, Informationen bei Frau Panitzki

ki (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, 9:15-17:30 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, Anmeldung bis 11 Uhr, *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, Poppeisdorfer Mittagstisch für Senioren, 0,50 € Suppe, 4,62 € Hauptgericht, 0,50 € Dessert, 0,80 € Getränk, 6,42 € Komplettenü mit Getränk, im Monatsabo 10 % Nachlass, städtischer Zuschuss, *Sebastian-Dani Alten- und Pflegeheim*

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

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 Dürenstraße e.V.*

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

jeden 3. Montag, ab 10-12 Uhr, Stadteilfrühstück, 4 €, *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

montags, 12-13:30 Uhr, offener Mittagstisch Große Auswahl an Tiefkühlmenüs, auch zum Mitnehmen. Freitags selbstgekochte Hausmannskost; Essen

kann mitgenommen werden; Anmeldung erforderlich bei Edith Koischwitz, (0228) / 35 72 20, *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

werktags, 12-13:30 Uhr, Mittagstisch Gerichte auch zum Mitnehmen, Essen kann mitgenommen werden, städt. Zuschuss, Bestellung tägl. 10.00 - 11.00 Uhr nach Karte unter 0228/9158-707, *Tenten - Haus der Begegnung*

jeden 1. und 3. Dienstag, bis 19 Uhr, Abend-Café mit kulinarischen Angeboten – Unkostenbeitrag wird erbeten, *Haus am Redoutenpark*

dienstags und donnerstags, 12-13:30 Uhr, OASE Mittagstisch im Pfarrgemeindefestsaal, 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, 15-16:30 Uhr, Treff mit Kaffee und Kuchen; anschließend kann man noch zum Diavortrag, zu 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 2. Donnerstag im Monat, 14:30 Uhr, 3,00 €, frische hausgemachte Waffeln mit Kirschen und Sahne, *Tenten - Haus der Begegnung*

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

jeden 2., 3. und 4. Freitag im Monat, 12-13:30 Uhr, Mittagstisch, selbst gekochte Hausmannskost; Anmeldung erforderlich, 4 €, *Offene Tür Dürenstraße 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, Frischschoppen, 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, 13 €, mit Bonn-Ausweis ab 65 Jahren kostenlos, *Margarete-Grundmann-Haus*

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

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

Rudolf Hürth
BILDHAUER · MALER

Tage des offenen Ateliers
Sa., 2. – Sa., 17.7.'11
Tägl. 17.00 – 20.00 Uhr
Bauernweg 7, 53343 Wachtberg-Oberbachem
0151-149 33 33 7 · www.rudolf-huerth-kunst.de

**STROTOPLASTISCHE
BILDER UND
SKULPTUREN**

Samstag, 2.7.2011,
21.00 Uhr,
Saxophon-Quartett
„Padafrage“
Samstag, 9.7.2011,
20.00 Uhr,
Kammermusik
Susann Schmid, Oboe;
Christoph Scheibling, Flügel;
Anke Kreuz, Flöte

Im Rahmen der Wachtberger Kulturwochen

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

jeden 2. Donnerstag, Hand- und Fußpflege, 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, 15 €, *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

FRÜHSTÜCK/BRUNCH

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

dienstags, 10-11 Uhr, Mini-Frühstück, halbes belegtes Brötchen und eine Tasse Kaffee oder Tee, 1,80 €, *Offene Tür Dürenstraße 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 Dürenstraße e.V.*

jeden 4. Freitag, ab 8:30 Uhr, Wir laden zum gemeinsamen Frühstück ein. Anmeldung erforderlich, 4,50 €, *Margarete-Grundmann-Haus*

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 Dürenstraße e.V.*

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

montags, 10:00-10:45 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, Anmeldung bei Christine Loef, Telefon 0178 / 3598371, Schnuppern möglich, *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, Hockergymnastik vom Godesberger Turnverein Anmeldung erwünscht, *CMS Pflegestift Domhof*

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

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

dienstags, 9:30-11 Uhr, „Bleib' fit – mach mit!“, Gymnastikgruppe Speziell auf ältere Menschen abgestimmte Gymnastikübungen mit Diplom-Sportpädagogin Helga Linder, 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 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 Fitnesstraining, 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, Feldenkrais-Gruppe mit Frau Räderscheidt, 110 € für 10 Abende, *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

donnerstags, ab 19 Uhr, Yoga-Kursusangebot, *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: Gesundheitssportler, (02 28) 24 00 73 26 oder Malteser Bonn, Frau Horn-Busch, (02 28) 96 99 232, *Seniorenheim Josefsöhle*

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

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

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, *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, *Bodelschwingschule*

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*

Für die Richtigkeit der Termin-Angaben 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!

TANZEN

montags, 15-17 Uhr, Folkloretanz, mit Frau Hedwig Sundermann Kaffee & Kuchen inklusive, Anmeldung bei Frau Renate 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, *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, 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 10:30 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, 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

freitags alle 14 Tage, ab 13 Uhr, Spazieren gehen in der Gruppe, ca. 5 km, Margarete-Grundmann-Haus

GESELLSCHAFTSSPIELE

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

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

montags, ab 14:30 Uhr, Spielenachmittag und Skat, AWO Nachbarschaftszentrum Friesdorf

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, ab 16 Uhr, Spielenachmittag, Haus am Redoutenpark

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

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

dienstags, 14-18 Uhr, Offener Spielertreff, 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, 14:30-17 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, Bionachmittag, Spaß, Spiel und Spannung garantiert, AWO Ortsverein Bonn-Stadt e.V.

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

jeden 1. Mittwoch, 19-22 Uhr, Offener Spieleabend Anmeldung erwünscht, Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

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

donnerstags, 11:05-12:35 Uhr, Bridge für Anfänger mit soliden 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, Schnupperpaartunier, für alle Brigdespieler, die gerne ein Tunierbrigde 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.

dienstags, 14-17 Uhr, Laien-Malgruppe, wir malen in der ‚Kneipe‘ des Heinz-Dörks-Hauses und würden uns über interessierten Zuwachs freuen. Die Treffen finden ohne Anleitung statt. Jeder arbeitet mit eigenen Materialien und nach eigenen Vorlagen und Ideen in Begleitung von Kuchen und Kaffee. Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Frau Barkowsky unter 0228-38 27 823, Offene Tür für Rentner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus

mittwochs, 10:45 Uhr, Offenes Atelier, CMS Pflegestift Domhof

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

freitags, 15 - 17 Uhr, Malen, AWO Nachbarschaftszentrum Friesdorf

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

9. & 10. Juli 2011

Fest der Generationen

Bad Godesberg - Innenstadt

MIT VIELEN INFORMATIONEN, AKTIONEN UND BUNTEM UNTERHALTUNGSPROGRAMM

Rüingsdorf 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 Dünkelmann, *Offene Tür Dörenstraße 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 Seniorenwohnzentrum Haus Dottendorf*

mittwochs, 15:45-17 Uhr, Offener Singkreis, *CMS Pflagestift 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, 11:30-12:45 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, 17:15-18:15 Uhr, Probe des gemischten Chors, (nicht in den Schulferien), Leitung: Andreas Herkenhöfner, *AWO Ortsverein Siegburg e.V.*

freitags alle 14 Tage, 16-17 Uhr, Singkreis, *Margarete-Grundmann-Haus*

MUSIZIEREN

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

dienstags alle 14 Tage, 10-11:30 Uhr, Blockflötenspielkreis für Einsteiger Anmeldung erforderlich bei Ursula Weyrather, (0228) 462236, 60 €, *Tenten - Haus der Begegnung*

jeden letzten Mittwoch im Monat, 15-18 Uhr, Seniorenband, Musik und Tanz, *AWO Ortsverein Bonn-Stadt e.V.*

THEATER

montags, 10-11:30 Uhr, Theatergruppe „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, *Offene Tür für Rentner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus*

donnerstags, 10-12 Uhr, Theatergruppe „teatro dilettante bonn“, Neue Mitspieler/innen sind herzlich willkommen! *Margarete-Grundmann-Haus*

HANDARBEITEN

dienstags, 9:15-12:15 Uhr, Arbeitskreis Töpfern, *Margarete-Grundmann-Haus*

dienstags, 13:30-16:30 Uhr, Arbeitskreis Porzellanmalen, *Margarete-Grundmann-Haus*

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

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

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

freitags alle 14 Tage, 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 Dörenstraße 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, Mittagessen „Auf Wunsch gekocht“, *AWO Nachbarschaftszentrum Friesdorf*

SPRACHEN

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

montags, 11:30-12:30 Uhr, Italienisch für Fortgeschrittene Anmeldung erforderlich bei Monika Scherer, (0228) 298096, monika.scherer@dw-bonn.de, 30 €, *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

montags alle 14 Tage, 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. Dítfe, Übersetzerin /stellvertretende Referatsleiterin i.R. (Deutscher Bundestag), *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

mittwochs, 13-14:30 Uhr, Spanisch für Anfänger/innen 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*

Keine Ausgabe mehr verpassen!

So werden Sie Abonnent:

Zahlen Sie 18,00 Euro* ein auf das Abonnement-Konto-Nr.: 1 602 910 012 bei der Volksbank Bonn (BLZ 380 601 86). Zahlungsempfänger ist: **IDEAL** GmbH

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

Von der nächsten Ausgabe an erhalten Sie das druckfrische Heft (insgesamt 6 Ausgaben) sofort nach Erscheinen zugestellt.

* Das entspricht den Kosten für den Briefumschlag, das Porto sowie dem sonstigen Aufwand, wie beispielsweise die Gebühren für Bank- und Steuerbuchungen usw. SENIORENaktiv Termine an sich ist auch für unsere Abonnenten kostenfrei! Ihr **IDEAL**-Verlag



Für nur 18,- Euro ein ganzes Jahr lang insgesamt 6 Ausgaben bequem ins Haus senden lassen!

donnerstags, 17:30-18:30 Uhr, Italienisch für Anfänger. Anmeldung erforderlich bei Monika Scherer, (0228) 298096, monika.scherer@dw-bonn.de, 30 €, Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

donnerstags, 9:30 -11:30 Uhr, Englishkurs, AWO Nachbarschaftszentrum Friesdorf

freitags, 10-11 Uhr, Französisch für Fortgeschrittene, 10 €, 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

MEDIEN TECHNIK

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

Termine bitte erfragen, ab 17:15 Uhr, Abendandacht nicht bei Gottesdienst, Haus am Redoutenpark

mittwochs, ab 15:30 Uhr, Evangelischer Gottesdienst, Seniorenzentrum Theresienau e.V.

Termine bitte erfragen, ab 16 Uhr, Katholischer Gottesdienst, Haus am Redoutenpark

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

Termine bitte erfragen, 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

FILMVORFÜHRUNG

jeden 1. Freitag, 15:45 Uhr, Filmmittwoch, CMS Pflegestift Domhof

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: Pflegesicherung, 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, nicht am 2.6., Kaiser-Karl-Klinik

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

SONSTIGES

werktags, 9-16:30 Uhr, Bücherbazar, 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

jeden 4. Mittwoch, 17-18 Uhr, Initiative Tannenbusch, 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

COMPUTER • INTERNET

Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem

dienstags und donnerstags, ab dem 28.06, 9:30 - 11 Uhr

E-Mail und Internet 1. 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. ab 6 Teilnehmern 75 €, bei 5 Teilnehmern 80 €, bei 4 Teilnehmern 90 €.

dienstags und donnerstags, ab dem 28.06, 11:15 - 12:45 Uhr

Computer für Einsteiger 1 - Windows 7/Vista/Windows XP Sie haben einen neuen Computer und möchten von Grund auf lernen, damit umzugehen? Oder Sie kennen sich schon ein bisschen aus, können vielleicht sogar schon Briefe und E-Mails schreiben, sind aber in vielen Dingen noch unsicher? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Hier lernen Sie, sich auf Ihrem Computer zurechtzufinden und ihn nach Ihren individuellen Wünschen einzurichten: Hintergrundbild ändern, Symbole anpassen oder Schriftgrößen einstellen. Sie üben den Umgang mit Programmen, Fenstern und Menüs, bearbeiten und organisieren Briefe und andere Dokumente, erfahren, wie Sie Daten 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 Windows7 bzw. Vista müssen Sie ein eigenes Laptop mitbringen! Unter Umständen kann auch ein Leihgerät gestellt werden. Geräte mit Windows XP sind vorhanden. ab 6 Teilnehmern 75 €, bei 5 Teilnehmern 80 €, bei 4 Teilnehmern 90 €.

dienstags und donnerstags, ab dem 28.06, 13:45 - 15:15 Uhr

Digitalfotografie und Bildbearbeitung 1. Sie fotografieren gern (digital oder auf Film) und möchten mehr aus Ihren Bildern machen? In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit Digitalkameras und ihre vielfältigen Möglichkeiten kennen. Sie erfahren, wie Sie Bilder von der Kamera auf den Computer übertragen, speichern, umbenennen und verwalten - Ausschnitte vergrößern, Belichtung korrigieren, Farbstiche beheben und unscharfe Fotos retten - Fotos per E-Mail an Freunde verschicken, auf CD brennen, selbst ausdrucken oder über einen Fotoservice Abzüge bestellen. ab 6 Teilnehmern 75 €, bei 5 Teilnehmern 80 €, bei 4 Teilnehmern 90 €.

dienstags, 28.06 - 26.07, 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“? Der „Computer-Übungskurs“ ist gedacht für Menschen, die einfach „etwas mit dem Computer machen“ oder nicht aus der Übung kommen wollen. Hier können Sie sich mit anderen austauschen, unter fachkundiger Anleitung Dinge ausprobieren, Fragen stellen und ein bisschen dazulernen. ab 6 Teilnehmern 45 €, bei 5 Teilnehmern 50 €, bei 4 Teilnehmern 55 €.

dienstags, 28.06 - 26.07, 15:30 - 17 Uhr

Kompakt-Kurs. Verschiedene Themen; z.B. - Kurzeinweisung in Windows 7 - Teilnehmer mit eigenen Laptop - Kurzeinweisung in die Digitalkamera - Eigene Videos drehen und bearbeiten - Gestalten mit Text und Bildern - Einladungen, Tischkarten und mehr Weitere Themen auf Anfrage. Anmeldung erforderlich.

Begegnungsstätte CLUB

Freitag, 24.06 und 22.07, 9:30 - 11:30 Uhr

Gesprächskreis Computervormittag für Senioren. Wenn Sie bereits Erfahrung im Umgang mit Computer haben und für Ihre Probleme Lösungen suchen, dann könnte der Gesprächskreis „Sankt Augustiner Computervormittag für Senioren“, eine Anlaufstelle sein. Frei nach der CLUB-Devise „gemeinsam statt einsam“ lässt sich vielleicht eine Problemlösung finden oder ein hilfreicher Kontakt herstellen. Mit Martin Swidzinski. Anmeldung erforderlich.

Hardtberg-Gymnasium

freitags, 10.06 - 08.07,

Fragen zum Umgang mit dem Computer? Wir machen Sie schlau! Das Angebot richtet sich an Damen und Herren im Alter ab 55 Jahren. Anmeldung erforderlich.

Margarete-Grundmann-Haus

montags, 06.06 - 25.07, 14 - 15:30 Uhr

Aufbaukurs „Internet und E-Mail“. Anmeldung erforderlich. 86 €.

montags, 06.06 - 25.07, 15:45 - 17:15 Uhr

Einführung in den PC und Grundlagen. Anmeldung erforderlich. 86 €.

montags, 06.06 - 25.07, 17:30 - 19 Uhr

Textverarbeitung MS-Word. Anmeldung erforderlich. 86 €.

Bürgergesellschaft

Montag, 20.06 ab 14:00 Uhr -
Mittwoch, 22.06 bis 14:00 Uhr

Kooperation im Team - Effektivere und effizientere Zusammenarbeit in Teams, Gruppen und Gremien. Dreitägiges Seminar mit Unterkunft und Verpflegung. Teams, Gruppen und Gremien in Vereinen, Verbänden und Organisationen arbeiten dann optimal, wenn möglichst viele unterschiedliche Persönlichkeiten in ihnen vertreten sind. Das Seminar zeigt auf, welche Rollen und Funktionen in Teams besetzt werden sollten, wie die unterschiedlichen Fähigkeiten von Menschen gefördert werden und die eigene Kooperationskompetenz verbessert wird. Leitung: Michael Joswig, Bernd Paul Schwall. Anmeldung erforderlich. 60 Euro.

Geschichte

Mittwoch, 22.06.2011, ab 20 Uhr

EIN PARK FÜR JOSEPHINE. Eine Initiative des Landes Rheinland-Pfalz. Dauerausstellung im Park.

Donnerstag, 30.06.2011, ab 19 Uhr

Henriette Hertz-Paul Deussen-Friedrich Nietzsche. Die aus jüdischen kleinbürgerlichen Verhältnissen stammende Kölnerin Henriette Hertz (1846-1913) ist vor allem als Mäzenin und Gründerin der „Bibliotheca Hertziana“ in Rom international bekannt geworden, weniger wegen Ihrer Verbindung zu dem Pfarrerssohn und späteren Indologen Paul Deussen, einem Freund Friedrich Nietzsches. Und noch weniger bekannt ist, dass sie viele Jahre in Honnef, „dem Nizza am Rhein“ verbrachte. 4 Euro.

Gesellschaft

Sonntag, 05.06.2011, 13 - 18 Uhr

Zu Gast in Afrika - Afrika zu Gast. Wer der Musik der Percussionistin Kathrin Bechtloff und dem Balafonspieler Daouda Diabaté folgt, der wird in der Stiftung Pfennigsdorf einen bunten Tag zum Thema Afrika erleben. Zur Eröffnung spricht Ministerialrat d.D. Christian Willmsen zur entwicklungspolitischen Situation Afrikas. Leckereien des afrikanischen Partyservices Baobab stärken die Gäste für eine Ausstellung der Künstlerin Nangini Mitipiti Lukomay im Wintergarten, der man bei der Arbeit über die Schulter schauen kann. Am Nachmittag liest Katrin Okumafi aus ihrem Roman „Kein Fleckenwasser für Leoparden“. Trommeln stimmen uns ein auf afrikanische Gedichte, rezitiert von Prof. Dr. Jörg Schulze. Der Abend klingt aus am Grill. Anmeldung erforderlich. 8 Euro.

Jüdische Religion

Dienstag, 07.06.2011, ab 16 Uhr

Gemütliches Beisammensein zu Schawuot. mit Kaffeeklatsch und Informationen über die Traditionen des jüdischen Festes. 2 Euro.

Konzert

Samstag, 04.06.2011, 20 - 21 Uhr

21. Andernacher Musiktage Kammermusikfestival der Stadt Andernach. Variationen - Sprechende Töne: Igor Stravinsky, Johannes Brahms, Texte von Brecht u.a. Anmeldung erforderlich. 10 Euro.

Sonntag, 05.06.2011, 11 - 13 Uhr

21. Andernacher Musiktage Kammermusikfestival der Stadt Andernach. Familienkonzert-Quodlibet: Überraschungs-Familienkonzert. Anmeldung erforderlich. 8 Euro, Kinder 5 Euro.

Sonntag, 05.06.2011, 18 - 21 Uhr

21. Andernacher Musiktage Kammermusikfestival der Stadt Andernach. Festliches Finale: Franz Schubert, Johannes Brahms, Texte von Rilke u.a. Anmeldung erforderlich. 10 Euro.

Literatur

Dienstag, 07.06.2011, ab 19 Uhr

Die Verliebten - Märchen rund um die Liebe. Jens Gottschalk erzählt Volksmärchen der Weltliteratur für Erwachsene: der Jahrhunderte alten Tradition folgend in freier Form - ausdrucksstark und packend. Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, 09.06.2011,
19 - 20:30 Uhr

Triangular 2. Die etwas andere Lesung: Jeder liest jeden, reihum. Motto: Lesen und lesen lassen! Mitwirkende: Charlotte Springer, Peter Linden und ein Überraschungsautor. Charlotte Springer und Peter Linden sind Mitherausgeber des Journals für Literatur und Graphik »500 Gramm«.

Sonntag, 19.06.2011, 20:30 - 23 Uhr

Ein Sommernachtstraum - Shakespeare Company Berlin. OPEN-AIR. Anmeldung erforderlich. 22 Euro.

Dienstag, 21.06.2011, ab 19 Uhr

Rom - einst und heute. Vortrag von Hans Dohmgörge mit Lichtbildern, Wort und Musik.

Medientechnik

Samstag, 18.06 und

Sonntag, 19.06, 10 - 18 Uhr

Radio „FUNKREIF“ - für die Generation 50plus. Zweitägiger RadioWorkshop zur Qualifizierung zum ‚Radio-selbermachen‘ für Menschen der Generation 50plus: Vermittlung grundlegender theoretischer Kenntnisse und praktischer Fähigkeiten für den Hörfunk und seine Gestaltungsmöglichkeiten: Einführung in die Themen ‚Stimme, Sprache, Moderation‘, Musik, Geräusche, ‚Schreiben fürs Hören‘, Interviewtechnik. Stimm- und Sprachübungen, Sprechen am Mikrofon, u.v.m. Produktion eines Hörfunkbeitrages für den Bürgerfunk bei Radio Bonn/Rhein-Sieg. Anmeldung erforderlich bis zum 16.06.2011 inklusive Getränke, Fingerfood & Unterrichtsmaterialien 10 Euro.

Sonntag, 19.06 ab 16:30 Uhr -

Dienstag, 21.06 bis 12:30 Uhr

Talkshows und TV-Duelle. Talkshows und TV-Duelle sind zu einer zusätzlichen Kraft im politischen Entscheidungsprozess geworden. Vor Wahlen stellen sich die Kandidaten inzwischen auch in Deutschland regelmäßig einem TV-Duell und die Vielzahl der Talkshows bietet Politikern eine zusätzliche Bühne, deren Einfluss auf politische Entscheidungen nicht zu unterschätzen ist. Das Seminar thematisiert den ambivalenten Charakter von Talkshows und TV-Duellen: Einerseits wird auf politische Entscheidungen ein unkontrollierbarer Einfluss ausgeübt; andererseits wird der Wähler aber auch besser und umfassender informiert, was vor allem bei Wahlkämpfen zur Entscheidungsfindung und Mobilisierung beiträgt. Wir blicken auch hinter die Kulissen und lernen, wie Politiker von Medienprofis geschult werden und welche Fehler gemacht werden. Im Rahmen des Seminars findet die Besichtigung eines TV-Studios statt. Anmeldung erforderlich. inkl. Unterkunft und Verpflegung 150 Euro.

Natur und Umwelt

Sonntag, 05.06.2011, 8 - 12 Uhr

Vogelstimmen Wahner Heide. Bei der Exkursion in eines der wertvollsten Vogelschutzgebiete NRWs liegt der Schwerpunkt auf den Vogelarten der Offenlandbereiche. Unter anderem sind Neuntöter, Schwarzkehlchen und Heidelerche zu erwarten. Hier werden Möglichkeiten der quantitativen Erfassung von Brutvogelbeständen vorgestellt und insbesondere die akustische Bestimmung der einzelnen Arten geübt. Dabei werden Hintergrundinformationen zur Entwicklung der Vogelbestände in der Wahner Heide vermittelt, sowie Schutzmaßnahmen für die Habitate gefährdeter Arten dargestellt. Treffpunkt: Bhf. Troisdorf, Nordseite (Hans-Jaax-Platz), Leitung: Holger Sticht, Informationszentrum Wahner Heide. Anmeldung erforderlich. 10 Euro, bei Familien 15 Euro.

Samstag, 18.06.2011, 15 - 18 Uhr

Einführung ins Rutengehen. Der Kurs bietet eine Einführung in die Arbeit mit der Winkelrute und der Einbandrute. Die Arbeit mit der Winkelrute ist auf einfachem Niveau für fast jeden erlernbar. Mit Hilfe der Winkelrute können Sie Ihren Schlafplatz untersuchen. Mit der Einbandrute lässt sich die Verträglichkeit von Lebensmitteln und Medikamenten austesten. Durch die Arbeit mit den Ruten wird die eigene Wahrnehmung geschult und die Sensibilität für natürliche Zusammenhänge gestärkt. Der Kurs findet draußen und bei jedem Wetter statt. Die Ruten werden gestellt. Bitte an festes Schuhwerk denken! Treffpunkt: Altersheim Bonn-Ippendorf, Gudenaauer Weg 140, 53127 Bonn. 20 Euro.

Donnerstag, 23.06.2011,
15 - 17:30 Uhr

Kräuter-Exkursion zur Sonnenwende. In früheren Zeiten spielten die Sonnenwenden eine wichtige Rolle im Volksglauben. Die damit im Zusammenhang stehenden Wildkräuter, weitere zu dieser Jahreszeit blühende Pflanzen und ihre Verwendung als Gewürz- oder Heilkräuter werden vorgestellt. Anmeldung erforderlich. pro Person 4 Euro, als Familie 8 Euro.

Politik und Gesellschaft

Montag, 06.06 ab 13:00 Uhr -

Freitag, 10.06 bis 14:00 Uhr

Ist Griechenland eine Gefahr für den Euro? Ein EU-Partner in der Schuldenfalle Wochenseminar mit Verpflegung und Unterkunft. Das Seminar vermittelt Hintergrundinformationen zu Griechenlands Geschichte, seiner politischen Landschaft sowie der wirtschaftlichen Situation. Es informiert über die Rolle Griechenlands in der Europäischen Union sowie die deutsch-griechischen und griechisch-türkischen Beziehungen. Anmeldung erforderlich. 100 Euro.

Dienstag, 07.06.2011, 18 - 20 Uhr

Patchworklife - Vom „neuen Leben“ im (Un)Ruhestand. Was machen Menschen, die altersbedingt aus ihrem Vollzeitberuf ausgeschieden sind, mit der neu gewonnenen freien Zeit. Henning von Vieregge stellt Ergebnisse einer Studie vor, die er mit aus dem Berufsleben ausgeschiedenen Managern gemacht hat. Seine These: In dieser Generation entwickeln sich neue Formen des Engagements. Veranstaltung in Kooperation mit der VHS Bonn. Leitung: Dr. Henning von Vieregge. Ort: Institut für Psychologie der Universität Bonn, Kaiser-Karl-Ring 9.

Donnerstag, 16.06.2011,
17 - 18:30 Uhr

Der Weg der Demokratie. 60 Jahre nach Gründung der Bundesrepublik Deutschland und 20 Jahre nach der Wiedervereinigung der beiden deutschen Staaten schauen wir auf die Jahre des Anfangs zurück. Vom Naturgeschichtlichen Museum König, wo 1948 die feierliche Eröffnung des Parlamentarischen Rates stattfand,

führt uns der Weg über den Sitz des Bundespräsidenten und des Bundeskanzlers zu Bundesrat und Bundestag, von dort zu den Redaktionen der internationalen Medien, über den „Langen Eugen“ und das „Tulpenfeld“ zum Haus der Geschichte, wo die Höhen und Tiefen der 60jährigen Geschichte der Bundesrepublik in Bildern und Zeitzeugen wieder lebendig werden. Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, 16.06.2011,
19 - 20:30 Uhr

Abschied von der Wüste - Die Situation der Beduinen in der Negev-Wüste/Israel. Noch gibt es sie, die schwarzen Ziegenhaarzelte und die Schaf- und Ziegenherde, die über die Hügel des Negev ziehen. Doch der fortschreitende Verlust der Weidegründe hat mit der Zeit aus einstmaligen stolzen Herdenbesitzern landlose Lohnarbeiter gemacht. Der Vortrag bietet keine touristische Reisebeschreibung, sondern einen Einblick in die Beduinenkultur, die trotz der erzwungenen Sesshaftigkeit in vielen Lebensbereichen noch ihre kulturelle Einzigartigkeit bewahrt hat. Die Referentin Angelika Vetter ist Ethnologin M.A. und hat lange im Negev gelebt. Anmeldung erforderlich.

Dienstag, 28.06.2011, 19 - 21 Uhr

Polen übernimmt die europäische Ratspräsidentschaft. Im zweiten Halbjahr wird Polen die politische Führung in der EU übernehmen. Zusammen mit der Deutschen Gesellschaft für Auswärtige Politik wollen wir einer breiteren Öffentlichkeit die Gelegenheit geben zu fragen, welche Europavorstellungen in der polnischen Politik und der polnischen Bevölkerung vorherrschen. Leitung: Dr. Martin Reuber. Anmeldung erforderlich.

Recht

Donnerstag, 09.06.2011, 17 - 18 Uhr

Die Patientenverfügung: Schnittstelle zwischen unwürdigem Leben und würdigem Tod. Der Vortrag stellt das Rechtsinstitut der Patientenverfügung vor und beschreibt die Gestaltungsmöglichkeiten und Grenzen von Behandlungswünschen. Anmeldung erforderlich bis zum 02.06.2011.

Wandern

Sonntag, 26.06.2011, 10 - 13 Uhr

Zwischen Finkenbergring und Ennert. Georg Dreher vom Verschönerungsverein Siebengebirge (VVS) zeigt Ihnen die biologischen und geologischen Schönheiten zwischen Finkenbergring und Ennert. Anmeldung erforderlich.

Wohnen und Pflege

In Bonn und im Rhein-Sieg-Kreis



Johanneshaus Meckenheim

Sicher und selbstbestimmt wohnen im Johanneshaus Meckenheim
Informieren Sie sich unter: **02225 7081-0**

Johanneshaus Meckenheim
Le-Mée-Platz 3
53340 Meckenheim



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 Kolffhaus ■ Venner Straße 18 ■ 53177 Bonn



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

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

Willkommen zur Urlaubspflege ...

in unseren Geronto-Psychiatrischen Alten- und Pflegeeinrichtungen in der Nähe von Xanten, am schönen Niederrhein • Wohnen und Pflege • Aktivierende Betreuung • Intensiv-Pflege • Günstige Pflegesätze in allen Pflegestufen



Träger der Einrichtungen:
Hans-Jürgen & Rosemarie Brunngräber

Haus Sebastian

Geronto-Psychiatrisches Alten- und Pflegezentrum Haus Sebastian
Dickstraße 60 · 46519 Alpen-Veen

email haus.sebastian@t-online.de • www.haus-sebastian.info



Auf Ihren Anruf freut sich Einrichtungsleiterleiter Markus Loth und sein Team: Telefon 0 28 02 / 33 03

Mit

SENIOREN aktiv TERMINE
erreichen Sie mit Ihrer Anzeige mehr als 25 000 interessierte Leser und Konsumenten!

(02 28) 55 90 20

SENIORENBÜRO



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 Themenvorschlägen 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 lebhaftere 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 06.06., 20.06., 04.07. und 18.07.2011, 10 - 12 Uhr

Gruppe 2 (Fortgeschrittene/Workshop)

wie vorher, 14 - 16 Uhr

Gruppe 3 (Anfänger)

Mittwochs 01.06., 15.06., 29.06., 13.07. und 27.07.2011, 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 3. 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. Bei Interesse könnte im Herbst – voraussichtlich Ende Oktober – ein neuer Anfängerkurs gestartet werden. Interessenten bitte per Email anmelden unter seniorenbuero-bonn@t-online.de. Sie werden Anfang Oktober verständigt.

■ 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. 20.06.11, 16:00 – 17:30 Uhr; Horst Pleitgen: „Radtour durch die Provence“. Ort: An der Wolfsburg 1. Leitung: Hans-Christian Schulze. 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.

■ Seniorenberatung 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“.

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.

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)

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. Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat, 10 – 12 Uhr. Ort: Vortragsraum, An der Wolfsburg 1. Leitung: Paul Huesmann, Tel.: (0228) 635532 (Seniorenbüro)

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: donnerstags, jeweils nach dem 2. und 4. Dienstag im Monat, 10 – 12 Uhr und 14 – 16 Uhr. Der Vormittagskurs ist z.Z. ausgebucht. Leitung: Elaine Ryan, Tel.: (0228) 4335382

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,- €.

Sie 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-

Sie, reiselustige Rentnerin (Witwe), unabhängig, gesund und noch ganz fit, sucht nette Seniorin, die ebenfalls Freude an gemeinsamen Reisen und anderen Unternehmungen hat. PKW ist vorhanden. (CH 04/11)

Ehepaar aus Bonn, 56 + 65 Jahre alt, würde gerne adäquates Paar kennen lernen für spontane gemeinsame Unternehmungen. Spaziergänge, kleine Radtouren, Wellness, Theater z.B. Beim Gläschen Wein oder einem Kaffee über Gott und die Welt reden. Wir machen gerne Kurzurlaube und genießen die schönen Dinge des Lebens mit viel Humor. Zuhause kochen wir gut – und das vielleicht bald mit Ihnen. (CH 05/11)

Sie, sportlich, 60 J., 1.60 m, sucht Tanzpartner für das Wiedererlernen von Gesellschaftstänzen. Wöchentlich 1x für 1,5 Std., im Bonner Turnverein. Haben Sie Mut? Man(n) kann sich mit mir sehen lassen. (CH 06/11)

Ehepaar aus Sankt Augustin, Baujahr 1940 / 1942, gut erhalten, sucht Kontakt zu humorvollen, jung gebliebenen Paaren. Wir lieben Kartenspielen (Canasta), gemütliche Radtouren, politisches Kabarett, Urlaub am Meer etc. Interesse? (CH 07/11)

Sie, 60 plus, 1,78 m, jugendlich, schlank, sportlich, humorvoll und vielseitig, zu jung für Seniorentreffen, zu alt für Ü30-Partys, sucht beste Freundin und / oder Partner für alle Lebenslagen im Großraum SU. (CH 08/11)

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.

Sie, geistig rege Alt-Seniorin, sucht Briefkontakt mit warmherziger Partnerin im Raum Bonn –

Bornheim. Ziel ist die gemeinsame Wochenendgestaltung. Interessen: Musik, Kunst, Literatur, Philosophie, Natur, Reisen, Museumsbesuche, Schach, Romme, Skat. Erwünscht wären Computerkenntnisse und Führerschein. (CH 09/11)

Rentnerin, 72 Jahre, hat Garten (600 qm) am Rheindamm in Beuel und sucht Verstärkung für die Gartenarbeit bei Gartenmitbenutzung zum Ausruhen, Erholen und Genießen. Gerne Rentner oder Rentnerin. Sie sind herzlich eingeladen zum Anschauen und Kennenlernen. (CH 10/11)

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)

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, 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)

Wichtige Telefonnummern

- Feuerwehr/Notarzt 112
- Arztrufzentrale Bonn 01805-044100
- Arztrufzentrale Rhein-Sieg-Kreis (rechtsrheinisch) 02241-938333
- Arztrufzentrale Köln 0221-19292
- Giftnotruf Bonn 0228-19240
- Notdienstpraxis im Maltesterkrankenhaus Bonn 0228-64819191
- Notdienstpraxis im Ev. Waldkrankenhaus 0228-383388
- Notdienstpraxis der niedergelassenen Ärzte in Beuel 0228-407333
- Privatärztlicher Notdienst – 24 Stunden 0228-19257
- Privatärztlicher Dienst – 24 Stunden 0228-6202010
- Zahnärztlicher Notdienst 01805-986700
- Krankentransport Bonn 0228-652211
- Krankentransport Rhein-Sieg-Kreis 02241-19222
- Krankentransport Feuerwehr Köln 0221-745454
- ZBV - Zentrale für Behindertenfahrten im Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V. 0228-403670
- Seniorenruf Stadt Bonn 0228/77-6699
- Gutmann-Senioren-Service Heimplatzvermittlung in 24 Std. 0221/2781489

Wichtige Dienstleister

- Getränke-Service Vendel 0228-2590990
- Johanniter Hausnotruf Bonn, Rhein-Sieg: 02241-9628628 oder 02241-2342332
- Malteser Hausnotruf / Essen auf Rädern, Bonn, Rhein-Sieg: 0228-9699230
- Malteser Hausnotruf, Köln: 0221-949760-50
- Senioren Assistenz Service 02227-8199533
- Spedition Keller – Umzüge 0228-675501
- Tatendrang – Senioren-Umzugsservice – 02244-877291

Krankheitsvermeidung oder Gesundheitsförderung?

Eine Frage der Perspektive!

Jeder von uns kennt das: mal zieht es hier, dann drückt es dort, so ganz gesund fühlt man sich nicht allzu oft. Aber sind wir deshalb gleich krank? Natürlich nicht. Unser Gesundheitszustand verschiebt sich ständig innerhalb eines Schwankungsbereichs zwischen den Extremen *absolut gesund* und *total krank*. Am liebsten ist wohl allen, sich möglichst nah am Punkt absoluter Gesundheit aufzuhalten. Aber wie gelangen wir dort hin?

Chancen statt Risiken

Bis in die 1970er Jahre stand im Rahmen des sogenannten Risikofaktorenmodells die Forschung nach Ursachen und Behandlungen von Krankheiten im Vordergrund. Vor allem die klassische Schulmedizin greift auf dieses Modell zurück und schaut dabei sehr stark auf die bestehenden Risiken und vorhandenen Defizite in Form von Beschwerden, Krankheiten oder Behinderungen. In den 70er Jahren des vorigen Jahrhunderts ging der amerikanische Soziologe Aaron Antonovsky das Thema aus einem völlig neuen Blickwinkel an. Statt sich zu fragen, was uns krank macht, versuchte er heraus zu finden, was uns trotz gesundheitsgefährdender Einflüsse gesund erhält. Neben den Risikofaktoren, die für die Entstehung von Krankheiten verantwortlich sind, treten jetzt



Die Meisten, die nach Jahren wieder mit einem leichten Trainig beginnen, staunen später nicht schlecht darüber, welche verloren geglaubten Fähigkeiten binnen kurzer Zeit wieder zum Vorschein kommen.

Schutzfaktoren, die für den Erhalt oder die Wiederherstellung von Gesundheit verantwortlich sind.

Dieses Modell der „Salutogenese“ betont dabei die Ressourcen, die jeder Mensch in sich trägt bzw. aufbauen kann. An Stelle der „Fehlersuche“, die dem pathogenetischen Risikofaktorenmodell zugrunde liegt, welches die Ursachen für die Entwicklung einer Krankheit herausfinden will, tritt bei der Salutogenese eine Art „Schatzsuche“, die unsere Stärken zum Vorschein bringt.

Praktisch umgesetzt ...

An diesem Punkt setzten die präventiven Gesundheitssportangebote des Vereins für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V. an. Durch gezielte Kräftigung des Muskel-Skelett-Systems, regelmäßiges Herz-Kreislauf-Training und systematisches Erlernen und Anwenden von Entspannungsmethoden kann jeder seine eigenen Fähigkeiten ausbauen, beziehungsweise verloren gegangene wieder herstellen, sowie neue Schutzfaktoren aufbauen. „Autogenes Training“ oder „Hatha-Yoga“ versetzten in die Lage, gelassener auf Stress zu reagieren. „Aqua-Fitness“ und „Nordic Walking“ bringen Ihren Kreislauf in Schwung, regen den Stoffwechsel an und aktivieren die Fettverbrennung. „Pilates“ und „Rücken-Power“ kräftigen und stabilisieren Muskeln und Gelenke und sorgen für eine aufrechte Haltung.

Begeben Sie sich mit der VfB auf „Schatzsuche“ und entdecken Sie, welche Möglichkeiten in Ihnen stecken! Das aktuelle Gesundheitssportprogramm des vfb erhalten Sie in der Geschäftsstelle, Hans-Böckler-Str. 16 in 53225 Bonn. Weitere Informationen erhalten Sie auch unter www.vfb-bonn.de oder 0228-4036719 (Natascha Naumann).



Aktionsangebot Juni/Juli



**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 2332

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



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

vfb

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

Missbrauch mit dem guten Namen der „Verbraucherzentrale“

Achtung: Illegale Werbeanrufer geben sich als Mitarbeiter der Verbraucherzentralen aus!

„Unter dem Vorwand, gegen eine Gebühr von 69 Euro und mehr einen wirkungsvollen Schutz vor beispielsweise lästigen Telefonanrufen zu bieten, missachten die ungebetenen Anrufer selbst dreist das Verbot der unlauteren Telefonwerbung und setzen mit dem Missbrauch des guten Namens der Verbraucherzentralen dem Betrug die Krone auf“, erklärt die **Verbraucherzentrale NRW**: „Wir betreiben keine Telefonwerbung, bieten telefonisch keine zahlungspflichtigen Leistungen an und fragen niemals nach Kontodaten.“

Die Verbraucherzentrale NRW warnt eindringlich davor, „auf diese gerissene Hochstapelei hereinzufragen und persönliche Kontoverbindungen an Unbekannte weiterzugeben.“ Folgende Hinweise sollen helfen, unliebsame Anrufer zu erkennen und abzuwimmeln.

Die Masche: Die unbekanntenen Anrufer geben sich als Mitarbeiter der Verbraucherzentrale aus und bieten ihre Hilfe gegen ein stattliches Entgelt an. Offeriert wird etwa der vorsorgliche Eintrag in eine Sperrliste, der Betroffene vor unaufgeforderten Werbeanrufen schützen soll oder die vorgebliche Löschung von in Umlauf geratenen persönlichen Daten, oder es wird die Unterstützung eines Anwalts in Aussicht gestellt, der angeblich gegen unberechtigte Forderungen vorgeht. Zuvor werden die Angerufenen aufgefordert, ihre persönlichen Daten preiszugeben. Angeblich, um die notwendigen Unterlagen zusenden zu können – per Nachnahme natürlich. Oftmals wird den Betroffenen auch gleich die Bankverbindung mit entlockt.

Rechtslage: Fakt ist, dass Telefonwerbung ohne vorherige Einwilligung des Angerufenen verboten ist. Doch einen wirksamen Schutz gegen unerbetene Anrufe und deren Folgen – etwa untergeschobene Verträge und damit verbundene Kontoabbuchungen – gibt es bislang nicht.

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Nötige Abhilfe: Die Verbraucherzentrale NRW macht sich schon seit langem für ein Gesetz stark, das Anbietern vorschreiben würde, für am Telefon abgeschlossene Verträge zusätzlich eine schriftliche Bestätigung vom Kunden einzuholen.

Tipps: Solange dieser kundenfreundliche Vorschlag noch in der Schwebe ist, müssen Verbraucher bei unvorhergesehenen Anrufen höchst wachsam sein.

Fremden niemals persönliche Daten und vor allem keine Kontonummer preisgeben, ist oberstes Gebot!

Wer seine Kontonummer dennoch zur Abbuchung von dubiosen Serviceleistungen preisgegeben hat, sollte schleunigst reagieren und den abgebuchten Betrag von seiner Bank zurückbuchen lassen.

Rechtlichen Rat und seriöse Hilfe gegen Abzocke am Telefon gibt es in den örtlichen Beratungsstellen der Verbraucherzentrale NRW oder bei ihrem zentralen Verbraucher-telefon unter der Rufnummer

0900 1 89 79 69

für 1,86 Euro aus dem deutschen Festnetz. Mobilfunkpreise können variieren.

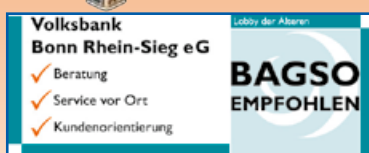
Anrufe von falschen Verbraucherschützern können bei der Verbraucherzentrale NRW im Internet unter www.vz-nrw.de/telefonwerbung oder ebenfalls in den örtlichen Beratungsstellen mit den notwendigen Angaben zur Überprüfung gemeldet werden.

Nur wir sind Bonn Rhein-Sieg

Unsere Leistungen und Angebote speziell für die „Generation 50 plus“ erhalten Sie

jetzt 39 mal in der Region

**Volksbank
Bonn Rhein-Sieg**



www.vobaworld.de



Wir, die Wohlfahrtsverbände in der Stadt Bonn

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

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

Zu unseren Leistungen gehören: • Häusliche Kranken- und Altenpflege • Essen auf Rädern • Familienpflege • Hauswirtschaftliche Versorgung • Individuelle Beratung • und vieles mehr ...

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



Mobile Pflegedienste

Bad Godesberg

☎ (02 28) 3174 46

Duisdorf

☎ (02 28) 62 03 194

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



Pflegestation für Bonn

☎ (02 28) 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) 91 45 911