

aktiv-Termine

senioren

**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



Reinhold Messmer über
„Ötzi“ letztes Geheimnis
Seiten 10/11



**DVD-Player
zu gewinnen!**

Seite 12/13



Kulinarische Reise
durch Niedersachsen
Seiten 12 – 14



**aktiv-Termine
THEMA**

**Demenz ... Schicksal,
Kostenfaktor,
Wirtschaftswunder**

Seiten 6 – 9

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
Geriatrie
Innere Medizin
Traditionelle Chinesische Medizin

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

Kostenlose Servicenummer
0800 6833800

Editorial

Seien Sie begrüßt!

Wenn ich mehr über einen Sachverhalt wissen will, schaue ich auch immer nach einem größeren Zusammenhang, in dem er womöglich steht. Nicht selten überkommt mich dabei das Gefühl, dass sich so mancher Stoff auch hervorragend als Grundlage für spannende Verschwörungsgeschichten eignen würde. Beispielsweise der von den „Schienenfreunden“. Aufgeflogen sind im Juni die Manager europäischer Stahlfirmen, die etwa 10 Jahre lang bei Pizza und Insalata Mista gemeinsam den Preis festgelegt haben, den die Bundesbahn für neue Schienen zu zahlen hatte. Ungefähr 30 % überteuert. Rein netto!

Überhaupt, geht es ums *Geld machen*, kann keine noch so *fantasievolle* Geschichte als *unmöglich* gelten. Als in den 90iger Jahren das Spekulieren zum allgemeinen sowie zum Hochleistungssport wurde und die Gewinne nur noch durch das dem Banker zur Verfügung stehende Kapital begrenzt waren – da haben ganz sicher sich die *Rendite-Ingeneure* Gedanken gemacht, wo es vielleicht noch unangetastetes Vermögen gab und wie daran zu kommen sei.

Bis zu dieser Ära haben die Deutschen knapp 20 % von ihren Löhnen und Gehältern in das Rentenversicherungssystem mit Generationenvertrag gezahlt. Das machte jährlich einen Betrag von über 150 Milliarden Euro aus. „Die(se) Rente ist sicher!“ wurde Norbert Blüm dafür oft zitiert.

Dass diese Menge Geld eine Anregung für die Sinne derer gewesen sein dürfte, die sich vorstellen konnten, was sich damit Besseres anstellen ließe, dafür bedarf es wirklich keiner übermäßigen Fantasie.

Seit unsere Regierungen uns Deutschen die fragwürdige Riesterreute aufdrängen, hat bereits jeder vierte Arbeitnehmer einen Vertrag über diese Altersversicherung abgeschlossen. Über deren Rentabilität und Sicherheit will ich jetzt aber nicht spekulieren will, stattdessen möchte ich gerne einen Zusammenhang herstellen zwischen den unglaublich niedrigen Zinsen für diese Versicherungen sowie für Spareinlagen allgemein – und den gleichzeitig enorm hohen Zinsen für

Kredite. Es geht sehr schlicht um Angebot und Nachfrage: Solange sich mit Spekulation sehr hohe Renditen erzielen lassen, wäre es einfach unwirtschaftlich, dieses Geld für einem geringeren Zinssatz einfach zu verleihen.

Einleuchtend ist ebenfalls, dass den Finanzinstituten regelmäßig steigende Zuflüsse praktisch garantiert sind: aus neuen Riesterverträgen und aus den nachhaltigen Einzahlungen darauf. Flankiert von einer immer noch steigenden Sparquote.

Wem das Geld so aufgedrängt wird, der braucht nur das absolut Nötigste an Gegenleistung zu erbringen, also Zinsen zahlen, um an seine *Rohware* zu kommen.

Stellen Sie sich einmal vor, es wäre umgekehrt! Wir alle würden – rein theoretisch, das versteht sich! – für einige Zeit unseren Sparbetrag zu Hause verwahren (oder vielleicht in einem kommunal verwalteten Gemeinschafts-Tresor)! Schon nach wenigen Tagen dürfte es mit dem Geldnachschub knapp werden und sich das Banken-Angebot bezüglich des Geld-Preises bessern. Schließlich ist es auch für sie immer noch sinnvoller, ihre *Rohware* etwas teurer einzukaufen, als ganz auf ihr Geschäft zu verzichten.

Aber in den Geld-Branchen sind die Gesetzmäßigkeiten der Realwirtschaft, z.B. Angebot und Nachfrage, bedeutungslos und meine Gedanken deshalb nur so etwas wie eine Verschwörungstheorie.

Auf drei Seiten geht es in diesem Magazin um Demenz. Wir bieten Informationen über die Krankheit. Aber vor allem haben wir uns mit Prognosen über die Fallzahl-Entwicklung beschäftigt, die ich für fragwürdig halte. Möglicherweise handelt es sich um eine Verschwörung. Immerhin: 2,5 Millionen Pflegebedürftige. Ein Markt mit über 100 Milliarden Umsatz. Tendenz nach oben ... und viele Gründe für Fantasie.

Wer sich für die detaillierten, von uns zusammengetragenen Fakten sowie unsere Berechnungen (Excel) interessiert, wird sie auf Anforderungen gerne von uns erhalten.

Bis zum nächsten mal!

Detlef Hipp

Kurznachrichten

Dies und das 4/5

Aktiv SPEZIAL: DEMENZ

Ursachen, Verlauf, klinische Erscheinungsbilder, Verbreitung 6
Schicksal, Kostenfaktor, Wirtschaftwunder ... Prognosen zu Fallzahlen 6 - 8
Hochrechnung der Fallzahlen 7
Chancen und Risikofaktoren 8
Etwas bewegen“ kann helfen! 8
Bewegungsfreiheit ist Lebensqualität 9

Reisen

„Ötzis“ letztes Geheimnis 10/11
Von der Nordsee bis zum Harz – eine kulinarische Reise durch Niedersachsen 12 - 14
Reise-Bilderrätsel 12/13

senioren BONN RHEIN-SIEG KÖLN termine

Adressen der Anbieter 15

■ Veranstaltungen mit einmalig stattfindendem Charakter: Lesungen, Gespräche, Seminare, Eröffnungen und so weiter. .15 - 19

■ Regelmäßig Angebote 19 – 25
Beratung, Selbsthilfegruppen, Gesprächskreise, Mittagstisch/Cafeteria, Vorlesen, Hand- und Fußpflege, Frühstück/Brunch, Gymnastik/ Turnen, Sport/Fitness, Tanzen, Meditation, Gedächtnistraining, Wandern, Spazieren, Gesellschaftsspiele, Malen, Singen, Musizieren, Theater, Handarbeiten, Basteln, Kochen/Backen, Sprachen, Schreiben, Literatur, Medientechnik, Religion, Genealogie, Lesung, Vortrag, Sonstiges

■ Internet-Café, Computer/Internet 26

Tat und Rat

Gruppen und Aktivitäten 28/29
Seniorentreff. 29

Allgemeines

Wichtige Rufnummern und Dienstleister. . . . 29

Verbraucher

Wirklich gut versichert 30
Aus der Sozialberatung 30
Das Nachbarschaftszentrum Brüser Berg .. 30
Glosse *Das letzte Wort*:
Bin ich ein Hundefeind? 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 Nachbarschaft.

Herausgeber (V.i.S.d.P.) und Verlag, Anzeigenverwaltung und -disposition, Promotion, Abonnentenverwaltung:
Ideal Werbeagentur GmbH, Junkerstraße 21, 53177 Bonn,
Tel.: 0228/55 90 20, Fax: 0228/55 90 222,

E-Mail: aktiv@idealbonn.de, www.seniorentermine.de

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

Unsere Redaktion mit ehrenamtlichen Mitarbeitern:

Moritz Kite (M.K.), Theo Heuser (T.H.), Cecilie Kregel (C.K.), Karla Hoppe (K.H.), Dr. Bernd Kregel (B.K.), Knut Schäfer (K.S.) Anna Pal Singh (APS), Martina Weiß-Bischof (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.

Der CMS Domhof – mit hoher Qualität bei Interessenten erfolgreich

Qualität setzt sich durch! Gabriele Kock, die Leiterin des CMS Domhof in Mehlem ist mit Ihrer Arbeit zufrieden. Die hohe Lebensqualität im Pflegestift hat sich herumgesprochen. Das Haus ist momentan belegt. Grund dafür ist auch die zur Ferienzeit gestiegene Nachfrage an Plätzen zur Kurzzeitpflege. „Leider konnten wir da nicht allen Anfragen gerecht werden. Doch die Situation wird sich im Herbst wieder etwas entspannen.“ so Gabriele Kock.



Auch wenn das Pflegestift CMS Dom-

hof in privater Trägerschaft steht, hier kann sich jeder seinen Alterssitz einrichten. Denn das Haus ist vom Landschaftsverband NRW anerkannt. Damit ist gesichert, dass Städte und Gemeinden Bewohner gegebenenfalls durch Pflegegeld und Sozialhilfe unterstützen.

Eröffnet hat das Haus im Februar 2010 und es bietet alle Annehmlichkeiten, um ein gesichertes und niveauvolles Leben im Alter zu gewährleisten. Ein eigener Demenzwohnbereich und die zusätzliche Demenzbegleitung sind für das Haus ebenso selbstverständlich wie auch beispielsweise der Einkaufsservice auf individuelle Bestellung. Ein Ausdruck der Lebensfreude im Haus ist der gemischte Domhofchor. Regen Zulauf bekommt er auch aus der Nachbarschaft. Jeden Mittwoch um 16 Uhr ist Probe. Wie bei allen Aktivitäten des Hauses sind Gäste jederzeit willkommen.



Zu frisch gebackenen Waffeln ist jeder herzlich eingeladen ... und kommt auch gern!

Weitere Informationen:
CMS Pflegestift Domhof
Auf dem Domhof 13
53179 Bonn-Mehlem
Tel.: 0228-935997-0
Fax: 0228-935997-555
Mail: kock@cms-verbund.de
www.cms-verbund.de

Seniorenzentrum Heinrich Kolfhaus sucht Leibspeisengeschichten

Bei den einen ist der warme Vanillepudding, der immer an die Zeit mit Oma erinnert, bei den anderen die Paella, weil es die immer im Urlaub gab: Das Seniorenzentrum Heinrich Kolfhaus sucht Leibspeisengeschichten. Warum ist es gerade die Scheibe Graubrot, die jemand am liebsten isst? Was verbindet man mit dem Geschmack? An was erinnert man sich beim Essen? Wer kennt ein ganz besonderes Rezept? Welche Geschichte steckt hinter der Leibspeise?

„In unserem Altenhilfeforum im November dreht sich in diesem Jahr alles um das Lieblingsessen“, erklärt Ricarda Valder-Heubach, Leiterin des Psychosozialen Dienstes im Seniorenzentrum Heinrich Kolfhaus. „Wir freuen uns, wenn Menschen uns die Geschichte zu ihrer Leibspeise zusenden.“

Bis November werden die Beiträge gesammelt und die besten werden beim Altenhilfeforum unter der Moderation des WDR-Fernsehjournalisten Martin Blachmann vor Publikum vorgestellt. Einige Leibspeisen dürfen probiert werden, wenn Zwille Zimmermann die Gäste mit seiner magischen Kochshow verzaubert.

Aufgerufen sind alle Godesbergerinnen und Godesberger jeden Alters. Auch die Bewohnerinnen und Bewohner des Seniorenzentrums werden sich mit ihren Geschichten beteiligen. Bitte senden Sie Ihre Geschichten bis zum 15. September 2011 an:

Seniorenzentrum Heinrich Kolfhaus
z.Hd. Ricarda Valder-Heubach,
Kennwort: Leibspeise
Venner Straße 18
53177 Bonn

EIN LEBEN FÜR DIE KUNST.



Grabgestaltung von Ihren Friedhofsgärtnern: Individuell wie das Leben!



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.
Kölustr. 475 • 53117 Bonn
Tel. 0228-672655 • Fax 0228-3902446

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

■ Das Beethoven engagiert sich für Beethoven und für Bonner und Gäste



Wenn ab dem 16. September auf dem Bonner Münsterplatz an 10 Abenden hintereinander wieder die Lichter der Klangwelle Bonn zu klassischen, Pop- und Mundart-Tönen schwingen und tanzen und sich das Publikum davon begeistert unterhalten lässt, sind auch viele Sponsoren mit im Spiel, ohne deren Engagement dieses Spektakel kaum möglich wäre. Denn niemand braucht an diesen Abenden Eintritt bezahlen – und das noch nicht einmal als Steuerzahler! Der Aufwand für die Produktion, die Kosten für Strom und Wasser und alles andere, was sonst noch anfällt, sind bis dahin bereits von rund 50 bis 60 regionalen Unternehmen finanziert worden.

Für den „Klassik“-Teil, der das erste Drittel der Vorführung ausmacht, hat beispielsweise das Wohnstift Beethoven die Hauptsponsorschaft übernommen. Denn wenn schon solch ein erstklassiges Ereignis ermöglicht wird und dies quasi unter den Augen „Beethovens“ stattfindet, dann will die „1. Klasse für Senioren“ für das gute Gelingen gerne einen Beitrag leisten.

Siehe auch Seite 23!

MK

■ Schottisch gefeiert im Perthes-Heim

Den Schotten sagt man nach, sie hätten das Sparen erfunden. Vor dem Hintergrund, dass das Perthes-Heim Großes vorhat – nämlich demnächst einen Umbau zu errichten – könnte man auf den Gedanken kommen, das dafür hübsch gespart wird und man auch mit der Ausrichtung eines „schottischen Sommerfestes“ auf dieser Linie bleiben wolle. Doch weit gefehlt – und die Bilder sprechen Bände: tatsächlich gehören Schotten zu den großzügigsten Gastgebern. Dem entsprechend wurde im Juli im Perthes-Heim traditionell mit Bewohnern, Angehörigen und Gästen aufs Feinste gefeiert. Selbst das Wetter, dem man in diesem Sommer berechtigt nachsagen darf, dass seine Melange aus Sonnenschein und Regen ganz normal wäre für einen April, hatte man im Griff: der gewohnte Regen legte für die Dauer der Veranstaltung eine Pause ein.

Informationen:

Perthes-Heim der Inneren Mission Bonn e.V.

Mozartstraße 19, 53115 Bonn

Tel.: 0228/96 92 4-0

Fax.: 0228/96 92 4-14

inneremission@perthes-heim.de

www.perthesheim.de



Wo schottisch gefeiert wird, darf der Dudelsack auf keinen Fall fehlen ...



Heimleiterin Eleonore Rönn-Hövedesbrunnen erschien selbstverständlich traditionell gekleidet



Eine grüne, erholsame Oase in der Bonner Südstadt: der Garten des Perthes-Heims auf der Mozartstraße.

„ ... jetzt habe ich wieder gut lachen!

WOHNSTIFT BEETHOVEN
Die 1. Klasse für Senioren

Schon lange habe ich mich nicht mehr so viel mit lieben Menschen nett unterhalten und Lebensfreude gespürt. Seit ich ins Wohnstift Beethoven gezogen bin, genieße ich mein Leben wieder so, wie ich es mir fürs Alter gewünscht habe: in einer hellen, großzügig geschnittenen, komfortablen Drei-Zimmer-Wohnung mit Balkon ...
und mit dem Service eines erstklassigen Hotels.

Hier verfüge ich über: meine unantastbare Privatsphäre, Sicherheit und Service, niveauvolle Nachbarschaft, anspruchsvolle Freizeitangebote, sehr gutes Restaurant, ein 31°C warmes Hallenbad und vieles mehr.
Bei Bedarf: Pflege und Betreuung, rund um die Uhr.

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

**Wie lang ist die Wartezeit für Ihre Wunschwohnung?
Jetzt anrufen: 0 22 22 - 73 512, Theo Grimm**

35 Jahre Wohnstift Beethoven

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

Ursachen, Verlauf und klinische Erscheinungsbilder

Demenz ist ein Sammelbegriff für Erkrankungen, die durch eine Verschlechterung der geistigen Leistungsfähigkeit gekennzeichnet sind mit den folgenden Merkmalen:

- Abnahme des Gedächtnisses und anderer kognitiven Fähigkeiten (z.B. Urteilsfähigkeit, Denkvermögen)
- kein Hinweis auf Bewusstseinsstörung
- Störung der Affektkontrolle, Antrieb oder des Sozialverhaltens (mit emotionaler Labilität, Reizbarkeit, Apathie oder Vergröberung des Sozialverhaltens)
- Dauer der Störungen mindestens 6 Monate.

Um von einer Demenz sprechen zu können ist es erforderlich, dass die Symptome dabei so schwerwiegend sind, dass sie zu einer deutlichen Beeinträchtigung der Alltagsbewältigung und Lebensführung führen. Zu unterteilen ist nach dem Schweregrad der Erkrankung nach ICD-10 in (Förstl 2001):

Leicht

Herabgesetztes Lernen neuen Materials; trotz mögliches unabhängiges Leben sind komplizierte tägliche Aufgaben oder Freizeitbeschäftigungen nicht mehr möglich;

Mittel

Nur gut gelerntes und vertrautes Material wird behalten, neue Informationen können nur kurz behalten werden, Erinnerungen sind getrübt; unabhängiges Leben kaum noch möglich, Alltagsaktivitäten sind erheblich eingeschränkt,

Schwer

Schwerer Gedächtnisverlust und Unfähigkeit, neue Informationen zu behalten, nur Fragmente von früher Gelerntem bleiben erhalten; Fehlen nachvollziehbarer Gedankengänge.

Quelle: *

Durchschnittlich stehen die leichten, mittelschweren und schweren Erkrankungsstadien in einem Verhältnis von ungefähr 3 : 4 : 3

Redaktion

* Quelle: Prof. Dr. Dr. Rolf D. Hirsch; Stand der Erforschung der dementiellen Erkrankungen und ihrer möglichen künftigen Verbreitung

DEMENTZ

Nicht erst seit Gunter Sachs' Freitod sind Alzheimer und Demenz Themen, die Medien und ihre Leser zunehmend beschäftigen. Bedauerlicher Weise wird mit diesem wirklich wichtigen Thema aber immer wieder in einer Weise umgegangen, dass man den Eindruck gewinnen könnte, es soll in erster Linie Menschen, denen die Natur eine hohe Lebensspanne und damit einen langen Ruhestand einräumt, die Freude daran genommen werden.

Jüngere, die vielleicht noch nicht vollständig begriffen haben, dass sie ebenfalls betroffen sind, sollen sich offenbar schon einmal an den Gedanken gewöhnen, dass intensiv pflegebedürftige Alzheimer- und Demenz-Generationen eine riesige Bürde für sie darstellen könnten, vor allem eine finanzielle, und dass dieser Umstand geeignet ist, die sozialen Strukturen unserer Gesellschaft heftig ins Wanken zu bringen.

Es werden vor allem Steigerungsraten bei Neuerkrankungen und demnächst zu erwartende Gesamtzahlen von Demenzkranken ins Spiel gebracht, die jeden zu erschrecken vermögen. Dabei wird bis in das Jahr 2060 prognostiziert und zwar mit bis zu 3,8 Millionen Betroffenen, was mehr als die Verdreifachung der gegenwärtig Demenz-Kranken ausmachen würde.

Solche Zahlen sind nach meiner Ansicht nicht seriös. Denn über einen solchen Zeitraum ergeben sich immer wieder einschneidende Veränderungen, von denen man zuvor

nichts wissen kann, von „Pillenklick“ bis „Fokuschima“. Dennoch tauchen diese Zahlen selbst in Meldungen der öffentlichen Hand auf und dem entsprechend auch in Publikationen selbst renommierter Verlage. Sie werden wahrscheinlich immer aus den gleichen Quellen übernommen, oder man schreibt munter voneinander ab, aber offensichtlich ohne die Fakten auf ihre Plausibilität und ihren Wahrheitsgehalt hin ausreichend überprüft zu haben.

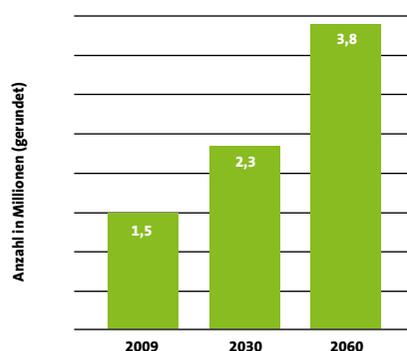
Wer will was warum von wem?

Sorge, selber zu erkranken, verbunden mit einem schlechten Gewissen den Angehörigen und der Allgemeinheit gegenüber – keine gute Voraussetzung um einen glücklichen Ruhestand zu genießen. Befürchtungen wegen höherer Kosten für die Pflege in der Zukunft zur Kasse gebeten zu werden? Aussichten, die den deutschen Michel mürbe machen.

Warum wird diese Diskussion in dieser Weise geführt, wenn sie den Betroffenen nichts nutzt und die Jungen ordentlich verunsichert?

Bei der Recherche für diesen Artikel habe ich Webseiten unter anderem von Pharmaunternehmen, diversen Interessenverbänden, Wohlfahrtsverbänden und von kommunalen und privaten Dienstleistern besucht. Für alle bedeuten Alzheimer und Demenz nicht nur das schwere Schicksal für die Betroffenen, für deren Angehörige und für die Gesellschaft sondern auch ein Geschäftsfeld mit entwicklungs-fähigen Perspektiven.

Anzahl der Dementen verdoppelt sich



Eine „mittlere“ Prognose ... und dennoch nicht seriös! Denn bis 2060 lässt sich nichts, aber auch überhaupt nichts vorhersehen, nur raten! Selbst Hochrechnungen über 20 Jahre sind mit höchster Vorsicht zu lesen. Ereignisse können die Welt einschneidend verändern. Wer hat denn beispielsweise vor fünf Monaten mit einem Ausstieg der Deutschen aus der Kernkraft gerechnet?

Verbreitung

Die Häufigkeit von Demenz bei den über 65jährigen beträgt in Deutschland zwischen 6,0 und 8,7% (Bickel 2002). Das heißt, dass zwischen 0,8 und 1,1 Mio älterer Menschen an einer Demenz erkrankt sind. Festgestellt wurde, dass sich die Häufigkeitsraten im Lebensabschnitt zwischen 65 und 90 Jahren vervielfachen, jeweils alle fünf Altersjahre steigt sie um das Doppelte. Im Mittel leiden etwas mehr als 1% der 65 – 69jährigen an einer Demenz, ca. 10 – 17% der 80 – 84jährigen und ca. 1/3 der über 90jährigen (Bickel 2000). Zwei Drittel der Demenzkranken sind Frauen.

Quelle: Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Heft 28, Altersdemenz

Schicksal, Kostenfaktor, Wirtschaftswunder ...

Erst Anfang August stellte das Institut der deutschen Wirtschaft Köln gemeinsam mit dem Bundesverband privater Anbieter sozialer Dienste (bpa) seine aktuelle Studie „Pflegerwirtschaft 2011 vor: Wertschöpfung, Beschäftigung und deren Auswirkung auf Steuern und Sozialabgaben“. Aus dem Inhalt:

- Umsatzvolumen Pflegeleistungen in 2011: voraussichtlich 33 Milliarden Euro (das entspricht einer Verdopplung in den letzten 15 Jahren)
- Die volkswirtschaftliche Wertschöpfung der Pflege im Jahr 2011 entspricht etwa einem Anteil von 1,1 % am Bruttoinlandsprodukt, ca. 27 Mrd. Euro.
- Diese Leistungen erbringen nach Hochrechnungen ca. 970.000 Beschäftigte, was ca. 680.000 Vollzeitstellen entspricht.
- Die Pflegetwirtschaft hatte in den Jahren 2008 und 2009 ein Be-

schäftigungs-Plus von je 10 % zu verzeichnen, ein Ende des Beschäftigungsaufbaus ist nicht in Sicht.

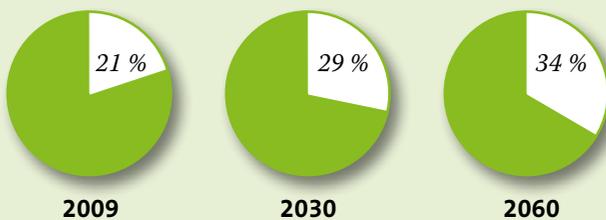
- Aufgrund der demographischen Entwicklung wird sich die Anzahl der Pflegebedürftigen bis 2050 auf rund 4 Millionen erhöhen.

Die Angaben in den letzten beiden Punkten beschreiben nachvollziehbar einen für die Branche aus ihrer Sicht wünschenswerten Zustand. Möglichen Kandidaten für eine Karriere in der Pflege signalisieren sie zukunftsichere Arbeitsplätze. Also auch ein zweckmäßiges Ansinnen, wenn es der Verhinderung eines „Pflegenotstandes“ dienen kann.

Aber wenn es bald 4 Millionen Pflegeplätze geben soll, müssen auch 4 Millionen Pflegebedürftige irgendwo herkommen.

Bitte umblättern

Stark abweichende Ergebnisse bei Berechnungen des zukünftigen Anteils von Senioren an der Gesamtbevölkerung



Grafiken und Berechnung aus einer Broschüre des Statistischen Bundesamts: „Ältere Menschen in Deutschland und der EU“, erschienen im Juni 2011.

| Jahr | Gesamtbevölkerung | Anteil Senioren Prozent | Personen |
|------|-------------------|-------------------------|------------|
| 2008 | 82.002.000 | 21 % | 17.220.420 |
| 2010 | 81.545.000 | 23 % | 18.755.350 |
| 2020 | 80.175.500 | 26 % | 20.845.630 |
| 2030 | 78.187.500 | 29 % | 22.674.375 |
| 2040 | 75.293.000 | 30,5 % | 22.964.365 |
| 2050 | 71.510.000 | 32 % | 22.883.200 |
| 2060 | 67.385.500 | 34 % | 22.911.070 |

Die Vergleichsergebnisse nach meiner Berechnung, die aber ebenfalls auf Zahlenmaterial des Statistischen Bundesamtes fußen.

| Jahr | Bewohner | Anteil Senioren Prozent | Personen |
|------|------------|-------------------------|------------|
| 2010 | 81.545.000 | 21 % | 17.107.774 |
| 2020 | 80.175.500 | 21 % | 16.663.432 |
| 2030 | 78.187.500 | 23 % | 17.998.925 |
| 2040 | 75.293.000 | 23 % | 16.961.421 |
| 2050 | 71.510.000 | 21 % | 14.837.590 |
| 2060 | 67.385.500 | 20 % | 13.523.821 |

aktiv-Termine-Hochrechnung

Unsere Berechnungen erfolgten auf Basis von Geburtenjahrgängen, welche ihrer Anzahl nach schließlich bekannt sind. Es wurden jeweils 27 aufeinanderfolgende Geburtenjahrgänge von 65- bis 91jährigen, gegenwärtige und zukünftige, zu miteinander vergleichbaren „Senioren-Generation“ zusammengefasst. So entstanden 6 Gruppen, jeweils 15 Jahre überlappend. Dadurch konnten wir sie mit einem Rhythmus von 10 Jahren als jeweilige Alten-Generation miteinander vergleichen. Berücksichtigt sind Verstorbene nach mit zunehmendem Alter steigender Sterbequote (Meridian, Sterbetafeln des Statist. Bundesamtes) sowie die ebenfalls nach Alter sehr unterschiedliche Demenz-Erkrankungs-Quote: bei unter 70jährigen unter 1 %, bei über 91jährigen über 33 %. Bei Positionen, für die es viele unterschiedliche statt einheitliche Angaben gab, wurden Mittelwerte interpoliert, und dort, wo keine Angaben verfügbar waren, erfolgte die Ermittlung auf Basis vorliegender Daten, fortgeschrieben linear bzw. nach Häufigkeit des Auftretens.

| Zeitpunkt der jeweiligen Betrachtung | Zusammengefasste Geburtenjahrgänge | Gesamtmenge der jeweils 27 Geburtsjahrg. von Spalte 2 | Gesamtmenge der davon jeweils 65 – 91jährigen | Davon Anteil Demenzkranker | |
|--------------------------------------|------------------------------------|---|---|----------------------------|-------|
| | | | | bundesweit | Bonn |
| 2010 | 1920 - '46 | 35.124.251 | 17.107.774 | 1.264.868 | 3.921 |
| 2020 | 1930 - '56 | 32.332.815 | 16.663.432 | 1.300.906 | 4.033 |
| 2030 | 1940 - '66 | 31.879.165 | 17.998.925 | 1.261.172 | 3.910 |
| 2040 | 1950 - '76 | 30.411.615 | 16.961.421 | 1.370.164 | 4.248 |
| 2050 | 1960 - '86 | 27.329.510 | 14.837.590 | 1.346.496 | 4.174 |
| 2060 | 1970 - '96 | 22.767.172 | 13.523.821 | 1.066.456 | 3.306 |

Gegenwärtige und zukünftige Senioren-Generationen haben deutlich günstigere Arbeitsbedingungen erlebt, verfügen über einen besseren Ernährungsstatus sowie die bessere medizinische Versorgung. Seit ihrer Geburt haben sie günstigere Chancen auf ein langes Leben, den jüngeren, in Zukunft erst folgenden Senioren-Generationen, bleiben Kriegsrisiken und -folgen hoffentlich erspart. Weshalb allenthalben zu vernehmen ist, dass der Anteil derer, die gesund und fit ins Rentenalter kommen und sich dort lange aufhalten, sehr deutlich ansteigt. Und damit ebenfalls die Anzahl derer, die dement werden.

Doch wie zuverlässig sind diese Annahmen und Berechnungen eigentlich?

Zwar darf sich jede(r) einzelne Senior(in) einer höheren Lebenserwartung erfreuen und sich auch um das für sich persönlich zunehmende Risiko, dement zu werden, zunehmend sorgen, geben die Fakten gar nichts her, um daraus eine dramatische Entwicklung bei den „klassischen Senioren“, den Frauen und Männer ab 65, ableiten zu können. Es gibt nur eine leichte Abnahme, dann eine leichte Zunahme in den beiden kommenden Jahrzehnten, anschließend werden sie langfristig weniger. Denn wegen des Geburtenrückgangs verringern sich schon seit den 40iger Jahren des letzten Jahrhunderts – also schon seit nunmehr 70 Jahren! – und noch einmal verstärkt mit dem „Pillenknick“ die Geburten um knapp 10.000 jedes Jahr: 1930 bis 1939: noch durchschnittlich 1,3 Mio. Geburten jährlich; 1965 bis 1974, Rückgang auf durchschnittlich 1,15 Mio., gegenwärtig nur noch rund 0,7 Mio. Berechnungen, die vor diesem Hintergrund eine größere

Zunahme von Alten, einer sehr große Steigerung bei den Pflegebedürftigen und die Verdoppelung oder gar Verdreifachung der Anzahl der Demenzen für die kommenden Jahrzehnte vorher sagen, halte ich für gewagt. Selbst in der Gruppe mit besonders hohem Erkrankungsrisiko, den über 90jährigen (bei fast 40 % Demenz diagnostiziert), war für uns kein bedrohlich rapider Zuwachs mehr erkennbar.

Weitere Zunahme an Lebensjahren wird es noch bei Männern geben, aber nur in überschaubarem Umfang. Wahrscheinlich ist aber, dass die Demenzforschung wirksame Medikamente entwickelt und die Bedrohung sinkt.

Was sich ändert, sind die zahlenmäßigen Verhältnisse zwischen Jungen und Alten. Die Polemik ist oft: Je nachdem, worauf das Augenmerk gelegt werden soll, lässt sich der Sachverhalt wie folgt ausdrücken: „Der Anteil der Senioren an der Gesamtbevölkerung steigt um mehr als die Hälfte (oder auch: „mehr als 50 %“), von jetzt 21 % auf ca. 34 % bis 2060“. Oder man macht's mit einem Diagramm („Ältere Menschen in Deutschland und der EU“, Statistisches Bundesamt) siehe Torten-Diagramm links!

Freundlicher und ehrlicher würde klingen: „Der Anteil der Jungen an der Gesamtbevölkerung schrumpft in den kommenden 50 Jahren um ein knappes Sechstel, von gegenwärtig 79 % auf 66 %, also um weniger als 14 % von ihrer heutigen Stärke. Grund sind die deutlich weniger Geburten! Die Anzahl der Alten steigt dadurch im Verhältnis im Durchschnitt um 1 % jährlich. Das aber auch nur vorübergehend, und sie nimmt gut vorhersehbar ab den 40iger Jahren wieder ab.“

Das schleichende Vergessen. Sich „Etwas bewegen“ kann helfen!

Demenz-Erkrankungen betreffen überwiegend das höhere Lebensalter. Aufgrund des demografischen Wandels und der wachsenden Zahl hochbetagter Menschen wird die Erkrankungshäufigkeit in Zukunft ansteigen. Die Ursachen für Demenz sind noch nicht hinreichend geklärt, es spricht aber vieles für einige Risikofaktoren, die die Entstehung begünstigen. Zu denen gehören Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus, zu hohe Cholesterinwerte, Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck sowie Übergewicht und Adipositas. Heilbar sind Demenzen bis auf wenige Ausnahmen zurzeit nicht und medikamentöse Therapien können ihren Verlauf nur in einem bescheidenen Ausmaß positiv beeinflussen. Deshalb sollte ein besonderes Augenmerk auf die Erhaltung eines allgemeinen guten Gesundheitszustandes fallen. Begegnen Sie Ihren Risikofaktoren auf natürliche Weise und völlig nebenwirkungsfrei durch angemessene körperliche Bewegung!

Hier bietet Ihnen der Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V. (vfb) mit zahlreichen krankenkassengestützten Präventionssportkursen eine große Auswahl an unterschiedlichsten Möglichkeiten. Selbst wenn schon dementielle Symptome bestehen, kann eine regelmäßige körperliche Betätigung in einer festen Gruppe helfen, die Auswirkungen der Demenz in Grenzen zu halten, eine feste Tages- und Wochenstruktur zu erhalten und den sozialen Kontakt zu anderen nicht vollständig abreißen zu lassen. Die Kombination von Bewegung mit musikalischer Unterstützung und gemeinsamer Aktion in der Gruppe erlaubt es auch dementen Patienten im Rahmen von Rehabilitationssportangeboten möglichst lange am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben und den Kontakt zu anderen Menschen aufrechtzuerhalten.

Martina Weiß-Bischof

Siehe auch Seite 17: Neue Angebote ab Sept.
Weitere Informationen: Geschäftsstelle des vfb
Hans-Böckler-Str. 16, Bonn-Beuel
www.vfb-bonn.de, info@vfb-bonn.de
02 28 - 40 36 7 - 11, Barbara Weskamp

Fortsetzung von Seite 11

Vorrangig Senioren. Für die derzeit etwa 17 Millionen Senioren stände fast jedem Vierten ein Platz zur Verfügung. Zu viele. Da braucht es zuvor ein solides „Senioren-Wachstum“ ... z.B. auf 29 %, bzw. 22,7 Millionen bis 2030. Von diesen wäre mit 4 Mio. Pflegeplätzen dann bloß noch jeder 5,5te in Pflege ... Das hört sich schon besser an. Aber weil bis 2060 die Bevölkerung schon um 5 Mio. abgenommen hat, braucht man eine Quote von 34 %, damit genügend Pflegebedürftige für die Arbeitsplätze vorhanden sind. Das darf einem schon zu denken geben.

Chance gleich Risiko

Es gibt keinen Hinweis darauf, dass der Anteil der Demenzkranken sich erhöht hat. Allerdings steigt ihre Anzahl entsprechend dem Wachstum des Anteils der Hochbetagten an der Bevölkerung.

*Prof. Dr. Dr. Rolf D. Hirsch,
Chefarzt Abt. für Gerontopsychiatrie und Psychotherapie,
LVR-Klinik Bonn*

Dass die Branche Interesse an einem wachsenden Markt hat, ist marktwirtschaftlich betrachtet in Ordnung. Solange ihre Prognosen über die zukünftige Entwicklung tatsächlich stimmen. Was ich anzweifle. Sonst wird fehl investiert. Was auf die teuerste aller Wahrscheinlichkeiten hinauslaufen würde. Und es werden Senioren und Junge verunsichert.

Sind die hohen Zuwachsraten bei Pflege und Demenz vielleicht absichtlich etwas sehr hoch gegriffen, um einem riesigen Markt - vielleicht den größten, den wir überhaupt kennen - noch ein wenig

größer zu reden? Als 2010 für die in ihrer Dimension völlig falsch eingeschätzte „Schweinegrippe“ H1N1 über 25 Millionen Einheiten Impfstoff veräußert werden konnten, war dies auch ein Beweis dafür, dass sich im Gesundheitsbereich gezielte Panikmache wirklich richtig lohnen kann.

Bessere Diagnosemöglichkeiten – mehr Demenzkranke!

Schon jetzt wird aus praktisch jedem Verdacht auf Demenz zwangsläufig ein Fall, der zentral erfasst wird. Auch dann, wenn der Betroffene noch weit von Behandlungsbedürftigkeit oder überhaupt der Inanspruchnahme der Hilfe Dritter entfernt ist. Auch muss nicht gesagt sein, dass er einmal zum Pflegefall wird. (Siehe Kasten „Ursachen, Verlauf und klinische Erscheinungsbilder“, Seite 10).

Frühere und damit häufigere Diagnose und Erfassung wäre natürlich eine Erklärung für zunehmende Demenzfälle. Die würden aber nicht das Risiko, weder für den Einzelnen noch für die Gesellschaft, erhöhen. Aber davon habe ich bisher noch nicht gelesen oder gehört.

M.K.

Risikofaktoren

Bei der Alzheimer-Demenz werden als Risikofaktoren genannt: Fälle in der Familie, genetische Faktoren, psychosoziale Inaktivität, geringe Ausbildung, übermäßiger Alkoholkonsum, und Nikotinmissbrauch, vorausgegangene Schädel-Hirn-Verletzungen, fettreiche Ernährung und die Risikofaktoren, die auch zur durchblutungsstörungsbedingten Demenz führen können.

Das Alter dürfte unbestritten der wichtigste Risikofaktor zu sein.

*Quelle: **

Mitten in Bonn-Mehlem

PFLEGESTIFT DOMHOF

- 79 Pflegeplätze in hellen Einbettzimmern
- spezielle Dementenwohngruppen
- Bistro-Café, Friseur, Therapie u.v.m.
- Qualifizierte pflegerische und soziale Betreuung
- Komfortable und wohnliche Ausstattung
- alle Zimmer mit pflegerechtem Duschbad
- eigene Möblierung selbstverständlich möglich

Überzeugen Sie sich selbst und besuchen Sie uns!



Auf dem Domhof 13
53179 Bonn-Mehlem
Tel.: 02 28 - 935 99 70
www.cms-verbund.de

Mit Sicherheit die richtige Wahl.

Bewegungsfreiheit ist Lebensqualität

„Zieh die Bettgitter hoch!“ Dieser Satz gehörte lange zum Standard in den meisten Altenpflegeeinrichtungen, wenn es darum ging, demen- und sturzgefährdeten Bewohnern ein Höchstmaß an Sicherheit zu bieten. Schätzungen gehen davon aus, dass mehr als 99 % der Einrichtungen derzeit noch Bettgitter und andere Möglichkeiten der Fixation nutzen, um zu verhindern, dass Bewohner von Altenpflegeeinrichtungen stürzen und sich verletzen. In weniger als einem Prozent der Einrichtungen werden keine Fixationen angewendet. „Die Gewohnheit ist etwas Bequemes, doch hinsichtlich der Sturzprophylaxe stellte sich nach unserem Umbau des Hauses sehr bald die Frage, wie wir mit dem Thema freierhaltende Maßnahmen umgehen möchten.“ so Michael Thelen, Geschäftsführer des Evangelischen Seniorenzentrum Theresienau in Bonn Oberkassel. Freierhaltende Maßnahmen und eben nicht fixierende Maßnahmen deuten an, dass es sich um einen Paradigmenwechsel in der Einrichtung gehandelt hat.

Normalität statt Heimatmosphäre

Das außergewöhnliche Konzept geht davon aus, dass das Ziel, ein Wohngefühl fast wie zu Hause mit so viel Normalität und so wenig Pflegeheimatmosphäre wie möglich, auch dann erreichbar ist, wenn ein Großteil der Bewohnerschaft an einer Demenz leidet. Der schleichende Automatismus, bei Pflegebetten mit fest integrierten Seitengittern eben diese routinemäßig zu verwenden, musste dabei durchbrochen werden. Schließlich benötigen die Pfleger nur wenige Handgriffe zum hochziehen. Aber wer möchte

schon hinter Gittern liegen stunden-, nächte-, teils jahrelang? Und selbst die Argumentation, dass Seitengitter Sicherheit vermitteln, ist eine Illusion. In Fachkreisen gilt als gesichert, dass Bettgitter zur Sturzprophylaxe letztlich nicht geeignet sind. Denn nicht selten ziehen sich desorientierte Bewohner beim Versuch, die Gitter zu überklettern, noch schwerere Sturzverletzungen zu. Auch die zusätzliche Sicherung mit Hilfe eines Gurtes führt nicht zu einer Verbesserung der Lebensqualität, weil mit dieser erzwungenen Immobilität weitere Pflegeprobleme und damit unzumutbare Einschränkungen der Lebensqualität für den betroffenen Menschen einhergehen. Aber wie verhindert man Stürze? Oft gelingt es nicht, demen- tementen Personen zu erklären, dass sie sich Hilfe holen sollen, bevor sie aus dem Bett aufsteigen. Und ist nicht jeder Sturz auch eine potentielle Gefahr, sich erhebliche Verletzungen zuzuziehen, die ja auch eine Einschränkung der Lebensqualität nach sich ziehen können?

Normalität statt Heimatmosphäre

Das Kernstück des fortschrittlichen Umgangs mit Demenzen ist ein Arsenal von individuellen Alternativen für jede pflegerische Herausforderung. Bisweilen benötigt man auch mal kreative Lösungen, so können sich beispielsweise Werkstattmatten zur Abmilderung von Stürzen bewähren. Oder manchmal reicht auch eine vor dem Bett liegende Matratze, die verhindert, dass der, der aus dem Bett rollt, sich verletzt. Auch ein Bewegungsmelder, aufgeschaltet auf die Schwesternrufanlage, kann verhindern, dass jemand nach dem Ausstieg aus dem Bett auf dem Weg

zur Toilette stürzt. Nicht zuletzt können so genannte Niedrigbetten eine große Hilfe darstellen. Niedrigbetten können bis auf wenige Zentimeter Höhe vom Boden heruntergefahren werden.

Überzeugungsarbeit

Bis jedoch auch die letzten Zweifel ausgeräumt waren, mussten Widerstände von vielen Seiten überwunden werden. Unter der hohen Arbeitsbelastung, wie sie in der Pflege oft der Fall ist, greift man schon mal schnell zur bekannten Maßnahmen - auch wenn es sich dabei nicht um die beste Maßnahme handelt. Hinzu kommt, dass das Sicherheitsbedürfnis der Mitarbeiter und die Angst vor Regressansprüchen ebenfalls erst überwunden werden müssen. Schließlich die Sorge um den Pflegebedürftigen, der vor einschneidende Folgen eines Sturzes geschützt werden soll.

Dennoch, aufgrund der Vielzahl der Maßnahmen können die Bewohner des Evangelischen Seniorenzentrums Theresienau heute darauf vertrauen, dass Fixationen, wenn überhaupt, nur im äußersten Notfall eingesetzt werden müssen. Die Regel ist heute, dass niemand fixiert werden muss. Dass dies der richtige Weg ist, zeigt sich täglich aufs Neue. Und der Erhalt an Lebensqualität für betroffene Menschen rechtfertigt die Vorgehensweise alle Mal.

Zuspruch erhält die Einrichtung übrigens auch von den Richtern des zuständigen Amtsgerichts Bonn. Auch hier vertritt man die Ansicht, dass Fixationen nur als letztes Mittel eingesetzt werden müssen - Ultima Ratio.

M.K.



Ausgezeichnet mit dem
Grünen Haken für
Lebensqualität
www.heimverzeichnis.de

Evangelisches Senioren-
zentrum Theresienau e.V.
Theresienau 20
53227 Bonn

Tel. 0228 4499-0
info@theresienau.de
www.theresienau.de



„Ötzis“ letztes Geheimnis

„Ötzi“-Nachbildung in der
Bozener Ausstellung
© South Tyrol Museum of Archaeology/Foto: Ochsenreiter



Mit Reinhold Messner blättern im Skizzenbuch der Kriminalgeschichte

„Ötzi“ – eine Fälschung? Noch dazu von Extrembergsteiger Reinhold Messner höchstpersönlich an den Fundort transportiert? Genau zwanzig Jahre sind es nun her, seit „der Mann aus dem Eis“ am 19. September 1991 in den Ötztaler Alpen aufgefunden wurde. Gerade zu jenem

Zeitpunkt, als Reinhold Messner sich bei seiner 41tägigen Südtirolumrundung in unmittelbarer Nähe befand. Ein Fund, der die Fantasie beflügelte und die Herzen bewegte. Grund genug, um „Ötzi“ zwanzig Jahre danach in Bozen mit einer opulent gestalteten Sonderausstellung zu würdigen. Ihr Dreh- und Angelpunkt ist natürlich „Ötzi“ selber, sein mumienhafter Körper in einer bläulich schimmernden Eishöhle.

Doch dann, unübersehbar präsentiert in einer Vitrine, der Zeitungsartikel über das angebliche Auffindungs-Komplott, das „Ötzis“ archäologische Bedeutung fundamental infrage stellt. Ein Kriminalfall mit Klärungsbedarf? Einen Versuch ist es zumindest wert. Der Bezwingler aller Aichtausender wartet bereits im „Messner Mountain Museum“, einer gepflegten Burgruine am Rande von Bozen. In Messners markantem Gesicht spiegelt sich etwas von der lebenslangen Besessenheit wider, die ihn stets vorantrieb. Und nicht zuletzt sein fester Glaube, notfalls auch Berge versetzen zu können.

che, dass er Schlimmeres habe verhindern können. Denn sofort hatten sich die Österreicher der Mumie bemächtigt und sie hinunter nach Innsbruck abtransportiert. Widerrechtlich! So musste er ihnen erst erklären, dass sie die Wasserscheide mit der Staatsgrenze verwechselt hatten. Und die lief knapp aber eindeutig um „Ötzi“ herum und machte aus ihm unwiderruflich einen Südtiroler.

Bei allen gewonnenen Erkenntnissen um seine Person hat der Bergwanderer von damals jedoch eines mit ins kühle Grab hinein genommen: das Geheimnis seines Todes. Steckte die aufgefundene Pfeilspitze bereits in seinem Körper? Oder versuchte er – vergeblich! – vor seinem Mörder hierher zu entkommen, der ihn dann mit einem gezielten Pfeilschuss niederstreckte?

Wäre in diesem Fall der in ungewöhnlicher Lage erstarrte Arm vor seiner Brust ein Indiz dafür, dass er reflexhaft das Geschoss aus der Schulter herauszuziehen versuchte? Wie auch immer: „Ötzi“ ist damit das erste bekannte Opfer im Skizzenbuch der europäischen Kriminalge-

Informationen zur Sonderausstellung 2011: **20 Jahre Ötzi**

Von 1. März 2011 bis 15. Januar 2012 wird das Südtiroler Archäologiemuseum in Bozen sich mit der Sonderausstellung **Ötzi20** ganz seinem berühmtesten Bewohner, dem Mann aus dem Eis, widmen.

Info & Anmeldungen: Tel: +39 0471 320100 und museum@iceman.it, www.iceman.it

Informationen „Alpine Pearls“:

www.alpine-pearls.com, www.passeiertal.it

Europas erster bekannter Mordfall

Umso bemerkenswerter das leichte Lächeln, das über seine Züge huscht, als die „Ötzi“-Unterstellung ins Gespräch kommt. Dies alles habe er zum Glück hinter sich, gesteht er und verweist auf die Ergebnisse der Wissenschaft. Wichtiger jedoch erscheint ihm die Tatsache,

schichte. Und der Mörder? Der musste wohl Tiroler gewesen sein, bemerkt Messner mit einem spitzbübischen Lächeln. Denn die hätten sich schon immer von hinten erschossen.

Alpine Perle im Passeiertal

„Ötzi“ gehöre somit zu den Mitbegründern einer alpinen Siedlungskultur, die sich nach der Eiszeit, von den Berggipfeln ausgehend, immer weiter in die Täler hinein ausgebreitet habe. Eine schätzenswerte Kultur, die davor bewahrt werden müsse, von den Städtern zu einer Art „Heidiland“ umfunktioniert zu werden. Begrüßenswert sei daher die alpine Eigeninitiative der „sanften Mobilität“, wie sie sich neuerdings in kleinen Zentren im gesamten Alpenbereich abzeichne. Gemeint sind damit vor allem die 24 Gemeinden, die sich als „Alpine Pearls“ zusammengeschlossen haben, um zukunftsweisende und nachhaltige ökologische Maßnahmen zu ergreifen.

Die Südtiroler Gemeinde Moos im Passeiertal ist eine dieser Perlen, die den „Alpine Pearls“ vor zwei Jahren beitrug. Nicht weit entfernt von der „Ötzi“-Fundstelle arbeitet sie mit Nachdruck daran, mit der Bereitstellung öffentlicher Verkehrsmittel den Urlaub für ihre Gäste attraktiver zu gestalten. Und dies in einer Bilderbuchlandschaft, die sich zwischen 1000 und 1600 Höhenmetern eine natürliche Ursprünglichkeit bewahrt hat. Angestrebt wird eine CO₂-freie Mobilität, ein Ziel, das bei kostengünstiger gemeindeeigener Stromversorgung wohl nicht zu hoch gesteckt ist. Gerade wurde die erste Elektro-Zapfsäule zum Auftanken von E-Autos installiert.



Ankündigungsplakat für Ötzi20

Umgebung der „Perle Moos“ im Passeiertal

„Leuchtturmprojekte“ im Gebirge

Attraktiv sind aber auch die anderen Fortbewegungsmittel, besonders für Familien mit Kindern. Zum Beispiel die Fahrt mit der Pferdekutsche hinauf zum Lazinserhof, einer Gasthof-Jausenstation in 1800 Metern Höhe. Kutscher Christian Ennemoser hat seine beiden Haflinger „Irma“ und „Goldi“ fest am Zügel. Dreimal täglich macht er diese Tour, von Weihnachten bis Ostern sogar mit einem komfortablen Schlitten.

Höhepunkt des Erlebnisses jedoch ist das nicht

alltägliche „Gondeldinner“ in der Gemeinde-Gondelbahn des Ortsteiles Pfelder. Sechs Gäste finden bei Sonnenuntergang in jeweils einer der Gondeln am festlich gedeckten Tisch Platz. Fünf Berg- und Talfahrten umfasst das Event, wobei an der Bodenstation jeweils fünf Gourmet-Gänge des Sternekochs Armin Mainhofer mitsamt erlesenen Weinen in die geöffnete Kabinentür hineingereicht werden. Eine feierliche und zugleich ausgelassene Stimmung, die diese unvergleichliche Situation zu einem unvergesslichen Erlebnis macht.

Zweifellos auch eines jener „Leuchtturmprojekte“, die Peter Brandauer, der Erfinder und Präsident der „Alpine Pearls“ für die Mitgliedsgemeinden in Deutschland, Frankreich, Österreich, Italien, Slowenien und in der Schweiz im Auge hat. Für ihn ist es wichtig, dass die Alpen bestmöglich erhalten bleiben und die dazu notwendigen 1000 kleinen Schritte auch gegangen werden. Und die „Alpine Pearls“ sieht er dabei schon längst auf dem richtigen Weg.

Bernd Kregel



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.: 0 22 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



Im Herzen der Soester Börde liegt der Kurort Bad Sassendorf mit gemütlichem Dorfleben, liebevoll gepflegten Fachwerkhäusern, einem weitläufigen Kurpark mit Gradierwerk und üppigen Gärten; Ausflug nach Soest, urige Planwagenfahrt, Schifffahrt auf dem Möhnesee im Naturpark Arnsberger Wald und Warsteiner Erlebniswelt:

Erholsames Bad Sassendorf

6 Tage 18.08.-23.08.11 € 569,- p.P.in DZ/HP

6 Tage 23.08.-28.08.11 € 569,- p.P.in DZ/HP

11 Tage 18.08.-28.08.11 € 1.088,- p.P.in DZ/HP

(EZ/HP € 638,-/1.226,-) 4-Sterne Maritim Hotel Schnitterhof, inmitten des Kurparks, Café-Terrasse im Park und Hotelschwimmbad

mit perfekt eingespieltem Taxi-Service!

Katalogbestellung und Beratung:

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

www.felix-reisen-koeln.de

Een beeten över Lan' un Lühe

Ein bisschen über Land und Leute

Niedersachsen, das zweitgrößte Land der Bundesrepublik, wartet mit blühender Heidelandschaft südlich von Hamburg auf, landwirtschaftlich geprägten Gegenden mit alten Fachwerkhäusern zwischen Ems und Elbe, den Berggipfeln des Harzes und den sieben ostfriesischen Inseln. Jede dieser Regionen hat ihre eigenen Reize. Kommen Sie mit auf eine Reise durch Niedersachsen!

Niedersachsen sind Menschen, die quer denken und geradeaus handeln. Sie erkennt man an ihrer Haltung, nicht an der Sprache. Rudolf Augstein zum Beispiel und Henri Nannen, die ihre Magazine „Spiegel“ bzw. „Stern“ in Hannover gründeten. Die Filmemacherin Doris Dörrie aus Hannover, der Konzerngründer Werner Siemens aus Lenthe oder Robert Koch aus Clausthal, der die großen Seuchen der Welt besiegte. Erfolgreich gegen den Strom: Den Alptraum des Ersten



Die Schiffe der Krabbenfischer im Hafen von Greetsiel

Weltkrieges verarbeitete Erich Maria Remarque aus Osnabrück in dem Antikriegsroman „Im Westen nichts Neues“, der das weltweit meistverkaufte Buch der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts wurde. Oldenburg ist die Heimatstadt des Philosophen Karl Jaspers, in Bargfeld bei Celle schrieb der Schriftsteller Arno Schmidt seine letzten großen Werke. Kreative Menschen von außen kommen dazu: Der Münchner Rudolf Pichlmayr machte das Transplantationszentrum an Hannovers Medizinischer Hochschule zur führenden Einrichtung in Europa. Im Moor bei Worpswede fand die Malerin Paula Modersohn-Becker und mit ihr eine ganze Generation von Künstlern eine inspirierende Heimat.

Alle zusammen machen sie Niedersachsen aus - wenn man noch Otto Waalkes, den Komiker aus Emden, dazu nimmt. Sein berühmter Vorfahr Till Eulenspiegel wurde in Kneitlingen am Elm geboren, der „Lügenbaron“ von Münchhausen erzählte seine haarsträubenden Abenteuer in Bodenwerder an der Weser, Wilhelm Busch aus Wiedensahl erfand mit „Max und Moritz“ den Comicstrip. Er fand seinen Erben in Uli Stein aus Hannover, dessen Mäuse-Comics heute die ganze Welt kennt.

Sie alle verkörpern eine spezielle Tradition, die mit dem Märchen vom Hasen und dem Igel begann: Da gewann der Igel das Wettrennen bei Buxtehude, weil er schneller denken konnte, als der Hase zu laufen vermochte.

So sind sie, die Niedersachsen. Denken quer und handeln geradeaus. Und gewinnen: „Ick bün all hier!“



Fälschung

Texte, Rezepte und Fotos: Anna Pal Singh

Von der Nordsee bis zum Harz Eine kulinarische Reise durch Niedersachsen

Niedersachsen ist ein Schlemmerland. Kulinarische Köstlichkeiten haben hier einen besonderen Stellenwert. Deftiger Grünkohl mit Bregenwurst, dazu eine lüttje Lage (1 Bier und 1 Korn gleichzeitig getrunken!) und herrlich frischer Spargel – ganz nach Ihren Wünschen.

Das kulinarische Angebot der niedersächsischen Regionen ist üppig, ausgefallen – und ganz individuell. Jeder Landstrich hat seine besonderen Spezialitäten. An der Küste schöpft man viele Zutaten aus dem Meer, in der Heide erntet man von den kargen sandigen Böden und Weiden, in den Flussregionen dagegen von fruchtbaren Äckern und saftigen Wiesen, im gebirgigen Harz bietet das Wild und die klaren Seen und Bäche eine Quelle der Inspiration für die Töpfe und Pfannen der einheimischen Gastgeber. Und die lassen sich gerne mal über die Schulter schauen: viele große Betriebe und Brauereien öffnen täglich ihre Pforten und zeigen den Besuchern, wie aus den frischen Zutaten herrliche Köstlichkeiten entstehen. Probieren Sie die niedersächsischen Spezialitäten – dann kann Ihr Gaumen was erleben!

Rote Grütze

Das wohl neben Bregenwurst und Pinkel (Grünkohl) bekannteste Gericht aus der Region nördlich von Hannover:



Ein klassisches Rezept für Rote Grütze kommt natürlich nicht ohne Sago aus. Wer die kleinen glibbrigen Sagoerlen aber nicht mag, kann sie durch die

gleiche Menge Speisestärke ersetzen.

Faustregel für die Menge Sago / Speisestärke:
halb feste Grütze: 65 g auf 1 Liter Flüssigkeit
feste, steife Grütze: 100 g auf 1 Liter Flüssigkeit

Fühlen Sie sich nicht an die angegebenen Obstsorten gebunden: sie können relativ frei gewählt werden, je nach Geschmack und Jahreszeit. Der Phantasie sind keine Grenzen in der Obstwahl gesetzt: Rhabarber, Aprikosen, Äpfel, sogar Rosinen ergeben erstaunlich schmackhafte Grützen. Sie können frischen Obst oder aber auch welches aus dem Tiefkühlfach nehmen. Auch Sauerkirschen aus dem Glas sind möglich.



Foto Bilderrätsel: Marktplatz in Wolfenbüttel
Rechts: Mit den Fahrrad bewegt man sich gesund
und umweltschonend durch die Lüneburger Heide

Zutaten: (für eine große Schale)

- 1 kg Früchte (Sauerkirschen, Stachelbeeren, Johannisbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Aprikosen, Äpfel – was immer Sie mögen)
- Saft und etwas abgeriebene Schale einer Zitrone, ggf. etwas Apfelsaft
- 100 - 200 g Zucker (nach Geschmack und Obstsäure)
- 65 g Perl-Sago oder Speisestärke pro Liter Flüssigkeit

Zubereitung:

Die Früchte und der Saft werden in einen Topf gegeben. Die Menge wird kurz zum Kochen gebracht. Wird Sago verwendet, muss dieser vorher 20 Minuten einweichen und etwas länger köcheln. Bei der Verwendung regulärer Speisestärke variieren Mengenangaben. 50 Gramm auf den Liter des fertigen Rezepts ist eine mittlere Angabe; es empfiehlt sich hier, die Stärke in Fruchtsaft aufzulösen und sodann rasch in die Masse einzurühren, die man zuvor etwa 15 Minuten abkühlen lassen sollte. Das Gelatinieren setzt in einem zweiten Kochvorgang nach ein oder zwei Minuten ein, der beendet werden kann, wenn sich die weißliche Stärke geklärt hat. Abschließend in eine Schüssel gießen und zum Erkalten mindestens fünf Stunden beiseite stellen. Frische rote Grütze hält sich im Kühlschrank fünf bis sechs Tage.

dazu wahlweise:

Sahne (flüssig oder geschlagen)

Vanilleis oder -sauce

Bitte umblättern



Bilderrätsel

Mit unserem aktuellen Bilderrätsel bleiben wir wieder ganz im Thema ... in Niedersachsen, auf dem *Markt in Wolfenbüttel*, um genau zu sein. Es sieht so aus, als hätte der Fotograf einen Sommertag erwischt ...

12 Mal hat der „Fälscher“ zugeschlagen.

Entlarven Sie ihn, es lohnt sich wieder –

der Hauptgewinn ist ein tragbarer DVD-Player mit Monitor, außerdem gibt es wie immer viele weitere attraktive Preise.



Senden Sie uns

Ihre Lösung per Post-

karte, E-Mail oder Fax zu.

Sie muss bis zum Abend des 15. September

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@ideallbonn.de,

Fax: 02 28 - 55 90 222

Wir gratulieren dem Gewinner des Apple iPod, den wir unter den Einsendern mit den richtigen Lösungen des Rätsels der Juni-/Juli-Ausgabe gezogen haben: Karl Radke aus Bad Blankenburg. Die Gewinner der weiteren Preise, Bücher, Senioren-Termine-Abos sowie der Wellness-Sets, sind: N. Ammann in Bonn, Jutta Fritzen in Seelscheid, Heide Wolf-Stolte mit Livia Simane in Bonn, Hedwiga Palucka in Köln, Hildegard Schütte in Bonn.



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 2342332

**DIE
JOHANNITER**



Aus Liebe zum Leben

Steckrübenpuffer aus der Lüneburger Heide

Zutaten

- 500 g Steckrüben
- 2 Tassen feine Haferflocken
- Salz, Pfeffer
- Frischer oder getrockneter Thymian oder Majoran
- Butterschmalz zum Braten

Zubereitung

Die Steckrüben schälen und wie Kartoffeln reiben, evtl. die Flüssigkeit etwas ausdrücken, mit den Haferflocken vermengen, mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken und 30 Min. quellen lassen.

Die Masse wie Kartoffelpuffer ausbacken.

Dazu essen die Heidjer Apfelkompott oder auch Apfelmus



Eingelegter Harzer Käse

Zutaten

- 2 Packungen Harzer Käse (kleine)
- 250 g Zwiebel(n)
- ½ rote Paprikaschote(n),
- ½ Grüne Peperoni
- ⅛ Liter Essig, (Weißweinessig)
- ⅛ Liter trockener Weisswein
- Salz und Pfeffer
- 2 TL Zucker
- 6 EL Olivenöl
- 8 Wacholderbeeren
- 1 TL Pfefferkörner, gemischte
- 4 Piment
- 1 Lorbeerblatt (frisch oder getrocknet)



Zubereitung

Die Harzer Käse in eine Schüssel geben.

Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe hobeln. Die halbe Paprikaschote entkernen, waschen und in kleine Stückchen schneiden. Die Peperoni-Schote ebenfalls entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Wacholderbeeren, Pfefferkörner, Pimentkörner und das Lorbeerblatt mischen.

Den Essig mit dem Wein in einen Topf geben und aufkochen. Mit etwas Salz, gemahlenem Pfeffer und dem Zucker würzen. Die Zwiebelringe in den Sud geben und zugedeckt ca. 5 Minuten glasig kochen. Die Masse etwas abkühlen lassen.

Anschließend das Öl und die Paprika-Peperoni-Mischung mit den gemischten Gewürzen dazugeben. Alles über den Harzer Käse geben. Und min. 2 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen. Damit sich das Aroma voll entfalten kann, 1 Stunde vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank nehmen.

Dazu schmecken deftiges Brot oder Bratkartoffeln.

Emsländer Schmandkuchen (Bodderkoken)

Für den Vorteig

- 500 g Mehl
- 2 Pck. Hefe (Trockenhefe) oder 1 Würfel frische Hefe
- 4 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- 250 g Butter
- ½ Liter Milch

Für den Hefeteig: (Hauptteig)

- 250 g Mehl

Für den Belag:

- 2 Becher Schmand
- 1 TL Zucker
- Zucker zum Bestreuen
- Fett für das Blech



Zubereitung

Aus den Zutaten für den Vorteig einen Hefeteig bereiten und 1 Stunde gehen lassen. Der Teig ist noch sehr flüssig! Anschließend die 250 g Mehl dazugeben und gut verkneten. Den Hauptteig jetzt eine weitere Stunde gehen lassen.

Ein Backblech (Fettpfanne) einfetten und den Teig nach kurzem erneuten Kneten darauf ausstreichen. Sofort satt mit Zucker bestreuen.

Den Schmand mit 1 TL Zucker verrühren. Mit einem Teelöffel ca. 18 kleine Schmandberge auf dem Teig verteilen. Noch etwa 15 Min. ruhen lassen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180°C Ober-/Unterhitze ca. 25 Minuten backen. Tipp: Zum richtig schönen Bräunen der Oberfläche den Kuchen noch ein paar Minuten unter den Grill schieben. Aber Vorsicht - unbedingt daneben stehen bleiben und sichten.

Direkt nach dem Backen noch einmal mit Zucker bestreuen.

Etwas bewegen



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

ca. 100 Reha-Sportgruppen

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

43 verschiedene Sportstätten

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

Vereinseigener Fahrdienst

Integrative Ferienfreizeiten

Aus- und Fortbildung von Sporttherapeuten



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

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. 02 28/31 33 41
- **AWO Ortsverein Bonn-Stadt e.V.**
Lotte-Lemke-Haus
Liegnitzer Straße 14, 53119 Bonn,
Tel. 02 28/76 84 28 oder 02 28/76 73 290
- **AWO Stützpunkt offene Tür in Bonn-Beuel**
Neustraße 86, Bonn, Tel. 02 28/47 16 87
- **Begegnungsstätte „St. Jakob und St. Ägidius“**
Breitestraße 107 a, 53111 Bonn, Tel. 02 28/9 65 44 47
- **Begegnungsstätte CLUB**
Markt 1, 53754 St. Augustin, Tel. 0 22 41/24 33 40
gudrun.ginkel@sankt-augustin.de
- **Caritas Begegnungsstätte „Thomas Morus“**
Oppelner Straße 124, 53119 Bonn, Tel. 02 28/666 777
- **CBT-Wohnhaus Emmaus**
Gotenstraße 84a, 53175 Bonn, Tel. 02 28/8 19 50
- **CBT-Wohnhaus St. Markusstift**
Pfarrer-Minartz-Straße 11, 53177 Bonn,
Tel. 02 28/3 67 10
- **CMS Pflegestift Domhof**
Auf dem Domhof 13, 53179 Bonn,
Tel. 02 28/9 35 99 70
- **Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V. / AG Bonn**
Loestr. 9, 53113 Bonn, Tel. 02 28/5 08 13 80
- **DRK-Altenheim Haus Steinbach**
Rüdigerstraße 92, 53179 Bonn, Tel. 02 28/3 69 80
- **Ev. Seniorenzentrum Theresienau e.V.**
Theresienau 20, 53227 Bonn, Tel. 02 28/44 990
- **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. 02 28/23 86 62
- **Haus am Redoutenpark**
Kurfürstenallee 10, 53177 Bonn, Tel. 02 28/36 75 20
- **Hermann-Ehlers-Haus**
Schieffelingweg 27, 53123 Bonn-Duisdorf
- **Johannesschule**
Refhusstraße, 53115 Bonn, Tel. 0228/21 08 14
- **Kaiser-Karl-Klinik**
Graurheindorferstr. 137, 53117
Bonn, Tel. 02 28/6 83 31 51
- **Kath. St. Rochuskirche**
Fahrenheitstraße 51, Bonn, Tel. 02 28/65 52 21
- **Kursana Villa Camphausen**
Mainzer Straße 233, 53179 Bonn, Tel. 02 28/3 29 60
- **LeA-Treff**
An der Wolfsburg 1a, Bonn-Schwarzrheindorf,
Tel. 02 28/97 379 52 8 Mobil. 01 77/3 13 62 07
- **LoComART**
Bachstr. 4, 53115 Bonn, Kreativraum im
LoCom-Haus hinter dem Hauptbahnhof
Tel. 02 28/90 82 30
- **LVR-LandesMuseum Bonn**
Colmantstr. 14-16, 53115 Bonn, Tel. 02 28/20 70 30-9
- **Margarete-Grundmann-Haus**
Lotharstr. 84, 53115 Bonn, Tel. 02 28/949 333-0,
grundmann-haus@parisozial-bonn.de
- **Nachbarschaftstreff Pennenfeld**
53177 Bonn-Pennenfeld, Tel. 02 28/9 15 84 44
- **Nachbarschaftszentrum Brüser Berg,
Diakonisches Werk**
Fahrenheitstraße 49, 53125 Bonn, Tel. 02 28/29 80 96,
nachbarschaftszentrum.brueserberg@dw-bonn.de
- **Offene Tür Dürenstraße e.V.**
Dürenstr. 2a, 53125 Bonn, Tel. 02 28/35 72 20,
info@ot-godesberg.de
- **Offene Tür für Pensionäre und Rentner Bonn
„Heinz-Dörks-Haus“, Joachimstr. 10 - 12, 53113 Bonn,
Tel. 02 28/3 82 78 00, info@offene-tuer-bonn.de**
- **Post-Sportverein Bonn 1926 e.V.**
Gottbergstr. 3, 53117 Bonn - Am Bootshaus
- **Sebastian-Dani-Alten- und Pflegeheim**
Nachtigallenweg 1, 53115 Bonn,
Tel. 02 28/91 50 90, sdh@caritas-bonn.de
- **Senioren-Begegnungsstätte Limperich e.V.**
Küdinghovenerstr. 141, 53227 Bonn, Tel. 02 28/46 39 24
- **Seniorenbüro Tat und Rat e.V.**
An der Wolfsburg 1, 53225 Bonn, Tel. 02 28/63 55 32
- **Seniorenhaus Rheinallee**
Rheinallee 78, 53173 Bonn, Tel. 02 28/35 01-0,
info@seniorenhaus-rheinallee.de
- **Seniorenheim Josefshöhe**
Am Josephinum 1, 53117 Bonn, Tel. 02 28/62 06-0
- **Seniorenhilfsdienst „Arche“** Alberichstr. 18, 53179 Bonn,
Tel. 02 28/9 34 82 30, info@pflegebonn.de
- **Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem**
Utestraße 1, 53179 Bonn, Tel. 02 28/3 69 79 04
- **Stiftung europäische Begegnung**
Poppelsdorfer Allee 108, 53113
Bonn, Tel. 02 28/63 20 62
- **Stiftung Mitarbeit - Zukunftsfähiges Bonn e.V.**
Bornheimer Straße 37, 53111 Bonn, Tel. 02 28/60 42 40
- **Stiftung Pfennigsdorf**
Poppelsdorfer Allee 108, 53113 Bonn, Tel. 02 28/63 20 62
- **SWZ Haus Dottendorf**
Hinter Hoben 179, 53129 Bonn, Tel. 02 28/54 07-200
- **-Tenten- Haus der Begegnung**
An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn, Tel. 02 28/91 58-707
- **VHS in Bad Godesberg, City Terrassen**
Michaelplatz 5, 53177 Bonn, Tel. 02 28/77 36 31
- **Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V.**
Hans-Böckler-Str. 16, 53225 Bonn, Tel. 02 28/40 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. 0 22 26/16 97 40, 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. 0 22 24/51 87
- **Kath. Pfarrzentrum**
Aegidiusplatz 18, Bad Honnef-Ae-
gidiusberg, 0 22 24/51 87
- **Kochschule Schütt**
Auf dem Vogelsang 1c, 53842 Troisdorf,
Tel. 0 22 41/1 48 27 05, info@kochschule-schuettd.de
- **Weinhaus Lichtenberg/Karin Schneider**
Heisterbacherstr. 131, Königswinter-Odd,
Tel. 0 22 23/27 96 10, schneider-7Gebirge@t-online.de
- **Wohnstift Beethoven**
Siefenfeldchen 39, 53332 Bornheim,
Tel. 0 22 22/7 30, info@wohnstift-beethoven.de

ANZEIGE

Veranstaltungen

AUG./SEPT.

- **AWO Nachbarschafts-
zentrum Friesdorf**
montags, 12.09. - 14.11.,
10-11:30 Uhr
Spanisch mit guten Kenntnissen
Für 10 Termine 70 €.
- **AWO Ortsverein Bonn-
Stadt e.V.**
Samstag, 20.08.2011, ab 11 Uhr
AWO-Sommerfest · Eintritt frei.
Mittwoch, 31.08. und 28.09.,
15-18 Uhr
Seniorenband Musik und Tanz
- **AWO Ortsverein
Siegburg e.V.**
August/September
Unsere aktuellen Termine finden Sie
auf der Homepage des AWO-Ortsver-
eins Siegburg e.V. www.awo-siegburg.
de unter „Termine“ im Unterverzeichnis
„weitere Termine im laufenden Jahr“.
- **Begegnungsstätte „St.
Jakob und St. Ägidius“**
Montag, 15.08., 05.09. und 19.09.,
ab 14 Uhr
Bewegtes Gedächtnistraining · Hier
werden Körper und Geist gleicherma-
ßen in Schwung gebracht. Das Training,
welches an die Fähigkeiten der Teil-
nehmer angepasst ist schult sowohl
Konzentration, als auch Merkfähigkeit
und geistige Flexibilität.
- blühen · Gemeinsam reisen wir in eine
der ältesten Städte Deutschlands um
einen Sommertag inmitten bekann-
ter und unbekannter Schönheiten der
blumigen Art zu verbringen. Nach der
entspannten Anreise im klimatisierten
Bus haben sie den ganzen Tag Gele-
genheit, die verschiedenen Themen-
bereiche des BUGA – um die Festung
Ehrenbreitstein, das kurfürstliche
Schloss oder am Deutschen Eck - auf
eigene Faust oder in der begleiteten
Gruppe zu entdecken. Im Fahrpreis
inbegriffen ist die Rheinquerung in
luftiger Höhe per Seilbahn. Speisen
- Donnerstag, 18.08.2011,
Es grünt so grün, wenn Koblenz Blüten

lässt es sich vorzüglich in einem der vielen Restaurants, Cafés oder gemütlich auf einer der Bänke gleich neben ihrem Lieblingsbeet! Die Anmeldung ist erst durch die Zahlung verbindlich, die Teilnehmeranzahl ist begrenzt auf 49 Personen! Anmeldung erforderlich. Pro Person 20 €.

Freitag, 19.08.2011, ab 12:30 Uhr
Gaumenfreuden · ein 3-Gänge-Menü aus der Hand unserer „Meisterköchin“ – Frau Schäfer und ihrem Team. Anmeldung erforderlich bis zum 17.08.2011 5 €.

Mittwoch, 24.08.2011, ab 15 Uhr
Bingo

Montag, 29.08.2011, ab 15:30 Uhr
Vortrag: Und damit BASTA! Teil 2 · Der Mediator Heinz Pillartz berichtet aus seiner Praxis als Familienmediator. Er schildert häufige Missverständnisse der Generationen und zeigt, wie das Verfahren der Mediation helfen kann, Konflikte zu entwirren, das Verständnis für die Bedürfnisse des Anderen zu entwickeln ohne dabei selbst „zu kurz“ zu kommen. Denn ein Wunsch ist meist allen Konfliktparteien gemein: endlich wieder „normal“ miteinander zu reden. Referent: Dr. Heinz Pillartz (Allgemeinmediziner und Mediator). 1,50 €.

Mittwoch, 31.08.2011, ab 15 Uhr
Heiß mit Eis · Wir genießen die letzten Sommertage mit frischen Waffeln mit leckerem Vanilleeis und Heidelbeeren. Anmeldung erforderlich bis zum 29.08.2011

Donnerstag, 08.09.2011,
Geschichte vor unserer Haustür – Was haben Karl Marx und Heinrich Heine gemeinsam? · Begegnen Sie diesen und anderen Persönlichkeiten auf einem Spaziergang rund um die Bonner Universität. Dr. Thomas Becker – Leiter des Archivs – öffnet das historische Nähkästchen und erzählt auf einem kleinen ebenen Rundgang aus der Geschichte der ehrwürdigen Institution. Der Spaziergang endet in der Schlosskirche, welche exklusiv für Sie ihre Pforten öffnet. Zur besten Kaffeezeit beschließen wir unseren Ausflug in einem der kleinen Cafés rund um den Kaiserplatz. Treffpunkt „Blaue Grotte“. Anmeldung erforderlich bis zum 05.09.2011 2,50 €.

Montag, 12.09.2011, ab 13 Uhr
Bunt sind schon die Wälder · Wir begannen den Nachmittag mit köstlichem Flammkuchen und einem Glas Beaujolais primeur – dem ersten Wein des Jahres. Ab 15 Uhr stimmen wir fröhliche Herbstlieder in Klavierbegleitung von Frau Polus an. 4,50 €.

Freitag, 23.09.2011, ab 12:30 Uhr
Gaumenfreuden · ein 3-Gänge-Menü aus der Hand unserer „Meisterköchin“ – Frau Schäfer und ihrem Team. Anmeldung erforderlich bis zum 21.09.2011 5 €.

Montag, 26.09.2011, ab 15:30 Uhr
Vortrag: Do laachste dich kapott · Lachen – kann verbinden aber auch deutliche Unterschiede in Herkunft

und Kultur zum Ausdruck bringen. Es kann entspannen, Verärgerung auslösen oder das Gegenüber verunsichern. Warum wir lachen, worüber und wann uns das Lachen im Halse stecken bleibt soll Thema dieses Nachmittags sein. (Bringen sie Taschentücher mit...).

■ Begegnungsstätte „Thomas Morus“

montags, 01.08. - 19.09.,
Fußpflege · Termin nach Vereinbarung. Mit Bonn-Ausweis kostenfrei.

mittwochs, alle 14 Tage, 03.08. - 14.09., ab 9 Uhr
Wanderung 12 - 15 km · Mit Herrn Heinz Jakobi oder Herrn Manfred Wolniack.

Mittwoch, 03.08.2011, ab 09:30 Uhr
Wanderung 6 - 8 km · Mit Frau Monika Metzger.

■ Begegnungsstätte CLUB

Mittwoch, 17.08.2011, ab 15 Uhr
„Ein Maler erzählt“ Heiterer Vortrag von Dichtungen von Herrn Hans-Georg Kabelitz · Es entstehen nur Verzeckkosten.

montags, 12.09. - 17.10., 10-11 Uhr
„Denken und Bewegen“ – Gleichgewichtsübungen · Mit Gleichgewichtsübungen, kleinen Spielen und Koordinativen Aufgaben die jeweils auch adäquate Anforderungen an den Geist stellen wird Gleichgewichtssport altersgerecht vermittelt und geübt. Anmeldung erforderlich. 20 €.

Donnerstag, 15.09.2011, ab 15 Uhr
„Wechseljahre“ Wie erlebe ich Sie oder wie habe ich sie erlebt · Frau Dr. Gottmann von pro familia wird im Rahmen des Aktiv CLUBS 55+ , einen Gesprächskreis moderieren. Jeder ab 55+ ist hierzu eingeladen. Anmeldung erforderlich. Für Kaffee, Getränke und Kuchen 3 €.

Donnerstag, 22.09.2011, 15-17 Uhr
Verkehrssicherheitstraining des ÖPNV · Der Deutsche Verkehrssicherheitsrat (DVR) führt im Auftrag der Bundesregierung ein Programm für ältere Verkehrsteilnehmer durch. Ziel ist es, Verkehrsteilnehmer bis ins hohe Alter im Straßenverkehr zu unterstützen und Hilfestellung zu geben. Mobil sein heißt, Kontakte pflegen, Besorgungen erledigen, Reisen unternehmen und neue Erfahrungen machen - kurz gesagt: selbstständig und aktiv am Leben teilnehmen können. Was gibt es bei öffentlichen Verkehrsmitteln zu beachten? Was haben Bus und Bahn zu bieten? Gerade wer diese Verkehrsmittel nicht so oft benutzt, kennt viele Angebote gar nicht. Referent: Herr Uwe Philipp. Anmeldung erforderlich.

■ CBT Wohnhaus St. Markusstift

Dienstag, 20.09.2011, ab 17 Uhr
Vortrag: Informationsveranstaltung mit Hausführung · Anmeldung erforderlich.

Dienstag, 27.09.2011, ab 15 Uhr
Die Burgen am Rhein - eine romantische Rheintour · Diavortrag von Bärbel und Richard Grebert.

■ Familienbildungsstätte Bonn

montags, 12.09. - 19.12., 18-19:30 Uhr

Leben aus der Quelle - Kontemplation im Alltag · Kontemplation als gestaltlose Meditation verbindet die Zen-Meditation mit christlicher Mystik. Es geht beim „Sitzen“ in Schweigen darum, sich einzusammeln und durch das Loslassen aller Gedanken und Bilder offen zu werden für die tiefste Quelle in uns. Die Übung der Kontemplation verbindet uns so mit Gott in uns, sie gibt uns Kräfte und Ausrichtung für den Alltag. „Wer zu seinem inneren Reichtum gekommen ist, der wirkt alle äußeren Dinge desto besser“ (Heinrich Seuse). Nach einem kurzen Impuls folgen zwei Meditationseinheiten für Geübte. Ungeübte können nach vorheriger telefonischer Absprache dazustoßen. Geringer Unkostenbeitrag nach Absprache. Weitere Informationen unter 0228/9639662. In Kooperation mit dem Katharina-Werk.

Montag, 12.09., 26.09., 10.10., 17.10., 07.11., 21.11. und 05.12., 18:30-20:45 Uhr

Eltern in Trauer · Eltern, die ein Kind verloren haben, durchlaufen einen Trauerprozess, bei dem sie sich manchmal Orientierung und Rat wünschen: Hilfe, Information und Begleitung von Menschen, von denen sie sich verstanden und angenommen fühlen und mit denen sie eine Wegstrecke auf der Suche nach Antworten auf ihre Fragen und einem neuen Sinn im Leben gehen können. Neben dem Austausch über erfahrenes Leid wird in der Gruppe gemeinsam nach Möglichkeiten gesucht, den Verlust in das weitere Leben zu integrieren. Verstehen der Trauer als ganzheitliches Erleben, Horchen auf die Seele, Sprechen über Unsagbares, Meditation, Fragen nach Verantwortung und Schuld, kreatives Tun, Schulung des Körperbewusstseins, Lesen geistlicher Texte, logotherapeutische Elemente, Finden neuer Symbole und Rituale - all das ist nach Wunsch der Gruppe möglich. 42 €.

Dienstag, 13.09.2011, 16:30-18 Uhr
Vortrag: Eingefangenes leuchtendes Licht! Jakob Schwarzkopf und die Glasmalerei in der Familienbildungsstätte · Mit seinen monumentalen Glas- und Wandbildern in über 350 sakralen und profanen Gebäuden in Europa, Amerika und Asien, gehört der Trierer Künstler Jakob Schwarzkopf zu den bedeutenden deutschen Glaskünstlern des 20. Jahrhunderts. Eines seiner Werke ist die beeindruckende Glasfront im Saal der Familienbildungsstätte, welcher bis zur Profanisierung die Kapelle des Jersuitenhauses gewesen ist. Sie sind eingeladen, sich einmal für diese besonders gestaltete Glasmalerei in unserem Haus Zeit zu nehmen und sich auf eine spannende Reise durch die farbige Welt der Glaskunst und deren Techniken zu begeben. 5 €.

Dienstag, 13.09.2011, 19-20:30 Uhr
Vortrag: Mut tut gut - Encouraging-Basis-Training Infoabend · In Krisenzeiten brauchen wir noch mehr Mut, Zuversicht und Selbstvertrauen als in ruhigeren Zeiten. Wir können - trotz aller Unsicherheiten in der Welt - auf uns bauen! Das Ermutigungstraining hilft Ihnen, Ihre Fähigkeiten und Qualitäten neu zu entdecken und zu entfalten, Ihre Stärke zu mobilisieren, Ihr Selbstvertrauen und Ihre Selbstsicherheit aufzubauen und Ihren Glauben an sich und Ihre Möglichkeiten zu stärken. Zehn Wochen Training, die Ihr Leben positiv verändern können! Haben Sie Mut zum ersten Schritt für mehr inneren Frieden, Ausgeglichenheit und Zufriedenheit. 5 €.

Montag, 19.09.2011, 18-20:15 Uhr
Einführungsabend · Mit inhaltlicher und praktischer Hinführung (Sitzhaltung, Atem etc.) und Zeiten zum Üben. Weitere Informationen unter 0228/9639662.

Dienstag, 20.09., 04.10., 18.10., 15.11., 29.11. und 06.12., 9-12 Uhr

Intuitiv schreiben - Unsagbares in Worte fassen · Verschüttetes, wie z. B. schwere Trauer, Groll, Schmerz, Glück und ungestillte Sehnsucht in Worte fassen und ausdrücken zu können, fällt vielen schwer. Die Gruppe als Resonanz und Schutzraum hilft, die Intensität des Gefühlten auszuhalten und Distanz dazu zu gewinnen. Besonders geeignet ist der Kurs auch für Menschen, die nach Klinik- oder Kuraufenthalt, bei einer beruflichen Umorientierung oder in einer schwierigen Lebenssituation sich mit anderen austauschen möchten. Schreiben macht auch Freude! Mut, Neuland betreten zu haben, verhilft zu einem neuen Selbstwertgefühl. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, lediglich Neugier auf sich selbst und Mut. 60 €.

Dienstag, 20.09.2011, 16-18:15 Uhr
Was vom Krieg übrig blieb · Erzählen, Teilen und Zuhören vom Herzen her befreit die Seele. In der von M. Winkelmann gegründeten Dialog- und Schreibwerkstatt für Kriegskinder und Kriegsenkel haben bereits viele Menschen erfahren dürfen, wie heilsam und erkenntnisreich es ist, wenn sie Zeugnis ablegen von den meist leidvollen Spuren, die die Kriegszeit in ihrem Leben hinterlassen hat. Seit dem Frühjahr 2011 erfreut sich der offene Gesprächskreis großer Beliebtheit und jede/r (Kriegskind oder -enkel) kann kommen. Es gibt keine Verpflichtung, an allen Tagen teilzunehmen. Die Gebühr beträgt 6 Euro bei Teilnahme pro Abend. Die Regeln der Gesprächskultur im Kreis werden jedes Mal erläutert (z. B. respektvolles Umgehen miteinander und Verschwiegenheit). Am 20.09. haben wir die große Freude, Herrn Prof. Radebold (Altersforscher, Arzt für Neurologie und Psychiatrie, Autor) in unserem Kreis ab 16 Uhr willkommen zu heißen und mit ihm den Nachmittag gestalten zu können..

dienstags, 20.09. - 06.12., 9-22 Uhr
Vortrag: Mut tut gut - Encouraging Basis-Training Seminar Mehr Mut,

Selbstvertrauen und Zufriedenheit im täglichen Leben · In Krisenzeiten brauchen wir noch mehr Mut, Zuversicht und Selbstvertrauen als in ruhigeren Zeiten. Wir können - trotz aller Unsicherheiten in der Welt - auf uns bauen! Das Ermutigungstraining hilft Ihnen, Ihre Fähigkeiten und Qualitäten neu zu entdecken und zu entfalten, Ihre Stärke zu mobilisieren, Ihr Selbstvertrauen und Ihre Selbstsicherheit aufzubauen und Ihren Glauben an sich und Ihre Möglichkeiten zu stärken. Zehn Wochen Training, die Ihr Leben positiv verändern können! Haben Sie Mut zum ersten Schritt für mehr inneren Frieden, Ausgeglichenheit und Zufriedenheit. 10 x 40 Unterrichtsstunden. 100 €.

Dienstag, 20.09.2011, 20-21:30 Uhr
Vortrag: Was haben wir „Kriegskinder“ an unsere Kinder weitergegeben? Heute sichtbar werdende intergenerationale Folgen · Viele der heutigen Älteren (Jahrgänge 1929 - 47) erlebten ihre Kindheit und Jugendzeit aufgrund des 2. Weltkriegs und der direkten Nachkriegszeit deutlich beeinträchtigt, beschädigt oder traumatisiert. Um ihre Kinder nicht zu belasten, verschwiegen sie ihnen in der Regel diese, ihre zeitgeschichtlichen Erfahrungen. Dennoch erfolgte leider - meist ungewollt und unbewusst - eine intergenerationale Weitergabe. Was wurde weitergegeben? Welche Chancen bestehen für ein immer noch mögliches wenn auch spätes Gespräch zwischen den Generationen? 10 €.

Mittwoch, 21.09.2011, 18-22 Uhr
Vortrag: Kinsky legt los · Römisches Herz und kölsches Blut - auf der Bühne erzeugt sie Abend für Abend genug Energie um das gesamte Rheinland zu erhellen. Margie Kinsky ist „Frauentausch“, „Supernanny“, „Hotelmama“ und „Endlich schuldenfrei“ in einer Person. Kaum steht sie auf der Bühne, schon sind die Zuschauer ihre besten Freunde und dann wird gelacht, geweint, getratscht und Dampf abgelassen. Und wenn Margie Kinsky Dampf ablässt, dann fliegen die Dächer. Der Publikums-Liebhaber der Springmaus und Mutter von sechs Söhnen erlebt mehr in einem Tag als wir alle in 10 Jahren. Also Fernseher ausschalten und auf zur FBS Bonn! 10 €.

mittwochs, 21.09. - 23.11., 19:45-21:15 Uhr
Meditatives Tanzen - Tanz als Weg zur Mitte Einführung in den Meditativen Tanz und in Elemente des freien Tanzes · Das Wort „Meditation“ sinngemäß übersetzt mit „die Mitte einüben“ beschreibt, um was es beim Meditativen Tanz geht: ruhige oder auch beschwingte Kreistänze lassen durch ihre strukturierte Form, die Bewegung und die Wirkung der Musik die TeilnehmerInnen in die eigene Mitte und zur Ruhe kommen. Durch das Einüben der Schritte, das Wiederholen der Tanzform und die Einfachheit der Choreographie kommt die Essenz der Tänze zum Ausdruck. Die Möglichkeit spiritueller Erfahrung entsteht. Zur Erweiterung des eigenen Bewegungs- und Wahrnehmungsspektrums werden auch Elemente des freien Tanzes eingefügt. Themen dazu sind

z. B.: Begegnung, das Eigene, Unge-
wohntes, Nähe, Distanz. Bitte bequeme
Kleidung und leichte, flache Schuhe
mitbringen. 32 €.

■ Haus am Redoutenpark

dienstags, alle 14 Tage, 02.08. -
27.09., ab 19 Uhr
Abend-Café · Mit kulinarischen Ange-
boten – Unkostenbeitrag wird erbeten.

Dienstag, 09.08., 23.08., 13.09. und
27.09., ab 16 Uhr
Herrenrunde · Ltg. Klaus Stoll. Gemüt-
liches Beisammensein und Gespräche
nur für Herren!

Dienstag, 09.08.2011, ab 16 Uhr
Musik-Sommer 2011 · Musiknachmit-
tag mit Fritz Kündgen.

Freitag, 12.08.2011, ab 16 Uhr
Bibelstunde · Mit Pfarrer Dr. Witschke.

Freitag, 26.08.2011, ab 16 Uhr
Musik-Sommer 2011 · Schlagermelo-
dien mit Werner Müller und Marina
Mäuler.

Donnerstag, 08.09.2011, ab 16 Uhr
Mauritius und die Inseln im indischen
Ozean · Diavortrag von Joachim Knies-
tedt.

Mittwoch, 14.09.2011, ab 16 Uhr
Info-Börse ALTER · Sicher mit dem Rol-
lator unterwegs in Zusammenarbeit
mit SWBVerkehrswacht Frau Brodeser.

Sonntag, 18.09.2011, ab 16 Uhr
Konzertnachmittag · mit Miriam Pohl.

Donnerstag, 29.09.2011, ab 16 Uhr
Kreta – zauberhafte Insel im Mit-
telmeer · Diavortrag von Brunhilde
Goldhausen.

■ Kaiser-Karl-Klinik

Dienstag, 23.08.2011, ab 19 Uhr
Akkordeonkonzert · Eine beschwing-
te Stunde mit Musik und Gesang von
Rudolf Rochell.

Donnerstag, 01.09.2011, ab 19 Uhr
Vernissage · Frans Prunier

Sonntag, 04.09.2011, ab 19 Uhr
Konzert mit Vladimir Vinogradov ·
Seine dreisaitige Domra - ein altrus-
sisches Musikinstrument aus dem
13. Jahrhundert, „jubelt, plätschert,
weint, betört...Illusion eines ganzen
Orchesters...Faszination der russischen
Seele...“.

Dienstag, 06.09.2011, ab 19 Uhr
„Die Verliebten – Märchen rund um
die Liebe“ · Jens Gottschalk erzählt
Volkmärchen der Weltliteratur für
Erwachsene: der Jahrhunderten al-
ten Tradition folgend in freier Form
– ausdrucksstark und packend.

Dienstag, 13.09.2011, ab 19 Uhr
Gitarrenräume · Solokonzert mit
Karl-Heinz Nicolli, der Sie mitnimmt
auf eine musikalische Zeitreise durch
drei Jahrhunderte der Gitarrenmusik.

Dienstag, 27.09.2011, ab 19 Uhr
Akkordeonkonzert · Eine beschwing-
te Stunde mit Musik und Gesang von
Rudolf Rochell.

**■ Kursana Villa
Camphausen**

Mittwoch, 07.09.2011, 16 - 17:30 Uhr
„Liszt kämpft mit Stärke“ - ein musika-
lischer Bildervortrag · Referent: Prof.
Dr. Alexander Hennig. Komponist und
schillernder Lebemann – all das war
Franz Liszt. Im Vortrag mit zahlreichen
Bildern und Musikbeispielen nimmt
Prof. Hennig die Besucher mit auf
eine Reise über Leben und Werk des
Virtuosens. Spannende Geschichten ein-
er bemerkenswerten Künstlerpersön-
lichkeit bieten einen Genuss für Auge
und Ohr. Anmeldung erforderlich bis
zum 05.09.2011

Sonntag, 11.09.2011, 11 - 16 Uhr
Tag des offenen Denkmals · Am Tag
des offenen Denkmals öffnet sich der
wunderschöne Park der Kursana Villa
Camphausen. Besucher können sich
den prächtigen Garten mit seinem
denkmalgeschützten Baumbestand
ansetzen. Zudem bietet sich die Mög-
lichkeit im Rahmen von stündlich
stattfindenden Hausführungen das
Wohn- und Betreuungskonzept ken-
nenzulernen und die Atmosphäre der
Villa Camphausen zu erleben. Anmel-
dung erforderlich bis zum 09.09.2011

■ LoComART

Sonntag, 11.09.2011, ab 11 Uhr
Sonntags-Matinee: LoComDenkBar -
Der Frühstückstreff Thema: „Was ist
Kunst?“ Gedanken austauschen beim
gemeinsamen Frühstück · LoCom-
DenkBar: Ein Treff zum Mitdenken,
Mitschreiben und Mitmachen. Eine
vielleicht andere, aber dennoch vor
allem unterhaltsame Veranstaltung.
Veranstaltungsort: SeniorenMedienFo-
rum Bonn Stiftung Pfennigsdorf, Pop-
pelsdorfer Allee 108, 53115 Bonn. 4 €.

**■ Margarete-Grundmann-
Haus**

mittwochs, 03.08. - 31.08.,
18:15 - 19:15 Uhr
„Meine Zeit für mich“ 60 Minuten mit
Meditation und Entspannung · Anmel-
dung erforderlich. 62,50 €.

montags, 15.08. - 21.11.,
9:30 - 11 Uhr
Spanisch für Senioren – Kurs für Fort-
geschrittene · Anmeldung erforderlich.
75 €.

montags, 15.08. - 21.11.,
11:15 - 12:45 Uhr
Spanisch für Senioren – Kurs für
Anfänger/innen mit Vorkenntnissen
· Anmeldung erforderlich. 75 €.

dienstags, 16.08. - 22.11.,
9:30 - 11 Uhr
Spanisch für Senioren – Kurs für An-
fänger/innen · Anmeldung erforder-
lich. 75 €.

Mittwoch, 17.08.2011, ab 10 Uhr
Vortrag: Wohlfühlen und FIT sein! Ge-
lassenheit im Alltag! Frei von Ängsten
und Zwängen · Kostenlose Einführung
und Schnupperstunde von Walburga
Hertz.

Mittwoch, 17.08.2011,
12:30 - 18:30 Uhr
Busfahrt - Ziel bitte erfragen · Ge-
bühren bitte erfragen !. Anmeldung
erforderlich.

Donnerstag, 18.08.2011, ab 16 Uhr
Die Riviera – „Mare e Monti“, Teil 1:
Von Finale der Römer zum Treffpunkt
der Reichen und Schönen · Diavortrag
von Hans-Josef Arck. 2 €.

mittwochs, 24.08. - 26.10.,
10 - 11 Uhr
Wohlfühlen und Fit sein! Gelassenheit
im Alltag! Frei von Ängsten und Zwän-
gen! · Anmeldung erforderlich. 82 €.

Donnerstag, 25.08.2011, ab 16 Uhr
Farbenrausch – die Natur des Mittel-
gebirgsraumes im Wandel der Jahres-
zeiten · Diavortrag Video-Magazin von
Herbert Waldhans. 2 €.

Freitag, 26.08.2011, ab 08:30 Uhr
Gemeinsames Frühstück · Anmeldung
erforderlich. 4,50 €.

Freitag, 26.08.2011, ab 13:21 Uhr
Von Niederholtorf über die Höhe zum
Kloster Heisterbach · Treffpunkt und
Abfahrt: 13.21 Uhr mit der Buslinie
537 ab Haltestelle „Hauptbahnhof-
Bonn“ (ZOB A6) bis zur Haltestelle
„Niederholtorf, Kirche“.

Samstag, 27.08.2011,
15:30 - 16:30 Uhr
„SCHERZI MUSICALI“ Veranstaltungs-
reihe „Musikalische Plaudereien“ ·
Hans Georg Büchel präsentiert und
erläutert hörensweite musikalische
Beispiele zum Thema.

donnerstags, 01.09. - 20.10.,
15 - 16:30 Uhr
PC-Aufbau-Kurs „Einführung in den
PC und Grundlagen II“ · Anmeldung
erforderlich. 86 €.

Donnerstag, 01.09.2011, ab 16 Uhr
Kanada · Diavortrag von Daniel Schro-
eder. 2 €.

donnerstags, 01.09. - 20.10.,
16:45 - 18:15 Uhr
PC-Aufbau-Kurs „Internet und E-Mail“
· Anmeldung erforderlich. 86 €.

Montag, 05.09.2011, ab 15:30 Uhr
Trotz allem – et wor schön · Peter Brust
erzählt Geschichten und Anekdoten aus
dem gleichnamigen Hörbuch. 2 €.

mittwochs, 07.09. - 09.11.,
15 - 17:15 Uhr
Auf meinen Spuren - Kreatives Schrei-
ben für Seniorinnen 50 €, Ermäßigt
40 €.

Donnerstag, 08.09.2011, ab 16 Uhr
Heiteres Gedächtnistraining · Vorab
bewirten wir Sie mit Kaffee und Kuchen. 2 €.



Neue Präventionssportangebote beim vfb

Aktiv den Sommer ausklingen lassen

Im September starten pünktlich zur Vorbereitung auf die
kühlere und dunklere Jahreszeit die neuen Kurse beim
Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V. (vfb).
Nutzen Sie die Chancen, die gesunde Bewegungsangebote
bieten: die Abwehrkräfte werden gesteigert, das Herz-
Kreislauf-System entlastet, das Muskel-Skelett-System
gekräftigt und nicht zuletzt bringt es viel Spaß in einer
Gruppe Gleichgesinnter Sport zu betreiben. Die Inhalte
der Kurse reichen von „Fit ab 70 – Gleichgewichtstrai-
ning für Senioren“ und „Rücken-Power – mit Pilates
Elementen“ über „Autogenes Training“ und „Hatha-Yoga
50+“ bis zu „Latino Fever“ und „Aquafitness“. Egal, ob
Sie ein Angebot zur Entspannung suchen, Ihre Ausdauer
verbessern oder das Gleichgewicht stärken möchten,
der vfb hat für jeden das richtige Angebot. Da alle Kurse
von qualifizierten und zertifizierten Fachkräften geleit-
et werden, besteht für gesetzlich krankenversicherte
Teilnehmer die Möglichkeit einer anteiligen Erstattung
der Kursgebühren und/oder einer Gutschrift von Bon-
uspunkten. Für alle Kurse ist eine schriftliche Anmel-
dung erforderlich. Weitere Informationen erhalten Sie
beim Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V.,
Hans-Böckler-Str. 16, auf der homepage www.vfb-bonn.de
oder unter 0228-4036719 (Fr. Naumann).

Gleichgewichtstraining für Senioren

Zwei neue Präventionssportkurse der Vereins für Be-
hindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V. kümmern sich
um Ihre „Standhaftigkeit“, damit Sie auch weiter sicher
und selbständig Ihren Alltag meistern können. In diesen
Kursen werden ihre Muskeln gestärkt, die Reaktions-
und Koordinationsfähigkeit verbessert und Haltung und
Gleichgewicht gezielt trainiert. Die Kurse beginnen im
Mai und September in Bonn-Beuel. Beide Kurse sind von
den gesetzlichen Krankenversicherern qualitätsüberprüft
und zertifiziert, so dass bei regelmäßiger Teilnahme eine
anteilige Rückerstattung der Kursgebühr durch die Kran-
kenkasse möglich ist. Nähere Infos und die Möglichkeit
zur Anmeldung erhalten Sie in der Geschäftsstelle des vfb
in der Hans-Böckler-Str. 16 in Bonn-Beuel oder auf der
Homepage www.vfb-bonn.de sowie unter 0228-4036719
(Frau Naumann).

Freitag, 09.09.2011, ab 12:49 Uhr
Von Bad Neuenahr nach Ahrweiler und zurück · Treffpunkt und Abfahrt: 12.49 Uhr mit der Regionalbahn 30 ab Haltestelle „Hauptbahnhof-Bonn“ (Gleis 4) bis zur Haltestelle „Bad Neuenahr Bf“. (Wer an einer Gruppenfahrkarte interessiert ist, sollte ca. 30 Minuten vorher am Bahnhof/Abfahrtsgleis sein).

freitags, 09.09. - 11.11., 15:30 - 17 Uhr
MAT-Gehirnjogging · Anmeldung erforderlich. 65 €.

montags, 12.09. - 21.11., 09:30 - 11 Uhr
Konversations-Kurs „Italienisch“ · Anmeldung erforderlich. Bei 7 Teilnehmern 66 €.

Montag, 12.09.2011, ab 10:30 Uhr
Dialog der Generationen - Jung und Alt singen gemeinsam · Im Kindertreff Rübenthal, Burbacherstr. 100, 53115 Bonn. Anmeldung erforderlich.

dienstags, 13.09. - 29.11., 11:15 - 12:45 Uhr
VHS-Kurs „Italienisch B1.2“ 62,50 €, Ermäßigt 48,58 €.

dienstags, 13.09. - 01.11., 16:30 - 17:45 Uhr
PRAEVITA-Kurs „Qigong“ 125 €.

dienstags, 13.09. - 01.11., 18 - 19:15 Uhr
PRAEVITA-Kurs „Qigong“ 125 €.

donnerstags, 15.09. - 01.12., 10 - 11:30 Uhr
VHS-Kurs „Italienisch A1.2“ 62,50 €, Ermäßigt 48,58 €.

Donnerstag, 15.09.2011, ab 16 Uhr
Inseln in der Lagune von Venedig · Diavortrag von Ursula Weischer. 2 €.

Samstag, 17.09. und 24.09., 9 - 10:30 Uhr
Vortrag: Kurs „Wie benutze ich ein Handy“ · max. 3 Teilnehmer. Anmeldung erforderlich. 36 €.

montags, 19.09. - 07.11., 18 - 19:30 Uhr
VHS-Kurs „Autogenes Training“ 54,10 €, Ermäßigt 39,70 €.

Mittwoch, 21.09.2011, 12:30 - 18:15 Uhr
Busfahrt · Ziel bitte erfragen. Abfahrt: 12.30 Uhr ab Margarete-Grundmann-Haus. Rückkehr: ca. 18.15/18.45 Uhr. Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, 22.09.2011, ab 16 Uhr
Der Spreewald – Wald, Wiesen, stille Dörfer ... · Diavortrag von Richard und Bärbel Grebert. 2 €.

Freitag, 23.09.2011, ab 8:30 Uhr
Gemeinsames Frühstück · Anmeldung erforderlich bis 20.9 Tage vorher. 4,50 €.

Freitag, 23.09.2011, ab 13:20 Uhr
Von Beuel am Rhein entlang über den Bonner Bogen zum Bundeshäuschen · Treffpunkt und Abfahrt: 13.20 Uhr mit der Buslinie 606 ab Haltestelle

„Hauptbahnhof-Bonn“ (ZOB-C3) bis zur Haltestelle „Hermannstr./Konrad Adenauer Platz.“.

Samstag, 24.09.2011, ab 15:30 Uhr
Bonn kapott – Saach weeste noch: Bonner erinnern sich an die Nachkriegszeit interessiert ist, sollte ca. 30 Minuten vorher am Bahnhof/Abfahrtsgleis sein).

montags, 26.09. - 14.11., 17:15 - 18:30 Uhr
VHS-Kurs „Atem und Bewegung nach Prof. Ilse Middendorf“ 54,10 €, Ermäßigt 39,70 €.

Mittwoch, 28.09.2011, ab 15 Uhr
Gesprächsnachmittag mit der Polizei

Donnerstag, 29.09.2011, ab 14:30 Uhr
Musikalischer Herbst mit Musik der Harmonika-Freunde Meckenheim · und kleinen Gästen aus Luther's Arche - Familienzentrum und Kindertagesstätte der evangelischen Luther-Kirchengemeinde. Anmeldung erforderlich. Incl. Verzehr: Zwiebelkuchen + Federweiber 7 €.

donnerstags und montags, ab dem 29.09., 15 - 16:30 Uhr
Tipps und Tricks am PC – Praktische Anwendung · Anmeldung erforderlich. 86 €.

donnerstags und montags, ab dem 29.09., 16:45 - 18:15 Uhr
PC-Kurs „Textverarbeitung MS-Word“ · Anmeldung erforderlich. 86 €.

■ Nachbarschaftstreff Pennenfeld

Dienstag, 16.8.2011, 10 - 11:30 Uhr,
Stadtteilfrühstück

Montag, 22.8.2011, 10 Uhr,
Raus aus der Wohnung – ab in die Natur! Es treffen sich Gleichgesinnte auf dem Pennenfelder Fitnesstreff (Ausgeschildert über Max-Planck-Straße 20-22)

Donnerstag, 25.8.2011, 15 - 17 Uhr,
Kaffee und Kuchen

Donnerstag, 8.9.2011, 15 - 17 Uhr,
Kaffeeklatsch mit Gesang

Dienstag, 13.9.2011, 15 - 17 Uhr,
Spielesachmittag für Erwachsene

Donnerstag, 15.9.2011, 15 - 16 Uhr,
Vortrag: Betrug bei Haustürgeschäften, Kaffeefahrten und Gewinnversprechen – Wie sich Verbraucher schützen können. Referentin Susanne Bauer-Jautz

Montag, 19.9.2011, 10 Uhr,
Raus aus der Wohnung – ab in die Natur! Es treffen sich Gleichgesinnte auf dem Pennenfelder Fitnesstreff (Ausgeschildert über Max-Planck-Straße 20-22)

Donnerstag, 22.9.2011, 15 - 17 Uhr,
Kaffee und Kuchen

■ Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

Dienstags, 18.30 - 20 Uhr
Gesundheit aus eigener Hand: Die japanische Heilkunst Jin Shin Iyutsu, Kursbeginn: 16.08.; 30.08.; 13.09.; 27.09.; 11.10.; Anmeldung: Karin Görmär; Telefon: 02 28/ 29 84 20

Donnerstag, 18.08.2011, ab 15 Uhr
Gemütlicher Nachmittag zum Thema: „Faszination Wasser!“ · Leitung: Frau Wilke-Maiwald. Anmeldung erforderlich.

Freitag, 19.08.2011, 11 - 14 Uhr
Reibekuchenessen · Anmeldung erforderlich.

Dienstags, 17 - 19 Uhr, Kursbeginn am 13.09.2011
„Alles aus einem Topf!“ · Anmeldung: Frau Niazi; Telefon: 01 63/4 59 42 99

Freitags, 26.08. und 30.09. 15 - 17 Uhr
Café Marleen · Betreuungsangebot für Menschen mit Demenz – Wir laden ein 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: 01 71/3 79 72 79

Sonntag, 04.09.2011, ab 15 Uhr
Café ATRIUM · offener Kulturtreff. Ab 16.00 Uhr Ein musikalischer Gang durchs Jahr mit Liedern und Gedichten von Erich Kästner.

Mittwoch, 14.09.2011, 19 - 20:30 Uhr
Vortrag: Die japanische Heilkunst Jin Shin Jyutsu · Leitung: Frau Gömar. Anmeldung erforderlich.

Freitag, 16.09.2011, 11 - 14 Uhr
Wanderung · Treffpunkt am Brunnen in der Borsigallee. Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, 22.09.2011, 17 - 19 Uhr
Vortrag: Leben im Wandel – Wenn der Partner sich verändert durch Schlaganfall, Depression, Demenz · Leitung: Frau Erhard. Anmeldung erforderlich.

Freitag, 23.09.2011, ab 14:15 Uhr
Gemeinsam Singen · Mit Grundschulkindern der OGS-Brüser Berg.

■ Offene Tür Dürenstraße e.V.

Donnerstag, 11.08.2011, ab 12 Uhr
Sommerfest mit Livemusik auf der Terrasse · Kulinarisch werden Würstchen und Salate, Süßspeisen und Kuchen sowie Wein, Bier und nicht alkoholische Getränke geboten.

Donnerstag, 25.08.2011, 18 - 20 Uhr
Vortrag: 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 (IHK-Dozentin).

Freitag, 02.09.2011, 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. 4,50 €.

Freitag, 02.09.2011, 10 - 12 Uhr
Vortrag: Bewerbungstraining für Jedermann · Einführung in die Thematik · Bewerbungsunterlagen · Anschreiben · Initiativbewerbung, Onlinebewerbung, schriftl. Bewerbung · K.o.-Kriterien · Vorstellungsgespräch Referentin: Wiebke Winter.

Donnerstag, 08.09.2011, 18 - 20 Uhr
Vortrag: Über Geld muss man reden! Weiter wie am 25.8. ...

Donnerstag, 15.09.2011, ab 11 Uhr
Vortrag: Kostenloser Versicherungsscheck · 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! Anmeldung erforderlich.

Freitag, 16.09.2011, 10 - 12 Uhr
Vortrag: Bewerbungstraining für Jedermann · Weiter wie am 2.9. ...

Donnerstag, 22.09.2011, 18 - 20 Uhr
Vortrag: Über Geld muss man reden! Weiter wie am 25.8. ...

■ Senioren-Begegnungsstätte Limperich e.V.

Mittwoch, 24.08.2011, ab 15 Uhr
Singen mit Frau Oberdorfer · Alte Weisen, neu entdeckt, „Wir sind durch Deutschland“ gefahren.

Donnerstag, 01.09.2011, ab 15 Uhr
Ökum. Seniorenrunde mit Herrn Pater Demming

Mittwoch, 07.09.2011, ab 15 Uhr
Köln im 20. Jahrhundert · Teil II, mit Herrn Dederichs.

Montag, 12.09.2011, ab 14 Uhr
Wachsen und Werden der kath. Pfarrgemeinde · Aus Anlass der Festwoche zum 50-jährigen Jubiläum der Hl. Kreuz-Kirche.

Dienstag, 13.09.2011, ab 18 Uhr
Rundgang zu den drei christl. Kirchen im Beueler Süden · Gebet u. Meditation in der ev. Kirche, Führung durch die griech.-orthod. Metropole u. abschließendes Abendlob in Hl. Kreuz-Kirche.

Mittwoch, 14.09.2011, ab 16 Uhr
Theaterstück der Gruppe Lo Com · „Die Seele hat kein Alter“

Dienstag, 20.09.2011, ab 15 Uhr

Vortrag: Frauen von Rang und Namen · Mit Frau Vreden.

Mittwoch, 28.09.2011,
Singen: „Bei einem Wirte wundermild“ · Mit Frau Oberdorfer.

■ Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem

dienstags, 09.08. - 18.10., 15 - 15:45 Uhr

Rundum - Gesundheitsgymnastik für Seniorinnen und Senioren · Abwechslungsreiches Bewegungstraining mit Musik. Umfassende Dehn- und Kräftigungsübungen der Rücken- und Bauchmuskulatur sowie der Arme und Beine, Koordination und Gehirnjogging in spielerischer Form. Bis 9 Teilnehmer 22 €, Ab 10 Teilnehmern 20 €.

dienstags, 09.08. - 18.10., 16 - 16:45 Uhr

Gymnastik für „Sie und Ihn“ im Sitzen · Schonend für Knie- und Hüftgelenke ist die Gymnastik im Sitzen. Erhalten oder sogar Verbessern der Muskelkraft durch gezieltes Üben und Dehnen, Balance- und Haltungsübungen zur Sturzprophylaxe, wohltuende Entspannung. Bis 9 Teilnehmer 22 €, Ab 10 Teilnehmern 20 €.

Mittwoch, 24.08.2011, ab 15 Uhr
Vortrag: Stürze und Sturzfolgen · Wer ist besonders gefährdet? · Ursachen erkennen und vermeiden · Die Protektoren – 90% weniger Oberschenkelknochenfrakturen.

mittwochs, 24.08. - 26.10., 15:30 - 16:15 Uhr

DRK – Wirbelsäulengymnastik · DRK ganzheitliche Wirbelsäulengymnastik mit Training zum Aufbau von Bauch- und Rückenmuskulatur. 30 €.

montags, 29.08. - 05.12., 9:15 - 10:15 Uhr

„Der erfahrbare Atem“ - nach Prof. Ilse Middendorf · „Wir lassen den Atem kommen, wir lassen ihn gehen und warten bis er von selbst wieder kommt“ (Ilse Middendorf) Atem ist Leben. Bewusst atmen ist bewusst leben. Wir arbeiten mit sanften Bewegungen, mit Dehnungen, mit Druckpunkten und mit Tönen. Wir spüren uns im Körper und nehmen den Atem wahr. Dies fördert das Wohlbefinden und die Gesundheit. Zum Üben sind bequeme Kleidung und warme Socken von Vorteil. 60 €.

montags, 29.08. - 05.12., 10:30 - 12 Uhr

Qigong · Qigong ist ein Dialog mit der eigenen Lebenskraft. Qigong harmonisiert. Es aktiviert die Selbstregulierungskräfte. Qigong macht ruhig und ausgeglichen. Die Beweglichkeit wird gefördert. Qigong kann fließen. Es werden Übungsfolgen eingeübt. In diesem Kurs sind es die 8 Brokate. Kostübernahme durch die Krankenkasse möglich. Bitte wenden Sie sich an ihre Krankenkasse. 90 €.

dienstags, 30.08. - 13.12., 14:30 - 16 Uhr

Englische Konversation · Wir diskutieren das aktuelle Zeitgeschehen an

Hand von Zeitungsartikeln, befassen uns aber auch mit dem kennenlernen zeitgenössischer englischsprachigen Autoren. Bis 8 Teilnehmer 70 €.

Mittwoch, 07.09.2011, ab 10 Uhr
Gemeinsames Frühstück · mit Kaffee, Tee und frischen Brötchen sowie weiteren leckeren Sachen. 3,50 €.

Mittwoch, 07.09.2011, 14:30 - 17 Uhr
Play reading Kopiergeld 25 €.

montags, 12.09. - 03.10.,
9:15 - 10:45 Uhr, Kursus A
montags, 12.09. - 03.10.,
11 - 12:30 Uhr, Kursus B

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. Ab 10 Teilnehmer 25 €, .

Montag, 12.09.2011, 10 - 11:30 Uhr
Vortrag: Jin Shin Jyutsu - Das Fingerwunder des Jin Shin Jyutsu. 3 €.

mittwochs, 14.09. - 12.10.,
9:30 - 11 Uhr

Jin Shin Jyutsu – japanisches Heilströmen · Das japanische Heilströmen ist die Kunst, unsere Selbstheilungskräfte zu nutzen und bietet sehr einfache und tief greifende Hilfen für körperliche und seelische Gesundheit und Fitness. Das gezielte Berühren unseres Körpers an verschiedenen energetischen Feldern ist bei allen akuten und chronischen Beschwerden, emotionalem und mentalem Stress hilfreich, ebenso zur Regeneration und Entspannung. Im Kurs werden Sie die Energiefelder und wichtige Energieströme am und im Körper kennen lernen und zahlreiche Möglichkeiten, sich selbst und andere zu behandeln. In jeder Kursstunde werden wir praktisch arbeiten, damit Sie Jin Shin Jyutsu fühlen und spüren können!Anmeldung erforderlich. 30 €.

donnerstags, 15.09. - 01.12.,
10:30 - 12 Uhr

Unsere Vergangenheit – Ereignisse, Personen, Persönlichkeiten ... Abschnitt XVII – Geschichte spannend erzählt VHS Kursnummer:1703 · In einer auf mehrere Semester angelegten Vortragsreihe beschäftigen wir uns - unter besonderer Berücksichtigung sozialgeschichtlicher Aspekte - mit der Entwicklung der neuzeitlichen deutschen Geschichte bis zur jüngsten Vergangenheit. Neueinsteiger sind herzlich willkommen! Themenbereich dieses Semesters: 20. Jahrhundert: Der Erste Weltkrieg II - Verlauf ab 1916 - Russland: Ende des Zarenreiches - Verlauf (bis 1916) Schriftliche Anmeldung bei der VHS erforderlich!

Der Unterricht von Frau Jagusch findet während der Herbstferien statt. Anmeldung erforderlich. 58,90 €, Ermäßigt 43,05 €.

mittwochs, 21.09. - 23.11.,
10 - 12 Uhr

VHS - Kreatives Schreiben Kurs-Nr.: 6107 · Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne schreiben möchten, aber alleine nicht den richtigen Zugang finden. Mit Übungen und Schreibspielen unter anderem aus dem amerikanischen „Creative Writing“ sowie wechselnden Schreibsituationen werden Fantasie und Kreativität der Teilnehmenden gezielt geweckt und führen zu eigenen Texten der Teilnehmenden - Prosa und Lyrik -, die sowohl der Erinnerung als auch der Fantasie entspringen können. Textbeispiele aus der Literatur bringen verschiedene Formen näher und helfen dabei, einen eigenen Stil zu entwickeln. Durch Vortragen der eigenen Texte in der Gruppe wird Resonanz und Anregung zur Nacharbeitung gegeben. Gute Deutschkenntnisse und Freude am „Abenteuer Schreiben“ sind Voraussetzung. Schriftliche Anmeldung nur über die VHS möglich!Anmeldung erforderlich. 53,03 €, Ermäßigt 38,95 €.

Mittwoch, 21.09.2011, ab 15 Uhr

Vortrag: „Schiffsreise“ rund ums Mittelmeer · Bei den Landausflügen besuchen wir Italien, Griechenland, Ägypten und Libyen. Steigen Sie mit an Bord und erleben Sie eine Rundreise der besonderen Art. 1 €.

Mittwoch, 28.09.2011, ab 8:45 Uhr

Der schönste Garten Deutschlands - Busfahrt zur Bundesgartenschau nach Koblenz · Treffpunkt um 8.45 Uhr vor der Begegnungsstätte Abfahrt 9.00 Uhr. Bekannt durch Ehrenbreitstein, Deutsches Eck und den Zusammenfluss von Mosel und Rhein ist nun seit April 2011 eine weitere Attraktion eröffnet worden. Genießen Sie die liebevoll angelegten Gärten mit ihrer prachtvollen Pflanzenwelt. Angeboten werden Beiträgen aus Natur, Gesellschaft und Kultur. Ein Höhepunkt ist die Seilbahn über dem Rhein, die hinauf zur „Festung Ehrenbreitstein“ fährt. Entgelt: Die Eintrittskosten werden noch bekanntgegeben. Anmeldung erforderlich bis zum 14.09.2011

freitags, 30.09. - 25.11.,
10 - 12:15 Uhr

Figürliches Modellieren mit Ton Kurs-Nr.: 6617 · Für Anfänger und Fortgeschrittene – Mensch, Tier und Pflanze inspirieren uns zu einer eigenen dreidimensionalen Figur aus Ton. Fotos können uns bei der Ideenfindung helfen. Auch das eigene Haustier ist ein wunderschönes Motiv für ein neues Kunstwerk, das später seinen Platz auf dem Balkon oder im Garten findet. Im Kurs fallen pro Person Materialkosten in Höhe von circa 15 bis 20 € für Ton und Glasuren je nach Verbrauch an sowie eine Brenngebühr von circa 5 Euro je nach Ihrem jeweiligen Brenngut. Diese Kosten sind direkt mit der Dozentin abzurechnen. Zuzüglich Materialkosten von circa 15 € bis 20 € Schriftliche Anmeldung nur über die VHS!Anmeldung erforderlich. 91,60 €, Ermäßigt 65,95 €.

Wohnstift Beethoven

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

Donnerstag, 18. 08.2011, 16 Uhr
Kunsthistorischer Dia-Vortrag: „Venus im Wandel der Zeiten, Teil 2“ von Erika Schmelter

Samstag, 03.09.2011, 16 Uhr
Hauskonzert mit Prof. Christian Elsas, Klavier

Mittwoch, 07.09.2011, 19 Uhr
Hauskonzert mit Valerij Petasch, Pianist und Komponist

Donnerstag, 08.09.2011, 16:30 Uhr
„Zauber von Musik und Dichtung“ von Rolf Kettner

Donnerstag, 22.09.2011, 16 Uhr
Dia-Vortrag: „Zypern, Teil 2“ von Josef Schavier

Freitag, 23.09.2011, 19 Uhr
Hauskonzert mit Klaus Leutgeb, Klavier

Donnerstag, 29.09.2011, 16 Uhr
Beamer-Vortrag: „Vom Rio de la Plata zu den Wasserfällen von Iguazu – Impressionen aus Uruguay und dem südlichen Brasilien“ von Klaus Ehlert

BERATUNG

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 Uhr und donnerstags, 14 - 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“*

dienstags, 9 - 10 Uhr und donnerstags, 12 - 13 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

Noch bis zum 28.08.2011

Kaiser-Karl-Klinik

Prof. Dr. Günter Erbel



Eine sehr lohnendwerte Kunstaussstellung mit aktuellen Arbeiten aus 2010/2011 des renommierten Bonner Malers Prof. Dr. Günter Erbel, der am 12. Juli 2011 seinen 75. Geburtstag feiern konnte, ist noch bis zum 28. August zu sehen.

Prof. Günter Erbel, Staatsrechtprofessor, ist künstlerischer Beirat an der Kunstakademie Rheinland und kann auf zahlreiche Ausstellungen im In- und Ausland zurückblicken.

Eine umfassendere Werkschau wird vom 14.11. bis zum 11.12.2011 im Haus an der Redoute in Bad Godesberg zu sehen sein.

Die Rhein-Zeitung schrieb bereits 2003 über Erbel: Er „ist aus der Kunstszene von Nordrhein-Westfalen und Rheinland-Pfalz nicht mehr wegzudenken“.



Regelmäßige Angebote

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 Mehlem

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

mittwochs, ab 16 Uhr, Info BörseALTER, 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 Kurzinformativgespräche 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 Nielsen, *AWO Nachbarschaftszentrum Friesdorf*

donnerstags, 16-18 Uhr, Individuelle häusliche Schulungen nach §45 SGB XI, für Versicherte der BarmerGEK - weitere auf Anfrage, *Karin Schneider GepflegtPfleger*

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!

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, 15-17 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 Ruhrmann, 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. Fillies (Amb. Ärzte), Frau Löbach, Frau Rehbach (Amb. Pflegefachkräfte), Herrn Frießer (Amb. Sozialarbeiter), *Gerontologisches Forum in der LVR-Klinik*

mittwochs, alle 14 Tage, 18:00 - 19:30 Uhr, ZWAR Gruppe, Soziales Netzwerk im Stadtteil Tannenbusch, mit dem Ziel, gemeinsam alt zu werden alle 14 Tage, Information Frau Renate Kluckert, *Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

jeden 3. Freitag, 15-17 Uhr, Deutsche Parkinson Vereinigung e.V., Regionalgruppe Bonn Vortrag zu div. Themen; Freitag, 15. April 2011: „Schmerzen bei Morbus Parkinson“ Dr. Michael Küster, Leiter, Schmerzzentrum Bonn-Bad Godesberg

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 Seniorenwohnenzentrum Haus Dottendorf*

1. und 3. Dienstag, 14-17 Uhr, Treffen der Spätaussiedlerrunde, *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 Mehlem*

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

jeden 1. Dienstag, ab 18 Uhr, 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 Schwerpunktthemen stattfinden (z. B. Pflegeversicherung, Betreuungsrecht, Vorsorgevollmachten usw.), *Seniorenzentrum Theresienau e.V., im Veranstaltungssaal im EG.*

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

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, Kaffee und Kuchen in geselliger Runde, 1,20 €, *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

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. Montag, ab 18:30 Uhr, „Am Samowar“, Freunde der russischen Kultur treffen sich zu Gespräch, Gesang und kleinem Imbiss, *Begegnungsstätte „St. Jakob und St. Ägidius“*

jeden 4. Freitag, 15-17 Uhr, Gesprächskreis der Deutschen Parkinson Vereinigung, Neustart am 23. September, *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 Pflegegestift 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 (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.*

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

9. Sept. 2011

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

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

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

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

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

werktags, 14-17 Uhr, Seniorentreff, Cafeteria geöffnet, täglich wechselnd selbst gebackener Kuchen, *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

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

jeden 3. Montag, ab 10-12 Uhr, Stadttreff frühstück, 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. 10-11 Uhr nach Karte unter 0228/9158-707, *Tenten - Haus der Begegnung*

jeden 1. und 3. Dienstag, bis 19 Uhr,



„Das Konzert bin ich“

Franz Liszt und das Beethovenfest 2011

„Zukunftsmusik“ lautet das Motto des diesjährigen Bonner Beethovenfestes. Damit wird nicht auf das neue Festspielhaus angespielt, dessen Realisierung bekanntlich „in den Sternen“ steht, sondern auf den Geburtstag von Franz Liszt, der sich in diesem Jahr zum zweihundertsten Mal jährt. Liszt, der Erneuerer und Visionär, der gefeierte Pianist, Komponist, Dirigent, Theaterleiter, Schriftsteller, Lehrer, Mäzen und – Popstar. Bei seinen effektvollen Auftritten fielen die Damen reihenweise in Ohnmacht, in ganz Europa lag ihm das Publikum zu Füßen. So konnte er sich selbst - in Anspielung auf den Ausspruch: „L'état c'est moi“ , „der Staat bin ich“ - der dem französischen König Ludwig XIV zugeschrieben wird, mit den Worten charakterisieren: „Le concert c'est moi“.



Franz Liszt 1858, Photographie von Franz Hanfstaengl. Quelle: Wikipedia

Die Eitelkeit des Künstlers mag ein wenig erheitern, sie war aber nicht unberechtigt. Liszt verehrte Beethoven und schuf davon ausgehend seinen eigenen Musikstil mit vielen Neuerungen, die die Musikentwicklung bis heute beeinflussen. Die Bonner schulden ihm besonderen Dank, denn er hat 1845 das erste Beethovenfest zu dessen 75. Geburtstag organisiert und mitfinanziert.

Das diesjährige Festival widmet seinem Gründer daher einen Schwerpunkt. In einer Liszt-Nacht am 24. September finden allein zehn Veranstaltungen zu seinen Ehren mit namhaften Solisten und Orchestern an verschiedenen Spielorten statt. Am 7. Oktober stellt die Gruppe Con-

certo Köln ein Programm des Festes von 1845 original nach. Der Liszt-Liederabend mit Claudia Barainsky am 23. September im Beethovenhaus gilt als Geheimtipp, ebenso das Solokonzert des jungen russischen Pianisten Nikolai Tokarev.

Weltberühmte Orchester bereichern das Musikfest. Darunter das London Symphony Orchestra unter Sir Colin Davis und das Israel Philharmonic Orchestra mit seinem Dirigenten Zubin Mehta, der am 11. September mit dem Wilhelm-Furtwängler-Preis geehrt wird. Die vielen ande-

ren bedeutenden Solisten und bekannten Ensembles können an dieser Stelle nicht alle genannt werden. Wer noch Karten will, sollte sich jedenfalls beeilen. Das Eröffnungskonzert am 9. September mit der Stargeigerin Anne-Sophie Mutter und dem Pittsburgh Symphony Orchestra ist bereits ausverkauft ebenso wie das der Ausnahme-Pianistin Hélène Grimaud am folgenden Tag.

Getreu dem Motto „Zukunftsmusik“ kommt natürlich auch das zeitgenössische Musikleben nicht zu kurz. Beispielhaft sei das BBC Symphony Orchestra erwähnt, das am 29. September im Rahmen eines Weber- und Mahler-Abends auch die Uraufführung einer Auftragskomposition der jungen englischen Komponistin Rebecca Saunders realisiert.

Insgesamt 61 große Veranstaltungen bietet das diesjährige Beethovenfest in zahlreichen Spielstätten in Bonn und dem Rhein-Sieg-Kreis. Dazu kommt, wie in den vergangenen Jahren, ein umfangreiches Rahmenprogramm, das zum Teil kostenlos zu genießen ist. Wie das „Public Viewing“ auf dem Bonner Marktplatz am 10. September und die beliebten Abende in der Post-Tower-Lounge mit Rezitationen, Klassik und Jazz. U. a. präsentieren dort vom 29. September bis zum 1. Oktober junge Künstler der Pop-Akademie Baden Württemberg und Preisträger des Songwriter-Wettbewerbs »Xpress Yourself« die Popmusik der Zukunft.

Doris Regina Gothe

Kaffee-Spezialitäten am schönen Rhein ...

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

Spedition Keller
Umzüge

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

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

Regelmäßige Angebote

Abend-Café mit kulinarischen Angeboten – Unkostenbeitrag wird erbeten, *Haus am Redoutenpark*

dienstags und donnerstags, 12-13:30 Uhr, OASE Mittagstisch im Pfarrgemeindesaal, 3 €, oder 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, 15:00-16:30 Uhr, Treff mit Kaffee und Kuchen; anschließend kann man noch zum Diavortrag, zu Bingo, Gedächtnistraining oder zur Theateraufführung bleiben, *Margarete-Grundmann-Haus*

jeden 4. Donnerstag, 15-17 Uhr, Kaffeeklatsch mit Gesang, *Nachbarschaftstreff Pennefeld*

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 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, ab 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, Frühschoppen, geselliges Beisammensein mit umfangreichem Mittagstischangebot, Essen kann mitgenommen werden, *AWO Ortsverein Bonn-Stadt e.V.*

VORLESEN

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

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

HAND- UND FUSSPFLEGE

montags, Hand- und Fußpflege, kostenlos für Bonn-Ausweis-Inhaber ab 65 Jahre, bitte Termin vereinbaren, *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, 18 €, *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*

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“*

dienstags, 10-13 Uhr und donnerstags, 10-16 Uhr, Fußpflege (auch für Diabetiker), bei Agnes Wolfgarten, examinierte Krankenschwester und Fachfußpflegerin; Anmeldung erforderlich bei Edith Koischwitz, (0228) 35 72 20, 15 €, Bonn-Ausweis Inhaber ab dem 65. Lebensjahr 1x monatlich kostenfrei, *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

FRÜHSTÜCK/BRUNCH

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, 9:00-9:45 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, QiGong, Trainer: Dr. Tippach, 9 €, in den Monaten August und September im Park der Vereinten Nationen, Kennedyallee; Beginn in der OT ab 10.10.2011, *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

montags, 10:30-11:30 Uhr, Vorbeugung gegen Osteoporose, Schnuppers ist möglich, Anmeldung bei Christine Loef, Tel. 01 78 / 3 59 83 71, *CBT Wohnhaus St. Markusstift*

montags, 10-10:45 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, Schnuppers 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, *AWO Ortsverein Siegburg e.V.*

montags, 15-16 Uhr, Sitzgymnastik mit dem 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, 17:30-18:30 Uhr und freitags, 17-18 Uhr, Wirbelsäulengymnastik mit Gisela Büchmann, 4,50 €, Anmeldung erforderlich, *Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

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, Urlaub vom 08.07. - 07.08., *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

dienstags, 9-10 Uhr, GTV Gleichgewichtstraining Frau Schedzielorz, Urlaub vom 19.07. - 12.09., *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, 23.07. - 31.08., *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

jeden 1, 3. und 4. Mittwoch im Monat, 16-17 Uhr, Parkinson-Gymnastik, NEUSTART AM 07.09.2011, *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, NEUSTART AM 07.09.2011, *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

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

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

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

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

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

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

donnerstags, 17:30-19 Uhr, Feldenkraus-Gruppe mit Frau Räderscheidt, URLAUBVOM 28.07. - 01.09., NEUSTART AM 08.09.2011, 110 € für 10 Abende, *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

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

donnerstags, Aktiv gegen Stürze; Kraft- und Balance-Training mit Monika Leenen, Diplom Sportlehrerin und Alttherapeutin, Informationen unter Tel. 02 28/93 59 97 - 44 1 *CMS Pflegestift Domhof*

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 (02 28/40 36 7-0), *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

freitags, 14-15 Uhr, Sturzprophylaxe: Sicher gehen und stehen im Alter, Ein Kurs der GESUNDHEITSPORTLER 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 Josefshöhe*

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

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

SPORT/FITNESS

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

dienstags, 9:15-10:45 Uhr, „Nordic Walking für Behinderten“, 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*

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, Pausiert im September, 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

dienstags, 10-11 Uhr, Qigong, chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform von Körper und Geist mit Frau Mariel Platiel, 30 €, Anmeldung erforderlich, *Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

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

donnerstags, 14:00 - 15:30 Uhr und 16:00 - 17:30 Uhr, Eutonie, Aktiv zur Ruhe kommen mit Ruth Weinreiß 27 €, Anmeldung erforderlich, *Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

freitags, 10-11:30 Uhr, Yoga für Anfänger ab 60 plus, *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

freitags, 12-13 Uhr, Entspannung für Bewegungseingeschränkte mit Frau Marie-Theres Hediger, 3 €, *Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

freitags, 15-16 Uhr, Entspannung, Anmeldung: Verein für Behindertensport e.V., Tel.: 02 28/40 36 70, *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, URLAUB VOM 08.08. - 05.09., NEUSTART AM 12.09.2011, 65 € für 10 Termine je 90 Minuten, *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

montags, ab 10 Uhr, Gedächtnistraining, Informationen bei Frau Parnitzki (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 16:45-18:15 Uhr, Gehirnjogging, Anmeldung erforderlich bei: Herr Harnisch; Telefon: 02 28/44 54 58, 70 €, *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

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*

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 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 mit Skat und Kaffeetrinken, 3 €, *AWO Nachbarschaftszentrum Friesdorf*

montags, 15-18 Uhr, Spielenachmittag. 1 Rommekub-Gruppe 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*

16. - 25.9.2011
Täglich ab 20 Uhr 3 Shows
KLANGWELLE



Zum 7. Mal erklingen vom 16. - 25.9.2011, täglich ab 20.00 Uhr, auf dem Bonner Münsterplatz die Töne aus Beethovens Werken, Ohrwürmer der Rock- und Popgeschichte und stimmungsvolles rheinisches und deutsches Liedgut zu einer mitreißend gestalteten Komposition von Wasser, Laser, Licht und Projektion.

Vor 7 Jahren begann das Projekt Klangwelle mitten in der Bonner Innenstadt und hat seitdem immer wieder Besucher, Presse und Sponsoren gleichermaßen begeistert. Dieses Event der Superlative wurde in den letzten Jahren von bis zu 100 000 Besuchern bestaunt und erfreut sich inzwischen überregionaler Beliebtheit.

Unter der künstlerischen Leitung von Roland Nenzel und Daniel Ploil bietet die Show auch dieses Jahr wieder ein unvergessliches Zusammenspiel von Wasser, Licht und Musik. Nach den sehr erfolgreichen Mottoshows in den letzten beiden Jahren hat auch die **Klangwelle 2011** wieder ein neues Thema, dass in Kürze in den regionalen Medien veröffentlicht wird.

Weitere Informationen: Klangwellen Deutschland GbR
Hans-Wilhelm Eichholz und Hans-Joachim Fandel
Im Erlenbusch 5
53127 Bonn
Tel. +49 (0) 228 282255
Tel. +49 (0) 2241 336520
h.w.eichholz@el-c.de
j.fandel@task-online.com



Das Wohnstift Beethoven, Bornheim, freut sich, die Klangwelle als Hauptsponsor für den Klassik-Bereich zu unterstützen

Regelmäßige Angebote

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

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

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

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

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

dienstags, 14-17 Uhr, Spielenachmittag, Rummikub, Canasta, Mensch-ärgere-dich-nicht und andere Spiele Auch hierzu laden wir ganz herzlich neue Spieler ein. Sie kennen die Spiele nicht? Macht nichts! Sie können sie bei uns lernen, *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

dienstags, 14:30-17 Uhr, Schach-Gruppe – Die Schach-Gruppe erwartet freudig neue Mitspieler (auch Anfänger), *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, Bingonachmittag, 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, 9:30-11 Uhr, Bridge für Anfänger/Vorkenntnissen, Anmeldung bei: Herr Peter 0 22 24/94 17 32, *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, Anmeldung bei: Herr Peter 0 22 24/94 17 32, *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

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

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

donnerstags, ab 16 Uhr, Schnupperpaarturnier, für alle Brigdespieler, die gerne ein 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, 19-21:30 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, 10:30 Uhr, Offenes Atelier, In Jedem steckt ein Künstler – mit der Kunsttherapeutin Anja Simons, *CMS Pflegestift Domhof*

freitags, 14-16:15 Uhr und 17-19:15 Uhr, Freude am Malen in Öl, Aquarell und Acryl; unter feinfühligler Anleitung gelingt meist schon nach kurzer Zeit ein zufriedenstellendes Ergebnis. Für alle, die Freude am Malen haben oder es einmal ausprobieren möchten, sind diese Kurse gedacht, Kursleitung: Margareta Schulz, 35 € für 8 Wochen, Anmeldung erforderlich, *Begegnungsstätte CLUB*

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

freitags, 15-17 Uhr, Malen, 20 €, *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 Rüngsdorf, Leitung: Herr Kirchner, *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

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

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

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

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

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

mittwochs, 15:45 Uhr, Der Domhof singt: Es tönen die Lieder; Walter Omsels begleitet mit der Gitarre, *CMS Pflegestift Domhof*

mittwochs, 18-19:30 Uhr, Mittendrinn

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!

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

montags, 20:15-22:15 Uhr, Playbacktheater, alle 14 Tage Genießen Sie die Interaktion zwischen Schauspielern und Publikum. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Anmeldung bitte über kontakt@albert-middendorf.de bei Albert Middendorf, (0228) 62 13 25, *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 Dürenstraße 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 Grafiken, 3 € inkl. Material, *Margarete-Grundmann-Haus*

BASTELN

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

KOCHEN/BACKEN

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

mittwochs, ab 12 Uhr, Mittagessen „Auf Wunsch gekocht“, 6,50 €, *AWO Nachbarschaftszentrum Friesdorf*

SPRACHEN

montags, 10-11:30 Uhr, Spanischkurs, 70 € für 10 Termine, *AWO Nachbarschaftszentrum Friesdorf*

montags, 11:30-12:30 Uhr, Italienisch für Fortgeschrittene Anmeldung erforderlich bei Monika Scherer, (0228) 29 80 96, Neustart ab 12.09., 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. Ditte, Übersetzerin / stellvertretende Referatsleiterin i.R. (Deutscher Bundestag), *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

dienstags, 17-18:30 Uhr, VHS – English Conversation and reading C1 / Kurs Nr. D 3317; You outgrew grammar exercises and textbooks. You want to talk and read about different subjects, i.e. newspapers, short stories...?, No textbook but small fee for photocopying, Dauer: siehe VHS Bonn 2. Halbjahr, (15 x 2 Unterrichtsstunden), Referent: John Garside, 71,90 € / ermäßigt 52,16 €, Schriftliche Anmeldung nur über die VHS!, *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

mittwochs, 13-14:30 Uhr, Spanisch, Anmeldung erforderlich bei Monika Scherer, (0228) 29 80 96, Neustart ab 12.09., monika.scherer@dw-bonn.de, 70 €, *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

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

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

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

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

donnerstags, 9:30-11:30 Uhr, Englischkurs, *AWO Nachbarschaftszentrum Friesdorf*

freitags, 10-11 Uhr, Französisch für Fortgeschrittene, 10 €, Neustart ab 12.09., *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

freitags, 11:15-12:15 Uhr, Französisch für Anfänger, Anmeldung erforderlich bei Monika Scherer, (0228) 29 80 96, monika.scherer@dw-bonn.de, Neustart ab 12.09., 10 €, *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

SCHREIBEN

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

LITERATUR

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

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

Am 1. Mittwoch im Monat, DSW Literaturkreis, Frau Ehring, *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

Am 1. Montag im Monat, Offener OT-Literaturkreis, Frau B. Hocke, 4 €, *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

MEDIENTECHNIK

1. und 3. Dienstag, 12-14 Uhr, Senioren gehen auf Sendung mit der Radiowerkstatt 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 Know-how erarbeiten, so dass jeder dann für sich entsprechend seiner persönlichen Interessenlage 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, Literaturrunde, *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, Filmmachtag, *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: Pflegeversicherung, alle 14 Tage, *Kaiser-Karl-Klinik*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

SONSTIGES

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

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

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

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

AWO Nachbarschaftszentrum Friesdorf

dienstags, mittwochs und freitags,
10 - 12 Uhr

Anleitung durch Freiwillige bei PC,
Laptop, Internet, Bewerbungshilfe
für Arbeitslose. 1,50 € pro Stunde

AWO Ortsverein Siegburg e.V.

montags, dienstags und donnerstags,
14 - 18 Uhr

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

Begegnungsstätte CLUB

Jeden 4. Freitag im Monat,
9:30 - 11:30 Uhr

Gesprächskreis Computervormittag für
Senioren im CLUB; Wenn Sie bereits
Erfahrung im Umgang mit Comput-
er 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 hilf-
reicher Kontakt herstellen, Referent:
Martin Swidzinski, Anmeldung unter
02241/243 340

Begegnungsstätte
Mehlem

Termin bitte vorher telefonisch
vereinbaren

Sie wollen sich einen Computer oder
einen Drucker anschaffen und brau-
chen Hilfe bei der Auswahl? Sie haben
ein Problem mit Ihrem Rechner und
wissen nicht, an wen Sie sich wenden
sollen? Oder Sie haben einfach ein
paar Fragen rund um den Comput-
er? Unser Dozent gibt unabhängige
Beratung und Hilfe und beantwortet
Fragen.

donnerstags und dienstags, ab dem
01.09., 9:30 - 11 Uhr

Computer für Einsteiger 1 - Windows
7/Vista/Windows XP - Sie haben ein-
en neuen Computer und möchten
von Grund auf lernen, damit umzuge-
hen? Oder Sie kennen sich schon ein
bisschen aus, können vielleicht sogar
schon Briefe und E-Mails schreiben,
sind aber in vielen Dingen noch un-
sicher? 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 wiederfinden,
sie ordnen, umbenennen, kopieren
oder auf CD brennen, und lernen all
die kleinen Tücken des Computeral-
tags aus eigener Kraft zu meistern.
Für Windows 7 bzw. Vista müssen Sie
ein eigenes Laptop mitbringen! (Unter
Umständen kann auch ein Leihgerät
gestellt werden.) Geräte mit Windows
XP sind vorhanden. Anmeldung erfor-
derlich. Ab 6 Teilnehmern 75 €, Bei 5
Teilnehmern 80 €, Bei 4 Teilnehmern
90 €.

donnerstags und dienstags, ab dem
01.09., 11:15 - 12:45 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, um-
benennen 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. Anmel-
dung erforderlich. Ab 6 Teilnehmern
75 €, Bei 5 Teilnehmern 80 €, Bei 4
Teilnehmern 90 €.

donnerstags und dienstags, ab dem
01.09., 13:45 - 15:15 Uhr

E-Mail und Internet 1 - Für Teilnehmer
mit Vorkenntnissen (Computer für Ein-
steiger 1). Sie können bereits mit dem
Computer umgehen und möchten ler-
nen, 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 fin-
den - auf Ihrem Computer speichern
und drucken - den Internet-Browser
an Ihre persönlichen Bedürfnisse an-
passen - Internet und E-Mail sicher
machen und Fallstricke vermeiden.
Anmeldung erforderlich. Ab 6 Teil-
nehmern 75 €, Bei 5 Teilnehmern
80 €, Bei 4 Teilnehmern 90 €.

dienstags, 06.09. - 04.10.,
15:30 - 17 Uhr

Computer-Übungskurs - Sie können
schon ein bisschen mit dem Com-
puter umgehen, Briefe und E-Mails

schreiben, im Internet surfen - aber es
fehlt Ihnen an der nötigen Sicherheit?
Sie möchten gern noch weitere Mög-
lichkeiten des Computers erforschen,
trauen sich allein aber nicht so recht?
Oder Sie möchten einfach „in Übung
bleiben“? Der „Computer-Übungs-
kurs“ 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 fach-
kundiger Anleitung Dinge ausprobieren,
Fragen stellen und ein bisschen
dazulernen. Anmeldung erforderlich.
Ab 6 Teilnehmern 40 €, Bei 5 Teil-
nehmern 45 €, Bei 4 Teilnehmern 50 €.

donnerstags, 08.09. - 29.09.,
15:30 - 17 Uhr

Kaufen und Verkaufen bei eBay - Sie
gehen gern auf Schnäppchenjagd?
Sie haben den Keller voller Kram, den
Sie gern zu Geld machen würden?
Das alles geht im Internet! Aber ist
das nicht gefährlich? Der Kurs zeigt
Ihnen, wie Sie Gefahren vermeiden
und den größten Flohmarkt der Welt
sicher nutzen können. Anmeldung
erforderlich. Ab 6 Teilnehmern 35 €,
Bei 5 Teilnehmern 40 €, Bei 4 Teil-
nehmern 45 €.

Offene Tür Dürenstraße e.V.

montags, 15 - 17 Uhr

PC-Kurs, Computerkurs ohne Vorken-
ntnisse PC-Kurs für Anfänger ohne Vor-
kenntnisse: Word, E-Mail, Internet,
Suchmaschinen etc., Herr Sulimma
und Herr Lüdecke, 6 € pro Doppel-
stunde, Anmeldung erforderlich unter
02 28/35 72 20

INTERNET-CAFÉ

werktags, 15 - 18 Uhr,

Internet-Café, Kontakte knüpfen kein
Verkehrszwang, bei Verzehr surfen
Sie hier sogar kostenlos im Inter-
net, AWO Ortsverein Bonn-Stadt e.V.

montags, 11:30 - 17:30 Uhr und
freitags, 14:30 - 16 Uhr,

freie Computer- und Internetnutzung
freitags mit Hilfestellung, kostenlos
für Bonn-Ausweis-Inhaber ab 65 Jah-
re, Begegnungsstätte „St. Jakob
und St. Agidius“

dienstags, 10 - 13 Uhr,

Offenes Internetcafé unter fachkundiger
Begleitung Kursleiter: Herr Felten,
2 € pro Stunde, Offene Tür für Rent-
ner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus

donnerstags, 9 - 13 Uhr,

Internet, E-Mail, Textverarbeitung un-
ter fachkundiger Begleitung, 0,50 €
pro halbe Stunde, Margarete-Grund-
mann-Haus

donnerstags, 14 - 15 Uhr,

PC-Treffen für alle Interessierten mit
und ohne PC Erfahrung, Begeg-
nungsstätte „Thomas Morus“

FRIEDRICH SPEE AKADEMIE

18. August 2011, 17-19 Uhr
Vorstellung des Programms des
Wintersemester 2011/2012,
Weitere Infos: www.fsa-bonn.de,
Maritim-Hotel Bonn, Godesber-
ger Allee, 53175 Bonn, Saal Liszt

Sommer in Troisdorf

16.08.2011
Senioren-Treff im Altenforst
Familienzentrum Am Wasser-
werk 17; Beginn: 15 Uhr

19.08.2011 bis 22.08.2011
Kirmes in Spich, Spicher Platz;
Beginn: Fr. 16, Sa. 14, So. + Mo. 11 Uhr

25.08.2011
Gesellschaftsspiele-Nachmittag
Hotel Regina, Hippolytusstraße;
Beginn: 15 Uhr

28.08.2011
Trödelmarkt am HIT Markt
Spicher Straße 101, Sieglar;
Beginn: 11 Uhr

28.08.2011
Straßenfestival Sommer in
der City, Burg Wissem, Burgallee;
Beginn: 14 Uhr, Eintritt frei

Informationen und ausführliches
Programm unter
www.kuve-troisdorf.de

Straßenfestival Burg Wissem



Companyia LA TAL, Spanien
Carillo - Fast unbemerkt setzen sich
die Zahnräder in Bewegung. Tick-Tack,
Tick-Tack und dann: Ding-Dong ... Das
gigantische Glockenspiel schlägt zur
vollen Stunde. Das Spiel beginnt. Aus
den Türchen neben der überdimen-
sionalen Turmuhr erscheinen illustre
Figuren, die sich in einer für Glocken-
spielfiguren typischen Weise wie me-

chanisch bewegen. Der Schauplatz füllt
sich mit Charakteren, die ihre Geschich-
ten von Narren, Rittern, sowie deren
Kämpfe und Leidenschaften erzählen.
Nicht ohne komödiantische Kabinett-
stückchen. Die Magie des poetischen
Glockenspiels erreicht alle Zuschauer.
Die Companyia La Tal bringt die Magie
des poetischen Glockenspiels vor die
Burg Wissem.

Das weitere Programm:

Cie Sebas, Spanien, Objekttheater

Companie Baladeu'x, Belgien

Rires & Rides, Tanz, Jonglage und Akrobatik

SeiltanzTheater Luftgauler, Deutschland

Der Töpel und die Tänzerin - Eine
Liebesgeschichte auf dem Drahtseil

Der Zaubervogel

Eine märchenhafte Geschichte
auf dem Drahtseil

Kinderseiltanz

**Monsieur Babbu und sein
kleines Theater, Deutschland**

Poesie, Komik und Spannung beglückt.

**Jaap Slagmann,
Holland**

Das lebende Bild

**Cie X-Filles,
Frankreich**

„Le petit véhicule“ -
„Der kleine Wagen“
A-Cappella-Theater
für die Straße



Wohnen und Pflege

In Bonn und im Rhein-Sieg-Kreis

WOHNEN IN GEBORGENHEIT, LICHT UND FARBE.

BETREUT UND GEPFLEGT – IN GUTEN HÄNDEN.

WIR SIND FÜR SIE DA.

WANN IMMER SIE UNS BRAUCHEN.

- 120 Plätze – überwiegend in Einzelzimmern.
- Individuelle Betreuung dementer Bewohner.
- Beste Wohnlage am Rande des Kottenforstes.
- Abwechslungsreiches Gemeinschaftsleben.

Ihre Ansprechpartnerin:

Cornelia Klatt ■ Telefon 0228/38 91-0 ■ cklatt@shk-ggmbh.de
Seniorenzentrum Heinrich 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-Schwesternschaft „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-Schwesternschaft „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-Schwesternschaft „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-Schwesternschaft „Bonn“ e.V.
Venusbergweg 17 b, 53115 Bonn
Telefon: 02 28/ 26 90 10
Telefax: 02 28/2 69 01 29
zentrale@schwwesternschaft-bonn.drk.de
www.schwwesternschaft-bonn.drk.de



Johanneshaus Meckenheim

Sicher und selbstbestimmt wohnen im Johanneshaus Meckenheim

Informieren Sie sich unter: **02225 7081-0**

Johanneshaus Meckenheim

Le-Mée-Platz 3
53340 Meckenheim



Mit

SENIOREN *aktiv* TERMINE

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

(02 28) 55 90 20

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



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

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 Brunngraber

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



... und am Niederrhein

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:
Gisela Ewert-Rings (1. Vorsitzende), Horst Semper (2. Vorsitzender), Marlis Menon-Wasong (Schatzmeisterin)

■ Internet-Treff für Senioren

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

■ Die Kunst- und Literaturreunde

Alle 14 Tage treffen sich Leseratten und Kulturhungrige zur Diskussion und plaudern im Seniorenbüro Tat und Rat e.V. über interessante aktuelle Themen, Bücher, Theater und Ausstellungen in Bonn und der Umgebung. Das Schmökern in der Literatur des 19. und 20. Jahrhunderts hat längst vergessene Kenntnisse aufgefrischt und erneutes Interesse für klassische und zeitgenössische Autoren geweckt. Eugen Roth und Martin Walser, Sigrid Damm, Dieter Kühn und Carola Stern machten uns mit herausragenden Frauen des 18. Jahrhunderts bekannt. Die Literaturnobelpreisträger Omar Pamuk, Herta Müller und Mario Vargas Llosa haben mit ihren Werken für 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 05.09. und 19.09.2011, 10 - 12 Uhr

Gruppe 2 (Fortgeschrittene/Workshop)

Montags 05.09. und 19.09.2011, 14 - 16 Uhr

Gruppe 3 (Anfänger)

Mittwochs 07.09. und 21.09.2011, 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.

■ 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. „Die nächsten Termine: 10.10. und 12.12.2011, jeweils 16.00 - 17.30 Uhr.“ 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. und 3. Dienstag im Monat, von 10 - 12 Uhr, finden Beratungsgespräche im Seniorenbüro statt. Zu dieser Zeit erreichbar unter 0228-42992284. Falls dringend und außerhalb dieser Zeit: 0228-6199430. Weitere Informationen: www.senioren-tat-rat.de, unter „Seniorenberatung“.

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,- €.

Senioren treffen Senioren

Mittels Chiffre-Anzeige geeignete Partner für gemeinsame Aktivitäten oder sogar neue Freundschaften finden: beim Seniorenbüro Tat und Rat e.V. ist dieser Service für jedermann nutzbar.

So geben Sie eine Chiffre-Anzeige auf:

Sie schreiben einen formlosen Brief mit ihrem gewünschten Anzeigen-Text und adressieren den Brief an: Seniorenbüro Tat und Rat e.V., An der Wolfsburg 1, 53225 Bonn.

Bitte im Briefkopf angeben: Vor- und Zuname, Anschrift, Telefon und, falls vorhanden, E-Mail-Adresse. Ihre Chiffre-Anzeige erscheint dann zum nächstmöglichen Termin.

Und so antworten Sie auf eine Chiffre-Anzeige:

Sie schreiben einen Brief an die Chiffre-Kennung, zum Beispiel: Hallo 006/08, Bitte Ihren Vor- und Zunamen, Anschrift, Telefon, Email, etc. nicht vergessen. Dann stecken Sie Ihren Brief in einen unbeschrifteten Briefumschlag (nur Chiffre-

Nr. mit Bleistift vermerken), legen eine 55 Cent-Briefmarke bei und stecken beides in einen Briefumschlag, adressiert an: **Seniorenbüro Tat und Rat e.V., An der Wolfsburg 1, 53225 Bonn**

Ihr Brief wird von uns nicht geöffnet! Wir versehen Ihren Brief mit der richtigen Anschrift und leiten ihn weiter.

PS: Wenn Sie auf mehrere Chiffren antworten möchten, schreiben Sie für jede einen Brief und versehen jeden Briefumschlag mit der entsprechenden Chiffre-Nr. (mit Bleistift). Bitte nicht vergessen: Für jeden Brief Porto beilegen!

Dann können Sie alle zusammen in einem DIN A5-Umschlag (Porto 1,45 €) an uns schicken und sparen Portokosten. Ihre Zuschriften werden umgehend von uns einzeln und ungeöffnet weitergeleitet.

Seniorenbüro Tat und Rat e.V.

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)



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, Rommé, 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. (CH) 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 Jahre, sucht nette Sie für gemütliches Radeln durch die Natur mit Treffpunkt Hennef/Siegburg und/oder Kurzreisen mit Bus oder Bahn. (CH 11/11)

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 Maltester Krankenhaus 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

Verbrauchertipps

Wirklich gut versichert?

Frage

Ich hatte mir eine Hecken-schere ausgeliehen in der Nachbarschaft. Meine tat es nicht mehr. Zunächst lief alles perfekt, dann trennte ich versehentlich das Kabel durch. Es gab einen Kurzschluss. Die Maschine musste zur Reparatur. Kein Problem dachte ich, wozu habe ich eine Privathaftpflichtversicherung. Umso ärgerlicher die Antwort der Versicherung: Geliehene Gegenstände sind nicht versichert. Das kann doch nicht wahr sein! Ist das bei allen Versicherungen so?

Antwort

Im Prinzip ja. Die Allgemeinen Haftpflichtversicherungsbedingungen besagen: „Falls im Versicherungsschein

oder seinen Nachträgen nicht ausdrücklich etwas anderes bestimmt ist, bezieht sich der Versicherungsschutz nicht auf Ansprüche wegen Schäden an fremden Sachen und allen sich daraus ergebenden Vermögensschäden, wenn der Versicherungsnehmer diese Sachen gemietet, geleast, gepachtet, geliehen oder durch verbotene Eigenmacht erlangt hat oder sie Gegenstand eines besonderen Verwahrungsvertrages sind.“

NEU: Es gibt neuere Bestimmungen bei einigen wenigen Versicherern, die das beschriebene Risiko versichern. Erkundigen Sie sich!

Aus der Sozialberatung

Frage

Ich hatte vor 2 Jahren einen Behindertenausweis beantragt. Dieser wurde trotz erheblicher und bleibender Beschwerden nicht bewilligt. 40 Prozent Behinderung wurden anerkannt. Jetzt sind zusätzliche Beschwerden aufgetreten, die mir sowohl mein Arzt als auch ein Krankenhaus bestätigte. Ich stellte einen Verschlimmerungsantrag. Die Sache zog sich 4 Monate hin. Ich erhielt kürzlich den Bescheid, trotz attestierter zusätzlicher Beschwerden bleibe es bei den 40 Prozent. Einige Beschwerden, auch die bisherigen, lägen unter 10 Prozent und fielen damit bei der Gesamtbeurteilung heraus. Im übrigen könne man auch nicht die jeweils anerkannten Prozentgrade addieren. Was kann ich unternehmen?

Antwort

Die Ausführungen des Versorgungsamtes hinsichtlich der Be- und Verrechnung von Be-

hinderungsprozenten ist grundsätzlich zutreffend. Allerdings sollten Sie die Behinderungsgrade einzelner Beschwerden mit Ihrem Arzt besprechen. Auch ist empfehlenswert der Gang zur Behindertenberatung, die von verschiedenen Trägern gegen einen geringen Obulus oder sogar kostenfrei angeboten wird. Erfahrungsgemäß ändert ein Widerspruch selten etwas an der Behördenentscheidung. Erfolgsversprechender ist dagegen nach erfolglosem Widerspruch die Klage vor dem Sozialgericht. Vielfach wird gerichtlich eine Begutachtung angeordnet, die nicht selten zu einer Neufestsetzung des Grades der Behinderung (GdB) führt. Übrigens: Das Sozialgerichtsverfahren ist kostenfrei, im Falle des Obsiegens auch der eigene Rechtsbeistand. Prozesskostenhilfe bei Menschen mit geringem Einkommen und Sozialgerichtsrechtsschutz, falls Sie eine Rechtsschutzversicherung besitzen, sind hilfreich.

Verein für Behindertensport, Sozialberatung
Verantwortlich: Axel Böckling
Telefon: 172 267 8431, sozialberatung@vfb-bonn.de

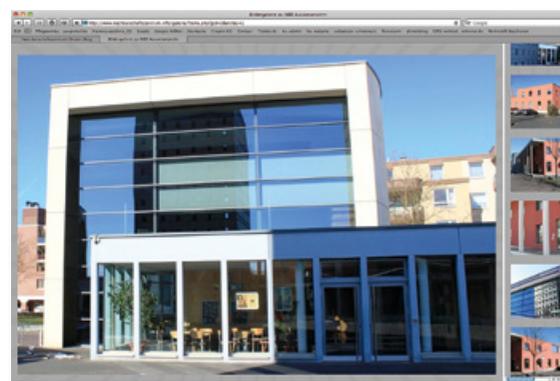
Das Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

Der Brüser Berg – Bonn's grüner Balkon – ist ein multikultureller Stadtteil mit viel Charme. Zwischen den niedrigen Wohnungsbauten und Einfamilienhäusern, inmitten von grünen Oasen, befindet sich die Einkaufspassage, die Waren für den täglichen Bedarf anbietet. Hier findet man auch – gleich neben der Stadtbücherei – das Nachbarschaftszentrum Brüser Berg.

Das Nachbarschaftszentrum Brüser Berg ist offen für Menschen von 0 bis 100 und egal welcher Konfession oder Herkunft, verriet mir Monika Scherer, Koordinatorin für Seniorenarbeit. Die Schwerpunkte der Arbeit sind Bildung und Wissen, Gehirnjogging, Freizeit und Mitarbeit sowie Kunst und Kultur. Also ein sehr umfangreiches Spektrum. Ich habe die Möglichkeit, kurz in den Italienisch-

Regel aus privaten Gründen am Unterricht teilnehmen, zum Beispiel um sich auf ihren Italien-Urlaub vorzubereiten. Daher sind Kleingruppen bei den Teilnehmern höchst willkommen. Ein paar Räume weiter ist währenddessen die Mutter-Kind-Gruppe aktiv.

Mit Begeisterung erzählt Frau Scherer vom Cafe Atrium, ein Projekt, welches nur von ehrenamtlichen Mitarbeitern getragen wird. „Es ist ein



Architektonisch sehr beeindruckend: Das Nachbarschaftszentrum Brüser Berg (Foto: Screenshot Website)

Unterricht hineinsehen zu können. Eine kleine Gruppe von Frauen arbeitet konzentriert an einem Text. Frau Scherer erläutert, dass die Teilnehmer in der

Dauerläufer“, sagt sie, „das Serviceteam kümmert sich um Dinge wie Catering, während das Kulturteam sich um das Kulturprogramm kümmert. Wobei die

Mach 'mal Pause!

Kostenfreier Kaffee – und 'mal nichts bewegen

Mit dem neuen Angebot des Vereins für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V. (vfb) können Sie Ihren Einkaufsbummel durch

Beuel etwas entschleunigen. Machen Sie eine kleine Pause und genießen Sie auf der Sitzbank im Ruhepunkt des vfb eine kostenfreie Tasse Kaffee. In unserem ganz normalen Alltagswahnsinn werden wir ständig von Hektik, Termindruck und den Bedürfnissen anderer zur Eile angetrieben. Diesem Stress begegnet der vfb mit seinem Ruhepunkt. Entgegen des Vereinsmottos „Etwas Bewegen“ soll hier ganz bewusst mal nichts bewegt werden. Wenn Sie nach der erholsamen Kaffeepause wieder gestärkt sind und Lust auf mehr Aktivität verspüren, informieren Sie sich direkt vor Ort in der Geschäftsstelle des vfb, Hans-Böckler-Straße 16 über die nach den Sommerferien beginnenden Präventionssportkurse. Weitere Infos zu den Gesundheitssportangeboten erhalten Sie auch auf www.vfb-bonn.de oder unter 0228-4036719 (Frau Naumann)

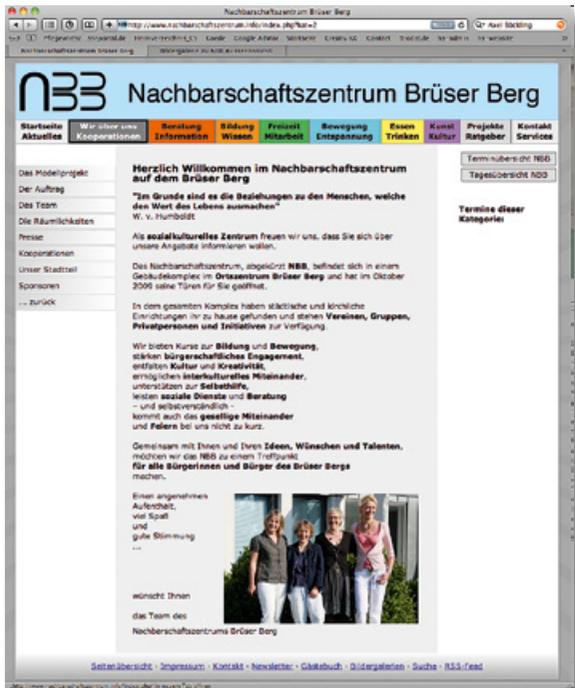


Bin ich ein Hundefeind?

einzelnen Mitwirkenden sich mal in der einen, mal in der anderen Gruppe finden.“ Zum Beispiel werden Lesungen mit Musik oder mit musikalischer Begleitung angeboten. Es gibt einen Literaturkreis sowie ein Erzählcafé.

Auch die Bewegung kommt nicht zu kurz. So wird Yoga, Wirbelsäulengymnastik und Rücken-Fitness angeboten.

Jeden Mittwoch wird frisch gekocht. Ehrenamt-



Auf der website des Nachbarschaftszentrum werden alle aktuellen Angebote detailliert vorgestellt ... und auch das Team um Monika Scherer (hier 2. v.l.)

liche bereiten aus frischen Zutaten leckere Speisen zu, die dann gegen einen geringen Unkostenbeitrag verspeist werden können.

Frau Scherer erläutert, dass das Nachbarschaftszentrum mit den anderen Institutionen auf dem Brüser Berg eine gute Kooperation pflegt. So zum Beispiel helfen Schüler der Computer-AG bei Fragen zum Umgang mit dem Computer. Mit dem Kommissariat Vorbeugung der Polizei NRW wurde ein Seniorensicherheitskurs „SK 60 plus“ mit großem Erfolg veranstaltet.

Nach der Frage, was denn das Nachbarschaftszentrum sich für die Zukunft wünscht, antwortet mir Frau Scherer: „Wir möchten Menschen, die noch im Erwerbsleben stehen mit denen, die sich bereits im Ruhestand befinden, näher zusammenbringen. Auch wenn es terminlich manchmal etwas schwierig ist. Es wäre schön, wenn hierzu Ideen im Rahmen der Möglichkeiten des Nachbarschaftszentrums entstehen würden!“

Kontakt:
Monika Scherer
(Kordinatorin Seniorenarbeit)
monika.scherer@dw-bonn.de
Tel. 02 28 - 29 80 96
www.nachbarschaftszentrum.info

Regelmäßig sehe ich sie laufen – morgens, nachmittags, abends, bei jedem Wetter Frauchen oder Herrchen gehen mit ihrem(n) Hundchen Gassi. Bewundernswert.

Ich weiß, dass sie Gassi gehen, weil ich am Ende einer Sackgasse mit anschließendem Landschafts-schutzgebiet wohne und merke, dass sie nach zumeist wenigen Minuten bereits wieder zurück kommen. Ich sehe es, nicht weil ich auf der Lauer liege, sondern weil mein Küchenfenster direkt an der Straße liegt und ich oft gerade zur „Gassizeit“ mit Essensvorbereitungen beschäftigt bin – eigentlich.

Neulich erleichterte sich ein großer Hund nochmal kurz in mein Blumenbeet, bevor er von Frauchen ins Auto gelassen wurde. Meinem empörten Aufschrei begegnete Frauchen ganz entspannt mit der Bemerkung, dass ein Hund eben ein Tier sei, „die machen das halt manchmal“ und stieg kopfschüttelnd ins Auto. Ja, aber warum denn in meinem Garten und nicht im Auto..., wollte ich noch fragen, aber sie war schon weg. Vielleicht bin ich auch zu empfindlich?!

Ich sollte wohl mehr Verständnis für's Hundi aufbringen. Manche Hunde haben es ja auch nicht leicht. Müssen oft acht Stunden und länger auf die Wohnung aufpassen, bis Herrchen / Frauchen dann endlich von der Arbeit (+ Einkauf) zurück ist und Hundchen schon ganz aufgeregt zur Tür drängt. Böse Zungen behaupten, dass manche Hunde zu diesem Zeitpunkt schon nicht mehr bellen, sondern allenfalls noch gurgeln können.

Zur Belohnung darf der Hund dann aber auch alsbald von der Leine.

Haben Sie schon mal (z.B. als Jogger) erlebt, wie schnell große Hunde auf Sie zu rasen können? Oder Ihnen vors Fahrrad laufen? Oder sie vor lauter Lebensfreude anspringen, Ihnen die Vorderpfoten auf die Schulter legen und zärtlich Ihr Gesicht ablecken. Er will doch schließlich nur spielen.

Im Park hat Frauchen den Hund natürlich brav an der Leine. Frauchen geht rechts und der angeleinte Hund? Trollt sich etliche Meter entfernt auf der linken Seite des Weges. Die Technik macht's möglich: Flexi-Hundeleinen mit bis zu acht Meter Reichweite können sehr praktisch sein.

Sie kommen diesem Gespann entgegen? Kein Problem - wenn Sie entweder gut springen können oder etwas Zeit mitbringen.

Ich sollte aber wohl auch etwas mehr Verständnis für Hundebesitzer aufbringen. Diese Qual der Wahl! Ich glaube, die fühlen sich manchmal im Supermarkt von der Vielfältigkeit des Angebotes für Tiere fast erschlagen. Letzthin lag die Werbung eines Einkaufsmarktes in meinem Briefkasten – zehn Doppelseiten, davon fünf (Doppelseiten!) für unseren Vierbeiner.

Und – welche Sorgen sie sich doch um ihr Hundchen machen, wenn sie mit ihm z.B. in einer völlig überfüllten Bahn zu Pützchens Markt, Rhein in Flammen, Sommerfesten etc.

fahren müssen. Was machen Sie, wenn ihre Kinder zu Besuch kommen und ihr süßes Hundchen (oder gleich mehrere) mitbringen? Sie lassen sich geduldig von ihren Kindern vorführen, wie der kleine Racker in Ihrer Wohnung seinen Beißknochen tapfer in Millionen kleine Wollfetzen zerlegt (Ach, das kann man doch wegsaugen!), wie putzig er im Garten eifrig sein Stöckchen sucht und den Stock selbst in neu bepflanzten Blumenbeeten immer wieder findet. Und überhaupt - ist es nicht ein reizendes Foto, wie Flocke zwischen den frischen Blümchen liegt? Man sollte die Kinder verstehen: Bei Ihnen ist Arbeiten ein „Muss“, beim Rentner ein bloßes „Kann“.

Deshalb hat man als Rentner doch auch immer wieder und gerne Zeit, den Garten neu herzurichten. Was hat man denn sonst schon zu tun? Und: S' sind doch die Kinder...! Jetzt kann ich jedenfalls besser nachvollziehen, warum sie keine eigenen Kinder haben wollen. Ich gestehe es: Mir fehlt schlicht das Verständnis für manche Hundehalter. Wie viel aber muss ich verstehen? Was muss ich mir zumuten lassen, was kann ich einem Hundebesitzer und seinem Hund zumuten? Bin ich zu alt? Zu unflexibel?

Wer nicht mein Freund ist, ist mein Feind? Gibt es nicht irgendwie auch etwas dazwischen...? Ich bin kein Hundebesitzer. Und mir fehlt auch kein Hund, der mich in einsamen Stunden wieder aufrichten kann und mir treu ergeben ist.

Bisher!

Theo Heuser

Theo Heuser

Wir, die Wohlfahrtsverbände in der Stadt Bonn

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

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

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

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



Mobile Pflegedienste

Bad Godesberg

☎ (02 28) 317446

Duisdorf

☎ (02 28) 62 03 194

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



Pflegestation für Bonn

☎ (02 28) 21 34 39

Pflegestation für Beuel

☎ (02 28) 47 37 82

Pflegestationen für Bad Godesberg

☎ (02 28) 9 57 25 - 0 (Süd)

☎ (02 28) 68 83 84 - 0 (Nord)

DIAKONIE

Ambulante Pflege Bonn

☎ (02 28) 69 00 22 - 32

Ambulante Pflege Bad Godesberg

☎ (02 28) 22 72 24 10

Ambulante Pflege Beuel

☎ (02 28) 47 80 13

Ambulante Pflege Duisdorf

☎ (02 28) 61 20 70

Ambulante Pflege Niederkassel

☎ (0 22 08) 9 22 55 10



Mobile Dienste für Pflege
und Hauswirtschaft in Bonn

☎ (02 28) 9145 911