

aktiv senioren termine

**kostenlos
für unsere
Leser**

**BONN
RHEIN-SIEG
NACHBARN**

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



**Sommerfest der
Abteilung für
Gerontopsychiatrie
und andere Nachrichten**
Seiten 4 bis 5

Die 8. Bonner
**vital&aktiv
Messe**

Wer Zuhause bleibt ... Seite 7



**Top-Arbeits-
und Leseleuchte
zu gewinnen!**
Seite 13



MEHR REISEN ...

- **kulinarisch ins Schwäbische** Seite 6
- **nach Paris der Brunnen wegen** Seiten 8/9
- **um Wildnis mit Komfort zu entdecken
nach Sambia** Seiten 10 – 13

Das Leben wieder aktiv genießen.

Rehabilitation stärkt Ihre Zuversicht.

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

Gemeinsam mit Ihrem ärztlichen und therapeutischen Team trainieren Sie täglich Ihre Gesundheit. Für Körper, Geist und Seele. Das macht Sie stabil für die Zukunft, gibt Ihnen Mut und Zuversicht.

Fühlen Sie sich wie zu Hause und doch als Gast aufmerksam umsorgt. In unseren sehr gut ausgestatteten Zimmern mit Dusche, WC, Telefon, TV und Radio. In ruhiger Bonner Citylage mit großem Park, Restaurant und preisgekrönter Architektur.

Rufen Sie uns gebührenfrei an. Wir informieren Sie gerne.



Kaiser-Karl
Klinik



Fachklinik für
Rehabilitative Medizin
Orthopädie
Geriatric
Innere Medizin
Traditionelle Chinesische Medizin

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

Kostenlose Servicenummer
0800 6833800

Editorial

Seien Sie begrüßt!

gehören Sie zu unseren Lesern, die regelmäßig die Bilderrätsel lösen? Sie dachten vielleicht immer, das wäre triviale Unterhaltung? Oder Training fürs Gehirn, um die Ausgangsposition gegenüber Alzheimer oder Demenz zu verbessern? Den Bilderfälscher zu entlarven, hilft dabei leider nicht, schadet aber auch nicht, wie in der letzten Ausgabe von aktiv SeniorenTermine berichtet. Die Lösung ist: Sie schärfen durch das genaue Hinsehen Ihren Blick!

Genauer und kritischer wahrnehmen ist nötig, denn je. Täglich begegnet uns eine Fülle von „Bildern“, sprich: Nachrichten, und darunter unglaublich viele beabsichtigte Falschmeldungen. Sie meinen, bei Beweg-Bildern oder Radio-Reportagen wäre das nicht so einfach, Sie würden schließlich auf den O-Ton achten? Es genügt, am Schneidetisch die eine oder andere Szene fortzulassen, und es ergibt sich ein Bild, das nicht mehr den Tatsachen entspricht. Das ist uralte. Jesus soll gesagt haben, dass diese Vorgehensweise schlimmer ist, als einfach zu lügen.

Gar nichts und niemanden mehr zu glauben, kann deshalb ein völlig richtiges, verantwortungsbewusstes Verhalten sein. Bewiesen durch das Tempo, mit dem in jüngster Zeit Gewissheiten dem Wechsel unterworfen sind. Gewissheiten, die zuvor jeweils immer nur eine einzige Handlungsweise zuließen. Alternativlos! Was die Kernkraftfrage angeht, hat sich das sicherlich dauerhaft in unser kollektives Gedächtnis eingepägt. Was die Notwendigkeiten bei der Unterstützung Griechenlands angeht, wird es womöglich ähnlich kommen. Weiß vielleicht jemand schon mehr darüber? Sagt aber öffentlich das Gegenteil? Vielleicht damit wir uns nicht sorgen?

Lust auf ein spielerisches Intermezzo? Versuchen Sie die folgenden Top-Wahrheiten, die wir in den letzten 24 Monaten vernehmen durften, den Personen zuzuordnen, die sie geäußert haben: „Die Sicherheitsbestimmungen wurden eingehalten.“[1] „Das war meine eigene Leistung.“[2] „Nein, so niedrig war der Lohn früher nun auch nicht.“ (6,78 Euro)[3] „Keiner hat vor, eine Mauer zu errichten.“[4] „Der Reaktorkern selbst ist nicht beschädigt worden.“[5] „... ist eine sichere Wert-

anlage!“ [6]

Wir lebten weiterhin in der Steinzeit, wenn sich „Überzeugungen“ nicht hätten überdenken lassen. Man darf seinen Standpunkt deshalb guten Gewissens gelegentlich ändern.

Peinlich, zeitraubend und letztlich unerträglich ist uneinsichtiges Beharren, wenn sich neue Wahrheiten längst schon überall herumgesprochen haben. Was sich über die letzten Jahre bei Verantwortungsträgern in Wirtschaft, Politik und Medien zunehmend verbreitet zu haben scheint. Auch beispielsweise beim Bahnhof-Neubau in Stuttgart, bei dem mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit „alte Wahrheiten“ wohl ebenfalls besser neuen Erkenntnissen Platz gemacht hätten. Bald sind 20 Mrd. verbuddelt, dann werden wir alle 100 %-ige Gewissheit bekommen ...

Training tut also not, wenn man sich ein einigermaßen zuverlässiges eigenes Bild von etwas machen will. Der „Vorher-/Nachher-“ Vergleich – siehe Bilderrätsel – lässt sich häufig dafür verwenden: Mitte September erschien die Meldung, dass jedes siebente Altenheim bald wegen Insolvenz schließen müsste. Ohne Befürchtungen, demnächst womöglich keinen Platz mehr abzubekommen, konnten nur jene die Nachricht lesen, die in den letzten Jahren mitbekommen haben, dass ebenso Tausende neue Plätze hinzu gebaut worden sind und immer noch werden. Dass dadurch Einrichtungen, die veraltet sind oder ein schlechtes Management und Ansehen haben, vom Markt verdrängt würden, war absehbar. In der Meldung hatte man aber „übersehen“, auf diese Tatsache hinzuweisen.

Bis zum nächsten mal!

Auflösung Intermezzo:

6: Hier dürfen Sie die Person Ihrer Wahl einsetzen ...
 5: Behördensprecher Shigekazu Omukai, Japan
 4: Walter Ulbrich-Zitat, 50 Jahre Berliner Mauer
 3: Lars Schlexer, Schlecker-Drogeriemärkte (damals noch mit Dr.-Titel)
 2: Dr. Karl Theodor zu Guttenberg
 1: BP-Chef Tony Hayward

Kurznachrichten

Dies und das 4/5

Aktiv SPEZIAL: REISEN

Schwaben: Essen mit Herz..... 6

Paris: Wasser marsch! Jetzt sprudeln die Brunnen wieder und der Eiffelturm leuchtet dazu 8/9

Afrika: Wildnis wieder entdecken Auf Livinstones Spuren durch Sambia 7

Aktiv

Reise-Bilderrätsel und ein Sudoku 13

Wohnen, Pflege und Service in Bonn und im Rhein-Sieg-Kreis..... 14

Verbraucher und Gesundheit

Gewaltiges Interesse an Neuigkeiten auf der 8. vital&aktiv Messe 7

Aus der Sozialberatung 30

Dauergrabpflege - schöne Gräber 30

VfB: Gleichgewichtstraining..... 31

VfB: Ganzheitliches Gehirntraining 31

Glosse Das letzte Wort:

Ich meine es doch nur gut 31

Adressen der Anbieter jetzt auf 27

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

■ **Regelmäßig Angebote** 19 - 23

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** 24

■ **fsa Friedr.-Spee-Akademie** 24 - 27

Tat und Rat

Gruppen und Aktivitäten 28/29

SeniorenTreff. 29

Allgemeines

Wichtige Rufnummern und Dienstleister. . . 29

Impressum

SENIOREN**aktiv**TERMINE – Informationen, Unterhaltung, Freizeit- und Gesundheitstipps sowie Termine und Freizeitangebote für Menschen mit Lebenserfahrung.

Erscheinungsweise 6 mal jährlich in Bonn, im Rhein-Sieg-Kreis und 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.

■ Johanniter mit Qualitätsurteil „Gut“!



Drei von vier Bundesbürgern sind der Meinung, dass ein Hausnotrufgerät in der Wohnung den Umzug ins Pflegeheim verzögert oder sogar unnötig macht. Zu diesem Ergebnis kommt eine repräsentative Forsa-Umfrage im Auftrag der Johanniter-Unfall-Hilfe.

„Hausnotrufe gewähren Betroffenen die Sicherheit, im Notfall jederzeit Hilfe holen zu können. Die Notrufzentrale kümmert sich um die sofortige medizinische Versorgung und informiert auf Wunsch auch die Angehörigen“, sagt Melanie Möchel, Hausnotruf-Expertin bei den Johannitern.

„Die Erfahrung zeigt, dass damit vor allem ältere und allein lebende Menschen länger in der eigenen Wohnung bleiben und so auch im Alter weitgehend selbstbestimmt leben können.“

Mit dem Qualitätsurteil „Gut“ gehört der Johanniter-Hausnotruf laut Stiftung Warentest zu den besten Angeboten in Deutschland (test 09/2011). Die Tester empfehlen, vor Abschluss eines Vertrags nach Probeangeboten zu fragen. Ein solches Angebot machen die Johanniter während der „Sicherheits-Wochen“ vom 19. September bis zum 31. Oktober 2011. In dieser Zeit kann der Hausnotruf der Johanniter-Unfall-Hilfe vier Wochen lang kostenlos getestet werden. Weitere Informationen unter 0228-9628628 oder 02241-234 23-32, oder im Internet unter www.johanniter.de/hausnotruf

■ 50 Jahre Offene Tür im Heinz-Dörks-Haus



Seit nunmehr 50 Jahren nutzen interessierte Besucher das vielseitige Angebot der Offenen Tür für Pensionäre und Rentner, der KJF – Gemeinnützige Evangelische Gesellschaft für Kind, Jugend und Familie mbH - im Heinz-Dörks-Haus in der Bonner Südstadt.

Seniorinnen und Senioren erhalten hier die Unterstützung, die sie benötigen. Die Offene Tür, die zuvor viele Jahre in der Münsterstraße angesiedelt war, bietet in den schönen Räumen der Altbau-Villa Computerkurse und ein Internet-café. Wer gerne malt, in Öl, Acryl oder mit Kohle, dem wird die Laien-Malgruppe sehr gut gefallen. Die Damen treffen sich regelmäßig, um individuelle Werke in geselliger Runde bei Kaffee und Kuchen auf Papier oder Leinwand zu bringen. Wer möchte, kann sich in der Theatergruppe „Herbstzeitlose“ oder im Playback-Theater ganz neu in der Interaktion mit dem Publikum entdecken. Ein Singkreis sowie der Chor

bieten Möglichkeiten, musikalische Interessen zu verfolgen. Jeden ersten Samstag kann man sich zu unterschiedlichen philosophisch-psychologischen Themen im Caféhausgespräch informieren und austauschen.

Derzeit möchte man das Angebot der Sprachkurse erweitern und freut sich über Interessenten für einen weiteren Konversationskurs Englisch mit Vorkenntnissen sowie für einen neuen Spanischkurs. Auch soll ein Kartenclub gegründet werden, Interessenten an unterschiedlichen Kartenspielen, vor allem an Doppelkopf und Skat interessierte, sollen sich hier auf Gleichgesinnte freuen können.

Fühlen Sie sich herzlich willkommen!!
Weitere Informationen:

Offene Tür für Pensionäre und Rentner
Sandra Barkowsky
Joachimstr. 10-12, 53113 Bonn
Tel.: 0228-38 27 823
sbarkowsky@intra-ggmbh.de

Wohnstift Beethoven Bornheim präsentiert die VITAL&AKTIV-Messen



Zum 8. mal in Bonn:
Sa./So., 22./23. Oktober 2011
Beethovenhalle Bonn

Von 10.00 bis 17.00 Uhr
Vielseitiges, qualifiziertes Vortragsprogramm!
Eintritt frei!

www.vital-aktiv-messe.de

vital & aktiv

Mitglied im
AGS e.V.
Arbeitsgemeinschaft
Seniorenwirtschaft

Information und Beratung rund um Gesundheit, Fitness,

Pflege, Wohnen, Freizeit, Unterhaltung und Lifestyle.



Veranstalter/Info-Service: T.A.S.K. Hans-Joachim Fandel, Tel.: 0 22 41 - 33 65 20

■ Gerontopsychiatrisches Sommerfest mit viel Humor



Genau auf Septembermitte fand das 18. Sommerfest der Abteilung Gerontopsychiatrie in der LVR-Klinik Bonn statt. Auf dem Programm stand wie (fast) immer schon auch der: Humor – besonders eindrucksvoll vorgetragen vom Chef der Abteilung persönlich. In dieser Rolle hat Professor Dr. Dr. Rolf D. Hirsch in diesem Jahr das letzte Mal an dieser Veranstaltung teilgenommen – der Unruhestand steht bevor. Doch: bereits zum Jahreswechsel kann es zur Eröffnung einer privaten Praxis kommen. Für seine kritischen Artikel, Bücher und Sendungen zu Missständen in der Altenpflege ist Dr. Hirsch ebenso bekannt geworden wie für seine Engagements unter anderem für HsM - Handeln statt Misshandeln e.V., für das Gerontologische Forum oder für die Klinik-Clowns. „Humor ist für die Gestaltung des Lebens so wichtig, dass er nicht ernst genug genommen werden kann.“ Mehr Informationen: <http://dr-mad-clown.de>, www.hsm-bonn.de

Rechts: Die „Arbeitschuhe“ des Clowns ziern das Antlitz des Erfinders der Psychoanalyse, Sigmund Freud.



■ Lebensqualität für Demente und ihre Angehörigen



Seit bereits zwei Jahren gibt es die LeA-Tagesbetreuung für Menschen mit Demenz in Bonn-Schwarzrheindorf. Unter pflegfachlicher Anleitung übernehmen geschulte Helferinnen und Helfer die Betreuung von Menschen mit Demenz. Die Angebote dienen der Entlastung pflegender Angehöriger bzw. Bezugspersonen und sind speziell für Menschen mit leichter und mittelschwerer Demenz geeignet.

Die Betreuung findet von Montag bis Freitag statt, die Öffnungszeiten sind Mittwoch und Freitag vormittags von 9 bis 12 Uhr sowie Montag, Dienstag und Donnerstag ist der LeA Treff nachmittags von 15 bis 18 Uhr geöffnet. Es soll demnächst auch einen Tag wöchentlich mit Ganztagsbetreuung geben.

Das Angebot umfasst Spiele, Gespräche, Spaziergänge, kreatives Gestalten, jahreszeitliche Aktivitäten und weitere alltagsnahe Tätigkeiten. Bei der Auswahl der Aktivitäten werden individuelle, biografisch orientierte und alltagsnahe An-

gebote gewählt. Zur Durchführung von Betreuungsgruppen für Menschen mit Demenz stehen freundlich eingerichtete Räume zur Verfügung.

Der LeA-Treff befindet sich ebenerdig in einem Wohn- und Geschäftsgebäude. Neben Apotheke, Friseur, Fußpflege und einer Physiotherapiepraxis befindet sich in unmittelbarer Nähe die Senioren-Wohnanlage der Vebowag mit dem Tenten-Haus der Begegnung, wo ein Mittagessen eingenommen werden kann.

Das Betreuungsangebot kostet 10 EUR pro Stunde, welche bei entsprechender Berechtigung von den Pflegekassen erstattet werden. Anmeldung und Informationen bitte persönlich oder telefonisch während oben genannter Öffnungszeiten.

Weitere Informationen:

LeA-Treff, An der Wolfsburg 1a, 53225 Bonn-Schwarzrheindorf, Telefon: 02 28/97 37 95 28, www.lea-bonn.de

IDEAL Bonn

**WOHNSTIFT
BEETHOVEN**

Die 1. Klasse für Senioren

„ ... hier habe ich wieder gut lachen!

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.

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

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

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

PREMIUM
WOHNEN

35
Jahre
Wohnstift
Beethoven

Der Schwoba „kennt“ ja bekanntlich älls - außer Hochdeutsch. Bei einer Staßenumfrage nach einer typisch schwäbischen Eigenart gefragt, antwortet ein etwa 60-jähriger Schwabe: „Typisch schwäbisch, ha, do isch vielleicht: Zuerscht amol a bißle denka, ond no vielleicht wieder verwerfa ond no nomol denka ond no saga.“

Aber so schlimm ist es sicher nicht. Wie hätte sonst Schiller je seine Räuber schreiben können oder Daimler und Maibach ihre technischen Versuche zu einem so großartigen Ergebnis bringen können?! Den folgenden Satz fand ich in einer der vielen Besenwirtschaften in Stuttgart: „Sei gut zu Deinem Leib, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen!“

Gutes Essen und guter Wein sind tief in der Seele der Schwaben verankert: Maultäschle, Spätzle, ein guter Tropfen. Der bekannteste Wein der Region ist der Trollinger. Trollinger wurde schon von den Römern an den Rhein gebracht. Er ist der Inbegriff des schwäbischen Viertele-Weins – und damit Ausdruck einer bodenständigen Weinkultur im Württembergischen.

Eng verbunden mit dem Anbau von Wein ist die Geschichte der schwäbischen Besenwirtschaften. Sie beginnt im Jahre 800 nach Chr. mit dem Erlass Karls des Großen. Dieser erlaubte den Bauern Teile des selbst angebauten und gekelterten Weins im eigenen Haus (oder in der Scheune) auszuschenken. Diese Tradition hat sich bis heute gehalten und so wird auf den vielen Höfen (allein in und um Stuttgart sind es mehr als 450 Besenwirtschaften) für höchstens vier Monate im Jahr Wein ohne Schanklizenz ausgeschenkt und dazu deftige Hausmannskost serviert. Ein vor dem Haus ausgehängter Besen zeigt an: Hier oder selbst zubereiteten Nudelteig

In der gemütlichen Atmosphäre der Besenwirtschaften sind die Viertel geschlossen. Schnell kochen und ein Viertel nach dem anderen über einen Pfad durch den Weinbergen ins Tal führen. In jeder Besenwirtschaft sicher

Schwäbische Maultaschen

Zutaten für 6 Personen:

- 400 g Teig
- 400 g gemischtes Hackfleisch
- 400 g Kalbsbrät (Bratwurstbrät)
- 5 Eier
- 3 eingeweichte Brötchen
- 250 g frischer Spinat
- 1 großer Bund Petersilie
- Salz, Pfeffer
- 1 1/2 EL getrockneter Majoran

Zubereitung:

Zuerst die Brötchen in Wasser einweichen. Anschließend Spinat und Petersilie waschen und von den Stielen befreien.

Den Spinat in einem Topf mit kochendem Wasser ca. 1 min blanchieren. In einem Sieb abseihen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Petersilie und Spinat fein hacken.

In einer großen Schüssel Hackfleisch, Kalbsbrät, 4 ganze Eier und ein Eigelb gut miteinander vermengen. Das restliche Eiweiß in eine Tasse geben und zur Seite stellen.

Nun mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen, den zerkleinerten Spinat und die Petersilie dazugeben und nochmals gut vermischen.

Die Maultaschen in kochendem Wasser kochen. Den verquirlten Eiweiß mit einem Pinsel auf den Nudeln bestreichen. Die Hälfte der Nudeln mit ca. 1 cm hoch bedecken und mit einem glatten Messer glatt streichen. Die andere Hälfte der Nudeln über geklappt. Mit einem scharfen Messer gleichmäßige Stücke abschneiden. Mit dem restlichen Teig weiter wie oben beschrieben fortfahren.

Einen Topf mit kochendem Salzwasser bereiten und die Maultaschenstücke vorsichtig ins Wasser gleiten lassen. Zwei Minuten sprudelnd kochen lassen. Anschließend Temperatur zurückstellen und noch ca. 5-6 Minuten ziehen lassen. Mit einem Sieb herausnehmen.

Zum Servieren die Maultaschen in heiße Fleischbrühe einlegen und mit Schnittlauch oder Petersilie garnieren. Im Schwabenland serviert zu den Maultaschen als Beilage einen schwäbischen Kartoffelsalat.

Zubereitung:

Schwäbischer Kartoffelsalat

Zutaten:

- 1 Kilo Salatkartoffeln
- 1 Zwiebel
- eine Tasse heiße Fleischbrühe
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 4 EL Essig
- 4 - 5 EL Öl
- Salz
- 1/2 Kopf fein geschnittener Endiviensalat

Zubereitung:

Die Kartoffeln mit Schale zum Kochen bringen und gar kochen.

Den Endiviensalat in feine Streifen schneiden und für 5 - 10 Minuten in lauwarmem Wasser einlegen, abseihen und kalt abspülen. Den Salat mit Salz, einer Prise Zucker, Essig und Öl anmachen.

Die gegarten Kartoffeln abgießen und noch heiß in feine Scheiben schneiden. Anschließend noch warm in eine Schüssel schneiden.

1 Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Auf die Kartoffelscheiben geben, etwas salzen und pfeffern. Nun das Ganze mit heißer Fleischbrühe übergießen, vorsichtig vermischen, damit die Brühe gut einziehen kann.

Aus Essig und Öl eine Salatsoße zubereiten und über den Kartoffelsalat geben, anschließend vorsichtig durchmischen.

Ganz zum Schluss den angemachten Endiviensalat unter den Kartoffelsalat unterheben. Der Kartoffelsalat sollte noch gut lauwarm serviert werden.

Essen für die Seele

Die Burg Hohenzollern im Herzen Schwabens, Foto: Jens Ottoson, pixelio.de



Beethovenhalle Bonn
Sa., 22./So., 23. Oktober
10.00 bis 17.00 Uhr

Die 8. Bonner vital&aktiv Messe



Großes Interesse an Neuigkeiten ...

Wer vital bleiben und aktiv die Zukunft gestalten will, den belohnt der Besuch der diesjährigen „Vital & Aktiv-Messe“ in Bonn mit interessanten Neuigkeiten, Kontakten und erfrischende Unterhaltung. Bereits zum achten mal öffnet die Plattform für Information und Beratungsangebote rund um Gesundheit, Wohnen, Wellness, Pflege, Freizeit und Lifestyle ihre Türen.

Die „Vital & Aktiv-Messe“ richtet sich an Menschen, die rege am Leben teilnehmen; die weder körperlich noch geistig den Anschluss verpassen, die gesellschaftlich „am Ball bleiben“ und überhaupt ihre Zeit sinnvoll und vernünftig gestalten möchten. Je älter sie werden, desto wichtiger wird ihnen ein guter Überblick zu behalten über die in Betracht kommenden Hilfe- und Service-Angebote.

Gesund und aktiv • Fast alle Menschen betätigen sich sportlich, reisen gerne oder möchten ihr Wissen erweitern. Speziell ausgerichtete Angebote wie beispielsweise Computer- und Sprachkurse, Wellness- und Fitness-Tipps oder Angebote für Nah- und Fernreisen werden auf der „Vital & Aktiv-Messe“ in der Bonner Beethovenhalle vorgestellt. Kostenlose Gesundheitstests, Tipps und Hinweise auf weitergehende Beratung oder Dienstleistungen runden das Angebot ab.

Wissensbörse • Neben der Suche nach Angeboten gibt es eine wachsende Zahl von Menschen im Ruhestand, die ihr durch langjährige Berufserfahrung

erworbenes Fachwissen gerne weitergeben möchten. Die Vital & Aktiv-Messe bringt Anbieter und Interessierte zusammen.

Wohnen und Pflege • Welche Möbel oder Geräte können das Leben komfortabel gestalten? Was gilt es zu beachten, wenn man nicht alleine wohnen will oder kann, und wie findet man das neue Zuhause, das zu einem passt? Seniorenresidenzen und Pflegedienste, Möbelhandel und Ausstatter bieten auf der 8. Bonner Vital & Aktiv-Messe ihre umfassenden Leistungen an.

Vorsorge, Recht und Finanzen • Angesichts der immer unüberschaubarer werdenden Angebote, z.B. für die finanzielle Vorsorge, besteht ein zunehmender Beratungsbedarf. Das neue Erb- und Schenkungsrecht, die neue Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung bieten gute Möglichkeiten, dafür zu sorgen, dass im Ernstfall im Sinne der betroffenen Person gehandelt wird. Man muss sich allerdings auskennen.

Lebensfreude, Lifestyle und Genuss • Ausgewogene Ernährung, kulinarische Genüsse, Beauty-, Wellness- und Fitness-Programme – auf der „Vital & Aktiv-Messe“ werden viele Möglichkeiten geboten, das Wohlbefinden auf gesunde Weise zu steigern und Lebensfreude zu erhalten.

Veranstalter/Informationen
T.A.S.K., Hans-Joachim Fandel
Schützeiche 17
53757 Sankt Augustin
Tel.: +49 (2241) 33 65 20
Fax: +49 (2241) 33 82 56
office@task-online.com
www.vital-aktiv-messe.de




VIKING
FLUSSKREUZFARTEN
Entdecken und Wohlfühlen

Verlieben auch Sie sich 2012 in eine Viking Flusskreuzfahrt. Weltweit auf Schiffen mit **Premium-Standard** – gepaart mit **erstklassiger Hotellerie** sowie attraktiven Ausflügen in **große Kunst und Kultur**.

Katalog, Beratung & Buchung in Ihrem Reisebüro oder unter der kostenfreien Hotline:

0 800/18 87 100-55



Noch bis 31.10.: bis zu 20% Frühbucherrabatt
www.VikingFlusskreuzfahrten.de/foerbucher



in der **Kaiser-Karl-Klinik** in Bonn-Castell
Wir laden Sie ganz herzlich ein!

18. und 19. November 2011
Freitag und Samstag 13 bis 18 Uhr

- liebevoll handgefertigte, hochwertige Artikel
- über 20 Ausstellungsstände in unseren schönen Räumlichkeiten
- nette und engagierte Beratung
- mit Ruhe und Genuss Schauen, Stöbern und Einkaufen
- leckere Waffeln und ein Tässchen Kaffee, Tee oder Kakao



**Kaiser-Karl
Klinik**

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

JETZT SPRUDELN SIE WIEDER ...

WASSER marsch!

... die 56 Wasserfontänen in der riesigen Brunnenanlage der 1878 angelegten Pariser Trocadero-Gärten nahe des Eiffelturms!

Viele Jahre mussten Paris und seine Besucher auf die imposanten Wasserspiele verzichten. Die Neuausrüstung der gigantischen Brunnenanlage zog sich aus finanziellen Gründen über Jahre hin. Das „Rennen“ um dieses Millionenprojekt gewann übrigens ein deutscher Konzern aus Halle, der seit 150 Jahren Qualitätspumpen herstellt. Am 14. Juli 2011 – pünktlich zum französischen Nationalfeiertag – war es endlich soweit: Einwohner und Touristen können diese Traumkulisse für ein Foto-Motiv wieder ausgiebig bestaunen.

20 Wasserkanonen entlang des 100 Meter langen Brunnenbeckens lassen die Fontänen bis 16 Meter weit und 13 Meter in die Höhe schießen. Eine begeisterte Kulisse, die nur noch davon übertroffen wird, dass die Fontänen am Abend in ein endrucksvolles Lichterspiel getaucht sind ...

An den Eiffelturm

www.rosalynn.de

Seit hunderten Jahren stehst du
Aufrecht, niemals schwankend, stark.
Sturm und Wetter widerstehst du
Kraftvoll, sicher bis ins Mark.
Könnte meine Seele ähnlich
Stark wie dein Gerüst nur sein!
Im Bemühen darum nämlich
Wirst du stets Symbol mir sein.

Paris, 8. Juni 2000

Der Eiffelturm, zwischen 1887 und 1889 anlässlich des hundertjährigen Jubiläums der Französischen Revolution von Gustav Eiffels Firma erbaut, stieß anfangs bei der Pariser Bevölkerung auf Widerstand. Künstler und Literaten empörte sich über diesen „düsteren Fabrikschornstein“ und „tragische Straßenlaterne“. Heute ist der Turm eines der bekanntesten und beliebtesten Gebäude der Welt, der von etwa 6 Millionen Menschen jährlich besucht wird und als eines der schönsten Architekturbeispiele der Welt gilt. Stolz wird er jetzt von Teilen der

Pariser Bevölkerung die „eiserne Dame“ genannt! Ursprünglich sollte er nur 20 Jahre stehen bleiben, aber wegen seiner Höhe von 324 Metern erwies er sich als äußerst wertvoll für die ersten transatlantischen Funkverbindungen und blieb aus diesem Grund glücklicherweise der Nachwelt erhalten.

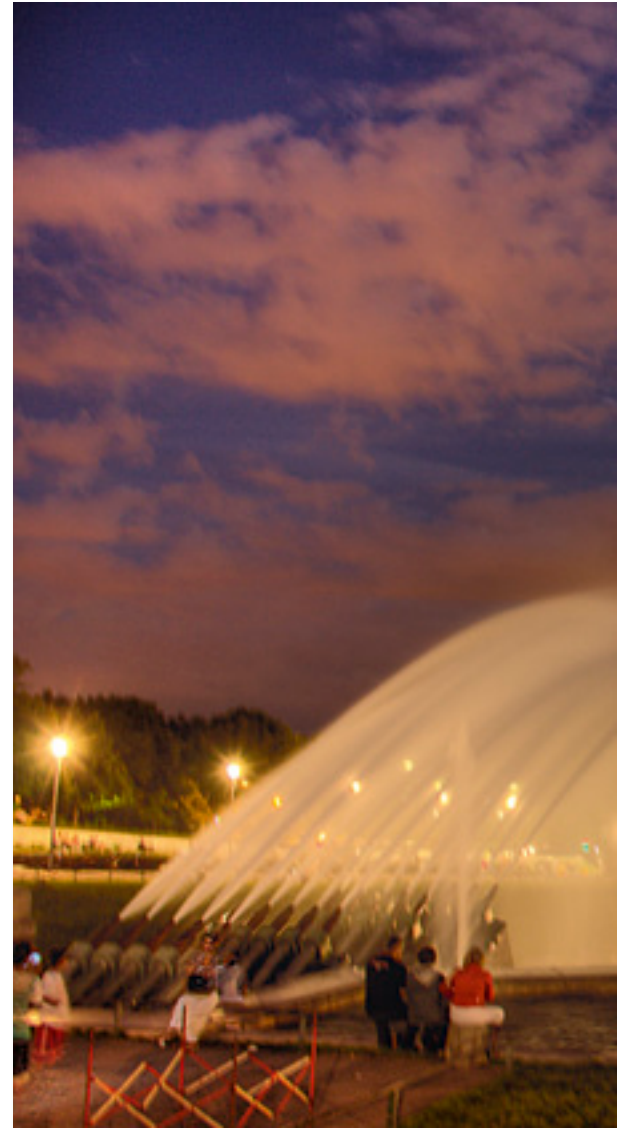
Zusammengesetzt aus vorgefertigten stählernen Einzelmodulen entspricht seine Bauweise dem klassischen Fachwerkprinzip. Alle sieben Jahre wird er angestrichen, dafür brauchen 25 schwindelfreie Maler 18 Monate.

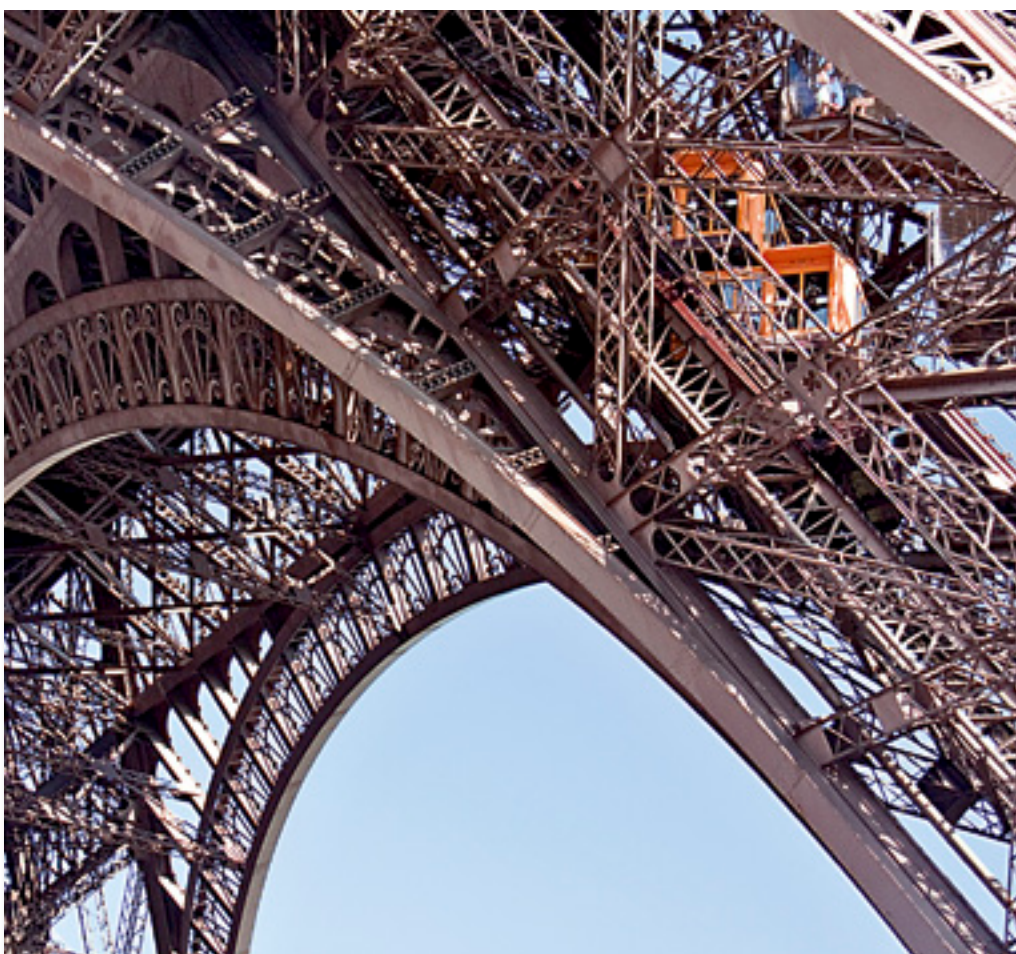
Drei Plattformen befinden sich auf 57, 115 und 276 Meter Höhe. Vom Nordpfeiler aus fährt man mit einem Aufzug direkt in die zweite Etage, mit

drei gelben Fahrstuhl gondeln gelangt man von den Nord-, West- und Ostpfeilern auf die ersten beiden Ausichts-Plattformen, von wo auf einen Fahrstuhl umgestiegen wird.

Nicht nur von außen, sondern auch von innen wird der Turm nachts angestrahlt. Von der Turmspitze leuchtet ein rotierender Scheinwerferstrahl, der in

ganz Paris zu sehen ist. Zusätzlich erzeugen zu jeder vollen Stunde für ca. fünf Minuten zusätzliche Lampen durch Blinken einen Glitzer-Effekt. Riesige Leuchtschriftzüge als Werbung oder zu aktuellen Ereignissen werden von Zeit zu Zeit angebracht: 1925 bis 1936 trug er den Schriftzug C-I-T-R-O-E-N. Vor der Jahrtausendwende wurden per Leuchtschrift „die Tage gezählt“, danach prangte lange Zeit die Zahl 2000. Anlässlich des EU-Ratsvorsitzes von Frankreich 2008, glitzerte der Turm in den blauen Farben der Europäischen Union und zeigte die 12 Sterne.





Der Mythos Eiffelturm und die emotionale Stimmung, die den Eiffelturm umgibt, zog über die Jahre viele Selbstmörder an. Man vermutet, dass sich etwa 400 Personen vom Eiffelturm in den Tod gestürzt haben, bis alle Ausgänge und Plattformen vergittert waren, um weitere Selbstmorde zu verhindern.

Wer sich nicht in die langen Warteschlangen einreihen und bis zu drei Stunden für einen Eintritt ausharren will, kann bis zur zweiten Etage zu die Treppe benutzen und dort in den Fahrstuhl umsteigen. Will man den Eiffelturm komplett zu Fuß besteigen, hat man immerhin ca. 1700 Stufen vor sich! Schwindelfreiheit und eine gute Kondition sind dann zu empfehlen!

*Text und Tagaufnahmen: Karla Hoppe
Nachtaufnahme: Horst Riefers*

Kurioses über den Eiffelturm

www.eiffelturm.org

Flug durch die Pfeiler des Eiffelturms

Am 31. März 1984 flog Robert Moriarty eine Beechcraft Bonanza durch die Bögen des Turms. Die französischen Behörden zensurierten diese Geschichte und es gibt nur wenige Informationen über diesen Flug.

Verkauf des Eiffelturms

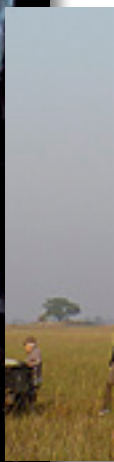
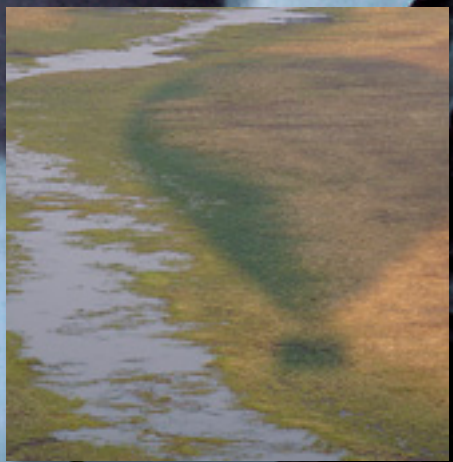
Mit gefälschten Papieren verkaufte Victor Lustig 1925 den Eiffelturm an einen Schrotthändler. Der Betrüger setzte sich mit dem Geld in den USA ab. Aus Scham sah der Betrogene von einer Anzeige ab.

Lustig beherrschte fünf Sprachen. Mit seiner Menschenkenntnis und seinem aristokratischen Auftreten verschleierte er seine Schwindeleien perfekt. Auch Al Capone soll auf ihn mit „sicheren Pferdewetten“ und einer Gelddruckmaschine auf den Leim gegangen sei.

Keine Hackfleischbrötchen unter dem Eiffelturm
Pariser Autoritäten verboten 1993 die Errichtung eines McDonald's unter dem Eiffelturm.

Schlittschuhlaufen auf dem Eiffelturm

Zwischen dem 10. Dezember und 23. Januar 2004 hatte man eine 200 Quadratmeter große Eisfläche auf der ersten Plattform eingerichtet. Mit der zehn Tonnen schweren, außergewöhnlichen Attraktion, die mit Hilfe eines 80 Meter hohen Krans in die Luft gehoben wurde, sollte für die Pariser Olympiakandidatur 2012 geworben werden. Ohne zusätzlichen Eintritt konnten sich die Besucher in 57 Meter Höhe aufs Glatteis begeben. Auch das Ausleihen der Schlittschuhe war kostenfrei.



Wildnis wieder entdecken

Auf Livingstones Spuren durch Sambia

Morgenstunde mit Gold im Munde? Wer es erhaschen will, muss so nahe dem Äquator schon früh aus den Federn. Und selbst dann endet der Wettlauf mit der aufgehenden Sonne manchmal nur unentschieden. So wie heute. Denn erst als sich der rote Feuerball wie ein heller Klumpen glühender Lava über den östlichen Horizont erhebt, steigt auch der prall gefüllte Heißluftballon vom Boden empor. Getrieben von fauchenden Feuerstößen des Gasbrenners trägt er seine zerbrechlich wirkende Korb gondel hinauf in den Morgenhimmel. Die Richtung jedoch kennt allein der Wind, der augenblicklich die Steuerung des bunt bemalten Flugobjekts übernimmt.

Wo aber ist sie geblieben, die ängstliche Anspannung der Flugpassagiere, die einem außergewöhnlichen Flugabenteuer wie diesem stets vorausgeht? Mit zunehmender Vogelperspektive ist sie wie weggeblasen und wird schnell ersetzt durch eine konzentrierte Aufmerksamkeit, die sich nicht die geringste Einzelheit der weiten Savannenlandschaft entgehen lassen will: die Löwen, die sich im Ru-

del um ihre nächtliche Beute streiten, die zielstrebig voran schreitende Elefantenherde, die sich auch durch das ständige Fauchen über ihren Köpfen nicht aus der Ruhe bringen lässt.



„Donnernder Rauch“ des Sambesi

Akustisch kündigt sich bei der Weiterreise auch das südliche Sambia an. „Donnernder Rauch“ nennen die Einheimischen ehrfurchtsvoll dieses Naturphänomen, bei dem ein dumpfes Grollen aus einer hoch aufsteigenden Nebelwand die Aufmerksamkeit bereits von Weitem beansprucht. Beim Überfliegen der gigantischen Szenerie mit einem Ultraleichtflieger erkennt man unverhüllt die Ursache für diesen Donner. Es ist der mächtige Sambesi River, der sich auf breiter Ebene mehrere hundert Meter tief in eine Felsspalte hinunter stürzt und dabei durch den wuchtigen Aufprall Wolken von Sprühwasser nach oben in die Luft wirbelt.

Was Livingstone, der schottische Forschungsreisende und Entdecker, wohl empfand, als er auf die heute nach ihm benannte kleine Insel direkt an der Abbruchkante hinüber gerudert wurde, von wo aus er den dröhnenden Wassermassen nachsah? Und dieses Erlebnis ist sogar noch steigerungsfähig. Denn unmittelbar vor dem Absturz bildet der Sambesi den kleinen „Devil's Pool“, in dem jeder, der dazu den Mut aufbringt, schwimmen und den brodelnden Fluten nachschauen kann. Zweifelsohne ein Adrenalin-Erlebnis der Extraklasse.

Zurück ins koloniale Zeitalter

Da kommt doch zur Entspannung die „Dinner Excursion“ im „Royal Livingstone Express“ gerade recht. Jenem historischen Dampfzug, der allabendlich am Bahnsteig von Livingstone wartet, um genussbereite Gäste stilvoll in das koloniale Zeitalter zu entführen. Oder ein Dinner im Park des „Royal Livingstone Hotels“, wo sich zu fortgeschrittener Stunde eine Herde von Zebras





um den gedeckten Tisch versammelt, überragt von zwei Giraffen, die sich an den Blättern der Baumkronen gütlich tun.

Imponiergehabe gegenüber den Weibchen

Bei der abendlichen Pirschfahrt hingegen huscht der Lichtkegel des Handscheinwerfers wie flüchtig über die dichte Grasoberfläche, als Ranger Idos das Gelände systematisch abscannt. Und schon leuchten sie auf, die Augenpaare der beiden männlichen Löwen, die gut getarnt am Boden kauern. Je mehr sich das Geländefahrzeug ihnen nähert, umso durchdringender wird ihr Gebrüll. Aufbruch zur Jagd oder Imponiergehabe gegenüber den Weibchen in der näheren Umgebung? Idos weiß natürlich die Antwort: Jagen ist Frauensache. Den Mähnenträgern hingegen fällt die Aufgabe zu, für Nachwuchs zu sorgen und das Rudel vor konkurrierenden männlichen Eindringlingen zu schützen.

Zurück in der Shumba Lodge macht sich pure Behaglichkeit breit. Bei angenehmer Atmosphäre und dezenter Beleuchtung wird das Essen aufgetragen und



re und dezent

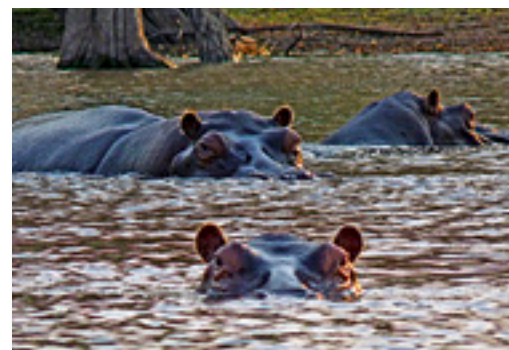
manche unglaublich haarsträubende Geschichte macht am Tisch die Runde. Zum Beispiel von der Löwin, die sich erst kürzlich im Camp hinter einem Baumstamm zur Ruhe gelegt hatte und ihre zufällige Entdeckung mit einem aufbrausenden Gebrüll quittierte.

Unheimliche afrikanische Nacht

Nicht weniger aufregend geht es zu im Musanza Camp, einem anderen Ort des Kafue-Nationalparks. Höhepunkt ist hier die Bootsfahrt auf dem Lufupa River kurz vor Sonnenuntergang. Dösende Krokodile schieben sich beim Vorbeifahren hastig ins Wasser, und mächtige Flusspferd-Kolosse zeigen mit weit geöffnetem Maul, über welches Waffenarsenal sie verfügen. Schon schiebt sich die blutrote Sonnenscheibe unauffällig hinter die Baumwipfel und gibt schließlich mit ihrem Abtauchen hinter den Horizont das Signal für das ungewöhnlich schnelle Einbrechen der unheimlichen afrikanischen Nacht.

Noch bevor die Sterne um das Kreuz des Südens herum ihre Position bezogen haben, beginnt wie bei einem „Karneval der Tiere“ das Orchester der Wildnis mit dem Stimmen seiner Instrumente. Angefangen bei dem penetranten Zirpen der Zikaden bis hin zu jenen Nachtvogel, dessen Stimme

sich anhört wie das knatternde Feuer eines Maschinengewehrs. Und in den tiefen Stimmen schließlich das „basso ostinato“ der Hippos, die sich am Fuß der Böschung direkt unterhalb des Zeltos virtuos vom Tag verabschieden. Einschlafen? Nur langsam mündet das Klanggewirr in ein verhallendes Finale, das der Nachtruhe endlich Raum gibt.



Warum nicht zum Abschluss der Reise noch eine Bootsfahrt auf dem Sambesi unternehmen mit der „African Queen“ oder der „Lady Livingstone“? Und dabei noch einmal kurz vor dem gleißenden Sonnenuntergang im funkelnden Flusswasser den Anblick der Flusspferde und Krokodile genießen? In solchen Augenblicken wird deutlich, dass dies erst der Beginn ist von Sambias touristischer Zukunft. Weitere Informationen: www.zambiatourism.com / www.flysa.com



Fluss · Freizeit · Kultur

Erleben Sie Ihren Urlaub als entspannend – schon ab Ihrer Haustür!

Ihr Reiseveranstalter begleitet Sie auf Europas schönsten Flüssen sowie auf See-, Kultur- und Städtereisen

Tel.: 0 22 08 / 91 07 91

ASTRA-Reisen · Annegret Struzyna
www.astra-reisen.de

ASTRA REISEN

Mit SENIORENaktiv Termine erreichen voraus schauende Unternehmer mit ihrer Anzeige mehr als 20 000 interessierte Leser ... erfahrene Nutzer von Produkten und Dienstleistungen – Verbraucher, die großen Wert auf hohe Qualität und guten Service legen!

Information:
(02 28) 55 90 20



Mal raus aus dem Alltag! Bummeln Sie mit unserer Reiseleitung durch das malerische Brüssel, erlernen Sie in einer Chocolaterie die Kunst der Herstellung köstlicher belgischer Pralinen und genießen Sie die fachkundige Führung im Magritte-Museum; mit Abstechern in die historische Altstadt von Namur und nach Leuven mit seinem einzigartigen gotischen Rathaus:

Brüssel: Magritte & Schokolade

4 Tage 25.11.-28.11.11 € 319,- p.P. in DZ/ÜF

(EZ/ÜF € 403,-) Sie wohnen im 4-Sterne Hotel Crowne Plaza Le Palace, nahe des Grand Place

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



Original



Fälschung

Mit unserem aktuellen Bilderrätsel bleiben wir in Sambia, direkt am Sambesi River (Hintergrund) im Park des Royal Livingstone Hotels. Zehn bis 12 Mal hat der Fälscher“ seine Möglichkeiten gefunden, das Bild zu verändern. Entlarven Sie ihn, es lohnt sich wieder – der Hauptgewinn ist eine hochwertige LED-Lese- und Arbeits-Lupenleuchte mit Fuß. Außerdem gibt es wie immer viele weitere attraktive Preise.

Senden Sie uns Ihre Lösung per Postkarte, E-Mail oder Fax zu. Sie muss bis zum Abend des 12. November 2011 bei uns eingetroffen sein, damit sie an der Auslosung der Gewinne teilnehmen kann. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Bitte adressieren an:

**Senioren Termine,
Junkerstraße 21, 53177 Bonn,
E-Mail: aktiv@idealbonn.de,
Fax: 02 28 - 55 90 222**

Wir gratulieren dem Gewinner des tragbaren DVD-Players mit Monitor, den wir unter den Einsendern mit den richtigen Lösungen des Rätsels der August-/September-Ausgabe gezogen haben: Günther Niermeyer, Bonn.

Sie erhalten diese hochwertige Lupenleuchte zum äußerst attraktiven Preis von nur 89,99€ (!) zuzüglich ca. 5,- Euro für Porto/Verpackung auch bei: www.cross-stitch-corner.de
Diese geniale Lupenleuchte mit 21 hellen LEDs ist Stand-, Tisch- und Klemmleuchte. Mit nur wenigen Handgriffen bringen Sie Licht und Lupe genau dorthin, wo Sie sie brauchen. Tageslicht, ohne Wärmeentwicklung. Lupe: Durchmesser 15 cm, 2-fache Vergrößerung. Mit Batteriehalter (Batterien nicht im Lieferumfang enthalten)



5	3			7			
6			1	9	5		
	9	8					6
8				6			3
4			8		3		1
7				2			6
	6					2	8
			4	1	9		5
				8			7
						7	9

Sudoku
Die Lösungen des Sudokus nehmen nicht an der Gewinnauslosung statt.

IHRE IDEALE BETTHÖHE

Leichter und bequemer Aufstehen und Zubettgehen - bei unserem Bett Someo wählen Sie Ihre persönliche Betthöhe. Ideal für alle, die es komfortabel mögen.

- Individuell wählbare Komforthöhe der Sitz-/Liegefläche
- Passend für alle Röwa Bettsysteme
- Motorische Sitz- und Höhenverstellung auf Wunsch möglich
- Massive Bauweise für höchste Haltbarkeit

bis ca. 65 cm

KOMFORT

Deutschlands Bettenfachgeschäft des Jahres 2010
Kategorie „Jahresbede-Fortentwicklung“

AUNOLD

Orthoschlaf

Körpervermessung Liegeprobe Lageanalyse

AUNOLD Orthoschlaf an der Oper
Berliner Freiheit 7 53111 Bonn
Tel 0228 - 96 15 83 40
www.aunold.de

Wohnen, Pflege, Service

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 ■ cklat@shk-ggmbh.de
Seniorenzentrum Heinrich Kolffhaus ■ Venner Straße 18 ■ 53177 Bonn



Johanneshaus Meckenheim

Sicher und selbstbestimmt wohnen im Johanneshaus Meckenheim

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

Johanneshaus Meckenheim

Le-Mée-Platz 3

53340 Meckenheim



Sicherheits-Wochen!
19.9. bis 31.10.2011



Jetzt 4 Wochen kostenlos testen! Der Johanniter-Hausnotruf.

Sichern Sie sich unser Aktionsangebot gegen Vorlage dieses Coupons!

Rufnummer: **02 28 96 28 628** oder **022 41 234 23 32**



DIE JOHANNITER

Aus Liebe zum Leben



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@schwesternschaft-bonn.drk.de
www.schwesternschaft-bonn.drk.de

Ein Zuhause für Senioren in Bonn

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

Ambulante Pflege & Essen auf Rädern

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



www.caritas-bonn.de



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

Mit

SENIORENaktiv TERMINE

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

(02 28) 55 90 20

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

senioren

BONN
RHEIN-SIEG
NACHBARN

termine

OKT./NOV.

Bitte beachten Sie die Adressen der Einrichtungen auf Seite 27

ANZEIGE

Veranstaltungen

AWO Nachbarschaftszentrum Friesdorf

Dienstag, 11.10.2011, ab 15 Uhr
Vortrag: Betreuungsrecht – Vortrag von Frau Koch

Mittwoch, 12.10.2011,
1. Gesprächskreis für Frauen ab 50

Freitag, 21.10.2011, ab 17 Uhr
Vernissage der Malgruppe

Mittwoch, 26.10.2011, ab 12 Uhr
Mittagessen: Kochen mit den „Weckhasenpänz“

Freitag, 28.10.2011, ab 17:30 Uhr
Französisch Kochen · Anmeldung erforderlich. 10 €.

Donnerstag, 03.11.2011, ab 15 Uhr
Vortrag: Unfall? – Was ist zu tun? Vortrag Verkehrswacht Bonn: Frau Brodesser

Donnerstag, 10.11.2011, ab 17 Uhr
Knüles Essen zu Sankt Martin · Anmeldung erforderlich. 6 €.

Donnerstag, 17.11.2011, ab 15 Uhr
Vortrag: Sicher in der dunklen Jahreszeit unterwegs Vortrag Verkehrswacht Bonn: Frau Brodesser

Montag, 21.11.2011,
Eröffnung des Bad Godesberger Nikolausmarkt – Das Generationennetzwerk (mit AWO) sind dabei

Samstag, 26.11.2011, 11 - 17 Uhr
BASAR

AWO Ortsverein Bonn-Stadt e.V.

Samstag, 08.10.2011, ab 14 Uhr
Oktoberfest im Haus des Karnevals · die BuKG Tannebüscher Jecke e.V. lädt zu typischen Wiesen · Spezialitäten ins Haus des Karnevals. Ein Bustransfer erfolgt um 14 Uhr ab dem Lotte - Lemke - Haus.

Dienstag, 11.10.2011, ab 13 Uhr
Fahrt nach Herborn (Dill) · Abfahrt: Quantiusstr.: 13.00 Uhr, Liegnitzer Str.: 13.15 Uhr. Normal 14 €, AWO-Mitglieder 12 €.

Freitag, 14.10.2011, ab 15:30 Uhr
Vortrag: Vortrag pro senior: „Den Jahren mehr Leben geben“ · Referent: Wolfgang Schipper.

Samstag, 12.11.2011, ab 16 Uhr
Klavierkonzert · Schülerinnen der Musikschule Krimer tragen verschiedenste Klavierstücke vor; Spenden sind willkommen.

Dienstag, 29.11.2011, ab 16 Uhr

Ausstellung des Mal- und Zeichenkurses · unter der Leitung von Kunstlehrerin Irina Sytschewa wird die Ausstellung bei einem Glas Sekt eröffnet. Alle Kursteilnehmer stehen für Fragen zu ihren Bildern an diesem Tagen zur Verfügung.

AWO Ortsverein Siegburg e.V.

Dienstag, 04.10.2011, ab 11:15 Uhr
Tagesfahrt Venlo und Krickenbecker See · In Venlo haben Sie Gelegenheit in einem der guten Gasthäuser einzukommen und preiswert einzukaufen. Um 15 Uhr erwartet uns im Hotel-Restaurant „Am Krickenbecker-See“ „Eine niederländische Kaffeetafel“. Kartenverkauf in der Begegnungsstätte im „Paul Müller-Haus“, Luisenstraße 55, di., mi., 14 - 17 Uhr bei Frau Letschert, mo., do. u. fr., 15 - 16 Uhr und telefonisch unter 02241-6 13 17; Zusätzliches Angebot: Gegen 16.00 Uhr auf Wunsch Teilnahme an einer Planwagenfahrt (Dauer 90 Minuten). Preis - bei 15 Teilnehmern - pro Person 12,50 €. Normal 31 €, AWO-Mitglieder 28 €.

Sonntag, 23.10.2011, ab 15:30 Uhr
Benefizkonzert des Bonner Shanty-Chor zugunsten der Aktion „Siegburg für Kinder“ im Forum des Stadtmuseums in Siegburg · Wenn es Ihnen gefallen hat, freuen wir uns über eine Spende.

Begegnungsstätte „St. Jakob und St. Ägidius“

Mittwoch, 05.10.2011, ab 13 Uhr
Oktoberfest „Gaudi up de Breite Straß“ · Nach Schmankerln (Wiesbrezn und Weißwurst 1,20 €) und Weißbier dürfen Sie sich in allerlei fremdartigen Disziplinen messen: u.a. Hufeisenwerfen, Jodeln, Breznschnappn, Massstemmen oder Nageln. Anmeldung erforderlich bis zum 3.10.2011

Freitag, 07.10., 21.10., 11.11. und 25.11.,
„MAN(N) schreibt“ · Hans-Reiner Hühner lädt männliche Gäste zur Entdeckung ihrer eigenen Kreativität in einem Raum ohne Wertung. Das intuitive Schreiben fördert den künstlerischen Prozess, es verbindet beide Hirnhälften miteinander und erlaubt so einen tieferen Einblick in die ganz eigenen persönlichen Lebensthemen. Pro Abend 13 €.

Montag, 10.10., 24.10., 07.11. und 28.11., ab 14 Uhr

Bewegtes Gedächtnistraining Leitung: Frau Standfuß · Hier werden Körper und Geist gleichermaßen in Schwung gebracht. Das Training, welches an die Fähigkeiten der Teilnehmer angepasst ist, schult sowohl Konzentration, als auch

Merkfähigkeit und geistige Flexibilität.

Montag, 10.10.2011, ab 15 Uhr
Vortrag: „Wo ist denn mein Ding schon wieder?!“ · Vergesslichkeit und Wortfindungsstörungen können viele Ursachen haben. Oft sind sie unproblematische Alterserscheinungen, mit denen leicht umzugehen ist. Doch ist es vielleicht doch eine Demenz?! Alzheimer? Daniel Lenartowski (Validationstrainer und Mitarbeiter der Bonner Altenhilfe) klärt über das Krankheitsbild auf. Benennt Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten und zeichnet den möglichen Verlauf einer Demenzerkrankung nach. Ebenfalls thematisiert wird der Umgang mit demenziell veränderten Menschen.

Donnerstag, 13.10.2011, ab 10 Uhr
Ausflug der Reihe: Geschichte vor unserer Haustür - Die Brücke von Remagen · An vier verschiedenen Orten beschreibt Wolfgang Mayerczek die Positionen, Gedanken und Gegebenheiten der Rheinquerung der US-Truppen bei Remagen. Von wo aus entdeckten die Amerikaner die unerwartete Chance, das andere Ufer zu erreichen? Warum war die Brücke von den Deutschen nicht zerstört worden? Was hat es mit der schwarzen Madonna aus Lehm auf sich? Gemeinsame Fahrt von der Begegnungsstätte aus (Rollator-tauglich!). Anmeldung erforderlich bis zum 10.10.2011 3,50 €.

Freitag, 21.10. und 18.11., ab 12:30 Uhr
Gaumenfreuden · ein 3-Gänge-Menü aus der Hand unserer „Meisterköchin“ – Frau Schäfer und ihrem Team. Pro Person (abhängig vom Gericht und Teilnehmerzahl) 5 €.

Mittwoch, 26.10.2011, ab 13 Uhr
Rievkoche met Appelmus · Anmeldung erforderlich bis zum 24.10.2011

Donnerstag, 27.10.2011, ab 9:20 Uhr
Ausflug: „Das Weiße Haus von Bonn“ · Die Villa Hammerschmidt war zu Hauptstadzeiten der Wohnsitz des Bundespräsidenten. Seit die Regierung nach Berlin umgezogen ist, wird sie als Zweitwohnsitz des Bundespräsidenten genutzt, ist aber zumeist nur noch Empfangsgebäude für Ehrengäste. Maria Soledad Sichert wird während der Führung die verschiedenen Nutzungen der Villa, architektonische Besonderheiten und aus der gelebten Geschichte des Hauses berichten. 4 €.

Montag, 31.10.2011, ab 15:30 Uhr
Vortrag: Kalter Apfel, warme Banane · Das Chili nicht kühlt ist unschwer einzusehen. Doch dampfenden Pfefferminztee als kühlend zu bezeichnen finden Sie übertrieben? In der traditionellen chinesischen Medizin gelten andere Zusammenhänge

und Klassifizierungen als in der westlichen Ernährungskunde. Warum dies so ist und welchen Hintergrund die Warm-Neutral-Kalt Klassifizierung hat, erfahren Sie an diesem Nachmittag.

Mittwoch, 02.11.2011, ab 15 Uhr
Bingo, 1,50 €.

Freitag, 11.11.2011, ab 14:30 Uhr
St. Martin war ein frommer Mann · Gemütliches Martinscafé mit Wecken und Gesang.

Montag, 14.11.2011, ab 15 Uhr
Vortrag: Themennachmittag: Wohin zieht die Karawane? · Zauber der Seidenstraße · Lassen Sie sich in der dunklen Jahreszeit entführen auf eine traumhafte Reise in den fernen Osten – In Länder deren Farben wärmer leuchten, deren Gerüche feiner duften und deren Klänge fremd uns locken ... Ise Feist erzählt Ihnen das Blaue vom Himmel, von ganz weit weg und doch erstaunlich nah ... Anmeldung erforderlich bis zum 09.11.2011 4 €.

Samstag, 19.11.2011, ab 15 Uhr
Ausstellungseröffnung: Den Blick weiten · Mit Werken der Künstlerin Irene Gravender. Die Ausstellung präsentiert vor allem Landschaftsaquarelle in pastellenen bis kräftigen Farben. Außerdem werden Grafiken und Buchillustrationen gezeigt. Die Ausstellungseröffnung wird musikalisch von Genadij Zeldes am Klavier begleitet.

Montag, 21.11.2011, ab 15:30 Uhr
Vortrag: Die Würde der Mama Lucy · Pflegedienste, Hörgeräte, künstliche Kniegelenke aus Titan kennen sie nicht. Das Wort „Senioren“ klingt auf der südlichen Halbkugel fast zu würdevoll für einen Großteil der Menschen ab 60 Jahren. Hier werden die „Alten“ ohne Familie, die - Übrig gebliebenen - meist sich selbst überlassen. Die Altenpflegerin Lucy Schnurpfeil setzt sich in ihrer Heimat Ghana für bessere Lebensbedingungen von Senioren ein. Zu diesem Zweck rief sie den Verein „Altenhilfe Afrika e.V.“ ins Leben, welchen sie Ihnen an diesem Nachmittag vorstellen möchte.

Mittwoch, 23.11.2011, ab 15 Uhr
Frische Waffeln mit heißen Früchten und Sahne

Begegnungsstätte CLUB
Donnerstag, 13.10.2011, ab 15:30 Uhr
Vortrag: Heilfasten Referent: Frau Sigrun Birkelbach · Frau Sigrun Birkelbach; Heilpraktikerin wird im Rahmen des Aktiv CLUBS 55+, einen Vortrag halten. Jeder ab 55+ ist hierzu eingeladen. Ab dem 24.10.-28.10.2011 bietet der CLUB

in Begleitung der Heilpraktikerin eine Woche Heilfasten an. Anmeldung erforderlich. Für Kaffee, Kuchen und Getränken 3 €.

montags, 07.11. - 19.12., 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. Mit Uwe Philipp; Übungsleiter für Gehirn- und Koordinationstraining mit älteren Menschen. Anmeldung erforderlich. Für 7 Termine 28 €.

Mittwoch, 09.11.2011, ab 15 Uhr
Heiterer Vortrag von Herrn Hans-Georg Kabelitz „Ziel Berlin erreicht“ Ein heiterer Vortrag von Dichtungen.

Mittwoch, 16.11.2011, 15 - 16 Uhr
Polizei-Puppentheaterstück „Mit uns nicht“ im Ratsaal des Rathauses der Stadt Sankt Augustin, Markt 1 · Auf amüsante Art mit Musik und Gesang werden alltägliche Themen wie Verhalten im Straßenverkehr, Umgang mit Verkaufsveranstaltungen, Einbruch und Diebstahl behandelt. Den Abschluss bildet eine ganz besondere Modenschau. Anmeldung nicht erforderlich.

Donnerstag, 17.11.2011, 15 - 17 Uhr
Verkehrssicherheitstraining des ÖPNV mit Herrn Uwe Philipp · 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. Anmeldung erforderlich.

Begegnungsstätte Thomas Morus

Dienstag, 11.10.2011, 17 Uhr
Informationsveranstaltung zur Pflegeversicherung

Dienstag, 25.10.2011, 17 Uhr
Sicherheitsgespräche für Senioren mit der Polizei

CBT Wohnhaus St. Markusstift

Dienstag, 18.10.2011, ab 15 Uhr
Informationsveranstaltung zum Wohnen mit Service in Kooperation mit der Bonner Altenhilfe und der VHS · Anmeldung bei der VHS unter Telefon 0228 / 773355. Anmeldung erforderlich.

Familienbildungsstätte Bonn

Donnerstag, 06.10.2011, 19-20:30 Uhr
 Vortrag: Sicher fühlen – Selbstuntersuchung der Brust · Neben den Vorsorgeuntersuchungen beim Frauenarzt wird jeder Frau empfohlen, Selbstuntersuchungen ihrer Brust vorzunehmen. Die Selbstuntersuchung ist eine wichtige Methode zur Früherkennung von Brustkrankungen. Wie diese Untersuchung durchgeführt werden sollte, ist den wenigen Frauen bekannt. Die Teilnehmerinnen sollen die Sicherheit gewinnen, die Untersuchung der Brust richtig durchzuführen. Geübt wird an Tastmodellen. 5 €.

montags, 10.10. - 21.11.,
 18:15-19:45 Uhr

Vortrag: Und wie gehen SIE mit Ihren Schmerzen um? • Wir fragen uns: Was genau ist eigentlich Schmerz oder warum kommen wir mit akuten Schmerzen wesentlich besser zurecht als mit chronischen? Der Vortrag soll Sie auf die Erkenntnisse der psychologischen Schmerzforschung aufmerksam machen. Sie erhalten Anregungen, Ihren persönlichen Umgang mit Schmerzen zu überdenken. Die Referentin steht für Fragen zur Verfügung (keine persönliche Beratung). Eine Vertiefung findet im Kursangebot „Jeden Tag aus Neue / Gesprächskreis für Menschen mit chronischen Schmerzen und Focusing“ statt. 30 €.

Samstag, 15.10. und Sonntag, 16.10.,
 10-15:30 Uhr

Vortrag: Massage für Paare · Ein Wochenende für Paare oder Singles in Begleitung um sich etwas Gutes zu tun. Sie verwöhnen sich mit einfachen Massagetechniken, Übungen aus dem Qi Gong und dem Shiatsu. Weiterhin biete ich kleine Entspannungseinheiten mit und ohne Klangschale an. Den Abschluss dieses Wochenendes wird das Erlernen der Meridianausgleichsmassage sein, eine wohltuende Ganzkörpermassage, bei der die einzelnen Meridiane sanft ausgestrichen werden. Bitte bringen Sie ein einfaches Laken, eine Decke, ein Kissen, ein großes Handtuch, Massageöl, bequeme Kleidung und Socken und Getränke mit. 30 €.

Samstag, 15.10.2011, 15-16:30 Uhr

Lesespazierring im Wald · Der Wald ist für viele Menschen ein Sehnsuchtsort. Bei einem Lesespazierring durch den Ennert werden bekannte und überraschend neue Gedichte und Geschichten vorgetragen. Treffpunkt: Auf dem Parkplatz vor dem Restaurant „Waldcafé“ in Bonn-Holzlar, Ennert. 6 €.

Sonntag, 16.10.2011, 15-16:30 Uhr

Führung über den alten jüdischen Friedhof in Schwarzrhendorf · Seit dem Beginn des 17. Jahrhunderts ist der Friedhof Begräbnisplatz der Bonner Juden und der Landjuden der Region. Er ist einer der ältesten Friedhöfe im Rheinland und ein Juwel jüdischer Bestattungskultur. Viele Vertreter der jüdischen Prominenz des Rheinlandes fanden hier ihre letzte Ruhestätte. Treffpunkt: Parkplatz der Doppelkirche Schwarzrhendorf. Von dort gemeinsamer Fußweg zum Friedhof am Rheindamm. Herren werden gebeten, eine Kopfbedeckung zu tragen. 4 €.

Samstag, 22.10.2011, 10-17 Uhr

Vortrag: Faszination Glasperlen · Aus vielen kleinen Perlen fädelt Sie größere Akzentperlen, die zu Hinguckern von Ketten, Armbändern und Ohrhängern werden. Bitte mitbringen: Rocailles 15/0 und 11/0, Zylinderperlen 11/0, Papier, Stift, Fädelmatte, Schere, Nadel, Faden und ggf. Brille, Lupe, Lampe; Fragen beantwortet die Kursleiterin unter Tel.: 0228-23 17 71 (AB). 20 €.

Samstag, 22.10. und Sonntag, 23.10.,
 10-18 Uhr

Gospelworkshop: Singen und Lernen von Afrika · Beppo Theis-Gustavus und Gisela Gustavus lassen einen Projekt-Chor entstehen, der mit seinen Liedern eintaucht in den Rhythmus Afrikas und die Religion der afrikanischen Menschen. Der Chor unter der Leitung von YA´Beppo gestaltet die Eucharistiefeier der Pfarrgemeinde St. Peter in Vilich am Sonntag um 11 Uhr. Bitte Speisen und Getränke fürs Buffet am Samstag mitbringen. Treffpunkt: Pfarrheim St. Peter, Adelheidsstr. 8, 53225 Bonn-Vilich; Buslinie 640 bis Haltestelle Kloster; mit der Bahnlinie 66 bis Haltestelle Vilich. Für Einzelpersonen 30 €, Für Familien 50 €, Für Jugendliche 16 €.

Mittwoch, 09.11.2011, 9:30-11 Uhr

Lesung: Adventsbräuche in Geschichten · Weihnachtslied und Barbarazweig, Kerze, Glocke oder Krippe - es gibt viele Bräuche, die eng mit der Adventszeit verbunden sind. Iris Schürmann-Mock stellt die Herkunft und die Geschichte dieser Bräuche in Geschichten dar. Sie erzählt von Lebkuchen und Nussknackern, Strohsternen und Hexenhäuschen und lässt „das ewig junge Kindheitsfest“ wie Theodor Storm sagte, wieder lebendig werden. 5 €.

Mittwoch, 09.11.2011, 9:30-11 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 bedeutendsten deutschen Glaskünstlern des 20. Jahrhunderts. Eines seiner Werke ist die beeindruckende Glasfront im Saal der Familienbildungsstätte, welcher bis zur Profanisierung die Kapelle des Jesuitenhauses gewesen ist. 5 €.

Mittwoch, 09. und Donnerstag,
 10.11.2011, 19-21:15 Uhr

Vortrag: Wie kann ich selbstbewusster auftreten und handeln? · Die Änderung scheinbar geringfügiger Verhaltensweisen kann die Resonanz, die Beziehungen zu anderen Menschen sowie das Bild, das man von sich selber hat, stark positiv beeinflussen. Wir werden uns ausdrücken, stärken und selbstbewusst ausdrücken können. Dabei helfen sanfte Übungen, Selbst-Tests und gemeinsame Feedbacks. 30 €.

Samstag, 12.11.2011, 10-17 Uhr

Vortrag: Fadenanfang und Fadenende · Anregungen für textile Kulturtechniken, die unsere Mütter und Großmütter noch pflegten und die auch heute noch

für Freizeitvergnügen sorgen: Stoffpuppen, Schmusetiere, Kasperlefiguren sowie Strick-, Stick-, Häkel-, Patchwork- und Perlenarbeiten. Bitte besprechen Sie Ihre Wünsche und Vorstellungen vorher mit der Kursleiterin unter 0228/ 23 17 71 (AB). 20 €.

Samstag, 12.11. und Sonntag, 13.11.,
 10-16 Uhr

Vortrag: Heilendes Singen · Die Stimme spiegelt die körperliche, geistige und seelische Befindlichkeit. Sie ist Ausdruck der Person. Zielgruppe: Personen mit persönlichem oder beruflichem Interesse. Methoden: Übungen für Atmung, Entspannung, Körperbewusstsein, Stimm-entfaltung, freies Tönen, Singen und Bewegen, Obertongesang, Kraft- und Heilungslieder, gesungene Kreistänze; Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, ausreichende Getränke und für Sonntag einen Imbiss mit. 68 €.

montags, 14.11. - 28.11., 19:30-21 Uhr

Hochsensibilitäts-Gesprächskreis – Eine besondere Begabung und Belastung · Hochsensible Menschen (ca. 20% der Bevölkerung) haben eine erhöhte Empfänglichkeit für Reize. Diese hohe Aufnahmebereitschaft für äußere (z. B. Geräusche, Bilder, Berührungen) und innere Reize (z. B. Kontakt zu Mitmenschen, Erinnerungen, Gedanken) führt dazu, dass aufgenommene Eindrücke intensiver wahrgenommen, verarbeitet und reflektiert werden. Im Austausch mit anderen Menschen lernen Sie Ihre persönliche Veranlagung besser zu verstehen und einzuordnen. Kleine Übungen unterstützen und begleiten diese Prozesse. 15 €.

Samstag, 19.11.2011, 10-13 Uhr

Vortrag: Madeleine Delbrel - Tiefenbohrung - Gottesbegegnung im Alltag Methoden: Kurzimpuls, Stilleübung, Einzelarbeit, Gruppengespräch · Kurz vor Beginn der Adventzeit, mitten in einem gegenwärtigen anspruchsvollen Alltag, sind Sie eingeladen, inne zu halten, einen Augenblick der Stille zu finden, sich neu anzubinden an Gottes Gegenwart. 8 €.

Mittwoch, 23.11. und Donnerstag,
 24.11., 10-12:15 Uhr

Michael Köhlmeier: Idylle mit ertrinkendem Hund · Zwei Männer spazieren, in ein Gespräch vertieft, am winterlichen Rhein entlang. Ein Hund bricht im Eis ein - und einer der Männer, Schriftsteller von Beruf, bleibt bei ihm, während der andere Hilfe holt. Mit der „Idylle mit ertrinkendem Hund“ ist Köhlmeier ein literarisches Kleinod gelungen, eine kleine Novelle, die ganz behutsam von einer großen Trauer erzählt. Michael Köhlmeier: Idylle mit ertrinkendem Hund. Dtv, € 7,90, 7,50 €.

30.11.2011

Vortrag: Lyrische Weihnachten · Gedichte werden oft ungerecht behandelt - meist werden sie zu eilig gelesen, und wenn sie das, was wir uns von ihnen versprechen, nicht sofort bereitwillig preisgeben, blättern wir ungeduldig weiter. Bei Kerzenschein und Tannenduft wollen wir einigen ausgewählten Gedichten zur Weihnachts- und Winterzeit die Aufmerksamkeit schenken, die sie verdienen!; Kopien werden bereitgestellt. 15 €.

Gerontologisches Forum in der LVR-Klinik

Montag, 10.10.2011, 14:30-17 Uhr

Vortrag: Burn-out in der Pflege. Was kann man tun, um in der Pflege lebendig zu bleiben? · Frau Ute Sturm – Dipl.-Pflegerin (FH), LVR-Akademie für seelische Gesundheit Solingen.

Montag, 14.11.2011,

Vortrag: „Das kann sich sehen lassen - Pflegeprozessplanung nach Wiler/MDK-Qualitätskriterien/Theorie und Praxisbeispiele“ · Frau Rita Löbach – Fachaltenpflegerin für Psychiatrie, Gerontopsychiatrische Ambulanz, LVR - Klinik Bonn, Frau Marion Frings – Gesundheits- und Krankenpflegerin, Bachelor of Science in Nursing, Pflegemanagement, M.A., Gerontopsychiatrische Ambulanz, LVR - Klinik Bonn.

Haus am Redoutenpark

Freitag, 07.10.2011, ab 16 Uhr

Literaturkreis mit Pfarrer Dr. Witschke

Donnerstag, 11.10.2011, 10-12 Uhr

Schuhverkauf Senioren-SchuhASM

Donnerstag, 13.10.2011, ab 15 Uhr

Oktoberfest

Donnerstag, 27.10.2011, ab 16 Uhr

Dia-Vortrag

Sonntag, 30.10.2011, ab 16 Uhr

Konzernachmittag – Musikalischer Herbstausklang

Donnerstag, 03.11.2011, ab 16 Uhr

Ökumenischer Gedenkgottesdienst – Anschließend gemeinsames Kaffeetrinken

Donnerstag, 17.11.2011, ab 16 Uhr

Dia-Vortrag B. Meinke – Unterwegs in Südpolen – Breslau und Krakau stellen sich vor · Zwei große Städte im Süden Polens stellen sich in diesem Dia-Vortrag vor: Breslau und Krakau. Unterwegs von Breslau nach Krakau machen wir noch kurze Stippvisiten in Trebnitz, Tschenstochau, Wadowice (Geburtsort von Papst Johannes Paul II.) und in Kalwaria Zebrydowska. Referent: Bernhard Meinke, Diplom-Kulturwirt Univ.

Donnerstag, 22.11.2011, ab 16 Uhr

Herrenrunde Ltg. Klaus Stoll · Gemütliches Beisammensein und Gespräche nur für Herren!

Sonntag, 27.11.2011, ab 16 Uhr

Konzert zum 1. Advent

Kaiser-Karl-Klinik

Sonntag, 02.10.2011, 11-14 Uhr

Sonntagsbrunch „Zünftig bayrisch“ Lassen Sie sich von unseren Küchenmeistern kulinarisch verwöhnen! · Im Restaurant KAROLINGER. Anmeldung erforderlich.

dienstags und sonntags, ab dem 11.10.,
 ab 19 Uhr

„Märchenhafte Kleinode aus aller Welt“ Jens Gottschalk erzählt Volksmärchen der Weltliteratur für Erwachsene: der Jahrhundert alten Tradition folgend in freier Form – ausdrucksstark und packend · In der Bibliothek im EG.

Donnerstag, 25.10. und 22.11., ab 19 Uhr
 Akkordeonkonzert – Eine beschwingte Stunde mit Musik und Gesang von Rudolf Rochell · In der Bibliothek im EG.

Donnerstag, 01.11.2011, ab 19 Uhr

Gitarrenräume Solokonzert mit Karl-Heinz Nicolli, der Sie mitnimmt auf eine musikalische Zeitreise durch drei Jahrhunderte der Gitarrenmusik · In der Bibliothek im EG.

Montag, 07.11.2011, ab 19 Uhr

Duo Evergreen – Gesang und Gitarre Lieder des Lebens zum Zuhören und Mitsingen aus den 30er Jahren bis heute · In der Bibliothek im EG.

Donnerstag, 08.11.2011, ab 19 Uhr

Vernissage Herr Cojocar · Im Foyer 1. OG.

Freitag, 18.11. und Samstag, 19.11.,
 13-18 Uhr

Adventsbasar im Klinikgebäude – besinnlich – romantisch – schön!

Kursana Villa Camphausen

Montag, 24.10.2011, 15-16 Uhr

„Mit dem Fahrrad nach Peking“ Referent: Sebastian Burger · Diavortrag Zwei junge Männer suchen das Abenteuer: Sie wollen als schnellstes Team von Frankfurt nach Peking radeln. Ein packendes Radabenteuer über 14.400 km in 120 Tagen. Anmeldung erforderlich bis zum 21.10.2011

Sonntag, 13.11.2011, 16-17 Uhr

Klavierkonzert mit Michael Kaljoshny · Das Repertoire des passionierten Pianisten reicht von leichter Muse bis hin zu klassischer Musik von Mozart bis Bach. Seit Jahren verwöhnt er die Ohren seiner Zuhörer, sogar schon auf einem großen Kreuzfahrtschiff. Anmeldung erforderlich bis zum 10.11.2011

LVR-HPH-Netz Ost

Donnerstag, 06.10.2011,
 14:30-18:30 Uhr

Beratung für Menschen mit geistiger Behinderung · Öffentliche Beratung der KoKoBe (Koordinierungs-, Kontakt- und Beratungsstelle für erwachsene Menschen mit geistiger Behinderung) in Lohmar – Hauptstr. 25, Raum 12. Tel.: 02246 15400. Beraten wird zu allen Lebensbereichen, Schwerpunktmäßig zu den Themen: Wohnen, Arbeiten, Freizeit. Die Beratung ist kostenlos und unabhängig.

Margarete-Grundmann-Haus

mittwochs, 05.10. - 21.12.,

„Französisch – leichte Konversation“

mittwochs, 05.10. - 21.12.,

10:30-12 Uhr

„Französisch für Anfänger“ · Anmeldung erforderlich.

Mittwoch, 05.10.2011, 14:30-17 Uhr

Mobil und sicher mit öffentlichen Verkehrsmitteln – Informationsfahrt, zu der Polizei, Stadtwerke Bonn, VHS Bonn und das Margarete-Grundmann-Haus einladen · Anmeldung erforderlich.

Mittwoch, 05.10.2011, ab 18:15 Uhr
Meine Zeit für mich – 60 Minuten mit Meditation und Entspannung · Anmeldung erforderlich. 12,50 €.

Donnerstag, 06.10.2011, ab 16 Uhr
„Der kleine Mord zum Nachmittag – spannend, humorvoll, kurz und kriminell!“ Die Bonner Autorin Alexa Thiesmeyer liest drei Geschichten aus verschiedenen Krimi-Anthologien

Freitag, 07.10.2011,
Wanderung „Vom Heiderhof über die Felder nach Wachtberg/Berkum“ · 13.00 Uhr mit der Buslinie 610 ab Haltestelle „Hauptbahnhof-Bonn“ (ZOB-C4) bis zur Haltestelle „Heiderhofring“.

freitags, 07.10. - 25.11., 9:30 - 11 Uhr
„Englisch für den Alltag“ · Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, 13.10.2011, 15 - 17 Uhr
Bingo-Nachmittag bei Kaffee und Kuchen

Freitag, 14.10.2011, ab 19:30 Uhr
Dia-Vortrag in leicht verständlichem Italienisch „Parma, Modena, Bologna“ von Ursula Weischer · Diavortrag – Schriftliche Anmeldung bei der VHS erforderlich! Keine Abendkasse! Anmeldung erforderlich. 4,50 €.

Mittwoch, 19.10.2011, 12:30 - 18:15 Uhr
Busfahrt „Ausflug nach Treis-Karden an der Mosel · 12.30 Uhr ab Margarete-Grundmann-Haus. Anmeldung erforderlich ab dem 27.09.2011.

Mittwoch, 19.10.2011, 18 - 20 Uhr
Vortrag: Lebens(t)raum Bonn – Wohnen in Gemeinschaft Informations- und Diskussionsveranstaltung · Gemeinsame Veranstaltung mit der VHS Bonn. Anmeldung erwünscht.

Donnerstag, 20.10.2011, ab 16 Uhr
Dia-Vortrag „Die Riviera – „Mare e Monti“, Teil 2: Schätze in unbekanntem Tälern von Hans-Josef Arck · Diavortrag 2 €.

Freitag, 21.10.2011, ab 13:09 Uhr
Wanderung „Rund um den Ölberg“ · Treffpunkt und Abfahrt: 13:09 Uhr mit der Stadtbahnlinie 66 ab Haltestelle „Hauptbahnhof-Bonn“ (U) bis zur Haltestelle „Königswinter, Clemens-August-Str.“. Dort umsteigen in die Buslinie 521 (um 13.39 Uhr) bis zur Haltestelle „Margarethenhöhe“.

Mittwoch, 26.10.2011, ab 15 Uhr
Vortrag: Vortrag „Das Betreuungsrecht / Rechtliche Betreuung“ von Ralf Waeser, Sozialdienst katholischer Männer (SKM)

Donnerstag, 27.10.2011, ab 16 Uhr
„Märchenhafte Herbstzeit“ Ilse Feist erzählt Märchen aus aller Welt und Märchen der Gebrüder Grimm 2 €.

Freitag, 28.10.2011, ab 8:30 Uhr
Jung und Alt frühstücken gemeinsam mit den Kindern des Kindertreff Rübzahl Dialog der Generationen · Anmeldung erforderlich bis zum 26.10.2011 4,50 €.

Montag, 31.10.2011, ab 18:15 Uhr
Vortrag „Hilfe, mein Angehöriger ist verwirrt“ - Umgang mit demenzkranken Menschen von Alfred Giersberg, Pflege-

dienstleiter Paritätische Sozialdienste und Karin Baldus, Diplom-Sozialarbeiterin, Sozialberatung für Senioren und ihre Angehörigen · Sollte eine Betreuung eines demenzkranken Angehörigen während der Teilnahme am Vortrag benötigt werden, so setzen Sie sich bitte mit der Paritätischen Sozialstation in Verbindung unter Tel. 0228 / 91 45 911.

Mittwoch, 02.11.2011, ab 18:15 Uhr
Meine Zeit für mich – 60 Minuten mit Meditation und Entspannung · Anmeldung erforderlich. 12,50 €.

Donnerstag, 03.11.2011, ab 16 Uhr
Dia-Vortrag „Bad Pyrmont – das Fürstentbad im Weserbergland von Ursula Weischer · Diavortrag 2 €.

Freitag, 04.11.2011, ab 13 Uhr
Wanderung „Vom Schaumburger Hof am Rhein entlang zum Weinhäuschen in Mehlem“ · Treffpunkt und Abfahrt: 13.00 Uhr mit der Buslinie 610 ab Haltestelle „Hauptbahnhof-Bonn“ (ZOB-C4) bis zur Haltestelle „Saarstr.“.

Freitag, 04.11.2011, ab 16 Uhr
Klavirnachmittag „Musik hören und verstehen“

Donnerstag, 10.11.2011, ab 16 Uhr
Heiteres Gedächtnistraining 2 €.

Sonntag, 13.11.2011, ab 14:30 Uhr
„Beliebtes und Bekanntes von Klassik bis Jazz“ Einladung zum Tanztee mit „the classic saxophones“ · Anmeldung erforderlich. 6 €.

dienstags, 15.11. - 03.01., 16:30 - 17:45 Uhr
PRAEVITA-Kurs „Qigong“ 125 €.

dienstags, 15.11. - 03.01., 18 - 19:15 Uhr
PRAEVITA-Kurs „Qigong“ 125 €.

Mittwoch, 16.11.2011, ab 12:30 Uhr
Busfahrt (Ziel bitte erfragen) · Abfahrt: 12.30 Uhr ab Margarete-Grundmann-Haus; Rückkehr: ca. 18.15/18.45 Uhr. Anmeldung erforderlich ab dem 25.10.2011.

Donnerstag, 17.11.2011, ab 16 Uhr
Amateurfilm „Wunderschöne Türkei: Kappadokien – übersetzt: Das Land der schönen Pferde“ von Rosemarie Boelicke-Eisinger 2 €.

Freitag, 18.11.2011, 9:15 - 11:30 Uhr
Jung und Alt backen gemeinsam Weihnachtspätzchen mit Kindern aus Luthers Arche – Familienzentrum und Kindertagesstätte der evang. Luther-Kirchengemeinde · Dialog der Generationen. Anmeldung erforderlich.

Freitag, 18.11.2011, ab 13:17 Uhr
Wanderung „Von der Casselsruhe zum Waldkrankenhaus und weiter durch das Marienforster Tal nach Bad Godesberg“ · Treffpunkt und Abfahrt: 13.17 Uhr mit der Buslinie 601 ab Haltestelle „Hauptbahnhof-Bonn“ (ZOB A1) bis zur Haltestelle „Casselsruhe“.

Sonntag, 20.11.2011, ab 16 Uhr
„Viel Lärm ums Geld“ – Eine Komödie von Reinhard Knur Theater Ohrenschaus Bonn 5 €.

Mittwoch, 23.11.2011, 17 - 19 Uhr
Vortrag: „Betreutes Wohnen – Wohnen mit Service“ Vortrag und Hausführung mit Wohnungsbesichtigung im Margarete-Grundmann-Haus

Donnerstag, 24.11.2011, ab 16 Uhr
Dia-Vortrag „Impressionen aus der Südsee: Fidschi und Tuvalu“ von Anke Röhl · Diavortrag 2 €.

Freitag, 25.11.2011, ab 8:30 Uhr
Gemeinsames Frühstück 4,50 €.

Samstag, 26.11.2011, ab 17 Uhr
„IN DULCE JUBILO“ - Musik zum Weihnachtsfestkreis aus Renaissance und Frühbarock. Es spielt der Arbeitskreis für Alte Musik unter Leitung von Hans Georg Büchel

■ Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

Dienstag, 04.10.2011, ab 18:30 Uhr
Vortrag: Zu Hause Leben – Zu Hause versorgt werden Möglichkeiten der Unterstützung Leitung: Ambulante Pflege Duisdorf · Anmeldung erforderlich.

Dienstag, 11.10.2011, 10 - 11 Uhr
Vortrag: Der leidige private Papierkram · Anhand einer Notfallmappe wird Frau Mellinghoff erklären, welche Papiere wie geordnet werden müssen, um im Notfall alle Unterlagen vereint griffbereit zu haben. Anmeldung erforderlich.

Dienstag, 11.10.2011, 15 - 18 Uhr
Fotospaziergang mit Frau Hensgen · Bitte Digitalkamera mitbringen! Anmeldung erforderlich.

Samstag, 15.10.2011, 11 - 14 Uhr
Kräuterwanderung „Hinsehen, abpflücken und aufessen“

Montag, 17.10.2011, ab 18 Uhr
Vortrag: Informationen zu Demenz und Betreuungsangeboten „Café Marleen“ Leitung: Gabriele Treutlein · Anmeldung erforderlich.

Dienstag, 18.10.2011, 18 - 19 Uhr
Vortrag: Betriebskosten im Mietrecht · Herr Schneider wird im Bereich Mietrecht referieren und typische Probleme im Zusammenhang mit der Betriebskostenabrechnung erläutern. Anmeldung erforderlich.

Freitag, 21.10.2011, ab 14:15 Uhr
Gemeinsam Singen mit Grundschulkindern der OGS-Brüser Berg

Samstag, 29.10.2011, 10 - 11:30 Uhr
Schnupperkurs: Acrylmalerei · Anmeldung erforderlich.

Dienstag, 08.11.2011, 18 - 19 Uhr
Vortrag: Ideen machen Räume – Wohnraumgestaltung leichtgemacht Leitung: Frau Fangmann · Anmeldung erforderlich.

Mittwoch, 16.11.2011, 18 - 19 Uhr
Vortrag: Schimmelpilz in Wohnräumen? Der Mieterbund informiert und beantwortet Ihre Fragen Leitung: Frau Naß · Anmeldung erforderlich.

Mittwoch, 23.11.2011, ab 18 Uhr
Vortrag: Zufrieden älter werden – Re-

ferentin: Brigitte Merkwitz – Praxis für die Generation 50Plus · Anmeldung erforderlich.

■ Offene Tür Dörenstraße e.V.

donnerstags, alle 14 Tage, 06.10. - 17.11., 18 - 20 Uhr

„Über Geld muss man reden!“ · Sog. „Day-Trader“ sind erfolgreicher als Anleger, die mit ausgewählten Aktien und/oder anderen Anlageformen eine langfristige Strategie verfolgen. Letztere erzielen eine durchschnittliche Rendite von 6 - 7 %. Über diese Themen und Anlagemöglichkeiten informiert ein Diskussionsabend mit Dipl. Volkswirtin Barbara Velarde (IHK-Dozentin). Pro Abend 10 €.

Donnerstag, 13.10. und 17.11., ab 11 Uhr

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.

Donnerstag, 13.10.2011, 16 - 17:30 Uhr
Bestattungsvorsorge · wie plane ich meine eigene Bestattung? wie finanziere ich diese? Diese und weitere Fragen beantwortet Ihnen Ulrich Necke vom Beerdigungsinstitut Glitsch & Necke.

Freitag, 21.10.2011, ab 12 Uhr
Traditionelles Oktoberfest auf der Terrasse mit Livemusik · Weißwürstchen und Schinken-Krustenbraten, Kartoffel-, Wurst- und ander Salate, Weißbier, Federweißer und Federroter, Kaffee und Kuchen. Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, 03.11.2011, 15 - 17 Uhr
„Wat koche mer morje?“ 40. Klaaf-Treff des Vereins für Heimatpflege und Heimatgeschichte Bad Godesberg e.V. Leitung: Karl-Josef Schwab

Donnerstag, 10.11.2011, 15:15 - 16 Uhr
Martinslieder singen mit Kindern des Herz-Jesu-Kindergartens · Die Kinder



Freitag, 18. und Samstag, 19. November in der Kaiser-Karl-Klinik Der besondere Adventsbasar

Nach zwei Jahren Pause findet er endlich wieder statt! Mehr als 20 Aussteller freuen sich schon jetzt sehr darauf, ihre liebevoll hergestellten, hochwertigen Produkte in den schönen Räumlichkeiten der Kaiser-Karl-Klinik in Bonn-Castell zu präsentieren.

Der Besucher lässt sich inspirieren von einer großen Vielfalt an Kunsthandwerk, festlicher Dekoration, Glaskunst, ausgefallenen Schmuckstücken, mit Nadel und Faden hergestellten Produkten und vielem mehr.

Ankommen und sich wohlfühlen – lassen Sie sich von der harmonischen und stimmungsvollen Umgebung verzaubern. Zur Kaffeezeit nehmen Sie Platz und genießen in aller Ruhe die frisch gebackenen Waffeln mit heißen Kirschen und Vanillesoße.

Den Erlös aus den Standgeldern spendet die Rehabilitationsklinik auch in diesem Jahr wieder der Aktion „Weihnachtslicht e. V.“ des General-Anzeigers Bonn.

Der traditionelle Adventsbasar findet statt am Freitag, 18. November und Samstag, 19. November jeweils von 13 bis 18 Uhr.

singen für uns und mit uns und führen uns ihre selbst gebastelten Laternen vor. Dazu backen wir frische Waffeln mit heißen Kirschen und Sahne. Anmeldung nicht erforderlich.

Donnerstag, 10.11.2011, 16-17:30 Uhr
Schmerzbestrahlung bei Arthrose Vortrag von Prof. Dr. Dietmar Koischwitz · hilft bei Gelenkschmerzen im Alter, ist nicht gefährlich, kann mehrfach wiederholt werden, wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt.

Samstag, 12.11. und Sonntag, 13.11., 10-17 Uhr

Weihnachtliche Verkaufsausstellung · Geboten werden Antiquitäten und hochwertige Handarbeiten wie Schmuck, Textilien, Holzarbeiten, Grafik/Malerei etc.; In besinnlicher Atmosphäre können die Gäste auch selbst hergestellte Speisen (Suppe, verschiedene Kuchen) und Getränke verzehren.

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

Samstag, 01.10.2011, 15-17 Uhr

Vortrag: Philosophisch-Psychologisches Caféhausgespräch · RESPEKT – Anders miteinander umgehen; Ingrid Strobl.

Sonntag, 27.11.2011, ab 13 Uhr

Vortrag: Wahlverwandtschaften Bonn e.V. Gemeinschaftliches Wohnen in der Stadt · Informationsveranstaltungen – Nähere Informationen u.a. auch zu regelmäßigen Treffen erhalten Sie bei: Ingrid Tietze unter 0228 - 33 25 66.

■ Querwaldein e.V.

Samstag, 08.10.2011, 10:30-12:30 Uhr

„Papa komm' mit in den Wald; Bäume, Basteln, Bauen und Bewegen“ Treffpunkt: Köln, Adenauer Weiher, Ecke Junkerdorfer Str./Roman-Kühnel-Weg · Durch ein Waldtor hindurch suchen wir uns den Weg zu unserem Lagerplatz, wo wir uns ein gemütliches Waldsofa bauen. Von hier aus erkunden wir den herbstlichen Wald, lauschen dem Wind, riechen die feuchte Erde und sammeln gemeinsam Naturmaterialien, mit denen wir uns ein schönes Mitnehmelsel aus dem Wald basteln. Zielgruppe: Für Kinder von 4 - 7 Jahren mit (Groß-)Vater. Anmeldung erforderlich. Pro Kind inkl. Material 10 €.

Samstag, 15.10.2011, 10:30-12:30 Uhr

„Papa komm' mit in den Wald; Bäume, Basteln, Bauen und Bewegen“ - siehe auch Sa., 8.10.! Treffpunkt: Köln-Rodenkirchen, Forstbotanischer Garten/Friedenswald, Parkplatz Schillingsrotter Straße; Zielgruppe: Für Kinder von 4 - 7 Jahren mit (Groß-)Vater. Anmeldung erforderlich. Pro Kind inkl. Material 10 €.

Sonntag, 16.10.2011, 15-17 Uhr

„Die Waldwerkstatt“ Treffpunkt: Köln, Brücker Hardt - Parkplatz Waldkindergarten · Im herbstlichen Wald gibt es eine Menge zu entdecken! Wir erforschen die Früchte des Waldes mit allen Sinnen und basteln daraus verrückte Fantasietiere, bizarre Behausungen und vieles mehr. Schöne Waldfundstücke und Ideen können gerne auch schon mitgebracht

werden! Zielgruppe: Für Kinder von 5 - 8 Jahren mit max. 2 (Groß-) Eltern. Anmeldung erforderlich. Pro Kind inkl. Material 10 €.

Samstag, 29.10.2011, 14-16 Uhr

„Kleines Einmaleins für Hexen und Zauberer“ Treffpunkt: Bonn-Venusberg, An der Waldau · Komm mit in den magischen Wald und werde selber eine richtige kleine Hexe oder ein kleiner Zauberer! Zielgruppe: Für Kinder von 6 - 10 Jahren mit max. 2 (Groß-)Eltern. Anmeldung erforderlich. Pro Kind inkl. Material 10 €.

Sonntag, 30.10.2011, 15:30-17:30 Uhr

„Bei den wilden Waldwesen - Basteleien und Spiele zu Halloween“ Treffpunkt: Köln, Thielenbruch, Ausgang Bahnhaldhaltestelle Thielenbruch - Kugelbrunnen · Wenn die Wälder bunter und die Tage kürzer werden, setzen wir uns auf die Spuren geheimnisvoller Waldwesen. Mit unserer selbst gebastelten Zauberlaterne erkennen wir vielleicht sogar die Gesichter der Bäume. In der Mitte des Programms machen wir eine kleine Pause, bei der wir uns mit unserer mitgebrachten Verpflegung stärken können. Anmeldung erforderlich. Pro Kind inkl. Material 10 €.

■ Recht-Verständlich! e.V.

Donnerstag, 13.10.2011, 19-20:30 Uhr

Vortrag: Nachbarschaftsrecht - Ihre Rechte als Nachbar! · Wie kann vermieden werden, dass es zu tiefgreifenden Auseinandersetzungen unter Nachbarn kommt? Was ist zu tun, wenn man doch in eine solche Situation kommt? Welche Rechte habe ich als Nachbar, und wie setze ich diese durch? Rechtsanwältin Jana Laurentius gibt zahlreiche Tipps, wie Sie Streitigkeiten unter Nachbarn von vornherein vermeiden können. Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, 10.11.2011, 19-20:30 Uhr

Vortrag: Vorsorge durch Vollmachten, Patientenverfügung, Bestattungsverfügung · Vorsorge ist Fürsorge - für Sie und Ihre Angehörigen. Rechtsanwalt Dr. Wolfgang Buerstedde, Fachanwalt für Erbrecht, geht auf Vorsorgevollmachten, Patientenverfügung und Bestattungsverfügungen ein. Sie werden über typische Fehler informiert und erfahren, wie sie ihre Vorsorge optimal gestalten können. Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, 24.11.2011, 19-20:30 Uhr

Vortrag: Einbürgerung - Wie wird man Deutscher? · Werden Ehegatten schneller eingebürgert? Kann ich meine eigene Staatsbürgerschaft erhalten? Welche Sprachkenntnisse benötige ich? Welche Aufenthaltszeiten muss ich erfüllt haben? Habe ich einen Anspruch auf Einbürgerung? Diese und viele weitere Fragen werden von Rechtsanwalt Dr. Wolfgang Buerstedde beantwortet. Anmeldung erforderlich.

■ Senioren-Begegnungsstätte Limperich e.V.

Dienstag, 04.10.2011, ab 15 Uhr

Vortrag: Informationsvortrag von Herrn Holz über die Arbeit des „Weißen Ring“

Donnerstag, 06.10.2011, ab 15 Uhr

Ökum. Senioren-Runde mit Herrn Pfarrer Verwold

Freitag, 07.10.2011, ab 10 Uhr

Gymnastik für Senioren Ü 60 mit Frau Nussbaum

Dienstag, 11.10.2011, ab 15 Uhr

Filmvortrag mit Herrn Deiters: „Das Siebengebirge – vom Steinbruch zum Paradies“

Mittwoch, 12.10. und 09.11., ab 8 Uhr

med. Fußpflege mit Frau Lais

Dienstag, 18.10.2011, ab 15 Uhr

Schultze-Rhonhof liest Märchen vor.

Montag, 24.10.2011, ab 15 Uhr

Bingo-Spielenachmittag

Mittwoch, 26.10.2011, ab 15 Uhr

Singen mit Frau Oberdorfer „Alte Weisen – neu entdeckt – Trara, das tönt wie Jagdgesang“

Donnerstag, 03.11.2011, ab 15 Uhr

Ökum. Senioren-Runde mit Herrn Pastoralreferent Sakendorf oder Pater Demming

Mittwoch, 09.11.2011, ab 15 Uhr

Filmvortrag mit Herrn Dederichs: „Annette von Droste-Hülshoff“

Donnerstag, 10.11.2011, ab 14:30 Uhr

Kinder vom Kindergarten Hl. Kreuz singen zum Advent

Montag, 14.11.2011, ab 16 Uhr

St. Martin besucht uns in der Begegnungsstätte.

Mittwoch, 16.11.2011, ab 19 Uhr

Ökum. Gottesdienst zum Buß- und Betttag in der ev. Nachfolge-Christi-Kirche

Mittwoch, 23.11.2011, ab 15 Uhr

Singen mit Frau Oberdorfer: „Alte Weisen – neu entdeckt: Graue Nebel wallen“

■ Sozialpsychiatrisches Zentrum

Mittwoch, 05.10.2011, 16-18 Uhr

Offene Demenz-Sprechstunde in Lohmar im Sozialpsychiatrischen Zentrum Troisdorf, Emil-Müller-Straße 6, 53840 Troisdorf

■ Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem

mittwochs, 05.10. - 07.12., 10:15-11:15 Uhr

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

Mittwoch, 05.10.2011, ab 15 Uhr

Senioren sicherheitsgespräch · Immer wieder werden Menschen Opfer von Straftaten. Aber wie oft, im Verhältnis zu anderen Altersgruppen, sind Senioren betroffen? Wie können sie sich verhalten, um nicht als Opfer ausgesucht zu werden? Wie können sie sich verhalten, wenn sie in unangenehme Situationen

geraten, um die Folgen zu minimieren? Wo und wie können sie effektiv Hilfe einfordern und erhalten? Diese Fragen werden bearbeitet. Referentin: Frau Grandisch (Kommissariat Vorbeugung der Polizei Bonn).

donnerstags, 06.10. - 01.12., 13-14 Uhr

Entspannt leben mit der progressiven Muskelrelaxation nach Jacobsen – Leitung: Simone Baumann (Gesundheitsberaterin) · Diese Entspannungsmethode ist schnell und leicht erlernbar und führt zu einer tiefen Entspannung des gesamten Körpers. Zusätzlich werden Atem- und Lockerungsübungen vermittelt, die helfen, das Körpergefühl zu verbessern. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen; eventuell Decke und Nackenkissen! Anmeldung erforderlich. 30 €.

montags, 10.10. - 21.11., 9:15-10:15 Uhr

„Der erfahrbare Atem“ - nach Prof. Ilse Middendorf Leitung: Frau Dr. phil. Margret Causemann · „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. Zum Üben sind bequeme Kleidung und warme Socken von Vorteil. (In den Herbstferien findet kein Kurs statt!). 35 €.

dienstags, 11.10. - 08.11., 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 €.

Mittwoch, 12.10.2011, ab 14:45 Uhr

Herbstfest · Zu einem geselligen Nachmittag mit Musik und Tanz, Weißwürstchen mit Laugenstange, Weizenbier laden wir Sie herzlich ein. Musikalische Begleitung durch Herrn Kündgen. Anmeldung erforderlich bis zum 05.10.2011 5 €.

Montag, 24.10. und 21.11., 10-11:30 Uhr

Vortrag: Japanisches Heilströmen · „Wenn uns das Leben unter die Haut geht - Tipps bei Depressionen“; Referentin: Frau Maretzke. 3 €.

Mittwoch, 26.10.2011, ab 15 Uhr

Namibia Teil I Filmvortrag von Frau Reuter · Mondlandschaften von schroffer Schönheit. Der Fis River Canyon Lüderitz die Geburtsstadt des alten Südwestafrikas, die versunkene Diamantenstadt Kolmanskop und die bis zu 300 m hohe Dünen im Sossusvlei werden Ihnen in einem Filmbeitrag von Frau Reuter vorgestellt. 1 €.

mittwochs, 02.11. - 30.11., 9:30-11 Uhr

Jin Shin Jyutsu - japanisches Heilströmen Leitung: Anne-Heike Maretzke (Jin Shin Jyutsu-Praktikerin) · Das japanische Heilströmen ist die Kunst, unsere Selbstheilungskräfte zu nutzen mit Hilfen für körperliche und seelische Gesundheit.

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. In jeder Kursstunde werden wir praktisch arbeiten, damit Sie Jin Shin Jyutsu fühlen und spüren können! Anmeldung erforderlich. 30 €.

mittwochs, 02.11. - 21.12., 15:30-16:15 Uhr

DRK – Wirbelsäulengymnastik Leitung: Katharina Zerwas · DRK ganzheitliche Wirbelsäulengymnastik mit Training zum Aufbau von Bauch- und Rückenmuskulatur. 24 €.

dienstags, 08.11. - 20.12., 15-15:45 Uhr

Rundum - Gesundheitsgymnastik für Seniorinnen und Senioren Leitung: Katharina Zerwas · Abwechslungsreiches Bewegungstraining mit Musik. Umfassende Dehn- und Kräftigungsübungen der Rücken- und Bauchmuskulatur sowie der Arme und Beine, Koordination und Gehirnjogging in spielerischer Form. 14 €.

dienstags, 08.11. - 20.12., 16-16:45 Uhr

Gymnastik für „Sie und Ihn“ im Sitzen · Schonend für Knie- und Hüftgelenke ist die Gymnastik im Sitzen. Erhalten oder sogar Verbessern der Muskelkraft durch gezieltes Üben und Dehnen, Balance- und Haltungsübungen zur Sturzprophylaxe, wohltuende Entspannungen. 14 €.

Mittwoch, 09.11.2011, 14-17 Uhr

Vortrag: Handyschulung für ältere Personen, Fragen zum Internet · Mitarbeiter einer Bonner Firma beraten Sie gerne über Themen rund ums Handy und Computer. Hier erhalten Sie grundlegende Funktionen und Hilfen im Umgang mit dem Handy und Computer. Bitte bringen Sie Ihr Handy mit.

Mittwoch, 16.11.2011, ab 15 Uhr

St. Martinsfeier · Wir feiern gemeinsam mit dem städtischen Kindergarten bei Wecken, Kakao oder Kaffee St. Martin! Anmeldung erforderlich bis zum 09.11.2011

Mittwoch, 23.11.2011, ab 15 Uhr

Namibia Teil II Filmvortrag von Frau Reuter · Ein Hauch deutscher Kolonialgeschichte in Swakopmund, bis zu 80.000 Robben am Kreuzkap, „Die Namik“ eine der ältesten Wüsten der Welt und ein Flug von der Skelettküste in den Süden bis zu den Dünen des Sossusvlei. Tierbeobachtung im Etosha Nationalpark. 1 €.

Mittwoch, 30.11.2011, ab 15 Uhr

Wir beginnen den Advent mit der Kinderoper Gerda · (Die Schneekönigin - H. C. Anderson) Lauschen Sie der wundervollen Musik Gerard Bunks und tauchen Sie mit Hilfe der Illustrationen der Bonner Malerin Margarethe Schatz in die Märchenwelt ein. Gerda – nach der Geschichte von Hans Christian Anderson „Die Schneekönigin“ – ist das 1. Opernhörbuch für Erwachsene und Kinder! Eine Produktion der Kammeroper Leipzig. Interpretin Frau Katharina Wingen (Sopranistin und Intendantin der Kammeroper Leipzig); Klavierbegleitung: Frau Ingrid Wessels (Konzertpianistin). Anmeldung erforderlich bis zum 28.11.2011 (1 Stück Kuchen und 2 Tassen Kaffee sind im Preis beinhaltet!) 7,50 €.

Tenten - Haus der Begegnung

Mittwoch, 05.10.2011,

Oktoberfest · Live Musik, Tanz, Kartenvorverkauf läuft, Veranstalter: VEBOWAG. 4 €.

Montag, 10.10.2011, ab 16 Uhr

Diavortrag · Diavortrag

Wohnstift Beethoven

Für alle Veranstaltungen des 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.

Samstag, 1.10.2011, 16.00 Uhr

Hauskonzert mit dem Chor „Amici Cantandi“

Donnerstag 06.10.2011, 16.00 Uhr

Beamer-Vortrag: „Das Naturschutzprojekt Quarzgrube Bornheim-Brenig“ von Andreas Oswald (BUND Rhein-Sieg-Kreis)

Donnerstag, 13.10.2011, 16 Uhr

Literatur-Vortrag: „Deutsche Literaturnobelpreisträger der Gegenwart III: Herta Müller“ von Dr. Jürgen Nelles

Donnerstag, 20.10.2011, 16 Uhr

Dia-Vortrag: „Das Samland und seine Küsten“ von Marianne Neuman

Sonntag, 23.10.2011, 16 Uhr

Hauskonzert mit Teresa Kaban, Klavier und Henryk Blazej, Querflöte

Donnerstag, 27.10.2011, 16 Uhr

Multimedia-Show: „Der Harz – eine Entdeckungsreise in die Mitte Deutschland“ von Martin Weigelt

Donnerstag, 3.11.2011, 16.00 Uhr

Dia-Vortrag: „Amalfitana“ von Josef Schavier

Freitag, 4.11.2011, 19 Uhr

Hauskonzert mit Lothar Freund, Klavier und Natalia Anchutina, Domra

Donnerstag, 17.11.2011, 16.30 Uhr

„Zauber von Musik und Dichtung“ von Rolf Kettner

Montag, 21.11.2011, 16.00 Uhr

Dia-Vortrag: „Estland und seine Ostseemetropole Tallin“ von Marianne Neuman

Samstag, 26.11.2011, 10 – 17 Uhr

Traditioneller Advents-Basar

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 der Polizeiinspektion West, *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

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 Börse ALTER, Termin findet drei mal im Monat statt, *Haus am Redoutenpark*

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

jeden 4. Donnerstag, 15:30-17 Uhr, Juristische 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 Niesen, *AWO Nachbarschaftszentrum Friesdorf*

donnerstags, 16-18 Uhr, Individuelle häusliche Schulungen nach §45

SGB XI, für Versicherte der BarmerGEK - weitere auf Anfrage, *Karin Schneider GepflegtPflegen*

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

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

letzter Freitag im Monat, 15-17 Uhr, Betreuungsangebot für Menschen mit Demenz; Wir laden zu 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

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

jeden 4. Donnerstag 16 - 18:30 Uhr, Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Bonn-Rhein-Sieg, *Selbsthilfe-Kontaktstelle (früher SEKIS), Lotharstr. 95*

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.*

BEN HUR

„... kommt nach Köln“

10./11.12.2011



Die perfekte Illusion einer Zeitreise – mit der Musik von Stewart Copeland, dem grandiosen Drummer und Mitbegründer von „The Police“ – in der Lanxess-Arena

Stellen Sie sich vor: Sie haben die Möglichkeit, sich auf eine Reise in die Zeit vor 2000 Jahren zu begeben und dort Augenzeuge eines der gigantischsten Schauspiele der Geschichte zu werden – würden Sie sich das entgehen lassen? Gladiatoren und Galeeren, Feuer und Wasser, Liebe und Rache! Dazu das spektakulärste Wagenrennen aller Zeiten! Genau das alles bietet das einzigartige Spektakel „Ben Hur Live“ am 10. und 11. Dezember 2011 in der Kölner Lanxess-Arena. Der Vorverkauf läuft!

Über 40.000 Besucher bei der Weltpremiere in London und knapp 100.000 Besucher bei den erfolgreichen Gastspielen in Hamburg, München, Stuttgart und Zürich zeigten, welche Faszination die 1880 entstandene Novelle von Lew Wallace in der perfekt gelungenen Live-Umsetzung auch auf die Menschen von heute ausübt. Mit Standing Ovations feierte das Publikum die phänomenale Inszenierung, aus der die rund 400 Akteure und die kreativen Köpfe ein einzigartiges Event werden lassen. Weltbekannt wurde Ben Hur durch den legendären, mit 11 Oscars ausgezeichneten Kinofilm unter der Regie von William Wyler.

Am 10. Dezember um 15 und 20 Uhr und 11. Dezember 2011 um 14 Uhr kommt diese Monumentalshow für die ganze Familie in die Kölner Lanxess-Arena.

Tickets gibt es zum Preis ab 29,50 € (inkl. aller Gebühren) an allen bekannten VVK-Stellen, dazu gibt es Sonderrabatte für Studenten, Azubis, Wehrdienstler, Zivis, Kinder und weitere Personengruppen.

Weitere Infos rund um dieses Spektakel:
www.benhurlive.com

Regelmäßige Angebote

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 1. Dienstag, 19 - 21 Uhr, Selbsthilfegruppe Diabetes mit Olaf Harnisch, *Seniorenzentrum Theresienau e. V.*

jeden 3. Dienstag, 19 - 21 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, Klaufreunde, 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 2. Donnerstag, 15-17 Uhr, Gesprächskreis der Deutschen Parkinson Vereinigung, *Offene Tür Dürenstraße e. V.*

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

MITTAGSTISCH/CAFETERIA

täglich, ab 11:30 Uhr und ab 12:30 Uhr, Mittagstisch; Tiefkühlmenüs können kalt und warm (bis 14 Uhr) mitgenommen werden. Geöffnet zum gemütlichen Kaffeetrinken. Unterhaltung und Kontakte. Möglichkeiten zu Gesellschaftsspielen, Billard, Bibliothek – Möglichkeit, Bücher auszuleihen. Vorbestellung eine Stunde vorher, Essen kann mitgenommen werden, *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

täglich, 12-13 Uhr, offener Mittagstisch 40, täglich frisch zubereitetes Menü, drei Menüs zur Auswahl, 5,50 €, Minimenü 4,90 €; Anmeldung erforderlich, *CBT Wohnhaus St. Markusstift*

täglich, 12 Uhr, offener Mittagstisch Anmeldung erforderlich, *CMS Pflegestift Domhof*

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

täglich, 12-13:30 Uhr, Mittagstisch, Anmeldung erforderlich, Informationen bei Frau Panitzki (0228) 3 50 10, *Seniorenhaus Rheinallee*

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

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

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

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

werktags, ab 12 Uhr, Mittagstisch Mittwochs frisch gekocht nach Wunsch. Das Essen kann auch kalt oder warm mitgenommen werden, Anmeldung bis 11 Uhr, *AWO Nachbarschaftszentrum Friesdorf*

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

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

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

werktags, 12:15-12:45 Uhr, 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, Stadteilfrühstück, 4 €, *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

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

werktags, 12-13:30 Uhr, Mittagstisch Gerichte auch zum Mitnehmen, Essen kann mitgenommen werden, städt. Zuschuss, Bestellung tägl. 10-11 Uhr nach Karte unter 0228/9158-707, *Tenten - Haus der Begegnung*

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

dienstags und donnerstags, 12-13:30 Uhr, OASE Mittagstisch im Pfarrgemeinde-saal, 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, 15:00-16:30 Uhr, Treff mit Kaffee und Kuchen; anschließend kann man noch zum Diavortrag, zu Bingo, Gedächtnistraining oder zur Theatervorführung

bleiben, *Margarete-Grundmann-Haus*

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

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, Kaffeemittag des VdH Ansprechpartner: Herr Harries, *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

jeden 2., 3. und 4. Freitag im Monat, 12-13:30 Uhr, Mittagstisch, selbst gekochte Hausmannskost, Speiseplan im Haus erhältlich oder unter: www.OT-Godesberg.de; 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 erforder-

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 Dezember-/Januar-Ausgabe ist der

9. Nov. 2011

derlich 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, 4,50 €, *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 € pro Veranstaltung, *Offene Tür Dürenstraße e. V.*

montags, 9:30-10:30 Uhr, Vorbeugung gegen Osteoporose, Schnuppern 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, Schnuppern mög-

lich, CBT Wohnhaus St. Markusstift
montags, ab 11 Uhr, Qi Gong, Informationen bei Frau Panitzki (0228) 35010, *Seniorenhaus Rheinallee*

montags, 14-16 Uhr, Gymnastik und Gedächtnistraining, 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, *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*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

donnerstags, 17:30-19 Uhr, Feldenkrais-Gruppe mit Frau Rädelscheidt, 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 Altentherapeutin, 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 GESUNDHEITSSPORTLER in Zusammenarbeit mit den Maltesern Bonn. Infos unter: Gesundheitssportler, (02 28) 24 00 73 26 oder Malteser Bonn, Frau Horn-Busch, (02 28) 96 99 232, *Seniorenheim 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 Herzpatienten“, Organisiert vom Verein für Behindertensport e.V. Die gesunde Bewegung an der frischen Luft findet unter ärztlicher Aufsicht statt und trainiert schonend das Herz-Kreislaufsystem; Anmeldung erforderlich, *Forsthaus Schönwaldhaus*

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

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

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

TANZEN

montags, 15-17 Uhr, Folkloretanz, mit Frau Hedwig Sundermann Kaffee & Kuchen inklusive, Anmeldung bei Frau 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, *Pfanzentrum 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, Tel. 0228/210814, *Johannes-Schule, Refheusstraße, 53115 Bonn, 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“*

dienstags, 18:30-20:00 Uhr, Gesundheit aus eigener Hand: Die japanische Heilkunst Jin Shin Iyutsu, Anmeldung: Karin Görmar: Tel.: 0228/ 298420, *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, 65 € für 10 Termine je 90 Minuten, *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

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

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

montags, 14-16 Uhr, Gymnastik und Gedächtnistraining, AWO Ortsverein Siegburg e.V.

montags, 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 gehen in der Gruppe, ca. 5 km, *Margarete-Grundmann-Haus*

GESELLSCHAFTSSPIELE

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

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

Regelmäßige Angebote

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

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

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

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

dienstags, 14-17 Uhr und donnerstags, 13:30-17:00 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 hier

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!

zu 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, frei, später Vereinsbeitritt, Herr Dr. Matthias Koch, Tenten - Haus der Begegnung

mittwochs, 13-17:30 Uhr, Treffen der Skatrunde, (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 Spielabend 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 Turnierbrigde kennenlernen und ihre Kenntnisse erweitern möchten, Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

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

donnerstags, 19-21:30 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 Pflgestift Domhof

donnerstags, 10:30-12 Uhr, Kreatives Malen, Kosten 5,- €, Schnuppertag: 6.10., Kursbeginn: 20.10.2011, Begegnungsstätte „Thomas Morus“

freitags, 14-16:15 Uhr und 17-19:15 Uhr, Freude am Malen in Öl, Aquarell und Acryl; unter feinfühligem 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, 14-16 Uhr, Singkreis Jeder, der Lust hat, in Gemeinschaft bekannte und neue Lieder zu singen, ist herzlich eingeladen. Besondere Fähigkeiten sind nicht notwendig, Offene Tür für Rentner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus

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

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

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

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

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

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

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

mittwochs, 18:15-19:15 Uhr, Mittendrin sein im INTRA-Chor! In diesem Chor treffen sich Menschen jeglichen Alters, unterschiedlicher Nationen sowie mit und ohne Behinderung. Die Vielfalt der Sänger und Sängerinnen eröffnet einen weiten Raum für besondere Projekte. Für unseren INTRA-Chor suchen wir ab sofort eine neue engagierte Chorleitung, Offene Tür für Rentner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus

donnerstags, 11:30-12:45 Uhr, Chorprobe des Seniorenchores. Im Chor werden mehrstimmige Sätze verschiedener Musikrichtungen gesungen. Der Chor freut sich sehr über neue Sängerinnen und Sänger. Sie können gern an einer Chorprobe teilnehmen, Offene Tür für Rentner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus

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

donnerstags, 17:15-18:15 Uhr, Probe des gemischten Chors, (nicht in den Schulfestferien), Leitung: Andreas Herkenhöner, 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“, Derzeit beschäftigen wir uns mit der Auswahl eines neuen Stückes und freuen uns über neue Mitspieler – auch ohne Vorkenntnisse! Ansprechpartnerin: Frau Hermanni, Offene Tür für Rentner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus

montags alle 14 Tage, 20:15-22:15 Uhr, Playbacktheater – Genießen Sie die Interaktion zwischen Schauspielern und Publikum. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Anmeldung bitte über kon-

takt@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 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

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, 10 Stunden 70 €, *AWO Nachbarschaftszentrum Friesdorf*

SCHREIBEN

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

dienstags ab 19:30 Uhr, DSW Literaturkreis, Frau Ehring, *Offene Tür Dörenstraße e. V.*

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 Dörenstraße e. V.*

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

MEDIATECHNIK

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

RELIGION

montags und 1. Donnerstag im Monat, ab 17:15 Uhr, Abendandacht nicht bei Gottesdienst, *Haus am Redoutenpark*

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

1. Donnerstag im Monat, 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 Dörenstraße e. V.*

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

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

FILMVORFÜHRUNG

jeden 1. Freitag, 15:45 Uhr, Filmnachmittag, *CMS Pfliegestift 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, Informativonstreffen Mit informativen, aktuellen, wechselnden Themen in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Bundeswehrver-

band, *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*

dienstags und mittwochs, 14:00-17:00 Uhr, Bürosprechzeiten/Beratung, *AWO Ortsverein Siegburg e. V.*

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, 14-18:15 Uhr

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

Begegnungsstätte CLUB

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

Gesprächskreis Computervormittag im CLUB; ... wenn Sie bereits Erfahrung im Umgang mit Computer haben und für Ihre Probleme Lösungen suchen. Frei nach der CLUB-Devise „gemeinsam statt einsam“ lässt sich vielleicht eine Problemlösung finden oder ein hilfreicher 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 brauchen Hilfe bei der Auswahl? Sie haben ein Problem mit Ihrem Rechner und wissen nicht, an wen Sie sich wenden sollen? Oder Sie haben einfach ein paar Fragen rund um den Computer? Unser Dozent gibt unabhängige Beratung und Hilfe und beantwortet Fragen.

donnerstags und dienstags, ab dem 06.10., 9:30-11 Uhr

Computer für Einsteiger 2 - Windows 7 / Vista / Windows XP · Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen (Computer für Einsteiger 1). Umgang mit Windows, Anwendungsprogrammen, Daten schützen, Briefe und Einladungen mit Bildern und Tabellen erstellen, drucken, per E-Mail versenden usw. (Die genauen Inhalte richten sich nach den Interessen der Teilnehmer). Anmeldung erforderlich. Bei 6 Teilnehmern 75 €, bei 4 Teilnehmern 90 €, bei 5 Teilnehmern 80 €.

donnerstags und dienstags, ab dem 06.10., 11:15-12:45 Uhr

Digitalfotografie und Bildbearbeitung 2 · In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie noch mehr aus Ihren Fotos machen können: Erstellen Sie Präsentationen, Diashows, Grußkarten und Fotobücher. Rote Augen beheben, Falten glätten, störende Hochspannungsmasten aus der Landschaft entfernen - fast alles ist möglich! Anmeldung erforderlich. Ab 6 Teilnehmern 75 €, ab 5 Teilnehmern 80 €,

ab 4 Teilnehmern 90 €.

donnerstags und dienstags, ab dem 06.10., 13:45-15:15 Uhr

E-Mail und Internet 2 · Entdecken Sie weitere Möglichkeiten des Internets. Der Kurs umfasst: Eigene oder zusätzliche E-Mail-Adressen anlegen und einrichten, Werbemüll (Spam) vermeiden, mehr Informationsquellen verwenden und gezielter suchen, Marktplatz „Internet“: Flüge buchen, sicher kaufen und verkaufen - Gleichgesinnte finden und Hilfe erhalten: Foren und Newsgroups - Soziale Netzwerke. (Die genauen Inhalte richten sich nach den Interessen der Teilnehmer.) Anmeldung erforderlich. Ab 6 Teilnehmern 75 €, ab 5 Teilnehmern 80 €, ab 4 Teilnehmern 90 €.

donnerstags, 06.10. - 10.11., 15:30-17 Uhr

Computer-Übungskurs · Sie können schon ein bisschen mit dem Computer umgehen, aber es fehlt Ihnen an Sicherheit? Der „Computer-Übungskurs“ ist gedacht für Menschen, die einfach „etwas mit dem Computer machen“ oder nicht aus der Übung kommen wollen. Hier können Sie sich mit anderen austauschen, unter fachkundiger Anleitung Dinge ausprobieren, Fragen stellen und ein bisschen dazulernen. Anmeldung erforderlich. Ab 6 Teilnehmern 45 €, ab 5 Teilnehmern 50 €, ab 4 Teilnehmern 55 €.

dienstags, 15.11. - 13.12., 9:30-11 Uhr

Computer-Übungskurs · (siehe donnerstags, 06.10. - 10.11.) Anmeldung erforderlich. Ab 6 Teilnehmern 40 €.

dienstags und donnerstags, ab dem 15.11., 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, etc. Ausschnitte vergrößern, Belichtung korrigieren, uvm. - Fotos per E-Mail an Freunde verschicken, auf CD brennen, selbst ausdrucken oder über einen Fotoservice Abzüge bestellen. Anmeldung erforderlich. Ab 6 Teilnehmern 75 €.

dienstags und donnerstags, ab dem 15.11., 13:45-15:15 Uhr

E-Mail und Internet 1 · Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen (Computer für Einsteiger 1). Der Kurs umfasst: alle Möglichkeiten von E-Mail professionell und sicher nutzen - Informationen im Internet nicht nur suchen, sondern auch finden - auf Ihrem Computer speichern und drucken - den Internet-Browser an Ihre persönlichen Bedürfnisse anpassen - Internet und E-Mail sicher machen und Fallstricke vermeiden. Anmeldung erforderlich. Ab 6 Teilnehmern 75 €.

dienstags und donnerstags, ab dem 15.11., 15:30-17 Uhr

Computer für Einsteiger 1 - Windows 7 / Vista / Windows XP · Sie haben einen neuen Computer und möchten von Grund auf lernen, damit umzugehen? Hier lernen Sie, sich auf Ihrem Computer zurechtzufinden und ihn nach Ihren individuellen Wünschen einzurichten. Sie üben den

Umgang mit Programmen, Fenstern und Menüs, bearbeiten und organisieren Briefe und andere Dokumente, Daten speichern und wiederfinden, ordnen, umbenennen, kopieren oder auf CD brennen. Für Windows7 bzw. Vista müssen Sie einen eigenen Laptop mitbringen! (Unter Umständen kann auch ein Leihgerät gestellt werden.) Geräte mit Windows XP sind vorhanden. Anmeldung erforderlich. Ab 6 Teilnehmern 75 €.

Donnerstag, 17.11. und 24.11.,
9:30 - 11 Uhr

Kurzeinweisung in die Digitalfotografie · Das Wichtigste zu Kamera und Computer. Lernen Sie Ihre Digitalkamera kennen und nutzen Sie deren vielfältige Möglichkeiten - übertragen Sie die Bilder auf den Computer, verwalten und organisieren Sie sie - brennen Sie die Fotos auf CD, verschicken Sie sie per E-Mail oder drucken Sie sie selbst aus. Anmeldung erforderlich. 20 €.

Dienstag, 29.11. und 06.12.,
9:30 - 11 Uhr

Gestalten mit dem Computer · Erstellen Sie professionell Dokumente mit Text und Bildern: individuell gestaltete Weihnachtskarten, Einladungen, Foto-Kalender und mehr. Anmeldung erforderlich. 20 €.

Margarete-Grundmann-Haus

montags, 31.10. - 19.12., 15:00
- 16:30 Uhr

„Einführung in den PC und Grundlagen I“ · Anmeldung erforderlich. 86 €.

montags, 31.10. - 19.12.,
16:45 - 18:15 Uhr

PC-Kurs „Internet und E-Mail“ · Anmeldung erforderlich. 86 €.

donnerstags, 03.11. - 22.12.,

„Einführung in den PC und Grundlagen I“ · Anmeldung erforderlich. 86 €.

donnerstags, 03.11. - 22.12.,
16:45 - 18:15 Uhr

PC-Kurs „Internet und E-Mail“ · Anmeldung erforderlich. 86 €.

montags, 28.11. - 16.01., 15 - 16:30 Uhr

PC-Aufbau-Kurs „Einführung in den PC und Grundlagen II“ · Anmeldung erforderlich. 86 €.

montags, 28.11. - 16.01.,
16:45 - 18:15 Uhr

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

Offene Tür Dürenstraße e.V.

montags, 15 - 17 Uhr

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

INTERNET-CAFÉ

werktags, 15 - 18 Uhr,

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

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

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

dienstags, 10 - 13 Uhr und
donnerstags, 14 - 16 Uhr,

Offenes Internetcafé unter fachkundiger Begleitung
Kursleiter: Herr Feltens, 2 € pro Stunde, Bitte melden Sie sich kurz bei uns, wenn Sie kommen möchten unter 0228-3827 823 oder persönlich, Offene Tür für Rentner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus

donnerstags, 9 - 13 Uhr,

Internet, E-Mail, Textverarbeitung unter fachkundiger Begleitung, 0,50 € pro halbe Stunde, Margarete-Grundmann-Haus

donnerstags, 14 - 15 Uhr,

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

Bürgergesellschaft

Dienstag, 11.10.2011, 14:30 Uhr

SeniorenMedienForum Bonn – Die Redaktionssitzung · Sie möchten das bürgerschaftliche Engagement unterstützen? Mit Gleichgesinnten diskutieren? Ihre Meinung sowie Ihre Anliegen einer breiten Öffentlichkeit in Wort, Bild & Ton vorstellen? Veranstaltungen zu interessanten Themen planen und organisieren? Leitung: Ulrich M. Golinske, LoCom-Haus, Bachstraße 4, 53115 Bonn, Tel.: 0172 - 17 45 582 , E-Mail: locom@locomnet.de, Kosten: keine

Geschichte

Donnerstag, 13.10.2011, 12:30 Uhr

Palais Schaumburg/Kanzlerburgalou
• Tauchen Sie in diesen historischen Gebäuden in die deutsche Geschichte ein! Anmeldung mit Geburtsdatum/-ort sowie Personalausweis. Leitung: Haus der Geschichte, Eingang Ministerium f. wirtschaftliche Zusammenarbeit, Dahlmannstr. 4, Barbara Mast, Tel.: 0228-326267, E-Mail: barbamast@gmx.de, Kosten: keine

Donnerstag, 20.10.2011, 10:50 Uhr

Villa Hammerschmidt · Lernen Sie den 2. Amtssitz des Bundespräsidenten kennen. Anmeldung mit Geburtsort/-datum sowie Personalausweis am Eingang. Bei kurzfristigen Besuch des Bundespräsidenten muss die Führung ausfallen. Sie werden in diesem Fall rechtzeitig informiert. Leitung: Frau Sichert, Bonn, Adenauerallee 135, Tor der Villa Hammerschmidt, Barbara Mast, Tel.: 0228-326267, E-Mail: barbamast@gmx.de, Kosten: 4 - 5 €

Donnerstag, 20.10.2011, 18:15 Uhr

DFG-Grabung Martberg-Pommern, Vortrag · Der Martberg an der Mosel – keltisches Oppidum und römisches Heiligtum. Der Beginn der Forschungen auf dem Martberg lag beim damaligen Direktor des Provinzialmuseums Bonn Ende des 19. Jh. Die herausragenden Funde geben Einblick in Leben und Kult der Kelten und Römer im Treverer Land. Leitung: Verein von Altertumsfreunden im Rheinlande e.V., LVR-LandesMuseum Bonn, Kosten: Eintritt frei

Montag, 7.11.2011, 19:30 Uhr

Vertreibung 1968 – Das Schicksal der polnischen Juden · Lidia Drozdzyńska stellt einen Film über das Buch von Erika Fischer vor. Im Anschluss diskutieren beide Frauen über diese Ereignisse. Leitung: Karin Tippmann, Evangelische Akademie, Bonn-Bad Godesberg, Mandelbaumweg 2, Kosten: € 8/€ 5

Donnerstag, 10.11.2011, 19 Uhr

Bonn kaputt – Saach weeste noch? · Im Film von Gerorg Divossen geht es um das Alltagsleben in der Nachkriegszeit. 30 Bonner/innen erzählen ... nachdenklich, heiter, zum Schmunzeln. Leitung: Georg Divossen, Stiftung Pfennigsdorf, Poppelsdorfer Allee 108, 53113 Bonn, Georg Divossen, Tel.: 02241 - 93 25 33, E-Mail: Georg.Divossen@gmx.de, Kosten: Spende erbeten

Donnerstag, 17.11.2011, 19 Uhr

Die Entwicklung der deutschen Sprache · Unsere Sprache entfaltete sich in einem Zeitraum von über tausend Jahren. Am Anfang stand die Kulturpolitik Karls des Großen. Er brauchte ein einigendes Band für die germanischen Stämme im Westen und fand es in Christentum und Sprachverwandtschaft. Leitung: Peter Börner, Kulturstiftung Pfennigsdorf, Poppelsdorfer Allee 108, 53113 Bonn, Thomas Dogen, Medientrainer, Tel.: 0178 - 51 75 940, E-Mail: tdogen@locomnet.de, Kosten: Spende erbeten

Samstag, 19.11.2011, 16 Uhr

„Der Schornstein muß rauchen!“ – Die Poppelsdorfer Industriebetriebe, Erzähl-Salon mit Corinna Domes · Wessel, Soennecken? Was ist geblieben von den einst weltbekannten Traditionsunternehmen aus Poppelsdorf? Mit Zeiteugen, Kaffee und Kuchen sowie einer Ausstellung des Fördervereins Poppelsdorfer Geschichte e.V. Leitung: Corinna Domes, Stiftung Pfennigsdorf, Poppelsdorfer Allee 108, 53113 Bonn, Corinna Domes – Biographien & Unternehmensgeschichten, Tel.: (0228) 926 59 53, E-Mail: info@corinna-dommes.de, Kosten: 10 €

Sonntag, 20.11.2011, 14 Uhr

Bonnerinnen, berühmt und berüchtigt · Rundgang durch die Bonner Innenstadt zeigt Erstaunliches zur Bonner Frauengeschichte. Wie konnte es geschehen, dass aus einer Mätresse eine Heilige wurde? Warum brauchte Bonn eine An-

stalt für erstmals „gefallene“ Mädchen? Warum mußte eine vermögende Prinzessin einen Beruf ergreifen? Natürlich werden auch der Matronenkult und die Geschichte der Beueler Wäscherinnen vorgestellt. Stattreisen Bonn erleben e.V. Treffpunkt: Hauptportal Münsterbasilika, 0228/654553, Tel.: 0228/654553, E-Mail: info@stattreisen-bonn.de, Kosten: 8 € / 6 €

Gesundheit

Samstag, 15.10.2011, 10 Uhr

Yoga-Intensivseminare · Zeit, zu sich zu kommen, zu der Kraft, die wir sind. Was ist eine unkomplizierte Ernährung, die auch die Verdauung (des Lebens) erleichtert? Mit Körper-, Atem-, Konzentrationsübungen und Meditationen aus dem Hatha- und Kundalini-Yoga. Und Zeit für Gespräche. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen. Leitung: Renate Risch, Bildungszentrum Wissenschaftsladen, Reuterstraße 233, Bonn, Tel.: 0228-265263, E-Mail: bildungszentrum@wilabonn.de, Kosten: 45,- €

Samstag, 15.10.2011, 10 bis 16 Uhr

Feng Shui: Wohnharmonie und schöne Einrichtung · Für Anfänger wie für Fortgeschrittene. Sie lernen die fünf Elemente des Feng Shui umfassend kennen und schätzen. Gesundheit, Wohlbefinden und Harmonie können durch Feng Shui gezielt gefördert werden. Leitung: Dr. Stefan Tippach, Bonn Duisdorf, Alte Schule, Kirchplatz 6, Raum E.01, VHS Bonn, Tel.: 0228-77 33 55, E-Mail: vhs@bonn.de, Kosten: € 28,10

Mittwoch, 26.10.2011, 19 Uhr

Homöopathie – die Heilkraft der kleinen Kugeln · Einführung in die Grundlagen der Homöopathie sowie Möglichkeiten und Grenzen der homöopathischen Selbstbehandlung. Leitung: Martina Schneider, Bildungszentrum Wissenschaftsladen, Reuterstraße 233, Bonn, Tel.: 0228-265263, E-Mail: bildungszentrum@wilabonn.de, Kosten: 8,- €

Samstag, 26.11.2011, 10 Uhr

40plus: Wenn nicht jetzt, wann dann? Werde ich so weitermachen, oder ist jetzt der richtige Zeitpunkt, etwas zu verändern? Das Seminar richtet sich an alle FRAUEN ihre persönliche Berufs- und Lebensplanung zu betrachten und lädt ein,

Spedition Keller

53117 Bonn
Königstraße 657
Telefon 02 28/67 55 01

Internet: www.spedition-keller.de

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



Das romantische Idyll am schönen Rhein
in Königswinter-Niederdollendorf

Friedrich-Spee-Akademie

neue Wege zu entdecken. Leitung: Petra Winkler-Bex, Bildungszentrum Wissenschaftsladen, Reuterstraße 233, Bonn, Tel.: 0228-265263, E-Mail: bildungszentrum@wilabonn.de, Kosten: 38,- €

Samstag, 26.11.2011, 15 Uhr

Rhythmikinetik - sich von Verspannungen und Schmerzen selbst befreien • Selbsthilfemethode, um Folgen einseitiger Körperhaltungen, Stress und zurückliegenden Krankheiten auszugleichen. Leichte, angenehme Bewegungen bei spezieller rhythmischer Atemtechnik. Sie schulen Ihre Selbstwahrnehmung. Für Sportler bis hin zu Schmerzpatienten und allgemein bewegungseingeschränkten Menschen. Leitung: Dr. Christine Richter, Bildungszentrum Wissenschaftsladen, Reuterstraße 233, Bonn, Tel.: 0228-265263, E-Mail: bildungszentrum@wilabonn.de, Kosten: 19,- €

Kultur

Donnerstag, 6.10.2011, 16 Uhr

Kulturkreis Gestaltung: Gedächtnistraining • Ausstellung. Lassen Sie sich an Ort und Stelle von der Gedächtnistrainerin, Maria Steinhauer, an ausgewählten Exponaten Tipps und Tricks verraten, die Ihr Gedächtnis zu Höchstleistungen anregen. Leitung: Maria Steinhauer, LVR-LandesMuseum Bonn, Kosten: 6 € Material

Sonntag, 23.10.2011, 14 Uhr

Himmel und Ääd • Auf den Spuren der Armen und Reichen bewegen wir uns in der Geschichte der Bonner Ess- und Trinkkultur. Sie erfahren u.a., was in Bonn auf den Tisch kommt. Wir werden unterwegs kulinarische Kostproben der Region probieren. Leitung: Statt-Reisen Bonn erleben e.V., Altes Rathaus, Marktplatz, Tel.: 0228/654553, E-Mail: info@stattreisen-bonn.de, Kosten: 9,50 € / 7,50 €

Samstag, 26.11.2011, 19 Uhr

Adventsansingen im Innenhof der Burg Namedy • Mit Sängern, mit Publikum, heißen Waffeln, Glühwein und warmen Köstlichkeiten! Leitung: Burg Namedy, Burg Namedy, 02632/48625, www.burg-namedy.de, Tel.: 022632/48625, E-Mail: info@burg-namedy.de, Kosten: Eintritt frei

Sonntag, 27.11.2011, 11 Uhr

Weihnachtszauber - Burg Namedy • Die weihnachtlich geschmückte Burg lädt die Besucher ein zum Verweilen, zum Hören, zum Genießen. Lauschen Sie Weihnachtserzählungen und -liedern. Künstler präsentieren ihre Werke. Kinder haben ihr eigenes Programm. Burg Namedy, www.burg-namedy.de, Tel.: 022632/48625, E-Mail: info@burg-namedy.de, Eintritt: 5,- €, Kinder bis 14 Jahren frei

Kunst

Freitag, 14.10. und

Freitag, 11.11.2011, 11 Uhr

Kunst Jour Fixe 50+ • Für alle Kunstinteressierte, die Lust auf Sehen, auf Farben und auf das eigene Gestalten haben. Individuelle Zugangswege zu zeitgenössischer Kunst zu finden, ist das Ziel dieses regelmäßig jeden 2. und 3. Freitag im Monat stattfindenden Treffens. Mit unterschiedlichsten Materialien werden verschiedene künstlerische Techniken erlernt und somit Kunst für jeden begreifbar gemacht. Leitung: Eva Piel, Kunstmuseum Bonn, www.kunstmuseum-bonn.de, Tel.: 0228 - 77 62 60, E-Mail: bildung.vermittlung@bonn.de, Kosten: 8 € inklusive Material

Mittwoch, 26.10.2011, 10 Uhr

Schloss Augustsburg und Max-Ernst-Museum in Brühl • Tagesanflug mit Treffpunkt um 9:45 Uhr am Brühler Schloss. Führung durch das Schloss mit dem berühmten Treppenhaus von Balthasar Neumann und durch die Parkanlagen. Nach dem Mittagessen Führung durch das neue Max-Ernst-Museum, das einen Überblick über das umfassende Werk des Dadaisten und Surrealisten gibt. Leitung: Arbeitsgemeinschaft für Bildung und Kultur Bonn und Umgebung e.V., Manfred Stützer, Tel.: 02223-228 51, E-Mail: info@abk-bonn.de, Kosten: € 18

Sonntag, 30.10.2011, 16 Uhr

August Macke - Leben und Werk • Als führender Vertreter des sogenannten „Rheinischen Expressionismus“ verbrachte August Macke (1887-1914) seine entscheidenden künstlerischen Jahre von 1910 bis 1914 in Bonn. Der Vortrag stellt Leben und Werk an ausgewählten Bildbeispielen dar. Leitung: Dr. Angelika Schmid, Stiftung Pfennigsdorf, Poppelsdorfer Allee 108, 53113 Bonn, Kunstmuseum Bonn, Tel.: 0228-77 62 60, E-Mail: bildung.vermittlung@bonn.de, Kosten: Spende erbeten

Dienstag, 8.11.2011, 19 Uhr

Vernissage - Kunstausstellung Jurie Cojocar • Jurie Cojocar ist Künstler aus Leidenschaft. In seinem Atelier in Rumänien entstehen Zyklen wie „Der Baum des Lebens“ oder „Clowns“. Seine Bilder waren unter anderem in England, Tschechien und Deutschland zu sehen. Die Bilder können täglich von 9 - 19 Uhr auf 3 Etagen besichtigt werden. Kaiser-Karl-Klinik, Graurheindorfer Str. 137, 53117 Bonn, Leitung: Doris Vogt, Tel.: 0228 6833-0, E-Mail: vogt@kaiser-karl-klinik.de, Kosten: keine

Literatur

Donnerstag, 6.10.2011, 16 Uhr

Der kleine Mord zum Nachmittag - spannend, humorvoll, kurz und kriminell! Die Bonner Autorin Alexa Thiesmeyer liest drei Geschichten aus verschiedenen Krimi-Anthologien. Leitung: Sibylle Dahmen, Paritätische Sozialdienste, Margarete-Grundmann-Haus, Lotharstr. 84-86, 53115 Bonn, Tel.: (0228) 94 93 33 - 0, E-Mail: info.mgh@parisozial-bonn.de, Kosten: keine

Dienstag, 11.10.2011, 19 Uhr

Die Verliebten (Information siehe Kaiser-Karl-Klinik Seite 17), Graurheindorfer Str. 137, 53117 Bonn, Rezeption, Tel.: 0228 6833-0, E-Mail: koerschg@kaiser-karl-klinik.de, Kosten: keine

Donnerstag, 20.10.2011, 19 Uhr

Triangular III - Autoren lesen Autoren • Die etwas andere Lesung: Jeder liest jeden, reihum. Mitwirkende: Mario Bergmann, Bernd Beißel und ein Überraschungsautor Leitung: Uli Kaup, Redakteur des Journals für Literatur und Graphik „500 Gramm“ Leitung: Uli Kaup, Stiftung Pfennigsdorf, Poppelsdorfer Allee 108, 53113 Bonn, Uli Kaup, E-Mail: redaktion@500gramm.de, Kosten: Spende erbeten

Freitag, 4.11.2011, 13 Uhr

Samstag, 05.11.2011, 10.00 Uhr

Wie schreibe ich eine Rezension? Workshop • ... für ein neu erscheinendes Buch/Hörbuch, einen Film, eine Musik-CD? Dann sind Sie hier richtig. Zudem wird Ihre Rezension eine breite Öffentlichkeit erreichen, denn diese wird in schriftlicher Form in der Internetzeitung EchoNET veröffentlicht sowie als Hörfunkbeitrag im Bürgerfunk von Radio Bonn/Rhein-Sieg. Leitung: Thomas Dogen, Medientrainer, LoComMedienAkademie, Bachstr. 4, 53115 Bonn, Tel.: 0178 - 51 75 940, E-Mail: tdog@locomnet.de, Kosten: 10 € für Getränke, Fingerfood & Unterrichtsmaterialien

Donnerstag, 10.11.2011, 19 Uhr

Ich wollte immer schon mal ... schreiben! Eine Entdeckungsreise in die eigene Kreativität • Schreiben entspannt, Schreiben befreit, im Schreiben können Sie Ihre innere Stimme und Ihre Stärken entdecken. Spielerische Methoden regen an, neue Ausdrucksformen zu erproben, sich mit anderen Schreibenden auszutauschen und die Angst vor dem leeren Blatt zu überwinden. Leitung: Gitta Edelmann, Bildungszentrum Wissenschaftsladen, Reuterstraße 233, Bonn, Bildungszentrum Wissenschaftsladen, Tel.: 0228-265263, E-Mail: bildungszentrum@wilabonn.de, Kosten: 65,- € für 5 Abende

Literatur und Musik

Sonntag, 9.10.2011, 16 Uhr

Jenseits des Spiegels - Seelenmärchen und Herzenslieder mit Katy Sedna • Sie ziehen mit Angelika Krohne über Traumpfade und hören Märchen und Geschichten aus dem Morgen- und Abendland. Dazu bezaubert Sie Katy Sedna mit irischen, indischen und afrikanischen Liedern sowie portugiesischen Fados und ihren eigenen Songs. Leitung: Katy Sedna, Stiftung Pfennigsdorf, Poppelsdorfer Allee 108, 53113 Bonn, Katy Sedna, Tel.: 0178 - 92 55 662, E-Mail: katy@katysedna.com, Kosten: Spende erbeten

Sonntag, 27.11.2011, 16 Uhr

Ein Winter auf Mallorca • Wir wollen George Sand und Frédéric Chopin ein wenig während ihres Aufenthaltes auf Mallorca im Winter 1838/39 belauschen.

Rainer Luce und Sabine Werner lesen aus dem Buch von George Sand. Ausschnitte aus Tagebüchern und Briefen der beiden runden das Bild dieser abenteuerlichen Reise ab. Martin Kähler spielt dazu Klavierstücke Chopins. Leitung: Sabine Werner, Stiftung Pfennigsdorf, Poppelsdorfer Allee 108, 53113 Bonn, Tel.: 02244 - 875572, E-Mail: sabi.werner@hotmail.de, Kosten: Spenden erbeten

Medien

Samstag, 15.10. und

Sonntag, 16.10.2011, 10 Uhr

Stimme - Sprache - Moderation • Qualifizierungskurs zum Erwerb theoretischer Kenntnisse und praktischer Fähigkeiten für eine „gute Stimme“ und erfolgreiches Sprechen vor Mikrofon und Publikum. Leitung: Ulrich M. Golinske, Medientrainer, LoCom-Haus, Bachstr. 4, 53115 Bonn, Anmeldung bis 09.11.2011, Tel.: 0172-1745582, E-Mail: locom@locomnet.de, Kosten: 10 € für Getränke, Fingerfood & Unterrichtsmaterialien

Freitag, 21.10.2011, 13 Uhr

Samstag, 22.10.2011, 10 Uhr

Der RadioSteckbrief • Dieser Workshop richtet sich an lokale, gemeinnützige Einrichtungen und Einzelpersonen, die ihre Arbeit einer breiteren Öffentlichkeit vorstellen möchten. Vermittelt werden grundlegende theoretische Kenntnisse und praktische Fähigkeiten für die Konzeption und Produktion eines Hörfunkbeitrages, der später auch als „Audio-Trailer“ auf die eigene Homepage implementiert werden oder als Info-Newsletter versendet werden kann. Es wird exemplarisch ein „radiophones Format“ (RadioSteckbrief) erarbeitet und im Lokalradio Bonn/Rhein-Sieg ausgestrahlt. Leitung: Thomas Dogen, Medientrainer, LoComMedienAkademie, Bachstr. 4, 53115 Bonn, Anmeldung bis 20. Oktober 2011, Tel.: 0178 - 51 75 940, E-Mail: tdog@locomnet.de, Kosten: 10 € für Getränke, Fingerfood & Unterrichtsmaterialien

Samstag, 19.11. und

Sonntag, 20.11.2011, 10 Uhr

Die Macht der Medien - Workshop-Workshop • Die Macht der Medien nimmt weiterhin zu, die Vernetzung von Politik, Wirtschaft und Medien ist kaum zu durchschauen. Thema: Medien sowie deren Macht und Manipulierbarkeit. Aus den gewonnenen Erkenntnissen produzieren die Teilnehmer/-innen einen kritischen Hörfunkbeitrag für den Bürgerfunk von Radio Bonn/Rhein-Sieg. Leitung: Thomas Dogen, Medientrainer, LoComMedienAkademie, Bachstr. 4, 53115 Bonn, Tel.: 0178 - 51 75 940, E-Mail: tdog@locomnet.de, Kosten: 10 € für Getränke, Fingerfood & Unterrichtsmaterialien

Musik

Montag, 3.10.2011, 18 Uhr

Jazz am Rhein: Deutsch-Französisches Tentet von Lars Duppler • Konzert mit dem Kölner Pianisten Lars Duppler und dem Saxophonisten Sebastien Jarrousse. Beide Musiker zählen heute zur aufstrebenden jüngeren Generation der westeuropäischen Jazzszene. LVR-

LandesMuseum Bonn, Kosten: 12 €/8 €, 0228 2070-351 oder bei Bonnticket

Sonntag, 16.10.2011, 16 Uhr

Preisträger vom Wettbewerb „Jugend musiziert“ spielen • Unter Leitung der Klavierschule Krimer geben Preisträger vom Wettbewerb „Jugend musiziert“ ein Konzert mit Werken von J. S. Bach, F. Chopin, F. Liszt, P. Tschaikowsky und S. Prokofjev. Stiftung Pfennigsdorf, Poppelsdorfer Allee 108, 53113 Bonn, Tajana Krimer, Tel.: 0228-2 43 60 85, E-Mail: tajana_krimer@online.de, Kosten: Spende erbeten

Dienstag, 25.10.2011, 19 Uhr

Akkordeonkonzert • (Information siehe Kaiser-Karl-Klinik Seite 17), Graurheindorfer Str. 137, 53117 Bonn, Tel.: 0228 6833-0, E-Mail: vogt@kaiser-karl-klinik.de, Kosten: keine

Dienstag, 1.11.2011, 19 Uhr

Gitarrenräume • (Information siehe Kaiser-Karl-Klinik Seite 17), Graurheindorfer Str. 137, 53117 Bonn, Tel.: 0228 6833-0, E-Mail: vogt@kaiser-karl-klinik.de, Kosten: keine

Sonntag, 20.11.2011, 18 Uhr

II. Klavierwettbewerb 2011 - Burg Namedy • Beim diesjährigen Klavierwettbewerb werden Schüler der bekannten Dozenten Groh, Glemser und Manz vorgestellt. Die Werke werden vorher kurz erläutert, dann spielen die jungen Künstler. Die drei Pianisten erhalten von der „Institution“ Publikum eine objektive Bewertung sowie von den anwesenden Fachleuten, sie erfahren, welchen Eindruck die Werke und Interpretationen hinterlassen haben. Burg Namedy, 02632/48625, www.burg-namedy.de, Tel.: 022632/48625, E-Mail: info@burg-namedy.de, Kosten: 18 €

Natur

Sonntag, 9.10.2011, 13 Uhr

Ohne Moos nichts los! • Die Exkursion in das Klufferbachtal gibt einen kleinen Einblick in die Artenvielfalt der Moose. Leitung: Biologische Station Bonn, Ecke Hochkreuzallee / Friesdorfer Straße in Friesdorf, Keine Anmeldung erforderlich. Bitte feste Schuhe, warme Kleidung anziehen und (falls vorhanden) Lupen mitbringen! Tel.: 0228 / 24 95 799, E-Mail: Info@Biostation-Bonn.de, Kosten: 4 € pro Person, Familien 8 €

Mittwoch, 19.10.2011, 19:30 Uhr

Die europäischen Elefanten - ausgestorben oder ausgerottet? • Während des Eiszeitalters wurde Mitteleuropa sowohl von Waldelefanten wie von Mammuten bevölkert. Leitung: Prof. Dr. Wighart von Koenigswald, LVR-LandesMuseum Bonn, Kosten: Eintritt frei

Samstag, 22.10.2011, 10 Uhr

Naturschutz aktiv: Neue Lebensräume für Reptilien! • Für die wärmeliebende Mauereidechse stellen wir Trockenmauern frei und schaffen neue Sonnplätze. Leitung: Biologische Station Bonn, Parkplatz „Am Magdalenenkreuz“ nördlich der Cäcilia-Kirche in Oberkassel, erreichbar mit S-Bahnlinien 62 u. 66. Bitte feste Schuhe anziehen und - wenn vorhanden - Werkzeug mitbringen! Um für Verpfle-

gung sorgen zu können, bitten wir um Anmeldung! Tel.: 0228 / 24 95 799, E-Mail: Anmeldung@Biostation-Bonn.de

Sonntag, 6.11.2011, 11 Uhr

Wilde Wälder und lebendige Forste • Die Vereinten Nationen haben 2011 zum Internationalen Jahr der Wälder ausgerufen. Was kann ein Land wie unseres tun, das nahezu alle Wälder in Forste umgewandelt hat? Was kennzeichnet ein Waldökosystem, was können wir für die Entwicklung von Wäldern leisten? Exkursion in Roteichenforste, Hudewälder und Eichen-Hainbuchenwäldern der Troisdorfer Wahner Heide. Leitung: Holger Sticht, Informationszentrum Wahner Heide, Bahnhof Troisdorf, Nordseite, Vorplatz, Bildungszentrum Wissenschaftsladen Bonn, 0228-265263, Tel.: 0228-265263, E-Mail: bildungszentrum@wilabonn.de, Kosten: 10,- €/ 15,- € für Familien

Samstag, 26.11.2011, 10 bis 16 Uhr

Schutz unserer Schmetterlinge! • Pflege einer Feuchtwiese mit seltenen Bläulings-Vorkommen. Leitung: Biologische Station Bonn, Großenbuschstraße, Bonn-Kohlkaul, Parkplatz am Straßenknicke. Um für Verpflegung sorgen zu können, bitten wir um Anmeldung! Bitte Gummistiefel oder wasserdichte Schuhe anziehen! Tel.: 0228 / 24 95 799, E-Mail: Anmeldung@Biostation-Bonn.de

Philosophie & Religion

Montag, 10.10.2011, 19:30 Uhr

Jenseits von Gut und Böse – Der Vorsitzende der Giordano-Bruno-Stiftung, Dr. Michael Schmidt-Salomon, spricht über sein Buch. Leitung: Hannelore Fuchs, Montag Club Bonn, Erich-Ollenhauer-Haus, Ollenhauerstraße, Kosten: € 8,00 / € 6,00

Montag, 17.10.2011, 18 Uhr

Islamisierte Radikalisierung - Ursachen und Lösungen • Obwohl nur ein Bruchteil der Muslime radikale Auffassungen vertritt, wird diesem Teil oftmals eine viel zu große Aufmerksamkeit entgegengebracht und infolgedessen häufig als ein Problem verortet, das der islamischen Religion innewohnt. Vielfältigen Ursachen der Radikalisierung – Diskussion: Lösungsmöglichkeiten, die von der Gesamtgesellschaft bewältigt werden müssen. Bacem Dziri ist Islamwissenschaftler und Sprecher des Rates der Muslime in Bonn. Leitung: Bacem Dziri, Rat der Muslime, Adenauerallee 13, Bonn, VHS-Bonn, Tel.: 0228-77 33 5550 51, E-Mail: vhs@bonn.de, Kosten: keine

Mittwoch, 2.11. bis 14.12.2011, jeweils 15 bis 17 Uhr

Jeder ist ein Philosoph / Philosophieren im Gespräch • Der Kurs knüpft an die vielfältigen Erfahrungen aus „Sokratischen Gesprächskreisen“ an. Es soll nicht über die Geschichte der Philosophie oder über das, was einzelne Philosophen gedacht und gelehrt haben, geredet werden – Ausgangspunkt aller Überlegungen sind ausschließlich die eigenen Lebenserfahrungen und Erkenntnisse. Philosophieren im Sinne eines „Sokratischen Gesprächs“ ist eine Methode des strukturierten Dialogs, die auf das philosophierende Gespräch des Sokra-

tes zurückgeht, das er als „Geburtshilfe“ für die Vernunft eines jeden Menschen verstand. Leitung: Dr. Will Cremer, VHS in Bad Godesberg, City Terrassen, Michaelplatz 5, Raum 4, Tel.: 0228 - 34 41 31, E-Mail: info@fsa-bonn.de, Kosten: keine

Politik & Gesellschaft

Donnerstag, 6.10.2011, 19 Uhr

Die „Weiße Intifada“: Gewaltloser Widerstand in Palästina • Terroranschläge, Selbstmordattentate, Hamas und Islamischer Jihad - das verbindet man sicher am ehesten mit dem Widerstand gegen die israelische Besetzung in Palästina. Seit einigen Jahren hat sich in den besetzten Gebieten jedoch eine Bewegung friedlichen, gewaltlosen Widerstands gebildet, die auch die „Weiße Intifada“ genannt wird. Ein Einblick in eine neue Art des Widerstands der kriegsmüden palästinensischen Gesellschaft, die in der deutschen und internationalen Medienberichterstattung bislang nur wenig Beachtung findet. Leitung: Kristin Kretschmann, Kulturstiftung Pfennigsdorf, Poppelsdorfer Allee 108, 53113 Bonn, Institut für Palästinakunde e.V., Bonn, Tel.: 0228/18038637, E-Mail: vetter@ipk-bonn.de, Kosten: keine, Spende erbeten

Mo., 10. bis Fr., 14. 10.2011, 10 Uhr

50 Jahre Mauerbau • Vor fast 50 Jahren hat die Regierung der DDR das letzte Schlupfloch im Eisernen Vorhang geschlossen. Was waren die Ursachen, was die Folgen für die beiden deutschen Staaten? 29 Jahre später traten die ostdeutschen Bundesländer dem Geltungsbereich des Grundgesetzes bei. Die staatliche Einheit war nach 41 Jahren erreicht, aber war damit auch die gesellschaftliche Spaltung Deutschlands überwunden? Leitung: Michael Schneider-Hanke, Friedrich-Ebert-Stiftung, Godesberger Allee 149, 53175 Bonn, Forum NRW / Tel.: 0228-883-71 15, E-Mail: Judith.Illerrhues@fes.de, Kosten: 100 €

Samstag, 22.10.2011, 10:30 bis 17 Uhr

Friedenspläne für Afghanistan • Tagung über die afghanischen Perspektiven einer Post-Interventions-Gesellschaft mit anschließender Diskussion neuer Perspektiven. Leitung: Ev. Studierendengemeinde Bonn, Universität Bonn, Heinrich Böll Stiftung NRW, Tel.: 0211-93 65 08 20, E-Mail: info@boell-nrw.de, Kosten: 10 €

Mo., 24. bis Mi., 26.10.2011, 14 Uhr

Gesellschaft „60 plus“: Chancen einer alternden Gesellschaft • Obwohl ältere Menschen nie so rüstig und aktiv waren wie heute, herrscht in unserer Gesellschaft häufig noch ein Altersbild vor, das eher negativ besetzt ist und vielerorts mit düsteren Szenarien und Zukunftsängsten verbunden wird. Es gilt daher den Fokus stärker auf entstehende Chancen und gesellschaftliche Potenziale zu setzen. Leitung: Jutta Graf, Konrad-Adenauer-Stiftung, Bildungszentrum Schloss Eichholz, Urfelder Str. 221, 50389 Wesseling, Tina Jülich, Tel.: 02236 - 707 - 4254, E-Mail: tina.juelich@kas.de, Kosten: 130 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)

Donnerstag, 3.11.2011, 19 Uhr

Georgien - gestern und heute • Vortrag mit Bildpräsentationen von Dr. Irma Britze-Shiolashvili und Joachim Britze. Themenfelder: Geographische und geopolitische Lage, Geschichte, Konfliktparteien und -zonen, Außenpolitische Einflüsse und Zukunftsaussichten. Leitung: Dr. Irma Britze-Shiolashvili, Stiftung Pfennigsdorf, Poppelsdorfer Allee 108, 53113 Bonn, E-Mail: irmashiolashvili@yahoo.de, Kosten: keine, Spende erbeten

Donnerstag, 10./11.11.2011, 14 Uhr

Leben und Wohnen im Alter • Seminar: Die demographischen Strukturen, die Vorstellungen vom Älterwerden und die Erwartungen an das Leben im Alter im Wandel. Bürger, Wirtschaft und Politik spüren die Auswirkungen. Welche demographischen Entwicklungen sind in den nächsten Jahrzehnten zu erwarten? Was können und wollen wir heute beeinflussen? Gibt es bereits Praxisbeispiele? Leitung: Jutta Graf, Konrad-Adenauer-Stiftung, Bildungszentrum Schloss Eichholz, Urfelder Str. 221, 50389 Wesseling, Tina Jülich, Tel.: 02236 - 707 - 4254, E-Mail: tina.juelich@kas.de, Kosten: 65 € (incl. Übernachtung und Verpflegung)

Samstag, 12.11.2011, 16 Uhr

Neema International e.V. - ein Projekt in Kenia • Neema International ist ein junger Verein, der sich für die Völkerverständigung einsetzt. Fünf Gründungsmitglieder, die in Kenia aufgewachsen sind, berichten über einen Workshop, der im September 2011 mit Kindern aus den Mukuru Slums in Nairobi stattfand. Die Recherchearbeiten in Kenia werden als Grundstein für zukünftige Projekte von Neema International e.V. dienen. Es erwartet Sie ein anspruchsvolles und informatives Programm mit einer Fotoausstellung und afrikanische Leckereien. Leitung: Neema International e.V., Stiftung Pfennigsdorf, Poppelsdorfer Allee 108, 53113 Bonn, Wanja Hamming, Tel.: 0177-744 63 65, E-Mail: queries@neema-international.com, Kosten: Spende erbeten

Montag, 14.11.2011, 12 Uhr

Drei-Tages-Seminar

Gibt es den idealen europäischen Sozialstaat? Was die europäischen Länder voneinander lernen könn(t)en • Die Regierung in Deutschland begründet ihren harten Sparkurs in der Sozialpolitik mit der dramatisch angewachsenen Staatsverschuldung. Gibt es keine Alternativen zum Abbau des Sozialstaates? Das Seminar zieht einen Vergleich zwischen den Sozialpolitiken in Europa und untersucht mögliche Alternativen. Leitung: Birgit Ladwig-Tils, Friedrich-Ebert-Stiftung, Godesberger Allee 149, 53175 Bonn, Judith Illerrhues, Forum-NRW der Friedrich-Ebert-Stiftung, Tel.: 0228 8837115, E-Mail: judith.illerrhues@fes.de, Kosten: 100 €

Mo., 21.- Mi., 23.11.2011, 16:30 Uhr

Europa transparent • Seminar: Mit einer Exkursion nach Brüssel in das Entscheidungszentrum der EU, bieten wir Ihnen Gelegenheit, sich aus erster Hand darüber zu informieren, welche Bedeutung Europa heute für die 27 Mit-

gliedsstaaten hat. Leitung: Dr. Martin Reuber / Konrad-Adenauer-Stiftung, Wesseling und Brüssel, Clarissa Rönn, Tel.: 02236 / 707 42 26, E-Mail: clarissa.roenn@kas.de, Kosten: 175 €

Montag, 28.11.2011, 10 Uhr
Wochenseminar bis 2.12.2011

Afrika im Aufbruch • Im Juni 2010 schaute die Weltöffentlichkeit gebannt auf die Fußball-Weltmeisterschaft in Südafrika und hat sich dabei auch ein Bild von der politischen und gesellschaftlichen Entwicklung in der Kaprepublik gemacht. Aber wie sieht es ansonsten auf dem afrikanischen Kontinent aus? Kriege und Krisenherde, Machtmissbrauch und Korruption, die Ausbeutung der Rohstoffreserven durch ausländische Konzerne, Aids und Hungernöte prägen weiterhin das „Elends-Image“ des Kontinents. Doch es gibt auch viele positive Beispiele und Entwicklungen, die wir uns genauer ansehen sollten. Welche Lehren sind daraus zu ziehen, und welche Perspektiven eröffnen sich für den Kontinent? Leitung: Heinz-Rudolf Hönings, Forum NRW / Friedrich-Ebert-Stiftung, Godesberger Allee 146, 53175 Bonn, Tel.: 0228- 883- 71 15, E-Mail: Judith.Illerrhues@fes.de, Kosten: 100 €

Recht

Donnerstag, 13.10.2011, 19 Uhr

Nachbarschaftsrecht (Informationen und Kontakt siehe „Recht-Verständlich“ S. 15 und S. 18)

Samstag, 29.10.2011, 10 Uhr

Presse- und Urheberrecht • Das Presse- und Urheberrecht wird nicht zuletzt durch die „Neuen Medien“ immer undurchsichtiger und komplexer. Auch im Print- und Hörfunkbereich sowie bei Vorträgen und öffentlichen Veranstaltungen gibt es einiges zu beachten. Leitung: Thomas Dogen, Medientrainer, LoCom-Haus, Bachstr. 4, 53115 Bonn, Anmeldung bis 27.10.2011 bei Thomas Dogen, Tel.: 0178 - 51 75 940, E-Mail: tdogen@locomnet.de, Kosten: 10 € für Getränke, Fingerfood & Unterrichtsmaterialien

Donnerstag, 10.11.2011, 19 Uhr

Vorsorge durch Vollmachten, Patientenverfügung, Bestattungsverfügung (Informationen und Kontakt siehe „Recht-Verständlich“ S. 15 und S. 18)

Donnerstag, 24.11.2011, 19 Uhr

Einbürgerung - Wie wird man Deutscher? (Informationen und Kontakt siehe „Recht-Verständlich“ S. 15 und S. 18)

Reisen

Freitag, 7.10.2011, 9:30 Uhr

Tagesfahrt Faszination ‚Geysir‘ Andernach • Entdecken Sie das Naturphänomen Kaltwasser-Geysir im romantischen Mittelrheintal auf der Halbinsel Namedyer Werth. Ein beeindruckendes Erlebnis für Groß und Klein. Näheres unter www.knipper-kimmel.de. Mit Reiseleitung ab/bis Bonn, Knipper-Kimmel & UNIVERS Reisen GmbH, Tel.: 0228 9890016, E-Mail: info@univers-reisen.de, Kosten: EUR 51,- p.P.

Dienstag, 11.10.2011, 21:30 Uhr

UPS AIR, Köln Bonn Airport • Jede Nacht fliegen 38 Flugzeuge aus aller Welt das UPS AIR Hub, die zentrale Schnittstelle für den europäischen und weltweiten Paketversand, an. Es werden pro Nacht 385.000 Sendungen abgefertigt ... Anmeldung mit gültigen Personalausweis oder Reisepass sowie Geburtsdatum mit vollständiger Anschrift. Das UPS Frachtgelände liegt im Sicherheitsbereich des Köln/Bonn Airports. Daher erfolgt eine Durchsuchung des Besuchers nach EU-Richtlinien. Wir empfehlen festes Schuhwerk. Treffpunkt: A59, Ausfahrt Flughafen, auf dem Flughafenzubringer rechts einordnen, Hinweis EXPRESS CARGO folgen, danach Hinweis BESUCHER und P5 folgen, Kreisel und parken auf P5. Gelbe Parkscheinautomaten auf P5 benutzen, Tickets werden anschl. freigeschaltet. Leitung: UPS Welcome Center, Flughafen Köln/Bonn, Express Cargo, UPS Frachtbereich, Barbara Mast, Tel.: 0228- 326267, E-Mail: barbaramast@gmx.de, Kosten: keine

Freitag, 28.10.2011, 6 Uhr

Tagesfahrt zur Meyer-Werft nach Pappenburg • Pappenburg ist die älteste und längste Fehnkolonie (Moorsiedlung) Deutschlands. In der weltbekannten Meyer-Werft werden seit Jahren die schönsten Traum- und Fährschiffe für die verschiedensten Reedereien der Welt gebaut. Weitere Informationen unter www.knipper-kimmel.de. Leitung: Knipper-Kimmel & UNIVERS Reisen GmbH, Tel.: 0228 9890016, E-Mail: info@univers-reisen.de, Kosten: EUR 51,- p.P.

Donnerstag, 10.11.2011, 6 Uhr

Städte trip nach Brüssel • Belgiens Hauptstadt Brüssel ist nicht nur das Zentrum der Europäischen Politik, sie darf sich durchaus auch als eine der schönsten Städte des Kontinents bezeichnen. Zusätzlicher Reisetermin am 2. Dezember 2011. Weitere Informationen unter www.knipper-kimmel.de, Knipper-Kimmel & UNIVERS Reisen GmbH, Tel.: 0228 9890016, E-Mail: info@univers-reisen.de, Kosten: EUR 22,- p.P.

Donnerstag, 24.11.2011, 16 Uhr

Impressionen aus der Südsee – Diavortrag von Anke Röhl • Reisen Sie mit der Referentin in den Südpazifik, und lassen Sie sich anstecken von der Gelassenheit der dort lebenden Menschen! Leitung: Sibylle Dahmen, Margarete-Grundmann-Haus, Lotharstr. 84-86, 53115 Bonn, 53115 Bonn, Tel.: (0228) 94 93 33 - 0, E-Mail: info.mgh@parisozial-bonn.de, Kosten: 2 €

- **AWO Nachbarschaftszentrum Friesdorf**
Frankengraben 26, 53175 Bonn, Tel. 02 28/31 33 41
- **AWO Ortsverein Bonn-Stadt e.V.**
Lotte-Lemke-Haus
Liegntzer 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**
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**
Schieffelingsweg 27, 53123 Bonn-Duisdorf
- **Kaiser-Karl-Klinik**
Graurheindorferstr. 137, 53117 Bonn,
Tel. 02 28/6 83 31 51
- **Kath. St. Rochuskirche**
Fahrenheitsstraße 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 Pennefeld**
53177 Bonn-Pennefeld, Tel. 02 28/9 15 84 44
- **Nachbarschaftszentrum Brüser Berg,
Diakonisches Werk**
Fahrenheitsstraße 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
- **Recht-Verständlich! e.V.**
Deutschherrenstr. 37, 53177 Bonn, Tel. 02 28/3 71 11 07,
info@verein-rechtverstaendlich.de
- **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-schuett.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

So werden Sie Abonnent:

Zahlen Sie 18,00 Euro* ein auf das
Abonnenten-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 beispielswei-
se die Gebühren für Bank- und Steuerbuchungen usw.
SENIORENaktiv Termine an sich ist auch für unsere Abon-
nenten kostenfrei!
Ihr **IDEAL-Verlag**



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

senioren termine

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 Themenvorschlägen der Teilnehmer wird gerne nachgekommen. Ein Notebook mit W-LAN-Funktion sollte mitgebracht werden. An der Wolfsburg 1
Freitags, 14-tägig nach Vereinbarung, von 17.30 bis 19 Uhr. Leitung: Julika Fricke

■ Die Kunst- und Literaturreunde

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

Aus der Sozialberatung

Frage

Ich helfe seit einiger Zeit einem Herrn über 70 bei der Bewältigung von Alltagsproblemen. Der mehrfach Schwerbehinderte lebt alleine in einer Wohnung des Sozialen Wohnungsbaus. Er erhält eine kleine Rente. Obwohl er über 40 Jahre sozialversicherungspflichtig gearbeitet hat, ist er auf ergänzende Leistungen des Sozialamts angewiesen. Daneben soll er bearbeiten:

- einen Wohngeldantrag,
- einen Hinterbliebenenrentenantrag,
- einen Antrag auf Übernahme der Beerdigungskosten seiner Frau,
- Anträge auf einmalige Beihilfen für medizinische Hilfsmittel (Gehhilfe etc.),
- einen Schwerbehinderten-antrag.

Über 100 Formularseiten mussten im Verlaufe der letzten Monate ausgefüllt, noch weit mehr Kopien angefertigt werden. Bis hierher habe ich nur Aufwand in Zusammenhang mit Behörden aufgelistet. Dabei sind die Alltagsprobleme – wie man sich denken kann – wesentlich umfangreicher: Bank, Vermieter, Gläubiger, medizinische Betreuung. Das Ganze ist für einen „netten Nachbarn“ nicht mehr leistbar. Besonders kritisch wird es, wenn in einzelnen Verfahren Rechtsmittel eingelegt werden müssten. Wer kann hier helfen, nach Möglichkeit professionell? Schließlich gereichen Bearbeitungsfehler zum Nachteil desjenigen, dem man sich helfen will. Von möglichen Haftungsproblemen ganz zu schweigen.

Xaver N., 59, Bonn

Antwort

Sowohl die Stadt Bonn als auch Wohlfahrtsverbände und sonstige freie Träger helfen Menschen in Notsituationen. Kontaktanschriften sind in den jeweiligen Rubriken von Senioren aktiv Termine und der örtlichen Presse abgedruckt.

Allerdings wird es problematisch, wenn der oder die Hilfesuchende Widerspruch einlegen oder sogar klagen müsste. Leider besagt eine Erfahrung der vfb-Sozialberatung Bonn, dass gerade im Schwerbehindertenrecht eine angemessene Einstufung nur vor Gericht zu erzielen ist.

Wer trägt jedoch die Kosten? Selbst eine Rechtsschutzversicherung greift nicht in verwaltungsrechtlichen Verfahren (außer Verkehrsrechtsschutz). Sozialgerichtsverfahren sind in der Regel kostenfrei, darüberhinaus kann ggf. Prozesskostenhilfe gewährt werden. Eine qualifizierte Hilfe von Verbänden und Hilfsorganisationen ist in der Regel an eine Mitgliedschaft gekoppelt.

Schwerbehinderte erhalten grundlegende, kostenfreie Informationen über:

Verein für Behindertensport, Sozialberatung, Hans-Böckler-Str. 16, 53225 Bonn, Telefon 0228-40367-0 E-Mail sozialberatung@vfb-bonn.de



Der aktuelle Bericht 2011 zur Sache: www.versicherungsombudsmann.de/Ressourcen/PDF/Jahresbericht-2010.pdf

Dauergrabpflege – schöne Gräber für Jahrzehnte

Friedhofsgärtner bieten Dauergrabpflege an



Kann eine Grabstätte nicht selbst gepflegt werden, bietet ein Dauergrabpflegevertrag mit den Treuhandstellen und Genossenschaften sowie den von diesen autorisierten örtlichen Friedhofsgärtnern Entlastung. Sowohl die vertraglichen Vereinbarungen als auch der Umfang der Leistungen können flexibel auf die individuellen Bedürfnisse des Einzelnen ausgerichtet werden. So gehört, neben der regelmäßigen Grabpflege, auch die Neuanlage und Bepflanzung des Grabes zum Serviceangebot der Friedhofsgärtner. Auch die Gestaltung des Blumenschmucks zur Trauerfeier und die individuelle Anfertigung von Gestecken zu den persönlichen und gesellschaftlichen Totengedenktagen sind seine Aufgabe.

Die Laufzeit eines Pflegevertrages kann von fünf Jahren bis zum Nutzungsende des Grabes andauern. Achten Sie bei Vertragsabschluss darauf, dass der von Ihnen beauftragte Friedhofsgärtner Vertragspartner einer Friedhofsgärtner-Genossenschaft oder Treuhandstelle ist. So können Sie sicher sein, dass die vereinbarten Leistungen über die gesamte Laufzeit des Vertrages garantiert sind.

Weitere Informationen:

Rheinische Treuhandstelle für Dauergrabpflege GmbH
Amsterdamer Straße 206, 50735 Köln
Telefon: (0221) 71 51 011
www.friedhofsgaertner-rheinland.de

EIN LEBEN FÜR DIE KUNST.

Grabgestaltung von Ihren Friedhofsgärtnern: Individuell wie das Leben!

BdF
Bund deutscher Friedhofsgärtner

Es lebe der Friedhof!

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

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

Die Dauergrabpflege-Einrichtungen der Friedhofsgärtner garantieren Ihnen:

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

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

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

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

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



Gleichgewichtstraining für Senioren

Ein neuer Präventionssportkurs des Vereins für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V. (vfb) kümmert sich um Ihre „Standhaftigkeit“ ... damit Sie auch weiterhin sicher und selbständig Ihren Alltag meistern können. In diesem Kurs werden Ihre Muskeln gestärkt, die Reaktions- und Koordinationsfähigkeit verbessert und Haltung und Gleichgewicht gezielt trainiert. Der Kurs findet ab dem 10. Oktober 2011 immer montags von 10 bis 11 Uhr in den Räumlichkeiten des Nachbarschaftstreffs in Bad Godesberg-Pennenfeld in der Maidenheadstraße 20 statt. Er wird von einer zertifiziert qualifizierten Sportfachkraft geleitet. Viele Krankenkassen gewähren deshalb eine anteiligen Rückerstattung der Kursgebühr und/oder eine Gutschrift von Bonuspunkten für ihre Mitglieder. Weitere Informationen und die Möglichkeit zur Anmeldung erhalten Interessenten in der Geschäftsstelle des vfb, Hans-Böckler-Straße 16 in 53225 Bonn-Beuel, auf der Homepage www.vfb-bonn.de oder unter 0228-4036719 (Natascha Naumann).

Leise rieselt der Kalk

Ganzheitliches Gehirntraining mit den vfb

Dass das Gedächtnis mit dem Alter nachlässt, ist völlig normal. „Wo habe ich nochmal meine Brille hingelegt?“, „Wie war nochmal das Passwort?“ und „Wie heißt nochmal die nette Verkäuferin?“ Wer kennt solche Fragen und Situationen nicht? Dennoch muss man diese Einschränkungen nicht einfach hinnehmen, denn man kann etwas dagegen tun. Eine englische Redewendung bringt es auf den Punkt: „Use it, or lose it.“ – Nutze es, oder du bist es los. Gemeint ist das Gehirn, das als unser Denkkorgan in Übung bleiben sollte. Doch ist Routine der schlimmste Feind eines flexiblen Geistes. Wer jeden Tag denselben Weg zum Supermarkt einschlägt, verschwendet darauf im wahrsten Sinne des Wortes keinen Gedanken mehr. Wer seit 30 Jahren morgens an dieselbe Regal-Stelle greift, um die Kaffeetasse herauszuholen, tut seinem Gehirn ebenfalls keinen Gefallen. Um rege zu bleiben, braucht das Denkkorgan immer wieder neue Anreize. Durch besondere Gedächtnisspiele und Übungen kann man gezielt beide Gehirnhälften ansprechen und aktivieren und somit den Gehirnstoffwechsel anregen. Wer sich und seinen inneren Schweinehund kennt und weiß, dass er sich trotz größer werdender Gedächtnislücken nicht alleine zuhause hinsetzt und Kreuzworträtsel und Denksportaufgaben löst, für den hat der Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V. (vfb) das Angebot der Stunde: jeden Montag werden in einem neuen Gedächtnistrainingskurs Konzentration, Merkfähigkeit und logisches Denken in lockerer Atmosphäre und mit viel Spaß auf Trab gebracht. Kursbeginn: 10. Oktober, Räumlichkeiten: Nachbarschaftstreff Bonn-Bad Godesberg-Pennenfeld. Weitere Informationen und Möglichkeit zur Anmeldung: Geschäftsstelle des vfb, Hans-Böckler-Str. 16, 53225 Bonn, Tel.: 02 28 - 40 36 71 9 (Natascha Naumann).

Ich meine es doch nur gut...

Wie oft schon haben wir diesen Satz gehört. Unsere Kinder, unser Partner, unser Chef, selbst die jeweilige Regierung, alle meinen es doch nur gut mit uns. Eigentlich!

Aber – schwingt da nicht stets auch ein leichter, vielleicht sogar missfälliger Unterton mit?

... Jetzt, wo ich dir doch das schöne, farbenfrohe Hawaii-Hemd gekauft habe, Opa, kannst du es doch auch anziehen. Es betont sogar deine Figur und es macht dich doch viel jünger ...!

Oder sollte es eigentlich heißen: Tut mir leid, dass ich beim Hemdenkauf so unbedacht war? Oder: Sei doch froh, dass ich dir was schenke und einem geschenkten Gaul schaut man nicht ins Maul – oder ganz einfach: Ich kann auch anders – nämlich dir gar nichts kaufen!

Kurz: Irgendwann ist es auch mal zu viel des Guten! „Gut gemeint“ heißt nämlich nichtautomatisch auch „gut gemacht“.

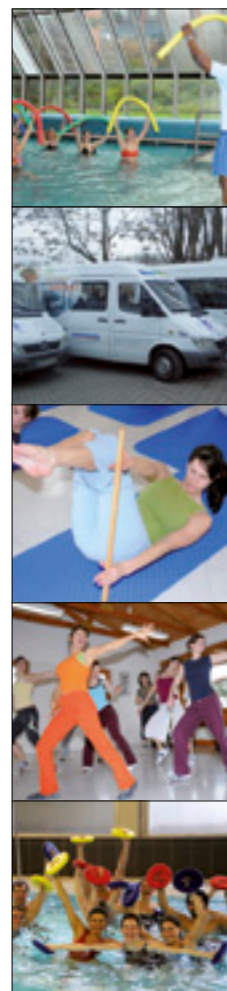
Schon Kurt Tucholsky wusste: „Das Gegenteil von Gut ist nicht

Böse, sondern gut gemeint“. Bestätigt wurde er von Brecht mit „Gut gemeint ist das Gegenteil von gut.“ (In der heutigen Zeit fragt man sich allerdings manchmal, ob hier wohl einer den Gedanken des anderen abgekupfert hat).

Will ich jünger aussehen? Will ich überhaupt ein Hawaii-Hemd? Muss es denn sooo knallig bunt sein? Will ich Sushi essen? Oder einen „Coffee to go“ genießen?

Genießen! Ja, genießen will ich! Meine vertraute Umgebung, meinen schönen Garten, mein Gespräch mit dem Nachbarn, den Freunden, meine bequeme Jogginghose, mein neues Buch, mein neues Essrezept – eben alles, was *ich* will. Gerne nehme ich neue Gedanken auf, neue Reiseziele in Angriff, wenn es *mir* Spaß macht. Gerne nehme ich auch Hilfe an, wenn ich Hilfe *will*. Gerne gehe ich auch auf Überraschendes ein, wenn es gut gemacht ist. Natürlich! Ich will leben – mit Freude und selbstbestimmt. Alt genug bin ich ja!

Theo Heuser



Etwas Bewegen

mit dem

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

Unsere Leistungen im Überblick

- Ambulanter Rehasport für alle Behinderungen/Einschränkungen
- Behindertengerechter Fahrdienst
- Präventionssport/ allgemeine Gesundheitsförderung
- Sozialberatung
- Infoveranstaltungen zu aktuellen Themen
- Kooperationen mit Kitas, Schulen & Senioreneinrichtungen
- Aus- und Fortbildung, Fachübungsleiter Rehasport



Geschäfts- & Beratungsstelle:

Hans-Böckler-Str. 16
53225 Bonn

tel (0228) 40 36 7-0 • fax (0228) 46 33 78
www.vfb-bonn.de

Rehabilitationssport

Fahrdienst

Präventionssport

Wir, 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