

aktivi senioren termine

**kostenlos
für unsere
Leser**

**BONN
RHEIN-SIEG
NACHBARN**

Seit über 12 Jahren:
Informationen, Unterhaltung,
Freizeit- und Gesundheitstipps
sowie **13 Seiten Termine** und
Freizeitangebote für Menschen
mit Lebenserfahrung



**Felix-Nussbaum-Haus
im Reiseprogramm**
Seite 23



Mythos Mali
Seite 8 - 11



Das Guggenheim in Bilbao
Seiten 12/13



**Gewinnen Sie einen Ebook-Reader
mit unserem Reiserätsel** Seite 11

Kulinarisch ins Badische Seite 6

Ausstellungen, Beginnende Kurse Seite 15 – 27

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!

„Bonn packt's an!“ finde ich dieses Jahr sehr gut. Wegen mir könnte es auch formuliert werden: „Bonner packen's an!“ – das würde deutlicher machen, dass es Menschen sind, die hier etwas bewirken wollen. Auch, dass es bessere Chancen bedeutet für jedermann, mehr mitzureden. Und – wie die Sache auch immer ausgehen mag – es gibt anschließend Adressaten, an die sich richten kann, wer loben oder tadeln will. Diese können sowohl die Politik als auch die Bürgerschaft sein, die ab April ein weiteres Mal dazu aufgefordert werden soll, per Internet darüber zu befinden, wo und wie im Bonner Haushalt gespart werden kann und wo nicht.

Im Gegensatz zu Bürgerbegehren, bei denen in aller Regel nur für einen einzigen Sachverhalt die Mehrheitsverhältnisse innerhalb der Bevölkerung geklärt werden können, bietet das thematisch breit angelegte Forum „Bonn packt's an!“ die Chance, für viele städtische Maßnahmen und deren Etats auf einmal – quasi „in einem Rutsch“ – die Befindlichkeiten unter den Bürgerinnen und Bürgern der Stadt zu ermitteln. Zwar mit Schwächen, weil noch lange nicht jeder in Bonn einen Internet-Zugang haben dürfte und dies sozial schwache und ältere Mitbürger benachteiligt. Aber dies gilt in ähnlicher Weise auch für andere Plebiszite ... ist es beispielsweise gerecht, dass Kinder nicht wählen dürfen? Ihnen sollte eigentlich die Zukunft gehören, aber darüber abstimmen dürfen sie nicht, und sich von den Eltern vertreten lassen, ist auch nicht möglich.

Bei der ersten Phase von „B.p.a.“ haben sich immerhin fast 13.000 Teilnehmer registrieren lassen. Es gab 1602 Vorschläge und über 6 Millionen Vorschlagsaufrufe. Das kann sich sehen lassen – das sollte kultiviert werden.

Als besonders erfolgreich könnte sich das Verfahren herausstellen, sollte es das Tempo der Politik entscheidend beschleunigen. Beim zweiten Teil von „B.p.a.“ geht es vorrangig um

die Generalfrage, ob der Bonner Souverän für die „Wahl-“ Leistungen – die er sich einmal zu besseren Zeiten genehmigt hat, die angenehm sind und Lebensqualität ausmachen, die jetzt aber rund 40 000 000 Euro jährlich kosten –, bereit ist, zusätzlich zu bezahlen oder ob er lieber auf sie verzichten will. Angenommen die Bonner entscheiden sich für einen pauschalen Aufschlag, kann dieser sicherlich sehr schnell umgesetzt werden. Ohne Zweifel sehr viel schneller, als stattdessen sämtliche infrage kommende Einzeletats beraten und sie unausweichlich ewig lang gegen Widerstände, Einsprüche, in Verfahren und, und, und, verteidigen zu müssen, ehe sie wirksam (sprich: sparsam) werden können. Jeder einzelne unnötige Tag kostet aber Geld: 2.732,25 Euro allein für Zinsen (bei Zinssatz 2,5 %), jährlich ist das glatt eine zusätzliche Million.

Die Übernahme der besagten 40 Mio. durch die Bevölkerung macht etwa 120 Euro pro Kopf per anno aus, monatlich also 10 Euro. Für fast alle Bonner wäre dieser Betrag kein wirkliches Problem. Die soziale Komponente wäre allerdings auch dabei unverzichtbar.

Genau vor einem Jahr – zu Zeiten der 1. Kampagne „Bonn packt's an!“ – habe ich mich an dieser Stelle dafür bereit gezeigt, das Doppelte* auf den Tisch zu legen. Als „Bonn-Flatrate“ ... für die weiterhin bequeme Nutzung aller städtischen Leistungen: Bibliotheken, Bäder, einfache Serviceleistungen der Ämter, usw.

Die Alternative wäre, sich zukünftig ständig darüber ärgern zu müssen, dass es etwas nicht mehr gibt oder dass es viel teurer ist als vorher.

Wer will das schon?

Bis zum nächsten Mal!



* = Es war auch noch ein größerer Betrag für die Tilgung der städtischen Altschulden enthalten.

Kurznachrichten

Dies und das 4/5

Aktiv SPEZIAL: REISEN

Baden:

Liaber meh' essa als zweng trenka 6/7

Mythos Mali: Die Wiederentdeckung der „Mitte von nirgendwo“ 8 - 10

Das Guggenheim-Museum: Eine Metallblume, am Flussufer gestrandet 12/13

Aktiv

Wohnen, Pflege und Service in Bonn und im Rhein-Sieg-Kreis 31

Reise-Bilder-Rätsel 11

senioren BONN RHEIN-SIEG KÖLN termine

Adressen der Anbieter Seite 14

■ **Veranstaltungen mit einmalig stattfindendem Charakter:** Lesungen, Gespräche, Seminare, Eröffnungen und so weiter 15 - 18

■ **Regelmäßig Angebote** 18 - 24

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** 25

Tat und Rat

Gruppen und Aktivitäten 26/27

Seniorentreff 27

Verbraucher und Gesundheit

Verbrauchertipps: Gut versichert? 28

Aus der Sozialberatung 28

B.S.D.S.F. – Bonn sucht die Super-Fassade . 28

VfB – Lebenselixier Wasser 30

Glosse Das letzte Wort:

Das Genie der Genies 29

Allgemeines

Wichtige Rufnummern und Dienstleister. . . 30

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.

■ Neues hochwertiges Wohnen mit Komfort in Wesseling sollte rechtzeitig reserviert werden

Zwei Jahre lang wurde kernsaniert. Das bedeutet: Das vorhandene Gebäude wurde bis auf die blanken Mauern abgebaut und anschließend mit hochwertigen Materialien, in bester architektonischer Kunst und nach neuestem Stand der Technik neu ausgebaut und ausgestattet. In Wesseling-Süd, nahe *Zum Entenfang* gelegen, dem bekannten Freizeitgelände mit seinen großen Teichen, entstand auf diese Weise eine der modernsten Wohnanlagen für ein selbstbestimmtes Leben: die MONARCHIS Wohnresidenz.



Die zukünftigen Bewohner können bis zum Eingang vorfahren. Oder Sie nutzen die Tiefgarage. Auf jeden Fall gelangen Sie immer trockenen Fußes über einen der Aufzüge in Ihre Wohnung. Diese sind großzügig geschnitten, komplett altersgerecht eingerichtet mit Küche, Bad, Dusche und einer Loggia, herrlich nach Süden gelegen.

In der Wohnresidenz befinden sich viele Einrichtungen für den Bedarf des täglichen Lebens, wie zum Beispiel das *Wiener Kaffeehaus* oder der Friseur, die Kosmetik, Fußpflege, das Restaurant, eine Bibliothek, Gymnastik- und Fitnessräume. Wenn Bewohner etwas von weiter außerhalb benötigen,

bringt sie ein Fahrdienst hin und holt sie auch wieder ab. Oder man beauftragt den internen Bontendienst, der ihnen dies auch gerne abnimmt. Umgeben ist die Residenz von einem über 8 000 qm großen Parkanlage. Hier hat das Kaffeehaus einen Außenbereich, hier gibt es eine Kneippanlage, ein Großschach, den Kräutergarten sowie hübsche Verweilplätze am Teich oder am Wegesrand. Der hauseigene Veranstaltungsservice bietet regelmäßig Veranstaltungen im Amphitheater des Parks und organisiert Ausflüge zu Ereignissen in der Nähe in z. B. Köln, Bonn, Brühl, Neuenahr, Altenaahr und in die Eifel.

Kein Wunder, dass die MONARCHIS-Wohnresidenz mit dem gekrönten „R“, dem Gütesiegel für gehobenes Wohnen im Alter, ausgezeichnet und in den überregionalen Führer „Residenzen 2012 – Premium-Wohnen im Alter“ aufgenommen wurde. „Unsere Wohnanlage steht in diesem Buch neben Residenzen wie dem ‘Caroline Oetker Stift’ in Bielefeld“, freut sich Halil Bahadir, Projektleiter für die Objekte der MONARCHIS Grundbesitzgesellschaft mbH. Die aktuelle Ausgabe des Magazins auch der Edition Neureuter GmbH, München bietet auf 218 Seiten Einblicke in 33 Seniorenresidenzen der Extraklasse und ist für 9.80 Euro erhältlich bei im Buchhandel oder bei Amazon. Im Internet: www.premiumwohnenimalter.de

Die Eröffnung der MONARCHIS-Wohnresidenz Köln | Bonn in Wesseling ist für Mitte des Jahres geplant – frühzeitige Reservierung ist angeraten. Nähere Informationen und Besichtigungstermine können bei der MONARCHIS Grundbesitzgesellschaft mbH unter 0731/980 996 - 23 oder info@monarchis.de vereinbart werden.

Weitere Informationen: www.monarchis-residenz.de

■ Kurs: Demente besser verstehen

Unter dem Motto „Begleitung im Andersland“ startet im Februar das DRK Seniorenhaus Steinbach in Kooperation mit der Barmer-GEK und „Wörheide-Konzepte rund ums Alter“ eine Schulungsreihe für Angehörige von dementiell erkrankten Menschen und Interessierte.

Das DRK Seniorenhaus Steinbach engagiert sich für diesen Kurs, weil es für die Gesunden im Umfeld viel neues Wissen und Denken erfordert, mit Menschen umzugehen, deren Erkrankung sie völlig verändern kann. Weil diese scheinbar in eine völlig andere Welt eintauchen. In dieser anderen Welt, in diesem anderen Land, trifft man sie nur noch selten. Angehörige fühlen sich selber auch fremd dabei.

Unter der Leitung der Diplom Gerontologin Reinhild Wörheide und ihres Dozententeams werden Informationen zum Verlauf der Demenz insbesondere im Hinblick auf diagnostische und therapeutische Maßnahmen, zum Umgang mit den besonderen Verhaltensweisen des Demenzkranken, zur Pflegeversicherung, zu rechtlichen Aspekten und zu Entlastungsmöglichkeiten vermitteln.

Der Kurs startet mit einer Informationsveranstaltung am 22.02.2012 um 18.00 Uhr im DRK-Seniorenhaus Steinbach, Rüdigerstr. 92, 53179 Bonn. Der gesamte Kurs besteht aus 7 Modulen die jeweils wochenweise um 18.00 Uhr beginnen und circa 2 Stunden dauern. Der Kurs ist kostenfrei. Am Donnerstag, 22. Februar 2012, 18.00 Uhr findet eine Informationsveranstaltung statt.

Weitere Informationen:

DRK - Seniorenhaus Steinbach
Rüdigerstraße 92, 53179 Bonn
02 28 - 3698-112

i.suchan@drk-nordrhein.net
www.drk-seniorenhaus-steinbach.de
www.domicile-am-rhein.de

E I N L A D U N G



Die Messe für die Frau

8. Bonner Frauenmesse
LA DONNA
24. und 25. März 2012

Hilton Hotel Bonn, Berliner Freiheit 2, 53111 Bonn

Besuchen Sie die Erlebnismesse La Donna Bonn mit vielen Ausstellern und informativen Vorträgen

- Karriere, berufliche Möglichkeiten und Weiterbildung
- Gesundheit, Wellness, Kosmetik, Anti-Aging, Prävention und Ernährung
- Urlaubsreisen mit der Familie, Städtereisen und Kreuzfahrten
- Politik und die Frau in der Gesellschaft
- Was passiert in der 3. Lebenshälfte?
- Wohnen, Mode, Schmuck, Schönheit und Esoterik
- Kunst, Kultur, Literatur und Musik
- Freizeit, Sport, Auto, Technik
- Finanzen – Neues Scheidungsrecht: Frauenarmut?

...und vieles mehr

- Eintritt frei
- Tombola zugunsten des Bonner Frauenhaus e. V.
- Kinderbetreuung 15-18 Uhr



Umzüge nah und fern • Lagerung

Unsere Leistungen im Überblick

- Unentgeltliche Erstellung eines Angebotes inkl. Besichtigung und ausführliche Umzugsberatung
- Gestellung aller nötigen Verpackungsmaterialien
- Montage aller Möbelsysteme, Neumöbelmontagen
- Möbeländerungen durch eigenen Schreiner
- Küchenmontage inklusive aller Anschlüsse
- Klavier- und Flügeltransport,
- Kunsttransporte
- Außenaufzug, Treppensteiger usw.
- Fachgerechte Lagerung in Halle oder Container
- Umzugsgut-Versicherung

Mitglied im Bundesverband Möbelspedition und Logistik (AMÖ) e.V.

Zack Umzüge & Dienstleistungen GmbH
An der Esche 28 • 53111 Bonn
Tel.: 02 28 - 68 44 7-0 • Fax: 02 28 - 68 44 7-22
mail@zack-umzuege.de

www.zack-umzuege.de

■ Messe-Monat März I: GODEMA in der Stadthalle Bad Godesberg

Das Frühjahr beginnt in Bonn mit gleich zwei wichtigen Messeterminen. Am Wochenende des 17./18. findet die traditionsreiche Handwerks- und Handelsschau GODEMA 2012 statt.

In sechs unterschiedlich großen Hallen, dem Artrium und auf dem Freigelände erwartet Besucher das abwechslungsreiche Waren- und Dienstleistungsangebot von rund 40 bis 50 Ausstellern. Einen Schwerpunkt bietet der Bereich Gesundheit und Wellness, ebenso werden Reisen und die unterschiedlichsten Artikel für den täg-



lichen und nicht alltäglichen „Lifestyle“ zu sehen und zu erwerben sein. Dazu gibt es ein Non-Stop-Rahmenprogramm auf der Bühne des großen Saals und die Gastronomie der Stadthalle sowie Gaumenfreuden verschiedener Aussteller sorgen für weitere abwechslungsreiche Genüsse.

Eine besondere Bedeutung haben auf der GODEMA das Handwerk und die Vereine Bad Godesbergs. Sie sind das Herz des Frühjahrsmarktes, der schon zum 28. Mal seine Türen – übrigens kostenfrei – zwischen 11 und 19 Uhr für seine Besucher öffnet.

Weitere Informationen/Veranstalter:

Bad Godesberger Stadtmarketing e.V.

Tel.: 02 28 - 18 42 690, www.godema-bonn.de

info@badgodesbergstadtmarketing.de

■ Messe-Monat März II: Frauenmesse La Donna im Hilton Bonn

Am Wochenende des 24. und 25. März lädt die Bonner Frauenmesse ‚La Donna‘ ins Hilton Hotel in der Bonner City zu informativen Gesprächen mit Ausstellern und zu Vorträgen in allen frauenspezifischen Bereichen ein. Die Eröffnung ist am Samstag um 13.00 Uhr!

Laut einer EU-Statistik sind es Frauen, die bis zu 83% des Einkommens der Familie ausgeben. Sie entscheidet in der traditionellen Familienstruktur ob ein Auto, ein Möbelstück oder Bekleidung gekauft wird oder nicht. Sie entscheidet, wohin



der Urlaub geht, bucht die Termine beim Arzt, kümmert sich um die optimale Versorgung der Eltern und Schwiegereltern und organisiert das gemeinsame gesellschaftliche Leben. Frauen sind gefragte Allround-Managerinnen – von der Kindererziehung bis zu Finanzfragen. Und sie informieren sich deutlich intensiver über Preise und Leistungen als männliche Käufer. ‚La Donna‘ präsentiert ihren Besucherinnen und Besuchern die Themen Karriere, berufliche Möglichkeiten und Weiterbildung; Gesundheit, Wellness, Kosmetik, Anti-Aging, Prävention und Ernährung; Urlaubsreisen mit der Familie, Städtereisen und Kreuzfahrten; Politik und die Frau in der Gesellschaft,

Wohnen, Mode, Schmuck, Schönheit und Esoterik, Kunst, Kultur, Literatur und Musik, Freizeit, Sport, Auto, Technik, Finanzen.

Der Eintritt ist frei!

Informationen/Veranstalter:

meixner & friends

von-Halberg-Straße 25, 53125 Bonn

Tel.: 02 28 - 92 50 869, tamae.meixner@arcor.de

www.frauenmesse-bonn.de



■ Beethoven liest ... startet

Eine neue Veranstaltungsreihe des Beethoven-Hauses in Bonn geht Ludwig van Beethovens vielfältigen Lektüre-Interessen auf den Grund. Sie startet am Mittwoch, 1. Februar, um 19 Uhr in der „Lese Bonn“, Adenauerallee 37. Den Anfang machen der Journalist Geert Müller-Gerbes und Alexander Wolfshohl von der Lese- und Erholungsgesellschaft Bonn unter dem Motto „Beethoven liest Friedrich Schiller“. Die Vorleser beleuchten zudem die intellektuellen Einflüsse und das geistige Umfeld des Komponisten. Parallel werden im Museum des Beethoven-Hauses die Originale der Handschriften und Bücher, die Beethoven besaß, zum jeweiligen Vortrag gezeigt.

Der erste Programmblock der Reihe wird bis zum 7. März immer mittwochs fortgesetzt, außer Aschermittwoch. Der zweite Programmblock der Reihe startet am 2. Mai. Die Karten gibt es für 5 Euro an der Abendkasse. Die Veranstalter bitten um Anmeldung bis zu einer Woche vor dem Termin unter (02 28) 98 17 636 oder per Mail an ronge@beethoven-haus-bonn.de.



IDEAL Bonn

„Hier geht's mir wirklich gut.“

„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 Ein-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, ein sehr gutes Restaurant, ein 31°C warmes Hallenbad, Tiefgarage. Auf Wunsch: Pflege/Betreuung, rund um die Uhr, in meiner Wohnung oder in unserem freundlich gestalteten Pflegebereich.“

**WOHNSTIFT
BEETHOVEN**

Die 1. Klasse für Senioren





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

Reservieren Sie sich rechtzeitig Ihre Wunschwohnung!
Informationen: 0 22 22/73-512, Theo Grimm

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

Besuchen Sie uns auch auf den Messe „GODEMA“ und der Frauenmesse „La Donna“!

Liaber meh' essa als zweng trenka!

Übersetzt: Lieber mehr essen, als zu wenig trinken!

Nicht in „einen Topf werfen“ sollte man die Schwaben und die Badener. Denn die Badener bestehen nach wie vor auf eine eigenständige badische Lebensart und regionale Identität, die sich mit „Schwöbe schaffe, Badner denke“ vom ungeliebten Württemberg absetzt.

Für diese andauernde Wahrnehmung von Unterschieden und lokalen Rivalitäten gibt es einige historische Gründe. Baden, nicht Württemberg, galt im 19. Jahrhundert als Musterlande und hatte naturräumlich durch die Oberrheinebene mit dem wärmsten Klima Deutschlands, mit fruchtbaren vulkanischen Böden, teilweise schon in der Römerzeit genutzten Heilquellen und Kurorten, ausgezeichnete Verkehrserschließung und der Nähe zu Frankreich und der Schweiz deutlich bessere Entwicklungsvoraussetzungen als Württemberg. Auch die Nähe zu Frankreich hat die Lebensart der Badener stark beeinflusst. Vielen der badischen Rezepte merkt man die Nähe zum Nachbarland.

Lassen Sie sich verzaubern von der kulinarischen Vielfalt, die Ihnen die Region des Dreiländerecks Deutschland, Frankreich und Schweiz bietet. Auch wenn der Rhein Staatsgrenze zwischen Deutschland und Frankreich ist, wirklich getrennt hat er eigentlich



Freiburger Feuernarren auf dem Großen Schuttigumzug in Elzach

nie: Links wie rechts siedelten Kelten und Alemannen, sieht die Landschaft ähnlich aus.

Alljährlich übernehmen die Narren zwischen dem ‚schmutzigen‘ Donnerstag und Aschermittwoch die Regierung in ihren Gemeinden. Die alemannische Fasnacht, Fastnacht oder Fasnet ist ein Brauchtum mit langer Tradition im Südwesten. Zahlreiche Umzüge mit wilden Gestalten ziehen in dieser Zeit durch die Straßen.

Charakteristisch für die Fasnet ist die Maskerade der Teilnehmer. Die Masken nennt man im alemannischen Sprachraum „Larven“ oder auch „Schemmen“. Sie werden meist aus Holz, in Einzelfällen aber auch aus Stoff, Papier, Ton oder Draht hergestellt. Die Kostümträger, sie heißen in Süddeutschland Hästräger, wechseln ihre Verkleidung (Häs) nicht von Jahr zu Jahr, sondern behalten sie immer bei und vererben sie von Generation zu Generation.

Eine der bekanntesten Gruppierungen sind die Freiburger Feuernarren. Das aus ca. 5.000 roten Filzflecken angefertigte Häs ist mit kleinen Schellen besetzt und zum Hals durch ein rot-schwarzes Koller abgeschlossen. Auch die Kleinsten sind schon dabei.

Anna Pal Singh

Fastnachtsküchle

Nicht fehlen dürfen während der Fastnacht die feinen Fastnachtsküchle. Hier ein Rezept aus der Region Baden-Baden.

Zutaten für 10 Portionen

500 g Mehl
21 g Hefe
50 g Zucker
½ TL Zimt
Etwas abgeriebene Zitronenschale
250 ml Milch
1 TL Salz
2 mittlere Eier
75 g Butter
40 g Puderzucker
500 g Fett zum Frittieren

Zubereitung

Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde in die Mitte drücken. Hefe hineinbröckeln, mit 1 TL Zucker, der Hälfte der lauwarmen Milch und etwas Mehl zu einem Vorteig verrühren. Diesen zugedeckt 15 Min. an einem warmen Ort gehen lassen.



Bildquellenangabe: Betty/pixelio.de

Die restliche Milch, den übrigen Zucker, den Zimt, die Zitronenschale, Salz, Eier und Butter in die Schüssel geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Er soll Blasen werfen und sich vom Schüsselrand lösen. Teig weitere 40 Min. gehen lassen. Den Teig fingerdick ausrollen. Mit einem Glas 3 bis 4 cm große Plätzchen ausstechen. Jeweils in der Mitte mit einer kleinen Form von etwa 2 cm Durchmesser ein Loch ausstechen. Das Frittierfett auf 180 °C erhitzen. Die Kringel darin portionsweise ausbacken, bis sie hellbraun sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Puderzucker bestäuben.

Doch auch während der übrigen Zeit wissen die Badener eine gute Küche zu schätzen. Käse in allen Variationen spielt eine große Rolle. Eine sehr leckere Sorte und für die Freiburger Gegend typische Sorte ist der Vacherin. Mit zunehmendem Alter wird der fein-würzige Geschmack des Vacherin immer kräftiger, der Käse weicher und am Rand leicht flüssig. In diesem Zustand hat er seine Gourmetreife erreicht.

Freiburger Kartoffelgratin

1 Zehe/n Knoblauch, halbiert
 1 EL Rosmarin, gehackt
 1 ¼ kg Kartoffel(n),
 mehlig kochende
 400 ml Gemüsebrühe
 300 g Freiburger Vacherin
 ¾ TL Salz
 ¼ TL Pfeffer, aus der Mühle
 Paprikapulver, nach Geschmack
 3 EL Rosmarin
 1 EL Butter in Flocken

Ein Backblech (33 x 30 x 3 cm) mit der Knoblauchzehe ausreiben, einfetten, die gehackten Rosmarinadeln darin verteilen.

Die Kartoffeln kochen, schälen, in ca. 4 mm dicke Scheiben schneiden, ziegelartig ins Blech schichten und die Gemüsebrühe darüber gießen. Käse, Salz, Pfeffer, Paprikapulver mischen und über die Kartoffeln verteilen. Die Rosmarinadeln und die Butterflocken auf den Kartoffeln verteilen.

Ca. 25 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens gratinieren.



1 TL gemahlener Zimt
 Abgeriebene Schale von
 1/2 Zitrone (unbehandelt)
 Nach Wunsch 2 cl Kirschwasser
 gehackte Mandeln
 1 Msp. Salz
 Butter zum Einfetten und Backen
 Semmelbrösel zum Ausstreuen
 Puderzucker zum Bestäuben

Schwarzwälder Kirschtorte

Der badische Raum ist berühmt für seine guten Kirschen und für seine Kirschrezepte. Dazu gehört neben der Schwarzwälder Kirschtorte, dem Kirschwasser auch der Kerscheplotzer.

Hier das Rezept für den leckeren Nachtisch:

Zutaten für 4 Personen:

5 Brötchen vom Vortag
 500 ml heiße Milch
 1 kg dunkle Süsskirschen
 70 g Butter
 100 Zucker
 4 Eier, getrennt

Die Brötchen in 5 mm dicke Scheiben schneiden und mit der heißen Milch begießen, danach gut quellen lassen. Die Kirschen waschen, abtrocknen und entstielen, nicht entsteinen. Die Butter schaumig rühren und dabei nach und nach Zucker, Eigelb, Zimt, Zitronenschale und eventuell Kirschwasser hinzufügen. Sobald der Zucker gelöst ist, die Mandeln und die Brötchenmasse unter den Teig mischen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Das Eiweiß mit Salz schnittfest schlagen, die Auflaufmasse portionsweise unterheben, dann die Kirschen darunterziehen. Eine große Auflaufform sorgfältig einfetten und mit Semmelbröseln ausstreuen. Den Kerscheplotzer hineinfüllen und die Oberfläche glattstreichen. Danach mit ein paar Butterflockchen belegen.

Sofort auf die untere Schiene des heißen Ofens schieben und in 60 Minuten backen. Anschließend noch mit Puderzucker bestäuben und heiß oder etwas abgekühlt servieren.



Anna Pal Singh

Steigern Sie den Wert Ihrer Immobilie mit einer unvergänglichen Wertanlage!

NATURSTEIN

SÄULEN, TISCHE, BÄNKE, BRUNNEN, TRÖGE UND ACCESSOIRES FÜR IHREN GARTEN

Sichern Sie sich rechtzeitig die schönsten Unikate für Ihren Garten!

Großer Ausstellungspark
 53343 Wachtberg-Oberbachem
 Bauernweg 7
 Bitte mit Terminvereinbarung:
 Tel.: 02 28 - 85 79 948
 Mobil: 0151 - 149 33 33 7
 www.rudolf-huerth.de



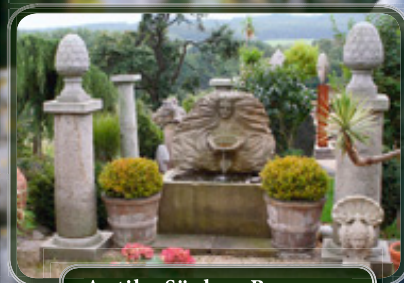
Mythologischer Vogel Greif
 Travertin, Paar, aufw. Bildhauerarbeit,
 ca. 1,38 x 0,45 x 0,78 m (hxbxl)



Exklusive Brunnen



Wasserspeier-Unikate



Antike Säulen, Brunnen, Accessoires in gr. Auswahl



Exklusive Sandstein-Gartenbänke und -tische, aufwändige Handarbeit



Sonderpreise für Stücke mit leichten Schäden!



Mythos Mali

Die Wiederentdeckung der „Mitte von nirgendwo“

„Süß wie die Liebe,

... durchwachsen wie das Leben und bitter wie der Tod.“ Wüsteneinsamkeit macht sinnlich. Und zugleich sensibilisiert sie für das Wesentliche. In beiden Disziplinen sind die Tuareg Meister. Sie verleihen Ihrer Teezeremonie eine geradezu liturgische Note und überhöhen sie damit zu einer heiligen Handlung, aus der sich die Eckpunkte des menschlichen Lebens ablesen lassen. Dreimal verlässt der braune Strahl in hohem Bogen die Teekanne und füllt, luftig aufgelockert mit jeweils unterschiedlichem Geschmack, prasselnd und schäumend die kleinen Gläser: „Es lebe die Liebe! Es währe das Leben! Es warte der Tod!“



Tuareg

Während dieses Zeremoniells scheint sogar die Zeit stillzustehen. Wie gerade im Lager der Tuareg auf einer der Sanddünen nahe Timbuktu. Hier am Rande der Sahara werden bei den Strahlen der untergehenden Sonne Gedanken ausgetauscht, Geschichten erzählt und Freundschaften geschlossen. Allen voran zählt natürlich die Gastfreundschaft, die stets heilig ist und niemals angetastet werden darf.

In der Mitte von nirgendwo

Auch nicht im nahe gelegenen Timbuktu, jener legendären Siedlung irgendwo „in der Mitte von nirgendwo“, wie sie einst bei ihrer Entdeckung durch europäische Forschungsreisende charakterisiert und zum Mythos erhoben wurde? Noch 20.000 Einwohner leben heute in ihr und sonnen sich im Glanz ihrer goldenen Vergangenheit. Damals, als vor fünfhundert Jahren kostbare Bücher und Handschriften auf Kamelrücken für die 25.000 Studenten herangeschafft wurden. Sie galten als die wertvollste Handelsware und ihre Abschriften wurden mit purem Gold bezahlt.



Ein kostbares altes Manuskript aus Timbuktu

Neben der Weisheit, die noch heute in Bibliotheken und Handschriftensammlungen anzutreffen ist, hat sich die Stadt aber auch einen guten Teil von ihrer Heiligkeit erhalten. Denn bis heute verteidigt die Hauptmoschee von Timbuktu nach Mekka, Medina, Jerusalem und Kairouan einen respektablen 5. Platz in der Weltrangliste muslimischer Heiligtümer. Mit einem „Knowledge Day of Timbuktu“ reiht sich die Stadt nun alljährlich selbst ein in die Traditionspflege des im Jahr 1591 durch die Marokkaner zerstörten Timbuktu.

Bunt herausgeputzte Frauen

Ganz anders das „westafrikanische Venedig“, die am Zusammenfluss des Niger mit dem Bani River auf einer Insel gelegene Stadt Mopti. Bis an den Horizont reichende Reisfelder bestimmen hier bei der Anfahrt das Bild. In der Stadt selber scheint sich das Leben hauptsächlich an den Flussufern abzuspielen. Besonders am Seguni-Markt, an dem schlanke Pirogen bunt gekleidete Menschen sowie eine unglaubliche Palette von Waren transportieren.



Lehmmoschee in Djenné

Eine einzigartige Lage, die dazu einlädt, die Stadt während der Abenddämmerung auf einem der kleinen Motorboote von der Flussseite her zu entdecken und dabei einem der romantischen Fischerdörfchen zur Feierabendzeit einen Besuch abzustatten. Denn nirgendwo sonst, so wird schnell klar, zeigt sich die fruchtbare Fülle dieser Region so nachhaltig wie von der Flussseite aus.



Marktgeschehen in Mopti

Ein Gotteshaus aus Lehm

In Djenné hingegen ist es die große Moschee, die als architektonisches Weltwunder alles andere überstrahlt. Errichtet aus einem Gemisch aus Lehm, Hirsestroh sowie Kuhmist und abgestützt durch kräftige Balken, die seitwärts aus den Lehmwänden herauschauen, bietet sie Platz für 5000 Gläubige und hat sich – gepflegt wie sie sich präsentiert – den Titel eines Unesco-Weltkulturerbes durchaus verdient. Die Bürgerhäuser der Altstadt scheinen ihr in Stil und Prachtentfaltung dabei nachzueifern.

Farbiger Montagmarkt in Mopti

Eine Konkurrenz ganz anderer Art bildet jedoch der in ihrem Schatten wöchentlich stattfindende Montagmarkt. Hier zeigt sich vor der schlichten Lehmkulisse eine knallige Farbigkeit, die nun ihrerseits alle Aufmerksamkeit auf sich zieht, allen voran die bunt herausgeputzten Frauen, die wie exotische Vogelwesen auf Käufer für ihre Waren warten. Vom Viehmarkt und Gemüsemarkt über Haushaltswaren bis hin zu den unterschiedlichsten Gebrauchsgütern: Hier findet jeder alles und deckt sich ein – bis spätestens zum nächsten Montag.

Animistische Tradition im Land der Dogon

Doch dann folgt der Höhepunkt einer jeden Mali-Reise: ein Abstecher ins legendäre Land der Dogon. Ebenso wie Timbuktu und Djenné Unesco-Kulturerbe, gilt das besondere Interesse der animistischen Tradition dieses Volkes, die sich hier in ihrer Ursprünglichkeit erhalten hat. Das erklärt sich vor allem aus der Abgeschlossenheit des Dogon-Landes, das von Bandiagara aus nur mit Vierradantrieb erreicht und befahren werden kann. Schroffe Steinfelsen tun sich auf zu beiden Seiten des Anfahrtsweges. Mitten in einem



Das Leben sicher genießen.

Frühbucher-
Aktion!

MONARCHIS RESIDENZ Köln|Bonn in Wesseling

Nur für
kurze Zeit!

Sichern Sie sich schon heute einen Platz in einer der modernsten und vielseitigsten Residenzen im Zentrum des Großraums Köln-Bonn!

Für nähere Informationen und Besichtigungstermine wenden Sie sich bitte an die MONARCHIS Grundbesitzgesellschaft mbH
Edisonallee 1 - 3 | 89231 Neu-Ulm | Telefon 0731 - 980 996 23 | info@monarchis-residenz.de | www.monarchis-residenz.de



Schmiede auf dem Markt von Mopti



Schulunterricht in Timbuktu



mehrere Hundert Meter hohen Felsabbruch werden tiefe Höhlen erkennbar, in denen die Toten ihre letzte Ruhe finden.

Wie in einem bunten Kaleidoskop gibt der Kultanz der Dogon Auskunft zu allen Fragen zwischen Himmel und Erde. In ausdrucksstarken Masken und Kostümen stehen die Männer des Dogon-Dorfes Tirely auf ihrem Dorfplatz zu Füßen des Felsabhangs bereit und warten auf das Signal durch die Dorfältesten. Und dann plötzlich bricht es los wie ein Feuerwerk, das sich in unterschiedlichen Formationen entlädt. Zum Beispiel in den Masken der Kanagas, die symbolisch Himmel und Erde repräsentieren und dann urplötzlich eine mythische Verbindung beider Sphären vollziehen.



Dogon-Maskentänzer

Eine ursprüngliche, ja urtümliche Welt, die sich authentisch erhalten hat und damit einen weiteren Beitrag leistet zu der vielfältigen Kultur Malis, die zu den schönsten und reichhaltigsten in ganz Westafrika gezählt wird. In jedem Fall ein abenteuerliches Reiseerlebnis – und dazu von Europa aus leicht zu erreichen. Sicherlich ein Ziel, das man in seine Urlaubsplanungen mit einbeziehen sollte.

Weitere Informationen:
www.malitourisme.com
www.african-dreams.biz
www.get-up-tours.de
www.ivory-tours.de

Original



Fälschung



ANZEIGE

Mit unserem aktuellen Bilderrätzel bleiben wir in Mali, bei der *Musikergruppe in Bamako*. Im Bild sind elf Fehler versteckt. Entlarven Sie den Fälscher, es lohnt sich wieder – der Hauptgewinn ist ein hochwertiger Ebook-Reader. 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. März 2012 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,
 aktiv@idealbonn.de,
 Fax: 02 28 - 55 90 222

EIN LEBEN FÜR DIE KUNST.



Grabgestaltung von Ihren Friedhofsgärtnern: Individuell wie das Leben!



Es lebe der Friedhof!

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

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

Die Dauergrabpflege-Einrichtungen der Friedhofsgärtner garantieren Ihnen:

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

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

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

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

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



Eine Metallblume, am Flussufer gestrandet ...

... bezeichnet der Architekt selbst sein Werk - das Guggenheim Museum für Moderne Kunst in Bilbao.

Der kanadisch-amerikanische Architekt Frank O'Gehry bediente sich bei der Konstruktion eines französischen Computerprogrammes, das ursprünglich für den Flugzeugbau entwickelt worden war. Er schuf ein Gebäude mit Titan-Oberflächen aus asymmetrisch angeordneten, riesigen Platten und verdrehten, gebogenen Elementen im Fischschuppenmuster als Kontrast zu rechtwinkligen Kalksteinblöcken und mit einem gläsernen Atrium als Mittelpunkt. Futuristisch und skurril, verwinkelt und unwirklich, die Oberflächen silbrig glitzernd und farbig schimmernd je nach Sonnenlicht.



Dieses berühmte Museum gilt als eines der außergewöhnlichsten Bauwerke unserer Zeit. Es ist eines von insgesamt fünf Kunstmuseen

der Guggenheim Foundation, das mittlerweile einen Besucherschnitt von ca. einer Million pro Jahr verzeichnet. Nach sechsjähriger Bauzeit 1997 eröffnet, bietet das Gebäude seinen Besuchern einen gigantischen Anblick und mit 24.000 qm innen spektakuläre Ansichten: 20 Galerien mit Dauer- und Wanderausstellungen sowie eine Außenanlage mit Kunstobjekten, wie beispielsweise die farbigen Stahltulpen von Jeff Koons (USA), 5 Feuerfontänen von Yves Klein (Frankreich), ‚Tall Tree and the Eye‘ von Anish Kapoor (Indien) und das imposante Kunstwerk Maman von Louise Bourgeois (Frankreich), einer monumentale Bronzefigur in Spinnenform. Bedrohlich und faszinierend zugleich soll es eine Hommage an ihre Mutter





Entdecken Sie mit uns die Welt der Fotografie
 click fototours • Erfurtstr. 70 • 53125 Bonn • Tel.: 0228-25 63 18
 www.click-fototours.de • e-mail: info@click-fototours.de

click fototours
 Fotoreisen seit 1996



Valencia
 Glanzlichter der Architektur
 12.-16.04.2012



Mallorca
 7-tägiger exklusiver Workshop
 15.-21.05.2012



Paris
 Traumstadt für jeden Fotografen
 19.-22.07.2012



Brügge
 Das Kleinod Flanderns
 14.-16.09.2012

KONZEPT

In einer kleinen Gruppe von max. 10 Teilnehmern werden Motive nach fotografischen und nicht nach touristischen Gesichtspunkten ausgesucht und kreativ fotografiert, d.h. es ist das optimale Licht, das den Zeitpunkt für das jeweilige Tagesprogramm bestimmt.
 Kein "Knipsen" von Sehenswürdigkeiten und Erlebnissen zu jeder Tageszeit und im Temposchritt!
 Unter professioneller Anleitung von zwei Dozenten gelten sie als Fotokurse vor Ort, im Sinne von "Learning by doing".

KONZEPT

und Ausdruck für die Komplexität der menschlichen Seele sein. Die über 9 Meter hohe Spinne trägt unter ihrem Körper ein Behältnis aus Draht, indem zehn aus Marmor gemeißelte Eier liegen – ein Aspekt und Symbol für die Mutter und Mutterschaft. „Meine beste Freundin war meine Mutter, sie war besonnen, klug, geduldig, beruhigend, vernünftig, wählerisch, raffiniert, unentbehrlich, ordentlich und nützlich – wie eine „araignée (franz. f. Spinne).“ Louise Bourgoise (1911-2010) – Am 25. Dezember 2011 hätte sie ihren 100. Geburtstag gefeiert.

Auf unsere Frage an den einheimischen Taxifahrer Miguel, wie ihm das eigenwillige und markante Museumsgebäude denn gefiele, deutet er mit einer Handbewegung an: „mas o menos – mehr oder weniger“ – und meint dazu: „Für das Geschäft mit den vielen Touristen sei es sehr gut, seinem Geschmack entspräche es aber nicht! Es erinnere ihn an eine zerknüllte Konservendose!“

Unsere Stadtführerin Cristina erzählt von früheren Zeiten, als Bilbao als größte Stadt im Baskenland in Nordspanien noch bekannt war für Werftbau oder Raffinerien, für Eisengewinnung und -verarbeitung – ein jahrhundertlang florierender Seehafen und düsteres Gebiet mit Schwerindustrie an der Mündung des Flusses Nervión. Mit Exklusiv-Rechten für den Handel nach Amerika. Wohlhabend, aber nicht schön. Jedenfalls nicht so, wie man sich eine spanische Stadt nach dem gängigen Klischee von (Süd-) Spanien vorstelle. Die ehemalige, als hässlich geltende Industriestadt hat sich jedoch in den vergangenen fünfzehn Jahren mit ihrem Sa-

nierungsprogramm zu einer neuen, modernen Stadt „ge- mausert“ - ohne Imageverlust durch zahlreiche ETA-Anschläge und Gegendemonstrationen (wenige Tage vor der Eröffnung des Museums hatte die baskische Terrororganisation ETA einen Bombenanschlag auf das Gebäude verüben wollen und dabei einen Polizisten erschossen). Es wurde viel Geld in Infrastrukturmaßnahmen investiert: In den Bau einer Metro im modernen Design des Stararchitekten Norman Foster, in eine neue Brücke, die an ein aufgeblähtes Segel erinnert, und in einen modernen Flughafen, beides Werke des Stararchitekten und Spaniers Santiago Calatrava. Viele alte Werften und Eisenhütten wurden abgerissen, aus Alt wurde Neu, aus Grau wurde Grün. Mit diesen modernen Neuerungen und dank der Errichtung des Guggenheim Museums hat sich die Stadt Bilbao zu einem touristischen Anziehungspunkt im Baskenland und zu einer kunstkulturnen Spitzenadresse in Europa entwickelt.

Text und Fotos: Karla Hoppe



Auf der Spur des Westfälischen Friedens über Münster in die Friedensstadt Osnabrück; thematische Stadtführungen, Führung im Felix-Nussbaum-Haus mit spektakulärer Architektur von Daniel Libeskind, Besuch des Erich Maria Remarque-Zentrums; spannende Ausstellung zur Varusschlacht im Osnabrücker Land - vermutlicher Austragungsort der legendären Schlacht, die den Rückzug der Römer aus den rechtsrheinischen Gebieten Germaniens einleitete:

Krieg und Frieden: Osnabrück

3 Tage 23.03.-25.03.12 € 345,- p.P. in DZ/HP

(DZ-EZ/HP € 412,-) Sie wohnen im 4-Sterne Steigenberger Hotel Remarque direkt am Rand der Altstadt von Osnabrück

mit perfekt eingespieltem Taxi-Service!

Katalogbestellung und Beratung:

0 221-34 02 880 Felix Reisen
Industriestraße 131b · 50996 Köln

www.felix-reisen-koeln.de

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

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

senioren

termine

2012
02/03

BONN
RHEIN-SIEG
NACHBARN

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

- **AWO Nachbarschaftszentrum Friesdorf**
Frankengraben 26, 53175 Bonn, Tel. 02 28/31 33 41
 - **AWO Ortsverein Bonn-Stadt e.V.**
Lotte-Lemke-Haus
Liegnitzer Straße 14, 53119 Bonn,
Tel. 02 28/76 84 28 oder 02 28/76 73 290
 - **AWO Stützpunkt offene Tür in Bonn-Beuel**
Neustraße 86, Bonn, Tel. 02 28/47 16 87
 - **Begegnungsstätte „St. Jakob und St. Ägidius“**
Breitestraße 107 a, 53111 Bonn, Tel. 02 28/9 65 44 47
 - **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-Seniorenhaus 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
 - **Haus auf dem Heiderhof**
Tulpenbaumweg 18, 53177 Bonn, Tel.: 02 28/95 24 0
 - **Haus der Bonner Altenhilfe**
Flemingstraße 2, 53123 Bonn, Tel.: 02 28 / 77 64 63
 - **Hermann-Ehlers-Haus**
Schieffelingweg 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
 - **Mittelpunkt -Bewegung-**
Mirecourtstr. 14, 53225 Beuel, Tel. 0228/479271
 - **Nachbarschaftstreff Pennenfeld**
53177 Bonn-Pennenfeld, 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**
Poppeldorfer 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**
Poppeldorfer Allee 108, 53113 Bonn, Tel. 02 28/63 20 62
 - **SWZ Haus Dottendorf**
Hinter Hoben 179, 53129 Bonn, Tel. 02 28/39 15 49-0
 - **-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 7
-
- Anbieter Im Rhein-Sieg-Kreis
-
- **AWO Ortsverein Siegburg e.V. Begegnungsstätte -
„Paul-Müller-Haus“**
Luisenstraße 55, 53721 Siegburg, Tel. 0 22 41/6 13 17
 - **Begegnungsstätte CLUB**
Markt 1, 53754 St. Augustin, Tel. 0 22 41/24 33 40
gudrun.ginkel@sankt-augustin.de
 - **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, Königswinter-Ittenbach, Tel. 0 22 24/51 87
 - **Kath. Pfarrzentrum**
Aegidiusplatz 18, Bad Honnef-Aegidiusberg, 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
 - **WurzelWerke**
An der Luhs 2, 53639 Königswinter,
Tel. 01 76/64 66 88 17

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!

AWO Nachbarschaftszentrum Friesdorf

Donnerstag, den 2.2.2012 ab 15 Uhr
Vortrag: Vortrag der Verkehrswacht: „Sicher unterwegs in der dunklen Jahreszeit“.

Montag, den 6.2.2012 ab 10 Uhr
Fußpflege · Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 9.2.2012 ab 15 Uhr
Vortrag: Vortrag über Reiserecht · Anmeldung erforderlich.

Dienstag, den 21.2.2012 ab 15 Uhr
Erzähl-Café.

Mittwoch, den 22.2.2012 ab 12 Uhr
Aschermittwochenessen – Hering und Pellkartoffeln, Dessert und Kaffee · Anmeldung erforderlich. 6,50 €.

montags, 27.02. - 19.03., 18 - 20 Uhr
Progressive Muskelentspannung · Anmeldung erforderlich. Für 4 Termine 80 €.

AWO Ortsverein Bonn-Stadt e.V.

Mittwoch, den 8.2.2012 ab 15:11 Uhr
Weiberfastnachtscafé in Zusammenarbeit mit der BuKG Tannebüscher Jekke e.V. 2 €.

Freitag, den 10.2.2012 ab 14 Uhr
Modenschau „Modemobil“.

Freitag, den 16.3.2012 ab 17 Uhr
Theateraufführung „Der Schweinehirt“ · Nach dem Märchen von Hans Christian Andersen, aufgeführt vom Kinder- u. Jugendtheaterstudio „ICH“.

AWO Ortsverein Siegburg e.V.

Freitag, den 3.2.2012
Große Seniorensitzung · Im Heinz-Böttner-Haus in Siegburg-Kaldauen; Einzelheiten siehe www.awo-siegburg.de unter Termine hier: Termin-kalender 2012.

Mittwoch, den 15.2.2012 ab 13 Uhr
Seniorenkarneval in der Begegnungsstätte · Unser gemütliches Karnevals-Fest - Der Prinz kommt.

Montag, den 20.2.2012 ab 12 Uhr
Rosenmontag in der Begegnungsstätte · Mit Logenplätzen am Fenster, Glühwein, Bier vom Fass und Erbsensuppe.

Mittwoch, den 22.2.2012 ab 13 Uhr
Großes Fischessen in der Begegnungsstätte – Die Tradition wird nicht gebrochen · Einzelheiten zu den Veranstaltungen in der Begegnungsstätte werden noch bekannt gegeben bzw. können unter Tel. 02241-6 13 17 erfragt werden.

Begegnungsstätte „St. Jakob und St. Ägidius“

Mittwoch, 01.02. und 28.03., ab 15 Uhr
Bingo 1,50 €.

Donnerstag, den 9.2.2012 ab 15:30 Uhr

Vortrag: Vortrag „SimsalaBonn – Karneval auf Rheinisch“ · Dr. Helmut Groschwitz, Leiter der Abteilung Kultur-anthropologie/Volkskunde (Institut für Germanistik) der Universität Bonn erklärt, warum wir Alaaf und nicht Hellau rufen, was Fastelovend bedeutet und wer dem Nubbel die ganze Schuld an Ehebruch, Geldnöten und Ärger mit den Nachbarn gegeben hat. 2 €.

Freitag, 10.02. und 16.03., ab 12:30 Uhr

Gaumenfreuden · Ein 3-Gänge-Menü aus der Hand unserer „Meisterköchin“ – Frau Schäfer und ihrem Team. Der Kostenbeitrag pro Person liegt bei rund 5 Euro (abhängig von der Anzahl der Teilnehmer und vom Gericht).

Mittwoch, den 15.2.2012 ab 13 Uhr
„Sauer macht lustig“ · Verabschieden Sie die Jekke Zick mit Bismarckheringen und Pellkartoffeln.

Mittwoch, den 15.2.2012 ab 13:30 Uhr
Karnevalsfeier 3 €.

Freitag, den 2.3.2012 ab 14:30 Uhr
Ausflug: „Die Königin der Instrumente – Orgeln des Unternehmens Klais“ Treff 14 Uhr in der Begegnungsstätte · Unser Ausflug führt uns in eine Werkstatt, deren Instrumente auf allen Kontinenten erklingen · In Kirchen, Kathedralen und Konzertsälen · in größeren Städten genauso wie in kleinen Dörfern. Die Planung jeder Orgel setzt an bei musikalischer Aufgabe, Architektur und Raumakustik. Die Baumaterialien müssen ebenso berücksichtigt werden wie Baustil und Raumcharakter. Eine neue Orgel muss sich ihren Platz in einem bereits geknüpften, dichten Netzwerk

von Gegebenheiten erarbeiten. In der Bonner Werkstatt werden auch noch so stark beschädigte Pfeifen mit viel Liebe und Geschick behutsam restauriert. Kommen Sie und staunen und hören Sie Orgelmusik danach mit anderen Ohren! Anmeldung erwünscht. 5 €.

Montag, den 5.3.2012 ab 15:30 Uhr
Erlebnismittag „Brasilien“ · Laurisa Alves lädt zu einem sinnlichen Ausflug in ihr Heimatland: erzählt Eigentümliches, reicht kleine Leckereien, stellt berühmte Persönlichkeiten vor und erzählt die ein oder andere Legende. Kostenbeitrag erfragen!

Mittwoch, den 7.3.2012 ab 15 Uhr
Erlebnismittag „Brasilien“ Waffeln mit heißen Kirschen und Sahne · Anmeldung erforderlich bis zum 5.03.2012.

Freitag, den 16.3.2012
18:30 - 21:30 Uhr

Weinverkosterworkshop · Wein zu genießen ist leicht. Aber seine Sinneindrücke in Worte zu fassen und neutral zu werten ist selbst für Sommeliers nicht immer einfach. In dem Workshop wird anhand des „Weinaromads des Deutschen Weininstituts“ und mit Hilfe des 100-Punkte-Schemas von Robert Parker geübt. Unterschiedliche Weinarten und -geschmacksrichtungen werden in Kombination mit Weißbrot und Fingerfood verkostet. Dabei erarbeiten Sie nachvollziehbare Beurteilungen der Qualitäten und einige Anregungen zur Harmonie von Wein und Speisen. Bitte bringen Sie zwei Weingläser mit. Wochenendveranstaltung 7931; Abmeldungen sind nur bis zu einer Woche vor Kursbeginn möglich! 8 - 15 Teilnehmende, Leitung: Henry Wolf.

Montag, den 19.3.2012 ab 15:30 Uhr
Vortrag: Vortrag „Der goldene Ring“ · Er bezeichnet einen Kreis altrussischer Städte nordöstlich von Moskau und zählt zu den bekanntesten Reisezielen Russlands. Hier überragen noch immer die Glockentürme prächtiger Kathedralen das Stadtbild. Die Städte des Goldenen Rings waren teilweise schon Zentren von Handel, weltlicher und religiöser Macht, als es Moskau noch gar nicht gab. Die architektonischen Bau- denkmäler der Region haben siebzig Jahre Sozialismus besser überstanden als in vielen anderen Gegenden. Vortrag: Rüdiger Wirth. 1,50 €.

Donnerstag, den 22.3.2012 ab 13:15 Uhr

Ausflug zum Haus Völker und Kulturen (St. Augustin) Treffen am Berthavon-Suttner Platz (Führung beginnt um 14Uhr) · Beutekunst? Huldigung eines gemeinsamen Gottes? Relikte früher Christianisierung? Die im Museum Völker und Kulturen ausgestellten Objekte sind nicht in erster Linie als Kunstobjekte zu verstehen, sondern als sakrale Gegenstände mit religiösen Funktionen. Sie stammen aus Afrika und Asien und beziehen Ihren eigentlichen Sinngehalt aus der Religion. Nur von hier aus werden sie für uns in ihrem Innersten verständlich. Fragen - auch kritischer Art! – an Bruder Gebhart Rahe von der Steyler Mission sind willkommen! Anmeldung erforderlich. 4 €.

Montag, den 26.3.2012 ab 15 Uhr

Es tönen die Lieder! · Gegen Frühjahrsmüdigkeit gibt es ein Mittel: Fröhliches Singen in Gesellschaft! Musikalische Begleitung am Klavier durch Frau Polus. 1,50 €.

Sa., 17.3.2012 /
So., 18.3.2012
jeweils 11 - 19 Uhr

**GODEMA
2012**

Waren und Dienstleistungen
für einen perfekten Start in den
Frühling.

Stadthalle Bonn-Bad Godesberg
Eintritt frei
www.godema-bonn.de

Eingeladen sind Betroffene, Angehörige sowie anderweitig interessierte Personen.

Dienstag, den 27.3.2012 ab 16 Uhr

Die japanische Heilkunst Jin Shin Jyutsu ist Gesundheit aus eigener Hand Leitung: Karin Görmar – Jin Shin Jyutsu-Praktikerin und Selbsthilfelehrerin · Sie erfahren, wie mit dieser Methode Ihre Selbstheilungskräfte aktiviert und diverse Beschwerden gelindert werden können. Diese japanische Heilkunst - ist für jeden leicht erlernbar; - fördert Gesundheit und Vitalität; - bietet therapeutische Unterstützung bei diversen Beschwerden, zum Beispiel bei Allergien, Erkältungen, Gelenkproblemen, Schmerzen, Stress, Übergewicht u.v.m.; - birgt kein Risiko der Fehlbehandlung und ist eine wertvolle Ergänzung zu jeder anderen Therapieform; basiert auf dem uns innewohnenden Wissen über Energiebahnen und Energiefelder am und im Körper; Jin Shin Jyutsu-Selbsthilfe lässt sich durch einfache Griffe bequem in den Alltag integrieren. Leitung: Karin Görmar; Jin Shin Jyutsu-Praktikerin und Selbsthilfelehrerin. Anmeldung erforderlich.

Begegnungsstätte CLUB

montags, 27.02. - 02.04., 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. Uwe Philipp; Übungsleiter für Gehirn- und Koordinationstraining mit älteren Menschen. Anmeldung erforderlich. Für 6 Vormittage 24 €.

CBT Wohnhaus Emmaus

Dienstag, den 13.3.2012 ab 15 Uhr
Diavortrag „Die Bootstour auf der Donau - von Ingolstadt nach Wien“ von Bärbel und Richard Grebert · Diavortrag.

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!



Das romantische Idyll am schönen Rhein
in Königswinter-Niederdollendorf



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

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 April-/Mai-Ausgabe ist der

10. März 2012

■ Kaiser-Karl-Klinik

Sonntag, den 5.2.2012 11-14 Uhr
Sonntagsbrunch „Rheinischer Brunch“
Lassen Sie sich von unseren Küchenmeistern kulinarisch verwöhnen! Anmeldung erforderlich.

Dienstag, 14.02. und 20.03., ab 19 Uhr

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

Dienstag, den 28.2.2012 ab 19 Uhr

„Die Verliebten – Märchen rund um die Liebe“ · Jens Gottschalk erzählt Volksmärchen der Weltliteratur für Erwachsene: der Jahrhunderten alten Tradition folgend in freier Form – ausdrucksstark und packend.

Dienstag, den 6.3.2012 ab 19 Uhr

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

Montag, den 12.3.2012 ab 19 Uhr

Liederabend zum Zuhören und Mitsingen mit Duo Evergreen · Mit Gesang und Gitarre präsentieren Cordelia Obstfeld und Hans Braun Lieder und Chansons bekannter Interpreten aus den 30er Jahren bis heute. Genießen Sie einen musikalischen Abend mit Liedern wie „Dat du min Leevsten büst“, „Willst Du mit mir gehen“ oder auch „Die Fahrt ins Heu“ uvm.

■ LoComART

Sonntag, den 4.3.2012 ab 11 Uhr
LoComDenkBar · Der Frühstückstreff zum Thema: „Was ist Heimat?“ – Gedankenaustausch beim gemeinsamen Frühstück. In der Stiftung Pfenningsdorf, Poppelsdorfer Allee 108, 53113 Bonn. Anmeldung erforderlich.

■ Gerontologisches Forum in der LVR-Klinik Bonn

Montag, den 13.2.2012 14:30-17 Uhr
Kunsttherapie mit dementen Menschen
Erinnerungsarbeit mit künstlerischen Mitteln! · Frau Elisabeth Brakel, Kunsttherapeutin.

Montag, den 12.3.2012 14:30-17 Uhr
Vortrag: Herausforderndes Verhalten in der stationären Pflege Strategien und Lösungsansätze für Mitarbeiter/innen · Herr Ralf Niesen, Leitung im Hubert-Peter-Haus.

■ Margarete-Grundmann-Haus

donnerstags, 02.02. - 10.05., 10-11:30 Uhr
VHS-Kurs „Italienisch A1.3“ 85,60 €, ermäßigt 61,75 €.

Donnerstag, den 2.2.2012 ab 16 Uhr
Dia-Vortrag „Unterwegs in Südpolen – Breslau und Krakau stellen sich vor!“ von Bernhard Meinke · Diavortrag 2 €.

Samstag, den 4.2.2012 ab 16 Uhr

Poesie und Musik: „Jahreszeiten – Lebenszeiten“ Gedichte von Frühling, Sommer, Herbst und Winter als Zeiten des Lebens mit Rainer Goergen (Gitarre), Peter Trier-Hesse (Saxophon, Synthesizer) und Otto Bernhard Wilde (Rezitation) · Spende erbeten.

montags, 06.02. - 19.03., 19-20:30 Uhr

VHS-Kurs „Atem und Bewegung nach Prof. Ilse Middendorf 51,60 €, ermäßigt 37,95 €.

Mittwoch, den 8.2.2012 ab 15 Uhr

„Fastelovend anno Pief – wie mir je-laach un jesunge han“ · Peter Brust erzählt vom Karneval früher und spielt dazu passend die alten Karnevalslieder. 2 €.

Donnerstag, den 9.2.2012 15-17 Uhr
Heiteres Gedächtnistraining.

Freitag, den 10.2.2012 ab 13:20 Uhr

Wanderung „Kreuz und Quer durch die Rheinaue“ · Treffpunkt und Abfahrt: 13.20 Uhr mit der Buslinie 610 (Richtung Pappelweg) ab Haltestelle „Hauptbahnhof“ (ZOB-C4) bis zur Haltestelle „Deutsche Welle“.

Mittwoch, den 15.2.2012 ab 12:30 Uhr
Busfahrt „Besuch des Museums Waschhaus Weegerhof in Solingen“ · Abfahrt um 12:30 Uhr ab Margarete-Grundmann-Haus; Rückkehr um ca. 18.15/18.45 Uhr; Gebühr bitte erfragen. Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 16.2.2012 ab 14 Uhr
„Wir feiern Karneval“ Weiberfastnacht im Margarete-Grundmann-Haus · Anmeldung erforderlich. 8 €.

Donnerstag, den 23.2.2012 ab 16 Uhr
Dia-Vortrag „Kunstreise durch Südtirol, Teil 2: Missian, Hocheppan, Kaltern, Tramin, Terlan“ von Ursula Weischer · Diavortrag 2 €.

Freitag, den 24.2.2012 ab 8:30 Uhr
Gemeinsames Frühstück · Anmeldung erforderlich bis zum 22.2.2012 4,50 €.

Freitag, den 24.2.2012 ab 13:15 Uhr
Wanderung „Von der Siegfähre (Nordbrücke) aus durch die Siegauen und über den Siegedeich nach Sieglar“ · Treffpunkt und Abfahrt: 13.15 Uhr mit der Buslinie 551 ab Haltestelle „Hauptbahnhof-Bonn“ (ZOB-B1) bis zur Haltestelle „Schwarzrheindorf-Siegeaue“.

Samstag, den 25.2.2012 15:30-16:30 Uhr

Vortrag: „Geister des Weines“ · Hans Georg Büchel präsentiert und erläutert hörensvalue musikalische Beispiele zum Thema.

montags, 27.02. - 21.05., 9:30-11 Uhr

Kurs „Italienisch - Konversationskurs“ Bei 7 Teilnehmern 78 €.

montags, 27.02. - 23.04., 19:45-21:15 Uhr

VHS-Kurs „Hatha – Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene“ 64,60 €, ermäßigt 47,05 €.

Mittwoch, den 29.2.2012 10-12 Uhr

Auf den Spuren von August Macke – Jung und Alt machen einen Kreativ-Ausflug ins Kunstmuseum Bonn mit den Kindern des Kindertreff Rubezahl · Treffpunkt: vor der Tür der Kreativ-Werkstatt im Kunstmuseum Bonn, Friedrich-Ebert-Allee 2, 53113 Bonn. Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 1.3.2012 ab 16 Uhr
Amateurfilm „Das Baltikum“ von Rosemarie Boelicke-Eisinger 2 €.

donnerstags, 01.03. - 12.04., 18-19:30 Uhr

VHS-Kurs „Angehörige zwischen Liebe und Abgrenzung“ 15 €.

Mittwoch, den 7.3.2012 ab 15:30 Uhr

Vortrag: Vortrag im Auftrag der drei großen Bonner Betreuungsvereine „Patientenverfügung und weitere vorsorgende Verfügungen (Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung)“ von Ralf Waeser, Sozialdienst katholischer Männer (SKM).

Donnerstag, den 8.3.2012 15-17 Uhr

Bingo-Nachmittag bei Kaffee und Kuchen Spielbeginn Bingo: 15:45 Uhr.

Freitag, 09.03. und 23.03.,

Wandern · Wanderziel und Abfahrtszeit bitte erfragen.

Sonntag, den 11.3.2012 ab 15 Uhr

Vortrag: „Musikalisch literarische Blütenlese, Klassik – Lyrik – Pop“ Flötenmusik, Lieder und Gedichte · Querflöte und Rezitation: Doris Mäsgen; Gesang zur Gitarre: Tony Kemmerling · Spende erbeten.

Mittwoch, den 14.3.2012 ab 15 Uhr

Vortrag: Informationsveranstaltung „Versorgung und Pflege zu Hause: Die Leistungen der Kranken- und Pflegeversicherung“ von Alfred Giersberg, Pflegedienstleiter Paritätische Sozialstation.

Donnerstag, den 15.3.2012 ab 16 Uhr

Dia-Vortrag „Wunderbares Bergland im Wallis/Schweiz“ von Richard und Bärbel Grebert · Diavortrag 2 €.

Donnerstag, den 15.3.2012 ab 18 Uhr

Vortrag: „Granatapfel, Webervögel ... - Neue Wohnprojekte in Bonn“ Informationsveranstaltung mit anschließender Diskussion; Gemeinsame Veranstaltung mit der VHS Bonn · Von Klaus Ingo Giercke und Ulrike Chini. Anmeldung erwünscht.

Samstag, 17.3. und 24.3., 9-10:30 Uhr

Kurs „Wie benutze ich ein Handy“ · Max. 3 Teilnehmer. Für 2 Termine 36 €.

Mittwoch, den 21.3.2012 12:30-18:45 Uhr

Busfahrt (Ziel bitte erfragen) · Abfahrt: 12.30 Uhr ab Margarete-Grundmann-Haus; Rückkehr: ca. 18.15/18.45 Uhr; Gebühr: bitte erfragen.

Donnerstag, den 22.3.2012 ab 16 Uhr

„Bis in die Puppen“ – Die hundert populärsten Redensarten – Karl Hugo Pruyts liest aus seinem gleichnamigen Buch · Spende erbeten.

8. Bonner Frauenmesse

„La Donna“

**Samstag, 24. 3. 2012,
13-19 Uhr
Sonntag, 25.3.2012,
11-18 Uhr**

Hilton Hotel Bonn City

Für jedes Alter interessante
und informative Aussteller
und Vorträge in allen frauenspezifischen Bereichen
www.frauenmesse-bonn.de!
Eintritt frei

Freitag, den 23.3.2012 ab 8:30 Uhr
Gemeinsames Frühstück · Anmeldung erforderlich bis zum 21.3.2012 4,50 €.

Donnerstag, den 29.3.2012 ab 16 Uhr
Dia-Vortrag „Kunstreise durch Südtirol, Teil 3: Niederlana, Meran, Dorf Tirol, Riffian, Schenna“ von Ursula Weischer · Diavortrag 2 €.

Freitag, den 30.3.2012 9:15-11:30 Uhr

Jung und Alt backen gemeinsam Osterlämmer und Osterplätzchen Dialog der Generationen · Diavortrag: Mit Kindern aus Luthers Arche – Familienzentrum und Kindertagesstätte der evang. Lutherkirchengemeinde. Anmeldung erforderlich.

■ Nachbarschaftstreff Pennenfeld

Donnerstag, den 9.2.2012 15-17 Uhr
Karnevalsfeier mit Gesang 4 €.

Donnerstag, den 16.2.2012 15-17 Uhr
Spielnachmittag für Senioren.

donnerstags und dienstags, ab dem 23.02., 15-17 Uhr

Kaffee und Kuchen für Senioren.

Donnerstag, den 8.3.2012 15-17 Uhr
Kaffee und Kuchen für Senioren mit Gesang.

Montag, den 12.3.2012 ab 10 Uhr

Raus aus der Wohnung – ab in die Natur! Bewegungstreff auf dem Senioren-Fitnesspfad (ausgeschildert über Max-Planck-Straße 20-22).

Donnerstag, den 15.3.2012 15-17 Uhr
Spielnachmittag mit Senioren.

Dienstag, den 20.3.2012 10-11:30 Uhr

Stadteilfrühstück.

■ Mittelpunkt - Bewegung-

dienstags, 10-11:45 Uhr

Pilates, für 10 Termine 120 €, Leitung: Dipl.-Sportl. Iris Thiem, Anmeldung erforderlich

donnerstags 9-10 Uhr

Rücken- und Körpertraining, für 10 Termine 110 €, Leitung: Dipl.-Sportl. Iris Thiem, Anmeldung erforderlich

dienstags 10-11 Uhr

Qi Gong, für 8 Termine 110 €, Leitung: Dipl.-Sportl. Simone Koch, Anmeldung erforderlich

Sonntag, den 12.2.2012, 10-15 Uhr

Wochenendkurs: „Egoescue-Methodeschmerzfrei leben“, 90 €, Leitung: Sunny Graff, Anmeldung erforderlich

■ Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

Montag, den 6.2.2012 ab 15 Uhr

Vortrag: Betreutes Wohnen in Bonn – ein Vortrag · Anmeldung erwünscht.

Freitag, 10.02. und 16.03., 11-14 Uhr

Wanderung mit Einkehr · Anmeldung: Gabriele Treutlein, Telefon: 0171/3797279; Treffpunkt am Brunnen in der Borsigallee. Anmeldung erwünscht.

Mittwoch, den 22.2.2012 ab 12:45 Uhr
Heringsessen am Aschermittwoch · Anmeldung erforderlich. 4 €.

Freitag, 24.2. und 30.3., 15-17:30 Uhr
„Café Marleen“ Betreuungsangebot für Menschen mit Demenz · Anmeldung: Gabriele Treutlein, Telefon: 0171/3797279. Anmeldung erwünscht.

Donnerstag, den 1.3.2012 17-19 Uhr
Leben im Wandel – Wenn der Partner sich verändert durch Schlaganfall, Depression, Demenz ... · Anmeldung erwünscht.

Dienstag, den 13.3.2012 ab 14:30 Uhr
Seniorensicherheitsgespräch · In Zusammenarbeit mit dem Kommissariat Vorbeugung der Polizei NRW. Anmeldung erwünscht.

Freitag, den 23.3.2012 ab 14:15 Uhr
Singnachmittag mit Kindern · Generationen begegnen sich durch das, was Ihnen Freude macht: Singen!

■ Offene Tür Dürenstraße e.V.

Die Offene Tür Dürenstraße ist in der Zeit vom 16. Februar (Weiberfastnacht) bis einschließlich 20. Februar 2012 (Rosenmontag) geschlossen!

Freitag, 3.2. und 2.3., 10-11:30 Uhr
Frühstück vom Buffet (im Februar ein „nährliches Frühstück“) · U. a. mit Salaten, Rührei, div. Sorten Wurst, Schinken, Käse, selbst gekochte Marmelade, Brot und Brötchen, Kaffee, Tee. Anmeldung erforderlich. 4,50 €.

Donnerstag, 9.2. und 15.3., ab 11 Uhr
Vortrag: Kostenloser Versicherungcheck · 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, den 9.2.2012 15-17 Uhr
Vortrag zum Thema Vorsorgevollmacht Deutsche Parkinson Vereinigung e. V., Regionalgruppe Bonn · Vorsorge für den Fall der Geschäftsunfähigkeit treffen und mit der Vorsorgevollmacht handlungsfähig bleiben.; Referent: Dr. Wolfgang Buerstedde, vom Verein „Recht verständlich!“.

Donnerstag, 9.2., 8.3. und 22.3., 18-20 Uhr
Vortrag: „Über Geld muss man reden!“ · „Wie legt man sein Geld in dieser unsicheren Zeit an? Vorsichtig, aber ohne Panik.“ Über diese Themen und Anlagemöglichkeiten informiert ein Diskussionsabend mit Dipl. Volkswirtin Barbara Velarde (IHK-Dozentin). 10 €.

Mittwoch, den 22.2.2012 12-13:30 Uhr
Aschermittwoch – Fischessen · Angeboten werden selbst gemachte Heringsgerichte wie Heringsstipp, Roter Heringsalat, Rotwein-Heringe und Matjessalat mit Pellkartoffeln. Anmeldung erforderlich. 5,50 €.

Freitag, den 24.2.2012 15-17 Uhr
Vortrag: Der Weg zu Vitalität und Ausgeglichenheit – die erste Handpflege, die glücklich macht · Referentin: Maria Theresia Steffens, Manicure Stylist.

Donnerstag, den 8.3.2012 15-17 Uhr
Kaffeerunde „Wir unter uns“ mit Fragen an Dr. Helge Gülden-zoph, Chefärzt der Geriatrie des Malteser Krankenhauses Deutsche Parkinson Vereinigung e. V., Regionalgruppe Bonn.

■ Offene Tür für Rentner und Pensionäre Heinz-Dörks-Haus

Samstag, den 4.2.2012 15-17 Uhr
Philosophisch-Psychologisches Caféhausgespräch – Ansprechpartner: Herr Drähne · Mit anderen Augen den Partner sehen – Die Bedeutung unerfüllter Liebe und nicht wahrgenommener Verantwortung für die Gestaltung von Ehebeziehungen, Referent: Dr. Monika Adamaszek. Anmeldung nicht erforderlich.

Sonntag, den 5.2.2012 9-18 Uhr
Familienbiografie Seminartag – Ansprechpartner: Herr Drähne · „Weißt

Du wie viel Sternlein stehen“, Dr. Monika Adamaszek, Kosten bitte bei Hr. Drähne erfragen.

Samstag, den 18.2.2012 10-16 Uhr
Vortrag: Digitale Kunst · Vom Schnappschuss zum Kunstwerk! · Neue Herausforderungen durch digitale Fotografie und Bildbearbeitung. Eike Land-Reinhard entführt Sie in die Möglichkeiten der „digitalen Kunst“ und unterstützt Sie, auch ohne malerisches Können wahre Kunstwerke zu kreieren. Wir freuen uns, Sie mit Kindern und Enkeln zu begrüßen. Dieser Workshop ermöglicht, sich auf Augenhöhe zu beschäftigen und zu diskutieren: Das Medium Bild ist für ALLE gleich erfassbar. Wir bieten Ihnen an, eigene digitale Fotos bis zur Verfremdung zu verändern – ein eigenständiges Bild entsteht. Der Kurs wendet sich an Interessierte mit Vorkenntnissen in der digitalen Bildbearbeitung mit dem kostenlosen Bearbeitungsprogramm GIMP. Gerne möchten wir einen offenen regelmäßigen Kurs im Anschluss an den Workshop etablieren.; Frau Land-Reinhard., Ansprechpartner: Herr Middendorf, Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 23.2.2012 9:15-16:45 Uhr
Internet-Intensivkurs Eintägiger Einsteigerkurs – Informationen und Anmeldung bei Herrn Schiefer · 0228-635454. Anmeldung erforderlich. 40 €.

Mittwoch, 7.3. und 14.3., 15-17 Uhr
Vortrag: Umbruch im dritten Lebensalter – zweiteiliger Vortrag Ansprechpartner: Sandra Barkowsky · Umbruch im dritten Lebensalter: Wünsche, Werte, Weichen stellen, Loslassen, Vorbereiten! Von wegen altes Eisen ... Erfahrung hat Zukunft! Wir brauchen dafür Menschen die Brücken bauen und nicht Mauern aufrichten. Menschen brauchen Menschen, auch im Alter. Neue Wege, neue Ziele, das Alter hat Potenziale! – Zusätzlicher Informationsdienst: Gesundheitsakte, Patientenverfügungen, Vollmachten u. a.; Thema Teil 2: Aufbruch im dritten Lebensalter – Ein Geschenk für den Ruhestand? Balance finden in den Ich–Du–Wir Bereichen. Bildungsurlaub, Selbstverantwortung und Mitverantwortung neu gestalten. Gesundheitliche Prävention im Alter neu erleben.; Herr Löhr. Anmeldung erforderlich.

Samstag, den 10.3.2012 15-17 Uhr
Philosophisch-Psychologisches Caféhausgespräch Ansprechpartner: Herr Drähne · Armut und Bürokratien der Armutsvorsorge, Gert Levy.

■ Recht-Verständlich! e. V.

Donnerstag, 8.3.2012, 19 Uhr
Testamentsgestaltung: Wie errichte ich ein Testament, bei dem sich die Erben später nicht streiten? Erläutert werden vor allem die Vor- und Nachteile der Testamentsvollstreckung. Referent: Rechtsanwalt und Fachanwalt für Erbrecht, Dr. Wolfgang Buerstedde, Anmeldung erforderlich

Donnerstag, 22.3.2012, 19 Uhr
Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Bestattungsverfügung – rechtlich sicher vorsorgen! Vorsorge ist Fürsorge – für Sie und Ihre Angehörigen. Rechtsanwalt Dr. Wolfgang Buerstedde, Fach-

anwalt für Erbrecht, geht auf Vorsorgevollmachten, Patientenverfügung und Bestattungsverfügungen ein. Sie werden über typische Fehler informiert und erfahren, wie Sie Ihre Vorsorge optimal gestalten können. Referent: Rechtsanwalt und Fachanwalt für Erbrecht, Dr. Wolfgang Buerstedde, Anmeldung erforderlich

Donnerstag, 29.3.2012, 19 Uhr

Wie gründe ich einen Verein? Rechtsanwalt Michael Röcken gibt einen Überblick über wichtige Fragen der Vereinsgründung, wie die Stellung des Vereins im Rechtsverkehr, vereinsrechtliche Vorschriften, die eigentliche Gründung, das Vereinsregister und dem nicht eingetragenen Verein, Referent: Rechtsanwalt Michael Röcken, Anmeldung erforderlich

23. Februar 2012

Ethikberatung als Hilfe bei kritischen Entscheidungen

Leitung:
Wolfgang Heinemann

Bonner Initiative gegen Gewalt im Alter e.V.
Goetheallee 51, 53225 Bonn

Tel.: 0228/ 63 63 22
info@hsm-bonn.de

■ Senioren-Begegnungsstätte Limperich e. V.

Donnerstag, den 7.2.2012, ab 15 Uhr
Filmvortrag m. Herrn Dederichs · - 7.2.2012: „Wien – Kunst- u. Kulturmetropole Österreichs“, Teil II · - 6.3.2012: „Heil- u. Nordseebad Norderney“ · - 21.3.2012: „Weltkulturstadt Paris“, Teil I.

■ Seniorenhaus Haus Steinbach

mittwochs, 22.2. - 4.4., 18-20 Uhr
Spezielle Schulungsreihe für Angehörige von demenziell erkrankten Menschen und Interessierte in Kooperation mit der Barmer-GEK und „Wörheide-Konzepte rund ums Alter“ · Unter dem Motto „Begleitung im Andersland“ startet im Februar diese Kursreihe. Warum bietet das DRK-Seniorenhaus Steinbach einen solchen Kurs an? Es ist immer wieder ersichtlich, wie schwierig das Thema Demenz ist, eine Erkrankung in deren Verlauf sich ein Mensch völlig verändert, scheinbar in eine andere Welt eintaucht. In dieser anderen Welt, in diesem anderen Land, trifft man ihn nur noch selten und fühlt sich selber auch fremd dabei. Unter der Leitung der Dipl. Gerontologin Frau Reinhild Wörheide und ihres Dozententeams werden Informationen zum Verlauf der Demenz insbesondere im Hinblick auf diagnostische und therapeutische Maßnahmen, zum Umgang mit den besonderen Verhaltensweisen des Demenzkranken, zur Pflegeversicherung, zu rechtlichen Aspekten und zu Entlastungsmöglichkeiten vermitteln. Der Kurs startet mit einer Informationsveranstaltung am 22.2.2012 um 18 Uhr im DRK-Seniorenhaus Steinbach.

■ Städt.Seniorenbegegnungsstätte Mehlem

Am Mittwoch den 8.Februar ist aufgrund der Vorbereitungen für die große Karnevalsfeier die Begegnungsstätte ab 14.00 Uhr geschlossen. Der Gymnastikkurs bei Frau Zerwas findet statt!.

Am 9.Februar findet wegen der großen Karnevalsfeier kein Mittagessen statt!

An folgenden Tagen findet das Mittagessen nur um 12.00 Uhr statt!!
Freitag den 10.Februar; Donnerstag den 16.; Freitag den 17. und Dienstag den 21.Februar.

Am 16. (Weiberfastnacht) und 21. Februar (Veilchendienstag) ist die Begegnungsstätte nur bis 13.15 Uhr geöffnet!

Am Rosenmontag den 20.Februar ist die Begegnungsstätte geschlossen!

mittwochs, 1.2. - 28.3., 10-11:30 Uhr

Französische Konversation mit Grammatik · Der Kurs richtet sich an Wiedereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen. Das Lerntempo orientiert sich an der Gruppe. Wir lesen und diskutieren französische Texte aus aktuellen Ereignissen und Gesellschaft und verbinden dies mit der französischen Grammatik. Neueinsteiger sind herzlich willkommen. Referentin: Blandine Süßmuth; Entgelt richtet sich nach der Teilnehmerzahl und wird zum Kursbeginn mitgeteilt!.

Mittwoch, 1.2. und 7.3., 14:30-17 Uhr
Play reading · Leitung: Sue Petri. Kopierkosten 25 €.

donnerstags, 2.2. - 19.4., 10:30-12 Uhr

Vortrag: Geschichte spannend erzählt VHS Kursnr.: 1703 · Unsere Vergangenheit - Ereignisse, Personen, Persönlichkeiten ... Abschnitt XX - Geschichte spannend erzählt; In einer auf mehrere Semester angelegten Vortragsreihe beschäftigen wir uns - unter besonderer Berücksichtigung sozialgeschichtlicher Aspekte - mit der Entwicklung der neuzeitlichen deutschen Geschichte bis zur jüngsten Vergangenheit. Neueinsteiger sind herzlich willkommen! Themenbereich dieses Semesters: 20. Jahrhundert: Der Erste Weltkrieg Teil II; Verlauf ab 1916; Russland: Ende des Zarenreiches; Verlauf (bis 1916). Anmeldung erforderlich. 58,90 €, ermäßigt 43,05 €.

Montag, 6.2., 13.2., 27.2., 5.3., 12.3., 19.3. und 26.3., 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. Dies fördert das Wohlbefinden und die Gesundheit.

Zum Üben sind bequeme Kleidung und warme Socken von Vorteil. Zehnerkarte 60 €, Für 9 Termine 45 €.

Montag, 6.2., 13.2., 27.2., 5.3., 12.3., 19.3. und 26.3., 10:30-12 Uhr

Qigong · Qigong ist ein Dialog mit der eigenen Lebenskraft. Qigong harmonisiert. Es aktiviert die Selbstregulierungskräfte. Qigong macht ruhig und ausgeglichen. Die Beweglichkeit wird gefördert. Qigong kann fließen. Leitung: Frau Dr. phil. Margret Causemann; Kostenübernahme durch die Krankenkasse möglich. Bitte wenden Sie sich an ihre Krankenkasse. 63 €.

mittwochs, 8.2. - 28.3., 10-12 Uhr

VHS – Kreatives Schreiben Kurs- Nr.: 6107 · Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne schreiben möchten, aber alleine nicht den richtigen Zugang finden. Mit Übungen und Schreibspielen u.a. aus dem amerikanischen „Creative Writing“ wird der Kreativität der Teilnehmenden gezielt geweckt; aus der Erinnerung schreiben und Science-Fiction, Prosa und Lyrik. Textbeispiele aus der Literatur bringen dazu verschiedene Formen näher und helfen dabei, den eigenen Stil zu entwickeln. Durch Vortragen der eigenen Texte in der Gruppe werden Resonanz und Anregung zur Nachbearbeitung gegeben. Gute Deutschkenntnisse und Freude am „Abenteuer Schreiben“ sind Voraussetzung.; Schriftliche Stornierung (Abmeldung) nur bis 1.2.2012 möglich; Referentin: Gudrun Hillmann; Im Rahmen des Kurses findet eine Lesung am 14.März um 15 Uhr mit dem Titel „Begegnungen“ statt. Musikalische Begleitung durch Herrn Gockel, Violine. 58,36 €, ermäßigt 42,68 €.

Donnerstag, den 9.2.2012 ab 14 Uhr
Große Karnevalsveranstaltung · Mit Kaffee, Berlinern, Musik und Tanz sowie einem bunten Unterhaltungsprogramm, bei dem viele bekannte Gruppen und Personen des Karnevals auftreten. Wie in den vergangenen Jahren präsentiert durch die Skatgemeinschaft des Bundesministeriums für Verkehr, Bau und Stadtentwicklung. Anmeldung erforderlich bis zum 2.2.2012 6,50 €.

Mittwoch, den 22.2.2012 ab 12 Uhr
Traditionelles Heringsessen · Es gibt eingelegte Heringe „Hausfrauen Art“ mit Pellkartoffeln und ein Getränk Ihrer Wahl. Anmeldung erforderlich bis zum 8.2.2012.

Mittwoch, den 22.2.2012 ab 15 Uhr
Filmvortrag „Sumatra und Sulawesi“ · Die beiden indonesischen Inseln mit ihren verschiedenen traditionellen Lebensweisen, typischen Dörfern, der alten Kultur, ihrem überlieferten Glauben an Geister, Dämonen, die Mythen und der Ahnenkult sind neben der Landschaft etwas Einzigartiges. Referentin: Frau Reuter. 1,50 €.

freitags, 2.3. - 13.4., 10-12:15 Uhr

Vortrag: Figürliches Modellieren in Ton Kurs-Nr. 6724 · Für Anfänger und Fortgeschrittene - Mensch, Tier und Pflanze inspirieren uns zu einer eigenen dreidimensionalen Figur aus Ton. Fotos können uns bei der Ideenfindung helfen. Auch das eigene Haustier ist ein wunderschönes Motiv für ein neues Kunstwerk, das später seinen Platz auf dem

Balkon oder im Garten findet. Anfänger können sich in diesem Kurs unter fachlicher Anleitung an Gefäßen und Skulpturen „ausprobieren“ und Fortgeschrittene haben die Möglichkeit, ihre Kenntnisse zu vertiefen und Neues zu versuchen. Im Kurs fallen pro Person Materialkosten in Höhe von ca. 15,00 – 20,00 € für Ton und Glasuren je nach Verbrauch an sowie Brenngebühr von ca. 5,00 € je nach Brenngut, diese Kosten sind direkt mit der Dozentin abzuschreiben. Kursleitung: Gitta Büsch; Schriftliche Stornierung (Abmeldung) nur bis 14.2.2012, 12.00 Uhr, möglich! 99,10 €, ermäßigt 71,20 €.

15. März 2012

Herausforderndes oder normales Verhalten: Sexualität von Heimbewohnern

Leitung: Rolf D. Hirsch

Bonner Initiative gegen Gewalt im Alter e.V.

Goetheallee 51, 53225 Bonn

Tel.: 0228/ 63 63 22

info@hsm-bonn.de

Mittwoch, den 14.3.2012 ab 15 Uhr

Lesung der Teilnehmer des VHS-Kurses „Kreatives Schreiben“ Musikalische Begleitung Konstantin Gockel (Violine) Titel: „Begegnungen ...“ · Leitung: Gudrun Hillmann.

Dienstag, den 20.3.2012
15 - 15:45 Uhr

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

Dienstag, den 20.3.2012
16 - 16:45 Uhr

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

Mittwoch, den 21.3.2012 ab 15 Uhr

Filmvortrag „Bali“ · Das geheimnisvolle Bali mit seinen Tempeln, Göttern, der traumhaften Landschaft, den Menschen und ihren Tänzen. Referentin: Frau Reuter. 1,50 €.

Mittwoch, den 21.3.2012
15:30 - 16:15 Uhr

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

Tenten – Haus der Begegnung

Montag, den 13.2.2012 ab 16 Uhr

Diavortrag, Thema u. Referent kommen kurzfristig.

Dienstag, den 14.2.2012 ab 14 Uhr

Karnevalsparty Motto: Schollpänz us de joode ahle Zick besöke et –Tente-Huus 4 €.

Montag, den 27.2.2012 ab 15 Uhr

Videovorführung: „Rhein.Mundart/Bönnische Tön Teil 2 Alltagsbegriffe erklärt u. übersetzt von Georg Divossen - Anmeldung erforderlich ab dem 6.2.2012 1 €.

Montag, den 12.3.2012 ab 15 Uhr

Vortrag: Bestattungsvorsorge u. – formen Referenten: E. Bentzien u. W. Kentrup.

Sonntag, den 25.3.2012 ab

16:30 Uhr

Cello-Konzert mit Cello-Ensemble – Cellissimo mit Werken von Bach bis Dvorak Leitg. Petros Sargisian.

Wohnstift Beethoven

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

Donnerstag, den 2.2.2012 ab 16 Uhr

Multimedia-Show: „Island, Teil 1“ von Martin Weigelt · Diavortrag Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 9.2.2012 ab
16:30 Uhr

Literatur-Vortrag: „Christiane Vulpius – Goethes unpassende Ehefrau“ von Dr. Doris Maurer · Anmeldung erforderlich.

Samstag, den 11.2.2012 ab 19 Uhr

Hauskonzert von Bewohnern für Bewohner „Kammermusik für Streichinstrumente“ · Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 23.2.2012 ab 16 Uhr

Dia-Vortrag: „Türkische Rivieraküste – nicht nur Badeparadies“ von Josef Schavier Kettner · Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 1.3.2012 ab 16 Uhr

Multimedia-Show: „Island, Teil II“ von Martin Weigelt · Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 8.3.2012 ab

16:30 Uhr

Vortrag: „Zauber von Musik und Dichtung“ von Rolf Kettner · Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 22.3.2012 ab 16 Uhr

Literatur-Vortrag: „Autobiografie und Altersweisheit Neue Lebensrückblicke“ von Dr. Jürgen Nelles · Diavortrag Anmeldung erforderlich.

Samstag, den 24.3.2012 ab 16 Uhr

Hauskonzert mit Andreas Mühlen, Klavier · Diavortrag Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 29.3.2012 ab 16 Uhr

Beamer-Vortrag: „Die Moldau und Tasmanien“ von Klaus Ehler · Diavortrag Anmeldung erforderlich.

WurzelWerke

montags, alle 14 Tage, 6.2. - 19.3., 19 - 20:30 Uhr

„Apropos schreiben“ – Klartext in lockerer Runde · Wir kommen zusammen und sind eine „echte“ Redaktion. Wir blicken auf unsere Region und finden Themen aus unterschiedlichen Bereichen. Wir sind Leute, die Lust haben zu recherchieren und „journalistisch“ tätig zu werden oder die schon immer einmal „darüber“ berichten wollten. Ein Porträt, einen Bericht, einen Beitrag für die Kolonne ... Wir besprechen und redigieren die Texte in der Runde. Passende Beiträge können im Print- oder Online-Magazin „Apropos Bonn-Rhein-Sieg“ veröffentlicht.; Kursleiterin: Iris Zumbusch, Freie Journalistin.

Samstag und Sonntag, den

25.2. - 26.2. oder 17.3. - 18.3., 10 - 17 Uhr

Freie Malerei für Erwachsene · Kursleiterin: Gisela Mack. Pro Wochenende 120 €.

Dienstag, den 6.3.2012 20 - 22 Uhr

Starke Frauen Treff (2/3) Leben in fließender Bewegung · Konstruktive Austauschmöglichkeiten in vertrauensvoller Umgebung. Raum für kreative Begegnung, Raum der Möglichkeiten, Raum für Vernetzung, Raum für Geselligkeit.

Donnerstag, den 8.3.2012

19:30 - 21 Uhr

Offenheit für mich selbst · Den eigenen Bedürfnissen und Wünschen mehr nachgehen dürfen, in Harmonie mit dem persönlichen Umfeld.; Kursleiter: Helmut Becker, NLP Lehrtrainer, Körpertherapeut. 25 €.

ab 13.3.2012 dienstags, 11 - 12 Uhr u.
ab 16.2.2012 freitags, 19 - 20 Uhr

Qigong Yangsheng/ 8 Brokatübungen · Übung zur Stärkung der Lebenskraft aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), Bewegung und Ruhe (Übungssystem Prof. Jiao Guorui); Kursleiter: Helmut Becker, NLP Lehrtrainer, Körpertherapeut. Pro Kurs (8x) 96 €.

Mittwoch, den 21.3.2012

19:30 - 21 Uhr

„Den Alltag leichter machen“ · An diesem Einführungsabend möchten wir in einem geschützten Raum die persönlichen Ressourcen jedes Einzelnen leicht, natürlich und optimal zum Einsatz bringen.; Kursleiter: Helmut Becker, NLP Lehrtrainer, Körpertherapeut. 25 €.

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 Dörenstraße 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“

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

dienstags, 9-10 Uhr und donnerstags, 12-13 Uhr, Senioren- und Angehörigenberatung, Begegnungsstätte „St. Jakob und St. Ägidius“

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

jeden Dienstag, 16:30-17:30 Uhr, Beratung durch die ambulante Pflege Bad Godesberg – Beratung zu den Möglichkeiten der Unterstützung beim Leben im Alter in der häuslichen Umgebung, Haus auf dem Heiderhof

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 stationäre 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

dienstags, 15:30-17:30 Uhr, offene Sprechstunde in der ASB-Tagespflege. Beratung zur Finanzierung und Angeboten der täglichen Betreuung., Tel.: 02225/999950, Tagespflege Meckenheim, Zypressenweg 4, 53340 Meckenheim

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 Kurzinformationen 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, Cafe Marleen – 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 Seniorenwohnzentrum Haus Dottendorf*

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

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

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

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

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

jeden 1. Dienstag, ab 18 Uhr, Angehörigengruppe der Alzheimergesellschaft, *Begegnungsstätte „St. Jakob und St. Ägidius“*

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

jeden 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, Pflegende 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.*

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

donnerstags, 15-17 Uhr, Klaufunde, 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 Pfarrer Verwold, am 1.3. mit Pater Demming, *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.*

Jeden 1. Freitag im Monat, 10 Uhr Gesprächskreis – „Literarisches Quartett im Wintergarten“, Anmeldung erforderlich, *Haus auf dem Heiderhof*

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, 12:30-13:30 Uhr, Offener Mittagstisch, täglich frisch zubereitetes Drei-Gänge-Menü mit Salat, Anmeldung erforderlich, *Haus auf dem Heiderhof*

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, 5,90 €, *CBT Wohnhaus Emmaus*

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

jeden 3. Montag, ab 10-12 Uhr, Stadtteilfrühstück, 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“*

jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 14-17 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*

So werden Sie Abonnent:

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

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

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

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



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

donnerstags, 15:00-16:30 Uhr, Treff mit Kaffee und Kuchen; anschließend kann man noch zum Diavortrag, zu Bingo, Gedächtnistraining oder zur Theateraufführung bleiben, *Margarete-Grundmann-Haus*

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

jeden 2. Donnerstag im Monat, 14:30 Uhr, 3,00 €, frische hausgemachte Waffeln mit Kirschen und Sahne, *Tenten - Haus der Begegnung*

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

jeden 2., 3. und 4. Freitag im Monat, 12-13:30 Uhr, Mittagstisch, selbst gekochte Hausmannskost, Speiseplan im Haus erhältlich oder unter: www.OFGodesberg.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*

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 im Monat, ab 8 Uhr, medizinische Fußpflege, *Senioren-Begegnungsstätte Limperich e.V.*

jeden 2. Donnerstag, Hand- und Fußpflege, kostenlos für Bonn-Ausweis-Inhaber ab 65 Jahre, *Begegnungsstätte „St. Jakob und St. Ägidius“*

dienstags, 10-13 Uhr und donnerstags, 10-16 Uhr, Fußpflege (auch für Diabetiker), bei Agnes Wolfgarten, examinierte Krankenschwester und Fachfußpflegerin; Anmeldung erforderlich bei Edith Koischwitz, (0228)

35 72 20, 15 €, Bonn-Ausweis Inhaber ab dem 65. Lebensjahr 1x monatlich kostenfrei, *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

FRÜHSTÜCK/BRUNCH

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

jeden 1. Freitag, 10-12 Uhr, gemeinsames Frühstück vom Buffet. Große Auswahl an Wurst- und Käsesorten, Salate, selbst gekochte Marmeladen, Eiern, Orangensaft, Brot und Brötchen, Kaffee und Tee – so viel man essen mag; Anmeldung erforderlich, 4,50 €, *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*

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*

freitags 14:30-16 Uhr, QiGong, Trainer: Dr. Tippach, 10 € 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 möglich, *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, neu ab dem 9.1., *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 und freitags, 10 Uhr, Gymnastik und Sturzprophylaxe, *Haus auf dem Heiderhof*

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, Frau Linder, VHS, 56,51 € für 10 Termine, *Tenten - Haus der Begegnung*

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

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

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

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

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

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

freitags, 14-15 Uhr, Wirbelsäulengymnastik Verein für Behindertensport (VfB), Anmeldung: Verein für Behindertensport (02 28/40 36 7-0), *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

freitags, 10-11 Uhr, Gymnastik mit Frau Nussbaum, *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

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

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

montags, 10:15-11:15 Uhr, Sitzgymnastik und Gedächtnistraining im wöchentlichen Wechsel, *SWZ Seniorenwohnzentrum 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, *Universitätsklinikum Bonn*

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

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

TANZEN

montags, 15-17 Uhr, Folkloretanz, mit Frau Hedwig Sundermann Kaffee & Kuchen inklusive, Anmeldung bei Frau Renate Kluckert unter (0228) 666777, 4 €, *Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

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

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

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

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

dienstags, 18:30 Uhr, donnerstags, 17:45 Uhr, Wirbelsäulengymnastik, Anmeldung erforderlich, *Haus auf dem Heiderhof*

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. 02 28/21 08 14, *Johannes-Schule, Refheustraße, 53115 Bonn, An der Turmhalle*

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 Rollstuhl-
fahrer, Haus am Redoutenpark

jeden 1. Freitag, 14:30-17 Uhr, Tanz für Se-
niorinnen und Senioren, AWO Ortsver-
ein Siegburg e.V.

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

MEDITATION

dienstags, 10-11 Uhr, QiGong, chinesische
Meditations-, Konzentrations- und Be-
wegungsform von Körper und Geist mit
Frau Mariel Platiel, Neu ab dem 10.01.,
6 € pro Kurs, Anmeldung erforderlich,
Begegnungsstätte „Thomas Morus“

mittwochs, 10:15-11:45 Uhr, Yoga für
Senioren im Augustinum, 169 € für 13
Wochen; Bitte auf bequeme Kleidung
achten und eine Gymnastikmatte / Yo-
gamatte mitbringen.; Die gesetzlichen
Krankenkassen erstatten im Rahmen
der Prävention nach § 20 SGBV einen

Teil der Kursgebühr, bitte erkundigen
Sie sich bei Ihrer Krankenkasse. In-
formation und Anmeldung: Dr. Niko-
laus Nagel, Telefon: 0228/9091900,
info@gesundheitsbildung-bonn.de,
weitere Infos: www.gesundheitsbil-
dung-bonn.de, Gymnastikraum des
Augustinums, Römerstraße 118,
53117 Bonn

mittwochs, 11-12:30 Uhr, Yoga für Men-
schen mit Bewegungseinschränkung,
Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

dienstags, 18:30-20 Uhr, Gesundheit
aus eigener Hand: Die japanische Heil-
kunst 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, Yoga mit dem Stuhl
- Entspannung für Bewegungseinge-
schränkte mit Frau Marie-Theres He-
diger, 3 €, Begegnungsstätte „Tho-
mas Morus“

freitags, 14:30-16 Uhr, QiGong, Trainer: Dr.
Tippach, neu ab dem 6.1.2012, 10,- €
pro Veranstaltung, Offene Tür Due-
renstrasse e. V.

freitags, 15-16 Uhr, Entspannung, Anmel-
dung: Verein für Behindertensport e.V.,
Tel.: 02 28/40 36 70, Nachbarschafts-
zentrum Brüser Berg

GEDÄCHTNISTRAINING

montags, ab 10 Uhr, Gedächtnis-trai-
ning, Informationen bei Frau Panitzki
(0228) 35010, Seniorenhaus Rheinallee

montags, 10 Uhr und 11:15 Uhr,
donnerstags, 10 Uhr, Gedächtnistraining,
Haus auf dem Heiderhof

montags, ab 10:30 Uhr und donnerstags, ab
9:30 Uhr und ab 10:30 Uhr, Gedächtnis-
training, Seniorenhaus Haus Steinbach

montags, 14-16 Uhr, Gymnastik und Ge-
dächtnistraining, AWO Ortsverein Sieg-
burg e.V.

montags, 14 Uhr, Bewegtes Gedächtnis-
training - Hier werden Körper und Geist
gleichermaßen in Schwung gebracht.
Das Training, welches an die Fähigkei-
ten der Teilnehmer angepasst ist schult

sowohl Konzentration, als auch Merk-
fähigkeit und geistige Flexibilität - Leitung:
Frau Standfuß, Materialkosten 1 € je Ter-
min, Begegnungsstätte „St. Jakob und
Ägidius“

montags, 16:45-18:15 Uhr, Gehirnjogging,
Anmeldung erforderlich bei: Herr Har-
nisch; Telefon: 02 28/44 54 58, 70 €,
Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

mittwochs, ab 10 Uhr, Gedächtnistraining,
Haus am Redoutenpark, im Wintergar-
ten, 1. Etage

mittwochs, 10:30-11:30 Uhr, Gedächtnis-
training, Bonifatius Seniorenzentrum

mittwochs, ab 10:30 Uhr, Gedächtnis-trai-
ning, CBT Wohnhaus Emmaus

freitags, ab 9 Uhr und ab 10:30 Uhr, Ge-
dächtnistraining, ein Kurs besteht aus
10 x 1,5 Std., 65 €, Herr Harnisch,
Tel. 0228-445458, 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, Wande-
rung, 6 - 8 km mit Frau Monika Metzger.
Anmeldung erforderlich, Begegnungs-
stätte „Thomas Morus“

SPAZIEREN

jeden 1. Dienstag, ab 13 Uhr, Spazieren in
der Gruppe Gehbehinderter, mit Inge Ja-
ckelen, VEBO-WAG, Tenten - Haus der
Begegnung

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

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

GESELLSCHAFTSSPIELE

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

Aus 15 Sichten

Die Kaiser-Karl Klinik in Bonn stellt ihre Räume regelmäßig zeitgenössischen Künstlern zur Präsentation ihrer Arbeiten zur Verfügung. Bis zum 28. März 2012 zeigen 15 Malerinnen ihre Arbeiten hier in einer gemeinsamen Ausstellung „in Farbe“. Gemeinsam ist den Arbeiten der farbenfrohe Umgang mit Acryl auf Leinwand und das wöchentliche gemeinsame Schaffen im Atelier - und mit Unterstützung - von Renate Barth. Die Ausstellung gewährt vielfältige Einblicke in die Welt aus 15 Sichten: Menschen und Tiere, Städte und Landschaften, eine Mixtur aus eigenen Phantasien und Reminiszenzen an die klassische Moderne. Die gesamte Ausstellung sprüht vor Vielfältigkeit, Kreativität und Schaffensfreude.

Vertreten sind Barbara Baltès, Katrin Becker, Margret Driemel, Hiltrud Goenechea, Andrea Groß, Viktoria Hohn, Susanne Jenter, Cornelia Klemmer, Petra M. Krebs, Claudia Mass, Renate Mengkowsky-Trimbalis, Annette Schmidt, Ursula Ullrich-Wick, Sabine Werres und Charlotte Zierau mit jeweils mehreren Bildern.

Kaiser-Karl-Klinik, Graurheindorfer Straße 137 in Bonn statt. Besucher sind herzlich willkommen!



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

montags, ab 14:30 Uhr, Spielenachmittag mit Skat und Kaffeetrinken, 3 €, *AWO Nachbarschaftszentrum Friesdorf*

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

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

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

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

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 hierzu laden wir ganz herzlich neue Spieler ein. Sie kennen die Spiele nicht? Macht nichts! Sie können sie bei uns lernen, *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

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

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

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

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

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

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

mittwochs, 13-17:30 Uhr, Treffen der Skat-Runde, (Damen- und Herrenrunde) Die

Skatrunde erwartet freudig neue Mitspieler, *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

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

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

jeden 1. Mittwoch, 19-22 Uhr, Offener Spielesabend 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 Uhr, Skatrunde, *Margarete-Grundmann-Haus*

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“*

freitags, 16 Uhr, Spielen in geselliger Atmosphäre, *Haus auf dem Heiderhof*

MALEN

montags, ab 15 Uhr, Malen mit Acryl/Zeichenkurs, Anmeldung erforderlich unter (0228) 7673290, 5 € pro Kursstunde, *AWO Ortsverein Bonn-Stadt e.V.*

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

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

freitags, 11-13 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 Pflegetift Domhof*

freitags, 14-16:15 Uhr und 17-19:15 Uhr, Freude am Malen in Öl, Aquarell und Acryl; *Jeder kann malen*, sagt die Leiterin des Kreativkurses der Begegnungsstätte CLUB der Stadt Sankt Augustin und macht mit dieser Aussage auch Menschen Mut, die noch nie gemalt haben. Unter feinfühleriger 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, 16 Uhr, Musik und Singen, Anmeldung erforderlich, *Haus auf dem Heiderhof*

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

dienstags, ab 19:30 Uhr, Kleiner Chor Bad Godesberg mit Herrn Dünkelmann, *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 Pflegetift Domhof*

mittwochs, 10 Uhr, „Musikus“, *Haus auf dem Heiderhof*

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

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

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

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

freitags, alle 14 Tage, 16-17 Uhr, Singkreis, Neue Teilnehmer/innen sind gern willkommen!, *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 Weyrathe, (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 Hermann, *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 kontakt@albert-middendorf.de bei Albert Middendorf, (0228) 62 13 25, *Offene Tür für Rentner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus*

freitags, 18-20:30 Uhr, Theatergruppe „teatro dilettante bonn“, Neue Mitspieler/innen sind herzlich willkommen! *Margarete-Grundmann-Haus*

HANDARBEITEN/TÖPFERN

Nach telefonischer Vereinbarung, Mobil (WWM-1) • Die WurzelWerke kommen zu Ihnen nach Hause! Bewegung und kreative Beschäftigung bei Menschen höheren Alters. Ein abwechslungsreicher Alltag ist wichtig für die Aufrechterhaltung und Förderung sozialer Kompetenzen. Die körperliche und geistige Beweglichkeit wird über das auffordernde Kreativmaterial und deren Verarbeitung gefördert. Handlungen können sein: Einen schönen Seidenschal herzustellen, Seife selberrichten, dekorative Gestecke binden, Malen ... Wichtig ist für uns, stärker orientiert zu handeln, d. h. wir setzen an Vorlieben, Leidenschaften und Wünschen an und besprechen bei einem Erstgespräch die Vorgehensweise. Ein achtsamer, einfühler Umgang ist bei uns selbstverständlich! Keine Kosten für ein Erstgespräch, 45,- €/1,5 Std. (Fahrkosten 0,30 €/km), Leitung: Xenia Supplies-Gall, *Wurzelwerke*

montags, 19-20:30 Uhr, Abendkurs für Menschen die andere Menschen betreuen und begleiten (AKBB-1) • In einer umsorgenden Atmosphäre möchten wir Ihnen die Möglichkeit bieten einen Moment innezuhalten, sich auszuruhen und Kraft zu schöpfen. Kursinhalte: Entspannung, kreative Ausdrucksmöglichkeiten, genussvolles Erleben von Kraftpunkten ..., 18 € pro Treffen (Preisermäßigungen auf Anfrage möglich), Teilnehmerzahl: 5-8 Personen, Kursleiterinnen: Nadja Jansen & Xenia Supplies-Gall, *Wurzelwerke*

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

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

Jeden 1. Dienstag im Monat, 10-12 Uhr, WurzelWerke – Objektbilder & Naturcollagen „Wurzeln, Federn, Steine, Stoffe, Blätter, Moose und Rinden all das wird zusammengefügt in Objektbilder. Die kreative, spielerische Kraft öffnet uns für das Unerwartete. Wir hören in uns hinein und vertrauen darauf, dass etwas entsteht.“ (Naturschätze dürfen mitgebracht werden), 20 €, max. 8 Teilnehmer, Nadja Jansen, *Wurzelwerke*

dienstags, 9-10:30 Uhr, Kraftquelle – Kurs für Frauen (AKF-1) • Sie brauchen einfach mal etwas Anderes und möchten Anregungen, aber auch Entspannung erfahren? Sie haben morgens Zeit, sich aktiv zu betätigen und möchten in gemütlicher Runde etwas „tun“? Dann möchten wir Sie einladen! In diesem Kurs ist es möglich, je nach persönlichen Vorlieben, sich gestalterisch, handwerklich oder kreativ auszudrücken.; pro Aktionstreff 15 €, zzgl. Materialkosten, max. 10 Teilnehmer; mit Xenia Supplies-Gall & Nadja Jansen, *Wurzelwerke*

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

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

mittwochs, 18-20 Uhr, samstags, 10-12 Uhr, Ton-Bildhauerei Anfängerkurs (TBA-R1). In entspannter,

Münster und die Friedensstadt Osnabrück mit Felix-Nussbaum-Haus,
Erich Maria Remarque-Zentrum und Varusschlacht
Kurzreise ins Steigenberger Hotel Remarque Osnabrück

Krieg und Frieden

Wer in den Genuss der spektakulären Architektur des Star-Architekten Daniel Libeskind kommen möchten, muss nicht bis nach Berlin, Dresden oder gar in die USA reisen: Unverkennbar ist seine Handschrift beim Felix-Nussbaum-Haus in Osnabrück, mit dem ein besonderer städtebaulicher Akzent gesetzt wurde. 1995 von ihm



Besucher im Felix-Nussbaum-Haus



entworfen, 1998 fertiggestellt und aktuell durch einen Anbau erweitert, beherbergt es die Sammlung der Werke des 1904 in Osnabrück geborenen Malers, der 1944 in Auschwitz ermordet wurde. Der Erwerb vieler Werke des Künstlers, die lange verschollen waren, wurde durch private Sammlungen Osnabrücker Bürger möglich. Ihre Führung wird Ihnen tiefe Einblicke sowohl in die Malerei und Lebensgeschichte Nussbaums als auch in die besondere Architektur geben.

Mitreisende der Felix-Reise „Krieg und Frieden“ genießen zunächst eine Führung durch die Altstadt von Münster mit ihrem Historischen Rathaus, dem Prinzipalmarkt mit den prächtigen Giebelhäusern und dem mächtigen St. Paulus-Dom - schon hier begeben sie sich auf die Spuren des „Westfälischen Friedens“. Denn hier, ebenso wie in Osnabrück, tagte dieser erste internationale Friedenskongress, an dem fast alle europäischen Mächte beteiligt waren, und hier wurde der Dreißigjährige Krieg beendet. In Osnabrück mit seiner mittelalterlichen, von einer Stadtmauer umgebenen Altstadt, liegt alles nah beieinander: der historische Markt mit dem Rathaus des Westfälischen Friedens, die Marienkirche, der prachtvolle Dom, das Diözesanmuseum und die malerischen Gassen zum Bummeln und Einkaufen. Im Erich Maria Remarque-Zentrum am Rathausmarkt kommt es zur Begegnung mit der Lebensgeschichte eines berühmten Bürgers Osnabrücks: Eine reich illustrierte Dauerausstellung bietet detaillierte und umfassende Einblicke in Leben, Werk und weltweite Wirkung des Schriftstellers. Abschließend geht es zur spannenden Varusschlacht-Dauerausstellung. In der Region Kalkriese im Osnabrücker Land vermuten Archäologen den Austragungsort der legendären Schlacht, die den Rückzug der Römer aus den rechtsrheinischen Gebieten Germaniens einleitete. Erlebnisreich und nachvollziehbar aufbereitet, zeigt die Ausstellung faszinierende Einblicke in die Lebenswelten der Römer und Germanen und in die Entdeckungsgeschichte von Kalkriese.



Felix-Nussbaum-Haus

© Courtesy Studio Daniel Libeskind

Felix-Nussbaum-Haus

© Courtesy Studio Daniel Libeskind

Reiseverlauf / Inklusiv-Leistungen

Freitag, 23.03.: Anreise nach Osnabrück über Münster, Stadtführung in Münster; nachmittags Stadtführung in Osnabrück, abends gemeinsames Abendessen im Hotel

Samstag, 24.03.: Besuch des farbenfrohen Wochenmarkts am Dom, anschließend Besuch im Erich Maria Remarque-Friedenszentrum (Eintr. frei). Nachmittags Führung im Felix Nussbaum-Haus (Eintr. inkl.), abends gemeinsames Abendessen im Brauhaus Rampendahl in der Altstadt

Sonntag, 25.03.: Führung durch die Dauerausstellung zur Varusschlacht im Museum und Park Kalkriese (Eintr. inkl.), Rückreise

Taxi-Abholung innerhalb unseres Einzugsgebietes und fachkundige Felix-Reiseleitung selbstverständlich inklusive

Hinweis: bei dieser Kurzreise wird kein Gepäckservice im Hotel angeboten

Hotel: Das 4-Sterne Steigenberger Hotel Remarque liegt direkt am Rand der Altstadt von Osnabrück; Zimmer mit Bad/WC oder Dusche/WC, Föhn, Sat-TV, Telefon, Minibar und Safe

Verpflegung: 2 x Frühstücksbuffet, 1 x 3-Gangmenü im Hotel, 1 x deftiges Abendessen vom Buffet in einem traditionellen Brauhaus

Termin/Reisepreis: 3 Tage, 23.03. - 25.03.12

€ 345,- p.P. in DZ/HP

€ 412,- in DZ=EZ/HP

Veranstalter/Information/Buchung

Felix-Reisen e.K.

Industriestr. 131 B

50996 Köln-Rodenkirchen

Telefon 0221 - 3402 88 0

www.felix-reisen-koeln.de

kreativer Atmosphäre wollen wir spüren, wie aus dem Naturmaterial Ton eigene Objekte entstehen. Mit fachkundiger künstlerischer Anleitung und Begleitung können wir neugierig auf die Entdeckungsreise gehen. 120 € für 4 Termine je 2 Std. (Preisermäßigungen auf Anfrage möglich), Materialkosten 15 € (Ton, Brennofenbenutzung), Kursleitung: Ruth Mischke, *Wurzelwerke*

montags von 9-12 Uhr (andere Termine auf Anfrage möglich) *Wurzelwerke* - Kreativkurs für Senioren – mit unterschiedlichen Erscheinungsbildern des dementiellen Syndroms, im Schwerpunkt ihrer Fähigkeiten und Vorlieben. In unseren schönen Räumen und mit fachkundigen Mitarbeitern der Gerontologie ist es möglich, einen Kreativ- und Aktivkurs für Menschen höheren Alters anzubieten. Mit Themen wie: Handwerkliche Tätigkeiten (nähen auf Stoff), Aktivierung von abgespeicherten Erinnerungen, Biografiearbeit, Aufgaben im alltäglichen Leben wie Kochen, Backen ..., Gestalterische, künstlerische Entfaltungsmöglichkeiten (Tönen, Malen, Filzen, ...), Körperliche Beweglichkeit und Entspannung, Aktivierung

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.*

donnerstags, 16 Uhr, Basteln und Kreativität, Anmeldung erforderlich, *Haus auf dem Heiderhof*

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. Ditefe, Übersetzerin /stellvertretende Refer-

atsleiterin i.R. (Deutscher Bundestag), *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

dienstags, 10 Uhr, Englisch-Kurs, Anmeldung erforderlich über Volkshochschule, *Haus auf dem Heiderhof*

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, (1,5 x 2 Unterrichtsstunden), Referent: John Garside, 71,90 € / ermäßigt 52,16 €, Schriftliche Anmeldung nur über die VHS!, *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

montags, 9:30-11 Uhr, Französischkurs mit Frau Mikisch-Marconnot, *Offene Tür Dürenstrasse e.V.*

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, 14:30-16 Uhr, English Conversation II – Hier können Sie die eigenen Sprachfähigkeiten im Austausch in englischer Sprache vertiefen! Die Gestaltung der Inhalte wird gemeinsam mit den Teilnehmern erarbeitet. Anmeldung unter 0228-38 27 823 bei Frau Barkowsky, Kursleiter: Herr Hüllen, Im Besprechungszimmer der *Offene Tür für Rentner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus*

donnerstags, 15-16:30 Uhr, Ein Hauch von Orient, Wir laden Sie ein, die arabische Kultur und Sprache kennenzulernen. Filme, Bilder und die Sprache lassen Sie eintauchen in eine andere Welt. Driss Houradi stammt aus Marokko und freut sich, mit Ihnen eine Brücke zwischen den Kulturen zu bauen, *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, 14-tägig, ab 15:30 Uhr, Schreibgruppe „Kreative Schreibgruppe“, Anmeldung erforderlich, *Haus auf dem Heiderhof*

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

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

MEDIENTECHNIK

1. und 3. Dienstag, 12-14 Uhr, Senioren gehen auf Sendung mit der 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 Dürenstraße e.V.*

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

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

FILMVORFÜHRUNG

jeden 1. Freitag, 15:45 Uhr, Filmnachmittag, *CMS Pflagestift Domhof*

VORTRAG

Für alle Vorträge der Kaiser-Karl-Klinik: Bitte vergewissern sie sich im Vorfeld telefonisch unter 0228/ 68 33 0, ob sich bei den jeweiligen Terminen Änderungen ergeben haben

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

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

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

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

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

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

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

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

mittwochs, ab 13 Uhr, Herz & Gefäße, Teil 2, alle 3 Wochen, *Kaiser-Karl-Klinik*
donnerstags, ab 10 Uhr, Ernährung bei Diabetes, alle 3 Wochen, *Kaiser-Karl-Klinik*

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

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

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

SONSTIGES

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

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

dienstags und mittwochs, 14.0-17.00 Uhr, Bürosprechzeiten/Beratung, *AWO Ortsverein Siegburg e.V.*

Jeden 3. Donnerstag, 14:30-16:30 Uhr, Aktiv- CLUB 55+; Verbringen Sie Ihre Freizeit meistens alleine, sind aber offen für Neues? Suchen Sie Kontakte und Anregungen für Ihre Freizeitgestaltung? Haben Sie Hobbys und würden diese gerne mit anderen teilen? Möchten Sie gerne wissen, was der CLUB sonst noch anbietet? Dann trauen Sie sich und kommen Sie zu uns. Jeder ab 55+ ist hierzu eingeladen, Kosten für Kaffee, Getränke und

Kuchen 3,00 €, Anmeldung erforderlich bei Fr. Ginkel unter Tel. 02241/243 340 *Begegnungsstätte CLUB*

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, 10-12 Uhr, Bücherei der Begegnungsstätte geöffnet, *Seniorenbegegnungsstätte Limperich*

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 für Senioren im CLUB; Wenn Sie bereits Erfahrung im Umgang mit Computer haben und für Ihre Probleme Lösungen suchen, dann könnte der Gesprächskreis „Sankt Augustiner Computervormittag für Senioren“, eine Anlaufstelle sein. Frei nach der CLUB-Devise „gemeinsam statt einsam“ lässt sich vielleicht eine Problemlösung finden oder ein hilfreicher Kontakt herstellen. 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, 28.2. bis 27.3.,
15:30 - 17 Uhr

Computer-Übungskurs · Sie können schon ein bisschen mit dem Computer umgehen, aber es fehlt Ihnen an Sicherheit? Hier können Sie sich mit anderen austauschen, unter fachkundiger Anleitung Dinge ausprobieren, Fragen stellen und ein bisschen dazulernen. Anmeldung erforderlich. 40 €.

dienstags und donnerstags, 28.2. bis
29.3., 9:30 - 11 Uhr

Digitalfotografie und Bildbearbeitung 1 · Sie fotografieren 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 auf den Computer übertragen, speichern, etc. Ausschnitte vergrößern, Belichtung korrigieren, per E-Mail verschicken, auf CD brennen, selbst ausdrucken oder über einen Fotoservice Abzüge bestellen ... Anmeldung erforderlich. Ab 6 Teilnehmern 75 €.

dienstags und donnerstags, vom 28.2.
bis 29.3., 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, vom 28.2.
bis 29.3., 11:15 - 12:45 Uhr

Computer für Einsteiger 1 - Windows 7/Vista/Windows XP · Sie haben einen neuen Computer und möchten von Grund auf lernen, damit umzugehen, sich darauf zurechtzufinden und ihn nach Ihren individuellen Wünschen einzurichten. Sie üben den Umgang mit Programmen, Fenstern und Menüs, bearbeiten und organisieren Briefe und andere Dokumente, speichern und finden sie, ordnen, benennen sie um, kopieren sie oder brennen sie auf CD. 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, 9:30 - 11 Uhr, 1.3. bis 15.3.

Kurzeinweisung in die Digitalfotografie · Lernen Sie rechtzeitig vor dem Urlaub Ihre Digitalkamera kennen und nutzen Sie deren vielfältige Möglichkeiten: Umgang mit der Kamera - Tipps für bessere Fotos - Übertragen der Bilder auf den Computer, Verwalten und Organisieren - Fotos per E-Mail verschicken, Abzüge bestellen oder selbst ausdrucken. 25 €

donnerstag, 9:30 - 11 Uhr, 22.3. bis 29.3.

Gestalten mit dem Computer · Erstellen Sie professionelle Dokumente mit Text und Bildern: individuell gestaltete Grußkarten, Einladungen, Foto-Kalender und mehr, 20 €.

■ Margarete- Grundmann-Haus

montags und donnerstags, ab dem
06.02., 15 - 16:30 Uhr

PC-Aufbaukurs „Einführung in den PC und Grundlagen II“, für 8 Termine 86 €.

montags und donnerstags, ab dem
06.02., 16:45 - 18:15 Uhr

PC-Kurs „Internet und E-Mail“.

donnerstags und montags, ab dem
08.03., 15 - 16:30 Uhr

PC-Kurs „Tipps und Tricks am PC - Praktische Anwendung“, für 8 Termine 86 €.

donnerstags und montags, ab dem
08.03., 16:45 - 18:15 Uhr

PC-Aufbaukurs „Internet und E-Mail, II“.

■ 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

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“

17. & 18. MÄRZ 2012



**Bad Godesberg
Stadtmarketing e.V.**

GODEMA

Stadthalle Bad Godesberg

- Vielfältiges Ausstellungsangebot
- Umfangreiches Vortragsprogramm
- DRK-Blutspendebus am Sonntag
- Eintritt frei

Gesundheit

Gastronomie

Handel

Handwerk

www.godema-bonn.de

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 KölnBonn Konto: 57810
BLZ: 370 501 98

Vorstand:
Horst Semper (2. Vorsitzender),
Marlis Menon-Wassong (Schatzmeisterin)

■ Internet-Treff für Senioren

Online Banking, online telefonieren, online einkaufen. Das Internet ist aus dem täglichen Leben vieler nicht mehr wegzudenken. Neben Gefahren bietet es aber vor allem auch unendliche Möglichkeiten. Unsere Kurse (Einsteiger; Fortgeschrittene) möchten diese Möglichkeiten in entspannter Atmosphäre aufzeigen - ohne die Gefahren aus dem Blick zu verlieren. Abhängig vom jeweiligen Wissensstand der Teilnehmer soll aufgezeigt werden, wie das Internet den Alltag erleichtern und auch richtig Spaß machen kann. Bei Interesse werden aktuelle Entwicklungen im Bereich „Web 2.0“ aufgezeigt. Anregungen und Themenvorschläge der Teilnehmer werden 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 (Fortgeschrittene); Frau Metzner (Einsteiger)

■ Die Kunst- und Literaturreunde

Alle 14 Tage treffen sich Leseratten und Kulturhungerige 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 Pamiuk, Herta Müller und Mario Vargas Llosa haben mit ihren Werken für lebhaftere Diskussionen gesorgt, um nur einige Beispiele zu nennen. Wir bleiben mit viel Freude am Puls der Zeit. Dafür stehen u.a. Autoren wie Luis Borges und Cesar Aira. Leitung: Alexander de Montleart, Tel.: 0 22 26-62 08

■ Computergruppe „Windows 7 / Vista“

Computer sind dumm, aber ungeheuer fleißig. Sie müssen also dem Computer sagen, was er fleißig und korrekt erledigen soll. Wie sinnvollerweise dabei vorgegangen werden sollte, das ist Ziel dieses Kurses, nämlich die Erlangung alltäglicher Routine und Sicherheit im Umgang mit nützlichen Grundfunktionen des Betriebssystems. Die notwendigen Basisfunktionen, wie z. B. Programme nutzen, Dateien öffnen, speichern auf Festplatten, USB-Sticks und Brennen von CD/DVDs sowie das Löschen von Daten wird in dieser Gruppe in kleinen Schritten multimedial erschlossen und eingeübt. Voraussetzung ist ein eigenes Notebook bzw. Laptop mit dem Betriebssystem MS-Windows 7 oder Vista. Freitags von 10 - 12 Uhr, mit Ausnahme des 1. Freitags im Monat. An der Wolfsburg 1. Leitung: Enno Seebens, Tel.: 02241-333288.

■ 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 „Textbearbeitung 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 (Anfänger Fortsetzung)

Alle 14 Tage montags von 10 – 12 Uhr. Beginn: 06.02.; März fällt aus.

Gruppe 2 (Fortgeschrittene/Workshop)

Alle 14 Tage montags von 14 – 16 Uhr. 06.02.; März fällt aus.

Gruppe 3 (Fortsetzung)

Alle 14 Tage mittwochs von 14 – 16 Uhr. 08.02., 22.02., 21.03.2012.

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

■ PC-Workshop 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. Am 2. Dienstag im Monat von 10 - 12 Uhr; An der Wolfsburg 1; Leitung: Günter Reiner

■ 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 Bildausschnitts, 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. Der Kurs ist ausgebucht. Neuzugänge derzeit nicht möglich. Im Seniorenbüro wird eine Liste mit Interessenten geführt. Deren Benachrichtigung erfolgt, sobald Teilnahmemöglichkeiten entstehen.

Gruppe B: Fortgeschrittene (Fortsetzung)

Auch dieser Kurs ist ausgebucht. Neuzugänge sind 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. Nächster Termin: 13.02.2012. Herr Günther: „Reise nach Grönland“, An der Wolfsburg 1. Leitung: Hans-Christian Schulze, Tel.: 0228-474921.

■ 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 beschäftigen wir uns mit ganz unterschiedlichen Positionen zu diesen Grundfragen und entwickeln eigene Vorstellungen. Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 10 – 12 Uhr. Ort: Vortragsraum, An der Wolfsburg 1. Leitung: Paul Huesmann, Tel.: (0228) 635532 (Seniorenbüro)

■ Kurs: „Leichte englische Konversation“

In 3 Gruppen (vormittags für Personen mit begrenzten Vorkenntnissen und nachmittags für Einsteiger und Fortgeschrittene) haben Sie Gelegenheit, in lockerer Atmosphäre mit einer Muttersprachlerin Englisch zu sprechen. Dabei sollen Sie sich ohne Leistungsdruck über Ihre Fortschritte freuen können. Termine: jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat.

- 09.30 – 11.30 Uhr: (ausgebucht)
- 12.15 – 14.15 Uhr: Einsteiger
- 14.30 – 16.30 Uhr: Fortgeschrittene

■ Kurs „Genealogie“

Mehr über die Geschichte der eigenen Vorfahren zu wissen, daran besteht vielfaches Interesse. Wo und wie haben sie gelebt, wie und wo können noch fehlende Unterlagen 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: jeden 4. Montag im Monat, 10 - 12 Uhr; An der Wolfsburg 1. Leitung: Eike Land-Reinhard; Tel.: 02241-330480.

■ Kurs „Digitale Kunst“

Möchten Sie der digitalen Kunst Ihren Stempel aufdrücken? Entdecken Sie die Darstellung von Formen durch Vektorgrafiken und -Zeichnungen; bauen Sie sich ein Verständnis von Farbe und Komposition auf. Im Kurs beschäftigen wir uns mit dem Umarbeiten und Zusammenstellen von digitalen Bildern, traditionellen Zeichnungen, Farbe und Komposition. Wir erschaffen Collagen und Werke photorealistischer Kunst und nutzen dafür professionelle Hilfsmittel der digitalen Bildbearbeitung. Termine: jeden 2. Montag im Monat; An der Wolfsburg 1.; Leitung: Eike Land-Reinhard; Tel.: 02241-330480.

Wichtige Hinweise für alle Veranstaltungen

**Terminänderungen vorbehalten;
aktuelle Infos auf unserer Website
www.senioren-tat-rat.de**

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, geistig rege Alt-Seniorin, sucht Briefkontakt mit warmerherziger Partnerin im Raum Bonn – Bornheim. Ziel ist die gemeinsame Wochenendgestaltung. Interessen: Musik, Kunst, Literatur, Philosophie, Natur, Reisen, Museumsbesuche, Schach, Romme, Skat. Erwünscht wären Computerkenntnisse und Führerschein. (CH 09/11)

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

Sie, 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)

Sie, 72 Jahre, Bonn-Nord, allein lebend, möchte eine kleine, fröhliche Gesprächsgruppe gründen für allein lebende Menschen, die wegen gesundheitlicher Einschränkungen nicht mehr so aktiv sein können, aber trotzdem an regen Gesprächen interessiert sind. Wer macht mit? (CH 12/11)

Sie, Ende 50, ist an Erfahrungen in der Pflege Angehöriger in einem Altenpflegeheim interessiert. Wenn Sie ebenfalls Angehörige in einem Altenpflegeheim haben und sich über die jeweilige Situation, über Entlastung und ggf. auch Belastungen austauschen möchten, würde ich mich

über Ihre Kontaktaufnahme freuen. (CH 13/11)

Wir, eine gemischte Gruppe (w/m/alt und jung), möchten eine Hausgemeinschaft gründen in Bonn. Wir sind offene, vielseitig interessierte Menschen und möchten mit Menschen zusammen leben, die das Alleinsein satt haben. Gemeinsam statt einsam! Helfen und geholfen werden! Nur Mut; melden Sie sich einfach unter (CH 14/11)

Sie, 71, verwitwet, Autofahrerin, mag Natur, Kultur und Musik und möchte für gemeinsame Unternehmungen nette, aufgeschlossene Dame und/oder Herrn kennen lernen. (CH 15/11)

Sie, 73, sucht Partner(in) für Brettspiele. Sie hat selbst viele Spiele, lernt aber gerne auch neue Spiele dazu. Haben Sie Interesse? (CH 01/12)

Wir sind einige Ältere an die 70, die gut zusammenhalten, mit unterschiedlichsten Lebenssichten: klassisch-humanistisch, neo-liberal, Gartenliebhaber, enkelorientiert, weltbewandert. Wer hat Lust zum Mit-Machen? (CH 02/12)

Ehepaar, neu in Bonn, sucht Kontakte zu aufgeschlossenen, lebensfrohen Menschen. Wir sind vielseitig interessiert und offen gegenüber allem Neuen. Wir freuen uns über Ihre Zuschrift. (CH 03/12)

Sie, 71, verwitwet, Bonn-Nord, sucht ehrliche Freundin für gemütliches Radeln durch Feld und Flur. Schön wäre Autofahrerin (bei Kostenbeteiligung). Bis bald! (CH 04/12)

Verbrauchertipps

Gut versichert?

Frage

Ich bin 68 Jahre alt, fahre seit über 30 Jahren unfallfrei, meine Kfz-Versicherung wird jährlich teurer anstatt billiger. Meine Frau ist 61 Jahre alt, hat den Führerschein erst seit 15 Jahren und zahlt jährlich für ihren Wagen ständig weniger Beitrag. Wie kann das sein?

Gerd G., 68, Bonn-Bad Godesberg

Antwort

Neben den technischen Daten eines Fahrzeugs wie Hersteller, Typ, Fahrzeugalter etc. spielen beim Kfz-Versicherungsbeitrag sogenannte „weiche Tarifmerkmale“ eine wesentliche Rolle, u.a. sind das:

- Alter von Versicherungsnehmer, Fahrzeughalter und möglichen Fahrern,
- Geschlecht von Versicherungsnehmer, Fahrzeughalter und möglichen Fahrern etc.

So kann es sein, dass im konkreten Fall eine 61 jährige Frau bei ansonsten gleichen harten und weichen Tarifmerkmalen wesentlich weniger Beitrag zahlt als ein 68 jähriger Mann.

Hier bieten sich v.a. 2 Alternativen an:

Vertrag umschreiben auf die Ehefrau, der Mann kann Halter bleiben;

Vergleichsangebot eines anderen Versicherers einholen.

Evtl. kann man beides kombinieren und wahrscheinlich erhebliche Beitragseinsparungen erzielen.

Axel Böckling - Versicherungsfachman (BWW)

Aus der Sozialberatung

Frage

Ich bin seit 10 Jahren als Behinderte mit einem Grad von 40 % anerkannt. Nach meiner Auffassung und nach Einschätzung meiner Hausärztin hat sich meine Behinderung verschlimmert. Nun will ich einen neuen Antrag stellen, um einen höheren Behinderungsgrad zu erreichen. Doch warnte mich eine Freundin, ich könnte evtl. bei einer erneuten Überprüfung sogar Prozente verlieren, da sich die Prüfungsverfahren verschärft hätten. Das kann doch wohl nicht sein, oder?

Regina S., 63, Bonn

Antwort

In unserer Beratungsarbeit ist ein vergleichbarer Fall eingetreten. Der Betreffende, 40 % anerkannte Behinderung, hat einen Änderungsantrag wegen Verschlimmerung gestellt. Es kam zur Ablehnung des Widerspruchs und zum Klageverfahren. Das Sozialgericht bestellte einen ärztlichen Gutachter, der zu dem Schluss kam, dass 30 % sogar nur angemessen seien. Mit der Konsequenz: Die Klage scheiterte.

Jetzt hätte die bescheidende Stelle ihrerseits eine Neufestsetzung auf 30 % vornehmen können. Hiergegen wären dann die bekannten Rechtsmittel wie Widerspruch und Klage möglich gewesen. Glücklicherweise beließ es jedoch die Sozialbehörde im konkreten Fall bei der bestehenden Festsetzung auf 40 %.

Axel Böckling - Sozialberatung

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

Hans-Böckler-Str. 14, 53225 Bonn, Telefon 0228-40367-0

B.S.D.S.F.

Bonn sucht die Super-Fassade



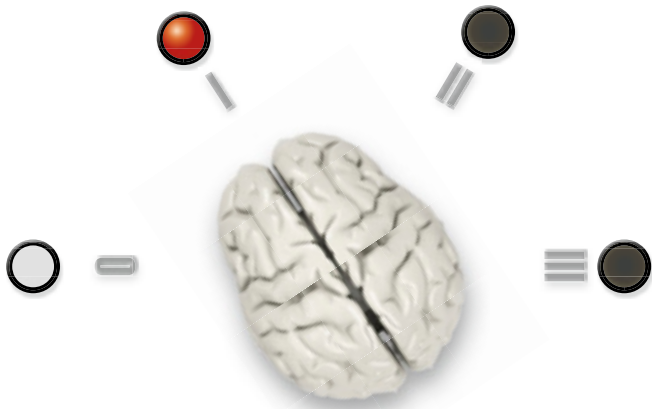
Bonn ist reich an prächtigen Hausfassaden: Die Bonner Südstadt beispielsweise ist eine seltene architektonische Kostbarkeit. In wenigen anderen deutschen Städten ist ein gründerzeitliches Wohnquartier dieser Größe erhalten. Auch im Bad Godesberger Villenviertel lassen sich üppig verzierte Häuserfronten bewundern. Die Stadt Bonn, die Sparkasse Köln/Bonn sowie der Verein Haus und Grund Bonn/Rhein-Sieg würdigen das Engagement der Bürger, die ihr historisches Eigentum durch aufwändige Sanierungen erhalten, jedes Jahr mit dem Fassadenwettbewerb. Denn mit ihren Anstrengungen tragen die Hauseigentümer auch zur Verbesserung des Stadtbildes und zum Erhalt eines Stücks Stadtgeschichte bei.

Geldpreise von bis zu 1 000 Euro und Urkunden verlocken zur Teilnahme am Bonner Fassadenwettbewerb 2012. Die schönsten Fronten werden von einer Fachjury aus Architekten, der Malerinnung, dem Rheinischen Amt für Denkmalpflege und städtischen Mitarbeitern ausge-

wertet. Interessenten können sich in diesem Jahr bis 31. März 2012 bewerben.

Teilnahmeberechtigt sind Hausfassaden im Bonner Stadtgebiet, die renoviert und bei denen die Arbeiten im laufenden Kalenderjahr 2011 abgeschlossen worden sind. Bewerbungen nimmt das Vergabeamt der Stadt Bonn, Theo Böhm oder Clemens Jüssen, Telefon 77 45 22 oder 77 2615, entgegen. Weitere Informationen auch im Internet unter www.bonn.de, Suchbegriff: @fassadenwettbewerb. Dort ist ein Online-Anmeldeformular hinterlegt.

Seit 1972 wurden fast 4 200 Teilnehmer gezählt. Weit über 1 000 Preise konnten vergeben werden. Die Stadt Bonn hat Unterstützung gefunden in der Sparkasse Köln/Bonn, die seit 1982 Preisgelder von insgesamt mehr als 232 000 Euro zur Verfügung gestellt hat, und seit 2002 im Verein Haus und Grund Bonn/Rhein-Sieg, der bereits über 19 000 Euro zugesprochen hat. Die Teilnahme am Wettbewerb ist bis 31. März möglich.



Das Genie der Genies ...

... ja, sowas scheint es tatsächlich noch zu geben: Gerade eben haben die nordkoreanischen Medien ihren neuen Machthaber als „Genie der Genies“ bezeichnet. Und alle klatschen dort Beifall – so, wie sie kurz vorher in eine kollektive, tränenreiche Trauer gefallen sind.

Wir haben kaum Gründe zu applaudieren – so wie hier in den letzten Wochen das Amt des Bundespräsidenten durch den Wulff gedreht wird. Aber - so Wulff - in einem Jahr sei das alles vergessen. Wie auch immer - hoffen wir es. Anlass zur Trauer besteht jedenfalls nicht. Anlass, auf Genies zu hoffen, besteht aber auch nicht.

Hoffnung im Zusammenhang mit der Finanzkrise werden wir wohl auch nicht haben können.

Wenn man weiß, dass im Jahr 2011 Naturkatastrophen Schäden in bisher noch nie erreichter Höhe anrichteten und dabei rd. 300 Milliarden Euro an Kosten verursachen, vermag man erst zu begreifen, wie gigantisch die Stützungsmaßnahmen für marode Länder und für Banken etc. sind. Es ist geradezu ungläublich, dass die Summe aller weltweiten Naturkatastrophen wie die atomare Verseuchung in Fukushima, Erdbeben in Japan und Neuseeland, Tsunamis, Stürme, Brände, Lawinen, usw. alles Kleinkram gegen die Staatsverschuldung ist, für die wir und aber besonders unsere Kinder geradestehen müssen. So ganz deutlich will uns das aber dann doch die Politik nicht sagen. Man muss schließlich Rücksicht auf die zarten Seelen des Wahlvolkes nehmen. Denn eins ist doch klar: Unsere Renten sind sicher – erinnern Sie sich?

Gerade erfahren wir, dass bei der Arbeitslosenstatistik Menschen ab 58 mit mehr als einjähriger Arbeitslosigkeit (also rd. 100.000 Menschen!) nicht mitgezählt werden. Das, obwohl doch soeben erst das Rentenalter auf 67 angehoben wurde.

Es scheint fast so, als wollen die politischen Parteien, von denen sich eine „christlich“ nennt, uns glauben machen, dass sie aus Wasser Wein machen könnten (Vielleicht liegt das aber auch nur am Namenszusatz?).

Irgendwo war folgender Spruch zu lesen: Ein Staubsaugervertreter verkauft Staubsauger, ein Versicherungsvertreter verkauft Versicherungen, Politiker bezeichnen sich gerne als Volksvertreter!

Es scheint offensichtlich, dass die politischen Kräfte so mit sich selbst, ihren Personaldebatten, ihrer Selbsterfleischung oder der des politischen Gegners beschäftigt sind, dass für dringende Probleme und Sorgen der Bürger weder Zeit noch Energie vorhanden sind. Vielleicht führt gerade dieses aktuelle politische Handeln der etablierten Parteien dazu, dass die Bürger sich – weit abseits des rechten Spektrums - doch noch nach Werten wie Verantwortungsbewusstsein, Ehrlichkeit, Verlässlichkeit (aber auch: Pünktlichkeit und Fleiß), Hilfsbereitschaft, (gegenseitige) Solidarität und Respekt sehnen.

Jedenfalls formieren sich genervte Bürger in politischen Gruppierungen (teils mit ungewohnten Namen), die die Sehnsüchte der Menschen bedienen wollen - und das nicht nur im Orient oder im Osten. Noch besteht also Hoffnung ...

Theo Heuser

Gutmann Senioren - Service



- Seniorenresidenzen, Wohnstifte in Bonn, Bad Neuenahr-Ahrweiler, Wesseling
- Service Betreutes Wohnen
- Kurzzeit-/Dauerpflege

Unabhängige Wohnberatung durch Sachverständigen

Gottfried Gutmann

Sachverständiger für die Bewertung von Seniorenresidenzen
Junkerstraße 21 • 53177 Bonn • Tel.: 0800-2 78 14 89
www.senioren-gutmann.de • info@senioren-gutmann.de

Spedition Keller Umzüge

53117 Bonn
Kölnstraße 657
Telefon 02 28/67 55 01

Internet: www.spedition-keller.de

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



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

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
Malteserkrankenhaus Bonn
0228-64819191
- Notdienstpraxis im
Ev. Waldkrankenhaus
0228-383388
- Notdienstpraxis der nieder-
gelassenen Ärzte in Beuel
0228-407333
- Privatärztlicher Notdienst –
24 Stunden
0228-19257
- Privatärztlicher Dienst –
24 Stunden
0228-620210
- Zahnärztlicher Notdienst
01805-986700
- Krankentransport Bonn
0228-652211
- Krankentransport
Rhein-Sieg-Kreis
02241-19222
- Krankentransport
Feuerwehr Köln
0221-745454
- ZBV - Zentrale für Behinderten-
fahrten im Verein für Behinder-
tensport Bonn/Rhein-Sieg e.V.
0228-403670
- Seniorenruf Stadt Bonn
0228 / 77-6699
- Spedition Keller – Umzüge
0228-675501
- Gutmann-Senioren-Service
Unabhängige Wohnberatung
Heimplatzvermittlung in 24 Std.
0800 / 278 14 89

Aquafitness für Demenz-Patienten

Lebenselixier Wasser



Zur Entlastung der pflegenden Angehörigen bietet der Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V. (VfB) ab 2012 ein landesweit einzigartiges Betreuungskonzept an. Von Bewegungsfachkräften geleitet und mit Unterstützung beruflich qualifizierter Helfer führt der VfB eine speziell auf Menschen mit dementiellen Fähigkeitsstörungen zugeschnittene Bewegungstherapie im Wasser durch. Die Leistungen umfassen die betreute Beförderung der Patienten von und zu der eigenen Wohnung durch den vereinseigenen Fahrdienst und die Betreuung vor, während und nach der Bewegungseinheit im Schwimmbad des Hilton Hotels Bonn.

Körperliche Aktivität beeinflusst nicht den normalen Verlauf der Demenz, steigert aber sehr wohl die Lebensqualität. Regelmäßige Bewegungsangebote können zu einer geordneten Tagesstrukturierung beitragen und auch die Langeweile bekämpfen. Besonders geeignet sind hier Aktivitäten, die die Patienten in jungen Jahren ausgeübt haben und die umfassende körperlich-sinnliche Erfahrungen ermöglichen. Aus diesem Grund wird das Projekt als Bewegungsangebot im Medium Wasser konzipiert. Dort stehen einerseits das Einüben des selbstständigen An- und Auskleidens und die weitestgehend selbstständige Durchführung der Körperhygiene vor und nach Betreten des Schwimmbeckens im Mittelpunkt. Den weiteren Schwerpunkt bilden die sinnliche Körpererfahrung im Bewegungsraum Wasser sowie der soziale Austausch mit den anderen Patienten und den ehrenamtlichen Helfern und Betreuern.

Durch Auftrieb und Widerstand können mit und ohne Einsatz von Kleingeräten von den Patienten Erfahrungen mit allen Sinnen gemacht werden, die außerhalb des Wassers nicht möglich wären. Gerade auf diese körperlichen Erfahrungen reagieren dementiell Erkrankte außergewöhnlich gut.

Um eine enge persönliche Betreuung zu gewährleisten, findet das Angebot in einer Kleingruppe mit maximal 9 Patienten und je nach Betreuungsbedarf drei bis fünf Helfern statt.

Das Programm ist gemäß § 2 Abs. 2 Nr. 1 HBPfVO als niederschwelliges Hilfe- und Betreuungsangebot nach § 45 b Abs. 1 Satz 6 Nr. 4 des SGB XI – Soziale Pflegeversicherung - von der Bezirksregierung Düsseldorf unbefristet anerkannt worden. Menschen mit erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz steht deshalb bei diesem anerkannten Programm eine Kostenersatzung von bis zu 200 Euro monatlich durch die Pflegeversicherungen zu. Diese Erstattung muss von den Betroffenen selbst bei der zuständigen Pflegekasse beantragt werden. Hierfür ist kein Nachweis einer Pflegestufe nötig. Die Mitarbeiter des VfB bieten Ihnen nach vorheriger Terminvereinbarung gerne beratende Unterstützung an. Um die von der Bezirksregierung geforderte Qualitätssicherung des Angebotes zu gewährleisten, arbeitet der VfB bei der Betreuung der Patienten und Angehörigen eng mit dem Vereinsarzt und Vorstandsmitglied Dr. Michael Werner zusammen.



Damit den Patienten eine hohe Stabilität ohne ständigen Personenwechsel gewährleistet werden kann, ist die Teilnahme für jeweils sechs Monate als Blockveranstaltung buchbar. Eine Verlängerung ist jederzeit möglich und ausdrücklich erwünscht.

Dauer	das Angebot ist unbefristet jeweils donnerstags, 10 - 13 Uhr 3 Stunden inkl. Nebenzeiten bis zu 25 Termine im Halbjahr
Kosten	120,- €/Monat 720,- € für das 1. Halbjahr 2012 mind. 100,- € monatlich sind erstattungsfähig durch die Pflegeversicherung

Information & Anmeldung
Geschäftsstelle des VfB
Hans-Böckler-Str. 16, 53225 Bonn
www.vfb-bonn.de
Tel 0228 - 40 36 7-23 (Martina Weiß-Bischof)
mweiss-bischof@vfb-bonn.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 ■ cklatt@shk-ggmbh.de
Seniorenzentrum Heinrich Kolffhaus ■ Venner Straße 18 ■ 53177 Bonn



Domicile am Rhein

- mehr als ein gehobenes Ambiente -



Direkt am Rhein mit Blick auf Petersberg und Drachenfels:
Ihr **Betreutes Wohnen** mit professioneller Betreuung und individuellem Dienstleistungsangebot.

Informationen:

DRK - Seniorenhaus Steinbach
Rüdigerstr. 92, 53179 Bonn,
Tel. 0228-3698-111
www.domicile-am-rhein.de

DRK-Schwwesterschaft „Bonn“ e.V.



Betreutes Wohnen in der Südstadt/ Poppelsdorf: Selbstbestimmtes Leben in einer gepflegten Atmosphäre mit individuellen Angeboten

- Seniorengerechte Wohnungen in unterschiedlichen Größen
- In unmittelbarer Umgebung Einkaufsmöglichkeiten, Arztpraxen, Apotheken, Gastronomie und öffentliche Verkehrsmittel

Pflege und Betreuung im Maria von Soden-Altenpflegeheim in der Südstadt

- Persönliche Betreuung und qualifizierte Pflege in familiärer Atmosphäre
- Individuelle Gestaltungsmöglichkeiten der Einzelzimmer
- Kurzzeitpflegeangebot

Die DRK-Schwwesterschaft „Bonn“ e.V. legt großen Wert auf eine ansprechende Atmosphäre, ein harmonisches und lebendiges Miteinander. Dieses möchten wir u.a. durch Veranstaltungen, Vorträge, Ausflüge und Gottesdienste in hauseigenen Kapellen fördern.

Es ist uns ein Anliegen, Sie umfassend über das Betreute Wohnen und/oder das Maria von Soden-Altenpflegeheim in einem persönlichen Gespräch zu informieren. Bitte wenden Sie sich an die

DRK-Schwwesterschaft „Bonn“ e.V.
Venusbergweg 17 b, 53115 Bonn
Telefon: 02 28 / 26 90 10
Telefax: 02 28 / 2 69 01 29
zentrale@schwwesterschaft-bonn.drk.de
www.schwwesterschaft-bonn.drk.de

Ein Zuhause für Senioren in Bonn

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

Ambulante Pflege & Essen auf Rädern

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



www.caritas-bonn.de

Mit Ihrer Anzeige in

SENIOREN aktiv TERMINE

erreichen Sie über als

25 000

interessierte Leser und Konsumenten!

(02 28) 55 90 20



Johanneshaus Meckenheim

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

Johanneshaus Meckenheim
Le-Mée-Platz 3
53340 Meckenheim



Jeder 5. Mensch in Entwicklungsländern ist behindert. Gemeinsam gegen Armut und Ausgrenzung: www.cbm.de

Konto 2020
Bank für Sozialwirtschaft
BLZ 370 205 00

Service-Wohnen für Senioren in Bad Godesberg



Ihr neues Zuhause in Bilderbuchlage. Mit Blick auf das Siebengebirge und direkt an der Fußgängerzone von Bad Godesberg-Lannesdorf. Also mitten im Leben und doch ruhig für Muße und Entspannung.

Mit besten Busverbindungen in alle Richtungen. Persönliche Betreuung ist uns wichtig. Im Vordergrund steht für uns nicht die „Rund-um-Versorgung“, sondern der Erhalt größtmöglicher Selbständigkeit bei gleichzeitiger Sicherstellung notwendiger Hilfen und sozialer Kontakte.

Unsere 28 Wohnungen sind hierfür ideal. Sie sind barrierefrei und werden ohne Wohnberechtigungsschein vermietet.

Sicherheit und Komfort im 3. Lebensabschnitt

Zur Zeit haben wir Wohnungen frei, sprechen Sie uns an – 0228 / 95 10 7-24



Ihre Ansprechpartnerin: Sabine Gelissen,
Tel. 0228 / 95 10 7-24,
gelissens@kuepper-bonn.de
Peter Küpper,
Godesberger Str. 55, 53175 Bonn

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