

# aktiv senioren termine

**kostenlos  
für unsere  
Leser**

Seit über 12 Jahren:  
Informationen, Unterhaltung,  
Freizeit- und Gesundheitstipps  
sowie **16 Seiten Termine** und  
**Freizeitangebote** für Menschen  
mit Lebenserfahrung



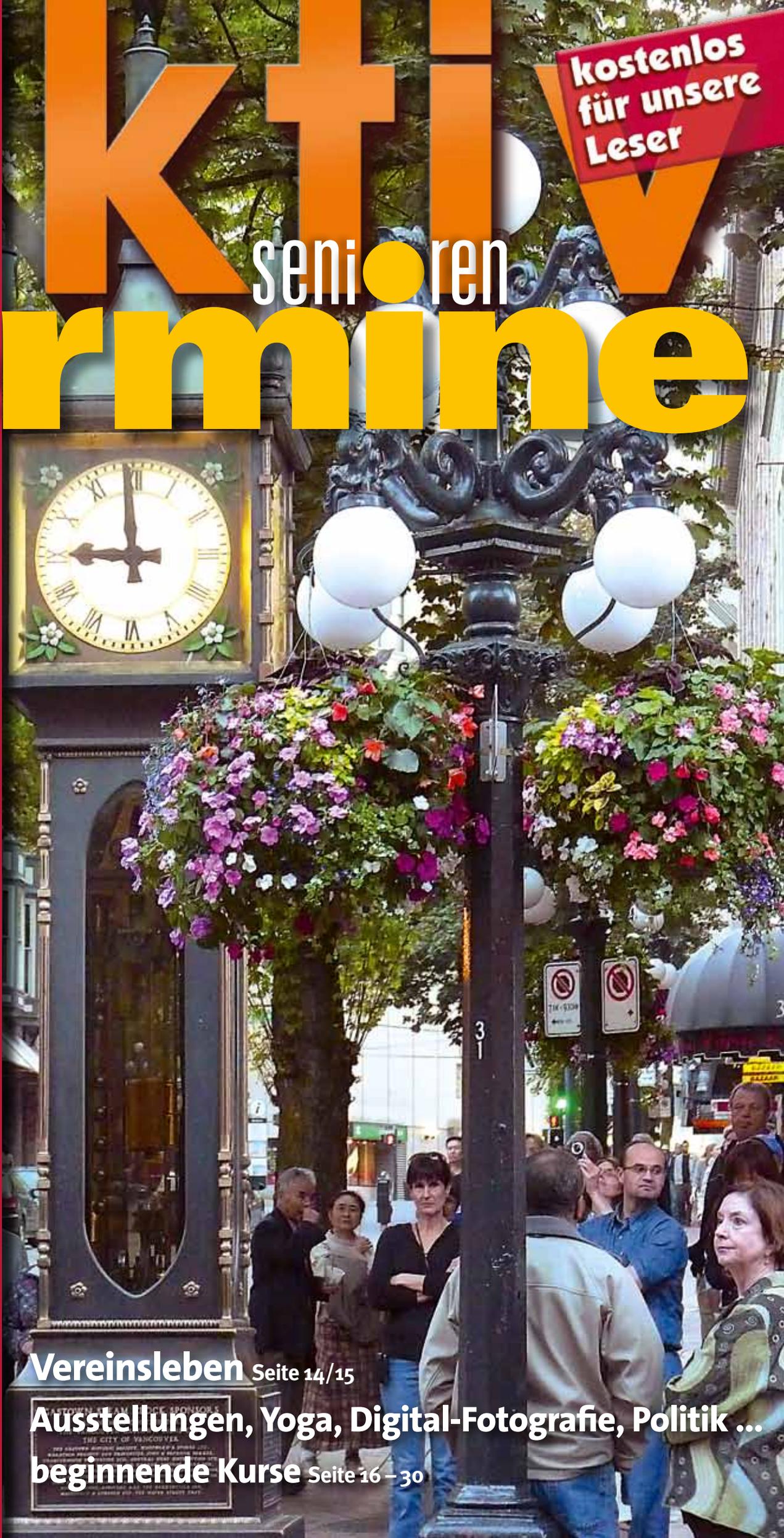
**15 Jahre Notruf-Telefon  
von HSM • Seite 6**



**Mit dem „Rocky Mountaineer“  
durch die Wildnis Kanadas  
Seiten 10 - 12**



**Die Lyoner, eine Spezialität  
aus dem Saarland  
Seite 13**



**Vereinsleben** Seite 14/15

**Ausstellungen, Yoga, Digital-Fotografie, Politik ...**

**beginnende Kurse** Seite 16 – 30

# Das Leben wieder aktiv genießen.

## Rehabilitation stärkt Ihre Zuversicht.

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

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

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

Rufen Sie uns gebührenfrei an. Wir informieren Sie gerne.



Kaiser-Karl  
Klinik 

Fachklinik für  
Rehabilitative Medizin  
Orthopädie  
Geriatrie  
Innere Medizin  
Traditionelle Chinesische Medizin

Graurheindorfer Straße 137  
53117 Bonn  
[www.kaiser-karl-klinik.de](http://www.kaiser-karl-klinik.de)

Kostenlose Servicenummer  
0800 6833800

## Editorial

Seien Sie begrüßt!

Pünktlicher als in diesem Jahr, ist mir das Eintreffen des Frühlings wohl niemals zuvor aufgefallen. Quasi auf den Tag genau mit dem meteorologischen Beginn kamen auch die angenehmen Temperaturen.

Bedauerlicherweise begann auch praktisch zeitgleich diese unselige „Sommerzeit“. Schon der Name: auf Frühlingsbeginn beginnt die Sommerzeit! Ich verabscheue dieses völlig sinn- und bewiesenermaßen auch völlig nutzlose Umstellen der Uhren. Jeder weiß inzwischen, dass sie nichts, aber auch gar nichts, und vor allem: nichts Positives bewirkt. Aber jede Menge Negatives: schlechte Laune, Migräne, Unfälle, Tote ... und noch etwas, dazu komme ich am Schluss.

Die „Sommerzeit“ ist allerdings ein Denkmal geworden. Eine immer wiederkehrende Erinnerung und Mahnung an eine der übelsten Seiten der Politik: keiner räumt den Mist wieder weg, wenn sie erst einmal welchen angestellt hat.

Menschlich noch verständlich: Jeder Politiker handelt treu in der Annahme, Wichtigeres zu tun, als sich um diese alte „Nummer“ Sommerzeit zu kümmern. Und Karriere lässt sich damit auch nicht machen.

Wirklich nicht?

Ich würde jeden Politiker, der diese Aufgabe auf sich nimmt und es zustande brächte, diesem Blödsinn eine Ende zu bereiten auf immer und ewig meine Stimme geben – bei jeder Wahl und ganz egal von welcher Partei er wäre.

Und ich hätte keinerlei Sorge, diese Entscheidung und mein Bekenntnis dazu vielleicht eines Tages bereuen zu müssen. Denn ohne Zweifel würde es sich um einen Politiker handeln, der sich von Vernunft leiten ließe. Also nicht von Dogmen, Vorurteilen, Religionen, Parteiräson oder gar von der Aussicht auf einen tollen Posten innerhalb der Branche seiner Lobbyisten.

Vernunft !!! Tja, das Wort nehmen Sie nicht täglich im Zusammenhang mit Politik wahr. „Mut“ Jetzt wird es wirklich schwierig. Doch nicht aussichtslos. Zum einen unterstelle ich, dass beim Ausstieg aus der Kernenergie beides zusammen vor- kam, und außerdem kann ich mir diese Attribute auch beim neuen Bundespräsidenten vorstellen.

Dennoch ist genaues Hinschauen geboten. „Vernunft“ wird gerne als Vorwand für Zurückhaltung missbraucht, wo Mut geboten wäre, und von Unvernunft ist es nicht weit zum Übermut.

Soeben führen die Freien Demokraten in NRW vor, dass „Russisches Roulette“ für sie ein legitimer Weg sein kann, um zu einem Abschluss zu kommen! Ob das gut geht? Der alte neue Staatschef Wladimir Putin hatte dabei nur wenige Tage zuvor vor einem Weltpublikum aufgeführt, wie man selbst mit einem so alten Spiel etwas erreichen kann, wenn man es nur modern interpretiert ... zum Beispiel seine eigenen Spielregeln einführt:

N i c h t s wird dem Zufall überlassen ...

Viele meiner schönen Erinnerungen handeln an oder vielleicht sogar „von“ tollen Sommerabenden im Freien. Offenes Feuer oder Kerzenlicht taucht die Szenerie in ein romantisch-abenteuerliches Licht, das vieles unsichtbar macht ...

Und wie läuft es seit der Einführung der „Sommerzeit“: wenn die Sonne fort ist, sind es die Anwesenden auch. Weil es nach der Uhr nur wenig Zeit später schon wieder so spät ist, dass man guten Gewissens nicht bleiben kann. Das ist doch nicht auszuhalten ...

bis zum nächsten mal, Ihr



*Das Titelbild zeigt die „Gastown Steam Clock“, eine „Dampfuhr“ auf der Water Street in der Altstadt „Gastown“ von Vancouver. Mehr dazu auf den Seiten 10 – 12.*

## Kurznachrichten

Dies und das ..... 4/5

## Engagement

HsM – Handeln statt Misshandeln ..... 6  
Aus der Sozialberatung ..... 7  
Angebote für Menschen mit Behinderungen. . . 7

## Gesundheit

Standfestigkeit beginnt in den Füßen ..... 8

## Aktiv

Wohnen, Pflege und Service in Bonn und im Rhein-Sieg-Kreis ..... 9

## Reisen

Mit dem „Rocky Mountaineer“ durch die Wildnis Kanadas ..... 10-12  
Spezialitäten aus der Saarländischen Küche ..... 13  
Reisetipp: „Zu Van Gogh“ in die Niederlande ..... 31

## Tat und Rat

Gruppen und Aktivitäten ..... 14/15  
SeniorenTreff ..... 15

# senioren BONN RHEIN-SIEG KÖLN termine

Adressen der Anbieter ..... Seite 16

■ Veranstaltungen mit einmalig stattfindendem Charakter: Lesungen, Gespräche, Seminare, Eröffnungen und so weiter ..... 17 - 22

■ Regelmäßig Angebote ..... 22 - 27  
Beratung, Selbsthilfegruppen, Gesprächskreise, Mittagstisch/Cafeteria, Vorlesen, Hand- und Fußpflege, Frühstück/Brunch, Gymnastik/Turnen, Sport/Fitness, Tanzen, Meditation, Gedächtnis- training, Wandern, Spazieren, Gesellschaftsspiele, Malen, Singen, Musizieren, Theater, Handarbeiten, Basteln, Kochen/Backen, Sprachen, Schreiben, Literatur, Medientechnik, Religion, Genealogie, Lesung, Vortrag, Sonstiges

■ Internet-Café, Computer/Internet ..... 27

■ Friedrich-Spee-Akademie ..... 27 - 30

## Allgemeines

Wichtige Rufnummern und Dienstleister .... 8

## 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](mailto:aktiv@idealbonn.de), [www.seniorentermine.de](http://www.seniorentermine.de)

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

## Unsere Redaktion mit ehrenamtlichen Mitarbeitern:

Moritz Kite (M.K.), Cecile 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.

## ■ Ratgeber zum Elternunterhalt: Wann Kinder für ihre Eltern zahlen müssen

Rund 2,4 Millionen Menschen sind hierzulande pflegebedürftig – und vielfach reichen Vermögen, Rente und Pflegegeld nicht aus, um die Kosten fürs Seniorenheim oder die häusliche Pflege zu decken. Ob und wann Kinder für diese finanziellen Lücken aufkommen müssen, darüber informiert der Ratgeber „Elternunterhalt – Kinder haften für ihre Eltern“ der Verbraucherzentralen.

Angehörige von Pflegebedürftigen müssen nicht nur entscheiden, ob sie die Pflege selbst übernehmen können und wollen, sondern nach dem Unterhaltsrecht auch für deren Kosten einstehen. Gut zu wissen, wie das Sozialamt die Höhe des Elternunterhalts berechnet: Seit Januar 2011 haben unterhaltspflichtige Kinder 1.500 Euro Selbstbehalt. Nur von dem, was sie darüber hinaus verdienen, kann Elternunterhalt gefordert werden. Werden zum Beispiel noch eigene Kinder in der Ausbildung unterstützt, Kredite für das Eigenheim abbezahlt oder wird für die eigene Altersvorsorge gespart, mindert das die Einnahmen – und somit den zu leistenden Unterhalt. Der Ratgeber beschreibt rechtliche Grundlagen und erläutert das Prüfungsschema der Familiengerichte. Leser erfahren zudem, wie der Bedarf und die Bedürftigkeit der Eltern ermittelt werden. Anschaulich wird darüber hinaus das verwaltungsrechtliche Verfahren zur Festsetzung des Elternunterhalts beschrieben. Der Ratgeber kostet 9,90 Euro und ist in den örtlichen Beratungsstellen der Verbraucherzentrale NRW erhältlich. Für zuzüglich 2,50 Euro (Porto und Versand) wird er auch nach Hause geliefert. Bestellmöglichkeiten:

Verbraucherzentrale NRW, Versandservice,  
Adersstr. 78, 40215 Düsseldorf  
Tel.: (02 11) 38 09-555, Fax: (02 11) 38 09-235,  
publikationen@vz-nrw.de, www.vz-ratgeber.de

## ■ 10 Jahre Domizil am Venusberg – ein kultiviertes Angebot für Senioren mitten in Bonn

Jeder, der im Domizil am Venusberg lebt oder arbeitet und jeder Besucher kennt das lichtdurchflutete, offene Foyer, durch das man das Haus betritt. Man spürt die Zwanglosigkeit, die Freundlichkeit der Mitarbeiter, die Gelassenheit der Bewohner. Später fällt dem aufmerksamen Betrachter auf, woher seine Empfindungen rühren: es gibt praktisch keine Abgrenzung zwischen „im Haus“ und „außerhalb“. Alles geht ineinander über, von der Terrasse an der Straßenfront, über das dahinterliegende Restaurant, den Flur und das Foyer, zum Bistro mit Terrasse auf der anderen Gebäudeseite – zum großen Park hin ... die Glaswände dazwischen halten nur Geräusche und Wettereinflüsse zurück. „Das Domizil am Venusberg ist ein offenes Haus.“



Hier leben rund 70 Menschen, die die Fürsorge und das anspruchsvolle Dienstleistungsangebot des Hauses genießen: den umfassenden hauswirtschaftlichen Service, eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung sowie ein anspruchsvolles Freizeitangebot mit einer großen Bandbreite an kulturellen Veranstaltungen, Ausflügen und Unterhaltung.

Die Bewohner legen großen Wert darauf, sich ihre Selbstständigkeit und Unabhängigkeit zu bewahren. Keiner verzichtet hier auf seine eigene Klingel, den eigenen Briefkasten an der Haustüre ... oder einen Platz fürs Auto in der Tiefgarage.

Das Domizil am Venusberg zeichnet sich durch die Flexibilität aus, auf veränderte oder unerwartete Lebenssituationen seiner oder neuer Bewohner individuell eingehen zu können. Ist beispielsweise nach einem Krankenhaus-Aufenthalt eine Rückkehr in die eigene Wohnung nicht mehr zu empfehlen, beobachtet das gesamte Team während eines mehrwöchigen Aufenthalts im Domizil am Venusberg die gesundheitliche Entwicklung. Gemeinsam wird dann eine, der individuellen Lebenssituation angepasste Lösung im Pflegebereich oder in einer Wohnung im Betreuten Wohnen entschieden. Da alle Leistungen des haus-eigenen ambulanten Pflegedienstes der vecura in der eigenen Wohnung im Domizil am Venusberg in Anspruch genommen werden können, darf jeder Bewohner darauf vertrauen, auch wenn Pflege notwendig wird, in seiner Wohnung, in der er sich eingelebt hat, zu verbleiben.

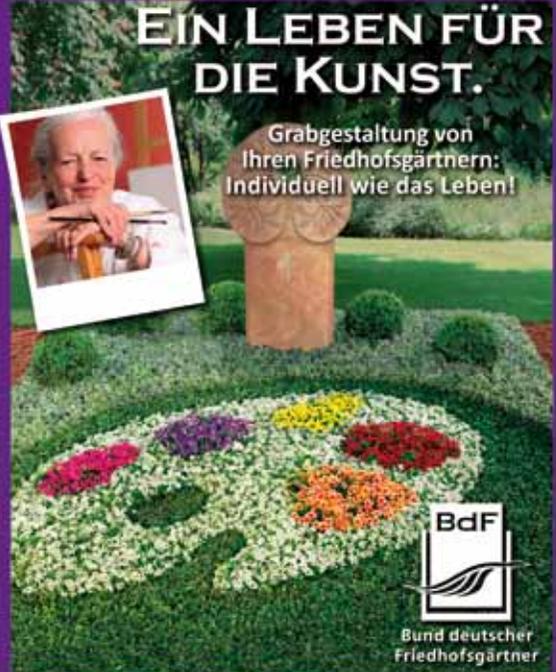
Auch außerhalb des Hauses ist der ambulante Pflegedienst der vecura tätig und kann von jedem Pflegebedürftigen in Bonn in Anspruch genommen werden.

Im März konnte die Einrichtung ihr zehnjähriges Jubiläum feiern. Gut für Bonn – hier finden Menschen, die auch im fortgeschrittenen Alter ihre Lebensqualität erhalten wollen, eine niveauvolle Adresse.

„Jeder, der uns kennenlernen möchte, ist eingeladen, uns zu besuchen. Mit Terminverabredung, das versteht sich, damit ich auch Zeit und Ruhe für ihn habe.“ verspricht Angelika Lauen, praktisch von Anfang an dabei und inzwischen schon im siebten Jahr Residenzleiterin im Domizil am Venusberg.

Weitere Informationen:

DOMIZIL AM VENUSBERG  
Luisenstraße 146, 53129 Bonn  
Telefon 0228/9762-0  
info@vecura.de  
www.vecura.de



**EIN LEBEN FÜR DIE KUNST.**

Grabgestaltung von Ihren Friedhofsgärtnern: Individuell wie das Leben!

**BdF**  
Bund deutscher Friedhofsgärtner

## Es lebe der Friedhof!

Mehr Infos unter: [www.es-lebe-der-friedhof.de](http://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

## ■ Besser und mit Bild: Die neue elektronische Gesundheitskarte



Bereits mehr als eine Million Versicherte der BARMER GEK haben die neue elektronische Gesundheitskarte, die die bisherige Krankenversichertenkarte ersetzt. Eine der markantesten Neuerungen ist das Foto des Versicherten auf der Vorderseite der Karte. Hiermit wird sie besser vor Missbrauch geschützt. Jeder Versicherte wird deshalb angeschrieben und gebeten, seiner Krankenkasse zusammen mit dem Kartenantrag ein Foto zuzusenden – per Post, Internet-Upload oder mit dem Handy via MMS. Dies sollte jeder so schnell wie möglich erledigen, bevor die alten Karten ihre Gültigkeit verlieren.



Die neue Karte beinhaltet zukünftig viele Zusatzfunktionen: Auf ihr können zum Beispiel Notfalldaten und eine Erklärung zur Patientenverfügung gespeichert werden, nützliche und sinnvolle An-

wendungen wie die elektronische Patientenakte oder Arzneimitteldokumentationen kommen hinzu. Aktuell plant der Gesetzgeber, dass auch ein Hinweis zur Organspendebereitschaft vermerkt werden kann. Alle diese Anwendungen sind allerdings derzeit noch nicht verfügbar und freiwillig. Das heißt, jeder Versicherte entscheidet selbst darüber, ob sie genutzt werden oder nicht.

Um die Organspendebereitschaft zu erhöhen, wird die BARMER GEK ihre Aufklärungsarbeit weiter intensivieren. Ziel ist es, Ängste und Vorurteile durch Information abzubauen. Weitere Informationen gibt es bei der BARMER GEK.

## ■ In Bewegung bleiben – mit Liege-, Sitz- und Sesselrädern

Irgendwann fällt das Radfahren schwerer. Die Kraft lässt nach, kleinere Schwindelanfälle treten auf und Geschicklichkeit und Gleichgewichtsgefühl werden schlechter. Sollte man dann das Radfahren aufgeben und stattdessen das Auto benutzen oder sich fahren lassen?

Jeder älter man wird, umso wichtiger ist es aus gesundheitlichen Gründen aber, sich weiter regelmäßig zu bewegen. Gerade das Radfahren ist dafür geeignet, weil es die Gelenke kaum belastet und ein gleichmäßiges, schonendes Training des Herz-/Kreislaufsystems ermöglicht. Außerdem ist es einfach schön und vermittelt Unabhängigkeit und Naturerlebnis.

**Dreirädrige Sesselräder** haben für Personen, die keine hohen Räder mehr fahren wollen oder können, eine Menge Vorteile.

Zuerst einmal sitzt man aufrecht und weich gefedert wie im Auto. Aufrechtes Sitzen reduziert die Verspannungen im Nackenbereich und hält die Stöße von der Wirbelsäule fern. Die Fläche des

Sitzes ist wesentlich größer als die Fläche eines Fahrradsattels.

Das Aufsteigen ist einfacher als beim normalen Fahrrad, da Dreiräder nicht umfallen. Auch das Losfahren und Anhalten ist wesentlich einfacher. Für längere Strecken und bei Steigungen bietet sich außerdem noch die zuschaltbare Unterstützung der eigenen Kraft durch einen Elektroantrieb an. Mit Elektroantrieben können Sie sich in dem Maße anstrengen, wie es Ihnen gut tut, wie Sie es mögen und wie es Spaß macht. Der unterstützende Elektroantrieb hilft Ihnen, Überanstrengung zu vermeiden.



Die Firma Akkurad aus Hennef beschäftigt sich seit Jahrzehnten mit Elektroantrieben für derartige Fahrräder. Sessel-Räder zum Probe fahren stehen dort ebenfalls immer bereit.

Weitere Informationen:  
akkurad GmbH

Lohmeyer Leichtfahrzeuge

Rheinstraße 26, 53773 Hennef-Westerhausen

Tel.: +49 (0)2244 90 480 10

info@akkurad.com, www.akkurad.de

**WOHNSTIFT  
BEETHOVEN**

*Die 1. Klasse für Senioren*

# „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, niveauevolle 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.“

IDEALBonn

**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

# Handeln statt Misshandeln

## 15 Jahre Bonner Notruf

„Meine Mutter wird in der Klinik schwer vernachlässigt. Ich bin so verzweifelt. Helfen Sie mir.“

„Meine Mutter wird von ihrem Schwiegersohn ständig bedroht. Er wäre froh, wenn sie tot wäre. Es ist so furchtbar. Können Sie etwas tun?“

„Obwohl eine Vorsorgevollmacht von meiner Mutter besteht, wurde einfach eine Betreuung eingerichtet. Darf das sein?“

„Das Heim lässt meinen Vater stundenlang in seinen verschmutzten Windeln liegen. Es stinkt entsetzlich. Können Sie da nicht ein Machtwort sprechen?“

Seit 15 Jahren erreichen solche Anrufe das Bonner Notruftelefon von HsM – Handeln statt Misshandeln - Bonner Initiative gegen Gewalt im Alter e.V. Die Anrufer sind verzweifelt, sie haben anderswo keine ausreichende Unterstützung erfahren. Unbeteiligte machen sich oft keine Vorstellungen davon, wie gewalttätig manchmal mit alten Menschen umgegangen wird. Meist geschieht dies heimlich oder tiefsinnig verdeckt, so dass andere gar nicht wahrnehmen, was vor sich geht. Darum hören die Betroffenen deshalb häufig nur „dafür sind wir nicht zuständig“, „so schlimm wird es schon nicht sein“ oder sogar „das ist halt so im Alter“.

### Gewalt ist Alltag

Gewalthandlungen und Straftaten gegen alte Menschen sind keine Seltenheit. 51 % der über 60-Jährigen werden Opfer von Vermögens-, Gewalt- oder Sexualstraftaten. Nur wenige Gewaltsituationen werden „aktenkundig“. Sie geschehen oft im familiären Bereich oder es gibt eine langjährige Beziehung zwischen „Opfer“ und „Täter“. 53 % aller Angehörigen eines Pflegebedürftigen berichten, dass sie ihm gegenüber innerhalb eines Jahres gewalttätig geworden sind. Häufigste Gewaltformen sind Vernachlässigung, seelische und körperliche Misshandlung, Freiheitseinschränkung und finanzielle Ausbeutung. Häufig treten mehrere Gewaltformen gleichzeitig auf, gibt es Verkettungen von unzureichender Hilfe, vielfach Trägheit beim Führungspersonal sowie Altersdiskriminierung. In Kliniken und Pflegeheimen ist die Situation dramatischer als vielfach angenommen wird. Fixierungen (Fesselungen) und weitere freiheitseinschränkende Maßnahmen beispielsweise sind immer noch keine Seltenheit geworden! Gegenüber wachsenden wirtschaftlichen sowie büro- und technokratischen Zwängen, die ihnen zu ihrer eigentlichen Arbeit immer weniger Zeit lassen, resignieren nicht nur Pflegekräfte.

## Handeln Sie!

Wie für viele Vereine haben sich auch für HsM die Zuschüsse der Bundesstadt Bonn seit Jahren drastisch verringert. HsM lebt von der Hoffnung, mit Spenden überleben und weiterhin Hilfe und Unterstützung gewährleisten zu können. Notwendig wäre, mindestens eine Halbtagskraft einstellen zu können, die auch über fachliche Kompetenz verfügt (Sozialarbeiter/Fachpflegekraft).

Deshalb sollen Sie an dieser Stelle zur Mithilfe aufgerufen werden.

### Ihre Spende wird benötigt!

Sparkasse KölnBonn  
Kto.Nr: 13803127 – BLZ 380 500 00

Sparda-Bank West e.G.  
Kto.Nr: 58 93 35 – BLZ 370 605 90

Zudem sucht der Verein ehrenamtliche Helfer. Sinnvoll wäre, dass sie im Bereich der Altenhilfe oder Altersmedizin bzw. -pflege ausgebildet sind.

### Der Verein

Handeln statt Misshandeln - Bonner Initiative gegen Gewalt im Alter e.V. (HsM) ist eine gemeinnützige und unabhängige Notruf-, Beratungs- und Informationsstelle für

- alte Menschen und deren Angehörige
- in der Altenarbeit, Gerontopsychiatrie und Geriatrie Tätige
- Behörden und kommunale Einrichtungen

1997 wurde er als gemeinnütziger Verein gegründet, um Missständen, Misshandlungen und Gewalt gegen alte Menschen etwas entgegenzusetzen und Krisen vorzubeugen. Schirmherr ist Oberbürgermeister Jürgen Nimptsch.

Acht Mitarbeiter mit Fachwissen aus ihrer (früheren) Tätigkeit in der Altenpflege, Geriatrie oder Gerontopsychiatrie und eine geringfügig Beschäftigte für die Geschäftsstelle sind derzeit mit unterschiedlichen Arbeitsschwerpunkten und zu verschiedenen Zeiten tätig. Die gesamte fachliche Arbeit wird ehrenamtlich geleistet!

Der Verein hat etwa 70 Mitglieder.

Sein Vorstand besteht aus Prof. Dr. Dr. Rolf Dieter Hirsch, Vorsitzender, Marita Halfen, stellvertretende Vorsitzende, Peter Flötgen, Schatzmeister, Bärbel Makowsky-Rohe, Schriftführerin.

Dankbar ist man im Verein und Vorstand der Bonner Altenhilfe, der Betreuungsbehörde sowie dem Kommissariat Vorbeugung der Bonner Kriminalpolizei für die effiziente und kooperative Zusammenarbeit.

### HsM in Zahlen ...

Seit 1997 sind ca. 13 000 Notrufe eingegangen. Über 3 200 Beratungsgespräche wurden geführt, die Hälfte davon bei den Betroffenen Zuhause oder in Kliniken/Heimen. In weiteren ca. 21 000 Anrufen konnten Fragen z. B. zu Vorsorgevollmacht, Betreuung, Vermittlung der Altenhilfe, Heimaufsicht, Therapeuten, ambulante Pflegedienste und Haushaltshilfen beantwortet werden. Immer häufiger werden E-Mail und Internet genutzt. Seit 2004 wurden über 200 000 Besucher auf der Internet-Seite gezählt.

### ... und als Vorbild

HsM hat in Deutschland eine Vorreiterstellung und Modellfunktion für ähnliche Einrichtungen und gilt als einer der ersten Ansprechpartner bei Fragen zur „Gewalt gegen alte Menschen“. In mehreren nationalen und europäischen Projekten ist HsM beratend eingebunden. Bei der Entwicklung der „Charta für hilfe- und pflegebedürftige Menschen“ war HsM beteiligt.

Schon viele Impulse gingen vom „Runden Tisch“ „Gewalt gegen ältere Menschen in Bonn“ aus, der seit 1997 zweimal jährlich tagt. Im März war es der 28.!

Auf Initiative von HsM wurde 1999 die Bundesarbeitsgemeinschaft der Krisenberatungs- und Beschwerdestellen für alte Menschen in Deutschland gegründet, in welcher 16 Krisen- und Notruftelefone vereint sind.

HsM koordiniert im Rahmen der BAG den seit 2007 jährlich am 15. Juni stattfindenden internationalen Tag zur Sensibilisierung und Prävention von Gewalt gegen alte Menschen („Word elder abuse Awareness Day“). In Berlin findet hierzu jährlich eine bundesweite Veranstaltung statt, in Bonn eine regionale.

Seit Jahren werden regional Fortbildungsveranstaltungen durchgeführt. Themen sind z. B.

- Prävention und Deeskalation von Gewalt im häuslichen Bereich und in Einrichtungen
- Sturzprophylaxe
- Suizidalität
- Einsatz von Psychopharmaka
- Lebensverlängernde Maßnahmen
- „Vermüllungssyndrom“
- Posttraumatische Belastungsstörungen
- Humor in kritischen Situationen
- Betreuungsrecht und Vorsorgevollmacht
- Hospiz und Palliative Medizin

Neu ist eine Fortbildungsreihe mit Veranstaltungen für alte Menschen, ihren Angehörigen und interessierten Laien.

Weitere Information: [www.hsm-bonn.de](http://www.hsm-bonn.de)  
Notruftelefon: 0228 69 68 68



# Standfestigkeit beginnt in den Füßen

## Übungen zur Sturzvermeidung

Jeder von uns blickt auf eine mehr oder weniger ausgeprägte Sturzgeschichte zurück. Wir stürzen als Kleinkind beim Laufen lernen, beim Mannschaftssport durch die Einwirkung eines Gegners, im Winter beim Skifahren oder auf Glatteis. Diese Stürze können geringfügige und harmlose aber auch schwerwiegende und langfristige Konsequenzen nach sich ziehen.

Sturzereignisse älterer Menschen weisen spezifische Risikofaktoren und Folgen auf. Sie rufen bei dem einen oder anderen ein Gefühl der Unsicherheit und des Verlustes der Selbstständigkeit hervor. Manchmal wird daraus ein Teufelskreis: Das Sturzereignis führt aus Angst vor einem weiteren Sturz zur Reduzierung der körperlichen Aktivität. Hieraus resultiert eine Verringerung der Muskelkraft, die wiederum ein erneutes Stürzen begünstigen kann.

Aber niemand ist diesem Teufelskreis hilflos ausgeliefert. Jeder kann mit kleinen Übungen seine Stabilität verbessern und die Muskelkraft steigern.



Geeignete Übungen können zum Beispiel in einem Kurs mit dem Schwerpunkt Gleichgewichtstraining gemeinsam mit anderen erlernt werden. Man kann aber auch alleine zu Hause eine Menge für seine Gleichgewichtsfähigkeit tun. Da eine gute Stand- und Gangstabilität in den Füßen beginnt, ist es sinnvoll auch genau dort mit dem Training zu beginnen.

Zur Stabilisierung der Sprunggelenke ist folgende Übung gut geeignet: Setzen Sie sich so auf einen Stuhl, dass Sie nicht hinten angelehnt sind, damit die Oberschenkel etwas Luft haben. In der Grundposition befinden sich die Fersen unter den Knien. Nun heben Sie im Wechsel den Vorderfuß und die Ferse an, so dass Sie abwechselnd nur mit den Zehenspitzen oder den Fersen Kontakt zum Boden haben. (Bild 1 und 2)

Fortgeschrittene können die Schwierigkeit steigern und die Füße gegeneinander einsetzen. (Bild 3 und 4)

Eine andere Übung verbessert die Gleichgewichtsfähigkeit und kräftigt die Fuß- und Beinmuskulatur: Finden Sie einen sicheren und aufrechten Stand mit dem Blick nach vorne, damit auch die Halswirbelsäule aufgerichtet ist. Sorgen Sie bei allen Übungen, die im Stehen ausgeübt werden, für einen festen Halt mit einer oder mit beiden Händen. Geeignet ist entweder eine Stuhl- oder Sofalehne, eine Tischplatte oder eine Wand, an der Sie sich abstützen können. Nun drücken Sie sich langsam und kontrolliert auf die Fußballen hoch, behalten diese Position kurz bei und senken den Fuß ebenso langsam und kontrolliert wieder ab, bis Sie mit beiden Fußsohlen wieder fest auf dem Boden stehen. Für Fortgeschrittene ist diese Übung auch auf einem Bein möglich.

Wiederholen Sie die Übungen 8 bis 15 Mal hintereinander, machen Sie eine kurze Pause von 1 bis 2 Minuten und schließen Sie weitere 8 bis 15 Wiederholungen der Übung an. Wer noch nicht genug hat, kann auch eine 3er-Serie absol-



vieren. Die Pause zwischen den einzelnen Sätzen sollte aber eingehalten werden. Versuchen Sie die Übungen 2 bis 3 Mal wöchentlich durchzuführen und nach wenigen Wochen werden Sie die Effekte spüren.

Viel Spaß beim Üben!

Weitere Informationen zu diesem Thema, zu Gleichgewichtskursen in Kleingruppen und zu allen weiteren Fragen rund um das Thema Gesundheits-sport erhalten Sie in der Geschäftsstelle des Vereins für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V. in der Hans-Böckler-Str. 16 in Bonn-Beuel, auf der Homepage des Vereins [www.vfb-bonn.de](http://www.vfb-bonn.de) oder unter der Telefonnummer 0228-403670.



## Wichtige Telefonnummern

- Feuerwehr/Notarzt  
112
- Arztrufzentrale Bonn  
0 18 05 - 04 41 00
- Arztrufzentrale Rhein-Sieg-Kreis (rechtsrheinisch)  
0 22 41 - 93 83 33
- Arztrufzentrale Köln  
0 22 1 - 1 92 92
- Giftnotruf Bonn  
0 22 8 - 1 92 40
- Notdienstpraxis im Malteserkrankenhaus Bonn  
0 22 8 - 64 81 91 91
- Notdienstpraxis im Ev. Waldkrankenhaus  
0 22 8 - 38 33 88
- Notdienstpraxis der niedergelassenen Ärzte in Beuel  
0 22 8 - 40 73 33
- Privatärztlicher Notdienst – 24 Stunden  
0 22 8 - 1 92 57
- Privatärztlicher Dienst – 24 Stunden  
0 22 8 - 6 20 20 10
- Zahnärztlicher Notdienst  
0 18 05 - 98 67 00
- Krankentransport Bonn  
0 22 8 - 65 22 11
- Krankentransport Rhein-Sieg-Kreis  
0 22 41 - 1 92 22
- Krankentransport Feuerwehr Köln  
0 22 1 - 74 54 54
- ZBV - Zentrale für Behindertenfahrten im Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V.  
0 22 8-40 36 7-0
- Seniorenruf Stadt Bonn  
0 22 8 / 77-66 99
- Spedition Keller – Umzüge  
0 22 8 - 67 55 01
- Gutmann-Senioren-Service  
Unabhängige Wohnberatung  
Heimplatzvermittlung in 24 Std.  
0800 / 278 14 89

# Wohnen, Pflege, Service

## In Bonn und im Rhein-Sieg-Kreis



### Johanneshaus Meckenheim

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

Johanneshaus Meckenheim  
Le-Mée-Platz 3  
53340 Meckenheim



### WOHNEN IN GEBORGENHEIT, LICHT UND FARBE.

BETREUT UND GEPFLEGT – IN GUTEN HÄNDEN.

WIR SIND FÜR SIE DA.

WANN IMMER SIE UNS BRAUCHEN.

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

Ihr Ansprechpartner:

Oliver Züll ■ Telefon 0228/38 91-0 ■ [ozuell@shk-ggmbh.de](mailto:ozuell@shk-ggmbh.de)  
Seniorenzentrum Heinrich Kolfhaus ■ Venner Straße 18 ■ 53177 Bonn



### Ein Zuhause für Senioren in Bonn

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

### Ambulante Pflege & Essen auf Rädern

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



[www.caritas-bonn.de](http://www.caritas-bonn.de)



Hunde statt Milchkühen

**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](mailto:info@hsm-bonn.de) - [www.hsm-bonn.de](http://www.hsm-bonn.de)

**Notruf-Telefon: 0228/ 696868**

Montag – Freitag 10 – 12 Uhr

### 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- gemeinnützige Betreuungsgesellschaft für soziale Einrichtungen mbH

**Seniorenhaus Steinbach**  
Rüdigerstr. 92, 53179 Bonn,  
Tel. 0228-3698-111  
[www.domicile-am-rhein.de](http://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](mailto:zentrale@schwwesterschaft-bonn.drk.de)  
[www.schwwesterschaft-bonn.drk.de](http://www.schwwesterschaft-bonn.drk.de)

### Carré Am Floßweg

Betreutes Wohnen

Zentral in Bad Godesberg-Lannesdorf



#### 2- u. 3-Zimmer-Wohnungen

45 – 75 m² Wohnflächen  
Hochwertige, seniorengerechte Ausstattung, Aufzug, barrierefreie Bäder, Betreuung durch AWO

**650,00 – 1.050,00 €**  
inkl. NK u. Betreuungspauschale

**Besichtigung** nach Vereinbarung.

Peter Küpper, Tel.: **0228/9510724** ■ [info@kuepper-bonn.de](mailto:info@kuepper-bonn.de)

GEPFLEGT ZU HAUSE WOHNEN:

## AMBULANTER PFLEGEDIENST

WERTSCHÄTZUNG – SICHERHEIT – GEBORGENHEIT

### UNSERE LEISTUNGEN

- Grundpflege und Behandlungspflege
- Abrechnung mit allen Krankenkassen
- Unverbindliches und kostenfreies Beratungsgespräch
- Kurzzeitpflege in unserer stationären Einrichtung



Telefon 0228 / 97 62-0  
Mobil 0177 / 236 59 86  
Telefax 0228 / 97 62-253  
Luisenstraße 146  
53129 Bonn  
[info@vecura.de](mailto:info@vecura.de)  
[www.vecura.de](http://www.vecura.de)

**vecura**  
WOHN- UND PFLEGESERVICE GMBH



# Wildnis

*Architekturdenkmal  
in der Altstadt  
„Gastown“*

## Mit dem „Rocky Mountaineer“ durch die Wildnis Kanadas

*Totempfahl im Stanley Park von Vancouver*



*Der „Rocky Mountaineer“ bahnt sich seinen Weg*



*Aussichtswaggon im  
„Rocky Mountaineer“*

*Auskunft*

*[www.rockymountaineer.com](http://www.rockymountaineer.com); [www.britishcolumbia.travel](http://www.britishcolumbia.travel); [www.travelalberta.com](http://www.travelalberta.com)*



Blick auf die „Holy Rosary Cathedral“ vom „Vancouver Lookout“

Ahnungsvolle Stille wölbt sich an diesem Junimorgen wie eine unsichtbare Decke über den Bahnhof von Vancouver. Unter ihr verdichten sich die Eindrücke von der lebensfrohen Stadt an der kanadischen Pazifikküste zu einem bunten Film, der mit immer neuen Sequenzen in der Erinnerung vorüberflimmert.

In die kostbaren Augenblicke der Erinnerung mischt sich jedoch zunehmend die Anspannung des Aufbruchs. Denn schon warten die beiden Diesellokomotiven des „Rocky Mountaineer“ mit laufenden Motoren darauf, sich sogleich mächtig ins Zeug zu legen. Und niemand vermag sich jetzt bereits vorzustellen, was ihn unterwegs wirklich erwartet.



„Lions Gate Bridge“ (Löwentor-Brücke)

### Bergpanorama im Großformat

Und doch gibt es eine erste Orientierung. Es ist der geräumige Großraumwaggon, der zwei Tage lang als Ausgangspunkt für Landschafts- und Naturbeobachtung dienen soll. Die obere Ebene ist eine lichtdurchflutete Konstruktion nach innen gewölbter Glasscheiben, die sich oben zu einer kuppelartigen Rundung vereinen und den Blick nach allen Seiten freigeben.

Der Waggonteil unterhalb der Aussichtsebene hat seinen eigenen Reiz. Denn hier werden an festlich gedeckten Tischen die Mahlzeiten mit Gourmetqualität serviert, die nebenan in der Waggonküche gleichsam als Kunstobjekte Gestalt annehmen. Betten jedoch sucht man im gesamten Waggon vergeblich. Denn übernachtet wird auf halber Strecke in dem alten Pionierstädtchen Kamloops,

wo auch, wie sich schnell herumspricht, zu einer sprühend unterhaltsamen Dinner-show eingeladen wird.

### Verführerisch glänzendes Edelmetall

Erst einmal jedoch gilt das Interesse dem mächtig angeschwollenen Fraser River, der sich hier in British Columbia aus der parallel zur Küste verlaufenden Mountain Range heraus seinen Weg in den Pazifischen Ozean bahnt. Hierher hatte einst die Gier nach dem Gold Abenteurer aus allen Richtungen angelockt. Denn ebenso wie weiter südlich am kalifornischen Sacramento River war auch hier das verführerisch glänzende Edelmetall gefunden worden, das schnellen Reichtum und Wohlstand versprach. Zahlreiche Ortschaften beiderseits der Bahntrasse zeugen noch heute von der plötzlichen Blüte und dem jähen Ende jener aufregenden Goldgräberära.



Das „Banff Springs Hotel“ zwischen Castle und Chateau

## Türkis schimmernder Lake Louise

Nach dem Hochgebirge der Rocky Mountains kündigt sich am Nachmittag die letzte Attraktion der Reise an: der Nationalpark von Banff - Lake Louise in Alberta, angeblich der schönste seiner Art in ganz Kanada und noch der älteste dazu. Kein Zweifel: In einmaliger Schönheit erstrahlt der Lake Louise, in dessen türkis schimmernder Wasseroberfläche sich das Weiß der umgebenden schneebedeckten Berggipfel widerspiegelt. Als besonders faszinierend erweist sich auch der Blick auf die Seekulisse durch die Rundbogenfenster des unmittelbar angrenzenden „Chateau Lake Louise“, das zum nachmittäglichen „High Tea“ bei zarter Harfenmusik einlädt.

In Banff selber ist es der Sulphur Mountain, der als Hausberg des Städtchens im wahrsten Sinne des Wortes herausragt. Mit einer Kabinen-Seilbahn ist der Gipfel leicht zu erreichen, von wo aus sich die Spitzen der umliegenden Berge beim Rundblick in perfekter Schönheit in die Zacken einer riesigen Krone zu verwandeln scheinen. Hatte hier etwa eine höhere Schöpfungsinstanz ihre Hände im Spiel?

## Mischung aus Castle und Château

Der Blick hinunter in die Tiefe tut ein Übriges. Er fällt auf einen Hügel im Talkessel, an die sich die kleine Stadt wie Schutz suchend anschmiegt. Und seitlich davon, unübersehbar, erhebt sich das verwinkelte

„Banff Springs Hotel“, eine architektonische Mischung aus Castle und Château. Allein vom äußeren Erscheinungsbild her wird verständlich, warum es schon im 19. Jahrhundert der Treffpunkt war für alle, die in ungewöhnlichem Rahmen eine außergewöhnliche Natur erleben wollten. Schon damals ein Reiseziel mit Exklusivcharakter.

Und doch ist es nicht das Ziel allein, das zählt. Denn wo der „Rocky Mountaineer“ dem Ruf der Wildnis folgt, ist bereits der Weg das Ziel. Ein faszinierendes Reiseabenteuer in gediegenem Ambiente, das in dieser Form weltweit seinesgleichen sucht.

Cecilie Kregel

## Dramatische Ereignisse am „Höllentor“

Doch dann richten sich alle Blicke nach vorn auf eine Felsspalte, durch die sich der Fraser River tosend und brodelnd hindurchzwängt. Eine kanadische Variante der Loreley? Die mit diesem „Höllentor“ verbundene dramatische Geschichte reicht zurück in die Zeit des Eisenbahnbaus, als man durch massive Sprengungen versuchte, Raum zu schaffen für das Gleisbett. Dabei brach unerwartet eine der Felswände komplett ab und blockierte für längere Zeit das gesamte Flussbett. Nicht nur für die herabströmenden reißenden Wassermassen, sondern auch für die millionenfach heraufdrängenden Lachse, die nun vergeblich versuchten, ihre gewohnten Laichgründe zu erreichen.

Immer steiler wird am zweiten Reisetag die Strecke, als sich der Zug schnaubend an der Flanke des schneebedeckten Mount Robson hinaufquält. Und je höher sich nun das Gebirge vor dem Zug auftürmt, umso reißender wird auch der ihm entgegen strömende Fluss. Seinen in ungestüme Gischt aufwirbelnden Wassermassen verdankt er seinen einprägsamen Namen „Kicking Horse“. Berechenbar bei aller Wildheit ist nur, dass er irgendwann einmal durch ein verschlungenes System von Flussbetten hindurch in den Pazifischen Ozean einmünden wird. Ganz im Unterschied zu all den Gewässern, die nach Erreichen des Passes auf der anderen Seite der „Continental Divide“ dem Atlantik zuströmen.



„Höllentor“ des Fraser River



# Spezialitäten aus der Saarländischen Küche

Zur Bundesrepublik Deutschland gehört das Saarland politisch gesehen seit 1955, der endgültige und damit auch wirtschaftliche Anschluss erfolgte erst 1959.

Nach dem Dreißigjährigen Krieg lebten auf dem Gebiet des heutigen Saarlandes kaum noch Menschen. In den nachfolgenden Jahrzehnten siedelten sich Franzosen (vor allem Hugenotten), Protestanten aus Österreich und Wallonen aus belgischen Gebieten an.

Ende des 19. Jahrhunderts erlebte das Saarland einen weiteren Einwanderungsschub. Der Grund war vor allem ein Arbeitskräftemangel in den Gruben und Stahlhütten. Hier gab es günstige Voraussetzungen, in "Lohn und Brot" zu kommen und Grundeigentum recht günstig erwerben zu können.

Die Gerichte, die in den Arbeiterküchen zubereitet wurden, waren einfach und nahrhaft: Eintöpfe, Kartoffelgerichte, Sauerkraut, Zwiebeln, Kohl, Wurst und Schweinefleisch.

Typisch saarländisch ist der aus dem Saargau stammende „Viez“, ein Apfelwein. Auch Obstbrände werden heute noch reichlich gebrannt, der Saarländer trinkt aber ebenso gerne Bier und guten Wein, der an der saarländischen Obermosel angebaut wird.

Lyoner, eine Brühwurst, stammt aus Lyon und hat es im Saarland zum Kultstatus gebracht. Hier heißt die Wurst auch nicht "die", sondern "der" Lyoner. Es geht sogar die Kunde, dass kein "richtiger" Saarländer sein Land ohne einen guten Vorrat an Lyoner verlässt. Nachgeprüft haben wir das aber nicht ... Der Begriff "Saarländischer Lyoner" wurde sogar geschützt. Am Liebsten isst

man dazu „Kerschdscher“. Das sind rohe Kartoffelwürfel in heißem Fett gebacken, bis sie braune Krusten, eben „Kerschdscher“, haben.

Das saarländische Nationalgericht ist aber "Dibbelabbes" oder „Dippelappes“ - ein Auflauf oder Kuchen, der aus rohen, geriebenen Kartoffeln, Dörrfleisch und Lauch zubereitet wird. „Dibbe“ bedeutet im hochdeutschen Topf. Siehe links! Der „Topfkuchen“ schmeckt am besten mit Apfelmus. Ganz ähnlich wird auch „Schales“ zubereitet. Hier wird der Teig allerdings unter ständigem Wenden in einer Pfanne gebraten.

Zwei weitere Spezialitäten, die als Grundlage denselben Teig haben, sind "Hoorische Knepp", sprich „Haarige Klöße“, und "Gefillde", also „gefüllte Klöße“.

Dafür werden zu gleichen Teilen rohe Kartoffeln (geschält, gerieben und fest ausgedrückt) und gekochte Kartoffeln fein zerkleinert. Beide werden vermengt, nach Geschmack gewürzt und zu Klößen geformt. „Gefillde“ bekommen zusätzlich eine Füllung aus Hackfleisch, Leber- oder Blutwurst und Gewürzen. Zu beide Arten von Klößen gibt es eine deftige Speckrahmsoße, evtl. auch Sauerkraut.

Im Saarland kann man, vor allem im Sommer, oftmals dem „Schwenker“ begegnen. Das ist in der Regel ein selbstgebauter, dreibeiniger Grill, dessen Rost „geschwenkt“ werden kann. Aber auch der Grillmeister wird Schwenker genannt, ebenso wie das darauf zubereitete Fleisch – der köstliche Schwenkbraten bzw. ein Schwenksteak.

Die Saarländer mögen ansonsten gerne Suppen, z. B. Bohnen- oder Kartoffelsuppe, dazu gehört aber unbedingt Kuchen wie der Quetsche oder Apfelkuchen.



Anna Pal Singh



Erleben Sie mit unserer fachkundigen Reiseleitung alle Sehenswürdigkeiten der Hauptstadt, genießen Sie den blühenden Garten und die aktuelle Ausstellung in der Liebermann-Villa am Wannsee, eine spannende 2-stündige Schifffahrt auf der Spree durch das historische und moderne Berlin inkl. Regierungsviertel und Ihren Ausflug nach Potsdam:

## Erlebnisreicher Sommer in Berlin

6 Tage 13.06.-18.06.12 € 635,- p.P. in DZ/ÜF  
6 Tage 08.08.-13.08.12 € 635,- p.P. in DZ/ÜF

(DZ=EZ/ÜF € 818,-) Sie wohnen im First Class Steigenberger Hotel Berlin nahe Ku'Damm, inklusive Abendessen am Anreisetag

**mit perfekt eingespieltem Taxi-Service!**

**Katalogbestellung und Beratung:**

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

www.felix-reisen-koeln.de



## Umzüge nah und fern • Lagerung

Unsere Leistungen im Überblick

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

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

**Zack Umzüge & Dienstleistungen GmbH**  
**An der Esche 28 · 53111 Bonn**  
**Tel.: 02 28 - 68 447-0 · Fax: 02 28 - 68 44 7-22**  
**mail@zack-umzuege.de**

**www.zack-umzuege.de**

## 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



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

## 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:  
Wolfgang Günther (1. Vorsitzender),  
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 wird gerne nachgekommen. Ein Notebook mit W-LAN-Funktion sollte mitgebracht werden. An der Wolfsburg 1

Freitags, 14-tägig nach Vereinbarung, von 17.30 bis 19 Uhr. Leitung: Julika Fricke (Fortgeschrittene); Verena Metzner (Einsteiger)

## ■ Die Kunst- und Literaturreunde

Alle 14 Tage treffen sich Leseratten und Kulturhungrige zur Diskussion und plaudern im Seniorenbüro Tat und Rat e.V. über interessante aktuelle Themen, Bücher, Theater und Ausstellungen in Bonn und der Umgebung. Das Schmökern in der Literatur des 19. und 20. Jahrhunderts hat längst vergessene Kenntnisse aufgefrischt und erneutes Interesse für klassische und zeitgenössische Autoren geweckt. Eugen Roth und Martin Walser, Sigrid Damm, Dieter Kühn und Carola Stern machten uns mit herausragenden Frauen des 18. Jahrhunderts bekannt. Die Literaturnobelpreisträger Omar Pamuk, Herta Müller und Mario Vargas Llosa haben mit ihren Werken für lebhaft Diskussionen gesorgt, um nur einige Beispiele zu nennen. Wir bleiben mit viel Freude am Puls der Zeit. Dafür stehen u.a. Autoren wie Luis Borges und Cesar Aira. Leitung: Alexander de Montleart, Tel.: 0 22 26-62 08

## ■ Gespräche „am Kamin“

Hätten Sie Lust – so wie am Kamin –, gute Gespräche offen, gelassen und engagiert zu führen? Ohne Medien-Moderator mit Meinungsauftrag und Richtlinie? 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 lebenserfahrenere 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)

Montags von 10 – 12 Uhr.

Termine: 02., 16. + 30.04.; 14.05.2012

## Gruppe 2 (Fortgeschrittene/Workshop)

Montags von 14 – 16 Uhr.

Termine: 02., 16. + 30.04.; 14.05.2012

## Gruppe 3 (Fortsetzung)

Mittwochs von 14 – 16 Uhr.

04. + 18.04.; 02., 16. + 30.05.2012

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 Einstellmöglichkeiten 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 9 - 11 Uhr; An der Wolfsburg 1; Leitung: Günter Reiner

## ■ Praktikum Bildbearbeitung

## Gruppe „Einstieg und Wiederholung“

Mit einem leistungsfähigen Programm lernen wir Möglichkeiten digitaler Bildbearbeitung. Nicht die Automatikfunktionen stehen im Vordergrund, sondern das Erkennen und Beheben von Fehlern oder Schwächen im Bild. Wir arbeiten gemeinsam und gehen in kleinen Schritten vor: Erstellen eines Bilderausschnitts, Verbesserung des Bildeindrucks, Hervorhebungen, z. B. durch Tönen von Einzelheiten, Fotomontage, Fotomanipulation, richtiges Speichern. Vorausgesetzt werden Erfahrung im Umgang mit dem PC, Freude am Fotografieren und die Bereitschaft, sich gemeinsam mit anderen die Feinheiten von Bildgestaltung und -veränderung anzueignen. Es handelt sich um ein Praktikum, daher macht die Teilnahme nur Sinn mit einem Notebook vor Ort im Praktikum oder einem PC zu Hause. Jeder Teilnehmer soll das Gesehene und Gehörte selbst anwenden, erproben und vertiefen. Das Ergebnis: Ihre Fotos werden schöner und gute Fotos werden besser. Die beiden Anfängerkurse sind ausgebucht. Neuzugänge derzeit nicht möglich. Im Seniorenbüro wird eine Liste für Interessenten geführt.

## Gruppe „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: 13.04.2012, 16.00 – 17.30 Uhr. Frau Lemke: „Reise nach Bornholm“ und „Reise nach Dubai“, 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 span-

nende 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: Termine: 12. + 19.04.; 10. + 24.05.2012, jeweils

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

### ■ Kurs „Genealogie“

Welches sind die ersten Quellen für meine Forschung? Wo bekomme ich welche Informationen - was liegt in Archiven, was bei der Kirche und was im Standesamt? Wie kann ich praktisch vorgehen? In welchen Internet-Datenbanken kann ich erfolgreich und gefahrlos Familiennamen suchen, ohne in Gebührenfallen zu tappen? Auch das kann online an Ihrem eigenen Laptop ausprobiert werden. Genealogische PC-Programme benutzen. 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 Stempelaufdrücken? Entdecken Sie die Darstellung von Formen durch Vektor-Grafiken 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 Kollagen und Werke fotorealistischer Kunst und nutzen dafür professionelle Hilfsmittel der digitalen Bildbearbeitung. Termine: nach Vereinbarung; 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](http://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:

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 ste-

cken 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, 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)

**Er, 62 Jahre,** sucht weibliches Gegenstück für Freundschaft und gemeinsame Unternehmungen. Ich mag Ehrlichkeit, Tanzen, Trödelmärkte, Spaziergänge, Kochen, deutsche Schlager u.v. mehr. (CH 05/12)

**Wir, 2 Seniorinnen,** Sopran und Tenor, schon öfter „a cappella“ gesungen in Bad Godesberg, jahrzehntelange Chor-Erfahrung, suchen gemischten Chor, der nicht dienstags probt und für Nicht-Autofahrerinnen erreichbar ist. Wir würden uns sehr freuen, wenn wir uns, außer unserem Dienstags-Chor, noch einem weiteren Chor anschließen könnten. (CH 06/12)

**Dame, 70 Jahre,** aus Bad Honnef, wünscht sich Freundschaft sowie gemeinsames Radfahren, Reisen und Wandern mit Herrn oder Dame. (CH 07/12)

**Sie, 66 Jahre,** seit 2 Jahren Bonnerin, möchte nette Freundin kennenlernen für's Bummeln, Radeln, Klönen, etwas Kultur, Kartenspiel und für alles, wozu man Lust hat. (CH 08/12)

**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)

**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 Hen-

nef/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 alle n 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)

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

# senioren

# termine

2012  
04/05

BONN  
RHEIN-SIEG  
NACHBARN

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

- **AWO Nachbarschaftszentrum Friesdorf**  
Frankengraben 26, 53175 Bonn, Tel. 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 Pfligestift 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 23, sbarkowsky@intra-ggmbh.de
- **Post-Sportverein Bonn 1926 e.V.**  
Gottbergstr. 3, 53117 Bonn - Am Bootshaus
- **Recht-Verständlich! e.V.**  
Deutscherherrenstr. 37, 53177 Bonn, Tel. 02 28/37 11 07,  
info@verein-rechtverstaendlich.de
- **Caritas 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 Josefhöhe**  
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
- **Statt Reisen – Bonn erleben e. V.**  
Am Hauptbahnhof 1, 53111 Bonn, Tel. 02 28/65 45 53
- **Stiftung europäische Begegnung**  
Poppelsdorfer Allee 108, 53113 Bonn, Tel. 02 28/63 20 62
- **Stiftung Mitarbeit - Zukunftsfähiges Bonn e.V.**  
Bornheimer Straße 37, 53111 Bonn, Tel. 02 28/60 42 40
- **Stiftung Pfennigsdorf**  
Poppelsdorfer Allee 108, 53113 Bonn, Tel. 02 28/63 20 62
- **SWZ Haus Dottendorf**  
Hinter Hoben 179, 53129 Bonn, Tel. 02 28/39 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, Tel. 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
- **Stadt Sankt Augustin**  
Markt 1, 53754 Sankt Augustin,  
Tel.: 0 22 41/24 34 44,  
walter.schilling@sankt-augustin.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

Mittwoch, den 4.4.2012 ab 9:30 Uhr  
Kinder kochen mit/und für Senioren.

Mittwoch, den 18.4.2012 ab 12 Uhr  
Kassler Sauerkraut, Püree · Anmeldung erforderlich. 6,50 €.

Sonntag, den 13.5.2012 ab 11:30 Uhr  
Einfachessen zur Friesdorfer Kirmes auf dem Margaretenplatz.

### AWO Ortsverein Bonn-Stadt e.V.

Montag, den 9.4.2012 ab 10 Uhr  
Vortrag: Osterfrühstück · Großes Frühstücksbuffet mit vielen guten Sachen unter Leitung von Susanne Kisselstein. 4 €.

Mittwoch, den 18.4.2012 ab 15 Uhr  
Vortrag: Klassisches Konzert · Vortrag der Initiative LebensWandel · Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung – was muss ich wissen? Referentin: Aik Lethert (Rechtsanwältin).

Dienstag, den 24.4.2012 ab 13 Uhr  
Monreal (Eifel) · Malerisch überragt von der Löwenburg und der Phillipsburg hat sich Monreal inmitten des engen Elztals ein ungestörtes, reizvolles Ortsbild erhalten. 3 steinerne Brücken führen mitten im Ort über die Elz. Abfahrt: Quantiusstr. 13 Uhr, Liegnitzerstr. 13:15 Uhr. Fahrpreise pro Fahrt und Person: AWO - Mitglieder 12 €, Gäste 14 € (ohne Bewirtung) Einzelheiten erfahren Sie auf unserer Internetseite: [www.awo-bonn.de](http://www.awo-bonn.de) oder in unsere Geschäftsstelle.

Samstag, den 12.5.2012 ab 16 Uhr  
Klassisches Konzert · SchülerInnen der Musikschule Krimer tragen verschiedenste klassische Musikstücke vor. Spenden willkommen.

### Begegnungsstätte „St. Jakob und St. Ägidius“

Mittwoch, den 4.4.2012 ab 15 Uhr  
Ostercafé.

Mittwoch, den 11.4.2012 ab 13 Uhr  
Rheinischer Döppeskoche.

Donnerstag, den 19.4.2012 18 - 20 Uhr  
Qualifizierungsmaßnahme zum ehrenamtlichen Begleiter von Menschen mit Demenz. Einführungsveranstaltung: Anmeldung: 0228 / 98 31 52; E-Mail: [Decker@kv-bonn.drk.de](mailto:Decker@kv-bonn.drk.de); Anmeldung erforderlich.

Freitag, 20.4. und 18.5., ab 12:30 Uhr  
Gaumenfreuden · ein 3-Gänge-Menü aus der Hand unserer „Meisterköchin“ Frau Schäfer und ihrem Team. Abhängig von der Anzahl der Teilnehmer und vom Gericht 5 €.

Montag, den 23.4.2012 ab 15 Uhr  
Wohnungswechsel im Alter – Ein Altraum? · Großes Unbehagen quält ältere Menschen, denen „auf ihre alten Tage“ noch ein Umzug blüht: ins Heim oder in eine kleinere Wohnung, die seniorengerecht ausgestattet ist und viele Verbesserungen mit sich bringen wird. Manchmal wird aber wieder besseres Wissen auf den Umzug verzichtet – schlicht, weil auf die mit dem Umzug verbundenen Fragen keine Antwort gefunden wird: Wer hilft aussortieren? Wohin mit den alten Möbeln? Wie soll ich den Umzug finanzieren? Woher bekomme ich kleine Möbel für die viel kleinere neue Wohnung? Wer kann mich bei der Planung unterstützen? Referentin: Wiebke Standfuß.

Mittwoch, 25.4. und 30.5., ab 15 Uhr  
Bingo 1,50 €.

Donnerstag, den 3.5.2012 ab 15 Uhr  
Vortrag: OMAN – Wo Sindbad seine Zelte aufschlug ... die Weihrauchstraße und die Heiligen Drei Könige – die spannende und ereignisreiche Vergangenheit Omans kennen wir oft nur in Ahnungen. Die stolzen Menschen und atemberaubenden Landschaften hinter diesen Legenden sind noch immer ein gehütetes Geheimnis, das zu entdecken sich lohnt. Das Sultanat überrascht mit wild zerklüfteten Hochgebirgen, tiefen Canyons, idyllischen Oasen und weitläufigen Plantagen. Ute Grüner berichtet in Wort und Bild von ihrer Überquerung des Hadjar-Gebirges, erzählt vom Abenteuer, die

Wadischluchten zu durchschwimmen und mit der Kamelkarawane durch die Wahiba Sands zu reiten.

Montag, den 7.5.2012 ab 15:30 Uhr  
Vortrag: Leiden lindern – Sterben zulassen · Unser Gastreferent Dr. med. Günter Franken widmet sich ausschließlich dem Thema der Patientenverfügung. Dass seit September 2009 Ärzte verpflichtet sind den schriftlich fixierten Patientenwillen zu respektieren und umzusetzen, vereinfacht nicht die Erstellung eines solchen Dokumentes. Mit Vordrucken aus dem Internet kommt man nicht weit! In seinem Vortrag gibt Herr Franken konkrete Hilfestellung zu den formalen Anforderungen und die individuelle inhaltliche Gestaltung. Sie sind eingeladen, ihre Entwürfe mitzubringen und sich aus dem Vortrag ergebende Fragen direkt mit dem Profi zu besprechen! 2 €.

Montag, den 14.5.2012 ab 15 Uhr  
Wahl der Maikönigin 2012.

Mittwoch, den 23.5.2012 ab 15 Uhr  
Waffeln mit heißen Kirschen.

### Caritas-Begegnungsstätte „Thomas Morus“

Dienstag, den 10.4.2012 ab 15:30 Uhr  
Der Schweinehirt „Innovationen zur Spargelzeit“ · Das Kinder- und Jugendtheater im europäischen Bildungsinstitut - TheaterStudio >ICH< bringt das Märchen: „Der Schweinehirt“ von H.C. Andersen.

Montag, den 16.4.2012 ab 11 Uhr  
Kräuterwanderung mit der Kräuterexpertin und Heilpraktikerin Brigitte Wulff · Gemeinsam suchen wir in unmittelbarer Nähe Kräuter, die wir dann zu einem leckeren Salat zusammenstellen und verzehren werden. Treffpunkt 11 Uhr in Thomas Morus und kurze Einführung; Bitte der Witterung angepasste Kleidung tragen! Anmeldung erforderlich. 5 €.

Donnerstag, den 24.5.2012, 8 - 16 Uhr  
Koch-Event „Innovationen zur Spargelzeit“ · Genuss und Unterhaltung mit Wolfgang Schmalzried, langjähriger Meisterkoch, er hat alle Töpfe im Griff! Teilnehmer und Gäste profitieren von seinen Kenntnissen in der

Ernährungs- und Lebensmittelkunde. Eingeladen sind 8 Köche, die nach getaner Arbeit (ca. 14 Uhr) ihre Partner als Gäste willkommen heißen. Mit Besuch beim Spargelbauern; Wissenswertes über den Spargel; Zubereitung der Rezepte; Gemeinsames genießen der Speisen. Anmeldung erforderlich. Pro Paar 49 €.

**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!**

### CBT Wohnhaus St. Markusstift

Dienstag, den 24.4.2012 ab 15 Uhr  
Informationsveranstaltung zum Wohnen mit Service mit Hausführung · Anmeldung erwünscht.

Dienstag, den 22.5.2012 ab 15 Uhr  
„Aachen - Kaiserstadt Karl des Großen“ · Diavortrag von Josef Dederichs.

### Familienbildungsstätte Bonn

Mittwoch, 25.4. und 23.5.2012, 18 - 20:15 Uhr  
Erfahrung mit ganzheitlichen Krebstherapie. Mit Haide-Rose Ennulat-Goergen

Donnerstags, 19.4. - 28.6.2012, 11 - 12:30 Uhr und 17 - 18:30 Uhr  
Qigong Yangsheng · Durch Körperübung, Ruhe und Atemübung können Gelassenheit und Konzentration gesteigert werden, es verbessert die Gesundheitsbilanz, lässt die Lebensfreude wachsen. 1. Kurs mit Mariele Platiel, 45 €; 2. Kurs mit Dr. phil. Margret Causemann, 45 €

Samstags, 21.4. - 5.5.2012, 10 - 13 Uhr  
Grundkurs Autogenes Training nach J. H. Schultz ermöglicht über einfache formelhafte Sätze die Umschaltung des vegetativen Nervensystems und somit aller Organfunktionen von dem Zustand der Anspannung in den der Entspannung und Erholung. Der Kurs umfasst neun Einheiten, die an drei Samstagen in Übungen vermittelt werden. Bitte bringen Sie eine Wolldecke, ein kleines Kissen, bequeme Hoskleidung und warme Socken mit. Mit Diane Tausch, 30 €.

Donnerstag, 19.4. - 28.6.2012, 11:15 - 12 Uhr, 12:30 - 13:15 Uhr, 13:45 - 14:30 Uhr, 17:15 - 18:45 Uhr, 19:15 - 20:45 Uhr

Yoga - Die klassische Yogapraxis zielt auf ein psychosomatisches Gleichgewicht, das den Einzelnen mit mehr Gelassenheit und Vitalität ausstattet, wodurch neue Kraft entstehen kann. Mit Raimund Haas, 22,50 €.

Dienstag, 17.4.2012, 16 - 18:15 Uhr  
Geschichte der Juden im Rheinland · Führung durch die Ausstellung des kleinen jüdischen Lehrhauses in Bonn-Oberkassel. Blühende Gemeinden, religiöses Leben prägen das jüdische Dasein am Rhein. Die Tätigkeit und das Engagement von div. Unternehmern werden anhand von Originaldokumenten ihrer Betriebe vorgestellt. Bonn war über einen langen Zeitraum als geistiges Zentrum jüdischen Lebens bekannt. Treffpunkt: Jüdisches Lehrhaus, Königswintererstr. 647, Bonn-Oberkassel. Mit Gabriele Wasser, 6 €

Dienstag, 17.4.2012, 19:30-21:45 Uhr  
Gewalt und Friedenspotenziale im Judentum, Christentum und Islam · Viele religiöse Autoritäten betonen die Friedfertigkeit ihrer oder aller Religionen. Andererseits werden Kriege, Gewalt und Terrorakte religiös begründet. An diesem Abend wollen wir untersuchen, welche Friedens- und Gewalt fördernden Aspekte in den Schriften von Judentum, Christentum und Islam vorhanden sind, wo und wie religiös engagierte Menschen sich als Friedensstifter engagieren und was dies für unsere Einstellung und unseren Alltag bedeutet. Mit Jeanette Spellen, 6 €



**Das romantische Idyll am schönen Rhein in Königswinter-Niederdollendorf**

**Wir Sechs (46, 47, 14, 11, 10 und 7 Jahre alt, öffentlicher Dienst) suchen in Bonn/Rhein-Sieg ein Haus zu kaufen. Zustand und Lage ist nicht ausschlaggebend. Wir sind flexibel. Sanfte Übergangsformen wie Wohnrecht, Rentenbasis usw. sind gerne möglich.**

Fam. Philipp R. und Astrid Sieber  
Noeggerathstr. 28, 53111 Bonn  
Tel. 0228/691982

## Seniorenräder aus Hennef



**akurad**.com

Rheinstr. 26  
53773 Hennef  
Tel. 02244 9048010

## Wichtige Fristen Termin-Anzeigen!

Termine, die im Senioren-Termin-Verzeichnis 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](mailto:aktiv@idealbonn.de). Der Termin-Einsendeschluss für die April-/Mai-Ausgabe ist der

**11. Mai 2012**

Mittwochs, 18.4. - 20.6.2012,  
19:30 - 21 Uhr

Meditatives Tanzen - Tanz als Weg zur Mitte - Einführung. Ruhige oder auch beschwingte Kreistänze lassen durch ihre strukturierte Form, die Bewegung und die Wirkung der Musik die TeilnehmerInnen in die eigene Mitte und zur Ruhe kommen. Bitte bequeme Kleidung und leichte, flache Schuhe mitbringen. Mit Gisela Fröbisch, 40 €

Montags, 16.4. - 23.4.2012,  
19 - 21:15 Uhr

Was meinem Leben Sinn gibt - Einführung in die Logotherapie nach Viktor Frankl. Unser Leben zeichnet sich heute durch Multioptionalität aus. Alles scheint erlaubt, nahezu jedes Leben kann in jede Richtungen verändert werden. Was davon ist sinnvoll? Was müssen wir tun, um aufrecht und selbstbewusst durch das Leben gehen zu können? Die Logotherapie als „Denkschule zur Selbsterziehung“ entwicklungsbewusster und entwicklungsorientierter Menschen hat Antworten entwickelt, die vorgestellt und diskutiert werden. Mit Monika Laska, 15 €

Mittwoch, 18.4.2012,  
19:30 - 21:45 Uhr

Psychiatrie ist keine Geheimwissenschaft! - In Westeuropa benötigen 50 % der Bevölkerung irgendwann in ihrem Leben einmal nervenärztliche Hilfe. Dennoch sind psychische Erkrankungen im öffentlichen Bewusstsein bei weitem nicht so präsent wie körperliche. Dabei lassen sich auch psychische Krankheiten mindestens ebenso gut verstehen wie körperliche und auch erfolgversprechend behandeln. Mit Dr. Ernst Bernard Rosen, 7,50 €

Samstag, 28.4.2012, 10 - 17:30 Uhr

Abgrenzung als Chance - Seminar - Vielen Frauen fällt es schwer, sich z. B. gegenüber Forderungen, verletzender Kritik, aber auch depressiven, impulsiven oder vereinnahmenden Verhaltensweisen anderer wirkungsvoll abzugrenzen. Wir fragen nach den Ursachen dieses Phänomens und erproben Techniken und Strategien für ein stimmiges und authentisches Abgrenzungsverhalten mit dem Ziel der Stärkung der Selbstbestimmung, des

Selbstbewusstseins und des respektvollen Umgangs miteinander. Mit Hannele Gabor-Molitor, 20 €

Mittwochs, 18.4. - 27.6.2012,  
09:30 - 11:45 Uhr

Auf der Suche nach der Ewigkeit - Wanderung durch Rom. Wir behandeln verschiedene Anziehungspunkte von Reisenden, Dichtern und Künstlern. Ein mancher kehrte immer wieder dorthin zurück oder beschloss sogar in der Ewigen Stadt zu leben. Auf unserer fiktiven Wanderung durch Rom werden wir Zeugen einer jahrtausendalten Geschichte. Mit Stefanie Prang, 82,50 €

Montag, 16.4.2012, 19 - 22 Uhr

Afrika kocht! - Wir kochen Rezepte aus verschiedenen Regionen Afrikas, um einen kleinen Überblick über die lokalen Köstlichkeiten zu bekommen: z. B. frittierte Nudel-Spinat-Küchlein aus Malawi, Hähnchen in Kokos-Mango-Soße aus Sansibar oder das in Senegal so beliebte Fischgemüse-Schmorgericht „Thiebou Djeun. Mit Patrick Panahandeh, 23 € inkl. 13 € Umlagen.

Dienstags, 17.4.2012, 19 - 22 Uhr

Ketchup, Chutneys, Relishes und Co - Ketchup, Chutneys und Relishes können so gewürzt werden, wie Sie und Ihre Familie sie mögen: mild für die Kinder, scharf für die Großen. Das ist ein Vorteil vom Selbst gemachten. Mit Maria Heinks, 20 € inkl. 10 € Umlagen.

Mittwoch, 18.4.2012, 19 - 22 Uhr

Frühlingsmenü - Uns inspiriert das erste frische Frühlingsgemüse wie Spargel, Mairübchen, Kohlrabi und Bärlauch zu einem feinen Frühlingsmenü, das mit einem Dessert aus den ersten Erdbeeren und Rhabarber abgerundet wird. Mit Barbara Heinze; 20 € inkl. 10 € Umlagen.

Donnerstags, 19.4. - 26.4.2012,  
18:30 - 22:15 Uhr

Simply Indian - Reis, Kartoffeln, Brot mal anders: Indisch. Alle Altersgruppen essen gerne Reis, Kartoffeln und Brot. Diese Beilagen kann man exotisch zubereiten - bei indischen Gerichten sind neben den Hauptspeisen auch die Beilagen der Star. Mit Santa Bit; 49 € inkl. 24 € Umlagen.

Montag 23.4.2012, 19 - 22 Uhr

Food im Glas - Das Auge isst mit - Anrichten oder gar gleich Zubereiten im Glas. Schicht für Schicht, ob kalt oder warm, pikant oder süß, ist der Genuss löffelweise zu haben. Bunt und kreativ kommen die „Verrines“ daher und überraschen durch ihre Vielfältigkeit. Denn fast alles kann ins Glas gefüllt werden: Von köstlichen Salaten über leckere Desserts bis hin zu ganzen Hauptgerichten sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Mit Patrick Panahandeh; 23 € inkl. 13 € Umlagen

Dienstag, 24.4.2012, 19 - 22 Uhr

Grillen - was gibt es Schöneres, als gemeinsam mit Freunden zu grillen? Bis das Fleisch fertig ist, freuen sich die Gäste über knuspriges Röstbrot mit aromatischen Dips und Cremes. Mit Maria Heinks; 20 € inkl. 10 € Umlagen.

Mittwoch, 25.4.2012, 16 - 19 Uhr

Torten für festliche Gelegenheiten - In diesem Kurs werden ihnen Torten vorgestellt, die zu vielen Gelegenheiten

passen, gut vorzubereiten sind, raffiniert aussehen aber leicht zuzubereiten sind. Mit Barbara Heinze, 19 € inkl. 9 € Umlagen.

Freitags, 27.4.2012, 19 - 22:45 Uhr

Zu zweit am Herd - In Arbeitsteilung mit dem Partner ein anregendes Frühlingsmenü kochen: Gemüse putzen, Zwiebeln schälen, rühren, abschmecken - Lust und Frust - sich erleben und genießen! „Alles kommt auf den Tisch“, das Essen und das Miteinander! Zu solch einem genussvollen und spannenden Abend laden wir Sie als Paar ein - unter professioneller Anleitung - im Kreis anderer Paare. Mit Barbara Heinze, Norbert Koch; 21,50 € inkl. 9 € Umlagen

Montag 7.5.2012, 19 - 22 Uhr

Kulinarische Reise nach Apulien - Süditalien, Apulien und Bari sind die Signalmuster für einfache, gesunde typisch italienische Küche mit wertvollem Gemüse aus der Saison, das raffiniert mit Pasta, Fleisch und Fisch kombiniert wird. Ihre Einfachheit und Ihre Stärke sprechen für die Küche aus Apulien. Ich möchte zu dem Buratta (ein gefüllter Mozzarella), Involtinis und eine vegetarische Lasagne kochen. Mit Patrick Panahandeh, 22 € inkl. 12 € Umlagen

Freitags 11.5.2012, 15 - 18 Uhr

Neue Frühstücksideen - Von schnellgebackenen Dinkelbrötchen, über selbst gemachtes Crunchy bis hin zu raffinierten Aufstrichen und Smoothies ist alles dabei, um einen guten Start in den Tag und mit Gästen zu erleben. Mit Barbara Heinze; 16 € inkl. 6 € Umlagen.

Montag, 14.5.2012, 19 - 22 Uhr

Richtige Soßen! - Durch Basiswissen und Küchenpraxis rund um das Thema Fonds und Soßen, und dem Extra einer Pannenhilfe bereiten wir zahlreiche Soßenrezepte als die passende Begleitung zu den entsprechenden Gerichten. Mit Patrick Panahandeh; 21 € inkl. 11 € Umlagen.

Sonntag, 20.5.2012, 10 - 14:30 Uhr

Lust auf Meer! - Fisch fasziniert. Im Mittelalter hatte der Fisch das ganze Jahr über Konjunktur. Da der Fleischkonsum das Jahr über durch den Glauben eingeschränkt war, kreierte man Fischgerichte, die keine reduzierte Kost darstellten, sondern üppig genussreich verzehrt wurde. Mit Patrick Panahandeh, 32 € inkl. 17 € Umlagen.

Donnerstag, 24.5.2012, 19 - 22 Uhr

Indische Fingerfood Snacks - Überraschen Sie Ihre Gäste mit indischen Snacks wie z. B. Pakora oder Samosa mit Tamarindchutney, Koffas mit Raita, Garnelenspieß mit Mango-Chutney, Fisch-Bällchen mit Chili-Tomaten-Relisch, dem würzigen Dips. Mit Santa Bit; 23 € inkl. 13 € Umlagen

## Gerontologisches Forum in der LVR-Klinik

Montag, den 16.4.2012 14:30 - 17 Uhr  
Traumatische Erlebnisse im Leben alter Menschen - Ein anderer Blick auf Menschen mit Demenz - mit Frau Brigitte Merkwitz (Diplom-Pädagogin und Psychodramatherapeutin, Supervisorin; Praxis für Lebensgestaltung).

Montag, den 14.5.2012 14:30 - 17 Uhr  
Die Pflege-Oase - Ein Heim geht neue Wege - mit Frau Margarete Scherer-Vehrs (Leitung Villa am Buttermarkt Bereichsleitung Rheinland-Pfalz Projekt 3 eV).

## Haus am Redoutenpark

Mittwoch, 4.4. und 2.5., ab 15:30 Uhr  
Gesprächskreis für Trauernde - In Zusammenarbeit mit dem Hospizverein Bonn e.V. Eingeladen ist jeder, der sich ein Gespräch wünscht - sei es ein Bewohner des Hauses am Redoutenpark, dessen Angehörige oder Menschen aus der Umgebung. Es ist ein offener Kreis, zu dem jeder Neue willkommen ist. Eine regelmäßige Teilnahme ist nicht verpflichtend.

Donnerstag, den 5.4.2012 ab 16 Uhr

„Im Zeichen der Hoffnung“ - Diavortrag mit Richard und Bärbel Grebert.

Montag, den 9.4.2012 ab 16 Uhr

Konzert zum Osterfest - Mit Reiner Schlör, Klavier und Elsa Funk-Schlör, Gesang und Klavier.

Mittwoch, den 11.4.2012 ab 10:15 Uhr  
Sitztanzen - mit Claudia Rütten.

Samstag, den 21.4.2012 ab 16 Uhr

Theaternachmittag - Reime, Gedichte, Geschichten vorgetragen von Herbert Helken.

Dienstag, den 1.5.2012 ab 15 Uhr

Maifest - Musikalische Begleitung: Fritz Kündgen.

Freitag, den 4.5.2012 ab 16 Uhr

Bibelstunde - mit Pfarrer Dr. Witschke.

Freitag, den 18.5.2012 ab 16 Uhr

Literaturkreis - mit Pfarrer Dr. Witschke.

Donnerstag, den 24.5.2012 ab 16 Uhr

„Namibia“ - Teil 1 - Diavortrag 24.5.: mit Ursula Reuter.

Montag, den 28.5.2012 ab 16 Uhr

Konzert zum Pfingstfest - Mit Miriam Pohl, Klavier.

## Haus auf dem Heiderhof

Mittwoch, den 4.4.2012 10 - 12 Uhr

Schuhverkauf mit der Firma Klütsch Schuhmoden.

Mittwoch, den 11.4.2012 ab 16 Uhr

Ostergottesdienst.

Montag, den 16.4.2012 10 - 12:30 Uhr

Mode-Verkauf mit der Firma Lady-Moden.

Mittwoch, den 25.4.2012 ab 16 Uhr

„Tulpen“ - Diavortrag mit Hedi Grube.

Mittwoch, den 2.5.2012 ab 16 Uhr

„Berlin“ - Diavortrag mit Bernhard Meinke, Diplom Kulturwirt.

Mittwoch, den 9.5.2012 ab 16 Uhr

„Köln“ - Diavortrag mit Herrn Dr. Derderichs.

Mittwoch, den 16.5.2012 ab 16 Uhr

„Frühjahrsimpressionen in der Region“ - mit Herbert Waldhans.

Mittwoch, den 23.5.2012 ab 16 Uhr  
Muttertagskonzert für Klavier, Cello und Flöte.

Montag, den 28.5.2012 ab 16 Uhr

Pfingstgottesdienst mit Prälat Mensing.

## Kaiser-Karl-Klinik

Dienstag, 3.4. und 15.5., 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.

mittwochs und donnerstags, ab dem 11.4., ab 19 Uhr

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

Donnerstag, den 19.4.2012 ab 19 Uhr

„Wunder der Natur“ - Diavortrag mit Marko Bolz.

Dienstag, den 24.4.2012 ab 19 Uhr

Gitarrenträume - Solokonzert mit Karl-Heinz Niccolli, der Sie mitnimmt auf eine musikalische Zeitreise durch drei Jahrhunderte der Gitarrenmusik.

Montag, den 07.5.2012 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 gehen“ oder auch „Die Fahrt ins Heu“ uvm.

## Kursana Villa Camphausen

Samstag, 28.4. und Sonntag, 29.4.,

Messestand auf der Sivalta Messe in Bad Honnef - Die Kursana Villa Bonn präsentiert das Haus und zahlreiche Infos rund um Wohnen und Leben auf der Sivalta Messe für gesundes Leben und Wohnen in Bad Honnef. Carsten Weyand Direktor und Nadine Andersson, stellv. Direktorin, Telefon: 02 28/32 96 0.

Montag, den 30.4.2012

Tanz in den Mai - Die Kursana Villa lädt herzlich zum literarischen Mai-Ansingen ein. Begrüßen Sie mit uns den Wonnemonat Mai und freuen Sie sich auf Lieder und Gedichte aus acht Jahrhunderten. Diese werden von Barbara Mast und Herrn Dr. Keusen vorgetragen. Uhrzeit wird noch bekannt gegeben. Bitte um Nachfrage in der Villa unter Telefon: 0228-32 96 0, Carsten Weyand Direktor und Nadine Andersson, stellv. Direktorin, Telefon: 02 28/32 96 0.

## Margarete- Grundmann-Haus

Donnerstag, den 5.4.2012 ab 15 Uhr  
„Gemütlicher Nachmittag mit Geschichten zu Ostern und zu Osterbräuchen“ - Zum Zuhören und Miterzählen.

Freitag, den 6.4.2012 ab 13:35 Uhr

Wanderung „Durch den Ennert zum Waldcafé“ - Treffpunkt und Abfahrt:

13:35 Uhr mit der Buslinie 608 ab Haltestelle „Hauptbahnhof-Bonn“ (ZOB-B3) bis zur Haltestelle „Am Rehsprung“.

donnerstags und montags,  
ab dem 12.4., 15-16:30 Uhr

PC-Kurs „Einführung in den PC und Grundlagen I“ Für 8 Termine 86 €.

Donnerstag, den 12.4.2012 ab 16 Uhr  
Heiteres Gedächtnistraining 2 €.

donnerstags und montags,  
ab dem 12.4., 16:45-18:15 Uhr

PC-Kurs „Internet und E-Mail“ Für 8 Termine 86 €.

Samstag, den 14.4.2012 ab 16 Uhr

Theater Ohrenschmaus Bonn · „Viel Lärm ums Geld“ Eine Komödie von Reinhard Knur. 5 €.

Dienstag, den 17.4.2012  
18-19:15 Uhr

PRAEVITA-Kurs „Qigong“  
Für 8 Termine 125 €.

Mittwoch, den 18.4.2012 ab 12:30 Uhr

Busfahrt · Abfahrt: ca. 12:30 Uhr ab Margarete-Grundmann-Haus; Rückkehr: ca. 18:15/18:45 Uhr; Gebühr: bitte erfragen; Verbindlich Anmeldung möglich ab 27. März 2012.

Mittwoch, den 18.4.2012 ab 18 Uhr

Vortrag: „Vergesslich oder dement? Wie fängt das eigentlich an?“ Gemeinsame Veranstaltung mit der VHS Bonn; Themenreihe Demenz · von Dr. Heinz Pilartz. Anmeldung erwünscht.

Donnerstag, den 19.4.2012 ab  
15:30 Uhr

„Musikalischer Nachmittag mit den Harmonika-Freunden Meckenheim“ · Spende erbeten.

Donnerstag, den 19.4.2012 ab  
19:30 Uhr

Diavortrag in leicht verständlichem Italienisch „Perugia – città d'arte e capoluogo dell' Umbria“ von Ursula Weischer · Diavortrag Veranstaltung der VHS Bonn. Anmeldung erforderlich. 5 €.

Freitag, den 20.4.2012 ab 10:30 Uhr

Dialog der Generationen · Jung und Alt singen gemeinsam im Kindertreff Rübenthal, Burbacherstr. 100, 53115 Bonn. Anmeldung erforderlich.

Freitag, den 20.4.2012 ab 13:25 Uhr

Wanderung „Von Graurheindorf am Rhein entlang nach Widdig“ · Treffpunkt und Abfahrt: 13.25 Uhr mit der Buslinie 65 ab Haltestelle „Hauptbahnhof-Bonn“ (ZOB-B2) bis zur Haltestelle „Margarethenplatz“.

Mittwoch, den 25.4.2012 ab 18 Uhr

Vortrag: „Demenz - Ist Vorbeugung möglich?“ Gemeinsame Veranstaltung mit der VHS Bonn; Themenreihe Demenz · Von Dr. Gerthild Stiens. Anmeldung erwünscht.

Freitag, den 27.4.2012 ab 8:30 Uhr

Gemeinsames Frühstück 4,50 €.

Freitag, den 27.4.2012 ab 16 Uhr

„Kunstreise durch Südtirol, Teil 4: Völs a. Schlern, Klausen, Brixen, Neustift, Bruneck“ · Diavortrag von Ursula Weischer. 2 €.

Mittwoch, den 2.5.2012 ab 18 Uhr

Vortrag: „Eine Demenzerkrankung in meiner Familie – wie kann ich damit umgehen?“ Hilfen zur Kommunikation für Angehörige von Tilla Heilmann · Anmeldung erwünscht.

Donnerstag, den 3.5.2012 ab 16 Uhr

„Mit Bahn, Bus und Schiff von Europa zur Goldküste Ghanas“ · Diavortrag von Anke Röhl. 2 €.

Freitag, den 4.5.2012 ab 13:09 Uhr

Wanderung „Rund um den Heiderbergsee bei Brühl“ · Treffpunkt und Abfahrt: 13.09 Uhr mit der Stadtbahnlinie 18 ab Haltestelle „Hauptbahnhof-Bonn“ (vor dem Haupteingang des Bahnhofes) bis zur Haltestelle „Brühl Mitte“. Weiterfahrt mit der Buslinie 990 (13.46 Uhr, Richtung Erfstadt Solarsiedlung) bis zur Haltestelle „FH-Bund/BfA“.

Dienstag, den 8.5.2012 10-16 Uhr

Ausstellung von Objekten der Arbeitskreise Töpfern und Porzellanmalen.

Mittwoch, den 9.5.2012 ab 18 Uhr

Vortrag: „Von der Haushaltshilfe bis zum Pflegeheim – Das Hilfsangebot für an Demenz-Erkrankte im Großraum Bonn“ Gemeinsame Veranstaltung mit der VHS Bonn – Themenreihe Demenz · von Sven Dresen, Reinhard Schmidt, Christiane Schneider. Anmeldung erwünscht.

Donnerstag, den 10.5.2012 15-17 Uhr

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

donnerstags und montags, ab dem  
10.5., 15-16:30 Uhr

PC-Aufbau-Kurs „Einführung in den PC und Grundlagen, II“ Für 8 Termine 86 €.

donnerstags und montags, ab dem  
10.5., 16:45-18:15 Uhr

PC-Aufbau-Kurs „Internet und E-Mail, II“ Für 8 Termine 86 €.

Montag, den 14.5.2012 ab 18 Uhr

Vortrag: „Fortschritte und Perspektiven der Demenzforschung“ Gemeinsame Veranstaltung mit der VHS Bonn – Themenreihe Demenz · von Prof. Dr. med. Frank Jessen. Anmeldung erwünscht.

Mittwoch, den 16.5.2012

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; Verbindlich Anmeldung möglich ab 24. April 2012!

Mittwoch, den 16.5.2012 ab 17 Uhr

Vortrag: Betreutes Wohnen – Wohnen mit Service Vortrag und Hausführung mit Wohnungsbesichtigung.

Mittwoch, den 23.5.2012

14:30-16 Uhr

Mit dem Rollator und anderen Ge(h)hilfen unterwegs · 2-teilige Veranstaltung in Kooperation mit der Bonner Polizei, den Stadtwerken Bonn und der Bonner Altenhilfe (2. Teil findet am 30. Mai 2012 statt). Anmeldung erwünscht.

Donnerstag, den 24.5.2012 ab 16 Uhr

„Grimm spezial“ Ilse Feist erzählt weniger bekannte und unbekannt Märchen der Brüder Grimm 2 €.

Freitag, den 25.5.2012 ab 8:30 Uhr

Jung und Alt frühstücken gemeinsam – mit Kindern des Kindertreffs Rübenthal Dialog der Generationen 4,50 €.

Donnerstag, den 31.5.2012 ab 16 Uhr

„La bella Italia (?) – Riviera di Levante“ von Hans-Josef Arck · Diavortrag 2 €.

## ■ Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

dienstags und samstags,  
ab dem 3.4., ab 11 Uhr

Kräuterwanderung · Hinsehen, abpflücken und aufessen auf dem Brüser Berg. Lassen Sie sich von einheimischen Kräutern verführen und ihren Gaumen neue Geschmacksrichtungen kennenlernen. mit Brigitte Wulff. Anmeldung erforderlich. 2,50 €.

Dienstag, den 3.4.2012 ab 15 Uhr

Es liegt in unserer Hand Denkanstöße, Gespräch und Besinnung · Ein Nachmittag mit Monika Wilke-Maiwald.

Dienstag, den 03.4.2012 18-20 Uhr

Radio und Fernsehen auf dem Brüser Berg · Die Veranstaltung informiert Sie über Empfangsmöglichkeiten, Erläuterungen verschiedener technischer Begriffe. Neben einer Vorführung eines Demonstrationsaufbaus haben Sie die Möglichkeit Ihre Fragen zum Radio- und Fernsehempfang auf dem Brüser Berg zu stellen. Anmeldung erforderlich.

Freitag, den 13.4.2012 10-11 Uhr

Vortrag: Fußreflexzonenarbeit · Der Vortrag bringt Ihnen ihre Füße wieder näher! · Der Fuß spiegelt mit seinen Nervenaustrittspunkten den ganzen Körper wieder. Über diese Punkte erfolgt eine Fußmassage, die zum Wohlbefinden und zur Schmerzlinderung beiträgt. Anmeldung erforderlich.

20.4.2012

Wanderung mit Einkehr · Ückesdorf – Kreuzberg – Melbtal - Katzenlochthal – Einkehr: Restaurant Mahler. Anmeldung erforderlich.

Montag, den 23.4.2012 18-19 Uhr

Vortrag: Schönheitsreparaturen im Wohnraummietrecht mit Christian Schneider; Rechtsanwalt · Im Mittelpunkt der Veranstaltung steht die Problematik der Schönheitsreparaturen im Wohnraummietrecht: Wann ist die Klausel im Mietrecht wirksam bzw. unwirksam? Wann muss die Wohnung renoviert werden, wann nicht? An Beispielen wird die Wirksamkeit von typischen Schönheitsreparaturklauseln in Mietverträgen gemeinsam besprochen. Anmeldung erforderlich.

Dienstag, den 24.4.2012 ab 12 Uhr

Besuch des Römisch-Germanischen Museums in Köln · Wie leben die Menschen in der Römerzeit? Der Besuch des Römisch-Germanischen Museums Köln gibt Ihnen ein anschauliches Bild vom Alltag in einer römischen Stadt. Treffpunkt: Römisch-Germanisches Museum, Köl. Mit Uta Schmidt-Clausen. 8 €.

Donnerstag, den 26.4.2012

14:30-16 Uhr

Vortrag: Der leidige Papierkram mit Petra Mellinghoff; Büromanagement · Anhand einer Notfallmappe wird Frau Mellinghoff Ihnen erklären, wie Sie Ihre privaten Papiere am besten ordnen, um im Notfall alle Unterlagen vereint griffbereit zu haben. Anmeldung erforderlich.

Montag, den 14.5.2012 ab 17 Uhr

Vortrag: Patientenverfügung mit Gabriele Diener; Betreuungsverein, Diakonisches Werk · Mit einer Patientenverfügung können sie festlegen, ob und wie sie später ärztlich behandelt werden möchten, wenn sie sich selbst dazu nicht mehr äußern können. Der Vortrag gibt Ihnen eine Einführung in das Gesetz und die daraus resultierenden Fragen rund um die Erstellung einer Patientenverfügung.

Dienstag, den 22.5.2012

15-16:30 Uhr

Vortrag: Pedelecs und E-Bikes: Zusätzlicher Schub mit Risiko? Mit Cornelia Brodeßer · Pedelecs und E-Bikes erreichen mühelos ein hohes Tempo und stellen gerade für ungeübte oder ältere Radler ein unkalkulierbares Risiko dar. Die Fehleinschätzungen der tatsächlichen Geschwindigkeit und des Bremsverhaltens stellen eine weitere Herausforderung für jeden dar. Die Veranstaltung gibt Ihnen Tipps zur sicheren Nutzung der „Fahrräder“.

## ■ Offene Tür Dürenstraße e.V.

Donnerstag, 5.4., 19.4., 03.5. und  
24.5., 18-20 Uhr

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

Donnerstag, den 12.4.2012 15-17 Uhr

Vortrag: Bestattungsvorsorge · Verfügung zu Lebzeiten über Bestattungsart; Zusammentragung von Familienpapieren; Aufstellung von Personen und Institutionen, die im Todesfall zu benachrichtigen sind; Testament; Referent: Ulrich Necke, Bestattungsunternehmen Glitsch-Necke.

Freitag, den 13.4.2012 7-17 Uhr

Busfahrt zum ZDF nach Mainz · Interessante Besichtigung des Sendezentrums vom ZDF, Studios etc. Mittagessen im Kasino möglich (Selbstzahler), Anschließend Stadtbesichtigung per Bus und zu Fuß. 29 €.

13.4.2012

Frühstück vom Buffet · u. a. mit Salaten, Rührei, div. Sorten Wurst, Schinken, Käse, selbst gekochte Marmelade, Brot und Brötchen, Kaffee, Tee. Anmeldung erforderlich. 4,50 €.

Donnerstag, 19.4. und 10.5.,  
ab 11 Uhr

Kostenloser Versicherungsscheck · Welche Versicherungen brauche ich?; Welche Versicherungen brauche ich nicht?; Wie kann ich sparen?; Sind meine be-

stehenden 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 26.4.2012 15-17 Uhr

Vortrag: „Freut euch des Lebens!“ · Lebenssinn und Lebensfreude angesichts von Alter – Krankheit – Tod. Wie geht das? Vortrag „Logotherapie im Alter“ von Margret Hagen.

Mittwoch, den 02.5.2012

8:30-17:30 Uhr

Vortrag: Busfahrt zu den königlichen Gewächshäusern Schloss Laeken & Brüssel · Nur für eine kurze Zeit im Frühjahr sind diese Gewächshäuser für die Öffentlichkeit zugänglich. Erfreuen Sie sich an der eindrucksvollen Kulisse aus Glas und Stahl, einer faszinierenden Flora und seltenen Baumarten. Anschließend Stadtbesichtigung von Brüssel und ein kurzer Aufenthalt dort. Absagen bis drei Werktage vor Reisebeginn möglich, danach fallen Stornogebühren an. Anmeldung erforderlich bis zum 26.4.2012, Preis 31,50 €.

Dienstag, den 15.5.2012

14:30-17 Uhr

Vortrag: Mobil und sicher mit öffentlichen Verkehrsmitteln · Fühlen Sie sich manchmal etwas unsicher, wenn Sie öffentliche Verkehrsmittel benutzen? Sie erhalten Tipps und Erklärungen zur Nutzung von Bus und Bahn. Wir besuchen verschiedene Haltestellen in Bad Godesberg, erklären den Fahrkartensystemen, den Notschalter der Rolltreppe sowie Kontaktmöglichkeiten zu den Stadtwerken und der Polizei vor Ort. Große Fußwege müssen nicht zurückgelegt werden, so dass auch Personen mit leichten Gehbehinderungen teilnehmen können. Sie werden mit einem Bus der Stadtwerke Bonn an der OT Dürenstraße abgeholt und auch wieder dorthin zurück gefahren. Leitung: Erich Klaus/Ferdinand Faßbender, 8-15 Teilnehmende. Anmeldung erforderlich.

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

Wir suchen zur Erweiterung unseres Sprachenangebotes noch Interessenten für einen Konversationskurs „Spanisch ohne Vorkenntnisse“. Kursdaten stehen noch nicht fest. Es sind zunächst 10 x 90 min. angedacht. Der Kostenbeitrag richtet sich nach der Teilnehmerzahl.

### Kartenspieler gesucht!

Haben Sie Lust, gemeinsam Karten zu spielen? · Doppelkopf, Rommé, Canasta ... Wir würden uns über regelmäßige Treffen in geselliger Runde freuen! Aktuell werden Skat- und Doppelkopfspieler gesucht! Zudem suchen wir Interessierte am bayrischen Kartenspiel „Schafkopf“.

Samstag, den 07.4.2012 15-17 Uhr

Vortrag: Große Kraft in kleinen Dingen - Wie Leben gelingen kann · mit Dr. Helmut Tschöpe.

## ■ Querwaldein e.V.

Donnerstag, den 5.4.2012  
15 - 17 Uhr

Osterhasenschule im Frühlingwald · Wer vertritt eigentlich den Osterhasen, wenn er einmal krank sein sollte? Können ihr ein gemütliches Hasennest bauen? Können ihr riechen und hören wie ein Hase? Wenn ja, dann wartet am Ende der Osterhasenaus- bildung eine kleine Überraschung auf Euch. Treffpunkt: Köln, Forstbotani- scher Garten/Friedenswald: Park- platz Schillingsrotter Straße, 50996 Köln; Zielgruppe: Für Kinder von 3 - 8 Jahren mit ihren (Groß-) Eltern. Anmeldung: Querwaldein-Köln unter 02 21/261 99 86 oder per E-Mail: anmeldung@querwaldein.de. An- meldung erforderlich. Pro Kind 12 €.

Samstag, den 7.4.2012, 10 - 12 Uhr

Osterhasenralley · Oh Schreck! Der Osterhase hat einige seiner Ostereier verloren! Damit er nicht mehr suchen muss und alle Kinder zu Ostern auch welche bekommen können, müssen wir ihm helfen und Ei für Ei wieder einsammeln. Dabei gilt es allerdings einige knifflige Aufgaben zu erfüllen und abenteuerliche Hasenspiele zu meistern! Treffpunkt: Bonn-Ippen- dorf, Wanderparkplatz am Gudenauer Weg; Zielgruppe: Für Kinder von 6 - 10 Jahren mit max. 2 (Groß-) Eltern. Anmeldung: Querwaldein-Bonn unter 02 28/53 444 56 oder per E-Mail: anmeldung@querwaldein.de. An- meldung erforderlich. Pro Kind 12 €.

Samstag, den 21.4.2012 15 - 17 Uhr

Oasen der Ruhe · Die etwas stillere Erlebnistour durch die Altstadt-Süd · Den „Tag gegen den Lärm“ am 25.4.2012 nehmen wir zum Anlass für eine Tour der Stille mitten durch die Stadt. Wir werden das Wechselspiel von Hektik und Ruhe erleben und versuchen uns auch mal ganz auf die Ruhe einzulassen. Zudem gibt es Spannendes über die Kölner Stadtgeschichte. Treffpunkt: Köln, Haltestelle Eifelstraße der Linie 12. Veranstaltungsende im Bereich Schilder- gasse.; Zielgruppe: Erwachsene; Anmeldung: Querwaldein-Köln unter 0221 - 261 99 86 oder per E-Mail: anmeldung@querwaldein.de. An- meldung erforderlich. 14 €.

Freitag, den 27.4.2012

15:30 - 17:30 Uhr

Wir gehen zum großen Vogelkonzert! · Jetzt im Frühling singen im Wald viele Vögel – das reinsten Konzert! Wer sind die Künstler und warum singen sie eigentlich? Gibt es auch Vögel, die nicht singen? Mit Spiel und Spaß erleben wir ein Vogeljahr: Wir suchen einen Partner, bauen ein Nest, suchen Futter für unseren Nachwuchs. Im Frühling gibt es alle Flügel voll zu tun! Treffpunkt: Köln-Thielenbruch, Ausgang Bahndhal- testelle Thielenbruch - Kugelbrunnen, 51069 Köln; Zielgruppe: Für Kinder ab 4 Jahren mit ihren (Groß-) Eltern.; Anmeldung: Querwaldein-Köln unter 0221 - 261 99 86 oder per E-Mail: anmeldung@querwaldein.de. An- meldung erforderlich. Pro Kind 10 €.

Samstag, den 28.4.2012

18:30 - 20:30 Uhr

Walpurgisnacht im Hexenwald · In der Walpurgisnacht treffen sich seit Urzeiten große und kleine Hexen, ein frohes Fest zusammen zu feiern. Im Wald feiern wir unsere eigene Wal- purgisnacht. Treffpunkt: Bonn, Wan- derparkplatz am Gudenauer Weg; Zielgruppe: Mädchen von 6 - 10 Jah- ren mit (Groß-) Müttern, Tanten ...; Anmeldung: Querwaldein-Bonn unter 0228 - 53 444 56 oder per E-Mail: anmeldung@querwaldein.de. An- meldung erforderlich. 10 €.

Sonntag, den 29.4.2012 15 - 17 Uhr

Einmaleins für kleine Hexen und Ma- gier · Komm mit in den magischen Hexenwald bau dir deinen eigenen Zauberstab und werde selber eine richtige kleine Hexe oder ein kleiner Magier! Treffpunkt: Bonn - An der Wal- dau: am Klangbaum neben dem Haus der Natur; Zielgruppe: Für Kinder von 5 - 9 Jahren mit max. 2 (Groß-) Eltern. Anmeldung: Querwaldein-Bonn unter 0228/5344456 oder per E-Mail: an- meldung@querwaldein.de. Anmel- dung erforderlich. 10 €.

Montag, den 30.4.2012 16 - 18 Uhr

Walz zauber zur Walpurgisnacht · Wir basteln Zauberstäbe, brauen einen Zaubertrank und tanzen einen wilden Hexentanz. Treffpunkt: Köln-Brück, Parkplatz am Kinderheim/Waldorfkin- dergarten; Zielgruppe: Für Kinder von 4 - 8 Jahren mit ihren (Groß-) Eltern. Anmeldung: Querwaldein-Köln unter 02 21/261 99 86 oder per E-Mail: anmeldung@querwaldein.de. An- meldung erforderlich.

## ■ Senioren-Begegnungs- stätte Limperich e.V.

Dienstag, den 10.4.2012 ab 15 Uhr

Vortrag: Vortrag · Vortrag mit Frau Schultze-Rhonhof: „Märchen aus Frankreich“.

17.4.2012

Filmvortrag mit Herrn Dederichs · - 17.4.: „Weltkulturstadt Paris“, Teil I - 15.5.: „Weltkulturstadt Paris“, Teil II. - 24.5.: „Kulturmetropole der Nie- derlande“, Amsterdam, Teil I.

Mittwoch, 25.4. und 16.5., ab 15 Uhr

Singen mit Frau Oberdorfer · - 25.4.: „Wechselnde Pfade, Schatten und Licht“ - 16.5.: „Wie lieblich ist der Maien.“

Donnerstag, den 03.5.2012 ab

15 Uhr

Ökom. Senioren-Runde m. Pater Demming · „Musik im Wandel der Zeit“.

Mittwoch, den 09.5.2012 ab 8 Uhr

Fußpflege mit Frau Lais.

Donnerstag, den 10.5.2012 ab

16 Uhr

Mitglieder-Versammlung des För- dervereins.

Dienstag, den 29.5.2012 ab 15 Uhr

Vortrag: Vortrag zum Thema „Hospiz- verein“ · mit Frau Dr. Link von der Diakonie.

## ■ Städt. Seniorenbegeg- nungsstätte Mehlem

Mittwoch, den 2.5.2012

Am Mittwoch den 2. Mai bieten wir wegen der Veranstaltung kein Mittagessen an.

montags, 2.4. - 18.6.2012,  
9:15 - 10:45 Uhr und 11 - 12:30 Uhr

Italienisch für Fortgeschrittene: Grammatik von null bis hundert · Wie war das noch mal? Wir alle, die so gern Fremdsprachen lernen und sprechen, kennen das Gefühl, immer wieder in dieselbe grammatische Fal- le zu tappen ... In diesem Kurs wol- len wir die italienische Grammatik anhand von Übungen aus verschie- denen Büchern erlernen bzw. auffri- schen. Ebenso werden wir uns über unterschiedliche Texte austauschen, unseren Wortschatz ausbauen, Hör- verständnis üben und vieles von der Landeskunde, Geschichte, Kultur und Tradition Italiens kennenlernen oder wieder in Erinnerung rufen. Referentin: Paola Castellari. Ab 10 Teilnehmern 55 €.

mittwochs, 4.4. - 9.5., 14:30 - 17 Uhr

Play reading · Leitung: Sue Petri. An- meldung erforderlich. 25 €.

mittwochs, 18.4. - 20.06.,

10:15 - 11:15 Uhr

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

Mittwoch, den 18.4.2012 ab 15 Uhr

Filmvortrag „Makutsi“ · Urlaub auf einer Farm in Südafrika – Die wun- derbare Landschaft Südafrikas mit den Teeplantagen und Wasserfällen, die kleinen Tiere wie Perlhühner und Buschbabys auf der Farm, aber auch das in der freien Wildbahn lebende Großwild wie Löwen, Geparden, Gi- raffen und Elefanten hat Frau Reuter mit ihrer Kamera eingefangen. Refe- rentin: Frau Reuter. 1,50 €.

montags, 23.4. - 02.07.,

9:15 - 10:15 Uhr

„Der erfahrbare Atem“ nach Prof. Ilse Middendorf · In diesem Kurs arbei- ten wir mit sanften Übungen, die den Bewegungsspielraum der Mus- keln und Gelenke wieder erweitern. Indem wir uns der natürlichen Atem- bewegung, die von innen heraus ge- schieht, wieder öffnen, können wir uns lösen. Wir vertiefen das Körper- und Empfindungsbewusstsein durch Dehnungs- und Lockerungsübungen. Die Arbeit am Bodenkontakt und an der Beckenkraft wird uns die Stabili- tät und Vitalität geben, um Aufrich- tung, Bewegung und Ausdruck ver- stärkt vom Atem tragen zu lassen. Die Übungen sprechen den Menschen in seiner Ganzheit an; sie wecken neue Kreativität und Lebensfreude. Leitung: Frau Dr. phil. Margret Cau- semann. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen! 50 €.

montags, 23.4. - 02.07.,

10:30 - 12 Uhr

Qigong · Qigong ist förderlich in vie- leri Hinsicht: Es verstärkt die Le- benskraft. Es fördert die geistige Klarheit. Es bringt Yin und Yan ins Gleichgewicht. Die Übungsreihen von Prof. Jiao Gourui werden vermittelt, und zwar im Wechsel. „Die 15 Aus- drucksformen“ und die „8 Brokate“. Kostenübernahme durch die Kranken- kasse möglich. Bitte wenden Sie sich an ihre Krankenkasse. Leitung: Frau Dr. phil. Margret Causemann. 70 €.

Mittwoch, 25.4. und 09.5., ab

14:30 Uhr

Rollator-Training – Sicher auf der Rolle Teil I · Tipps, Kniffe und Übun- gen für den leichteren Umgang mit dem Rollator. Zielsetzung ist die Ver- meidung von Rückenschmerzen und Stürzen und Sicherheit in Ihrem All- tag als Teilnehmer im Straßenverkehr. Referent: Frau Cornelia Brodeser, Verkehrswacht Bonn e.V. Anmeldung erforderlich.

Mittwoch, den 02.5.2012 ab 15 Uhr

Tanz in den Mai · Genießen Sie ein paar schöne Stunden bei Kaffee und Kuchen. Hören Sie der Musik zu, schwingen das Tanzbein, singen be- kannte Lieder mit und verbringen Sie einen geselligen Nachmittag. Musi- kalische Unterhaltung: Herr Künd- gen. 4,50 €.

dienstags, 15.5. - 5.06.,

14:30 - 16 Uhr

Englische Konversation · Wir lesen und diskutieren englische Texte aus Politik und Gesellschaft; im selben Maße beschäftigen wir uns auch mit der englischen Literatur durch die Lektüre von Kurzgeschichten und Essays. Themen werden nach Absprache im Kurs festgelegt., Referentin: Doris Kohlenbach. Bis 9 Teilnehmer, für 4 Termine 23,50 €.

## ■ Stadt-Reisen

Mittwoch, 4.4.2012, 10 Uhr

Das WeltStadtSpiel · Die Eine-Welt- Stadtrallye durch Bonn. Wie funk- tionieren Handel und wirtschaftli- che Kontakte in der „Einen Welt“? Das Weltstadtspiel ist eine Entde- ckungsreise durch Geschäfte, Kauf- häuser und öffentliche Institutionen der Bonner Innenstadt, immer auf den Spuren fremder Länder und Kul- turen. Am Ende der Tour werden die Fragen ausgewertet und nochmal be- sprochen; 8 €/6 €; Treffpunkt: Beet- hovendenkmal, Münsterplatz; Dauer: ca. 4 Stunden

Sonntag, 8.4.2012, 14 Uhr

Südstadt: Aufbruch in die Gründerzeit · Bonns schönstes Wohnquartier wur- de zwischen 1850 und 1910 erbaut. Das Gründerzeitviertel hatte den 2. Weltkrieg nahezu unversehrt über- standen. Weniger glimpflich verlief die Nachkriegszeit bis zur Einfüh- rung des Denkmalschutzgesetzes. Dennoch blieb die Südstadt ein in sich geschlossenes Areal gründer- zeitlichen Bauens. Gezeigt werden u. a. die Universitätssternwarte von Schinkel und die Villa des jüdischen Geographen Philippson., 8 €/6 €;

Treffpunkt: Poppelsdorfer Allee/Ecke- Prinz-Albert-Straße – ÖPNV: Linien 61, 62, Haltestelle Poppelsdorfer Allee

Montags, 9.4.2012, 11 Uhr

Spurensuche im ehem. Regierungs- viertel · Mit dem Umzug des Bundes- tages wurde das Ende einer Epoche eingeleitet. Nun gilt es zu resümieren, wie sich das Regierungsviertel in der Gronau in der Zeit der Bonner Repu- blik entwickelt hat. Was ist baulich von historischem Wert und welche Bausünden hinterläßt „der Bund“ in Bonn? Bei dem Gang rücken auch die alten Villen ins Licht (Villa Spiritus, Villa Prieger), die bisher im Schat- ten der berühmten Villa Hammer- schmidt und des Palais Schaumburg standen; 8 €/6 €; Treffpunkt: Ernst- Moritz-Arndt-Haus, Adenauerallee/ Ecke Zweite Fährgasse, ÖPNV: U-Bah- nen 16, 63, 66, Haltepunkt Juridicum

Montags, 9.4.2012, 14 Uhr

Radtour: Bürgerliche Traumschlösser · Villen am Rhein. Erkundet werden die linksrheinischen Sommersitze des wohlhabenden Großbürgertums, die in traumhafter Lage im letzten Jahrhundert erbaut wurden. Mit Ge- schichten der Bewohner. Es stehen verschiedene Villen auf dem Pro- gramm: u. a. das Haus Carstanjen, die Villa des jüdischen Bankiers Cahn und die tragikumwobene Villa Genie- naue, 9,50 €/7,50 €; Treffpunkt: vor dem UN-Hochhaus „Langer Eugen“, Hermann-Ehlers-Str., ÖPNV: Linien 63, 16, 66; Haltestelle Heuss-Allee, Strecke: ca. 20 km; Dauer: ca. 4-5 Stunden

Freitag, 13.4.2012, 20 Uhr

Mit dem Nachtwächter unterwegs · Neben dem üblichen Gesindel be- drohten im 17. Jahrhundert Krieg, Feuer und Pest die kurfürstliche Re- sidenzstadt. Da brauchte es schon einen Hartgesottenen, der die Stadt des Nachts sicher bewachen konnte. Zu seinen Aufgaben zählte die Bewa- chung der Mauern und das Schließen der Tore. Auch die Weingärten muss- ten vor Frevlern geschützt werden; Dauer: ca. 2 Stunden, 9,50 €/7,50 €; Treffpunkt: Rheingasse, Ecke Bras- sertiifer

Samstag, 14.4.2012 14 Uhr

Frankreich in Bonn – eine Spurensu- che. Vier Mal in ihrer 2.000jährigen Geschichte wurde die Stadt Bonn von französischen Armeen besetzt. Nicht nur die Soldaten haben im Rheinland Spuren hinterlassen, auch Wissen- schaftler, Architekten, Juristen und Ingenieure aus dem Nachbarland haben unser tägliches Leben und unsere Stadtkultur maßgeblich be- einflußt. Die Hinterlassenschaften Frankreichs zu suchen, ist Ziel eines Rundgangs durch das Stadtzentrum von Bonn: Welche Straßennamen und Denkmäler, Gebäude und Ge- bräuche können auf einen französi- schen Einfluß zurückgeführt werden? Dauer: ca. 2 Stunden, 8 €/6 €; Treff- punkt: Springbrunnen an der Pop- pelsdorfer Unterführung ÖPNV: alle Straßen- und U-Bahnen, Haltestelle Hauptbahnhof.

Samstags, 14.4.2012, 14 Uhr

Himmel und Ääd - Die rheinische Kü- che. Von Blutwurst, Sauerbraten und

dicker Suppe. Auf den Spuren der Armen und Reichen bewegen wir uns in der Geschichte der Bonner EB- und Trinkkultur. Beeindruckend sind die Festessen der Wohlhabenden, karg die Ernährung der Bedürftigen. Neben Kneipengeschichte(n) erfahren Sie auch, was in Bonn auf den Tisch kommt. Wir werden unterwegs kulinarische Kostproben der Region probieren, Dauer: ca. 2 Stunden 9,50 €/7,50 €; Treffpunkt: Altes Rathaus, Markt; ÖPNV: Linien 16, 63, 66, Haltestelle Universität/Markt

Sonntag, 15.4.2012, 11 Uhr

Radtour: Die Vier-Viertel-Tour. Diese Rundfahrt ist eine Erweiterung der „Kleinen Tour“. Dabei geht es nach dem Regierungsviertel auch zum Amerikanischen Viertel und zum Villen- und Botschaftsviertel in Bad Godesberg. Strecke: ca. 20 km; Dauer: ca. 4 Std., 9 €/7 € + Ticket für Fähre

Sonntag, 15.4.2012, 14 Uhr

Bonnerinnen, berühmt und berüchtigt. Der Rundgang durch die Bonner Innenstadt zeigt Erstaunliches zur Bonner Frauengeschichte. Wie konnte es geschehen, dass aus einer Mätresse eine Heilige wurde? Warum brauchte Bonn eine Anstalt für erstmals "gefallene" Mädchen? Warum mußte eine vermögende Prinzessin einen Beruf ergreifen? Natürlich wird auch der Matronenkult und die Geschichte der Beueler Wäscherinnen vorgestellt. Seien Sie gespannt auf die berühmten Bonnerinnen, die durch "Manches" berühmt wurden, Dauer: ca. 2 - 2,5 Stunden, 8 €/6 €; Treffpunkt: Hauptportal Bonner Münster; ÖPNV: alle Linien, Haltepunkt Bonn Hauptbahnhof

Sonntag, 15.4.2012, 14 Uhr

Klein Amerika in Bonn · Das amerikanische Viertel. Nach der Erhebung Bonns zur provisorischen Bundeshauptstadt zog die amerikanische Vertretung mit ihrem Verwaltungsapparat aus Frankfurt nach Bonn um. In der Plittersdorfer Aue entstand eine ame-

rikanische Trabantensiedlung mit völlig eigenständiger Infrastruktur. Bis 1963 war das Gebiet exterritorial, das heißt, ein Stück USA auf deutschem Boden. Wir besuchen Klein-Amerika und erläutern, welche Veränderungen dieses Viertel seit dem der Amerikaner erfahren hat; Dauer: ca. 2 Std., 8 €/6 €; Treffpunkt: Amerikanische Kirche, Turmstraße/Ecke Kennedyallee; ÖPNV: Linien 611, Haltestelle Steubenring

Samstag, 21.4.2012, 14 Uhr

Dr. Kim auf der Flucht · Ein Stadtspiel zum WCCB ... wie aus dem Leben. Im Frühjahr 2009 wird der wohl größte Bauskandal der Bonner Geschichte für alle offensichtlich: Die Stadtspitze hatte sich von dubiosen Investoren blenden lassen und den Stadtrat zu einer Entscheidung verführt, dem Bau eines riesigen Kongresszentrums zuzustimmen. Wertvolle historische Bauten waren dafür zerstört worden, das Grundstück dem smarten Investor großzügig überlassen worden. Nun ist der „Investor“ pleite und über alle Berge. Die Stadt Bonn aber sitzt auf Millionen Schulden und ist vor der Welt blamiert. Jetzt müssen die Bürger selber ran und die entscheidenden Fragen klären: Wie konnte es zu diesem Skandal kommen? Und was ist mit Dr. Kim? Zwar gibt es erste Erkenntnisse, aber die technischen Mittel reichen nicht aus. Wie gut, daß es da noch ein befreundetes Forschungsinstitut gibt, das über modernste Technik bei der Personenfahndung verfügt. Spielregeln: Die Erkundung beginnt mit einer Erläuterung der sogenannten Bestandsbauten, ehe dann die Ereignisse untersucht werden. Am Ende der Suche entscheiden die Teilnehmer, wie es weitergehen soll, Dauer: ca. 2 Std.; 15 €/12 €; Treffpunkt: Heussallee/Ecke Kurt-Schumacher-Str.

Sonntags, 22.4.2012, 14 Uhr

Mit der U-Bahn in die Römerzeit · Diese Zeitreise bringt Sie auf besondere Weise zu den Zeugnissen

der Römer, die für fast 400 Jahre das Leben in Bonn geprägt haben. Ausgehend vom "Archäologischen Park" im Bonner Norden entdecken wir das Lagerleben in der Garnisonsstadt, dazu Grabstellen und Weihealtäre, die uns vom Leben und Glauben in römischer Zeit erzählen. Wir suchen die Spuren der frühen Christen in Bonn und die einzig erhaltene Badeanlage aus römischer Zeit. Mit der U-Bahn gelangen wir schließlich in das Gebiet der jüngsten Grabungen und erläutern das (leider zerstörte) Zentrum einer römischen Zivilsiedlung, in der sich eine Tempelanlage, Töpfereien und eine fast vollständig erhaltene Badeanlage fanden.; Dauer: ca. 2,5 Std.; 9,50 €/7,50 € (inkl. ÖPNV-Ticket); Treffpunkt: Kölnstraße / Ecke Rosental; ÖPNV: Linie 61, Haltestelle Rosental

Sonntag, 22.4.2012, 14 Uhr

Nordstadt-Geschichten von unten · Seit jeher war die Nordstadt das Gegenstück zum bürgerlichen Süden. Kleine Gewerbe und Handwerksbetriebe prägten das Bild. Bis heute ist die bunte Vielfalt geblieben. Die Gastronomen der Nordstadt benannten das Viertel zur besseren Vermarktung der vielen Kneipen in „Altstadt“ um. Hier fanden das Frauenmuseum, der Bonner Kunstverein, zahlreiche alternative Galerien und Betriebe und viele StudentInnen eine Bleibe. Hier gibt es den für Bonn bemerkenswerten genossenschaftlichen Wohnungsbau; 8 €/6 €; Treffpunkt: Kölnstraße/Ecke Rosental; ÖPNV: Linie 61, Haltepunkt Rosental.

Sonntags, 22.4.2012, 14 Uhr

Von wegen der Demokratie · Die wahren Geschichten der Bonner Republik. Bei unserem Gang auf den etwas anderen Wegen der Demokratie stoßen wir auf Hinterzimmer und Bars, in denen so manche politische Entscheidung bei Bier und Kartenspiel gefällt wurde. Wir hören von den schmutzigen Tricks des Herrn Adenauer und erinnern daran, wie Bonner vor lauter

Angst vor den friedlichen Demonstranten ihre Schaufenster Scheiben vernageln. Bis ans Ende der Bonner Republik reichen Skandale, die dann in den Spendenaffären und den "Bundeslöschtagen" ihren Höhepunkt fanden. Aber neben den Skandalen der vergangenen Jahrzehnte dürfen natürlich die Kuriositäten nicht fehlen, wie bspw. der weiße Wal im Rhein, der eine ganz Bundespressekonferenz zum Platzen brachte. Am Ende fällt der Blick auf die Zukunft des Viertels und die Art und Weise, mit der man in Bonn mit diesem schillernden Erbe umgeht.; Dauer: ca. 2 Std. 8 €/6 €; Treffpunkt: vor dem Haus der Geschichte, Willy-Brandt-Allee/Ecke Rheinweg; ÖPNV: U-Bahnen 16, 63, 66 Haltestelle Heussallee

Freitag, 27.4.2012, 20 Uhr

Mit dem Nachtwächter unterwegs · ... siehe 13.4.2012, Vorseite

Samstag, 28.4.2012, 14 Uhr

Innenstadt – Auf und unterm Pflaster. Bei diesem Rundgang gibt's den Durchblick durch die Bonner Innenstadt. Wir durchstreifen den historischen Kern der Stadt und bewegen uns dabei auf dem für die City so charakteristischen Bonner Pflaster. Wir stellen die Universität vor und den Hauptbahnhof. Wir besuchen den Hofgarten, den Ort der größten Friedensdemonstrationen der alten Bundesrepublik. Wir erzählen vom Schicksal der jüdischen Gemeinde und der Synagoge und von der Geschichte des Arbeiterviertels „De Kuhl“. Und Sie erfahren, was unter'm Bonner Pflaster verborgen liegt. Natürlich gibt es immer wieder Neues aus der Bonner Kommunalpolitik.; 8 €/6 €; Treffpunkt: Poststraße/Ecke Maximilianstraße, gegenüber dem Hauptbahnhof; ÖPNV: alle Straßen- und U-Bahnen, Haltepunkt Hauptbahnhof

Samstag, 28.4.2012, 14 Uhr

Die Flak-Kaserne auf dem Venusberg · Die Führung stellt die bis heute kaum

erforschte Flak-Kaserne auf dem Venusberg vor. Was kaum noch jemand weiß: Die Gebäude der heutigen Uniklinik dienten bis 1945 als Flakkaserne der Wehrmacht. 1938 war sie nach nur zweijähriger Bauzeit eingeweiht und nach dem Oberbefehlshaber der Luftwaffe, Hermann Göring, benannt worden. Der Neubau der Kaserne war Teil der systematischen Kriegsvorbereitung und die Fortsetzung der vertragswidrigen Besetzung des linken Rheinufer durch die neugeschaffene Wehrmacht. Neben dem weithin sichtbaren Flakturm lassen sich bis heute das Offizierscasino, die Unterkünfte und die Arrestbereiche finden, dazu eine Kapelle, die nach dem Krieg aus den Unterständen der Flakgeschütze entstanden ist.; Dauer: ca. 2 Std., 8 €/6 €; Treffpunkt: Sertürner Str. / Ecke Sigmund-Freud-Str.; ÖPNV: Buslinie 630, Haltestelle Kliniken Nord

Sonntag, 29.4.2012, 11 Uhr

Altstadt Bad Godesberg · Die Godesberger Altstadt hat noch immer nicht zur Ruhe gefunden. Nach Kriegszerstörung, "Altstadtsanierung" und Godesberger Straßentunnel ist es schwer, den Kern von Godesberg unterhalb der Burg noch zu identifizieren. Aber Alt-Godesberg lebt nicht nur von der Erinnerung. Ausgehend von der kurfürstlichen Zeit wandern wir durch die Geschichte. Das kulturelle und wirtschaftliche Leben in Godesberg und die Entwicklung der Stadt nach den Weltkriegen prägen bis heute die Innenstadt. Nach einem Ausflug in die jüdische Welt endet der Rundgang bei der Lindewirtin, der berühmten Godesberger Ehrenbürgerin; Dauer: ca. 2 Std., 8 €/6 €; Treffpunkt: Vor der Redoute, Kurfürstenallee; ÖPNV: Linien 16, 63, 67, Haltestelle Bad Godesberg Bf.

Sonntag, 29.4.2012, 11 Uhr

Südstadt: Aufbruch in die Gründerzeit ... siehe 8.4.2012, Vorseite

## Wer gut Schläft, hat einen kraftvollen Tag



Bandscheiben und Muskulatur werden entlastet, Tiefschlafphasen werden voll ausgenutzt. So kann eine vollständige körperliche und geistige Regeneration stattfinden.

Sven Herold und Holger Braun, beide an der Sporthochschule in Köln diplomiert, widmen sich seit über 20 Jahren dem Thema Schlaf. Körpervermessung, Liegeprobe und Lageanalyse führen zum individuellen Schlafsystem.

Erleben Sie ein neues Liegegefühl.



**AUNOLD**  
Orthoschlaf

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

## Tenten - Haus der Begegnung

Montag, den 23.4.2012 ab 15 Uhr  
Modenschau und Verkauf für Damen und Herren Textilhaus Löhmar · Verkauf von 10 – 16 Uhr.

Freitag, den 27.4.2012 ab 18 Uhr  
Vernissage-Eröffnung „Neue Bilder“ von Christina Schäfer · Ausstellung: 27.4. - 27.5.2012.

## Wohnstift Beethoven

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

Donnerstag, den 12.4.2012 ab 16:30 Uhr  
Vortrag: „Die Vorstellung des Bürger radios Bonn Rhein-Sieg / Studio Bornheim – Merten“ · Otto Ganser und Journalist Bernhard Stark informieren über dieses Bürgerradio mit Beispielen aus dem Sendebetrieb. Anmeldung erforderlich.

Freitag, den 13.4.2012 ab 19 Uhr  
Hauskonzert · mit dem „Felicitas-Quartett“. Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 19.4.2012 ab 16 Uhr  
Literatur-Vortrag: „Frühling in der Literatur“ · von Dr. Doris Maurer. Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 3.5.2012 ab 16 Uhr  
„Das Tessin, Teil 1“ · Diavortrag von Josef Schavier. Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 10.5.2012 ab 16:30 Uhr  
„Zauber von Musik und Dichtung“ · Diavortrag von Rolf Kettner. Anmeldung erforderlich.

Freitag, den 11.5.2012 ab 19 Uhr  
Hauskonzert · mit Markus Kreul, Klavier. Anmeldung erforderlich.

## 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. Protaberatung für ältere Menschen und deren Angehörige, z. B. Wohnen im Alter, Unterstützungsmöglichkeiten, Pflege usw. – mit Fr. Petra Krechel, Caritas-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 1. Dienstag im Monat, 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 stationären Einrichtungen  
- Grundsicherung im Alter  
- Bonn-Ausweis und so weiter  
- Freizeitgestaltung, Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem

dienstags, 14-15:30 Uhr und montags, 15:30-16:30 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.: 022 25/99 99 95 0, Tagespflege Meckenheim, Zypressenweg 4, 53340 Meckenheim

mittwochs, 11-13 Uhr, Hilfestellung beim Ausfüllen von Anträgen aller Art. Herbert Häser. Anmeldung erwünscht, Offene Tür Dörenstraße e.V.

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

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

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

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

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

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

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

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

letzter Freitag im Monat, 15-17 Uhr, 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, Caritas-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 Spätaussiedlerunde, Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

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

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

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

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

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

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

jeden 3. Dienstag, 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. Dienstag, 19 Uhr, Selbsthilfe Migräne, mit Frau Ulrike Meis (Tel. 46 4 95 ), Tel. 0228 – 657408, Tenten-Haus der Begegnung

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 Dörenstraße e.V.

jeden 2. Mittwoch, ab 16 Uhr, Aktuelle Stunde, Haus am Redoutenpark

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 Dörenstraße e.V.

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

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

jeden 1. Donnerstag, ab 15 Uhr, Ökum. Senioren-Kaffee mit Herrn 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 Dörenstraße e.V.

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

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

jeden 2. Samstag, 15 Uhr, Selbsthilfe für Angehörige von Schädel-Hirn-Verletzten, GR OG Cafeteria, mit Frau Renate Kindel (02225-12341), Tenten-Haus der Begegnung

jeden 2. Samstag, 10:30 Uhr, Gesprächskreis für Verwitwete jeden Alters, Frau Wetzel, Tel. 0228 – 47 50 97, Tenten-Haus der Begegnung

## 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 € Komplettmü mit Getränk, im Monatsabo 10 % Nachlass, städtischer Zuschuss, Caritas 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

dienstags, alle 14 Tage, bis 19 Uhr, Abend-Café mit kulinarischen Angeboten – Unkostenbeitrag wird erbeten, Haus am Redoutenpark

dienstags und donnerstags, 12-13:30 Uhr, OASE Mittagstisch im Pfarrgemeinosaal, 3 €, oder 1,50 € mit Bonn-Ausweis, Caritas-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, Caritas-Begegnungsstätte „Thomas Morus“

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

jeden 3. Mittwoch, 14:30-16:30 Uhr, Erzählkaffee mit Frau Rädler, Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

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

jeden 4. Donnerstag, 15-17 Uhr, Kaffee-klatsch mit Gesang, Nachbarschaftstreff Pennenfeld

jeden 2. Donnerstag im Monat, 14:30 Uhr, 3 €, 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 ge-

kochte Hausmannskost, Speiseplan im Haus erhältlich oder unter: www.OT-Godesberg.de; Anmeldung erforderlich, ab 4 €, Offene Tür Dürenstraße e.V.

samstags und sonntags, 14-16:30 Uhr, Kaffeehaus Rheinterrasse Genießen Sie, bei schönem Wetter auf unserer Terrasse, den Blick auf den Drachentfels, 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, Caritas-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

#### 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, Caritas-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“



**Jeder 5. Mensch in Entwicklungsländern ist behindert. Gemeinsam gegen Armut und Ausgrenzung:**

[www.cbm.de](http://www.cbm.de)

**Konto 2020**  
Bank für Sozialwirtschaft  
BLZ 370 205 00

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, 61,18 € für 14 Termine (44,66 € ermäßigt), *Tenten - Haus der Begegnung*

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

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

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

donnerstags, Aktiv gegen Stürze; Kraft- und Balance-Training mit Monika Leenen, Diplom Sportlehrerin und Altentherapeutin, Informationen unter Tel. 02 28/93 59 97 - 44 1 *CMS Pflegetstift 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, 10-11 Uhr, Gymnastik mit Frau Nussbaum, *Senioren-Begegnungsstätte Limperich*

freitags, 14-15 Uhr, Sturzprophylaxe: Sicher gehen und stehen im Alter, Ein Kurs der GESUNDHEITSSPORTLER in Zusammenarbeit mit den Maltesern Bonn. Infos unter: Gesundheitssportler, (0228) 24 00 73 26 oder Malteser Bonn, Frau Horn-Busch, (0228) 96 99 232, *Seniorenheim Josefsöhle*

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

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

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

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

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 Mai; 10 € Monatsbeitrag, *Gemeindehaus Bad Honnef*

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

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

mittwochs, 20-21:30 Uhr, Volkstanzgruppe Poppelsdorf, Tel. 0228/210814, *Johannes-Schule, Refheusstraße, 53115 Bonn, An der Tümhalle*

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

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

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

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

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

### MEDITATION

dienstags, 10-11 Uhr, Qigong, chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform von Körper und Geist mit Frau Mariel Platiel, 6 € pro Kurs, Anmeldung erforderlich, *Caritas-Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

mittwochs, 10:15-11:45 Uhr, Yoga für Senioren im Augustinum, 1,69 € für 13 Wochen; Bitte auf bequeme Kleidung achten und eine Gymnastikmatte / Yogamatte mitbringen.; Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten im Rahmen der Prävention nach § 20 SGBV einen Teil der Kursgebühren, bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse. In-

formation und Anmeldung: Dr. Nikolaus Nagel, Telefon: 0228/9091900, info@gesundheitsbildung-bonn.de, weitere Infos: www.gesundheitsbildung-bonn.de, *Gymnastikraum des Augustinums, Römerstraße 118, 53117 Bonn*

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

dienstags, 18:30-20 Uhr, Gesundheit aus eigener Hand: Die japanische Heilkunst Jin Shin Iyutsu, Anmeldung: Karin Görmar: Tel.: 0228/ 298420, *Caritas-Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

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

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

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

freitags, 15-16 Uhr, Entspannung, Anmeldung: Verein für Behindertensport e.V., Tel.: 02 28/40 36 70, *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

freitags (außer letzter Freitag im Monat), 19-21 Uhr, Yoga für Frauen in persischer Sprache, Körper und Seele werden in Einklang gebracht; Leitung: Azam Piroozram, *Caritas-Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

### GEDÄCHTNISTRaining

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

montags und donnerstags, 10 Uhr, Gedächtnistraining, *Haus auf dem Heiderhof*

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

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

montags, 14 Uhr, Bewegtes Gedächtnistraining · Hier werden Körper und Geist gleichermaßen in Schwung gebracht. Das Training, welches an die Fähigkeiten der Teilnehmer angepasst ist schult sowohl Konzentration, als auch Merkfähigkeit und geistige Flexibilität - Leitung: Frau Standfuß, Materialkosten 1 € je Termin, *Begegnungsstätte „St. Jakob und Ägidius“*

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

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

mittwochs, 10-11:30 Uhr, Ganzheitliches Gedächtnistraining für Körper, Geist und

Seele; Trainerin: Dorothea Marianne Hiebert; Start am 4. April 2012, Kosten: 8 € pro Veranstaltung, *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

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

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

freitags, ab 9 Uhr und ab 10:40 Uhr, Gedächtnistraining, ein Kurs besteht aus 10 x 1,5 Std., 70 €, 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, *Caritas-Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

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

### SPAZIEREN

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

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

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

### GESELLSCHAFTSSPIELE

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

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

montags, ab 14:30 Uhr, Spielenachmittag 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 Spieleabend Anmeldung erwünscht, *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

donnerstags, 9:30-11 Uhr, Bridge für Anfänger Vorkenntnissen, Anmeldung bei: Herr Peter 0 22 24/94 17 32, *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

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

donnerstags, 11:5-12:35 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, *Caritas-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, 11-14 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 Pflagestift 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, *Caritas-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 Pflagestift 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 Weyrath, (0228) 462236, 70 €, *Tenten - Haus der Begegnung*

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

#### THEATER

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

montags alle 14 Tage, 20:15-22:15 Uhr, Playbacktheater – Genießen Sie die Interaktion zwischen Schauspielern und Publikum. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Anmeldung bitte über 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 (WWW-1) • Die WurzelWerke kommen zu Ihnen nach Hause! Bewegung und kreative Beschäftigung bei Menschen hö-

# Wir mobilisieren Sie!



++ NEU ++  
**RehaSport**  
auf Verordnung  
Ihres Arztes



► Das ANR Bonn bietet fachärztliche Diagnostik, Beratung und Rehabilitation mit den **modernsten Therapieformen** der Physio- und Ergotherapie, Logopädie und Neuropsychologie. **AMBULANTE REHABILITATION** für junge und ältere Menschen.

0228/3827-550

Graurheindorfer Straße 149a 53117 Bonn [www.anr-bonn.de](http://www.anr-bonn.de)

**ANR**  
BONN  
AMBULANTES  
NEUROLOGISCHES  
REHAZENTRUM

LOGOPADIE ERGOTHERAPIE PHYSIOTHERAPIE NEUROPSYCHOLOGIE PSYCHOTHERAPIE + REHASPORT

heren Alters. Ein abwechslungsreicher Alltags 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 selbermachen, dekorative Gestecke binden, Malen ... 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 die Möglichkeit bieten, einen Moment innezuhalten, sich auszuruhen und Kraft zu schöpfen. Kurselemente: 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 Objektbildern. Die kreative, spielerische Kraft öffnet uns für das Unerwartete. Wir hören in uns hinein und vertrauen darauf, dass etwas entsteht.“ (Naturtschätze 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, *Caritas-Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

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

mittwochs, 18-20 Uhr, samstags, 10-12 Uhr, Ton-Bildhauerei Anfängerkurs (TBA-R1). In entspannter, 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. 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 der Sinne, Gleichgewicht. Auf eventuelle Vorlieben und Neigungen wird eingegangen und die Begleitung wird stets individuell angepasst. Ein kostenloses Vorgespräch ist nach telefonischer Vereinbarung wünschenswert. 25 € pro Treffen. Mit Nadja Jansen und Xenia Supplies-Gall; Dieses Angebot kann auch über *Wurzelwerke* Mobil in einer Einzelstunde angeboten werden

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 Dörenstraße e.V.*

donnerstags, ab 16 Uhr, Schreibgruppe „Kreative Schreibgruppe“, 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. Diffe, Übersetzerin /stellvertretende Referatsleiterin 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, (15 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 Dörenstraße e.V.*

dienstags, 17-18:30 Uhr, Sprachkurs Aussiedler, *Caritas-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 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, Anmeldung erforderlich, *Offene Tür für Rentner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus*

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

mittwochs, 10-11:30 Uhr, Französische Konversation mit Grammatik – Der Kurs richtet sich an Wiedereinsteiger mit guten 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 variiert nach Teilnehmerzahl, *Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

donnerstags, 9:30-11:30 Uhr, Englischkurs, 10 Stunden 70 €, *AWO Nachbarschaftszentrum Friesdorf*

freitags, 10-12 Uhr, Cours de Conversation Francaise – In entspannter Atmosphäre unterhalten wir uns in französischer Sprache über gemeinsam ausgewählte Themen. Französische Zeitungen und Zeitschriften dienen der Themenfindung. Der Kurs richtet sich an Interessierte mit Vorkenntnissen, Anmeldung erforderlich, Ansprechpartnerin: Frau Hansen, *Offene Tür für Rentner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus*

### 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 Dörenstraße e.V.*

### LITERATUR

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

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

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

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

samstags, 10-12 Uhr, Offene Bücherei der *Senioren-Begegnungsstätte Limperich*

### MEDIEN-TECHNIK

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

### RELIGION

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*

montags (genauen Termin bitte erfragen), ab 16 Uhr, Evangelischer Gottesdienst, *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 4 80, *Seniorenbüro Tat und Rat*

### LESUNG

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

jeden 3. Montag, 15:30-17 Uhr, Offener Literaturkreis, *Offene Tür Dörenstraße 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 Pflegestift Domhof*

### VORTRAG

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### SONSTIGES

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

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

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, Caritas-Begegnungsstätte „Thomas Morus“

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

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

dienstags, 17.4. bis 22.5., 9:30-11 Uhr  
donnerstags, 31.5. bis 5.7., 9:30-11 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 dazu lernen. Anmeldung erforderlich. 40 € für 5 Termine.

dienstags und donnerstags, 17.4. bis 24.5., 11:45-12:45 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 17.4. bis 24.5., 15:30-17 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 17.4. bis 24.5., 13:45-15:15 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, 19.4. bis 24.5.  
Kaufen und Verkaufen bei eBay · Sie gehen gern auf Schnäppchenjagd? Sie haben den Keller voller Kram, den Sie gern zu Geld machen würden?

Das alles geht im Internet! Aber ist das nicht gefährlich? Der Kurs zeigt Ihnen, wie Sie Gefahren vermeiden und den größten Flohmarkt der Welt sicher nutzen können. Üben Sie das Suchen und Kaufen sowie das Erstellen von attraktiven Angeboten am praktischen Beispiel! 40 €

dienstags und donnerstags, 31.5. bis 5.7., 11:15-12:45 Uhr  
Digitalfotografie und Bildverarbeitung – In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie noch mehr aus Ihren Fotos machen können: Erstellen Sie professionelle Präsentationen und Diashows, eigene Grußkarten und Fotobücher. Retuschieren Sie Ihre Fotos für perfekte Bilder: Rote Augen beheben, Falten glätten, störende Hochspannungsmasten aus der Landschaft entfernen – fast alles ist möglich!, 75 € ab 6 Teilnehmern

dienstags und donnerstags, 31.5. bis 5.7., 13:45-15:15 Uhr  
Computer für Einsteiger 2 – Windows 7/Vista / Windows XP – Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen ( Computer für Einsteiger 1). In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf dem professionellen Umgang mit Windows und den häufigsten Anwendungsprogrammen. Sie lernen, Ihren Computer sicher zu machen und ihre Daten zu schützen. Sie erstellen Briefe und Einladungen mit Bildern und Tabellen, drucken Sie aus oder versenden sie per E-Mail und lernen den Umgang mit den vielen kleinen Hilfsmitteln, die Windows von Hause aus mitbringt. (Die genauen Inhalte richten sich nach den Interessen der Teilnehmer.), 75 € ab 6 Teilnehmern

dienstags und donnerstags, 31.5. bis 5.7., 15:30-17 Uhr  
E-Mail und Internet 2 – Entdecken Sie noch weitere Möglichkeiten des Internets. Der Kurs umfasst: Eigene oder zusätzliche E-Mail-Adressen anlegen und einrichten – Werbemüll (Spam) vermeiden – mehr Informationsquellen verwenden und gezielt suchen – Marktplatz „Internet“: Flüge buchen, sicher kaufen und verkaufen – Gleichgesinnte finden und Hilfe erhalten: Foren und Newsgroups – Soziale Netzwerke (Die genauen Inhalte richten sich nach den Interessen der Teilnehmer.)

**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

dienstags, 14:30-16:30 Uhr  
PC und Internet – Praxisorientierte Grundlagen; Umgang mit Microsoft Windows; Verwalten von Daten (Ordner- und Dateistruktur anlegen); Textverarbeitung mit Microsoft Word (Dokumente erstellen, speichern, drucken); Effektive und sichere Nutzung des Internets (Internetzugang, Suchmaschinen, Onlineshops); E-Mails: eigene Mailadresse anlegen, Mails senden und empfangen, Dateien anhängen, Ordner anlegen etc.; Kosten: 10 € pro Doppelstunde

**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 Feltns, 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, Caritas-Begegnungsstätte „Thomas Morus“

**BÜRGERGESELLSCHAFT**

Montag, 16.4.2012, 14 Uhr  
Mitgestalten und Mitentscheiden – Dreitagesseminar: 16.4. (14 Uhr) bis 18.4. (12:30 Uhr).  
Eine moderne Bürgergesellschaft lebt von der Bereitschaft seiner Bürger, sich persönlich einzusetzen, mitzuwirken und mitzugestalten. Hierbei gewinnen insbesondere ältere Menschen eine zunehmende Bedeutung. Nach einem einflussreichen Überblick über Bedeutung und notwendige gesellschaftliche Rahmenbedingungen ehrenamtlichen Engagements gibt das Seminar einen praxisorientierten Überblick über Formen und Möglichkeiten ehrenamtlicher Tätigkeit, mit Jutta Graf; Anmeldung bei: Gabriele Klesz, 02236-707 42 23, gabriele.klesz@kas.de, 130 € (inkl. Übernachtung und Verpflegung);

Konrad-Adenauer-Stiftung, Bildungszentrum Schloss Eichholz, Urfelder Str. 221, 50389 Wesseling

Donnerstag, 19.4.2012, 19 Uhr  
Fußgänger und Fahrradfahrer – „Tatort Bonn“  
Vom Miteinander von Fußgängern und Fahrradfahrern und die Verbesserung der Sicherheit im Straßenverkehr. Grundlageninformationen für die persönliche Sicherheit. Man kann an einen individuellen Reaktionstest teilnehmen und bei Abschluss des Bausteins „Mobil bis ins hohe Alter - mit Sicherheit“ eine Urkunde erhalten. Anmeldung bei: Cornelia Brodeßer, 02 28 - 34 25 09, brodeser-wachtberg@t-online.de; Spende erbeten; Stiftung Pfennigsdorf, Poppelsdorfer Allee 108, 53113 Bonn

Montag, 23.4.2012, 10 Uhr  
Mitmachen statt nur zuschauen: Das Seniorenbüro Tat und Rat e.V. – Im Rahmen einer VHS-Veranstaltung stellt sich das Seniorenbüro Tat und Rat e.V. vor. Das Seniorenbüro ist ein Zusammenschluss Aktiver aus der Generation 50+. Ziel ist, den Ruhestand in eigener Verantwortung zu gestalten und einander und anderen dabei zu helfen. Mit Gisela Ewert-Rings, 02 28/77 36 31, dr.adrian.reinert@bonn.de; Seniorenbüro Tat und Rat e.V., An der Wolfsburg 1, 53225 Beuel

Donnerstag, 10.5.2012, 19 Uhr  
Fahreignungstest für Senioren ... Überlegungen in der EU. Die Verkehrswacht Bonn bietet Fakten und Informationen über vergleichbare Fahreignungstest in anderen EU-Ländern, stellt mögliche Strategien vor und gibt Tipps, wie die möglichen Forderungen und die persönliche Fahrtauglichkeit realistisch einschätzt werden können. Man kann an einem individuellen Reaktionstest teilnehmen. Mit Cornelia Brodeßer, Anmeldung: 02 28-34 25 09, brodeser-wachtberg@t-online.de, Spende erbeten; Stiftung Pfennigsdorf, Poppelsdorfer Allee 108, 53113 Bonn

Dienstag, 17.4.2012, 19 Uhr  
Vortrag: Aquäduktmarmor aus dem Römerkanal – Schmuckstein der Romanik für halb Europa.  
Die Eifelwasserleitung nach Köln kann als eine der bedeutendsten Technikbauten der Römerzeit nördlich der Alpen gelten. 20 Mio Liter Wasser wurden von den Quellen in der Söthenicher Kalkmulde täglich in die CCAA transportiert. Durch die Vorliebe der Römer für kalkhaltiges Wasser lagerte sich in den Jahrhunderten der Betriebszeit im Mittelabschnitt eine mächtige Kalksinterschicht ab, die man im Mittelalter ausbrach und zu „Aquäduktmarmor“, zu Schmuckstein verarbeitete. Mit Prof. Dr. Klaus Grewe; LVR-Landes-Museum Bonn, Colmantstraße 14-16, 53115 Bonn

Donnerstag, 19.4.2012, 12:15 Uhr  
Palais Schaumburg/Kanzlerbungalow. Tauchen Sie in diesen historischen Gebäuden in die deutsche Geschichte ein! Bei der Anmeldung sind das Geburtsdatum/-ort sowie der Personalausweis unbedingt erforderlich., mit Haus der Geschichte, Anmeldung bei: Barbara Mast, 0228-326267, barbamast@gmx.de; Spende erwünscht; Eingang BMZ, Dahlmannstr. 4, Bonn

Dienstag, 24.4.2012, 15 Uhr

Besuch „Haus der Geschichte“ in Bonn. In allen Ausstellungen der Stiftung „Haus der Geschichte“ wird Zeitgeschichte erlebnisorientiert präsentiert. Zahlreiche Exponate, Dokumente, Fotos und Filme wecken Erinnerungen und veranschaulichen historische und politische Zusammenhänge. Schwerpunkt der Führung: Mauerbau und Mauerfall. Anmeldung bei: Barbara Mast, 02 28/32 62 67, barbaramast@gmx.de; *Haus der Geschichte, Willy-Brandt-Allee, Treffpunkt im Foyer des Museums, Bonn*

Donnerstag, 10.5.2012, 16 Uhr

Kulturkreis im Gespräch: Alltägliches Leben in einer römischen Provinzstadt am Niederrhein. Wie hat sich das Leben der Kelten und Germanen unter römischer Lebensart verändert? Und gibt es dazu heute noch Spuren in unserer Region?, mit Winfried Dimmer; *LVR-LandesMuseum Bonn, Colmantstraße 14-16, 53115 Bonn*

Samstag, 12.5.2012, 14 Uhr

Bundesstadt Bonn – Dreitagesseminar: 12. Mai (14 Uhr) - 14. Mai (12:30 Uhr) 2012

Von 1949 bis 1999 war Bonn als Bundeshauptstadt eng mit der Geschichte unseres Landes verbunden. Das Seminar zeichnet die jüngere deutsche Zeitgeschichte mit ihren wichtigsten Weichenstellungen zwischen Teilung und Einheit nach und verbindet dies mit dem Besuch wichtiger politischer Wirkungsstätten der ehemaligen Bundeshauptstadt. Mit Jutta Graf, 150 € (inkl. Verpflegung und Übernachtung), Anmeldung bei: Tina Jülich, 0 22 36/7 07 42 54, tina.juelich@kas.de; *Konrad-Adenauer-Stiftung, Bildungszentrum Schloss Eichholz, Urfelder Str. 221, 50389 Wesseling*

Samstag, 19.5.2012, 15 Uhr

Botanik auf dem Poppelsdorfer Friedhof – Führung am 100. Todestag von Prof. Eduard Strasburger, von 1880 bis 1912 Direktor des Botanischen Instituts der Universität Bonn und des Botanischen Gartens. Besuch seines Grabes sowie weiterer botanisch relevanter Grabstätten und Anlagen. Mit Prof. Wolfgang Alt und Dieter Roth (Förderverein Poppelsdorfer Geschichte e.V.), Anmeldung bei: Botanische Gärten der Universität Bonn, Markus Radsch, 02 28/73 55 23, botgart@uni-bonn.de; *Treffpunkt: Unterer Friedhofs-Haupteingang am Wallfahrtsweg in Bonn-Poppelsdorf*

Donnerstag, 24.5.2012, 16 Uhr

Kulturkreis Gestaltung: Römischer Luxus – Die römische Badekultur und die darauf folgende Entwicklung: Schmink- und andere Behälter, mit Eva Piel; *LVR-LandesMuseum Bonn, Colmantstraße 14-16, 53115 Bonn*

## GESUNDHEIT

Montag, 16.4.2012, 17:15 Uhr

Yoga und Autogenes Training  
Das Autogene Training ist ein systematisches und sehr tiefgehendes Entspannungsverfahren. Der Körper lernt, mit Hilfe formelhafter Vorsätze von Arbeit auf Erholung umzuschalten. In diesem Kurs werden die Übungen der Unterstufe des Autogenen Trainings vermittelt. Ziel ist es, diese Form der

Entspannung regelmäßig und mit Erfolg im Alltag anzuwenden. Der Kurs findet zehnmal montags von 17.15 - 18.45 Uhr statt. Mit Dr. Nikolaus Nagel, 40 €; Anmeldung bei: Dr. Nikolaus Nagel, 02 28/90 91 900, info@gesundheitsbildung-bonn.de; *Praxis für Gesundheitsbild., Friedrich-Breuer-Str. 35, 53225 Bonn*

Dienstag, 17.4.2012, 18 - 19:30 Uhr

Infoabend zum Thema „Stressbewältigung und Entspannungsmethoden“ – Infos rund um das Thema Stress, seine Ursachen und Bewältigungsmöglichkeiten sowie verschiedene Entspannungsmethoden. Bestandteil ist ein Stresstest und die Vorstellung eines bewährten Programms zur Stressreduktion. Im Anschluss startet ein neuer Kurs „Yoga und Stressbewältigung“ ab Dienstag, 24. April 2012, 17.30 - 19.30 Uhr  
Weitere Informationen: www.gesundheitsbildung-bonn.de, mit Dr. Nikolaus Nagel, 02 28/909 19 00, info@gesundheitsbildung-bonn.de; *Praxis für Gesundheitsbild., Friedrich-Breuer-Str. 35, 53225 Bonn*

Mittwoch, 18.4.2012, 10:15 Uhr

Yoga für Senioren – kostenlose Schnupperveranstaltung. In dieser kostenlosen Schnupperstunde werden Hintergrundinformationen zum Yoga gegeben, Übungen verschiedener Schwierigkeitsgrade vorgestellt und miteinander geübt. Am 25.4.2012 beginnt ein Kurs „Yoga für Senioren“. Er findet immer mittwochs von 10:15 - 11:45 Uhr statt und dauert 13 Wochen. Mehr Informationen: www.gesundheitsbildung-bonn.de, mit Dr. Nikolaus Nagel, 02 28/909 19 00, info@gesundheitsbildung-bonn.de; *Gymnastikraum des Augustinums, Römerstraße 118, 53117 Bonn*

Mittwoch, 18.4.2012, 18 Uhr

Vergesslich oder dement? Wie fängt das eigentlich an? Was ist „normal“, und wann muss ich mir Sorgen machen? Der Mediziner Dr. Heinz Pilartz informiert in verständlicher Form über Frühsymptome, erklärt Zusammenhänge und spricht an, was man dem Gehirn Gutes tun kann. Die Veranstaltung ist Auftakt zu einer fünfteiligen Vortragsreihe von VHS und Arbeitskreis Demenz. Weitere Termine: 25. April, 2. Mai, 9. Mai und 14. Mai, mit Dr. Heinz Pilartz; Anmeldung bei: VHS Bonn (Dr. Adrian Reinert), 02 28/77 36 31, dr.adrian.reinert@bonn.de; *Margarete-Grundmann-Haus, Lotharstraße 84-86, Bonn*

Donnerstag, 19.4.2012, 18 Uhr

Yoga – In diesem Kurs lernen Sie eine ganze Reihe von Yogaübungen im stehen, sitzen und liegen kennen sowie verschiedene Möglichkeiten, diese miteinander zu verknüpfen. Bestandteil sind auch Entspannung, Atemübungen und Meditation. Ziele des Yoga sind unter anderem innere Ruhe, Selbstfindung und Lebendigkeit. Donnerstags von 18 - 19:30 Uhr, Dauer: 12 Wochen. Weitere Informationen: www.gesundheitsbildung-bonn.de. Mit Dr. Nikolaus Nagel, 02 28/90 91 900, info@gesundheitsbildung-bonn.de, 156 €; *Praxis für Gesundheitsbild., Friedrich-Breuer-Str. 35, 53225 Bonn*

Donnerstag, 26.4.2012, 19 Uhr

Bewohntes Land - Zu den schöpferischen Inhalten des Alterns. Der Vortrag will schöpferisches Denken und Tun aus dem verengten Verständnis einer besonderen Begabung lösen und ihm seine tragende Bedeutung für alltägliche Lebensbereiche zurückzugeben. Im Zentrum stehen die verlängerte Lebensphase gegenwärtigen Alterns und das vitale menschliche Bedürfnis, ihr angesichts der Zeitlichkeit der Existenz Inhalt und Sinn zu geben. Mit Regine Alegiani. Spende erbeten. Anmeldung bei: FSA-Bonn, 02 28/34 41 31, info@fsa-bonn.de; *Stiftung Pfenningsdorf, Poppelsdorfer Allee 108, 53115 Bonn*

Freitag, 27.4.2012, 17 Uhr

Exkursion: wildlebende Heilpflanzen erleben und in ihrem Lebensraum erkennen lernen. Es werden ihre Heilwirkung angesprochen und Hinweise zum Sammeln und Aufbewahren gegeben. Treffpunkt: Eisenbahnstrancke, Ollenhauerstraße, 53113 Bonn, mit Dr. Christine Richter, 10 €, Anmeldung bei: Bildungszentrum Wissenschaftsladen, 02 28/26 52 63, bildungszentrum@wilabonn.de; *Eisenbahnstrancke, Ollenhauerstraße, 53113 Bonn*

Mittwoch, 16.5.2012, 17 Uhr

Erste Hilfe auf Reisen – Vortrag. Insbesondere Auslandsreisen sollten gut vorbereitet sein. Neben organisatorischen Fragen wie Versicherungsschutz, Notrufnummern und medizinische Standards wird die Einfuhr von Medikamenten thematisiert. Dauer: 3 Stunden. Mit Karsten Arsinakis, 15 €, Anmeldung bei: Ausbildungszentrum des ASB, 02 28/96 300 30, ausbildung@a-s-b.eu; *Ausbildungszentrum des ASB, Endenicher Str. 125, 53115 Bonn*

Donnerstag, 31.5.2012, 19 Uhr

Krebs – neue Wege der Behandlung. In Deutschland ist Krebs mittlerweile die zweithäufigste Todesursache. Die Diagnose ist für Betroffene und Angehörige schockierend und macht ohnmächtig. Die Hoffnung wird meist vollständig auf Standardtherapien gesetzt oder auf neue Krebs-Medikamente. Mit Dr. Marco Danscheid, 10 €, Anmeldung bei: Bildungszentrum Wissenschaftsladen, 02 28/26 52 63, bildungszentrum@wilabonn.de; *Bildungszentrum Wissenschaftsladen, Reuterstraße 233, Bonn*

## KULTUR

Sonntag, 22.4.2012, 18 Uhr

Am Ende des Gartens – Lesung von Hilla Jablonsky, u. a. aus ihrem Lyrikband „Herzlinien“ (2010) mit einer Einführung von Christina zu Mecklenburg. Eine Veranstaltung des StadtMuseum Bonn und des Fördervereins StadtMuseum Bonn e.V. im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Sonntags am Rhein“, mit Rheinwein und Brot. Anmeldung bei: 02 28/77 24 14, stadtmuseum@bonn.de, 5 €; *Ernst-Moritz-Arndt-Haus, Adenauerallee 79, 53113 Bonn*

Sonntag, 29.4.2012, 11 Uhr

Filmfrühstück: Soul Kitchen, Komödie – Der ASB Bonn/Rhein-Sieg/Eifel e.V. möchte mit einer Anzahl ausgewählter Kinofilme seinen Mitgliedern und Freunden kulturelle Leckerbissen bieten. Im Rahmen eines geschmackvoll-

len Frühstücksbuffets in angenehmer Atmosphäre werden erlesene Filme gezeigt. Mit Susanne Hartmann, 15,50 €; Anmeldung bei: Ausbildungszentrum des ASB, 02 28/96 300-30, ausbildung@a-s-b.eu; *Im alten Kasino des ASB, Kasinost. 2, 53840 Troisdorf*

Montag, 7.5.2012, 19 Uhr

Nachkriegsmoderne in Bonn: Architektur von 1950 - 1970. Bonn blickt auf eine einzigartige Baukarriere zurück. Vom Neustart nach dem Krieg zu den gewaltigen Umbrüchen als Regierungssitz bis hin zur Neuerfindung als internationales Zentrum für Unternehmen und Organisationen. Der Vortrag stellt wichtige Gebäude Bonns vor und beschreibt die architektonischen Details. Mit Dr. Holger Rescher, Deutsche Stiftung Denkmalschutz, Spende erbeten; *Les- und Erholungsgesellschaft Bonn, Großer Saal im Haus der Evang. Kirchengemeinde, Adenauerallee 37, 53113 Bonn*

Donnerstag, 24.5.2012, 19 Uhr

Ukraine – Geschichte und Gegenwart. Woher stammt das kyrillische Alphabet und wo werden sich die Mannschaften zur Fußball-EM 2012 in der Ukraine treffen? Man spricht hier Ukrainisch und Russisch, verwendet kyrillische Schrift, kocht leckeres Essen und liebt Europa und guten Fußball. Zum Tag der slavischen Kultur am 24. Mai erzählen wir auch über Oleksandr Dovzhenko, einen der Gründer ukrainischer Filmkunst. Viele Informationen und interessante Fakten über ihre Heimat erhalten Sie von den Ukrainern Alisa Slatina und Oleksandr Vasylenko. Mit Alisa Slatina, 0 15 77-20 60 70 5, alisaslatina@googlemail.com, Spende erbeten; *Stiftung Pfenningsdorf, Poppelsdorfer Allee 108, 53113 Bonn*

Donnerstag, 24.5.2012, 20 Uhr

Go.old Tanztheater 50+ : Vom Suchen und Finden. Die Suche nach dem Glück ist ein Thema unserer Zeit, und jedem begegnet das Glück anderswo. 14 Menschen zwischen 50 und 71 Jahren haben sich unter der Leitung der Bonner Choreographin Gudrun Wegener auf die Suche begeben und zeigen in einer Tanztheatercollage Szenen vom Suchen und Finden, von Mühsal, Gelassenheit, Verlust und Erfüllung. Zusatztermin am 25.5.2012, 20 Uhr. Mit Gudrun Wegener, Choreographin, Regisseurin; Kartenvorbestellung: 0228-42131-0, mail@brotfabrik-theater.de, 10 € / 7,50 € ermäßigt; *Bühne i. d. Brotfabrik, Theaterwerkstatt, Kreuzstr. 16, 53225 Bonn*

## KUNST

Freitag, 13.4.2012, 19 Uhr

Kunstaussstellung „Farben der Natur“. Die Vernissage der Kunstaussstellung von Irmgard Huhn findet im 2. OG der Kaiser-Karl-Klinik statt. Alle Bilder haben einen Bezug zur Natur oder entnehmen die Anregungen dazu aus der Natur. Die Ausstellung gibt einen Querschnitt über einen 10-Jahreszeitraum. Die Ausstellung kann bis zum 29. Juni 2012 täglich von 9 - 19 Uhr auf 3 Etagen besichtigt werden. Mit Doris Vogt, 0228-6833-448, vogt@kaiser-karl-klinik.de; *Kaiser-Karl-Klinik, Graurheindorfer Str. 137, 53117 Bonn*

Freitag, 20.4.2012, 11 Uhr

50+ Jour Fixe im Kunstmuseum Bonn – Für alle Kunstinteressierten, die Lust auf Sehen, auf Farben und das eigene Gestalten haben. Kreative Zugangswege zur Kunst zu finden ist das Ziel dieses zweimal monatlich stattfindenden Kurses. Mit unterschiedlichen Materialien werden verschiedene künstlerische Techniken erlernt und somit Kunst für jeden begreiflich gemacht. Wiederholungen: 11. und 18. Mai, 9. und 16. Juni 2012, 8 € pro Termin, mit Eva Piel, 0228 - 77 6260; *Kunstmuseum Bonn, Museumsmeile, Friedrich-Ebert-Allee 2, Bonn*

Montag, 7.5.2012, 16:30 Uhr

Öl. Acryl, Aquarell – Ein Kurs für Anfänger/innen und Fortgeschrittene. Es werden unterschiedliche Themen wie Portrait, Sillleben, vorwiegend aber eigene Ideen bearbeitet. Es wird in Kleingruppen mit max. 6 Teilnehmenden gearbeitet. 21 Unterrichtsstunden. Mit Wolfgang Hunecke; Anmeldung bei: Brotfabrik, 0228/854477810, bildungswerk@kulturgut-bonn.de, 136,50 € zzgl. Materialkosten; *Bildungswerk Kulturgut Brotfabrik, Kreuzstrasse 16, 53225 Bonn*

## LITERATUR

Dienstag, 3.4.2012, 19 Uhr

Die Verliebten – Märchen rund um die Liebe. Jens Gottschalk erzählt Volksmärchen der Weltliteratur für Erwachsene, der Jahrhunderte alten Tradition folgend in freier Form – ausdrucksstark und packend. Weiter Termine: 15.5. & 26.6.2012, 19 Uhr. Anmeldung bei: Frau Friker oder Rezeption, 0228 6833-0, friker@kaiser-karl-klinik.de; *Kaiser-Karl-Klinik, Graurheindorfer Str. 137, 53117 Bonn*

Donnerstag, 26.4.2012, 19:30 Uhr

Mein immer mehr geliebtes Rheinland – Vortrag der Goethe-Gesellschaft Bonn. Dorothea Schlegel geb. Mendelssohn (1764-1839) ist eine der großen Frauengestalten der Epoche der Romantik. An der Seite Friedrich Schlegels führte sie ein entbehrungsreiches und unstetes Leben. Emanzipiert und hingebungsvoll, geistig hochstehend, in ihrer Liebe wie in ihrem Hass gleichermaßen radikal, berühren ihre Persönlichkeit und ihr verschlungener Lebensweg auch heute noch. Mit Elisabeth Matt-Hay; *LVR-LandesMuseum Bonn, Colmantstraße 14-16, 53115 Bonn*

Sonntag, 13.5.2012, 16 Uhr

Lesung: „Eistränen am Baum und Kirschblütenfall“ – „Wolken aus Blüten, zartrosa Traum der Kirsche so schnell vergangen“ (Heike v.d. Bergh) Heike van den Bergh und Birgitta Sigfridson spannen in ihrer Lesung den Bogen von Haikus aus Japan und Gedichten über „Apoll & Venus“ bis hin zur griechischen Antike. Beide fangen in ihren Gedichten die Naturschönheiten, die Tiefen der Liebe und das Lebensgefühl der Jahreszeiten ein. Lassen Sie sich verzaubern ... Mit Heike van den Bergh; Anmeldung: 0228-6196660, heike\_vandenbergh@gmx.de, Spende erbeten; *Pfenningsdorf-Stiftung, Poppelsdorfer Allee 108, 53113 Bonn*

Sonntag, 20.5.2012, 16 Uhr

Orientalischer Erzählabend – Warum die Suche nach dem Glück oft im eigenen Garten endet oder die letzte Wahrheit so einfach erscheint. Das und vieles mehr hören Sie von der Erzählerin Angelika Krohne. Mit der ihr eigenen Ausdruckskraft führt sie uns auf eine Erzählreise in das märchenhafte Persien zu Hakim Nizami, einem persischen Dichter und Sufimeister, der besonders für seine romantischen Erzählungen bekannt ist. Spende erbeten, mit Angelika Krohne; Anmeldung: 0228 - 956 32 19, angelika.krohne@gmx.de; *Stiftung Pfennigsdorf, Poppelsdorfer Allee 108, 53115 Bonn*

Montag, 21.5.2012, 19 Uhr

Alice Schwarzer stellt ihre Biographie vor. Mit Hannelore Fuchs; Anmeldung: 0228 - 35 69 27, fuchs.montagclub@t-online.de, 15 €, erm. 10 €; *Theatersaal des Augustinum, Römerstraße 18, Bonn*

## LITERATUR &amp; MUSIK

Donnerstag, 3.5.2012, 19 Uhr

Werter Nachwuchs – Schriftsteller an ihre Kinder. Literarisch-musikalische Soiree mit Doris Meyer (Rezitation), Ulrike Sinapius (Querflöte), Marlis Wemheuer (Klavier). In vielseitiger Form haben sich Schriftsteller immer wieder an ihre kleinen und großen Kinder gewandt: in Briefen, Gedichten, Geschichten und Ansprachen. In dem Programm „Werter Nachwuchs“ kommen viele bedeutende Autoren zu Wort, die mit Humor – aber auch mit tiefem Ernst – Botschaften und Wünsche an ihre Kinder weitergeben. Dazu ausgewählte Musik von Kabalewski, Hand, Schumann, Rachmaninow, Chopin und Mendelssohn. 6 €, mit Doris Meyer; Anmeldung: 0228 - 67 11 22, d-k-meyer@t-online.de; *Stiftung Pfennigsdorf, Poppelsdorfer Allee 108, 53113 Bonn*

Sonntag, 6.5.2012, 16 Uhr

Gedenkonzert um 185. Todestag Beethovens. Harald Popp, der schon sehr früh von der Wucht und Kraft Beethovenscher Werke beeindruckt war, will mit Klaviermusik, aber auch mit Geschichten aus dem Leben Beethovens, der seinem schweren Schicksal getrotzt hat und unermüdlich bis zu seinem Tode komponierte, dem großen Meister gedenken. Mit Harald Popp; Anmeldung: hariopp@arcor.de, Spende erbeten; *Stiftung Pfennigsdorf, Poppelsdorfer Allee 108, 53113 Bonn*

## MEDIEN

Sa., So., 21., 22.4.2012, 10 Uhr  
Lyrik im Radio – Gestaltungsmöglichkeiten im Hörfunk. Zweitägiger Workshop. Angebot an Autorinnen und Autoren, die eigene Lyrik schreiben und die radiophone Gestaltungsvielfalt im Hörfunk kennen lernen und praktisch üben wollen. Im theoretischen Teil werden Feature, Hörspiel, szenische Darstellung, HörCollage, Geräusche, Musik etc. erläutert. Im praktischen Teil der Schulung wird ein hörergerecht aufbereiteter, möglichst radiophon anspruchsvoller Beitrag produziert, der Lyrik auch für eine breite Hörerschaft attraktiv machen soll. Mit Ulrich M. Golinske, Medientrainer; Anmeldung: 0172-1745582, locom@locomnet.

de, 10 € für Getränke, Fingerfood und Unterrichtsmaterialien; *LoComMedien Akad. Bonn, LoCom-Haus, Bachstr. 4, 53115 Bonn*

Samstag und Sonntag, 28.4. - 29.4.2012, 10 Uhr

Die (Live-)Reportage – Produktion einer Echtzeit-Radiosendung. Zweitägiger Qualifizierungskurs. Die Teilnehmer/-innen erlernen das Produzieren, Moderieren und Kommentieren im Stile einer Live-Sendung – ohne die Möglichkeit des Nachbearbeitens mit Audioschnittprogrammen. Am zweiten Tag wird das Erlernte im Rahmen einer aktuellen Veranstaltung der Friedrich-Spee-Akademie Bonn in der Kulturstiftung Pfennigsdorf angewandt und eine Echtzeit-Radiosendung produziert, die zeitversetzt im Bürgerfunk bei Radio Bonn/Rhein-Sieg ausgestrahlt wird. Mit Thomas Dogen, Medientrainer; Anmeldung: 0178-5175940, tdogen@locomnet.de, 10 € für Getränke, Fingerfood und Unterrichtsmaterialien; *LoComMedienAkad. Bonn, LoCom-Haus, Bachstr. 4, 53115 Bonn*

Freitag, 11.5.2012, 13 Uhr und Samstag 12.5.2012, 10 Uhr

Die Rezension – für Buch, Musik und Film. Dieser zweitägige Workshop richtet sich an Menschen, die selbst gerne einmal Filme, Bücher/Hörbücher oder Musikproduktionen vorstellen, besprechen und rezensieren möchten. Vermittelt werden theoretische und praktische Kenntnisse und Fähigkeiten über die richtige Auseinandersetzung mit Themen und Inhalten und der Bildung einer eigenen Meinung sowie ihre radiophone Umsetzung. Aus den gewonnenen Erkenntnissen produzieren die Teilnehmer/-innen einen Hörfunkbeitrag mit einer Rezension ihrer Wahl für den Bürgerfunk von Radio Bonn/Rhein-Sieg. Mit Thomas Dogen, Medientrainer; Anmeldung: 0178-5175940, tdogen@locomnet.de, 10 € für Getränke, Fingerfood und Unterrichtsmaterialien; *LoComMedienAkad. Bonn, LoCom-Haus, Bachstr. 4, 53115 Bonn*

Samstag, 19.5.2012, und Sonntag, 20.5.2012, ab 10 Uhr

Das Hörspiel – „Kino im Kopf“. Zweitägiger Workshop zur Entdeckung der großen Vielfalt radiophoner Möglichkeiten zur Kreativität. Sie lernen die theoretischen Grundlagen und Regeln für die Konzeption und die praktischen Fähigkeiten für die Produktion eines Hörspiels – vom Aufbau einer guten Geschichte über das „Drehbuch“ bis zum dramaturgisch richtigen Einsatz von O-Tönen, Geräuschen, Atmos und Musik. Wir produzieren ein Hörspiel, das im Bürgerfunk bei Radio Bonn/Rhein-Sieg ausgestrahlt wird. Mit Ulrich M. Golinske, Medientrainer; Anmeldung: 0172-1745582, locom@locomnet.de, 10 € für Getränke, Fingerfood und Unterrichtsmaterialien; *LoComMedienAkad. Bonn, LoCom-Haus, Bachstr. 4, 53115 Bonn*

Montag, 21.5.2012, 19:30 Uhr

Weil Kühe nicht lila sind und Eier nicht aus Schokolade – (Groß-)Eltern-Info-Abend zum Thema Werbekompetenz für Kinder. Kinder brauchen besonderen Schutz gegen die tägliche Werbeflut. Wir können Kinder nicht von ihr fernhalten, aber wir können sie stärken, damit sie den Verlockun-

gen der Werbewelt selbstbewusster entgegenzutreten. Mit Monika Kramer; Anmeldung bei: Bildungszentrum Wissenschaftsladen BN e.V., 0228-265263, bildungszentrum@wilabonn.de, 15 €; *Bildungsz. Wissenschaftsl. BN e.V., Reuterstr.233, 53113 Bonn*

## MUSIK

Sonntag, 22.4.2012, 16 Uhr

Melitta Bubalo – Die mit dem Flügel. Ein musikalisch poetisches Szenario mit Klavier, Sing-Sang und Spielereien! Melitta Bubalo erzählt von der Magie einer Menschwerdung. Sinnlich, humorvoll und leicht erwecken ihre Lieder und Klangräume Ahnungen vom eigenen Standpunkt in der Welt. Mit Melitta Bubalo; Anmeldung bei: Melitta Bubalo, 02 28/1 84 68 58, post@melittabubalo.de, 10 €; *Stiftung Pfennigsdorf, Poppelsdorfer Allee 108, 53113 Bonn*

Dienstag, 24.4.2012, 19 Uhr

Gitarrenräume – Solokonzert mit Karl-Heinz Nicolli, der Sie mitnimmt auf eine Zeitreise durch drei Jahrhunderte der Gitarrenmusik. Weiterer Termin: 21. Juni 2012, 19 Uhr, mit Karl-Heinz Nicolli; Anmeldung bei: Frau Friker oder Rezeption, 0228 - 6833-0, friker@kaiser-karl-klinik.de; *Kaiser-Karl-Klinik, Graurheindorfer Str. 137, 53117 Bonn*

Sonntag, 29.4.2012, 16 Uhr

Pfennigsdorf Konzerte – Junge Künstler stellen sich vor. Das Cello, seine Musik und Geschichte „Cellissimo“. Ein Nachmittag mit dem Violoncello; Musik, Geschichte, Virtuosität. Die Pfennigsdorf Konzerte sind ein Kooperationsprojekt der Musikschule der Stadt Bonn mit der Stiftung Pfennigsdorf, mit Elena Michaelis Spittler; Anmeldung bei: 0228 - 774548, musikschule@bonn.de, Spende erbeten; *Stiftung Pfennigsdorf, Poppelsdorfer Allee 108, 53113 Bonn*

Montag, 30.4.2012, 16 Uhr

Literarisches Mai-Ansingen · Lied der Nachtigall – Lob des Maien – Preis der Schöpfung. Begrüßen Sie mit uns den Wonnemonat in Gedichten und Liedern aus acht Jahrhunderten. Texte: Barbara Mast; Töne: Dr. Raimund Keusen, Kursana Villa Bonn; Anmeldung bei: 02 28/32 96-0, kursana-bonn@dusmann.de; *Kursana V. BN, Villa Camphausen, Mainzer Str. 233, 53179 Bonn*

## NATUR

Donnerstag, 19.4.2012, 19 Uhr

Diavortrag „Wunder der Natur“. Mit Marko Bolz; Anmeldung bei: Frau Friker und Rezeption, 0228 6833-0, friker@kaiser-karl-klinik.de; *Kaiser-Karl-Klinik, Graurheindorfer Str. 137, 53117 Bonn*

Sonntag, 29.4.2012, 14 Uhr

Frühlingsboten unter den Bienen – Wer unsere Frühlingsblüher besucht und weshalb sie wichtig sind. Wenn die Frühlingsblüher loslegen, ist es auch Zeit für die Frühlings-Arten unter den Wildbienen. Wie man sie erkennt und warum sie so wichtig sind, werden wir uns bei dieser zweistündigen Führung im Botanischen Garten vor Augen führen, mit Diplom-Biologe Diethelm Schneider; Anmeldung bei: Biologische Sta-

tion Bonn, 0228/24 95 799, Info@Biostation-Bonn.de, 4 € pro Person, für Familien 8 €. Dazu kommen 2 € Eintritt für den Botanischen Garten (sonntags).; *Haupteingang Botanische Gärten, Meckenheimer Allee 171, zu erreichen mit Buslinien 601-603 und 631*

Montag, 30.4.2012, 16:30 Uhr

Walpurgis-Exkursion – Bei dieser gemütlichen, ca. dreistündigen Führung über das Meßdorfer Feld erfahren Sie Spannendes über Hexenkräuter, Heilkräuter und „Unkräuter“, mit Diplom-Biologe Peter Tautz; Anmeldung bei: Biologische Station Bonn, 0228 / 24 95 799, Info@Biostation-Bonn.de, 4 € pro Person, Familien 8 €; *Biologische Station in Dransdorf, Auf dem Dransdorfer Berg 76, zu erreichen mit S-Bahn 68/18, Buslinien 610, 611 und 631*

Samstag, 5.5.2012, 15 Uhr

Blütenpflanzen besonderer Lebensräume – Auf 6 Exkursionen à ca. 3-4 h sollen Besonderheiten der Flora von Bonn und seiner näheren Umgebung vorgestellt und vorhandenes Wissen gefestigt werden. Die Exkursionsziele sind u. a. Wahner Heide, Kohlkaulwiesen und Rodderberg mit Lebensräumen wie Halbtrockenrasen, Feuchtwiesen und Auen. Anmeldung erforderlich! mit Diplom-Biologe Peter Tautz, 65 € (ermäßig 50 €); Anmeldung bei: Biologische Station Bonn, 0228 / 24 95 799, Anmeldung@Biostation-Bonn.de; *beim ersten Termin: Wanderparkplatz an der Broichhofkapelle am Ende der Vulkanstraße auf dem Rodderberg bei Niederbachem, erreichbar mit Bus und Bahn: Vom Hbf Bonn bis Mehlem Bf, von dort mit dem Bus 857 bis zur Haltestelle „Vulkanstr.“, Wachtberg*

Samstag, 12.5.2012, 15 Uhr

Kurs zum Bestimmen von Gräsern – Gräser gelten gemeinhin als schwierig – zu unrecht. Dieser Kurs soll eine Einführung in die drei wichtigsten Gräsergruppen geben. An vier Terminen wird das Bestimmen mit Hilfe von Stereolupen und Bestimmungsliteratur geübt, und die häufigsten Vertreter dieser Pflanzengruppen in Bonn werden vorgestellt. 60 €, Anmeldung erforderlich, mit Diplom-Biologe Peter Tautz; Anmeldung bei: Biologische Station Bonn, 0228 / 24 95 799, Anmeldung@Biostation-Bonn.de; *Biologische Station in Dransdorf, Auf dem Dransdorfer Berg 76, zu erreichen mit S-Bahn 68/18, Buslinien 610, 611 und 631*

Freitag, 18.5.2012, 21 Uhr

Geschöpfe der Nacht – ans Licht gebracht! Fledermäuse auf nächtlicher Jagd erleben heißt es bei diesem ca. 2,5-stündigen Abend- bis Nachtspaziergang am Rand des Kottenforstes. Anmeldung erforderlich! Bitte Taschenlampen und feste Schuhe mitbringen! Fällt bei Regen aus. 4 € pro Person, Familien 8 €, mit Diplom-Biologe Tom Wegner (Bonner Arbeitskreis für Fledermausschutz); Anmeldung bei: Biologische Station Bonn, 0228/24 95 799, Anmeldung@Biostation-Bonn.de; *Röttgen, Sackgassenende der Viller Allee (am Waldrand) zu erreichen mit den Buslinien 624 und 843 (nächste Haltestelle „Schlossplatz“)*

Samstag, 19.5.2012, 11 Uhr

Wildkräuterspaziergang im Siebengebirge – Bei einem dreistündigen Kräuterspaziergang durch das Siebengebirge lernen Sie die Heilkraft der wilden Frühlingskräuter kennen. Freuen Sie sich auf eine kleine Kostprobe aus der Natur, die wir unterwegs zu uns nehmen. Die Exkursion endet um ca. 14 Uhr am Einkehrhäuschen. Kräuterpädagogin Klaudia Hoffmann, Kräuterschule Sonnenbräut; Anmeldung bei: www.krauterschule-sonnenbräut.de, 02683-943607, info@krauterschule-sonnenbräut.de, 20 € pro Teilnehmer/in, Philosophie & Religion; *Parkplatz, Gut Buschhof, 53639 Thomasberg/Heisterbacherrott*

Mittwoch, 18.4.2012, 15 Uhr

Jeder ist ein Philosoph · Philosophieren im Gespräch. 8 Kursfolgen jeweils mittwochs. Der Kurs knüpft an die vielseitigen Erfahrungen aus „Sokratischen Gesprächskreisen“ an. Hier soll bewusst nicht über die Philosophiegeschichte oder über das, was einzelne Philosophen gedacht und gelehrt haben, geredet werden, sondern Ausgangspunkt aller Überlegungen sollen ausschließlich die Erkenntnisse und Lebenserfahrungen der Teilnehmenden sein. Dabei kann jedes Thema aufgegriffen werden, das allein mit der Vernunft und der Erfahrung der Teilnehmenden bearbeitet werden kann. Das Thema wird zu Beginn des Kurses von den Teilnehmenden festgelegt. Mit Dr. Will Cremer; Anmeldung 02 28/34 41 31, willcremer@gmx.net; *VHS, Michaelsplatz 5, Bonn-Bad Godesberg, Raum 4*

Donnerstag, 19.4.2012, 19 Uhr

Abschied, Verlust, Tod und Trennung – Vortrag nach dem Bestseller von Verena Kast: „Trauern“ nach dem Motto „abschiedlich leben“. Des Menschen kosmisches wie individuelles Schicksal ist, mit Trennungen und Verlusten jeglicher Art zu leben. Nicht selten geschieht das unter Schmerzen. Es geht an diesem Abend auch um das alltägliche Ende von Beziehungen, Beruf, Familie, Jugend, bzw. allgemein um die Psychologie der „Übergänge“ im Leben, mit Willy-Peter Müller; schriftliche Anmeldung erforderlich, 0228 - 77 52 09, Ottilie.Feuser@bonn.de, 5 €; *VHS - Bonn, Wilhelmstr. 34, Raum E 09*

## POLITIK &amp; GESELLSCHAFT

Dienstag, 17.4.2012, 19:30 Uhr

Die schönste Zeit des Lebens – Lesung mit Johano Strasser (Präsident des deutschen PEN.) über das Erlebnis eines jungen Mannes, der durch Gespräche mit einer Überlebenden des Holocaust seinen Weg findet. Mit Hannelore Fuchs; Anmeldung: 02 28/35 69 27, fuchs.montagclub@t-online.de, 8 €, erm. 5 €; *Haus der Geschichte*

Donnerstag, 26.4.2012, 17 Uhr

Der Weg der Demokratie – 60 Jahre nach der Gründung der Bundesrepublik Deutschland und 20 Jahre nach der Wiedervereinigung schauen wir auf die Jahre des Anfangs in Bonn zurück. Vom Naturgeschichtlichen Museum König, wo 1948 die feierliche Eröffnung des Parlamentarischen Rates stattfand, führt uns der Weg über den Sitz des Bundeskanzlers und -präsidenten – Bundestag und Bundesrat –

den Redaktionen der internationalen Medien – den „Langen Eugen“ und dem „Tulpenfeld“ zum Haus der Geschichte, wo die Höhen und Tiefen der 60-jährigen Geschichte der Bundesrepublik Deutschland lebendig werden. Mit Dr. Will Cremer; Anmeldung: 0228-34 41 31, willcremer@gmx.net; Treffp.: Mus. Alexander König, Adenauerallee 162, 53111 Bonn

Sonntag, 13.5.2012, 14 Uhr

Maastricht und die Folgen – Von der Wirtschaftsgemeinschaft zur Politischen Union; Dreitagesseminar mit Exkursion vom 13. bis 15. Mai: Im Rahmen der Europawoche fahren wir nach Maastricht, um uns dort die Geburtsstadt und die Geburtsumstände des EU-Vertrags erläutern zu lassen. Maastricht ist das Symbol für die Umgestaltung der EWG zu einer Politischen Union, zu einer Stärkung des Europäischen Parlaments und der Unionsbürgerschaft. In Aachen wagen wir den Sprung vom Europa Karls des Großen zu den Europavisionen der Karlspreisträger unserer Zeit. Mit Dr. Martin Reuber; Anmeldung bei: Konrad-Adenauer-Stiftung: Clarissa Rönn, 02236/707 42 26, clarissa.roenn@kas.de, 175 €; Eichholz, Aachen, Maastricht

Freitag, 25.5.2012, 17 - 20 Uhr

„Gesprächskultur verbessern“ – Einführung in den Bohm'schen Dialog; Der Bohm'sche „Dialog“ ist eine erlernbare Form von Reflexion und Erkundung dieser Zusammenhänge. Der Dialog macht Denkprozesse sichtbar, verlangsamt das Gespräch und fördert so gemeinsames Denken, koordiniertes Handeln und kreativen Umgang mit Konflikten. Mit Heike Gumpert; Anmeldung bei: Bildungszentrum Wissenschaftsladen, 0228/265263, bildungszentrum@wilabonn.de, 15 €; Bildungszentrum Wissenschaftsladen, Reuterstraße 233, Bonn

#### RECHT

Mittwoch, 25.4.2012, 18 Uhr

Darlehen mit Ratenschutzversicherung? Jetzt rückabwickeln und Zinsen und Versicherungsprämie sparen. Referent: Rechtsanwalt Guido Lené, spezialisiert auf Bankenrecht. Mit Dr. Wolfgang Buerstedde; Um Anmeldung wird gebeten: 02 28/37 11 07, info@verein-rechtverstaendlich.de

Donnerstag, 3.5.2012, 19 Uhr

Testamentsgestaltung für Eheleute und eingetragene Lebenspartner. Erläutert werden die Besonderheiten des gemeinschaftlichen „Ber-

liner-Testaments“. Eingegangen wird auf die sog. Vor- und Schlusserbenschaft, die Vor- und Nacherbenschaft, das Pflichtteilsrecht und die Erbschaftssteuer. Wiederholung am 23.5., 18 Uhr. Mit Dr. Wolfgang Buerstedde; Um Anmeldung wird gebeten: Tel. 02 28/37 11 07, info@verein-rechtverstaendlich.de, 0228-371107, info@verein-rechtverstaendlich.de; Vereinssitz Deutscherrenstr. 37, 53177 Bonn-Bad Godesberg

Mittwoch, 9.5.2012, 18 Uhr

Nachbarschaftsrecht. Wie Auseinandersetzungen vermieden werden können. Welche Rechte habe ich und wie setze ich diese durch? Rechtsanwältin Jana Laurentius gibt Tipps dazu, wie solche Streitigkeiten von vornherein vermieden werden können. Referentin ist Rechtsanwältin Jana Laurentius. Mit Dr. Wolfgang Buerstedde. Um Anmeldung wird gebeten: 02 28/37 11 07, info@verein-rechtverstaendlich.de; Rechtsanwaltskanzlei Dr. Buerstedde, Rathausstr. 16, 53332 Bornheim-Roisdorf (gegenüber dem Toommarkt)

#### REISEN

Sonntag, 8.4. - 12.4.2012

Studienreise Cadenabbia - „Vereintes Deutschland im geeinten Europa“;

Die „Villa La Collina“, Konrad Adenauers ehemalige Sommerresidenz, lädt im Rahmen der Seminarreihe „Vereintes Deutschland im geeinten Europa“ zum Austausch über Themen der deutschen und europäischen Politik ein. Verbinden Sie Ihr politisches Interesse mit einem Aufenthalt am Comer See. Während des mehrtägigen Seminars beleuchten hochrangige Referenten aus Politik und Verwaltung Fragestellungen von deutscher und europäischer Bedeutung. Eine Exkursion in die Metropole Mailand rundet das Bildungsangebot ab. Mit Ann-Cathrine Böwing, Anmeldung bei: Doris Schimanke, 0 22 36/707 44 09, doris.schimanke@kas.de, 590 € (incl. Anreise, Unterkunft und Verpflegung); Cadenabbia - Italien

Donnerstag, 12.4.2012, 11:30 Uhr

Vulkanismus in der Eifel / Gestern-Heute-Morgen; Tagesexkursion von Bad Godesberg: Stadthalle (11:30 Uhr) und von Bonn: Quantiusstraße (12 Uhr); Der Mineraloge Dr. Volker Reppke wird den Vulkanismus in der Eifel erörtern. Vom Mendiger Vulkanmuseum geht es zum historischen Lavakeller in 32 Meter Tiefe. Nach kurzer Stärkung wird in der Nähe von Plaidt die Wingertsbergwand besichtigt, die vor 13.000 Jahren durch den Laacher See-Vulkan

entstand, wo der Abschluss der Exkursion stattfindet. Mit Horst Tabatt; Anmeldung bei: ABK-Geschäftsstelle, Friesdorfer Str. 194a, 53175 Bonn, 02 28/21 46 44, info@abk-bonn.de, 44 €; Start: Stadthalle Bad Godesberg / Quantiusstraße Bonn

#### SPORT & FITNESS

Samstag, 14.4.2012, 11 Uhr

Rundum fit-Gymnastik 65+ – Kurzvortrag und Gymnastik zum Kennenlernen. Frau Dr. Winifred König von PraeVita Bonn stellt ihr Programm „Rundum fit-Gymnastik 65+ - Wer rastet, der rostet“ vor. Kräftigung, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination müssen in jedem Alter trainiert werden - so bleiben Sie fit, mobil und selbstständig. Mit Dr. Winifred König; Anmeldung bei: PraeVita Bonn, Dorfstr. 71, 53125 Bonn, 0228/28 97 07 83, info-bonn@praevita.com; Ausbildungszentrum des ASB, Endericher Str. 125, 53115 Bonn

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 (hxbxbl)



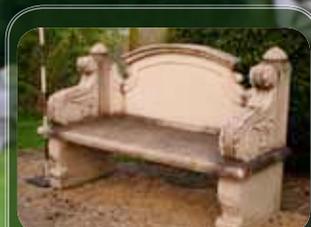
Exklusive Brunnen



Wasserspeier-Unikate



Antike Säulen, Brunnen,  
Accessoires in gr. Auswahl



Exklusive Sandstein-  
Gartenbänke und -tische,  
aufwändige Handarbeit



Sonderpreise für Stücke  
mit leichten Schäden!

## Van Gogh-Museum Amsterdam: „Dreams of Nature“ Kröller-Müller-Museum

Ein Besuch des Van Gogh-Museums in Amsterdam ist ein einzigartiges Erlebnis! Nirgendwo sonst auf der Welt sind so viele Werke von Vincent van Gogh unter einem Dach zu sehen. Hier lassen sich die Entwicklung in der Arbeit des Künstlers Schritt für Schritt verfolgen oder seine Gemälde mit den Werken seiner Zeitgenossen aus dem 19. Jahrhundert vergleichen.

Der Reiseterrain ist so gewählt, dass auch die Sonderausstellung „Dreams of Nature – Symbolismus von Van Gogh bis Kandinsky“ besucht werden kann. Es ist die erste große Ausstellung in Europa, die ganz den symbolistischen Landschaften in einem europäischen Kontext gewidmet ist.

Anhand von Werken bekannter Künstler wie u.a. Monet, Gauguin und Van Gogh, aber auch von eher unbekanntem Malern, zeigt sie auf, dass die Landschaften des Symbolismus - eine der führenden Kunstbewegungen des 19. Jahrhunderts - über die Darstellung

der Wirklichkeit hinausgehen und eine Wahrheit „hinter der Wirklichkeit“ bieten.

Die zweitgrößte Van Gogh-Sammlung der Welt befindet sich nahe der niederländischen Ortschaft Otterlo, nordwestlich von Arnheim.

Das Kröller-Müller-Museum, eingebettet in die weitläufige Landschaft des Nationalparks *De Hoge Veluwe*, verfügt über unglaubliche Schätze der Malerei und der Bildhauerei vor allem des 19. und des 20. Jahrhunderts. Herzstück des Museums ist die Sammlung der Werke Vincent van Goghs mit 272 Zeichnungen und Gemälden. Neben alten flämischen Meis-

tern und französischen Künstlern sind Arbeiten aus dem abstrakten Oeuvre von Piet Mondriaan zu sehen. Aber auch George Seurat, Pablo Picasso und Fernand Léger haben ihren Platz an den Museumswänden gefunden. Im Skulptu-



renpark sind u.a. Werke von Rodin, Jean Dubuffet, Richard Serra oder Claes Oldenburg zu sehen - eingebettet in eine liebevolle Gartenlandschaft. Es gibt nur äußerst wenige Museen weltweit, in denen Natur und Kunst in einer so vollendeten Weise ineinander übergehen.



### Felix-Exklusiv-Reise

vom Do., 14.06. - Sa., 16.06.12

Mit Führungen im Kröller-Müller-Museum in Otterlo und in der Sonderausstellung im Van Gogh-Museum, Sightseeing, Grachtenfahrt, Pfannkuchenhaus und Strandbummel in Zandvoort.

€ 385,- p.P. in DZ/HP, € 470,- in EZ/HP  
Taxi-Abholung innerhalb unseres Einzugsgebietes und fachkundige Felix-Reiseleitung inklusive.

Reiseinformationen/Buchungsmöglichkeit:

Felix Reisen

Industriestr. 131 b, 50669 Köln-Rodenkirchen,  
Telefon 0221-340288-0, Brigitte Weber  
www.felix-reisen-koeln.de



## 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

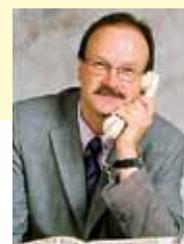
tel (0228) 40 36 7-0 • fax (0228) 46 33 78  
www.vfb-bonn.de

Rehabilitationssport

Fahrdienst

Präventionssport

## 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  
Junckerstraße 21 • 53177 Bonn • Tel.: 0800-2 78 14 89  
www.senioren-gutmann.de • info@senioren-gutmann.de

## Spedition Keller Umzüge

53117 Bonn  
Königsstraße 657

Telefon 02 28/67 55 01

Internet: [www.spedition-keller.de](http://www.spedition-keller.de)

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

# 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