

aktiv senioren termine

kostenlos
für unsere
Leser


Seit 75 Ausgaben:
Informationen, Unterhaltung,
Freizeit- und Gesundheitstipps
sowie **16 Seiten Termine** und
Freizeitangebote für Menschen
mit Lebenserfahrung

JUBILÄUMS-
75
AUSGABE



Neu Delhi – das Licht aus
dem Osten ... Seiten 14 - 17

● **Grußworte und Glückwünsche**
fürs Magazin und seine Leser

● vom  VfB-Igel-Ball bis zur
Viking-Flusskreuzfahrt 

... **Gewinne für über 2.500 Euro**
beim Jubiläums-Bilderrätsel

Das Leben wieder aktiv genießen.

Rehabilitation stärkt Ihre Zuversicht.

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

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

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

Rufen Sie uns gebührenfrei an. Wir informieren Sie gerne.



Kaiser-Karl
Klinik 

Fachklinik für
Rehabilitative Medizin
Orthopädie
Geriatrie
Innere Medizin
Traditionelle Chinesische Medizin

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

Kostenlose Servicenummer
0800 6833800

Editorial

Seien Sie begrüßt!

Frühjahr/Sommer 2012: Zehn Jahre Neubau DRK Seniorenhaus Steinbach, ebenso Vecura Domizil am Venusberg, 45 Jahre Stiftung Bonner Altenhilfe, 60 Jahre Johanniter ... und auch der Bonner Markt der Möglichkeiten auf dem Münsterplatz findet schon das 10. Mal statt. Obwohl mir die meisten Jubiläen überhaupt nicht bekannt sind, denke ich, es sprudelt im Augenblick nur so an Jubiläen: von Einrichtungen, die es schon seit so langer Zeit gibt, dass sie in meinem Bewusstsein bereits zur Selbstverständlichkeit geworden sind, und von jüngeren Initiativen, denen ich auch das aktiv Senioren Termine noch zurechne. Wo es um Senioren geht, gibt es eine mir sehr willkommene Kontinuität aber gleichzeitig sind immer Innovationen möglich. Es finden sich Tradition und Fortschritt, die zusammen ein großes Vertrauen schaffen.

Die 75. Ausgabe von aktiv Senioren Termine fällt in das 13. Erscheinungsjahr des Magazins. Ich bin nicht abergläubig und freue mich sehr, so weit gekommen zu sein. Das Grußwort von Axel Böckling, Seite 9, gibt einen deutlichen Hinweis darauf, warum dies nicht selbstverständlich ist. Schon gar nicht in der Gegenwart, in der sich Kommunikationstechnik und dadurch die Medien und die Gebrauchsgewohnheiten der Nutzer im offenbar immer kürzer werdenden Rhythmus neu erfinden (müssen).

Auch aktiv Senioren Termine bemüht sich, Schritt zu halten. Es gibt seit einiger Zeit eine Seite bei Facebook und schon seit längerem unsere Termine im Web: www.seniorentermine.de, woran noch gearbeitet wird.

Doch kann ich mir kaum vorstellen, auf die gedruckte Ausgabe zu verzichten. Mir geht es so, dass ich auf das für Papier geschriebene Wort sehr viel genauer achte, als auf das für elektronische Medien. Dort erscheint mir immer alles irgendwie flüchtig, man kann ja später immer noch alles verbessern. Das geht so leicht. Nur tue ich es nicht. Geht es anderen nicht ebenso?

Interessierte, schreibfreudige Leser möchte ich gerne auffordern, an zukünftigen Ausgaben von aktiv Senioren Termine mitzuarbeiten. Ehrenamtlich, anders geht es finanziell nicht. Aber es gibt noch so viele Ausgaben, die darauf warten, mit interessanten Themen und Ideen gefüllt zu werden ...



Bei unseren Lesern möchten sich mein Team aller Beteiligten am Zustandekommen der vielen Ausgaben von aktiv Senioren Termine und ich mich für deren Treue und ihre Begeisterung bedanken. Bei meinem Team möchte ich mich im Namen unserer Leser bedanken, denen das Magazin bezeugter Maßen immer wieder so gut gefällt, dass sie selber aktiv werden. Beispiel: siehe die beiden fast 30 cm breiten und mit Strass und Glittersternchen liebevoll verzierten Postkarten von zwei Teilnehmerinnen an unseren Bilderrätseln ...

Detlef Hipp
... bis zum nächsten Mal!



Jubiläums-Spezial 75. Ausgabe aktiv Senioren Termine

Grußworte und Glückwünsche

Oberbürgermeister Stadt Bonn	4
Landrat Rhein-Sieg-Kreis	5
Stiftung Bonner Altenhilfe	6
Arbeitskreis der Leiterinnen und Leiter von stationären Altenpflegeeinrichtung, Bonn	6
Seniorenbüro Tat & Rat e.V.	7
Initiative Handeln statt Misshandeln	7
Caritasverband für die Stadt Bonn e.V.	8
Wohnstift Beethoven	8
Kaiser-Karl-Klinik	8
Vital und Aktiv-Messe	9
Verein für Behindertensport	9

Bilderrätsel-Gewinnspiel

„Markt der Möglichkeiten“	10 - 11
---------------------------	---------

Kolumne

Piraterie – na und?	2
---------------------	---

Reisen

Kulinarisch durch Brandenburg	12 - 13
Indien – Das Licht aus dem Osten	14 - 17

Tat und Rat

Gruppen und Aktivitäten	18/19
SeniorenTreff	19

senioren BONN RHEIN-SIEG KÖLN termine

Adressen der Anbieter Seite 20

■ Veranstaltungen mit einmalig stattfindendem Charakter: Lesungen, Gespräche, Seminare, Eröffnungen und so weiter 21 - 27

■ Regelmäßig Angebote 27 - 31

■ Internet-Café, Computer/Internet 32

■ Friedrich-Spee-Akademie 32 - 33

■ Aktiv

Aktiv durch Tai Chi 34

Wohnen, Pflege und Service in Bonn und im Rhein-Sieg-Kreis 34/35

Impressum

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

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

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

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

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

Unsere Redaktion mit ehrenamtlichen Mitarbeitern:

Moritz Kite (M.K.), Hans-Ulrich Spree (HuSp), Cecilie Kregel (C.K.), Karla Hoppe (K.H.), Dr. Bernd Kregel (B.K.), Knut Schäfer (K.S.) Anna Pal Singh (APS), Martina Weiß-Bischof (N.H.), Detlef Hipp (DH) sowie weitere hier nicht genannte Autoren. Artikel, deren Verfasser nicht ausdrücklich genannt sind, werden regelmäßig von der Chefredaktion verfasst.

Verantwortlicher Chefredakteur: Detlef Hipp (DH).

Nachdruck, auch auszugsweise, ist nur mit Genehmigung der Redaktion gestattet. Für unverlangt eingesandte Manuskripte sowie für Druckfehler wird keine Gewähr oder Haftung übernommen.

Grußworte

Jürgen Nimptsch, Oberbürgermeister der Stadt Bonn

Seit der Ausgabe des ersten Heftes vor 13 Jahren veröffentlicht das Magazin „aktiv Senioren Termine“ sechsmal im Jahr Termine von öffentlichen Einrichtungen und Unternehmen, die Veranstaltungen für Seniorinnen und Senioren im Bonner Raum anbieten. Das umfangreiche Angebot – pro Ausgabe sind es etwa 1000 Termine – umfasst vielfältige Bereiche, von Gymnastik über Sprachkurse bis hin zu geselligen Angeboten. 75 Ausgaben sind bisher erschienen. Herzlichen Glückwunsch!

Ich freue mich sehr, dass sich viele Leserinnen und Leser von der Lektüre ermutigen lassen, tatsächlich „aktiv“ zu werden, ihre Wohnung verlassen, um sich mit anderen Menschen auszutauschen. Das Magazin bringt Menschen zusammen und hilft einer immer größer werdenden Anzahl von Seniorinnen und Senioren weiterhin am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben und ihren Lebensabend aktiv zu gestalten. Es spricht zudem auch all diejenigen an, die sich mit dem Älterwerden beschäftigen und sich auf das aktive Alter vorbereiten. Auch hier leistet „aktiv Senioren Termine“ seinen Beitrag, um den dritten Lebensabschnitt möglichst positiv und vielfältig zu gestalten. Die Anregungen, die das Magazin dafür gibt, sind genauso vielfältig wie die Themen im redaktionellen Teil, die von Gesundheit über Politik, Reisen, Unterhaltung und Verbraucherschutz die gesamte Bandbreite abdecken.



Ich danke dem Herausgeber, Herrn Detlef Hipp, und dem gesamten Team, das aus ehrenamtlich arbeitenden Fotografen, Redakteuren und Gestaltern besteht, herzlich für ihr Engagement. Auch den zahlreichen Inserentinnen und Inserenten danke ich, denn sie machen es möglich, dass das Magazin weiterhin unentgeltlich angeboten werden kann. Vielen Dank und weiter so!

Jürgen Nimptsch

Frithjof Kühn, Landrat des Rhein-Sieg-Kreises



Für das Seniorenmagazin „aktiv Senioren Termine“

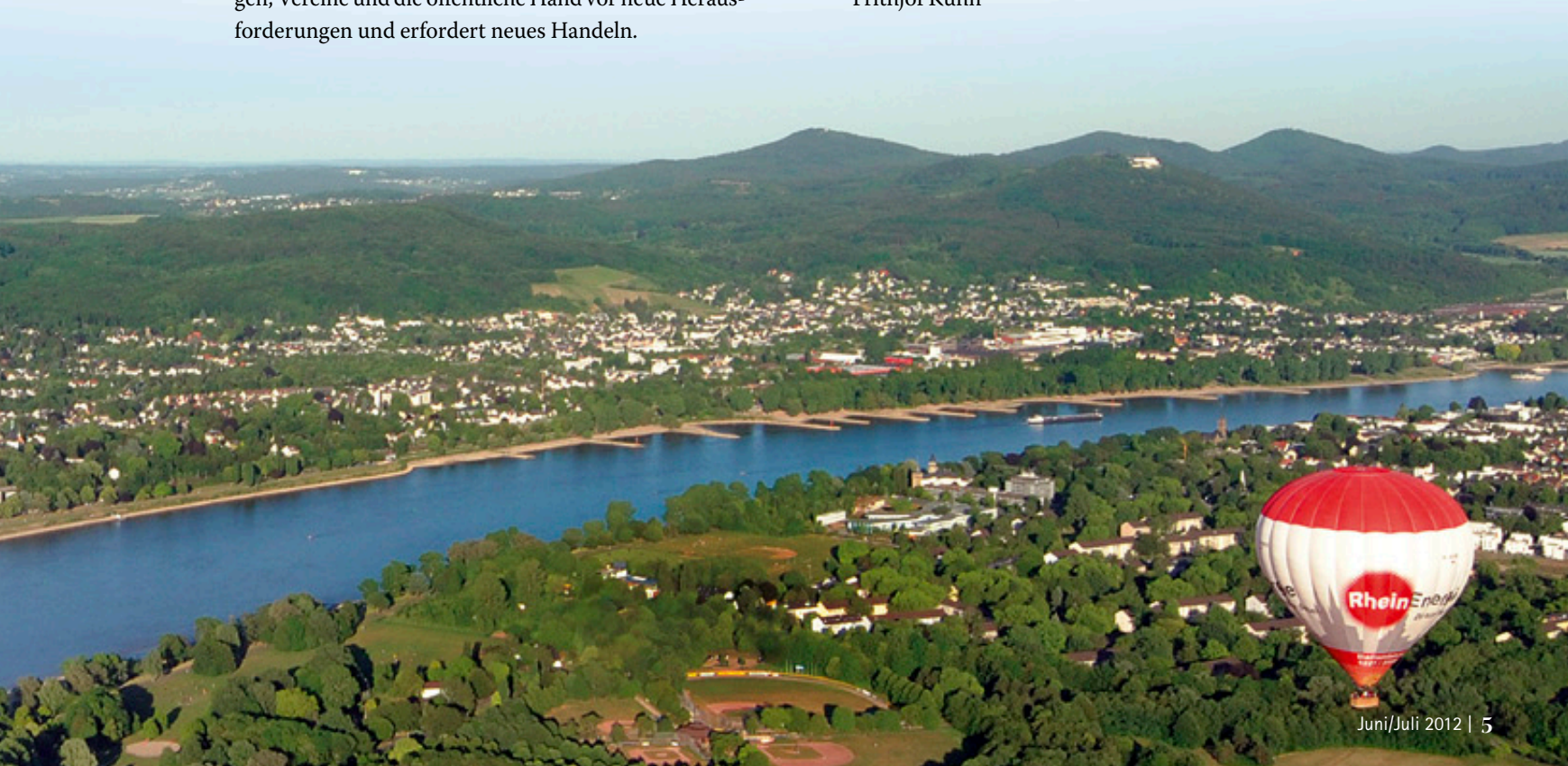
Auch im Rhein-Sieg-Kreis nehmen Seniorinnen und Senioren einen immer wichtiger werdenden Teil unserer Gesellschaft ein! Insgesamt leben im Kreisgebiet fast 150.000 Frauen und Männer, die über 60 Jahre alt sind – dies entspricht einer Quote von rund 25 % an der Gesamtbevölkerung. Bis zum Jahre 2020 wird die Anzahl der 60-Jährigen und Älteren auf rund 30 % ansteigen. Diese demographische Entwicklung stellt Einrichtungen, Vereine und die öffentliche Hand vor neue Herausforderungen und erfordert neues Handeln.

Seniorinnen und Senioren sind in unserer Gesellschaft ein Gewinn; sie sehen ihr Lebensglück mehr und mehr darin, dass sie aktiv für andere, aber auch für sich selbst sorgen. Für unsere Gesellschaft haben ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger einen hohen Wert: Ihre Erfahrungen und Erkenntnisse stellen ein wichtiges Fundament für die Zukunft und somit für unsere Kinder und Enkelkinder dar. Es gilt, ihre Potenziale weiter zu entdecken und ihr Engagement in gesellschaftlichen, kulturellen und sportlichen Einrichtungen zu fördern.

Der Rhein-Sieg-Kreis hat das Kreisentwicklungskonzept 2020 und den Seniorenplan ins Leben gerufen, um gemeinsam mit den 19 kreisangehörigen Städten und Gemeinden Handlungskonzepte zu entwickeln, die die Herausforderungen der Zukunft an eine älter werdende Gesellschaft bedarfsgerecht berücksichtigen. Darüber hinaus informieren der Rhein-Sieg-Kreis und seine Kommunen durch Messen, Ausstellungen und Broschüren über Angebote für ein aktives Leben und gesundes Leben im Alter.

Ich freue mich, dass das Seniorenmagazin „aktiv Termine“ nun schon zum 75sten Male interessante Themen aufgreift und unseren Seniorinnen und Senioren nützliche Informationen und Anregungen für den Alltag gibt – damit Sie auch in Zukunft „aktiv“ und fit bleiben.

Ihr
Frithjof Kühn



Grußworte

Grußwort zur 75. Ausgabe
von *aktiv Senioren Termine*

Ein Grußwort zur 75. Ausgabe von *aktiv Senioren Termine* zu schreiben ist eine Aufgabe, die ich im Namen des Kuratoriums der Stiftung Bonner Altenhilfe sehr gern übernehme.



Der von der Stiftung Bonner Altenhilfe durchgeführte Markt der Möglichkeiten auf dem Bonner Münsterplatz zeigt, wie wichtig es dem Kuratorium ist, möglichst Vielen das breite Spektrum der Angebote für das Leben im Alter bekanntzumachen.

Der Markt der Möglichkeiten kann aus verschiedenen Gründen allerdings nur einmal im Jahr stattfinden. Umso mehr schätzen wir das Engagement von *aktiv Senioren Termine*.

Aktiv Senioren Termine ist mit seinem kontinuierlichen Erscheinen seit 2000 ein wichtiger Baustein im Informationsangebot. Es kann als „was, wer, wann, wo, wie - Nachschlagewerk“ über die Bonner Angebote für Senioren angesehen werden.

Nur ein qualitativ hochwertiges Spezialmagazin kann sich so lange auf dem Markt behaupten. Es werden heute auch von Senioren hohe Ansprüche gestellt. *Aktiv Senioren Termine* nimmt man schon wegen seiner ansprechenden Form und Gestaltung gern in die Hand.

Mich persönlich spricht beim Lesen von *aktiv Senioren Termine* besonders an, dass hier ein positives Bild vom Alter und

Altern vermittelt wird. Dass auch im Alter ein weitgehend selbstständiges, sinnvolles und angenehmes Leben möglich sein kann, kann man bei der Lektüre lernen.

Die Informationen über Veranstaltungen und Termine sind aktuell und umfassend. Die ganze Palette der Angebote für Senioren kann man dort finden, seien es Mittagstische, Beratungsangebote, Sport und Gymnastik, Themen der Bildung oder Sprachkurse.

Wer etwas zur Gestaltung seiner Freizeit sucht, findet auch diese Angebote. Will man sich ehrenamtlich engagieren, wird man in *aktiv Senioren Termine* ebenso Hinweise und Angebote finden.

Interessante Artikel über Reisen, Politik, Gesundheit, Unterhaltung kommen dazu.

Vorgestellt werden auch Bonner Einrichtungen, die sich um die Belange von Senioren kümmern, so im letzten Heft der Bericht über die Initiative HsM Handeln statt Misshandeln.

Senioren sind als wachsende und teilweise finanzkräftige Zielgruppe schon längst von der Wirtschaft entdeckt. Dank der Werbung, die gezielt Senioren anspricht, kann das Magazin ohne finanzielle Zuschüsse der öffentlichen Hand hergestellt und vertrieben werden.

Allerdings ist das nur möglich, weil Redakteure, Fotografen und Gestalter ehrenamtlich arbeiten. Diesen gilt unser ganz besonderer Dank.

Das Kuratorium dankt allen, die das Erscheinen des Magazins *aktiv Senioren Termine* seit dem Jahr 2000 ermöglicht haben, und wünscht weiterhin viel Erfolg und viele interessierte Leser.

Barbara Ingenkamp
Stellvertretende Vorsitzende
des Kuratoriums der Stiftung
Bonner Altenhilfe



Aktiv Senioren Termine –
eine Institution

Die 75. Ausgabe von *aktiv Senioren Termine* zeigt, dass es in Bonn seit über 13 Jahren geballte Information für die älteren Bürgerinnen und Bürger unserer Stadt gibt. Hier hat Bonn etwas Einzigartiges, was es so sicher nur in wenigen Städten unseres Landes gibt – und das ist gut so und nötig. Informationen für Senioren beschränken sich in der Presse oft nur auf Berichte über Skandale um die Betreuung und Versorgung von alten Menschen. Ein, wie ich finde, oftmals falsches Bild wird damit gezeichnet und dies dient eher dem Interesse der Publizierenden als dem der Adressaten, den alten Menschen.

Das erlebe ich bei *aktiv Senioren Termine* anders: offen, positive Information. Berichterstattung über Fakten und nicht Ideologien. Ein realistisches Bild zeichnen vom Leben von Seniorinnen und Senioren besonders in Bonn, ist der Inhalt seit Bestehen.

Klaus Adolf, der Gründer und damals erster Vorsitzender des Vereins „Tat und Rat“, der heute noch sehr lebendig ist, hat eine neue Möglichkeit geschaffen, kostenlos in einem bunten Blatt das umfangreiche Angebot an Veranstaltungen für Seniorinnen und Senioren einer breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen.

Mit dem Haus der Bonner Altenhilfe in der Flemmingstraße und dem Kuratorium Bonner Altenhilfe verfügt unser städtisches

Gemeinwesen über eine starke und breite Lobby für alte Menschen. Ein Glücksfall, um den andere Städte uns beneiden. Irgendwie entspricht aktiv Senioren Termine auch dieser besonderen Situation für Seniorinnen und Senioren in Bonn.

Fast 4.000 Veranstaltungen, Kurse, Treffen und vieles mehr werden pro Jahr veröffentlicht. Zwei wichtige öffentliche Aufgaben werden damit durch das Blatt bedient, es informiert Menschen, die beispielsweise aus dem Berufsleben ausgeschieden sind und sich neu orientieren wollen, oder die nach Angeboten suchen, ihr Wissen auszubauen, ihre Gesundheit zu verbessern, ihre Geselligkeit zu fördern oder neue Aufgaben zu übernehmen. Zum anderen will ich aber auch nicht verschweigen, dass es für die Anbieter der vielfältigen Dienstleistungen für Seniorinnen und Senioren eine hervorragende Möglichkeit ist, Ihr Angebot regelmäßig zu präsentieren.

Aktiv Senioren Termine ist aus der Bonner Presselandschaft nicht wegzudenken und ist eine Erfolgsgeschichte, die bestimmt noch viele Jahre seinen Beitrag zu einem lebendig gestalteten Leben in Bonn im Alter leistet.

Herzlichen Glückwunsch, auch im Namen des Arbeitskreises der Bonner Leiterinnen und Leiter von stationären Altenpflegeeinrichtungen.

Bonn, Mai 2012
Reinhard Schmidt
Leiter Seniorenzentrum Haus Rosental

Als ich 2004 Mitglied im Seniorenbüro Tat&Rat e.V. wurde, hat mir der 1. Vorsitzende, Klaus Adolf, die aktuelle Ausgabe vom Senioren aktiv empfohlen als die Information für aktive Senioren in unserer Gesellschaft. Das ist bis heute so geblieben, denn hier finden sie Angebote und Hilfen. Die suchen sie und finden hier gesammelt Kontakte zu Gleichgesinnten.



Die Aktiven können noch vieles selbst, wollen noch lernen, ihre Erfahrungen einbringen und ihr Wissen weitergeben. Und das geht am besten in Gruppen: Internet, Computerkurse, Literaturneuheiten, Astronomie, Philosophie, Medienkritik oder Sammeln von Fakten und Sachausagen aus Politik und Wissenschaft, damit die weit verbreiteten Verunsicherungen in unserer Gesellschaft abgebaut werden. Gespräche in kleinen Gruppen, Bildungsreisen, Konversation in fremden Sprachen führen zu neuem Erleben in der Gemeinschaft und verhindern Einsamkeit im Alter.

Aber aktive Senioren stellen auch Forderungen und die werden vom Herausgeber Detlef Hipp mit ehrenamtlichen Mitarbeitern alle zwei Monate erfüllt. Das ergibt neue Freiheiten für ein selbstbestimmtes Leben im Alter und ist verdienstvoll. Ich verwende jede Ausgabe als Lexikon und Suchhilfe, zum Beantworten von Fragen.

Ein Wenig sind wir auch daran beteiligt. Mit dem Teil „Senioren treffen Senioren“ können Aktive über Chiffre-Anzeigen neutral Kontakte herstellen und finden neue Freundschaften – und das kostenlos!

Wolfgang Günther
1. Vorsitzender
Seniorenbüro Tat&Rat e.V.

Sehr herzlich möchte ich im Namen des Vorstands der „Bonner Initiative gegen Gewalt im Alter – Handeln statt Misshandeln (HsM) e.V.“ zu Ihrer 75. Ausgabe gratulieren. Diese Zeitschrift ist aus der Bonner Seniorenarbeit nicht mehr wegzudenken. Sie zeichnet sich nicht nur durch eine für das Auge sehr gute bildliche und formale sowie lebendige Darstellung aus, sondern auch durch die Vielzahl der jeweils aktuellen Terminhinweise. Die Bonner Senioren sind der Ideal Werbeagentur GmbH, insbesondere dessen Initiator Herrn Detlef Hipp zu großem Dank verpflichtet. Es gibt in Bonn hierzu keine Alternative.



Ein Bonner Senior findet für Freizeit, Unterhaltung, Bildung, Kultur u.a. eine Vielzahl von Terminangeboten mit Informationen dargestellt, die verdeutlichen, dass Bonn über ein großes Angebot für Senioren verfügt, das sich sehen lassen kann. Doch nützen Angebote wenig, wenn sie nicht bekannt sind. Sie vielen Lesern bekannt zu geben, ist dieser Zeitschrift sehr gut geglückt.

Gelungen ist auch, die Breite und Vielfalt unterschiedlichster Themen kreativ und interessant darzustellen. Sie beziehen sich z. B. nicht nur auf Reiseziele und lukullische Möglichkeiten, sondern auch auf Verhinderung von Stürzen, Darstellungen über Demenzen und deren Beeinflussungsmöglichkeiten sowie Beratung und Unterstützung.

Sehr dankbar ist HsM, dass in dieser Zeitschrift auch kritische und nicht einfache Aspekte wie schwierige Situationen in der Pflege in einfühlsamer Weise darge-

Grüßworte

stellt sind. Auch das Thema Gewalt, Miss-handlung und Altersdiskriminierung hat dabei seinen Platz. Gerade eine Sensibilisierung dieses Themenbereichs wird immer wichtiger.

So können wir nur wünschen, dass diese Zeitschrift weiterhin für Bonner Bürger, nicht nur Senioren, aktiv bleibt und ihre Offenheit für alle Themenbereiche behält!

Prof. Dr. Dr. R. D. Hirsch
Vorsitzender von HsM



den, der sich beispielsweise auf den Messen mit uns unterhält, der das Magazin nicht kennt, wenn die Rede darauf kommt. Das belegt die enorme Beliebtheit, die aktiv Senioren Termine bei diesem wichtigen Teil unserer Bevölkerung genießt. Davon haben alle etwas. Weiter so!

Theo Grimm
Wohnstift Beethoven



Ein aktives und selbstbestimmtes Leben im Alter – das ist heute mehr denn je zu Recht ein gängiger Wunsch älterer Menschen. Um diesen Wunsch zu verwirklichen hat die Bonner Caritas immer wieder die Konzepte in ihren Altenhilfeeinrichtungen, sowohl ambulant als auch stationär, den neu-

esten Erkenntnissen und Erfordernissen angepasst. Den LebensWert Alter als eigene Qualität zu begreifen und erlebbar zu machen, ist uns oberstes Prinzip in der modernen Altenhilfe. Die Seniorenzeitung „aktiv Senioren Termine“ war und ist uns seit ihrem Bestehen immer ein hilfreicher Begleiter.

Wir gratulieren der Redaktion von „aktiv Senioren Termine“ zu ihrer 75sten Ausgabe. Wir bedanken uns für ihr kontinuierliches redaktionelles Engagement im Sinne älterer Menschen und die gute Zusammenarbeit. Für die Zukunft wünschen wir weiterhin viel Erfolg.

Jean-Pierre Schneider
Caritasdirektor

„Die Hipps“ – die sind nämlich zu zweit, und an ihn ohne seine Frau oder umgekehrt zu denken, hat sich im Laufe der Jahrzehnte erübrigt – engagieren sich. Und wenn sie aktiv werden, dann machen sie keine halbe Sachen. Weil ihr Interesse auch nicht gleich an der Bürotüre wieder endet und sie sich sehr für Menschen interessieren und einsetzen, die schon seit längerer Zeit erwachsen sind, also für Senioren, tun sie für sie, was sie auch berufliches sehr gut können: sie gestalten für sie Informations-Übermittlung – geben das Senioren-Magazin heraus, was Sie jetzt gerade lesen, mit bis zu 1000 Angeboten, die Senioren wichtig sind!

Schon seit mehr als 25 Jahren, mit nur wenigen Unterbrechungen, sind sie für uns auf dem gleichen Gebiet tätig. Man könnte auf die Idee kommen, sie sind bei uns auf den Appetit gekommen ... Sie beraten das Wohnstift Beethoven in Angelegenheiten des Marketings und der Werbung. Unser Haus ist so sehr gefragt, dass frühzeitig reservieren muss, wer hier einziehen möchte.

Von Anfang an inserieren wir in aktiv Senioren Termine. Mit vielen anderen Unternehmen zusammen ermöglichen wir damit, dass sich das Magazin auch finanziell trägt. Aber wir wissen auch, dass dies zu unserer Bekanntheit und zu unserem guten Ruf beiträgt. Es gibt kaum jeman-



Wir gratulieren zur 75. Ausgabe „Aktiv SeniorenTermine“ ganz herzlich.

Im Dezember 1999 erschien die 1. Ausgabe, die auch damals schon durch die Ideal Werbeagentur GmbH Bonn herausgegeben wurde.

Damals suchten Seniorenvereine eine Plattform für die Bekanntmachung ihrer Angebote. Herr Hipp griff diese Idee auf und suchte mit viel Engagement Unternehmen, die mit Werbeanzeigen die Zeitschrift finanzieren, so dass sie für die Leser kostenfrei bleiben kann. Er überzeugte Fotografen, Gestalter und Journalisten, die als ehrenamtliche Mitarbeiter die Zeitschrift mit Leben füllen.

Herzlichen Dank an alle, die sich hier in großem Maße engagieren.

Die gesamte Auflage aller nunmehr 75 Ausgaben beträgt mehr als 1 Million.

Gerade bei den Lesern, die sich nach ihrer aktiven Berufszeit in der Lebensphase befinden, in der Aktivitäten wahrgenommen werden können, ist „aktiv Senioren Termine“ eine gefragte Lektüre.

Auch in unserer Klinik wird die Zeitschrift gerne gelesen und ist meist kurz nach Erscheinen vergriffen. Unsere Angebote für die Öffentlichkeit, sei es das besondere Angebot in unserem Restaurant KAROLINGER, wechselnde Kunstausstellungen oder unseren jährlich stattfindenden Adventsbasar können wir in „Aktiv Senioren Termine“ veröffentlichen.

Wir wünschen weiterhin viel Erfolg und freuen uns auf die 100. Ausgabe.

Im Namen des gesamten Teams der Kaiser-Karl-Klinik GmbH

Bärbel Langwasser-Greb
Geschäftsführerin

Hallo Eva, hallo Detlef,

seit mehr als acht Jahren freuen wir uns über eine außerordentlich erfolgreiche Kooperation und Zusammenarbeit mit Euch. Das aktiv Senioren Termine ist uns, als Veranstalter der Bonner Vital & Aktiv Messe, ein wesentlicher Multiplikator in der Kommunikation mit unseren Messebesuchern. Wir gratulieren herzlich zu



75 erfolgreichen und lesenswerten Ausgaben. Aktuelle Themen, interessante Reiseberichte und der für viele Leser unverzichtbare Terminkalender sind nur einige wenige wichtige Bestandteile des Magazins. Mit jeder Ausgabe werden wir zudem über die Aktivitäten im Bonner Seniorenbereich informiert und erhalten wichtige Hintergründe und Entwicklungen so aus erster Hand.

Wir wünschen Euch weiterhin viel Erfolg bei den kommenden 75 Ausgaben.

Euer
H.-Joachim Fandel
Vital & Aktiv Messe Bonn



Liebe Freunde von aktiv Senioren Termine, was haben Gaststätten und Zeitschriften gemeinsam? Nun – sehr viele starten, aber einer ganzen Reihe von ihnen geht wenig spektakulär schon bald die „Luft“ aus. Die Gründe liegen in beiden Branchen wohl nicht an fehlenden Ideen, Enthusiasmus oder gutem Willen. Das liebe Geld, oder besser: fehlendes Bares dürfte letztlich immer über Fortbestand oder Ende entscheiden.

Aktiv Senioren Termine erscheint nunmehr zum 75. Mal. Irgend etwas müsst Ihr besser gemacht haben als so viele andere, zumal Eure Zeitschrift für den Leser kostenlos erhältlich ist. Wie ich weiß, erscheinen bundesweit viele Zeitschriften für Se-

nioren in öffentlicher Verantwortung und Refinanzierung aus dem Steuersäckel. Ihr rennt Euch die Hacken ab, um Anzeigen zu akquirieren und das nötige Geld aufzubringen.

Ich „stolpere“ relativ häufig über aktiv Senioren Termine in des Wortes mehrfacher Bedeutung. Häufig blinkt mir die „Hochglanzillustrierte“ in Behörden, Arztpraxen, Senioren- und Behinderteneinrichtungen, Kneipen und ... entgegen.

Stolpern kann man gelegentlich auch über redaktionelle Beiträge, insbesondere das Editorial von Detlef Hipp, dem man – je nach Einstellung und Gesinnung – vielleicht einiges nachsagen könnte, auf keinen Fall aber fehlenden Klartext.

Offensichtlich ist dies möglich, ohne dass es dem Projekt geschadet hätte. Im Gegenteil. Neben der Kritik, zumeist begründet, wie ich finde, bietet Ihr Unterhaltung, unter anderem auch Fotoreportagen in beeindruckender Qualität.

Mit zunehmendem Alter ist es wichtig, Kontakt zu halten zu anderen Menschen, Gruppen und Institutionen. Vor diesem Hintergrund ist die einzigartige Termin-Zusammenstellung in jeder Ausgabe ein wichtiger Beitrag dazu, auch im Alter auf „dem Laufenden“ zu bleiben. Auf die Zielgruppe bezogene Ratgeber- und Informationsrubriken sind sicher manchem hilfreich.

Für die zunehmend online-fähigen Leser gibt es das Ganze auch im Netz, mit einem sinnvollen Internet-Auftritt.

Bekanntlich altert unsere Gesellschaft stetig. Das bedeutet zwangsläufig für Euch: Wachstum ohne Ende und themenmäßig wie technisch ständig „am Ball“ bleiben. Ich wünsche Euch, dass Ihr nach bewährter Art immer die passenden Antworten auf die sich neu stellenden Fragen findet, damit ich zur 100. Ausgabe wieder gratulieren kann.

Mit besten Grüßen
für den Verein für Behindertensport
Bonn/Rhein.-Sieg e.V. (VfB)
Axel Böckling
Vorsitzender

Top-Gewinne Jubiläums-



Original

- 4-tägige Flusskreuzfahrt im Advent auf dem Rhein und Main für zwei Personen, Wert 1.100 €. Mit 3 Übernachtungen in Deluxe-Außenkabine der Kat. B, Vollpension, Bordunterhaltung usw. Erleben Sie in der Vorweihnachtszeit eine besinnliche Auszeit. Genießen Sie an Bord der komfortablen *Amadeus Princess* erstklassigen Service und exzellente Gastronomie und entdecken Sie an Land Weihnachtsmärkte und Winterlandschaften von einer ganz neuen Seite. Termin: 6.12.2012, Route: Frankfurt - Koblenz - Köln - Rudesheim - Mainz - Frankfurt. Gestiftet von: Viking Flusskreuzfahrten GmbH, Köln, www.VikingFlusskreuzfahrten.de



- 1 Jahr Kieser Training, Wert 660,- €
Ärztliche Beratung, Einführung, Rückenanalyse, Kraftmessungen, regelmäßige Erfolgskontrollen.
Eine ärztliche Trainingsberatung ist fester Bestandteil der Einführung. Wissenschaftlich fundierte Analysen bilden die Grundlage für Ihren individuellen Trainingsplan. Wir überprüfen regelmäßig Ihren Gesundheitszustand und Ihre körperliche Konstitution. Unser qualifiziertes Fachpersonal garantiert Ihnen eine durchgängige kompetente Beratung. Sie haben immer die Möglichkeit, sich von



Foto und Bildbearbeitung: Kay Hövedesbrunken

- unseren Instruktor begleiten zu lassen. So können Sie Trainingsfehler vermeiden und Schwierigkeiten bei einzelnen Übungen gezielt bewältigen.
Gestiftet von: Kieser Training GmbH, Bonn, www.kieser-training.de
- Eine Hör-CD „Lebenskunst und Älterwerden“, Wert: 12,95 €, „Wie wohnen, wenn ich älter bin? - Eine Beratung durch Britta Körschgen, Seniorplus, Architektin und Wohnberaterin für ältere und behinderte Menschen - Wert: 250 €
Gestiftet von: [seniorplus](http://seniorplus.de), Bonn, www.senior-plus.de

- 4 gebundene Ausgaben „Landhausstile zum Wohlfühlen“ von Axel Venn & Herbert Schmitmeier, 1 Warengutschein, Wert 50,- € Gestiftet von: Raumausstattung Hackhausen, 53881 Kuchenheim, www.hackhausen.com
- 5 Gutscheine für je 1 LAZAREV AKTIV-Rückentraining, Wert je 30 €. Gestiftet von: Andrea Lazarev, Physiotherapeutin, Bonn, www.praxis-lazarev.de
- 1 Farbberatung für einen Innenraum oder Fassade, Wert 150 €, Gestiftet von: Ursula Kohlmann, VerWANDlung remmers, Bonn, www.verwandlung.net



Die Region hautnah erleben



www.nur-wir-sind-bonn-rhein-sieg.de

Ihr starker regionaler Partner für Ihre Finanzen!

Volksbank
Bonn Rhein-Sieg

Bilderrätsel **aktiv** senioren **termine**

75
AUSGABE

Fälschung



● Gutschein für 2 Personen für ein Menü inkl. Getränk im Karolinger-Restaurant
Gestiftet von: **Kaiser-Karl Klinik**
www.kaiser-karl-klinik.de

● Mehrere Wohlfühl-Sets bestehend aus kuscheligen Duschhandtüchern, Nackenhörnchen und Tassen
Gestiftet von: **Pflegeteam Wentland**
www.freundliche-pflege.de

Mit unserem aktuellen Bilderrätsel bleiben wir in Bonn, auf dem *Markt der Möglichkeiten*, der dieses Jahr am Freitag, 22. Juni, wie immer auf dem Münsterplatz in Bonn stattfindet. 12 Mal hat bei dem Foto vom letzten Mal der „Fälscher“ zugeschlagen. Entlarven Sie ihn! Bei unserem Jubiläums-Bilderrätsel lohnt es sich ganz besonders. Sponsoren stellten über 20 Preise im Wert von insgesamt mehr als 2.500 Euro zur Verfügung, an sie vielen herzlichen Dank im Namen aller Leser und der Redaktion!

Senden Sie uns Ihre Lösung per Postkarte, E-Mail oder Fax zu. Sie muss bis zum Abend des 31. Juni 2012 bei uns eingetroffen sein, damit sie an der Auslosung teilnehmen kann. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Bitte adressieren an:
aktiv SeniorenTermine,
Junkerstraße 21, 53177 Bonn,
E-Mail: aktiv@idealbonn.de,
Fax: 02 28 - 55 90 222

Einsender erklären sich damit einverstanden, als Gewinner eines Preises zusammen mit dessen Stifter in der August/Sept.-Ausgabe von aktiv SeniorenTermine genannt zu werden.

● Kulinarischer Präsentkorb, Wert 80 €, Gestiftet **PFLGEWERK** von: Haus St. Agnes, Bonn, www.pflegewerk.com

● 2 Gutscheine für je 1 Felix-Tagesfahrt im Wert von je 27 €, Gestiftet von: Felix-Reisen, **Felix Reisen** Köln, www.felix-reisen-koeln.de

● Ein Hörspiel-DVD-Set, Wert: ca. 40,- € Gestiftet von: Spedition Keller **Keller** www.spedition-keller.de

● 1 großer Gymnastikball, 2 verschieden große Igelbälle, 2 Therabänder in verschiedenen Stärken, Gestiftet von: Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V., Bonn, www.vfb-bonn.de

● Gutschein über eine Beratung „Home Staging“ ... wie setze ich meine zum Verkauf stehende Immobilie am besten in Szene - Tipps & Anleitung für eine gelungene Präsentation. Gestiftet von: HomeStaging, Einrichtungs-Planung - Konzept - Ausführung, Farb&Stilberatung für Räume, 53881 Kuchenheim, www.Stylhaus.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 Pflegewohnbereich.“

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

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

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

Darf ich um Verständnis bitten, wenn mir – 84 Jahre alt – nach mehreren Schlaganfällen bei diesem Text einiges misslingt? (Mann, als Anfang ist das ganz schlecht – niemand will etwas über deine Wehwehchen erfahren! Wenn du nicht vernünftig schreiben kannst, dann lass es von vornherein sein). Also gut, neuer Anfang.

Ich bin froh, als Journalist gegenwärtig nicht mehr tätig zu sein. Was sollte ich denn bei diesem verwirrenden Zeitgeschehen Klärendes, vielleicht sogar Wegweisendes mitteilen? Wenn ich selber gern Klärendes, Wegweisendes hätte – und eben nicht habe? Hunderte von Kollegen empfinden das vermutlich genau so oder wenigsten ähnlich, schreiben allerdings anders, weil Verleger oder Intendanten es anders haben wollen. Und warum? Weil „die Leute“ es so haben möchten. Und nur so kann man verkaufen oder Gebühren erheben.

Vielleicht ist alles ganz anders, als ich es sehe. Vielleicht habe ich nur nicht den richtigen Blickwinkel. Vielleicht würde sogar ich begreifen, dass – zum Beispiel – die so genannten Piraten eine notwendige politische Gruppe sind und dass sie eine sachgemäße, wirklichkeitsnahe Lösung anbieten. Vielleicht lese oder höre ich nicht genug. Aber gehöre ich deshalb nicht dennoch zur politischen Wirklichkeit?

Nun endlich zur Sache, zu meiner Sache: ich wüsste gern, warum es in Deutschland – zum Beispiel – eine nennenswerte große Gruppe von Menschen gibt, die meinen, auf ihre Art zur Bewältigung der Gegenwartsaufgaben beitragen zu können. Der Bundesvorsitzende ist Bundeswehr-Offizier, wenn auch nicht als Truppenführer – also: wie ist es um dessen Zukunft bestellt? Und der Landesvorsitzende in Bayern ist arbeitslos – darf man fragen, wie es finanziell um dessen Zukunft steht? Man kann solche Fragen für Unfug halten, doch ein Wahlkämpfer muss mit solchen Fragen rechnen.

Worauf ich hinaus will: ich erkenne in den Äußerungen der so genannten Piraten nirgends eine halbwegs vernünftige, zeitgemäße Antwort. (Übrigens: ich weiß nicht, wer sich den Parteinamen „Die Piraten“ ausgedacht hat, aber die einstige Bedeutung dieses Namens kann ihm nicht bekannt gewesen sein, es sei denn, dass – doch ich will an der ursprünglichen Bedeutung vorbeischrannen.)

Hier kommt natürlich sofort der Einwand, man solle nicht so kleinlich sein, den Namen zu bekritteln, wenn es in Wahrheit um Inhalte und Aufgaben gehe. Einverstanden – aber, bitte, wo sind die Aufgaben und Inhalte, wie die so genannten Piraten sie sehen? Dass man noch daran arbeite, ist als werbende Erklärung ziemlich dünn. Andererseits: was wussten jene Bürger und Bürgerinnen, die bei Wahlen für die Kandidaten aus der Piratenpartei stimmten, von der (noch) fehlenden Programmatik? Was zeichnet die bereits vorhandenen Abgeordneten in drei Landesparlamenten aus? Immerhin fielen sie, soweit erkennbar, nicht unangenehm auf. Dennoch: ein Piratenstandort ist nicht erkennbar. Dass darin ein Vorzug liegt, der gerade die Kandidaten dieser Partei auszeichnet – worin sollte der tatsächlich bestehen?

Wer sich nüchtern mit der Frage befasst, was die Kandidaten und Kandidatinnen der Piratenpartei im Gegensatz zu den Wahlbewerbern aus anderen Parteien auszeichnet, gerät bestenfalls ins Grübeln. Ist das Fehlen einer in sich schlüssigen und obendrein finanzierbaren Programmatik ein Vorzug? Der Erfolg dieser Partei bei Wahlen, wie jüngst in Nordrhein-Westfalen, spricht dafür. Doch es bleibt immerhin ein Trost übrig: die nächste Wahl kommt bestimmt – und dem Lexikon ist zu entnehmen, dass Piraterie in alter Zeit fast immer mit dem Tode bestraft wurde.

Na ja – man darf nicht so brutal sein. Piraten nicht zu wählen, genügt schon.

Hans-Ulrich Spree



Unterwegs im Spreewald, Foto: Hans-Ulrich Spree

Hett allens siene Tiet

Kulinarisch durch das Land Brandenburg

Brandenburg. Das klingt nach Kiefernwäldern, nach weiten Wiesen und verträumten Seen, das klingt nach Geschichte und nach gutem Essen. Am Oderbruch reicht der Himmel noch ein paar Meilen höher als andernorts, sagt man hier.

Brandenburg grenzt im Osten an Polen, im Süden an Sachsen, im Westen an Sachsen-Anhalt, im äußersten Westen an Niedersachsen (nur ein kurzes Stück an der Elbe) und im Norden an Mecklenburg-Vorpommern. Mittendrin liegt die Bundeshauptstadt Berlin, die als Stadtstaat ein eigenes Land der Bundesrepublik Deutschland darstellt.

Auch heute noch ist Brandenburg ein dünn besiedeltes Land. Auf etwa 29.500 Quadratkilometern Fläche leben nur etwa 2,6 Millionen Menschen. Schon im Mittelalter holten die Landesherren immer wieder Siedler aus verschiedenen Gegenden ins Land, um das Land zu besiedeln und urbar zu machen. Aus Frankreich zogen die Hugenotten und aus Salzburg die Evangelischen in diese Region. In ihrer Heimat durften sie ihren Glauben nicht leben. Hier in Brandenburg wurde ihnen Religionsfreiheit garantiert. Im 19. Jahrhundert kamen dann die Siedler aus dem Osten dazu.

So entstand eine buntgemischte Gesellschaft mit vielen Traditionen und Mundarten. Spuren dieser Mehrsprachigkeit finden sich bis heute: So ist die slawische Herkunft von Personen- und Ortsnamen manchmal deutlich zu erkennen, wie bei Kasimir, Köpenick oder Lankwitz. Wer aufmerksam hin hört, wird ab und an plattdeutsche Wörter, wie Äppel oder lütt, hören. Daneben prägen auch jiddische oder französische Wörter die regionale Sprache.

Die Siedler brachten auch ihre Gerichte mit, die sie den Gegebenheiten ihrer neuen Heimat anpassten. Im „Gasthaus zur Eisenbahn“ in Ringenwalde, einem Restaurant mit Regalen voller altdeutscher Keramikbierkrüge, einem Hirschgeweih an der Wand und einer der seltenen Speisekarten mit klassischer uckermärkischer Landküche, kann der Gast „Nudelsupp med Plum un Speck“, bestellen. Doch diese Nudeln sind Kartoffeln! Es ist eine sprachliche Färbung aus der Einwanderungszeit der Hugenotten im Mittelalter, die sich bis heute gehalten hat. Die Kost in früheren Zeiten war karg. Fisch und Fleisch standen nicht täglich auf dem Speisezetteln, stattdessen gab es Kohl, Linsen und Erbsen, im Winter auch Steckrüben, sogenannte „Wruken“.

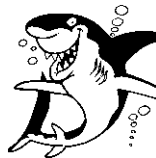




Foto: Fotolia

Buchweizen-Plinsen

Zutaten

200 g Buchweizenmehl
5 EL saure Sahne
0,5 l warme Milch (oder Buttermilch)
30 g Hefe
50 g Zucker
40 g Butterschmalz zum Ausbacken

Einen nicht zu flüssigen Teig herstellen (ohne Butterschmalz) und an einem warmen Ort eine Stunde gehen lassen. Dann in Butterschmalz dünne Plinsen ausbacken.

Dazu passt Heidelbeergelee.

Tipp: Das Bratfett muss schön heiß sein, gut geeignet ist auch eine Crêpes-Platte.

Buchweizen ist botanisch gesehen ein Knöterichgewächs und gehört nicht zu den Getreidearten. Seine Form erinnert an Bucheckern, daher der Name, sein Hauptinhaltsstoff ist Stärke. Daher ist eine den Getreidearten ähnliche Verarbeitung möglich. Buchweizen war im 17. und 18. Jahrhundert das Getreide des armen Mannes und hatte mit ca. 330 000 ha seine größte Ausdehnung. Nach dem zweiten Weltkrieg betrug diese Fläche nur noch 10 000 ha. Seit dem zweiten Weltkrieg ist der Anbau von Buchweizen praktisch ohne Bedeutung. Seit einigen Jahren wird mit Hilfe eines Pilotprojektes der EU versucht, den Buchweizen in Brandenburg wieder heimisch zu machen.

Einer der bekanntesten Dichter Brandenburgs ist der in Neuruppin geborene Theodor Fontane:

*Erscheint dir etwas unerhört,
Bist du tiefsten Herzens empört,*

*Bäume nicht auf, versuch's nicht mit Streit,
Berühr es nicht, überlass es der Zeit.*

*Am ersten Tage wirst du feige dich schelten,
Am zweiten lässt du dein Schweigen schon gelten,*

*Am dritten hast du's überwunden,
Alles ist wichtig nur auf Stunden,*

*Ärger ist Zehrer und Lebensvergifter,
Zeit ist Balsam und Friedensstifter.*



Parklandschaft in Branitz,
Foto: Hans-Ulrich Spree

Buckower Rosenbowle

1 Tasse Honig
1 Tasse Orangelikör
1 Flasche Weißwein
2 Päckchen Vanillezucker
Saft von 2 Orangen
Saft von 1 Zitrone und eine Handvoll Blütenblätter von duftenden und unbehandelten Rosen

Dieser Ansatz sollte 24 Stunden in einem geschlossenen Gefäß gut durchziehen. Danach noch 1 Flasche Sekt hinzugeben und ein paar frische Rosenblätter.

„Majestät, in Buckow geht die Lunge auf Samt!“ - So hatte bereits 1854 der Leibarzt von Friedrich Wilhelm IV. einen Aufenthalt in der Stadt empfohlen. Bekannt ist der Kneipp-Kurort für seine Rosen.

In früheren Zeiten wurde in der Gegend um Buckow Hopfen angebaut. Eine Mehлтаuplage vernichtete die Existenz der Bauern. Auf der Suche nach einer neuen Einnahmequelle begannen sie, entlang ihrer Straßen Rosen zu züchten. Mitte des 19. Jahrhunderts waren sie so erfolgreich, dass sogar die königlichen Gärten beliefert wurden. Aufgrund dieser historischen Entwicklung wird alljährlich im Sommer das Rosenfest gefeiert.

Die ersten Kartoffelpflanzen gelangten wahrscheinlich um 1565 durch Seefahrer von Peru aus über Kolumbien nach Spanien. Von dort aus kam die Kartoffel nach Italien und später auch nach Deutschland.

Friedrich Wilhelm von Brandenburg, der Große Kurfürst, sandte 1650 seinen Gärtner nach Holland, um seltene Pflanzen für seinen Berliner Lustgarten zu beschaffen. Unter diesen Pflanzen war auch die Kartoffel. Probeweise wurde sie in der Gegend um Teltow als Feldfrucht angebaut, später auch in anderen Regionen Brandenburgs. Jedoch mit geringem Erfolg. Wer sich weigerte, Kartoffeln anzubauen, dem sollten Ohren und Nase abgeschnitten werden. Diese Drohung war von Friedrich Wilhelm I., Enkel des Großen Kurfürsten und ebenfalls Befürworter des Kartoffelanbaus.



Foto: Fotolia

Märkisches Kartoffelragout

Zutaten

1 kg Kartoffeln
100 g magerer Speck
50 g Butter
1 Bund Suppengrün
1 Knoblauchzehe
1/4 Liter Fleischbrühe
1/8 Liter Sahne
Salz, Pfeffer
3 Esslöffel gehackte Petersilie
3 Esslöffel gehackte Liebstöckel

Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in Salzwasser fast gar kochen, Wasser abgießen. Den Speck in Würfel schneiden und in Butter anbraten. Das Suppengrün putzen und waschen, die Knoblauchzehe abziehen und beides in kleine Würfel schneiden. Dann zu dem angebratenen Speck geben, etwas anschwitzen lassen, die Fleischbrühe zugießen und das Gemüse weichkochen - die Flüssigkeit sollte fast verdampft sein! Schließlich die Sahne angießen, Kartoffelwürfel dazugeben und langsam garziehen lassen. Das Kartoffelragout mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Kräutern bestreut servieren.

Noch zu Zeiten von Friedrich der Große, der 1740 den preußischen Thron bestieg und dessen dreihunderter Geburtstag in diesem Jahr in Brandenburg mit vielen Ausstellungen und Festen gefeiert wird, galt die Kartoffel immer als exotische Frucht. Er ordnete den Anbau der Kartoffel mehrfach an, um sie als Lebensmittel einsetzen zu können und war damit einer der ersten Monarchen Europas, der die Bedeutung der Kartoffel als Lebensmittel erkannte. 1756 brachte er seine, diesbezüglich wohl berühmteste Order heraus, die als Kartoffelbefehl in die Geschichte eingegangen ist. Doch erst im 19. Jahrhundert mit der Durchsetzung von Reformen im Agrarbereich kam der Durchbruch und die Kartoffelanbaufläche nahm erheblich zu.

Anna Pal Singh

DAS LICHT AUS DEM OSTEN



Makellos und majestätisch reckt sich die weiße Marmorkuppel formvollendet hinauf in den wolkenlosen Himmel. Gerade so, als sei sie einer höheren Sphäre entstiegen, um als das himmlisch Perfekte mit dem irdisch Unvollkommenen eine die Grenzen verwischende Verbindung einzugehen: das Göttliche mit dem Menschlichen, das Jenseits mit dem Diesseits, der Traum mit der Wirklichkeit.

Es ist eine Schönheit, die nicht von dieser Welt zu sein scheint und daher die Sinne verwirrt. So gleiten die Blicke der Menschen staunend, ja fassungslos, an dem Bauwerk empor, um sogleich von seinen perfekten Formen und seinen mit Edelstein verzierten

*Lord Krishna,
Inkarnation von
Gott Vishnu*

Fassaden eingefangen zu werden. Wo gäbe es sonst in Indien oder auf der ganzen Welt ein Bauwerk, dem ein solcher Zauber inne- wohnte wie dem „Taj Mahal“?

Die Geschichte einer großen Liebe

Um das Geheimnis dieses Bauwerks zu erklären, erzählt man sich die Geschichte einer großen Liebe. Die Geschichte der alle Grenzen überschreitenden Zuneigung zwischen dem indischen Mogulkaiser Shah Jahan und seiner Lieblingsfrau Mumtaz Mahal, einem der klassischen Liebespaare seit Romeo und Julia. Auf ihrem Totenbett gab er ihr vor mehr als dreihundert Jahren sein Versprechen, ein Grabmal zu errichten, das ihrer gemeinsamen Liebe würdig sei und für jedermann sichtbar die Zeiten überdauern würde. Und er hielt Wort.



„Himmliches“ Taj Mahal in Agra – Grabmal einer großen Liebe

Bunte Vielfalt Indiens

So wie diese Liebesgeschichte erweist sich auch die indische Geschichte insgesamt über die Jahrtausende hinweg als zu Herzen gehend und bunt: von Ganessa, dem elefantenköpfigen Gott der indischen Mythologie bis hin zu Gandhi, dem Vater der indischen Unabhängigkeit. Sie zeigt sich als ebenso vielfarbig wie die Menschen des riesigen Subkontinents selbst, die mit ihren unzähligen Sprachen, Dialekten und Schriften, ihren Religionen, Kulturen und Philosophien sogar die europäische Vielfalt bei weitem übertreffen. Immerhin bildet die englische Sprache heute ein einigendes Band, das die übergreifende Verständigung in der „größten Demokratie der Welt“ erst ermöglicht.

Einen nachhaltigen Eindruck von der Vielfalt des Volkes, das die Milliardengrenze längst überschritten hat, vermittelt die Altstadt von Delhi. Hier entfaltet sich in der Nähe des Roten Forts und im Schatten der prächtigen Freitagsmoschee ein geradezu unglaubliches Gewimmel. Rikschafahrer bahnen sich mit unüberhörbarem Klingelzeichen ihren Weg durch die engen Gassen, vorbei an Warenauslagen und Straßencafés, Friseursalons und Reparaturwerkstätten. Selbst Autofahrer

scheuen sich nicht, unter diesen erschwerten Bedingungen ihr Können unter Beweis zu stellen. Dabei jedoch benötigen sie, wie man hier sagt, dreierlei: eine gute Hupe, eine gute Bremse und gutes Glück.

Interessantestes Reiseziel der Welt?

Indien als Reiseziel? Wegen seiner kulturellen Vielfalt sogar eines der interessantesten Reiseziele der Welt? In der Tat bedeutet der Besuch in einem



Allgegenwärtige Tuk Tuks, beliebtestes Fortbewegungsmittel in Indien



*Melonenverkäufer in Delhi:
Erfrischung gefällig?*



Indische Schönheit



*Willkommensgruß am
Claridges Hotel Neu Delhi*



Mutterglück

Hindu-Tempel wie dem Laxmi Narayan Tempel das Eintauchen in eine andere Welt. Um nicht zu sagen den Aufstieg in einen hinduistischen Götterkosmos, dessen bunte Vielseitigkeit im Gefolge der Hauptgötter Brahma, Shiva und Vishnu auf einen monotheistisch geprägten Abendländer einen unwiderstehlichen Reiz ausübt. Besonders bei der sich stets wiederholenden Beobachtung, wie fest der weit verzweigte hinduistische Polytheismus in der indischen Volkseele verankert ist.

Touristische Sterne wie diese haben zumeist auch das Bedürfnis nach ebenso leuchtenden Sternen in der Hotellerie in ihrem Gefolge. Das Verlangen nach Unterkünften, in denen sich indisches Flair vermischt mit den gewohnten Standards, die selbst in der Fremde das Gefühl vermitteln, angekommen zu sein. Für viele Indien-Reisende hat sich seit langem das „The Claridges, New Delhi“ zur zweiten Heimat entwickelt. Es liegt in einem noch zu britischer

Zeit vom Star-Architekten Sir Edwin Lutyens entworfenen eleganten Stadtteil im Zentrum von New Delhi, in dem auch zahlreiche diplomatische Vertretungen angesiedelt sind.



Mausoleum des Mogulherrschers Humayun

Mythos der frühen Aufbruchsjahre

Entstanden vor etwas sechzig Jahren in unmittelbarem Zusammen-

hang mit der indischen Unabhängigkeit, vermittelt das Hotel wie eh und je den Mythos jener frühen Aufbruchsjahre. Zugleich gehören die Zimmer und Suiten von Anfang an

zu den stilvollsten und geräumigsten, die Delhi zu bieten hat. In ihrer Großzügigkeit spiegeln sie zweifellos auch den Geist von Städteplaner Lutyens wider, dem die Innenstadt bis heute ihr Gesicht zu verdanken hat.

Schnell gelangt man daher vom Hotel auf breiten Straßen zu den markanten Punkten des Interesses. Wie beispielsweise zum „India Gate“, einem von Parkanlagen umgebenen mächtigen Steinbogen, mit dem Indien seiner Opfer des Ersten Weltkrieges gedenkt. Oder zum legendären „Connaught Place“, jenem ringförmig angelegten Einkaufskomplex, in dem bei herausragendem Warenangebot die Magie der indischen Kultur ein weiteres Mal heraufbeschworen wird.

Wer sich hingegen in einer Bleibe außerhalb der Innenstadt wohler fühlt, dem steht mit dem „The Claridges, Surajkund“ im Süden Delhis ein ebenso ansprechendes Sternehotel zur Verfügung.

Besonders hervorzuheben ist die Road Movie Romantik, die das „Dhaba“-Speiserestaurant mit seiner rustikalen Ausstattung und seinen volkstümlichen Gerichten im Stil nordindischer Highway-Einkehrlokale heraufbeschwört.



Indische Sadhu-Asketen



Einkaufszentrum in Delhi



Drei Generationen ...



Junge Inderin



Drei indische Grazien



Standesbewusster Sikh

Ruhe und Wohlbefinden im schönsten Spa Indiens

Im Unterschied zu diesem Ausflug ins Rustikale bedeutet ein Besuch im hoteleigenen Spa die Rückkehr in den Bereich des stilvoll Eleganten. Viele Millionen Dollar hat man es sich kosten lassen, um den mit 1.500 Quadratmetern größten und vielleicht auch schönsten Wellness-Bereich Indiens entstehen zu lassen. Eine ästhetische Wohltat allein schon für die Augen, die an einem erlesenen Ayurveda-Ambiente haftenbleiben.

Die Behandlung erstreckt sich – für Singles oder Ehepaare – über eine Dauer von bis zu drei Stunden gemäß der Spa-internen Empfehlung: „Erlaube es Dir, in den Hafen der Ruhe und des Wohlbefindens hineingeführt zu werden.“ Besonders beliebt ist bei dieser Führung das „Surajkund Ritual“, bei dem mit Synchronmassage und Auflegen von heißen Steinen die Elemente Wasser und Feuer im Mittelpunkt der Behandlung stehen.

Ein stilvolles Abendessen am Licht reflektierenden Pool rundet den Zauber des Sterne-Hotelerlebnisses ab. Und ruft dabei wie selbstverständlich die anregende Erinnerung ins Bewusstsein an all die anderen leuchtenden Sterne am indischen Reishimmel.

Weitere Informationen
www.india-tourism.com
www.claridges.com

Foto und Text: Dr. Bernd Kregel

ROTHER RECHTSANWÄLTE

WIR BERATEN SIE BEI RECHTSPROBLEMEN
IM SENIORENRECHT:

BETREUUNGSRECHT. VORSORGEVOLLMACHT.
PATIENTENVERFÜGUNG. ELTERNUNTERHALT.
LEISTUNGEN DER PFLEGEVERSICHERUNG ...

IHR ANSPRECHPARTNER:
RECHTSANWÄLTIN HERZOG-BECKER

RHEINALLEE 4, 53173 BONN
TEL.: 02 28/92 39 16 41
FAX: 02 28/92 39 16 43

E-MAIL: HERZOG-BECKER@KANZLEI-ROTHER.DE
INTERNET: WWW.KANZLEI-ROTHER.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

15. Juni 2012

Welttag gegen Misshandlung alter Menschen

Infostand in Bonn: 14 - 17 Uhr
Friedensplatz/Ecke Sternstraße

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



Führung durch die große Jubiläumsausstellung in der Gemäldegalerie Alte Meister in Dresden mit einem hochkarätigen Ensemble an Kunstwerken von Raffael und seinen Zeitgenossen, Leihgaben aus den bedeutendsten Sammlungen der Welt; Raddampferfahrt auf der Elbe, Führung auf Schloss Wackerbarth und historischer Abend im Gewölbe des »Sophienkellers« im Taschenbergpalais:

Die Sixtinische Madonna wird 500

5 Tage 23.07.-27.07.12 € 598,- p.P. in Classic-DZ/HP

(Classic-EZ/HP € 670,-) Sie wohnen im 4-Sterne Maritim Hotel Dresden, direkt am Elbufer unweit der Altstadt, mit Hallenbad

mit perfekt eingespieltem Taxi-Service!

Katalogbestellung und Beratung:

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

www.felix-reisen-koeln.de

SENIORENBÜRO TAT UND RAT

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),
HaJo Müller (Schatzmeister)

■ 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

■ 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: nach Vereinbarung; An der Wolfsburg 1. Leitung: Eike Land-Reinhard; Tel.: 0 22 41 - 33 04 80.

■ Gespräche „am Kamin“

Hätten Sie Lust – so wie am Kamin –, gute Gespräche offen, gelassen und engagiert zu führen? Ohne Medien-Moderator mit Meinungsauftrag und Richtmiene? Mit Damen und Herren, die sich für Gegenwartsfragen aus Gesell-

schaft, Politik und Religion interessieren. Ausgangslage der Gespräche sind die aktuellen Berichte qualifizierter Zeitschriften, einschließlich deren Feuilletons, sowie Radio- und Fernsehsendungen. Jeder Teilnehmer kann sein Thema in die Gesprächsrunde einbringen. Der Hintergrund für dieses Angebot ist, dass viele Senioren die Meldungen aus den Print- und TV-Medien als eine „Einbahnstraßen-Kommunikation“ erleben. Gerade lebenserfahrene Senioren aber möchten das Medienbild gerne mit anderen erörtern. Dazu wollen wir beitragen und bieten diese Veranstaltung an. Gäste sind immer herzlich willkommen. Wir treffen uns jeden 1. und 3. Montag im Monat, 14 bis 16 Uhr, in der Cafeteria An der Wolfsburg 35. Leitung: Wolfgang Günther, Tel.: 02 28-4 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: 11. und 25.6.2012

Gruppe 2 (Fortgeschrittene/Workshop)

Montag, 11.6.2012, von 13.30-15.30 Uhr
Montag, 25.6.2012, von 14-16 Uhr

Gruppe 3 (Fortsetzung)

Mittwochs von 14-16 Uhr.
Termine: 13. und 27.6.2012
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.: 02 28-6 19 94 30.

■ 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.: 0228-6 19 94 30.

■ Digital Fotografieren

Fotografieren macht Freude – besonders mit den neuen digitalen Kameras. Deren Technik und die vielen Einstellungsmöglichkeiten gilt es kennenzulernen und Motivprogramme zu verstehen. Aber nicht nur Digitales wird besprochen, auch viele allgemeine Regeln und Kniffe beim Fotografieren kommen nicht zu kurz. Praktische Dinge stehen im Vordergrund, ebenso werden Fragen wie Dateigrößen unserer Fotos (für Archivierung, für den E-Mail-Versand, für die Präsentation) behandelt. Oder es wird gezeigt, wie die Bilder aus der Kamera geordnet auf den PC kommen. Das Speichern von Bildern im Windows-Dateisystem oder die Einbindung von Bildern in Texte wird besprochen und demonstriert. Neben technischen Fragen sprechen wir auch über Bildaufbau sowie über häufige Fehler und Schwächen von Bildern. Alle zwei Monate beschicken wir gemeinsam unsere TuRa-Bildergalerie mit eigenen Bildern zu Themen, die vorher gemeinsam festgelegt worden sind. Am 2. Dienstag im Monat von 9-11 Uhr; An der Wolfsburg 1; Leitung: Günter Reiner, Tel.: 0 22 44-49 43

■ 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 herz-

lich willkommen. Eintritt frei. Nächster Termin: 11.6.2012, 16.00 Uhr. Frau Krause: „7 Tage durch die Schweiz“, An der Wolfsburg 1., Leitung: Hans-Christian Schulze, Tel.: 0228-4 07 49 21.

■ Autobiografische Schreibwerkstatt

Wir wollen auf Spurensuche gehen – unser eigenes Leben betrachten. Daraus kann ein Beitrag für eine Familienchronik entstehen oder eine Geschichtensammlung für die Familie und andere Menschen. Wir haben alle viel erlebt; wir haben etwas weiterzugeben an die, die nach uns kommen. Reisen Sie mit auf eine spannende Entdeckungsfahrt in die Vergangenheit. Egal ob mit Laptop oder Stapel Papier, kommen Sie auf jeden Fall mit viel Neugierde und Abenteuerlust. Anmeldung erforderlich. Termine: samstags, nach Absprache. Ort: Mehrzweckraum, An der Wolfsburg 1. Leitung: Angelika Rocklage, Tel.: 0172-7 13 20 14

■ 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.: 0228-9 76 30 85

■ Kurs: „Leichte englische Konversation“

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

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

Leitung: Elaine Ryan, Tel.: 0228-4 33 53 82

■ Kurs „Digitale Kunst“

Möchten Sie der digitalen Kunst Ihren Stempel aufdrücken? Entdecken Sie die Darstellung von Formen durch Vektorgrafiken und -Zeichnungen; bauen Sie sich ein Verständnis von Farbe und Komposition auf. Im Kurs beschäftigen wir uns mit dem Umarbeiten und Zusammenstellen von digitalen Bildern, traditionellen Zeichnungen, Farbe und Komposition. Wir erschaffen 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.: 0 22 41-33 04 80.

Wichtige Hinweise für alle Veranstaltungen

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

An allen Veranstaltungen können interessierte Damen und Herren zweimal kostenlos teilnehmen („schnuppern“). Nach zweimaliger Teilnahme wird eine Mitgliedschaft im Verein erwartet. Der Jahresbeitrag beträgt 36,-€ und berechtigt zur Teilnahme an allen Veranstaltungen des Vereins. Bonn-Ausweisinhaber zahlen 18,-€.

Senioren treffen Senioren

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

So geben Sie eine Chiffre-Anzeige auf:

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

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

Und so antworten Sie:

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-

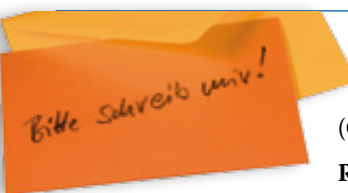
cken beides in einen Briefumschlag, adressiert an: **Seniorenbüro Tat und Rat e.V.**

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.



Romme, Skat. Erwünscht wären Computerkenntnisse und Führerschein. (CH 09/11)

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

Sie, 64 Jahre, sucht nette Sie für gemütliches Radeln durch die Natur mit Treffpunkt Hennef/Siegburg und/oder Kurzreisen mit Bus oder Bahn. (CH 11/11)

Sie, 72 Jahre, Bonn-Nord, allein lebend, möchte eine kleine, fröhliche Gesprächsgruppe gründen für 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)

Wir, 6 junggebliebene Frauen im Alter von 55 – 68 Jahren, suchen männliche Begleiter für Unternehmungen – Tanzen, Spaziergänge, Konzerte – bei getrennter Kasse. Wir freuen uns über jeden von Ihnen, der den Mut hat, sich unserer niveaувollen und lustigen Runde anzuschließen. (CH 09/12)

Sie, 72, möchte nette, aufgeschlossene Mitmenschen (m/w) für gemeinsame Unternehmungen und freundschaftliches Miteinander kennenlernen. Sie wohnt in Bad Godesberg, ist motorisiert, vielseitig interessiert, und hat einfach keine Lust, alles alleine zu machen. (CH 10/12)

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

senioren

termine

2012
06/07

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**
Lienitzer 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
- **Caritas Sebastian-Dani-Alten- und Pflegeheim**
Nachtigallenweg 1, 53115 Bonn, Tel. 02 28/91 50 90,
sdh@caritas-bonn.de
- **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 Pfliegestift 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**
Schieffelingsweg 27, 53123 Bonn-Duisdorf
- **Kaiser-Karl-Klinik**
Graurheindorferstr. 137, 53117 Bonn,
Tel. 02 28/6 83 31 51
- **Kath. St. Rochuskirche**
Fahrenheitsstraße 51, Bonn, Tel. 02 28/65 52 21
- **Kursana Villa Camphausen**
Mainzer Straße 233, 53179 Bonn, Tel. 02 28/3 29 60
- **Kieser Training GmbH**
Römerstraße 214-216, 53117 Bonn
- **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**
Maidenheadstr. 20, 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
- **Polio Selbsthilfe e. V.**
Lotharstr. 95, 53115 Bonn
- **Recht-Verständlich! e.V.**
Deutschherrenstr. 37, 53177 Bonn, Tel. 02 28/37 11 07,
info@verein-rechtverstaendlich.de
- **Senioren-Begegnungsstätte Limperich e.V.**
Küdinghovenerstr. 141, 53227 Bonn, Tel. 02 28/46 39 24
- **Seniorenbüro Tat und Rat e.V.**
An der Wolfsburg 1, 53225 Bonn, Tel. 02 28/63 55 32
- **Seniorenhaus Rheinallee**
Rheinallee 78, 53173 Bonn,
Tel. 02 28/35 01-0, info@seniorenhaus-rheinallee.de
- **Seniorenheim Josefshöhe**
Am Josephinum 1, 53117 Bonn, Tel. 02 28/62 06-0
- **Seniorenhilfsdienst „Arche“**
Alberichstr. 18, 53179 Bonn,
Tel. 02 28/9 34 82 30, info@pflegebonn.de
- **Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem**
Utestraße 1, 53179 Bonn, Tel. 02 28/3 69 79 04
- **Statt Reisen – Bonn erleben e. V.**
Am Hauptbahnhof 1, 53111 Bonn, Tel. 02 28/65 45 53
- **Stiftung europäische Begegnung**
Poppeldorfer Allee 108, 53113 Bonn, Tel. 02 28/63 20 62
- **Stiftung Mitarbeit - Zukunftsfähiges Bonn e.V.**
Bornheimer Straße 37, 53111 Bonn, Tel. 02 28/60 42 40
- **Stiftung Pfennigsdorf**
Poppeldorfer Allee 108, 53113 Bonn, Tel. 02 28/63 20 62
- **SWZ Haus Dottendorf**
Hinter Hoben 179, 53129 Bonn, Tel. 02 28/39 15 49-0
- **-Tenten- Haus der Begegnung**
An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn, Tel. 02 28/91 58-707
- **VHS in Bad Godesberg, City Terrassen**
Michaelplatz 5, 53177 Bonn, Tel. 02 28/77 36 31
- **Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V.**
Hans-Böckler-Str. 16, 53225 Bonn, Tel. 02 28/40 36 7

Anbieter Im Rhein-Sieg-Kreis

- **AWO Ortsverein Siegburg e.V. Begegnungsstätte - „Paul-Müller-Haus“**
Luisenstraße 55, 53721 Siegburg, Tel. 0 22 41/6 13 17
- **Begegnungsstätte CLUB**
Markt 1, 53754 St. Augustin, Tel. 0 22 41/24 33 40,
gudrun.ginkel@sankt-augustin.de
- **Bonifatius Seniorenzentrum Rheinbach**
Schweitzerstr. 2, 53359 Rheinbach,
Tel. 0 22 26/16 97 40, info@bonifatius-gmbh.de
- **Ev. Gemeindehaus Bad Honnef**
Luisenstr. 15, 53604 Bad Honnef, Tel. 0 22 24/51 87
- **Ev. Gemeindehaus Ittenbach**
Ringstr. 19, Königswinter-Ittenbach, Tel. 0 22 24/51 87
- **Kath. Pfarrzentrum**
Aegidiusplatz 18, Bad Honnef-
Aegidiusberg, 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
Terminangaben übernimmt der
Verlag keine Gewähr.
Informieren Sie sich daher immer
rechtzeitig bei den einzelnen
Einrichtungen, ob z. B. eine
Veranstaltung zeitlich verschoben
wurde oder ausfällt!

■ AWO Nachbarschaftszentrum Friesdorf

Dienstag, den 19.6. ab 15 Uhr
Erzähl-Café: Ehepaar Köster.

Samstag, 30.6. und
Sonntag, 1.7., 11 - 17 Uhr
Generationenfest auf dem Theaterplatz.

Mittwoch, den 11.7. ab 9:30 Uhr
Kinder und Senioren kochen und essen gemeinsam.

■ AWO Ortsverein Bonn-Stadt e.V.

Dienstag, den 12.6. ab 13 Uhr
Tagesausflug nach Lahnstein (Rhein) · Sehenswürdigkeiten: Burg Lahneck, Schloss Martinsburg, Stadtmauer mit Hexenturm, Pulverturm, etc. Abfahrt: Quantiusstr. 13:15 Uhr, Liegnitzer Str. 13 Uhr. Fahrpreis: AWO-Mitgl. 12 €, Gäste 14 € (ohne Bewirtung). Einzelheiten: www.awo-bonn.de oder in unserer Geschäftsstelle.

Freitag, den 15.6. ab 15:30 Uhr
Vorlesenachmittag mit Johanna Hinsen · Buchreihe „Momente des Erinnerns“, Zeitzeugen erzählen von früher.

Samstag, den 23.6. ab 14 Uhr
Sommerfest der BuKG Tannebüscher Jecke e.V.

■ AWO Ortsverein Siegburg „Paul-Müller-Haus“

Samstag, den 2.6. ab 14:30 Uhr
Frühlingsfest in der Begegnungsstätte · nette Leute treffen, lockere Atmosphäre, Livemusik, gutes Essen und kühle Getränke, serviert von unseren ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern. Weitere Einzelheiten finden Sie auf der Homepage des AWO Ortsvereins Siegburg e.V. www.awo-siegburg.de unter „Termine“ im Unterverzeichnis „weitere Termine im laufenden Jahr“.

Montag, 2.7. bis Montag, 9.7.
Wunderschöne Urlaubsreise nach Bad Zwesten im Hessischen Bergland · Mit dem Reiseclub der AWO Siegburg. Mit vielen interessanten Ausflügen u.a. nach Kassel, Melsungen, Kloster Haina, Schwalmstadt, Fritzlar sowie eine Fahrt auf dem Edersee an. Unterbringung im 4**** Landhotel Kern mit Halbpension und Unterhaltungsprogramm in Komfort-DZ und Komfort-EZ mit Dusche, WC, Fön, TV, Telefon und Radiowecker

- Hallenbad. Alle Fahrten mit Reisebegleitung - Abholung und Rückfahrt im modernen Fernreisebus. Preis pro Person im Doppelzimmer 660 €, im Einzelzimmer 730 €, zzgl. Reiserücktrittsversicherung (ohne Selbstbeteiligung) 19 €. Prospekte und Anmeldeformulare: Begegnungsstätte Luisenstr. 55, Tel. 02241-6 13 17 oder bei Waltraud Müller-Tel. 02241-6 56 13. Weitere Infos: www.awo-siegburg.de. Anmeldung erforderlich.

■ Begegnungsstätte „St. Jakob und St. Ägidius“

Freitag, den 1.6., 18:30 - 21:30 Uhr
Welcher Wein zu welchen Speisen? Grundlagen und Übungen · Oft stellt sich die Frage, welcher Wein besonders gut mit den Speisen harmonisiert. Sie verkosten an diesem Abend typische Weine verschiedener Stilrichtungen in Verbindung mit kleinen Häppchen. Es wird der Frage nachgegangen, welche Weine z. B. zu Lachs oder geräucherter Schinken oder auch verschiedenen Käsesorten gut passen. Aber auch, wann die Kombination von Süßem und Wein Sinn macht. Bitte bringen Sie 2 Weingläser mit. Leitung: Henry Wolf. 19,10 €, erm. 15,20 €.

Donnerstag, den 14.6. ab 10:20 Uhr
Geschichte vor der Haustür · Welterbe Schloss Augustsburg · Besuchen Sie auf bequemem Weg in einer netten Gruppe das Meisterwerk des Rokoko in Brühl. Schloss Augustsburg zählt als Lieblingsresidenz des Kölner Kurfürsten und Erzbischofs Clemens August (1700-61) und zu den ersten bedeutenden Schöpfungen des Rokoko in Deutschland – entstanden auf den mittelalterlichen Ruinen einer mittelalterlichen Wasserburg. Bis zu ihrer Vollendung 1768 wirkten hier namhafte Künstler von europäischem Ruf. Beispielhaft sei Balthasar Neumann genannt. Schlendern Sie anschließend durch den Park. Gäste mit viel Kondition können den Weg zum Schloss Falkenlust einschlagen. Vielleicht lockt aber auch ein Cafébesuch im Brühler Ortskern. Treffpunkt: HBF Gleis 1. Anmeldung erwünscht. Für Eintritt und Führung 4,50 €.

Freitag, den 15.6. ab 12:30 Uhr
Gaumenfreuden · ein 3-Gänge-Menü aus der Hand unserer „Meisterköchin“ · Frau Schäfer und ihrem Team. Anmeldung erforderlich bis zum 13.6.; ca. 5 €

Montag, den 18.6. ab 13 Uhr
Grillfest mit Schwung · In „herzhafter“ Atmosphäre frönen wir der Fleischesh Lust – doch erstmalig kommt auch Grünes auf den Grill. Am Grill feuert Herr Steinhauer, am Saxophon Herr Oettgen und am Quetschbügel Herr Stang. Spenden für die Musik erwünscht.

Mittwoch, den 11.7. ab 15 Uhr
Bingo 1,50 €.

Mittwoch, den 18.7. ab 13 Uhr
Picknick im Grünen · Schon in der Antike war das geplante Mahl im Grünen bekannt. Queen Viktoria liebte es, im Freien zu speisen und für die einfache Bevölkerung war es die einzige Alternative zum überfüllten Wirtshaus. Wohnen Sie unserem gemeinsamen Picknick im Garten der Begegnungsstätte bei. Neben Wisseshäppchen werden auch typische Speisen zum „aufpicken“ und leichter Wein gereicht. Fröhliche Geschichten, Erinnerungen oder eigene Accessoires sind sehr willkommen. Kostenbeitrag bitte in der Einrichtung erfragen.

Bonn-Mehlem Sommerfest 10 Jahre Neubau Haus Steinbach

Sonntag, 10.06., ab 14 Uhr

Stepptanz, Bauchtanz, Akrobatik, RAP-DANCE, Tombola, Waffeln, großes Kuchenbuffet, Flohmarkt, Grill, Kinderschminken, usw.
Rüdigerstr. 92, Bonn-Mehlem

■ Begegnungsstätte „Thomas Morus“

freitags, 1.6. - 29.6., 13 - 14 Uhr
Gymnastik für Bewegungseingeschränkte mit Frau Christiane Neuhaus.

donnerstags, 14.6. - 19.7.,
14 - 15:30 Uhr und 16 - 17:30 Uhr
Eutonie · Aktiv zur Ruhe kommen · mit Ruth Weinreiß. Für 6 Termine 27 €.

■ Begegnungsstätte CLUB

montags, 4.6. - 20.8., 10 - 12:15 Uhr
Sommerakademie Aquarellmalerei · „Freude am Malen“ – Farbtheorien helfen nur wenig beim Malen, Farbe muss erspürt werden, um sie so ein-

zusetzen, dass sie der eigenen Bildvorstellung Ausdruck verleiht. Frau Ita Walbröl macht Menschen Mut, die noch nie gemalt haben. Lernen sie ihr Farbgefühl zu sensibilisieren, erleben sie wie Farbe begeistert, wie sie beeinflusst und wie sie scheinbar ungebremst aber dennoch kontrolliert fließt. Anmeldung erforderlich. Für 12 Treffen 54 €.

■ Familienbildungsstätte Bonn

Freitag, den 1.6. 19 - 22 Uhr
Ein Kochkurs mit den Highlights der Frühjahrsküche: Spargel und Erdbeeren. Spargel ist vielfältig, gesund und lecker! Entdecken Sie Spargel einmal von einer anderen Seite. Neben dem Spargel verarbeiten wir frische Erdbeere, z. B. zu Salat, Bowle oder Nachtisch. Lassen Sie sich überraschen. Bitte bringen Sie Schüsseln für die Reste mit. Mit Eva Schütte-Söntgerath. 20,50 €.

Samstag, den 2.6. 10 - 18 Uhr
Neue Sichtweisen durch Familienaufstellungen und systemische Familienberatung · Seelische Erkrankungen und Konflikte sowie Probleme in Partnerschaft, Ehe und Familie sind oft auf das Wirken eines Familiensystems zurückzuführen. Es kann sich über Generationen hinweg auswirken. Die Familienaufstellung hilft, seelische Konflikte im Zusammenhang mit der eigenen Biografie beziehungsweise der Familiengeschichte zu erkennen und zu verstehen und daraus die nächsten Schritte zu gewünschten Veränderungen abzuleiten. Kräfte werden wieder frei zur Gestaltung des Lebens. Sie haben Gelegenheit, mit einem eigenen Anliegen eine Aufstellung zu machen und so konkret die hilfreiche Wirkung zu erleben. Auch wenn Sie keine eigene Aufstellung machen, werden Sie für sich wichtige Erfahrungen machen können. Mit Elisabeth Reiter. 20 €.

Montag, den 4.6. 19 - 22 Uhr
Streetfood · Street Food ist die neue, exotische Lifestyle-Küche und ein extrem leckeres Phänomen. Kennen Sie andalusische Fleischspieße mit einem Koriander-Pistazien-Chutney oder Kürbispudding? Haben Sie in Italien schon mal gegrillte Frühlingszwiebeln in Pancetta oder Klippfisch-Kroketten gegessen? Würden Sie selbst gerne mal orientalische Fleischbällchen mit Harissa und Salzzitrone nachkochen

oder Lamm-Kebabs mit Bohnen-Tomaten-Salat und einem Cocktail genießen? Mit Patrick Panahandeh. 22 €.

Montag, den 11.6. 19 - 22:45 Uhr
Alles rund ums Fleisch · Rindersteaks · Um kein anderes Fleisch ranken sich so viele Legenden wie um Rindersteaks. Ich stelle Ihnen das kostbare Fleisch verschiedener Rinderarten (je nach Verfügbarkeit) vor und empfangen Sie als Fleisch-Gourmets zu einer Kochschulung. Im Team werden wir die richtige Portionierung, Würzung und Brattechnik lernen und natürlich probieren. Der richtige Umgang und die perfekte Zubereitung eines Steaks stehen im Vordergrund. Das Geschmackserlebnis gipfelt in Beilagen, wie eine Trüffel-Vinaigrette und Kartoffel-Pesto-Salat sowie verschiedenartigen Weinen, um den wertvollen Fleischgeschmack zu unterstützen. Mit Patrick Panahandeh. 29,50 €.

Münsterplatz in Bonn

10. Markt der Möglichkeiten

Freitag, 22. 6. 2012, 10 - 17 Uhr
Für jedes Alter interessante und informative Aussteller und Unterhaltung. Eintritt frei

Mittwoch, den 13.6. 19 - 22 Uhr
Herzhaftes zu Wein und Biere · Herzhafte Kuchen und Gebäck – Für die ersten lauen Sommerabende auf dem Balkon oder der Terrasse bereiten wir leckere herzhaftes Kuchen, Quiches, Tartes und Kleingebäck zu, die sie dann mit Freunden und Gästen mit einem kühlen Glas Wein oder Bier genießen können. Mit Barbara Heinze. 19 €.

Donnerstag, den 14.6.,
18:30 - 22:15 Uhr
Zauberhafte Currys aus Indien · Entdeckungsreise durch die kulinarische Welt Indiens – Wer selbst kocht und delikates indisches Essen liebt, möchte natürlich mehr über traditionelle regionale indische Gerichte wissen. Mit einfachen Rezepten werden Sie viel Freude an diesem Kurs haben. Folgende Gerichte sollen in diesem Kurs gekocht werden: - Gemüsecurry - Fleischcurry - Fischcurry - Dal (Linsen, Kichererbsen usw.) - Mit Santa Bit. 25,50 €



Telefon: 02223/29 93 93

Das romantische Idyll am schönen Rhein
in Königswinter-Niederdollendorf

Spedition Keller Umzüge

53117 Bonn
Königsstraße 657
Telefon 02 28/67 55 01

Internet: www.spedition-keller.de

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

Samstag, den 16.6., 9:30-16:30 Uhr
Lösungsorientiertes Coaching – Sich selbst coachen mit der Leichtigkeit der lösungsorientierten Beratungsmethoden · Eine lösungsorientierte Haltung einzunehmen, bedeutet, sich an den eigenen Stärken und Ressourcen, nicht an den Defiziten und Schwächen zu orientieren, Lösungen statt Aufarbeitungen anzustreben, Ziele statt Probleme in den Blick zu nehmen. An diesem spannenden Coaching-Tag erwartet Sie: Veränderungswünsche kreieren

**Bonn
Friedensplatz/Sternstr.**

Welttag gegen Misshandlung alter Menschen

Freitag, 15. Juni 2012, 14-17 Uhr

– mögliche Schritte in Richtung Veränderungswunsch zu entwickeln – sich selbst und anderen Fragen zu stellen, die sie so bisher noch nicht gestellt haben – gedanklich „Wundersames“ zu denken – mit Spaß um die Ecken und darüber hinaus zu denken. Bianca Maria Kessel hat ihre lösungsorientierte Beratungsausbildung u.a. bei Steve de Shazer, der mit seiner Frau Insoo Kim Berg die Methode entwickelte, absolviert. Mit Bianca Kessel. 20 €.

Samstag, den 16.6. 10-13 Uhr

Autogenes Training · Grundkurs – Autogenes Training nach J.H. Schultz ermöglicht über einfache formelhafte Sätze die Umschaltung des vegetativen Nervensystems und somit aller

Jahreszeiten vorbereiten und mit Yoga unseren Körper und Geist stärken. Mit Hildegard Velling-Wagner. 10 €.

Montag, den 18.6. 19-22:45 Uhr

Goethe-Krimi-Dinner mit Judith Merchant · Dass der Dichterstern gut und gern gegessen hat, ist hinreichend bekannt. In unserem Kochkurs dürfen Sie darüber hinaus erleben, wie er auf das Freifräulein Annette von Droste-Hülshoff trifft und dieses im Balladenschreiben unterrichtet ... Ein Zusammentreffen, das sich als mörderisch herausstellen wird - nur: für wen? Mit Patrick Panahandeh und Judith Merchant. 30,50 €.

mittwochs und donnerstags,
20.6./21.6. und 27.6./28.6.,
10-12:15 Uhr

Sophokles: König Ödipus · Ödipus hatte es schwer. Als Kind schon wegen eines unheilvollen Orakelspruchs ausgesetzt, wuchs er unwissentlich bei Pflegeeltern auf. Als er heranwächst, macht er sich auf nach Theben - und das Unheil nimmt seinen Lauf ... Von Sophokles vielen genialen Dramen ist dieses neben „Antigone“ wohl das berühmteste. Beide werden seit 2500 Jahren unermüdlich aufgeführt - überall auf der Welt. Ich empfehle die preiswerte Reclam-Ausgabe. Mit Judith Merchant. Für 2 Termine 15 €.

Freitag, den 22.6. 15-18 Uhr

Jede Menge Beeren! · Sommerfrüchte raffiniert verarbeiten – Die Vielzahl der leckeren Beeren, die zu dieser Jahreszeit angeboten werden, ist überwältigend. Wir zeigen ihnen die unterschiedlichsten Verwendungsmöglichkeiten von süßen Versuchungen wie Himbeertraum, Kaltschalen und Beerenstruttern mit Creme bis zu herzhafte Gerichten mit köstlichen Johan-

Einladen und Feiern. Die Sommerküche fängt den Sommer ein und steckt voll würziger Düfte und konzentrierter Aromen, die länger als einen Sommer halten! Mit Patrick Panahandeh. 22 €.

Mittwoch, den 27.6. 19-22 Uhr

Jahreszeitliches Kochen Sommermenü · Sommermenü: Sonnenge-reiftes Gemüse, saftige Früchte und duftende Kräuter - jetzt ist die Zeit, um mit allen Sinnen zu genießen. Wir verarbeiten diese Zutaten zu einem aromatischen und leichten Menü mit viel Gemüse und raffinierten Kräutern. Mit einer frischen „beerestarken“ Nachspeise endet das Sommermenü. Mit Barbara Heinze. 20 €.

Freitag, den 29.6. 21-22:30 Uhr

Lesung: Mörderisch schöne Reisezeit · Die „Mörderischen Schwestern“ lesen aus ihren mörderischen Geschichten, passend zur Ferien- und Reisezeit. Mit Gitta Edelmann, Jutta Wilbertz, Regina Schleich und Elke Pistor. 10 €.

Freitag, den 6.7. 15-16:30 Uhr

St. Peter Vilich – Auf den Spuren der Stadtpatronin St. Adelheid. Führung, für Schwerhörige besonders geeignet · 978 wird in Vilich ein Damenstift gegründet. Die erste Äbtissin Adelheid prägt ihren Herrschaftsbereich zwischen Sieg und Rhönbach durch ihre herausragende Persönlichkeit. Ihr umsichtiges Handeln und ihre Fürsorge für die ihr anvertrauten Menschen halten die Erinnerung an sie bis auf den heutigen Tag wach. Pilgerströme zu ihrem Grab führen im 11. Jahrhundert zum Bau der salischen Wallfahrtskirche St. Peter. Während vieler Jahrhunderte kommen Freund und Feind nach Vilich, dem Mittelpunkt der rechten Rheinseite, lange bevor Beuel im 20. Jahrhundert diese Rolle übernahm. Zerstörung und Wiederaufbau folgten aufeinander und lassen sich an der heutigen Pfarrkirche ablesen. Mit Gisela Müller. 4 €.

dienstags und freitags,
ab dem 10.7. bis 17.8., 9-10:30 Uhr
Ausgleichsgymnastik in den Sommerferien. Für 4 Termine 20 €.

■ Haus am Redoutenpark

Freitag, den 22.6., 10-17 Uhr
Teilnahme am Markt der Möglichkeiten Münsterplatz Bonn.

Sonntag, den 24.6.

Tag der Begegnung von Alt und Jung · Auftakt zum Jubiläum – **25 Jahre Haus am Redoutenpark**

Programm: Morgenandacht, Musikworkshops für Chor, Klavier und Mundharmonika, Konzert mit den Tanztee-phonikern.

Samstag, 30.6. und Sonntag, 1.7.

Mitveranstalter beim **Fest der Generationen** – Auftakt zum Jubiläum: **25 Jahre Haus am Redoutenpark**
In diesem Jahr unter dem Motto: „Wir für Bad Godesberg“. Bad Godesberger Bürger engagieren sich im Rahmen des europäischen Jahres des aktiven Alterns und der Solidarität zwischen den Generationen.

Freitag, 1.6. und 27.7., ab 16 Uhr

Bibelstunde · mit Pfarrer Dr. Witschke.

dienstags, alle 14 Tage, 5.6. - 31.7., bis 19 Uhr

Abendangebot Cafeteria · mit kulina-

Bonn-Dottendorf Sommerfest 10 Jahre Domizil am Venusberg

Sonntag, 1. Juli 2012, 14-18 Uhr

Mit · Jutta Hennemeyer, Werkstatt für Bewegungserziehung und Tanz · Kulinarische Überraschungen · Kleinkunstmarkt

rischen Angeboten – Unkostenbeitrag wird erbeten.

Mittwoch, den 6.6. ab 10:15 Uhr
Sitztanzen · mit Claudia Rütten.

Mittwoch, 6.6. und 4.7., 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 7.6., 10:30-12 Uhr

Sprechstunde für pflegende Angehörige · mit Marc Schué, Pflegedienstleiter Haus am Redoutenpark. In Kooperation mit dem Haus der Familie – Mehrgenerationenhaus. Im Haus der Familie, Ev. Thomas-Kirchengemeinde Bad Godesberg Friesenstr. 6.

Sonntag, den 10.6. ab 16 Uhr

Konzertnachmittag · Bunter Melodienreigen mit Werner Müller und Martina Mäuler.

dienstags, alle 14 Tage, 12.6. - 24.7., ab 16 Uhr

Herrenrunde Ltg. Klaus Stoll · Politik – Kirche – Zeitgeist – Wirtschaft – Weltgeschehen. Gemütliches Beisammensein und Gespräche nur für Herren!

Donnerstag, 14.6. und
Dienstag 26.6., ab 16 Uhr

Dia-Vortrag Richard u. Bärbel Grebert · Diavortrag Themen: 14.6.: „Finnland“, 26.6.: „Taufengel“ – eine protestantische Tradition.

Freitag, den 6.7. ab 16 Uhr

Literaturkreis · mit Pfarrer Dr. Witschke.

Mittwoch, den 18.7. ab 16 Uhr

Märchensommer · mit Ilse Feist. Sommer-Grimm Spezial zum Jubiläumsjahr der Kinder- und Hausmärchen der Brüder Grimm.

Sonntag, den 22.7. ab 16 Uhr

Konzertsommer Klavier und Gesang · Mit Dr. Rainer Schlör, Klavier und Elsa Funk-Schlör, Gesang und Klavier.

■ Haus auf dem Heiderhof

Mittwoch, 6.6. und 4.7.,
12:30-13:30 Uhr

Offenes Grillen im Rahmen des offenen Mittagstisches.

Mittwoch, 13.6. und 11.7., ab 16 Uhr

Filmvortrag mit Herbert Waldhans.

Mittwoch, 20.6. und 18.7., ab 16 Uhr

Ökumenische Andacht.
Samstag, den 23.6. ab 14 Uhr
Großes Sommerfest.

Mittwoch, den 27.6. ab 16 Uhr

Dia - Vortrag „Lanzarote“ mit Michael Hensel · Diavortrag.

■ Kaiser-Karl-Klinik

Sonntag, den 3.6. 11-14 Uhr

Sonntagsbrunch „Spargelbrunch“ · Lassen Sie sich von unseren Küchenmeistern kulinarisch verwöhnen! Anmeldung erforderlich.

Montag, den 4.6. und 2.7., ab 19 Uhr

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

Dienstag, den 5.6. ab 19 Uhr

Klassisches Konzert der Kölner Nachwuchsmusiker „Live Music Now“.

Dienstag, den 12.6. ab 19 Uhr

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

Donnerstag, den 21.6. ab 19 Uhr

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

Dienstag, den 26.6. 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.

Sonntag, den 15.7. ab 19 Uhr

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

■ Lebenswandel

Alle Lebenswandel-Termine finden bei Kieser-Training statt, siehe Seite 20!

Mittwoch, 20.6. bis Samstag, 23.6.

Ausstellung „Ich bleibe Zuhause – seniorenfreundliche Gestaltung der eigenen vier Wände.“

Mittwoch, den 20.6. 15-17 Uhr

Tipps für pflegende Angehörige: Hilfe bei chronischen Erkrankungen durch kreative Methoden.

8. bis 19. Juni Bonn Rheinaue Ballonfestival



Samstag ab 15 Uhr, Sonntag ab 12 Uhr, Ballonstarts witterungsabhängig um ca. 18.30 Uhr. Highlight: Fallschirmspringer, die sich aus dem Heißluftballon in die Tiefe stürzen. Familienprogramm und gastronomisches Angebot, Kaffeemobil ... Festivalcard im Vorverkauf oder vor Ort. Samstagabend gegen 22.00 Uhr: traditionelles Ballonglühn. Karten für Mitfahrer: 0221-355560 oder www.ballonfestival-bonn.de zum Festivaltarif von 175,- Euro. Skytours Ballooning GmbH, Köln

Organfunktionen vom Zustand der Anspannung in den der Entspannung und Erholung. Autogenes Training hat sich als Methode der Gesundheitsprävention bewährt und ist für alle geeignet, die selbstständig und eigenbestimmt etwas für sich tun wollen. Der Kurs umfasst neun Einheiten. An drei Samstagen werden jeweils drei Übungen vermittelt. Bitte bringen Sie zum ersten Kurstermin eine Wolldecke, ein kleines Kissen, bequeme Hosenkleidung und warme Socken mit. Mit Diane Tausch. 30 €.

Samstag, den 16.6. 10-13 Uhr

Yoga am Wochenende · Mit ausgewählten Körperübungen (Asanas), Atem- und Entspannungsübungen wollen wir uns auf die verschiedenen

nisbeeren. Hier entstehen „Beeren-Träume“! Mit Barbara Heinze. 19 €.

Samstag, den 23.6. 10-17 Uhr

Meine Lieblings-Sommerkette · Der Sommer steht vor der Tür! Wir fädeln eine leichte, fröhlich bunte Kette in der Daisy Chain-Technik. Bitte mitbringen: Stift und Papier, Schere, Nadel, Faden, Perlenmatte, Glasperlen unterschiedlicher Art, Größe, Farbe, Glasblätter. Begrenztes Material auch im Kurs. Offene Fragen können Sie zuvor besprechen unter Tel.: 0228-231771 (AB) Mit Petra Marth. 20 €.

Montag, den 25.6. 19-22 Uhr

Sommerküche · Hier sind die passenden Sommer-Rezepte zum Schlemmen, Abkühlen, Erfrischen, Versüßen,

Mittwoch, den 20.6. 15 - 18 Uhr
Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht
– Was muss ich wissen?

Mittwoch 20.6. und Freitag 22.06,
15 - 18 Uhr
Der sichere Umgang mit Ihrem PC.

Donnerstag, den 21.6. 10 - 17 Uhr
Bestattungsvorsorge, Trauerbegleitung,
Trauerreisen.

Donnerstag, den 21.6. 11 - 14 Uhr
Tipps für pflegende Angehörige: Pfl-
gekoordination und psychologische
Begleitung Ihrer individuellen Pfl-
gesituation.

Samstag, den 23.6. 10 - 13 Uhr
Alltagshilfen für mehr Lebensqualität.

■ Kursana Villa Camphausen

Mittwoch, den 20.6. 16 - 17 Uhr
Bildervortrag: „Wunder der Natur - ein
Streifzug durch die Jahreszeiten“ · Nat-
urfotograf Marko Bolz präsentiert das
geheimnisvolle und faszinierende Le-
ben von Pflanzen und Tieren. Die Sei-
de, eine Kletterpflanze, macht Jagd auf
andere Pflanzen. Der Wasserschlach
gehört zu den schnellsten Pflanzen. Ein
trommelnder Schwarzspecht, spielen-
de Hermelinjunge und eine schlüpfen-
de Mücke mit Klaviermusik untermalt,
lassen den Zuschauer in die wundervol-
le Welt der Natur eintauchen. Direktor
Carsten Weyand und sein Team freuen
sich über zahlreichen Besuch.

Samstag, den 14.7. 16 - 17 Uhr
Bildervortrag: „Unbekanntes Europa -
die grüne Lagune Polens“ · Naturfoto-
graf Marko Bolz entführt die Zuhörer
in den Nordosten Polens. Dort befin-
det sich der Biebrza-Nationalpark, das
größte Sumpfgelände Mitteleuropas. Ein
Labyrinth von unberührten Wasserar-
men, Überflutungsmooren und Bruch-
wäldern wird vom Wasser der Biebrza
und Narew versorgt. Gemeinsam mit
dem Tierfilmer Heinz Sielmann war es

möglich, die Balz der Doppelschnepfe
zu erleben. Der Naturexperte begeis-
tert mit seinen Bildern und wunder-
baren Geschichten. Direktor Carsten
Weyand und sein Team freuen sich über
zahlreichen Besuch.

■ LVR-Klinik

Montag, den 11.6. 14:30 - 17 Uhr
Ambulante Hospizarbeit u. palliative
care – Lebendige Begleitung am Ende
des Lebens · Frau Gudrun Müller-Rieß,
Frau Ines Keil-Schulze – Koordinato-
rinnen Hospizverein Bonn e.V., Wald-
str. 73, Bonn.

■ Margarete- Grundmann-Haus

Freitag, den 1.6. ab 13:15 Uhr
Wanderung „Von der Siegfähre nach
Mondorf (Kurzstrecke) und zurück über
Graurheindorf (Langstrecke)“ · Treff-
punkt und Abfahrt: 13:15 Uhr mit der
Buslinie 551 ab Haltestelle „Haupt-
bahnhof-Bonn“ (ZOB-B1) bis zur Hal-
testelle „Bergheim-Fährhaus“.

Samstag, 2.6. und 16.6.,
14 - 17:15 Uhr
PC-Kurs Kompakt für Einsteiger. Max.
5 Teilnehmer 65 €.

Montag, den 4.6. ab 19:30 Uhr
„Konzert mit der Chorgemeinschaft
MGV Kessenicher Liederkrantz und
MGV Eintracht Kessenich sowie dem
Singkreis des Margarete-Grundmann-
Hauses“.

Donnerstag, den 14.6. ab 16 Uhr
Heiteres Gedächtnistraining; 2 €.

Freitag, den 15.6. ab 13 Uhr
Wanderung „Vom Heiderhof über die
Felder nach Gimmersdorf (Kurzstrecke)
und weiter nach Wachtberg/Berkum
(Langstrecke)“ · Treffpunkt und Abfahrt:
13 Uhr mit der Buslinie 610 ab Halte-
stelle „Hauptbahnhof-Bonn“ (ZOB-C4)
bis zur Haltestelle „Pappelweg“.

Theaterplatz Bonn-Bad Godesberg Tag der Generationen

Sonntag, 1. Juli, 10-17 Uhr

Für viele Alter interessante
und informative Angebote.

Mittwoch, den 20.6., 12:30 - 18:15 Uhr
Busfahrt nach Münster-Maifeld ·
Abfahrt: 12.30 Uhr ab Margarete-
Grundmann-Haus; Rückkehr: ca.
18.15/18.45 Uhr. Anmeldung erfor-
derlich ab dem 29.5., 16,50 €.

Donnerstag, den 21.6. ab 15:30 Uhr
Dialog der Generationen · Jung und Alt
begrüßen gemeinsam den Sommer bei
einem musikalischen Nachmittag Eine
musikalische Zeitreise von den 20er
Jahren bis heute · Marina Meuler: Klav-
ier und Gesang; Werner Müller: Ges-
ang und Moderation. Spende erbeten.
Anmeldung erforderlich.

Samstag, den 23.6., 15:30 - 16:30 Uhr
Vortrag: Veranstaltungsreihe „Musik-
alische Plaudereien“, „Gewitter und
Sturm“ · Hans Georg Büchel präsen-
tiert und erläutert hörensvalue musi-
kalisches Beispiele zum Thema. Spen-
den erbeten.

Sonntag, den 24.6. ab 15:30 Uhr
Vortrag: Aus der Reihe „Rheinland im
Film“ Rheinische Mundart, Bönnsche
Tön, Teil 2 – „Dat lööf wie e Dilledöppe-
“ · Hans Georg Büchel präsentiert
und erläutert hörensvalue musikali-
sche Beispiele zum Thema. Spenden
erbeten. 3 €.

Donnerstag, den 28.6. ab 16 Uhr
Dia-Vortrag „La bella Italia (?) – Rivie-
ra di Levante“ · Diavortrag von Hans-
Josef Arck. 2 €.

Freitag, den 29.6. ab 8:30 Uhr
Gemeinsames Frühstück · Diavor-
trag 4,50 €.

Freitag, den 29.6. ab 12:49 Uhr
Wanderung „Von Bad Neuenahr
nach Ahrweiler (Kurzstrecke) und
wieder zurück (Langstrecke)“ · Treff-
punkt und Abfahrt: 12:49 Uhr mit
der Regionalbahn 30 ab Haltestel-
le „Hauptbahnhof-Bonn“ (Gleis 4)
bis zur Haltestelle „Bad Neuenahr
Bf“ · Bei Interesse an einer gemein-
samen Fahrkarte ist der Treffpunkt
mindestens 20 Minuten vor Abfahrt
in der Bahnhofshalle neben dem Ein-
gang zur Buchhandlung.

Donnerstag, den 5.7. ab 16 Uhr
Dia-Vortrag „Die Burgund – Klöster,
Kirchen und kulinarische Genüsse“ ·
Diavortrag von Bernhard Meinke. 2 €.

dienstags, 10.7. - 28.8., 18 - 19:15 Uhr
PRAEVITA-Sommerkurs „Qigong“. Für
8 Termine 125 €.

Freitag, den 13.7. ab 13:13 Uhr
Wanderung „Von Röttgen aus am
Hirschweiher vorbei zum Forsthaus
Venne und zum Waldkrankenhaus (ca.
1,5 h) oder weiter durchs Marienfor-
ster Tal zurück nach Bad Godesberg mit
Einkehr im Café Schöner“ · Treffpunkt
und Abfahrt: 13:13 Uhr mit der Bus-
linie 603 ab Haltestelle „Hauptbahn-
hof-Bonn“ (ZOB-A1) bis zur Haltestelle
„Röttgen-Schleife“.

Sonntag, den 15.7. ab 17:30 Uhr
Romantische Klaviersoiree mit Wer-
ken von F. Chopin, R. Schumann, J.
Brahms, F. Mendelssohn-Bartholdy
und L. v. Beethoven · Pianistin: Arn-
gard Schmidt Spende erbeten.

Mittwoch, den 18.7. ab 12:30 Uhr
Busfahrt (Ziel bitte erfragen) · Abfahrt:
12.30 Uhr ab Margarete-Grundmann-
Haus; Rückkehr: ca. 18.15/18.45 Uhr;
Gebühr: bitte erfragen. Anmeldung er-
forderlich.

Donnerstag, den 19.7. ab 16 Uhr
Dia-Vortrag „Impressionen aus Mada-
gaskar“ · Diavortrag von Anke Röhl. 2 €.

Freitag, den 27.7. ab 8:30 Uhr
Gemeinsames Frühstück 4,50 €.

Freitag, den 27.7. ab 12:49 Uhr
Wanderung „Von Altenahr entlang der
Ahr durch das Langfigtal und zurück
durch den Tunnel nach Altenahr (ca. 1,5
h) oder weiter nach Mayschoss (ca. 2 –
2,5 h) · Treffpunkt und Abfahrt: 12:49
Uhr mit der Regionalbahn 30 (Gleis 4)
ab Haltestelle „Hauptbahnhof-Bonn“
bis zur Haltestelle „Altenahr, Bf.“ (Bei
Interesse an einer gemeinsamen Fahr-
karte ist der Treffpunkt mindestens 20
Minuten vor Abfahrt in der Bahnhof-
halle neben dem Eingang zur Buch-
handlung).

■ Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

Freitag, den 8.6. ab 18 Uhr
Public Viewing im NBB · Eröffnungs-
spiel am Freitag, 8.6.12 18 Uhr im
großen Saal. Gruppenspiele Deutsch-
land: 9.6.12 um 20:45 Uhr; 13.6.12
um 20:45 Uhr; 17.6.12 um 20:45 Uhr,
sowie Viertelfinale am 21. oder 22.6.;
Halbfinale am 27. oder 28.6. und Fi-
nale am 01.7.12! Einlass ist jeweils 30
Minuten vor Anpfiff und für Getränke
und kleine Leckereien ist gesorgt. Wir
freuen uns auf Sie!

Freitag, den 15.6. ab 14:30 Uhr
OGS-Singen · Anmeldung erforderlich.

Samstag, den 23.6. 11 - 14 Uhr
Kräuterwanderung · Anmeldung er-
forderlich.

Dienstag, den 24.7. ab 15 Uhr
Sanitätshaus Büchner stellt sich vor!



Träger der Einrichtungen:
Hans-Jürgen & Rosemarie Brunngraber

Herzlich willkommen am schönen Niederrhein!

... zum wohnen in freundlicher und
sicherer Umgebung im Grünen

... zur Urlaubs- und
Kurzzeitpflege

... und als freundliche(r) und fachlich
versierte(r) Kollegin/Kollege

**Wohnen und Pflege · Kurzzeitpflege
Aktivierende Betreuung · Intensiv-Pflege
Günstige Pflegesätze in allen Pflegestufen!**
Modern ausgestattet · Niveauvolle Freizeit-
angebote · Gesprächskreise · Ausflüge ·
... und sehr vieles mehr

Geronto-Psychiatrisches Pflege- u. Betreuungszentrum Haus Sebastian, Alpen-Veen
Geronto-Psychiatrische Pflege- u. Betreuungseinrichtung Haus Schöneck, Sonsbeck
Dickstr. 60, 46519 Alpen-Veen, Tel.: 0 28 02 / 33 03, haus.sebastian@t-online.de

www.sebastian-schoeneck.de



Sicher und mobil mit dem Rollator?

Fahrtrainer warnen: Jeder zweite Rollator ist falsch eingestellt und hat Sicherheitsmängel!

Die technischen Mängel fielen beim Fahrtraining auf. Es beginnt schon damit, dass die Handgriffe unterschiedlich hoch eingestellt sind. Aber oft greifen auch die Bremsen ungleich oder gar nicht, oder Schrauben haben sich gelöst ...

Die Verkehrswacht Bonn e. V. reagiert darauf mit einem Rollator-Fahr- und Sicherheitstraining für dessen Konzept sich Cornelia Brodeßer, die Trainingsleiterin, mit Berufskollegen aus den Niederlanden und Canada ausgetauscht hat. Den Einstieg in das Rollator-Training bildet ein theoretischer Teil, der grundsätzliche Informationen vermittelt, anschließend wird trainiert, vorwärts und ... rückwärts zu fahren sowie Stufen und Bordsteinkanten sicher zu überwinden. Der Kurs schließt ab mit einer Fahrt mit Bus und Bahn.

Trainingsziel ist die sichere Handhabung des Rollators und damit die Vermeidung von Fehlhaltungen und deren schmerzhaften Folgen und Stürzen. Der Rollator ist die moderne Gehhilfe. Er erhöht die Mobilität und ermöglicht, Dinge des täglichen Lebens selbstständig zu erledigen.

Am 2. und 9. Juli findet in Bonn-Bad Godesberg, Ortsteil Mehlem, im Pflege- stift CMS Domhof, ein Rollatortraining für die Bewohner statt. Das Training ist wie alle Rollator-Training-Angebote der Verkehrswacht Bonn e.V. kostenfrei. Weiter Informationen gibt es unter: www.rollatortraining-bonn.de Oder bei Cornelia Brodeßer Tel: 02 28 / 350 48 00

■ Offene Tür Dürenstraße e.V.

Freitag, 1.6. und 6.7., 10-12 Uhr

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

Donnerstag, 14.6. und 12.7., ab 11 Uhr

Kostenloser Versicherungsscheck · Welche Versicherungen brauche ich? · Welche Versicherungen brauche ich nicht? · Wie kann ich sparen? · 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.

donnerstags, alle 14 Tage,
14.6. - 26.7., 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 €.

Mittwoch, den 20.6. 8-17:30 Uhr

Spargelessen in Walbeck am Niederrhein · Besichtigung des Spargelhofes Kisters und der Spargelfelder. Anschließend Spargelessen mit Schinken, Kartoffeln, Soße Hollandaise oder Butter. Den Nachmittag verbringen wir im reizvollen Kevelaer mit seinen gemütlichen Cafés. Anmeldung erforderlich. 39 €.

Dienstag, den 31.7. 8-18 Uhr

Busfahrt nach Maastricht · Die schöne niederländische Stadt lädt Sie zu einem Besuch ein. Nach einem gemeinsamen Stadtrundgang haben Sie den Tag zur freien Verfügung. Die Hauptstadt Limburgs ist gleichzeitig die älteste Stadt des Landes und bietet viele historische Sehenswürdigkeiten. Zum Verweilen laden nette Cafés und Lokale in der Fußgängerzone ein. Anmeldung erforderlich. 29 €.

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

Samstag, den 2.6. 15-17 Uhr

Philosophisch-Psychologisches Caféhausgespräch. Ausgebrannt: Belastungen, Risiken, wirksame Maßnahmen · Prof. Dr. Jörg Fengler. Anmeldung nicht erforderlich.

Samstag, den 23.6. 16-18 Uhr

Tipps und Anregungen für einen gesundheitsfördernden Umgang mit Lebensmitteln oder vom Abenteuer der Enzyme und Vitamine · Im Rahmen der Hilfe zur Selbsthilfe informiert Sie Herr Götten anschaulich über Eigenschaften und Wirkungsweisen bestimmter Lebensmittel und gibt Informationen zu spannenden und leckeren Rezepten. Wussten Sie, dass Calcium gegen Allergien hilft und in H-Milch ~400 Enzyme weniger sind als in Frischmilch? Anmeldung erforderlich.

Sonntag, den 24.6. 11-13 Uhr

Wahlverwandtschaften Bonn e.V. – Gemeinschaftliches Wohnen in der Stadt · Nähere Informationen u.a. auch zu regelmäßigen Treffen erhalten Sie bei: Jutta Schulz unter 0228 - 47 29 19. Anmeldung erforderlich

■ Polio Selbsthilfe e. V. Bonn

Samstag, den 16.6. 14-16 Uhr

Thema Autogenes Training.

Samstag, den 7.7. 14-16 Uhr

Polio-Selbsthilfegruppe.

■ Querwaldein e.V.

Sonntag, den 3.6., 10-12 Uhr

Es war einmal im tiefen Forst ... Märchenreise in den Wald · Vor langer Zeit haben sich wohl Hexen, Königskinder und wilde Tiere im Wald herum getrieben. Geborgen in ihren Hütten haben sich die Kinder fantastische Geschichten erzählt – nämlich wie sie mit Mut und Schläue allerlei Abenteuer überstanden haben. Kommt mit in den Märchenwald! Treffpunkt: Bonn-Venusberg: Wanderparkplatz am Gudenaauer Weg; Zielgruppe: Für Kinder von 5 - 10 Jahren mit max. 2 (Groß-)Eltern. Anmeldung erforderlich. Pro Kind 10 €.

Sonntag, den 10.6., 14-17 Uhr

Silberpfeil und leise Feder – Waldindianer/innen unterwegs · Ob Lagerbau, Schleichen und Tarnen, Spurensuche oder Bogenschießen - Mit viel Aktion, Spiel und Spaß begeben wir uns auf eine spannende Reise zu den nordamerikanischen Ureinwohnern/innen. Treffpunkt: Bergisch-Gladbach, vor dem Eingang Diepeschrather Mühle; Zielgruppe: Für Kinder von 7 - 10 Jahren mit (Groß-)Eltern. Anmeldung erforderlich. Pro Kind 14 €.

Sonntag, den 17.6., 10-12 Uhr

Auf Entdeckungsreise mit der Blütenelfe · Im Juni blüht die Natur und zeigt ihre schönste Farbenpracht. Gemeinsam mit der Blütenelfe und entdecken wir die Wiese und den Waldrand, gehen auf Blütenentdeckungsreise, lernen den Eifenflug und verwandeln uns selber in wunderschöne Blumen oder Blätterkinder. Treffpunkt: Bonn-Venusberg: Wanderparkplatz am Gudenaauer Weg; Zielgruppe: Für Kinder von 4 - 6 Jahren mit max. 2 (Groß-)Eltern. Anmeldung erforderlich. Pro Kind 14 €.

Sonntag, den 17.6., 13-16 Uhr

Die Lärche - Baum des Jahres 2012 - und ihre Begleiter in Kölner Parks · Die Lärche wurde zum Baum des Jahres 2012 gewählt. In den Bergen lässt sie im Herbst ganze Hänge „brennen“, wegen ihrer Herbstfärbung wurde sie auch für die Parks gewählt. Sie ist nämlich der einzige heimische Nadelbaum, der seine Nadeln im Herbst abwirft! Bei einem Spaziergang lernen wir die Lärche und einige andere Baumarten im Kölner Stadtwald kennen. Wir erfahren etwas über die Mythologie und Geschichte der Bäume, die Nutzung des Holzes und die Verwendung in der Küche. Treffpunkt: Köln-Stadtwald: Kitschburger Straße am Eingang zum Wildpark; Zielgruppe: Erwachsene. Anmeldung erforderlich.

Sonntag, den 17.6. 14:30-16:30 Uhr

Der längste Tag – Mittsommer im Wald · Zu Mittsommer atmet der Wald durch, denn am längsten Tag kann er von der Sonne Kraft schöpfen. Magische Kräuter, mächtige Bäume und lodernde Flammen – bei unserer Mittsommerfeier machen die Wesen des Waldes mit. Treffpunkt: Bonn-Venusberg: Wanderparkplatz am Gudenaauer Weg; Zielgruppe: Für Kinder von 6 - 11 Jahren mit max. 2 (Groß-)Eltern. Anmeldung erforderlich.

Samstag, den 23.6. 10:30-12:30 Uhr

Hören, Riechen, Augen, Machen · Wir versuchen zu hören wie eine Fledermaus und malen uns anschließend eine Geräuschemalerei. Bei der Herstellung unseres individuellen Waldparfüms stellen wir unsere Nase auf die Probe. Treffpunkt: Köln, Decksteiner Weiher: Parkplatz Ecke Gleueler Straße / Militärringstr.; Zielgruppe: Für Kinder von 4 - 7 Jahren mit (Groß-)Vater. Anmeldung erforderlich. Pro Kind 10 €, Pro Geschwisterkind 3 €.

■ Recht-Verständlich! e.V.

Montag, den 18.6. ab 18 Uhr

Familienrecht: Scheidung und Scheidungsfolgen – Ein Überblick (Unterhalt, Kinder, Vermögen, Hausrat u. a.) · Referent ist Rechtsanwalt und Fachanwalt für Familienrecht David Frinken. Ort: Rechtsanwaltskanzlei, Rathausstr. 16, 53332 Bornheim-Roisdorf (gegenüber dem Toommarkt). Anmeldung erwünscht.

Mittwoch, den 27.6. ab 18 Uhr

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Bestattungsverfügung – rechtssicher vorsorgen! · Sie werden über typische Fehler informiert und erfahren, wie sie ihre Vorsorge optimal gestalten können. Referent ist Rechtsanwalt und Fachanwalt für Erbrecht, Dr. Wolfgang Buerstedde; Ort: Rechtsanwaltskanzlei, Rathausstr. 16, 53332 Bornheim-Roisdorf (gegenüber dem Toommarkt). Anmeldung erwünscht.

■ Seniorenbegegnungsstätte Limperich e.V.

Montag 16.7. bis Dienstag 31.7.

In dieser Zeit ist die Begegnungsstätte wegen Urlaub geschlossen!

Dienstag 5.6., 19.6. und Mittwoch 11.7., ab 15 Uhr

Filmvortrag mit Herrn Dederichs · 5.6.: Kulturmetropole der Niederlande – Amsterdam Teil I, 19.6.: Kulturmetropole der Niederlande – Amsterdam Teil II, 11.7.: Kulturstätten an der Donau – Von Passau nach Wien.

Mittwoch, den 13.6. ab 8 Uhr

Fußpflege mit Frau Lais.

Donnerstag, 14.6. und 5.7., ab 15 Uhr

Ökum. Senioren-Runde · 14.6: mit Herrn Pfarrer Verwold, 5.7.: mit Pater Demming.

■ Statt-Reisen

Freitag, 1.6., Samstag, 16.6.,

Freitag, 6.7. und

Samstag 21.07., 21 Uhr

Mit dem Nachtwächter unterwegs · Neben dem üblichen Gesindel bedrohten im 17. Jahrhundert Krieg, Feuer und Pest die kurfürstliche Residenzstadt. Da brauchte es schon einen Hartgesottenen, der die Stadt des Nachts sicher bewachen konnte ... Dauer: ca. 2 Stunden, 9,50 €/8 €; Treffpunkt: Rheingasse, Ecke Brassertufer

Samstag, 2.6., 14 Uhr und

Sonntag, 1.7., 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. Nun ist der „Investor“ pleite

und über alle Berge. Die Stadt Bonn aber sitzt auf Millionen Schulden. Jetzt müssen die Bürger selber ran und die entscheidenden Fragen klären: Wie konnte es zu diesem Skandal kommen? Und was ist mit Dr. Kim? Dauer: ca. 2 Std.; 15 €/12 €; Treffpunkt: Heussallee/Ecke Kurt-Schumacher-Str.

Samstag, 2.6., 14 Uhr,
Samstag, 1.7., 11 Uhr und
Samstag, 28.7., 14 Uhr

Zwischen Bahnsteig 11 und Amt 99 – Die total verrückte Innenstadt-Führung · Es ist schon verrückt, was man in der Bonner Innenstadt so alles vorfindet: Einen Bahnsteig 11 ohne Gleise und einen U-Bahn-Schacht, in dem man eine Straßenbahn vergessen hat. Verrückt auch, ein Geschäftshaus in der Stadt zu bauen, ohne die Grundstücke dafür zu haben und ebenso verrückt war die Idee, eine breite Allee durch die historische Altstadt zu legen, u.v.m. ... Dauer: ca. 2 Stunden, 8 €/6 €; Treffpunkt: Poststr./Ecke Maximilianstr., gegenüber dem Hauptbahnhof

Mittwoch, 6.6., 20 Uhr und
Samstag, 7.7., 20 Uhr

Die historische Stadtrevue – Auf dieser historischen Stadtrevue lassen Schauspieler und Musiker die Gestalten der Bonner Geschichte lebendig werden. Als Stadtführung an Original-Schauplätzen. Anmeldung erforderlich; Dauer: ca. 2 Stunden, 19 € / 16 €; Treffpunkt: Akademisches Kunstmuseum, Hofgartenseite ÖPNV: Linien 16, 63, 66, Haltestelle Universität/Markt

Mittwoch, 6.6., 20 Uhr,
Sonntag 17.6., 11 Uhr und
Sonntag, 1.7., 11 Uhr

Schöne neue Warenwelt · Zusammen mit unserer "Perle" Berta begeben wir uns auf einen Einkaufsbummel durch das Bonn um 1909. Wir zeigen die Orte damaliger Geschäfte und Handelsplätze. Dabei soll nicht nur die Ware im Mittelpunkt stehen. Uns wird vielmehr das Zusammenspiel von Käufern und Käuferinnen, von Geschäften, Verkäufern und Waren beschäftigen. Ca. 2 Stunden. Beitrag: 9,50 €/8 €;

Treffpunkt: Altes Rathaus, Marktplatz ÖPNV: Linien 16, 63, 66, Haltestelle Universität/Markt.

Donnerstag, 7.6., 14 Uhr und
Sonntag, 1.7., 14 Uhr

Südstadt: Aufbruch in die Gründerzeit · Bonns schönstes Wohnquartier wurde zwischen 1850 und 1910 erbaut. Das Gründerzeitviertel hatte den 2. Weltkrieg nahezu unversehrt überstanden. Weniger glimpflich verlief die Nachkriegszeit bis zur Einführung des Denkmalschutzgesetzes. Dennoch blieb die Südstadt ein in sich geschlossenes Areal gründerzeitlichen Bauens. Gezeigt werden u. a. die Universitätssterntur von Schinkel und die Villa des jüdischen Geografen Philippson., 8 €/6 €, Gruppentarif: 110 €/90 €; Treffpunkt: Poppelsdorfer Allee/Ecke Prinz-Albert-Straße – ÖPNV: Linien 61, 62, Haltestelle Poppelsdorfer Allee

Samstag, 9.6. und
Samstag, 30.6., 14 Uhr

Frankreich in Bonn – eine Spurensuche. Viermal in ihrer Geschichte wurde die Stadt Bonn von französischen Armeen besetzt. Nicht nur die Soldaten haben im Rheinland Spuren hinterlassen, auch Wissenschaftler, Architekten, Juristen und Ingenieure aus dem Nachbarland haben unser tägliches Leben und unsere Stadtkultur maßgeblich beeinflusst. Dauer: ca. 2 Stunden, 8 €/6 €, Gruppentarif: 110 €/90 €; Treffpunkt: Springbrunnen an der Poppelsdorfer Unterführung, ÖPNV: alle Straßen- und U-Bahnen, Haltestelle Hauptbahnhof.

Samstag, 9.6., 14 Uhr

Heisterbacher Tal – Bekannt sind die Chorrueine von Heisterbach und Cäsarius von Heisterbach. Neben ihrem geistlichen Wirken waren die Mönche von Heisterbach auch technisch und wirtschaftlich versiert: Der Kloster- und Kirchenbau, ein ausgeklügeltes System der Wasserversorgung, Mühlen und Weingüter zeugen von den vielfältigen Aktivitäten der Zisterziensermönche. Dauer: 3-4 Stunden Beitrag: 6 €; Treffpunkt: Siebengebirgsmuseum, Kellerstr. 16

Sonntag, 10.6., 11 Uhr und
Sonntag, 29.7., 11 Uhr

Die Bonner Republik – Das ehemalige Regierungsviertel in der Bannmeile, in die Zeit der Bonner Republik, der Zeit vom Beginn als Provisorium bis zum Umzug des Bundestages nach Berlin. Vom Gründungsort der westdeutschen Demokratie im Museum König vorbei an der Villa Hammerschmidt und dem Palais Schaumburg bis zum Bundestag mit dem neuen Plenarsaal und dem Wasserwerk. Der Plenarsaal kann voraussichtlich von innen besichtigt werden. Beitrag: 8 €/6 €; Treffpunkt: Eingang Museum König ÖPNV: Linien 66, 63, 16, Haltestelle Museum König

Sonntag, 10.6., 11 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 Geschichten der Bewohner. 9,50 €/7,50 €, Dauer: ca. 4-5 Stunden; Treffpunkt: vor dem UN-Hochhaus "Langer Eugen", Hermann-Ehlers-Str., ÖPNV: Linien 63, 16, 66; Haltestelle Heuss-Allee, Strecke: ca. 20 km

Sonntag, 10.06., 14 Uhr

Jüdisches Bonn – Die jüdische Gemeinde in Bonn gehört zu den ältesten in Deutschland. Die Führung, beginnend auf dem Friedhof an der Römerstraße, soll die Vielfalt jüdischen Lebens in dieser Stadt aufzeigen. Das Bonner Ghetto am Rheinufer war über viele Jahrhunderte Zentrum jüdischer Lebensweise. Die Universität und das akademische Leben waren geprägt von Mitgliedern der jüdischen Gemeinde. Männliche Teilnehmer werden gebeten, eine Kopfbedeckung mitzubringen. Treffpunkt: Jüdischer Friedhof Römerstr./Ecke Augustusring ÖPNV: Linie 551, 600, 601, Haltestelle Augustinum Beitrag: 8 €/6 €

So., 10.6. Sa. 30.6., 14 Uhr

Spionage in Bonn · Wir setzen Sie auf eine heiße Fahrt und dabei begegnen Sie merkwürdigen Gestalten. Es

gilt, mit Hilfe der befreundeten Dienstreue, Wirkungsorte und tote Briefkästen der Schnüffler aufzuspüren, um auf die Spur der verlorenen Dokumente zu kommen. Diese Suche ist nichts für Einzelkämpfer. Anmeldung erforderlich; Konspirativer Treffpunkt: Café Müller-Langhardt, am Markt. Der Tipp kostet Sie eine Kleinigkeit und zwar in kleinen, nicht-nummerierten Scheinen: 18 €/15 €

Freitag, 15.6., 19 Uhr und
Samstag, 21.7., 14 Uhr

Himmel und Ääd – Die rheinische Küche. Von Blutwurst, Sauerbraten und dicker Suppe. Auf den Spuren der Armen und Reichen bewegen wir uns in der Geschichte der Bonner Ess- 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

Samstag, 16.6., 14 Uhr und
Sonntag, 22.7., 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 Studenten eine Bleibe. 8 €/6 €; Treffpunkt: Kölnstraße/Ecke Rosental; ÖPNV: Linie 61, Haltestelle Rosental.

Sonntag 17.6., 11 Uhr und
Samstag, 14.7., 14 Uhr

Die Rheinische Butterfahrt (linksrh.) · Wir stellen Ihnen bei unserem Ausflug sowohl die historische Kulturlandschaft als auch die aktuelle Situation der Landwirtschaft vor. Es gibt natür-

lich Kaffee und Kuchen oder eine rheinische Mahlzeit für jeden Teilnehmer ... und das obligatorische Päckchen Butter am Ende der Fahrt. Anmeldung erforderlich; Ca. 4 - 5 Stunden, Beitrag: 38 € bzw. 33 €, Gruppentarif: auf Anfrage, Inkl. Mittagessen oder Kaffee und Kuchen; Treffpunkt: Bus-haltestelle am Hofgarten

Sonntag, 17.6., 14 Uhr

Das Villenviertel in Godesberg · mit seinen Facetten und Entstehungsgeschichten. Dabei bleiben wir nicht nur vor prachtvollen Villen und den floral gestalteten, gusseisernen "Gartenzäunen" stehen, sondern erzählen auch von ihren Bewohnern und Lebensumständen, stellen historische Persönlichkeiten vor: z. B. den "Drängler" oder Gerhard Rohlf's, einen der bekanntesten Afrikaforscher der damaligen Zeit. Außerdem Julius Axenfeldt, den eifrigen und weitschauenden Missionar und Sozialarbeiter, Willy Maas, der ohne Übertreibung als "Star-Architekt" des Viertels gelten kann, und schließlich den Bauunternehmer Düren und seine Privatstraße. Dauer: ca. 2 Stunden. Beitrag: 8 €/6 €; Treffpunkt: Bahnhofshalle, Bad Godesberg ÖPNV: Linien 16, 63, 67, Haltestelle Bad Godesberg Bf.

Sonntag, 17.6., 14 Uhr

Radtour: Die kleine Tour · Um Ihnen neben den thematischen Radtouren auch einen Überblick über ganz Bonn zu ermöglichen, haben wir drei Stadtrundfahrten unterschiedlicher Länge für Sie zusammengestellt. Vom Rathaus und der Universität geht es über die Poppelsdorfer Allee und durch die Südstadt zur Reutersiedlung. Vorbei an der Museumsmeile führt die Tour zum Regierungsviertel. Rückfahrt auf der Beueler Rheinseite ins Bonner Zentrum. Dauer: ca. 2-2,5 Stunden. Beitrag: 8 €/6 €; Treffpunkt: Altes Rathaus, Marktplatz Strecke: ca. 12 km

Samstag, 23.6., 11 Uhr

Kochen auf Rheinisch – Bonner Küche neu erleben · Die rheinische Küche hat viele Traditionen und Variationen, die seit Jahrhunderten weitergege-

PFLEGESTIFT DOMHOF

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

Überzeugen Sie sich selbst und besuchen Sie uns!

Mitten in Bonn-Mehlem – Mit Sicherheit die richtige Wahl



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

ben werden. Besonderen Spaß macht es, sie nach alten und neuen Rezepten selbst auszuprobieren und dabei Geschichten und kulinarische Anekdoten aus dem Rheinland zu hören. Die Teilnehmer kochen unter Anleitung eines erfahrenen Kochs ein Vier-Gänge-Menü. Treffpunkt: Lehrküche FBS, Lennéstr. 5 Dauer: ca. 3-4 Stunden Beitrag: 43 € p.P. Leistungen: Zutaten für 4-Gänge-Menü, Wein, Kochanleitung und kulinarische Betreuung, Küchen- und Geschirrnutzung; Mindestteilnehmerzahl: 12 Personen

Samstag, 23.6., 14 Uhr

Mit der U-Bahn in die Römerzeit - Ausgehend vom "Archäologischen Park" im Bonner Norden entdecken wir das Lagerleben in der Garnisonsstadt, dazu Grabstelen und Weihealtäre, die uns vom Leben und Glauben in römischer Zeit erzählen. Wir suchen die Spuren der frühen Christen und die einzig erhaltene Badeanlage aus römischer Zeit. Mit der U-Bahn gelangen wir 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

Samstag, 23.6., 14 Uhr

Kleinamerika in Bonn · Das amerikanische Viertel. Nach der Erhebung Bonns zur provisorischen Bundeshauptstadt entsand in der Plittersdorfer Aue eine amerikanische Trabantensiedlung. Bis 1963 war das Gebiet exterritorial, das heißt, ein Stück USA auf deutschem Boden. Dauer: ca. 2 Std., 8 €/6 €; Treffpunkt: Amerikanische Kirche, Turmstraße/Ecke Kennedyallee; ÖPNV: Linien 611, Haltestelle Steubenring

Sonntag, 24.6., 14 Uhr

Beethoven ganz privat · Lebte Beethoven wirklich nur für die Musik? Was hat der kleine Ludwig als Kind wirklich getrieben? Alles über seine Familie und seine Schulzeit, über seinen Alltag und Freundeskreis erfahren sie auf unserer Tour. Im Anschluss an die Führung machen wir mit Ihnen einen Gang durch das Beethovenhaus (Extrakosten 5,-/4,- €). 8 €/6 €; Treffpunkt: Beethovenendenkmal, Münsterplatz ÖPNV: alle Straßen- und U-Bahnen, Haltepunkt Hauptbahnhof

Sonntag, 24.6., 17 Uhr und

Sonntag, 29.7., 11 Uhr

Tour d'amour - Bonn war und ist ein Ort zum Verlieben. Schwelgen Sie mit in den Gefühlen von Luigi Pirandello und Jenny Lander, erfüllen Sie die Sehnsucht der Prinzessin Viktoria von Preußen nach dem jugendlichen Lebewann Alexander Zoubkoff und erfahren Sie unter vielem anderen, welche Hindernisse Johanna und Gottfried Kinkel überwinden mussten, um zusammenzufinden. Und am Ende wissen Sie, was ein "Fisternöllche" ist und wie die Schmitze Billa zu einer Villa kam. Dauer: ca. 2 Stunden, 8 €/6 €; Treffpunkt: Altes Rathaus, Marktplatz

Sonntag, 1.7., 11 Uhr

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

erforschte Flak-Kaserne auf dem Venusberg vor. 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 neu geschaffene Wehrmacht. Neben dem weithin sichtbaren Flakturm lassen sich bis heute das Offizierskasino, die Unterkünfte und die Arrestbereiche finden. Dauer: ca. 2 Stunden, 8 €/6 €; Treffpunkt: Sertürner Str. / Ecke Sigmund-Freund-Str. ÖPNV: Buslinie 630, Haltestelle Kliniken Nord

Sonntag, 8.7. 11 Uhr

Radtour: Burgen, Schlösser und Ruinen - Noch heute präsentieren sich die Bonner Burgen als Wehrbauten und repräsentative Wohnsitze, auch wenn ihre Pracht im Laufe der Jahrhunderte gelitten hat. Besonders bekannt ist die Godesburg, die lange Zeit eine der wichtigsten Festungen und Residenzen der Kölner Erzbischöfe war. Wir besuchen auch die Endericher Burg mit Gespenst aus dem 18. Jh., die Graurheindorfer Burg, die Wasserburg Ledde, die Dransdorfer Burg und das Friesdorfer Turmhaus aus dem 12. Jahrhundert. Dauer: ca. 4-5 Stunden, 9,50 €/7,50 €; Treffpunkt: Eingang Kammerspiele Bad Godesberg, Am Michaelshof ÖPNV: Linien 63, 16; Haltepunkt Rheinallee Strecke: ca. 25 km

Sonntag, 8.7., 14 Uhr

Spurensuche im ehem. Regierungsviertel - Mit dem Umzug des Bundestages nach Berlin wurde das Ende einer Epoche eingeleitet. Nun gilt es zu re-sümieren, wie sich das Regierungsviertel in der Gronau in der Zeit der Bonner Republik entwickelt hat. Bei dem Gang rücken auch wieder die alten Villen ins Licht (Villa Spiritus, Villa Prieger), die bisher im Schatten der berühmten Villa Hammerschmidt und des Palais Schaumburg standen. 8 €/6 €; Treffpunkt: Ernst-Moritz-Arndt-Haus, Adenauerallee/Ecke Zweite Fahrgasse, ÖPNV: U-Bahnen 16, 63, 66, Haltepunkt Juridicum

Samstag, 14.7., 14 Uhr

Der Petersberg - Der Petersberg kann auf eine über 2000-jährige Geschichte zurückblicken: um 100 v. Chr. keltisch-germanische Fliehburg, im 12. Jahrhundert mittelalterliche Klosteransiedlung und seitdem Wallfahrtsort, gegen Mitte des 19. Jahrhunderts Treffpunkt der Romantiker, um die Jahrhundertwende Basaltanbau in Steinbrüchen, seit 1889 gehobener Hotelbetrieb mit eigener Zahnradbahn, nach dem Zweiten Weltkrieg Sitz der Hohen Alliierten Kommission und zurzeit - wie lange noch? - Gästehaus für Staatsgäste. Strecke: ca. 6 km, teilw. starke Steigung, Dauer: ca. 3 - 4 Stunden, 6 €; Treffpunkt: Siegebirgsmuseum, Kellerstraße 16, Königswinter

Sonntag, 15.7., 11 Uhr

"Citycaching" - Die GPS-Tour durch Bonn - Wir begeben uns mal wieder auf neues Gelände, besser gesagt auf neues Stadt-Gebiet. Mit Hilfe modernster Technik gilt es, unbekannte Orte in Bonn zu finden, knifflige Rätsel zu lösen und geheimnisvolle Inschriften zu entschlüsseln. Sie werden ausführlich

in die GPS-Technik eingeführt. Bringen Sie ruhig ein Mitbringsel für diese Tour mit, denn wir arbeiten mit Micro- und Nano-Caches, die nach alter Cacher-Regel geleert und wieder gefüllt werden sollen. Anmeldung erforderlich. Dauer: ca. 2,5 Stunden, 9,50 €/7,50 €; Treffpunkt: Beethovenendenkmal, Münsterplatz ÖPNV: Alle Linien, Haltestelle Hauptbahnhof Bonn

Sonntag, 15.7., 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, Gruppenpreis: 130 €/110 € + Tickets für Fähre

Sonntag, 15.7., 14 Uhr

Beuel - Die Bonner Sonnenseite · Im letzten Jahrhundert wurde aus dem Fischerdorf Beuel die Wäschestadt am Rhein. Seit der Jahrhundertwende wurden die ungeliebten Industriebetriebe aus Bonn ins "arme" rechtsrheinische Beuel umgesiedelt. Beuel kann auf eine spannende Industriegeschichte zurückblicken. Wir bieten einen Tapetenwechsel der besonderen Art und einen winzigen kulinarischen Höhepunkt, made in Beuel. 8 €/6 €; Treffpunkt: Lokal Rheinlust/Kennedybrücke, Rheinuferseite ÖPNV: Linien 62, 66, Haltestelle Konrad-Adenauer-Platz

Sonntag, 22.7., 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 „gefahlene“ Mädchen? Warum musste eine vermögende Prinzessin einen Beruf ergreifen? Dauer: ca. 2 - 2,5 Stunden, 8 €/6 €; Treffpunkt: Hauptportal Bonner Münster ÖPNV: alle Linien, Haltepunkt Bonn Hauptbahnhof

Sonntag, 29.7., 13:30 Uhr

Kirchen und Musik - In der Bonner Innenstadt liegen dicht beieinander Kirchen aus verschiedenen Jahrhunderten. Anhand ausgewählter Kirchen und Musikstücke entdecken wir bei diesem Stadtrundgang den Musik- und Kunstgeschmack der jeweiligen Bauzeit dieser Kirchen. Ebenso erfahren Sie, was so viele Orden nach Bonn zog und welche Legenden sich um Kirchengebäude und Heilige ranken. Dauer: ca. 2 Stunden, 8 €/6 €; Treffpunkt: Eingang Münsterbasilika, Münsterplatz ÖPNV: alle Linie, Haltestelle Hauptbahnhof

■ Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem

dienstags, 5.6. - 24.7., 14:30 - 16 Uhr

Englische Konversation · Wir lesen und diskutieren englische Texte aus Politik und Gesellschaft; im selben Maße beschäftigen wir uns auch mit Kurzgeschichten aus dem Amerikanischen und Zeitungstexten. Themen werden nach Absprache im Kurs festgelegt. Referentin: Doris Kohlenbach. 45 €.

Mittwoch, den 6.6. ab 15 Uhr

Vortrag der Rechtsanwältin Ursula Nico Thema: Vorsorgevollmacht; Betreuungsvollmacht und Patientenverfügung · Im Anschluss des Vortrages können Fragen gestellt werden!

montags, 25.6. - 15.10.,

9:15 - 10:45 Uhr und 11 - 12:30 Uhr

Italienisch für Fortgeschrittene: Grammatik von Null bis Hundert · Wie war das noch mal? Wieso kann ich mir die Regeln Fremdsprachen lernen und sprechen, kennen das Gefühl, immer wieder in dieselbe grammatische Falle zu tappen ... In diesem Kurs wollen wir die italienische Grammatik anhand von Übungen aus verschiedenen Büchern erlernen bzw. auffrischen. Ebenso werden wir uns über unterschiedliche Texte austauschen, unseren Wortschatz ausbauen, Hörverständnis üben und vieles von der Landeskunde, Geschichte, Kultur und Tradition Italiens kennenlernen oder wieder in Erinnerung rufen. Referentin: Paola Castellari. Ab 10 Teilnehmern 55 €.

Mittwoch, den 18.7. ab 14:30 Uhr

Sommerfest · Für Ihr leibliches Wohl ist gesorgt. Kaffee und Kuchen am Nachmittag. Danach Musik und Tanz. Musikalische Unterhaltung mit Hr. Kündgen. Gegen 17:30 Uhr schmackhafte Salate, Fleisch und Würstchen. Anmeldung erforderlich bis zum 12.7., 7 €.

■ Tenten - Haus der Begegnung

Montag, 9.7. bis Sonntag, 29.7., In dieser Zeit bleibt das Tenten-Haus geschlossen.

Montag, den 11.6. ab 15 Uhr

Vortrag: Leistungen der Pflegeversicherung · Referentin: Inge Krebs-Kiwitt.

■ 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.

Montag, den 11.6. ab 16 Uhr

Dia-Vortrag: „Künstlerkolonie Nidden - damals und heute“ · Diavortrag von Marianne Neuman. Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 14.6. ab 16 Uhr

Dia-Vortrag: „Das Tessin, Teil 2“ · Diavortrag von Josef Schavier. Anmeldung erforderlich.

Samstag, den 16.6. ab 17 Uhr

Hauskonzert · mit Luidmilla Givoina, Klavier und Konstantin Gockel, Violine. Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 28.6. ab 16 Uhr

Literatur-Vortrag: „Hermann Hesse - romantische Künstlerromane“ · von Dr. Jürgen Nelles. Anmeldung erforderlich.

Freitag, den 6.7. ab 19 Uhr

Hauskonzert · mit Michael Uhde, Klavier. Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 12.7. ab 16:30 Uhr

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

Samstag, den 21.7. ab 16:15 Uhr

Dia-Vortrag: „Der Camino Real“ · Diavortrag von Hans Twirdy. 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 Dürenstraße e.V.*

1. und 3. Montag, 10-12 Uhr, Hilfe im Alter, Heimplatzsuche u.a., *Seniorenbüro Tat und Rat*

montags, 10:30-12 Uhr und donnerstags, 14-15:30 Uhr, Beratung für Senioren und ihre Angehörigen, *Margarete-Grundmann-Haus*

montags, 14-16 Uhr und mittwochs, 10-12 Uhr, Beratung für Senioren und deren Angehörige. Protalberatung für ältere Menschen und deren Angehörige, z. B. Wohnen im Alter, Unterstützungsmöglichkeiten, Pflege usw. - mit Fr. Petra Krechel, *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. Mittwoch 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 50, *Tagespflege Meckenheim, Zypressenweg 4, 53340 Meckenheim*

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

mittwochs, ab 17 Uhr, Sozialberatung beim Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V. zu allen Themen rund um die Beantragung von Behindertenausweisen, Leistungen der Sozialversicherungsträger, Pflegegeld ... Eine Terminvereinbarung ist nötig unter (0228) 40 36 70, *Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg 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 Gepflegt Pflegen*

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 Doppelseite Tat und Rat, *Seniorenbüro Tat und Rat*

jeden 1. Dienstag, Klöntreff auf der Station B im Tagesraum, *Deutsche Rheuma-Liga Nordrhein-Westfalen e.V.*

dienstags, ab 10:30 Uhr, Gesprächs- und Zeitungsgruppe, *SWZ Seniorenwohnenzentrum Haus Dottendorf*

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

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

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

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

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

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

jeden 1. Donnerstag, ab 15 Uhr, Ökum. Senioren-Kaffee mit Herrn Pfarrer Verwold, am 1.3. mit Pater Demming, *Senioren-Begegnungsstätte Limperich e.V.*

jeden 3. Montag, ab 18:30 Uhr, „Am Samowar“, Freunde der russischen Kultur treffen sich zu Gespräch, Gesang und kleinem Imbiss, *Begegnungsstätte „St. Jakob und St. Ägidius“*

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

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

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

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 Wetzels, 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*

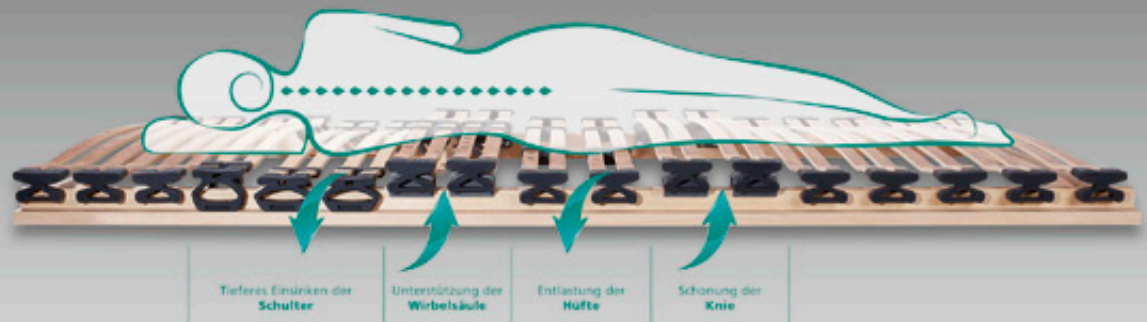
täglich, 12-13:30 Uhr, offener Mittagstisch - Jeden Mittwoch wird frisch gekocht! Jeden Freitag erwartet Sie ein reichhaltiges Salatangebot! Anmeldung erforderlich bei Monika Scherer, (0228) 298096, *monika.scherer@dw-bonn.de, Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

SCHLAFEN SIE GESUND.



DORMABELL INNOVA 2012.

Das neue Schlafsystem individuell angepasst.



AUNOLD
Orthoschlaf

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



**Musik - Tanz - Bewegung
gemütlich zusammensetzen
fit bleiben und Spaß haben.**

Tanztee

mit Kuchen von Café Kleimann
dienstags, 14.30 - 16.30 Uhr
Kaiserstraße 63, Bonn, Eintritt: 3,- € pro Person

Zumba gold®

dienstags 17.15 - 18.00 Uhr, Belderberg 24, Bonn
freitags, 16.45 - 17.30 Uhr, Kaiserstraße 63, Bonn
Kosten: 10er Karte 90,- € (ohne Vertragsbindung)
mit Vertragsbindung 25,- € pro Monat/pro Person

ADTV Tanzschulen Lepehne Herbst

Lepehne Zimmermann GbR
Belderberg 24, 53113 Bonn, Tel: 0172-2601255
www.lepehne-herbst.de

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, jeden 1. Mittwoch im Monat offenes Grillen, 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.

täglich, 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 Dörenstraße 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 Dörenstraße 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 Pfarrgemeinde-saal, 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 Theatervorführung bleiben, Margarete-Grundmann-Haus

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

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

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

jeden 2., 3. und 4. Freitag im Monat, 12-13:30 Uhr, Mittagstisch, selbst gekochte Hausmannskost, Speiseplan im Haus erhältlich oder unter: www.OT-Godesberg.de; Anmeldung erforderlich, ab 4 €, Offene Tür Dörenstraße e.V.

samstags und sonntags, 14-16:30 Uhr, Kaffeehaus Rheinterrasse Genießen Sie, bei schönem Wetter auf unserer Terrasse, den Blick auf den Drachenfels, das Siebengebirge und Königswinter, unser Café-Angebot mit frischem Kuchen, Seniorenhaus Haus Steinbach

jeden 1. Sonntag, 10-13 Uhr, Frühschoppen, geselliges Beisammensein mit umfangreichem Mittagstischangebot, Essen kann mitgenommen werden, im Juli am 7.7.2012, 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, donnerstags, 10-16 Uhr und mittwochs von 10-13 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 Dörenstraße e.V.

FRÜHSTÜCK/BRUNCH

dienstags, 10-11 Uhr, Mini-Frühstück, halbes belegtes Brötchen und eine Tasse Kaffee oder Tee, 1,80 €, Offene Tür Dörenstraße 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 Dörenstraße 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 Dörenstraße 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, 11-12 Uhr, „Fit ab 70 – Gleichgewichtstraining für Senioren“ vom Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V. Sturzprävention durch gezieltes Muskel-, Reaktions- und Gleichgewichtstraining. Anmeldung bei Martina Weiß-Bischof (0228) 40 36 723, Nachbarschaftstreff Pennefeld

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 Dörenstraße e.V.

montags, ab 18:30 Uhr, Antistress- und Entspannungsgymnastik, Haus am Redoutenpark

montags, 18:30-19:30 Uhr, Sitzgymnastik für Frauen vom Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V. Anmeldung erforderlich bei Frank Larsen (0228) 40 36 713, Tenten - Haus der Begegnung

montags, 17:30-18:30 Uhr und freitags, 17-18 Uhr, Wirbelsäulengymnastik mit Gisela Büchmann, 5 €, Anmeldung erforderlich, Caritas-Begegnungsstätte „Thomas Morus“

montags, ab 19:45 Uhr und donnerstags, ab 19 Uhr, Yoga, Haus am Redoutenpark

dienstags, 9-10 Uhr, GTV Gleichgewichtstraining Frau Schedzielorz, Urlaub vom 19.07.-12.09., Offene Tür Dörenstraße e.V.

dienstags, 9:30-11 Uhr, „Bleib' fit – mach mit!“, Gymnastikgruppe Speziell auf ältere Menschen abgestimmte Gymnastikübungen mit Diplom-Sportpädagogin Helga Linder, 1,50 €, AWO Ortsverein Bonn-Stadt e.V.

dienstags, 10-11:30 Uhr, Seniorengymnastik, Begegnungsstätte „St. Jakob und St. Ägidius“

dienstags, ab 10 Uhr, Gymnastik, CBT Wohnhaus Emmaus

dienstags und freitags, 10 Uhr, Gymnastik und Sturzprophylaxe, Haus auf dem Heiderhof

dienstags, ab 10 Uhr, Gymnastik für Senioren, Seniorenhaus Haus Steinbach

dienstags und donnerstags, ab 10 Uhr, Kraft-Balance-Training, Informationen bei Frau Panitzki (0228) 35010, Seniorenhaus Rheinallee

dienstags, 10:30-11:30 Uhr, Fit in den Frühling, Bonifatius Seniorenzentrum

dienstags und freitags, ab 10:30 Uhr, Bewegungstraining (Gymnastikraum), Bewegungsangebot für hochaltrige Menschen, Haus am Redoutenpark

dienstags, 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

Mittwochs, 10-11 Uhr, Sitzgymnastik vom Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V. Anmeldung erforderlich bei Frank Larsen (0228) 4036713, AWO Ortsverein Bonn-Stadt e.V.

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, „Sport in der Krebsnachsorge“ vom Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V. Funktionelle Gymnastik besonders für Problembereiche, Entspannung, kleine Spiele. Anmeldung bei Frank Larsen, (0228) 40 36 713, 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 Räderscheidt, 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 Pflegestift Domhof

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

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, (02 28) 24 00 73 26 oder Malteser Bonn, Frau Horn-Busch, (02 28) 96 99 232, Seniorenheim Josefsöhle

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

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

freitags, 10-11 Uhr, Gelenkschonende Gymnastik und Kräftigung des Herzkreislauf-Systems vom Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V. Anmeldung erforderlich bei Frank Larsen (0228) 4036713, Tenten - Haus der Begegnung

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, Dorfstraße, 53343 Wachtberg-Villiprott

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, Refheussstraße, 53115 Bonn, An der Turnhalle

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

donnerstags, 15:30-16:30 Uhr, Gymnastik - Abwechslungsreiches Bewegungstraining mit Musik. Die Gymnastik richtet sich auch an Seniorinnen und Senioren ab 50 Jahren, die ihrem Körper mit altersgerechten Übungen etwas „Gutes“ tun wollen. Interesse geweckt? Kommen Sie und nehmen an einer Schnupperstunde kostenlos teil. Entgelt je Kurs: bis 9 Teilnehmer 25 €, ab 10 Teilnehmern 20 €, Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem

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

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

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

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

MEDITATION

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

mittwochs, 10:15-11:45 Uhr, Yoga für Senioren im Augustinum, 169 € für 13 Wochen; Bitte auf bequeme Kleidung achten und eine Gymnastikmatte / Yogamatte mitbringen.; Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten im Rahmen der Prävention nach § 20 SGBV einen Teil der Kursgebühr, bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse. Information 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“

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

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

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

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, Nur noch im Juni! Ganzheitliches Gedächtnistraining für Körper, Geist und Seele; Trainerin: Dorothea Marianne Hiebert, 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 Spielertreff, *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 er-

wartet freudig neue Mitspieler (auch Anfänger), *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

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

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

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

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

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

mittwochs, 13 - 17:30 Uhr, Treffen der Skatrunde, (Damen- und Herrenrunde) Die Skatrunde erwartet freudig neue Mitspieler, *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

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

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

jeden 1. Mittwoch, 19 - 22 Uhr, Offener 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*

WOHIN MIT MEINEN MÖBELN, NACHLASS ODER WOHNUNGS-AUFLÖSUNG???

Das Verkaufshaus Lifestyle in bester Qualität... **.com**

Troc

...über 190 Verkaufshäuser in Europa!

seit dem Jahr 2000 in Bonn

Unser besonderer Service für Sie:

Professionelle Haushaltsauflösungen

Kostenlose Schätzung Ihrer Gegenstände!

Am Ringwall 4
53119 Bonn
Tel. 02 28 / 98 77 27
bonn@troc.com

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 Pflegestift 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 fei-

hlicher 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 Dünkelfmann, *Offene Tür Dürenstraße e. V.*

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

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

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

mittwochs, 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 Weyrather, (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 Hermann, *Offene Tür für Rentner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus*

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

erforderlich, Anmeldung bitte über kontakt@albert-middendorf.de bei Albert Middendorf, (0228) 62 13 25, *Offene Tür für Rentner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus*

HANDARBEITEN/TÖPFERN

Nach telefonischer Vereinbarung: Mobil (VWM-1) • Die WurzelWerke kommen zu Ihnen nach Hause! Bewegung und kreative Beschäftigung bei Menschen höheren 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 selbstermachen, dekorative Gestecke binden, Malen ... Keine Kosten für ein Erstgespräch, 45,- €/1,5 Std. (Fahrtkosten 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 umsonst 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 Töpferei, *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 Ob-

jektbilder. 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 Erinnerungen, Biografiearbeit, Aufgaben im täglichen Leben wie Kochen, Backen, künstlerische Entfaltungsmöglichkeiten (Tonen, Malen, Filzen...), körperliche Beweglichkeit und Entspannung, Aktivierung der Sinne, Gleichgewicht. Die Begleitung wird individuell angepasst. Ein kostenloses Vorgespräch nach telefonischer Vereinbarung ist 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, Töpferei, *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, Basteln und Kreativität, *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 für Fortgeschrittene, 70 € für 10 Doppelstd., *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. Ditle, 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 für Rentner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus*

mittwochs, 14:30-16 Uhr, English Conversation II – Hier können Sie die eigenen Sprachfähigkeiten im Austausch in englischer Sprache vertiefen! Die Gestaltung der Inhalte wird gemeinsam mit den Teilnehmern erarbeitet. Anmeldung unter 0228-38 27 823 bei Frau Barkow

Tun Sie etwas für Ihr Wohlbefinden, spielen Sie Minigolf!



Minigolf ist keine anstrengende, schweißtreibende Sportart, sondern eine Sache mit Pfiff für Leute mit Fingerspitzengefühl! Minigolf können Sie alleine spielen, mit der Familie oder mit anderen netten Zeitgenossen – ganz wie's beliebt. Beispielsweise auf der gepflegten

Minigolfanlage Trimborn in Bonn-Bad Godesberg. Von der Innenstadt aus läuft man in Richtung Westen die Brunnenallee/Am Draitschbusch geradeaus durch oder fährt die L 158 nach Wachtberg bis zur 1. links: Marienforster Promenade 1. Tel: 0228 / 35 12 54, info@minigolf-bonn.de

Auch für Ihr leibliches Wohl ist dort gesorgt: Im Einkehrhaus bekommen Sie herzhaft und süße Speisen: Kuchen, Eis, kleine Gerichte sowie warme und kalte Getränke. Lassen Sie sich in ruhiger und gepflegter Atmosphäre verwöhnen.

Vom 29.6 bis zum 1.7.2012 findet auf

der Anlage das Turnier Westdeutsche Meisterschaften 2012 – Damen und Herren – statt. Alle Informationen: www.minigolf-bonn.de

PS.: Gleich nebenan verläuft ein recht hübscher, schattiger Spazierweg, der schon vor über 200 Jahren für das Kurbad angelegt wurde.

sky, 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, 14tägig, 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 OT-Literaturkreis, Frau B. Hocke, 4 €, *Offene Tür Dörenstraße e. V.*

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

MEDIENTECHNIK

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

RELIGION

montags und donnerstag, 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 Seniorenwohntzentrum Haus Dottendorf*

montags (genauen Termin bitte erfragen), ab 16 Uhr, Evangelischer Gottesdienst, *Haus am Redoutenpark*

GENEALOGIE

jeden 1. Montag, 10-12 Uhr, Familienkunde. Wo und wie haben unsere Vorfahren gelebt, wie und wo können noch fehlende Dokumente und Urkunden beschafft werden, wie werden diese Daten verwaltet und dargestellt? Diese Fragen wollen wir gemeinsam erörtern und uns das nötige Know-how erarbeiten, so dass jeder für sich entsprechend seiner persönlichen Interessenlage tiefer einsteigen kann. Vorausgesetzt werden gute PC-Kenntnisse Leitung: Elke Land-Reinhard, Tel.: 0 22 41-33 4 80, *Seniorenbüro Tat u. 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, Literaturreunde, *Seniorenbüro Tat und Rat*

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

FILMVORFÜHRUNG

jeden 1. Freitag, 15:45 Uhr, Filmbachmittag, *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 Tanzenbusch, 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 oder offene Gruppenangebote, *SWZ Seniorenwohntzentrum 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

Sankt Augustiner Computervormittag für Senioren, die bereits Erfahrung im Umgang mit Computer haben. Frei nach der CLUB-Devise „gemeinsam statt einsam“ lassen sich Problem lösen finden oder hilfreiche Kontakte knüpfen. Referent: Martin Swidzinski, Anmeldung unter 02241/243 340

Begegnungsstätte Mehlem

Termin bitte vorher telefonisch vereinbaren

Computer-Fragestunde zur Anschaffung eines Computers oder eines Druckers. Oder 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, 10.7.-7.8.2012, 15:30-17 Uhr Computer-Übungskurs · Sie können schon ein bisschen mit dem Computer umgehen, aber es fehlt Ihnen an Sicherheit? Hier können Sie sich mit anderen austauschen, unter fachkundiger Anleitung Dinge ausprobieren, Fragen stellen und ein bisschen dazulernen. Anmeldung erforderlich. 40 € für 5 Termine.

dienstags und donnerstags, 10.7.-9.8.2012, 13:45-15:15 Uhr

Digitalfotografie und Bildbearbeitung 1 · 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 €, 80 € bei 5 Teilnehmern, 90 € bei 4 Teilnehmern.

dienstags und donnerstags, 10.7.-9.8.2012, 9:30-11 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 €, 80 € bei 5 Teilnehmern, 90 € bei 4 Teilnehmern.

dienstags und donnerstags, 10.7.-9.8.2012, 11:15-12:45 Uhr

Computer für Einsteiger 1 - Windows 7/Vista/Windows XP · Sie möchten von Grund auf lernen, mit Ihrem neuen Computer umzugehen, sich 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, usw. Für Windows 7 bzw. Vista müssen Sie einen eigenen Laptop mitbringen! Nach Absprache kann auch ein Leihgerät gestellt werden. Anmeldung erforderlich. Ab 6 Teilnehmern 75 €, 80 € bei 5 Teilnehmern, 90 € bei 4 Teilnehmern.

donnerstag, 12.7.-9.8.2012, 15:30-17 Uhr

Kaufen und Verkaufen bei eBay · Sie gehen gern auf Schnäppchenjagd? Sie haben den Keller voller Kram, den Sie gern zu Geld machen würden? Das alles geht im Internet! Aber ist das nicht gefährlich? Der Kurs zeigt Ihnen, wie Sie Gefahren vermeiden und den größten Flohmarkt der Welt sicher nutzen können. Üben Sie das Suchen und Kaufen sowie das Erstellen von attraktiven Angeboten am praktischen Beispiel! 40 €

Offene Tür Dörenstraße 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 Verzehrwang, bei Verzehr surfen Sie hier sogar kostenlos im Internet, *AWO Ortsverein Bonn-Stadt e.V.*

montags, 11:30-17:30 Uhr und freitags, 14:30-16 Uhr, freie Computer- und Internetnutzung freitags mit Hilfestellung, kostenlos für Bonn-Ausweis-Inhaber ab 65 Jahre, *Begegnungsstätte „St. Jakob und St. Ägidius“*

dienstags, 10-13 Uhr
Offenes Internetcafé unter fachkundiger Begleitung
Kursleiter: Herr Feltens, 2 € pro Stunde, Bitte melden Sie sich kurz bei uns, wenn Sie kommen möchten unter 0228-3827 823 oder persönlich, *Offene Tür für Rentner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus*

donnerstags, 9 - 13 Uhr,
Internet, E-Mail, Textverarbeitung unter fachkundiger Begleitung, 0,50 € pro halbe Stunde, *Margarete-Grundmann-Haus*

donnerstags, 14-15 Uhr,
PC-Treffen für alle Interessierten mit und ohne PC Erfahrung, *Caritas-Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

BÜRGERGESELLSCHAFT

Samstag, 2.6.2012, 10 Uhr
40 plus: Wenn nicht jetzt, wann dann? Ab 40 haben haben sich für viele Frauen vorherige Lebensmuster verbraucht, stimmen nicht mehr mit der Realität überein. Das Tages-Seminar soll neue Berufs- und Lebensalternativen eröffnen. Mit Petra Winkler-Bex; Anmeldung: Bildungszentrum Wissenschaftsladen, 0228/265263, bildungszentrum@wilabonn.de, 45 €; *Wissenschaftsladen Bonn, Buschstraße 85, Bonn*

Mittwoch, 6.6.2012, 18 Uhr
Lernen, ein Optimist zu sein – Optimismus scheinen vieles leichter zu machen. Kann man Optimismus lernen und ist er wirklich immer angebracht? Bei diesem VHS-Seminar erfahren Sie, wie Sie eine optimistische Grundhaltung entwickeln können, ohne deswegen gleich oberflächlich oder trauntänzerisch werden zu müssen. Mit Dr. Adrian Reinert; Anmeldung: Anmeldung erforderlich bei der VHS; 0228/77-3631, dr.adrian.reinert@bonn.de, 12 €; *VHS, Wilhelmstraße 34, Bonn*

KULTUR

Sonntag, 1.7.2012, 15 Uhr
August Macke im Kunstmuseum Bonn · Das Kunstmuseum Bonn verfügt über eine gleichermaßen hochkarätige wie umfassende Sammlung von Werken des bedeutenden expressionistischen Malers August Macke, der von 1910 bis zu seinem frühen Tod 1914 in Bonn lebte. Diese werden bei einer eingehenden Kunstbetrachtung analysiert und illustrieren zugleich Mackes Leben und seine intensiven Kontakte zu anderen Künstlern dieser Zeit. Eine Einführung dazu erfolgt am 28. Juni 2012 in der Stiftung Pfennigsdorf. Mit Dr. Angelika Schmid; 0228 - 77 6260; 7 € (erm. 5,60 €); *Kunstmuseum Bonn, Museumsmeile, Friedrich-Ebert-Allee 2, Bonn*

LITERATUR

Donnerstag, 14.6.2012, 19 Uhr
Triangular IV – Autoren lesen Autoren. Die etwas andere Lesung: Jeder liest jeden reihum. Mitwirkende: Charlotte Springer, Peter Linden und Andreas Durban. Leitung: Uli Kaup, Redakteur des Journals > 500 Gramm < mit Uli Kaup; Anmeldung: redaktion@500gramm.de, Spende erbeten; *Stiftung Pfennigsdorf, Poppelsdorfer Allee 108, 53113 Bonn*

Donnerstag, 21.6.2012, 19:30 Uhr
„VorüberGestern“ - Buchvorstellung und Lesung mit Lydia Rosin – Die Autorin Lydia Rosin wuchs in Sibirien und Kaschstan auf und lebt seit 1994 in Deutschland. Anmeldung: Frauen-

netzwerk für Frieden, 0228 - 62 67 30, fn.frieden@t-online.de, 3 €; *Stiftung Pfennigsdorf, Poppelsdorfer Allee 108, 53113 Bonn*

LITERATUR & MUSIK

Sonntag, 17.6.2012, 11 Uhr
Wortmusik – Barbara Teuber liest Lyrik des französischen Symbolismus: Verlaine, Mallarmé, Baudelaire, Rimbaud. James Maddox spielt Klavierkompositionen von Claude Debussy. Mit Wortmusik GbR in Kooperation mit dem Theater Bonn; Anmeldung: an allen Vorverkaufsstellen des Theaters der Bundesstadt Bonn, info@wortmusik.eu, 15 € (Ermäßigungen des Theaters Bonn); *Foyer Oper Bonn*

Sonntag, 17.6.2012, 16 Uhr
„Moabiter Sonette“ von Albrecht Haushofer – Albrecht Haushofer, der dem Widerstand des 20. Juli nahestand, schuf 80 Sonette in den letzten Monaten seines Lebens im Lehrter Gefängnis in Berlin-Moabit. Er wurde am 24. April 1945 von einem SS-Kommando durch Genickschuss hingerichtet. Lesung der eindrucksvollen Zeugnisse des Widerstandes gegen das NS-Regime: Rainer Luce. Einführung in die Biographie: Sabine Werner. Am Klavier: Marin Kähler mit Sabine Werner; Anmeldung: Sabine Werner, 02244-875572, sabi.werner@hotmail.de; Spende erbeten; *Kulturstiftung Pfennigsdorf, Poppelsdorfer Allee 108, 53113 Bonn*

MEDIEN

Freitag, 1.6.2012, 13 - 21 Uhr und Samstag, 2.6.2012, 10 - 18 Uhr
Der RadioSteckbrief · Zweitägiger Qualifizierungskurs/Workshop für lokale gemeinnützige Einrichtungen und Einzelpersonen, die ihre Arbeit einer breiteren Öffentlichkeit vorstellen möchten. Vermittelt werden Kenntnisse und Fähigkeiten für die Konzeption und Produktion eines Hörfunkbeitrages, der auch als ‚Audio-Trailer‘ auf die eigene Homepage implementiert oder als Info-Newsletter versendet und im Lokalradio Bonn/Rhein-Sieg ausgestrahlt werden kann. 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, 16.6.2012, 10 Uhr und Sonntag, 17.6.2012, 10 - 18 Uhr
Stimme - Sprache - Moderation · Zweitägiger Qualifizierungskurs/Workshop zum Erwerb theoretischer Kenntnisse und praktischer Fähigkeiten für eine ‚gute Stimme‘ und erfolgreiches Sprechen vor Mikrofon und Publikum – im Hörfunk, für Vorträge, Reden, Rezitationen und Lesungen in Alltag und Beruf. Mit Übungen sowie der Produktion eines Radiobeitrags für den Bürgerfunk bei Radio Bonn/Rhein-Sieg. 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*

Samstag, 23.6.2012, 10 Uhr und Sonntag, 24.6.2012, 10 Uhr
Die Macht der Musik · Zweitägiger Qualifizierungskurs zu Musikauswahl und Musikeinsatz. Musik spricht die Emotionen an, schafft „Atmosphäre“, erzeugt „Bilder“ im Kopf und verstärkt die Wahrnehmung. In Theorie und Praxis wird an konkreten Beispielen geübt und die Teilnehmer/-innen erarbeiten und produzieren Kurzbeiträge für eine Magazinsendung, die anschließend im Bürgerfunk bei Radio Bonn/Rhein-Sieg ausgestrahlt wird. Mit Ulrich M. Golinske, Medientrainer; Anmeldung: 0172-1745582, locom@locomnet.de; 10 € für Getränke, Fin-



Unsere Seniorenresidenz liegt im Herzen des Ahrtals

Die Seniorenresidenz Villa Sibilla bietet seit 10 Jahren ein auf Ihre Bedürfnisse ausgerichtetes Service-Angebot:

- Barrierefreie Wohnungen in familiärer Atmosphäre
- Hauseigenes À-la-carte-Restaurant
- Viele Freizeit- und Kulturangebote vor Ort
- Urlaub mit Komfort in unseren 5-Sterne-Ferienwohnungen

Genießen Sie so viel Selbständigkeit wie möglich – so viel Unterstützung wie nötig. Sie haben die **ALTERnative**.



VILLA SIBILLA
Bad Neuenahr

Oberstraße 21 · Telefon 0 26 41 / 915-0 · www.villasibilla.de

KULTUR. CULTURE. CULTURE. BONN.

SWB
Bus und Bahn

Das Aktiv60Ticket!

Mobilität für alle ab 60.
Mehr Infos erhalten Sie unter **01803/504030** (9 Cent/Min. Festnetz; Mobilfunk max. 42 Cent/Min.) oder im Internet unter **stadtwerke-bonn.de** und **vrs-info.de**

stadtwerke-bonn.de

TANZEN

Ob alleine oder zu zweit-
beim Tanztee oder
dem Fitnesstrend Zumba gold®.
Musik-Bewegung-gemütlich zusammensitzen-
einfach fit bleiben und Spaß haben!
Kommen Sie vorbei - wir haben sicherlich das
Richtige für Sie!

Tanzschulen
**Herbst
Lepehne**

Belderberg 24 + Kaiserstr.63
53113 Bonn
Telefon 0228 - 630291 + 692291
www.lepehne-herbst.de

Caritas-Pflegestationen in Bonn, Beuel und Bad Godesberg

**jetzt auch
in Tannenbusch**

Caritas-Pflegestation
Bonn Nord-West
Tel. 0228 688483-0



Lesezirkel West-
Abonnenten erhalten
aktiv Termine
kostenfrei mit zugestellt.

- Für Privathaushalte
- Auswahl unter 150 Zeitschriften/Zeitungen
- 50% preiswerter als beim Kauf am Kiosk
- Zustellung frei Haus

... jetzt mit dem
Lesezirkel

Jetzt informieren:
Lesezirkel West
Tel. 0 22 41 - 2 12 98
info@lesezirkel-west.de



www.lesezirkel-west.de

gerfood und Unterrichtsmaterialien; LoCom-MedienAkad. Bonn, LoCom-Haus, Bachstr. 4, 53115 Bonn

MUSIK

Sonntag, 3.6.2012, 16 Uhr

Pfennigsdorfer Konzert – Junge Künstler stellen sich vor - Querflöte virtuos: Musikalische Spitzenschüler der Bonner Musikschule spielen Musik aus verschiedenen Epochen mit Erklärungen zur Geschichte, Technik und Virtuosität. Mit Eva Mittelstaedt; Anmeldung: Musikschule Bonn, 0228-774548, musikschule@bonn.de; Spende erbeten; Stiftung Pfennigsdorf, Poppelsdorfer Allee 108, 53113 Bonn

Sonntag, 24.6.2012, 16 Uhr

Pfennigsdorf Konzerte - Junge Künstler stellen sich vor – Marimbaphon und Vibraphon. Die Stabspielinstrumente virtuos gespielt, historisch und interkulturell erklärt. Mit Ansgar Buchholz; Anmeldung: Musikschule Bonn, 0228-774548, musikschule@bonn.de; Spende erbeten; Stiftung Pfennigsdorf, Poppelsdorfer Allee 108, 53113 Bonn

Freitag, 20.7.2012, 16 Uhr

Gartenkonzert · Erleben Sie im großzügigen und denkmalgeschützten Park der Villa Camphausen einen schönen Nachmittag und freuen Sie sich auf ein exzellentes Konzertereignis. Um Anmeldung wird gebeten: Concierge der Villa, 0228 - 3296-0, Kursana-bonn@dussmann.de; Kursana V. BN, Villa Camphausen, Mainzerstr. 233, 53179 Bonn

NATUR

Freitag, 22.6.2012, 20:45 Uhr

Abend-/Nachtwanderung durch den Ennertwald · Auf einem knapp 3-stündigen Abendspaziergang (ca. 5 km) kurz vor Sommerbeginn wandern wir und erwarten mit Spannung die Nacht und was sie uns an Naturscheinungen bringt. Mit etwas Glück begegnen wir Erdkröten auf Nahrungssuche, sehen Leuchtkäfer beim Hochzeitsflug und hören das Brummen des großen Hirschkäfers. Bitte feste Schuhe anziehen! Ausweichtermin bei schlechtem Wetter: 29. Juni. Mit Diplom-Biologe Ulrich Sander; Anmeldung: Biologische Station Bonn, 0228 / 24 95 799, info@biostation-bonn.de, 4 € pro Person, Familien 8 €; Parkplatz vor dem Friedhof in Bonn-Oberkassel, Langemarckstraße bei Stadtbahn-Haltestelle „Oberkassel Süd/Römlinghoven“

Samstag, 23.6.2012, 15:30 Uhr

Sonnenwend-Exkursion · In früheren Zeiten spielten die Sonnenwenden eine wichtige Rolle im Volksglauben. Die damit im Zusammenhang stehenden Kräuter, weitere zu dieser Jahreszeit blühende Pflanzen und ihre Verwendung als Gewürz- oder Heilkräuter werden bei dieser etwa 2,5-stündigen Führung vorgestellt. Mit Diplom-Biologe Peter Tautz; Anmeldung: 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

POLITIK UND GESELLSCHAFT

Sonntag, 10.6.2012, 14 - 18 Uhr

Lateinamerika-Tag ... ist geplant in enger Zusammenarbeit mit dem Lateinamerika-Zentrum Bonn. Es gibt Informationen zur Entwicklungssituation, eine Ausstellung zum Alltag sowie Livemusik, Tanz und kulinarische Spezialitäten aus Lateinamerika. Anmeldung: Lateinamerika-Zentrum Bonn, 0228-24 16 58, info@lateinamerikazentrum.de; Spende erbeten; Stiftung Pfennigsdorf, Poppelsdorfer Allee 108, 53115 Bonn

Montag, 11.6.2012 bis Freitag, 15.6.2012, 12 Uhr

Auf dem Weg in die kinderlose Gesellschaft? – Wochenseminar – Die Zahl der Geburten geht in Deutschland seit Jahrzehnten zurück. Gleichzeitig steigt die Zahl der Scheidungen und der Ein-Personen-Haushalte. Gibt es einen gesellschaftlichen Trend zu Individualisierung und Bindungsunfähigkeit und damit zu immer weniger Kindern? · Mit Michael Schneider-Hanke; Anmeldung: Friedrich-Ebert-Stiftung Bonn, 0228 - 883-9210; 100 €; FES/Forum NRW, Godesberger Allee 149, 53175 Bonn

Montag, 18.6.2012 bis

Freitag, 22.6.2012, 12 Uhr

Europa neu denken! Der zögerliche politische Umgang mit der Finanzkrise hat auch zu einer Vertrauenskrise gegenüber den Institutionen der Europäischen Union geführt. Im Seminar fragen wir nach einem Masterplan zur Weiterentwicklung der Europäischen Union und denken über einen New Deal zur Modernisierung der Wirtschaft nach. Mit Heinz-Rudolf Höhnings; Anmeldung: Friedrich-Ebert-Stiftung Bonn, 0228-8 83 92 10, 100 €; FES/Forum NRW, Godesberger Allee 149, 53175 Bonn

RECHT

Dienstag, 19.6.2012, 19:30 Uhr

Opferschutz in Deutschland · Das Interesse der Öffentlichkeit bei kriminellen Taten richtet sich meistens auf die Person des Täters. Über die Opfer solcher Taten hingegen wird seltener gesprochen. Es gibt eine Reihe von Organisationen, die sich damit beschäftigen, wie Opfern krimineller Taten psychisch und auch materiell geholfen werden kann. Die größte dieser Organisationen ist der Weisse Ring, der sich seit über 30 Jahren mit dem Opferschutz beschäftigt und dessen rund 3000 ehrenamtliche Helfer Opfern krimineller Taten hilfreich zur Seite stehen. Unser Referent ist Landesvorsitzender des Landesverbands Rheinland des Weissen Rings. Mit Karl-Hermann Windisch; Anmeldung: 0228-9 76 69 28, kh.windisch@web.de; Spenden erwünscht zugunsten des Weissen Rings; Stiftung Pfennigsdorf, Poppelsdorfer Allee 108, 53115 Bonn

REISEN

Samstag, 2.6.2012, 7:30 Uhr

Lahntal – Erkundungsfahrt über Bad Ems nach Obernhof. Durch das malerische und romantische Lahntal führt der Weg zum Heilquellen-Paradies Bad Ems. Bei der Stadtführung tauchen wir in die barocke Bäderkultur ein und können im Künstlerhaus Schloss Balmoral den Marmorsaal bewundern. Die Reise führt uns weiter nach Nassau mit seiner Burg. Nach einer Mittagspause besuchen wir das ehemalige Prämonstratenser-Kloster Arnstein. Bei gutem Wetter bildet eine kleine Wanderung zum Goetheberg mit Weinprobe den Abschluss der Tagesexkursion. Mit Manfred Stützer; Anmeldung: ABK-Geschäftsstelle, Friesdorfer Straße 194a, 53175 Bonn, 0228-21 46 44, info@abk-bonn.de; 49 €; Busabfahrt: Bad Godesberg, Stadthalle (7:30 Uhr), Bonn, Quantiusstraße (8 Uhr)

Freitag, 29.6.2012, 7:30 Uhr

Die Menschen im deutsch-belgisch-niederländischen Dreiländereck · Von der Konfrontation zur Kooperation – Euregionale Rundfahrt. Eine Reise in die leidvolle, wechselhafte Vergangenheit dieser Grenzregion. Mit Dr. Herbert Ruland, ABK Bonn und Umgebung e.V.; Anmeldung: Horst Tabatt, 0228-377 12 10, ho.ta@netcologne.de; 49 €; Bonn-Bad Godesberg, Stadthalle und Bonn-Hauptbahnhof, Quantiusstraße

Wohnen, Pflege, Service

In Bonn und im Rhein-Sieg-Kreis



Johanniter-Stift Meckenheim

Sicher und selbstbestimmt wohnen.

Johanniter-Stift, Le-Mée-Platz 3, 53340 Meckenheim
Tel.: 02225/7081-0-151, Lisa Wald-Weiden
info-meckenheim@jose.johanniter.de
www.johanniter.de/senioren/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
Seniorenzentrum Heinrich Kolfhaus ■ Venner Straße 18 ■ 53177 Bonn



Ein Zuhause für Senioren in Bonn

- Alten- und Pflegeheim
Marienhaus 7257-0
- Sebastian-Dani-
Alten- und Pflegeheim 91509-0
- Begleitetes Service-Wohnen 91509-0

Ambulante Pflege & Essen auf Rädern

- Beuel 473782
- Bonn 213439
- Bad Godesberg-Süd 957250
- Bad Godesberg-Nord 688384-0
- Bonn Nord-West 688483-0



www.caritas-bonn.de



Bonner Initiative gegen Gewalt im Alter e.V.
Schirmherrschaft Oberbürgermeister Jürgen Nimptsch

Krisenberatungsstelle für:

- ▶ ältere Menschen ▶ Angehörige ▶ in der Altenarbeit Tätige

Goetheallee 51, 53225 Bonn

Tel.: 0228 / 63 63 22 – Fax: 0228 / 63 63 31

E-Mail: info@hsm-bonn.de - www.hsm-bonn.de

Notruf-Telefon: 0228/ 696868

Montag – Freitag 10 – 12 Uhr

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

DRK-Schwwesterschaft „Bonn“ e.V.



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

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

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

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

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

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

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

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

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
www.vecura.de

vecura
WOHN- UND PFLEGESERVICE GMBH

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!**



Bad Godesberg
☎ (02 28) 3174 46
Duisdorf
☎ (02 28) 62 03 194

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



Pflegestation für Bonn
☎ (02 28) 21 34 39
Pflegestation für Bonn Nord-West
☎ (02 28) 68 84 83 - 0
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)



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