

aktiv senioren termine

kostenlos
für unsere
Leser

Seit mehr als 75 Ausgaben:
Informationen, Unterhaltung,
Freizeit- und Gesundheitstipps
sowie **15 Seiten Termine** und
Freizeitangebote für Menschen
mit Lebenserfahrung



Calgary – zum 100. ein
Rodeo der Superlative
Seite 10



Die Macht der Farben
zeigt sich beim Einrichten
Seite 12



Türen raus – Fotoreise
mit dem Helikopter
Seite 18

Mit dem elegant eingerichteten Katamaran *Filia Rheni*
der Bonner Personen Schifffahrt lassen sich die schönsten
Sommermomente auf dem Rhein erleben.
Mehr dazu auf Seite 9.



- Beethoven, **Beethoven,**
Beethoven ... Seite 7
- Die Jubiläums-**Gewinner**
sind gezogen ... Seite 11

Das Leben wieder aktiv genießen.

Rehabilitation stärkt Ihre Zuversicht.

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

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

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

Rufen Sie uns gebührenfrei an. Wir informieren Sie gerne.



Kaiser-Karl
Klinik 

Fachklinik für
Rehabilitative Medizin
Orthopädie
Geriatric
Innere Medizin
Traditionelle Chinesische Medizin

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

Kostenlose Servicenummer
0800 6833800

Editorial

Seien Sie begrüßt!

Den „Souverän“ erwähnen Politiker gerne zu Wahlzeiten, um ihr Volk ein wenig Bauchzupinseln, ihm das Wohlgefühl zu bescheren, es dürfte etwas entscheiden. Wer mit offenen Augen und Ohren die Ereignisse in Europa und speziell hier bei uns in Deutschland wahrnimmt und dabei auch auf das Verhalten – genauer: auf die Aufgeregtheiten – vieler Politiker achtet, dem wird bewusst, wie richtig sie mit der Benutzung dieses Begriffs tatsächlich liegen: Es ist das Volk, das sich souverän verhält!

Anders dagegen Bundesregierung und Opposition zusammen, die sich ruck zuck vorführen lassen, wenn man ihnen nur geschickt genug etwas unterschiebt. Das war schon in Sachen Finanzkrise und Banken so, in Fragen „Beschneidung von Kindern“ wiederholt es sich gerade. Man kann doch nicht eine über wortwörtlich nur eine einzige Nacht gebildete Meinung öffentlich von sich geben und dann auch noch gleich einen Vorschlag für eine Gesetzgebung daraus fordern. Stellen Sie sich vor, man ließe die Verletzung von Kindern als religiösen Brauch – wovon die meisten im Laufe der Geschichte aus Vernunftgründen aufgegeben wurden – gesetzlich zu, mit welchen Argumenten würde man denn dann die Einführung der Scharia ablehnen, nach der immerhin Straftäter verstümmelt werden – ebenfalls mit religiöser Begründung?

Einer Entscheidung können wir nicht aus dem Weg gehen. Aber wir können darüber nachdenken, was wir aus unserer Vergangenheit gelernt haben, beispielsweise warum es unveräußerliche Menschenrechte gibt, und dass sie besonders für Kinder zu gelten haben. Es ist Sorgfalt statt Eile geboten!

Die Welt schaut auf uns und sie erwartet, dass wir bei unserer fortschrittlichen Gesetzgebung bleiben, die auf die Werte einer aufgeklärten Gesellschaft fußt.

Herr Rösler gibt das Signal ...

Kurz vor Drucklegung dieser Ausgabe meinte unser Wirtschaftsminister – falls er es noch ist, jetzt, wo Sie das Heft in den Händen halten – das sogenannte Nachrichten-Sommerloch für sich nutzen zu müssen, indem er den Rausschmiss Griechenlands aus der Europäischen Union ankündigte. Klar, wenn man nur die Banken retten will statt Staaten, ihre Gesellschaften und den Fortschritt eines zusammenwachsenden Europas, dann muss man auch so denken wie er.

Aber was glaubt er denn, wie die Spekulanten auf sein Gesülze reagieren werden? Ich denke, sie werden es als „Einladung“ verstehen, jetzt einen ersten Versuch zu wagen, Europa zu stürmen. Sie müssen nämlich jedes Mal, wenn gespalten werden soll statt Kräfte gebündelt, annehmen, dass wir selber nicht in der Lage sind, unsere europäischen Probleme zu lösen. Und weshalb sie sich überdies auch noch als die Guten, „als benötigte Sanierer“ fühlen.

Wo es *einen* finanziell kranken Patienten gibt, dort gibt es auch Ansteckung ... bald viele, und das geht so weiter und weiter bis schließlich, wenn der Euro erst einmal wertlos gequatscht worden ist, – die internationale Großfinanz zum Ausverkauf Europas bläst. Es würde anschließend auch endlich die Marktwirtschaft frei herrschen können, die schon bisher alles so toll geregelt hat. Mal schauen, bei welchen Weltkonzernen Sie und ich dann arbeiten und wo Herr Rösler.

... bis zum nächsten Mal!



Kolumne

Angst vor dem Altenteil – Politiker scheuen ihre Seniorenorganisationen 4

Verbraucher

Beim Lesen sparen - der Lesezirkel 5
Brot, Salz und Blumen
Ein Seniorenhaus zieht um 5
Kunden im besten Alter –
Interview mit Dr. Christoph Siemons 6

aktiv

Musikalische Höhepunkte – das Bonner Beethovenfest 2012 7
Das Festspielhaus kommt auch im Rhein-Sieg-Kreis gut an 7
Mehr Beethoven. Mehr Bonn.
Eine Initiative fürs Festspielhaus 7
Jubiläum im Domizil am Venusberg 9
Neues bei der Bonner Personen Schifffahrt 9
Videoüberwachung jetzt in Linienbussen.. 9
Die Macht der Farben ...
zeigt sich beim Einrichten 12
SnoWhite – Schneewittchen-Musical in der Bonner Oper
Vital und Aktiv-Messe im November 31

Bilderrätsel-Gewinnspiel

Die Gewinner des Jubiläumsrätsels 11

Reisen

Kulinarisch nach Bonn-Beuel 8
Calgary - Rodeo der Superlative 10
Türen sind raus -
Helikopter-Fotoreise nach Spanien 18

senioren BONN RHEIN-SIEG KÖLN termine

Adressen der Anbieter Seite 20

Medientechnik, Internet, Computer, Digitalfotografie 13

Regelmäßig Angebote 13 - 19

Veranstaltungen mit einmalig stattfindendem Charakter: Lesungen, Gespräche, Seminare, Eröffnungen und so weiter 20 - 27

Prävention

Verein für Behindertensport 22
Diagnose Parkinson 28
Bundesfreiwilligendienst 28
Wohnen, Pflege und Service in Bonn und im Rhein-Sieg-Kreis 29

Tat und Rat

Gruppen und Aktivitäten 30/31
SeniorenTreff 31

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

Verantwortlicher Chefredakteur: Detlef Hipp (DH).

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

Angst vor dem Altenteil

Politiker scheuen die Seniorenorganisationen ihrer Parteien

Senioren stellen einen Großteil der Wähler, doch haben sie wenig Einfluss in den Parteien. Ältere, noch aktive Politiker treten nur ungern ihren Vereinigungen bei – die Angst, man könnte sie zum alten Eisen zählen, ist groß.

Im Sommer letzten Jahres warf Erwin Teufel der CDU Profil- und Ideenlosigkeit vor und zettelte damit einen Richtungsstreit innerhalb der Christdemokraten an. Seine „Berliner Rede“ hielt der ehemalige Ministerpräsident von Baden-Württemberg auf einer Veranstaltung der Senioren Union. Damit bescherte er der CDU-Vereinigung etwas, das sie selten hat: eine hohe mediale Aufmerksamkeit.

Denn auch, wenn die CDU-Senioren im Vergleich zu den Seniorenorganisationen der anderen Parteien noch recht gut aufgestellt sind, kämpfen die Vereinigungen doch alle mit den gleichen Problemen: geringer medialer Aufmerksamkeit und bescheidenen Ressourcen.

Senioren sind bei allen Wahlen die stärkste Wählergruppe der Unionsparteien, entsprechend gut ist die Bundesgeschäftsstelle ausgestattet. Fünf Hauptamtliche arbeiten im Adenauer Haus für die Senioren-Union. Das sind Welten im Vergleich zur „Arbeitsgemeinschaft 60 plus“ der Sozialdemokraten. Gerade anderthalb Planstellen stehen im Willy-Brandt-Haus zur Verfügung.

Als einzige der Seniorengruppierungen ist die Senioren-Union häufiger in den überregionalen Medien präsent, und um das zu fördern, wenden ihre Repräsentanten gerne die Holzhammer-Methode an. So forderte der Vizebundesvorsitzende Leonhard Kuckart, dass KITAS wegen der Lärmbelästigung aus Wohngebieten verbannt werden sollten. Bundesweite Aufmerksamkeit war ihm sicher. Die Führung der 57.000 Unions-Senioren fällt innerhalb der CDU häufiger auf. Mit ihrer auf traditionell konservative Werte ausgerichteten Politik stellt sie sich gegen den Modernisierungskurs der Mutterpartei.

Vielleicht ist auch deshalb unter den gewählten Bundestagsabgeordneten das Interesse an der Vereinigung erstaunlich gering: nur 15 von 239 Bundestagsabgeordneten sind Mitglied der Senioren-Union. Ehemalige Parteigrößen sucht man in den Vorständen in Bund und Ländern ebenfalls vergebens.

Grüne Alte mit Nachholbedarf

Was Akzeptanz und Organisation angeht, haben auch die „Grünen Alten“ noch Nachholbedarf: der Verband kommt bundesweit nur auf etwas

mehr als 100 Mitglieder. Mangels Größe und Einfluss ist der eingetragene Verein bis heute keine offizielle Organisation der Bündnisgrünen, obwohl dies ein wichtiges Ziel der Grünen Alten ist. Die Bundespartei gewährt Unterstützung in Form von finanziellen Zuwendungen und Tagungsmöglichkeiten in der Bundesgeschäftsstelle, das Tagesgeschäft läuft ehrenamtlich.

Doch die Zusammenarbeit könnte besser sein. Nach vielen Auseinandersetzungen mit der Mutterpartei haben sich nur in Hamburg und Bremen Landesverbände etabliert. Von Sichtbarkeit in den Parlamenten sind die Grünen Alten weit entfernt. Ältere Abgeordnete der Grünen scheuen offenbar den Beitritt zu einer Senioren-Organisation. Sie befürchten, dass die Mitgliedschaft so interpretiert werden könnte, als zögen sie sich aufs Altenteil zurück. Und das könne bei der nächsten Listenaufstellung wichtige Stimmen kosten. Doch die Bundesvorsitzende Ingrid Borretty ist zuversichtlich und setzt auf den Faktor Zeit: „Das Thema wird sich durch die demographische Entwicklung bei den Grünen automatisch richten“.

Linke Senioren in den Bundesländern unzufrieden

Zwar hat die Seniorenarbeitsgemeinschaft der Linken einige Landtagsabgeordnete in ihren Reihen, Bundestagsabgeordnete sucht man aber auch hier vergeblich. Solche in die Reihen der Arbeitsgemeinschaft zu holen, sieht Helmut Schieferdecker aber auch nicht als vordringliches Anliegen an. Er ist im fünfköpfigen Sprecherrat unter anderem für die Öffentlichkeitsarbeit zuständig. Erfreut ist Schieferdecker darüber, dass die Arbeitsgemeinschaft mittlerweile über zwölf Landesorganisationen verfügt. Die 927 Mitglieder gehören größtenteils auch der Mutterpartei an.

Mit der Präsenz im Bundesvorstand der Linken ist Schieferdecker zufrieden. Immerhin sind vier Mitglieder der Seniorenorganisation im Parteitag, dem höchsten Organ der Linken vertreten. Für unbefriedigend hält er jedoch die Akzeptanz in den Landesverbänden: „Hier ist die Seniorenarbeitsgemeinschaft noch nicht in allen Vorständen vertreten“. Und das, obwohl dies in den vom Parteivorstand gebilligten seniorenpolitischen Standpunkten gefordert wird.

Karrieredenken geht vor Fachkompetenz

Auch bei der vor zehn Jahren gegründeten Vorfeldorganisation der FDP läuft Politik auf Minimalbetrieb. Der Verband finanziert sich ausschließlich aus den Beiträgen der knapp 1.000 Mitglieder, von

denen zirka 85 Prozent auch der FDP angehören. Immerhin gibt es in allen Bundesländern regionale Organisationen.

Unter den Mitgliedern finden sich neben zahlreichen Bundestagsabgeordneten auch aktive und ehemalige Parteigrößen wie Hans-Dietrich Genscher oder Rainer Brüderle. Doch im Vorstand sucht man nach ihnen bis dato vergebens. „Wir arbeiten daran“, gibt sich der stellvertretende Bundesvorsitzende Eckart George zuversichtlich.

Mit der Repräsentation der aktiven Seniorenpolitiker in den Parlamenten sieht es schlecht aus. „Dies ist ein heißes Thema, das sich durch alle Parteien zieht“, bringt es George auf den Punkt. Er wünscht sich in der Bundespolitik ein ausgewogenes Verhältnis und einen „gesunden Mix“ zwischen Jungen und Alten. Leider gehe jedoch das Karrieredenken der jüngeren Generation vor Fachkompetenz.

Verdrängungswettbewerb

Die Senioren der SPD können mit Hans-Ulrich Klose immerhin eine echte ehemalige Parteigröße in führender Funktion vorweisen. Der frühere Erste Bürgermeister von Hamburg und SPD-Fraktionsvorsitzende war der Gründungsvorsitzende der Arbeitsgemeinschaft 60 plus. „Rückblickend war dies jedoch eine löbliche Ausnahme“, sagt die amtierende Vorsitzende, die Bundestagsabgeordnete Angelika Graf. Immerhin engagieren sich zunehmend ehemalige und amtierende Bundestagsmitglieder in der Arbeitsgemeinschaft, die vor 18 Jahren gegründet wurde. Allerdings werden alle SPD-Mitglieder über 60 Jahre automatisch als Mitglieder geführt - das sind mittlerweile 250.000. Kein Wunder, dass Klaus Wowereit diese als das Rückgrat der Partei bezeichnet. Doch bei der Vorbereitung von Bundestagswahlen zählen die warmen Worte nicht viel. Viele der über 40 Mitglieder der SPD-Bundestagsfraktion, die zur Generation 60 plus gehören, sehen sich bei der Listenaufstellung im Verdrängungswettbewerb mit den Jüngeren. Von der Quote für Ältere hält Graf dennoch nichts. Es gelte vielmehr zu verdeutlichen, dass man mit 60 noch nicht aufs Abstellgleis gehört. Also heißt es: kämpfen.

Auch wenn politisch Welten zwischen den Seniorenpolitikern liegen, die Herausforderungen in ihren Parteien sind identisch. Und so können sich alle engagierten Senioren auf den Minimalkonsens einigen: Politik für eine älter werdende Gesellschaft kann nicht ohne Ältere gemacht werden.

Aljoscha Kertesz

Beim Lesen sparen

Kult für alle, die mehr wollen: der Lesezirkel

Damit es dem Patienten nicht zu langweilig wird oder weil er sogar Ablenkung von den Gedanken an seine bevorstehende, vielleicht nicht besonders angenehme Behandlung haben soll, gibt es in jedem Wartezimmer einen Tisch mit einer reichen Auswahl der unterschiedlichsten Magazine, die er lesen und sich damit die Zeit verkürzen kann. Die „Bunte“ und die „Gala“, den „Fokus“ und den „Spiegel“, „National Geographics“ und „Bild der Wissenschaft“ oder andere aktuelle Zeitschriften.

Auch Anwälte und Notare lassen sich regelmäßig neuen Lesestoff für ihre Kunden und Klienten ins Haus liefern oder andere Einrichtungen, in denen Wartezeiten komfortabel und mit einer sinnvollen Tätigkeit überbrückt werden sollen.

Auf diese Weise hat bestimmt schon jeder den Lesezirkel genossen.

Lesezirkel ... für Preisbewusste mit hohem Informationsbedarf

Der Lesezirkel hat aber bei genauem Hinsehen eine sehr viel größere Bedeutung für Privatkunden. In Haushalten, in denen sehr gerne und sehr viel gelesen wird, kann es schließlich ganz schön teuer werden, wenn für die unterschiedlichen Informations- und Unterhaltungs-Interessen entsprechend individuell gesorgt sein soll. Das fällt mit dem Lesezirkel leichter. Im Lesezirkel-Abonnement kosten fast alle Magazine nur den halben Kioskpreis!

Ein Geschenk mit bleibendem Wert

Wenn Kinder und Jugendliche Lehrreiches lesen und sich dabei Allgemeinwissen aneignen sollen, wird nichts daraus, wenn es dabei keine Abwechslung gibt. Also muss alternativ oder ergänzend zu den bereits genannten naturwissenschaftlichen Magazinen auch noch ein Angebot zu Technik oder Architektur, Flora oder Fauna oder Magazine dazu kommen, in denen es ums Künstlerische oder Handwerkliche geht. Und etwas Unterhaltung ist auch noch gefragt. Da macht sich der Preisvorteil besonders vorteilhaft. Ein Lesezirkel-Abo wäre sicherlich auch einmal ein schönes, richtig anspruchsvolles Geschenk für die Enkel.

Ausverkauft gibt es nicht

Wer hat nicht schon einmal wegen Dauerregens seinen üblichen Spaziergang hinausgeschoben und dann erlebt, dass das Lieblingsmagazin nicht mehr erhältlich war. Eine ganze Woche ohne ...

Die Zustellung der Magazine erfolgt beim Lesezirkel wöchentlich – und selbstverständlich bei jedem Wetter. Und er liefert ebenfalls an jede noch so weit vom Ortskern entfernte Adresse und in jede Etage. Das Lesezirkel-Abo ist deshalb eine wichtige Verbindung zur Welt und deshalb ein „Muss“ für Menschen, die gerne informiert sein wollen, aber nicht so einfach an ihren Lesestoff kommen.

Weitere Informationen:
www.lesezirkel-west.de

Brot, Salz und Blumen



Weil das Perthesheim in der Bonner Südstadt im Bestand umgebaut werden soll, suchte und fand es einen freundlichen Gastgeber, der den 38 Bewohnern für mehr als ein ganzes Jahr ein freundliches Zuhause bieten kann: das Haus St. Agnes in Bonn-Castell, welches aber für diesen Zweck auch erst noch ausgebaut werden musste. Mitte Juli wurde bei trockenem Wetter umgezogen. Nach guter Tradition empfing Georgis Giannakopoulos, Geschäftsführer des Hauses St. Agnes, die neu eingezogenen Bewohner mit Brot und Salz und Eleonore Rönn-Hövedesbrunken mit einem Blumenstrauß. Der Beirat des Hauses St. Agnes hieß jeden Ankommenden mit einer Rose willkommen.

Weitere Infos: Perthesheim, Graurheindorfer Straße 51, Tel: 96 92 40, www.perthes-heim.de
Haus St. Agnes: www.pflegewerk.com



IDEAL Bonn

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

Kunden im besten Alter

Die Sparkasse KölnBonn mit Programm für Senioren

Mit etwa 50 Jahren beginnt ein Lebensabschnitt, in dem den meisten klar wird, den Wechsel in den Un-Ruhezustand als eine ernstzunehmende Angelegenheit zu akzeptieren und dafür ernsthaft Vorbereitungen zu treffen, will man es eines Tages auch als „SeniorIn“ auch ordentlich angenehm haben. Alleine braucht man sich bei dieser „Arbeit“ aber wirklich nicht zu fühlen, denn im Raum Köln-Bonn sind ein knappes Drittel der Damen und Herren älter als 50 Jahre, rund 400 000, und dem allergrößten Teil von ihnen ist ihr Werk zufriedenstellend gelungen.

Das Finanzielle spielt für die Zukunft allerdings eine Schlüsselrolle, dafür stehen die Mitarbeiter der Sparkasse KölnBonn ihren Kunden im besten Alter mit dem Know-how und einem Erfahrungsschatz aus der regelmäßigen Beratung ihrer Kunden dieses Alters zur Seite.

aktiv SeniorenTermine wollte gerne aus erster Hand erfahren, welchen Aktivitäten und Initiativen die Sparkasse KölnBonn genau für diesen interessanten Kundenkreis, zu einem großen Teil Leser dieses Magazins, nachgeht. Exklusiv für aktiv SeniorenTermine hat Dr. Christoph Siemons, Mitglied des Vorstandes der Sparkasse KölnBonn, geantwortet. Sein Zuständigkeitsbereich sind Privatkunden.

Herr Dr. Siemons, welche Bedeutung haben vor dem Hintergrund des demographischen Wandels unserer Gesellschaft ältere Kunden für die Sparkasse KölnBonn?

Bekanntermaßen sind ältere Menschen derzeit die einzige wachsende Bevölkerungsgruppe. Aber unabhängig davon: Aus Sicht einer Bank sind Senioren seit jeher sehr wichtige Kunden. Jeder Zweite der sogenannten Best Ager, also der Generation 50 Plus, in Köln und Bonn ist Kunde bei der Sparkasse KölnBonn. Wir wollen dem Umstand gerecht werden, dass Best Ager von Kunde zu Kunde ganz unterschiedliche Bedürfnisse im Hinblick auf ihre finanzielle Beratung haben. Individuelle Beratungen und Lösungen sind deshalb entscheidend.

In welchen Bereichen berät die Sparkasse KölnBonn Ihre ältere Kundschaft?

Unsere langjährige Erfahrung zeigt, dass die „ältere Kundschaft“ als einheitliche Gruppe nicht existiert, sondern ältere Kunden sehr individuelle Vorstellungen eines für sie passenden Finanzkonzeptes haben. Das fängt bei der Risikobereitschaft an und reicht über die gewünschten An-

lagezeiträume bis hin zur familiären Situation und der persönlichen Mobilität. Daraus ergeben sich für unsere Berater höchst unterschiedliche Produktfelder, in denen sie ältere Kunden beraten. Hierzu zählen die „klassischen“ Bereiche Geldanlage, Vermögensaufbau, Erbschaft und Finanzierungen – etwa um Dinge zu ermöglichen, die sich die Menschen für Ihren Eintritt in den wohlverdienten Ruhestand vorgenommen haben. Darüber hinaus spielen aber auch Themen wie die Pflegevorsorge, die Bildung von Rücklagen für Kinder und Enkel oder die Gründung und das Management einer Stiftung eine zentrale Rolle.

Und nach welchen Kriterien beraten Sie Ihre Senioren-Kunden?

Unsere Erfahrungen im Umgang mit älteren Kunden zeigen, dass Senioren wie jede andere Kundengruppe behandelt werden möchten. Natürlich sind unsere Berater aber für die Veränderung der Bedürfnisse unserer Kunden in den unterschiedlichen Lebensphasen geschult und sensibilisiert, zumal sie ihre Kunden zumeist bereits seit Jahren kennen. Deshalb können sie auch langfristig und gezielt etwa auf den Wechsel aus dem aktiven Erwerbsleben vorbereiten. Besonderen Wert legen wir darauf, eine klare und verständliche Beratung sowie gute und schnelle Serviceleistungen zu bieten und dabei stets ein verlässlicher Ansprechpartner vor Ort zu sein, der erreichbar ist. Gerade der persönliche Kontakt in einer unserer über 100 Geschäftsstellen in Köln und Bonn ist ein großes Plus für ältere Menschen. Einige unserer mobilen Berater, die Kunden zu Hause beraten, gehen auch neue Wege, um Kontakt zu unseren älteren Kunden zu halten. So besucht beispielsweise ein Berater wöchentlich ein Seniorenheim in Bonn.

Bekommen Sie ein „Feedback“ von Ihren älteren Kunden?

Regelmäßige Befragungen unserer Kunden bestätigen uns in der Altersgruppe der Über-60-Jährigen eine hohe Gesamtzufriedenheit. Und auch



Dr. Christoph Siemons, Mitglied des Vorstandes der Sparkasse KölnBonn

unsere Berater vor Ort bekommen regelmäßiges Feedback – zumal unsere älteren Kunden oftmals langjährige vertrauensvolle Verhältnisse zu ihren Beratern haben. Insgesamt scheinen wir also unsere Hausaufgaben gut gemacht zu haben. Aber wir arbeiten weiter an Verbesserungen, um auch in Zukunft unseren älteren Kunden ein breites und interessantes Produkt- und Serviceangebot bereitstellen zu können. So prüfen wir zurzeit die Einführung einer Pflegeversicherung für Kunden mit gehobenem Beratungsbedarf, die besonders flexibel ist und sich den jeweiligen Lebensumständen im Alter anpasst.

An welchen Projekten, die sich an Senioren in Bonn und dem benachbarten Rhein-Sieg-Kreis richten, ist die Sparkasse KölnBonn beteiligt?

Unter dem Dach der Bürgerstiftung Bonn, die auf Initiative der Sparkasse gegründet wurde, unterstützen wir zahlreiche solcher Projekte, von denen ich an dieser Stelle stellvertretend nur einige nennen kann: etwa das Projekt „EULE - Schüler unterrichten Senioren“, bei dem Schüler des Friedrich-Ebert-Gymnasiums Senioren zur kostenlosen Teilnahme an verschiedenen Kursen – etwa einem Handy- und Computertraining – einladen. Daneben bietet die Sparkasse KölnBonn eine Schulung an, den „SurfKurs 50plus - die Internetschulung für die Generation ab 50“, die mehrmals im Jahr stattfindet. Die Fritz Brüning Stiftung und der Pfefferkorn-Hilfsfonds engagieren sich in der Altenhilfe. Zudem helfen in Bonn viele Seniorinnen und Senioren mit Ihren eigenen Stiftungen anderen Menschen. Die Sparkasse KölnBonn unterstützt die Stifter dabei mittels des Stiftungsmanagements, das bei der Errichtung einer Stiftung hilft und berät, diese effizient zu verwalten und das Stiftungsvermögen zu managen kann.

Herr Dr. Siemons, in Namen unserer Leser möchte ich mich für die informativen Auskünfte und die Zeit, die Sie sich für uns genommen haben bedanken.

Detlef Hipp

Musikalische Höhepunkte in Hülle und Fülle

Bonner Beethovenfest vom 7. September bis 7. Oktober

Beim Eröffnungskonzert des diesjährigen Beethovenfestes wird das City of Birmingham Symphony Orchestra unter dem Dirigenten Andris Nelsons die 9. Symphonie von Beethoven zu Gehör bringen sowie das Chorwerk „Näni“ von Johannes Brahms, das er auf einen Text von Friedrich Schiller geschaffen hat. Das Konzert war bereits wenige Tage nach dem Vorverkaufsstart im April ausverkauft. Allen, die leer ausgingen, sei zum Trost gesagt, dass die Eröffnung des Festivals wieder live auf eine Großbildleinwand auf dem Bonner Münsterplatz übertragen wird. Beginn: 20 Uhr. (Vorprogramm ab 15 Uhr)

Beethoven hat bekanntlich für die Autonomie der Kunst gekämpft, sie sollte von gesellschaftlichen Zwängen und Moden frei sein. Nicht zuletzt legte er Wert darauf, dass seine Musik ernst genommen würde; anders als zum Beispiel die Tafelmusiken bei Hofe, die nicht selten nur als angenehmes Hintergrundgeklänge eine Rolle spielten. Deshalb meinte er: „Wahre Kunst ist eigensinnig, lässt sich nicht in schmeichelnde Formen zwingen.“ „Eigensinn“ lautet denn auch das diesjährige Motto des Beethovenfestes. Es rückt die Künstler in den Mittelpunkt, die ihrer Zeit voraus sind und wie Beethoven unbeirrt ihren Weg gehen.

Neben Werken der Avantgarde gehören zu den Höhepunkten des Festivals Interpretationen des ungarischen Pianisten András Schiff, der einen zweijährigen Beethoven-Klaviersonaten-Zyklus beginnt.

Auch das Borodin-Quartett aus Russland wird beim diesjährigen und bei künftigen Beethovenfesten bis 2014 einen Beethoven-Streichquartett-Zyklus durchführen. Der finnische Dirigent Esa-Pekka Salonen wird sich mit dem Philharmonia Orchestra London einem exklusiven Beethoven-Symphonien-Zyklus widmen.

Dies sind nur einige Beispiele. Es ist unmöglich, das umfangreiche Programm in Gänze zu würdigen. 66 Veranstaltungen an 27 Spielstätten finden sich allein im Hauptprogramm. Das umfangreiche Rahmenprogramm bietet ca. 80 Veranstaltungen, darunter



die beliebten kostenlosen Post-Tower-Lounge Konzerte, deren Einzelheiten Anfang August bekanntgegeben werden.

Über 2000 Künstler gestalten das Beethovenfest 2012. Zwei Drittel der Konzerte aus dem Hauptprogramm werden von den Medienpartnern Westdeutscher Rundfunk, Deutschlandfunk/Deutschlandradio Kultur und der Deutschen Welle aufgezeichnet oder live übertragen. 51.000 Eintrittskarten zu Preisen zwischen 9.00 und 120.00 Euro werden angeboten. Sie sind bereits zu zwei Dritteln ausverkauft. Deshalb ist es ratsam, sich bald um Restkarten zu bemühen. (Bei den bekannten Vorverkaufsstellen oder über die Website: www.beethovenfest.de. Dort findet sich auch eine Warteliste, auf der man sich bei den ausverkauften Veranstaltungen eintragen kann).

Doris Regina Gothe

Das Festspielhaus

kommt auch dem Rhein-Sieg-Kreis zugute

Frithjof Kühn, Landrat des Rhein-Sieg-Kreises: „Ich freue mich sehr, dass Oberbürgermeister Jürgen Nimptsch nun dem Rat der Stadt Bonn ein schlüssiges Finanzierungskonzept zum Bau des geplanten Festspielhauses vorgelegt hat. Nach historischem Vorbild geben die Bürger der Stadt Bonn den entscheidenden Anstoß: Spenden von Bürgerinnen und Bürgern sowie Großspenden darunter vor allem des Weltunternehmens Deutsche Post stehen für die Finanzierung des Festspielhauses zur Verfügung. Dieses großzügige Angebot können und dürfen wir nicht ablehnen. Hinzu kommt die pfiffige Idee der Einführung eines „Beethovenalers“, mit dem sowohl Werbung für die Stadt Bonn und das Beethovenfest als auch die weitere Finanzierung des Festspielhauses betrieben werden kann.“

Gerne unterstütze ich weiterhin die Bemühungen der Stadt Bonn, auch den Betrieb des Festspielhauses finanziell sicherzustellen durch eine angemessene Beteiligung an der Beethovenstiftung und die weitere Beteiligung des Rhein-Sieg-Kreises am Beethovenfest. Denn beides - Beethoven und Festspielhaus - kommen der ganzen Region zugute. Diese Chance gilt es, jetzt wahrzunehmen.“

Quelle: Newsletter des Presseamts
der Bundesstadt Bonn

Mehr Beethoven. Mehr Bonn.



„5000 für Beethoven“ Um bei der Finanzierung des Beethoven-Festspielhauses zu helfen und dem Projekt eine starke bürger-schaftliche wie unternehmerische Komponente hinzuzufügen, wurde unter der Führung des IHKPräsidenten Wolfgang Griebel und einiger Freunde die Initiative „5000 für Beethoven“ gegründet. Sie hat das erklärte Ziel zu zeigen, dass das Engagement der großen Sponsoren die Herzen insbesondere der Bonnerinnen und Bonner erreicht. Sie will möglichst viele Menschen finden und mobilisieren, die durch große und kleine Beträge den Bau des Beethoven Festspielhauses in Bonn aktiv mit unterstützen. Infos unter: www.5000.gag und www.idealbonn.de

„Mehr Beethoven“

Digitalgrafik nach Gemälde, M. Goede/D. Hipp, 2011
Format: ca. 900 x 900 mm
Leinwand auf Keilrahmen, hochwertig versiegelt.



Dieser hochwertige Unikat-Druck kann zum Höchstgebot erworben werden. Gebote bitte bis zum 7. 10 2012 per Post, Fax oder E-Mail oder über: www.idealbonn.de
Der Erlös geht zu 100 % an den Verein 5000 für Beethoven.

Mit dem Aufstand der Waschwiewer von Beuel, damals noch eine eigenständige Gemeinde, begann eine grundlegende Veränderung im rheinischen Karneval, der auch Auswirkungen auf das tägliche Leben der Frauen mit sich brachte. Die Familien waren meist kinderreich, das Einkommen gering. So wuschen diese Hausfrauen, im Rheinland Möhnen genannt, für die reichen Leute in der Region Bonn und Köln. Sie schrubbten, klopfen und bleichten die Wäsche am Rheinufer. Die Beueler Männer transportierten die Ladungen auf Kähnen von und zu den großbürgerlichen Häusern rechts und links des Rheins. Um die 100 Wäschereien existierten im 19. Jahrhundert in Beuel. Im Jahre 1824 entschlossen sich die Beueler Wäscherinnen spontan dazu, als erste Frauen in die Männerdomäne „Karneval“ einzubrechen. Die Männer hatten im Jahr zuvor am Straßenkarneval in Köln dabei sein können, während sie zu Hause schufteten. Die beherzten Waschfrauen legten am Donnerstag vor Rosenmontag, als die Männer die frisch gewaschenen Wäschestücke an die Kundschaft in Köln auslieferten, kurzerhand die Arbeit nieder. Anstatt zu arbeiten, genossen sie ein paar heitere Stunden. Was genau an diesem Tag passierte, kann nicht mehr mit Gewissheit gesagt werden. Vermutlich ließen die Frauen richtig Dampf ab, um wenigstens ein paar Stunden die schwere Arbeit und das entbehrungsreiche Leben vergessen zu können. Auf jeden Fall aber war es die Geburtsstunde der Weiberfastnacht und damit des Karnevals der Frauen.

Die Beueler Wäscherinnen waren sicher von der resoluten Art. Belegt wird dies durch eine Steinskulptur, die eine „keifende Waschfrau“ darstellen soll. Im Jahr 1898 wurde diese Figur am Stropfweiler der alten Rheinbrücke angebracht, um dem dortigen Brückenmännchen Paroli zu bieten. Das kleine Denkmal – mit den Überresten der ursprünglichen Brückenskulptur – steht jetzt am Ufer in unmittelbarer Nähe der kleinen Personenfähre.

Der Brauch der Weiberfastnacht überstand die unterschiedlichen politischen Epochen bis in die heutige Zeit. Inzwischen haben die Männer im gesamten Rheinland an Weiberfastnacht nichts mehr zu sagen. Abgeschnittene Krawatten sprechen eine deutliche Sprache.

In Bonn-Beuel hat sich die Weiberfastnacht mittlerweile zu einem fröhlichen Volksfest entwickelt. Der bunte Karnevalszug mit Obermöhne und Wäscherprinzessin zieht schon am Morgen durch den Ort, bevor gegen Mittag das Rathaus durch die Möhnen eingenommen wird, um hier die Herrschaft, wenn auch nur für eine kurze Zeit, zu übernehmen.

Im Heimatmuseum Beuel, untergebracht in einem alten Fachwerkhaus, werden die unterschiedlichen Aspekte der Fischerei, Schifffahrt und auch der Wäscherei am Rhein beschrieben. Die Besucher gewinnen so interessante Einblicke in das Leben, Arbeiten und Wohnen in früherer Zeit.

Öffnungszeiten: mittwochs, samstags und sonntags jeweils von 15.00 bis 18.00 Uhr und nach Vereinbarung. Da kein Eintrittsgeld verlangt wird, ist eine Spende in beliebiger Höhe willkommen.



De Welt es e Lake, dat selvs de Beueler net wäsche könne

„Die Welt ist ein Laken, das selbst die Beueler (Waschfrauen) nicht waschen können“.

Wenn auch die Landschaft am Rhein lieblich ist, so war für den überwiegenden Teil der Bevölkerung die tägliche Arbeit hartes Brot. Steil steigen die Vulkankegel des Siebengebirges an. Der Boden ist steinig und schwer zu bearbeiten. Schmalhans war oft Küchenmeister. Eines der beliebtesten Gerichte im Rheinland wurde Himmel un Ääd.

Traditionell wird das Gericht aus frischen Äpfeln und Kartoffeln zubereitet. Versuchen Sie das Gericht einmal mit einem Mus aus Äpfeln und Mango. Die feine Süße der Mango passt hervorragend zu den Kartoffeln.

Man nehme (für 4 Personen) :
750 g Kartoffeln, 500 g Äpfel, 1 Mango, 6 Zwiebeln (oder nach Geschmack), 3 EL Butterschmalz, 1 TL Zucker, 3 EL Weißwein, ½ TL Salz, Milch, Butter, Muskatnuss, 3 EL geriebenen Käse

Zuerst setzt man die geschälten und in Würfel geschnittenen Kartoffeln in Salzwasser auf und lässt sie 25 - 30 Minuten kochen. Inzwischen werden die entkernten Äpfel und die geschälte Mango in feine Würfel geschnitten und mit Zucker und Weißwein zu nicht zu weichem Mus gegart. Die in feine Ringe geschnittenen Zwiebeln werden im Butterschmalz leicht gebräunt. Sind die Kartoffeln weich, werden sie unter Zugabe von

etwas Milch, Butter, Salz und Muskat leicht gestampft. Nun wird das Apfel-Mango-Mus vorsichtig untergerührt. Heizen Sie den Backofen auf 200 Grad vor. Füllen Sie die Masse in eine Auflaufform, streuen Sie die Zwiebelringe und den Käse drüber und lassen Sie das Gericht noch etwa 15 bis 20 Minuten im Backofen garen. Dazu passt grüner Salat. Guten Appetit!

Zum Nachtisch gibt es einen leckeren Rotweinkuchen mit Sahne.

Aus den folgenden Zutaten einen Rührteig herstellen:

250 g Butter, 250 g Zucker,
1 Päckchen Vanillezucker,
4 Eier schaumig rühren

250 g Mehl mit
1 Päckchen Backpulver mischen und über die Butter/ Zucker/Eier-Mischung sieben

1/8 l Rotwein zugießen, 1 TL gemahlene Zimt, 1 TL Kakao, 150 g gerasp. dunkle Schokolade untermischen

Puderrucker

Eine Kuchenform mit Butter austreichen, den Teig einfüllen und im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 175° ca. 60 - 70 Min. Backen. Stürzen, mit Puderrucker bestäuben. Mit geschlagener Sahne servieren.

Anna Pal Singh



Jubiläum und Sommerfest im Domizil am Venusberg

Bei für den diesjährigen Juli bemerkenswert strahlenden Sonnenschein konnte Gastgeberin Angelika Lauen ihre unzähligen Gäste im großen Garten des Domizils am Venusberg begrüßen und mit ihnen gemeinsam das 10-jährige Bestehen des Hauses mit abwechslungsreichem Programm unter freiem Himmel feiern.



Musik, Tanz mit Alt und Jung, Kaffee und Kuchen, Erfrischendes und Herzhaftes ... für jeden Geschmack das Richtige –für die Kleinsten eine Hüpfburg.

Das Domizil am Venusberg, sowohl stadtnah als auch nahe zum Erholungsgebiet Venusberg gelegen, kann auf erfolgreiche Jahre zurückschauen. Die Einrichtung ist seit ihrer Eröffnung 2002 wegen ihres besonders hochwertigen Wohnangebots gefragt und hat sich mit der hohen Qualität ihres Dienstleistungs- und Serviceangebots einen Namen gemacht. Rund 65 Damen und Herren leben im Domizil am Venusberg in einem sicheren, verlässlichen Umfeld, was sie ihre persönliche größtmögliche Freiheit zu genießen erlaubt. Ein großer Teil von ihnen sichert sich umfangreiche Zuwendung und Betreuung durch den Aufenthalt im Hausbereich Stationäre Pflege oder greift auf den ambulanten Pflegedienst der Vecura zurück, der allgemein von jedem Interessierten in Bonn und Umgebung angefordert werden kann.

Im Domizil am Venusberg wohnen und leben zu dürfen ist das Privileg weit Vorausschauender, die sich rechtzeitig darum bemüht haben, sich ihren Platz in diesem raren Angebot zu sichern.

Viel Neues bei der Bonner Personen Schifffahrt

30 % Ermäßigung auf den Fahrpreis erhalten Passagiere ab 60 Jahre, täglich und auf allen Linien. Damit werden Fahrten mit der gesamten Flotte auf Rhein und Mosel noch attraktiver.



Barrierefreier Anleger in Bad Honnef

Auf der Insel Grafenwert bei Bad Honnef ist eine neue Anlegerbrücke installiert. Der Gang an und von Bord ist jetzt für jeden leicht und bequem möglich.



Das Flaggship der Bonner Personen Schifffahrt, die Filia Rheni, hat eine neue Ausstattung, zum Beispiel neue Polsterung, erhalten

Neue Ausstattung und neue Polsterung

Die Filia Rheni, der Ausflugskatamaran der Bonner Personen Schifffahrt glänzt mit neuem Interieur. Erleben lässt sich dies nicht nur auf einer der täglichen Ausflugsfahrten.

Wer gerne das Tanzbein schwingt, sollte im August (4. und 18.) zur Mondscheinfahrt „einchecken“. Ob Foxtrott, Walzer oder Rumba, die Zwei-Mann-Kapelle spielt Musik nach Wunsch. Um 20 Uhr legt die Filia Rheni am alten Zoll in Bonn ab und fährt Richtung Siebengebirge. Die Zubringerfahrten von Remagen, Bad Honnef, Königswinter und Godesberg sind kostenlos. Der Fahrpreis für 3 Stunden Tanzvergnügen auf dem Rhein beträgt 15,- €.

Willkommen an Bord!

Unsere Nachtfahrten-Termine ... auf Seite 23

Mit Videoaufzeichnung mehr Sicherheit in Linienbussen

Alle rund 190 Linienbusse der Stadtwerke Bonn Bus und Bahn sind mit Videoüberwachungssystemen ausgestattet worden. Damit hat man weitere rund 450.000 Euro in die Sicherheit seiner Fahrgäste und der Busflotte investiert. SWB-Geschäftsführer Heinz Jürgen Reining: „Mit den neuen Videoschutzanlagen in den Bussen wollen wir das persönliche Sicherheitsgefühl unserer Fahrgäste und unseres Fahrpersonals erhöhen und mögliche Straftäter bereits im Vorfeld abschrecken.“

Das digitale Material aller Kameras wird 48 Stunden gespeichert, bevor es wieder überschrieben wird. Der Fahrer kann aber eigenständig über eine Alarmtaste eine Überschreibung von Material verhindern. Dann wird das Videomaterial

der fünf Minuten vor diesem Zeitpunkt und zehn Minuten danach dauerhaft gespeichert.

Das Videomaterial kann ausschließlich von Polizei und Staatsanwaltschaft als Beweismittel zur Strafverfolgung genutzt werden. Grundsätzlich werden neben den Kamerabildern auch Zeitdaten und Informationen über die Fahrzeugnummer, Linien und Haltestellen gespeichert.

Die Stadt- und Straßenbahnen sind bis auf die 25 Stadtbahnwagen, die das Unternehmen in seinen Werkstätten bis 2018 selbst modernisiert, ebenfalls mit Kameras und Überwachungsanlagen ausgestattet. Bereits seit 2008 gibt es 310 Videokameras an ausgewählten Bahn-Haltestellen im SWB-Netz. Allein den Hauptbahnhof überwachen 24 Kameras. Infos: www.stadtwerke-bonn.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



click fototours
Fotoreisen seit 1996



Paris
Traumstadt für jeden Fotografen
19.-22.07.2012



Brügge
Das Kleinod Flanderns
14.-16.09.2012

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



Horse Riding in Perfektion



Bull Riding unter Höchstensatz

Das Rodeo der Superlative – 100 Jahre „Calgary Stampede“

Aufwendig wie selten zuvor beging Calgary das Jubiläum seiner Supershow

Foto und Text von Dr. Bernd Kregel

Gezeichnet von der Härte seines Berufs ritt er einst unerschrocken an der Seite seiner Viehherde der untergehenden Sonne entgegen. So schön konnte Kinowerbung sein. Und wer könnte ihn je vergessen, den verwegenen dreinblickenden Marlboro-Mann, der auch den Werbeflächen der Städte erst die richtige männliche Note verlieh. Und wenn schon hier, um wie viel mehr erst auf der anderen Seite des Atlantiks, wo die Cowboy-Tradition zweifellos zum nationalen Erbe hinzugehört.

Longhorn-Rinder und Aristokraten

Die Herausforderung fing bereits an mit der Wildheit der Longhorn-Rinder, denen sogar Wölfe und Pumas auswichen. So sahen sich die Cowboys auf ihre Weise stets als eine Elite, ja als die wahren Aristokraten Amerikas. Die Masse der Bevölkerung allerdings wehrte sich zunächst mit Unverständnis gegen diesen Lebensstil.

Gefahr drohte aber noch von einer anderen Seite. Denn die Rinderzucht entwickelte sich mit Hilfe von Stacheldraht und Eisenbahn explosionsartig zu einer gewaltigen Viehindustrie. So endete gegen 1890 die Cowboy-Ära und mit ihr der Wilde Westen als Freiheitsraum und Freiheitstraum. Der Cowboy hatte seine Schuldigkeit getan, der Cowboy konnte gehen? Nicht so ganz! Denn bereits zu Beginn des letzten Jahrhunderts wurde er zum Hauptakteur zahlreicher Rodeos, die sich innerhalb kürzester Zeit zu wahren Publikumsmagneten entwickelten.

Rodeo-Fieber im Schatten der Skyline

Die größte dieser Wildwest-Veranstaltungen allerdings entwickelte sich nicht in den Vereinigten Staaten, sondern im benachbarten Kanada. Mit der „Calgary Stampede“ entstand vor genau einhundert Jahren „The Greatest Outdoor Show on Earth!“ Zehn Tage lang wird dann in der zweiten Juliwoche die Stadt vom Rodeo-Fieber geschüttelt.

Hier trifft sich im Schatten der riesigen Zuschauer-Tribüne die internationale Elite der Cowboy- und Cowgirl-Profis. Es winken hohe Preisgelder. Zumal die „Calgary Stampede“ als eine anspruchsvolle und harte Herausforderung gilt, bei der die Teilnehmer erheblichen körperlichen Risiken ausgesetzt sind.

Explosiv ausschlagende Energiebündel

Zum Beispiel auf dem unsicheren Rücken wild um sich schlagender Pferde mit oder ohne Sattel. Oder auf muskelbepackten Bullen, die als explosiv ausschlagende Energiebündel versuchen, sich ihrer Last möglichst umgehend zu entledigen.

Nicht zuletzt beim Ringkampf mit kräftigen Jungstieren, die zuvor beim Sprung vom Pferd bei den Hörnern ergriffen werden müssen.

Drei bis vier Tage reichen erfahrungsgemäß aus, um das Angebot der „Calgary Stampede“ wahrzunehmen. Denn Calgary und seine Umgebung bieten eine Fülle weiterer Attraktionen, wie das „Glenbow Museum & Art Gallery“, den Dinosaurier-Park oder den Lake Louise bei Banff. Gilt aber der Große Westen nach wie vor als ein Traumziel, dann bildet die „Calgary Stampede“ dafür einen idealen Ausgangspunkt.



Mehr Information:
calgariystampede.com
travelalberta.com



Cowgirls bei der Eröffnung des Rodeos



Cowboys vor ihrem Auftritt



Einfangen von Wildpferden

Gewinner und Sponsoren

Die viertägige Flusskreuzfahrt auf Rhein und Main für zwei Personen an Bord der komfortablen Amadeus Princess,

den Hauptgewinn unseres Bilderrätsel, gestiftet vom Marktführer VIKING und im

Wert von 1.100,- Euro, hat Frau G. D. aus Hennef gewonnen. Wir wünschen ihr und ihrer Begleitung gute Fahrt und Ahoi ... Informationen zum Preistifter: www.vikingFlusskreuzfahrten.de



Der zweite Hauptpreis, ein ganzes Jahr Kieser Training mit ärztlicher



Trainingsberatung und unter Begleitung qualifizierten Fachpersonals bei Kieser Training Bonn-Innenstadt, Römer-Straße 214 - 216, 53117 Bonn, mehr Info: www.kieser-training.de – im Wert 660,- Euro, ging an A. C. aus Bonn.

Die Wohnberatung von der Architektin Britta Körschgen, www.seniorplus.de, im Wert von 250,- erhält Frau E. B., Bonn, die Die Hör-CD „Lebenskunst und Älterwerden geht an Frau I. K., Bonn.

Den Warengutschein über 50,- von Raumausstattung, www.stylhaus.de, siehe auch den Artikel auf der Folgeseite, hat Herr W. S., St. Augustin gewonnen. Der Gutschein dieses Unternehmens für eine „Home Staging“-Beratung erhielt Frau R. W. in Hennef. Die vier gebundenen Ausgaben von „Landhausstile zum Wohlfühlen“ (von A. Venn & H. Schmitmeier)-Magazine gehen an die Damen: H. G., Graftschaft; B. K., Bonn; A. M., St. Augustin sowie D. N., Weilerswist.

Fünf Gutscheine für ein Aktiv-Rückentraining stiftete Andrea Lazarev, Physiotherapeutin, www.praxis-lazarev.de. Gewonnen haben sie Herr J. D., Bonn, Frau K. D., Bonn, Frau C. A.-K., Troisdorf, Frau U. S.-K., St. Augustin und Frau M. T., Bonn.

Frau K. B., Euskirchen hat die Farbberatung für einen Innenraum oder eine Fassade, Wert 150 €, gestiftet von Ursula Kohlmann, VerWANDlung remmers, Bonn, www.verwandlung.net gewonnen.

Aus Datenschutzgründen und um unsere Preisrätsel-Gewinner vor fragwürdigen Anrufen usw. zu bewahren, veröffentlichen wir ausschließlich Initialen ihrer Namen und ihren Wohnort.

aktiv senioren termine

... und die Gewinner sind ...

Den kulinarischen Geschenkekorb im Wert von 80,- Euro, den das Haus St. Agnes, www.Pflegewerk.com, siehe auch Seite 5, gestiftet hat, hat Frau A. H., Bonn erhalten.

Die Felix-Reisen-Tagesfahrt für zwei Personen im Wert von je 27,- Euro wird Herr R. K. aus Bad Honnef mit Begleitung antreten. www.felix-reisen-koeln.de

Das Hörspiel-DVD-Set, das die Spedition Keller stiftet, geht an Herrn W. K., Bonn. www.spedition-keller.de

Frau L. D., Königswinter, hat den großen Gymnastikball gewonnen, Stifter ist der VfB, der Verein für Behindertensport. Die beiden Igelbälle gingen an die Damen M. W. und G. F., beide in Bonn. www.vfb-bonn.de

Therabänder an die Damen M. H., Bonn und M. M. in Wesseling

Den Gutschein für ein Essen für zwei Personen im Restaurant Karolinger in der Kaiser-Karl-Klinik erhielt Frau E. W., Bonn.

Die beiden Wohlfühlsets vom Pflorgeteam Wentland, bestehend aus kuscheligen Duschhandtüchern, Nackenhörnchen und Tassen, gewannen Herr P. M. in St. Augustin und Frau M. H. in Königswinter. www.freundliche-pflege.de

Wir wünschen allen Glückspilzen viel Freude mit ihren Gewinnen.



Das Mitmachen beim Bilderrätsel hat sich für die Gewinnerin der Viking-Flusskreuzfahrt gelohnt. Herausgeber Detlef Hipp macht es sichtlich große Freude den Reisegutschein zu überreichen.



Das war eine Geburtstagsüberraschung: Katrin Neuenfeld, Kieser Training, links, überreichte dem begeisterten Gewinner den wertvollen Gutschein. Termingerecht auf seinem Geburtstag ... und Anlass gerecht obendrein. Denn der Gewinner hielt sich zu diesem Zeitpunkt wegen einer orthopädischen Behandlung in der Kaiser-Karl-Klinik auf. Das ganze Jahr Kieser Training im Anschluss kommt ihm deshalb besonders sinnvoll zugute. Bärbel Langwasser-Greb, Geschäftsführerin der Kaiser-Karl-Klinik, rechts, freute sich sehr über den Anlass des Besuchs und lud die kleine Gesellschaft spontan zu einem Geburtstagskaffee ins Restaurant Karolinger ein.

So viele Einsendungen zu einem unserer Bilderrätsel hatten wir bisher noch nicht und es brauchte schon etwas Zeit, zunächst einmal alle richtigen Einsender herauszusuchen. Einige aufmerksame Leser waren sogar so pffiffig zu merken, dass der Juni keine 31 Tage hat, wie wir es als Einsendeschlussdatum ein wenig fehlerhaft abgedruckt haben. Sonderapplaus! Mit Zahlen verschlüsselt und auf Coupons gedruckt kamen diese Einsendungen sogleich ins Ziehungsgefäß ... und unsere Glücksfee konnte die Gewinner ziehen – den Hauptgewinn als Finale zum Schluss. Es sollte schließlich auch für die Anwesenden unterhaltsam und spannend sein.

Die Gewinner der beiden ersten Preise haben wir persönlich aufgesucht, um ihnen ihre Preise zu überreichen und uns mit Ihnen zu freuen. Die Bilder sprechen für sich.

Die Macht der Farben

... zeigt sich beim Einrichten



Viele Menschen sehnen sich nach einer klaren Stil- und Farbgestaltung ihres Zuhauses. In der Ferienwohnung am Meer oder in den Bergen ... dort war alles so schön, die ganze Familie fand die Einrichtung schick und man hat sich gleich wohl gefühlt. Zurück in der eigenen Wohnung finden sie den gleichen mediterranen oder Landhaus-Stil plötzlich langweilig. Andere orientieren sich an „Verschönerungs-Fernsehsendungen“ oder an Bildern in Zeitschriften. Doch sind die Räume auf diesen Fotos stets „inszeniert“ und nur bedingt auf die Anforderungen des Alltags übertragbar. Und: Farbkombinationen, die in der Wohnung anderer Leute vielleicht sehr ansprechend angemutet haben, wirken in der eigenen Wohnung einfach unpassend.

Woran liegt das?

Mit Farbe und Farbkontrasten verändere ich einen Raum. Ich kann ihn optisch größer, kleiner, höher oder niedriger erscheinen lassen. Mit „kalten“ und „warmen“ Farben kann ich einen Raum Frische oder Wärme geben.

Ebenfalls ist die Wahl der Wohnfarbe eine Form, sich selbst auszudrücken. Und ganz wichtig: *Farben haben eigene Schwingungen*. Sie setzen bei uns positive oder negative Gedanken und Gefühle frei. Psychologen haben herausgefunden, dass bestimmte Umgebungsfarben auf alle Menschen ähnlich wirken. Zum Beispiel empfinden wir den blauen Himmel als Weite, entspannend und beruhigend.

BLAU ist also eine Farbe, die still ist und beruhigt. Somit sehr gut für Räume geeignet, in denen man sich ungestört seinen eigenen Interessen widmen kann oder sich vom Alltagsstress zurückzieht. Diese Farbe lieben Menschen, die eher introvertiert sind.

Blau lässt den Raum größer erscheinen. Dunkelblau hingegen verkleinert.

* = Bildherkunft: wikipedia/wikicommons

Wo hingegen **ROT** eine Farbe voller Energie und feuriger Kraft ist. Menschen, die rot mögen, sind oft starke Persönlichkeiten, dynamisch, gesellig und körperlich aktiv.

Rot sollte in der Raumgestaltung dezent eingesetzt werden, da es eine „Stimmung“ schnell in Aggression umschlagen lassen kann. Sie ist auch nur für helle Zimmer zu empfehlen. Rote Badvorleger oder Handtücher im Bad macht Morgenmuffel munter.

Und rote Bettwäsche verspricht eine besondere Nacht, probieren Sie es aus.

So hat jede Farbe ihre eigene Persönlichkeit und es ist sehr spannend, die richtige Farbe für den richtigen Raum und den Menschen zu finden.

Als nächster Schritt folgt, in einem Raum die Harmonie der Farben herzustellen.

Manche Menschen haben ein natürliches Geschick im Kombinieren von Farben. Wer nicht zu ihnen gehört, sollte einige Grundregeln der Farbharmone kennenlernen. Denn, wählt man zu wenig Farbe, wirkt ein Raum leicht trist und langweilig. Zu viel Farbe dagegen machen ihn unruhig und unübersichtlich.

Von der Wirkung verschiedener Farbschemen

TON IN TON

... alles basiert auf einer einzigen Farbe, angewendet in unterschiedlichen Nuancen. Die Natur liefert dafür die besten Beispiele: die vielen Grüntöne von Laub oder die verschiedenen Blau-Töne des Meeres und des Himmels ... Schöpfen Sie die ganze Hell-dunkel-Bandbreite aus. Helle Töne sind empfehlenswert für Flächen, die Licht reflektieren sollen, etwa Wände. Dunkle Töne für Akzente, wie Möbel und Accessoires.



Goethes Farbrad aus der Farbenlehre von 1810*

NACHBARFARBEN

... liegen im Farbkreis nebeneinander. Sie harmonieren in der Einrichtung gut miteinander, doch bergen sie die Gefahr, dass der Raum unausgewogen zu warm oder zu kalt wirken kann. Mit unterschiedlichen Tönen und Farbtintensitäten lässt sich dem jedoch entgegenwirken.

KONTRASTE

Wem ein Raum mit Farben Ton in Ton oder mit Nachbarfarben zu ruhig ist, setzt auf lebendige Kontraste. Beispielsweise bei einem Raum, der in Creme und Terrakotta-Tönen eingerichtet ist. Mit einer Prise dunklem Violett wirkt der Raum gleich viel dramatischer. Dabei muss der Kontrast nicht immer aus dem Farbtopf kommen, es reichen ein Möbelstück oder ein Bild. Sogar eine Pflanze kann den Akzent setzen.

KOMPLEMENTÄR

Auch diese Farbharmone lebt durch den Kontrast. In einem Raum, mit den Hauptfarben aus einer Farbfamilie gestaltet, setzt man eine Komplementärfarbe (gegenüberliegende Farbe im Farbkreis) als Akzent ein. Diese reizvolle Kombination wirkt sehr intensiv, da sie die Farben gegenseitig zum „leuchten“ bringen.

Farbe und Einrichten ist ein weites, spannendes Feld. Mehr Informationen und qualifizierte Beratung erhalten Sie bei der Autorin des Artikels,

Farb & Wohnexpertin

Sylvia Hackhausen

53881 Euskirchen, Tel. 0 22 51 - 82 58 47

www.stylhaus.de



Mitgliedschaft bei Lebenswandel

REGIONALE ANGEBOTE
LEBENS WANDEL
FÜR DIE ZWEITE LEBENSHÄLTE

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

senioren

2012

08/09

termine

BONN
RHEIN-SIEG
NACHBARN

MEDIEN-TECHNIK

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

COMPUTER • INTERNET

DIGITAL-FOTOGRAFIE

AWO Nachbarschaftszentrum Friesdorf

dienstags, mittwochs und freitags, 10-12 Uhr

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

AWO Ortsverein Siegburg e.V.

montags, dienstags und donnerstags, 14-18:15 Uhr

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

Begegnungsstätte CLUB

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

Gesprächskreis Computervormittag für Senioren, die bereits Erfahrung oder Probleme mit dem Computer haben. Frei nach der CLUB-Devise „gemeinsam statt einsam“ lassen sich Lösungen finden oder hilfreiche Kontakte herstellen. Referent: Martin Swidzinski, Anmeldung unter 02241/243 340

Für die Terminangaben übernimmt der Verlag keine Gewähr. Informieren Sie sich gegebenenfalls bei den Anbietern, ob Veranstaltung stattfinden, ausfallen oder sich zeitlich verschieben. Ihre Adressen mit Telefon finden Sie auf Seite 27.

Begegnungsstätte Mehlem

Termin bitte vorher telefonisch vereinbaren

Computer-Fragestunde – Hilfe bei Auswahl und Anschaffung von Computer oder Drucker. Probleme mit dem Rechner? Fragen rund um den Computer? Unser Dozent gibt unabhängige Beratung und Hilfe und beantwortet Fragen.

donnerstags, 30.8.-27.9.2012, 9:30-11 Uhr

Computer-Übungskurs – fehlt es Ihnen an Sicherheit im Umgang mit Ihrem Computer? Hier finden Sie Gedankenaustausch unter fachkundiger Anleitung, können ausprobieren, Fragen stellen und dazulernen. Anmeldung erforderlich. 40 € für 5 Termine.

dienstags und donnerstags, 30.8.-2.10.2012, 11:15-12:45 Uhr

Digital-/Analogfotografie und Bildbearbeitung 1 – Sie möchten mehr aus Ihren Bildern machen? Hier lernen Sie den Umgang mit der Digitalkamera, wie Sie Bilder auf den Computer übertragen, sie speichern, sie korrigieren und bearbeiten, per E-Mail zu verschicken, auf CD brennen, ausdrucken oder Abzüge bestellen. Anmeldung erforderlich. Ab 6 Teilnehmern 75 €, 80 € bei 5 Teilnehmern, 90 € bei 4 Teilnehmern.

dienstags und donnerstags, 30.8.-2.10.2012, 13:45-15:15 Uhr

E-Mail und Internet 1 – Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen (Computer für Einsteiger 1). E-Mail professionell und sicher nutzen – Informationen im Internet nicht nur suchen, sondern auch finden – 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, 30.8.-2.10.2012, 15:30-17 Uhr

Computer für Einsteiger 1 – Windows 7/Vista/Windows XP – Sie wollen mit Ihrem neuen Computer sicher umgehen und ihn nach Ihren individuellen Wünschen einrichten. > Programme, Fenster, Menüs > Dokumente bearbeiten, speichern, organisieren, kopieren, auf CD brennen. PCs mit Windows XP sind vorhanden, für Windows 7 bzw. Vista bitte eigenen Laptop mitbringen! (Leihgerät auf Anfrage). Anmeldung erforderlich. Ab 6 Teilnehmern 75 €, 80 € bei 5 Teilnehmern, 90 € bei 4 Teilnehmern.

dienstags, 4.9.-18.9.2012, 9:30-11 Uhr
Kurzeinweisung in die Digitalfotografie – Tipps für bessere Fotos – auf dem Computer verwalten, per E-Mail versenden, Abzüge bestellen oder selbst ausdrucken. 30 €

dienstags, 25.9. und 2.10.2012, 9:30-11 Uhr

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

Margarete-Grundmann-Haus

donnerstags und montags, 2.8.-20.9.2012 15-16:30 Uhr

PC-Aufbau-Kurs „Einführung in den PC und Grundlagen, II“, max. 5 Teilnehmer, 86 €

donnerstags und montags, 2.8.-20.9.2012 16:45-18:15 Uhr

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

Samstag, 18.8.2012, 14-17:15 Uhr

PC-Kompaktkurs zur Internetnutzung, max. 5 Teilnehmer, 38 €

montags und donnerstags, 3.9.-22.10.2012 15-16:30 Uhr

PC-Kurs „Einführung in den PC und Grundlagen I“, für 8 Termine 86 €

montags und donnerstags, 3.9.-22.10.2012, 16:45-18:15 Uhr

PC-Kurs „Internet und E-Mail, I“, für 8 Termine 86 €

Samstag, 15.9.2012, 14-17:15 Uhr

PC-Kompaktkurs zur Internetnutzung, max. 5 Teilnehmer, 38 €

samstags, 19.9.-10.10.2012, 9:30-12 Uhr

PC-Kurs „Mein Notebook & Ich!“, max. 4 Teilnehmer, für 4 Termine 90 €

Offene Tür Dürenstraße e.V.

montags, 3.9.-22.10.2012, 13:15-15:15 Uhr

Computer-Kurs für Einsteiger, ohne Vorkenntnisse – Sie haben einen neuen Computer und möchten von Grund auf lernen, damit umzugehen? Dozent Dr. Barko Bartkowski, 85 € ab 6 Teilnehmern

montags, 3.9.-22.10.2012, 15:30-17:30 Uhr

Internet und E-Mail Grundkenntnisse erforderlich – Sie lernen, sicher und

professionell mit E-Mails und dem Internet zu arbeiten. Dozent Dr. Barko Bartkowski, 85 € ab 6 Teilnehmern

mittwochs, 5.9.-24.10.2012, 15:30-17:30 Uhr

Digitalfotografie und Bildbearbeitung, Grundkenntnisse erforderlich. In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit Digitalkameras und ihren vielfältigen Möglichkeiten kennen. Sie erfahren, wie man Bilder von der Kamera auf den Computer überträgt, Ausschnitte vergrößert, Belichtung korrigieren, Farbstiche behebt und unscharfe Fotos rettet usw. Dozent Dr. Barko Bartkowski, 85 € ab 6 Teilnehmern

INTERNET-CAFÉ

werktags, 15-18 Uhr,

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

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

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

dienstags, 10-13 Uhr

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

donnerstags, 9-13 Uhr,

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

donnerstags, 14-15 Uhr,

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

Wichtige Fristen für Termine!

Termine für die folgenden Ausgabe bitte bis zum

9. Sept. 2012

vorzugsweise per E-Mail an: aktiv@idealbonn.de.

Wir behalten uns vor, Texte zu kürzen.

GYMNASTIK/TURNEN

montags, 9:00-9:45 Uhr und dienstags, 9:30-10:15 Uhr, 10:30-11:15 Uhr und 14:30-15:15 Uhr, Gymnastik für Frauen, *Margarete-Grundmann-Haus*

freitags 14:30-16 Uhr, QiGong, Trainer: Dr. Tippach, 10 € pro Veranstaltung, *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

montags, 9:30-10:30 Uhr, Vorbeugung gegen Osteoporose, Schnuppern ist möglich, Anmeldung bei Christine Loeff, Tel. 01 78 / 3 59 83 71, *CBT Wohnhaus St. Markusstift*

montags, 10-10:45 Uhr, Sitzgymnastik, *Margarete-Grundmann-Haus*

montags, 10:30-11:30 Uhr, Gymnastik im Sitzen, Anmeldung bei Christine Loeff, 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 Pennenfeld*

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 Pflegetstift Domhof*

montags, 15-16:30 Uhr, Interkulturelle Seniorengymnastik, Kursleiterin: Frau Reichel, *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

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

montags, 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, 17-18 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 Gleichgewichts-training Frau Schedzielorz, Urlaub vom 19.07.-12.09., *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

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

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

dienstags 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, Funktions-training, 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, Feldenkraus-Gruppe mit Frau Räderscheidt, 110 € für 10 Abende, *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

donnerstags, ab 19 Uhr, Yoga-Kursus-angebot, *Haus am Redoutenpark*

donnerstags, Aktiv gegen Stürze; Kraft- und Balance-Training mit Monika Leenen, Diplom Sportlehrerin und Alten-therapeutin, Informationen unter Tel. 02 28/93 59 97 - 44 1; *CMS Pflege-stift Dornhof*

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 Josefshöhe*

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 Herz-Kreislauf-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, 10-11 Uhr, QiGong, chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform von Körper und Geist mit Frau Mariel Platel, 30 € für einen Monat,

Anmeldung erforderlich, *Caritas-Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

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*

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

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

mittwochs, 20-21:30 Uhr, Volkstanzgruppe Poppelsdorf, Tel. 02 28/21 08 14, *Johannes-Schule, Refheusstraße, 53115 Bonn, An der Turnhalle*

donnerstags, 10-11:30 Uhr, Tänze aus aller Welt 50+; Tanzen in der Gruppe für Frauen (und mutige Männer) mit Susanne Kessenich, zertif. Tanzleiterin BVST e.V.; 4 € pro Teilnahme, (Beginn 23. August); *Margarete-Grundmann-Haus*

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 an Seniorinnen und Senioren ab 50 Jahren, die ihrem Körper mit altersgerechten Übungen etwas „Gutes“ tun wollen. Schnupperstunde kostenlos. Entgelt je Kurs: bis 9 Teilnehmer 25 €, ab 10 Teilnehmern 20 €, *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

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

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

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

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

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*

freitags, 19-20:30 Uhr, Yoga für Frauen in persischer Sprache, Körper und Seele werden in Einklang gebracht; Leitung: Azam Piroozram, 1 €, *Caritas-Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

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*

MEDITATION

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

freitags, 15-16 Uhr, Entspannung, Anmeldung: Verein für Behindertensport



Die City spricht

188 cm x 400 cm

Öl auf Leinwand

Finlay Bates

Ausstellung bis 6.10.2012 täglich von 9 bis 20 Uhr
Kaiser-Karl-Klinik, Graurheindorfer Str. 137, 53117 Bonn

Finlay Bates wurde 1946 in England geboren. Dort besuchte er die Kunstakademien Norwich und Hornsey und erwarb das Diplom B. A. Hons. in Bildender Kunst. Seit 1988 ist er in Bonn künstlerisch tätig und ist mit verschiedenen Ausstellungen an die Öffentlichkeit getreten, u.a. 1998 in der Brotfabrik in Beuel und 2004 in der Kaiser-Karl-Klinik. Seine Bilder spiegeln seine Begeisterung und seine Interaktion mit der physischen Welt wider.

e.V., Tel.: 02 28/40 36 70, *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

GEDÄCHTNISTRAINING

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

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 richtet sich nach den Fähigkeiten der Teilnehmer, es schult sowohl Konzentration als auch Merkfähigkeit und geistige Flexibilität - Leitung: Frau Standfuß, Materialkosten 1 € je Termin, *Begegnungsstätte „St. Jakob und St. 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, 10:30-11:30 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*

GESELLSCHAFTSSPIELE

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

dienstags, 14-17 Uhr und donnerstags, 13:30-17:00 Uhr, Skat - neue Mitspieler erwünscht!, *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

jeden 1. Mittwoch, 19-22 Uhr, Offener Spieleabend Anmeldung erwünscht, *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

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

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

donnerstags, 11:5-12:35 Uhr, Bridge für Anfänger mit soliden Vorkenntnissen, Anmeldung bei: Herr Peter 0 22 24/94 17 32, *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

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

donnerstags ab 15 Uhr, Skatrunde, *Margarete-Grundmann-Haus*

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

donnerstags, ab 16 Uhr, Schnupperpaarturnier, für alle Brigdespieler, die gerne ein Tunierbride 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, 9:30-12:30 Uhr, Malgruppe für Menschen mit Demenz - „Ich sehe was, was Du nicht siehst“. Ein therapeutisches Angebot für Menschen mit einer Demenzerkrankung und ihren Angehörigen. Eine erfahrene Fachkraft gibt individuell Anleitung zur Beschäftigung. Hier gewinnen Demenzerkrankte an Sicherheit, erleben Gemeinschaft und kommen mit anderen in Kontakt. Für Menschen mit Demenz bis zum mittleren Stadium, die ohne pflegerische Dienstleistung betreut werden können. 12,50 € pro Stunde/ Person inklusive Material (ohne Brenngebühr bei Tonarbeiten). 3-5 Teilnehmer, Leitung: Frau Mursch, 0228 - 96 166 136, Anmeldung erforderlich; *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

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 freuen uns über interessierten Zuwachs. Zum Austausch von Erfahrungen, Inspirationen, Materialkenntnissen etc. Die Treffen finden ohne Anleitung statt. Jeder arbeitet mit eigenen Materialien und nach eigenen Vorlagen und Ideen. Bei Interesse kann eine gemeinsame Ausstellung geplant werden. Bei regelmäßiger Teilnahme können Materialien vor Ort gelagert werden. Anmeldung: 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 damit auch Menschen Mut, die noch nie gemalt haben. Unter feinfühler Anleitung gelingen schon nach kurzer Zeit zufriedenstellende Ergebnisse. 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, **Sommerferien bis zu 14.8.**; 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 Dünkeltmann, *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

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

Minigolf und Einkehrhaus Trimborn



In den NRW-Sommerferien schon ab 10 Uhr geöffnet und Eintrittspreis mit 5 % Rabatt

53177 Bonn-Bad Godesberg, Marienforster Promenade 1
Inhaber: Alfred Trimborn
Tel.: 02 28/35 12 54
Fax: 02 28/35 12 05
info@minigolf-bonn.de
www.minigolf-bonn.de

Einladung zur Ausstellung „Kunst und Kommunikation“

am Freitag, den 24. August 2012
um 15.00 Uhr

im St. Agnes / Pflegewerk Bonn
Graurheindorfer Str. 151
53117 Bonn

Vernissage • Sommerfest • Chor

mittwochs, ab 15:30 Uhr, Offener Singkreis, SWZ Seniorenwohntzentrum 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, Mittendrin sein im INTRA-Chor! In diesem Chor treffen sich Menschen jeglichen Alters, unterschiedlicher Nationen sowie mit und ohne Behinderung. Die Vielfalt der Sänger und Sängerinnen eröffnet einen weiten Raum für besondere Projekte. Für unseren INTRA-Chor suchen wir ab sofort eine neue engagierte Chorleitung, *Offene Tür für Rentner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus*

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

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

donnerstags, 17:15-18:15 Uhr, Probe des gemischten Chors, (nicht in den 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, alle 14 Tage, 10-11:30 Uhr, Theater-Gruppe „Herbst- Zeitlose“, Die Theatergruppe „Herbst-Zeitlose“ sucht dringend männliche Theaterbegeisterte insbesondere für das aktuelle Stück „Herbstzeitlose Liebe“. 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

Die WurzelWerke kommen zu Ihnen nach Hause! Bewegung und kreative Beschäftigung bei Menschen höheren Alters. Ein abwechslungsreicher Alltag ist wichtig für die Aufrechterhaltung und Förderung sozialer Kompetenzen. Die körperliche und geistige Beweglichkeit wird über das auffordernde Kreativmaterial und deren Verarbeitung gefördert. Handlungen können sein: Einen schönen Seidenschal herzustellen, Seife selbermachen, 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 • In einer umsorgenden Atmosphäre möchten wir die Möglichkeit bieten, einen Moment innezuhalten, sich auszuruhen und Kraft zu schöpfen. Kurselemente: Entspannung, kreative Ausdrucksmöglichkeiten, genussvolles Erleben von Kraftpunkten ..., 18 € pro Treffen (Preismäßigung 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*

dienstags, 10-12 Uhr und mittwochs nach Absprache • Objektbilder und Naturcollagen aus Wurzeln, Federn, Steine, Stoffe, Blätter, Moose und Rinden. Die

kreative, spielerische Kraft öffnet uns für das Unerwartete. Wir hören in uns hinein und vertrauen darauf, dass etwas entsteht.“ (Naturschätze dürfen mitgebracht werden) 25 €, max. 8 Teilnehmer, Nadja Jansen, *WurzelWerke*

dienstags, 9-10:30 Uhr, Kraftquelle – Kurs für Frauen • 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 können Sie sich nach persönlichen Vorlieben gestalterisch-handwerklich auszudrücken; pro Aktionstreff 15 €, zzgl. Materialkosten, max. 10 Teilnehmende. Mit Xenia Supplies-Gall & Nadja Jansen, *WurzelWerke*

mittwochs, 14-16 Uhr, Offenes Atelier • An zwei Tagen in der Woche frei und kreativ arbeiten: Sie haben schon konkrete Vorstellungen und benötigen Raum zur Entfaltung. Mit vielseitigen Materialien (Holz, Ton, Farbe...) kann jeder seinem künstlerischen Impuls folgen und sich inspirieren lassen. Kosten: eine Werkstunde 15,- € plus Materialkosten. Kursleiterin: Nadja Jansen (Anmeldung erforderlich); *WurzelWerke*

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

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

Termine nach Absprache, Ton-Bildhauerei - Anfängerkurs oder Stein-Bildhauerei - Anfängerkurs (Speckstein). In entspannter Atmosphäre wollen wir spüren, wie aus dem Naturmaterial eigene Objekte entstehen. Mit fachkundiger künstlerischer Anleitung können Sie neugierig auf Entdeckungsreisen gehen. Einzel: 30 €/eine Stunde. Gruppe: 20 € pro Person/eine Stunde. Workshop: zwei Tage à fünf Stunden: 190,- € plus Materialkosten. Kursleiterin: Ruth Mischke, *WurzelWerke*

Kreativkurs für Senioren mit dementiellen Syndrom, nach ihren Fähigkeiten und Vorlieben. Handwerkliche Tätigkeiten (nähen auf Stoff), Erinnerungen wecken, Kochen, Backen ..., gestalterische, künstlerische Entfaltungsmöglichkeiten (Tönen, Malen, Filzen...), körperliche Beweglichkeit und Entspannung, Sinne aktivieren, Gleichgewicht üben. Die Begleitung wird individuell angepasst. Kostenloses Vorgespräch nach telefonischer Vereinbarung. 25 € für Doppelstunde. Termine nach Absprache. Mit Nadja Jansen und Xenia Supplies-Gall. Dieses Angebot ist über WurzelWerke-Mobil auch als Einzelstunde möglich.

Beratung zur Nutzung eigener kreativer Möglichkeiten • In einem Einzelgespräch werden individuelle Fähigkeiten, Fertigkeiten, Neigungen und kreative Potenziale herausgearbeitet. Es macht einfach Lust, einmal genau hinein zu spüren, welche verborgenen Schätze in einem schlummern und sie zu entdecken. Dabei können wir Sie fachkundig unterstützen und begleiten. Auch über unsere Vernetzungsarbeit mit anderen Anbietern kann ein großes Spektrum an Möglichkeiten angeboten werden. Termin nach Vereinbarung. 20 €, Leitung: Xenia Supplies-Gall, Nadja Jansen; *WurzelWerke*

InnenRaum • Innen Raum wahrnehmen; erinnern im Sein zu sein und lösend aus der Bindung binden an die Lösung. Transformierende Körperarbeit, Facial Harmony, Kinesiologie für Entspannung, 60 € für 60 Minuten, Termin nach Vereinbarung, Anmeldung: Katharina Lohlein, 0 22 24/98 83 777; *WurzelWerke*

9-12:30 Uhr, Kreative Morgengestaltung • Einen guten Start in den Tag! Nahrung für Körper, Geist und Seele, Termin nach Absprache, *WurzelWerke*

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. Ditte, 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. Kurs-

leiter: Herr Hilgert. Anmeldung erforderlich, *Offene Tür für Rentner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus*

mittwochs, 14:30-16 Uhr, English Conversation II – vertiefen Sie Ihre Englisch-Sprachfähigkeiten! Die Inhalte werden gemeinsam mit den Teilnehmern erarbeitet. Anmeldung unter 0228-38 27 823 bei Frau Barkowsky, Kursleiter: Herr Hüllen, Im Besprechungszimmer der *Offene Tür für Rentner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus*

donnerstags, 15-16:30 Uhr, Ein Hauch von Orient • Wir laden Sie ein, die arabische Kultur und Sprache kennenzulernen. Filme, Bilder und die Sprache lassen Sie eintauchen in eine andere Welt. Driss Houradi stammt aus Marokko und freut sich, mit Ihnen eine Brücke zwischen den Kulturen zu bauen. Anmeldung erforderlich, *Offene Tür für Rentner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus*

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

mittwochs, 10-11:30 Uhr, Französische Konversation mit Grammatik – für Wiedereinsteiger mit guten Vorkenntnissen. Das Lerntempo orientiert sich an der Gruppe. Wir lesen und diskutieren französische Texte aus aktuellen Ereignissen und Gesellschaft. Neueinsteiger sind herzlich willkommen. Referentin: Blandine Süßmuth. Entgelt variiert nach Teilnehmerzahl, *Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

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

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

SCHREIBEN

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

dienstags, 14-tägig, ab 15:30 Uhr, Schreibgruppe „Kreative Schreibgruppe“, Anmeldung erforderlich, *Haus auf dem Heiderhof*

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

donnerstags, 10:30-12 Uhr, Kreatives Schreiben, Von A wie Anfang bis Z wie Zauberworte, mit Marita Bagdahn, 5 €, Caritas-Begegnungsstätte „Thomas Morus“

LITERATUR

montags, 10:30-12 Uhr, für alle Literaturbegeisterte, sie finden hier die richtige Ansprache, 2 €, Caritas-Begegnungsstätte „Thomas Morus“

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

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

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

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

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

LESUNG

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

jeden 3. Montag, 15:30-17 Uhr, Offener Literaturkreis, *Offene Tür Dürenstraße e. V.*

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

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

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 Seniorenwohnenzentrum Haus Dottendorf*

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

GENEALOGIE

jeden 1. Montag, 10-12 Uhr, Familienkunde. Bei vielen besteht der Wunsch, mehr über die Geschichte ihrer Vorfahren zu erfahren: Wo und wie haben sie gelebt, wie und wo können noch fehlende Dokumente und Urkunden beschafft werden, wie werden diese Daten verwaltet und dargestellt? Diese Fragen werden gemeinsam erörtert, das nötige Know-How erarbeitet, so dass jeder für sich entsprechend seiner persönlichen Interessenlage tiefer einsteigen kann. Vorausgesetzt werden gute PC-Kenntnisse. Leitung: Eike Land-Reinhard, Tel.: 0 22 41 - 33 4 80, *Seniorenbüro Tat und Rat*

FILMVORFÜHRUNG

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

VORTRAG

Für alle Vorträge in 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*

„Kölsch-Lesung“

Gedichte in original kölscher Mundart. Vorgetragen von einem echten „kölsche Jung“ – auch aus eigener Feder.

**Anfragen unter
Tel: 0228/9088998 oder
per Fax unter 0228/257430**

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*

VORLESEN

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

FRÜHSTÜCK/BRUNCH

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

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

jeden 4. Freitag, ab 8:30 Uhr, Wir laden zum gemeinsamen Frühstück ein, Anmeldung erforderlich, 4,50 €, *Margarete-Grundmann-Haus*

FRÜHSTÜCK

jeden 3. Montag, ab 10-12 Uhr, Stadtteilfrühstück, 4 €, *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

jeden 1. Freitag im Monat, 10-12 Uhr, Frühstück vom Buffet. Große Auswahl an Wurst- und Käsesorten, Fisch, Salate, selbst gekochte Marmeladen, Eiern, Orangensaft, Brot und Brötchen, Kaffee und Tee, so viel man essen mag, 4,50 €, Anmeldung erforderlich. *Offene Tür Dürenstraße e. V.*

MITTAGSTISCH

täglich, ab 11:30 Uhr und ab 12:30 Uhr, Vorbestellung eine Stunde vorher; bis 14 Uhr können Tiefkühlmenüs kalt oder warm auch mitgenommen werden. Anschließend geöffnet zum gemütlichen Kaffeetrinken. Unterhaltung und Kontakte. Möglichkeiten zu Gesellschaftsspielen, Billard, Bibliothek, Bücherausleihe. *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

täglich, 12-13 Uhr • täglich frisch zubereitete Menüs, drei Menüs zur Auswahl, 5,50 €, inkl. Nachtisch; Anmeldung erforderlich unter 0228/243 74 69, *CBT Wohnhaus St. Markusstift*

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

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

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

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

täglich, 12:30-13:30 Uhr, täglich frisch zubereitetes Drei-Gänge-Menü mit Salat, jeden 1. Mittwoch im Monat offenes Grillen, Anmeldung erforderlich, *Haus auf dem Heiderhof*

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

werktags, ab 12 Uhr, 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, große Speisenauswahl „à la carte“, altersgerechte Kost, preiswerte Gerichte – auch zum Mitnehmen, Bonn-Ausweis-Inhaber erhalten auf Antrag einen Zuschuss, *AWO Ortsverein Bonn-Stadt e. V.*

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

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

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

werktags, 13-14 Uhr, täglich frisch zubereitetes Dreigänge-Menü, zwei Menüs zur Auswahl, 5,90 €, *CBT Wohnhaus Emmaus*

montags, 12-13:30 Uhr, große Auswahl an Tiefkühlmenüs, auch zum Mitnehmen. freitags selbstgekochte Hausmannskost; Anmeldung erforderlich bei Edith Koischwitz, (0228) / 35 72 20, *Offene Tür Dürenstraße e. V.*

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

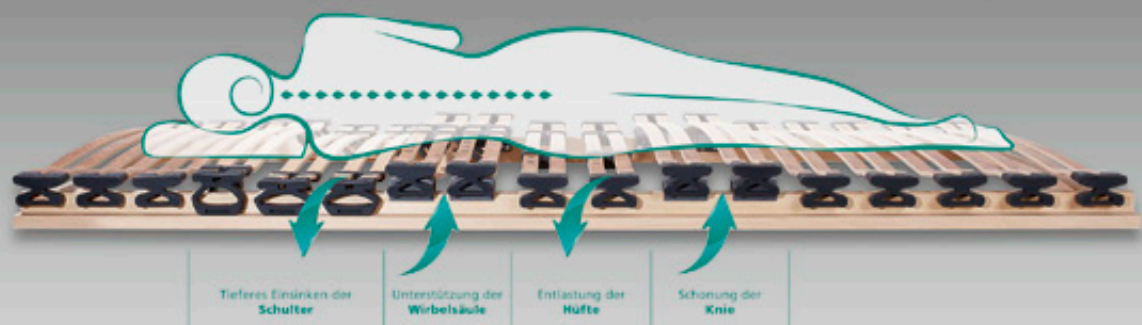
dienstags und donnerstags, 12-13:30 Uhr, OASE im Pfarrgemeindesaal, 3 €, oder

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




Mallorca aus der Vogelperspektive: ganz besonders eine Reise wert

TÜREN SIND RAUS – START FREI ...

... für unseren Fotoflug im Helikopter. Ohne Türen. Mit freier Sicht!

Aufgeregt erwarten drei Seminarteilnehmer ihren Abflug. Nachdem die Begleitcrew ihnen die Sicherheitsgurte angelegt und sie mit ihren persönlichen Headsets ausgestattet hat, werden die Motoren angelassen, die Rotoren beginnen zu rotieren ... und die Maschine hebt langsam ab! Neun weitere Teilnehmer sind auf der Terrasse des Hotels versammelt, sie winken und warten gespannt auf ihren eigenen „Einsatz“.

Alle 15 Minuten startet und landet der Helikopter direkt vor unserem Seminarhotel und nimmt eine neue „Crew“ an Bord. Während die einzelnen Gruppen umsteigen, werden die Motoren nicht abgeschaltet, was bedeutet, dass die Rotoren ständig in Bewegung sind und deswegen besondere Sicherheitsbestimmungen beachtet werden müssen.

Jeder Teilnehmer hatte als Bedingung fürs Mitfliegen bereits am Vorabend die Sicherheitsbestimmungen gründlich lesen und zur Kenntnis nehmen sowie die Haftungsverzichtserklärung ausfüllen und unterschreiben müssen. Darin wird unter anderem darauf hingewiesen: Auf keinen Fall darf  auf eigene Faust ein- und ausgestiegen oder dürfen Hände aus dem Helikopter gestreckt werden, beispielsweise um auf

ein Objekt zu zeigen, denn bei Tempo 180 km/h sind Knochenbrüche garantiert; Kameras nicht aus dem Helikopter halten, denn es besteht die Gefahr,



dass sie aus dem Helikopter gerissen werden; keine Kleinteile, wie Handy, Objektivdeckel, Schlüssel oder anderes mit an Bord nehmen, denn herausfallende Kleinteile könnten den Helikopter beschädigen und stellen ein hohes Sicherheitsrisiko dar. Diese Regeln sind streng einzuhalten. Sollte zum Beispiel tatsächlich jemand etwas während des Fluges aus dem Helikopter verlieren, wird der Flug umgehend abgebrochen.

Für die Fotografie aus sehr steilen Winkeln, den Perspektiven der Vögel, aus denen jeder gerne fotografieren will, sind äußerst aggressive Flugmanöver notwendig. Die Teilnehmer an solchen Fotoflügen sollten so etwas vertragen können!

Während des Fluges liegen grüne Täler, Hügel und Felder, Berge und Küsten der Insel Mallorca unter uns – die Serienschaltung der Kameras ist eingestellt, Blende und Zeit vorgewählt – außergewöhnliche Motive aus der Vogelperspektive sind garantiert.

Foto/Text: Karla Hoppe

Wer Lust und Mut hat, gesundheitlich fit und fotografisch interessiert ist – der nächste Fotoflug ist für nächsten Mai geplant!

Informationen:

Click Fototours, Horst Riefers, Karla Hoppe
Erfurtstrasse 70, 53125 Bonn, Tel.: 0228 - 25 63 18
www.click-fototours.de

Starten und landen von der Terrasse des Seminarhotels aus



1,50 € mit Bonn-Ausweis, Caritas-Begegnungsstätte „Thomas Morus“

jeden 2. Donnerstag, 15-17 Uhr, Wir kochen für Sie ein deftiges Mittagessen nach Hausfrauenart! Bitte 2 Tage vorher anmelden. 3 €, Nachbarschaftstreff Pennenfeld

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

CAFETERIA

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 geöffnet zum gemütlichen Kaffeetrinken, Essen kann mitgenommen werden, Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem

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

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

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. 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 anschließendem Programm, Caritas-Begegnungsstätte „Thomas Morus“

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

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

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

jeden 2. Donnerstag, 15-17 Uhr, Kaffee und Kuchen mit Gesang. Erst klönen wir bei Kaffee und Kuchen und ab ca. 15:30 Uhr singen wir mit instrumentaler Begleitung Lieder quer durch das deutsche Liederbuch., 2,50 €, Nachbarschaftstreff Pennenfeld

jeden 4. Donnerstag, 15-17 Uhr, Kaffeeklatsch und Handarbeitsnachmittag, Zu dieser gemütlichen Kaffeerunde können Sie die Handarbeiten mitbringen, an denen Sie zurzeit arbeiten. Hier werden Tipps zum Nähen und Stricken ausgetauscht., 2,50 €, Nachbarschaftstreff Pennenfeld

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

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

jeden 1. Sonntag, 10-13 Uhr, Frühschoppen, geselliges Beisammensein mit umfangreichem Mittagstischangebot, Essen kann mitgenommen werden, AWO Ortsverein Bonn-Stadt e.V.

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, Büro-sprechzeiten/Beratung, AWO Ortsverein Siegburg e.V.

Jeden 3. Donnerstag, 14:30-16:30 Uhr, Aktiv - CLUB 55+; Verbringen Sie Ihre Freizeit meistens alleine, sind aber offen für Neues? Suchen Sie Kontakte und Anregungen für Ihre Freizeitgestaltung? Haben Sie Hobbys und würden diese gerne mit anderen teilen? Möchten Sie gerne wissen, was der CLUB sonst noch anbietet? Dann trauen Sie sich und kommen Sie zu uns. Jeder ab 55+ ist hierzu eingeladen, Kosten für Kaffee, Getränke und Kuchen 3,00 €, Anmeldung erforderlich bei Fr. Ginkel unter Tel. 02241/243 340 Begegnungsstätte CLUB

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

jeden 4. Mittwoch, 17-18 Uhr, Initiative Tannenbusch, Treffpunkt der Bürgerinitiative und bürgerliches Engagement, Caritas-Begegnungsstätte „Thomas Morus“

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

samstags, kulturelle Veranstaltungen oder offene Gruppenangebote, SWZ Seniorenwohntzentrum Haus Dottendorf

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

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“

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

Spedition Keller

Umzüge

53117 Bonn

Kölnstraße 657

Telefon 02 28/67 55 01

Internet: www.spedition-keller.de

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



Eine der längsten Strandpromenaden Deutschlands, das weite Meer, gesunde Seeluft - im Ostseebad Kühlungsborn verbindet sich der Charme vergangener Zeiten mit dem Komfort und dem Flair eines modernen Seebades. Mit Ausflügen nach Rostock, Warnemünde, Wismar, Schwerin, Güstrow, zur Mecklenburger Seenplatte und zur Ostsee-Halbinsel Fischland-Darß-Zingst mit imposanter Steilküste, dichtem Urwald und wildem Weststrand.

Ostseebad Kühlungsborn

9 Tage 01.10.-09.10.12 € 1.048,- p.P. in DZ/HP

(DZ=EZ/HP € 1.306,-) Sie wohnen im 4-Sterne Hotel Aquamarin, nur wenige Meter vom feinen Sandstrand, mit Hallenbad

mit perfekt eingespieltem Taxi-Service!

Katalogbestellung und Beratung:

0 22 1 - 34 02 88 0 Felix Reisen
Industriestraße 131b · 50996 Köln

www.felix-reisen-koeln.de

Bonner Personen Schifffahrt

wissse flotte rhein

Unternehmen Sie eine Schifffahrt mit unseren modernen Fahrgastschiffen. Zwischen Bonn und Linz haben Sie an 10 Stationen stündliche Abfahrtsmöglichkeiten. Unsere Bordgaststätten bieten eine gute Auswahl von preiswerten Speisen und Getränken.

Tägliche Siebengebirgsrundfahrten zwischen:
Bonn - Königswinter - Bad Honnef - Unkel - Remagen - Linz

Abfahrt ab Bonn in Richtung Königswinter und Linz:
9.45 + 11.00 + 12.00 + 13.00 + 14.00 + 15.00 + 16.00

Viele Seniorenermäßigungen:

- * **Montags und freitags:** Rückfahrkarte von Bonn bis Linz nur € 11,90
- * **Montags nach Boppard:** Fahrpreis für Senioren nur € 22,80
- * **Dienstags und freitags nach Winingen (Mosel):** Senioren nur € 22,10
- * **Donnerstags nach St. Goarshausen (Loreley):** Senioren nur € 24,50
- * **BPS-Card: € 40,00** berechtigt zum Kauf von Fahrkarten auf täglichen Linienfahrten zum halben Tarif aufgerundet auf volle € 1,00. Täglich gültig ein Jahr ab Kauf.

Information und Fahrkarten:
Brassertufer „Alter Zoll“, 53111 Bonn
Telefon: (0228) 636363 * Fax: (0228) 695212
www.b-p-s.de

Nach dem großen Erfolg, den Frank Nimsgern 2007 am THEATER BONN mit der Uraufführung von DER RING feiern konnte, kommt nun SnoWhite – anders erzählt und rockig vertont – auf die Bühne des Bonner Opernhauses.

Das altbekannte Märchen wird neu erzählt: Die Hexen hinter den Zauberspiegeln haben schon lange keine Lust mehr, die wiederkehrende Frage der Königin – „wer ist die Schönste im ganzen Land“ – zu beantworten und bringen den ganzen Laden gehörig durcheinander. Der Jäger, der Schneewittchen im Wald töten soll, wird selbst zu ihrem Beschützer und auch die Zwerge verhalten sich nicht so, wie man es von ihnen erwartet. Sie pfeifen auf die Königin – und auf die Gebrüder Grimm ...

Phantastische Projektionen und Zauberklänge verweben sich mit dramatischen und komödiantischen Highlights, die pfeilgenau ins Herz und in den Bauch treffen.

SNO WHITE

WAS WIRKLICH GESCHAH

Musical im Opernhaus
Premiere Sonntag, 2.9.2012, 18 Uhr

Frank Felicetti,
 Michaela Kovarikova
 Foto: Thilo Beu



Weitere Vorstellungen: 23., 31. Dezember 2012 2., 8., 9., 21., 23. März 2013
 16., 22. September 2012 25., 31. Januar 2013 5., 27. April 2013
 2., 10., 23. November 2012 14., 17. Februar 2013

Der mit dem ARD-Fernsehpreis „Die Goldene Europa“ ausgezeichnete Musiker, Komponist und Produzent Frank Nimsgern erlangte enorme Popularität durch Werke wie QI, ELEMENTS, HEXEN, POE, PARADISE OF PAIN, ARENA, PHANTASMA und SnoWhite. Frank Nimsgern schrieb über zwei Dutzend Filmmusiken, darunter für bisher zehn Folgen des TATORT.

Der aus Innsbruck stammende Regisseur Elmar Ottenthal inszenierte bereits an Häusern wie der Mailänder Scala, der Wiener Staatsoper, dem Liceu in Barcelona sowie dem Théâtre de la Monnaie in Brüssel. Er war außerdem von 1992 bis 1999 Generalintendant am Theater Aachen sowie von 1999 bis 2001 Intendant des Theater des Westens in Berlin. Als freier Regisseur inszenierte er mehr als 80 Produktionen und entwickelte bisher 6 Musical-Uraufführungen. Für SnoWhite arbeitet Elmar Ottenthal erstmalig am THEATER BONN.

Weitere Informationen und Kartenvorverkauf: Alle Eintrittskarten für THEATER BONN sind als print@home-Tickets (einschließlich Fahrausweis) auf den Internetseiten von www.theater-bonn.de, www.beethoven-orchester.de und www.bonnticket.de buch- und ausdrückbar.



Adressen der Einrichtungen, in deren Räumen die auf den Terminseiten angebotenen Kurse, Programme und Veranstaltungen statt-

- **AWO Nachbarschaftszentrum Friesdorf**
Frankengraben 26, 53175 Bonn, Tel. 02 28/31 33 41
- **AWO Ortsverein Bonn-Stadt e.V. Lotte-Lemke-Haus**
Liegitzer 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 Pflegestift Domhof**
Auf dem Domhof 13, 53179 Bonn,
Tel. 02 28/9 35 99 70
- **Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V. / AG Bonn**
Loestr. 9, 53113 Bonn, Tel. 02 28/5 08 13 80
- **DRK-Seniorenhaus Haus Steinbach**
Rüdigerstraße 92, 53179 Bonn, Tel. 02 28/3 69 80

- **Ev. Seniorenzentrum Theresienau**
Theresienau 20, 53227 Bonn, Tel. 02 28/44 990
- **Familienbildungsstätte Bonn**
Lennéstraße 5, 53113 Bonn,
Tel. 0228/9 44 90 40, g.suchy@fbs-bonn.de
- **Gerontologisches Forum in der LVR-Klinik Bonn**
Kaiser-Karl-Ring 20, 53111 Bonn, Haus 15, Raum 0.31
- **Gustav-Oel-Haus**
Kessenicherstr. 157-159, Bonn-Dottendorf,
Tel. 02 28/23 86 62
- **Haus am Redoutenpark**
Kurfürstenallee 10, 53177 Bonn, Tel. 02 28/36 75 20
- **Haus auf dem Heiderhof**
Tulpenbaumweg 18, 53177 Bonn, Tel.: 02 28/95 24 0
- **Haus der Bonner Altenhilfe**
Flemingstraße 2, 53123 Bonn, Tel.: 02 28 / 77 64 63
- **Hermann-Ehlers-Haus**
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

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.: 0 22 25/99 99 95 0, *Tagespflege Meckenheim, Zypressenweg 4, 53340 Meckenheim*

mittwochs, 11-13 Uhr, Hilfestellung beim Ausfüllen von Anträgen aller Art.

Herbert Häser. Anmeldung erwünscht, *Offene Tür 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.*

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

jeden 1. Donnerstag im Monat, 10:30-12 Uhr, Sprechstunde für Pflegenden Angehörige - Mit Marc Schué, Pflegedienstleiter Haus am Redoutenpark. In Kooperation mit dem Haus der Familie – Mehrgenerationenhaus. *Im Haus der Familie, Ev. Thomaskirchengemeinde Bad Godesberg Friesenstr. 6*

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

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

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

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

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

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

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, *Schmerzszentrum 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 Spätaussiedlerrunde, *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

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

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

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

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

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

jeden 1. Dienstag im Monat, 18-20 Uhr, Angehörigen-Café – Unter fachlicher Anleitung werden Themen rund um die Pflege zu Hause besprochen. Der Austausch mit Gleichbetroffenen kann dabei entlastend wirken, die eigene Perspektive verändern und helfen andere Lösungen zu finden. *Karin Schneider GepflegtPflegen*

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 95), Tel. 0228 – 657408, *Tenten-Haus der Begegnung*

mittwochs, 9:30-12:30 Uhr, Treffpunkt für Demenzzranke im „Zeit-Café“ - Je nach Wunsch: gemeinsames Kaffeetrinken, Erzählen, Bewegungs-/Gesellschaftsspiele, Singen, Spazierengehen, etc. Anmeldung erforderlich: *Beatrix Fuchs-Bachmann, Tel.: 02 28/8 19 50.* Teilnahmen den ganzen Vormittag oder stundenweise möglich. 10 € pro Stunde (können ggf. von der Pflegekasse erstattet werden); *CBT Wohnhaus Emmaus*

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

jeden 2. Mittwoch, 15-17 Uhr, Treffen der Schlesischen Frauengruppe, *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

jeden 2. Mittwoch, ab 16 Uhr, Gesprächskreis „Fibromyalgie“, *Deutsche Rheuma-Liga Nordrhein-Westfalen e.V.*

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

donnerstags, 15-17 Uhr, Klaufrunde, 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.*

finden, soweit keine anderweitigen Adressen ausdrücklich angegeben sind. Adressen weiterer Anbieter sind jeweils individuell angegeben.

■ **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-schuettd.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

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 1. und 2. Samstag im Monat, 15-16 Uhr, Tipps und Anregungen für einen gesundheitsfördernden Umgang mit Lebensmitteln oder vom Abenteuer der Enzyme und Vitamine – Gesprächskreis zur gesunden Ernährung. 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. Der Erfahrungsaustausch bereichert sicher auch Ihre Mahlzeiten. *Offene Tür für Rentner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus*

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

HAND- UND FUßPFLEGE

montags und mittwochs, Hand- und Fußpflege (montags mit Fr. Geiger und mittwochs mit Fr. Rau), 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 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 Dürenstraße e.V.*

AWO Nachbarschaftszentrum Friesdorf

Dienstag, den 7.8.2012
Ausflug zum Kloster Heisterbach · Abfahrtszeiten erfragen. Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 9.8.2012 ab 15 Uhr
Vortrag: Sicher unterwegs in Bonn mit dem Fahrrad · Anmeldung erforderlich.

montags, 10.9. - 29.10., 10-11:30 Uhr
Spanisch für Fortgeschrittene · Für 8 Termine 80 €.

Samstag, den 11.08.2012 10-15 Uhr
Vortrag: Flohmarkt: Kunst, Kitsch und Kulinarisches · Verkauf zu Gunsten der Arbeit im AWO Nachbarschaftszentrum.

Donnerstag, den 16.8.2012 ab 15 Uhr
Vortrag: Vorsorgende Verfügungen · mit Frau Koch.

dienstags, 11.9. - 30.10., 10-11:30 Uhr
Spanisch für Anfänger · Für 8 Termine 80 €.

Dienstag, den 18.9.2012 ab 15 Uhr
Erzähl-Café

AWO Ortsverein Bonn-Stadt e.V.

Samstag, den 11.8.2012 ab 11 Uhr
AWO-Sommerfest · Auch in diesem Jahr organisiert die Männerreih Tannenbusch das beliebte Fest mit vielen Überraschungen.

Dienstag, den 14.8.2012 ab 13 Uhr
Fahrt nach Kempen (Niederrhein) · Das Gebiet der Stadt Kempen wurde bereits um 890 in den Heberegister der Benediktinerabtei Werden als „Campunni“ erwähnt. Ab der Jahrhundertwende entstand rund um einen Herrenhof des Kölner Erzbischofs eine bäuerliche Siedlung. Abfahrt: Quantiusstr. 13 Uhr, Liegnitzer Str. 13:15 Uhr. Einzelheiten: www.awo-bonn.de oder in unserer Geschäftsstelle. AWO-Mitglieder 12 €, Gäste 14 €.

Freitag, den 24.8.2012 ab 14 Uhr
Das „Modemobil“ zu Besuch · 2012. Zeitlose Mode klassisch und sportlich, für alle Gelegenheiten.

Mittwoch, den 5.9.2012 ab 15 Uhr
Vortrag: Vortrag der Initiative LebensWandel · „Nimm den Tod persönlich“ - der individuelle Umgang mit Sterben, Tod und Trauer.

Begegnungsstätte „St. Jakob und St. Ägidius“

Mittwoch, 1.8. und 26.9., ab 15 Uhr
Bingo.

Montag, den 6.8.2012 ab 13 Uhr
„Vom Wegesrand in die Tellermitte“ · Quiz zu genießbaren Unkräutern, bekannten Heilpflanzen und vergessenen Salatbeiwerk. Kosten und raten Sie! Dazu reichen wir frisches Baguette. Kostenbeitrag bitte kurzfristig erfragen. Anmeldung erforderlich bis zum 3.8.2012.

Mittwoch, den 8.8.2012 ab 13:30 Uhr
Gärten heute und gestern · Der Ausflug in die kleinen Gartenparzellen des Hauses der Geschichte zeigt, wie sehr sich Gestaltungsstil, Funktion und Ansehen des Schrebergartens in den Jahrzehnten zwischen 1945 und heute gewandelt haben. Genießen Sie eine Führung ins nahe Grüne (Fahrdienst zum Museum wird angeboten) mit anschließendem Erdbeerkuchen im Museumscafé oder dem Besuch der Fotoausstellung „Zeitsprung“. Anmeldung erforderlich.

Freitag, 17.8. und 21.9., ab 12:30 Uhr
Gaumenfreuden · ein 3-Gänge-Menü aus der Hand unserer „Meisterköchin“ Frau Schäfer und ihrem Team. Der Kostenbeitrag pro Person liegt bei rund 6 € (abhängig von der Anzahl der Teilnehmer und vom Gericht). Anmeldung erforderlich bis 3 Tage vorher.

Sonntag, den 19.8.2012 13-18 Uhr
Fest der Kulturen · Erstmals beteiligt sich die Begegnungsstätte beim Fest der Kulturen auf dem Vorplatz des Frankenbades. Genießen Sie das bunte multikulturelle Bühnenprogramm, viele kulinarische Spezialitäten oder die Gastfreundschaft in den Pavillons der vielen vertretenen Initiativen und Institutionen – unter anderem auch unserer Begegnungsstätte.

Freitag, den 24.8.2012 ab 13:30 Uhr
„Wie schön, dass wir beisammen sind.“ · Sommerfest mit Jubiläum des Tagespflegehauses: Unter anderem werden die Arbeiten aus den Projektzeihen „Kunst ist schön, macht aber Arbeit“ (Gäste der Tagespflege im Kunstmuseum) und des „Mal-Denk-Ateliers“

(Gestaltung eines Buches mit eigenen Bildern und Geschichten durch große und kleine Leute) präsentiert. 3 €.

Montag, den 27.8.2012 ab 15:30 Uhr
„Sayn – Heute und Gestern“ · Die vielen Sehenswürdigkeiten eines Ortes voller Geschichte. Der „Kulturpark“ Sayn lockt nicht nur mit dem tropischen Schmetterlingspark und einem rundum erneuerten Schloss. Sayn bietet dem Besucher auch herrliche Ausblicke von der mittelalterlichen Burg, lädt zu einem Bummel durch die alte Stadt mit über 20 durch internationale Künstler gestaltete Fassaden – Schmetterlinge in pastellen Tönen bis hin zu grellen Faltern und wirbt mit der filigran gestalteten romanischen Abtei um Besucher. Der Vortrag bereitet auf den Ausflug am Donnerstag vor und bietet Entscheidungshilfen für eine vielseitig anregende oder aber entspannte Tagestour.

Donnerstag, den 30.8.2012
9:30-18 Uhr

„Zu Gast bei fürstlichen Faltern“ Ausflug nach Sayn Gruppe: Schmetterlinge und Schloss 8 €, Gruppe: Schmetterlinge und Schloss mit Führung 14 €.

Mittwoch, den 5.9.2012 17-19 Uhr
Vortrag: Neue Wohnformen im Alter · In den letzten Jahren sind eine Vielzahl neuer Wohnformen entstanden. Welche Modelle gibt es in Bonn schon und was ist geplant. Mit Gelegenheit zu Rückfragen und Gesprächen mit Fachleuten sowie zum Austausch von neuen Ideen und zur Vernetzung mit anderen Interessierten. Die Infobörse „Neue Wohnformen in Bonn“ findet zweimal statt. Mitwirkende sind die Projektstelle „Innovative Wohnformen“ im Amt für Soziales und Wohnen, das Stadtplanungsamt, die Bonner Altenhilfe und die VHS. Leitung: Hans-Joachim Otto / Martina Rütz / Susanne Russ / Dr. Adrian Reinert. Anmeldung erwünscht.

Mittwoch, den 12.9.2012 ab 14:30 Uhr
Vortrag: Geschichte vor unserer Haustür: „Die verlorene Altstadt“ · Curt Delander präsentiert Fundstücke der wiederentdeckten Gertrudiskapelle. Die kleine stadtgeschichtliche Ausstellung im Frauenmuseum widmet sich der Heiligen des Frühlings, der Mäuse, Ratten u. Mädchenbildung. Im Jahr 2010 wurden die letzten Spuren der Kapelle aus dem 12. Jahrhundert endgültig eliminiert und von Bonns Krankenhaus überbaut. Die Dokumentation legt Zeugnis ab über die Bewohner der „Kuhl“, den Menschen des Rheinviertels unterhalb des „Alten Zoll“ zwischen Vogtgasse, Giergasse und Rheingasse. Treffpunkt: Frauenmuseum im Kausfeld 10. 2,50 €.

Montag, den 17.9.2012 ab 15:30 Uhr
Vortrag: Plötzlich pflegebedürftig! Was tun? · Der Vortrag der Seniorberaterin Wiebke Standfuß widmet sich ausschließlich dem Thema der Pflegebedürftigkeit mit seinen scheinbar undurchschaubaren Details, Zuständigkeiten und Unwägbarkeiten. Eingegangen wird u.a. auf Hilfsmittel, Antragstellung, die Prüfung des medizinischen Dienstes, auf die evtl. Ablehnung der Pflegestufe und daraufhin greifende Hilfen. Besprochen werden sowohl institutionelle als auch privat



Von „Rücken-Power“ bis „Gleichgewichtstraining“

Das Präventionssport-Angebot im VfB

Wenn der Rücken zwickt und zwackt, sind oft falsche Haltung, Bewegungsmangel oder schwache Rückenmuskeln die Ursachen. Im *Rücken-Power-Kurs* werden durch spezielle kräftigende Übungen die Rumpfmuskulatur gestärkt, die Haltung optimiert und wertvolle Tipps für ein rücken-gerechtes Verhalten im Alltag gegeben.

Die täglichen Belastungen beeinflussen aber auch unseren Gemütszustand. Ohne regelmäßige Phasen der Erholung sind die täglichen Anforderungen auf Dauer schwer zu bewältigen. Das Autogene Training kann durch die konzentrierte Selbstentspannung einen Ausgleich zur ständigen Anspannung bieten.

Selbstständig und aktiv sein bis ins hohe Alter – wer möchte das nicht? Aber wie geht das? Eine wichtige Voraussetzung hierfür ist die eigene Mobilität. Der Gleichgewichtskurs sorgt mit Hilfe von kräftigenden und koordinativen Übungen für einen sicheren Stand und eine verbesserte Gleichgewichtsfähigkeit.

Die Kurse sind von den gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert, so dass sie einen Teil der Kursgebühr erstatten und/oder ihren Mitgliedern bei regelmäßiger Teilnahme Bonuspunkte gutschreiben können.

Starttermine und alle Infos zu diesen und anderen Angeboten des VfB, wie z. B. auch Hatha Yoga oder Aquafitness: Verein für Behindertensport, Geschäftsstelle Hans-Böckler-Str. 16, Tel.: 02 28 - 40 36 71-9 www.vfb-bonn.de



organisierte Pflege, Verhinderungs- und Kurzzeitpflege.

Montag, den 24.9.2012 ab 15:30 Uhr
Vortrag: „Schöner neuer Wasserhahn“ - Schönheitsreparaturen werden in vielen Mietverträgen als Mieterpflicht festgelegt. Doch wann ist die Grenze der Schönheit erreicht? Wann sind auch Kleinigkeiten eindeutig als Vermieterleistung zu erbringen? Was muss ein Hausmeister, welcher immerhin in der Nebenkostenabrechnung auftaucht, erledigen? Wann muss aus eigener Tasche ein Klempner bezahlt werden? Mirco Theiner (Geschäftsführer des Deutschen Mieterbunds, Bonn) klärt über Rechte und Pflichten auf.

■ Begegnungsstätte CLUB

Freitag, den 17.8.2012 16-18 Uhr
E-Bike ausprobieren · Eine gemütliche Fahrradtour durch unsere Heimat – gutes Wetter, frische Luft und die wunderschöne Landschaft genießen. Auch für wenig geübte Radfahrer, denn mit einem E-Bike genießen Sie elektrischen Rückenwind und meistens spielend jeden Hügel. Nahe den Siegauen bei St. Augustin-Buisdorf beginnen wir mit einer Einweisung in das E-Bike durch den Fahrradsicherheitstrainer Uwe Philipp. Dann geht es schon los mit der geführten Radtour. E-Bikes (Pedelects) und Helme werden gestellt und alle Fragen werden beantwortet. Mit Uwe Philipp. Anmeldung erforderlich. 18 €.

montags, 17.09. - 15.10., 10-11 Uhr
„Denken und Bewegen“ Gleichgewichts- und Gedächtnisübungen für Senioren im CLUB · Gemeinsam lernen wir Übungen zur Kraft-, Mobilitäts- und Gleichgewichtsverbesserung. Beispiele aus dem täglichen Leben dienen dabei der Verbesserung der Reaktion, Stärkung der Auffangfähigkeit und beim Ablauf unserer Bewegungen. Kleine Übungen zu Merkfähigkeiten, Orientierung, Koordination etc. werden spielerisch mit Bewegungen kombiniert. Probieren Sie es aus. Mit Uwe Philipp. Anmeldung erforderlich. Für 5 Termine 20 €.

■ Bonner Personen Schiffahrt

mittwochs, 1.8., 8.8., 15.8., 22.8. und 29.8. sowie montags, 3.9., 10.9., 17.09. und 24.9.2012, jeweils 14 Uhr Abfahrt Bonn „Alter Zoll“, Einlass 13:30 Uhr, 19 Uhr Rückkehr

Rheinischer Seniorennachmittag mit Herz auf der „Filia Rheni“. Gemütliche Schiffstour mit Kaffeeplätzchen und rheinischem Unterhaltungsprogramm. Rundfahrt bis Bad Breisig ohne Landaufenthalt. Fahrpreis: 18,90 €, inkl. Bordprogramm und Nachmittagskaffee. Tipp: Mittagessen an Bord ab 13:15 Uhr auf Vorbestellung

Samstag, 4.8. und 18.8.2012, 20 Uhr Abfahrt Bonn „Alter Zoll“, 20:10 Uhr Abfahrt Bonn Bundeshaus, 23 Uhr Rückkehr

Mondscheinfahrt mit Live-Musik und Tanz Ü40 auf der „Filia Rheni“. Ob Foxtrott, Walzer oder Rumba. Unsere Musiker spielen für Sie nach Wunsch und unterhalten Sie mit flotter Tanzmusik. Kostenloses Zubringerschiff ab: Remagen 17:30 Uhr, Bad Honnef 18:00 Uhr, Königswinter 18:15 Uhr, Bad Godesberg 18:20 Uhr, Fahrpreis: 15,50 €

Samstag, 11.8.2012, 13 Uhr, Abfahrt Bonn „Alter Zoll“, 02:00 Uhr Rückkehr

Großfeuerwerk Braubach-Koblenz. Nachtfahrt zu „Rhein in Flammen“ in Koblenz im exklusiven Ambiente der „Rheinprinzessin“. Fahrpreis inkl. Mittagessen und abends Schifferplatte, Erwachsene 67,50 €, Kinder 37,50 €

Samstag, 25.08.2012, 20 Uhr Abfahrt Bonn „Alter Zoll“ (Einlass 19:30 Uhr) 23:00 Uhr Rückkehr

Grillabend auf der „MS Beethoven“. Fahrpreis: 28,50 €, inkl. Grillbuffet „all you can eat“ und Musik mit DJ

Samstag, 1.9.2012, 18 Uhr Abfahrt Bonn „Alter Zoll“, 23:00 Uhr Rückkehr

Candlelight-Dinner auf der „Rheinprinzessin“. Romantischer Abend mit Feuerwerk und 3-Gang Menu, Fahrpreis: 40,50 €

Sonntag, 9.9.2012, 12:00 Uhr Abfahrt Bonn „Alter Zoll“, Zwischenhalt an allen Stationen, 16:00 Uhr Rückkehr

Musikfahrt „Songs on Yesterday“ auf der „Moby Dick“. Musikalische Unterhaltung eines Live-Musikers mit Schlagern und Evergreens von gestern. Fahrpreis: 28,00 €, inkl. Mittagessen

Mittwoch, 19.09.2012, 12:30 Uhr Abfahrt Bonn „Alter Zoll“, 17:30 Uhr Rückkehr

Träumendes Bonn auf der „Poseidon“. Eine Hommage an unser „Bonn“. Aber was wäre es ohne unseren Vater Rhein? Fahrpreis: 28,00 €, inkl. Mittagessen, Musik und Entertainment

Sonntag, 23.9.2012, 13:30 Uhr Abfahrt Bonn „Alter Zoll“, 17:15 Uhr Rückkehr

Federweißenfest auf der „Poseidon“ mit Live-Musik und Entertainment den „jungen Wein“ begrüßen. Fahrpreis: 18,90 €, inkl. Zwiebelkuchen, 1 Glas Federweißen

■ CBT Wohnhaus Emmaus

Mittwoch, 1.8. und 19.9., ab 16 Uhr

Diavortrag mit Josef Dederichs · Am 1.8.: „Auf den Spuren von Tilmann Riemenschneider – dem populärsten deutschen Bildhauer und Bildschnitzer“ Am 19.9.: „Kulturstätten an der Donau – von Wien nach Budapest“.

Mittwoch, 15.8. und 26.9., ab 16 Uhr

Diavortrag mit Richard Grebert · Am 15.8.: „Kultur und Geschichte entlang der Elbe – Per Boot von Schmilka und Dresden nach Wittenberg“ Am 26.9.: „Rheinabwärts von Konstanz nach Bad Godesberg“.

■ CBT Wohnhaus St. Markusstift

Mittwoch, den 22.8.2012 ab 15 Uhr

Sommerfest · mit den Holly Hoppers – Musik und Tanz vor 50 Jahren.

Dienstag, den 28.8.2012 ab 15 Uhr

Informationsveranstaltung zum Wohnen mit Service mit Hausführung · Anmeldung erforderlich.

Dienstag, den 11.9.2012 ab 15 Uhr „Deutschland, wie es einmal war.“ · mit Herbert Waldhans.

■ Familienbildungsstätte Bonn

Montag, 27.8., 18 - 19:30 Uhr, danach 3.9. - 10.12., 18 - 20:15 Uhr,

Wild Mind – Schreiben als Kraftquelle · „Wir Menschen erkennen nicht, wer wir wirklich sind. Wir nehmen nur sehr langsam und zögernd unsere Größe in unserem Innern an“, (N.G.) Schreiben, freies Schreiben, befreit uns zu uns selber und zu dem, was wir wirklich sagen wollen. Schreibübungen nach gewissen Regeln – z. B. Halt die Hand immer in Bewegung; sei spezifisch; werde nicht logisch - geben Halt, verbinden uns mit den anderen, führen uns zu Selbstvertrauen und zu einem Mehr an Leben. – Vorkenntnisse nicht erforderlich, aber auch nicht hinderlich. Einführung am 27.8., danach folgt ein Seminar mit 5 Terminen. Für die Einführung 5 €, Für das Seminar 37,50 €.

mittwochs, 29.8. - 26.9., 9:30 - 11:45 Uhr

Himmel – Hölle – Fegfeuer · Jenseitsvorstellungen in der Kunst des Mittelalters und der Neuzeit · Was folgt nach dem Leben? Diese Frage hatte für die Menschen des christlichen Mittelalters und der frühen Neuzeit eine elementare Bedeutung. Mit ihr verknüpften sich Hoffnungen aber auch Befürchtungen. Die Ängste vor ewiger Verdammnis in der Hölle und das Sehnen nach der Glückseligkeit im Himmel waren im diesseitigen Dasein bereits präsent. Orte wie das himmlische Jerusalem oder der Paradiesgarten sind in der Vorstellung entstanden. Wir betrachten, wie die Jenseitsvorstellungen ihren Niederschlag in den Künsten finden. Für 5 Termine 37,50 €.

Mittwoch, 29.8. - 12.12., 18 - 20:15 Uhr

Vortrag: Ganzheitliche Krebstherapie · Die Initiative „Ganzheitliche Krebs-therapie“ trifft sich monatlich, um sich auszutauschen. Teilnehmer sind Betroffene und ihre Angehörigen. Ärzte und Therapeuten stehen bei Bedarf

mit ihrer langjährigen Erfahrung zur Verfügung.

Dienstag, 4.9. - 11.12., 9 - 12 Uhr

Heilsames Schreiben · Heilsames Schreiben legt den Fokus auf Schreibtechniken und -methoden, die konfliktlösend wirken und damit zu Entspannung, Spannung und Lebendigkeit führen. Sie werden ihren inneren Zensor kennenlernen, aber auch ihr inneres, kreatives Kind, das Ihnen hilft, sich kreativer, echter, persönlicher auszudrücken und Freiräume zu gestalten. Vorkenntnisse werden nicht erwartet. Bitte bringen Sie Neugier mit auf eine spannende Reise! Für 6 Termine 60 €.

dienstags, 4.9. - 11.12., 17 - 19:15 Uhr

Was vom Krieg übrigblieb – Offener Gesprächskreis · Erzählen, Teilen und Zuhören vom Herzen her befreit die Seele. In der von M. Winkelmann gegründeten Dialog- und Schreibwerkstatt für Kriegskinder und Kriegsenkel haben bereits viele Menschen erfahren dürfen, wie heilsam und erkenntnisreich es ist, wenn sie Zeugnis ablegen von den meist leidvollen Spuren, die die Kriegszeit in ihrem Leben hinterlassen hat. Jede/r kann kommen, wenn er/sie kann und möchte und es gibt keine Verpflichtung, an allen Tagen teilzunehmen. Die Gebühr beträgt 6 Euro bei Teilnahme pro Abend.

Mittwoch, 5.9. - 21.11., 19:30 - 21 Uhr

Vortrag: Einführung in den meditativen Tanz mit Elementen des freien Tanzes · Das Wort „Meditation“ sinngemäß übersetzt heißt „die Mitte einüben“: Ruhige oder auch beschwingte Kreistänze lassen durch ihre strukturierte Form, die Bewegung und die Wirkung der Musik die TeilnehmerInnen in die eigene Mitte und zur Ruhe kommen. Die Möglichkeit spiritueller Erfahrung entsteht. Zur Erweiterung des eigenen Bewegungs- und Wahrnehmungsspektrums werden auch Elemente des freien Tanzes eingefügt. Themen dazu sind z. B.: Begegnung, das Eigene, Ungewohntes, Nähe, Distanz. Bitte bequeme Kleidung und leichte, flache Schuhe mitbringen. Für 8 Termine 32 €.

EIN LEBEN FÜR DIE KUNST.
Grabgestaltung von Ihren Friedhofsgärtnern: Individuell wie das Leben!

BdF
Bund deutscher Friedhofsgärtner

Es lebe der Friedhof!

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

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

Die Dauergrabpflege-Einrichtungen der Friedhofsgärtner garantieren Ihnen:

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

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

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

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

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

Samstag, 15.9. und
Sonntag, 16.9., 10-18 Uhr

Gospelworkshop – Singen und Lernen von Afrika · Beppo Theis-Gustavus und Gisela Gustavus lassen einen Projekt-Chor entstehen, der mit seinen Liedern eintaucht in den Rhythmus Afrikas und die Religion der afrikanischen Menschen. Das Referentenpaar berichtet über die Lebensumstände der Menschen im Kongo und über die Bedeutung der Gospels für ihren Glauben und für die Bewältigung ihres Lebens. Der Chor unter der Leitung von YA' Beppo gestaltet die Eucharistiefeier der Pfarrgemeinde St. Peter in Vilich am Sonntag um 11 Uhr. Bitte Speisen und Getränke fürs Buffet am Samstag mitbringen. Treffpunkt: Pfarrheim St. Peter, Adelheidsstr. 8, 53225 Bonn-Vilich. St. Peter Vilich ist vom HBF Bonn zu erreichen mit der Buslinie 640 bis Haltestelle Kloster; mit der Bahnlinie 66 bis Haltestelle Vilich. Für 2 Tage 32 €, Für Familien: 60 €.

Mittwoch, den 19.9.2012
18:30 - 20:45 Uhr

Vortrag: Keine Angst vor Osteoporose Ist er Koch oder Arzt? · Ihre Knochengesundheit wird maßgeblich durch die Ernährung beeinflusst. Die Kombination von moderner Ernährungsmedizin und Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) bietet einen ganzheitlichen Ansatz. Der theoretischen Teil behandelt die Ursachen, anschließend erfahren Sie welche Lebensmittel für den Erhalt gesunder Knochen sorgen und welche man vermeiden sollte. Die praktische Umsetzung im Alltag steht im Mittelpunkt, so dass Sie direkt zu Hause beginnen können. 7,50 €.

Montag, den 24.9.2012 13-14:30 Uhr
Lust auf Museum · Lob der Torheit – Narren, Künstler, Heilige · Schamanen, Narren, Wahrsager, Künstler, Helden und Medizinmänner, Grenzgänger aus verschiedenen Epochen und Kulturkreisen begegnen uns in dieser Ausstellung. Sie lässt uns eine fremde Welt betreten, in der sich Gegensätze wie Wahnsinn und Vernunft, Christliches und Außerchristliches, Menschliches und Übermenschliches oft gegenüberstehen und eine eigenwillige Anziehung ausüben. Das Alte Ägypten, der Ferne Osten und Ozeanien, aber auch das Abendland erzählen uns von dieser geheimnisvollen Welt. Eintrittspreis 15 €. Treffpunkt: Kunst- und Ausstellungshalle, Friedrich-Ebert-Allee 4, 53113 Bonn.

Mittwoch, 26.09., 31.10. und 28.11.,
10-11:30 Uhr

Ein philosophischer Monatsrückblick · Es treffen sich Interessierte, die sich nicht allein mit Fakten aus Nachrichten und Berichterstattungen zufrieden geben wollen. Hinter vielen tagtäglichen Meldungen verbergen sich grundsätzliche Fragen: Von welcher Sicherheit reden wir, wenn es um unsere Sparguthaben geht? Wann sind die Grenzen des Verschweigens zur Lüge überschritten? Gehört diese Meldung überhaupt in die Öffentlichkeit? Ziel ist es, einen Gesprächskreis zu etablieren, in dem weiter gedacht und (vom Moderator) auch philosophische Gedanken mit eingebracht werden. Für 3 Termine 15 €.

Donnerstag, den 27.9.2012
18-20:15 Uhr

Vortrag: Was Sie schon immer zur Bibel fragen wollten. Vieles bleibt beim Lesen der Bibel unverständlich, manches klingt überholt oder mit naturwissenschaftlichem Denken nicht vereinbar. z.B. das Frauenbild und die Vorstellung eines gewalttätigen Gottes provozieren oder ärgern viele in unserer Zeit. Dr. Gunther Fleischer, Leiter der Bibel- und Liturgieschule Köln und Fachmann zu Fragen zur Heiligen Schrift, stellt sich nach einem kurzen Impulsvortrag zu Entstehung und Absicht der Bibel Ihren Fragen. In Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk Bonn. 6 €.

■ Haus am Redoutenpark

Mittwoch, 1.8. und 5.9., ab 15:30 Uhr
Gesprächskreis für Trauernde · In Zusammenarbeit mit dem Hospizverein Bonn e. V. Eingeladen ist jeder, der sich ein Gespräch wünscht. Es ist ein offener Kreis, zu dem jeder Neue willkommen ist. Eine regelmäßige Teilnahme ist nicht verpflichtend.

Donnerstag, den 2.8.2012
15:30 - 17 Uhr

Diavortrag Besichtigung des Taufengels – eine protestantische Tradition · In der ev. Erlöserkirche zu Bad Godesberg, Mit Richard u. Bärbel Grebert.

Sonntag, 12.8. und 30.9., ab 16 Uhr
Konzertnachmittag · Am 12.8.: Mit Thomas Gutthof, Am 30.9.: Mit den Harmonikafreunden Meckenheim-Ersdorf.

Mittwoch, den 15.8.2012 ab 16 Uhr
Märchensommer · mit Ilse Feist; märchenhafte Rosenzeit – Rosenmärchen und Gedichte.

Donnerstag, den 23.8.2012 ab 16 Uhr
Filmvorführung „Namibia“ – Teil 2 · Ein Hauch deutscher Kolonialgeschichte in Swakopmund, bis zu 80.000 Robben am Kreuzkap. „Die Namik“ eine der ältesten Wüsten der Welt, Tierbeobachtung im Etosha Nationalpark. Mit Ursula Reuter.

Dienstag, den 28.8.2012 ab 11 Uhr
Tag des Ehrenamts – Zeit schenken – Einander begleiten – Ein offenes Ohr haben · Wir blicken zurück auf eine langjährige Kultur des Engagements in unserem Haus. Besuchen Sie uns an diesem Tag und lernen Sie uns kennen: - 11 Uhr Auftakt: Ehrenamt in seiner Vielfalt – Möglichkeiten des Engagements
- 15 Uhr Gemeindegottesdienst und Singen mit den Kurfürstenlerchen
- 17 Uhr Gemeindegottesdienst in der Rigal'schen Kapelle.

Mittwoch, den 19.9.2012 ab 10:15 Uhr
Sitztanzen · mit Claudia Rütten.

■ Kaiser-Karl-Klinik

donnerstags und dienstags,
ab dem 2.8., ab 19 Uhr
Gitarrentwürme · Solokonzert mit Karl-Heinz Nicolli, der Sie mitnimmt auf eine musikalische Zeitreise durch drei Jahrhunderte der Gitarrenmusik.

Sonntag, den 5.8.2012 11-14 Uhr
Sonntagsbrunch „Grillbrunch“ · Lassen Sie sich von unseren Küchenmeistern

kulinarisch verwöhnen! Anmeldung erforderlich.

Dienstag, 7.8. und 18.9., ab 19 Uhr
„Die Verliebten – Märchen rund um die Liebe“ · Jens Gottschalk erzählt Volksmärchen der Weltliteratur für Erwachsene - der Jahrhundert alten Tradition folgend in freier Form – ausdrucksstark und packend!

Montag, den 13.8.2012 ab 19 Uhr
Liederabend zum Zuhören und Mitsingen mit Duo Evergreen · Mit Gesang und Gitarre präsentieren Cordelia Obstfeld und Hans Braun Lieder und Chansons bekannter Interpreten aus den 30er Jahren bis heute. Es darf gerne mitgesungen werden!

Sonntag, den 19.8.2012 ab 19 Uhr
Lesung „Rheinsommer“ · Hans U. Petersen liest aus seiner anrührenden Erzählung.

dienstags und donnerstags,
ab dem 21.08., ab 19 Uhr
Akkordeonkonzert · Eine beschwingte Stunde mit Musik und Gesang mit Rudolf Rochell.

Dienstag, den 28.8.2012 ab 19 Uhr
Konzert mit Vladimir Vinogradov · Seine dreisaitige Domra – ein altrussisches Musikinstrument aus dem 13. Jahrhundert, „jubelt, plätschert, weint, betört ... Illusion eines ganzen Orchesters ... Faszination der russischen Seele ...“.

■ Karin Schneider Gepflegt/Pflegen

Montag, den 27.8.2012 18-20:30 Uhr
Was ist zu tun, wenn ein Pflegefall in der Familie eintritt? Finanzierbarkeit, Organisation, Vorbereitung etc., Vereinbarung mit dem Beruf. Es werden die Wünsche und Bedürfnisse der Betroffenen berücksichtigt. In den Räumlichkeiten der Wurzelwerke.

freitags, 31.8. - 2.11., 9-12 Uhr
Menschen mit Demenz begleiten und sich selbst nicht verlieren · Im Austausch mit Gleichgesinnten und in entspannter Atmosphäre erfahren Sie Ideen zur Selbstpflege/Entspannung, lernen ihre Stärken und Kräfte besser einschätzen und Praxistipps zur Pflege erleichterung. Es werden Kenntnisse im medizinischen, rechtlichen und finanziellen Bereich vermittelt. Ebenso Gesprächsmethoden, Hilfen bei der Tagesgestaltung, bei Beschäftigungsmöglichkeiten, Ideen für den Erhalt der Selbstständigkeit, Unterstützungsmöglichkeiten, Tipps zur Ernährung, Mobilisierung etc. 8 Termine. Kostenfrei.

Montag, den 10.9.2012 18-20:30 Uhr
Wer bin ich? Die Bedeutung von Erinnerungen bei Demenzerkrankungen · Erfahren sie, wie sie krankheitsbedingtes Verhalten und Gefühle besser verstehen und vor dem Hintergrund der Lebensgeschichte der Person leichter einordnen können. Dazu werden individuelle Materialien erstellt, die Erinnerungen wach halten, Gespräche in Gang bringen und Handlungen anregen. In den Räumlichkeiten der Wurzelwerke.

Montag, den 24.9.2012 18-20:30 Uhr
Wer bist du? Menschen mit Demenz verstehen lernen · Erfahren sie Möglichkeiten für den verständnisvollen Umgang miteinander auf der Basis wahrgenommener Gefühle und einer wertschätzenden Einstellung. Gesprächshilfen, Anregungen zu Beschäftigungen im Alltag und zur Tagesgestaltung werden vorgestellt. In den Räumlichkeiten der Wurzelwerke.

■ Kursana Villa Camphausen

Sonntag, den 26.8.2012 ab 14:30 Uhr
Sommerfest/Tag der offenen Tür – Ein bunter Nachmittag mit Alt und Jung im Park der Villa Camphausen · Auch in diesem Jahr laden wir zur „längsten Kaffeetafel von Mehlern“ ein. Verbringen Sie mit uns einen abwechslungsreichen, schönen Nachmittag mit der ganzen Familie in unserem prächtigen Park der Villa Camphausen.

Donnerstag, 30.8., 15:30-16:30 Uhr
und 6.9.2012, 14-15:30 Uhr
Sicher unterwegs – ein Leben lang ... – Rollatorentaining · Viele Senioren fühlen sich trotz ihres Rollators unsicher, wenn sie sich im Straßenverkehr bewegen. In Zusammenarbeit mit der Verkehrswacht Bonn e.V. konnten wir Frau BrodeBer gewinnen, Tipps und Kniffe zu zeigen, wie man mit etwas Übung künftig leichter, sicherer im Umgang mit dem Rollator wird. Anmeldung erforderlich.

Freitag, den 14.9.2012
15:30-16:30 Uhr
Wunder der Natur – Diavortrag über die „grüne Lagune“ Polens · Im Nordosten von Polen befindet sich der Biebrza-Nationalpark, das größte Sumpfgelände Mitteleuropas. Ein Labyrinth von unberührten Wasserarmen, Überflutungsmooren und Bruchwäldern wird vom Wasser der Biebrza und Narew versorgt. Tauchen Sie ab mit uns in eine wundervolle Welt der Natur.

■ Margarete- Grundmann-Haus

Donnerstag, den 2.8.2012 ab 16 Uhr
„Die Bibliothek – 44 Bücher, die man lesen muss“ Karl Hugo Pruyts liest aus seinem gleichnamigen Buch · Spende erbeten.

Freitag, den 3.8.2012 ab 14 Uhr
Fahradgruppe „Vom Grundmann-Haus über Enderich entlang der Bahnstrecke (Linie 18) bis Alfter“.

Donnerstag, den 9.8.2012 15-17 Uhr
Bingo-Nachmittag bei Kaffee und Kuchen.

Freitag, den 10.8.2012 ab 13:33 Uhr
Wanderung „Von Vilich-Müldorf über Burg Lede nach Schwarzrheindorf und weiter am Rhein entlang nach Beuel“ · Treffpunkt und Abfahrt: 13:33 Uhr mit der Stadtbahnlinie 66 ab Haltestelle „Hauptbahnhof-Bonn“ (U) bis zur Haltestelle „Vilich-Müldorf“.

Mittwoch, 15.08.2012
Donnerstag, den 16.8.2012 ab 16 Uhr
Dia-Vortrag „Kroatien – Abschied der Touristen-Routen“ · Diavortrag von Hans-Josef Arck. 2 €.

Freitag, den 17.8.2012 ab 14 Uhr
Fahradgruppe „Vom Margarete-Grundmann-Haus am Bahndamm längs nach Godesberg und über kleine Wege über Friesdorf, Dottendorf und Kessenich zurück“.

sonntags, 19.8. - 28.10., 18-20 Uhr
Workshopreihe Improvisationstheater „les bon(n)mots“ Für 10 Termine 110 €, Erm. 90 €.

Donnerstag, den 23.8.2012
ab 15:30 Uhr
„Drei Wochen Genesungsurlaub! Wurd' vor Freud' bal verrückt! Von Dresden nach Bonn, en Fahrt in et Jüück, hat ich jedaach“ Peter Brust erzählt aus seinem Hörbuch „Trotz allem – et wor schön“ 2 €.

Freitag, 24.8. und 28.9., ab 8:30 Uhr
Gemeinsames Frühstück 4,50 €.

Freitag, den 24.8.2012 ab 13:09 Uhr
Wanderung „Von der Margarethenhöhe aus über die Frühmesseiche nach Ittenbach – Variation über dem Lohrbach ist möglich“ · Treffpunkt und Abfahrt: 13.09 Uhr mit der Stadtbahnlinie 66 ab Haltestelle „Hauptbahnhof-Bonn“ (U) bis zur Haltestelle „Königswinter, Clemens-August-Str.“. Dort umsteigen in die Buslinie 521 (um 13.39 Uhr) bis zur Haltestelle „Margarethenhöhe“.

samstags, 25.8. - 03.11.,
15:30 - 17 Uhr
MAT-Gehirn-Jogging;
Für 10 Termine 65 €.

montags, 27.8. - 3.12., 9:30 - 11 Uhr
„Spanisch für Senioren“ – Kurs für Fortgeschrittene;
Für 15 Termine 75 €.

montags, 27.8. - 3.12.,
11:15 - 12:45 Uhr
„Spanisch für Senioren“ – Kurs für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen; Für 15 Termine 75 €.

dienstags, 28.8. - 4.12.,
11:15 - 12:45 Uhr
VHS-Kurs „Italienisch Vertiefung B1“;
Für 15 Termine 85,60 €, Erm. 61,80 €.

Mittwoch, den 29.8.2012 17-19 Uhr
Vortrag: Betreutes Wohnen – Wohnen mit Service · Vortrag und Hausführung mit Wohnungsbesichtigung.

donnerstags, 30.8. - 29.11.,
10-11:30 Uhr
VHS-Kurs „Italienisch A1.3“ Für 14 Termine 80,30 €, Erm. 58,10 €.

Donnerstag, den 30.8.2012
ab 11:30 Uhr
Flohmarkt zugunsten des Margarete-Grundmann-Hauses mit Grillen, Kaffee und Kuchen. Nachmittags stehen noch Bowling-Spiele und gemeinsames Singen auf dem Programm.

Freitag, den 31.8.2012, ab 14 Uhr
Fahradgruppe „Vom Margarete-Grundmann-Haus entlang der Wasserburgenroute zur Rheindorfer Burg vorbei am Poppelsdorfer Schloss, Endericher Burg, Immenburg und Dransdorfer Burg. Einkehr im Haus Müllestampe und anschließend über kleine Pfade zurück“ · Abfahrt: 14 Uhr ab Margarete-Grundmann-Haus.

Samstag, den 1.9.2012
15:30 - 16:30 Uhr

„FAHREND VOLK“ Veranstaltungsreihe „Musikalische Plaudereien“ · Hans Georg Büchel präsentiert und erläutert hörenswerte musikalische Beispiele zum Thema. Spende erbeten.

montags, 3.9. - 29.10.,
19:45 - 21:15 Uhr

VHS-Kurs „Hatha – Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene“ Für 9 Termine 64,60 €, Erm. 47,05 €.

dienstags, 4.9. - 23.10., 18 - 19:15 Uhr
PRAEVITA „Qigong“;
Für 8 Termine 125 €.

Mittwoch, den 5.9.2012 ab 10 Uhr

Jung und Alt kochen und essen gemeinsam Dialog der Generationen · mit Kindern aus Luther's Arche – Familienzentrum und Kindertagesstätte der evang. Luther-Kirchengemeinde. Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 6.9.2012 ab 16 Uhr
Dia-Vortrag „Die Elbe, von Schmila und Dresden nach Wittenberg“ · Diavortrag von Richard und Bärbel Grebert · 2 €.

Freitag, den 7.9.2012 ab 13:11 Uhr

Wanderung „Von Unkel am Rhein entlang nach Erpel (Kurzstrecke) und retour (Langstrecke)“ · Treffpunkt und Abfahrt: 13:11 Uhr mit dem Regionalexpress 8 (Gleis 1) ab Haltestelle „Beuel Bahnhof“ bis zur Haltestelle „Unkel“ (Wer an einer Gruppenfahrkarte interessiert ist, sollte ca. 30 Minuten vorher in der Bahnhofsvorhalle in Beuel sein.).

montags, 10.9. - 19.11., 9:30 - 11 Uhr
Kurs „Italienisch - Konversationskurs“
Bei 8 Teilnehmern 66 €.

montags, 10.9. - 29.10., 18 - 19:30 Uhr
VHS-Kurs „Autogenes Training“; Für 8 Termine 58,10 €, Erm. 42,50 €.

Mittwoch, den 12.9.2012 ab 18 Uhr

Vortrag: „Technikeinsatz für selbstbestimmtes Wohnen“ Gemeinsame Veranstaltung mit der VHS Bonn · von Malte Steinbach. Anmeldung erwünscht.

Donnerstag, den 13.9.2012 15 - 17 Uhr
Bingo-Nachmittag bei Kaffee und Kuchen.

Freitag, den 14.9.2012 ab 14 Uhr

Fahrradgruppe „Vom Margarete-Grundmann-Haus nach Endenich, weiter über das Meßdorfer Feld nach Lessenich und über die Felder Richtung Alfter.“

Samstag, den 15.9.2012 10 - 16:30 Uhr
Tagesseminar: „Wohn-Wunsch-Werkstatt – Wie wollen wir wohnen, wenn wir älter sind“ · Eine Veranstaltung der VHS Bonn in Zusammenarbeit mit der Bonner Altenhilfe, der Projektstelle „Innovative Wohnformen“ im Amt für Soziales und Wohnen, dem Stadtplanungsamt und dem Margarete-Grundmann-Haus. Anmeldung erforderlich.

dienstags, 18.9. - 4.12., 9:30 - 11 Uhr
„Spanisch für Senioren“ – Kurs für Anfänger/innen 60 €.

Mittwoch, 19.9.2012. und
Donnerstag, den 20.9.2012
ab 15:30 Uhr

„Musikalischer Nachmittag mit den Harmonika-Freunden Meckenheim“.

Freitag, den 21.9.2012 ab 10:30 Uhr

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

Freitag, den 21.9.2012 ab 12:49 Uhr

Wanderung „Von Ahrbrück die Ahr abwärts soweit die Füße tragen. (Bf. Kreuzberg ca. 3 km, Bf. Altenahr ca. 6 km) · Treffpunkt und Abfahrt: 12:49 Uhr mit der Regionalbahn 30 ab Haltestelle „Hauptbahnhof-Bonn“ (Gleis 4) bis zur Haltestelle „Ahrbrück, Bf.“ (Bei Interesse an einer gemeinsamen Fahrkarte ist der Treffpunkt mindestens 20 Minuten vor Abfahrt in der Bahnhofshalle neben dem Eingang zur Buchhandlung.).

Samstag, 22.9. und 29.9., 9 - 10:30 Uhr

Vortrag: Kurs A: „Wie benutze ich ein Handy?“ 36 €.

Samstag, 22.9. und 29.9.,
10:45 - 12:15 Uhr

Vortrag: Kurs B: „Wie benutze ich ein Handy?“ 36 €.

mittwochs, 26.09. - 12.12.,
9 - 10:30 Uhr

Kurs „Französisch – leichte Konversation“.

mittwochs, 26.9. - 12.12.,
10:30 - 12 Uhr

Kurs „Französisch für Anfänger“.

Mittwoch, den 26.9.2012 ab 17 Uhr

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

Donnerstag, den 27.9.2012 ab 16 Uhr

Dia-Vortrag „Kunstreise durch Südtirol: Bozen, Gries, Schloss Runkelstein“ · Diavortrag von Ursula Weischer. 2 €.

Freitag, den 28.9.2012 ab 14 Uhr

Fahrradgruppe „Vom Margarete-Grundmann-Haus durch den Hofgarten runter zum Rhein – dort mit der Fähre übersetzen – kurz am Rheinufer entlang und weiter über den Bröltalbahnhof bis Pützchen“.

■ Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

Mittwoch, 1.8.2012

Gesundheit aus eigener Hand - Die japanische Heilkunst Jin Shin Jyutsu · Selbsthilfekurs – Mit dieser Methode erlernen Sie, wie Sie die Selbstheilungskräfte aktiviert und diverse Beschwerden gelindert werden können. Anmeldung: Karin Görmar; Telefon: 0228 / 29 84 20. Pro Termin 7 €.

freitags, 17.8. - 21.9., 13:45 - 15 Uhr

Tanzen für die Seele · Tanzen im Sitzen – für Senioren. Leichte für jede mögliche Bewegung, Aufwärmen und Muskelentspannung! Dies werden wir mit Musik untermalen und nach Wunsch kurze Choreographien erarbeiten! Mit Marieta-Nina Polak. Anmeldung erforderlich. Für 6 Termine 60 €.

Freitag, 24.8. und 28.9., 11 - 14 Uhr

Radtour mit Einkehr · Am 24.8.: Kottenforst – Restaurant „Im Zuschlag“ (an der B 56) Am 28.9.: Kottenforst -

Villiprott zum Restaurant „Waldesruh“. Anmeldung erforderlich.

Montag, den 27.8.2012 20 - 21:15 Uhr

Pilates · Die Übungen nach Joseph Pilates sind eine Kombination aus Gymnastik und Yoga zur Kräftigung, Verbesserung der Beweglichkeit, Tiefenatmung und Entspannung. PreaVita Bonn, Tel.: 02 28/289 707 83. 125 €.

mittwochs, 29.8. - 31.10.,
9:15 - 10:45 Uhr

Yoga für Fortgeschrittene · Kostenübernahme durch die Krankenkassen ist möglich!. Anmeldung erforderlich. Für 10 Termine 100 €.

Mittwoch, 29.8.2012

Yoga für Anfänger und Menschen mit Bewegungseinschränkungen; Für 10 Termine 100 €.

mittwochs, 12.9. - 7.11.,
18:30 - 20 Uhr

„Gesund und dauerhaft abnehmen, ohne zu hungern“ · Wir kochen nach den 5 Elementen. Lernen Sie die Wirkung der Lebensmittel kennen. Erleben Sie, wie die traditionelle chinesische Medizin (TCM) Sie mit Genuss und Bekömmlichkeit auf den Weg zu mehr Wohlfühl und Fitness führt. Am 12.9.: Infoveranstaltung; Anmeldung: Dr. Maria Ebert-Joisten/Ursula Hecht-Wagner, 0228/71 01 31 95. Für 8 Termine 139 €.

Donnerstag, den 20.9.2012 10 - 12 Uhr

Herbstfrühstück · Gemeinsam mit Nachbarn und Freunden frühstücken, ins Gespräch kommen und gemütlich in den Tag starten. Anmeldung erforderlich. 4 €.

Montag, den 24.9.2012

14:30 - 16:30 Uhr

„Alte Gewohnheiten und neue Regeln im Konsens mit der Straßenverkehrsordnung“ · Tipps und Informationen für Autofahrer und Fußgänger im Alter. Die Grundlagen des Miteinanders im Straßenverkehr, die Verkehrsregeln und -gesetze werden von Zeit zu Zeit geändert. Da ist es wichtig, auf dem Laufenden zu bleiben! Anmeldung erforderlich.

■ Offene Tür Dürenstraße e.V.

Freitag, 3.8. und 7.9., 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 €.

donnerstags, alle 14 Tage,

9.8. - 20.9., 18 - 20 Uhr

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

Donnerstag, 9.8. und 20.9.,
ab 11 Uhr

Vortrag: Kostenloser Versicherungscheck · Welche Versicherungen brauche ich? · Welche Versicherungen brauche ich nicht? · Wie kann ich sparen? · Sind meine bestehenden Versicherungen noch auf dem aktuellen Stand? · Wo sind die

Fallen in den Verträgen? Sind Sie richtig versichert? Dieser Frage können Sie mit der unabhängigen Versicherungsmaklerin Corinna Schoch auf den Grund gehen!. Anmeldung erforderlich.

Montag, 13.08. bis Freitag, 17.08.,

Der Harz – Brocken, Romanik und alte Fachwerkstädte · Die mehrtägige Busreise geht in diesem Jahr in den Ostharz mit einer Fahrt auf den Brocken und der Besichtigung der Städte Halberstadt, Wernigerode, Goslar und Quedlinburg. Auch ein Besuch vom Hexentanzplatz in Thale steht auf dem Programm. Leistungen: Fahrt im modernen Reisebus mit Klimaanlage, Bordküche und WC, 4 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet und 3-Gang-Abendessen im 4*-Schlosshotel Quedlinburg - Inkl. aller Kosten für Führungen und Fahrt mit der Brockenbahn - Kurtaxe - Reisepreiseversicherungsschein der Firma Laschke GmbH in Euskirchen. 403,50 €, Einzelzimmerzuschlag: 60 €.

Mittwoch, den 15.8.2012, 7 - 17 Uhr

Kevelaer Wallfahrt an Maria Himmelfahrt · Kevelaer gilt als einer der größten christlichen Wallfahrtsorte in Europa. Papst Johannes Paul II. ehrte das Gnadenbild und die Wallfahrt Kevelaer im Jahr 1987 durch seinen hohen Besuch und unterstrich damit die Rolle und den Ruf von Kevelaer als Wallfahrtsort. Anmeldung erforderlich bis zum 7.8.2012 18 €.

Sonntag, den 26.8.2012, 8 - 17 Uhr

Blumenkorso in Bad Ems · Die Stadt Bad Ems feiert seit über 600 Jahren den Bartholomäusmarkt, ein Volksfest, dessen Höhepunkt der farbenprächtige Blumenkorso mit mehr als 50 Korsowagen mit nahezu einer Million Blumen ist. Etwa 1000 Musiker, Tanzmajoretten, Show-Kapellen aus den USA, Niederlanden, England, Frankreich, Belgien und der Schweiz lassen den Aufenthalt zu einem besonderen Erlebnis werden. Anmeldung erforderlich bis zum 15.8.2012 26,50 €.

Donnerstag, den 13.9.2012,
15:30 - 17 Uhr

Vortrag: „Erben und Vererben“ · Richtig vererben und Streitigkeiten vermeiden. Es empfiehlt sich, seine Wünsche in einem Testament zu regeln. Informiert wird u. a. über gesetzliche Erbfolge, Erbvertrag, Testament – Form, Inhalt, Wirkung, Pflichtteilsrecht. Bei Erbschaft – Nachlass prüfen und verwalten, Erbschaftssteuer. Referentin: Claudia Eckermann-Seel, Beratungsdienst der Sparkassen-Finanzgruppe.

Donnerstag, den 27.9.2012 15 - 17 Uhr

Laaftreff des Vereins für Heimatpflege und Heimatgeschichte Bad Godesberg e. V. · Thema: „Jedem singe Verein“ – vom Leben mit und in einem Verein in Bad Godesberg. Leitung: Karl Josef Schwalb.

Der besondere aktiv-Termin im September:



... ab dem 27. August
wieder für Sie da!

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

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

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 Lepelne Herbst

Lepelne Zimmermann GbR
Belderberg 24, 53113 Bonn, Tel: 0172-2601255

www.lepelne-herbst.de

Wachtberg im Drachenfels Landchen

Kultur erleben
17.8. bis 2.9.2012

6. WACHTBERGER KULTURWOCHE
Informationen unter 0228/ 95 44-176 oder www.wachtberg.de

9. Sankt Augustiner Senientag

Selbstbestimmt älter werden

Freitag, 21.9.2012
11.00 – 16.00 Uhr
Informationsstände - Vorträge - Musik - Theater - Führungen...
Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Rathaus Sankt Augustin

Veranstalter: Stadt Sankt Augustin, Fachbereich Soziales und Wohnen, weitere Infos: Walter Schilling Tel.: 02241-243444

Café Restaurant Rheinpavillon

Das romantische Idyll am schönen Rhein in Königswinter-Nierdellendorf

Telefon: 02223/29 93 93

Offene Tür für Rentner und Pensionäre Heinz-Dörks-Haus

Samstag, 4.8. und 1.9., 15-17 Uhr
Philosophisch-Psychologisches Caféhausgespräch · Am 4.8.: Vom Gegeneinander zum Miteinander Konfliktlösungen mit anderen Menschen – Mit Dr. Ertich Schechner Am 1.9.: Absolutes Nichts – Wirklichkeit aus buddhistischer Sicht – Mit Werner Heidenreich.

Senioren-Begegnungsstätte Limperich e.V.

Mittwoch, 8.8. und 12.9., ab 8 Uhr
Fußpflege mit Frau Lais.

Donnerstag, den 16.8.2012 ab 14 Uhr

Sommerfest mit musikal. Unterhaltung.

Mittwoch, den 22.8.2012 ab 15 Uhr
Filmvortrag mit Herrn Dederichs · „Kulturstätten an der Donau – Von Wien nach Budapest“.

Mittwoch, 29.8. und 26.9., ab 15 Uhr
Singen mit Frau Oberdorfer.

Donnerstag, den 6.9.2012 ab 15 Uhr
Ökum. Senioren-Runde mit Herrn Pfarrer Verwold.

Dienstag, den 18.9.2012 ab 15 Uhr
Vortrag mit Frau Schultze-Rhonhof · „Lorenz – Der berühmte Vater eines berühmten Sohnes“.

Statt-Reisen

* für diese Touren ist eine Anmeldung erforderlich

So. 5.8.'12, 11:00
Sa. 08.09.'12, 14:00
Bonn-Innenstadt.
Auf und unter'm Pflaster

So. 05.08.'12, 14:00
Bonnerinnen, berühmt und berüchtigt

So. 05.08.'12, 14:00
Jüdischer Friedhof Schwarz-Rheindorf

So. 05.08., So. 26.08.12, jew. 14 Uhr
Spionage in Bonn*

Fr. 10.8., Fr. 24.8., Fr. 14.9.'12, Sa. 22.9., Sa. 29.9.'12, jeweils 21 Uhr
Mit dem Nachtwächter unterwegs

Sa. 11.08.'12, 14:00
Der Drachenfels

So. 12.08.'12, 11:00
Südstadt - Aufbruch in die Gründerzeit

Sa. 18.08.'12, 12:00
Hauptbahnhof Bonn*

Sa. 18.08.'12, 14:00
So. 23.09.'12, 11:00
Bonn - Residenz der Kurfürsten

Sa. 18.08.'12, 14:00
Frankreich in Bonn - Eine Spurensuche

So. 19.08.'12, 11:00
Sa. 15.09.'12, 14:00
Citycaching - Die GPS-Tour durch Bonn*

So. 19.08.'12, 11:00
So. 23.09.'12, 14:00
Das Villenviertel in Godesberg

So. 19.08.'12, 14:00
Sa. 25.08.'12, 13:00
Sa. 15.09.'12, 14:00
Mi. 26.09.'12, 11:30

Pützchens Markt - Ein Phänomen
Pützchens Markt als Thema einer Stadtführung: Wie wird so ein riesiges Fest organisiert, woher kommen die Schausteller, wie werden Strom und Wasser herbeigeschafft? Und wie ist das mit den Anwohnern, die bei Pützchens Markt entweder verreisen oder im Vorgarten einen Verkaufsstand aufmachen? Aber natürlich geht es auch um den Ursprung und die Traditionen des Marktes, die viele Besucher gar nicht mehr kennen. So etwa um das Kloster, die Einsiedlerkapelle und die Geschichte der Heiligen Adelhaid.

Sa. 25.8., Sa. 8.9.12, So. 16.09.2012 jeweils 10:15 Uhr

Paddeltour auf der Sieg A*

So. 26.08.'12, 10:15
Paddeltour auf der Sieg B*

So. 09.09.'12, 10:15
Paddeltour auf der Sieg BE*

So. 30.09.'12, 10:15
Paddeltour auf der Sieg B

Sa. 25.08.'12, 14:00
Altstadt Bad Godesberg

Sa. 25.8., So. 16.9.2012, 14 Uhr
Die Rheinische Butterfahrt (rechtsrh.)*

So. 26.08.'12, 11:00
Radtour: Bürgerliche Traumschlösser

So. 26.08.'12, 14:00
Der Bonner Bogen

So. 26.08.'12, 14:00
Jüdisches Bonn

So. 26.08.'12, 14:00
Mit der U-Bahn in die Römerzeit

So. 26.08.'12, 14:00
Spurensuche im ehem. Regierungsviertel

Sa. 01.09.'12, 11:00
Radtour: Burgen, Schlösser, Ruinen

So. 02.09.'12, 11:00
Himmel und Ääd - Kulinarischer Rundgang

So. 02.09.'12, 14:00
So. 30.09.'12, 11:00
Zwischen Bahnsteig 11 und Amt 99

Fr. 07.09.'12, 14:00
Tour d'amour

Sa. 08.09.'12, 14:00
Heisterbacher Tal

Sa. 08.09.'12, 14:00
Schöne neue Warenwelt

So. 09.09.'12, 11:00
Die Historische Stadtrevue*

So. 09.09.'12, 14:00
So. 16.9., Sa. 29.9.2012, 11:00
Beethoven ganz privat

So. 16.09.'12, 14:00
Beuel - Die Bonner Sonnenseite

So. 16.09.'12, 14:00
Klein-Amerika am Rhein

So. 16.09.'12, 18:00
Kochen auf Rheinisch

Sa. 22.09.'12, 9:30
Weinberge und Winzerdörfer im Ahrtal

Sa. 22.09.'12, 14:00
Der Bonner Bogen

So. 23.09.'12, 13:30
Kirchen und Musik

Sa. 29.09.'12, 14:00
Dr. Kim auf der Flucht*

Sa. 15.09.'12, 14:00
Nordstadt-Geschichten von unten

So. 30.09.'12, 14:00
Die Rheinische Butterfahrt (linksrh.)*

Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem

mittwochs, 8.8. - 17.10., 15:30 - 16:15 Uhr

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

montags, 27.8. - 1.10., 9:15 - 10:15 Uhr

„Der erfahrbare Atem“ - nach Prof. Ilse Middendorf · „Wir lassen den Atem kommen, wir lassen ihn gehen und warten, bis er von selbst wieder kommt“. Mit sanften Bewegungs-, Dehnungs- und Lockerungsübungen, die allmählich den Bewegungsspielraum der Muskeln und Gelenke wieder erweitern, vertiefen wir das Körper- und Empfindungsbewusstsein. Unterstützend wirkt dabei der Atem. Die Übungen sprechen den Menschen in seiner Ganzheit an; sie wecken neue Kreativität und Lebensfreude. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen! Leitung: Frau Dr. phil. Margret Causemann. Für 6 Termine 50 €.

montags, 27.8. - 1.10., 10:30 - 12 Uhr
Qigong · Qigong ist förderlich in vielerlei Hinsicht: Es verstärkt die Lebenskraft und geistige Klarheit. Es bringt Yin und Yang ins Gleichgewicht. Die Übungsreihen von Prof. Jiao Gourui werden im Wechsel vermittelt. „Die 15 Ausdrucksformen“ und die „8 Brokate“. Kostenübernahme durch die Krankenkasse möglich. Bitte wenden Sie sich an ihre Krankenkasse. Leitung: Frau Dr. phil. Margret Causemann. 70 €.

dienstags, 28.8. - 30.10., 14:30 - 16 Uhr

Englische Konversation · Wir lesen und diskutieren englische Texte aus Politik und Gesellschaft; auch Kurzgeschichten aus dem Amerikanischen. Themen werden nach Absprache im Kurs festgelegt. Referentin: Doris Kohlenbach. Für 8 Termine 45 €.

dienstags, 28.8. - 11.12.,
17-18:30 Uhr

VHS für Ältere: Advanced Conversation C1 · Do you have few problems understanding English but would like some more practice listening and speaking? Would you like to brush up your grammar and learn more English idioms? Come and join a lively group discussing current affairs and many other topics with a British English focus! No textbook, small fee for photocopies. Leitung: Herr Trevor Leonard Engel. Schriftliche Anmeldung über die VHS erforderlich! Angaben über Kursdauer und Kosten ohne Gewähr. Für 14 Termine 80,30 €, Erm. 58,04 €.

mittwochs, 29.8.-12.12.,
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.

donnerstags, 30.8. - 22.11.,
10:30 - 12 Uhr

Vortrag: Geschichte spannend erzählt · „Unsere Vergangenheit – Ereignisse, Personen, Persönlichkeiten ... Geschichte spannend erzählt“ - Abschnitt XXI · In einer auf mehrere Semester angelegten Vortragsreihe beschäftigen wir uns - unter besonderer Berücksichtigung sozialgeschichtlicher Aspekte - mit der Entwicklung im 20. Jahrhundert. Neueinsteiger sind herzlich willkommen! Leitung: Ingeborg Jagusch; Schriftliche Anmeldung bei der VHS erforderlich! Für 12 Termine 72,10 €, Erm. 54,10 €.

Dienstag, den 4.9.2012
14:30 - 17 Uhr

Play reading · Leitung: Sue Petri. Kopiergeld 25 €.

mittwochs, 12.9. - 28.11.,
10 - 12 Uhr

VHS Kreatives Schreiben · Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne schreiben möchten, aber alleine nicht den richtigen Zugang finden. Mit Übungen und Schreibspielen, u.a. „Creative Writing“ das die Kreativität gezielt weckt; aus der Erinnerung schreiben, Science fiction, Prosa und Lyrik. Gute Deutschkenntnisse sind Voraussetzung. Leitung: Gudrun Hillmann; Eine Lesung „Lieblingstexte“ der Kursteilnehmenden mit Musik von Konstantin Gockel (Violine) findet am Mittwoch, den 31. Oktober 2012, 15 Uhr, in der Seniorenbegegnungsstätte Bonn-Mehlem, Utestraße 1, statt. Für 8 Termine 58,40 €, Erm. 42,70 €.

Mittwoch, den 12.9.2012

Busfahrt zum Garten der Schmetterlinge im Schlosspark und der Besichtigung des Schlosses Sayn · Nähere Informationen über Abfahrt/Kostenbeteiligung und Eintrittspreis werden noch bekannt gegeben!

Mittwoch, den 19.9.2012 ab
15 Uhr

Filmvortrag „Pilgerfahrt in Frankreich“ · Abseits der großen Touristenströme besichtigen wir die Landschaft Burgunds und der Auvergne. Jahrhunderte alte Klöster, Kirchen und Städte auf den alten Pilgerstraßen Frankreichs nach Santiago de Compostella; Referentin: Frau Reuter. 1,50 €.

mittwochs, 26.9. - 5.12.,
10:15 - 11:15 Uhr

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

Mittwoch, den 26.9.2012
15 - 17 Uhr

Vortrag: Herausforderung Alter · 2012 ist das Europäische Jahr des aktiven Alterns und der Solidarität zwischen den Generationen. Das Klischee vom stillen, anspruchslosen und hilflosen Greis auf dem Altenteil hat ausgedient. Aber was bedeutet „aktives Altern“ praktisch? Wie kann ich mein Altern aktiv gestalten, um mein körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden zu fördern und möglichst lange selbstständig und unabhängig zu bleiben? Und wie regle ich mein Verhältnis zur nachfolgenden Generation? Der Vortrag will dazu Anregungen und Impulse geben. Der Dozent ist Arzt und Mediator. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Generationennetzwerk Bad Godesberg und der Bonner Altenhilfe statt. Vortrag: Dr. Heinz Pilartz. Anmeldung erwünscht.

Wohnstift Beethoven

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

Donnerstag, 30.8.2012, 16 Uhr

Dia-Vortrag: „Zauberhafte Algarve“ von Josef Schavier

Samstag, 1.9.2012, 16 Uhr

Hauskonzert mit dem „Felicitas-Quartett“

Samstag, 8.9.2012, 17 Uhr

Hauskonzert mit „Flautissima“, z. T. Lehrer der Musikschule Bornheim

Donnerstag, 13.9.2012, 16.30 Uhr

Vortrag: „Zauber von Musik und Dichtung“ von Rolf Kettner

Montag, 17.9.2012, 16 Uhr

Dia-Vortrag: „Bei den Erben der Mayas und Azteken in Mexiko und Guatemala, Teil 2“ von Hans Twirly

Donnerstag, 20.9.2012, 16 Uhr

Literatur-Vortrag: „Jane Austen – Leben und Werk“ von Dr. Doris Maurer

WurzelWerke

Sonntag, den 16.9.2012

11 - 18 Uhr

AnMut · Kombination leicht erlernbarer, spannungsregulierender Dehn- und Wahrnehmungsübungen mit Elementen aus Shiatsu, Do In und Kinesiologie sorgen für mehr Beweglichkeit, natürliche Schönheit und persönliche Präsenz. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Getränke und kleine Knabereien stehen zur Verfügung, Decke, Yoga- oder Isomatte und bequeme Kleidung bitte mitbringen. Anmeldung erforderlich. 85 €.

Dienstag, den 25.9.2012

20 - 22 Uhr

Starke Frauen-Treff · Anmeldung erforderlich.

Friedrich-Spee-Akademie

Donnerstag, 28.8.2012, 18 - 20 Uhr

Maritim Hotel, Bonn Präsentation des neuen Herbst-/ Wintersemesters mit rund 100 Angeboten für anspruchsvolle Freizeitgestaltung, politische und philosophische Bildung, Reisen und Ausflüge und vielem mehr. Rahmenprogramm. Eintritt kostenfrei

aktiv & vital-messe Beethovenhalle

Samstag/Sonntag, 3./4.11.2012
10 - 17 Uhr

Voraussichtlich 50 Aussteller präsentieren an 2 Tagen ihr Dienstleistungs- und Warenangebot in den Bereichen: Wohnen, Ausstattung, Reisen, Gesundheit, Bildung, Technik, Unterhaltung, Sicherheit, Medien. Die Messe ist auch Börse für Informationen. An beiden Tagen Vortragsprogramm mit Beiträgen der Bereiche Gesundheit, Recht, Spiritualität und vieles weiteres mehr. Eintritt kostenfrei

mehr

Auswahl unter 150 Zeitschriften und Zeitungen

Lesen



Über 3.300 Leser sind seit Jahren überzeugte Lesezirkel-Abonnenten

mehr Bequemlichkeit

pünktlich wöchentlich zugestellt



Bestellen Sie noch heute Ihr Test-Abo mit den Titeln Ihrer Wahl!

mehr Geld sparen

50% preiswerter als beim Kauf am Kiosk oder im privaten Abonnement



aktiv Termine empfiehlt den Lesezirkel West.

... jetzt mit dem Lesezirkel

Jetzt informieren:

Lesezirkel West

Redcarstr. 22

53842 Troisdorf

Tel. 0 22 41 - 2 12 98

info@lesezirkel-west.de

www.lesezirkel-west.de



- Feuerwehr/Notarzt
112
- Arztrufzentrale Bonn
01805-044100
- Arztrufzentrale Rhein-Sieg-Kreis
(rechtsrheinisch)
02241-938333
- Arztrufzentrale Köln
0221-19292
- Giftnotruf Bonn
0228-19240
- HsM Handeln statt misshandeln
Notruftelefon: 0228-696868
- Krankentransport Bonn
0228-652211
- Krankentransport
Rhein-Sieg-Kreis
02241-19222
- Krankentransport
Feuerwehr Köln
0221-745454
- Notdienstpraxis im
Malteserkrankenhaus Bonn
0228-64819191
- Notdienstpraxis im
Ev. Waldkrankenhaus
0228-383388
- Notdienstpraxis der nieder-
gelassenen Ärzte in Beuel
0228-407333
- Privatärztlicher Notdienst –
24 Stunden
0228-19257
- Privatärztlicher Dienst –
24 Stunden
0228-6202010
- Seniorenrecht
Rechtsanwälte Rother
0228-92391641
- Seniorenruf Stadt Bonn
0228 / 77-6699
- Senioren-Service Gutmann
Unabhängige Wohnberatung
24 Std.-Heimplatzvermittlung
0800 / 278 14 89
- seniorentermine.de
0228 - 55 90 20
- Spedition Keller – Umzüge
0228 - 67 55 01
- Zahnärztlicher Notdienst
01805-986700
- ZBV - Zentrale für Behinderten-
fahrten im Verein für Behinder-
tensport Bonn/Rhein-Sieg e.V.
0228-40367-0

Diagnose Parkinson

Was nun? Was ist zu tun?

Parkinson ist eine neurologische Krankheit; zwingend erforderliche Dopamine kommen beim Gehirn nicht mehr an. Die Krankheit kommt schleichend, und eine Diagnose ist nicht einfach, weil es mannigfache Symptome gibt.

Bei jedem Betroffenen zeigt sich eine andere Konstellation. Bei manchen Menschen beginnt die Krankheit mit Zittern der Hand, der Beine und/oder der Füße. Aber die Krankheit kann sich auch ganz anders bemerkbar machen: beispielsweise dass der linke Arm nicht mehr mitpendelt oder man beginnt, kleine Schritte zu machen; man rempelt mit der rechten Schulter die Türzargen an. Der Geruchssinn kann nachlassen oder die Füße „kleben“ am Boden fest, man fällt öfters, der Kopf und der Oberkörper neigen sich nach vorne. Die Muskeln können schmerzen oder versteifen sich immer öfter. Depressionen und Halluzinationen können auftreten, die Schrift wird unleserlich usw.

Für den Verdachtsfall spreche ich folgende Empfehlung aus:

1. Bei Auftreten einiger der genannten Symptome sofort den Neurologen aufsuchen.
2. Verschriebene Medikamente gewissenhaft einnehmen.
3. Bewegung, Bewegung, Bewegung.

Die Parkinson-Selbsthilfegruppe Bonn, mit derzeit 105 Mitgliedern, kann Parkinson-erkrankten helfen mit der Krankheit und den damit verbundenen Schwierigkeiten besser umzugehen. Wir wollen sie ermutigen, weiterhin am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.

Kommen Sie zu unseren Treffen!

Sie können jederzeit mit mir telefonisch unter 0228 - 31 27 32 oder psbonn43@netcologne.de Kontakt aufnehmen. Im Internet finden Sie uns unter: parkinson-bonn.de

Peter Schmitz

Bundesfreiwilligendienst

Auch Senioren sind gefragt

Bundesfreiwilligendienst - was ist das? Wer kann das machen? Was kann man tun?

Zum 1. Juli 2011 traten die Aussetzung der Wehrpflicht und die Abschaffung des Zivildienstes in Kraft. Dieser Wegfall der Zivildienstleistenden stellt gerade im sozialen Bereich eine große gesellschaftliche Herausforderung dar. Der Bundesfreiwilligendienst (BFD) soll dabei helfen, die Folgen der Aussetzung des Zivildienstes aufzufangen.

Bundesfreiwilligendienst kann jeder machen, der seine Pflichtschulzeit absolviert hat. Junge Menschen, die nach der Schule keine Lust haben direkt die Uni- oder Ausbildungsbank zu drücken oder die Zeit bis zum Studienbeginn sinnvoll überbrücken möchten. Menschen in mittleren Jahren und Seniorinnen und Senioren, die aus dem Joballtag ausgestiegen sind und ihre Erfahrungen und ihr Wissen sinnvoll weitergeben möchten. Menschen jeden Alters, die sich umorientieren, eine neue berufliche Richtung erkunden oder mögliche alternative Arbeitsgebiete kennenlernen möchten. Alle, die sich sozial engagieren, nützliche Arbeit leisten und spannende Kontakte knüpfen wollen. Alter, Geschlecht, Nationalität oder die Art des Schulabschlusses spielen dabei keine Rolle.

Der Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V. (vfb) ist als Einsatzstelle anerkannt und bietet viele Gelegenheiten sich zu engagieren, neue und spannende Erfahrungen

zu sammeln und mit den unterschiedlichsten Menschen zusammen zu kommen. Im vfb gibt es verschiedene Tätigkeitsfelder für den Bereich des Bundesfreiwilligendienstes:

- Beförderung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen zur Arbeit, Therapie, Schule oder Sport
- Betreuung der Fahrgäste während der Fahrt
- Helfertätigkeit in Rehabilitationssportgruppen
- Gruppenbetreuung von Menschen jeden Alters und mit unterschiedlichen Erkrankungen und Behinderungen
- Einzelbetreuung von schwerstmehrfachbehinderten Teilnehmern in Aqua-Gruppen
- Mitarbeit bei den vielfältigen Verwaltungs- und Organisationsaufgaben der Geschäftsstelle
- gemeinsame Aktivitäten mit den Kollegen: Grillen – Wakeboarding – Bowling – und mehr
- Möglichkeit zum Erwerb des Personenbeförderungsscheins und/von Fachübungsleiterlizenzen.

Alle, die Freude am Umgang mit Menschen und Spaß an Bewegung haben sowie über Teamfähigkeit und Verantwortungsbewusstsein verfügen, erhalten beim Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V. in der Hans-Böckler-Str. 16 in Bonn-Beuel oder unter 0228-403670 weitere Informationen zu den Möglichkeiten, die der Bundesfreiwilligendienst im vfb bieten kann.

M. W.-B.

Wohnen, Pflege, Service

In Bonn und im Rhein-Sieg-Kreis

Ein Zuhause für Senioren in Bonn

- Alten- und Pflegeheim Marienhaus 72 57-0
- Sebastian-Dani-Alten- u. Pflegeheim 915 09-0
- Herz-Jesu-Kloster Ramersdorf 971 97-0
- Begleitetes Service-Wohnen 915 09-0

Ambulante Pflege & Essen auf Rädern

- Beuel 47 37 82
- Bonn 21 34 39
- Bad Godesberg-Süd 95 72 50
- Bad Godesberg-Nord 68 83 84-0
- Bonn Nord-West 68 84 83-0



www.caritas-bonn.de

WOHNEN IN GEBORGENHEIT, LICHT UND FARBE.

BETREUT UND GEPFLEGT – IN GUTEN HÄNDEN.

WIR SIND FÜR SIE DA.

WANN IMMER SIE UNS BRAUCHEN.

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

Ihre Ansprechpartnerin:

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



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 Kupper, Tel.: **0228/9510724** ■ info@kuepper-bonn.de

Etwas Bewegen

mit dem

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

Unsere Leistungen im Überblick

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



Geschäfts- & Beratungsstelle:

Hans-Böckler-Str. 16
53225 Bonn

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

Rehabilitationssport

Fahrdienst

Präventionssport

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- Schwesternschaft „Bonn“ e.V.



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

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

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

SENIORENBÜRO

Wir sind aktiv -
auch im Alter

Machen Sie mit!

Haben Sie Lust, in unserem Verein ehrenamtlich mitzuwirken und Ihr Wissen an interessierte Damen und Herren im Seniorenalter zu vermitteln? Für Ihr persönliches Hobby Gleichgesinnte zu gewinnen oder eine leitende Funktion in einer Arbeitsgruppe zu übernehmen? Unser Verein steht Ihnen dabei hilfreich zur Seite.

Wir sind ein gemeinnütziger Verein und eine Gruppe aktiver Damen und Herren im Seniorenalter, die sich unter dem Motto „Tat und Rat“ zusammengeschlossen haben, um den Ruhestand so lange es geht selbstbestimmend durch persönliches Engagement zu gestalten und anderen dabei zu helfen.

Wenn Sie kreativ und teamfähig sind, sowie gerne mitarbeiten möchten, rufen Sie uns während der Bürozeiten an: montags von 14 - 16 Uhr und mittwochs von 10 - 12 Uhr, Tel.: 02 28 - 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. von 14 bis 16 Uhr und
Mi. von 10 bis 12 Uhr im Büro.
Telefon: (0228) 63 55 32
(Anrufbeantworter außerhalb der Bürozeit)
E-Mail: seniorenbuero-bonn@t-online.de

Spendenkonto:
Sparkasse KölnBonn Konto: 57810
BLZ: 370 501 98

Vorstand:
Horst Semper (2. Vorsitzender),
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 werden gerne nachgekommen. Ein Notebook mit W-LAN-Funktion sollte mitgebracht werden. An der Wolfsburg 1.

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

■ Die Kunst- und Literaturrende

Alle 14 Tage treffen sich Leseratten und Kulturhungrige zur Diskussion und plaudern im Seniorenbüro Tat und Rat e.V. über interessante aktuelle Themen, Bücher, Theater und Ausstellungen in Bonn und der Umgebung. Das Schmökern in der Literatur des 19. und 20. Jahrhunderts hat längst vergessene Kenntnisse aufgefrischt und erneutes Interesse für klassische und zeitgenössische Autoren geweckt. Eugen Roth und Martin Walser, Sigrid Damm, Dieter Kühn und Carola Stern machten uns mit herausragenden Frauen des 18. Jahrhunderts bekannt. Die Literaturnobelpreisträger Omar Pamuk, Herta Müller und Mario Vargas Llosa haben mit ihren Werken für lebhaftere Diskussionen gesorgt. Christa Wolf und Günter de Bruyn haben uns ein lebhaftes und nachdenkliches Bild der ehemaligen „DDR“ vermittelt. 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. Termine: ab 29.08.2012 jeweils mittwochs alle 14 Tage; 10.30-12.15 Uhr und 14.15-16.00 Uhr.

■ 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; Email: selen@dlcom.de.

■ Gespräche „am Kamin“

Hätten Sie Lust – so wie am Kamin –, gute Gespräche offen, gelassen und engagiert zu führen? Ohne Medien-Moderator mit Meinungsauftrag und Richtlinie? Mit Damen und Herren, die sich für Gegenwartsfragen aus Gesellschaft, Politik und Religion interessieren. Ausgangslage der Gespräche sind die aktuellen Berichte qualifizierter Zeitschriften, einschließlich deren Feuilletons, sowie Radio- und Fernsehsendungen. Jeder Teilnehmer kann sein Thema in die Gesprächsrunde einbringen. Der Hintergrund für dieses Angebot ist, dass viele Senioren die Meldungen aus den Print- und TV-Medien als eine „Einbahnstraßen-Kommunikation“ erleben. Gerade 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. Anmeldung: im Seniorenbüro, Tel.: 0228 635532.

■ 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: 20.8., 03. und 17.9.2012

Gruppe 2
(Fortgeschrittene/Workshop)

Montags von 14 – 16 Uhr.
Termine: 20.8., 3. und 17.9.2012

Gruppe 3
(Anfänger neu)

Mittwochs von 14 - 16 Uhr.
Termine: 5. und 19.9.2012

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. Erfahrungsaus-

tausch 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 herzlich willkommen. Eintritt frei. Die Termine im August und September 2012 entfallen; 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 haben Sie Gelegenheit, in lockerer Atmosphäre mit einer Muttersprachlerin Englisch zu sprechen. Dabei sollen Sie sich ohne Leistungsdruck über Ihre Fortschritte freuen können. Termine: Ab dem 13. September 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; Email: selen@dlcom.de.

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.

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

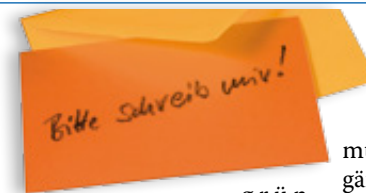
Sie, 71, verwitwet, Bonn-Nord, sucht ehrliche Freundin für gemütliches Radeln durch Feld und Flur. Schön wäre Autofahrerin (bei Kostenbeteiligung). Bis bald! (CH 04/12)

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

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

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

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



grüner für allein lebende Menschen, die wegen gesundheitlicher Einschränkungen nicht mehr so aktiv sein können, aber trotzdem an regen Gesprächen interessiert sind. Wer macht mit? (CH 12/11)

Sie, Ende 50, ist an Erfahrungen in der Pflege Angehöriger in einem Altenpflegeheim interessiert. Wenn Sie ebenfalls Angehörige in einem Altenpflegeheim haben und sich über die jeweilige Situation, über Entlastung und ggf. auch Belastungen austauschen möchten, würde ich mich über Ihre Kontaktaufnahme freuen. (CH 13/11)

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

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

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)

Rentnerin, 64 Jahre, Raum Linz/Bad Honnef, sucht Kontakt zu einem aufgeschlossenen Herrn für gemeinsame Unternehmungen, besonders in der Natur. Für weitere Vorschläge ist sie aber auch offen. (CH 11/12)

Sie, 68 Jahre, spielt Geige und wünscht sich eine Freundin zum gemeinsamen Musizieren. (CH 12/12)

Wir, ein kleiner Kreis von Damen, polieren einmal pro Woche auf unterhaltsame Art unser Englisch auf. Wollen Sie auch Ihr Englisch pflegen und verbessern? Dann freuen wir uns, wenn Sie sich bei uns melden. (CH 13/12)

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