

aktiv senioren termine

kostenlos
für unsere
Leser

Seit mehr als 75 Ausgaben:
Informationen, Unterhaltung,
Freizeit- und Gesundheitstipps
sowie **21 Seiten Termine** und
Angebote für Menschen, die etwas
für sich tun und erleben wollen.



Altern ist ein Zukunftsthema
Forschungsprojekt der
Universitäten Erlangen-
Nürnberg und Jena

Seiten 4/5



Wien – das Klimt-Jubi-
läumsjahr geht seinem
Höhepunkt entgegen

Seiten 10/11

- **Entspannt reisen mit dem Wind** Die Ostsee per Windjammer... Seiten 12/13



Das Leben wieder aktiv genießen.

Rehabilitation stärkt Ihre Zuversicht.

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

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

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

Rufen Sie uns gebührenfrei an. Wir informieren Sie gerne.



Kaiser-Karl
Klinik



Fachklinik für
Rehabilitative Medizin
Orthopädie
Geriatrie
Innere Medizin
Traditionelle Chinesische Medizin

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

Kostenlose Servicenummer
0800 6833800

Editorial

Seien Sie begrüßt!

Eine aktuelle Analyse der Barmer GEK, im Sammelband „BARMER GEK Gesundheitswesen aktuell 2012“ erschienen, weist aus, dass eine Gesellschaft mit einem höheren Anteil Senioren, was die Gesundheitskosten anbelangt, sehr viel weniger kostet als in den letzten Jahren immer befürchtet. Tatsächlich haben 2007 bis 2010 Demografie bedingte Kostensteigerungen für den einzelnen Versicherten jährlich nur etwa 16 Euro ausgemacht. Tendenz fallend. 2013 sollen es nur noch 13 Euro sein, auf 11 Euro sollen sie bis ins Jahr 2040 gesunken sein.

Mit etwa 72 Euro jährlich, mehr als das Fünffache, sorgten dagegen im selben Zeitraum medizinisch-technischer Fortschritt, veränderte Angebotsstrukturen, Preiserhöhungen sowie die zunehmende Vermarktung medizinischer Leistungen für erhebliche Kostensteigerungen im Gesundheitswesen.

Bleiben wir noch einen Moment bei Gesundheits- und Krankheitskosten. Bereits im September vergangenen Jahres hat *aktiv SeniorenTermine* eine eigene Berechnung über die zukünftige Anzahl von Menschen mit Demenz veröffentlicht. Während damals in Deutschland auf weiter Flur Zunahmen von 200 % bis 300 % für die kommenden Jahre und Jahrzehnte prognostiziert und von den Medien praktisch einstimmig beklagt worden sind, kam unsere Redaktion auf ein völlig anderes Ergebnis: dass sich in den kommenden Jahrzehnten fast nichts an der Anzahl der Dementen ändern wird.

Und warum nicht? Genau: Demografie bedingt. In Deutschland haben sich die Geburtenraten halbiert im Vergleich zu denen, mit denen die gegenwärtig Betroffenen auf die Welt gekommen sind. Wieso aber soll eine halb so große Risikogruppe nicht nur einfach die gleiche, sondern sogar die doppelte Zahl an Dementen hervorbringen. Das würde für diese Gruppe be-

deuten: vierfaches Risiko! Doch: Wo soll das denn herrühren?

Also warum überall so viele Irrtümer bei den Hochrechnungen? Ich nehme an, dass es einfach zu viele Interessensgruppen gibt, die aus Bedrohungen Kapital schlagen können.



Rubrik: Darauf haben wir gewartet. Playmobil bietet einen Spielszenenbaukasten an, mit dem Kinder einen Banküberfall nachstellen können.

Mir ist unklar, warum Kinder spielerisch lernen sollen, wie es bei einem Banküberfall zugeht. Z. B., dass sich die Täterin (... das geht aus der Website hervor!) beispielsweise mit schwarzer Sonnenbrille und billiger, blonder Perücke zu maskieren hat und am besten mit vorgehaltener Pistole den Bankmitarbeiter dazu bringt, die Scheine herauszugeben. Die Altersbegrenzung ist mit 4 - 10 Jahren angegeben, bei sehr kleinen Kindern besteht die Gefahr des Verschluckens der Spielelemente (Website). Zwar begrüße ich es immer, wenn eine Frau initiativ handelt, das ist pädagogisch ohne Zweifel von Wert, dennoch finde ich diesen Bausatz anachronistisch. Wer überfällt denn heutzutage überhaupt noch Banken? Frauen? Schließlich gibt es heutzutage das Internet und die Trickbetrügerei. Wären da nicht Spielszenenbausätze wie beispielsweise „Organhandel“ oder „Bestechung eines Entscheiders“, sehr viel aktueller und so für mein Enkelkind viel lebensnaher. Für das Thema „Straßenschlacht“ ist man bei Playmobil übrigens gerüstet ...

Bis zum nächsten Mal!

Detlef Hipp

Titelfoto: Elke Frommann, Bericht dazu auf Seite 12/13

■ Altenkult

Altern ist ein Zukunftsthema – Forschungsprojekt der Universitäten Erlangen-Nürnberg und Jena 4/5

■ Interview

Das DRK-Haus in Bonn-Mehlem Interview mit Matthias Walbröl 6

■ Neuigkeiten

- Wohnstift Beethoven, Bornheim 25 Jahre Boccia-Turniere 7
- Caritas • Neue ambulante Pflegestation in Bonn-Nord mit Angebot für Menschen mit Migrationshintergrund 7
- Pflegewerk Bonn • Regionale Küche genießen – in der Klosterstube im Haus St. Agnes 7

■ Service

- Der Soziale Dienst – Vielseitig tätig in stationären Altenhilfeeinrichtungen. 9
- Seniorenzentrum Heinrich Kolfhaus sucht nach „Spiele-Geschichten“ 9
- Anspruch auf Leistungen der Verhinderungspflege nicht verfallen lassen! 9

■ Prävention

Verein für Behindertensport Rehabilitationssport • Große Nachfrage – wenig geeignete Sportstätten. 22

senioren BONN RHEIN-SIEG KÖLN termine

■ Reisetipps

Wien – Ein Kuss für die Ewigkeit Das Klimt-Jubiläumjahr geht seinem Höhepunkt entgegen 10/11
Ostsee – Pure Segelromantik Entspannt reisen mit dem Wind 12/13
Adressen der Anbieter Seite 24/25

■ Medientechnik, Internet, Computer, Digitalfotografie 15
■ Regelmäßig Angebote 15 - 22

■ Veranstaltungen mit einmalig stattfindendem Charakter: Lesungen, Gespräche, Seminare, Eröffnungen u.s.w. 22 - 29

■ Tat und Rat

Gruppen und Aktivitäten 30/31
Seniorentreff 31

■ Wichtige Rufnummern und Dienstleister 22

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

Verantwortlicher Chefredakteur: Detlef Hipp (DH).

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

VolkswagenStiftung fördert gemeinsames Forschungsprojekt der Universitäten Erlangen-Nürnberg und Jena mit fast 1,3 Mio. Euro

Altern ist ein Zukunftsthema

Wie Menschen heute Alter wahrnehmen und dafür planen und vorsorgen

Wie setzen sich Menschen mit dem eigenen Altern und ihrer Zukunft auseinander? Welche Rolle spielen dabei gesellschaftliche Rahmenbedingungen (Altersgrenzen, Versorgungsstrukturen) und diesbezüglich erwartete Veränderungen in alternden Gesellschaften? Diesen Fragen gehen Wissenschaftlerinnen der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU) und der Friedrich-Schiller-Universität Jena (FSU) im gemeinsamen Forschungsprojekt „Alter(n) als Zukunft“ auf den Grund. Die VolkswagenStiftung fördert das Projekt, an dem auch drei Forschergruppen aus den USA und Hongkong beteiligt sind, mit fast 1,3 Millionen Euro.

Das Alter beschäftigt schon die Jugend

Habe ich in meinem Beruf im Alter noch eine Perspektive? Wer pflegt mich, wenn ich alt bin? Und wie will ich im Alter wohnen und leben? Das sind Fragen, die noch vor einigen Jahren vor allem die Generation der über 50-Jährigen interessierten. Menschen leben immer länger, die Gesellschaft in den Industrieländern altert. Dadurch treten auch die individuellen und gesellschaftlichen Herausforderungen eines langen Lebens offensichtlicher zutage und interessieren zunehmend auch jüngere Menschen, die sich auf längere Lebensarbeitszeiten und eine eventuell unsichere gesellschaftliche Versorgung im Alter einstellen müssen. Die drei Forscherteams der Friedrich-Schiller-Uni-

versität Jena und der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg wollen daher untersuchen, wie Menschen unterschiedlichen Alters über ihr Altern und Alter denken – und wie sich dies etwa auf die Bereitschaft auswirkt, für sich oder auch für kommende Generationen zu engagieren und vorzusorgen.

Ans Alter zu denken und dafür vorzusorgen ist also nicht nur eine Frage des Alters: Vorstellungen vom hohen Alter und von altersbezogenen Veränderungen erwerben wir alle von frühester Kindheit an. Diese Altersbilder prägen nicht nur unsere Wahrnehmung von und den Umgang mit anderen älteren Menschen, sie beeinflussen auch die Erwartungen und Einstellungen, die wir zu unserem eigenen Älterwerden haben. Und sie bestimmen die Aktivitäten und Planungen, mit denen wir uns auf unser eigenes Leben im Alter vorbereiten. Neben verbreiteten und allgemein geteilten Stereotypen unterscheiden sich Menschen sehr stark in ihren Altersbildern. Diese individuellen altersbezogenen Vorstellungen zu erkennen und zu verstehen ist von großer Wichtigkeit, wenn wir Unterschiede etwa in der Altersvorsorge erklären wollen. Vorsorge, so die These der Forscher, ist in jeder Lebensphase ein großes Thema. Dabei steht nicht nur die finanzielle Vorsorge im Mittelpunkt, sondern auch Vorkehrungen für eventuelle Pflege, Wohnen und Lebensgestaltung.

Es gibt nicht das eine Altersbild

Allerdings gibt es unterschiedliche Altersbilder nicht nur zwischen den Menschen. Auch jeder Einzelne hat selbst noch einmal recht verschiedene Vorstellungen vom Altern, je nachdem welcher Lebensbereich – Freizeit, Beruf, Familie, Wohnen, Aussehen, geistige und körperliche Fitness etc. – in den Blick genommen wird. „Es gibt also nicht das eine Altersbild“, sagt der Psychologe Prof. Dr. Klaus Rothermund von der Universität Jena. „Und der Einzelne fühlt sich in verschiedenen Bereichen unterschiedlich alt“, ergänzt sein Kollege, der Jenaer Soziologe Prof. Dr. Stephan Lessenich. Das neue Projekt untersucht daher sehr differenziert, wie Menschen das Alter wahrnehmen, was genau sie dazu bewegt, für später vorzusorgen und wie sie ihre Zeit im Alter gestalten.

Die Beschäftigung mit der eigenen Endlichkeit bewegt viele Menschen sehr viel früher als gemeinhin angenommen: „Von Jugendwahn keine Spur: Junge Leute setzen sich heute früher mit dem eigenen Altern auseinander – und treffen gezielte Entscheidungen für ihr Leben im Alter“, meint Prof. Dr. Frieder R. Lang, Leiter des Instituts für Psychogerontologie an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen Nürnberg. „Wer an die Zukunft denkt, der zeigt oft auch mehr Verantwortung für sich und andere. Altern ist also ein echtes Zukunftsthema, das heute Menschen jeden Alters berührt und dabei

Lesezirkel West-Abonnenten erhalten aktiv Termine kostenfrei mit zugestellt.

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

... jetzt mit dem Lesezirkel

West

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

www.lesezirkel-west.de

ROTHER RECHTSANWÄLTE

WIR BERATEN SIE BEI RECHTSPROBLEMEN
IM SENIORENRECHT:

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

IHR ANSPRECHPARTNER:

RECHTSANWÄLTIN HERZOG-BECKER

RHEINALLEE 4, 53173 BONN

TEL.: 02 28/92 39 16 41

FAX: 02 28/92 39 16 43

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

INTERNET: WWW.KANZLEI-ROTHER.DE

Entdecken Sie mit uns die Welt der Fotografie

click fototours • Erfurtstr. 70 • 53125 Bonn • Tel.: 0228-25 63 18
www.click-fototours.de • e-mail: info@click-fototours.de



Gutes bewirken kann.“ Von großem Interesse ist auch, ob und wie der Gewinn an Flexibilität im Umgang mit der eigenen Zeit vom Einzelnen genutzt wird, und wie sich der insgesamt geringer werdende Zeithorizont auf das Handeln und die Lebenszufriedenheit älterer Menschen auswirkt.

Die Welt altersgerechter gestalten

Unklar ist noch, wovon es abhängt, dass manche jüngere Menschen sich für diese Themen öffnen und andere sich bis zuletzt nur wenig Gedanken über die eigene Zukunft machen. Dieses Wissen jedoch ist für Politik und Gesellschaft essenziell, wenn es darum geht, die Welt altersgerechter zu gestalten. An dieser Stelle setzen die beiden Studien „Zonen des Übergangs“ und „(Zeit er)Leben in Deutschland“ an, die nun mit Befragungen von mehreren tausend Personen zwischen 30 und 80 Jahren im Rahmen des neuen Forschungsprojekts „Alter(n) als Zukunft“ ein zweites Mal aufgelegt und deutlich erweitert worden sind. So sind mehrjährige Untersuchungen geplant, wie Menschen heute ihre Zukunft vor dem Hintergrund des demografischen Wandels wahrnehmen und was sie für ihr Alter erwarten.

Entstehen soll ein weltweit einzigartiger Datensatz zum Alternserleben und zukunftsbezogenen Handeln. Dabei werden die drei zentralen Themen zu den Bildern des Alterns, zum Vorsorgehandeln und den Fragen zur Zeitgestaltung – die eng zusammengehören – nicht separat, sondern zusammen, aber mit unterschiedlichen Methoden analysiert.

Mit anderen Ländern vergleichen

Ein Ländervergleich zwischen Deutschland, den USA und Hongkong setzt die Resultate in einen internationalen Kontext, denn Altern wird selbst in ähnlichen Industriegesellschaften unterschied-

lich organisiert. Das zeigt zum Beispiel der Übergang in den Ruhestand: Während es in Deutschland klare Altersgrenzen gibt, wann ein Arbeitnehmer in die Rentenphase eintritt, wird dies in den USA viel flexibler gehandhabt. Andererseits steht in Deutschland und den USA das Bild der hilflosen, vergesslichen Alten deutlicher im Vordergrund als in Hongkong, wo hohes Alter vor allem mit hohem Respekt verbunden ist.

„Alters-Stereotype wirken oft als Leitbild der eigenen Entwicklung“, weiß Rothermund aus Vorstudien. *„Von Alten wird allerdings bei uns das ‚active ageing‘ eingefordert – vom bürgerschaftlichen Engagement über sportliche Aktivitäten, gesundheitliche Vorsorge und lebenslanges Lernen bis hin zum Zusatzverdienst zur schmalen Rente. Damit geraten diejenigen, die sich nicht mehr aktiv zeigen können, unter zunehmenden inneren und äußeren Druck“*, benennt Soziologe Lessenich eine aktuelle Tendenz zum sich verändernden Altersbild.

„Wie Menschen über die Zukunft denken“, so Lang, *„ist schließlich entscheidend dafür, wie Menschen für sich selbst oder für andere vorsorgen. Wer wenig über die Zukunft nachdenkt, wird auch weniger tun.“* Lang weiter: *„Das Projekt kann wesentlich dazu beitragen, besser zu verstehen, wie die Zukunft des Alterns und die Vorsorge für das Alter in unserer Gesellschaft gestaltet werden können.“*

Ein Handbuch für die Vorsorge

Im Rahmen des Forschungsprojekts steht daher auch die Publikation eines Handbuchs auf der Agenda, das Praktikern in der Altershilfe und Entscheidungsträgern in Politik, Wirtschaft und Medien einen Leitfaden an die Hand geben soll, der in der Beratung und bei der Planung zukünftiger Angebote und der politischen Rahmenbedingungen helfen soll – ein Handbuch für die Vorsorge also.

„Wir wollen weg vom einfachen Denken, im Alter werde alles besser oder schlechter“, nennt Lessenich das Ziel. Erreicht werden soll ein *„differenziertes Bild des Alterns für verschiedene Menschentypen unterschiedlichen Alters“*.

Weitere Teilnehmer gesucht

Für die nun startende zweite Auflage der Studie „(Zeit er)Leben in Deutschland“ sind weitere Teilnehmer noch herzlich willkommen. Interessierte können über folgenden Link im Internet an der Studie teilnehmen: www.gerotest.de/vorsorgezeit.



Kontakt:

Prof. Dr. Klaus Rothermund
Institut für Psychologie der Universität Jena
Am Steiger 3, Haus 1
07743 Jena
Tel.: 03641 / 945120
E-Mail: klaus.rothermund@uni-jena.de

Prof. Dr. Stephan Lessenich
Institut für Soziologie der Universität Jena
Carl-Zeiß-Str. 2
07743 Jena
Tel.: 03641 / 945571
E-Mail: stephan.lessenich@uni-jena.de



**WOHNSTIFT
BEETHOVEN**
Die 1. Klasse für Senioren

„Hier geht's mir wirklich gut.“

„Schon lange habe ich mich nicht mehr so viel mit lieben Menschen nett unterhalten und Lebensfreude gespürt. Seit ich ins Wohnstift Beethoven gezogen bin, genieße ich mein Leben wieder so, wie ich es mir fürs Alter gewünscht habe: in einer hellen, großzügig geschnittenen, komfortablen Ein-Zimmer-Wohnung mit Balkon ... und mit dem Service eines erstklassigen Hotels.“

Hier verfüge ich über meine unantastbare Privatsphäre, Sicherheit und Service, niveauevolle Nachbarschaft, anspruchsvolle Freizeitangebote, ein sehr gutes Restaurant, ein 31°C warmes Hallenbad, Tiefgarage. Auf Wunsch: Pflege/Betreuung, rund um die Uhr, in meiner Wohnung oder in unserem freundlich gestalteten Pflegewohnbereich.“

IDEAL Bonn



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

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




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

Weststrand – Zuhause an den Gestaden des Rheins

10 Jahre Neubau Haus Steinbach in Bonn-Bad Godesberg-Mehlem

Interview mit Matthias Walbröl



Tief im Bonner Süden, in Bad Godesberg-Mehlem, in landschaftlich einzigartiger Lage, gleich an der Uferpromenade des Rheins, steht das Haus Steinbach. Die Geschicke des angesehenen Bonner Seniorenhauses des Deutschen Roten Kreuzes leitet seit 1993 Heimgeschäftsführer Matthias Walbröl. Aus Anlass des 10-jährigen Neubau-Jubiläums wirft er für unsere Leser einen Blick auf die Ereignisse rund um die Bauphase, den Umzug und die Zeit bis in die Gegenwart.

aktiv SeniorenTermine: *Herr Walbröl, in 10 Jahren geschieht eine ganze Menge. Woran erinnern Sie sich gerne?*

Matthias Walbröl: Da gibt es vieles, aber unvergesslich bleiben bereits die Tage, bevor wir das Haus beziehen konnten. Eine Woche vorher wähten wir alle uns noch auf einer Großbaustelle, die so schnell nicht fertig werden würde. Wenn man sich heute die Fotos anschaut, will man kaum glauben, dass wir das damals trotzdem alles rechtzeitig hinbekommen haben. Dafür bedurfte es viel Improvisation, Flexibilität und auch Geduld. Aber wir hatten auch ein tolles gemeinsames Ziel vor Augen: endlich wieder hier vor Ort und in unserem neuen, eigenen Haus zu sein. Die beiden Umzüge – hinein in das Provisorium bei der AWO Bad Godesberg, dann wieder zurück – sowie die zwei Jahre dazwischen hatten ihre Spuren hinterlassen. Es gab im AWO-Heim nur Doppelzimmer und in der neuen Wohnstätte genossen es unsere Bewohner deshalb besonders, wieder über ihre ganz persönliche Privatsphäre verfügen zu können. In dieser Zeit ist auch unser Slogan „Leben wo andere Urlaub machen“ geboren worden. Aber die Fotos vom Einzug zeigen auch noch etwas anderes: Es sind auf ihnen ausschließlich glückliche Gesichter zu sehen. Die Freude, in das neue Haus zu ziehen,

war für alle überwältigend und hat uns über die Zeit des Eingewöhnens getragen.

aktiv SeniorenTermine: *Welche Ereignisse prägten die zurückliegenden Jahre?*

Matthias Walbröl: Zu Beginn gab es regelrechte Pionierarbeit für uns zu tun, es musste die Organisation komplett neu aufgebaut werden, was aber auch viel Spaß gemacht hat. Ansonsten gibt es im Haus Steinbach immer viel Abwechslung, Erfreuliches und Aufregendes. Einzelne Ereignisse hervorzuheben, fällt mir schwer, sie würden andere in ihrer Bedeutung herabsetzen. Aber der negative Höhepunkt war sicherlich der Brand im Oktober 2007. Aber auch der hatte am Ende noch etwas Positives, denn in unglaublichen acht Wochen haben wir es geschafft, die vollkommen zerstörten Räume wieder bezugsfertig zu machen.

aktiv SeniorenTermine: *Man hört bei Ihnen eine erfreulich positive Grundeinstellung heraus. Gibt es Tage oder Momente, die Sie anders empfinden lassen?*

Matthias Walbröl: Das verhindert schon die Tatsache, dass hier kein Tag wie der andere ist. Hier sind viele Menschen am Tagesablauf beteiligt. Da sind unsere 78 Bewohner, da sind die vielen Angehörigen, die sich teilweise ganz individuell um ihre Angehörigen hier im Hause kümmern. Unsere rund 90 Mitarbeiter, unsere mehr als 30 Ehrenamtler, die vielen sonstigen Besucher, die Gäste unseres Rheincafés. Es geschieht täglich so vieles, dass



Matthias Walbröl für das Haus Steinbach auf dem Markt der Möglichkeiten in Bonn

sich immer genügend aufmunternde und erfreuliche Anlässe finden. Außerdem habe ich Herausforderungen, die mich interessieren. Gesetzliche Auflagen und Anforderungen, die sich ständig verändern und auf die reagiert werden muss. Wir wollen uns auch weiter entwickeln. Gerade die Ansätze, die wir in der letzten Zeit angegangen sind (Kindergarten, Realschule, Unternehmensengagement, Erweiterung des Ehrenamtes usw.), versprechen für die Zukunft viele interessante Begegnungen für die Menschen in unserem Haus.

aktiv SeniorenTermine: *10 Jahre Neubau ohne Festakt?*

Matthias Walbröl: Klar würde es dem Anlass entsprechen. Aber wir haben schon ins nächste Jahr geblickt und freuen uns dann auf 50 Jahre Haus Steinbach! Das wird dann gebührend gefeiert, dieser Anlass hat einfach Vorrang.

aktiv SeniorenTermine: *Gibt es besondere Wünsche für die nächsten 10 Jahre?*

Matthias Walbröl: Keine Hausbrände mehr wie in 2007. Und auch sonstige Katastrophen dürfen gerne ausbleiben. Ansonsten sehen wir unserer Zukunft mit sehr viel Zuversicht entgegen, denn wenn wir weiterhin so viele Menschen für unser Haus begeistern können, stehen uns noch viele positive Erlebnisse ins Haus.

aktiv SeniorenTermine: *Wir bedanken uns für das Gespräch.* MK

Bornheim

Wohnstift Beethoven • 25 Jahre Boccia-Turniere mit strahlenden GewinnerInnen gefeiert



Selber vor 25 Jahren initiiert, konnte Max H. Nübel, Geschäftsführer des Wohnstifts Beethoven (2.v.links), nun den Gewinnern des 25., des Jubiläums-Turniers, zu ihrem Erfolg gratulieren. Mit 8 Punkten holte sich Frau Pulton (rechts) den schmucken Wanderpokal, knapp vor Herrn Lindner (mitte), der 7 Punkte erreichte und Frau Reiher (links), 6 Punkte.

Foto: Marianne Schöнемeyer, Sozialer Dienst

Bonn-Tannenbusch

Caritas • Neue ambulante Pflegestation mit Angebot für Menschen mit Migrationshintergrund



Seit Anfang April sich können Patienten der Caritas aus den Stadtteilen Tannenbusch, Buschdorf, Auerberg, Graurheindorf sowie einem Teil von Bonn-Kastell von der Oppelner Straße 130, 53119 Bonn, aus betreuen lassen. Mit mehrsprachigen Pflegefachkräften und Ehrenamtlichen wendet sich der neue Pflegedienst auch der Pflege und Beratung von Patienten mit Migrationshintergrund zu. Dafür wurde sogar ein Pflegecafé eingerichtet, in dem sich z.B. Angehörige in entspannter Atmosphäre muttersprachlich (französisch, russisch, arabisch, serbokroatisch) beraten lassen und sich austauschen können. Informationen: Caritas-Pflegestation Bonn Nord-West, Tel. 688 48 30, cps5@caritas-bonn.de

Bonn-Castell

Pflegewerk Bonn • Regionale Küche in Ruhe genießen – in der Klosterstube im Haus St. Agnes



Die Klosterstube im Haus St. Agnes, Graurheindorfer Str. 151, Bonn-Castell, beliebter Treffpunkt für die BewohnerInnen des Pflegewerk Bonn, ist täglich von 8 bis 16 Uhr, auch an Sonn- und Feiertagen, geöffnet für Gäste von außerhalb, die sich hier immer öfter mit liebevoll zubereiteten Gerichten verwöhnen lassen möchten. Das Restaurant mit antikem Parkettboden und bodentiefen Fenstern befindet sich in einer ehemaligen Kapelle, das angrenzende Bistro wird gerne für Geburtstagspartys oder andere Festivitäten genutzt. Um es neuen Gästen auf wahrhaft "schmackhafte" Weise noch bekannter zu machen, wird im Oktober jeder 10. Besucher mit einem Cappuccino und einem Stück Kuchen seiner Wahl begrüßt!



Die Region mit anderen Augen sehen

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

Immer in Ihrer Nähe – 40 mal in der Region



Der Soziale Dienst

Vielseitig tätig in stationären Altenhilfeeinrichtungen



Ziele und Aufgaben

- Eine angemessene Unterstützung der Bewohner/-innen im Bereich der Tages- und Lebensgestaltung, auch außerhalb der Pflegeeinrichtung unter Berücksichtigung der persönlichen Biografie
- Das Betreuungs- und Beschäftigungskonzept soll so gestaltet sein, dass es für alle Bewohner/-innen eine sinnvolle Tages- und Wochenstruktur bietet.
- Das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit vermitteln
- Selbstständigkeit und Selbstbestimmung fördern
- Sicherung und Steigerung der Lebensqualität der Bewohner/-innen durch die soziale, physische und geistige Ansprache.
- Vermeidung von Immobilität, Vereinsamung, Apathie, Depression, ... um dadurch einer Verschlechterung der Pflegebedürftigkeit vorzubeugen, bzw. die bestehende Pflegebedürftigkeit zu mindern. Dazu gehört u.a. die Förderung der sozialen Integration der Bewohner/-innen.
- Das Betreuungs- und Beschäftigungsangebot durchgehend am Tag anzubieten. Wobei darauf geachtet wird, dass verschiedene Leistungsbereiche (z. B. Pflege und Hauswirtschaft) mit den Mitarbeitern des sozialen Dienstes zusammenarbeiten im Sinne eines integrativen Betreuungs- und Beschäftigungskonzeptes.
- Beratung, Begleitung und Unterstützung der Bewohner/innen beim Einzug und der Gestaltung des eigenen Zimmers sowie während der Eingewöhnungsphase
- Hilfestellung bei Behördengängen sowie Antragsstellung
- Biografiearbeit
- Organisation und Koordination von Einzel- und Gruppenangeboten unter Berücksichtigung von verschiedenen therapeutischen Konzepten
- Angehörigenarbeit
- Qualitätssicherung
- Organisation der Vernetzung im örtlichen Gemeinwesen
- Öffentlichkeitsarbeit
- Organisation und Förderung der Mitwirkung
- Organisation der zusätzlichen Betreuung bei Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz
- Ehrenamtlichenarbeit
- Abschiedliches Leben gestalten

In einer „stationären Einrichtung“, einem Wohnhaus, in dem außerdem unterschiedlichste Dienstleistungen in Anspruch genommen werden – beispielsweise: Haushalt, Hilfe bei der Körperpflege und der gesundheitlichen Versorgung, Ernährung, Angebote zur Unterhaltung und Geselligkeit – ist überwiegend fachlich spezialisiertes Personal tätig. Für die vielen darüber hinaus gehenden Bedürfnisse und die sich daraus ergebenden Aufgaben steht den Bewohnern und ihren Angehörigen der „soziale Dienst“ hilfreich zu Seite.

Bereits seit 1990 gehört der *gruppenübergreifende soziale Dienst* zum festen Bestandteil in stationären Altenhilfeeinrichtungen. Damals war es gelungen, dessen vielseitige Tätigkeiten in ein Berufsbild zusammenzufassen und für diesen neu geschaffenen „Sozialen Dienst“ einen eigenen Personalschlüssel mit den Kostenträgern (Krankenkassen, Landschaftsverbänden, Kommunen) zu vereinbaren.

Mit sich ändernden Anforderungen, neuen gesetzlichen Vorgaben und Positionierungen in der Versorgungslandschaft wandelten sich auch die Aufgaben der sozialen Betreuung. Heute stehen die Bedürfnisse von Bewohnerinnen und Bewohnern ganz im Mittelpunkt – ein entscheidender Beitrag dazu, die Lebensqualität der alten Menschen in Pflegeeinrichtungen zu sichern.

Die **Grundlage** für die Arbeit im Sozialen Dienst ist eine ganzheitliche Sicht des Menschen, die ihn in seinen körperlichen, geistigen, seelischen und sozialen Befindlichkeiten wahrnimmt und annimmt.

Die Bezeichnung „**gruppenübergreifender sozialer Dienst**“ beschreibt die enge Zusammenarbeit mit allen Bereichen der Einrichtung, Bewohnerinnen und Bewohnern, Angehörigen und Betreuern, Bezugspersonen, externen und ehrenamtlichen MitarbeiterInnen.

Das Prinzip „**individueller Betreuungsansatz**“ ermöglicht MitarbeiterInnen des Sozialen Dienstes sich in die Persönlichkeit, die Lebensgeschichte, die aktuelle Lebenssituation, Weltanschauung, Kultur und Religion des alten Menschen einzufühlen, ihn zu ermutigen und darin zu bestärken, sich seine Selbstverantwortung, Selbstbestimmung und Selbstständigkeit zu erhalten, bzw. zurückzuerwerben.

Wichtig ist dabei auch, die Sorgen und Traurigkeiten des älteren Menschen zu verstehen und ernst zu nehmen, ihm den Umgang mit seinen Beeinträchtigungen des Lebens zu erleichtern und ihn darin zu unterstützen, den Lebenssinn in seiner jetzigen Situation zu entdecken.

*Julia Stanko, Haus Elisabeth,
Christiane Reiß-Kusel,
Mitgründerin des Arbeitskreises der
Sozialen Dienste aus Einrichtungen
der stationären Altenhilfe Bonn,*



Wer kann
Papier-

*Kumm, lass mer en
Dilledöppche drihe*

Seniorenzentrum Heinrich Kolffhaus sucht nach „Spiele-Geschichten“

Wer kennt sie noch, die Regeln von Kreisspielen, „Hüppekästchen“, Gummitwist, Räuber und Gendarm, Murren und die vielen anderen Spiele von der Straße? noch Papierflieger basteln, oder schiffchen, oder kennt die Kniffe und Besonderheiten des Papierhütchenspieles: „Himmel und Hölle? Oder haben Sie noch Fotos von Seifenkistenrennen, möchten Ihre besondere

„Spiele- Geschichte“ erzählen, vielleicht vom ersten Holzroller, oder dem Go-Cart-Rennen?

Das Seniorenzentrum Heinrich Kolffhaus ist auf der Suche nach Ihren „Spiele-Geschichten“ und freut sich, diese dann beim 13. Godesberger Altenhilfeforum, am Mittwoch, 14. November 2012, um 16 Uhr, unter der Moderation von Martin Blachmann, WDR, vorzustellen und ge-

meinsam mit Ihnen in gemütlicher Atmosphäre Kindheitserinnerungen auszutauschen oder wiederzuwecken. Wer mag, kann zur Veranstaltung gerne zum Bewundern und Bestaunen sein altes Spielzeug mitbringen.

Wir freuen uns auf Sie, Ihre Ideen und Ihre Darbietungen!

Bitte senden Sie Ihren Beitrag, Ihren Vorschlag oder Ihre Fragen zu Spielen die in Vergessenheit geraten sind bis zum 20. Oktober 2012 an:

Ricarda Valder-Heubach
Seniorenzentrum Heinrich Kolffhaus
Venner Str. 18, 53177 Bonn
rvalder@shk-ggmbh.de



Anspruch auf Leistungen der Verhinderungspflege nicht verfallen lassen!

Den Anspruch auf Leistungen der Verhinderungspflege sollten Senioren und ihre Angehörigen im Jahr 2012 nicht ungenutzt verfallen lassen. Daran erinnert Markus Nowak, Geschäftsführer der Home Instead Seniorenbetreuung in Bonn. „Wenn eine private Pflegeperson vorübergehend nicht pflegen kann oder eine Auszeit benötigt, unterstützen

Pflege bedeute für den Angehörigen auf Dauer eine enorme Belastung. Jede auch nur stundenweise Entlastung tue besonders gut. Mit Leistungen der Verhinderungspflege können der sonst pflegenden oder betreuenden Person private Termine oder etwa eine Regenerationszeit ermöglicht werden.



die Pflegekassen mit Leistungen der Verhinderungspflege. Jeweils bis zu 1.550 Euro stehen hierfür pro Jahr zur Verfügung. Anspruch darauf haben Pflegebedürftige, die privat von Angehörigen oder durch einen Pflegedienst und zusätzlich private Pflege mindestens sechs Monate in der häuslichen Umgebung betreut worden seien.

Weitere Informationen:

Home Instead Seniorenbetreuung
Betreuungsdienste Nowak GmbH
Bürgerstr. 12
53173 Bonn,
Telefon: 0228/2 89 41 30
www.homeinstead.de/seniorenbetreuung-bonn.aspx



**Versicherer im
Raum der Kirchen**

Bruderhilfe · Pax · Familienfürsorge

KRÄFTE. PFLEGEN.

Besteht ein Rahmenvertrag zwischen Ihrem Arbeitgeber und uns, können Sie als Mitarbeiter im kirchlich-sozialen Bereich von Sonderkonditionen profitieren.

Beispielsweise verzichten wir bei der Berufsunfähigkeitsversicherung für Pflegekräfte auf die berufsbedingten Risikozuschläge.

Gute Beratung braucht Gespräche. Wir sind für Sie da.

Regionaldirektion Eifel-südl. Rheinland
Alter Militärring 43 · 50933 Köln
Telefon 0221 17915449
martin.kahnt@bruderhilfe.de

Menschen schützen.
Werte bewahren.



Secessionsgebäude, darüber die Goldene Lorbeerkrone

Wien im Klimt-Jubiläumsfieber

EIN KUSS FÜR DIE EWIGKEIT

Foto und Text: Cecilie Kregel

„Bei einem Spaziergang durch Wien erschließt sich im Klimt-Jahr die Genialität des einstigen Provokateurs.“

Im Prater blüh'n wieder die Bäume, und pünktlich zum Frühlingsanfang genießen die Wiener mit Hingabe auf den Bänken und Rasenflächen ihrer Stadt die herbeigesehnten warmen Tage. Die Saison kann endlich beginnen. Doch hat sie das nicht schon? Zumindest die Kunstszene ist bereits seit Wochen in heller Aufregung. Denn längst pfeifen es die Spatzen von den Dächern des Stephansdoms: „Diesen Kuss der ganzen Welt!“ - und meinen damit doch nicht das in den nächsten Jahren anstehende Beethoven-Jubiläum, sondern das Bild der Bilder von Gustav Klimt, das zu seinem 150. Geburts-Jubiläumsjahr als überzeugender Türöffner von allen Plakatwänden und Litfaßsäulen herab keinen Betrachter unbeteiligt lässt.

Die Suche nach dem Original führt von der Innenstadt hinauf ins Obere Belvedere mit seiner prächtig verspielten Barock-Fassade. Drinnen jedoch ist es dann die Jugendstil-Sammlung von Gustav Klimt, die eine spürbare Sogwirkung auf die Schlossbesucher ausübt. Und ist diese end-

lich jenseits des repräsentativen Treppenhauses gefunden, verwandelt sich die hochgesteckte Erwartung in eine staunende Stille, die die von den Kunstwerken ausgehende Faszination augenblicklich einfordert.

„Der Kuss“ als geniale Pose

Und mittendrin „Der Kuss“, unzählige Male auf Abbildungen dargestellt und - als das heute wohl berühmteste Bild eines Liebespaares - inzwischen längst zur weltumspannenden Ikone herangereift. Und doch handelt die Darstellung nicht von einem Paar wie Romeo und Julia, von ihrer gegenseitigen Hingabe in jugendlich-ekstatischer Leidenschaft. Hier geht es wesentlich verhaltener zu. Denn noch



Kunsthistorisches Museum (KHM)

ist in dem vom Künstler festgehaltenen Augenblick eher eine Umarmung erkennbar, bei der die Angebetete mit geschlossenen Augen ihren Kopf erwartungsvoll nach hinten beugt, während ihr Geliebter sich mit seinem Mund langsam und verheißungsvoll ihren strahlend roten Lippen nähert. Ein ahnungsvoller Moment kurz vor der zu erwartenden sinnlichen Explosion!

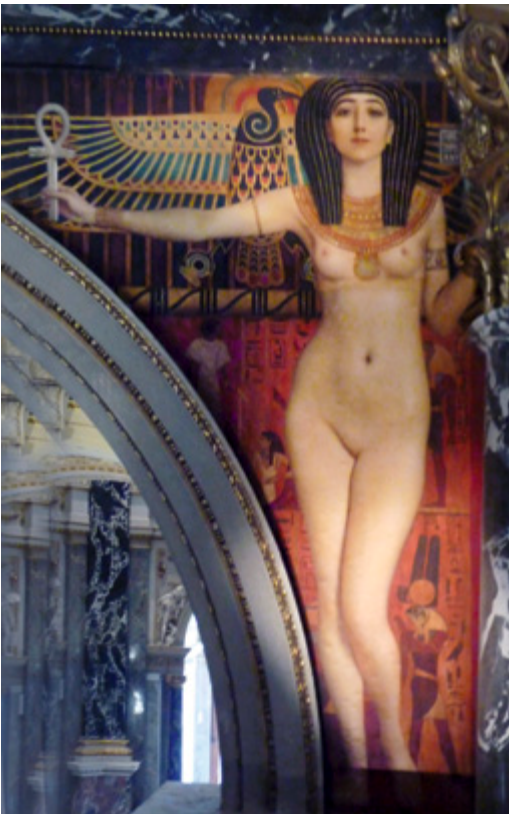
Dabei bilden die bunte Blumenwiese, der das Paar umgebende goldene Schein sowie die in symbolträchtigen Goldmustern herabwallenden Kleidungsstücke einen stimmungsvollen Rahmen für das die Fantasie anregende Geschehen. Sind dies am Ende nicht gar Gustav Klimt und seine Geliebte Emilie Flöge selbst? Eine Meinung, die sich in der Fachwelt immer stärker durchsetzt und der Innigkeit gerecht wird, mit der sich der Künstler seiner Muse körperlich nähert. In dieser Ausdrucksstärke wohl kaum wiederholbar und somit als geniale Pose ein Kuss für die Ewigkeit!

Doch nicht von Anfang an lag dem Künstler das Wien der damaligen Jahrhundertwende zu Füßen: „Zu nackt, zu freizügig, zu erotisch!“ lautete das Verdikt, das Klimt und seinen Mitstreitern von der prüden bürgerlichen Szene in immer neuen Variationen entgegengeschleudert wurde.

Meister faszinierender Effekte

Für Lebemann Gustav Klimt stellten Frauen in der Tat zeitlebens seine größte Leidenschaft dar. Allein um die Modelle seiner Frauenporträts ranken sich zahlreiche Geschichten und Geschichtchen. Wie sehr er tatsächlich besessen war von der Welt der Weiblichkeit, zeigen seine in der Albertina ausgestellten Zeichnungen. Eine berausende Sinnlichkeit geht aus von seinen einfühlsamen Aktstudien, in denen zugleich die Vielschichtigkeit seines zeichnerischen Schaffens zum Ausdruck kommt.

Erstaunlich nur, wie wenige Informationen Klimt, der sich doch bis ins kleinste Detail mit seinen Modellen auseinandersetzte, von sich selbst in seinem Werk preisgibt. Sicherlich eine Folge der zahlreichen Anfeindungen, die er über



Klimt-Zwickelbild „Ägypten“ im KHM

sich ergehen lassen musste. Doch wer war er wirklich? Und ist es wahr, was man hinter vorgehaltener Hand über ihn erzählt? In seiner aktuellen Ausstellung „Klimt persönlich. Bilder – Briefe – Einblicke“ versucht das Leopold-Museum im Museums Quartier Licht in das Privatleben der Künstlerpersönlichkeit zu bringen.



Schlüsselwerke des Jugendstils

Wie jedoch der heute als Genie gefeierte Künstler zu seinem eigenen Stil fand, verdeutlicht eine weitere Station auf dem Wiener Klimt-Spaziergang. Es ist das riesige Kunsthistorische Museum am Maria-Theresia-Platz, mit dem sich die Kunst beflissenen Habsburger eine repräsentative Bleibe für den größten Teil der von ihnen über die Jahrhunderte gesammelten Kunstschatze schufen. Doch noch bestand unbemalter Freiraum im oberen Teil des Treppenhauses zwischen Säulenkapitellen und Rundbögen. So erging – nach Fertigstellung der Deckenbilder im Burgtheater – der Auftrag an Gustav Klimt und zwei seiner Künstlerkollegen, die vorhandenen Lücken mit Gemälden zur Geschichte der Kunst zu füllen.

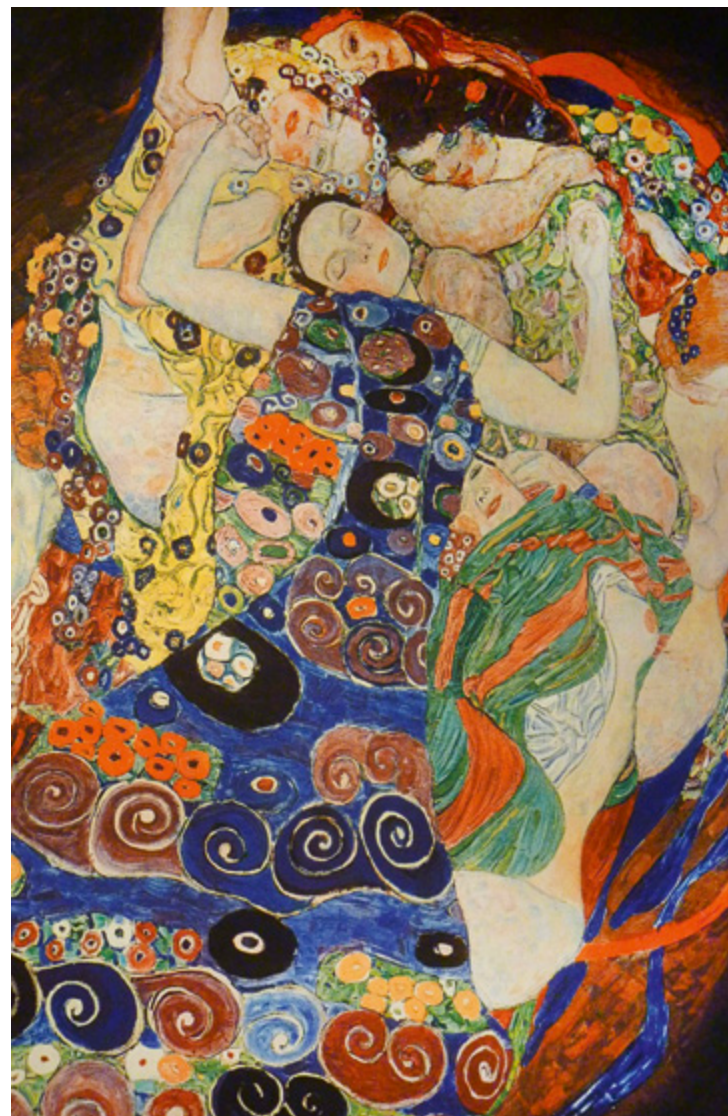


Madonnenporträt zum Thema „Altitalienische Kunst“ im KHM

Dabei gelangen Klimt, wie jeder Besucher gegenwärtig von einem Gerüst aus auf Augenhöhe bewundern kann, nicht nur dreizehn Meisterwerke wie zum Beispiel das „Mädchen aus Tanagra“. Sie verdeutlichen zugleich, unterstützt durch die parallel ausgestellten Entwürfe, wie Klimt mit diesen Schlüsselwerken seinen persönlichen Zugang fand zum Symbolismus des Jugendstils, der sein weiteres Schaffen um und nach 1900 prägte.

Selbst einige Hotels der Wiener Szene legen Zeugnis ab von der allgegenwärtigen Kunstbegeisterung der Stadt. Allen voran „Das Tyrol“ an der Mariahilfer Straße, in dessen über das ganze Haus verteilter Kollektion sich der Genius Loci des angrenzenden Museums Quartiers widerspiegelt und den Gast bereits bei Tagesbeginn für die zu erwartenden Entdeckungen in der Kunstmetropole an der schönen blauen Donau sensibilisiert. Glückliches Österreich!

Weitere Informationen:
klimt2012.info





Die Pracht der Zarenpaläste in und um Sankt Petersburg ist atemberaubend.



Windjammer-Törn über die Ostsee

Pure Segelromantik

Sie durchpflügten einst die Weltmeere mit einer Schnelligkeit und Eleganz, die so gar nicht vermuten lässt, dass sie nichts anderes als Frachtschiffe waren: die schnittigen Klipper. Diese Großsegler beherrschten fast das ganze 19. Jahrhundert hindurch

den weltweiten Seehandel. Sie konnten lange der Konkurrenz der Dampfschiffe standhalten. Doch so ganz sind die "Königinnen der Meere" nicht verschwunden. Einige überlebten als Schulschiffe, andere als schwimmende Museen. Bei Windjammerparaden

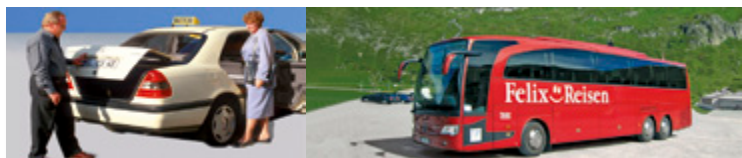
wecken sie Sehnsüchte und Träume nach Freiheit und Abenteuer.

Der schwedische Geschäftsmann Mikael Krafft – ein passionierter Segler von Kindesbeinen an – hat sich vor 20 Jahren seinen Traum erfüllt und drei Klipper bauen lassen, die seither Kreuzfahrten ermöglichen, die sich radikal von dem unterscheiden, was auf diesem umkämpften Markt sonst üblich ist. Die beiden Viermaster Star Clipper und Star Flyer sind keine schwimmenden Wolkenkratzer, sie bieten jeweils nicht mehr als 170 Passagieren Platz. Dafür findet der Gast noch das unmittelbare Erlebnis, sich mit der Natur im Einklang fortzubewegen, Wind und Seegang zu trotzen ... oder bei schönem Wetter entspannt an Deck ein Sonnenbad zu nehmen. Wer sich traut, darf auch in die Wanten klettern oder sich im Klüvernetz aalen. Die Reisen sind für alle Passagiere geeignet, die die etwas steilen Treppen in die Kabinen bewältigen können.

Die klassischen Reviere der Flotte – das dritte Schiff ist die Royal

Clipper, ein Fünfmaster – waren bisher die Karibik und das Mittelmeer. Doch in diesem Jahr kreuzte die Star Flyer erstmals auf der Ostsee. Von Stockholm ging es zunächst nach Visby auf der Insel Gotland, wo noch eindrucksvolle Zeugnisse der Hanse bewundert werden können. Auch in der estnischen Hauptstadt Tallin, der zweiten Station der Reise, haben die mittelalterlichen Kaufleute ihre Spuren hinterlassen. Ein Höhepunkt war zweifellos St. Petersburg, das mit seinen prachtvollen Palästen am Ufer der Newa als das Venedig des Nordens gilt. Von dort aus ging es nicht ohne Wehmut mit achterlichem Wind schon wieder zurück gen Westen. Der atemberaubende Sonnenuntergang war ein geringer Trost. Bis spät in die Nacht blieben die Passagiere an Deck und genossen die geheimnisvolle Stimmung auf dem dahin gleitenden Schiff in der lange anhaltenden Dämmerung der „weißen Nächte“.

In Finnland schließlich sorgte das Manövrieren zwischen den Schären für Spannung. Neben



Erleben Sie in der Pinakothek der Moderne die umfassendste Brueghel-Sammlung weltweit; begeben Sie sich auf die Spuren des »Blauen Reiters« im Schlossmuseum in Murnau am Staffelsee, schlemmen Sie bei unserer Probiertour über den Viktualienmarkt und in den schönsten Brauhäusern der Stadt; Reise im Komfortbus, Felix-Reiseleitung, Eintritt und Führung in den Museen sowie Probiertour und 2 Brauhausbesuche inklusive:

München - Schlemmen & Kunst

5 Tage 26.02.-02.03.13 € 590,- p.P. in Standard-DZ/HP

(Standard-EZ/HP € 662,-) Sie wohnen im 4-Sterne Maritim Hotel München, im Zentrum nahe Stachus und Fußgängerzone

mit perfekt eingespieltem Taxi-Service!

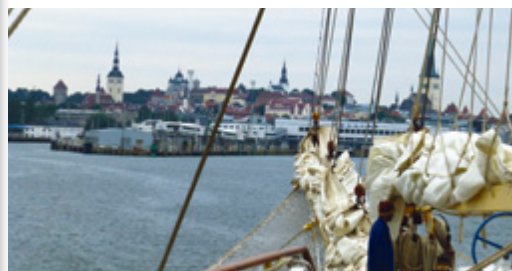
Katalogbestellung und Beratung:

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

www.felix-reisen-koeln.de



Zuckerbäcker-Architektur in St. Petersburg



Tallin in Sicht



*Im Hafen von Stockholm:
die Star Flyer klar zum Auslaufen.*

*Die knuffigen Wollschafe sind
beliebte Mitbringsel aus Gotland.*

*Die Sonne über der Ostsee – im Hochsommer
ein Begleiter nahezu rund um die Uhr.*

Helsinki wurden zwei Inseln mit kleinen Hafenstädtchen angelaufen, die hierzulande kaum einer kennt. So zeigte die Reise einen schönen Querschnitt dessen, was die Ostsee zu bieten hat, bevor die Star Flyer wieder in Stockholm vertäut wurde.

Im nächsten Jahr werden die Ostsee-Törns weitergeführt mit 15 Reisen unter anderm ab Hamburg und Travemünde. Das erste Ziel ist im Mai 2013 Helgoland. Auch Sylt, Rügen und Warnemünde werden angelaufen.

Zunächst geht aber das Winterprogramm in der Karibik weiter. Dabei sind Frühbucher-Rabatte von bis zu 20 Prozent möglich. Alleinreisende zahlen dort in diesem Jahr auf ausgewählten Routen keinen Einzelkabinenzuschlag. Kurzreisen durch

das Mittelmeer ab und bis Rom oder Venedig sind im kommenden Jahr eine weitere Neuigkeit im Programm.

Weitere Informationen:

www.star-clippers.com

Text: Doris Regina Gothe,

Fotos: Elke Frommann

Verreisen Sie schön...

bis 31.10.
bis zu 20%
Frühbucher-
rabatt

... z.B. auf der Donau zwischen Passau und Budapest.

**Sich eine „schöne Reise“ zu wünschen,
das sagt sich leicht.**

Wir von Viking Flusskreuzfahrten haben uns zum Ziel gesetzt, diesen Wunsch zu erfüllen. Auf unseren Flussreisen weltweit genießen Sie nicht nur eine immer neue „schöne Aussicht“ – mit erstklassigem Service und exzellenter Gastronomie in bester Gesellschaft machen wir Ihren Wunschtraum zur Traumreise.

Beratung und Buchung in Ihrem Reisebüro. Bestellen Sie unseren druckfrischen Katalog 2013 unter der **kostenfreien Hotline 0800/1887100-26** oder auf www.VikingFlusskreuzfahrten.de


VIKING
FLUSSKREUZFAHRTEN
Entdecken und Wohlfühlen

- 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

Rehabilitationssport

Große Nachfrage – wenig geeignete Sportstätten



Nach einer Krankheit oder einem Unfall folgt nach der Akutbehandlung eine stationäre Reha-Maßnahme. Oft ist man danach aber noch nicht wieder ganz hergestellt, irgendwo zwickt es und es funktioniert nicht alles, wie es sollte. Die Teilnahme an einer ambulanten Rehabilitationssport-Maßnahme ist angezeigt, wofür die Ärzte eine Verordnung ausstellen.

Aber in Bonn stehen nicht genügend geeignete Räumlichkeiten zur Verfügung. Für viele Anbieter von Rehasport bedeutet das, dass sie nicht für jeden Patienten das passende Angebot auch zeitnah anbieten können. Das gilt im Besonderen für Angebote in Lehrschwimmbecken, die wegen der entlastenden Wirkung des Wassers für viele Patienten das Mittel der Wahl wären.

Durch die Schließung einiger Bäder hat sich das Angebot in Bonn in den letzten Jahren deutlich verringert. Es stehen der steigenden Nachfrage immer weniger Angebote gegenüber. Die Folgen für die Patienten sind lange Wartezeiten und eine Verzögerung des Heilungsprozesses.

Die Anbieter solcher Maßnahmen können nur effektive Rehasportangebote zur Verfügung stellen, wenn sie geeignete Räumlichkeiten vorhalten können. Der Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V. (vfb) sieht sich inzwischen vor der Situation, dass den knapp 2000 Patienten, die beim vfb Rehasport – als ärztlich verordnete ergänzende Maßnahme – in einer der über 150 Gruppen durchführen können, mehrere Hundert Patienten gegenüberstehen, denen zurzeit kein Angebot unterbreitet werden kann. Deshalb hofft man beim vfb, dass die Stadt Bonn zumindest die noch vorhandenen Schwimmbäder und Turnhallen erhält, so dass diese den Ansprüchen für die Durchführung der Rehasportmaßnahmen genügen.

Die Sportstättenmisere bezieht sich aber nicht nur auf Gesundheitssportangebote. Auch der Breiten-, Freizeit- und Leistungssport sieht sich zunehmenden Problemen gegenüber. Die meisten Sportvereine in Bonn sind gemeinnützige Vereine und werden ehrenamtlich geführt. Aufgrund der in den letzten Jahren stets gesunkenen öffentlichen Zuschüsse ist eine flächendeckende Aufrechterhaltung von bezahlbaren Sportangeboten für alle Bonner Bürger kaum noch möglich. Aus dieser Situation heraus hat sich im Januar 2012 eine Initiative von Sportvereinen gegründet, die die bestehenden Vereine, deren ehrenamtliche Infrastruktur und die Sportanlagen für die Sportstadt Bonn erhalten und gemeinsam mit der Kommunalpolitik effektiver fördern möchte. Ziel dieser Initiative „Pro Sportstadt Bonn“ (PSB) ist eine gerechtere Verteilung der freiwilligen städtischen Leistungen, so dass auch in Zukunft neben der kulturellen Bildung eine angemessene sportliche und soziale Ausbildung unserer Kinder und Jugendlichen in Bonn gewährleistet wird. Um diese Ziele mit Nachdruck zu vertreten, findet am 3. November auf dem Münsterplatz im Anschluss an eine große Sportler-Demo mit mindestens 10.000 Teilnehmern und zahlreichen Spitzensportlern, unter anderem den Telekom Baskets, eine Kundgebung statt. Dazu sind alle Menschen eingeladen, denen eine Bonner Sport- und Kulturlandschaft am Herzen liegt, die sich an den Bedürfnissen der großen Mehrheit der Bevölkerung orientiert.

Martina Weiß-Bischof

Weitere Infos:
Verein für Behindertensport e.V.
Hans-Böckler-Str. 16
Bonn-Beuel
www.vfb-bonn.de
0228-403670
Homepage der Initiative PSB:
www.pro-sportstadt-bonn.de

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

senioren

termine

BONN
RHEIN-SIEG
NACHBARN

COMPUTER • INTERNET

AWO Nachbarschaftszentrum Friesdorf

dienstags, mittwochs und freitags,
10-12 Uhr

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

AWO Ortsverein Siegburg e.V.

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

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

Begegnungsstätte CLUB

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

Gesprächskreis Computervormittag für Senioren, 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

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,
9.10.-6.11.2012, 15:30-17 Uhr
13.11.-13.12.2012, 9:30-11 Uhr

Computer-Übungskurs - fehlt es Ihnen an Sicherheit im Umgang mit Ihrem Computer? Hier finden Sie Gedanken- austausch unter fachkundiger Anleitung,

Für die Terminangaben übernimmt der Verlag keine Gewähr. Informieren Sie sich gegebenenfalls bei den Anbietern, ob Veranstaltungen stattfinden, ausfallen oder sich zeitlich verschieben. Die Adressen/Tel.-Nr. finden Sie auf der/den Seite(n) 24/25.

können ausprobieren, Fragen stellen und dazulernen. Anmeldung erforderlich. 40 € für 5 Termine.

dienstags und donnerstags,
13.11.-13.12.2012, 11:15-12:45 Uhr,
4.10.-8.11.2012, 13:45-15:15 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,
4.10.-8.11.2012, 9:30-11 Uhr
13.11.-13.12.2012, 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,
4.10.-8.11.2012, 11:15-12:45 Uhr
13.11.-13.12.2012, 15:30-17 Uhr

Für Einsteiger 1 - Windows 7/Vista/Windows XP - Sie wollen mit Ihren 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 Windows7 bzw. Vista bitte eigenen Laptop mitbringen! (Leihgerät auf Anfrage). Anmeldung erforderlich. Ab 6 Teilnehmern 75 €, 80 € bei 5 Teilnehmern, 90 € bei 4 Teilnehmern.

dienstags, 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 €

donnerstags,
4.10.-8.11.2012, 15:30-17 Uhr

Kaufen und Verkaufen im Internet: eBay, Amazon usw. Sie gehen gern auf Schnäppchenjagd? Sie wollen den Kram aus dem Keller gern zu Geld machen? Das geht im Internet! Aber ist das nicht gefährlich? Der Kurs zeigt, wie sich Gefahren vermeiden lassen und der größte Flohmarkt der Welt sicher nutzbar ist. Üben Sie das Suchen und Kau-

fen sowie das Erstellen von attraktiven Angeboten am praktischen Beispiel! 5 Termine für 40 €

donnerstags,
15.11.-29.11.2012, 9:30-11 Uhr

Einladungen, Weihnachtskarten und Fotokalender selbst gestalten - Erstellen Sie professionelle Dokumente mit Text und Bildern. 30 € für 3 Termine

Margarete-Grundmann-Haus

donnerstags und montags,
ab dem 1.10.2012, 15-16:30 Uhr

PC-Aufbau-Kurs „Einführung in den PC und Grundlagen, II“, max. 5 Teilnehmer, 86 € für 8 Termine

donnerstags und montags,
1.10.2012 16:45-18:15 Uhr

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

Samstag, 20.10.2012, 14-17:15 Uhr und

Samstag, 17.11.2012, 14-17:15 Uhr

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

montags und donnerstags,
ab dem 5.11.2012, 15-16:30 Uhr

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

montags und donnerstags,
ab dem 5.11.2012, 16:45-18:15 Uhr

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

mittwochs und freitags,
ab dem 10.10.2012, 9:30-12 Uhr

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

samstags, ab dem 20.10.2012,
10-12:30 Uhr, Wiederholung ab dem 10.11.2012

PC-Kurs „Meine Fotos mit „Picasa“ bearbeiten und verwalten“, 75 € für 3 Termine

Offene Tür Dürenstraße e.V.

montags, 29.10-17.12.2012,
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

montag, 15-17 Uhr

PC-Unterricht der dR für Anfänger und Fortgeschrittene. Dozent Peter Lüddecke

montags, 29.10.-17.12.2012,
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, 31.10.-19.12.2012,
15-17 Uhr

Digitalfotografie und Bildbearbeitung, Für Teilnehmer mit Grundkenntnissen. Dozent Dr. Barko Bartkowski, 85 € ab 6 Teilnehmern

mittwochs, 31.10.-19.12.2012,
17:15-19:15 Uhr

Workshop: Microsoft Office 2010; Kursgebühr: Jeweils 85,00 Euro (ab 6 Teilnehmern), Leitung: Dr. Barko Bartkowski

INTERNET-CAFÉ

werktags, 15-18 Uhr,

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

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

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

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“

MEDIATECHNIK

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

GYMNASTIK/TURNEN

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

montags 9:20-10:50 Uhr, QiGong (1. Kurs) Einstieg jederzeit möglich, Trainer: Dr. Tippach, 8 € pro Veranstaltung, Offene Tür Dürenstraße e.V.

montags, 9:30 Uhr, Leichte Bewegungsübungen im Sitzen, Rehasport Bonn Zentrum e.V.

montags 11-12:30 Uhr, QiGong (2. Kurs) Einstieg nur nach Absprache, Trainer: Dr. Tippach, 8 € 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, 10:15 Uhr, Bewegungsübungen im Sitzen, Rehasport Bonn Zentrum e.V.

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, 14-15 Uhr, Interkulturelle Seniorengymnastik, Frau Kalkan, Offene Tür Duerenstrasse e.V.

Hilfe mit dem neuen Handy

Sie haben Probleme mit dem Einrichten Ihres neuen Handys? Ich helfe Ihnen gerne, Ihr Handy kennenzulernen und optimal für Ihre Bedürfnisse einzustellen. Termine nach Absprache. **Thomas Schwan, Tel.: 0228/63 66 09**

montags, 15-16 Uhr, Sitzgymnastik mit dem Godesberger Turnverein, Anmeldung erwünscht, *CMS Pflegetift Domhof*

montags, 16-17 Uhr, Qi Gong und Tai Chi für Senioren; Trainer: Dr. B. Fleckenstein; 8 Stunden für 80 €; Schnuppern möglich, Anmeldung erbeten; *Tai Chi Studio Bonn*

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, 9:10-10:10 Uhr, GTV Sturzprophylaxe/Gleichgewichtstraining; Frau Schedzielorz, *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

montags, 20-21 Uhr, VfB-Gymnastik bei orthopädischen Beschwerden, Frau Thal; *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 und freitags, 10 Uhr, Gymnastik und Sturzprophylaxe, *Haus auf dem Heiderhof*

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

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

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*

Wichtige Fristen für Termine!

Termine für die folgenden Ausgabe bitte bis zum

9. Nov. 2012

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

Wir behalten uns vor, Texte zu kürzen.

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

dienstags, 11 Uhr, Beweglichkeit im Alter, Wirbelsäulengymnastik, *Rehasport Bonn Zentrum e.V.*

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 inkl. Gesangs- und Sprechübungen, Birgit Rößler, *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

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

donnerstags, 8:45 Uhr, Gleichgewichtstraining und Sturzprävention; Schnupperstunde vereinbaren unter 0228-969610550

donnerstags, 8:45 Uhr, Mobilisation der Wirbelsäule, Schultergelenke, Knie- und Hüftgelenke, *Rehasport Bonn Zentrum 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, 8:45 Uhr, Gleichgewichtstraining und Sturzprävention, Schnupperstunde vereinbaren unter Tel. 0228-9696 105 50; *Rehasport Bonn Zentrum e.V.*

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

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

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

freitags, Rückenschule. Zeiten bitte anfragen, vormittags, Frau S. Battellini,

Rückenschullehrerin, Bewegungstherapeutin, Sportwissenschaftlerin, *St. Rochuskirche, im Gemeinschaftsraum*

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

freitags, 10-11 Uhr, Gymnastik mit Frau Nussbaum, *Senioren-Begegnungsstätte Limperich*

freitags, ab 11 Uhr, Sturzprophylaxe und Stabilisationstraining, neu ab dem 2.11.2012; *Rehasport Bonn Zentrum e.V.*

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

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

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

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

SPORT

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*

freitags, 14:30-16 Uhr, QiGong (die 9 Schleusen und die 8 Brokate), Einstieg jederzeit möglich, Trainer: Dr. Tippach, 10 € pro Veranstaltung; *Offene Tür Duerenstrasse e.V.*

TANZEN

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

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

dienstags, 14:00-16:00 Uhr, GTV-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, Refeusstraße, 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, Sitztanz 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, Sitztanz für Rollstuhlfahrer, *Haus am Redoutenpark*

freitags, 13-14 Uhr, Stuhlgymnastik - Gymnastik wirkt harmonisierend auf Körper, Geist und Seele indem kräftigende und dehnende Körperübungen mit großer Achtsamkeit durchgeführt werden. mit Christiane Neuhaus, *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 in persischer Sprache, Körper und Seele werden in Einklang gebracht; Leitung: Azam Pirroozram, 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

montags, 16-17 Uhr, Qi Gong und Tai Chi für Senioren; Trainer: Dr. B. Fleckenstein; 8 Stunden für 80 €; Schnuppern möglich, Anmeldung erbeten; *Tai Chi Studio Bonn*

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

GEDÄCHTNISTRaining

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

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

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

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

montags, 13 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 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*

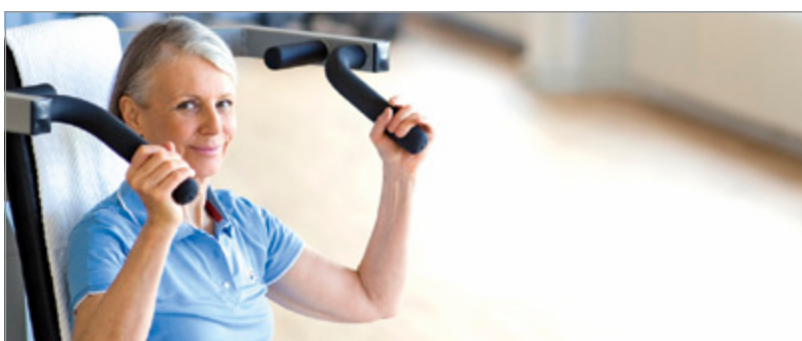
freitags, 15:30-17 Uhr, Gedächtnistraining, *Margarete-Grundmann-Haus*

GESELLSCHAFTSSPIELE

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

montags, 13:30-17:30 Uhr, Bridge-Gruppe - Die Bridge-Gruppe heißt neue Mitspiele-

- rinnen 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, 14-17 Uhr, Schach, Spieler und Spielerinnen mit unterschiedlichem Spielniveau. Weitere Spieler und Spielerinnen gesucht, *Offene Tür Dürenstraße e.V.*
- montags, ab 16 Uhr, Spielenachmittag, *Haus am Redoutenpark*
- ienstags, 13:30-17 Uhr, Skatrunde, *Begegnungsstätte „St. Jakob und St. Ägidius“*
- dienstags und mittwochs, 14-18 Uhr, Treffen der Freunde von Skat und anderen Gesellschaftsspielen, *AWO Ortsverein Siegburg e.V.*
- dienstags, 14-18 Uhr, Offener Spieletreff, *Margarete-Grundmann-Haus*
- dienstags, 14-17 Uhr und donnerstags, 13:30-17:00 Uhr, Skat – neue Mitspieler erwünscht!, *Offene Tür Dürenstraße e.V.*
- dienstags, 14-17 Uhr, Canasta, *Offene Tür für Rentner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus*
- dienstags, 14-17 Uhr, Spielenachmittag, Rummikub, Canasta, Mensch-ärgere-dich-nicht und andere Spiele Auch hierzu laden wir ganz herzlich neue Spieler ein. Sie kennen die Spiele nicht? Macht nichts! Sie können sie bei uns lernen, *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*
- dienstags, 14:30-17 Uhr, Schach-Gruppe – Die Schach-Gruppe erwartet freudig neue Mitspieler (auch Anfänger), *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*
2. und 4. Dienstag, 15-18 Uhr, Skatrunde, *AWO Ortsverein Bonn-Stadt e. V.*
- dienstags, ab 15 Uhr, Spiel & Spaß mit Bingo, *Seniorenhaus Haus Steinbach*
- jeden 3. Dienstag, 15:30-17 Uhr, Bingonachmittag, Spaß, Spiel und Spannung garantiert, *AWO Ortsverein Bonn-Stadt e. V.*
- dienstags, ab 16:30 Uhr, Gesellschaftsspiele, *Seniorenhaus Haus Steinbach*
- dienstags, ab 19:30 Uhr, Schach, frei, später Vereinsbeiritt, 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*
- 0 22 24/94 17 32, *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*
- donnerstags, 13:30-17 Uhr, Treffen der Damen-Skat-Runde Sie freut sich über Verstärkung, *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*
- donnerstags ab 15 Uhr, Skatrunde, *Margarete-Grundmann-Haus*
- donnerstags, ab 15:45 Uhr, Spiel und Spaß mit Quiz, *Seniorenhaus Haus Steinbach*
- donnerstags, ab 16 Uhr, Schnupperpaarturnier, für alle Brigdespieler, die gerne ein Turnierbrigde kennenlernen und ihre Kenntnisse erweitern möchten, *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*
- donnerstags, 19:15-20:45 Uhr, Bridge für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Anmeldung erforderlich bei Herr Peter, (02224) 941732, *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*
- donnerstags, 19-21:30 Uhr, Doppelkopfrunde mit Herrn Müller-Kulmann, *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*
- freitags, 14:30-16:30 Uhr, Rommé – mit Frau Habiba Osmani, *Caritas-Begegnungsstätte „Thomas Morus“*
- freitags, 15-17 Uhr, Bridge; *Offene Tür Dürenstrasse e. V.*
- freitags, 16 Uhr, Spielen in geselliger Atmosphäre, *Haus auf dem Heiderhof*
- MALEN**
- montags, 9:30-12:30 Uhr, „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 Barokowsky 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 Pflegegestift 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 feinfühligem 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, 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 Dünkermann, *Offene Tür Dürenstraße e.V.*



Kraft kennt kein Alter

Gesundheitsorientiertes Krafttraining ist der effiziente Weg zu einem aktiven Leben. **Testen Sie uns kostenlos.**

Bonn, Telefon (0228) 967 73 60
www.kieser-training.de

**KIESER
TRAINING**
FÜR KRAFT UND GESUNDHEIT

Spedition Keller Umzüge

53117 Bonn
Königsstraße 657
Telefon 02 28/67 55 01
Internet: www.spedition-keller.de

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



Das romantische Idyll am schönen Rhein
in Königswinter-Niederdollendorf
Rheinufer 100 · Tel. (02223) 299393 – tgl. ab 11 Uhr, Freitag Ruhetag!

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

mittwochs, ab 15:30 Uhr, Offener Singkreis, SWZ Seniorenwohnenzentrum 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 Herkenhöfner, 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 Hermanni, Offene Tür für Rentner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus

montags, alle 14 Tage, 20:15-22:15 Uhr, Playbacktheater – Genießen Sie die Interaktion zwischen Schauspielern und Publikum. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Anmeldung bitte über kontakt@albert-middendorf.de bei Albert Middendorf, (0228) 62 13 25, Offene Tür für Rentner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus

HANDARBEITEN/TÖPFERN

Die WurzelWerke kommen zu Ihnen nach Hause! Bewegung und kreative Beschäftigung für Menschen höheren Alters. Ein

abwechslungsreicher Alltag ist wichtig für die Aufrechterhaltung und Förderung sozialer Kompetenzen. Die körperliche und geistige Beweglichkeit wird über das auffordernde Kreativmaterial und deren Verarbeitung gefördert. Handlungen können sein: Einen schönen Seidenschal herzustellen, Seife selberrichten, dekorative Gestecke binden, Malen ... 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 einen Moment innezuhalten, ausruhen und Kraft schöpfen. Kurselemente: Entspannung, kreative Ausdrucksmöglichkeiten, genussvolles Erleben von Kraftpunkten ... 18 € pro Treffen (Preisermäßigungen auf Anfrage möglich), Teilnehmerzahl: 5-8 Personen, Kursleiterinnen: Nadja Jansen & Xenia Supplies-Gall, WurzelWerke

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

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

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.“ (Naturtschätze dürfen mitgebracht werden) 25 €, max. 8 Teilnehmer, Nadja Jansen, WurzelWerke

dienstags, 9-10:30 Uhr, Kraftquelle – Kurs für Frauen • 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 ausdrücken; pro Aktionstreff 15 €, zzgl. Materialkosten, max. 10 Teilnehmer. 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“

freitags, 15-17:30 Uhr, Handarbeitskreis, keine Kursgebühr, aber eigenes Material; Leitung: Margarete Efting, 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. 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

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 im Monat, 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 Doppelst., 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 zu erweitern, sind hierzu herzlich eingeladen. Leitung: A. Diffe, Übersetzerin, stellvert. 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 outcrew 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“

dienstags, 10-11:30 Uhr, Spanisch für Anfänger, AWO Nachbarschaftszentrum Friesdorf

mittwochs, 10:15-12:30 Uhr, Cercle francais. Wir freuen uns über neue Interessenten, die wie wir die französische Sprache und Lebensart gemeinsam genießen möchten. Kursleiter: Herr Hilgert. Anmeldung erforderlich, Offene Tür für Rentner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus

mittwochs, 14:30-16 Uhr, English Conversation II – 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 Sübmuth. 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. Vorkenntnisse erforderlich. Anmeldung: 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, 19:30 Uhr, Kreative Schreibwerkstatt Bonn – schreiben interessanter Texte, Briefe, Geschichten, Gedichte, der Phantasie Raum geben, sprachliche Fähigkeiten erweitern. Leitung: Monika J. Mannel; Kosten: 10 Abende 40 €, 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 Dörenstraße e.V.

Am 1. Montag im Monat, Offener OT-Literaturkreis, Frau Barbara Hocke, 4 € pro Nachmittag, Offene Tür Dörenstraße 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“

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, Filmmittwoch, *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*

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 Dörenstraße e.V.*

jeden 1. Freitag, 10-11:30 Uhr, gemeinsames Frühstück vom Buffet. Große Auswahl an Wurst- und Käsesorten, Salate, selbst gekochte Marmeladen, Eiern, Orangensaft, Brot und Brötchen, Kaffee und Tee – so viel man essen mag; Anmeldung erforderlich, 4,50 €, *Offene Tür Dörenstraße e.V.*

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

FRÜHSTÜCK

jeden 3. Montag, ab 10-12 Uhr, Stadtteilerfrühstück, 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 Dörenstraße e.V.*

jeden 2. + 4. Montag im Monat Offene Frühstücksrunde mit Gesprächen mit den unterschiedlichsten Besuchern. Anmeldung erforderlich! Kosten: 3 €, mit Bonn Ausweis kostenlos; *Caritas Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

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 Mehlum*

täglich, 11:30-12:30 Uhr; Mittagstisch - 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 Rheinallée*

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 Dörenstraße 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 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-Go

desberg.de; Anmeldung erforderlich, ab 4 €, *Offene Tür Dörenstraße 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 - 351010, *Seniorenhaus Rheinallée*

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

werktags, 14-17 Uhr, Seniorentreff, geöffnet, täglich wechselnd selbst gebackener Kuchen, *Offene Tür Dörenstraße 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*

Wir garantieren den Lattoflex Effekt!

Wenn sich Ihr Schlaf in 30 Tagen nicht verbessert, nehmen wir Ihr Bett zurück.

Garantiert!

**AKTION
Tiefschlaf**
21.9. - 29.10.2012



AUNOLD
Orthoschlaf

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

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

jeden 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 2. Donnerstag, 15-16:30 Uhr, Kaffeegrunde mit Vortrag und Erfahrungsaustausch. Referenten: Ärzte, Therapeuten, Anwälte, Berater – Themen bitte erfragen: Tel.: 0228/3867048, dP Parkinson-Gesellschaft, *Offene Tür Dörenstraße e.V.*

jeden 4. Donnerstag, 15-17 Uhr, Kaffeeklatsch und Handarbeitsnachmittag, Zu dieser gemütlichen Kaffeegrunde 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, Kaffeemittag des VdH Ansprechpartner: Herr Harries, *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

jeden letzten Freitag im Monat 19–20:30 Uhr Al Magha – arabisches Männercafé Treffen für Männer ab 50 Jahren, *Caritas-Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

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, Bürosprechzeiten/Beratung, *AWO Ortsverein Siegburg e.V.*

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

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

jeden 4. Mittwoch, 17-18 Uhr, Initiative Tannenbusch, Treffpunkt der Bürgerin-

itiative 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 Seniorenwohnenzentrum 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 nach Terminvereinbarung, *Offene Tür Dörenstraße e.V.*

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

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

montags, 14-16 Uhr und mittwochs, 10-12 Uhr, Beratung für Senioren und deren Angehörige. Protalberatung für ältere Menschen und deren Angehörige, z. B. Wohnen im Alter, Unterstützungsmöglichkeiten, Pflege usw. – mit Fr. Petra Krechel, *Caritas-Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

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

dienstags, 10-11 Uhr und donnerstags, 15:30-16:30 Uhr, Bürgersprechstunde der Polizeiinspektion West, *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

1. und 3. Dienstag, 10-12 Uhr, Beratung für Senioren mit Klaus Adolf, Tel.: 0228-42992284 (falls dringend: 0228-6199430). Auf Wunsch auch als Beratungsgespräch im Büro. Siehe: www.senioren-tat-rat.de, „Beratung“, *Seniorenbüro Tat und Rat*

jeden 1. Mittwoch im Monat, 16:30-17:30 Uhr, Beratung durch die ambulante Pflege Bad Godesberg – Beratung zu den Möglichkeiten der Unterstützung beim Leben im Alter in der häuslichen Umgebung., *Haus auf dem Heiderhof*

dienstags, 11-12 Uhr und donnerstags, 14-15 Uhr, Beratung für Senioren und ihre Angehörigen durch Frau Esposito. Vermittlung von Hilfen bei: Wohnen im Alter, Möglichkeiten einer ambulanten Versorgung, Informationen zu teilstationäre und stationäre Einrichtungen, Grundsicherung im Alter - Bonn-Ausweis und so weiter - Freizeitgestaltung, *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

dienstags, 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 Ange-

boten 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 Dörenstraße 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 Pflege Angehörige - Mit Marc Schué, Pflegegediensteiter 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 Spätaussiedlerunde, *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

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

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

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

2. und 4. Dienstag, ab 16 Uhr, Herrenrunde. Gemütliches Beisammensein und Gespräche nur für Herren! Leitung Klaus Stoll, *Haus am Redoutenpark, im Wintergarten, 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 – Austausch mit Gleichgesinnten in angenehmer und gemüthlicher Atmosphäre unter fachlicher Anleitung, 15 € pro Termin (Kostenübernahme durch die Pflegekasse möglich), Anmeldung erforderlich; *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 4 95), Tel. 0228 – 657408, *Tenten - Haus der Begegnung*

mittwochs, 9:30-12:30 Uhr, Treffpunkt für Demenzkranke im „Zeit-Café“ · Je nach Wunsch: gemeinsames Kaffeetrinken, Erzählen, Bewegungs-/Gesellschaftsspiele, Singen, Spaziergehen, 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, Pflegende Angehörige treffen sich zum Erfahrungsaustausch. Leitung: Frau Esposito, *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

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

jeden 2. Mittwoch, ab 16 Uhr, 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, Klaufreunde, Kaffee und Kuchen in geselliger Runde, 1,20 €, *Offene Tür Dörenstraße e.V.*

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

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

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

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

jeden 2. Donnerstag, 15-17 Uhr, Deutsche Parkinson Vereinigung e.V., Regionalgruppe Bonn. Gesprächskreis oder Vortrag zu div. Themen, *Offene Tür Dörenstraße e.V.*

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

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

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

jeden 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“*

Wohnen, Pflege, Service

In Bonn und im Rhein-Sieg-Kreis

WOHNEN IN GEBORGENHEIT, LICHT UND FARBE.

BETREUT UND GEPFLEGT – IN GUTEN HÄNDEN.
WIR SIND FÜR SIE DA.
WANN IMMER SIE UNS BRAUCHEN.

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

Ihre Ansprechpartnerin:

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



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

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



PFLEGEWERK BONN HAUS ST. AGNES

Leben in der Gemeinschaft im Haus St. Agnes

- vollstationäre Pflege für alle Pflegestufen
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- hauseigene Cafeteria auch für Gäste

Graurheindorfer Straße 151 - 53117 Bonn-Castell

☎ 0228 - 540 70 - www.pflegewerk-bonn.de



Bonner Initiative gegen Gewalt im Alter e.V.

Schirmherrschaft Oberbürgermeister Jürgen Nimptsch

Krisenberatungsstelle für:

- ▶ ältere Menschen ▶ Angehörige ▶ in der Altenarbeit Tätige
- Goetheallee 51, 53225 Bonn

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

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

Notruf-Telefon: 0228/ 696868

Montag – Freitag 10 – 12 Uhr

Mit Ihrer Anzeige in
aktiv SENIOREN TERMINE
erreichen Sie über
25 000
interessierte Leser
(02 28) 55 90 20

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

Luisenstraße 146
53129 Bonn-Kessenich
tel. (0228) 9762-0
www.vecura.de
info@vecura.de

vecura
WOHN- UND PFLEGESERVICE GMBH

DIE KUNST, DAS ALTER ZU GENIESSSEN

DOMIZIL AM VENUSBERG

- ▶ 32 Wohnungen 42 - 93 m²
- ▶ hausinterner 24-h-Pflegedienst
- ▶ ambulanter Pflegedienst im Bonner Raum
- ▶ Essen auf Rädern
- ▶ 31 stationäre Pflegeplätze
- ▶ individuelle Betreuungskonzepte



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, donnerstags, 10-15:30 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.*

SONSTIGES

donnerstags, 10-12 Uhr, Krabbelgruppe – Wir laden Sie herzlich dazu ein, ob mit ihrer Enkelin oder ihrem Enkel oder alleine, die Gruppe zu besuchen und neue, generationenübergreifende Kontakte zu knüpfen; *AWO Nachbarschaftszentrum Friesdorf*

■ AWO Ortsverein Bonn-Stadt e.V.

Freitag, den 19.10., ab 15:30 Uhr
Waffelessen · mit Hanna Hinsens. Pro Waffel 1 €.

Freitag, den 2.11., ab 15 Uhr
AWO-Sankt-Martins-Feier.

Freitag, den 23.11., ab 15 Uhr
Pizza-Essen – mit Hanna Hinsens · Wählen Sie Ihren Pizzabelag aus verschiedenen Belägen aus. Nach dem Backen wird gemeinsam gegessen. Pro Stück 2 €.

■ Begegnungsstätte „St. Jakob und St. Ägidius“

Montag, den 8.10., ab 13 Uhr
Wiesenfest · Wie jedes Jahr laden wir zu bayrischen Spezialitäten - nicht nur für den Gaumen und die Nase ... und natürlich suchen wir wieder unsere stärksten rheinischen Freistaatler beim Kräfteressen am Hufeisen, Maß Bier, beim Jodeln und anderen Elementen bayrischer Hochkultur. (Trachtenträger bekommen Pluspunkte!) Preise entnehmen Sie bitte der Menüliste während des Festes. Anmeldung. Anmeldung erforderlich bis zum 4.10.2012.

Montag, 15.10. und 5.11., ab 12 Uhr
Des Hausmanns Küche · Werner Steinhauer lädt zu einem deftigen Mahl in gemütlicher Runde. Am 15.10.: Thema Hackbraten. Am 15.10.: Thema Gulasch mit Nudeln. Anmeldung erforderlich bis 6 Tage vorher.

Freitag, 19.10. und 16.11., ab 12:30 Uhr

Gaumenfreuden – Ein 3-Gänge-Menü aus der Hand unserer „Meisterköchin“ – Frau Schäfer und ihrem Team · Anmeldung erforderlich bis 3 Tage vorher. 6 €.

Mittwoch, den 24.10., ab 15 Uhr

Lieder und Lyric voll Sturm und Herbstwindbrausen · Pianistin Therese Polus führt durch einen stimmungsvollen Nachmittag, lädt zu bekannten Liedern und stimmt unbekannte Melodien an. Kennen Sie ein berührendes, ein stimmungsvolles, ein stürmisches Herbstgedicht? Bringen Sie es mit! Serviert werden warme Buchteln mit Vanillesoße. 3 €.

Mittwoch, den 31.10., 9:30-11:30 Uhr
„Laterne, Laterne ...“ – Wir basteln Mond und Sterne. Gemeinsam mit den Vorschulkindern des Stadthauskindergartens basteln wir Herbst- und St. Martinsdekoration · Pianistin Therese Polus führt durch einen stimmungsvollen Nachmittag, lädt zu bekannten Liedern und stimmt unbekannte Melodien an. Kennen Sie ein berührendes, ein stimmungsvolles, ein stürmisches Herbstgedicht? Bringen Sie es mit! Serviert werden warme Buchteln mit Vanillesoße. 2 €.

Freitag, den 9.11., ab 10:30 Uhr

Politik zum Anfassen – Ausflug in den NRW-Landtag · Statten Sie „denen da oben“ mal einen Besuch ab. Nach einer thematischen und formellen Einführung haben Sie Gelegenheit, eine Sitzung des Parlaments live mitzuerleben. Anschließend können Sie mit dem SPD-Abgeordneten „Felix“ von Grünberg ins Gespräch kommen, Fragen zum politischen Alltag und dem Thema der heutigen Debatte stellen. Der Ausflug wird bei Kaffee und Kuchen beschlossen, die Rückkehr nach Bonn gegen 17 Uhr angetreten. Anmeldung erforderlich bis zum 05.11.2012.

Samstag, den 10.11., ab 15 Uhr

Vernissage: „Den Blick weiten“ · Der Verein zur Förderung der russischen Kultur in Deutschland präsentiert Werke des Letten Janis Weis. Seine konkrete Malerei (Öl und Acryl auf Leinwand) ist in seinem Heimatland beliebt und bekannt, da Janis Weis häufig die Seelandschaften seiner Heimat und stimmungsvolle Blumenensembles abbildet. Die Ausstellungseröffnung wird musikalisch durch Genadji Zeldes begleitet. Ein kleiner Imbiss wird gereicht.

Sonntag, 11.11. bis

Mittwoch, 21.11.2012, 10-16 Uhr
Kunstaussstellung „Den Blick weiten“ · Der Verein zur Förderung der russischen Kultur in Deutschland präsentiert Werke des Letten Janis Weis.

Montag, den 12.11., ab 15 Uhr

St. Martinsfeier · Im schummrigen Novemberbericht genießen wir gemeinsam Martinswecken und stimmen mit den Kindern des Stadthauskindergartens fröhliche Martinslieder an.

Montag, den 19.11., ab 15:30 Uhr

„Und wenn ein erstes Lichtlein brennt“ · Die Adventszeit naht, Kerzen flackern und funkeln in jeder Stube. Wie muss ich reagieren, wenn eine Kerze umfällt und die Tischdecke in Brand setzt? Wenn die Plätzchen unerwartet schnell dunkel werden und die Küche unter

Qualm steht? Martin Schwabe erinnert Sie an möglicherweise vergessene Regeln, vergleicht Feuer- und Rauchmelder für Sie und lädt zum Ausprobieren des Feuerlöschers ein.

Mittwoch, den 21.11., ab 15 Uhr

Frische Waffeln mit heißen Kirschen und viel Sahne.

Freitag, den 23.11., 19-22 Uhr

Welcher Wein zu welchen Speisen? – Theoretische Grundlagen und praktische Übungen. Mit Dozent Henry Wolf verkosten Sie an diesem Abend typische Weine verschiedener Stilrichtungen in Verbindung mit kleinen Häppchen. Bitte bringen Sie 2 Weingläser mit. Die Kosten für Wein, Wasser und Brot in Höhe von 15 € werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet. 19,10 €, ermäßigt 15,20 €.

Mittwoch, den 28.11., ab 14 Uhr

Bingo.

■ CBT Wohnhaus St. Markusstift

Dienstag, 23.10.12, 15 Uhr

Vortrag von Richard Grebert „Die Geschichte des Markusstifts von Anbeginn bis heute“

■ Familienbildungsstätte Bonn

Dienstags, 2.10. - 30.10., 19:30-21 Uhr

Das Enneagramm unserer Beziehungen · Das Modell neun grundlegender menschlicher Charaktermuster wird hier im Kontext der humanistischen Psychologie gedeutet. Sie erfahren, auf welche Weise wir in unseren wichtigsten Beziehungen mit den Wechselwirkungen verschiedener „seelischer Strickmuster“ in Berührung kommen und wie wir uns mittels der Spielregeln der Enneagramme realistischer wahrnehmen und bewusster miteinander umgehen können. Diese spannende Entdeckungsreise wird mit viel Humor und Freude begleitet werden. 15 €.

Donnerstag, den 4.10., 18:15-22 Uhr

Indische vegetarische Snacks und Vorspeisen, leicht und lecker · Zum Frühstück, als Zwischensnack oder als Vorspeise, entdecken Sie eine Vielzahl an vegetarischen Köstlichkeiten, die zu jeder Gelegenheit serviert werden können. Paneer mit Honigchilli Soße, Pakoras, Samosas, Koriander-Mint Chutney. 23,50 €.

Dienstag, 9.10. und 16.10., 19-22 Uhr

Erntedank in der Küche – Kartoffel: unser Grundnahrungsmittel vielseitig verwertet. 48 €.

Donnerstag, den 18.10., 18-21 Uhr

La Dolce Vita - Italienische Landküche · Aromatische Zutaten, gutes Olivenöl und die Liebe zu einfach gutem Geschmack. Wir kochen gemeinsam u.a. Saltimbocca mit Salbei; gebratene Tomaten mit Ziegenkäse, Nusspesto und Mohn; Zitronen - Risotto, sizilianische Fischpfanne mit Oregano. Alle Produkte stammen aus biologischem Anbau und artgerechter Tierhaltung. 39 €.

Montag, den 22.10., 19-21:15 Uhr

Homöopathie besser verstehen · An diesem Abend werden Sie an die Grundprinzipien der Naturheilkunde und die Selbstheilungskräfte des Menschen herangeführt. Wie werden homöopathische Mittel eingesetzt? Wie sieht eine Patientenbefragung in der Homöopathie aus? Welche Möglichkeiten bieten sich für Säuglinge und Kleinkinder? Wie finde ich Therapeuten? Diese und weitere Fragen aus der Sicht des Patienten werden behandelt. 7,50 €.

Montag, den 22.10., 19-21:15 Uhr

Vortrag: Burn-out: Erkennen, Verstehen, Handeln – Eine Betroffene berichtet von ihren Erfahrungen auf dem Weg zum Burn-out und wie Sie es geschafft hat, ihn zu überwinden und ihr Leben nachhaltig zu ändern. Eine Psychologin kommentiert die Erfahrungen, zeigt Unterbrechungsmöglichkeiten im Verlauf auf, erläutert Hintergründe der Erkrankung und benennt Hilfsangebote. Es ist Raum für eigene Erfahrungen und Fragen der Teilnehmer. 8,50 €.

Montag, den 22.10., 19-22 Uhr

Türkische Küche für Anfänger · Wer immer schon einmal diese schmackhafte Küche ausprobieren wollte, ist hier genau richtig. Wir zeigen die Zubereitung typischer Gerichte und Speisen zum Zuhause nachkochen. 25 €.

Mittwochs, 24.10. - 5.12., 9:30-11:45 Uhr

Englische Kunst - Das 18. Jahrhundert und der Weg in die Moderne · Zu den „Innovationen“ der Zeit gehören der englische Landschaftsgarten wie auch die Ingenieurarchitektur mit den Materialien Eisen und Glas. Hogarths Auflösung der historisierenden Tendenzen in der Malerei des 18. Jahrhunderts, Turners Möglichkeiten in Maltechnik und Reduktion des Bildgegenstandes werden in der „Moderne“ ihren Nachhall finden. 52,50 €.

Mittwoch, den 24.10., 18-21:45 Uhr

Die eigene Abwehr stärken – Fünf-Elemente-Küche im Herbst · Jede Jahreszeit hat ihre Besonderheiten und einen direkten Einfluss auf Körper und Seele. Jetzt ist die Zeit, Ihr Immunsystem zu stärken. Wir kochen schmackhafte Gerichte, mit denen Sie das Immunsystem stärken und sich auf den Winter vorbereiten. 23,50 €.

Donnerstag, den 25.10., 19-21:15 Uhr

„Schreibend das Herz auftauen“ – Kriegskinder und Kriegsenkel stellen ihre Werke vor · An den faszinierenden Prozessen des allmählichen Aufarbeitens der Kriege durch verdichtetes Wort und künstlerische Gestaltung möchten wir Sie teilhaben lassen. Inge Süreth (Friedens-Schreibwerkstatt) und Bernd Weschollek (Offener Gesprächskreis für Kriegskinder und Kriegsenkel) stellen Kollagen und Klebebilder aus. Georgia von Schlieffen (Friedens-Schreibwerkstatt) zeigt einige ihrer Gemälde. Einlass daher schon ab 17.30 Uhr im Saal der FBS, die Künstlerinnen und der Künstler werden anwesend sein. 7,50 €.

Donnerstag, den 25.10., 19-22 Uhr

Brot im Handumdrehen selber backen · Die internationale Brotvielfalt ist einfach sagenhaft. Lernen Sie verschiedene Mehlsorten und Teige kennen und verwandeln Sie Ihre Küche in eine duftende Backstube! 23 €.

Freitag, den 26.10., 19-22 Uhr

Studenten an den Kochtopf – In Kooperation mit dem Referat für Ökologie der Uni Bonn. 20 €.

Freitag, den 26.10., 19-22 Uhr

Wenn Krankheit die Familie im Griff hat – Lösungsschritte mit Hilfe der Mediation · Krankheit, fortgeschrittenes Alter oder Pflege eines Angehörigen verändern das Gleichgewicht der gesamten Familie. Mediation hilft beim Ausbalancieren der Bedürfnisse und Empfindungen, schafft Klarheit und hilft, gemeinsam Lösungen zu entwickeln. Die Gruppe übt an einem konkreten Beispiel die Lösung für das dargestellte Problem zu finden. 10 €.

Samstag, den 27.10., 9:30-17 Uhr

Biografiearbeit: Blick zurück in die Zukunft · Angeleitet durch vielfältige methodische Zugänge haben Sie Gelegenheit, in Ihre prägenden Erinnerungen einzutauchen und von Ihren Erfahrungen, Erlebnissen und Gedanken zu unterschiedlichen Themen wie Kindheit, Familie, historische Ereignisse und vielem mehr zu erzählen. Biografiearbeit ist angeleitetes Erinnern, um aus der Rückschau auf das Leben Energie und Ermunterung für die Gestaltung der Zukunft zu schöpfen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie ein Kindheitsfoto mit. 20 €.

Samstag, den 27.10., 11-14 Uhr

Asiatische Fischspezialitäten - Aromatische Würzlebensmittel · fernöstlich zubereitet im Wok, im Bambuskorb, Pfanne oder im Ofen! Erfahren Sie die vielseitige Verarbeitung von Fisch und lernen Sie einzigartige Asia-Marinaden kennen. Alle Fische stammen aus biologischer Fischzucht. 42 €.

Montag, den 29.10. - 5.11.2012, 19-21:15 Uhr

Homöopathisch - naturheilkundliche Hausapotheke · Diese Vorträge bieten eine Zusammenstellung naturheilkundlicher, homöopathischer Mittel für die eigene Hausapotheke. Der Besuch des Vortrages „Homöopathie besser verstehen“ am 22.10. ist Voraussetzung! 15 €.

Mittwoch, den 31.10., 18-21:45 Uhr

Die Kunst der Emulsionen · Erfahren Sie alles über Quiche, Flammkuchen mit ihren Salaten und Dressings. 26,50 €.

Mittwoch, 31.10. und 7.11., 19:30-21:45 Uhr

Stress und Muskelverspannung – Entlastungs- und Entspannungsübungen · An zwei Abenden genießen und erfahren Sie das Loslassen mit einem bunten Potpourri an Methoden, die u.a. Akupressur, Dehn- und Haltungsübungen aus Yoga und mehr umfassen. Eingestreut sind kurze Selbstreflexionen zu eigenen Stressmustern. Abgerundet wird der Abend mit einer Entspannungseinheit. Bitte bequeme Kleidung mitbringen. 15 €.

Freitag, 2.11. 17-20 Uhr und

Samstag, 3.11., 10-17 Uhr

Vortrag: Körper- und Kleidersprache für Frauen – Non-verbale Kommunikation · Lernen Sie die Regeln der Körper-/Kleidersprache. Entwickeln Sie das Gefühl für Ihren eigenen, ganz persönlichen Stil, um den von Ihnen gewünschten Eindruck zu hinterlassen, egal ob im Beruf oder in der Freizeit. 32,50 €.

Samstag, den 3.11., 9:30-17 Uhr
Malend spirituelle Räume entdecken – ENDLICH leben - der Malspur folgen - die individuelle Ausdrucksweise entdecken, die jedem Menschen zu eigen ist. Erfahrung im Malen und mit speziellen Techniken sind nicht erforderlich. Gemalt wird mit Gouachefarben (wasserlösliche Farben). Bitte mitbringen: Malschürze, großes Wasserglas (z. B. ein Gürkenglas), Papierküchenrolle, Malerkreppband (max. 3cm breit) Die Materialkosten in Höhe von € 8,00/Person sind in der Gebühr enthalten. 24 €.

Samstag, den 3.11., 10-15:15 Uhr
Ayurvedische Kochkunst im Alltag – Einführung in die leckere, bekömmliche, vegetarische Küche - Erfahren Sie an diesem Tag, wie Sie ganzheitliche Ernährungsempfehlungen leicht und alltagstauglich umsetzen können, und wie lecker ein ausgewogenes Menü schmecken kann. Bitte mitbringen: Schreibmaterial. 35 €.

dienstags, 6.11. - 20.11., 19-22 Uhr
Basiskochen für Männer – Die Möglichkeit kochen zu lernen - In diesem Kurs werden Grundtechniken des Kochens und einfache Rezepte für jeden Tag ausprobiert. Für 3 Termine 60 €.

Mittwoch, den 7.11., 19-20:30 Uhr
Sicher fühlen – Selbstuntersuchung der Brust - Neben den Vorsorgeuntersuchungen beim Frauenarzt wird jeder Frau empfohlen, Selbstuntersuchungen ihrer Brust vorzunehmen. Doch wie diese Untersuchung durchgeführt werden sollte, ist den meisten Frauen nicht bekannt. Im Seminar sollen die Teilnehmerinnen Sicherheit gewinnen, die Untersuchung der Brust richtig durchzuführen. Die Untersuchungstechnik wird an Tastmodellen geübt. 5 €.

Donnerstag, den 8.11., 9-10:30 Uhr
Literaturgespräch um neun – (Auto)biografisches aus dem englischen Sprachraum - Wir lesen kürzere, nicht allzu schwierige englische Texte und unterhalten uns lebhaft auf Englisch darüber. Wir beschäftigen uns besonders mit (auto)biografischen Kurztexten. Leichtes bis mittleres Konversationsniveau

(B2). Neuinteressenten kontaktieren bitte die Dozentin. 25 €.

Donnerstag, den 8.11., 10:40-12:10 Uhr
Literaturgespräch um zehn – (Auto)biografisches aus dem englischen Sprachraum. 25 €.

Donnerstag, den 8.11., 18:15-22 Uhr
Beste Rezepte aus Asien - Lassen Sie sich in ein asiatisches Märchen aus tollen Düften, einmaligem Geschmack und unvergesslichen Aromen entföhren. Lernen Sie ihre eigene Zauberformel aus den verschiedensten exotischen Gewürzen und entdecken eine authentische Küche bestehend aus köstlichem Fleisch, Geflügel, Fisch und Gemüse. 25,50 €.

Freitag, den 9.11., 19:30-21 Uhr
Fit und heiter mit Jin Shin Jyutsu, ein 60-minütiger Film - Inhalt ist das Wissen des Basiskurses: Die Auswirkung des lockeren Fingerhaltens auf Psyche und Körper, 3 Hauptenergiebahnen und 3 Organfunktionsströme. Unterhaltsam mit einem Angebot vieler Variationsmöglichkeiten ist der Film ideal für das Selbst-Studium geeignet. 5 €.

Samstag, 10.11. bis Sonntag, 11.11., 10-16 Uhr

Heilsames Singen - Die Stimme spiegelt die körperliche, geistige und seelische Befindlichkeit. Der Kurs vermittelt verschiedene Methoden an Teilnehmer mit persönlichem oder beruflichem Interesse an der Heilkraft der Stimme (z. B. Erzieher, Sozialpädagogen, Lehrern, Musikpädagogen, Logopäden, Therapeuten, Ärzten). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, ausreichend Getränke und für Sonntag einen Imbiss mit. 68 €.

Samstag, den 10.11., 10-17 Uhr
Craniosacrale Entspannung – Selbsthilfe-Übungen - Sanfte, osteopathische Technik mit der man mit einfachen Übungen zur Selbstbehandlung das Craniosacrale System harmonisieren und ins Fließen bringen kann. Sie lernen durch kleine Meditationen, Entspan-

nungs- und Wahrnehmungsübungen, werden zu Ihrer Kraftquelle geführt und lernen mit Stress besser umzugehen. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, ein Kissen und Getränke mitbringen! 20 €.

Montag, den 12.11., 19-22 Uhr
St. Martin und Gänseessen gehören einfach zusammen. Wir bereiten knusprige Gänsekeulen mit selbst gemachtem Rotkohl und Klößen zu, zudem gibt es eine wärmende Suppe und eine festliche Nachspeise. 25 €.

dienstags, 13.11. - 4.12., 19-21:15 Uhr

Selbstbewusstseins-Training - Ob wir uns mit all unseren Stärken und Schwächen selbst akzeptieren, ist von überragender Bedeutung für unser seelisches Befinden und für das Zusammenleben mit unseren Mitmenschen. Wie wir unseren Selbstwert aufrichten, stärken und uns in unseren Handlungen selbstbewusster ausdrücken können, wird in vielen (sanften) Übungen, Selbsttests und gemeinsamen Feedbacks nahegebracht. 30 €.

mittwochs und donnerstags, ab dem 14.11., 10-12:15 Uhr

Yan Lianke: Der Traum meines Großvaters – Literaturseminar - Yan verarbeitet in diesem Roman einen tatsächlichen Aids-Skandal aus den 90er Jahren, der bis heute vom kommunistischen Regime verschwiegen wird ... Aus der Perspektive des Dorfbürgermeisters und dessen verstorbenen Enkels erleben wir die menschenverachtenden Versuche, sogar mit dem massenhaften Sterben Geschäfte zu machen. 15 €.

Mittwoch, den 14.11., 19:30-21 Uhr

Die geprügelte Generation: Kochlöffel, Rohrstock und die Folgen – Lesung und Diskussion - Ein Großteil der deutschen Nachkriegskinder ist ins Leben hineingepügelte worden. Wie kam es dazu, dass Eltern zu Teppichklopper oder gar Rohrstock griffen? Die Journalistin Ingrid Müller-Münch (Nachrichtenagentur Reuters, Frankfurter Rundschau, Stern), beschreibt in ihrem neuerschienenen Buch ‚Die geprügelte Generation‘, wie

sich der Vertrauensbruch der Eltern auf die Biografie der Kinder auswirkt und den Alltag und Beziehungen einer ganzen Generation bis heute beeinflusst. 8 €.

Freitag, den 16.11., 19:30-21 Uhr

Vortrag: Burn-out und Jin Shin Jyutsu Wir sind von einer unerschöpflichen Quelle aus Energie umgeben. Mit einfach anwendbaren Berührungen kann man mit dieser Quelle in Resonanz treten und sich so wieder aufladen. Frau Weber gibt Ihnen dazu an diesem Abend ein paar praktische Anleitungen. 5 €.

samstags, 17.11. - 1.12., 10-13 Uhr

Autogenes Training – Grundkurs - einfache formelhafte Sätze ermöglichen die Umschaltung des vegetativen Nervensystems vom Zustand der Anspannung in den der Entspannung und Erholung. Neun Einheiten an drei Samstagen mit jeweils drei Übungen. Bitte bringen Sie eine Wolldecke, ein kleines Kissen, bequeme Hosenkleidung und warme Socken mit. 30 €.

Samstag, den 17.11., 10-17:30 Uhr

Seminar - Ein überzeugendes, selbstsicheres Auftreten sowie ein souveränes Kommunikations- und Argumentationsverhalten öffnen Türen zum Erreichen wichtiger beruflicher, wie privater (Gesprächs-) Ziele. Inkl. Hinweise zum Umgang mit schwierigen Mitmenschen, 20 €.

Sonntag, den 18.11., 14-18:30 Uhr

Gesellschaftsspiele für die ganze Familie – Was gibt es schöneres in der dunklen Jahreszeit, als ein gemütlicher Spieleabend mit der Familie oder gemeinsam mit Freunden. Wären da nur nicht diese lästigen und teilweise unverständlichen Spielanleitungen. Ohne langes Lesen, möchte ich gemeinsam mit Ihnen an diesem Nachmittag alte und neue Spiele für Kinder und Erwachsene von 8 - 99 Jahren mit viel Spaß und guter Laune ausprobieren. Wer weiß? Vielleicht trifft man den einen oder anderen mit dem man sich auch zukünftig zu einer gemütlichen Spielrunde verabredet. 17 €.

Montag, den 19.11., 18-20:15 Uhr
Moscheeführung - Wie sieht die neu erbaute Al-Muhajirin Moschee Bonn e.V., auf der Brühler Straße von innen aus? Welche Gebete werden dort gesprochen? Was bedeuten die arabischen Schriftzeichen an den Wänden? Wo ist Platz für die Frauen? Haluk Yildiz, Begründer des Rates der Muslime, Stadtratsmitglied für BIG (Bündnis für Innovation und Gerechtigkeit) und Islamwissenschaftler beantwortet Fragen zum Islam und zu islamischen Gruppierungen in Bonn. Bitte warme Socken mitbringen! Treffpunkt: Moschee Brühler Straße, Bonn. 6 €.

Montag, den 19.11., 19-22 Uhr
Weihnachtsbacken. 40 €.

montags, 19.11. - 3.12., 19:15-20:45 Uhr

Vortrag: Hochsensibilität - Eine besondere Begabung und Belastung – Gesprächskreis - Hochsensible Menschen (ca. 20 % der Bevölkerung) haben eine erhöhte Empfänglichkeit für äußere und innere Reize, diese werden intensiver wahrgenommen, verarbeitet und reflektiert. Dies hat Vorteile, kann aber auch zu früherer Erschöpfung und scheinbar geringerer Belastbarkeit im Alltag führen. Im Austausch mit anderen hochsensitiven Menschen lernen Sie in dem Gesprächskreis Ihre persönliche Veranlagung besser zu verstehen und einzuordnen. Kleine Übungen unterstützen und begleiten diese Prozesse. 15 €.

dienstags, 20.11. - 11.12., 19-20:30 Uhr

Adventszeit: Zeit der Besinnung - Im Winter liegt die Kraft in der Ruhe. Mit Meditationen, Fantasiereisen, Klangschalen und Gesprächen lassen wir unseren Geist zur Ruhe kommen. Bequeme Kleidung und dicke Socken sind empfehlenswert. Für 4 Termine 20 €.

Mittwoch, den 21.11., 18-21:45 Uhr
Hausgemachte Pasteten und pikante Chutneys - Raffinesse der saftigen Füllungen und Würze. 28,50 €.

Donnerstag, den 22.11., 19-21:15 Uhr
Vortrag: Teresas Weg – Mystik der Leidenschaft und Suche - Im unruhigen

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

Spanien des 16. Jh., im Aufbruch der Neuzeit, geht Teresa von Avila konsequent ihren eigenen Weg. Sie lebt Gegensätze aus, um nicht an ihnen zu zerbrechen. Glaube ist für sie Beziehungsarbeit und sich in der Beziehung wissen. In dieser Frau erkennen wir eine frühe Zeitgenossin unserer eigenen Lebenssuche. In Kooperation mit dem Kath. Bildungswerk Bonn. 4 €.

Samstag, den 24.11., 11 - 14 Uhr

Beliebte Klassiker für kulinarische Anlässe · Wir bereiten einen traditionellen Festtagsbraten zu und zeigen die Kunst des Rouladenwickelns. Alternativ kochen wir Klassiker wie Hühnersuppe und Frikassee; immer mit den passenden Beilagen, Soßen und einem leckeren Dessert. Alle Produkte stammen aus biologischem Anbau und artgerechter Tierhaltung. 42 €.

Mittwoch, 28.11. bis Donnerstag, 29.11., 10 - 12:15 Uhr

Literarische Weihnachten · Auch in diesem Jahr wollen wir uns gemeinsam auf das Weihnachtsfest einstimmen - natürlich literarisch. Der Text wird vorher abgesprochen bzw. in Kopiervorlage zur Verfügung gestellt. 7,50 €.

Donnerstag, den 29.11., 19 - 22 Uhr

Geschenke aus der Küche · Was verschenke ich bloß zu Weihnachten? Eine Antwort: aromatischen Kräuternessig, englischen Teekuchen im Glas, leckere Cantuccini oder ein feines Punsch-Gelee. Geschenke aus der Küche kommen von Herzen und sind eine Gaumenfreude, hübsch dekoriert sind sie auch fürs Auge etwas Besonderes, über das man noch lange spricht! 27 €.

■ Haus am Redoutenpark

Mittwoch, 3.10. und 7.11., ab 15:30 Uhr

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

Sonntag, den 14.10., 11 - 16 Uhr

2. Mundharmonika-Workshop - Kurs für Anfänger mit Musikstilen vom Blues, Country, Rock'n' Roll, Klassik bis zum Volkslied. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Musiker, Musikschulleiter und Komponist Didi Spatz vermittelt Basis- und rhythmisches Grundlagenwissen. Eine C-Dur gestimmte diatonische (10 Kanäle) Blues Harp ist mitzubringen oder im Kurs für 10 € zu kaufen. Ebenso ein Lehrbuch: „Blues Harp für Einsteiger“ (mit CD 18 Euro). Anmeldung erforderlich!

Dienstag, 23.10., 13.11. und 27.11., ab 16 Uhr

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

Donnerstag, den 25.10.,

Tag der Pflege und Betreuung – im Rahmen des Jubiläumsjahres „25 Jahre Haus am Redoutenpark“ · Themen: Pflegestandards, „Sturzgefahr“, „Symptome und Auswirkungen von Demenz“. Ein Parcours des Demenz-Service Zentrums gibt Einblicke in den Alltag der Erkrankung, wobei Symptome nicht

theoretisch vermittelt, sondern durch einen Altersanzug erlebt und gefühlt werden können. In Kooperation mit der Verkehrswacht Bonn und der Bonner Polizei wird ein Verkehrstraining zur Sturzprophylaxe angeboten. Im bereitgestellten Bus der Bonner Verkehrsbetriebe kann man das sichere Ein- und Aussteigen auch mit Rollator oder Rollstuhl trainieren. Ein Reaktionstest gibt Auskunft über eigene Fähigkeiten.

Sonntag, den 28.10., ab 16 Uhr

Konzernachmittag · Mit Werner Müller und Monika Mäuler.

Dienstag, 6.11. und 20.11., 17 - 18:30 Uhr

Pflegewerkstatt · Impulsreferat mit Gesprächsangebot – Das Krankheitsbild Demenz und seine Auswirkungen/ Möglichkeiten der Kommunikation bei Demenzpatienten. Wie gestalte ich Kontakt? Wie gehe ich mit Konflikten um? Im Haus der Familie, Friesenstr. 6.

Mittwoch, den 14.11., ab 10:15 Uhr

Sitztanz · mit Claudia Rütten.

Freitag, den 23.11., ab 16 Uhr

Info-Börse Palliativ Care · In Kooperation zur HdF-Themenwoche leben – sterben – trauern.

■ Kaiser-Karl-Klinik

Montag, 1.10. und 5.11., 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 7.10., 11 - 14 Uhr

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

Dienstag, 16.10. und 13.11., ab 19 Uhr

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

Donnerstag, den 18.10., ab 19 Uhr

Vernissage · „Spuren“ – Bilder von Annette Predeek.

samstags und donnerstags, ab dem 20.10., 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.“

Dienstag, den 30.10., ab 19 Uhr

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

Sonntag, den 11.11., ab 19 Uhr

Lesung „Rheinsommer“ · Hans U. Petersen liest aus seiner anrührenden Erzählung.

Freitag, 16.11. bis Samstag, 17.11., jeweils von 9 - 18 Uhr

Adventsbasar · Erfreuen Sie sich an vielen originellen Ideen für ein stimmungsvolles Zuhause, präsentiert in einem zauberhaften Ambiente. Wählen Sie aus einem breiten Angebot die schönsten Geschenke für Ihre Lieben. Genießen Sie die Vorfreude auf das Weihnachtsfest in der Kaiser-Karl-Kli-

nik bei einer guten Tasse Kaffee und köstlichen selbst gemachten Waffeln mit Kirschen.

■ Kursana Villa Camphausen

Donnerstag, den 18.10., ab 16 Uhr

Historischer Spaziergang durch Bad Godesberg · Vom 32 Meter hohen Bergfried der Godesburg hat man einen weiten Blick auf Bonn, den grünen Stadtbezirk Bad Godesberg, das Rheintal und das Siebengebirge. Freuen Sie sich mit uns auf den Bildervortrag rund um die wechselvolle Geschichte von Bad Godesberg von und mit Herrn Dr. Ammermüller, 1. Vorsitzender des Vereins für Heimatpflege und Heimatgeschichte Bad Godesberg e.V.

Mittwoch, den 24.10., 13 - 17 Uhr

Vortrag: Gesundheitsforum in der Villa Camphausen · Prävention zur Verhinderung von Krankheiten und Unfällen. Externe Fachexperten aus Medizin und dem Gesundheitswesen sind an diesem Gesundheitsforum beteiligt.

■ Margarete-Grundmann-Haus

Mittwoch, den 3.10., ab 14 Uhr

Besuch des Siebengebirgsmuseums Königswinter · Bitte pünktlich vor Ort sein: Siebengebirgsmuseum Königswinter, Kellerstr. 16, 53639 Königswinter, 13:15 Uhr mit der Stadtbahnlinie 66 ab Haltestelle „Hauptbahnhof-Bonn“ (U) Richtung Bad Honnef bis zur Haltestelle „Königswinter Fähre, Sea Life Aquarium“. Anmeldung erforderlich. 4,50 €.

Donnerstag, den 4.10., ab 16 Uhr

Amateurfilm „Mit dem Schiff über die Wiese – Elbing und Danzig“ · von Rosemarie Boelicke-Eisinger. 2 €.

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

■ 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

■ Bildungszentrum Wissenschaftsladen Bonn,
Reuterstraße 157, 53113 Bonn, Tel. 0228/20 161-66,
www.wilabonn.de

■ 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, www.kaiser-karl-klinik.de

■ Kath. St. Rochuskirche
Fahrenheitsstraße 51, Bonn, Tel. 02 28/65 52 21

■ Kulturstiftung Pfnigsdorf,
Poppelsdorfer Allee 108, 53113 Bonn

■ Kunstmuseum Bonn;
Museumsmeile, Friedrich-Ebert-Allee 2, 53113 Bonn

■ 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

■ LoComMedienAkademie,
LoCom-Haus, Bachstraße 4, 53115 Bonn

■ 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

freitags, 5.10. - 23.11., 9:30-11 Uhr
Konversationskurs „Englisch für den Alltag“.

Freitag, den 5.10., ab 13:14 Uhr
„Von Niederholtorf über die Höhe zum Kloster Heisterbach (Kurzstrecke) und weiter nach Oberdollendorf (Langstrecke)“ · Treffpunkt und Abfahrt: 13:14 Uhr mit der Buslinie 537 ab Haltestelle „Hauptbahnhof-Bonn“ (ZOB A6) bis zur Haltestelle „Niederholtorf, Kirche“.

Montag, den 8.10., 14:30-16:30 Uhr
Auf den Spuren von August Macke: – Jung und Alt gestalten mit Knete Bilder von August Macke mit Kindern des Kindertreff Rübzahl · Dialog der Generationen. Anmeldung erforderlich.

Mittwoch, den 10.10., ab 15:30 Uhr
Vortrag: „Das Betreuungsrecht / Rechtliche Betreuung“ – von Ralf Waeser, Sozialdienst katholischer Männer (SKM).

Donnerstag, den 11.10., 15-17 Uhr
Bingo-Nachmittag bei Kaffee und Kuchen.

Freitag, den 12.10., ab 14 Uhr
Fahrradgruppe „Vom Margarete-Grundmann-Haus aus zum Rhein“ · weiter entlang des Rheins über Graurheindorf zum Haus Müllestoppe und über kleine Pfade zurück“ Abfahrt: 14 Uhr ab Margarete-Grundmann-Haus.

Mittwoch, den 17.10., ab 12:30 Uhr
Busfahrt nach Alken, Mosel (mit Schifffahrt) · Abfahrt: ab Margarete-Grundmann-Haus; Gebühr: bitte erfragen.

Donnerstag, den 18.10., ab 16 Uhr
„Wenn der Himmel die Erde küsst“ · Ein märchenhafter Nachmittag mit Ilse Feist, Märchenerzählerin. 2 €.

Freitag, den 19.10., ab 13:09 Uhr
Wanderung · „Von der Margarethenhöhe über Einkehrhäuschen nach Kloster Heisterbach (Kurzstrecke) und weiter über das Mühlental nach Oberdollendorf (Langstrecke)“ 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 bis zur Haltestelle „Margarethenhöhe“.

Sonntag, den 21.10., ab 16 Uhr
Vortrag: Musikalische Reise durch Osteuropa - Volkstümliches, sowie wilde Zigeunerweisen.

Montag, den 22.10., ab 19 Uhr
Vortrag: „Haftungs- und steuerrechtliche Fragen in Selbsthilfegruppen, Vereinen und Initiativen“. VHS Bonn, Stefan Hange, Rechtsanwalt. 10 €.

Donnerstag, den 25.10., ab 16 Uhr
„Malerische Orte an der Romantischen Straße, Teil 1“ – Bad Mergentheim – Heilbad im lieblichen Taubertal · Diavortrag von Ursula Weischer. 2 €.

Freitag, den 26.10., ab 8:30 Uhr
Gemeinsames Frühstück · Anmeldung erforderlich bis 2 Tage vorher. 4,50 €.

Freitag, den 26.10., ab 14 Uhr
Treffen der Fahrradgruppe zur Planung weiterer Ziele.

Samstag, den 27.10., ab 11:06 Uhr
Wanderung am Samstag · von Schwandorf bei Brühl über den Rheindorfer Burg-Weg (Römer-Kanal-Wanderweg) an der Rheindorfer Burg (Kloster) vorbei durch den Naturpark Kottenforst-Ville zum Keltischen Ringwall und zum Aussichtspunkt auf dem Schneeberge und

weiter nach Merten. Von dort Rückfahrt. Treffpunkt: Am Abfahrtsgleis (U-Bahn) der Stadtbahnlinie 18 (Richtung Köln); Abfahrt: 11:06 Uhr mit der Stadtbahnlinie 18 ab Haltestelle „Hauptbahnhof-Bonn“ (U) bis zur Haltestelle „Brühl, Schwadorf“. Anmeldung erforderlich.

Mittwoch, den 31.10., ab 15 Uhr
Vortrag: „Sicherheit für Senioren - Seniorensicherheitsgespräch“ – von Rainer Weber, Kriminalhauptkommissar.

Freitag, den 2.11., ab 13:04 Uhr
Von Niederbachem aus über den Rodderberg zum Rolandsbogen und zurück (ca. 6 km) · Treffpunkt und Abfahrt: 13:04 Uhr mit der Stadtbahnlinie 16 ab Haltestelle „Hauptbahnhof-Bonn“ (U) bis zur Haltestelle „Bad Godesberg, Stadthalle.“ Dort umsteigen in die Buslinie 857 (um 13.28 Uhr) bis zur Haltestelle „Niederbachem, Vulkanstr.“.

Donnerstag, den 8.11., ab 15 Uhr
Jung und Alt feiern gemeinsam Sankt Martin · mit einem gemeinsamen Laternenzug der Kinder aus Luthers Arche – Familienzentrum und Kindertagesstätte der evang. Lutherkirchengemeinde, gemeinsamen Martinsliederungen und anschließendem Döppekuchen-Essen. Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 8.11., ab 15:15 Uhr
Vortrag: „Martinsfeuer und Laternenzug“ – Rheinisches Brauchtum an Sankt Martin · Von Dr. Alois Döring, wissenschaftlicher Referent für Volkskunde beim LVR Institut für Landeskunde und Regionalgeschichte Bonn.

Freitag, 9.11. und 23.11.,
Fahrradgruppe · Abfahrt und Ziel bitte erfragen.

dienstags, 13.11. - 1.01.,
18-19:15 Uhr
PRAEVITA „Qigong“. Für 8 Termine 125 €.

Mittwoch, den 14.11., 10-12 Uhr
Vortrag: Betreutes Wohnen – Wohnen mit Service · Vortrag und Hausführung mit Wohnungsbesichtigung.

Donnerstag, den 15.11., 15-17 Uhr
Bingo-Nachmittag bei Kaffee und Kuchen.

Freitag, den 16.11., ab 13:04 Uhr
„Von Mondorf aus am Rhein entlang nach Niederkassel (Kurzstrecke) und zurück (Langstrecke)“ · Treffpunkt und Abfahrt: 13:04 Uhr mit der Buslinie 163/550 ab Haltestelle „Hauptbahnhof“ (ZOB Steig A2) bis zur Haltestelle „Mondorf, Ahrstr.“.

Freitag, den 16.11., ab 16 Uhr
Klavirnachmittag „Musik hören und verstehen“.

montags, 19.11. - 10.12.,
18-21:15 Uhr
VHS-Kurs „Fortbildung zum / zur Peter-Hess-Klangmassagepraktiker/in Modul 1“. Für 4 Termine 181,10 €.

Mittwoch, den 21.11.,
12:30-18:15 Uhr
Busfahrt – (Ziel bitte erfragen) · Abfahrt: 12:30 Uhr ab Margarete-Grundmann-Haus.

Donnerstag, den 22.11., ab 15:30 Uhr
Lesung des Kurses „Auf meinen Spuren – Kreatives Schreiben für Seniorinnen“ – Musikalisch begleitet von den Geschwistern Rempel (Geige, Klavier).

Freitag, den 23.11., ab 8:30 Uhr
Dialog der Generationen – Jung und Alt frühstücken gemeinsam – mit Kindern des Kindertreffs Rübzahl. Anmeldung erforderlich bis zum 21.11.2012. 4,50 €.

Donnerstag, den 29.11., ab 16 Uhr
„Malerische Orte an der Romantischen Straße, Teil 2“ – Schloss Weikersheim, Rothenburg ob der Tauber, Tauberschiedsheim, Creglingen · Diavortrag von Ursula Weischer. 2 €.

Freitag, den 30.11., ab 13:24 Uhr
„Von Beuel am Rhein entlang über den Bonner Bogen zum Bundeshäuschen“ · Treffpunkt und Abfahrt: 13:24 Uhr mit der Buslinie 163/550 ab Haltestelle „Hauptbahnhof-Bonn“ (ZOB-A2) bis zur Haltestelle „Hermannstr./Konrad Adenauer Platz.“.

■ Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

Donnerstag, den 4.10., 19-20:30 Uhr
Gesund bis (mindestens) Weihnachten · Tipps und Tricks von gestern für Leute von heute! Lernen Sie ein wenig über einheimische Kräuter und Ihre wohltuende Wirkung – gerade, aber nicht nur, in der Herbstzeit! Anmeldung erforderlich.

05.10., um 13:45-14:45 und 23.10., um 17-18 Uhr

Zwei Schnuppertermine: „Tanzen für die Seele“ · Wir werden – mit Musik – leichte, für jeden durchführbare, Bewegungen kennenlernen. Nach Wunsch können auch kurze Choreographien erarbeitet werden. Anmeldung erforderlich.

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
- **Praxis für Gesundheitsbildung
Friedrich-Breuer-Straße 35, 53225 Bonn**
- **Recht-Verständlich! e.V.**
Deutschherrenstr. 37, 53177 Bonn, Tel. 02 28/37 11 07,
info@verein-rechtverstaendlich.de
- **Rehasport Bonn Zentrum e.V.**
Endericher Str. 127, 53115 Bonn, Tel. 02 28/969 105 50
- **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
- **StadtMuseum Bonn**, Franziskanerstraße 9, 53113 Bonn,
www.bonn.de/stadtmuseum

- **Statt Reisen – Bonn erleben e. V.**
Am Hauptbahnhof 1, 53111 Bonn, Tel. 02 28/65 45 53
- **Stiftung europäische Begegnung**
Poppelsdorfer Allee 108, 53113 Bonn, Tel. 02 28/63 20 62
- **Stiftung Mitarbeit - Zukunftsfähiges Bonn e.V.**
Bornheimer Straße 37, 53111 Bonn, Tel. 02 28/60 42 40
- **Stiftung Pfennigsdorf**
Poppelsdorfer Allee 108, 53113 Bonn, Tel. 02 28/63 20 62,
www.stiftung-pfennigsdorf.de
- **SWZ Haus Dottendorf**
Hinter Hoben 179, 53129 Bonn, Tel. 02 28/39 15 49-0
- **Tai Chi Studio Bonn**
Berliner Freiheit 7, 53111 Bonn,
Tel. 02 28/850 950 58, info@taichi-studio-bonn.de
- **-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
- **Zentrum für pflegende Angehörige,**
Poststraße 30, 53111 Bonn

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
- **Karin Schneider GepflegtPflegen**
Alte Winkelgasse 8, 53639 Königswinter,
Tel. 0 22 23/27 96 10, schneider-7Gebirge@t-online.de
- **Kath. Pfarrzentrum**
Aegidiusplatz 18, Bad Honnef-Aegidiusberg, Tel. 0 22 24/51 87
- **Kochschule Schütt**
Auf dem Vogelsang 1c, 53842 Troisdorf,
Tel. 0 22 41/1 48 27 05, info@kochschule-schuett.de
- **Stadt Sankt Augustin**
Markt 1, 53754 Sankt Augustin,
Tel.: 0 22 41/24 34 44,
walter.schilling@sankt-augustin.de
- **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

dienstags, ab 9.10., 10:30-12 Uhr und
mittwochs, ab 10.10., 18:30-20 Uhr

Gesundheit aus eigener Hand – Selbsthilfekurs · Die japanische Heilkunst Jin Shin Jyutsu basiert auf den uns innewohnenden Energiebahnen und Energiefeldern im Körper. Jin Shin Jyutsu-Selbsthilfe lässt sich mit der Anwendung einfacher Griffe, auch am bekleideten Körper, ohne großen Zeitaufwand bequem in den Alltag integrieren. Anmeldung: Karin Görmar; Telefon: 0228 / 29 84 20. Anmeldung erforderlich. 40 €.

Dienstag, den 23.10., 19-20:30 Uhr

Leichter Leben mit kreativen Methoden · Auszeit für pflegende Angehörige mit kleinen Mitmachseinheiten zum Entspannen und Wohlfühlen! Anmeldung erforderlich. 5 €.

Freitag, den 26.10., ab 15 Uhr

Reiseimpressionen aus Thailand · Diavortrag Bilder aus Reisen nach Thailand werden Sie in eine andere Welt entführen. Neben schönen Aufnahmen werden Sie zu Land und Leuten einige Hintergrundinformationen erhalten. Gerne können Sie auch Fragen stellen! Anmeldung erforderlich. 2 €.

Montag, den 29.10., 10:30-11:30 Uhr

Tanzen für die Seele · Leichte, für jeden mögliche Bewegung, Aufwärmen und Muskelentspannung! Dies werden wir mit Musik untermalen und nach Wunsch kurze Choreographien erarbeiten! Für 6 Termine 60 €.

Montag, den 29.10., 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. Anmeldung erforderlich. 125 €.

Freitag, 9.11. und 30.11.,
14:30-15:30 Uhr

Gemeinsam Singen – Singnachmittag mit Kindern · Generationen begegnen sich mit dem, was Freude macht: SINGEN! Wir freuen uns über diese Kooperation und das Sie an diesen Nachmittagen wieder die Möglichkeit haben, mit den Kindern der Offenen Ganztagschule (OGS) des Brüser Berges zu singen. Anmeldung erforderlich.

Dienstag, den 27.11., 15-17 Uhr

Vortrag: „Unfall oder Panne – was tun?“ · Richtiges Verhalten fällt nach einem Unfall oder einer Panne manchmal schwer. Dennoch sollten einige Dinge beachtet werden, damit andere Verkehrsteilnehmer gewarnt und Gefahr für sich selbst vermieden werden. Anmeldung erforderlich.

■ Offene Tür Dürenstraße e. V.

Donnerstag, 4.10., 18.10., 8.11. und
22.11., 18-20 Uhr

Vortrag: „Über Geld muss man reden!“ · Information und Diskussion über Anlagemöglichkeiten. Zurzeit machen niedrige Zinsen Anlagen in Rentenpapiere zu einem Verlustgeschäft. Was ist die Alternative? Barbara Velarde, Dipl. Volkswirtin (IHK-Dozentin). 10 €.

freitags, 5.10. - 7.12.,
16:50-17:50 Uhr

QiGong und Tai Chi Kreis · Trainer: Dr. Tippach. Für 10 Stunden 98 €.

Donnerstag, 18.10. und 22.11.,
ab 10 Uhr

Vortrag: Kostenloser Versicherungscheck · Welche Versicherungen brauche ich? · Welche 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? Diesen Fragen können Sie mit der unabhängigen Versicherungsmaklerin Corinna Schoch auf den Grund gehen! Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 15.11., ab 15 Uhr

Martinsfeier · Kinder des Herz-Jesu-Kinder Gartens singen für Sie Martinslieder und führen uns ihre selbst gebastelten Laternen vor. Es gibt frische Waffeln mit heißen Kirschen und Sahne. Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 15.11., 15:30-17 Uhr

Vortrag: „Wissen ist Geld“ · Verbraucherrechte kennen und nutzen; Referentin: Claudia Eckermann-Seel, Beratungsdienst Sparkassen-Finanzgruppe. Anmeldung erforderlich.

Samstag, 17.11. bis Sonntag, 18.11.,
11-17 Uhr

Weihnachtsbasar · Kunsthandwerker, Gold- und Silberschmiede und der Handarbeitskreis der Offenen Tür bieten ihre Kunstwerke an. Neben erlesenem Schmuck finden Sie kleinere Antiquitäten (keine Möbel), Holzarbeiten, Filz (z. B. Schmuck, Pulswärmer etc.) Lappellos (Papierarbeiten) und Strickwaren. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Donnerstag, den 22.11., 15-17 Uhr

Und was machen wir jetzt? Das Leben nach der Erwerbsarbeit · Vortrag mit Diskussion – Das Berufsleben endet demnächst, oder der Ruhestand hat gerade begonnen: Ein neuer Lebensabschnitt steht vor der Tür. Für viele beginnt jetzt erst einmal eine Phase des Suchens und Zurechtfindens. Referent: Dr. Heinz Pilartz, Arzt und Mediator.

Donnerstag, den 29.11., 15-17 Uhr

Vortrag: „Et es wede su wick: Me wade op de Hellijsche Mann on et Chreskindche · Von der Sehnsucht und Erwartungen der Kleinen und Großen – Verein für Heimatpflege und Heimatgeschichte Bad Godesberg e. V.

Freitag, den 30.11., ab 8 Uhr

Vortrag: Busfahrt zur Römerstadt Trier · Die geführte Stadtrundfahrt vermittelt in Kombination von Busfahrt, Innenbesichtigung und kleinem Fußweg eine interessante Sicht auf die weltberühmten Trierer Baudenkmäler. Danach Freizeit auf dem zauberhaften Weihnachtsmarkt am mittelalterlichen Hauptmarkt. Anmeldung erforderlich bis zum 23.11.2012. 29 €.

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

Samstag, den 6.10., 15-17 Uhr

Philosophisch-psychologisches Caféhausgespräch · Du altes Europa - Wirst Du ohne Sinn noch bestehen? Brief eines ehemaligen Politikers an einen Jüngeren über die Wertgrundlagen Europas. Mit Dr. Otto Zsok. Ansprechpartner: Herr Drähne. Anmeldung nicht erforderlich.

Donnerstag, den 18.10., 16:30-18 Uhr

Zum Glück im (Un)Ruhestand – Selbsterfahrung und Erfahrungsaustausch für Frauen · Der Übergang von der Berufstätigkeit in den Ruhestand eröffnet viele neue Entfaltungsmöglichkeiten. Wie lassen sich eine neue Lebenssituation, Freiräume gestalten und nutzen? Der Kurs richtet sich an Frauen, die noch berufstätig oder bereits im Ruhestand sind. Ansprechpartner: Marie-Luise Büniger, Dr. Uta Pankoke Tel.: 0228-21 04 07. Anmeldung erforderlich. 5 €.

Samstag, den 27.10., 14-16 Uhr

Jonglage · In 30 min jonglieren lernen! Workshop für die Technik, mit der Sie bald ihr Umfeld beeindrucken. Sie fördern Ihre geistige und körperliche Beweglichkeit. Zudem lässt sich durch das Jonglieren leicht und spielerisch Kontakt knüpfen. Das Angebot kann vollständig auch im Sitzen wahrgenommen werden. Mit Frau Schliebitz. Anmeldung erforderlich.

Samstag, den 3.11., 15-17 Uhr

Philosophisch-psychologisches Caféhausgespräch · Mystik im Alltag. Mit Pfr. Dagmar Gruss. Ansprechpartner: Herr Drähne. Anmeldung nicht erforderlich.

Freitag, den 9.11., ab 15 Uhr

Vortrag: E-Books versus Gutenberg · Lebendig und unterhaltsam regt der erfolgreiche Autor und ehemalige Jour-

nalist Karl Hugo Pruys zur Diskussion über die Entwicklung deutscher Literatur und ihrer Darbietung an und stellt die Frage nach dem Verfall oder der Digitalisierung großer Literatur. Gedankenaustausch mit Kaffee und selbst gemachtem Gebäck in vorweihnachtlicher Stimmung. Es wird ein Unkostenbeitrag für Getränke und Gebäck erhoben. Mit Herr Karl Hugo Pruys. Anmeldung erforderlich.

■ Querwaldein e.V.

Samstag, den 6.10., 14-17 Uhr

Star Woods – May the forest be with you! · Wir begeben uns auf eine spannende Reise zum Waldmond Endor, um den hier verlorenen Jedi-Schatz zu suchen. Doch dazu müsst ihr zunächst zu Jedi-Rittern ausgebildet werden und verschiedene Aufgaben bewältigen! In dem Ihr die Natur und Euch gegenseitig achtet und schützt könnt Ihr zeigen, dass Ihr würdig seid, in den Stand eines Jedi-Ritters erhoben zu werden. Als Auszeichnung werdet Ihr Euer eigenes Laserschwert konstruieren, welches Euch schließlich zu wahren Jedi-Rittern und Schützern der Natur macht. Möge die Macht mit Euch sein! Treffpunkt: Köln, Forstbotanischer Garten / Friedenswald Zielgruppe: Für Kinder von 6-10 Jahren mit max. 2 (Groß-) Eltern. Anmeldung erforderlich. 14 €.

Freitag, den 19.10., 16-18 Uhr

Landart – Kunstwerke aus buntem Laub · Dottergelb leuchten die Blätter des Gingko-Baumes. Zitronengelb liefert uns der Tulpenbaum. In vielen Orange- und Rottönen kommen die Blätter des Amberbaumes daher. Das Farbfeuerwerk des Herbstes! Aus diesen leuchtenden Naturfarben gestalten wir wunderschöne Landart-Kunstwerke: Blätterschlangen, Blättervorhänge, Blätter-Laternen, Mandalas oder was immer ihr wollt. Treffpunkt: Köln, Forstbotanischer Garten / Friedenswald Zielgruppe: Für Kinder von 6-11 Jahren mit max. 2 (Groß-) Eltern. Anmeldung erforderlich. 14 €.

Sonntag, den 28.10., 15-17 Uhr

Bei den wilden Waldwesen – Spiele und Basteleien zu Halloween · So kurz vor Halloween sind merkwürdige Wesen im Wald unterwegs. Wir üben, uns an schlafende Trolle heranzupirschen und lernen Elfenspiele kennen. Zum Schluss basteln wir uns eine Zauberlaterne und ziehen damit durch den geheimnisvollen Wald. Treffpunkt: Köln-Thielenbruch: Kugelbrunnen in der Nähe der Endhaltestelle der Straßenbahn Zielgruppe: Für Kinder von 4-7 Jahren mit max. 2 (Groß-) Eltern. 12 €.

■ Recht-Verständlich! e. V.

Wenn nicht anders angegeben, finden die Veranstaltungen in den Räumlichkeiten von Recht-Verständlich in der Deutschherrenstr. 37 (s. Seite 20/21) statt.

Montag, den 15.10., 18-20 Uhr

Kanzlei Dr. Buerstedde,
Rathausstr. 16, 53332 Bornheim.

Ihre Rechte als Nachbar · Wie kann ich Nachbarschaftsstreit vermeiden? Jana Laurentius, Fachanwältin für Verwaltungsrecht, gibt zahlreiche Tipps, wie Sie Streitigkeiten unter Nachbarn von vornherein vermeiden können. Anmeldung erwünscht.

Montag, den 22.10., 18-20 Uhr

Kanzlei Dr. Buerstedde,
Rathausstr. 16, 53332 Bornheim.

Immobilien vererben oder verschenken? · Vor- und Nachteile der Übertragung von Immobilien zu Lebzeiten oder im Erbgang. Übertragung unter Nießbrauchsvorbehalt, Gleichstellungsgelder für weichende Erben sowie Schenkungs- und Erbschaftsteuer. Hinweise und Tipps vom Fachanwalt Dr. Wolfgang Buerstedde. Anmeldung erwünscht.

Donnerstag, den 8.11., 18-20 Uhr

Testamentsgestaltung für Eheleute und eingetragene Lebenspartner · Erläutert werden die Besonderheiten des gemeinschaftlichen „Berliner-Testaments“. Referent ist Fachanwalt für Erbrecht, Dr. Wolfgang Buerstedde. Anmeldung erwünscht.

Donnerstag, den 15.11., ab 18 Uhr

Rechte für Arbeitnehmer · Rechte und Pflichten aus dem Arbeitsverhältnis · Der aufs Arbeitsrecht spezialisierte Rechtsanwalt, Philip Stühler-Walter, wird Sie über Ihre Rechte als Arbeitnehmer aufklären und Ihnen für Ihre Zukunft hilfreiche Tipps und Hinweise in Ihrem Arbeitsumfeld geben. Anmeldung erwünscht.



Der besondere Adventsbasar in der Kaiser-Karl-Klinik

Freitag, 16. und
Samstag, 17. November 2012
Jeweils von 13 bis 18 Uhr

Der traditionelle Adventsbasar findet in diesem Jahr schon zum 7. Mal statt. Der Besucher kann sich für die schönste Zeit im Jahr von weihnachtlichen Ideen inspirieren lassen von einer großen Vielfalt an festlicher Dekoration, Grußkarten, ausgefallenen Schmuckstücken, Glaskunst und vielem mehr. Und zur Kaffeezeit verwöhnen köstliche Leckereien den Gaumen.

An die 30 Aussteller freuen sich sehr darauf, ihre liebevoll selbst hergestellten, hochwertigen Artikel in den schönen Räumlichkeiten der Kaiser-Karl-Klinik in Bonn-Castell zu präsentieren. Fernab der kommerziellen Märkte wird hier von den Herstellern persönlich beste Qualität zu sehr erschwinglichen Preisen angeboten.

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

Donnerstag, den 29.11., 18-20 Uhr
Erfolgreiches Marketing für Vereine, MR
· Der Vorstand des Vereins steht vor der
Aufgabe, in Zeiten knapper werdender
Mittel attraktive Vereinsarbeit zu gestalten.
Der aufs Vereinsrecht spezialisierte
Rechtsanwalt Michael Röcken wird
aufzeigen, wie der Verein erfolgreich
aufgestellt werden kann. Anmeldung
erwünscht.

■ Senioren-Begegnungs- stätte Limperich e. V.

Donnerstag, 4.10. und 8.11.,
ab 15 Uhr
Ökum. Senioren-Kaffee · Thema 8.11.:
Ikonen und ihre Bedeutung.

Mittwoch, 10.10. und 14.11., ab 8 Uhr
Fußpflege mit Frau Lais.

Mittwoch, den 10.10., ab 15 Uhr
Filmvortrag mit Herrn Grebert: „apud
München – bei den Mönchen“ – vom
benediktinischen Wirtschaftshof a.d.
Isar zur Landeshauptstadt München.

Dienstag, 16.10. und 6.11., ab 15 Uhr
Filmvortrag mit Herrn Dederichs · Thema
16.10.: „Kulturstätten an der Donau
– von Budapest nach Belgrad“ Thema
6.11.: „Kulturstätten an der Donau –
von Belgrad zum Schwarzen Meer“.

Mittwoch, 24.10. und 28.11.,
ab 15 Uhr
Singen mit Frau Oberdorfer.

Dienstag, den 30.10., ab 15 Uhr
Filmvortrag mit Herrn Deiters – Die
Wartburg – 100 Jahre Geschichte.

■ Städt. Seniorenbegegnungs- stätte Mehlem

donnerstags, 4.10. - 15.11.,
13-14 Uhr
Entspannt leben mit der Progressiven
Muskelrelaxation nach Jacobsen · Diese
Entspannungsmethode ist schnell
und leicht erlernbar und führt zu einer
tiefen Entspannung des gesamten Körpers.
Durch einfache Übungen sorgt
der Teilnehmer aktiv für seine Entspannung.
Zusätzlich werden Atem- und
Lockerungsübungen vermittelt. Bitte
bequeme Kleidung und warme Socken
mitbringen; eventuell Decke und
Nackenkissen! Leitung: Simone Baumann
(Gesundheitsberaterin). Anmeldung
erforderlich.

Montag, den 8.10., 10-11:30 Uhr
Lebensenergie aus unserer Mitte – Jin
Shin Jyutsu-Tipps für alle Wechselfälle
des Lebens · Referentin: Anne-Heike
Maretzke. 3 €.

dienstags, 9.10. - 11.12.,
15-15:45 Uhr
Rundum - Gesundheitsgymnastik für
Seniorinnen und Senioren · Abwechslungs-
reiches Bewegungstraining mit
Musik. Umfassende Dehn- und Kräftigungs-
übungen der Rücken- und Bauch-
muskulatur sowie der Arme und Beine,
Koordination und Gehirnjogging in
spielerischer Form. Leitung: Frau Katharina
Zerwas. 20 €.

dienstags, 9.10. - 11.12.,
16-16:45 Uhr
Gymnastik für „Sie und Ihn“ im Sitzen ·
Schonend für Knie- und Hüftgelenke. Er-
halten und verbessern der Muskelkraft

durch gezieltes Üben und Dehnen, Balance-
und Haltungsübungen zur Sturz-
prophylaxe. Leitung: Frau Katharina
Zerwas. 20 €.

Mittwoch, 10.10. und 7.11.,
14:30-17 Uhr
Play reading · Leitung:
Frau Sue Petri. 25 €.

Mittwoch, den 17.10., ab 14:30 Uhr
Herbstfest · Zu einem geselligen Nach-
mittag mit Musik und Tanz, Zwiebel-
kuchen, Weißwein laden wir Sie herzlich
ein. Musikalische Begleitung durch
Herrn Kündgen. Anmeldung erforderlich
bis zum 10.10.2012. 5 €.

montags, 22.10. - 10.12.,
9:15-10:15 Uhr
„Der erfahrbare Atem“ - nach Prof. Ilse
Middendorf · In diesem Kurs arbeiten
wir mit sanften Bewegungsübungen,
die allmählich den Bewegungsspielraum
der Muskeln und Gelenke wieder
erweitern, unterstützt durch natürliche
Atembewegungen. Wir vertiefen das
Körper- und Empfindungsbewusstsein
durch Dehnungs- und Lockerungsübungen
mit der Konzentration auf den Atem.
Die Übungen sprechen den Menschen
in seiner Ganzheit an und wecken neue
Kreativität und Lebensfreude. Leitung:
Frau Dr. phil. Margret Causemann Bitte
bequeme Kleidung und warme Socken
mitbringen!. 40 €.

montags, 22.10. - 10.12.,
9:15-10:45 Uhr und 11:00-12:30 Uhr
Italienisch für Fortgeschrittene: Gram-
matik von Null bis Hundert · In diesem
Kurs wollen wir die italienische Gram-
matik vertiefen bzw. auffrischen. Ebenso
werden wir uns über unterschiedliche
Texte austauschen, unseren Wortschatz
ausbauen, Hörverständnis üben und
viele von der Landeskunde, Geschichte,
Kultur und Tradition Italiens kennenlernen.
Referentin: Frau Paola Castellari.
Ab 10 Teilnehmern 50 €.

montags, 22.10. - 10.12.,
10:30-12 Uhr
Qigong · Qigong ist eine altbewährte
Atem- und Bewegungskunst. In China
diente es der Lebenspflege und Erhaltung
und/oder der Wiedererlangung
der Gesundheit und des Wohlbefindens.
Techniken nach Prof. Jiao Gourui werden
in diesem Kurs vermittelt. Leitung:
Frau Dr. phil. Margret Causemann. Bitte
wenden Sie sich wegen Kostenübernahme
an Ihre Krankenkasse. 56 €.

Mittwoch, den 24.10., ab 15 Uhr
Filmvortrag über Portugal · Eine Rund-
reise durch das südliche Portugal. Die
Steilküste der Algarve, kleine Dörfer mit
den typischen Korkeichenwäldern, aber
auch Lissabon, Porto, Sintra, Städte
mit einer ruhmreichen Vergangenheit.
Referentin: Frau Uschi Reuter. 1,50 €.

Mittwoch, den 31.10., ab 15 Uhr
Lesung · Im Rahmen des Kurses "Krea-
tives Schreiben" findet eine Lesung mit
dem Titel „Lieblingstexte“ der Kurs-
teilnehmenden statt. Musikalische
Begleitung durch Herrn Konstantin Gockel,
Violine. Leitung Frau Gudrun Hillmann.

Montag, den 5.11., 10-11:30 Uhr
Lesung · „Wenn Der Novemberblues
uns plagt - Jin Shin-Tipps gegen De-
pressionen und trübe Stimmung“. Refer-
entin: Anne-Heike Maretzke. 3 €.

mittwochs, 14.11. - 12.12.,
9:30-11 Uhr
Einführungskurs Jin Shin Jyutsu incl.
praktischer Übungen und Kursunter-
lagen · Das gezielte Berühren unseres
Körpers an verschiedenen energetischen
Feldern ist bei allen akuten und
chronischen Beschwerden, emotionalen
und mentalen Stress hilfreich und dient
zur Regeneration und Entspannung. Im
Kurs werden Sie die Energiefelder und
wichtige Energieströme am und im
Körper kennenlernen sowie zahlreiche
Möglichkeiten, sich selbst und andere
zu behandeln. Leitung: Anne-Heike
Maretzke (Jin Shin Jyutsu-Praktikerin).
E-Mail: ah.maretzke@gmx.de. Anmel-
dung erforderlich. 35 €.

Mittwoch, den 14.11., ab 15 Uhr
Filmvortrag über Ägypten · Eine Kreuz-
fahrt auf dem Nil, der Lebensader des
Landes. Der Film zeigt die weltberühm-
ten 3000 Jahre alten Tempel, aber auch
das Leben der einfachen Menschen.
Referentin: Frau Uschi Reuter. 1,50 €.

Mittwoch, den 21.11., ab 15 Uhr
St. Martinsfeier · Wir feiern gemeinsam
mit dem städtischen Kindergarten bei
Wecken, Kakao oder Kaffee St. Martin!
Anmeldung erforderlich bis zum
07.11.2012.

■ Statt Reisen – Bonn erleben e. V.

Wegen der Treffpunkte für die
Führungen sowie weiterer Informa-
tionen wenden Sie sich bitte an:
Statt Reisen, Tel: 0228/654553

Sa. 13.10. 20 Uhr, Sa. 3.11. 18 Uhr,
Sa. 17.11. 18 Uhr, Fr. 23.11. 18 Uhr,
Fr. 30.11. 16 Uhr
Mit dem Nachtwächter unterwegs

Mittwochs, 3.10. 11 Uhr
Die Bonner Republik

Mi. 3.10. 14 Uhr, So. 14.10. 11 Uhr
Spionage in Bonn*

Mittwochs, 3.10. 14 Uhr
von wegen der Demokratie ...

Samstag, 6.10. 14 Uhr
Beethoven ganz privat

Sonntag, 7.10. 11 Uhr
Bonn-Innenstadt – Auf und unter'm
Pflaster

So. 7.10. 14 Uhr, So. 18.11. 14 Uhr
Bonnerinnen, berühmt und berüchtigt

Sonntag, 7.10. 14 Uhr
Die Flak-Kaserne auf dem Venusberg

Sonntag, 7.10. 14 Uhr
Südstadt - Aufbruch in die Gründerzeit

Dienstag, 9.10. 10 Uhr
Das Stadtspiel* (Anmeldung)

Samstag, 13.10. 14 Uhr
Der Petersberg

Sa. 13.10. 14 Uhr, Sa. 24.11. 14 Uhr
Tour d'amour

Sa. 13.10. 16 Uhr, Fr. 9.11. 16 Uhr
Kochen auf Rheinisch

Sonntag, 14.10. 11 Uhr
Rund um den Kurpark

So., 14.10., 11.11., 25.11., 13:30 Uhr
Kirchen und Musik

Montag, 15.10. 10 Uhr
Das WeltStadtSpiel

Freitag, 19.10. 15 Uhr
Regierungsbunker Ahrweiler/
Dokumentationsstätte*

Samstag, 20.10. 12 Uhr
Hauptbahnhof Bonn *

Samstag, 20.10. 14 Uhr
Dr. Kim auf der Flucht*

Sonntag, 21.10. 11 Uhr
Mit der U-Bahn in die Römerzeit

Sonntag, 21.10. 11 Uhr
Spurensuche im ehem.
Regierungsviertel

Sonntag, 21.10. 14 Uhr
Nordstadt-Geschichten von unten

Samstag, 27.10. 14 Uhr
Altstadt Bad Godesberg

Samstag, 27.10. 14 Uhr
Der Bonner Bogen

Samstag, 27.10. 14 Uhr
Himmel und Ääd · Kulinarischer
Rundgang

Sonntag, 28.10. 11 Uhr
Die Rheinische Butterfahrt
(rechtsrh.)*

So. 28.10. 11 Uhr, Fr. 23.11. 15 Uhr
Schöne neue Warenwelt

So. 28.10. 14 Uhr
Zwischen Bahnsteig 11 und Amt 99

Do. 1.11. 11 Uhr
Der jüdische Friedhof an der
Römerstraße

So. 4.11. 11 Uhr
Bonn in der NS-Zeit

So. 11.11. 11 Uhr
Die Rheinische Butterfahrt (linksrh.)*

So. 11.11. 14 Uhr
Jüdisches Bonn

So. 18.11. 11 Uhr
Beuel - Die Bonner Sonnenseite

Sa. 24.11. 19:30 Uhr
Die Historische Stadtrevue (als
Weihnachtsspecial)*

■ Tenten - Haus der Begegnung

Montag, den 8.10., ab 16 Uhr
Diavortrag

Mittwoch, 24.10. und 31.10.,
14:30-16 Uhr
Vortrag mit praktischer Demonstration –
Mit dem Rollator und anderen Gehhilfen
unterwegs · Veranstalter: VHS, Polizei
+ Stadtwerke.

Montag, den 12.11., ab 15 Uhr
Vortrag: Bönnsche Fastelooevend · Refer-
ent: Peter Brust. Anmeldung erforder-
lich bis zum 15.10.2012. 1 €.

Donnerstag, den 15.11., ab 16 Uhr
Martinssingen mit dem Hauschor · Lei-
tung: Brigitte Dicken-Struck.

Mittwoch, den 28.11., ab 14 Uhr
Adventsnachmittag mit Musik und Basar.

■ Wohnstift Beethoven

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

Donnerstag, den 4.10., ab 16 Uhr
Kunsthistorischer Diavortrag: „Albrecht
Dürer - Selbstbildnisse“ · Diavortrag
von Erika Schmelter.

Samstag, den 6.10., ab 16 Uhr
Klavier-Hauskonzert · mit Shizuko
Yamamoto.

Donnerstag, den 11.10., ab 16 Uhr
Bewohner-Filmvorführung: „Studienreise
durch Südafrika“ · von Helmut Kuss.

Montag, den 15.10., ab 16 Uhr
Kunsthistorischer Diavortrag: „Licht
und Farbe – William Turner und sein
Werk“ · Diavortrag von Dr. Gudrun
Pamme-Vogelsang.

Donnerstag, den 18.10., ab 16 Uhr
Literatur-Vortrag: „Rahel Varnhagen
und Pauline Wiesel – Geschichte einer
Freundschaft“ · von Dr. Doris Maurer.

Donnerstag, den 25.10., ab 16 Uhr
„Die wildromantische Riviera di Levante,
östlicher Teil der italienischen Riviera ent-
decken“ · Diavortrag von Josef Schavier.

Freitag, den 2.11., ab 19 Uhr
Klavier-Hauskonzert · mit Klaus Leutgeb.

Donnerstag, den 8.11., ab 16 Uhr
„Bergwandern im Wallis“ · Diavortrag
von Josef Schavier.

Donnerstag, den 15.11., ab 16:30 Uhr
„Zauber von Musik und Dichtung: Engel –
Urbilder der Menschheit“ · von
Rolf Kettner.

Donnerstag, den 22.11., ab 16 Uhr
Literatur-Vortrag: „Gerhard Hauptmann
als Komödiendichter“ · von Dr. Jürgen
Nelles.

Samstag, den 1.12., 10-17 Uhr
Traditioneller Advents-Basar.

BÜRGERGESELLSCHAFT

Donnerstag, 11.10.2012 19-21 Uhr
Mobil bis ins hohe Alter – mit Sicherheit!
· 2011 nahm die Zahl verunglückter über
65-Jähriger in Bonner um 15,8 % zu.
Diese Veranstaltung bietet Informationen
für Ihre persönliche Sicherheit als
Teilnehmer im Straßenverkehr; Spende
erbeten. www.60plus-sicher-mobil.de.
Mit Cornelia BrodeBer, Verkehrswacht
Bonn e.V.; Anmeldung: 0228/342509,
brodessa-wachberg@t-online.de;
KulturStiftung Pfennigsdorf, Bonn

Freitag, 19.10.2012, 18-21 Uhr
Die Gesprächskultur verbessern – Ein-
führung in den Bohm'schen Dialog. Ob
in beruflichen oder gesellschaftlich-
politischen Zusammenhängen - oft ist
die Kommunikation verbesserungs-

fähig! Der Bohm'sche Dialog bietet Reflexion und zugleich Übungsfeld, macht Denkprozesse sichtbar, verlangsamt das Gespräch und fördert gemeinsames Denken und koordiniertes Handeln. Mit Heike Gumpert. Anmeldung: bildungszentrum@wilabonn.de, 0228/20161-66. 15 €; *Bildungszentrum Wissenschaftsladen Bonn*

Freitag, 26.10., 17 Uhr bis
Samstag, 27.10.2012, 20 Uhr

Entdecken Sie Ihre Talente und Fähigkeiten - In jedem von uns stecken viel mehr Begabungen und Energien, als die, die wir tatsächlich im Alltag nutzen. In diesem Seminar bekommen Sie die Möglichkeit, sie zu entdecken und passende Handlungsfelder zu finden. 85 €. Mit Petra Winkler-Bex, Christina Budde, Anmeldung: bildungszentrum@wilabonn.de, 0228/20161-66. *Bildungszentrum Wissenschaftsladen Bonn*

Samstag, 17.11. bis
Montag, 19.11.2012, 9-18 Uhr

Adventsbasar - Erfreuen Sie sich an originellen Ideen für Ihr Zuhause, präsentiert in einem zauberhaften Ambiente. Wählen Sie aus einem breiten Angebot die schönsten Geschenke für Ihre Lieben. Genießen Sie die Vorfreude auf das Weihnachtsfest in der Kaiser-Karl-Klinik bei einer Tasse Kaffee und Waffeln mit Kirschen; *Kaiser-Karl-Klinik, Bonn*

Donnerstag, 22.11.2012, 19-21 Uhr

Erfahrungswissen in der zweiten Lebenshälfte sinnvoll nutzen - erfüllend für Sie und andere. Der Workshop möchte Ihnen mit Hilfe des Profis IPASS Impulse geben, Antworten zu finden (www.profilpass.de). Ein spannendes "Unterfangen", auf das Sie sich freuen können. Spende erbeten. www.bonner-karrierewerkstatt.de. Mit Johannes Rehner, 0228/40377850 oder 0160/97730664, rehner@bonner-karrierewerkstatt.de; *Kulturstiftung Pfennigsdorf, Bonn*

GESCHICHTE

Freitag, 26.10.2012, 19-21 Uhr

Wien zur Beethovenzeit - Vortrag von Dr. Klaralinda Ma-Kircher anlässlich des österreichischen Nationalfeiertages. 5 €. Mit Dr. Ingrid Bodsch, 0228/772877, stadtmuseum@bonn.de. www.bonn.de/stadtmuseum; *StadtMuseum Bonn, Franziskanerstraße 9, 53113 Bonn*

Mittwoch, 31.10.2012,
20:15-21:45 Uhr

„Heut' ist ein Jungfer zu Bonn verbrannt worden“ - Hexenverfolgung in Bonn und Umgebung. In der frühen Neuzeit wurden in Bonn mindestens 50, in Siegburg 37 Menschen als Hexen verbrannt. Politische und religiöse Hintergründe werden in diesem spannenden Vortrag aufgearbeitet. Mit Dr. Thomas Becker, Archivar der Universität Bonn. Anmeldung: Barbara Mast, 0228/326267, barbamast@gmx.de; *Studium Universale - Universität Bonn, Am Hofgarten 10, Hörsaal VII*

Sonntag, 4.11.2012, 18-20 Uhr

DENK MAL nach über Krieg und Frieden - Kriegerdenkmäler: Konservieren oder konvertieren? Vortrag mit PowerPoint-Präsentation von Winand Kerkhoff. 5 €. 0228/772877, stadtmuseum@bonn.de; *StadtMuseum Bonn*

Donnerstag, 15.11.2012, 19-21 Uhr

Filmvorführung: Die Industripioniere Bleibtreu und der Kohlebergbau bei Beuel. Die Ursprünge der Industrie auf der „Schäl Sick“ reichen bis in die Anfänge des 19. Jahrhunderts zurück. Die Industripioniere Bleibtreu wollten auf dem Holorfer Plateau Braunkohle schürfen - und fanden Alau. Der Filmmacher Georg Divossen geht in seinem neuen Film auf Spurensuche. Spende erbeten. Anmeldung: 02241-932533, Georg.Divossen@gmx.de. www.rheinland-im-film.de; *Kulturstiftung Pfennigsdorf, Bonn*

Sonntag, 18.11.2012, 18-20 Uhr

Hier ist, was ich geschaffen, was ich gedacht, was ich gewesen ... Jean Jacques Rousseau im Gespräch. Szenische Lesung von und mit Sylvie Tyralla-Noel und Peter Andersch. Eine Veranstaltung im Rahmen der Reihe „Sonntags am Rhein“. 5 €. Mit Dr. Ingrid Bodsch, 0228 - 24 14 35, stadtmuseum@bonn.de, www.bonn.de/stadtmuseum; *Ernst-Moritz-Arndt-Haus, Adenauerallee 79, 53113 Bonn*

GESUNDHEIT

Freitag, 5.10.2012, 9-16:15 Uhr

Tagesseminar „Vereinbarkeit von Beruf und Pflege“ - Sicherung und Gestaltung der Betreuungssituation des zu Pflegenden bei Abwesenheit; stellvertretend verantwortlich entscheiden; Informationen zu Leistungen und Entlastungen aus dem Pflegeversicherungsgesetz. Kostenfrei, in Kooperation mit der BARMER GEK. www.pflegeart.com. Anmeldung: Lydia Kassing, Pflegegeschverständige, 0228/96102927; info@pflegeart.com; *Zentrum für pflegende Angehörige, Bonn*

Montag, 8.10.2012, 17-19 Uhr

Persönlichkeitstypen und ihre Lebensstrategien - „Kenne ich mich - kenne ich dich“ - Quelle zahlreicher Missverständnisse! Um zu verstehen und verstanden zu werden ist es förderlich, den eigenen und den Persönlichkeitstyp des anderen zu kennen bzw. zu erkennen. 25 €. www.pflegeart.com. Mit Adelheid von Spee M.A. Anmeldung: 0228/96102927, info@pflegeart.com; *Zentrum für pflegende Angehörige*

Mittwoch, 10.10.2012, 14-16 Uhr

Vortrag „Erste Hilfe für Senioren“. In diesem Vortrag werden einleitend wichtige Aspekte der Prävention und des richtigen Umgangs mit Vorerkrankungen sowie Wirkungsveränderungen von Medikamenten durch verschiedenste Umstände erläutert. 15 €. www.a-s-b.eu. Mit Karsten Arsinakis, Anmeldung: Ausbildungszentrum des ASB, 0228/96300-30, ausbildung@a-s-b.eu; *ASB-Ausbildungszentrum, Endericher Straße 125, 53115 Bonn*

Mittwoch, 24.10.2012, 13-17 Uhr

Prävention zur Verhinderung von Krankheiten und Unfällen - einschließlich der individuell veranlassten Maßnahmen - nimmt bei der Erhaltung der Gesundheit einen immer höheren Stellenwert ein. Externe Fachexperten aus Medizin und dem Gesundheitswesen sind an diesem Gesundheitsforum beteiligt. Anmeldung: Bis zum 20.10.2012 bei der Villa Camphausen, 0228/3296-0, nadine.andersson@dussmann.de; *Kursana Villa Bonn*

Samstag, 27.10.2012, 14-18:15 Uhr

Mehr Kraft und Klarheit für den Alltag - Sie mögen Ihre täglichen Herausforderungen, wünschen sich dabei mehr Überblick, Struktur und Klarheit - und weniger Stress! Finden Sie heraus, wo die Gründe für Ihre Belastung liegen! 42 € inkl. Getränke. www.wilabonn.de. Mit Eva Wunderlich, Anmeldung: bildungszentrum@wilabonn.de, 0228/20161-66; *Bildungszentrum Wissenschaftsladen Bonn*

Montag, 29.10.2012, 17-19 Uhr

Beziehungen entschlüsseln - Wege zu sich selbst und zu Anderen öffnen. Die Fähigkeit, mit sich selbst und mit anderen in Beziehung zu treten, ist eine eigene Kunst. Annahmen wie „Wenn ich dies tue, dann reagiert der Andere so“ führen häufig zur Enttäuschung. Dieser Workshop zeigt Wege auf, die zum Miteinander befähigen. 25 €. www.pflegeart.com. Anmeldung: Adelheid von Spee, 0228/96102927, info@pflegeart.com; *Zentrum für pflegende Angehörige*

Samstag, 10.11.2012, 10-17 Uhr

Yoga - Philosophie und Praxis für den Alltag - Meditative Körper- und Atemübungen mit Originaltexten „garniert“. Ziel: innere Ruhe und Verminderung von Leid. www.gesundheitsbildung-bonn.de. 80 €/70 € für Kursteilnehmer. Mit Dr. Nikolaus Nagel, Anmeldung: 0228-9091900, info@gesundheitsbildung-bonn.de; *Praxis für Gesundheitsbildung*

Mittwochs, 14.11. bis 19.12.2012,
18:30-20 Uhr

Bioenergetik - die eigene Lebendigkeit neu entdecken - Die Übungen kombinieren Elemente aus Körperaktivierung, Muskelentspannung, TaiChi, Meditation und Power-Yoga. 38 €. Mit Carlo Ressler, bildungszentrum@wilabonn.de, 0228-20161-66. www.wilabonn.de; *Bildungszentrum Wissenschaftsladen Bonn*

KULTUR

Donnerstag, 18.10.2012, 19-21 Uhr

Nachkriegsmoderne in Bonn: Architektur von 1950-1970. Bonn blickt auf eine einzigartige Baukarriere zurück. Der Bau von Museen, Schulen, Kirchen, von öffentlichen und privaten Gebäuden hat stets die besten Architekten Deutschlands angezogen. Der Vortrag stellt wichtige Gebäude vor und beschreibt die architektonischen Details. Spende erbeten. Mit Dr. Holger Rescher, Stiftung Denkmalschutz, Anmeldung: Angelika Müller, OK Bonn/Rhein-Sieg, 0176-86372555, mueller.a.1@web.de; *Kulturstiftung Pfennigsdorf, Bonn*

KUNST

Sonntag, 28.10.2012, 14-16 Uhr

Kunstwerker (Painting in plain English) - Kreativ-Workshop in englischer und deutscher Sprache. Spielerisch werden verschiedene künstlerische Techniken kennengelernt und selbst erprobt. Weitere Termine: 11.11., 9.12.2012. 8 € zzgl. 4 € Materialkosten. Mit Anthony DiPaola, Künstler und Kunsttheoretiker, ohne Anmeldung, 0228-776260, www.kunstmuseum-bonn.de; *Kunstmuseum Bonn*

Sonntag, 18.11.2012, 15-16:30 Uhr

Ernst Wilhelm Nay (1902-1968) - Das polyphone Bild (Führung) - Das Kunst-

museum Bonn würdigt vom 20.09.2012 - 03.02.2013 das Schaffen des Berliner Künstlers, der ab 1951 in Köln lebte. Das farbintensive Werk wird in allen seinen künstlerischen Facetten von gegenständlichen Darstellungen bis zu eher zeichenhaften, metaphorischen Formen illustriert. Mit Dr. Angelika Schmid; Anmeldung: Treffpunkt im Foyer des Museums, 0228 - 61 97 62 64, stiftungpfennigsdorf@gmail.com. 7 € für Museumseintritt. www.kunstmuseum-bonn.de; *Kunstmuseum Bonn, Museumsmeile*

Donnerstag, 29.11.2012,
19-20:30 Uhr

Gabriele Münter - Diavortrag über das Leben einer starken, modernen Künstlerin - Gabriele Münter schuf als wichtigste Künstlerin der expressionistischen Ideengemeinschaft „Der Blaue Reiter“ ein umfangreiches malerisches Werk von strahlender Leuchtkraft und expressiver Formensprache. Sie lernte 1902 Wassily Kandinsky kennen, mit dem sie bis 1914 eng befreundet war. Spende erbeten. Mit Dr. Angelika Schmid, Anmeldung: Kulturstiftung Pfennigsdorf, 0228 - 61 97 62 64, stiftungpfennigsdorf@gmail.com. www.stiftung-pfennigsdorf.de; *Kulturstiftung Pfennigsdorf*

LITERATUR

Donnerstag, 4.10.2012, 19-21 Uhr

Lesung: „Gott ist schuld“ - Der Autor Oded Netivi liest aus seinem Politthriller mit viel politischem und kulturellem Hintergrund, der in einem gemeinsamen israelisch-palästinensischen Staat spielt und in dem es um einen Staatsstreik geht. Spende erbeten. Anmeldung: Dr. Will Cremer, 0228 - 34 41 31, info@fsa-bonn.de. de.wikipedia.org/wiki/Gott_ist_schuld; *Kulturstiftung Pfennigsdorf*

Sonntag, 21.10.2012, 16-18 Uhr

Barbara Teuber liest Nikolaj Gogol „Die Nase“ - Gogols Erzählung „Die Nase“ gehört wie Kafkas „Die Verwandlung“ zu den frühen Beispielen der surrealistischen Literatur und ist gleichzeitig ein grotesker Spiegel der Gesellschaft im zaristischen Russland. Spende erbeten. Mit WortMusik GbR, info@wortmusik.eu, www.wortmusik.eu; *Kulturstiftung Pfennigsdorf*

Donnerstag, 25.10.2012,
18:30-20:45 Uhr

Von der Idee zum Buch - Für alle, die ihre Geschichten nicht nur in der Schublade liegen haben wollen, und für alle, die immer schon mal mehr über den Buchmarkt wissen wollten, gibt die Autorin Gitta Edlmann Informationen und beantwortet Fragen zum Thema „Veröffentlichen“. Anmeldung: bildungszentrum@wilabonn.de, 0228 - 20 161-66. 15 €. www.wilabonn.de; *Bildungszentrum Wissenschaftsladen Bonn*

Sonntag, 11.11.2012, 19-21 Uhr

Lesung: „Rheinsommer“ - Ein alter Mann lernt auf einer Parkbank am Rhein eine junge Frau kennen. Zwischen ihnen entwickelt sich eine ganz eigene, besondere Beziehung. In ihrer bezaubernden Art vermag sie ihn aus seiner Erstarrung zu lösen und er belohnt sie mit ihrem Herzenswunsch. Doch ihr Glück dauert nur kurze Zeit. Mit Hans-Uwe Petersen,

0228 - 68 33-0, info@kaiser-karl-klinik.de; *Kaiser-Karl-Klinik*

Sonntag, 18.11.2012, 16-18 Uhr

Wenn der Esel singt, tanzt das Kamel - Aus den Rosengärten. Warum die Suche nach dem Glück oft im eigenen Garten endet und die letzte Wahrheit so einfach erscheint ... das und vieles mehr, hören Sie von der Erzählerin Angelika Krohne. Ein Sternenabend der Erzählkunst mit einer Teepause und orientalischem Gebäck. Spende erbeten. Anmeldung: 0228 - 956 32 19, angelika.krohne@gmx.de; *Kulturstiftung Pfennigsdorf*

Freitag, 23.11.2012, 19-21 Uhr

Alice Schwarzer stellt persönlich ihre Biographie vor - mit der Möglichkeit zur Diskussion. 15 €. Montag-Club, Anmeldung: Hannelore Fuchs, 0228 - 35 69 27, fuchs.montag-club@t-online.de. www.montag-club.de; *Haus der Geschichte, Willy-Brandt-Allee 4, Bonn*

LITERATUR UND MUSIK

Mittwoch, 3.10.2012, 16-18 Uhr

Reise nach Indien - indischer Tanz, Musik und Texte - Mit der Tänzerin Shahrazad sowie der Sängerin und Gitarristin Katy Sedna. Dazwischen bieten Texte indischer Dichter - gelesen von der Autorin und Poetin Heike van den Bergh - Oasen der Besinnung. In der Pause werden indischer Gewürztee und indische Knabberereien gereicht. 10 €. Mit Heike van den Bergh, Anmeldung: 0228 - 61 96 660, heike_vandenbergh@gmx.de; *Kulturstiftung Pfennigsdorf*

Sonntag 14.10.2012, 16-18 Uhr

„Die Taube wagt den Funkenflug“ - eine lyrisch-musikalische Spurensuche - Die Bonner Autorin Gabriele Frings liest aus ihren Gedichten, die mit einer eindringlichen Bildsprache die Sehnsüchte und Verstrickungen des Menschen beleuchten. Untermalt werden die Texte von gefühlvollen Klängen des Tenorsaxophons, gespielt von Erwin Bauer. Mit Dr. Gabriele Frings. Spende erbeten; *Kulturstiftung Pfennigsdorf*

Freitag, 26.10.2012, 19-21 Uhr

RHEIN! FÜNF: Musik Film Literatur - Prof. Leonh. Beck: Gitarrenmusik von A. Asriel & W. Fürstenau; Nik. Gatter: „O. F. Weber - Maler, Freund Picassos und Delaunays“; Christoph Felder: „Mein Film über Jürgen Becker“; Helmut Braun: „Rose Ausländer in Düsseldorf“; Literarisches von Harald Gröhler, Kurt Roessler & Rolf Stolz. 10 € inkl. Gratisexemplar „RHEIN“ Nr. 5. Mit Bernd Hänschke und Rolf Stolz, 0163 - 578 50 12, kunstgeflucht@gmx-topmail.de, www.kunstgeflucht.de; *PUMPWERK, Bonner Straße 65, 53721 Siegburg*

Sonntag, 4.11.2012, 16-18 Uhr

Auf der Suche nach dem verschwundenen Paradies - Mit französischer Lyrik von Heike van den Bergh, Baudelaire & Rimbaud, der Kurzgeschichte „Café de Paris“, von Hari Popp am Klavier interpretierter Musik - Chopin, Chansons und Filmmusik. Premiere unseres Chansons „A la recherche du paradis perdu“! Dazu Rotwein und Käsestangen und -würfel. Mit Heike van den Bergh, Anmeldung: Heike van den Bergh, 0228 - 61 96 660, heike_vandenbergh@gmx.de. www.apollundvenus.wordpress.com. 10 €; *Kulturstiftung Pfennigsdorf*

Sonntag, 11.11.2012, 16 - 18 Uhr

„Der Kleine Prinz“ von Antoine de Saint-Exupéry - Literarisch-musikalische Soiree - Doris Meyer erzählt von den Träumen und Schwierigkeiten des Kleinen Prinzen, von seiner Reise auf die Erde und den Begegnungen mit dem Flieger, der Schlange und dem Fuchs. Ulrike Sinapius verbindet die Texte durch Musik für Querflöte mit Werken von Bach, Fürstenau und Debussy. Spende erbeten. Mit Doris Meyer, Anmeldung: 0228 - 67 11 22, d-k-meyer@t-online.de; Kulturstiftung Pfningsdorf

MEDIEN

Dienstag, 9.10.2012, 14 Uhr bis

Donnerstag, 11.10.2012, 12:30 Uhr

Aufmerksamkeit erzielen: Grundlagen einer erfolgreichen Pressearbeit - Mehrtagesseminar - Viele ehrenamtlich tätige Organisationen, Initiativen und Vereine stehen vor der Frage: Was macht eine erfolgreiche Pressearbeit aus? Was ist der richtige Weg, um Aufmerksamkeit zu erreichen und zum Mitmachen zu bewegen? Das Seminar vermittelt Grundregeln und Techniken für Pressearbeit. Mit Jutta Graf, Gisela Schadwinkel, 02236 - 707 42 77, gisela.schadwinkel@kas.de. 130 € inkl. Unterkunft und Verpflegung; Konrad-Adenauer-Stiftung, Urfelder Straße 221, 50389 Wesseling

Montag, 15.10.2012, 17 - 20 Uhr

Grundlagen der Rhetorik und freies Sprechen - Die Teilnehmer/-innen erlernen mithilfe professionell erarbeiteter Stichwortzettel in jeder Situation souverän das Gespräch zu leiten sowie bei Vorträgen, Präsentationen und im Hörfunk nicht ‚abgelesen‘ zu klingen. Achtmal montags bis zum 3. Dezember 2012, jeweils 17 - 20 Uhr. 20 € inkl. Getränke. Mit Thomas Dogen, Medientrainer, Anmeldung: 0178 - 51 75 940, tdogen@locomnet.de, www.locomnet.de; LoComMedienAkademie

Samstag, 20.10., 10 Uhr bis

Sonntag, 21.10.2012 17 Uhr

Stimme - Sprache - Moderation - Theoretische Kenntnisse und praktische Fähigkeiten für erfolgreiches Sprechen vor Mikrofon und Publikum. Vermittlung von Sprach- und Sprechkompetenz für das Sprechen und Moderieren im Hörfunk sowie für Vorträge, Reden, Rezitationen und Lesungen in Beruf und Alltag. Mit Ulrich M. Golinske, Medientrainer, Anmeldung: 0172 - 17 45 582, locom@locomnet.de, www.locomnet.de, 10 € inkl. Getränke & Unterrichtsmaterialien; LoComMedienAkademie

Dienstag, 30.10.2012, 10 - 12:30 Uhr

Kursfolge: 6., 8., 14. und 15.11.2012. Das digitale Fotoarchiv - Fotos verwalten, bearbeiten und präsentieren mit Picasa - Kenntnisse der Betriebssysteme Windows XP bzw. Windows 7 notwendig. 75 € / 70 € für Mitglieder. Mit Jolanta Flisek, Anmeldung: Ausbildungszentrum des ASB, 0228 - 96 300-30, ausbildung@a-s-b.eu, www.a-s-b.eu; ASB-Ausbildungszentrum, Endericher Straße 125, 53115 Bonn

Donnerstag, 8.11.2012, 19 - 21:15 Uhr

Fit am Laptop - PC-Grundlagen für die Generation 60plus - Sie haben einen Laptop - aber noch keinerlei Erfahrung? Mitzubringen sind: Ihr Laptop, das Netzkabel und eine PC-Maus. Kurs-

folge: 15.11., 22.11. und 6.12.2012.

Mit Gunnar Martens, Anmeldung: bildungszentrum@wilabonn.de, 0228 - 20 161-66, bildungszentrum@wilabonn.de, 78 €; Bildungszentrum Wissenschaftsladen Bonn, Reuterstraße 157, 53113 Bonn

Freitag, 9.11.2012, 13 Uhr bis

Samstag, 10.11.2012, 17 Uhr

Die Macht der Medien nimmt weiterhin zu, die Vernetzung von Politik, Wirtschaft und Medien ist kaum zu durchschauen. Das Seminar befasst sich mit Medienpolitik und Mediennutzung und zeigt anhand zahlreicher Beispiele die Chancen und Gefahren der Medien sowie deren Macht und Manipulierbarkeit. Mit Thomas Dogen, Medientrainer, Anmeldung: 0178 - 51 75 940, tdogen@locomnet.de, 10 € inkl. Getränke & Unterrichtsmaterialien, www.locomnet.de; LoComMedienAkademie

Freitag, 23.11.2012, 13 Uhr bis

Samstag, 24.11.2012, 17 Uhr

Journalistisches Schreiben - Schreiben fürs Hören - Es werden die Grundlagen des journalistischen Schreibens sowie das Verfassen von journalistischen Texten und Kommentaren vermittelt für jeden, der gerne schreibt oder etwas zu sagen hat - im Beruf oder in der Freizeit, im Verein oder Freundeskreis oder einfach für sich selbst. Mit Thomas Dogen, Medientrainer, Anmeldung: 0178 - 51 75 940, tdogen@locomnet.de, 10 € inkl. Getränke & Unterrichtsmaterialien, www.locomnet.de; LoComMedienAkademie

MUSIK

Sonntag, 21.10.2012, 11:30 - 13 Uhr

Liedermatinée mit Werken von Schumann, Brahms und Wolff - Anne-Theresa Möller (Gewinnerin des Internationalen Schumann-Wettbewerbs für Gesang 2008 und Mitglied des Staatstheaters Mannheim) und Paulina Tukianen (Klavier). Mit Schumannhaus Bonn, stadtmuseum@bonn.de, 15 €/12 €, www.bonn.de/stadtmuseum; Schumannhaus Bonn, Sebastianstraße 82, Bonn

Die 23.10., 4.11.2012 19 - 21 Uhr

Due Evergreen „Lieder des Lebens“ - Mit Gesang und Gitarre präsentieren Cordelia Obstfeld und Hans Braun Lieder Chansons bekannter Interpreten aus den 1930er Jahren bis heute mit Liedern wie „Dat du min Leevsten büst“, „Willst Du mit mir gehn“ oder „Die Fahrt ins Heu“. Mit Cordelia Obstfeld und Hans Braun, 0228 - 68 33-0; Kaiser-Karl-Klinik

Sonntag, 28.10.2012, 16 - 17:15 Uhr

Pfningsdorf-Konzerte - Junge Künstler stellen sich vor: Die REEL BACH CON-SORT Band - Johann Sebastian Bach einmal anders: Bach Goes Celtic - Irische Musik auf Originalinstrumenten, mit Moderation. Mit Sabrina Palm, Anmeldung: 0228 - 77 45 48, musikschule@locomnet.de, Spende erwünscht; Kulturstiftung Pfningsdorf

Sonntag, 11.11.2012, 18 - 20:30 Uhr

Die „Echoes of Swing“ präsentieren ihr neues Album „Message from Mars“, das unmittelbar nach Erscheinen in Paris den „Prix de L'Academie du Jazz“ erhielt sowie unlängst auch hierzulande mit dem Preis der deutschen Schallplattenkritik ausgezeichnet wurde. Anmeldung: Burg Namedy, 02632

- 48 625, info@burg-namedy.de, www.burg-namedy.de, 22 €; Burg Namedy, Burg Namedy, 56626 Andernach

Sonntag, 25.11.2012, 16 - 17:15 Uhr

Pfningsdorf-Konzerte - Junge Künstler stellen sich vor: „Der Mann mit dem Fagott“ in Begleitung „Des Mannes mit der Oboe“ - außergewöhnliche Musikschultalente. Spende erwünscht. Mit Friedhelm Grote, Anmeldung: Mo-Fr 8-16 Uhr, Fr 8-12 Uhr, 0228 - 77 45 48, musikschule@bonn.de, www.stiftung-pfningsdorf.de; Kulturstiftung Pfningsdorf

NATUR

Sonntag, 21.10.2012, 13 - 15:30 Uhr

Ohne Moos nichts los - Die Exkursion in das Klufferbachtal gibt einen kleinen Einblick in die Artenvielfalt der Moose. Treffpunkt: Ecke Hochkreuzallee/Friesdorfer Straße in Friesdorf. Bitte feste Schuhe, warme Kleidung anziehen und - falls vorhanden - Lupen mitbringen. Mit Diplom-Biologe Peter Tautz, 0228 - 94 69 62 62, PeterTautz@t-online.de, www.Biostation-Bonn.de, 4 € pro Person, Familien 8 €; Biologische Station Bonn, Auf dem Dransdorfer Berg 76, 53121 Bonn

Sonntag, 25.11.2012, 13 - 16 Uhr

Gehölze im Winter: Exkursion zu Sträuchern und Bäumen am Katzenlochbach. Treffpunkt: Straße „Im Acker“ vor dem Eingang des Neuen Friedhofs Ippendorf. Bitte warme Kleidung und feste Schuhe anziehen sowie - falls vorhanden - Lupen mitbringen. 4 € pro Person, Familien 8 €, Mit Diplom-Biologe Peter Tautz, 0228 - 94 69 62 62, PeterTautz@t-online.de, www.Biostation-Bonn.de; Biologische Station Bonn, Auf dem Dransdorfer Berg 76, 53121 Bonn

PHILOSOPHIE UND RELIGION

Freitag, 19.10.2012, 19:30 - 20:30 Uhr

Das Alter - Unfall oder Glücksfall? Wir leben länger, gesünder, aktiver als alle früheren Generationen. Nutzt oder schadet es uns, wenn unsere Eltern und wir selbst ein langes Leben vor uns haben? Was bedeutet das Alter im Zusammenhang eines menschlichen Lebens? Mit Prof. Dr. H. J. Pieper, Universität Bonn, Anmeldung: Manfred Jastrzemski, 0228 - 92 98 57 88, Jastrzemski@gmx.net; Gesellschaft für internationalen Kultur- und Austausch, Collegium Leoninum, Noeggerathstr. 34, Bonn

Mittwoch, 24.10.2012, 15 - 17 Uhr

Jeder ist ein Philosoph - Im Mittelpunkt des „Sokratischen Gesprächs“ sollen ausschließlich die eigenen Erkenntnisse und Lebenserfahrungen stehen. Sokrates war überzeugt, dass der Mensch durch einen vernünftig geführten Dialog gemeinsame Wahrheiten erkennen kann. Acht weitere Sitzungstermine. Mit Dr. Will Cremer, Anmeldung: 0228/344131, info@fsa-bonn.de, www.fsa-bonn.de; Friedrich-Spee-Akademie Bonn, VHS, Michaelsplatz 5, Bad-Godesberg

Dienstag, 6.11.2012, 20 - 22 Uhr

Der Philosoph Prof. Dr. Robert Spaemann in Bonn - Robert Spaemann stellt seine Autobiographie in Gesprächen „Über Gott und die Welt“ vor - mit anschließender Möglichkeit zur Diskussion. Kosten auf Anfrage, Anmeldung: Buchhandlung Böttger, 0228 - 35 02

719, www.buchhandlung-boettger.de; Buchhandlung Böttger, Maximilianstraße 44, 53111 Bonn

Donnerstag, 15.11.2012,

19 - 20:30 Uhr

„Ich folge der Religion der Liebe“ - Mystik als religiöses Erfolgsmodell der Zukunft? Mystik als direkte, persönliche Erfahrung des Göttlichen ist in allen Religionen und kulturellen Strukturen zu finden. Kann sie das Erfolgsmodell der Religiosität der Zukunft sein? 5 €. Mit Dr. Ulrike Peters, Anmeldung: Ottilie Feuser, 0228 - 77 52 09, Ottilie-Feuser@bonn.de, www.bonn.de/vhs; Volkshochschule Bonn, Wilhelmstraße 34, 53103 Bonn, Raum E.09

Donnerstag, 22.11.2012,

19 - 21:15 Uhr

„Licht am Ende des Tunnels“ - Stand der Nahtodforschung - Die Nahtodforschung weist eine Vielzahl von Erfahrungen auf. Die Erlebnisse und deren Deutung sind strittig, scheinen aber die Angst vor dem Tod zu mildern. Die Forschungen der Schulmedizin bieten einen Überblick und die Möglichkeit zur kritischen Diskussion. 10 € / 7 €, Mit Willy-Peter Müller, Anmeldung: Gabriele Stroba, 0228/77 30 42, vhs@bonn.de, www.bonn.de/vhs; Volkshochschule Bonn, Wilhelmstraße 34, 53103 Bonn, Raum E.09

POLITIK UND GESELLSCHAFT

Montag, 8.10.2012 13 Uhr bis

Freitag, 12.10.2012, 13:30 Uhr

Die Meinungsmacher - Die Macht der Medien - Mehrtagesseminar - Die Medienmaschinerie produziert täglich Informationen und beeinflusst durch Auswahl, Platzierung und Sprache die öffentliche Meinung. Entdecken Sie mit uns Möglichkeiten der Manipulation und analysieren Sie das Zusammenspiel von politischen und medialen Akteuren bei der politischen Kommunikation. 100 €, Mit Dr. Mehmet Tas, Anmeldung: Friedrich-Ebert-Stiftung - Forum NRW, 0228 - 883 71 27, kim.hegelau@fes.de; Friedrich-Ebert-Stiftung - Forum NRW, Godesberger Allee 149, 53175 Bonn

Freitag, 19.10.2012, 14 Uhr bis

Sonntag, 21.10.2012, 12:15 Uhr

Ökonomische Chancen des demographischen Wandels - Mehrtagesseminar. „Weniger - Älter - Bunter“, so wird die künftige Entwicklung unserer Gesellschaft mit Blick auf die demographischen Veränderungen zu beschreiben sein. Vielerorts wird dies mit düsteren Szenarien und Zukunftsängsten verbunden. Zu Recht? Mit Jutta Graf, Anmeldung: Tina Jülich, 02236 - 707 42 54, tina.juelich@kas.de, 130 € inkl. Unterkunft und Verpflegung; Konrad-Adenauer-Stiftung, Urfelder Straße 221, 50389 Wesseling

Donnerstag, 25.10.2012, 19 - 21 Uhr

Der Arabische Frühling und seine Folgen - Die Veränderungen im arabischen und nordafrikanischen Raum und ihre Folgen sind aus europäischer Sicht nur schwer einzuschätzen. Über Ursachen und Konsequenzen wird Dr. Aref Hajjaj - gebürtiger Palästinenser und ehemaliger Mitarbeiter im Auswärtigen Amt - berichten. Spende erbeten, Anmeldung: Karl-Hermann Windisch, 0228/97 66 928, kh.windisch@web.de; Kulturstiftung Pfningsdorf

Sonntag, 4.11.2012, 11 - 12:30 Uhr

„Die Eurokrise“ - eine Analyse sowie ihre Auswirkungen auf Deutschland und die nachfolgenden Generationen, Vortrag von Dr. Bernd Rodewald, ehemaliges Vorstandsmitglied des Bundesverbandes der Deutschen Volks- und Raiffeisenbanken. 8 €, Montag-Club, Anmeldung: Hannelore Fuchs, 0228/35 69 27, fuchs.montag-club@t-online.de, www.montag-club.de; Kulturstiftung Pfningsdorf

Donnerstag, 8.11.2012, 19 - 21 Uhr

Durch die Vergangenheit in die Zukunft - Wir betrachten die Auswirkungen der Kriegs- und Nachkriegszeit auf die Familien und die Gesellschaft. Erst mit dem zeitlichen Abstand können wir Anregungen für das heutige Zusammenleben entwickeln. Mit Annette Wyler-Krisch, Anmeldung: 0228 - 25 19 38, info@wyler-krisch.de, www.wyler-krisch.de, Spende erbeten; Kulturstiftung Pfningsdorf

Donnerstag, 18.10.2012 (ganztags)

Moselfahrt der ABK - Moselfahrt, Weinkultur und Geschichte erleben, nach Bernkastel-Kues und Traben-Trarbach. Busfahrt ab Bonn, Führungen, Kaffee und Kuchen im Moselschlösschen und Mittagsimbiss im Kloster Machern. 47 €. Mit Reinhard Thomalla, Anmeldung: ABK Bonn (schriftlich), 0228/21 46 44, info@abk-bonn.de, www.abk-bonn.de; Arbeitsgemeinschaft für Bildung und Kultur, Friesdorfer Straße 194a, 53175 Bonn

SPORT UND FITNESS

Donnerstag, 11.10.2012, 9 - 10:30 Uhr

Yoga kennt kein Alter! Kurs für Menschen ab 50plus - Regelmäßige Yoga-Praxis vertreibt Steifheit und Trägheit und ermöglicht es, auch im Alter Freude am eigenem Körper zu haben. Sie unterstützt in Krankheiten die heilenden Kräfte, verhindert und korrigiert die Verkrümmung der Wirbelsäule. Achtmal donnerstags. 45 €. Mit Anita Schwiipper, Anmeldung: bildungszentrum@wilabonn.de, 0228 - 20 161-66; Bildungszentrum Wissenschaftsladen Bonn

Donnerstag, 11.10.2012, 18 - 19 Uhr

Dienstag, 30.10.2012, 10 - 11 Uhr

Schnuppertermin: Zumba® Gold (50+) heißt die neue Tanzfitness zu lateinamerikanischer Musik, die alle Körperbereiche durch ein energiegeladenes Training stärkt und für ein lebendiges Körpergefühl sorgt. Mit Frau Dr. König / Frau Guthier, Anmeldung: Prae Vita Bonn, 0228 - 28 97 07 83, info-bonn@prae-vita.com, www.praevita.com; Prae Vita Bonn, Endericher Straße 125, 53115 Bonn (ASB Bonn)

RECHT

Samstag, 17.11.2012, 10 - 17 Uhr

Presse- und Urheberrecht - Das Presse- und Urheberrecht wird durch die Neuen Medien zunehmend undurchsichtiger und komplexer. Behandelt werden u. a.: Rechtslage, Abgrenzung Tatsache - Meinung, presserechtliche Ansprüche, Zitieren von Texten, Abspielen von Musik, Recht am eigenen Bild, Nutzungs- & Leistungsschutzrechte. Mit Thomas Dogen, Medientrainer, Anmeldung: Thomas Dogen, 0178/51 75 940, tdogen@locomnet.de, www.locomnet.de. 10 € inkl. Getränke & Unterrichtsmaterialien; LoComMedienAkademie

SENIORENBÜRO TAT UND RAT

Wir sind aktiv - auch im Alter

Machen Sie mit!

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

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

Wenn Sie kreativ und teamfähig sind, sowie gerne mitarbeiten möchten, rufen Sie uns während der Bürozeiten an: montags 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. 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:
Wolfgang Müller-Kulmann (1. Vorsitzender),
Horst Semper (2. Vorsitzender),
HaJo Müller (Schatzmeister)

■ Internet-Treff für Senioren

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

Alle 14 Tage treffen sich Leseratten und Kulturhungrige zur Diskussion und plaudern im Seniorenbüro Tat und Rat e.V. über interessante aktuelle Themen, Bücher, Theater und Ausstellungen in Bonn und der Umgebung. Das Schmökern in der Literatur des 19. und 20. Jahrhunderts hat längst vergessene Kenntnisse aufgefrischt und erneutes Interesse für klassische und zeitgenössische Autoren geweckt. Eugen Roth und Martin Walsert, Sigrid Damm, Dieter Kühn und Carola Stern machten uns mit herausragenden Frauen des 18. Jahrhunderts bekannt. Die Literaturnobelpreisträger Omar Pamić, 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 Richtermiene? Mit Damen und Herren, die sich für Gegenwartsfragen aus Gesellschaft, Politik und Religion interessieren. Ausgangslage der Gespräche sind die aktuellen Berichte qualifizierter Zeitschriften, einschließlich deren Feuilletons, sowie Radio- und Fernsehsendungen. Jeder Teilnehmer kann sein Thema in die Gesprächsrunde einbringen. Der Hintergrund für dieses Angebot ist, dass viele Senioren die Meldungen aus den Print- und TV-Medien als eine „Einbahnstraßen-Kommunikation“ erleben. Gerade lebenserfahrene Senioren aber möchten das Medienbild gerne mit anderen erörtern. Dazu wollen wir beitragen und bieten diese Veranstaltung an. Gäste sind immer herzlich willkommen. Wir treffen uns jeden 1. und 3. Montag im Monat, 14 bis 16 Uhr, in der Cafeteria An der Wolfsburg 35. Anmeldung: im Seniorenbüro, Tel.: 0228 635532.

■ Computergruppe „Windows 7“

Der selbstverständliche Umgang mit dem Computer soll in diesem Kurs erschlossen und vertieft werden. Ziel ist die alltägliche Routine und Sicherheit im Umgang mit Grundfunktionen des Betriebssystems. Dabei soll das selbsttätige systematische Lernen in 3 Schritten erfolgen:

- 1.) Präsentation des Lerninhaltes mit Erläuterung.
- 2.) Selbständige Erarbeitung der Aufgaben mit einem Lernpartner.
- 3.) Vergleich der Arbeitsergebnisse als Lernkontrolle.

Es folgen ergänzende Übungsphasen mit Wiederholungsschleifen und Aufgabendifferenzierungen. Teilnehmerwünsche werden so weit wie möglich einbezogen. Wir werden die einfachen Programme WordPad, Paint und Fotogalerie benutzen. Die Basisfunktionen Dateien öffnen, speichern auf Festplatten, USB-Sticks und Brennen von CDs/DVDs sowie das Löschen von Daten wird in dieser Gruppe mit kleinen Schritten medial erschlossen. Übersichtliche Lernabschnitte werden in abgestimmten kurzen Lernübungen am eigenen Notebook erprobt und nachvollzogen. Abschließend werden die Lernziele dann an praktischen Beispielen trainiert. Die Installation von Programmen wird an kleinen Sicherheitsprogrammen eingeübt. Sowohl die Nutzung als auch die Deinstallation werden praktisch handelnd erprobt und eingeübt. Voraussetzung ist ein eigenes Notebook bzw. Laptop mit dem Betriebssystem MS-Windows 7 oder Vista. Die Teilnehmerzahl nach der Reihenfolge der verbindlichen Anmeldung ist auf 15 Teilnehmer begrenzt. Termine: Ab Freitag, den 14. 10. 2012, jeweils freitags von 10 – 12 Uhr mit Ausnahme des 1. Freitags jeden Monats. An der Wolfsburg 1. Leitung: Enno Seebens; Tel.: 02241-333288.

■ 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: 01., 18. + 29.10., 26.11.2012

Gruppe 2 (Fortgeschrittene/Workshop)

Montags von 14 – 16 Uhr.
Termine: 01., 18. + 29.10., 26.11.2012

Gruppe 3 (Anfänger)

Mittwochs von 14 - 16 Uhr.
Termine: 17. + 31.10., 28.11.2012

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

■ PC-Workshop Fortgeschrittene

Die Arbeitsinhalte dieser Gruppe richten sich an Damen und Herren mit guten PC-Vorkenntnissen. Wer hat welche Probleme mit dem PC oder Internet? Wir lösen sie gemeinsam. Bei uns erhalten Sie wertvolle Tipps, Hilfe und Anregungen. Jeden 3. Mittwoch im Monat von 10 bis 12 Uhr, An der Wolfsburg 1. Leitung: Klaus Adolf, Tel.: 02 28 - 6 19 94 30.

■ Computergruppe „Macintosh“

Macintosh-Freunde (Anfänger u. Fortgeschrittene) finden hier eine Plattform, um ihre Kenntnisse zu vertiefen und Probleme gemeinsam zu lösen. „Erste Hilfe“ zur Benutzung des Mac. Erfahrungsaustausch im Umgang mit dem Mac und den Anwenderprogrammen. Jeden 1. Mittwoch im Monat von 19 bis 21 Uhr, An der Wolfsburg 1. Leitung: Klaus Adolf, Tel.: 0228-6 19 94 30.

■ Digital Fotografieren

Fotografieren macht Freude – besonders mit den neuen digitalen Kameras. Deren Technik und die vielen Einstellungsmöglichkeiten gilt es kennenzulernen und Motivprogramme zu verstehen. Aber nicht nur Digitales wird besprochen, auch viele allgemeine Regeln und Kniffe beim Fotografieren kommen nicht zu kurz. Praktische Dinge stehen im Vordergrund, ebenso werden Fragen wie Dateigrößen unserer Fotos (für Archivierung, für den E-Mail-Versand, für die Präsentation) behandelt. Oder es wird gezeigt, wie die Bilder aus der Kamera geordnet auf den PC kommen. Das Speichern von Bildern im Windows-Dateisystem oder die Einbindung von Bildern in Texte wird besprochen und demonstriert. Neben technischen Fragen sprechen wir auch über Bildaufbau sowie über häufige Fehler und Schwächen von Bildern. Alle zwei Monate beschicken wir gemeinsam

unsere TuRa-Bildergalerie mit eigenen Bildern zu Themen, die vorher gemeinsam festgelegt worden sind. Am 2. Dienstag im Monat von 9-11 Uhr; An der Wolfsburg 1; Leitung: Günter Reiner, Tel.: 0 22 44-49 43

■ Praktikum Bildbearbeitung

Gruppe „Einstieg und Wiederholung“

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

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. Termine: 08.10.12 Herr Arck: „Rhodos – Insel des Lichts“; 10.12.12 Frau Kleuver: „Nepal und Tibet“. An der Wolfsburg 1., Leitung: Hans-Christian Schulze, Tel.: 0228-47 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: 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 Vektor-Grafiken und -Zeichnungen; bauen Sie sich ein Verständnis von Farbe und Komposition auf. Im Kurs beschäftigen wir uns mit dem Umarbeiten und Zusammenstellen von digitalen Bildern, traditionellen Zeichnungen, Farbe und Komposition. Wir erschaffen Kollagen und Werke fotorealistischer Kunst und nutzen dafür professionelle Hilfsmittel der digitalen Bildbearbeitung. Termine: nach Vereinbarung; An der Wolfsburg 1.; Leitung: Eike Land-Reinhard; 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-Ausweisinhaberzahlen 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 stecken beides in einen Briefumschlag, adressiert an:

Seniorenbüro Tat und Rat e.V. An der Wolfsburg 1, 53225 Bonn

Ihr Brief wird von uns nicht geöffnet! Wir versehen Ihren Brief mit der richtigen Anschrift und leiten ihn weiter.

PS: Wenn Sie auf mehrere Chiffren antworten möchten, schreiben Sie für jede einen Brief und versehen jeden Briefumschlag mit der entsprechenden Chiffre-Nr. (mit Bleistift). Bitte nicht vergessen: Für jeden Brief Porto beilegen! Dann können Sie alle zusammen in einem DIN A5-Umschlag (Porto 1,45 €) an uns schicken und sparen Portokosten. Ihre Zuschriften werden umgehend von uns einzeln und ungeöffnet weitergeleitet.

Seniorenbüro Tat und Rat e.V.

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

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

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

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)

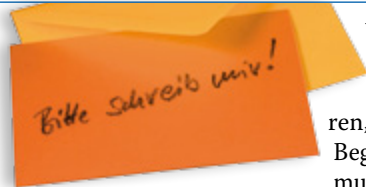
Wir, 6 junggebliebene Frauen im Alter von 55 – 68 Jahren, suchen männliche Begleiter für Unternehmungen – Tanzen, Spaziergänge, Konzerte – bei getrennter Kasse. Wir freuen uns über jeden von Ihnen, der den Mut hat, sich unserer niveaureichen und lustigen Runde anzuschließen. (CH 09/12)

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)

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



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) 317446
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)

DIAKONIE

Ambulante Pflege Bonn
☎ (02 28) 69 00 22 - 32
Ambulante Pflege Bad Godesberg
☎ (02 28) 22 72 24 10
Ambulante Pflege Beuel
☎ (02 28) 47 80 13
Ambulante Pflege Duisdorf
☎ (02 28) 61 20 70
Ambulante Pflege Niederkassel
☎ (0 22 08) 9 22 55 10



Mobile Dienste für Pflege
und Hauswirtschaft in Bonn
☎ (02 28) 9145 911