

aktiv termine

Informationen, Unterhaltung,
Freizeit- und Gesundheitstipps
sowie **12 Seiten Termine** und
Angebote für Menschen, die etwas
für sich tun und erleben wollen.



Venedig steht das Wasser
bis zum Hals ... Seiten 24/25



Kambodscha: die Insel-
welt rückt in den touris-
tischen Fokus ... Seiten 26-29

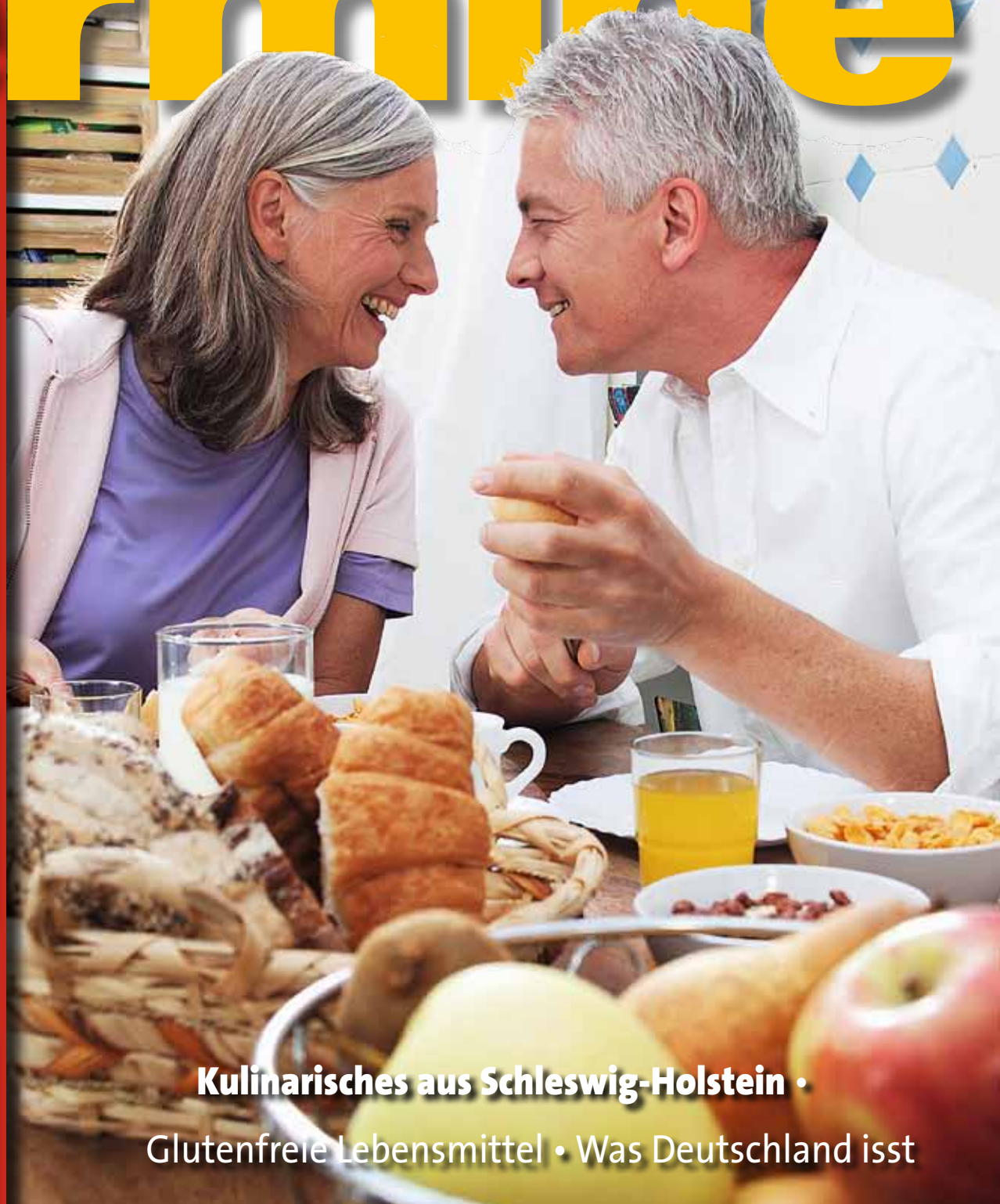


Neue Ausstellung im
August-Macke-Haus:
Heinrich M. Davringhausen

Seite 19

aktiv senioren termine

kostenlos
für unsere
Leser



Kulinarisches aus Schleswig-Holstein •

Glutenfreie Lebensmittel • Was Deutschland ist



Künstler • Länder • Messen im Frühjahr

Das Leben wieder aktiv genießen.

Rehabilitation stärkt Ihre Zuversicht.

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

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

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

Rufen Sie uns gebührenfrei an. Wir informieren Sie gerne.



Kaiser-Karl
Klinik 

Fachklinik für
Rehabilitative Medizin
Orthopädie
Geriatric
Innere Medizin
Traditionelle Chinesische Medizin

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

Kostenlose Servicenummer
0800 6833800

Editorial

Seien Sie begrüßt!

„Wolfgang“, tönt es aus dem hinteren Teil der Wohnung, „ich muss auf die Toilette, kannst du bitte auch anschließend ..., wir müssen Wasser sparen!“.

So, oder so ähnlich, könnte sich in wenigen Jahren ein alltägliches „Abstimmungsgespräch“ zwischen vertrauten Partnern anhören. Aber nicht etwa weil für die Zukunft sowieso eine zunehmende Verarmung der Rentner prognostiziert ist ...

Auf allen politischen Verwaltungsebenen in Deutschland und der Europäischen Union ersinnen findige Kämmerer neue Möglichkeiten, ihre Haushaltslöcher zu stopfen. Einfallreich zeigen sich dabei auch die Kommunen, die nicht selten ihre schlechte wirtschaftliche Lage durch den Verkauf ihrer Infrastruktur zu kaschieren versuchen. Unter anderem haben viele auf Cross-Border-Leasing gesetzt - es wurden beispielsweise Rathäuser und Schulgebäude, Wasserver- und Entsorgung, Messehallen und sogar Tunnel in die USA veräußert und sogleich zurück geleast/gemietet. Die Einnahmen, die die Kämmerer erhalten haben, bestanden aus „ihrem“ Anteil vom Steuervorteil, der dem neuen amerikanischen Eigentümer für seine „förderungswürdige Auslandsinvestition“ dabei vom amerikanischen Staat gewährt wurde. Diese Geschäfte liefen so lange, bis die USA-Regierung dahinter kam und dieser Subvention notleidender deutscher Städte auf Kosten des amerikanischen Steuerzahlers einen Riegel vorschob. Den Hauptteil des Verkaufserlöses haben die Kämmerer allerdings nicht ausgezahlt bekommen, er „lagert“ – als Sicherheit!!! – bei wackeligen amerikanischen Banken, einer wie der AIG beispielsweise, bei der niemand die Prognose wagt, ob sie die jeweils nächsten 24 Stunden überleben wird. Wenn solche Banken pleite gehen, ist das deutsche Geld futsch. Dabei sollen damit eines Tages die Rückkäufe finanziert werden. Na, da werden so manche Bürger wohl ihre Straßenbeleuchtung oder Müllverbrennung noch ein weiteres Mal bezahlen dürfen.

Aber daraus hat die Politik gelernt. Oder? In Brüssel offenbar nicht. Statt schonenden Umgang mit Ressourcen wirtschafts- und sozialpolitisch zu verankern, soll eine der wichtigsten Ressourcen – Wasser – aus der öffentlichen Verantwortung genommen und der Privatwirtschaft überlassen werden. Blauäugig glaubt der EU-Kommissar für den Binnenmarkt Michel Barnier, er würde das derzeit bestehende Durcheinander bei teilprivatisierten Kommunaleinrichtungen in die richtigen Bahnen lenken und beteuert, lediglich den Markt neu ordnen zu wollen. Dies geschehe „zum Wohl des Verbrauchers“.

Erstaunen lässt dann aber die Zusammensetzung der Expertengruppe, von der sich die EU-Kommission in Fragen der Wasserpolitik beraten lässt. Die Teilnehmerliste setzt sich hauptsächlich aus Vertretern der Wasserindustrie und verwandter Industriebereiche zusammen.



Ob ein solches Gremium überhaupt in der Lage ist, Richtlinien im Sinne des Verbrauchers zu entwickeln, ist höchst fraglich, da das System des sich durch Angebot und Nachfrage selbst regulierenden Marktes bei lebenswichtigen Ressourcen regelmäßig versagt. Überall, wo einem Anbieter die Abnahme seiner Leistungen wegen deren Lebensnotwendigkeit quasi garantiert ist, birgt Privatisierung unakzeptable Risiken. Wer kennt nicht Beispiele von „Investoren“, die Sozialwohnungen von Kommunen erworben und bis zu ihrem Verschwinden einzig die Mieten einkassiert aber keine einzige Reparatur vorgenommen haben? Nach der Privatisierung der Wasserversorgung durch die Thatcher-Regierung in den 80ern geht in Großbritannien inzwischen über ein Viertel des Frischwasser in den maroden Leitungen verloren ...

Oder das Beispiel der Berliner Wasserbetriebe (BWB), die 1999 zum Teil privatisiert (RWE, Veolia) worden waren. In den Folgejahren wurden zur Gewinnoptimierung 2000 Arbeitsplätze abgebaut, die Kosteneinsparungen in der Infrastruktur bewirkten einen Rückgang der Auftragslage im Bauwesen. Aktuell sollen Wasserschutzgebiete in lukratives Bauland umgewandelt werden. Auch das sind Gewinne (Quelle: BWB, Wasserversorgungskonzept 2040/Bebauungsplan Berlin). Absatzrückgänge wegen der Zunahme privater wie gewerblicher Selbstversorger oder wegen effizienterer Wasseraufbereitung bei Industrie und Haushalten wurden durch Preiserhöhungen wieder wett gemacht. (*Am.d.Red.: mit der bekannten Erkenntnis: Kunden dieser Unternehmen können durch Verringerung ihres Verbrauchs selber niemals Geld sparen.*) Nach massiven Protesten der Bevölkerung gegen gestiegene Preise bei sinkender Qualität, sah sich die Regierung schließlich gezwungen, ihre Wasserwerke wieder zurückzukaufen. (Quelle: Hachfeld, Rekommunalisierung, 2008)

Es wird ernst. In Brüssel sind die Lobbyisten sämtlicher global agierenden Wasserwirtschaftsgiganten eingetroffen, um die Ratsmitglieder der EU „weichzukochen“. Ich unterstütze deshalb die Initiative RIGHT2WATER. Ihre Kernforderungen sind ein Recht auf Wasser und sanitäre Grundversorgung für alle Bürger und Bürgerinnen und der Verzicht auf die Privatisierung der Trinkwasserversorgung und der Bewirtschaftung der Wasserressourcen.

Mit schon 1 Millionen Unterschriften europäischer BürgerInnen ließe sich die geplante EU-Verordnung zunächst einmal stoppen. In den zurück liegenden Tagen, nach der Bekanntgabe im Fernsehen am 19.1.2013, sind täglich knapp 100 000 Unterschriften abgegeben worden. Heute waren es bereits über 700 000! Und Zeit ist noch bis September 2013. Wollen Sie vielleicht dabei sein, wenn es am Ende 10 oder 20 Millionen werden ... Unter folgender Adresse im Internet können Sie sich „einmischen“:

www.right2water.eu/de

Bis zum nächsten Mal!

Detlef Hipp

Service

„La Donna“ – Die Messe der Frauen. 4
Godema – Alles rund um Godesberg. 4
Bundeskunsthalle 4

Kolumne

Bilder sprechen oder stottern lassen 8
Die Tür auf der Wiese 8

Lebensqualität

Dat harr noch leeger warrn kunnt 5 - 6
Glutenfreie Lebensmittel
Die Verbraucherzentrale informiert 6
Wie isst Deutschland?
Ernährungsbericht der DGE 7

senioren BONN RAHENSIEG KÖLN termine

Adressen der Anbieter Seite 22/23

■ Medientechnik, Internet, Computer, Digitalfotografie 9

■ Regelmäßig Angebote 9-17

■ Veranstaltungen mit einmalig stattfindendem Charakter: Lesungen, Gespräche, Seminare, Eröffnungen u.s.w. 17 - 21

Tat und Rat

Gruppen und Aktivitäten. 22/23
SeniorenTreff 23

Reisen

Aqua alter – Venedig unter Wasser 24/25
Kambodscha – Schönheit im Dschungel. 26 - 29

Gesundheit

Inklusion – was ist das? 30
Lebenszeitkosten 31

Impressum 31
aktiv im Abo 31



9. Bonner Frauenmesse „La Donna“

Godema, zum 29. mal



Laut einer EU-Statistik sind es Frauen, die bis zu 83 % des Einkommens der Familie ausgeben. Die Frau entscheidet in der traditionellen Familienstruktur ob ein Auto, ein Möbelstück, ein Kleidungsstück gekauft wird oder nicht. Sie entscheidet wohin der Urlaub geht, sie bucht die Termine beim Arzt, sie kümmert sich um die optimale Versorgung der Eltern und Schwiegereltern und organisiert das gemeinsame gesellschaftliche Leben. Frauen sind eine Wirtschaftsmacht. Sie entscheiden sich bewusst für Dienstleistungen und Produkte, die sie ansprechen. Sie informieren sich oft deutlich mehr über Preise und Leistungen als männliche Konsumenten. Die Frau ist eine gefragte Allround-Managerin von der Kindererziehung bis hin zum geschickten Umgang in Finanzfragen, sie leitet ein Familienunternehmen!

Frauen nutzen die Möglichkeiten, sich auf der 9. Bonner Frauenmesse ‚La Donna‘, der Erlebnismesse für die Frau, sich zu informieren, zu präsentieren, sich beraten zu lassen und interessante Vorträge aus vielen Lebensbereichen anzuhören.

Weitere Glanzlichter der Frauenmesse sind das große Kinderprogramm, die erstmalig eingerichtete Herrenlounge sowie eine Tombola zugunsten des Bonner Frauenhaus: Frauen helfen Frauen!

Nach einem erfolgreichen Start 2005 setzt sich ‚La Donna‘ zum 9. Mal das Ziel, die neue Interessenvielfalt aufzunehmen.

Eröffnung ist am Samstag, den 9. März 2013 um 13 Uhr. Der Eintritt ist frei!

Hilton Bonn
Berliner Freiheit 2
53111 Bonn
Samstag, 9.3.2013 von 13-18 Uhr
Sonntag, 10.3. von 11-18 Uhr

Weitere Informationen/Veranstalter:
Tamae Meixner
von-Halberg-Straße 25
53125 Bonn
www.frauenmesse-bonn.de



Freuen Sie sich auf das zweite Märzwochenende in Bad Godesberg – denn das steht ganz unter dem Motto: „Bad Godesberg – mit allen Sinnen genießen“. Pünktlich um 11 Uhr öffnet am Samstag, 9. März die 2011 neu konzipierte GODEMA Verbrauchermesse in der Stadthalle von Bonn-Bad Godesberg-inzwischen bereits zum 29. Mal – ihre Pforten.

Die teilnehmenden Unternehmen, Organisationen und Vereine präsentieren:

- Aktuelles aus den Bereichen Handwerk, Handel, Dienstleistung und Gastronomie in Bad Godesberg und der Region
- Neues und Informatives aus dem Gesundheitswesen
- Wissenswertes aus den Ortsteilen und dem Bad Godesberger Vereinsleben

Interessante Vorträge u. a. zu Themen aus dem Gesundheitswesen, ein abwechslungsreiches Programm auf der großen Bühne, viele Aktionen an den einzelnen Ständen sowie spannende Angebote wie beispielsweise das Ponyreiten auf dem Freigelände der GODEMA oder der Kreativbereich der Firma Knauber, lassen die Messe zu einem Erlebnis für jedermann werden. Sie werden sehen, ein Besuch der GODEMA lohnt sich auch in diesem Jahr wieder.

Der Eintritt ist frei.

Öffnungszeiten

Samstag und Sonntag jeweils von 11 – 19 Uhr

Weitere Informationen/Veranstalter:
Bad Godesberger Stadtmarketing e.V.
Tel.: 02 28 - 18 42 690
www.godema-bonn.de
info@badgodesbergstadtmarketing.de

... es hätte noch schlimmer werden können

Das trifft den Kern der Menschen im nördlichsten Bundesland.

Schleswig-Holstein: Hier finden sich nicht nur Leuchttürme, Deichlämmer und das Wattenmeer. Das Land zwischen den Deichen hat viel mehr zu bieten.

Der Norden hat viele prominente Künstler hervorgebracht. Hier schrieb Theodor Storm im beschaulichen Husum seinen Schimmelreiter, Thomas Mann verfasste in Lübeck den Roman Die Buddenbrooks. Aber auch Matthias Claudius, Friedrich Hebbel, Günter Grass und Siegfried Lenz wirkten und wirken hier.

Jahrhundertlang regierten die Dänen dieses Gebiet, selbst Altona (heute ein Vorort von Hamburg) unterstand ihrer Herrschaft. Bereits im 19. Jahrhundert gab es erste Ansätze zu einem Anschluss an Preußen, beendet wurde die völkerrechtliche Auseinandersetzung mit Dänemark jedoch erst 1920. Im nördlichen Teil des Landes ist nach wie vor eine dänische Minderheit ansässig.

Nicht nur stürmische Winde aus allen Ecken, sondern auch Musik liegt in der Luft. Jedes Jahr im Juli und August findet das Schleswig-Holstein-Musik-Festival statt, es ist das größte Klassikfestival Europas. Im Eutiner Schlosspark werden, in Erinnerung an den in der Rosenstadt geborenen Komponisten Carl Maria von Weber, jährlich drei Opern mit bis zu 25 Aufführungen inszeniert. Um Pfingsten ist die Stadt der Treffpunkt für Blues-Liebhaber. Die Stadt zählte bei der letzten Veranstaltung mehr als 15000 Besucher. Für die Heavy Metal Szene ist das alljährliche „Wacken-Open-Air“ ein Muss. Plattdeutsche Musik ist heute in so gut wie jeder Stilrichtung zu hören, egal ob Schlager oder Hip-Hop. Überraschend war der Erfolg der Gruppe „Fettes Brot“. Sie stürmten 1995 mit ihrem Lied „Nordisch by Nature“ die deutsche Musikszene.

Rund 250 schleswig-holsteinische Museen zählt Schleswig-Holstein. Es reicht von historischen Schlössern, über die zentralen Landesmuseen bis hin zu einer Vielzahl sehenswerter Heimatmuseen, die lebensnah Vergangenheit und Eigenheit von Land und Leute vermitteln.

Kennen Sie die kleinste Stadt Deutschland mit nur 300 Einwohnern? Es ist Arnis und liegt auf einer Halbinsel in der Schlei, unweit von Kappeln. Besucher sollten ihr Fahrzeug besser auf dem Parkplatz vor der Stadt abstellen.



An der von alten Kopflinden gesäumten Langen Straße stehen die ältesten Häuser von Arnis mit Fachwerk und zum Teil noch mit alten Utluchten (Lampen). Vier gemütliche Gaststätten bewirten ihre Gäste mit fangfrischem Fisch, vielen anderen Köstlichkeiten, sowie mit Kaffee und Kuchen. Womit wir beim Thema wären.

Dat harr noch leeger warrn kunnt

Ob auf See oder auf dem Feld, schwere Arbeit war ihr Los. Um bei Kräften zu bleiben brauchten sie eine gute und gehaltvolle Ernährung. Die traditionelle Küche in Schleswig-Holstein ist daher robust und deftig. Sie zeichnet sich durch eine geschmackliche Besonderheit aus: Der Norddeutsche nennt sie „Brooken Sööt“ (Gebrochene Süße). Bei vielen Gerichten entsteht die „Brooken Sööt“ erst durch eine norddeutsche Eigenart: Die Kombination von würzigen Fleischgerichten mit süßen Beilagen. So wird das spätsommerliche „Birnen, Bohnen und Speck“ aus süßen Kochbirnen mit einer deftigen Brühe zubereitet. Der traditionelle Meelbündel, eine süßliche Mehlspeise, wird nicht nur mit Früchten, sondern auch würziger Kochwurst und gehaltvoller Schweinebacke angerichtet.

Matjes nach Holsteiner Art

Traditionell isst der Schleswig-Holsteiner seinen Matjes am liebsten mit neuen Pellkartoffeln. Dazu serviert man ein Dressing aus Sauerrahm, Äpfeln, Dill und Zwiebeln.

Rezept für 4 Personen

8 Matjesfilets
1–2 Boskoop-Äpfel
2–3 mittlere Zwiebeln
0,5 l Sauerrahm
Meersalz
schwarzer weißer Pfeffer
Zitronensaft

Zubereitung

Am Vortag die Matjes abwaschen und für etwa 2 Stunden in kaltes Wasser legen (um dem Fisch das Zuviel an Salz zu entziehen). Die Filets mit Küchenpapier trocken tupfen und kontrollieren, ob in den Fischfilets noch Gräten vorhanden sind. Die Zwiebel schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Äpfel waschen, schälen, das Kerngehäuse entfernen und fein würfeln.

Eine Marinade aus Sauerrahm (evtl. etwas Sahne zugeben) mit Salz und Pfeffer herstellen. Vorsicht beim Würzen, da die Matjes noch viel Salz enthalten können. Die Äpfel und die Zwiebelscheiben zugeben, über die Matjes geben und über Nacht ziehen lassen. Am folgenden Tag das Gericht mit Zitronensaft abschmecken und eventuell nachwürzen.

Und zum Nachttisch gibt's die

Mädchenröte

Das Gericht ist sicher gedacht als eine Liebeserklärung an die zartgeröteten Wangen der schönen norddeutschen Mädchen.

Immerhin kommt Miss Germany 2012 aus Schleswig-Holstein.

... bitte umbladdern!

IDEAL Bonn

**WOHNSTIFT
BEETHOVEN**

Die 1. Klasse für Senioren

„Hier geht es mir wirklich gut.“

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

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

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

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

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

Besuchen Sie uns auf der GODEMA am Samstag, 9. und Sonntag, 10. März 2013 in der Stadthalle von Bonn-Bad Godesberg!

Rezept

1/2 Liter Saft von roten Johannisbeeren
(alternativ: zur Hälfte rote und schwarze Johannisbeeren)
400 g Zucker
5 Eiweiß von großen Eiern
12 Blatt Gelatine (bei länger eingelagertem Saft von roten Johannisbeeren: rote Gelatine)

Eine große Keramik- oder Glasschüssel im Kühlschrank vorkühlen. Eiweiß in einer großen Rührschüssel schlagen, abwechselnd Zucker und Saft portionsweise während des Rührens hinzufügen, so dass die Masse stark an Volumen zunimmt. Die letzte halbe Tasse Saft zurückhalten, die Gelatine 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken, dann im Rest des Saftes in einem Topf erwärmen, bis sie sich auflöst. Die aufgelöste Gelatine in die Schaummasse tröpfeln und diese gut mit einem Rührgerät schlagen, schließlich in die vorgekühlte Schüssel füllen, diese abdecken und für einige Stunden kühl stellen, bis die Masse steif geworden ist.

Parallel ein Liter frisch zubereitete Vanillesauce kühl stellen. Falls die Mädchenröte nicht schnell genug durchkühlt, kann sich ein Teil des Saftes am Boden absetzen. Für die halbe Menge Mädchenröte sollten eher 3 als 2 Eier und auch mehr als 6 Blatt Gelatine genommen werden. In einer anderen Variante wird nur der Saft von schwarzen Johannisbeeren verwendet und keine Gelatine hinzugefügt. Diese Form der Mädchenröte ergibt einen weichen, cremigen Schaum und muss direkt nach der Zubereitung gegessen werden, da sich sonst der Saft wieder absetzt.

(Handgeschriebenes Rezeptbuch der Marie Schmidt geb. Ohl aus Ulsnis)

Hier eine leckere Vorspeise

Kieler Fisch Snack

Zutaten

500 g Mehl
250 g Butter
1 TL Salz
400 g gegarter Fisch, nach Geschmack
200 g Frischkäse
etwas Zitronensaft
eventuell 2 EL Kapern
2 Knoblauchzehen
etwas Salz
1 Bund Dill oder glatte Petersilie
2 Eier

Den Backofen vorheizen auf 175 Grad Celsius. Die Butter weich werden lassen und mit dem Mehl und 1 TL Salz zu einem glatten Teig verkneten. Die Eier glatt verrühren. Mit einem Ausstechförmchen in Fischform Plätzchen ausstechen, mit etwas Ei bestreichen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech ca. 10 Minuten backen.

Den Fisch abtropfen lassen. Den Dill bzw. die Petersilie hacken.

Inzwischen für den Belag den abgetropften Thunfisch, den Frischkäse, die 2 Knoblauchzehen und evtl. die 2 EL Kapern mit einer Gabel zerdrücken und gut vermengen. Mit etwas Zitronensaft und eventuell etwas Salz abschmecken.

Die Plätzchen auskühlen lassen, mit der Fischcreme bestreichen, mit den gehackten Kräutern bestreuen und servieren.

Die Creme erst direkt vor dem Servieren auf die Plätzchen streichen, da die Plätzchen sonst weich werden.

Der Kreis Dithmarschen ist Europas größtes Anbaugelände für Kohl in allen Variationen. Die „Dithmarscher Kohltage“ im Herbst sind inzwischen nicht nur ein Erlebnis für Norddeutschland. „Dithmarschen besteht zu 97 Prozent aus Himmel“, schrieb die deutsche Schriftstellerin Sarah Kirsch, die den Kreis zu ihrer Heimat gewählt hat.

Krautfritters mit Birne und Gorgonzola

(ausreichend für 6 Portionen)

Zutaten

750 g Kartoffeln, mehlig kochende Sorte
250 g Weinsauerkraut
3 Eier
8 EL Haferflocken
etwas Salz und Pfeffer
100 ml Rapsöl
12 St Birnenhälften a.d. Dose
2 Stück Gorgonzola
2 Zwiebeln
1 kl. Glas Preiselbeeren

Das Sauerkraut abtropfen lassen und fein zerkleinern. Die Birnen abtropfen lassen. Den Käse in Scheiben schneiden.

Die Kartoffeln schälen und fein raffeln. Die Zwiebeln pellen und ebenfalls fein raffeln. Die geraffelten Kartoffeln mit den Zwiebeln, den Eiern, dem Sauerkraut und den Haferflocken vermengen und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

Aus dem Teig im heißen Öl nach und nach kleine Plätzchen backen und im Ofen warm halten.

Wenn der Teig abgebacken ist, wird auf jedes Reibeplätzchen eine Scheibe Käse gelegt. Darauf kommt eine Birnenhälfte und in die Mulden der Birnen jeweils 1 TL Preiselbeeren. Im Backofen für knapp 5 Minuten überbacken, bis der Käse goldgelb zerlaufen ist.

Und zum Schluss noch einen plattditschen Schnack: Wenn de Brammwien in` Minschen is - is de Verstand in de Buddel.

Anna Pal Singh

Glutenfreie Lebensmittel

Nur für bestimmte Zielgruppe gedacht

„Große Vielfalt. Großer Genuss“, „Genießen erlaubt“ – als neue Produkte für „Ernährungssensible“ drängen immer stärker „glutenfreie“ Lebensmittel auf den Markt. Eine breite Palette an Teig und Backwaren, Käse- und Milchprodukten ohne das spezielle Etwas sollen Beschwerden bei Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit stoppen. Viele Verbraucher wissen dies jedoch nicht und kaufen diese besonderen und etwas teureren Produkte in der Annahme, sie tun etwas Gutes für ihre Gesundheit. „Glutenfreie Lebensmittel sind wichtig für Menschen, die an Zöliakie (Glutenunverträglichkeit) leiden. Etwa ein Prozent der Bevölkerung sind davon betroffen. Die meisten Konsumenten profitieren nicht in besonderer Weise von dem Glutenfrei-Angebot“, erklärt die Verbraucherzentrale NRW. Folgende Hinweise liefern die nötige Orientierung zum Kauf.

Beschwerden: Gluten ist eine Eiweißkomponente in bestimmten Getreiden, wie Weizen, Roggen oder Gerste. Wer an der Autoimmunerkrankung Zöliakie leidet, bei dem löst Gluten Beschwerden – etwa chronische Bauchschmerzen, Durchfälle und Blähungen – aus. Betroffene müssen sich lebenslang streng glutenfrei ernähren.

Der Grenzwert fördert mehr Produkte zutage: Als „glutenfrei“ können Lebensmittel bezeichnet werden, die höchstens 20 Milligramm Gluten pro Kilogramm enthalten. Dieses Limit ist EU-weit seit Anfang des Jahres verbindlich. Der niedrige Grenzwert sowie ansonsten ungenaue Vorgaben beflügeln einige Hersteller, per se glutenfreie Lebensmittel wie Käse, Mineralwasser, Zartbitterschokolade, Bonbons oder Kartoffelchips werbewirksam als Lebensmittel ohne Gluten anzupreisen.

Plus für Betroffene, überflüssig für breite Käuferschicht: Für Zöliakie-Erkrankte ist das größere Sortiment an glutenfreien Produkten ein Segen. Endlich steht ihnen nicht nur im Reformhaus oder über den Versandhandel, sondern auch im Supermarkt eine größere Auswahl an geeigneten Lebensmitteln zur Verfügung. Allen anderen Käufern beschert die wachsende Produktpalette keine Vorteile – außer einem meist höheren Preis. Ohne gesicherte ärztliche Diagnose macht eine glutenfreie Ernährung, mit zum Teil großen Einschränkungen, auch keinen Sinn. Wer unter Reizdarm und anderen Magen-Darm-Beschwerden leidet, sollte sich an seinen Arzt zur Abklärung der Ursachen und bei Bedarf an eine fachlich qualifizierte Ernährungsberatung wenden.

Mehr Informationen zu glutenfreien Lebensmitteln im Internet unter www.vz-nrw.de/gluten.

Wie isst Deutschland?

Ergebnisse des 12. Ernährungsberichts der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zu Trends im Lebensmittelverbrauch

„Die Deutschen verbrauchen seit dem Jahr 2000 mehr Gemüse. Der Verbrauch steigt um 1,1 kg pro Kopf und Jahr. Diesen positiven Trend begrüßen wir sehr. Er dürfte zu einer besseren Versorgung mit einigen Vitaminen sowie mit sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen beitragen.“ So lautet ein Fazit von Prof. Helmut Heseke, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE), zu den Trendanalysen zum Lebensmittelverbrauch im Ernährungsbericht 2012 auf einer Pressekonferenz in Berlin. Dem steht allerdings ein Rückgang beim Obstverbrauch von 800 g pro Kopf und Jahr gegenüber, der Getreideverbrauch steigt mit 1,2 kg nur noch verhalten. „Um das gesundheitsfördernde Potenzial einer Ernährung mit reichlich pflanzlichen Lebensmitteln auszuschöpfen, sollten die Verbraucherinnen und Verbraucher bei Gemüse und Obst sowie Getreide aus dem vollen Korn noch mehr zugreifen“ betont Heseke. So können Menschen dem Ziel näher kommen, täglich 5 Portionen Gemüse und Obst zu essen und mindestens 30 g Ballaststoffe aufzunehmen.

Der Verbrauch von Fleisch ist in den letzten Jahren konstant, lediglich der Verbrauch von Geflügelfleisch steigt um ca. 120 g. Damit essen die Deutschen nach wie vor zu viel Fleisch. Mehr als 300 bis 600 g pro Woche sollten es nicht sein.

Viele der Trends im Lebensmittelverbrauch in Deutschland, die der Ernährungsbericht 2008 dargestellt hat, haben sich fortgesetzt. Lediglich für den Verbrauch von Getreideerzeugnissen und Frischobst zeigen sich nur noch recht gebremste Anstiege bzw. sogar ein leichter Rückgang. Nach wie vor essen die Deutschen deutlich weniger pflanzliche und mehr tierische Lebensmittel, als die DGE in ihren Orientierungswerten angibt. Pflanzliche Lebensmittel zeichnen sich durch eine geringe Energiedichte aus und liefern gleichzeitig viele Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Ein hoher Verzehr dieser Lebensmittel, also von Gemüse und Obst sowie Getreide in Form von Vollkornprodukten, kann das Risiko für ernährungsmitbedingte Krankheiten wie Adipositas, Diabetes mellitus Typ 2, Bluthochdruck, koronare Herzkrankheiten und Darmkrebs senken.

Der hohe Fleischverbrauch in Deutschland dürfte zwar wesentlich mit zu einer guten Versorgung mit Protein, einigen Vitaminen (z. B. Vitamin A, B1, B12) und gut verfügbaren Spurenelementen wie Zink und Eisen beitragen, Fleisch enthält aber auch unerwünschte gesättigte Fettsäuren, Cholesterin und Purine. Ein hoher Fleischverzehr kann je nach Zubereitungsart durch fettreiche Saucen bzw. Panaden auch eine erhöhte Fettzufuhr bedingen. Dass ein hoher Verzehr von rotem Fleisch das Risiko für Dickdarmkrebs erhöht und auch mit einem erhöhten Risiko für tödliche Herz-Kreislauf-Krankheiten assoziiert ist, ist mit wahrscheinlicher Evidenz belegt. Das sind wichtige Argumente dafür, insbesondere weniger rotes Fleisch – zum Beispiels Rind-, Schweine- und Lammfleisch – zu essen.

Mit dem rückläufigen Verbrauch von Butter und pflanzlichen Fetten, einschließlich Margarine, sinkt der Fettkonsum insgesamt. Da auch weniger pflanzliche Öle verbraucht werden, dürfte das aber das Verhältnis von (mehrfach) ungesättigten zu gesättigten

Fortsetzung Seite 8 unten

Immobilienverkauf ist Vertrauenssache!



Entscheiden Sie sich für seriöse und erfolgreiche Verkaufsprofis – das Immobilienteam der Volksbank Bonn Rhein-Sieg eG:



Karsten Heese, Anita Schaffner, Guido Hild, Juliane Genz, Dirk Hohmann, Ewelina Gast, Manfred Buchholz, Udo Lückerrath

Immobilienvermittlung mit Kompetenz und Fairness!

Wir, die Immobilien der Volksbank Bonn Rhein-Sieg eG, sind Ihnen gerne behilflich Ihr Haus, Ihre Wohnung oder Ihr Grundstück erfolgreich zu vermarkten. Unser Anspruch ist nicht nur das einfache „Makeln“ von Wohngebäuden und Grundstücken. Unsere Kernkompetenz umfasst deshalb die zeit- und marktgerechte Preisfindung für Ihr Objekt, mit dem Ziel, durch eine professionelle Vermarktungsstrategie für Sie den bestmöglichen Preis zu erzielen.

Unsere Kernkompetenzen im Überblick:

- Zeit- und marktgerechte Preisfindung für Immobilien aller Art
- Vertriebsnetz mit 300 Vertriebsmitarbeitern, 33 Filialen und sechs Immobilienzentren in Bonn-Mitte, Bonn-Beuel, Bornheim, Hennef, Königswinter/Oberpleis und Bad Honnef
- Umfangreiches Immobilienangebot im Internet
- Regelmäßige Teilnahme an allen regionalen Immobilienmessen
- Regelmäßige Anzeigenschaltung in regionaler und überregionaler Presse
- Kooperationen mit der Immobilienwirtschaft und im Genossenschaftssektor
- Umfangreiche Interessentenkarte, mit über 5.000 potenziellen Kaufinteressenten

Immobilien der Volksbank Bonn Rhein-Sieg eG · Heinemannstraße 15 · 53175 Bonn · Telefon: 0228/716-623 · immobilien@vobaworld.de

IMMOBILIEN 
Volksbank Bonn Rhein-Sieg

Immobiliencenter Bad Honnef/Siebengebirge

Dollendorfer Straße 23
53639 Königswinter
Telefon: 0228/716-424-194
Telefax: 0228/716-499-748
Mobil: 0151/16269627
guido.hild@vobaworld.de

Immobiliencenter Bonn

Gangolfstraße/Ecke Maximilianstraße
53111 Bonn
Telefon: 0228/716-420-620
Telefax: 0228/716-499-748
Mobil: 0172/2455431
karsten.heese@vobaworld.de

Immobiliencenter Bonn-Beuel

Friedrich-Breuer-Straße 83-85
53225 Bonn
Telefon: 0228/716-430-712
Telefax: 0228/716-499-748
Mobil: 0173/5353414
ewelina.gast@vobaworld.de

Immobiliencenter Hennef

Stadtsoldatenplatz 1, 53773 Hennef
Telefon: 0228/716-437-26
Telefax: 0228/716-499-748
Mobil: 0172/2966560
udo.lueckerath@vobaworld.de

Immobiliencenter Vorgebirge

Siegesstraße 23-25
53332 Bornheim-Roisdorf
Telefon: 0228/716-470-260
Telefax: 0228/716-499-748
Mobil: 0160/96305987
dirk.hohmann@vobaworld.de

www.vobaworld.de

Bilder sprechen oder stottern lassen ...

Man braucht, sagen die Fernseh-Fachleute, einen „Bildteppich“, um die vorgesehene Botschaft eines Menschen übermitteln zu können. Das begreift man sofort. Und deshalb sitzt ein Politiker, ein Unternehmer und – wegen der Parität! – ein Gewerkschafter und, vielleicht, sogar ein Bischof in einem ihm gemäßen „Ambiente“. Und was tut dieser Mensch dort? Klar – wer am Schreibtisch sitzt, macht sich dort Notizen, telefoniert, liest in einem Aktenordner, oder er geht zum Bücherregal, greift sich dort ein Gesetzband, blättert darin; zurück zum Schreibtisch, wiederum Telefonat, diesmal mit irgendeinem Zuständigen – kurz: das aufgenommene Bild muss „was hergeben“: es verkörpert die Zuständigkeit.

Und nun die andere Bildfolge, beinahe täglich zu betrachten: da spaziert, schreitet, eilt ein Herr Wichtig (oder eine Dame, falls sie dieses Theater mitmacht) durch irgendeine Gegend irgendwohin; das Ziel ist vollkommen unwichtig. Die spaziert, schreitet, eilet die abgebildete Person, manchmal auch: Persönlichkeit dient lediglich als Hintergrund für einen Text, auf den hier nicht verzichtet werden kann.

Andererseits: wie gern würde man allein die Bilder „sprechen“ lassen, um nicht den gesprochenen Text anhören zu müssen ...

HUS

Die Tür auf der Wiese

Jeden Abend – vorerst – sind sie im Fernsehbild zu betrachten: ein junges Paar mit Kind, das sich durch eine Tür begibt, ziemlich schnell, und danach schildert ein Herr oder eine Dame die künftige Wetterlage. Aber hier geht es nicht um den Wetterbericht, sondern um jene Menschen, die durch die Tür eilen müssen. Liegt da nicht die Frage nahe, warum sie das eigentlich tun (müssen?) – übrigens teilweise winterlich gekleidet, teilweise sommerlich. Wer bei klarem Verstand ist, geht doch sicherlich um die Tür herum. Auf der Wiese nebenan ist erkennbar genügend Platz vorhanden; sogar einladend viel Platz. Aber nein – der Weisung des Regisseurs folgend, hat sich das Paar mit Kind durch die Tür zu zwängen. Oder gab es vielleicht keinen Regisseur für solchen Unfug? Weigerten sich alle Fachleute, so dass irgendeinen Büro-Schreiberling für diesen Krampf tätig werden musste?

Daher rennen Paar und Kind jeden Abend auf der Wiese durch die Tür, um die selbst die Kühe vernünftigerweise einen Bogen machen. Und so bleibt, wie im Märchen, nur zu sagen übrig: „Und wenn sie nicht gestorben sind, dann gehen sie noch heute ganz dumm durch die Tür auf der Wiese ...“

HUS

Schätze der Weltkulturen

Die Großen Sammlungen: The British Museum

Bis 7. April 2013. Eine Ausstellung der Kunst- und Ausstellungshalle der Bundesrepublik Deutschland in Zusammenarbeit mit dem British Museum, London.



Schiffsmodell; Meir, Mittelägypten; 12. Dynastie, um 1900 v. Chr.; Holz, Stuck, Leinen, Farbe
© Trustees of the British Museum

Das Gastspiel des British Museum in der Bundeskunsthalle ist eine weitere Folge der traditionsreichen Ausstellungsreihe „Die Großen Sammlungen“. Schätze der Weltkulturen vereint mehr als 250 ausgewählte Objekte. Mit Werken aus aller Welt und allen Epochen vermittelt sie einen Überblick über zwei Millionen Jahre Kulturgeschichte und einen Eindruck vom Reichtum der Sammlungen des British Museum, dem ersten Nationalmuseum der Welt. Dabei reicht die Spannweite der ausgestellten Objekte von steinzeitlichen Werkzeugen aus Afrika bis zu

klassischen Skulpturen, von Goldschmuck aus Mesopotamien bis zu Zeichnungen von Meistern der Renaissance.

Museumsmeile
Friedrich-Ebert-Allee 4 · 53113 Bonn
info@bundeskunsthalle.de
www.bundeskunsthalle.de
Tel.: +49 (228) 91 71-200
Öffnungszeiten
Di und Mi 10–21 Uhr, Do–So 10–19 Uhr
Fr. für Gruppen ab 9 Uhr geöffnet
Montag geschlossen

ERNÄHRUNG

Fortsetzung von Seite 7

Fettsäuren ungünstig beeinflussen. Deshalb sollten wertvolle Pflanzenöle wie Rapsöl, Walnussöl und Sojaöl bei der Speisenzubereitung verwendet werden, um die für Herz und Kreislauf vorteilhaften mehrfach ungesättigten Fettsäuren aufzunehmen.

Mineralwasser und Erfrischungsgetränke verbrauchen die Deutschen pro Kopf und Jahr immer mehr, und zwar mit einem Zuwachs bei Mineralwasser von 2,9 l und bei Erfrischungsgetränken von 1,1 l pro Kopf und Jahr. Die Deutschen kommen damit der Empfehlung entgegen, den Durst überwiegend kalorienfrei zu löschen. Der Konsum von Limonaden und anderen Erfrischungsgetränken ist jedoch zu hoch. Ein hoher Verzehr von zucker gesüßten Getränken geht mit einem erhöhten Risiko für Adipositas sowie für Diabetes mellitus Typ 2 einher.

Der Alkoholverbrauch sinkt weiter, wobei Bier mit einem Minus von 2 l pro Kopf und Jahr von dieser Entwicklung am deutlichsten betroffen ist. Dass weniger Alkohol konsumiert wird, ist positiv, denn: Egal, ob Bier, Wein oder Schnaps – Alkoholkonsum zählt weltweit zu den bedeutendsten Gesundheitsrisiken. Etwa 31 % der Männer und 25 % der Frauen weisen laut NVS II eine Alkoholfuhr oberhalb der als gesundheitlich akzeptabel angesehenen Alkoholmenge auf, die für gesunde Männer 20 g/Tag und für gesunde Frauen 10 g/Tag beträgt.

Weitere Informationen:
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Godesberger Allee 18, 53175 Bonn
Telefon: 0228 / 3776-600
www.dge.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, außerhalb der Öffnungszeiten unter (02241) 38 24 28

Begegnungsstätte CLUB St. Augustin

22.2.2013 und 22.3.2013,
9:30 - 11:30 Uhr

Gesprächskreis Computervormittag für Senioren · Wenn Sie bereits Erfahrung im Umgang mit Computer haben und für Ihre Probleme Lösungen suchen, dann könnte der Gesprächskreis „Sankt Augustiner Computervormittag für Senioren“ eine Anlaufstelle sein. Frei nach der CLUB-Devise „gemeinsam statt einsam“ lässt sich vielleicht eine Problemlösung finden oder ein hilfreicher Kontakt herstellen. Referent: Martin Swidzinski, Anmeldung unter 02241/243 340

Begegnungsstätte Mehlem

Termin bitte vorher telefonisch vereinbaren

Computer-Fragestunde – 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,
6.12. und 13.12.2012, 9:30 - 11 Uhr
Kurzeinweisung in die Digitalfotografie · Lernen Sie rechtzeitig vor dem Feier-

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) 22/23.

tagen Ihre Digitalkamera kennen und nutzen Sie deren vielfältige Möglichkeiten: Umgang mit der Kamera – Tipps für bessere Fotos – Übertragen der Bilder auf den Computer, Verwalten und Organisieren – Fotos per E-Mail verschicken, Abzüge bestellen oder selbst ausdrucken. Anmeldung erforderlich. 20 € für 2 Termine.

dienstags, 8.1. - 5.2.2013, 9:30 - 11 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 Kaufen sowie das Erstellen von attraktiven Angeboten am praktischen Beispiel! 5 Termine. 40 € ab 6 Teilnehmern, 45 € bei 5 Teilnehmern, 50 € bei 4 Teilnehmern

dienstags und donnerstags,
8.1. - 14.2.2013, 11:15 - 12:45 Uhr

Digitalfotografie & Bildbearbeitung Teil 2 · In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie noch mehr aus Ihren Fotos machen können: Erstellen Sie professionelle Präsentationen und Diashows, eigene Grußkarten und Fotobücher. Retuschieren Sie Ihre Fotos für perfekte Bilder: Rote Augen beheben, Falten glätten, störende Hochspannungsmasten aus der Landschaft entfernen - fast alles ist möglich! 10 Termine. 80 € ab 6 Teilnehmern, 85 € bei 5 Teilnehmern, 95 € bei 4 Teilnehmern

dienstags und donnerstags,
8.1. - 14.2.2013, 13:45 - 15:15 Uhr

Internet & E-Mail Teil 2 · Entdecken Sie noch weitere Möglichkeiten des Internets. Der Kurs umfasst: Eigene oder zusätzliche E-Mail-Adressen anlegen und einrichten - Werbemüll (Spam) vermeiden - mehr Informationsquellen verwenden und gezielter suchen - Marktplatz "Internet": Flüge buchen, sicher kaufen und verkaufen - Gleichgesinnte finden und Hilfe erhalten: Foren und Newsgroups - Soziale Netzwerke. (Die genauen Inhalte richten sich nach den Interessen der Teilnehmer.) 10 Termine. 80 € ab 6 Teilnehmern, 85 € bei 5 Teilnehmern, 95 € bei 4 Teilnehmern

dienstags und donnerstags,
8.1. - 14.2.2013, 15:30 - 17 Uhr

Computer für Einsteiger 1 - Windows 7/Vista/Windows XP · Sie haben einen neuen Computer und möchten von Grund auf lernen, damit umzugehen und ihn nach Ihren Wünschen einzurichten. Sie üben den Umgang mit Programmen, Fenstern und Menüs, bearbeiten und organisieren Briefe/Dokumente, benennen, ordnen, speichern und kopieren sie oder brennen sie auf CD. Für Windows7 bzw. Vista

müssen Sie einen eigenen Laptop mitbringen! (Unter Umständen kann auch ein Leihgerät gestellt werden.) Geräte mit Windows XP sind vorhanden. 10 Termine. 80 € ab 6 Teilnehmern, 85 € bei 5 Teilnehmern, 95 € bei 4 Teilnehmern

donnerstags,
10.1. - 14.2.2013, 9:30 - 11 Uhr

Übungs- und Auffrischkurs · Sie können schon etwas mit dem Computer umgehen, E-Mails schreiben, im Internet surfen – aber Sie fühlen sich unsicher oder möchten gern weitere Möglichkeiten des Computers erforschen? Oder Sie möchten einfach in Übung bleiben? Hier können Sie sich mit anderen austauschen, unter fachkundiger Anleitung Dinge ausprobieren, Fragen stellen und ein bisschen dazulernen. 5 Termine. 40 € ab 6 Teilnehmern, 45 € bei 5 Teilnehmern, 50 € bei 4 Teilnehmern

Offene Tür für Pensionäre und Rentner Heinz-Dörks-Haus

Termine nach Vereinbarung

Computerkurse für Anfänger bis Fortgeschrittene · Sie wollen nicht, dass Ihr Computer auf dem Sperrmüll oder in der Wüste landet? Der effektive Umgang ist für Sie aber ein einziges Fragezeichen ohne Antworten? Ihnen wird einfach und verständlich der alltägliche Gebrauch mit dem Computer vermittelt. Wir bieten drei verschiedene Erfahrungsstufen an. Sandra Barkowsky 0228-3827 823 oder sbarkowsky@intra-ggmbh.de, 50,-€/ Kurs; Rufen Sie uns unter 0228 - 3827 823 an, um aktuelle Termine zu erhalten.

Magarete-Grundmann-Haus

Weitere Informationen zu den Terminen und Anmeldung unter
Tel.: 0228 / 94 93 33 - 0

montags und donnerstags,
ab dem 18.2.2013, von 15 - 16:30 Uhr

PC-Kurs „Einführung in PC und Grundlagen, Aufbaukurs“, Dauer: 8 Termine, 86 €, Weitere Informationen und Anmeldung unter Tel.: 0228 / 94 93 33 - 0

montags und donnerstags
ab dem 18.2.2013,
von 16:45 - 18:15 Uhr

PC-Kurs „Internet und E-Mail, Aufbaukurs“, Dauer: 8 Termine, 86 €

mittwochs, ab dem 20.2.2013,
von 9:30 - 12 Uhr

PC-Kurs „Mein Notebook & Ich!“, Dauer: 4 Termine, 90 € (max. 4 Teilnehmende)

mittwochs, ab dem 13.3.2013,
von 9:30 - 12 Uhr

PC-Kurs „Mein Notebook & Ich!“, Dauer: 4 Termine, 90 € (max. 4 Teilnehmende)

Samstag, ab dem 16.3.2013,
von 14 - 17:15 Uhr

„PC-Kompaktkurs zur Internetnutzung“, 38 € (max. 5 Teilnehmende)

montags und donnerstags,
ab dem 18.3.2013, 15:00 - 16:30 Uhr

PC-Kurs „Einführung in PC und Grundlagen, I“ Dauer: 8 Termine, 86 €

montags und donnerstags
ab dem 18.3.2013, 16:45 - 18:15 Uhr

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

Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

freitags, 13:30 - 14:30 Uhr

Fragen zum Umgang mit Computer? – Wir machen Sie schlau! Schülerinnen und Schüler des Hardtberg-Gymnasiums helfen Interessierten ab 55 Jahren ehrenamtlich bei allen Fragen im Umgang mit Computer, Handy etc. Anmeldung erforderlich

Offene Tür Dürenstraße e. V.

Termin nach Absprache

Computer-Fragestunde · Bitte vereinbaren Sie vorher telefonisch einen Termin!

dienstags, 19.2. - 19.3.2013,
9:30 - 11 Uhr

Übungs- und Auffrischkurs · 40 € ab 6 Teilnehmern, 45 € bei 5 Teilnehmern und 50 € bei 4 Teilnehmern

donnerstags, 21.2. - 21.3.2013,
9:30 - 11 Uhr

Gestalten mit Text und Bildern · 40 € ab 6 Teilnehmern, 45 € bei 5 Teilnehmern, 50 € bei 4 Teilnehmern

dienstags und donnerstags,
19.2. - 21.3.2013, 11:15 - 12:45 Uhr

Internet und E-Mail Teil 1 · Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen (Computer für Einsteiger 1) – 80 € ab 6 Teilnehmern, 85 € bei 5 Teilnehmern, 95 € bei 4 Teilnehmern

dienstags und donnerstags,
19.2. - 21.3.2013, 13:45 - 15:15 Uhr

Fotos organisieren, präsentieren, bearbeiten · 80 € (ab 6 Teilnehmern)

dienstags und donnerstags,
19.2. - 21.3.2013, 15:30 - 17 Uhr

Computer für Einsteiger Teil 2 · Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen (Computer für Einsteiger 1); 80 € ab 6 Teilnehmern,

85 € bei 5 Teilnehmern, 95 € bei 4 Teilnehmern; Für Windows7 müssen Sie ein eigenes Laptop mitbringen! (Unter Umständen kann auch ein Leihgerät gestellt werden – bitte nachfragen! Computer mit Windows XP und Vista sind vorhanden.)

INTERNET-CAFÉ

werktags, 15 - 18 Uhr, Internet-Café, Kontakte knüpfen kein Verzehrzwang, bei Verzehrfürten Sie hier sogar kostenlos im Internet; AWO Ortsverein Bonn-Stadt e. V.

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“

MEDIEN-TECHNIK

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

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, 9:30 Uhr, Leichte Bewegungsübungen im Sitzen; Rehasport Bonn Zentrum 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, 10:15-11:15 Uhr, Sitzgymnastik und Gedächtnistraining im wöchentlichen Wechsel; *SWZ Seniorenwohnzentrum Haus Dottendorf*

montags, 10:30-11:30 Uhr, Bewegt älter werden - Gymnastik auf dem Stuhl, Anmeldung bei Christine Loef, Telefon 0178/3598371, Schnuppern möglich; *CBT Wohnhaus St. Markusstift*

montags und donnerstags, 10:30 Uhr, Gymnastik und Sturzprophylaxe; *Haus auf dem Heiderhof*

montags, 11-12 Uhr, „Fit ab 70 – Gleichgewichtstraining für Senioren“ vom Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V. Sturzprävention durch gezieltes Muskel-, Reaktions- und Gleichgewichtstraining. Anmeldung bei Martina Weiß-Bischof (0228) 40 36 723; *Nachbarschaftstreff Pennefeld*

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

montags, 14-15 Uhr, Interkulturelle Seniorengymnastik, Frau Kalkan; *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

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

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, 20-21 Uhr, VfB-Gymnastik bei orthopädischen Beschwerden, Frau Thal; *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

dienstags, 9:10-10:10 Uhr, GTV Sturzprophylaxe/Gleichgewichtstraining; Frau Schedzielorz; *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, ab 10 Uhr, Gymnastik für Senioren; *Seniorenhaus Haus Steinbach*

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

dienstags 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*

dienstags, 16-17 Uhr, Parkinson-Gymnastik inkl. Gesangs- und Sprechübungen, Birgit Rößler; *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

dienstags, 17-18:30 Uhr, mittwochs, 10:30-12 Uhr, freitags, 15-16 Uhr, Rehasport für Schmerzpatienten; Anmeldung beim Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V. Telefon 0228/40367-0; *CBT Wohnhaus St. Markusstift*

mittwochs, 9:30-10:30 Uhr, Wirbelsäulengymnastik, Anmeldung beim Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V. Telefon 0228/40367-0; *CBT Wohnhaus St. Markusstift*

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.*

mittwochs, 10-11 Uhr, Vielseitige Übungen für Koordination, Ausdauer, und Kraft unter Berücksichtigung der Wünsche und Fähigkeiten der Teilnehmer, Gabriele Roth; *Begegnungsstätte St. Jakob und St. Ägidius*

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, 8:30-9:15 Uhr, donnerstags, 9:30-10:15 Uhr, donnerstags, 10:30-11:15 Uhr, Gymnastik für Osteoporose-Betroffene, Anmeldung beim Deutschen Roten Kreuz, Telefon 0228/983152

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

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

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

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 Pflegestift Domhof*

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

freitags, 10-11 Uhr, Gymnastik mit Frau Nussbaum – fällt im Februar aus –; *Senioren-Begegnungsstätte Limperich*

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*

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

freitags, 13-14 Uhr, Stuhlgymnastik – Gymnastik wirkt harmonisierend auf Körper, Geist und Seele indem kräftigende und dehnhende Körperübungen mit großer Achtsamkeit durchgeführt werden. mit Christiane Neuhaus; *Caritas-Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

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 Hornbusch, (02 28) 96 99 232; *Seniorenheim Josefshöhe*

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

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*

TANZEN

montags, 15-17 Uhr, Folklore-Tanz, 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, 14-16 Uhr, GTV-Senioren-Folklore-Tanz mit Marianne Neubauer; *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

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

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

jeden 2. Mittwoch, 15-18 Uhr, Tanz-Café mit Live Musik, 1 € Eintritt, 3 € Mindestverzehr – findet nicht statt im Februar/März –; *AWO Ortsverein Bonn-Stadt e.V.*

mittwochs, 15:15 – 16:15 Uhr, Bauchtanz · Sie sind eingeladen „Tanzen“ für sich zu entdecken. Tanzen tut gut. Es bringt Leichtigkeit und Lebensfreude und sieht schwieriger aus als es ist. 4 €, Leitung Antonia Cabral; *Caritas-Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

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

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

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

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

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

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

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*

ENTSPANNUNGSÜBUNGEN

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

montags 11-12:30 Uhr, Qi Gong (2. Kurs) Einstieg nur nach Absprache, Trainer: Dr. Tippach, 8 € pro Veranstaltung; *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

montags, ab 11 Uhr, Qi Gong, Informationen bei Frau Panitzki (0228) 35010; *Seniorenhaus Rheinallee*

montags, 10:30-11:30 Uhr: Yoga 60+; Kursleiterin: Yoga-Lehrerin Edith Bayer, 10 Wochen für 75 Euro; kostenlose Probestunde; Anmeldung und weitere Informationen: 0228-9764643; *Haus Rosental, Rosental 84, 53111 Bonn*

montags, 15:30-17 Uhr und 17:30-19 Uhr, Hatha-Yoga, Anmeldung beim Deutschen Roten Kreuz, Tel 0228-983152; *CBT Wohnhaus St. Markusstift*

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

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

dienstags, 18:30-20 Uhr, Qigong, Anmeldung bei Marion Dietz, Tel 0228/376110; *CBT Wohnhaus St. Markusstift*

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

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

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

freitags, 14:30-16 Uhr, QiGong (die 9 Schleusen und die 8 Brokate), Einstieg

Wichtige Fristen für Termine!

Termine für die folgenden Ausgabe bitte bis zum

9. März 2013

vorzugsweise per E-Mail an:

aktiv@idealbonn.de

Wir behalten uns vor, Texte zu kürzen.

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

- jederzeit möglich, Trainer: Dr. Tippach, 10 € pro Veranstaltung; *Offene Tür Dürenstraße e. V.*
- freitags, 16:15-17:45 Uhr, QiGong und Tai Chi Kreis, Trainer: Dr. Tippach, 10 € pro Veranstaltung; *Offene Tür Dürenstraße e. V.*
- freitags, 15-16 Uhr, Entspannung, Anmeldung: Verein für Behindertensport e.V., Tel.: 02 28/40 36 70; *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*
- freitags, 19-20:30 Uhr, Yoga in persischer Sprache, Körper und Seele werden in Einklang gebracht; Leitung: Azam Pi-roozram, 1 €; *Caritas-Begegnungsstätte „Thomas Morus“*
- GEDÄCHTNISTRAINING**
- montags, ab 10 Uhr, Gedächtnistraining, Informationen bei Frau Panitzki (0228) 35010; *Seniorenhaus Rheinallee*
- montags und freitags, 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, 16 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, 13:30-14:30 Uhr, Bewegtes Gedächtnistraining: Hier werden Körper und Geist gleichermaßen in Schwung gebracht. Das Training, welches an die Fähigkeiten der Teilnehmer angepasst ist schult sowohl Konzentration, als auch Merkfähigkeit und geistige Flexibilität. Leitung: Christin Oswald, Teilnahme 1 Euro pro Person; *Begegnungsstätte St. Jakob und St. Ägidius*
- freitags, 15:30-17 Uhr, Gedächtnistraining; *Margarete-Grundmann-Haus*
- GESELLSCHAFTSSPIELE**
- montags, 13:30-17 Uhr, Schachkreis; *Margarete-Grundmann-Haus*
- montags, 13:30-17:30 Uhr, Bridge-Gruppe - Die Bridge-Gruppe heißt neue Mitspielerinnen und -spieler herzlich willkommen; *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*
- montags, ab 14:30 Uhr, Spielenachmittag mit Skat und Kaffeetrinken, 3 €; *AWO Nachbarschaftszentrum Friesdorf*
- montags, 15-18 Uhr, Spielenachmittag. 1 Rommekub-Gruppe und 2 Rommégruppen treffen sich, aber auch viele andere Gesellschaftsspiele; *AWO Ortsverein Bonn-Stadt e. V.*
- montags, 15-17 Uhr, Rummy-Cup, neue Mitspieler erwünscht!; *Offene Tür Dürenstraße e.V.*
- montags, 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 Spieltreff; *Margarete-Grundmann-Haus*
- dienstags, 14-17 Uhr und donnerstags, 13:30-17 Uhr, Skat - neue Mitspieler erwünscht!; *Offene Tür Dürenstraße e.V.*
- dienstags, 14-17 Uhr, Canasta; *Offene Tür für Rentner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus*
- dienstags, 14-17 Uhr, Spielenachmittag, Rummikub, Canasta, Mensch-ärgere-dich-nicht und andere Spiele Auch hierzu laden wir ganz herzlich neue Spieler ein. Sie kennen die Spiele nicht? Macht nichts! Sie können sie bei uns lernen; *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*
- dienstags, 14:30-17 Uhr, Schach-Gruppe - Die Schach-Gruppe erwartet freudig neue Mitspieler (auch Anfänger); *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*
2. und 4. Dienstag, 15-18 Uhr, Skatrunde; *AWO Ortsverein Bonn-Stadt e. V.*
- dienstags, ab 15 Uhr, Spiel & Spaß mit Bingo; *Seniorenhaus Haus Steinbach*
- jeden 3. Dienstag, 15:30-17 Uhr, Bingonachmittag, Spaß, Spiel und Spannung garantiert; *AWO Ortsverein Bonn-Stadt e. V.*
- dienstags, ab 16:30 Uhr, Gesellschaftsspiele; *Seniorenhaus Haus Steinbach*
- dienstags, ab 19:30 Uhr, Schach, frei, später Vereinsbeitritt, Herr Dr. Matthias Koch; *Tenten - Haus der Begegnung*
- mittwochs, 13-17:30 Uhr, Treffen der Skat-Runde, (Damen- und Herrenrunde) Die Skatrunde erwartet freudig neue Mitspieler; *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*
- mittwochs, 14-16 Uhr, BINGO; *AWO Nachbarschaftszentrum Friesdorf*
- mittwochs, ab 16:30 Uhr, Spielenachmittag; *Seniorenhaus Haus Steinbach*
- jeden 1. Mittwoch, 19-22 Uhr, Offener Spielabend Anmeldung erwünscht; *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*
- donnerstags, 9:30-11 Uhr, Bridge für Anfänger Vorkenntnissen, Anmeldung bei: Herr Peter 0 22 24/94 17 32; *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*
- donnerstags, 10:30-11:30 Uhr, Gesellschaftsspiele und mehr je nach Bedarf; *Bonifatius Seniorenzentrum*
- donnerstags, 11:5-12:35 Uhr, Bridge für Anfänger mit soliden Vorkenntnissen, Anmeldung bei: Herr Peter 0 22 24/94 17 32; *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*
- donnerstags, 13:30-17 Uhr, Treffen der Damen-Skat-Runde Sie freut sich über Verstärkung; *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*
- „Kölsch-Lesung“**
- Gedichte in original kölscher Mundart.
Vorgetragen von einem echten „kölsche Jung“ - auch aus eigener Feder.
Anfragen unter
Tel: 0228/9088998 oder
per Fax unter 0228/257430
- 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, 0228-96166136, 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.*
- dienstags, 14.30-16 Uhr (Uhrzeit bitte Anfang Februar bestätigen lassen!), „Großes erzählt auf kleinem Format“ Schüler der Mariengrundschule treffen mit „Großen Leuten“ zusammen, um einander in einem neuen Kurs zu inspirieren, zu erstaunen und wunderbare Bilder zu zaubern. Die Zusammenarbeit in Teams ist den Teilnehmern freigestellt und auch die Wahl des Werkmaterials kann jeder Künstler selbst bestimmen. Zu jeder Technik - sei es die Tusche- oder Bleistiftzeichnung, die Acrylmalerei oder eine andere - gibt Illustratorin Irene

SCHLAFEN SIE GESUND.
Schlafsysteme individuell angepasst



GRAND LUXE BY SUPREMA RÖWA rummel lalloflex WERKMEISTER

Berliner Freiheit 7
53111 Bonn
0228 - 96 15 83 40

AUNOLD
Orthoschlaf
www.aunold.de

Hohenzollernring 103
50672 Köln
0221 - 788 79 799

Gravender fachkundig Auskunft und Hilfestellung. Anmeldung erforderlich; *Mariengrundschule Bonn (Heerstraße 92), Begegnungsstätte „St. Jakob und St. Ägidius“: 0228-965 444 5*

freitags, 11-14 Uhr, Laien-Malgruppe, Wir freuen uns über interessierten Zuwachs. Zum Austausch von Erfahrungen, Inspirationen, Materialkenntnissen etc. Die Treffen finden ohne Anleitung statt. Jeder arbeitet mit eigenen Materialien und nach eigenen Vorlagen und Ideen. Bei Interesse kann eine gemeinsame Ausstellung geplant werden. Bei regelmäßiger Teilnahme können Materialien vor Ort gelagert werden. Anmeldung: Frau Barkowsky unter 0228-38 27 823; *Offene Tür für Rentner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus*

mittwochs, 10:30 Uhr, Offenes Atelier, In jedem steckt ein Künstler – mit der Kunsttherapeutin Anja Simons; *CMS 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 mit dieser Aussage auch Menschen Mut, die noch nie gemalt haben. Unter feinfühligem Anleitung gelingt meist schon nach kurzer Zeit ein zufriedenstellendes Ergebnis. Für alle, die Freude am Malen haben oder es einmal ausprobieren möchten, sind diese Kurse gedacht. Kursleitung: Margareta Schulz, 35 € für 8 Wochen, Anmeldung erforderlich; *Begegnungsstätte CLUB*

freitags, ab 14:30 Uhr, Mal- und Bastelkreis; *Seniorenhaus Haus Steinbach*

freitags, 15-17 Uhr, Malen, 20 €; *AWO Nachbarschaftszentrum Friesdorf*

SINGEN

montags, 15-16 Uhr, „Froh zu sein, bedarf es wenig“, Offenes Singen für jedermann – mit Gitarrenbegleitung Gesungen werden deutsche Volkslieder., Leitung: Frau Knebel und Herr Schreyer - abwechselnd; *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

montags, ab 16 Uhr, Singen; *Seniorenhaus Haus Steinbach*

dienstags, 14-16 Uhr, Singkreis Jeder, der Lust hat, in Gemeinschaft bekannte und neue Lieder zu singen, ist herzlich eingeladen. Besondere Fähigkeiten sind nicht notwendig; *Offene Tür für Rentner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus*

je den 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*

mittwochs, 10:30 Uhr, Musik und Singen „Musikus“; *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 Dünkemann; *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

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

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

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

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 – Ausfall im Februar/März –; *AWO Ortsverein Bonn-Stadt e.V.*

THEATER

montags, alle 14 Tage, 10-11:30 Uhr, 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, Playback-Theater – Wir suchen neue Mitspieler!! Lassen Sie sich in eine Welt fernab des Alltags entführen. Genießen Sie eine völlig neue Perspektive., Anmeldung bitte über über kontakt@arbert-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 selbermachen, dekorative Gestecke binden, Malen ... Keine Kosten für ein Erstgespräch, 45,- €/1,5 Std. (Fahrtkosten 0,30 €/km), Leitung: Xenia Supplies-Gall; *Wurzelwerke*

montags, 19-20:30 Uhr, Abendkurs für Menschen, die andere Menschen betreuen und begleiten - In einer umsorgenden Atmosphäre einen Moment innezuhalten, ausruhen und Kraft schöpfen. Kurselemente: Entspannung, kreative Ausdrucksmöglichkeiten, genussvolles Erleben von Kraftpunkten ..., 18 € pro Treffen (Preismäßigungen auf Anfrage möglich), Teilnehmerzahl: 5-8 Personen, Kursleiterinnen: Nadja Jansen & Xenia Supplies-Gall; *Wurzelwerke*

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

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

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 Teilnehme. 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“*

Jeden 3. Donnerstag, 14:00-16:30 Uhr, „Eigene Kreativität entdecken und entfalten“, Möchten Sie wieder einmal Stricken, Häkeln oder Sticken und dabei sich nett unterhalten, oder liegen Ihre Vorlieben beim jahreszeitlichen Basteln. In ungezwungener Atmosphäre können Sie sich frei entfalten und dabei noch nette Menschen kennen lernen. Nähere Info im CLUB bei Frau Gudrun Ginkel, Tel.: 022 41/243 340.; *Begegnungsstätte CLUB*

freitags, 15-17:30 Uhr, Handarbeitskreis, keine Kursgebühr, aber eigenes Material; Leitung: Margarete Efting; *Offene Tür Dürenstraße 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; *Wurzelwerke*

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, Töpfern; *Seniorenhaus Haus Steinbach*

BASTELN

je den 2. Mittwoch im Monat, 15-17:30 Uhr, DSW Bastelgruppe; *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

donnerstags, ab 16 Uhr, Basteln und Kreativität „Offenes Atelier“; *Haus auf dem Heiderhof*

KOCHEN/BACKEN

täglich, 10-14 Uhr, Kochen/Backen. Termine und Menüs können als PDF angefordert werden; *Kochschule Schütt*

mittwochs, ab 12 Uhr, Mittagessen „Auf Wunsch gekocht“, 6,50 €; *AWO Nachbarschaftszentrum Friesdorf*

SPRACHEN

montags, 10-11:30 Uhr, Spanischkurs für Fortgeschrittene, 70 € für 10 Doppelstd.; *AWO Nachbarschaftszentrum Friesdorf*

montags alle 14 Tage, ab 15 Uhr, Englisch-Gesprächskreis. Wir unterhalten uns über aktuelle Themen in Englisch. Alle, die Freude haben, ihre englischen Sprachkenntnisse zu erhalten oder zu erweitern,

sind hierzu herzlich eingeladen. Leitung: A. Ditte, 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 outgrew grammar exercises and textbooks. You want to talk and read about different subjects, i.e. newspapers, short stories...?, No textbook but small fee for photocopying, Dauer: siehe VHS Bonn 2. Halbjahr, (15 x 2 Unterrichtsstunden), Referent: John Garside, 71,90 € / ermäßigt 52,16 €, Schriftliche Anmeldung nur über die VHS!; *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

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

dienstags, 17-18:30 Uhr, Sprachkursus 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 Süßmuth. Entgelt variiert nach Teilnehmerzahl; *Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

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

freitags, 10-12 Uhr, Cours de Conversation Francaise – In entspannter Atmosphäre unterhalten wir uns in französischer Sprache über gemeinsam ausgewählte Themen. Französische Zeitungen

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

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

GEPFLEGT ZU HAUSE WOHNEN:

AMBULANTER PFLEGEDIENST

WERTSCHÄTZUNG – SICHERHEIT – GEBORGENHEIT

UNSERE LEISTUNGEN

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



Telefon 0228 / 97 62-0
Mobil 0177 / 236 59 86
Telefax 0228 / 97 62-253
Luisenstraße 146
53129 Bonn
info@vecura.de
www.vecura.de

vecura
WOHN- UND PFLEGESERVICE GMBH



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

STOPP HUNGER



PATE WERDEN – LEBEN RETTEN

www.worldvision.de



World Vision
Zukunft für Kinder!



Ausstellung in der Kaiser-Karl-Klinik „Harmonische Farbwelten“

Malerei von Gudrun Berger

Bis zum 5. April 2013 täglich von 9.00 bis 19.00 Uhr
Graurheindorfer Str. 137, Bonn

Schon in ihrer frühen Kindheit entwickelte Gudrun Berger ihre Begeisterung für das Zeichnen und Malen. Sie nutzte jede Gelegenheit, sie zu praktizieren. Das Fach Kunst spielte in der Schulzeit und im Studium (Pädagogik) eine wichtige Rolle. Als Lehrerin in Grund- und Hauptschulen war es ihr später ein großes Anliegen, ihre Schüler für dieses Fach zu begeistern, sie zu einer eigenständigen Ausdrucksweise zu ermutigen und ihre Bilder durch eine ansprechende Präsentation zu würdigen.

1995 konnte sie dem Bedürfnis nicht mehr widerstehen, eigene Werke zu schaffen und widmete sich als Autodidaktin der Aquarellmalerei, für die sie sich schon lange begeisterte. Im Jahr 2000 trat sie in eine Malgruppe bei dem Künstler Uli Stössel in Wachtberg-Adendorf ein und konnte dort ihre Technik perfektionieren. Im Jahr 2005 erschloss sich ihr mit der Ölmalerei ein neues Schaffensgebiet. Ab 2007 kamen Acrylfarben hinzu. Außerdem entstanden nun Bilder in Mischtechnik (z.B. mit Gips, Spachtelmasse, Sand, Papier). Uli Stössel hat sie ermutigt, sich der abstrakten Malweise zuzuwenden. Malen ist eine besondere Herausforderung, wenn ihr keine konkrete Idee zugrunde liegt und das Bild sich im Malprozess entwickelt. So fließen Gefühle und momentane Stimmungen mit ein.

Zur Weiterbildung nimmt Gudrun Berger an Seminaren bekannter Künstler teil. Dies waren bisher: „Landschaften mit dem großen Malmesser“ (Bernd Klimmer), „Freie Malerei“ (Volker Altrichter), „Freie Malerei“ (Friedrich Dickgiesser), „Konzept und Malerei“ (Karin Angele).

„Die Malerei hat sich bei mir zu einer Leidenschaft entwickelt. Sie ist für mich unverzichtbar. Malen ist beglückend, beruhigend, faszinierend, aufregend, spannend, herausfordernd und manchmal auch frustrierend. Um etwas für mich sehr Zutreffendes und Wichtiges auszudrücken, möchte ich ein Zitat von Pablo Picasso verwenden: ‚Kunst wäscht den Staub von der Seele.‘“

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, „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 Dürenstraße e. V.*

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

LITERATUR

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

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

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

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

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

samstags, 10-12 Uhr, Offene Bücherei; *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. Voraussetzung werden gute PC-Kenntnisse. Leitung: Eike Land-Reinhard, Tel.: 0 22 41 - 33 4 80; *Seniorenbüro Tat und Rat*

FILMVORFÜHRUNG

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

VORTRAG

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

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

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

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

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

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

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

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

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

mittwochs, ab 13 Uhr, Herz & Gefäße, Teil 2, alle 3 Wochen; *Kaiser-Karl-Klinik*

donnerstags, ab 10 Uhr, Ernährung bei Diabetes, alle 3 Wochen; *Kaiser-Karl-Klinik*

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

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

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

VORLESEN

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

FRÜHSTÜCK/BRUNCH

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

jeden 1. Freitag, 10-11:30 Uhr, gemeinsames Frühstück u. a. mit Räucherlachs, Forellenfilet, Salaten, Rührei, große Auswahl an Wurst- und Käsesorten, selbstgekochte Marmeladen, Orangensaft, Brot und Brötchen, Kaffee und Tee, und 1 Glas Sekt so viel man essen mag.; Anmeldung erforderlich, 6 €; *Offene Tür Dürenstraße e. V.*

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

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

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

jeden 2. + 4. Montag im Monat Offenes Begegnungsfrühstück für Senioren (ab 60 Jahren). Starten Sie mit uns gemeinsam in die Woche und genießen Sie bei einem leckeren Frühstück das offene Gespräch mit den unterschiedlichsten Besuchern des Angebotes. 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 Mehlem*

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 Rheinallee*

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

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

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

werktags, ab 12 Uhr, Mittwochs frisch gekocht nach Wunsch. Das Essen kann auch kalt oder warm mitgenommen werden, Anmeldung bis 11 Uhr; *AWO Nachbarschaftszentrum Friesdorf*

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

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

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

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

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

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

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

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

jeden 3. Mittwoch, 12 Uhr, Wir kochen für Sie ein deftiges Mittagessen nach Hausfrauenart! Bitte 2 Tage vorher anmelden. 3 € (inkl. Nachtisch und Kaffee); *Nachbarschaftstreff Pennenfeld*

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

CAFETERIA

täglich, 15-17 Uhr, Kaffee und Kuchen im Brücken-Café mittwochs frische Waffeln; *Haus am Redoutenpark*

täglich, 15-16:30 Uhr, Cafeteria, Informationen bei Frau Panitzki 0228 - 35010; *Seniorenhaus Rheinallee*

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

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

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

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

jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 14-17 Uhr; Rheuma-Café Ort: Rheuma-Café - St. Petrus Krankenhaus, 5. Stock - vor der Cafeteria; *Deutsche Rheuma-Liga Nordrhein-Westfalen e. V.*

dienstags, 14:30-16:30 Uhr, Erzählkaffee, gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Kuchen, mit anschließendem Programm; *Caritas-Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

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

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

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

jeden 2. Donnerstag, 15-17 Uhr, Kaffee und Kuchen mit Gesang. Begleitet von Gitarre und Akkordeon singen wir Lieder quer durch das deutsche Liederbuch. 2,50 €; *Nachbarschaftstreff Pennenfeld*

jeden 2. Donnerstag, 15-16:30 Uhr, Kaffeerunde mit Vortrag und Erfahrungsaustausch. Referenten: Ärzte, Therapeuten, Anwälte, Berater – Themen



KULTUR.
CULTURE.
CULTURE.
BONN.

SWB
Bus und Bahn

Das Aktiv60Ticket!

Mobilität für alle ab 60.

Mehr Infos erhalten Sie unter **01803/504030**

(9 Cent/Min. Festnetz; Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)

oder im Internet unter **stadtwerke-bonn.de**.

stadtwerke-bonn.de

BUNDESKUNSTHALLE

**SCHÄTZE
DER WELTKULTUREN**

Die Großen Sammlungen: The British Museum
bis 7. April 2013 in Bonn

The British Museum

Kunst- und Ausstellungshalle der Bundesrepublik Deutschland
Museumsmeile Bonn, Friedrich-Ebert-Allee 4, 53113 Bonn
T +49 228 9171-200, www.bundeskunsthalle.de

bitte erfragen: Tel.: 0228/3867048, dP Parkinson-Gesellschaft; *Offene Tür Dörenstraße e.V.*

jeden 4. Donnerstag, 15-17 Uhr, Kaffeeklatsch und Handarbeitsnachmittag - Wir klönen bei Kaffee und Kuchen, arbeiten gemeinsam an unseren Handarbeiten und tauschen Tipps zum Nähen und Stricken aus. 2,50 €; *Nachbarschaftstreff Pennenfeld*

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

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

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

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

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*

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

samstags, kulturelle Veranstaltungen oder offene Gruppenangebote; *SWZ Seniorenwohnenzentrum Haus Dottendorf*

BERATUNG

werktags, 9-12 Uhr, Betreuungsangebot für Menschen mit Demenz; *LeA-Treff*

montags, 10-12 Uhr und mittwochs, 15-17 Uhr, Sozialberatung für Senioren, chronisch kranke und behinderte Menschen. An allen anderen Tagen nur nach Terminvereinbarung; *Offene Tür Dörenstraße e.V.*

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

montags, 10:30-12 Uhr und donnerstags, 14-15:30 Uhr, Beratung

für Senioren und ihre Angehörigen; *Margarete-Grundmann-Haus*

montags, 14-16 Uhr und mittwochs, 10-12 Uhr, Beratung für Senioren und deren Angehörige. Protalberatung für ältere Menschen und deren Angehörige, z. B. Wohnen im Alter, Unterstützungsmöglichkeiten, Pflege usw. - mit Frau Verica Dominic-Bernards; *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*

dienstags, 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, Seniorenberatung SPOTS; *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

dienstags, 15:30-17:30 Uhr, offene Sprechstunde in der ASB-Tagespflege. Beratung zur Finanzierung und Angeboten der täglichen Betreuung., Tel.: 02225/9999950; *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.*

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

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

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

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

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

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

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

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 SE-KIS), 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; Dr. Michael Küster, Leiter; *Schmerzzentrum Bonn-Bad Godesberg*

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
Liegnitzer Straße 14, 53119 Bonn,
Tel. 02 28/76 84 28 oder 02 28/76 73 290

■ **AWO Stützpunkt offene Tür in Bonn-Beuel**
Neustraße 86, Bonn, Tel. 02 28/47 16 87

■ **Begegnungsstätte „St. Jakob und St. Ägidius“**
Breitestraße 107 a, 53111 Bonn, Tel. 02 28/9 65 44 47

■ **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**
Schieffelingweg 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 Pfennigsdorf,**
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 Dörenstraße 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

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 Seniorenwohnzentrum Haus Dottendorf*

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

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

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

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

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

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

jeden 1. Dienstag im Monat, 18-20 Uhr, Angehörigen-Café – Austausch mit Gleichgesinnten in angenehmer und gemühtlicher Atmosphäre unter fachlicher Anleitung, 15 € pro Termin (Kostenübernahme durch die Pflegekasse möglich); *Anmeldung erforderlich; Karin Schneider GepflegtPfleger*

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, Spazierengehen, etc. Anmeldung erforderlich: Beatrix Fuchs-Bachmann, Tel.: 02 28/8 19 50. Teilnahmen den ganzen Vormittag oder stundenweise möglich. 10 € pro Stunde (können ggf. von der Pflegekasse erstattet werden); *CBT Wohnhaus Emmaus*

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

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

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

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

donnerstags, 15-17 Uhr, Klaufunde, Kaffee und Kuchen in geselliger Runde, 1,20 €; *Offene Tür Dürenstraße e. V.*

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

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

jeden 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 Dürenstraße e. V.*

Ab Januar: jeden 1. Mittwoch im Monat, 15-17 Uhr, Deutsche Parkinson Vereinigung e. V., Regionalgruppe Bonn. Gesprächskreis oder Vortrag zu div. Themen; *Offene Tür Dürenstraße e. V.*

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

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

jeden 2. Samstag, 15 Uhr, Selbsthilfe für Angehörige von Schädel-Hirn-Verletz-

ten, GR OG Cafeteria, mit Frau Renate Kindel (02225-12341); *Tenten- Haus der Begegnung*

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

HAND- UND FUSSPFLEGE

montags und mittwochs, Hand- und Fußpflege (montags mit Fr. Geiger und mittwochs mit Fr. Rau), kostenlos für Bonn-Ausweis-Inhaber ab 65 Jahre, bitte Termin vereinbaren; *Caritas-Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

montags, 8:30-12:30 Uhr und donnerstags, 13-17 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. 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.*

AWO Ortsverein Bonn-Stadt e. V.

Dienstag, den 5.2., ab 15 Uhr
Filmvortrag · Herr Brandau berichtet von seiner Adria-Kreuzfahrt über Kroatien, Montenegro, Albanien und Griechenland. Im Rahmen des Informationstreffens des Deutschen Bundeswehrverbandes.

Freitag, den 8.3., ab 14 Uhr
Modemobil · Zeitlose Mode klassisch und sportlich, für alle Gelegenheiten.

Mittwoch, den 20.3., ab 15 Uhr
„Episoden aus dem Alten Ägypten“ · Diavortrag. Referent Dipl. Physiker Norbert P. Stief.

Begegnungsstätte „St. Jakob und St. Ägidius“

Mittwoch, den 13.2., ab 13 Uhr
Fischessen · Verabschieden Sie die jecke Zick mit Sahneheringen und Pellkartoffeln.

Dienstag, den 19.2., 12-14 Uhr
„Grobes erzählt auf kleinem Format“ · Erster Termin des neuen Kurses. Zu finden unter der Kategorie MALEN.

Mittwoch, den 20.2., ab 15 Uhr
Waffeln mit heißen Kirschen und Sahne.

Freitag, 22.2. und 15.3., ab 12:30 Uhr
Gaumenfreuden · ein 3-Gänge-Menü aus der Hand unserer „Meisterköchin“ – Frau Schäfer und ihrem Team. Anmeldung erforderlich bis 4 Tage vorher. 6 €.

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.**
Endenicher 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 GepflegtPfleger**
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

Mittwoch, den 6.3., ab 13 Uhr

Des Hausmanns Küche – Deftiger Kartoffelkuchen · Werner Steinhauer lädt zu einem deftigen Mahl in gemütlicher Runde.

Mittwoch, den 13.3., 18-20:30 Uhr

Vortrag: Jung und Alt zusammen – Modelle Generationen verbindenden Wohnens in Bonn · Die drei Initiativen Gemeinsames Wohnen Karmelkloster e.V., die selbstverwaltete Genossenschaft Wohnanlage Amaryllis eG und der Verein Wahlverwandtschaften e.V. stellen ihre unterschiedlichen Konzeptionen und Trägermodelle vor. Wo liegen Gemeinsamkeiten, wo Unterschiede? Wie klappt das gemeinschaftliche Wohnen in der Praxis? VHS-Veranstaltung mit: u. a. Silke Gross, Renate Engelhard. Anmeldung erwünscht. 5 €.

Samstag, den 16.3., 19-22 Uhr

VHS-Seminar: Welcher Wein zu welchen Speisen? Grundlagen und Übungen · Sie lernen an diesem Abend die theoretischen Grundlagen dieses Zusammenspiels. Sie verkosten typische Weine verschiedener Stilrichtungen in Verbindung mit kleinen Häppchen. Dozent Henry Wolf bringt Ihnen verschiedene Kombinationsmöglichkeiten näher. 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 €.

Montag, den 18.3., ab 15 Uhr

Es tönen die Lieder · Wir laden Sie ein, gemeinsam zu „pfeifen, zwitschern, tirlieren“ und die Wiederkehr der helleren Jahreshälfte zu feiern. Dieser Nachmittag soll ganz dem Frühling gewidmet sein: in Liedern, Gedichten und Dekoration. Therese Polus begleitet den Nachmittag am Klavier. Eintritt frei, Spende für die Musik willkommen.

Freitag, den 22.3., 10-12 Uhr

Jetzt fängt das schöne Frühjahr an - wir malen zart die Fenster an · Gemeinsam mit den Vorschulkindern des Stadthaus-

kindergartens basteln wir Oster- und Frühjahrsdekoration. Neben fröhlichem Kleben, Malen und Werkeln bleibt Zeit über die Frühlingsbräuche von früher und heute, bei uns und anderswo zu erzählen. 2 €.

■ CBT Wohnhaus St. Markusstift

Mittwoch, den 20.2., ab 15 Uhr

Vortrag: Infoveranstaltung zum Wohnen mit Service mit Hausführung · Anmeldung erbeten.

Dienstag, den 26.2., ab 15 Uhr

Diavortrag „Budapest - Paris des Ostens, beiderseits der Donau“ von Josef Dederichs.

■ Familienbildungsstätte Bonn

Für die Termine der Familienbildungsstätte ist eine vorherige Anmeldung erforderlich

Montag, den 4.2., 19-20:30 Uhr

Mut tut gut – Encouraging-Basis-Training – Mehr Mut, Selbstvertrauen und Zufriedenheit im täglichen Leben · Das Ermütigungstraining hilft Ihnen, Ihre Fähigkeiten und Qualitäten neu zu entdecken und zu entfalten, Ihre Stärke zu mobilisieren, Ihr Selbstvertrauen und Ihre Selbstsicherheit aufzubauen. Zehn Wochen Training, die Ihr Leben positiv verändern können! Haben Sie Mut zum ersten Schritt für mehr inneren Frieden, Ausgeglichenheit und Zufriedenheit. 5 €.

Montag, den 18.2., 19-21:15 Uhr

Vortrag Burn-out: Erkennen, Verstehen, Handeln – Bericht einer Betroffenen und die Sicht einer Therapeutin · Eine Betroffene berichtet von ihren Erfahrungen auf dem Weg in den Burn-out und wie sie es geschafft hat, ihn zu überwinden und ihr Leben nachhaltig zu ändern. Eine Psychologin kommentiert die Erfahrungen, zeigt Unterbrechungsmöglichkeiten in diesem Prozess auf,

erläutert Hintergründe der Erkrankung und benennt Hilfsangebote. Es ist Raum für eigene Erfahrungen und Fragen der Teilnehmer. 8,50 €.

Freitag, den 22.2., 19-22:15 Uhr

Einführung in die Meditation – Wenn Krankheit die Familie im Griff hat.

Dienstag, den 26.2., 19-19:45 Uhr

Suchen, was trägt – Meditation in der Fastenzeit · Was trägt mein Leben? – Die Suche nach dem, was uns wertvoll ist und uns Kraft für unser Leben gibt, ist uns Menschen in die Seele eingeschrieben. Spirituelle Impulse geben dieser je individuellen Suche Raum, die auch im Alltag weiter trägt.

Dienstag, den 26.2., 19-21:15 Uhr

Otto Premingers „Laura“ als Beispiel des Film Noir · In Otto Premingers „Laura“ (1944) verliebt sich ein junger Polizist in das Porträt des ermordeten Opfers und macht seine Ermittlung zur Obsession, bis die angeblich Tote überraschend vor ihm steht. Dem desillusionierten Helden zugeordnet sind die typischen weiblichen Figuren, die gewissenlose „femme fatale“ oder das schillernde „Bad-good-Girl“. Oft als Foto, Gemälde oder Spiegelbild im Film verdoppelt, bilden sie eine Projektionsfläche männlicher Ängste oder männlichen Begehrens. Anhand von „Laura“ soll untersucht werden, ob und wie diese Merkmale vom Film umgesetzt werden. Die Veranstaltung umfasst einen einführenden Kurzvortrag, die Sichtung (84 Min.) und die anschließende Diskussion des Films. 10 €.

Dienstag, den 26.2., 19:30-21:45 Uhr

Elternunterhalt – Wann bin ich betroffen? · Neben der Sorge um pflegebedürftige Eltern stellen sich oft Ängste im Hinblick auf die Frage ein, wer die Kosten einer solchen Unterbringung tragen muss. Der Vortrag wird über dieses Thema Klarheit schaffen und bestehende Ängste ausräumen. Wichtige Fragen, die beantwortet werden, sind: - Wird das Vermögen der Eltern kom-

plett verbraucht? - Gibt es ein Schonvermögen? - Was geschieht mit dem Haus, in dem der gesunde Elternteil noch wohnt? - Kann das Erbe gerettet werden? - In welchem Umfang werden die Kinder herangezogen? - Wie hoch ist der Selbstbehalt? - Sind auch die Schwiegerkinder betroffen? - Muss der Unterhalt auch bei „Rabenerntern“ gezahlt werden? 7,50 €.

Mittwoch, den 27.2., 19-20:30 Uhr

Informationsabend „Ehrenamtliche Familienpatin“.

Mittwoch, den 27.2., 19:30-21 Uhr

Vortrag: Raus aus dem Teufelskreis! – Neueste Erkenntnisse zur Entstehung und Bekämpfung von Übergewicht und Adipositas · Nach neuesten Erkenntnissen aus der Forschung gibt es mehrere Faktoren, die für eine wirkungsvolle und dauerhafte Gewichtseinstellung zu beachten sind, statt nur Rezepte und Diäten. Wir begeben uns auf eine spannende Reise zu unseren Vorfahren, zur Genetik und ihrer Beeinflussung, zu Zeit und (Innen-) Raum, zu Therapieformen und Ihrer Gesundheit!. 5 €.

Freitag, den 1.3., von 18-21:15 Uhr

und Samstag 2.3., von 10-17 Uhr

Vortrag: Selbstsicherheit und Transaktionsanalyse · Haben Sie Probleme sich durchzusetzen? Bemängeln Sie mehr Ihre Schwächen, statt Ihre Erfolge anzuerkennen? Lernen Sie sich selbst zu behaupten. Werden Sie zufriedener und erfolgreicher durch ein starkes Selbst. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihre eigene Unsicherheit abbauen können. Sie erlangen Gelassenheit von innen durch Ausschaltung des „Inneren Kritikers“ und werfen einen positiven Blick auf sich selbst. Sie lernen „Nein“ zu sagen, wenn Sie „Nein“ sagen möchten. An diesem Wochenende können Sie neue Erfahrungen machen, die Sie konkret im Alltag umsetzen können. Hilfreiche Modelle der Transaktionsanalyse werden Sie dabei unterstützen. 30€.

Mittwoch, den 6.3., 19-21:15 Uhr

Vortrag: Lebens – Nachmittag – Die zweite Lebenshälfte als Kunstwerk des bewussten Lebens! · Wir können den Nachmittag des Lebens nicht nach demselben Programm leben wie den Morgen. Die Lebensmitte stellt uns vor unabwendbare und kühne Herausforderungen: Ist meine Beziehung noch stimmig? Kann ich meine Kinder loslassen? Verdränge ich mein Altern? Kann ich meine Endlichkeit akzeptieren? Was ist der Sinn meines Lebens? Der Philosoph und Therapeut Dr. phil. Matthias Jung lädt ein zur Reflexion über ein schönes Thema: Die Zweite Lebenshälfte als Kunstwerk des bewussten Lebens! 7,50 €.

Donnerstag, den 7.3., 19:30-21 Uhr

Vortrag: Brustkrebs – Diagnose und Vorsorge – Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte · Möglichkeiten und Grenzen der modernen Bildgebung in der Vorsorge von Brustkrebs und in seiner Diagnose. Die Mammographie, der Ultraschall und die Kernspintomographie werden erläutert und ihre Rolle in der Diagnostik erklärt. Ihre Fragen sind Bestandteil des Abends. Dieser Vortrag ergänzt die Veranstaltung: „Sicher fühlen – Selbstuntersuchung der Brust“ (Kurs-Nr. 6603036 am 28.2.2013). 5 €.

Mittwoch, den 13.3., 15-16:30 Uhr

Führung über den alten jüdischen Friedhof in Bonn-Schwarzrheindorf · Ein Juwel jüdischer Friedhofskultur · Viele prominente Vertreter des rheinischen Judentums fanden hier ihre letzte Ruhestätte. Die Führung führt ein in jüdische Bestattungstraditionen, die jüdische Grabsteinsymbolik und berichtet von den Schicksalen der dort bestatteten Menschen. Treffpunkt der Gruppe: Mahmal auf dem Rheindamm, Bonn-Schwarzrheindorf. Herren werden gebeten eine Kopfbedeckung zu tragen. 4 €.

Mittwoch, den 13.3., 20-21:30 Uhr

Lesung mit Wilhelm Genazino – Wenn wir Tiere wären · „Das Leben in der mo-

9. & 10. März 2013

täglich geöffnet von 11 bis 19 Uhr

GODEMA

Das Messe-Erlebnis
in der Stadthalle Bad Godesberg!



Eintritt
frei!

- Vielfältiges Ausstellungsangebot
- Umfangreiches Vortragsprogramm
- Unterhaltungsprogramm
- Cafeteria

www.godema-bonn.de



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

Heinrich M. Davringhausen

Vom Expressionismus bis zur Neuen Sachlichkeit

August Macke Haus 6. Februar – 2. Juni 2013

Di – Fr 14.30 – 18 Uhr; Sa, So, F.-tage 11 – 17 Uhr
Öffentliche Führung sonntags 11.30 Uhr

Heinrich Maria Davringhausen (1894-1970) ist als Maler der Neuen Sachlichkeit und als einer der wichtigsten Vertreter des Magischen Realismus in die Kunstgeschichte eingegangen. Als maßgeblicher Wegbereiter dieser für die 1920er Jahre signifikanten gegenständlichen Stilrichtung fehlt er in keiner Ausstellung oder Abhandlung, die sich mit der Kunstepoche zwischen den beiden Weltkriegen auseinandersetzt. In seinen ikonographisch sorgsam inszenierten Porträts und Typendarstellungen von Träumern, Irren, Mördern, Dirnen, Morphinisten, Schiebern und Generälen konfrontierte er seine Zeitgenossen auf subtile Weise mit dem Hintergrund und Abgründigen, den psychischen Verstörungen und Abnormitäten einer durch den Ersten Weltkrieg traumatisierten, aus den Fugen geratenen Gesellschaft. In den Zirkeln der Berliner und Münchner Boheme, in denen er verkehrte, fiel der junge Künstler selbst durch seine überaus elegante, dandyhafte Erscheinung auf. Else Lasker-Schüler, George Grosz, Oskar Maria Graf u. a. setzten ihm literarische Denkmale, andere, wie z. B. Carlo Mense und Anton Räderscheid, verewigten ihn in eindringlichen Porträts.

Dass Heinrich Davringhausens künstlerische Anfänge im rheinischen Expressionismus wurzeln und er 1914 in der ursprünglich von August

Macke konzipierten „Ausstellung Rheinischer Expressionisten“ erstmals als Künstler debütierte, ist hingegen weniger bekannt wie auch sein bestechendes Frühwerk, das bislang nur selten zu sehen war. Dabei ist es gerade im Hinblick auf die Entwicklung und frühe Ausprägung seines neusach-



*Die Sehnsucht, um 1912, Öl auf Leinwand,
118 x 118 cm, Privatbesitz*

lichen Stils äußerst aufschlussreich.

Neben der Auseinandersetzung mit internationalen modernen und avantgardistischen Kunstströmungen, wie sie besonders im Rheinland von der jungen Kunstszene rezipiert wurden, belegt es Davringhausens ausgeprägt sensibles Farb- und Formempfinden, durch das sich auch sein neusach-

liches Werk auszeichnet, sowie seine schon frühe intensive und eigenwillige Beschäftigung mit dem Porträt, der Landschaft und mit religiösen Themen, die auch seine magische Dingwelt später dominieren.

Auch wenn viele der frühen Werke von Heinrich Davringhausen heute verschollen sind, ist es dem August Macke Haus doch gelungen, das frühe Oeuvre des Künstlers nun mit ausgesuchten Arbeiten zu präsentieren und wichtige Entwicklungslinien und -stufen nachzuzeichnen. Dabei ermöglicht das Glück des Zufalls, dass auch erstmals eine plastische Arbeit des Künstlers im Original gezeigt und somit Davringhausens skulpturale Tätigkeit belegt werden kann, die einen eigenen Stellenwert besonders in seinem frühen Werk besessen haben muss.

Die Ausstellung konzentriert sich auf die frühen Gemälde des Künstlers aus der Zeit seiner Begegnung mit den Rheinischen Expressionisten und auf den Übergang zur Neuen Sachlichkeit. Schwerpunkte sind Landschaftsgemälde und Porträts. Ergänzt werden sie durch Beispiele der seltenen erhaltenen Bronzeplastiken und Graphiken des Künstlers, darunter die herausragenden Lithographien zu Fjodor Dostojewskis großem Roman „Die Brüder Karamasow“.

Buch zur Ausstellung Hardcover, 112 Seiten mit zahlreichen Abbildungen; WIENAND-Verlag Köln 29,80 €, in der Ausstellung 20 €



Öffnungszeiten:
Mo. – Fr., 10 – 13.30
und 14.30 – 18 Uhr
Sa., 10 – 14 Uhr

Stiftsstraße 2 – 4
53225 Bonn
Tel.: 02 28 / 46 19 55
info@zengen.de
www.zengen.de

Mitglied im Bundesverband deutscher
Kunstversteigerer e.V.

**Wir versteigern für
Sie hochwertige
Kunstsammlungen
und Antiquitäten.**

Wir freuen uns über Ihren
Anruf oder Ihre E-Mail.
Dr. Stefan Püngel und sein
Expertenteam beraten
Sie gerne kostenfrei
und unverbindlich.



VON ZENGEN
KUNSTAUKTIONEN

Frühjahrsauktion: Freitag, 22., Samstag, 23. März 2013

Ihre Einlieferungen sind noch bis Ende Februar herzlich willkommen.

dernen Welt verlangt zu viel: tägliche Anwesenheit am Arbeitsplatz, inklusive Engagement und freundlichem Gesicht, die Benutzung von Verkehrsmitteln und den Besuch von Supermärkten. Und dann auch noch das Privatleben. Unausweichlich kommt der Moment, in dem ein Mann nicht mehr weiter weiß - und ehe man sich versieht, sind es statt einer sogar drei Frauen". Wilhelm Genazino erzählt von einem Mann, der den Alltag nur ertragen kann, indem er das ordentliche Regelwerk durchbricht." - Zitat aus Klappentext. In Kooperation mit der Buchhandlung Witsch + Behrend. Eintrittskartenvorverkauf bei Witsch + Behrend, in der FBS und Abendkasse. 10 €.

Dienstag, den 19.3., 19-21:15 Uhr
Vortrag: Eucharistie als Lebensschule · Der zentrale christliche Gottesdienst gerät durch die stete Wiederholung in die Gefahr, langweilig und flach zu erscheinen. Hier tun Tiefenbohrungen gut,

Samstag, 9.3.2013
Sonntag, 10.3.2013
jeweils 11 - 19 Uhr

**GODEMA
2013**

Waren und Dienstleistungen
für einen perfekten Start in
den Frühling.

Stadthalle

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

die versuchen, die existenziellen Bezüge freizulegen: Leben ist Dialog, der seinen Ursprung in Gott hat. Ein Dialog mit Hingabe, wie ihn Jesus gelebt hat und wie er mit uns und für uns lebendig bleibt. Vor diesem Hintergrund kann die Eucharistie zu einer bleibenden und unerschöpflichen Lebensherausforderung werden. 4 €.

■ Haus auf dem Heiderhof

Mittwoch, den 6.2., ab 16 Uhr
„... und wer froh ist, ist ein König“ · Märchenstunde mit Ilse Feist.

Mittwoch, den 13.2., ab 16 Uhr
Diavortrag: Usedom mit Michael Hensel.

Mittwoch, 20.2. und 20.3., ab 16 Uhr
Ökumenische Andacht.

Sonntag, den 10.3., ab 16 Uhr
Klassisches Operettenkonzert mit György Vajk.

Mittwoch, den 13.3., ab 16 Uhr
Diavortrag: „München“ mit Ehepaar Grebert.

■ Kaiser-Karl-Klinik

Sonntag, 2.2., 11-14 Uhr
Sonntagsbrunch „Rheinischer Brunch“ im Restaurant KAROLINGER · Lassen Sie sich von unseren Küchenmeistern kulinarisch verwöhnen! Reservierung unter 0228 6833-431 erbeten!

Montag, 3.2., 19 Uhr und
Sonntag, 24.3., 19 Uhr

Saitenkonzert · Musikalischer Abend mit Vladimir Vinogradov. „Er weckt mit seinem altrussischen Saiteninstrument die Faszination der russischen Seele“

Donnerstag, 7.2. und 7.3., 19 Uhr
Akkordeonkonzert · Eine beschwingte Stunde mit Musik und Gesang mit Rudolf Rochell

Dienstag, 19.2., 19 Uhr
„Märchen und Wahrheit“ · Jens Gottschalk erzählt Volksmärchen der Weltliteratur für Erwachsene – der Jahrhunderten alten Tradition folgend in freier Form – ausdrucksstark und packend!

Montag, 25.2., 19 Uhr
Lesung „Rheinsommer“ · Hans U. Petersen liest aus seiner anrührenden Erzählung.

Donnerstag, 18.3., 19 Uhr
Duo Evergreen „Lieder des Lebens“ · 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!

Freitag, 19.3., 19 Uhr
Konzert Live Music Now · Verbringen Sie mit uns diesen musikalischen Nachmittag mit jungen Künstlern der Live Music Now Köln

Donnerstag, 28.3., 19 Uhr
Gitarrenräume · Solokonzert mit Karl-Heinz Nicolli, der Sie mitnimmt auf eine musikalische Zeitreise durch drei Jahrhunderte der Gitarrenmusik

■ Kursana Villa Camphausen

Donnerstag, den 14.2., ab 16 Uhr
Fachvortrag „Vorsorgevollmacht“ · Wer regelt Ihre Angelegenheiten, wenn Sie es nicht mehr können? Jeder kann plötzlich und unabhängig vom Alter in eine Situation kommen, in der andere für ihn entscheiden müssen. Damit Sie sicher sind, dass Ihre Angelegenheiten im Ernstfall so geregelt werden, wie Sie es sich wünschen, sollten Sie in gesunden Tagen Vorsorge treffen. Referent Rechtsanwalt Frank Hünker. Anmeldung erforderlich.

Dienstag, den 26.2., ab 16 Uhr
Lesung: Teatime im Kaminzimmer · Es war einmal und wird immer sein ... Eva-Maria-Warnke-Linden erzählt in freier Form Volksmärchen aus aller Welt. Anmeldung. Anmeldung erforderlich bis zum 23.2.2013.

Sonntag, den 10.3., ab 16 Uhr
Das 2. Vier-Jahreszeiten-Konzert · Das Konzert gestaltet Anja Borchers und Gerd Winzer zum bunten Thema „Frühling“. Herzlich willkommen! Anmeldung erforderlich bis zum 6.3.2013.

Mittwoch, den 13.3., 14:30-16:30 Uhr
Gesundheitsforum · Körperlich und geistig fit zu sein ist längst keine Frage des Alters mehr. Bleiben Sie deshalb offen für Neues und lassen Sie sich vielfältig anregen. Herr Prof. Dr. R. D. Hirsch sowie andere Fachexperten sind an diesem Gesundheitsforum beteiligt. Herzlich willkommen! Anmeldung erforderlich bis zum 9.3.

■ Margarete-Grundmann-Haus

Sonntag, den 3.2., ab 15:30 Uhr
„les-bon(n)mots am Ball“ – Ein abwechslungsreicher Nachmittag mit spannenden Geschichten.

Donnerstag, den 7.2., 14-17 Uhr
Weiberfastnacht im Treff am Donnerstag.

Freitag, den 8.2., ab 16 Uhr
„Von Plittersdorf am Rhein entlang zum Weinhäuschen in Mehlem“ · Treffpunkt und Abfahrt: 13:12 Uhr mit der Buslinie 611 ab Haltestelle „Hauptbahnhof-Bonn“ (ZOB C4) bis zur Haltestelle „Steinhaus“.

Donnerstag, 14.2. und 7.3., 15-17 Uhr
Bingo-Nachmittag bei Kaffee und Kuchen.

montags, 18.2. - 8.4., 18-19:30 Uhr
VHS-Kurs „Autogenes Training“ · 58,10 €, ermäßigt 42,50 €.

dienstags, 19.2. - 28.5., 11:15-12:45 Uhr
VHS-Kurs „Italienisch Vertiefung B1“ · Dauer: 15 Termine. 85,60 €, ermäßigt 61,80 €.

dienstags, 19.2. - 9.4., 18-19:15 Uhr
PRAEVITA „Qigong“ 125 €.

Mittwoch, den 20.2.,
Busfahrt zum Mühlenzentrum Birgel/Vulkaneifel · Abfahrt und Gebühr bitte erfragen.

Mittwoch, den 20.2., 10-12 Uhr
Vortrag: Betreutes Wohnen – Wohnen mit Service – Vortrag und Hausführung mit Wohnungsbesichtigung.

donnerstags, 21.2. - 30.5., 10-11:30 Uhr
VHS-Kurs „Italienisch A 1.3“ · Dauer: 15 Termine. 85,60 €, ermäßigt 61,80 €.

Donnerstag, den 21.2., ab 16 Uhr
„Die Burgen am Rhein – eine romantische Rheinreise ...“ · Diavortrag von Richard und Bärbel Grebert. 2 €.

Freitag, den 22.2.,
„Von der Waldau bis nach Bad Godesberg“ · Treffpunkt und Abfahrt: 13:02 Uhr mit der Buslinie 602 ab Haltestelle „Hauptbahnhof-Bonn“ (ZOB A1) bis zur Haltestelle „Waldau“.

Freitag, den 22.2., ab 8:30 Uhr
Gemeinsames Frühstück · Anmeldung erforderlich bis zum 20.2. 4,50 €.

Mittwoch, den 27.2., ab 17 Uhr
Vortrag: „Pflegerreform 2013: Was bringt das neue Pflege-Neuausrichtungsgesetz den Patienten / Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen?“ – Informationsveranstaltung · von Alfred Giersberg, Pflegedienstleiter Paritätische Sozialstation.

Donnerstag, den 28.2., ab 16 Uhr
„Spanien, Teil 1: Ein Denkmal für den König“ · Diavortrag von Hans-Josef Arck. 2 €.

Samstag, den 2.3., 15:30-16:30 Uhr
Veranstaltungsreihe „Musikalische Plaudereien“ – „Musikmärchen“ · Hans Georg Büchel präsentiert und erläutert

hörenswerte musikalische Beispiele zum Thema.

montags, 4.3. - 22.4., 19:45-21:15 Uhr
VHS-Kurs „In Balance mit Yoga“ · Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene · Dauer: 8 Termine. 58,10 €, ermäßigt 42,50 €.

mittwochs, 6.3. - 8.5., 15-17:15 Uhr
Auf meinen Spuren – Kreatives Schreiben für Seniorinnen · Dauer: 10 Termine. 50 €, ermäßigt 40 €.

Mittwoch, den 6.3., ab 15:30 Uhr
Vortrag: Im Auftrag der drei großen Bonner Betreuungsvereine – „Patientenverfügung und weitere Vorsorgende Verfügungen (Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung)“ · von Ralf Waeser, Sozialdienst Katholischer Männer (SKM).

Freitag, den 8.3.,
Wanderung · Ziel, Treffpunkt und Abfahrt bitte erfragen.

Donnerstag, den 14.3., ab 16 Uhr
Vortrag „Osterbräuche: Rheinisches Brauchtum rund um das Osterfest“ · von Dr. Alois Döring, wissenschaftlicher Referent für Volkskunde beim LVR Institut für Landeskunde und Regionalgeschichte Bonn.

Freitag, 15.3. und 29.3.,
Fahrradgruppe · Abfahrt und Ziel bitte erfragen.

Mittwoch, den 20.3., 12:30-18:15 Uhr
Busfahrt · Ziel bitte erfragen.

Mittwoch, den 20.3., ab 18 Uhr
Vortrag: „Cohousing“ das schwedische Modell für gemeinschaftliche Wohnprojekte · von Axel Köpsell. Anmeldung wegen begrenzter Teilnehmerzahl empfohlen.

Donnerstag, den 21.3., ab 16 Uhr
„Bellinzona und das Verzasca Tal“ · Diavortrag von Ursula Weischer. 2 €.

Freitag, den 22.3., ab 8:30 Uhr
Gemeinsames Frühstück · 4,50 €.

Freitag, den 22.3., ab 13:09 Uhr
Wanderung „Rund um den Ölberg“ · Variationen sind möglich. Treffpunkt und Abfahrt: 13:09 Uhr mit der Stadtbahnlinie 66 ab Haltestelle „Hauptbahnhof-Bonn“ (U) bis zur Haltestelle „Königswinter, Clemens-August-Str.“. Dort umsteigen in die Buslinie 521 (um 13.39 Uhr) bis zur Haltestelle „Margarethenhöhe“.

Samstag, den 23.3., ab 16 Uhr
„Konzert“ · mit Julia Parnes, Sopran und Liudmila Givoina, Klavier. Spende erbeten.

Montag, den 25.3., ab 9:30 Uhr
Dialog der Generationen – Jung und Alt backen gemeinsam Osterplätzchen · mit Kindern aus Luther's Arche – Familienzentrum und Kindertagesstätte der evang. Luther-Kirchengemeinde. Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 28.3., ab 16 Uhr
„Spanien, Teil 2: Maurische Kunst, christlicher Geist“ · Diavortrag von Hans-Josef Arck. 2 €.

■ Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

Dienstag, den 5.3., 18-19:30 Uhr
Vortrag: Kennen Sie Bachblüten? 3 €.

Dienstag, den 12.3., ab 18 Uhr
Vortrag: „Nachbarrecht – Streit an der Grundstücksgrenze“ · Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 14.3., 15-16:30 Uhr
Vortrag: Patientenverfügung.

Freitag, den 15.3., 14:30-15:30 Uhr
Singnachmittag mit Kindern · Generationen begegnen sich durch das, was Ihnen Freude macht: Singen!

Freitag, den 22.3., 11-14 Uhr
Wanderung mit Einkehr · Treffpunkt am Brunnen in der Borsigallee.

■ Offene Tür Dürrenstraße e. V.

mittwochs, alle 14 Tage, 6.2. - 20.3., 18-20 Uhr

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

Donnerstag, 14.2. und 14.3., ab 10 Uhr
Vortrag: Senior – Welche Versicherungen sind wichtig · Oft werden Seniorinnen und Senioren nicht entsprechend ihrer Bedürfnisse beraten. Sie erhalten Informationen zu den verschiedenen Formen der Versicherungen und was Sie bei einem Vertragsabschluss beachten müssen. Corinna Schoch (unabhängigen Versicherungsmaklerin). Anmeldung erforderlich.

Freitag, den 1.3., 10-11:30 Uhr
Frühlingsfrühstück – Reichhaltiges Frühstücksbuffet · Anmeldung erforderlich. 5 €.

Donnerstag, den 21.3., 8:30-17:30 Uhr

Weinerlebnis im Nahetal · Besuch des Weingutes Tullius in Bad Sobernheim, das stolz auf eine mehr als 300-jährige Erfahrung in der Weinerstellung blicken kann. Die Degustation der Weiß- und Rotweine beginnt mit einem Glas Tusecco. Bei der Rückfahrt wird eine Pause in Bingen/Rhein eingelegt. 1 Glas Tusecco, Rot-/Weißweindegustation, Bratenbuffet/Salat, Hauswein / Wasser zum Essen. Anmeldung. Anmeldung erforderlich bis zum 11.3. 39 €.

Donnerstag, den 28.3., 15-17 Uhr
Österreichisches Kaffeetrinken – 3 €.

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

Samstag, den 16.3., 14-16 Uhr
Jonglage · Auch Sie können in 30 Minuten Jonglieren lernen! In diesem Workshop lernen Sie die Technik, mit der Sie bald ihr Umfeld durch das Jonglieren mit Bällen Tüchern, Äpfeln oder Kieselsteinen beeindrucken. Das Angebot kann auch vollständig im Sitzen wahrgenommen werden. Sie selbst fördern

Ihre geistige und körperliche Beweglichkeit. Zudem lässt sich durch das Jonglieren leicht und spielerisch Kontakt knüpfen. Einen weiteren Gewinn erzielen wir in der Förderung unserer Augen-Hand-Koordination, die wir im Alltag immer gebrauchen. Mit Frau Schliebitz. Anmeldung erforderlich.

Sonntag, den 17.3., 11-13 Uhr

Vortrag: Wahlverwandtschaften Bonn e.V. – Gemeinschaftliches Wohnen in der Stadt · Informationsveranstaltung, Nähere Informationen u.a. auch zu regelmäßigen Treffen erhalten Sie unter vorstand@wahlverwandtschaften-bonn.de. Anmeldung erforderlich.

Dienstag, den 19.3., 17:30-19 Uhr

Vortrag: Wie können Sie sich vor Diebstahl & Einbruch schützen!? · Trickdiebstahl in Wohnungen; Taschendiebstahl; Diebstahl in Krankenhäusern; Haustürgeschäfte. Wir informieren Sie über Gefahren und geben Ihnen Tipps, wie Sie sich schützen können! Mit Senior-Trainer Willi Lohr. Anmeldung erforderlich.

Senioren-Begegnungsstätte Limperich e. V.

Dienstag, den 5.2., ab 15 Uhr

„Rügen – Deutschlands größte Insel“ · Teil II. mit Herrn Dederichs.

donnerstags und montags, ab dem 7.2., ab 15 Uhr

Ökum. Senioren-Kaffee · am 11.3. mit Herrn Pfarrer Verwold.

Montag, 18.2. und 11.3., ab 8 Uhr

Fußpflege mit Frau Lenz.

Dienstag, den 19.2., ab 15 Uhr

„Der Spreewald – Wald, Wiesen, stille Dörfer“ · mit Herrn Grebert.

Freitag, den 1.3.,

Geschlossen!
Weltgebetstag in St. Gallus.

Dienstag, den 19.3., ab 15 Uhr

„Luthers Kampf gegen den Papst“ · mit Herrn Dederichs.

Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem

Montag, den 4.2., 10-11:30 Uhr

Vortrag: „Die Leber wächst mit ihren Aufgaben – Hochprozentige Tipps für die Karnevalszeit“ · Referentin: Frau Anne-Heike Maretzke. 3 €.

dienstags, 5.2. - 9.4., 10-11:30 Uhr

Präventive Beckenbodenschule · Abwechslungsreiches Bewegungstraining mit Musik. Inkontinenz (Blasenschwäche) ist ein Tabu-Thema. Das muss und braucht es nicht zu sein. Viele Menschen leiden an Blasenschwäche. In den Kurs werden Sie über den Beckenboden und seine Funktion informiert. Gezielte Übungen helfen, das Problem zu lindern oder gar zu beheben. Sie erhalten auch weitere Informationen, mit dem Problem umzugehen. Leitung: Frau Margrit Opitz – Gerigk, Krankengymnastik Kostenübernahme durch die Krankenkasse möglich! Bitte wenden Sie sich an Ihre Krankenkasse! Anmeldung erforderlich. 50 €.

Mittwoch, 6.2. und 6.3., 14:30-17 Uhr

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

dienstags, 19.2. - 18.6., 17-18:30 Uhr

VHS für Ältere: Advanced Conversation C1 · Do you have few problems understanding English but would like some more practice listening and speaking? Would you like to brush up your grammar and learn more English idioms? Come and join a lively group discussing current affairs and many other topics with a British English focus! No textbook, small fee for photocopies. Leitung: Trevor Leonard Engel. Kurs Nr.: 3290 Schriftliche Anmeldung nur über die VHS möglich! Für 15 Termine 85,60 €, ermäßigt 61,80 €.

mittwochs, 20.2. - 8.5., 10-12 Uhr

Kreatives Schreiben · Kurs Nr.: 6107 – Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne schreiben möchten, aber alleine nicht den richtigen Zugang finden. Mit

Übungen und Schreibspielen u. a. aus dem amerikanischen „Creative Writing“ wird die Kreativität der Teilnehmenden gezielt geweckt. Durch Vortragen der eigenen Texte in der Gruppe werden Resonanz und Anregung zur Nachbearbeitung gegeben. Gute Deutschkenntnisse und Freude am „Abenteuer Schreiben“ sind Voraussetzung. Eine Lesung „Kleine Krimis und andere Geschichten“ mit Musik von Konstantin Gockel (Violine) findet am Mittwoch, dem 10. April 2013, 15 Uhr, in der Begegnungsstätte Mehlem. Leitung: Gudrun Hillmann. Schriftliche Anmeldung nur über die VHS möglich! 58,40 €, ermäßigt 42,70 €.

Mittwoch, den 20.2., ab 15 Uhr

Die Ukraine · Auf dieser Flussfahrt ab Kiev durch die Ukraine erleben wir europäische Geschichte. Auf den Spuren der Kosaken entlang des Dnepr bis zum Schwarzen Meer. Die Hafenstadt Odessa, der Kurort Jalta, das historische Sewastopol auf der Krim. Film von Frau Uschi Reuter. 1,50 €.

donnerstags, 21.2. - 16.5., 10:30-12 Uhr

Vortrag: Unsere Vergangenheit – Ereignisse, Personen, Persönlichkeiten ... Geschichte spannend erzählt · Abschnitt XXII · Kursnummer: K1740 – In einer auf mehrere Semester angelegten Vortragsreihe beschäftigen wir uns – unter besonderer Berücksichtigung sozialgeschichtlicher Aspekte – mit der Entwicklung im 20. Jahrhundert. Themenbereich dieses Semesters: Nationalsozialismus II, Öffentliches Leben II (Frauen, Sozialpolitik...), Verfolgung der Juden (bis 1939), Außenpolitik – der Weg in den Krieg; Bitte mitbringen: Dtv-Atlas zur Weltgeschichte Band 2. 12 Vormittage. Neueinsteiger sind herzlich willkommen. Schriftliche Anmeldung erforderlich! 10-15 Teilnehmende. Anmeldung möglichst vor Kursbeginn, damit der Kurs auch zustande kommt. 72,10 €, ermäßigt 54,10 €.

Montag, den 4.3., 10-11:30 Uhr

Vortrag: „Flotte Beine, flinke Füße“ – Tipps für mehr Beweglichkeit · Referentin: Frau Anne – Heike Maretzke. 3 €.

Mittwoch, den 13.3., ab 14:30 Uhr

Vortrag: Fahreignung (k)eine Frage des Alters? · Leitung: Cornelia Brodeßer. 4,50 €.

Mittwoch, den 20.3., ab 15 Uhr

Vortrag: Filmvortrag über Bulgarien · Bulgarien, viel zu schön um nur am Strand zu liegen. Eine Rundreise vom Schwarzen Meer bis nach Sofia. Historische Städte, vergessene Dörfer, holprige Gassen, einzigartige Kirchen, das bulgarische Skigebiet. Höhepunkt das mitten in den Bergen gelegene Rila – Kloster. Film von Frau Uschi Reuter. 1,50 €.

Tenten - Haus der Begegnung

Dienstag, den 5.2., ab 16 Uhr

Karnevalsparty „Simsalabim-Zauberei in der Wolfsburg“. 4 €.

Montag, den 18.2., ab 16 Uhr

Dubai · Diavortrag Referent: Herr Huesmann.

Montag, den 11.3., ab 15 Uhr

Bestattung heute – Beisetzungsmöglichkeiten, Vorsorge, Urne zu Hause · Referent: Herr Müller, Beerdigungsinstitut, Büchel III.

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 14.2., ab 16 Uhr

Literatur-Vortrag: „Thomas und Heinrich Mann – die feindlichen Brüder“ · von Dr. Doris Maurer. Anmeldung erforderlich.

Freitag, den 15.2., ab 19 Uhr

Hauskonzert: Felix Wahl, Klavier · Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 21.2., ab 16 Uhr

„Umbrien“ · Diavortrag von Josef Schavier. Anmeldung erforderlich.

9. Bonner Frauenmesse

„La Donna“
Samstag, 9.3.2013,
13-18 Uhr
Sonntag, 10.3.2013,
11-18 Uhr

Hilton Hotel in der
Bonner City

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

Donnerstag, den 28.2., ab 16 Uhr

Literatur-Vortrag: „Josephs von Eichendorffs romantische Dichtungen“ · von Dr. Jürgen Nelles.

Donnerstag, den 7.3., ab 16:30 Uhr

Vortrag: „Zauber von Musik und Dichtung: Oase des Glücks – Spiegel der Seele“ · von Rolf Kettner. Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 14.3., ab 16 Uhr

Multimedia-Show: „Die Sächsische Schweiz“ · von Martin Weigelt. Anmeldung erforderlich.

Freitag, den 15.3., ab 19 Uhr

Hauskonzert: „Duo Bonum“, Klavier vierhändig · Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 21.3., ab 16 Uhr

Beamer-Vortrag: „Slowakei“ · von Klaus Ehlert. Anmeldung erforderlich.

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

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: (02 28) 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 Alario (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 Pamuk, Herta Müller und Mario Vargas Llosa haben mit ihren Werken für lebhaftere Diskussionen gesorgt. Christa Wolf und Günter de Bruyn haben uns ein lebhaftes und nachdenkliches Bild der ehemaligen „DDR“ vermittelt. Wir bleiben mit viel Freude am Puls der Zeit. Dafür stehen u.a. Autoren wie Luis Borges und Cesar Aira. Leitung: Alexander de Montleart, Tel.: 022 26 - 62 08.
Termine: ab 13.02.2012 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 „wie am Kamin“

Hätten Sie Lust - so wie am Kamin -, gute Gespräche offen, gelassen und engagiert zu führen? Ohne Medien-Moderator mit Meinungsauftrag und Richtlinie? Mit Damen und Herren, die sich für Gegenwartsfragen aus Gesellschaft, Politik und Religion interessieren. Ausgangslage der Gespräche sind die aktuellen Berichte qualifizierter Zeitschriften, einschließlich deren Feuilletons, sowie Radio- und Fernsehsendungen. Jeder Teilnehmer kann sein Thema in die Gesprächsrunde einbringen. Der Hintergrund für dieses Angebot ist, dass viele Senioren die Meldungen aus den Print- und TV-Medien als eine „Einbahnstraßen-Kommunikation“ erleben. Gerade lebenserfahrene Senioren aber möchten das Medienbild gerne mit anderen erörtern. Dazu wollen wir beitragen und bieten diese Veranstaltung an. Gäste sind immer herzlich willkommen. Wir treffen uns jeden 1. und 3. Montag im Monat, 14 bis 16 Uhr, in der Cafeteria An der Wolfsburg 35. Anmeldung: im Seniorenbüro, Tel.: 0228 635532.

■ Computergruppe „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. Teilnehmervünsche 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 multimedial 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: Jeweils freitags von 9.30-11.00 und 11.30-13.00 Uhr mit Ausnahme des 1. Freitags jeden Monats. An der Wolfsburg 1. Leitung: Enno Seebens; Tel.: 0 22 41 - 33 32 88.

■ Computerguppe „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: 4.2., 18.2., 4.3. und 18.3.2013

Gruppe 2 (Fortgeschrittene/Workshop)

Montags von 14 - 16 Uhr

(am 18.02.: 13.30 - 15.30 Uhr).

Termine: 4.2., 18.2., 4.3. und 18.3.2013

Gruppe 3 (Anfänger)

Mittwochs von 14 - 16 Uhr.

Termine: 6.02., 20.2., 6.3. und 20.3. 2013

An der Wolfsburg 1, Leitung:

Christina Kleuver, Tel.: 0228 - 66 98 87

■ PC - Arbeitsgruppe 2

Die Arbeitsinhalte dieser Gruppe richten sich an Damen und Herren, die mit dem PC schon arbeiten und die Grundlagen beherrschen. Wer hat welche Probleme mit dem PC oder Internet? Durch eine moderierte Diskussion lösen wir sie gemeinsam. Bei uns erhalten Sie wertvolle Tipps, Hilfe und Anregungen.

Termine: Mittwoch, 20.2. und 20.3.2013, 10 - 12 Uhr, An der Wolfsburg 1. Leitung: Klaus Adolf, Tel.: 02 28 - 61 99 430.

■ Arbeitsgruppe „Macintosh“

Macintosh-Freunde (Anfänger u. Fortgeschrittene) finden hier eine Plattform, um ihre Kenntnisse zu vertiefen und Probleme gemeinsam zu lösen. Umsteiger, die Windows unter Mac erproben wollen, sind hier genau richtig. Termine: Jeden 2. Mittwoch im Monat von 16.30 - 18.30 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.: 0228 - 97 66 28 33

■ Praktikum Bildbearbeitung

Gruppe „Einstieg und Wiederholung“

Mit einem leistungsfähigen Programm lernen wir Möglichkeiten digitaler Bildbearbeitung. Nicht die Automatikfunktionen stehen im Vordergrund, sondern das Erkennen und Beheben von Fehlern oder Schwächen im Bild. Wir arbeiten gemeinsam und gehen in kleinen Schritten vor: Erstellen eines Bilderausschnitts, Verbesserung des Bildeindrucks, Hervorhebungen, z. B. durch Tönen von Einzelheiten, Fotomontage, Fotomanipulation, richtiges Speichern. Vorausgesetzt werden Erfahrung im Umgang mit dem PC, Freude am Fotografieren und die Bereitschaft, sich gemeinsam mit anderen die Feinheiten von Bildgestaltung und -veränderung anzueignen. Es handelt sich um ein Praktikum, daher macht die Teilnahme nur Sinn mit einem Notebook vor Ort im Praktikum oder einem PC zu Hause. Jeder Teilnehmer soll das Gesehene und Gehörte selbst anwenden, erproben und vertiefen. Das Ergebnis: Ihre Fotos werden schöner und gute Fotos werden besser. Die Kurse sind ausgebucht. Neuzugänge derzeit nicht möglich. Leitung: Günter Reiner, Tel.: 0228 - 97 66 28 33

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: 18.02.13: Herr Huesmann: „Dubai“. 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 (28.02. fällt aus!), 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 Collagen und Werke fotorealistischer Kunst und nutzen dafür professionelle Hilfsmittel der digitalen Bildbearbeitung. Termine: nach Vereinbarung; An der Wolfsburg 1.; Leitung: Eike Land-Reinhard; Email: selen@dlcom.de.

Wichtige Hinweise für alle Veranstaltungen

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

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

Senioren treffen Senioren

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

So geben Sie eine Chiffre-Anzeige auf:

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

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

Und so antworten Sie:

Sie schreiben einen Brief an die Chiffre-Kennung, zum Beispiel: Hallo 006/08, ... Bitte Ihren Vor- und Zunamen, Anschrift, Telefon, Email, etc. nicht vergessen. Dann stecken Sie Ihren Brief in einen unbeschrifteten Briefumschlag (nur Chiffre-Nr. mit Bleistift vermerken), legen eine 55

Cent-Briefmarke bei und 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.

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, 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)

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

Sie, Rentnerin, Anfang 70, aus Beuel, sucht freundschaftlichen Kontakt zu netter Dame. Sie lebt allein und geht gerne in die Natur, künftig vielleicht nicht mehr allein? (CH 14/12)

Sie, 73, würde gerne mit Anderen zusammen wohnen, z.B. in einer Wohngemeinschaft. Wer möchte ihr weiterhelfen? (CH 15/12)

Sie, 63, aus Bonn, sucht Partner für gemeinsame Unternehmungen. (CH 16/12)

Sie, Anfang 70, junggebliebene Autofahrerin, sucht aufgeschlossenen Partner (m/w) für Freizeitunternehmungen (Natur, Musik, bummeln, klönen) im Raum Bonn. (CH 17/12)

Ruheständler, 58, sehr fit und aktiv, Besitzer eines Tickets für das gesamte VRS-Gebiet, sucht einen zuverlässigen und aufgeschlossenen Partner für Wanderungen 1x pro Woche, montags bis freitags, und zum Gedankenaustausch. (CH 18/12)

Wir wollen eine Hausgemeinschaft gründen unter dem Motto „helfen und geholfen werden – gemeinsam statt einsam“. Wir möchten alle Altersgruppen ansprechen für unsere „Mehrgenerationen – Wohngemeinschaft“. Wer hat Mut und schreibt uns? (CH 19/12)

Sie, 68, aus Bad Godesberg, hat vielseitige Interessen und sucht Kontakt (m/w) für gemeinsame Freizeitaktivitäten. (CH 01/13)

Zwei Seniorinnen 70+, kunst- und naturnah, motorisiert, suchen regen Interessenaustausch und freundschaftliches Miteinander mit zwei aufgeschlossenen Damen, gerne auch mit Interesse an Fotografie oder Malerei und guten Gesprächen. (CH 02/13)

Sie, 67, Er, 71, suchen Mitspieler für Rommé, Canasta, Rummy-Cup und andere Gesellschaftsspiele, möglichst Duisdorf/Brüser Berg, 1x monatlich. Wer hat Lust? (CH 03/13)

Venezia

ACQUA ALTA

Wenn in Venedig die Sirenen heulen und mit einem dreifachen Signalton der Notstand ausgerufen wird, ist der Wasserspiegel auf 140 cm angestiegen. „Acqua alta“ ... Hochwasser ... 90 % der Stadt sind überschwemmt!

Am Sonntag, 11. November 2012, lag er bei 150 cm, der höchste Wasserstand seit 22 Jahren. Er erreichte damit aber noch nicht die Rekordmarke von 194 cm, vom 4. November 1996, als fast ganz Venedig unter Wasser stand.



Eine Stadt im Wasser, inmitten einer Lagune auf 100 Inseln erbaut, kämpft mit Problemen. Das Land senkt sich und das Meer steigt ständig an. Im Laufe der Geschichte gab es zwar immer wieder mal Hochwasser, jedoch hat sich die Häufigkeit in den vergangenen 40 Jahren verdoppelt. Klimaforscher sagen voraus, dass Venedig in 50 Jahren jeden dritten Tag unter Wasser stehen könnte.

Aber warum kommt es immer häufiger zu „acqua alta“?

Das Hochwasser in Venedig folgt dem Zyklus der Gezeiten, sechs Stunden lang steigt der Wasserspiegel und in den darauffolgenden Stunden fällt er. Zu „acqua alta“ kommt es vor allem im Herbst und Winter, wenn bei besonders starker Flut und niedrigem Luftdruck der Wind das Wasser landeinwärts bis in die Kanäle drückt.

Drei Hauptfaktoren werden von den Forschern auf die Frage nach dem Anstieg der Häufigkeit genannt: Erstens verursacht die globale Klimaerwärmung einen steigenden Meeresspiegel, zweitens sinkt die Stadt allmählich ab – sie ist im letzten Jahrhundert insgesamt 25 cm durch die Schwere der Bauwerke abgesackt und sinkt zusätzlich weiter wegen Grundwasserentnahmen der Industrie aus der Lagune. Als dritte Ursache nennen die Wissenschaftler die Erweiterung und künstliche Vertiefung der Hafeneinfahrten. Stetig drücken die Grundmassen von unterhalb der Stadt in den Raum hinein, der dort durch den Aushub nachhaltig erzeugt wird.

Außerdem sorgen der intensivere Schiffs- und Bootsverkehr und seit einigen Jahren auch die Durchfahrt gigantischer Kreuzfahrtschiffe zunehmend für eine kräftigere Strömung.

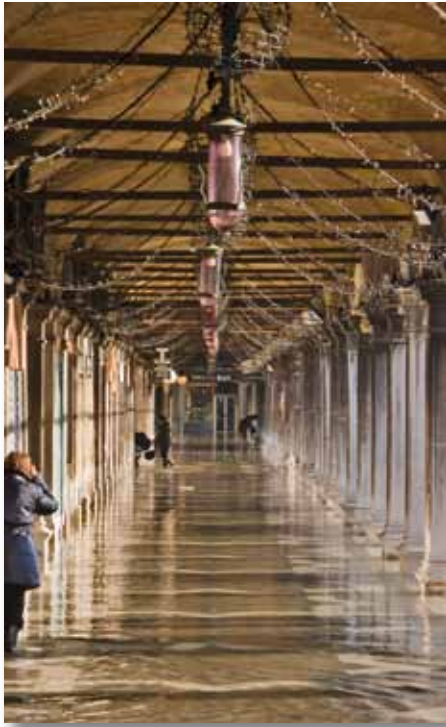
Erst über dreißig Jahre nach dem schlimmen Hochwasser von 1966 begann man in Venedig ernsthaft über Rettungspläne zu diskutieren, Gremien und Stiftungen zum Erhalt der historischen Stätten zu gründen, die Unesco wurde eingeschaltet und 2001 ein Anti-Flut-Projekt von der italienischen Regierung beschlossen: das „Modulo Sperimentale Elettromeccanico“, abgekürzt „Mose“: 79 riesige



Stahlkästen – je fünf Meter dick, 20 Meter breit und bis zu 30 Meter hoch, im Meeresgrund verborgen und verankert, auf einer Gesamtlänge von anderthalb Kilometern – werden installiert. Droht Hochwasser, wird Luft hineingepumpt, damit sie sich aufrichten und so eine Flutmauer bilden, um die Fluten der Adria fernzuhalten

Jedoch habe die hohen Kosten, zu erwartende ökologischen Auswirkungen und eine umstrittene Wirksamkeit der Anlage bisher bewirkt, dass sich die endgültige Inbetriebnahme bis heute verzögert hat und jetzt für 2014 geplant ist.





Hochwasser in Venedig ist ein Phänomen, an das die Venezianer mittlerweile gewohnt sind. Sie haben gelernt, mit den Wassermassen zu leben. Mit Blechbarrieren vor den Eingangstüren und Gummistiefeln schützen sie sich, Gehstege liegen bereit und sind in Minutenschnelle aufgestellt. Den Besuchern werden bei Ankündigung von Hochwassergefahr Gummistiefel und farbige Plastik-Überschuhe verkauft. Das venezianische Leben

geht wie gewohnt – wenn auch ein wenig beschwerlicher – weiter. Die meisten Besucher nehmen „acqua alta“ mit Gelassenheit und Humor (was sollen sie auch anderes machen?), drängeln sich über schmale Holzstege, Kinder haben ihren Spaß und Fotografen

begeistern sich an ungewöhnlichen Motiven und herrlichen Spiegelungen der historischen Bauwerke. Venedig, eine Stadt mit 60.000 Einwohnern, kämpft nicht nur mit Wasser-, sondern auch mit ihren Besuchermassen. Rund 30 Millionen Touristen jährlich hat die Stadt zu verkraften, sie leidet zunehmend unter dem gewaltigen Ansturm. Die Hälfte der Bewohner ist in den letzten 50 Jahren aus der Altstadt geflohen.

Wird ein höherer Wasserspiegel als 110 cm über der Nullmarke erwartet, meldet sich das Warnsystem, erst mit einem Signalton ... und mit zunehmender Wasserhöhe mit zwei bis drei weiteren Tönen.



Wie sieht die Zukunft von Venedig aus? Verliert die Lagunenstadt ihren romantischen Charme durch das Projekt „Mose“? Steht dem einzigartigen Weltkulturerbe im wahrsten Sinne des Wortes „das Wasser bis zum Hals“?

Karla Hoppe

Weitere Informationen:

www.n-tv.de/mediathek/bilderserien/panorama/Wenn-Venedig-nasse-Fuesse-bekommt-article7738256.html • www.sueddeutsche.de/reise/acqua-alta-wenn-venedig-unter-wasser-steht-1.1508882 • www.faz.net/aktuell/technik-motor/hochwasser-in-venedig-tore-gegen-den-untergang-11972685.html



Der Sommerkatalog 2013 ist da!

NEU:

- Premiumreisen
- ab März Filiale in Köln
- 3% Frühbucherrabatt

Jetzt kostenlos Katalog anfordern!

buchbar per Tel. 0 22 61.8 17 51-0 oder online über www.benninghoff-reisen.de

Benninghoff Reisen GmbH & Co. KG
 51674 Wiehl · Tel. 0 22 61.8 17 51-0
 51465 Bergisch Gladbach · Tel. 0 22 02.3 29 29





... gut betreut unterwegs!

<ul style="list-style-type: none"> ✓ ärztlich begleitete und seniorengerechte Reisen ✓ persönliche Betreuung durch qualifizierte Begleiter 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ orts- und sprachkundige Unterstützung ✓ im Urlaub nicht allein sein ✓ auch für Singles geeignet
--	---

Sonja Röbel · Tel. 0 22 41-9 05 27 70 · Mobil 01 76-32 89 74 62
www.senioren-in-den-Urlaub.de • anfrage@senioren-in-den-urlaub.de



Schwingende Fassaden, großartige Plätze und Paläste - lassen Sie sich bei ausführlichen Stadtführungen von der Schönheit einer der besterhaltenen Residenzstädte des Alpenraums verzaubern! Ausflüge in die herrliche Landschaft des Piemont, nach Asti mit Weinprobe, zur bedeutenden Wallfahrtskirche von Superga und mit Besuch von »La Venaria Reale«, einem Schmuckstück des UNESCO Welterbes

Turin - Barockstadt im Piemont

7 Tage **19.03. - 25.03.13** € 645,- p.P. inDZ/ÜF (EZ/ÜF € 735,-) Sie wohnen im 3-Sterne Best Western Hotel Gran Mogol im Zentrum von Turin

mit perfekt eingespieltem Taxi-Service!

Katalogbestellung und Beratung:
0 221-34 02 880 Felix **Reisen**
 Industriestraße 131b · 50996 Köln

www.felix-reisen-koeln.de

Spedition **Keller**

Umzüge

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

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

SCHÖNHEIT

KAMBODSCHASINSELN NEU ENTDECKEN

IM Dschungel

Ist Schönheit göttlich? Zumindest scheinen die Götter zu wissen, was schön ist. Denn oft sind sie in ihrer himmlischen Sphäre umgeben von engelgleichen Wesen, die mit körperlichen Vorzügen stets verschwen- derisch ausgestattet sind. Vielleicht so wie diese zierlichen Tänzerinnen von Siem Reap? Nahezu schwerelos schweben sie in einem üppi- gen Tropengarten mit ihren langen Gewändern dahin. Und ziehen dabei mit betö- renden Gesichtszügen stets neue bewundernde Blicke auf sich. Ist dies vielleicht schon die dem Himmel ent- liehene ideale Schönheit?

Schönheitsideal in Stein gemeißelt

Die ernüchternde Ant- wort begegnet nur ein paar Kilometer entfernt an den Tempelwänden von Angkor Wat. Denn dort fin- det sich das unübertroffe- ne Schönheitsideal, dem sich selbst die Tänzerinnen von Siem Reap von frühes- ter Kindheit an verpflichtet wissen. Es sind dies die un- vergleichlichen Apsaras, die hier in Stein gemeißelt die Jahrhunderte überdauert haben. Sinnlich ihr Mund, grazil ihre Bewegung und erlesen ihre Kleidung. Dazu versehen mit einem mon- alisahaften Gesichtsaus- druck, der als „Lächeln von Angkor“ nicht von dieser Welt zu sein scheint. Sogar ein göttliches Lächeln, das sich an diesem Ort der irdischen Sphäre offenbart?



Nur die Natur bleibt un- beeindruckt von solchen schwärmerischen Erwägun- gen. Fordernd holt sie sich zurück, was menschliche Kultur ihr einst großflächig abgetrotzt hat. An vorders- ter Front ihrer Rückerobe- rungsarmee stehen die Wür- gefeigen, die gleich Python- schlangen die alten Mauern und Tempeltürme mit ihren stämmigen Wurzelkrallen umklammern und schließ- lich zu Fall bringen.

Strudel unsäglicher Ereignisse

Erging es nicht ähnlich auch der gesamten Kultur Kambodschas, die seit den mächtigen Khmer-Reichen alle südostasiatischen Kul- turen an Schönheit und Ele- ganz stets überflügelte? Angkor-Kenner Chy, selbst be- troffen von den damaligen Wirren, sieht beim Rund- gang durch die Tempelstadt in der Tat eine Parallele zwischen dem Umklamme- rungsgriff der Würgefeigen und dem rücksichtslosen Vorgehen der Steinzeit- Kommunisten unter ihrem Diktator Pol Pot.

In den Strudel dieser un- säglichen Ereignisse gerieten besonders die Metropolen des Landes wie Siem Reap und Phnom Penh, deren Be- völkerung gleichsam ohne Vorwarnung aufs Land de- portiert und dort einem un- gewissen Schicksal ausgeliefert wurde. Inzwi- schen hat die Zeit viele dieser Wunden geheilt, und in den Stadtzentren schießen die Restau- rants, Bars und Hotels wie Pilze aus dem Boden.



Buddhistische Mönche in Angkor



Tempelgebäude in Phnom Penh

Refugium auf Robinson-Crusoe-Inseln

Nur ein Gebiet gelangte bislang kaum in den Rang des öffentlichen Interesses. Es ist die Küstenregion Kambodschas, die sich über mehr als vierhundert Kilometer zwischen Thailand und Vietnam erstreckt. Sie ist gespickt mit Inseln und Inselchen, an denen selbst ein Robinson Crusoe Gefallen finden würde. Doch nun regt sich langsam auch hier neues Leben, das dazu bei-



tragen soll, den Gästen des Landes nach ihrem Aufenthalt in den Zentren des Nordens auch die Schönheiten im südlichen Landesteil nahe zu bringen.

Den Anfang dieser Entwicklung macht die kleine Zwillingsinsel Song Saa, die als erste Privatinsel der Region erst vor wenigen Monaten als touristisches Refugium eröffnet wurde. Mit einem Schnellboot ist Song Saa von Sihanoukville aus in einer halben Stunde leicht zu errei-

Bitte umblättern

Würgefeige in Angkor





Robinson-Crusoe-Stimmung auf Song Saa Private Island

chen. Bereits bei der Anfahrt fallen am Strand die gepflegten Pfahlbauten ins Auge. Sie gewähren durch ihre günstige Lage offensichtlich einen unmittelbaren Zugang zum Meer. In der Mitte der Insel dagegen ducken sich Dschungel-Bungalows unter ausladende Palmen-Blätterdächer und geben den Blick frei über die kleine Tropeninsel bis weit hinaus über das bläulich schimmernde Meer. Ein Südseeparadies im Golf von Thailand?

Schweben über dem Wasser

Und immer wieder, so wird schon beim ersten Landgang deutlich, ist es das ständige Schweben über dem Wasser, bei dem sich das wohlige Gefühl des Abgehobenseins einstellt. In weitem Bogen schwingt sich ein Holzsteg über die Wasseroberfläche hinüber zu dem Restaurant auf Stelzen, das zusammen mit der stilvollen Bar eine architektonische Einheit bildet. Hier zu sitzen auf einer der beiden Terrassen, nur getrennt von den herauf schwappenden Wellen durch einen Bretterboden aus Treibholz, macht neugierig auch auf alles Andere, das man sich hier sonst noch an ausgefallenem Lebensstil hat einfallen lassen.

Zwar Luxus, jedoch einer, der sich „in voller Harmonie mit der Natur“ abspielt, wie Rory und Melita Hunter betonen, die hier mit dem Erwerb ihrer Doppelinsel vor wenigen Jahren den Stein ins Rollen brachten. Nichts sollte durch den Ausbau der Zwillingsinseln in seiner Ursprünglichkeit beeinträchtigt werden. Weder die Inseln selber mit ihrem üppigen Baumbestand noch das Meer mit seinem Fischreichtum. Das zentrale Anliegen der „Umweltbewahrung“ wird bereits frühmor-



gens beim Kayaking durch die Mangrovenwälder der Nachbarinsel erkennbar. Mit wendigen Booten geht es beim Gesang exotischer Vögel vorsichtig hinein in die zwischen sperrigen Mangrovenwurzeln verlaufende enge Wasserschneise.

Natürliche und inszenierte Schönheit

Auch in der sternklaren Nacht stellt sich ein ähnlich intensives Naturgefühl ein beim Hinabgleiten vom Bungalow aus in die angenehm warmen Fluten. Und dann dieses seltsame Funkeln im Wasser. Sind es etwa die Sterne, deren Glanz an der Wasseroberfläche reflektiert? Doch schnell ist zu erkennen, dass fluoreszierendes Plankton die Ursache darstellt für dieses ungewöhnliche nächtliche Phänomen.

Insgesamt ist es eine Welt voller natürlicher und inszenierter Schönheit, die sich hier in dem kleinen Inselkosmos von Song Saa Private Island auf tut. Bislang kaum bekannt in den europäischen Reisekatalogen. Fragt sich nur, wie lange noch.

Dr. Bernd Kregel

Reiseinformationen:

www.songsaa.com
www.id-reisewelt.de
www.icstravelgroup.com



Fischgericht auf Song Saa



Tempelmusiker in Phnom Penh



Überwasser-Restaurant auf Song Saa

„Treibholz Bar“ auf Song Saa



9. BONNER FRAUEN .MESSE



Die Messe für die Frau

Schwerpunktthema: Familie

- Karriere - berufliche Möglichkeiten und Weiterbildung
- Familie - Kein Auslaufmodell nur neu definiert!
- Kinderprogramm
- Männerlounge - Lassen Sie sich überraschen!
- Gesundheit, Wellness, Kosmetik, Anti-Aging, Prävention & Ernährung
- Urlaubsreisen mit der Familie, Städtereisen und Kreuzfahrten
- Politik und die Frau in der Gesellschaft
- Was passiert im Alter?
- Wie werden meine Schwiegereltern/Eltern optimal versorgt?
- Wohnen, Mode, Schmuck, Schönheit und Esoterik
- Kunst, Kultur, Literatur und Musik
- Freizeit, Sport, Auto, Technik
- Finanzen

AM 9. UND 10. MÄRZ 2013

Im Hilton Hotel
Berliner Freiheit 2, 53111 Bonn

Eintritt frei!

www.frauenmesse-bonn.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 43E-MAIL: HERZOG-BECKER@KANZLEI-ROTHER.DE
INTERNET: WWW.KANZLEI-ROTHER.DE

Zack



Umzüge nah und fern • Lagerung

Unsere Leistungen
im Überblick

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

Mitglied im
Bundesverband
Möbelspedition
und Logistik
(AMÖ) e.V.Zack Umzüge & Dienstleistungen GmbH
An der Esche 28 • 53111 Bonn
Tel.: 02 28 - 68 447-0 • Fax: 02 28 - 68 44 7-22
mail@zack-umzuege.dewww.zack-umzuege.de

- Feuerwehr/Notarzt
112
- Arztrufzentrale Bonn
01805-044100
- Arztrufzentrale Rhein-Sieg-Kreis
(rechtsrheinisch)
02241-938333
- Arztrufzentrale Köln
0221-19292
- Giftnotruf Bonn
0228-19240
- HsM Handeln statt misshandeln
Notruftelefon: **0228-696868**
- Krankentransport Bonn
0228-652211
- Krankentransport
Rhein-Sieg-Kreis
02241-19222
- Krankentransport
Feuerwehr Köln
0221-745454
- Notdienstpraxis im
Malteserkrankenhaus Bonn
0228-64819191
- Notdienstpraxis im
Ev. Waldkrankenhaus
0228-383388
- Notdienstpraxis der nieder-
gelassenen Ärzte in Beuel
0228-407333
- Privatärztlicher Notdienst –
24 Stunden
0228-19257
- Privatärztlicher Dienst –
24 Stunden
0228-6202010
- Seniorenrecht
Rechtsanwälte Rother
0228-92391641
- Seniorenruf Stadt Bonn
0228 / 77-6699
- Senioren-Service Gutmann
Unabhängige Wohnberatung
24 Std.-Heimplatzvermittlung
0800 / 278 14 89
- seniorentermine.de
0228 - 55 90 20
- Spedition Keller – Umzüge
0228 - 67 55 01
- Zahnärztlicher Notdienst
01805-986700
- ZBV - Zentrale für Behinderten-
fahrten im Verein für Behinder-
tensport Bonn/Rhein-Sieg e.V.
0228-403670

Inklusion – was steckt hinter diesem Begriff?

Fahrdienstleistungen als Mittel der Teilhabe am gemeinsamen Leben

Inklusion ist im zurück liegenden Jahr als Begriff nahezu alltäglich geworden. Es vergeht auch jetzt kaum ein Tag, an dem dieses Wort nicht in den Printmedien, im Radio oder Fernsehen irgendwie auftaucht. Aber was bedeutet er eigentlich?

Bei Wikipedia steht dazu geschrieben: Die Forderung nach *Sozialer Inklusion* ist verwirklicht, wenn jeder Mensch in seiner Individualität von der Gesellschaft akzeptiert wird und die Möglichkeit hat, in vollem Umfang an ihr teilzuhaben oder teilzunehmen. Unterschiede und Abweichungen werden im Rahmen der sozialen Inklusion bewusst wahrgenommen, aber in ihrer Bedeutung eingeschränkt oder gar aufgehoben. Ihr Vorhandensein wird von der Gesellschaft weder in Frage gestellt noch als Besonderheit gesehen. Das Recht zur Teilhabe wird sozioethisch begründet und bezieht sich auf sämtliche Lebensbereiche, in denen sich alle barrierefrei bewegen können sollen.

Diese Möglichkeit zur Teilhabe in allen Lebensbereichen ist als Ziel in dem Übereinkommen über die Rechte von Menschen mit Behinderungen (kurz: Behindertenrechtskonvention) schon 2006 in der UNO-Generalversammlung formuliert und 2009 auch in Deutschland ratifiziert worden.

In welchen Bereichen und wie weit im Einzelnen dieses Ziel weltweit, in Deutschland, in den Kommunen oder auch nur im eigenen persönlichen Umfeld erreicht ist, mag jeder für sich selber ermitteln ...

Ein entscheidender Aspekt für die Möglichkeit zur Teilhabe ist dabei die Barrierefreiheit. Barrierefreiheit bedeutet in diesem Zusammenhang, Gebäude, Verkehrsmittel und Gebrauchsgegenstände, aber auch Dienstleistungen und Freizeitangebote so zu gestalten oder auszustatten, dass sie allen Menschen zugänglich sind. Für Menschen mit Behinderung bedeutet Barrierefreiheit mehr als zusätzlichen Komfort. Es geht um etwas ganz Grundsätzliches: Sie können selbstbestimmt am gesellschaftlichen Leben teilnehmen.

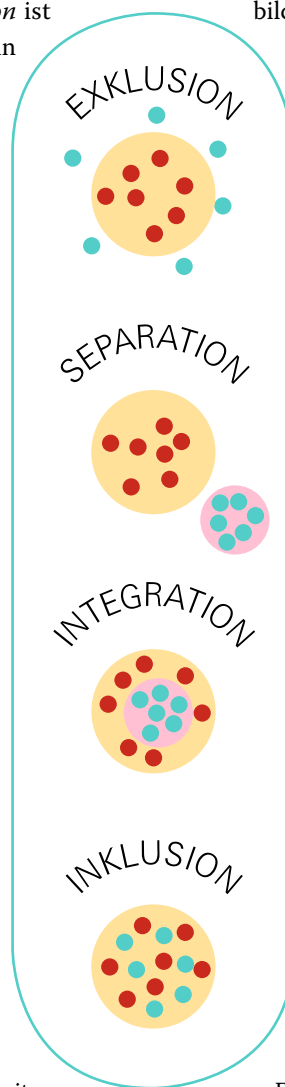
Dieses Ziel fördert der Behindertensportverein Bonn/Rhein-Sieg e.V. (VfB) auf vielfältige Art und

Weise: mit Angeboten im Bewegungsbereich für gesunde, behinderte und von Behinderung bedrohte Menschen; mit den Möglichkeiten der Wiedereingliederung ins Arbeitsleben für chronisch Kranke oder Menschen mit Suchtproblemen – beispielsweise durch Kurz- und Langzeitpraktika, Ausbildungsplätze und Festanstellungen – und mit seinem vereinseigenen Fahrdienst. Gerade Mobilität ist für viele Menschen entscheidend für die Teilhabe am gemeinsamen Leben im Sinne einer inklusiven Gesellschaft. Der VfB befördert Kinder zu ihren psychomotorischen oder Sprachheilkindergärten, Senioren zu Tagespflegeeinrichtungen, mobilitätseingeschränkte Teilnehmer zu ihren jeweiligen Sportgruppen, übernimmt Transporte zu Arztbesuchen oder Klinikaufenthalten und vieles mehr. Viele dieser Beförderungsleistungen bedürfen einer fachlichen Betreuung der Fahrgäste, weshalb alle Fahrer und Beifahrer des VfB regelmäßig zu allen relevanten Themen der Beförderung und Betreuung an Fortbildungsmaßnahmen teilnehmen. Mit einer älter werdenden Gesellschaft steigt die Nachfrage nach Beförderungsleistungen und somit der Bedarf an Fahrern, denen das Ziel einer inklusiven Gesellschaft am Herzen liegt. Deshalb freuen sich der Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V. und seine Fahrgäste, wenn noch mehr Interessenten

sich als Fahrer in diesem Bereich engagieren möchten. Voraussetzung ist ein gültiger Führerschein und Freude an der Arbeit mit Menschen. Der benötigte Personenbeförderungsschein kann dabei vom VfB vorfinanziert werden. Bei Interesse für dieses spannende soziale Betätigungsfeld sind die beiden Fahrdienstleister des VfB, Herr Kindgen und Herr Marondel, telefonisch unter 0228-4036725 für weitere Infos zu erreichen. Allgemeine Infos zum Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V. und allen seinen Angeboten gibt es auch auf der Vereinshomepage.

Martina Weiß-Bischof

Weitere Infos:
Verein für Behindertensport e.V.
Hans-Böckler-Str. 16
Bonn-Beuel
www.vfb-bonn.de
0228-403670



Lebenszeitkosten

Am 27. November 2012 veröffentlichte die BARMER GEK ihren Pflegereport 2012. Erstmals wurden darin die genauen Ausgaben der Pflegeversicherung sowie die privaten Kostenanteile über einen längeren Zeitraum ermittelt. Für die Berechnung der Gesamtlebenszeitkosten der Pflege hatte das Autorenteam des Pflegereports um Prof. Dr. Heinz Rothgang vom Zentrum für Sozialpolitik der Universität Bremen die Kosten für rund 2000 Versicherte ab 60 Jahren analysiert, die im Jahr 2000 erstmalig pflegebedürftig geworden waren. Dazu wurden die Ausgaben der Sozialen Pflegeversicherung in den Jahren 2000 bis 2011 summiert. „Erstmals können wir nun beziffern, welche Kosten in der Pflegeversicherung, bei der Sozialhilfe und vor allem privat für die Pflege aufgebracht werden“, so Rothgang.

Schwankungen bis ins Extrem

Auffällig sind die dabei ermittelten Unterschiede: So übernimmt die soziale Pflegeversicherung im Durchschnitt für einen Pflegeversicherten Leistungen in Höhe von rund 33.000 Euro. Dabei liegt die Spanne zwischen 13 und 262.000 Euro. Derartig hohe Beträge müssen jedoch nur für einen sehr kleinen Teil der Versicherten aufgebracht werden. Rund 28 Prozent der Pflegebedürftigen beanspruchen von den Pflegekassen weniger als 5.000 Euro, weitere 20 Prozent zwischen 5.000 und 15.000 Euro. Ähnliche Schwankungen weisen die privaten Anteile auf. Sie erreichen bei stationärer Pflege im Extremfall bis zu 305.000 Euro, im Durchschnitt liegen sie bei 31.000 Euro.

Der Blick auf die privat zu tragenden Anteile der Pflegekosten zeigt besonders deutlich, dass Frauen vor allem wegen ihrer längeren Heimpflege mehr belastet werden. Sie müssen zu ihren Pflegekosten privat durchschnittlich etwa 45.000 Euro beisteuern, während Männer circa 21.000 Euro Eigenanteile aufbringen müssen. „Damit wird konkret fassbar, dass die Pflegeversicherung immer eine Teilkaskoversicherung war, ist und bleiben wird“, so Dr. Rolf-Ulrich Schlenker, stellvertretender Vorstandsvorsitzender der BARMER GEK.

Zahl Pflegebedürftiger steigt langsamer

Die Zahl der Pflegebedürftigen ist 2011 erstmals weniger stark gewachsen. „In den nächsten zwei Jahrzehnten wird der Zuwachs im Trend sogar noch weiter zurückgehen“, so der Gesundheitsökonom Rothgang. Dabei falle der Anstieg in den Regionen sehr unterschiedlich aus. In den Jahren 2005 bis 2007 war die Zahl der Pflegebedürftigen in den neuen Bundesländern zum Teil erheblich stärker angestiegen als im Bundesdurchschnitt von 5,6 Prozent. In den Jahren 2007 bis 2009 haben sich die Zuwachsraten im Osten zum Teil aber wieder deutlich abgeschwächt. Die Abschwächung in den alten Bundesländern fiel dagegen geringer aus.

Weitere Ergebnisse des BARMER GEK Pflegereports

Die altersstandardisierte Pflegehäufigkeit lässt keinen eindeutigen Trend erkennen. Der Anteil der pflegebedürftigen Menschen ist zwischen 1998 und 2010 insgesamt um 0,11 auf 2,40 Prozentpunkte gestiegen – ein Zuwachs um 5 Prozent. Die Zahl der Pflegebedürftigen stieg in dieser Zeit um etwa 30 Prozent. Die Steigerung ist damit im Wesentlichen auf eine veränderte Altersstruktur zurückzuführen.

(Anm.d.Red.: Damit sind die geburtenstarken Jahrgänge der 30er Jahre in der Pflege angekommen. Für die kommenden 30 Jahre, bis die Jahrgänge nach dem „Pillenknick“ der 60er folgen, dürfte die Anzahl der Pflegebedürftigen einigemaßen stabil bleiben und anschließend abnehmen. Siehe auch **aktiv** Senioren Termine, Ausgabe August/September 2011: Demenz ... Schicksal, Kostenfaktor, Wirtschaftswunder – Kein vierfach höheres Risiko für heute 45jährige an Demenz zu erkranken, keine Verdreifachung von Demenzen bis 2050!)

Innerhalb der Pflegestufen gewinnt die Stufe 1 an Bedeutung. Hier stieg der Anteil von 0,95 auf 1,28 Prozentpunkte (+ 35%). Dagegen sank die Häufigkeit in Stufe 2 von 0,95 auf 0,77 (-19 %) und in Stufe 3 von 0,39 auf 0,32 Prozentpunkte (-18%).

Ein differenziertes Bild bei den neuen Pflegefällen – sie sind im Trend rückläufig. Bei Männern ist diese so genannte Inzidenz relativ konstant bei 0,53 Prozentpunkten. Bei den Frauen sank sie im Zeitraum von 1999 bis 2010 dagegen von 0,72 auf 0,65 Prozentpunkte (- 10%).

Kurzzeitpflege gewinnt Bedeutung

Die Kurzzeitpflegefälle haben sich zwischen 1998 und 2011 verdreifacht, während die Zahl der Pflegebedürftigen nur um 20 Prozent anstieg. Diese Leistung wird heute besonders nach Krankenhausaufenthalten genutzt. Dabei erreicht die Kurzzeitpflege ihr Ziel immer weniger. Statt akute Krisen zu bewältigen, denen weitere häusliche Pflege folgt, schließt sich immer öfter eine vollstationäre Dauerpflege an (1998 bis 2011 Anstieg von 18 auf 30 Prozent). Auch bemerkenswert: Von 1998 bis 2011 hat sich der Anteil der nach einer Kurzzeitpflege Verstorbenen von 11 auf 17 Prozent erhöht.

Heimentgelte

Bei den Heimentgelten gibt es beträchtliche Unterschiede, je nach Träger und Region. Private Träger erhalten durchschnittlich weniger als freigemeinnützige und öffentliche. Dies gilt sowohl für die Pflegekosten als auch für die sogenannten Hotelkosten. Die Durchschnittspflegesätze (inklusive Hotelkosten) liegen für die mittlere Hälfte der Einrichtungen (1. bis 3. Quartil) zwischen 1.884 und 2.266 Euro für private Träger. Freigemeinnützige Träger erhalten zwischen 2.081 und 2.574 Euro. Am besten werden die öffentlichen Träger vergütet, ihre Entgelte liegen zwischen 2.245 und 2.565 Euro.

Impressum

aktiv Senioren Termine

Informationen, Unterhaltung, Freizeit- und Gesundheitstipps sowie Termine und Freizeitangebote für Menschen, die etwas für sich tun und erleben wollen.

Erscheinungsweise 6 mal jährlich in Bonn, im Rhein-Sieg-Kreis und angrenzender 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@ideallbonn.de
www.idealbonn.de*

Verlags- und Anzeigenleitung:

Detlef Hipp, 0228/55 90 20

Abonnement:

*Aboverwaltung: 0228/55 90 20
Durch Einzahlung von 18,00 Euro auf das Abonnenten-Konto erhalten Sie ein Jahr lang (insgesamt 6 Ausgaben) die druckfrische Ausgabe sofort nach Erscheinen zugestellt.
Abo-Konto-Nr.: 1 602 910 012 bei Volksbank Bonn (BLZ 380 601 86)
Zahlungsempfänger ist:
IDEAL GmbH
Geben Sie als **Verwendungszweck** Ihren **NAMEN** und Ihre **ADRESSE** gut lesbar an (Druckbuchstaben)!*

Redaktion und Gestaltung werden von ehrenamtlichen Mitarbeitern erstellt:

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

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



*seniorentermine.de
(aktuelle Termine)*



*idealbonn.de
(Ausgabenarchiv
/Download)*

Wir, die Wohlfahrtsverbände in der Stadt Bonn

... sind Träger vieler ambulanter Pflegedienste im gesamten Stadtgebiet. Unsere engagierten und qualifizierten Mitarbeiter/innen kommen zu Ihnen oder Ihren Angehörigen nach Hause und informieren Sie umfassend über unser vielfältiges Leistungsangebot.

Eine eingehende Beratung zu Ihren individuellen Bedürfnissen und Erfordernissen sowie zu den Finanzierungsmöglichkeiten ist für uns selbstverständlich.

Zu unseren Leistungen gehören: • Häusliche Kranken- und Altenpflege • Essen auf Rädern • Familienpflege • Hauswirtschaftliche Versorgung • Individuelle Beratung • und vieles mehr ...

**WIR SIND FÜR SIE DA.
RUFEN SIE UNS GANZ EINFACH AN!**



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

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



Pflegestation für Bonn
☎ (02 28) 21 34 39
Pflegestation für Bonn Nord-West
☎ (02 28) 68 84 83 - 0
Pflegestation für Beuel
☎ (02 28) 47 37 82
Pflegestationen für Bad Godesberg
☎ (02 28) 9 57 25 - 0 (Süd)
☎ (02 28) 68 83 84 - 0 (Nord)



**Pflege- und Gesundheitszentrum
Diakonisches Werk**
Godesberger Allee 6-8
53175 Bonn
Tel.: 22 72 24-10/-12
pgz@dw-bonn.de

Ambulante Pflege Niederkassel
Oberstraße 205
53859 Niederkassel
Tel.: 02208 9225 510
ambulantepflege.niederkassel@
dw-bonn.de



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