

# aktiv senioren termine

kostenlos  
für unsere  
Leser

Informationen, Unterhaltung,  
Freizeit- und Gesundheitstipps  
sowie **14 Seiten Termine** und  
Angebote für Menschen, die etwas  
für sich tun und erleben wollen.



Drei mal Spargel  
ganz anders ... Seite 4



Mit den Nachtwächtern  
durch Bonn ... Seite 18



Fernost Teil III · Thailand  
Nord: auf der Suche nach  
der Seele ... Seiten 8 - 11

Schöne neue Welt  
Senioren zwischen  
Muße und  
Herausforderung

# Das Leben wieder aktiv genießen.

## Rehabilitation stärkt Ihre Zuversicht.

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

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

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

Rufen Sie uns gebührenfrei an. Wir informieren Sie gerne.



Kaiser-Karl  
Klinik



Fachklinik für  
Rehabilitative Medizin  
Orthopädie  
Geriatrie  
Innere Medizin  
Traditionelle Chinesische Medizin

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

Kostenlose Servicenummer  
0800 6833800

## Editorial

Seien Sie begrüßt!

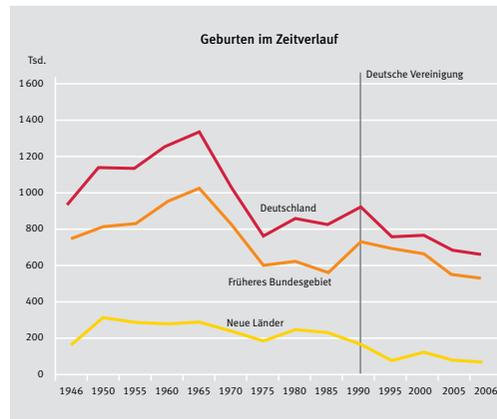
Schon immer gab es für den einen oder anderen „jung gebliebenen im Ruhestand“ so viel zu tun, dass ihm ständig zu wenig Zeit für die Bewältigung seiner vielfältigen Aufgaben und Beschäftigungen verblieben ist. In Zukunft könnte es für ihn noch schwieriger werden, es kommen zusätzliche Herausforderungen auf ihn zu. Neben familiären Aufgaben und ehrenamtlichen Tätigkeiten, Urlaubsreisen, der Renovierung von Wohnung, Haus oder Garten sowie der regelmäßigen Teilnahme Fitness-, Computer- und Bildungskursen, für deren Planung und Koordination dieses Termine-Magazin gute Dienste leisten möchte, wird von ihm erwartet, *berufstätig* zu sein. Aber nicht nur von ihm, es wird sehr viele angehen, die kürzlich in Rente gegangen sind oder in den kommenden Jahren gehen werden. Ich rechne für die Zukunft mit einem Heer berufstätiger Rentner und Pensionäre.

Im Ruhestand berufstätig? Das ist schon jetzt kein Widerspruch mehr und könnte zukünftig womöglich sogar zur Regel werden. Auf Seite 6 dieser Ausgabe von aktiv Termine lesen Sie von „100 guten Jahren“, die in Mitteleuropa Geborene möglicherweise schon bald als ganz normale Lebensspanne erreichen. Ein solch langes Leben will mit Sinn gefüllt und finanziert werden.

Der Artikel schildert, welche beruflichen Optionen sich auch über 65-Jährigen noch bieten, wenn sie sich entsprechend qualifizieren lassen. Das liest sich gut, und bestimmt werden viele dann „Nicht-“ruheständler eine zweite erfolgreiche und womöglich langanhaltende Karriere erleben. Wogegen nichts spricht. Solange diese Arbeit aus freien Stücken aufgenommen wird und Freude bereitet.

Aber hat man in Deutschland wirklich nur die schönen 100 Jahre Lebenserwartung im Blickfeld, wenn uns Berufstätigkeit jenseits der bisher üblichen Altersgrenze plötzlich von allen möglichen Seiten her schmackhaft und vertraut gemacht werden soll? Stecken vielleicht sehr viel stärker als man zunächst glauben mag, ernstzunehmende Interessen der Wirtschaft dahinter? Von Unternehmen, die nur nach einem gleichbleibend großen Angebot von Arbeitssuchenden verlangen?

Die überschlägige Berechnung lässt auf den Gedanken kommen. Die geburtenstarken Jahrgänge bis 1940 (jeweils ca. 1,4 Millionen stark) sind bereits in Rente. Die Nachkriegsjahrgänge (jeweils unter 1 Millionen) verlassen gegenwärtig den Arbeitsmarkt, die geburtenstarken Jahrgänge der 50iger (jeweils knapp 1,5 Millionen) bereiten sich schon auf ihren Ruhestand vor ... In den Arbeitsmarkt hinein gehen hingegen seit zwei Jahrzehnten nur Geburtenjahrgänge, deren



Geburtenzahlen knapp halb so groß sind, wie die ihrer Eltern und Großeltern. (Siehe Grafik, Quelle: Deutsches Statistisches Bundesamt) Unter Beibehaltung dieser Umstände würde sich die Zahl der Arbeitskräfte in den nächsten 20 Jahren um mindestens 10 Millionen verringern. Statt rund 45\* Millionen gäbe es nur noch 35 Millionen. (\*wovon gegenwärtig etwa 42 Millionen in Arbeit und ca. 3 Millionen arbeitslos sind.)

Würde es dann immer noch Arbeitssuchende geben, die keine Arbeit finden können? Oder müssten sie sich dann immer noch mittels Mini-lohn ausbeuten lassen? Kaum anzunehmen. Und wegen der hohen Produktivität, die Arbeitsplätze in Deutschland auszeichnet, und den damit möglichen Erlösmargen, könnte es dazu kommen, dass von den Unternehmen jeder, aber auch wirklich jeder Mann und jede Frau gebraucht ... und angemessen bezahlt wird. Sonst geht sie/er halt zu dem, der mehr anbietet.

Es sein denn, es gelänge den Lobbyisten der Wirtschaft unsere Politiker von der Sinnhaftigkeit zu überzeugen, die 10 Millionen Menschen, die jetzt Rentner werden oder es gerade geworden sind, dazu zu bewegen, sich auch noch über das reguläre Renteneintrittsalter hinaus dem Arbeitsmarkt zur Verfügung zu stellen.

Dieses Vorhaben könnte ihnen bedauerlicherweise tatsächlich glücken. Eine Generation „ältere Arbeitnehmer“, über zehn Jahre lang eingeschüchtert von Hartz 4, wird sich so, wie es aussieht, auch im Ruhestand fügen. Beispielsweise wenn ihr Zuschüsse zu ihrer Niedrigrente verweigert werden oder ihr vielleicht sogar mit Abschlügen gedroht wird, falls Jobangebote abgelehnt werden. Sie wird sich nötigen lassen, auch weiterhin „unterbezahlte“ Jobs anzunehmen.

Unternehmen wie zum Beispiel *Amazon*, *Pin*, *Hermes Versand* und etliche andere könnten sich weiterhin darauf verlassen, genügend Billiglohnkräfte angeboten zu bekommen – das Geschäftsmodell, „den größeren Teil der Lohnkosten lassen wir großzügig von der Gesellschaft finanzieren“, würde weiterhin einer goldenen Zukunft entgegen schauen können.

Wenn es nicht jetzt verhindert wird.

Bis zum nächsten Mal!  
Detlef Hipp

### Service

- Second Hand von Mädels für Mädels ..... 5
- Aufgeweckte schlafen besser ..... 5
- Testschläfer gesucht ..... 12

### Bildung

- Hundert gute Jahre ..... 6
- Fit am Steuer ..... 7
- Bildteppich ..... 7

### Lebensqualität

- Kullinarischer Spargel ..... 4

### Reisen

- Die Suche nach Thailands Seele ..... 8 - 11

## senioren BONN RHEIN-SIEG KÖLN termine

Adressen der Anbieter .... Seite 20/21

- Medientechnik, Internet, Computer, Digitalfotografie ..... 13

- Regelmäßig Angebote ..... 14-20

- Veranstaltungen mit einmalig stattfindendem Charakter: Lesungen, Gespräche, Seminare, Eröffnungen u.s.w. .... 21- 25

Höret ihr Leut' ..... 18

Vom Leben – Neue Spieltermine ..... 23

Macke-Viertel-Fest ..... 25

### Tat und Rat

Gruppen und Aktivitäten ..... 26/27

SeniorenTreff ..... 27

### Gesundheit

Innovative Kooperation ..... 28

Präventionssport ..... 29

### Allgemein

Impressum ..... 12

aktiv im Abo ..... 12

Wichtige Telefonnummern ..... 28

*Mit Sauce Hollandaise, angebraten oder einfach in Butter geschwenkt ... ungeduldig warten alle Spargelliebhaber auf den ersten frisch gestochenen, regionalen Spargel. Neben den traditionellen Zubereitungsarten schmeckt Spargel aber auch hervorragend als Gratin oder in einem leckeren, leichten Salat. Wir haben zur Spargelsaison raffinierte Rezepte für Sie zusammengestellt.*

Spargelsalat  
à la Grafschafter

Gnocchi an Garnelen  
in Limettensauce

Sommerlicher  
Erdbeer-Character-Salat



Zutaten für 4 Portionen

- je 500 g grüner und weißer Spargel
- 1 EL Butter
- 1/2 TL Salz
- 1 Prise Zucker
- 4 hart gekochte Eier
- 1 Bund Radieschen
- 2 Packungen geräucherte Forellenfilets (à 125 g)
- Für das Dressing:
- 1 Becher Joghurt (= 150 g)
- 1-2 EL Grafschafter Apfelschmaus
- 2-3 EL Zitronensaft
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Spargel putzen, weißen Spargel ganz, bei dem grünen Spargel nur das untere Drittel schälen. 300 ml Wasser mit Butter, Salz und Zucker aufkochen, weißen Spargel dazugeben und ca. zehn Minuten garen, grünen Spargel nach ca. fünf Minuten Garzeit dazugeben. Eier pellen und fein würfeln. Radieschen vom Grün schneiden, waschen und in Scheiben, Forellenfilets in Stücke schneiden. Zutaten für das Dressing verrühren, mit Spargel vermischen und mit Radieschen auf Teller anrichten. Forellenfilets als Topping auf den Salat geben, Eier überstreuen und servieren. Dazu schmeckt knuspriges Körnertoast.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Nährwerte, pro Portion:  
kJ/kcal: 1206/289  
Eiweiß: 26 g  
Fett: 14 g  
Kohlenhydrate: 13 g  
Broteinheiten: 0,5

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Packung HENGLEIN Gnocchi (= 500 g)
- 250 g küchenfertige Garnelen
- 500 g grüner Spargel
- 2 Schalotten
- 2 EL Butter
- 200 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne
- 2 TL Honig
- Saft und abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Limette
- Salz und Pfeffer
- ca. 2 TL heller Saucenbinder

Garnelen waschen und trocken tupfen. Spargel putzen, das untere Drittel schälen und den Spargel schräg in dünne Scheiben hobeln. Gnocchi nach Packungsanweisung zubereiten.

Schalotten abziehen, in Würfel schneiden und mit dem Spargel in der erhitzten Butter ca. 3 Minuten braten. Brühe und Sahne angießen, aufkochen und mit Honig, Limettensaft und -schale sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Sauce mit Saucenbinder etwas andicken, Gnocchi untermischen, auf Teller anrichten und servieren.  
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Nährwerte, pro Portion:  
kJ/kcal: 2400/574  
Eiweiß: 21,3 g  
Fett: 31,4 g  
Kohlenhydrate: 4,9 g  
Broteinheiten: 4

Zutaten für 4 Portionen

- 2 EL brauner Zucker
- 50 g Cashewkerne
- 500 g grüner Spargel
- 1 TL Butter
- Salz
- 1 Prise Zucker
- 150 g LEERDAMMER Caractère®
- 250 g Erdbeeren
- 100 g gemischte Sprossen
- Für das Dressing:
- 5 EL Olivenöl
- 2 TL Erdbeermarmelade
- 3-4 EL Himbeeressig
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zucker in einer Pfanne schmelzen, Cashewkerne dazugeben, karamellisieren und auf Backpapier abkühlen lassen.

Spargel putzen, das untere Drittel schälen und schräg in mundgerechte Stücke schneiden. 1 Liter Wasser mit Butter, 1/2 TL Salz und Zucker aufkochen, Spargel dazugeben und abgedeckt ca. 5-10 Minuten bissfest garen. LEERDAMMER Caractère® in Streifen schneiden. Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden oder vierteln. Für das Dressing alle Zutaten verrühren.

Spargel, LEERDAMMER Caractère®, Erdbeeren und Sprossen dekorativ auf einer großen Platte oder Tellern anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Cashewkerne überstreuen und nach Wunsch mit frischem Landbrot servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Nährwerte, pro Portion:  
kJ/kcal: 1794/429  
Eiweiß: 14,7 g  
Fett: 31,3 g  
Kohlenhydrate: 18,9 g  
Broteinheiten: 1,5



## Nur von Mädels ...



Was hat ein Flohmarkt zu bieten, auf dem nur Frauen ihre Waren feilbieten dürfen? Genau, eine riesige Auswahl an Kleidung, Schuhen, Schmuck, Kosmetika und Unterhaltungsartikel. Am

10. März, sonntagnachmittags zwischen 15 und 20 Uhr, dürften deshalb an den 150 Verkaufstischen wohl an die 3.000 Einkaufsherzen aller Altersgruppen, erwartungsgemäß nahezu ausschließlich weibliche, höher geschlagen haben. Gelegentlich fiel unter den Besuchern aber auch der eine oder andere Mann



auf. Aussteller wie Besucher nahmen den 1. Mädelsflohmarkt im Beuler Brückenforum so positiv auf, dass frau sich wegen des großen Besucherandrangs fürs nächste Mal eine größere Ausstellungsfläche vorstellen kann.

Die nächsten Mädelsflohmärkte im Brückenforum sind am 21. April, 12. Mai und 23. Juni. Mehr Informationen: [www.nachtkonsum.com](http://www.nachtkonsum.com)

## Aufgeweckte schlafen besser.



Was gibt es Schöneres, als nach erholsamen Schlaf munter aufstehen zu können? ... noch ein klein wenig liegenbleiben zu dürfen!

Dass Morgen und Tag gut werden, dazu trägt an einer vorderen Stelle bei, wie einer sich bettet. Weil dieses „wie“ für jeden Mensch sehr unterschiedliche Antworten parat hat, lohnt sich der Weg zu einem Fachmann – notabene zu einem mit sehr großer Erfahrung. Wie es Günter Marx einer ist. Mit Heimtextilien ist seine Familie seit 1900 selbstständig. Das Bettenfachgeschäft in Troisdorf, das auch bereits seit 1940 existiert, hat er 2005 als eine Zweigniederlassung der Marx GmbH übernommen. Als bekannte Marken führt das Unternehmen: Crown Bedding (Boxspring), Werkmeister, Ergovital, Fey, M-Line, Rummel, Dermapur und Irisette.

Seine Kunden sind Stammkunden. Das überrascht nicht, angesichts des Services, den das Geschäft bietet. Selbstverständlich wird jeder Kunde

fachlich qualifiziert und in aller Ausgiebigkeit von Günter Marx persönlich beraten, und er kann auch sehr unterschiedliche Kombinationen von Bettgestellen, Unterfederungen (Boxspring oder Lattenroste) sowie Matratzen und Topper im Ladenlokal ausprobieren. Aber es ist oft sinnvoll, ein neues „Schlafsystem“ zunächst für mehrere Nächte und vor allem bei sich zu Hause ausgiebig prüfen zu können. Das Unternehmen übernimmt auch hierbei Lieferung und fachgerechte Montage, so dass der Kunde davon ausgehen kann, dass anschließend über viele Jahre Schlaffreude und Zufriedenheit gesichert sind.

Weitere Informationen: Betten Hoffmann, Zweigniederlassung der Marx GmbH Frankfurter Str. 63, 53840 Troisdorf (großer Parkplatz gegenüber)

Tel.: 0 22 41 / 70 29 0

Fax: 0 22 41 / 97 42 62

Info@bettenhoffmann.de

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



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 Pflegewohnbereich.“

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

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

Das Wohnstift Beethoven • Siefenfeldchen 39, 53332 Bornheim • Tel.: 0 22 22 - 73 512 • [www.wohnstift-beethoven.de](http://www.wohnstift-beethoven.de)

# Hundert *gute* Jahre

Die wachsende Zahl älterer Menschen in Deutschland wird häufig als Problem für die Sozialsysteme gesehen. Die Chancen, die der demografische Wandel ebenfalls mit sich bringt, standen im Mittelpunkt eines Essay-Wettbewerbs des Bundesinnenministeriums. Gewonnen hat der Betriebswirt, Programmierer und Seniorenberater Gisbert Löcher. Für ihn beginnt mit knapp sechzig Jahren das Leben nochmal ganz neu.

Gisbert Löcher ist mit 59 Jahren der Älteste in seinem Unternehmen, doch alt fühlt er sich deswegen nicht. Der studierte Betriebswirt arbeitet seit vielen Jahren als IT-Experte am luxemburgischen Sitz einer japanischen Investmentbank. Seine Arbeit macht ihm Spaß, aber er plant voraus. „Ich will selbst bestimmen, wann ich aufhöre, zu arbeiten“, sagt er. In der Bank ist spätestens mit 65,5 Jahren Schluss – bis dahin will er sich ein zweites Standbein aufgebaut haben. Seit einem Jahr studiert er deshalb parallel zum Beruf den online-basierten Masterstudiengang „Integrierte Gerontologie“ an der Universität Stuttgart. „Natürlich geht es dabei um mein eigenes Altern“, räumt Löcher ein. „Aber auch beruflich lässt sich viel daraus machen.“

Im Jahr 2034 wird Deutschland – nach heutiger Statistik – die älteste Bevölkerung der Welt haben. „Da weniger junge Leute nachkommen, müssen die Älteren länger arbeiten“, so Prof. Frank C. Englmann, Direktor des Instituts für Volkswirtschaftslehre und Recht der Universität Stuttgart. Doch der Wirtschaftswissenschaftler sieht das durchaus positiv. „Zu Bismarcks Zeiten war die Lebenserwartung von Arbeitern geringer als 65 Jahre.“ Heute haben die Meisten auch bei längerer Lebensarbeitszeit nach dem Ruhestand noch viele gute Jahre.

Viele Menschen wollen selbst entscheiden, wie lange sie arbeiten. Schließlich macht Arbeit häufig Spaß und trägt zu einem erfüllten Leben bei. Gisbert Löcher hat sich in seinem Studium damit beschäftigt, was gelingendes Altern bedeutet. Gesundheit, soziale Kontakte und sinnvolle Beschäftigung sind dafür wichtig. „Man hat nicht alles in der Hand, kann aber einiges selbst dazu beitragen, erfolgreich zu altern.“ Löcher betrachtet das Altern als eine Aufgabe und will andere darin unterstützen, sie zu meistern. Um Praxiserfahrung zu sammeln, engagiert er sich in der Hospizbewegung und begleitet seit einiger Zeit zwei hochbetagte Damen. „Ich will gerne helfen“, sagt er.

Neben der volkswirtschaftlichen Sicht und der persönlichen Perspektive ist es auch für einzelne Unternehmen wichtig, den demografischen Wandel im Blick zu haben. Besonders für kleine und mittlere Unternehmen kann die Verknappung des Arbeitsmarktes gravierende Folgen haben. Anders als bei großen, global tätigen Aktiengesellschaften bedroht es mittelständische Unternehmen in ihrer Existenz, wenn Nachwuchskräfte fehlen, um den Generationenwechsel zu vollziehen. Und wenn der Mittelstand als stärkstes Wirtschaftssegment in Deutschland leidet, ist das problematisch für den Arbeitsmarkt und die Wirtschaftsleistung insgesamt. „Der Kuchen, der auf alle Generationen zu verteilen ist“, wird kleiner“, resümiert Englmann.

Gisbert Löcher hat Ideen, wie dieser Entwicklung beizukommen ist. „Ab 2015 kommen immer weniger Leute nach“, sagt er. „Aber viele Personalchefs machen sich keine Gedanken, weil sie selbst nur noch ein paar Jahre im Betrieb sind.“ Es geht darum, bei den Firmen ein Bewusstsein für das Problem zu schaffen – und früh Vorsorge

zu treffen. „Sie sollten darauf achten, dass sie möglichst früh eine gemischte Belegschaft mit allen Altersgruppen haben. Sonst laufen sie in eine Falle hinein“, sagt Löcher. Sein Plan ist es, Firmen freiberuflich zum Thema „alternde Belegschaften“ zu beraten. Denn viele wissen nicht um die Vorteile, die eine altersmäßig gemischte Belegschaft mit sich bringt. „Die Produktivität ist höher, als wenn man nur junge oder nur ältere Leute hat“, so Löcher.

Auch Englmann sieht Vorteile in einer gemischten Belegschaft. „Zweifellos ist es so, dass die Jüngeren vom Erfahrungswissen der Älteren deutlich profitieren. Da geht es nicht nur um den Produktionsprozess, sondern auch die Arbeit im Team, die Lösung von Konflikten.“ Die gute Nachricht: Der Jugendwahn ist bereits auf dem absteigenden Ast. „Im letzten Jahrzehnt gab es ja noch sehr viele Unternehmensvorstände, auch von DAX-Unternehmen, die zwischen 40 und 50 Jahren alt waren.“ Doch aufgrund des Fachkräftemangels habe das Umdenken begonnen, sagt Englmann.

Studien zeigen, dass die Produktivität von Menschen bis zum 53. Lebensjahr zunimmt und dann lange konstant bleiben kann. Für Gisbert Löcher ist es wichtig, ständig Neues zu lernen. Im Studiengang „Integrierte Gerontologie“ bekommt er reichlich geistiges Futter. „Da werden Generalisten ausgebildet, die an Schnittstellen arbeiten und Leitungsfunktionen ausfüllen können. Besonders gefällt mir die Vielseitigkeit.“

Dass man auch in der zweiten Lebenshälfte noch neue Talente entdecken kann, hat Löcher erst neu wieder gemerkt. Für einen Essay-Wettbewerb der Bundesregierung zum demografischen Wandel schrieb er den Aufsatz „Ich werde 100 gute Jahre leben“. Dabei hat er festgestellt, wie viel Spaß ihm das Schreiben macht. Groß war seine Überraschung, als sein Essay unter 100 eingereichten Beiträgen von der Fachjury auf den ersten Platz gewählt wurde.

Auch seinem nächsten beruflichen Leben als Berater blickt Gisbert Löcher zuversichtlich entgegen: „Einem freiberuflichen Berater nehmen die Kunden sein Alter nicht übel. Im Gegenteil: Ältere Menschen fühlen sich wahrscheinlich bei einem Berater, der selbst schon ergraut ist, besser aufgehoben.“

Jörg Schuster

Informationen:

Universität Stuttgart

Master online Integrierte Gerontologie  
katrin.nachbar@inspo.uni-stuttgart.de

Nobelstraße 15

70569 Stuttgart



Das romantische Idyll am schönen Rhein  
in Königswinter-Niederdollendorf

Rheinufer 100 · Tel. (02223)299393 – tgl. ab 11 Uhr, Freitag Ruhetag!

## Fit am Steuer

NRW-Verkehrsminister Michael Groschek unterstützt ADAC Angebot als Schirmherr

Autofahrer mit langjähriger Fahrpraxis verursachen deutlich weniger häufig Unfälle mit Personenschaden als jüngere Verkehrsteilnehmer. Sie verfügen über so gute Kompensationsmöglichkeiten, dass sie die meisten Gefährdungssituationen unfallfrei verlassen. Daher sieht der ADAC für verpflichtende Gesundheitschecks bei Senioren keine Notwendigkeit. Stattdessen setzt der Club auf eine umfassende Aufklärung und die Stärkung der Eigenverantwortlichkeit.

NRW-Verkehrsminister Michael Groschek begrüßt das Angebot des ADAC, denn freiwillige Selbstkontrollen wie der FahrFitnessCheck können eine große Wirkung zeigen.

Beim ADAC FahrFitnessCheck, der in Zusammenarbeit mit ausgewählten Fahrschulen durchgeführt wird, geht es für den Teilnehmer 45 Minuten lang mit einem qualifizierten Moderator im eigenen Pkw auf Testfahrt in gewohnter Umgebung. In einer Nachbesprechung gibt der Profi eine Einschätzung und eine Empfehlung für die weitere Teilnahme am Straßenverkehr, die natürlich vertraulich

ist und nicht an Behörden oder Dritte weitergegeben wird. Auf dieser Basis kann der Fahrer dann eigenverantwortlich entscheiden, was er sich zutraut.



Das Programm richtet sich an alle Autofahrer, die ihr eigenes Fahrkönnen testen möchten und somit einen Beitrag zum sicheren Straßenverkehr beisteuern wollen. Für ADAC Mitglieder kostet der Check 49 Euro, Nichtmitglieder zahlen 69 Euro.

Weitere Informationen sowie die Kontaktdaten der teilnehmenden Fahrschulen: [www.adac.de/fahrfitnesscheck](http://www.adac.de/fahrfitnesscheck)  
Telefon (02 21) 47 27 8098

## Bildteppich

Man brauche, so belehren uns die TV-Macher, einen „Bildteppich“, um das – bitte, es muss sein! - Statement eines hoffentlich bedeutenden Zeitgenossen „antexten“ zu können. Steht genug Zeit zur Verfügung, können Politiker, Wissenschaftler, Ärzte, jedenfalls bedeutende Menschen etwas Sinnvolles, ihrer Bedeutung Gemäßes tun. Deshalb sitzen – zum Beispiel – Rechtsanwälte vor einer Bücherwand mit Urteilsbegründungen oder am Schreibtisch, um sich ein paar Notizen für die folgenden Bemerkungen vor der Kamera zu machen – Hauptsache: es ist sinnvoll und glaubwürdig und liegt in dem vereinbarten Zeitrahmen.

Aber wenn nun nicht genügend Zeit verfügbar ist? Woher den nötigen „Bildteppich“ nehmen? Ganz einfach: man lässt die Leute laufen! Mal kommen sie von rechts, mal von links – sie dürfen nur nicht in die Kamera blicken. Dabei würden die Laufenden, wie man von ihnen weiß, am liebsten sagen: „Was soll dieser Unfug?“ – oder: „Habt Ihr keine besseren Ideen?“ Aber das verkneifen sie sich, denn man muss ja auf dem Bildschirm zu sehen sein, um vor den Zuschauern darzutun, dass man „im Bilde“ ist.

Daher gilt, wie im Märchen: „Und wenn sie nicht gestorben sind, so laufen sie noch heute von links nach rechts oder von links nach rechts. Aber, bitte, nicht in die Kamera schauen ...“

HUSP

## Immobilienverkauf ist Vertrauenssache!



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



Karsten Heese, Anita Schaffner,  
Guido Hild, Juliane Genz,  
Dirk Hohmann, Ewelin 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 Genossenschaftssector
- 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](http://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](mailto: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](mailto: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: 0160/96305987  
[dirk.hohmann@vobaworld.de](mailto:dirk.hohmann@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](mailto:udo.lueckerath@vobaworld.de)

#### Immobiliencenter Vorgebirge

Siegessstraße 23-25  
53332 Bornheim-Roisdorf  
Telefon: 0228/716-420-620  
Telefax: 0228/716-499-748  
Mobil: 0172/2455431  
[karsten.heese@vobaworld.de](mailto:karsten.heese@vobaworld.de)

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

# Die *Suche* nach Thailands *Seele*

*Eine Zugreise durch das „Land des Lächelns“*

Elefanten sind auch nur Menschen. Manchmal sogar solche, die es faustdick hinter den Ohren haben bis hin zum Schalk im Nacken. Soeben erheben sich die massigen Tiere nach ausgelassenem Badespaß behäbig aus ihrer mit Flusswasser randvoll gefüllten Urwald-Badewanne. Als Abschluss einer alltäglichen rituellen Waschung, wobei noch niemand ahnt, dass einige von ihnen

heimlich eine Rüsselfüllung Duschwasser mit sich führen. Etwa um all jene an den eigenen Badefreuden teilhaben zu lassen, die soeben noch, einer Dschungelpatrouille gleich, auf ihren massigen Rücken rhythmisch schaukelnd das Urwalddickicht durchquerten? Die schrillen Schreie bei der unverhofft herabsprühenden kalten Dusche zeugen von einer gelungenen Überraschung.



*Ausgestattet mit klassischer Noblesse steht der „Eastern & Oriental Express“ für stilvolles Reisen.*



*Foto und Text von Dr. Bernd Kregel*



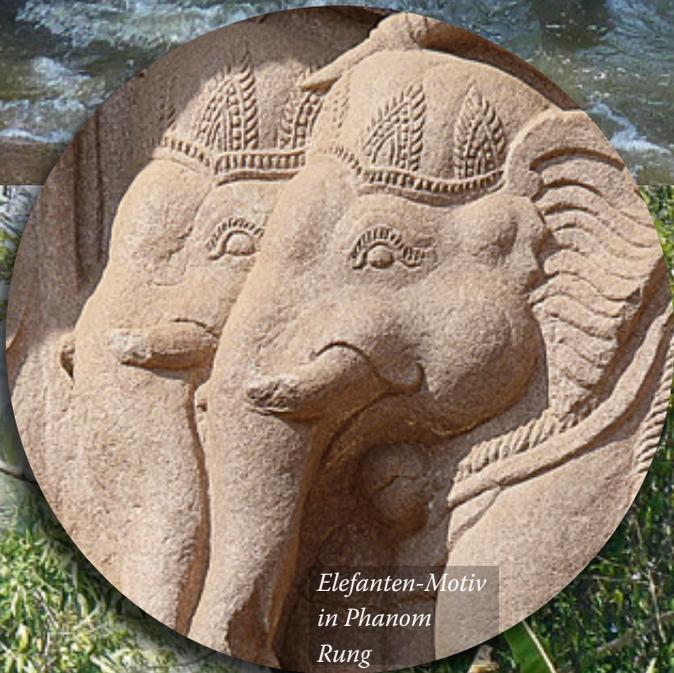
*Elefanten nach dem Morgenbad*

*„Eastern & Oriental Express“ im Dschungel vor Chiang Mai*



*Festlich gedeckter Speisewagen*

*Bitte umblättern*



*Elefanten-Motiv  
in Phanom  
Rung*





Formierung zum Tempeltanz in Sikhoraphoum

### Zugwaggons mit Legendenstatus

Natürlich ist Lampang mit seinem Elefantenzentrum nur eine der Stationen an der Strecke des legendären „Eastern & Oriental Express“. Seit mehr als zwanzig Jahren ist er bereits unterwegs, um mit unterschiedlichen Zielen zwischen Singapur und Vientiane den Schätzen des Fernen Ostens auf die Spur zu kommen. Vor allem jedoch, um seinen Gästen die Seele Thailands in all ihren Facetten ein Stück näher zu bringen. In Waggons, die wegen ihrer edlen Holz-Einlegearbeiten im Stil des vorletzten Jahrhunderts selbst schon Legendenstatus erworben haben.

### Dorfidylle und Tanzästhetik

Das Dorf Ban Maichamuak, unweit des Schienenstranges, wirkt am nächsten Morgen wie eine Offenbarung bei der Suche nach der Seele des Landes. Zeigt diese sich aber mehr im Religiösen, wie während der feierlichen Segnungszeremonie Bai Sii, bei der den Besuchern des buddhistischen Tempels zum Klang sonorer Wunschformeln heilige Bänder um das Handgelenk geschlungen werden? Oder eher im Tänzerischen, wenn Kinder im dörflichen Kindergarten den Gästen eine Tanzshow präsentieren, die beweist, wie sehr den Thais die formvollendete Bewegung im Blut steckt?



Shiva-Tempel in Phanom Rung

Unübertroffen beweist dies am gleichen Abend die großangelegte Tanzvorführung vor den respektablen Ruinen des Khmer-Tempels von Sikhoraphoum. An seinem Eingangsbereich präsentieren sich die Tänzerinnen und Tänzer in einem langen Begrüßungsspalier, bevor sie sich, angeführt von zwei dekorierten Tempel­elefanten, dem Ziel ihres Auftritts nähern: dem rötlich in der Abendsonne schimmernden Shiva-Tempel, der in seiner charakteristischen Fünftürmigkeit sogar als das Vorbild für den Tempelkomplex von Angkor What gilt. Eine wundervolle Kulisse für die Anmut und ästhetische Vollendung der Bewegung, wie sie in immer neuen tänzerischen

Formationen kein Ende nehmen will.

### Lady Di in Chiang Mai

Nach dem Ausflug in den Nordosten führt der holprige Schmalspur-Schienenstrang hinauf nach Chiang Mai, der nach Bangkok heute zweitgrößten Stadt des Landes. Längst hat sich die trockene Savannenlandschaft in einen üppigen Regenwald verwandelt, der nun mit den unterschiedlichsten Grüntönen seiner Bäume und Farne den Weg des „Eastern & Oriental Express“ säumt.



Und auch hier in der einstigen nördlichen Hauptstadt des Landes ist es neben unzähligen buddhistischen Tempeln wieder das heimische Handwerk, das in seiner unglaublich perfektionierten Form das Interesse auf sich zieht. Sam, der einst vom „Tempeljungen“ zum Touristenführer aufgestiegen ist, weiß natürlich, wo er es findet: von den feinziselierten Schnitzarbeiten über die dekorativ verzierten Papierschirme bis hin zu der Thai-Seide, wie man sie nirgendwo feiner und zarter entdecken kann. Selbst Lady Di soll sich einst bei ihrem Besuch höchst beeindruckt gezeigt haben.

Maske: Affengott Hanuman-Tänzer



Gartenfassade des Oriental Hotels Bangkok



... und die Authors' Lounge

### Nationalpark und Traditionshotel

Irgendwann kündigt sich das Ende der einwöchigen Bahnreise an. Einen abschließenden Höhepunkt bietet, kurz vor den Toren Bangkoks, der „Khao Yai-Nationalpark“, dessen Anziehungskraft besonders am Wochenende bis weit in die Hauptstadt hineinreicht.

Zurück in Bangkok, schließt sich der Kreis. Hier verraten riesige Hoteltürme etwas über den Bauboom, der in den letzten Jahren über die Stadt hinweggefegt ist. Nur



Elefanten-Ausritt in Lampang

ein Hotel ragt mit seiner weit ins 19. Jahrhundert zurückliegenden Tradition aus der Kulisse des sich behäbig dahin wälzenden Chao Phraya-Flusses heraus. Es ist

das Mandarin Oriental, das stets von seiner respektablen

Tradition lebte. Beherbergte es doch, wie PR-Managerin Karn Puntuhong voller Stolz betont, literarische Größen wie Joseph

Conrad und Somerset Maugham, an die – neben ihren einstigen Suiten – heute noch die im alten Kolonialstil gehaltene Authors' Lounge erinnert.

Thailand, soviel wird klar, hat viele Seelen. Die schönste davon jedoch ist das freundliche Wesen seiner Bewohner, das seit jeher aus dieser fernöstlichen Region ein „Land des Lächelns“ hat werden lassen.

Reiseinformationen:

[www.orient-express.com](http://www.orient-express.com)

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

[www.airfrance.com](http://www.airfrance.com)



... gut betreut unterwegs!

- ✓ ärztlich begleitete und seniorengeeignete Reisen
- ✓ persönliche Betreuung durch qualifizierte Begleiter
- ✓ orts- und sprachkundige Unterstützung
- ✓ im Urlaub nicht allein sein
- ✓ auch für Singles geeignet

Sonja Rösel • Tel. 0 22 41-9 05 27 70 • Mobil 01 76-32 89 74 62  
[www.senioren-in-den-Urlaub.de](http://www.senioren-in-den-Urlaub.de) • [anfrage@senioren-in-den-urlaub.de](mailto:anfrage@senioren-in-den-urlaub.de)



Fischland-Darß-Zingst - Deutschlands schönste Halbinsel! Faszinierende Ostseeküste mit ursprünglicher Landschaft von Ahrenshoop bis Hiddensee, Schifffahrt zur Insel Hiddensee und Kutschfahrt über die Insel, Führung im Gerhart-Hauptmann-Haus, »Natur pur« bei der großen Schiffsrundfahrt durch den Nationalpark Vorpommersche Boddenlandschaft und Besuch der Hansestadt Stralsund - Komfort-Busreise mit Felix-Reiseleitung und allen Ausflügen inklusive

## Fischland-Darß-Zingst

7 Tage 26.05.-01.06.13 Fronleichnam € 887,- p.P. in DZ/HP

(EZ/HP € 1.019,-) Sie wohnen im 4-Sterne Travel Charme Hotel Bernstein in Prerow, mit beheiztem Außenpool

**mit perfekt eingespieltem Taxi-Service!**

**Katalogbestellung und Beratung:**

**0 221 - 34 02 880 Felix Reisen e.K.**  
 Industriestraße 131b • 50 996 Köln

www.felix-reisen-koeln.de

# Spedition Keller

53117 Bonn  
 Kölnstraße 657  
 Telefon 02 28/67 55 01

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

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

**aktiv** Senioren Termine

Termine und Informationsangebote für Bildung, Unterhaltung, Beratung, Freizeit- und Gesundheit sowie sonstige Angebote für Menschen, die sich für sich oder für andere engagieren und viel erleben möchten.

**Erscheinungsweise 6 mal jährlich zu Monatsbeginn, jeweils mit den Ausgaben: Februar/März, April/Mai, Juni/Juli, August/September, Oktober/November sowie Dezember/Januar;** in Bonn und den benachbarten Orten im Rhein-Sieg-Kreis.

**Herausgeber (V.i.S.d.P.) und Verlag, Anzeigenverwaltung und -disposition, Promotion, Abonnentenverwaltung:**

Ideal Werbeagentur GmbH  
Junkerstraße 21, 53177 Bonn  
Tel.: 02 28/55 90 20, Fax: 02 28/55 90 222

E-Mail: [aktiv@idealbonn.de](mailto:aktiv@idealbonn.de)

Internet: [www.idealbonn.de](http://www.idealbonn.de)

**Verlags- und Anzeigenleitung:**

Detlef Hipp, 0228/55 90 20

**Terminveröffentlichungen:** bitte 3 Wochen vor Erscheinungstag per E-Mail: [aktiv@idealbonn.de](mailto:aktiv@idealbonn.de)

**Abonnement:** Durch Einzahlung von 18 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)!

**Gruppenabos** mit 3 Exemplaren, 24,00 Euro. Weitere Gruppenabos von 4 bis 40 Exemplare und mehr: [www.idealbonn.de](http://www.idealbonn.de)



**Redaktion und Gestaltung werden von ehrenamtlichen Mitarbeitern erstellt:** Moritz Kite (M.K.), Hans-Ulrich Spree (H.U.S.), Cecilie Kregel (C.K.), Karla Hoppe (K.H.), Dr. Bernd Kregel (B.K.), Knut Schäfer (K.S.), Anna Pal Singh (A.P.S.), Martina Weiß-Bischof (N.H.), Detlef Hipp (D.H.) sowie weitere hier nicht genannte Autoren. Artikel, deren Verfasser nicht ausdrücklich genannt sind, werden regelmäßig von der Chefredaktion verfasst. **Verantwortlicher Chefredakteur:** Detlef Hipp (D.H.).

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](http://seniorentermine.de)  
(aktuelle Termine)



[idealbonn.de](http://idealbonn.de)  
(Gruppenabos, Ausgabenarchiv mit Download)

# Testschläfer gesucht

## Mit mindestens 100 Kg Körpergewicht

„Im Liegen das wunderbare Gefühl des Schwebens erleben.“



Bis in die kleinsten Details perfektioniert: In Lattoflex 300 stecken über 50 Jahre Erfahrung für guten Schlaf und weniger Rückenschmerzen. Die extra sensible Anfangs-Einfederung gibt Ihnen ein besonderes Wohlgewühl. Mit der Kontur- und Gewichts-anpassung ist ganz einfach eine bisher nie erreichte Einstellung auf Ihren Körper möglich: Genau dort, wo Sie Unterstützung brauchen. So wird Ihr Bett zu einer Oase der Ruhe und Entspannung.



Wer morgens aus dem Bett steigt und sich wie „gerädert“ fühlt, sich dehnen und strecken muss, weil Muskulatur und der Rücken schmerzen, oder wer mit Keilkissen zwischen den Knien schläft, um die Schmerzen im Becken zu lindern, der weiß vielleicht nicht, das es auch ganz anders sein kann ...



Die Augen aufschlagen. Sich völlig entspannt und rundherum wohl fühlen. Im Bett liegen, als würde man im Wasser treiben. Das eigene Körpergewicht eben nicht spüren. Einfach wach werden. Vielleicht noch etwas Radio hören, um dabei nachzudenken was an diesem Tag zu machen ist. Dann aus dem Bett steigen und die Leichtigkeit des Liegens vermissen.

Diese Qualität von gesundem Schlaf verspricht das Unternehmen Lattoflex mit dem neuen Bettsystem Lattoflex 300 XL und XXL jetzt auch für Menschen, die zwischen 100 und 160 Kilo auf die Waage bringen.

Neu ist die Unterfederung, die Auflagefläche für die Matratze besteht aus einzelnen Druckpunkte. Montiert auf elastische Flügelemente folgen diese Druckpunkte jeder Schlafbewegung und stützen den Körper punktgenau. Die Unterfederung lässt sich an das individuelle Körpergewicht anpassen. Dieses System bietet vielen Menschen die Möglichkeit, ihren Schlaf endlich wieder zu einer echten Regenerationsphase werden zu lassen.

Der 2. große Lattoflex-Schlafstest soll hierzu weitere Erkenntnisse bringen.

**Dafür werden Testschläfer gesucht!**

Bewerben Sie sich bis zum 30. April 2013 für die Aktion Testschläfer 2013! Sie können ein komplettes Lattoflex-System im Wert von 1.600 Euro geschenkt bekommen! Sie testen 4 Wochen lang das einzigartige Bettsystem bequem zu Hause und machen Ihre ganz persönliche Lattoflex-Erfahrung. Alle Tester dürfen das System aus Rahmen und Matratze nach Test-Ende behalten!

Ihr Lattoflex-Fachhandel in Bonn:

AUNOLD Orthoschlaf

Berliner Freiheit 7

53111 Bonn

Tel 0228 - 96 15 83 40

E-Mail: [bonn@aunold.de](mailto:bonn@aunold.de)

# senioren

BONN  
RHEIN-SIEG  
NACHBARN

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

# termine

## COMPUTER • INTERNET

### AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg

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

26.4. und 24.5.2013, 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, 9:30-11 Uhr

Kurzeinweisung in die Digitalfotografie - Lernen Sie rechtzeitig vor dem Feiertagen Ihre Digitalkamera kennen und nutzen Sie deren vielfältige Möglichkei-

ten: 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, 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,  
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,  
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,  
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 Windows 7 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, 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.

montags (15.4.-24.6.2013), 14 bis 15.30 Uhr, Computer-Kurs für Einsteiger ohne Vorkenntnisse, Windows 8 oder 7. Sie haben einen neuen Computer und möchten von Grund auf lernen, damit umzugehen? 85 € ab 6 Teilnehmern, Dr. Barko Bartkowski

NEU ! NEU ! NEU !

dienstags (16.4. bis 25.6.2013), 14 bis 16 Uhr, PC und Internet - Praxisorientierte Grundlagen. Schüler des Friedrich-List-Berufskollegs - Fachbereich IT - unterrichten Senioren in einer 1:1 Betreuung am PC. Kosten: 10,- € pro Doppelstunde

mittwochs (17.4. bis 26.6.2013), 14 bis 15.30 Uhr, Computer für (leicht) Fortgeschrittene. Der Schwerpunkt liegt auf dem professionellen Umgang mit Windows und es wird vermittelt, wie Computer gesichert und Daten geschützt werden können. 85 € ab 6 Teilnehmern, Dr. Barko Bartkowski

mittwochs (17.4. bis 26.6.2013), 15.45 bis 17.15 Uhr, Fotos organisieren, präsentieren und bearbeiten. Sie erfahren, wie man Bilder von der Kamera auf den Computer überträgt, Ausschnitte vergrößert, Belichtung korrigieren, Farbstiche behebt und unscharfe Fotos rettet usw. 85 € ab 6 Teilnehmern, Dr. Barko Bartkowski

mittwochs (17.4. bis 26.6.2013), 17.30 bis 19.00 Uhr, Workshop: Microsoft Office 2010, Arbeiten mit Bildern, Grafiken

und Tabellen und formatieren von Daten in Excel, Präsentationen, PowerPoint usw., 85,00 € ab 6 Teilnehmern, Dr. Barko Bartkowski

## INTERNET-CAFÉ

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

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, 9:20-10:50 Uhr, Tai Chi und QiGong, Einstieg jederzeit möglich, 8 € pro Veranstaltung, Dr. Tippach; Offene Tür Dürenstraße e.V.

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; CBF Wohnhaus St. Markusstift

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

montags, 10:15 Uhr, Bewegungsübungen im Sitzen; Rehasport Bonn Zentrum e.V.

**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.**

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

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

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

montags, 11 - 12.30 Uhr, Tai Chi und Qi Gong, Einstieg nur nach Absprache, 8 € pro Veranstaltung, Dr. Tippach; *Offene Tür Duerenstraße e. V.*

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, 12.45 – 13.30 Uhr, Interkulturelle Seniorengymnastik; *Offene Tür Duerenstraße e. V.*

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

montags, 14-15 Uhr, Interkulturelle Seniorengymnastik, Frau Kalkan; *Offene Tür Durenstraße 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, 17:30-18:30 Uhr und freitags, 17-18 Uhr, Wirbelsäulengymnastik mit Gisela Büchmann, 5 €, Anmeldung erforderlich; *Caritas-Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

dienstags, 9:10-10:10 Uhr, GTV Sturzprophylaxe/Gleichgewichtstraining; 3 € (Mitglieder) bzw. 6 € (Nichtmitglieder) pro Std.; *Offene Tür Durenstraße e. V.*

dienstags, 9:00-11 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, 10:30 – 11:30 Uhr, Qigong, chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform von Körper und Geist mit Frau Mariel Plattier, Kursbeitrag je 6 €; *Caritas-Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

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

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

dienstags und freitags, ab 10:30 Uhr, Bewegungstraining (Gymnastikraum), Bewe-

gungsangebot 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 Durenstraße 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

### Wichtige Fristen für Termine!

Termine für die folgenden Ausgabe bitte bis zum

**10. Mai 2013**

vorzugsweise per E-Mail an:

**aktiv@idealbonn.de**

Wir behalten uns vor, Texte zu kürzen.

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. Kursbeginn 17.4., gesamt 8 Termine, 40,- Euro, Gabriele Roth, bitte anmelden; *Begegnungsstätte St. Jakob und St. Ägidius*

mittwochs, 11 – 12 Uhr, Energie durch Bewegung, Ein Angebot für Frauen mit Migrationshintergrund, die Austausch, Bewegung und Entspannung verbinden möchten. Leitung Asmahan Alrashdan; *Caritas-Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

jeden 1, 3. und 4. Mittwoch im Monat, 15-16:30 Uhr, DRK Gymnastik mit Frau Gahl; *Offene Tür Durenstraße e. V.*

jeden 1., 3. und 4. Mittwoch im Monat, 16-17 Uhr, Parkinson-Gymnastik inkl. Gesangs- und Sprechübungen, Birgit Rößler; *Offene Tür Durenstraße 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 Os-

teoporose-Betroffene; Anmeldung beim Deutschen Roten Kreuz, Telefon 0228 / 983152; *CBT Wohnhaus St. Markusstift*

donnerstags, 8:45 Uhr, Gleichgewichtstraining und Sturzprävention; Schnupperstunde vereinbaren unter 0228-969610550; *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 Problemereiche, Entspannung, kleine Spiele. Anmeldung bei Frank Larsen, (0228) 40 36 713; *Offene Tür Durenstraße 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*

montags, 14:15-15:15 Uhr, Gymnastik; AWO Ortsverein Siegburg e.V.

donnerstags 8:45 Uhr, Locker ohne Hocker (Übungen im stehen), freitags 11:00 Uhr, Hockergymnastik; *Rehasport Bonn Zentrum e. V.*

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 Raderscheidt, 110 € für 10 Abende; *Offene Tür Durenstraße 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; *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, 13-14 Uhr, Stuhlgymnastik – Gymnastik wirkt harmonisierend auf Körper, Geist und Seele indem kräftigende und dehrende 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 Horn-Busch, (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, 18.30 - 20 Uhr, Wing Chun für Frauen, Die chinesische Kampfkunst, deren Prinzipien vor ca. 300 Jahren von einer buddhistischen Nonne entwickelt wurden, bietet Verbesserung von Konzentration, Reaktionsvermögen und Körperwahrnehmung. Körper, Geist und Verstand werden intensiv geschult. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Grundprinzipien dieser Kampfkunst sind neben der Fairness, Respekt und Achtung des Anderen. Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung, Hallenschuhe und eine Yoga- oder Isomatte mit. Leitung: Eva Zöller, Starttermin: 16.04.2013, 9 Termine, Entgelt: 64,60 € (ermäßigt: 47,10 €), Anmeldung und Informationen über die VHS Bonn; *Ort: Begegnungsstätte St. Jakob und St. Ägidius*

### TANZEN

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

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

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

mittwochs, 10-11:30 Uhr, „Tanz mit - bleib fit“, Internationale Folkloretänze, 10 € Monatsbeitrag, Pausiert im Mai und Sept.; *Gemeindehaus Ittenbach*

jeden 2. Mittwoch, 15-18 Uhr, Tanz-Café mit Live Musik, 1 € Eintritt, 3 € Mindestverzehr; *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, Refeussstraße, 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*

samstags, 10 – 11.30 Uhr, „Aus der Reihe tanzen?“ – Haben Sie auch keine Lust mehr, nach der Pfeife anderer zu tanzen?, Kursbeginn: 13.4.2013, Kosten: 60,00 €, 4 Termine; *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

### WANDERN/NORDIC WALKING

montags, 10-11 Uhr, „Nordic Walking – schonende Ausdauer für Herz und Kreislauf“, Durch Alters- und Hirnforschung erwiesen: Gemeinschaft und regelmäßige Bewegung tragen zu einem zufriedenen und gesunden Leben bei. Stöcke, (eventl. Handschuhe) Sportschuhe bitte mitbringen, Infos: Gudrun Ginkel, Tel.: 02241/243 340; *Begegnungsstätte Club, St. Augustin*

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*

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 + Wandern 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 Durenstraße e. V.*

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

er, 10 Wochen für 75 Euro; kostenlose Probestunde; Anmeldung und weitere Informationen: 0228-97 64 643; 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; CBF 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 Spannungsgymnastik; 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, 10.30 – 12 Uhr, Gesundheit aus eigener Hand „Jin Shin Jyutsu“, Kursbeginn: 09.04.2013, Anmeldung unter: 0228/298420; Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

dienstags, 18:30-20 Uhr, Qigong, Anmeldung bei Marion Dietz, Tel 0228/376110; CBF 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 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, 10 Uhr, freitags, 10:30 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, 16 – 17 Uhr, Ganzheitliches Gedächtnistraining steigert spielerisch und ohne Stress die Leistung des Gehirns und beteiligt Körper, Geist und Seele. Trainingsziele sind die Verbesserung der Merkfähigkeit, der geistigen Flexibilität und des assoziativen, logischen sowie strukturierten Denkens. Leitung: Kristin Oswald, Entgelt: 2 € pro Person; Begegnungsstätte St. Jakob und St. Ägidius

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

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

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

mittwochs, ab 10:30 Uhr, Gedächtnistraining; CBF Wohnhaus Emmaus

donnerstags von 18.00 – 19.00 Uhr, Ganzheitliches Gedächtnistraining, Kursbe-

ginn: 18.04.2013, Kosten: 60€, 10 Termine; Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

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; Tente - 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 14:00 Uhr, Spielenachmittag mit Skat und Kaffeetrinken, 3 €; AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg

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

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

montags, 14-17 Uhr, Schach, Spieler und Spielerinnen mit unterschiedlichem Spielniveau. Weitere Spieler und Spielerinnen gesucht; Offene Tür Dürenstraße e. V.

montags, ab 16 Uhr, Spielenachmittag; Haus am Redoutenpark

jeden 1. und 3. Montag, 19 – 21.30 Uhr, Skat; Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

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

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

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

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

Wir suchen eine Schaspielpartnerin bzw. -partner, Tel.: 0228-3827823, Mail: sbarkowsky@intra-ggmbh.de; 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

### „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

nichts! Sie können sie bei uns lernen; Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem

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

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

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

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

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

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

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

mittwochs, 14-16 Uhr, BINGO; AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg

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

jeden 1. Mittwoch, 19-22 Uhr, Offener Spielesabend Anmeldung erwünscht; Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

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

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

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

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

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

donnerstags, ab 16 Uhr, Schnupperpaarturnier, für alle Bridgespieler, die gerne ein Turnierbridge 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)

## Testschläfer gesucht!

Bewerben Sie sich jetzt hier für die Aktion Testschläfer gesucht 2013 und Sie können ein komplettes Lattoflex-Bettssystem im Wert von rund 1.600 Euro geschenkt bekommen!

Eine Aktion von  
**SCHÖNER  
WOHNEN**  
+  
**lattoflex**



Machen Sie jetzt Ihre ganz persönliche Lattoflex-Erfahrung: Testen Sie selbst 4 Wochen lang unser neues Bettssystem ganz bequem zu Hause. Als Tester/in dürfen Sie das System aus Rahmen und Matratze nach Testende behalten!

Wir beraten Sie und halten die Bewerbungsunterlagen für Sie bereit. Online ausfüllen ist unter [www.aunold.de](http://www.aunold.de) möglich.

**AUNOLD**  
Orthoschlaf

AUNOLD Orthoschlaf  
Berliner Freiheit 7 • 53111 Bonn  
Tel 0228 - 96 15 83 40 • [www.aunold.de](http://www.aunold.de)

941732; Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

donnerstags, 19:30 - 22: Uhr, Doppelkopf- runde mit Herrn Müller-Kulmann; Nach- barschaftszentrum Brüser Berg

montags, ab 14:00 Uhr, Spielenachmittag mit Skat und Kaffeetrinken, 3 €; AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg

freitags, 14:30 - 16:30 Uhr, Rommé – mit Frau Habiba Osmani; Caritas-Begegnungs- stätte „Thomas Morus“

freitags, 15 - 17 Uhr, Bridge; Offene Tür Dü- renstraße e. V.

freitags, 16 Uhr, Spielen in geselliger Atmo- sphäre; 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 Brenn- gebühr bei Tonarbeiten). 3 - 5 Teilnehmer, Leitung: Frau Mursch, 0228 - 96 166 136, Anmeldung erforderlich; Städt. Senioren- begegnungsstätte Mehlem

jeden 2. und 4. Montag, ab 15 - 17 Uhr, Malen mit Acryl/Zeichenkurs, Kunst- lehrerinnen Irina Sytschewa, Anmeldung erforderlich unter (0228) 7673290, 5 € pro Kursstunde; Mit Anmeldung. AWO Orts- verein Bonn-Stadt e. V.

montags, 16:30 - 18 Uhr, Kreativ Werkstatt, Erweiterung und Erlernen von Techni- ken mit Frau Schulz; Offene Tür Düren- straße e.V.

montags, 17 - 18:30 Uhr, Tusche-Malen; Offene Tür Dürenstraße e.V.

dienstags, ab 9.4., alle 14 Tage, 14.30 - 16 Uhr, „Großes erzählt auf kleinem Format“ Wieder treffen sich Schüler der Marien- grundschule mit „Großen Leuten“, um einander in einem neuen Kurs zu inspi- rieren, zu erstaunen und wunderbare Bilder zu zaubern. Die Zusammenarbeit in Teams ist den Teilnehmern freigestellt und auch die Wahl des Werkmaterials ist jedem Künstler überlassen. Zu jeder Technik – ob Tusche- oder Bleistiftzeich- nung, Acrylmalerei oder eine andere - gibt Illustratorin Irene Gravender fach- kundig Auskunft und Hilfestellung. An- meldung 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, Inspi- rationen, Materialkenntnissen etc. Die Treffen finden ohne Anleitung statt. Jeder arbeitet mit eigenen Materialien und nach eigenen Vorlagen und Ideen. Bei Interesse kann eine gemeinsame Aus- stellung geplant werden. Bei regelmäßi- ger Teilnahme können Materialien vor Ort gelagert werden. Anmeldung: Frau Bar- kowsky unter 0228-38 27 823; Offene Tür für Rentner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus

mittwochs, 10:30 Uhr, Offenes Atelier, In Je- dem steckt ein Künstler – mit der Kunst- therapeutin Anja Simons; CMS Pflege- stift Domhof

freitags, 14 - 16:15 Uhr und 17 - 19:15 Uhr, Malen in Öl, Aquarell und Acryl; „Jeder kann malen“, sagt die Leiterin des Krea- tivkurses der Begegnungsstätte CLUB der Stadt Sankt Augustin und macht mit dieser Aussage auch Menschen Mut, die noch nie gemalt haben. Unter fei- nhühiger Anleitung gelingt meist schon nach kurzer Zeit ein zufriedenstellen- des Ergebnis. Für alle, die Freude am Malen haben oder es einmal ausprobie- ren möchten, sind diese Kurse gedacht. Kursleitung: Margareta Schulz, 35 € für 8 Wochen, Anmeldung erforderlich; Be- gegnungsstätte CLUB

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

freitags, 15 - 17 Uhr, Malen, 20 €; AWO Nach- barschaftszentrum Friesdorf

## SINGEN

montags, 15 - 16 Uhr, „Froh zu sein, bedarf es wenig“, Offenes Singen für jedermann – mit Gitarrenbegleitung Gesungen wer- den 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 ein- geladen. Besondere Fähigkeiten sind nicht notwendig; Offene Tür für Rentner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus

jeden 4. Dienstag, ab 14:30 Uhr, Treffen der Chorgemeinschaft Rüngsdorf, Leitung: Herr Kirchner; Städt. Seniorenbegegnungs- stätte Mehlem

dienstags, ab 16 Uhr, Singen mit den Kur- fürsten-Lerchen, Leitung: Else Stiehl; Haus am Redoutenpark

dienstags, ab 19:30 Uhr, Kleiner Chor Bad Godesberg mit Herrn Dünkemann; Offe- ne Tür Dürenstraße e.V.

mittwochs, 10:30 Uhr, Musik und Singen „Musikus“; Haus auf dem Heiderhof

jeden 4. Mittwoch, ab 15 Uhr, „Unsere Volks- lieder von A bis Z“; Senioren-Begegnungs- stätte 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 beglei- tet mit der Gitarre; CMS Pflegestift 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 Chorlei- tung; Offene Tür für Rentner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus

donnerstags, 11:30 - 12:45 Uhr, Chorprobe des Seniorenchores. Im Chor werden mehrstimmige Sätze verschiedener Mu-

sikrichtungen gesungen. Der Chor freut sich sehr über neue Sängerinnen und Sänger. Sie können gern an einer Chor- probe 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 Schul- ferien), Leitung: Andreas Herkenhöner; AWO Ortsverein Siegburg e.V.

donnerstags, 18:30 Uhr, Probe des Chors „Russische Seele“ Singen Sie mit uns russische und deutsche Volkslieder. Neue Mitsänger sind bei uns jederzeit Herzlich Willkommen. Leitung: Irina Müller; Be- gegnungsstätte St. Jakob und St. Ägidius

freitags, alle 14 Tage, 16 - 17 Uhr, Sing- kreis, 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, Block- flötenspielkreis für Einsteiger, Anmel- dung 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 Theaterbegeiste- rte insbesondere für das aktuelle Stück „Herbstzeitlose Liebe“. Ansprechpartne- rin: 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.. Anmel- dung bitte über über kontakt@arb- mittendorf.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 Beschäf- tigung 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, deko- rative 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 bet- reuen und begleiten - In einer umsor- genden Atmosphäre einen Moment inne- zuhalten, 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 Naturcolla- gen aus Wurzeln, Federn, Steine, Stoffe, Blätter, Moose und Rinden. Die kreative, spielerische Kraft öffnet uns für das Un- erwartete. Wir hören in uns hinein und vertrauen darauf, dass etwas entsteht.“ (Naturschätze dürfen mitgebracht wer- den) 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 gemüthlicher 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 Vor- stellungen und benötigen Raum zur Ent- faltung. Mit vielseitigen Materialien (Holz, Ton, Farbe...) kann jeder seinem künst- lerischen Impuls folgen und sich inspi- rieren lassen. Kosten: eine Werkstunde 15,- € plus Materialkosten. Kursleiterin: Nadja Jansen (Anmeldung erforderlich); Wurzelwerke

Jeden 3. Donnerstag, 14:00 - 16:30 Uhr, „Eigene Kreativität entdecken und ent- falten“, Möchten Sie wieder einmal Stri- cken, Häkeln oder Sticken und dabei sich nett unterhalten, oder liegen Ihre Vor- lieben 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 Mate- rial; Leitung: Margarete Efting; Offene Tür Dürenstraße e.V.

Termine nach Absprache, Ton-Bildhauerei - Anfängerkurs oder Stein-Bildhauerei -Anfängerkurs (Speckstein). In entspann- ter Atmosphäre wollen wir spüren, wie aus dem Naturmaterial eigene Objekte entstehen. Mit fachkundiger künstleri- scher 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 we- cken, Kochen, Backen ..., gestalterische, künstlerische Entfaltungsmöglichkeiten (Tonen, Malen, Filzen...), körperliche Beweglichkeit und Entspannung, Sinne aktivieren, Gleichgewicht üben. Die Be- gleitung wird individuell angepasst. Kos-

tenlosesVorgespräch nach telefonischer Vereinbarung. 25 € für Doppelstunde. Termine nach Absprache. Mit Nadja Jan- sen und Xenia Supplies-Gall; Dieses An- gebot ist über WurzelWerke Mobil auch als Einzelstunde möglich; Wurzelwerke

Beratung zur Nutzung eigener kreativer Möglichkeiten · In einem Einzelgespräch werden individuelle Fähigkeiten, Fertig- keiten, Neigungen und kreative Potenzi- ale 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 €, Lei- tung: 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, Kinesiolo- gie 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

jeden 2. Mittwoch im Monat, 15 - 17:30 Uhr, DSW Bastelgruppe; Offene Tür Düren- straße e.V.

donnerstags, ab 16 Uhr, Basteln und Krea- tivität „Offenes Atelier“; Haus auf dem Heiderhof

## KOCHEN/BACKEN

täglich, 10 - 14 Uhr, Kochen/Backen. Termi- ne und Menüs können als PDF angeford- ert werden; Kochschule Schütt

freitags, 17:30 Uhr, „Französisch Kochen“, Anmeldung: AWO Nachbarschaftszent- rum Bad Godesberg

## SPRACHEN

montags, 10 - 11:30 Uhr, Spanisch für Fortgeschrittene, 70 € für 10 Dop- pelstd.; AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg

montags alle 14 Tage, ab 15 Uhr, Englisch- Gesprächskreis. Wir unterhalten uns über aktuelle Themen in Englisch. Alle, die Freude haben, ihre englischen Sprach- kenntnisse zu erhalten oder zu erweitern, sind hierzu herzlich eingeladen. Leitung: A. Ditte, Übersetzerin, stellvertr. Referats- leiterin i.R. (Deutscher Bundestag); Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem

dienstags, 10 Uhr, Englisch-Kurs, Anmel- dung 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 Unterrichts-

# 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 Kolfhaus ■ 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 m<sup>2</sup> Wohnflächen  
Hochwertige, seniorengerechte  
Ausstattung, Aufzug, barriere-  
freie Bäder, Betreuung durch AWO

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

**Besichtigung** nach Vereinbarung.

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



## PFLEGEWERK BONN HAUS ST. AGNES

### Leben in der Gemeinschaft im Haus St. Agnes

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

Graurheindorfer Straße 151 - 53117 Bonn-Castell

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

## 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 Betreu-  
ungsgesellschaft für soziale  
Einrichtungen mbH

### Seniorenhaus Steinbach

Rüdigerstr. 92, 53179 Bonn,  
Tel. 0228-3698-111  
www.domicile-am-rhein.de

## Unterstützung in Ihrem Zuhause!

- Hausnotruf
- Menüservice
- Häusliche Pflege

Wir beraten Sie gerne:

☎ 0228 9628 628  
☎ 02241 234 230

Regionalverband  
Bonn/Rhein-Sieg/Euskirchen  
www.johanniter-bonn.de

**DIE JOHANNITER**   
Aus Liebe zum Leben



**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

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

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

# Höret ihr Leut'...

Mit dem Nachtwächter durch das mittelalterliche Bonn



Fotos: Ricarda Reich

„Hört ihr Leute, lasst euch sagen, unsere Uhr hat 8 geschlagen!“ erschallte es nach den Glockenschlägen der Rathausuhr, als uns der „Nachtwächter“ Jochen van Üüm mit seiner Fackel herzlich begrüßte. „Bonn ist ja über 2000 Jahre alt und hat in dieser Zeit viel erlebt: Gutes und Böses, Schauriges und Schönes. Also kommet mit mir ... schauet ... lachtet ... gruselt euch ... freuet euch ... genießt!“

Das ließen wir uns nicht zweimal sagen und folgten dem Nachtwächter gespannt auf seinem zwei-stündigen Rundgang. Oben auf der Rathauptreppe erfuhren wir, wie der Name „Bonn“ der Legende nach entstanden war. Und beim Blick auf den schön beleuchteten Marktplatz durften wir uns wie die berühmten inländischen und ausländischen Gäste fühlen, die von hier aus nach dem Eintrag ins Goldene Buch der Stadt den jubelnden Bonnern zugewinkt hatten.

„So einen Blick von oben herab auf jubelnde Bonner hatte aber auch Elisabeth Kurtzrock auf dem Scheiterhaufen“, hörten wir gleich darauf geschockt. „Sie war eine Inhaberin des Gasthauses „Zur Blomen“ (heutige „Em Höttche“) hier am Markt. Im Jahre 1628 wurde sie auf der Hinrichtungsstätte nahe dem heutigen Nordfriedhof als Hexe verbrannt.“

Noch stiller wurde es an der ehemaligen Gerichtssäule, dem „Steinernen Wölfchen“, als der Nachtwächter den Ablauf eines Hexenprozesses anhand eines Gerichtsprotokolls aus dem Jahre 1637 erläuterte. Aber die Hexenverfolgung

war nicht die einzige Katastrophe in der langjährigen Bonner Geschichte, die der Nachtwächtern schildern musste: Pest und Kriege kamen immer wieder und brachten den Bonnern Tod und Zerstörung.

Da freuten sich alle, dass es zwischendurch immer wieder auch Lustiges zu berichten gab, zum Beispiel von der Wahrsagerin auf dem Marktplatz, von der Kneipe „Zum Gequetschten“, oder von der Angst des sonst so tapferen Nachtwächters, durch die Wenzelgasse zu patrouillieren.

Interessant war natürlich auch die Entwicklung Bonns von einem ehemaligen römischen Lager zu einer selbstständigen Stadt. „Ohne die Einwilligung des Kurfürsten lief im Mittelalter gar nichts“, erklärte Jochen van Üüm. „Der Bau einer Stadtmauer, das Recht auf Selbstverwaltung, die Eröffnung eines Marktes, die Einrichtung eines Gerichts – all das bedurfte der Erlaubnis des Kurfürsten, und die musste jedes Mal teuer bezahlt werden. Doch „Stadtluft macht frei“, hieß es damals, und das war es den Bonnerinnen und Bonnern wert!“

Dass es aber gar nicht so einfach war, Recht zu sprechen, erfuhren wir aus einer lustigen Anekdote über einen Falschmünzerei-Prozess.

„Das hat Spaß gemacht“, schmunzelte Peter Schulze hinterher im „Höttche“. „Es war sehr unterhaltsam, aber wir haben auch viel Neues über Bonn erfahren. Und endlich kann ich meinen Enkeln erzählen, was es mit den steinernen Köpfen am Münster auf sich hat!“

Jochen van Üüm

stunden), Referent: John Garside, 71,90 € / ermäßigt 52,16 €, Schriftliche Anmeldung nur über die VHS!; Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem

Marita Bagdahn, 5 €; Caritas-Begegnungsstätte „Thomas Morus“

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

## LITERATUR

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

dienstags, 17-18:30 Uhr, Sprachkurs Aussiedler; Caritas-Begegnungsstätte „Thomas Morus“

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

dienstags, 10-11:30 Uhr, Spanisch für Anfänger; AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg

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

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

jeden 1. Mittwoch, DSW Literaturkreis, Frau Ehring; Offene Tür Dürenstraße e. V.

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

samstags, 10-12 Uhr, Offene Bücherei; Senioren-Begegnungsstätte Limperich

## LESUNG

jeden 1. Montag, 10:30-12 Uhr, Literaturkreis, Leitung: Dr. Helmut Löns; Caritas-Begegnungsstätte „Thomas Morus“

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, 10:30-12:30 Uhr, Literaturreunde; Seniorenbüro Tat und Rat

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

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

## RELIGION

montags und donnerstag, ab 17:15 Uhr, Abendandacht (nicht bei Gottesdienst); Haus am Redoutenpark

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

mittwochs, ab 15:30 Uhr, Evangelischer Gottesdienst; Seniorenzentrum Theresienau e.V.

1. Donnerstag im Monat, ab 16 Uhr, Katholischer Gottesdienst; Haus am Redoutenpark

donnerstags, 17:30-19:00 Uhr, Spanisch Anfänger, Anmeldung: AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg

1. und 3. Donnerstag, ab 16 Uhr, Katholischer Gottesdienst; SWZ Seniorenwohnenzentrum Haus Dottendorf

freitags, 10-12 Uhr, Cours de Conversation Française – In entspannter Atmosphäre unterhalten wir uns in französischer Sprache über gemeinsam ausgewählte Themen. Französische Zeitungen und Zeitschriften dienen der Themenfindung. Vorkenntnisse erforderlich. Anmeldung: Frau Hansen; Offene Tür für Rentner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus

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

## GENEALOGIE

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

Freitags, 10-11 Uhr, Französisch – Fortgeschrittene, Freitags, 11.15-12.15 Uhr, Französisch für Anfänger, Beginn: 12.4.2013, Kosten: 10 €, mit Anmeldung; Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

## SCHREIBEN

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

## FILMVORFÜHRUNG

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

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

## 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!

dienstags, 19:30 Uhr, Kreative Schreibwerkstatt Bonn – schreiben interessanter Texte, Briefe, Geschichten, Gedichte, der Phantasie Raum geben, sprachliche Fähigkeiten erweitern. Leitung: Monika J. Mannel; 40 € für 10 Abende; Offene Tür Dürenstraße e. V.

donnerstags, 10:30-12 Uhr, Kreatives Schreiben, Von A wie Anfang bis Z wie Zauberworte, mit

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, Stadtteilfrühstück, 4 €; *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

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

### MITTAGSTISCH

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

täglich, 11:30-12:30 Uhr; Mittagstisch - täglich frisch zubereitete Menüs, drei Menüs zur Auswahl, 5,50 €, inkl. Nachtschicht; *Anmeldung erforderlich unter 0228/243 74 69; CBT Wohnhaus St. Markusstift*

täglich, 12 Uhr, Anmeldung erforderlich; *CMS Pflegeheim 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 € Komplettenü mit Getränk, im Monatsabo 10 % Nachlass, *städtischer Zuschuss; Caritas Sebastian-Dani Alten- und Pflegeheim*

werktags, ab 12:45 Uhr, Anmeldung bis 11:30 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*

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

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.*

mittwochs, ab 12 Uhr, Mittagessen „Auf Wunsch gekocht“, inkl. Dessert, Kaffee, 6,50 €; *AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg*

dienstags und donnerstags, 12-13:30 Uhr, OASE im Pfarrgemeindesaal, 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. Nachtschicht und Kaffee); Nachbarschaftstreff Pennefeld*

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

### CAFETERIA / ERZÄHLCAFÉ

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.*

montags, 15 Uhr, Gemütliches Kaffeetrinken mit Kuchen, anschließend Kartenspiel; *Begegnungsstätte St. Jakob und St. Ägidius*

dienstags, 14:30 - 16:30 Uhr, Erzählkaffee, gemütliches Beisammensein mit Kaffee und Kuchen, *Frau Renate Münchow; Begegnungsstätte Thomas Morus*

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. Dienstag, AngehörigenCafe, 10-12 Uhr; *Karin Schneider, Gepflegt pflegen*

jeden 1. und 3. Dienstag, 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 Bad Godesberg*

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

donnerstags, 14:30-16:30 Uhr, Treff mit Kaffee und Kuchen; anschließend kann man noch zum Diavortrag, zu Bingo, Gedächtnistraining oder zur Theatervorführung bleiben; *Margarete-Grundmann-Haus*

donnerstags, 14:30 - 16:30 Uhr; *Cafe der Begegnung; Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

donnerstags, 15.15-17.00 Uhr „Kaffeestunde“, *AWO Ortsverein Siegburg e.V*

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

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 Pennefeld*

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

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

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 Pennefeld*

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 Bad Godesberg*

jeden 3. Montag im Monat, 18:00 Uhr, „Am Samowar“. Freunde der russischen Kultur sind herzlich eingeladen zu Gesang, Gespräch (Deutsch und Russisch) und kleinem Imbiss. *Info: Julia Sondore; Begegnungsstätte St. Jakob und St. Ägidius*

montags und mittwochs, 14:00-17:00 Uhr, Bürosprechzeiten/Beratung; *AWO Ortsverein Siegburg e.V.*

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

jeden 1. Dienstag, 15-18 Uhr, Treffen mit informativen, aktuellen, wechselnden Themen in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Bundeswehrverband; *AWO Ortsverein Bonn-Stadt 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, 10-11:30 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 Bad Godesberg*

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

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

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

jeden 1. Sonntag, 10-13 Uhr, Frühschoppen; *AWO Ortsverein Bonn-Stadt e. V.*

## Termine im Frühjahr 2013

### Bonn-Marathon

14. April 2013,  
[www.deutschepost-marathonbonn.de](http://www.deutschepost-marathonbonn.de)

### Rhein-Sieg macht Zukunft

13./14.4.2013, Messe in der Rhein-Sieg Halle in Siegburg  
[www.rhein-siegmacht-zukunft2013.messe.ag](http://www.rhein-siegmacht-zukunft2013.messe.ag)

### bonn prävital

20./21. April 2013, Messe in der Beethovenhalle Bonn  
[www.bonn-prävital.de](http://www.bonn-prävital.de)

### Rhein in Flammen

4. Mai 2013  
[www.rhein-in-flammen.com](http://www.rhein-in-flammen.com)

### BERATUNG

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

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

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

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

montags, 14-16 Uhr und mittwochs, 10-12 Uhr, Beratung für Senioren und deren Angehörige. *Protaberatung für ältere Menschen und deren Angehörige, z. B. Wohnen im Alter, Unterstützungsmöglichkeiten, Pflege usw. - mit Virica Dominic-Bernards, Tel: 242 98 16; Caritas-Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

dienstags, 9-10 Uhr und donnerstags, 12-13 Uhr, kostenfreie Senioren- und Angehörigenberatung; *finanzielle Hil-*

fen, rechtliche Betreuung, Vollmachten, Patientenverfügung, seniorenerechtes Wohnen, Pflege, Hilfsmittel, ambulante, teil- bzw. stationärer Versorgung, Probleme mit Behörden; *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](http://www.senioren-tat-rat.de), „Beratung“; *Seniorenbüro Tat und Rat*

dienstags, 16:30-17:30 Uhr, Beratung durch die 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 stationären Einrichtungen, Grundsicherung im Alter – Bonn-Ausweis und so weiter – Freizeitgestaltung; *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

dienstags, 14-15:30 Uhr, Seniorenberatung SPOTS für Demenzerkrankte + Angehörige; *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 Dürenstraße e.V.*

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

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

jeder 1. Dienstag, 19 Uhr, SELbsthilfe Migräne, Frau Ulrike Meis (Tel. 46 04 95); *-Tenten- Haus der Begegnung*

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 1. Mittwoch, 15-17 Uhr, Deutsche Parkinson Vereinigung e. V., Regionalgruppe Bonn; *Offene Tür Dürenstraße e. V.*

jeden 4. Donnerstag 16-18:30 Uhr, Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Bonn-Rhein-Sieg; *Selbsthilfe-Kontaktstelle (früher SEKIS), Lotharstr. 95*

mittwochs, alle 14 Tage, 18:00-19:30 Uhr, ZWAR Gruppe, Soziales Netzwerk im Stadtteil Tannenbusch, mit dem Ziel, gemeinsam alt zu werden alle 14 Tage, Information Frau Renate Kluckert; *Caritas-Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

jeden 3. Freitag, 15-17 Uhr, Deutsche Parkinson Vereinigung e. V., Regionalgruppe Bonn. Vortrag zu div. Themen; Dr. Michael Küster, Leiter; *Schmerzzentrum Bonn-Bad Godesberg*

sonntags, 19-21 Uhr, Kreuzbund – Helfergemeinschaft für Suchtkranke und deren Angehörige; *Begegnungsstätte St. Jakob und St. Ägidius*

### GESPRÄCHSKREISE

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

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 Zeitungsguppe; *SWZ Seniorenwohnenzentrum Haus Dottendorf*

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

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

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

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

2. und 4. Dienstag, ab 16 Uhr, Herrenrunde. Gemütliches Beisammensein und Gespräch nur für Herren! Leitung Klaus

Stoll; *Haus am Redoutenpark, im Wintergarten, Wohnbereich Rolandsbogen*

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

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

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

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

■ **AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg**  
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](http://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](mailto: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](mailto: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](http://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](mailto: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](mailto:nachbarschaftszentrum.brueserberg@dw-bonn.de)

■ **Offene Tür Dürenstraße e.V.**  
Dürenstr. 2a, 53125 Bonn, Tel. 02 28/35 72 20,  
[info@ot-godesberg.de](mailto: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](mailto:sbarkowsky@intra-ggmbh.de)

Esposito; Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem

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

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

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

donnerstags, 15-17 Uhr, Klaufunde, Kaffee und Kuchen in geselliger Runde; Offene Tür Dörenstraße e.V.

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

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

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

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

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

jeden 1. Freitag, ab 15:30 Uhr, Offene Gesprächsrunde, Anja Micorek moderiert

aktuelle und interessante Themen; AWO Ortsverein Bonn-Stadt e.V.

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

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

### 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 €; Anmeldung: AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg

jeden 2. Montag, ab 8.30 Uhr, Fußpflege mit Frau Menzel; Begegnungsstätte Limperich

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

dienstags, donnerstags, 10-15:30 Uhr und mittwochs 10-13 Uhr, Fußpflege (auch für Diabetiker), bei Agnes Wolfgarten, examinierte Krankenschwester und Fachfußpflegerin; Anmeldung erforderlich (0228) 35 72 20, 15 €, Bonn-Ausweis In-

haber ab dem 65. Lebensjahr 1x monatlich kostenfrei; Offene Tür Dörenstraße e.V.

Nur nach Terminvereinbarung, Hand- und Fußpflege, kostenlos für Bonn-Ausweis-Inhaber ab 65 Jahre; Begegnungsstätte „St. Jakob und St. Ägidius“

### AWO Nachbarschaftszentrum Friesdorf

Dienstag, den 2.04. ab 15 Uhr Englische Konversation.

Montag, den 8.04. ab 10 Uhr Fußpflege · Anmeldung erforderlich.

Montag, den 8.04. 10-11:30 Uhr Spanisch - Fortgeschrittene · Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 11.04. ab 17:30 Uhr Spanisch - mit geringen Kenntnissen.

Dienstag, den 16.04. 11-11:30 Uhr Spanisch - gute Grundkenntnisse.

Dienstag, 16.04. und 21.05., ab 15 Uhr Erzähl-Café.

Mittwoch, den 17.04. 18:30-19:30 Uhr Yogakurs ab 50.

Freitag, den 19.04. ab 17:30 Uhr Französisch Kochen · Anmeldung erforderlich.

Sonntag, den 21.04. 14-18 Uhr „Markt des Ehrenamtes“ im Haus am Redoutenpark.

Dienstag, den 23.04. ab 15 Uhr Auf gute Nachbarschaft, wie geht das? – 1. Treffen.

Donnerstag, den 25.04. ab 14 Uhr Die barocke Bonner Stadtbefestigung · Anmeldung erforderlich.

Montag, den 29.04. ab 15 Uhr Treffen SBS.

Dienstag, den 30.04. ab 15 Uhr Englische Konversation.

Sonntag, den 12.05. ab 12:30 Uhr Suppe im Kirmeszelt.

Donnerstag, den 23.05. ab 14 Uhr Ausflug nach Remagen · Anmeldung erforderlich.

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

Mittwoch, den 17.04. ab 15 Uhr Vortrag: Erben und Vererben – „Den Nachlass richtig regeln“ · Claudia Eckermann-Seel von der Sparkasse KölnBonn referiert zum Thema „Erben und Vererben - den Nachlass richtig regeln“.

Freitag, den 24.05. ab 15 Uhr Pizza-Essen mit Hanna Hinsin · Sie können aus verschiedenen Belägen auswählen und verzehren ihre frisch zubereitete Pizza in gemeinsamer Runde. Pro Stück Pizza 2 €.

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

Mittwoch, den 10.04. ab 12:30 Uhr Hausmanns Küche · Werner Steinhauer lädt zu einem deftigen Mahl in gemütlicher Runde (Menü wird noch bekannt gegeben). Anmeldung · Anmeldung erforderlich bis zum 05.04.2013.

Mittwoch, den 10.04. ab 14 Uhr Vortrag: Vorstellung der Arbeit der Verbraucherzentrale – Susanne Bauer-Jautz erläutert, wie man sich vor unlauteren Methoden schützen kann · Täglich beschweren sich zahlreiche VerbraucherInnen über permanente Anrufe von dubiosen Firmen, die Verträge über sogenannte Gewinnspieleintragungsdienste abschließen möchten oder dafür sorgen wollen, dass man zukünftig nicht mehr telefonisch belästigt wird. Gegen Geld natürlich. Kaffeefahrten enden in der Regel nicht mit der Überreichung des versprochenen Gewinns sondern mit dem Kauf völlig überteuerter Ware. Diese Arten von Abzocke sind nach wie vor Dauerbrenner bei der Verbraucherzentrale in Bonn. Doch unerlaubte Telefonanrufe für Werbezwecke sind verboten.

Mittwoch, den 17.04. ab 14 Uhr Diashow · Diavortrag Gemeinsam lassen wir das letzte Jahr Revue passieren. Wir schauen uns Bilder von Festen in unserer Begegnungsstätte des letzten Jahres an. Lernen Sie uns und unsere Arbeit bei dieser Diashow besser kennen. ·

Mittwoch, den 24.04. ab 09 Uhr Ausflug ins Phantasialand · Im Rahmen der „Aktion Phantasia“ werden wir vom Phantasialand eingeladen, uns von phantastischen Eindrücken im Frühling verzaubern zu lassen. Fahrtkosten zum Phantasialand müssen selbst gezahlt werden (der Eintritt ist frei). Anmeldung bis 22. April (max. 10 Teilnehmer). Anmeldung · Anmeldung erforderlich bis zum 22.04.2013.

Freitag, den 26.04. ab 19:30 Uhr Krimi „Knochen im Kehrlicht“ – Martina Kempff liest aus ihrem neusten Roman · In der Feuerstelle wird bei

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 Gepflegt Pflegen**  
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

der Sanierung von Katja Kleins Bruchsteinhaus auf der Kehr eine Leiche gefunden – oder vielmehr das, was von ihr übrig blieb: Knochen. Wer war dieser geheimnisvolle Mann? Während Polizeinspektor Marcel Langer diesen Fragen nachgeht, gibt es eine weitere Leiche. Diesmal aber eine ganz frische. Martina Kempff ist Autorin, Übersetzerin und freie Journalistin. Besonders bekannt ist sie für ihre historischen Romane, die sich durch hervorragende Recherche und außergewöhnliche Heldinnen auszeichnen. Eintritt: 10 € (Karten gibt es an der Abendkasse oder im VVK in der Begegnungsstätte). VVK in der Begegnungsstätte 10 €, Abendkasse 10 €.

Montag, den 6.05. ab 15 Uhr

Es tönen die Lieder · Wir laden Sie ein, gemeinsam zu „pfeifen, zwitschern, tirilieren“ und den Frühling in seiner gesamten Pracht zu feiern. Dieser Nachmittag soll ganz dieser Jahreszeit gewidmet sein: in Liedern, Gedichten und Dekoration. Therese Polus begleitet den Nachmittag am Klavier. Eintritt frei. Eine Spende für die Musik ist willkommen. .

Montag, den 13.05. ab 16 Uhr

Vortrag: Vortrag zum Feng Shui – Die Referentin Victoria Harlos wird einige selbst gestaltete Feng Shui Bilder mitbringen und erklären · Feng Shui ist ein in China begründeter Teil der daoistischen Philosophie. Ziel dieser Lehre ist eine Harmonisierung des Menschen mit seiner Umgebung, die durch eine besondere Gestaltung der Wohn- und Lebensräume erreicht werden soll. Nach der traditionellen Vorstellung sollen mit Feng Shui „die Geister der Luft und des Wassers geneigt gemacht“ werden können. .Anmeldung nicht erforderlich. 2 €.

Mittwoch, den 15.05. ab 15 Uhr

Führung durch das Bonner Stadtarchiv · Im Bonner Stadtarchiv befindet sich das Kulturgut der Stadt. Bei unserer Führung werden einige dieser Dokumente gezeigt und die Arbeit eines Stadtarchives erklärt. Auch in den nicht öffentlichen Teil des Stadtarchives dürfen wir bei unserer Führung einen Blick werfen. Anmeldung bis zum 13. Mai (max. 20 Teilnehmer). Anmeldung · Anmeldung erforderlich bis zum 13.05.2013.

Samstag, den 25.05. ab 19 Uhr

Weinverkosterworkshop – Workshop mit Dozent Henry Wolf · Wein zu genießen ist leicht. Aber seine Sinneseindrücke in Worte zu fassen und neutral zu werten ist selbst für Sommeliers nicht immer einfach. Unterschiedliche Weinarten und –geschmacksrichtungen werden in Kombination mit Weißbrot und Fingerfood verkostet. Dabei erarbeiten Sie nachvollziehbare Beurteilungen der Qualitäten und einige Anregungen zur Harmonie von Wein und Speisen. Bitte bringen Sie zwei Weingläser mit. Die Kosten für Wein, Weißbrot und Fingerfood in Höhe von 15,- € pro Teilnehmenden werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet. Anmeldung über die VHS Bonn (Kursnummer K 7933).Anmeldung erforderlich.

Mittwoch, den 29.05. ab 14 Uhr

Bingo! · Wir spielen gemeinsam Bingo. Neue Mitspieler sind Herzlich Willkommen!

## ■ Begegnungsstätte CLUB

Mittwoch, den 17.04. ab 14:30 Uhr

Führung durch das Stadtarchiv · Durch das Stadtarchiv mit seinen umfangreichen und vielfältigen Beständen zu Sankt Augustin und seinen Menschen führt Stadtarchivar Michael Korn. Bei einem Rundgang auch durch den sonst nicht öffentlich zugänglichen Magazinbereich nehmen sie Einblick in die Schatzkammer der lokalen Geschichte. Vor der Veranstaltung ist Kaffee und Kuchen vorgesehen. Für Kaffee und Kuchen entstehen Verzehrkosten. Anmeldung erforderlich.

## ■ Brühler Schlosskonzerte

12.05.2013

Polterabend · Wolfgang Amadeus Mozart Serenade D-Dur KV 250 (248b) „Haffner-Serenade“ / Sinfonie Nr. 35 D-Dur KV 385 „Haffner-Sinfonie“ · Genau 250 Jahre ist es her, dass Wolfgang Amadeus Mozart als siebenjähriges Wunderkind gemeinsam mit seiner Familie die Stadt Brühl besuchte. Nicht nur ein Sonderkonzert am 28. September, dem Tag des geschichtsträchtigen Besuchs, soll daran erinnern. Auch zur Saisoneroöffnung widmen sich der Künstlerische Leiter der Brühler Schlosskonzerte, Andreas Spering, und seine Capella Augustina ganz dem Werk Mozarts ...

Freitag, den 24.05. ab 20 Uhr

Musik für Gott – Dufay Ensemble Freiburg · Musik für Gott – das war die Bestimmung nahezu jedes Vokalwerks, das Mitte des 15. bis Ende des 16. Jahrhunderts, während eines ersten Höhepunkts der europäischen Musikgeschichte, entstand. Das Dufay Ensemble Freiburg entführt beim WDR-Sonderkonzert im akustisch bestens geeigneten Rahmen der Brühler Schlosskirche in perfektem Vokalklang in diese faszinierende Welt und vermittelt dem Publikum die überraschende Vielfalt, Kunstfertigkeit und Intensität dieser Musik. 20 €, Ermäßigt 10 €, .

26.05.2013

Der Reiz des Fremden – Matthias Kirchnereit am Klavier · Musik kann uns in die Fremde tragen: in ferne Länder, uralte Zeiten – und in die unbekannteste Tiefe der eigenen Seele. Wolfgang Amadeus Mozart frönte mit dem furiosen Finale seiner berühmten Klavier-sonate in A-Dur der Türkenmode des 18. Jahrhunderts. Seine Vorstellung von „Türkischer Musik“ war im Wesentlichen noch immer geprägt von den Janitscharenkapellen des 1683 bis Wien vorgerückten türkischen Heers. Claude Debussy entführt mit seiner musikalischen Hommage an den Barockmeister Jean-Philippe Rameau in vergangene Zeiten: durch die Brille des musikalischen Impressionismus lässt er in einem Satz seiner „Images“ dessen Klangwelt auferstehen. Ähnliches ist auch in Felix Mendelssohn Bartholdys „Lied ohne Worte“ und seinen >17 Variations sérieuses< zu hören.

Sonntag, den 26.05. ab 11 Uhr

Die wilde Welt der Oper – Geeignet für Familien mit Kindern ab 6 Jahren · Christiane Linke, Sopran, KinderOrchester NRW, Witolf Werner – 60 Kinder im Alter von 8 bis 14 Jahren bilden das KinderOrchester NRW. Sie laden ein

in die wilde Welt der Oper. Mit einer Ouvertüre geht es hier traditionell los: Sie stellt schon eine Geschichte vor, noch bevor die Sänger auf die Bühne kommen. Was könnte eine solche Geschichte in Tönen besser vorführen als Rossinis verrückte Ouvertüre zur verrückten Komödie über den „Barbier von Sevilla“? Anschließend erzählen die Sängerinnen und Sänger Geschichten auf ihre Art. Veranstaltungsort: Max Ernst Museum, Dorothea Tanning Saal. Nach dem Konzert lädt das Max Ernst Museum die großen und kleinen Konzertbesucher zu Bastelaktionen und zum Besuch der Ausstellung ein. Erwachsene 8 €, Kinder 4 €.

## ■ CBT Wohnhaus St. Markusstift

Dienstag, den 9.04. ab 15 Uhr

„Irland, die grüne Insel“ – von Herbert Waldhans.

Dienstag, den 16.04. ab 15 Uhr

Infoveranstaltung mit Hausführung – Wohnungsbesichtigung und Informationen zum Wohnen mit Service · Anmeldung erforderlich.

Montag, 22.04. und 29.04., 15-16:30 Uhr

Mit dem Rollator und anderen Ge(h)hilfen unterwegs“ · Zweitägige Veranstaltung in Kooperation mit der VHS, der Bonner Polizei, den SWB und der Bonner Altenhilfe. Anmeldung erforderlich.

## ■ Freies Werkstatt Theater

„Vom Leben“ – Das FWT-Altentheaterensemble, Köln spielt seine neueste Produktion · Siehe rechte Seite 23!

## ■ Haus am Redoutenpark

Freitag, den 5.04. ab 16 Uhr

Literaturkreis – mit Pfarrer Dr. Witschke.

dienstags, alle 14 Tage, 9.04. - 21.05., bis 19 Uhr

Abendangebot Cafeteria – Zeit schenken – Einander begleiten – Ein offenes Ohr haben · Diverse kulinarische Angebote – Unkostenbeitrag wird erbeten.

Dienstag, 9.04., 23.04., 14.05. und 28.05., ab 16 Uhr

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

Donnerstag, den 11.04. ab 16 Uhr

Eine Schiffsreise auf der Donau – Mit Ursula Reuter · Diavortrag.

Freitag, den 19.04. ab 16 Uhr

Bibelstunde – mit Pfarrer Dr. Witschke.

Sonntag, den 21.04. 14-18 Uhr

Info Tag der Begegnungsstätten – Auch ich bin Bad Godesberg! · Das Generationennetzwerk Bad Godesberg mit seinen Begegnungszentren lädt ein zu einer Kontaktbörse des freiwilligen Engagements im Stadtbezirk Bad Godesberg. Im Austausch mit Vereinen, Verbänden und Organisationen wollen wir uns gerne weiter vernetzen und über Möglichkeiten der Zusammenarbeit verständigen. Wir möchten motivierende, aktivierende Rahmenbedingungen schaffen, die neue innovative Aktivitätsformen für den Stadtbezirk Bad Godesberg er-

möglichen. 15:00 Uhr Impulsvortrag Dr. Heinz Pilartz, Arzt und Mediator.

Donnerstag, den 25.04. ab 16 Uhr

Tag des Ehrenamtes – Zeit schenken – Einander begleiten – Ein offenes Ohr haben · Die Grünen Damen und Herren stellen die Vielfalt von Ehrenamt und die Möglichkeiten von ehrenamtlichen Projekten im Haus am Redoutenpark vor. Diese umfassen zur Zeit Angebote zur individuellen Begleitung der Menschen in der Einrichtung, die Durchführung und Begleitung von Singkreisen, Spiele-Nachmittagen, Vorlesekreisen, Computerkursen, Gymnastikangeboten – es gibt eine sehr breite und ausbaufähige Einsatzvielfalt.

Mittwoch, den 1.05. ab 16 Uhr

Der Mai, der Mai, der lustige Mai – Leitung Therese Polus · Lieder und Texte zum Mai mit der Mundharmonikagruppe.

Donnerstag, den 16.05. ab 16 Uhr

Südchina – Mit Ursula Reuter · Diavortrag.

Montag, den 20.05. ab 16 Uhr

Konzert zum Pfingstfest.

## ■ Haus auf dem Heiderhof

Mittwoch, den 3.04. ab 16 Uhr

Evangelischer Ostergottesdienst – mit Pfarrer H. Eder.

Mittwoch, den 10.04. ab 16 Uhr

Filmvortrag – mit Herbert Waldhans.

Donnerstag, den 11.04. ab 16 Uhr

Vortrag: Herausforderung Alter – Vortrag von Dr. Heinz Pilartz, Arzt und Mediator im Zusammenarbeit mit der VHS Bonn und der Bonner Altenhilfe · Das Klischee vom stillen, anspruchslosen und hilflosen Greis auf dem Altenteil hat ausgedient. Aber was bedeutet „aktives Altern“ praktisch? Wie kann ich mein Altern aktiv gestalten, um mein körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden zu fördern und möglichst lange selbstständig und unabhängig bleiben? Und wie regle ich mein Verhältnis zur nachfolgenden Generation? Der Vortrag will dazu Anregungen und Impulse geben. .

Sonntag, den 28.04. ab 16 Uhr

Liebe, Triebe, Saitenhiebe – mit String 2 voices · Ein besonderes Konzertereignis für Kontrabass und Gesang: Songs der 40 – 60er Jahre erzählen die Geschichte einer Liebe und zeigen die tragikomischen Seiten der Zweisamkeit zum Mitlachen, Mitleiden und Mitsingen. .

Sonntag, den 19.05. ab 11 Uhr

Katholischer Pfingstgottesdienst – mit Prälat Mensing.

Mittwoch, den 22.05. ab 16 Uhr

Bayern – mit Ehepaar Grebert · Diavortrag.

Donnerstag, den 24.04. ab 16 Uhr

Märchenstunde – mit Ilse Feist · Von schwarzen Schwänen und Klabaubermännern – Wunderbare Märchen, Geschichten und Lieder von Nord- und Ostsee.

## ■ Haus der Geschichte

Freitag, den 12.04. ab 19 Uhr

Vortrag: Zukunft der Bildung – 3. Bonner Stiftungstag · Mit Franz Kühmayer, Gründer und Eigentümer der Strategieberatung „Reflections Research and Consulting“.

Samstag, den 13.04. 11-17 Uhr

Vortrag: Markt der Stiftungen – 3. Bonner Stiftungstag · Mit begleitenden Foren zum Thema Bildung.

Donnerstag, den 18.04. ab 19:30 Uhr

Vortrag: Auf zu neuen Ufern - Grenzgänger nach der deutschen Wiedervereinigung · Zeitzeugengespräch mit dem ehemaligen Direktor des Bundesrats, Dirk Brouer, und dem Journalisten Michael Klonovsky. Moderation: Dr. Ursula Weidenfeld Um Anmeldung bei Frau Straßberger unter strassberger@hdg.de wird gebeten. Bitte bringen Sie für den Einlass einen gültigen Personalausweis mit. Veranstaltungsort: Plenarsaal im Bundesrat, Platz der Vereinten Nationen 9, 53113 Bonn In Kooperation mit der VHS Bonn.

Sonntag, den 28.04. ab 18 Uhr

Macht der Musik – Familienkonzert mit Matthew Barley · Matthew Barley (Violoncello, Leitung) und junge Streicher aus Bonn und Umgebung spielen Werke von Peter Tschaikowski, Robert Schumann, Astor Piazzolla, Simon and Garfunkel u.a. Tickets erhältlich an allen bekannten Vorverkaufsstellen und bei Bonnticket. In Kooperation mit dem Beethovenfest Bonn. 9,9 €, Ermäßigt 4,95 €.

## ■ Kaiser-Karl-Klinik

Wenn nicht anders angegeben, finden die Vorträge in der Bibliothek im Erdgeschoss statt. Anmeldung erwünscht.

dienstags, alle 14 Tage, ab 2.4., 13-14 Uhr

Gesundheitsvortrag „Hüftgelenk“

donnerstags, alle 14 Tage, ab 4.4., 13-14 Uhr

Gesundheitsvortrag „Kniegelenk“

donnerstags, ab 4.4., 16-17 Uhr

Gesundheitsvortrag „Traditionelle Chinesische Medizin“

Freitag, 5.4. und 26.4., 13-14 Uhr

Vortrag: Gesundheitsvortrag „Das Kreuz mit dem Kreuz“

Sonntag, den 7.04. 11-14 Uhr

Sonntagsbrunch „Frühjahrsbrunch“ · Lassen Sie sich von unseren Küchenmeistern kulinarisch verwöhnen! Reservierung unter 0228 6833-431 erbeten!

Montag, 8.4. und 6.05., ab 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!

Mittwoch, den 10.04. 10-11 Uhr

Gesundheitsvortrag „Gesunde Ernährung“

Donnerstag, 11.04. und 2.05.,  
10-11 Uhr

Gesundheitsvortrag „Ernährung bei Diabetes“

Donnerstag, den 11.04. ab 19 Uhr

Vernissage – Eröffnung der Ausstellung „Rückblick“ von Christa Grässel · Musikalisch untermauert vom „Heyden Trio“.

Montag, den 15.04. 13-14 Uhr

Gesundheitsvortrag „Herz und Gefäße“ – Teil 1

Mittwoch, den 17.04. 13-14 Uhr

Gesundheitsvortrag „Herz und Gefäße“ – Teil 2

Donnerstag, 18.04., 2.05., 16.05.,  
6.06. und 27.06., 19-20 Uhr

Bastelabend Modeschmuck · Schritt für Schritt erstellen Sie unter netter Anleitung Ihr ganz persönliches Schmuckstück. Anmeldung erforderlich.

Montag, den 22.04. 13-14 Uhr

Gesundheitsvortrag „Osteoporose“

montags und dienstags,  
ab dem 22.04., ab 19 Uhr

„Märchen und Wahrheit“ · Jens Gottschalk erzählt Volksmärchen der Weltliteratur für Erwachsene - der Jahrhunderten alten Tradition folgend in freier Form – ausdrucksstark und packend!

Donnerstag, den 25.04. 13-14 Uhr

Gesundheitsvortrag „Sturzprophylaxe“

Donnerstag, den 25.04. ab 19 Uhr

Konzert, weltliche Kantaten von Vivaldi, Händel und anderen Komponisten · Barock Ensemble Frau Heyden-Karass, Herr Mader und Frau Lohmeyer.

Montag, 6.05., 17.06. und 1.07.,  
19-20 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!

Donnerstag, den 9.05. ab 19 Uhr

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

Donnerstag, den 23.05. ab 19 Uhr

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

Donnerstag, den 30.05. ab 19 Uhr

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

### ■ Karin Schneider Gepflegt Pflegen

Montag, den 29.04. 09-11:30 Uhr

Zu Hause wohnen für und mit Menschen mit Demenz · Zweiter Termin steht noch nicht fest. Besichtigungstermin nach Absprache. · Anmeldung erforderlich. Termin nach Vereinbarung.

Mittwoch, 15.05., 22.05., 29.05., 5.06.,  
12.06., 19.06., 26.06., 3.07. und 3.07.,  
09-12 Uhr

Menschen mit Demenz begleiten und sich selbst nicht verlieren · 8 Termine.

Montag, den 27.05. 09-11:30 Uhr

Aus Kindern werden Leute – Wenn behinderte Kinder groß werden und selber wohnen wollen · Zweiter Termin steht noch nicht fest. Besichtigungstermin nach Absprache. Anmeldung erforderlich. Termin nach Vereinbarung.

### ■ Kursana Villa Camphausen

Dienstag, den 9.4. ab 18 Uhr

Vortrag: Fachvortrag „Möglichkeiten der Kurzzeitpflege“ · Bei der Suche nach einem Pflegeplatz kann die Kurzzeitpflege eine Lösung sein. Sie bietet eine Chance zur Wiedererlangung von Kräften besonders nach einem Krankenhausaufenthalt oder während eines Urlaubsaufenthaltes der Familie. Lassen Sie sich beraten! Der Direktor der Kursana Villa Camphausen, Herr Carsten Weyand, hat Antworten auf Ihre Fragen! Anmeldung bei der Concierge der Villa Camphausen.

Dienstag, den 16.4. ab 15 Uhr

Verkaufsausstellung: Ketten aus aller Welt · Erfreuen Sie sich mit uns, wenn Frau Stelzer ihre Halsketten, zusammen getragen aus der ganzen Welt, im Kaminzimmer der Villa Camphausen präsentiert. Selbstverständlich besteht die Möglichkeit, einzelne Stücke käuflich zu erwerben.

Mittwoch, den 1.05. ab 10:30 Uhr

Mai-Matinee · Der Mai ist da! Eine literarisch-musikalische Reise durch sieben Jahrhunderte. Text: Barbara Mast, Musik: Dr. Raimund Keulen. Anmeldung erwünscht.

Samstag, den 11.05. ab 16 Uhr

Vortrag und Lesung „Jenseits von Aden - als Diplomat um die Welt“ – Mit Anekdoten durchsetzte Reiseessays eines „Berufsnomaden“ · Herr Dr. Alexander Mühlen von Hause aus Jurist, war 36 Jahre lang, von 1971 – 2007, im Auswärtigen Dienst tätig. Sein Weg führte ihn vom beschwerlichen Leben im Nord- und Südamerika über den Zauber Asiens, den Wandel im Europa der 90iger Jahre, die Fortschritte Südamerikas bis zur Bürde eines Botschafters in Abu Dhabi und Uganda. Stationen und Standorte, Eindrücke und Erlebnisse reflektieren sich in über 50 Essays, die im Laufe der Zeit entstanden sind. Anmeldung erwünscht.

### ■ Margarete-Grundmann- Haus

Donnerstag, den 4.04. ab 16 Uhr

Farbenrausch – Die Natur des Mittelgebirgsraum im Wandel der Jahreszeiten · April und Mai (Naturdokumentation) von Herbert Waldhans · 2 €.

Freitag, den 5.04. ab 13 Uhr

Von Niederbachem aus über den Roderberg zum Rolandsbogen und zurück (ca. 6 km) · Treffpunkt und Abfahrt: 13:04 Uhr mit der Stadtbahnlinie 16 ab Haltestelle „Hauptbahnhof-Bonn“ (U) bis zur Haltestelle „Bad Godesberg, Stadthalle.“ Dort umsteigen in die Buslinie 857 (um 13:28 Uhr) bis zur Haltestelle „Niederbachem, Vulkanstr.“

samstags, 6.04. - 20.04.,  
10-12:30 Uhr

Meine Fotos mit ‚Picasa‘ bearbeiten und verwalten · maximal 4 Teilnehmer.

Anmeldung erforderlich. Für 3 Termine 75 €.

Mittwoch, den 10.04. 14:30-17:30 Uhr

Vortrag: Erste-Hilfe für Senioren · Vortrag mit Praxis von Karsten Arsenakis, Ausbilder für Erste-Hilfe, Arbeiter-Samariter-Bund Bonn.

Donnerstag, den 11.04. 15-17 Uhr

Bingo-Nachmittag bei Kaffee und Kuchen.

Fahrradgruppe · Abfahrt und Ziel bitte erfragen.

Sonntag, den 14.04. ab 15:30 Uhr

Musikalischer Nachmittag „Musik und Poesie“ – Doris Mäsgen, Rezitation und Querflöte Roland Westphal, Klavier · Spende erbeten.

Mittwoch, den 17.04. 12:30-18:45 Uhr

Busfahrt – Ziel und Gebühr bitte erfragen · Abfahrt: 12:30 Uhr ab Margarete-Grundmann-Haus Rückkehr: ca. 18:15/18:45 Uhr. Anmeldung · Anmeldung erforderlich ab dem 26.03.2013.

Donnerstag, den 18.04. ab 15:30 Uhr

Musikalischer Nachmittag – Maria Tüttenberg, Akkordeon, spielt Lieder zum Zuhören und Mitsingen · Spende erbeten.

Freitag, den 19.04. ab 10:30 Uhr

Dialog der Generationen – Jung und Alt singen gemeinsam · Im Kindertreff Rubezahl, Burbacherstr. 100, 53115 Bonn. Anmeldung erforderlich.

Freitag, den 19.04. ab 13:25 Uhr

Von Graurheindorf am Rhein entlang nach Widdig · Treffpunkt und Abfahrt: 13.25 Uhr mit der Buslinie 605 ab Haltestelle „Hauptbahnhof-Bonn“ (ZOB-B2) bis zur Haltestelle „Mondorfer Fähre“.

dienstags, 23.04. - 11.06.,  
18-19:15 Uhr

PRAEVITA „Qigong“ · Anmeldung erforderlich. Für 8 Termine 125 €.

Mittwoch, den 24.04. 17-19 Uhr

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

donnerstags und montags, ab dem  
25.04., 15-16:30 Uhr

Einführung in PC und Grundlagen, Aufbaukurs · Anmeldung erforderlich. Für 8 Termine 86 €.

Donnerstag, den 25.04. ab 16 Uhr

Blütenreiche Inseln am Lago Maggiore – von Ursula Weischer · Diavortrag. 2 €.

donnerstags und montags, ab dem  
25.04., 16:45-18:15 Uhr

Internet und E-Mail, Aufbaukurs · Anmeldung erforderlich. Für 8 Termine 86 €.

Freitag, den 26.04. ab 8:30 Uhr

Dialog der Generationen – Jung und Alt frühstücken gemeinsam · mit Kindern des Kindertreffs Rubezahl · Anmeldung · Anmeldung erforderlich bis zum 24.04.2013. 4,5 €.

Donnerstag, den 2.05. ab 14:30 Uhr

Dialog der Generationen · Jung und Alt begrüßen gemeinsam den Mai zu

## Vom Leben

Neue Spieltermine des Altentheaterensembles im  
FWT-Theaterhaus, Zugweg 10, Kölner Südstadt



Von frühen Kindheitserinnerungen, Heimat und Abschieden, von jugendlichen Auf- und Ausbrüchen und großen Romanzen, von Hochzeitsanekdoten, von jungen Vätern und Müttern, von Kontinuität und Umbrüchen im Erwachsenenendasein und der Perspektive des gealterten Menschen erzählen in ganz persönlichen Geschichten 23 Darstellerinnen und Darsteller im Alter von 64 bis 96 Jahren – das sind 1725 Jahre wahre Lebensgeschichten.

Seit über 30 Jahren, nämlich seit 1979 entwickelt das Freie Werkstatt Theater Köln (FWT) als erstes Theater der Bundesrepublik mit einem eigenen Altentheater-Ensemble - die Mitglieder sind derzeit zwischen 64 und 96 Jahre alt - Theaterstücke, die die Lebens- und Zeitgeschichte der Beteiligten widerspiegeln, den Eintritt ins Pensionsalter und das Leben als älterer und alter Mensch heutzutage thematisieren.

„Vom Leben“ wurde verwirklicht aus Mitteln des Hauptpreises des Otto-Mühlschlegel-Preises 2008 „Zukunft Alter“, verliehen von der Robert Bosch Stiftung, Stuttgart.

Spieltermine im Frühling 2013:

Montag, 8. April, 19 Uhr,

Mittwoch, 10. April, 15 Uhr,

Freitag, 3. Mai, 19 Uhr,

Karten können bequem gebucht werden unter [kartenreservierung@fwt-koeln.de](mailto:kartenreservierung@fwt-koeln.de) oder Tel. 0221-327817.

Szenenfoto: Daria Siverina.

Weitere Informationen:

Freies Werkstatt Theater

Zugweg 10, 50677 Köln

Tel.: 0221-327817

E-Mail: [fwt-koeln@t-online.de](mailto:fwt-koeln@t-online.de)

[www.fwt-koeln.de](http://www.fwt-koeln.de), [www.altentheater.de](http://www.altentheater.de)

sammen mit den Harmonika-Freunden Meckenheim. Anmeldung erforderlich.

Freitag, den 3.05. ab 13 Uhr

Vom Wasserturm Brenig zum Römerhof · Treffpunkt und Abfahrt: 13.08 Uhr mit der Stadtbahnlinie 18 ab Haltestelle „Hauptbahnhof-Bonn“ (U) bis zur Haltestelle „Bornheim“.

Samstags, 4.05. - 18.05., 10-12:30 Uhr

Meine Fotos mit „Picasa“ bearbeiten und verwalten · Maximal 4 Teilnehmer. Anmeldung erforderlich. Für 3 Termine 75 €.

Mittwoch, den 8.05. 14:30 - 15:30 Uhr

Bonn für Bonner – mit Jean Michel · Treffpunkt: 14.30 Uhr am Beethoven-Denkmal. Anmeldung erforderlich.

Montag, den 13.05. ab 19:30 Uhr

Mai Konzert · mit der Chorgemeinschaft MGv Kessenicher Liederkränz und MGv Eintracht Kessenich sowie dem Singkreis des Margarete-Grundmann-Hauses, um Spende wird gebeten.

Mittwoch, den 15.05.

12:30 - 18:45 Uhr

Busfahrt · Ziel und Gebühr bitte erfragen. Anmeldung. Anmeldung erforderlich ab dem 23.04.2013.

Donnerstag, den 16.05. 15 - 17 Uhr

Bingo-Nachmittag bei Kaffee und Kuchen.

Freitag, den 17.05. ab 13:30 Uhr

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

Donnerstag, den 23.05. ab 15:30 Uhr

Auf meinen Spuren – Kreatives Schreiben für Seniorinnen · Musikalisch be-

gleitet von den Geschwistern Rempel (Geige, Klavier).

Freitag, den 24.05. ab 8:30 Uhr

Gemeinsames Frühstück · Anmeldung · Anmeldung erforderlich bis zum 22.05.2013. 4,5 €.

Dienstag, den 28.05. ab 20 Uhr

Konzert mit dem MultiKultiChor Bonn · Spende erbeten.

Freitag, den 31.05. ab 13 Uhr

Von Erpel am Rhein entlang nach Unkel (Kurzstrecke) und retour (Langstrecke) · Treffpunkt und Abfahrt: 13.11 Uhr mit der Regionalexpress 8 (Gleis 1) ab Haltestelle „Beuel Bahnhof“ bis zur Haltestelle „Erpel“ (Wer an einer Gruppenfahrkarte interessiert ist, sollte ca. 30 Minuten vorher in der Bahnhofshalle in Beuel sein.).

### ■ Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

Dienstag, den 9.04. 15:30 - 17 Uhr

Singen im Frühling · Anmeldung erforderlich. Zzgl. Getränke pro Person 3 €.

Dienstag, den 9.04. ab 19 Uhr

Vortrag: Wie pflanze ich Balkonpflanzen · Anmeldung erforderlich.

Mittwoch, den 10.04. 09 - 12 Uhr

Fotobearbeitung für Anfänger · Anmeldung erforderlich.

Montag, den 15.04. 10 - 12 Uhr

Fotospaziergang · Anmeldung erforderlich.

Dienstag, den 16.04. ab 15 Uhr

Vortrag: Werte weitergeben – Erbrecht und Testament Gestaltung · Anmeldung erforderlich.

Dienstag, den 7.05. ab 19 Uhr

80. Jahrestag der Bücherverbrennung am 10. Mai 1933 · Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 16.05. ab 15 Uhr

Vortrag: Vorsorgevollmacht · Anmeldung erforderlich.

Freitag, den 17.05. 14:30 - 15:30 Uhr

Gemeinsam Spielen – Spielenachmittag mit Kindern · Anmeldung erforderlich.

Samstag, den 18.05. ab 11 Uhr

Kräuterwanderung · Anmeldung erforderlich.

Dienstag, den 28.05. ab 15 Uhr

Vortrag: Seitenwechsel – Frauen vom Beifahrersitz zurück ans Steuer! · Anmeldung erforderlich.

### ■ Offene Tür Dürenstraße e.V.

Freitag, 5.4. 10 - 11:30 Uhr

Vortrag: Wetter-Frühstück · Reichhaltiges Frühstücksbuffet mit Salaten, Wurst, Schinken und Käse, Brötchen etc. Anmeldung erforderlich. Pro Person 5 €.

Montag, den 8.04. ab 17 Uhr

Vortrag: Die Bundestagswahl – eine Richtungsentscheidung · Referent: Dr. Norbert Röttgen, MdB, CDU-Senioren Union Bad Godesberg.

Mittwoch, 10.04., 24.04., 15.05. und 29.05., 18 - 20 Uhr

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

Donnerstag, 11.04. und 9.05., 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. Entgeltfrei, Referentin: Corinna Schoch (unabhängige Versicherungsmaklerin). Anmeldung erforderlich.

Mittwoch, den 24.04. 15 - 17 Uhr

Klaaftreff „Wenn wir oos Aaale net (jehatt) hätte“ · Vom Wert unserer Großmütter und Großväter, Onkel und Tanten. Heimat- und Geschichtsverein Bad Godesberg Leitung: K. J. Schwalb.

Dienstag, den 30.04.

08:30 - 17:30 Uhr

Busfahrt zu den Königlichen Gewächshäusern Schloss Laeken und Brüssel · Nur für eine kurze Zeit im Frühjahr sind diese Gewächshäuser für die Öffentlichkeit zugänglich. Erfreuen Sie sich an der eindrucksvollen Kulisse aus Stahl und Glas, einer faszinierenden Flora und seltenen Baumarten. Anschließend Stadtbesichtigung Brüssel und kurzer Aufenthalt. Abfahrt ca. 8:30 Uhr, Rückfahrt ca. 17:30 Uhr · Verbindliche Anmeldung bis 23. April, unter 0228-357220, Absage bis 3 Werktage vorher möglich, sonst fallen Stornogebühren an! · Anmeldung · Anmeldung erforderlich bis zum 23.04.2013. Pro Person, zzgl. 2,50 Euro Eintritt in die Gewächshäuser (vor Ort zu zahlen) 29 €.

Freitag, den 3.05. 10 - 11:30 Uhr

Maikäfer - Frühstück · Reichhaltiges Frühstücksbuffet mit Salaten, Wurst, Schinken und Käse, Brötchen etc. Anmeldung erforderlich. Pro Person 5 €.

Samstag, den 18.05. 06 - 16 Uhr

Busfahrt zum Keukenhof, Niederlande · Erleben Sie die überwältigende Blütenpracht im Keukenhof bei Lisse. Ein herrlicher Frühlingsausflug in den einzigartigen, weltberühmten Park, ein populäres Reiseziel in den Niederlanden. Verbindliche Anmeldung bis 11. Mai unter 0228-357220, Absage bis 3 Werktage vorher möglich, sonst fallen Stornogebühren an! · Anmeldung erforderlich bis zum 11.05.2013. Pro Person, zzgl. 12,00 € Eintritt (vor Ort zu zahlen) 28,50 €.

Sonntag, den 26.05. 06 - 16 Uhr

Busfahrt nach Amsterdam – Venedig des Nordens · Die schöne Hauptstadt der Niederlande mit ihren 1200 Brücken und 160 Grachten mit einer Gesamtlänge von über 100 km ist Ziel unseres Ausfluges. Der Tag steht Ihnen ganz zur freien Verfügung. Museen, Denkmäler, Geschäfte und Märkte sind leicht zu Fuß erreichbar. Tipp: Lernen Sie doch die Sehenswürdigkeiten bei einer Grachtenfahrt vom Wasser aus kennen! · Verbindliche Anmeldung bis 17. Mai unter 0228-357220, Absage bis 3 Werktage vorher möglich, sonst fallen Stornogebühren an! · Anmeldung · Anmeldung erforderlich bis zum 17.05.2013. Pro Person 28 €.

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

Samstag, den 6.04. 15 - 17 Uhr

Vortrag: Wachstum und seine Metaphern. – Streiflichter buddhistischer Praxis und Überlieferung · Referent: Akincano Marc Weber.

Dienstag, den 23.04. 17:30 - 19 Uhr

Vortrag: Alle Zeit der Welt! · Die Zeit eilt! Sie zerrinnt mir zwischen den Fingern! Haben wir Zeit oder hat uns die Zeit im Griff! Sind es nicht Zehntelsekunden im Leben, die von uns eine 180° oder gar 360° Drehung fordern. Also lieben und leben wir die Zeit, die uns zur Verfügung steht. Oder wollen wir mit unserer Zeit immer Achterbahn fahren? Schnell, schneller, am schnellsten, wo bleibt die Zeit zum Leben! Referent: Senioren-Trainer Willi Löhr. Anmeldung erforderlich. 7,50 €.

Donnerstag, den 25.04. 17 - 18 Uhr

Vortrag: Talente Gewinnbringend nutzen! – ... wenn ich schon aus dem Beruf ausgestiegen bin und jetzt meinen Lebensabend genießen soll?! · Womit verbringen Sie Ihre Zeit? Sie wollen reisen? Noch einmal zur Uni gehen? Sich um die Enkelkinder kümmern? Oder stellen Sie sich die Frage: Womit nur verbringe ich die viele Zeit? „Erst durch die Abwesenheit von Arbeit, weiß man, was man an ihr hatte.“ Frau Prof. Dr. Staudinger Das Gleichgewicht von Anforderungen und Freizeit ist für das Wohlbefinden sehr wichtig! Informationsabend, bei dem Sie erfahren, wie Sie in einem Workshop Ihre Talente (neu) entdecken und individuell und gewinnbringend nutzen können. Referentin: Frau Schliebitz, Veranstaltung

ist kostenfrei, um Spende wird gebeten. Anmeldung erforderlich.

Freitag, den 26.04. ab 16 Uhr

Benefiz-Bufferf · Die Altenhilfe Afrika richtet auch in diesem Jahr eine Benefizveranstaltung in unserem Hause aus. Für eine Spende von 15,- Euro erwartet Sie ein ghanaisches Buffet, dass Sie, wie ich aus eigener Erfahrung betonen kann, nicht verpassen sollten! Zudem können Sie für eine Spende auf einer Fliese Ihren Namen hinterlassen, die beim zukünftigen Bauprojekt einer Begegnungsstätte in Ghana verarbeitet wird. Neben dem landestypischen Essen erwarten Sie viele interessante Informationen zum Land und zum Projekt! 15 €.

Samstag, den 4.05. 15 - 17 Uhr

Vortrag: Einführung in den Islam · Referent: Dr. Hossein Pur Khassalian.

### ■ Querwaldein e.V.

Samstag, den 27.04. 15 - 18 Uhr

Sherlock Holz – Die Baumdetektive sind unterwegs · Sherlock Holz hat einen neuen Fall und benötigt unsere Hilfe! Schaffen wir es als Baumdetektive alle Rätsel zu knacken und mit Grips und flinken Beinen die Lösung zu finden? Treffpunkt: Köln - Stadtwald, Kitschburger Str., am Eingang zum Wildpark Zielgruppe: Für Kinder von 7 bis 11 Jahren mit (Groß-)Eltern. Anmeldung erforderlich. Je Kind (inkl. Materialien) 14 €.

Sonntag, den 28.04. 15 - 17 Uhr

Zaubertrank und Hexenkräuter · Wisst ihr eigentlich, dass viele Pflanzen von Wald und Wiese besondere Wirkungen haben? Insbesondere kurz vor Walpurgis, dem großen Frühlingsfest der Hexen? Manche Kräuter sind heilsam, andere giftig, manche duften und manche schmecken gut. Einige davon werden wir heute kennenlernen, spannende Hexenspiele spielen und am Ende unseren eigenen Zaubertrank trinken. Treffpunkt: Köln, Brücker Hardt Zielgruppe: Für Kinder von 7 bis 11 Jahren mit (Groß-)Eltern. Anmeldung erforderlich. Je Kind (inkl. Materialien) 10 €.

### ■ Recht-Verständlich! e.V.

Donnerstag, den 16.05. ab 19 Uhr

Vortrag: Aktuelles Vereinsrecht · Aktuelle Fragen rund um das Vereinsrecht: Satzung, Gemeinnützigkeit, Haftung des Vorstandes, u.a. Referent ist der aufs Vereinsrecht spezialisierte Rechtsanwalt Michael Röcken. Anmeldung erwünscht.

Montag, den 27.05. ab 18 Uhr

Vortrag: Nachbarschaftsrecht - Ihre Rechte als Nachbar! · Wie kann vermieden werden, dass es zu tiefgreifenden Auseinandersetzungen unter Nachbarn kommt? Was ist zu tun, wenn man doch in eine solche Situation kommt? Welche Rechte habe ich als Nachbar, und wie setze ich diese durch? Rechtsanwältin und Fachanwältin für Verwaltungsrecht Jana Laurentius gibt zahlreiche Tipps, wie Sie Streitigkeiten unter Nachbarn von vorneherein vermeiden können. Veranstaltungsort ist Rathausstr. 16 in 53332 Bornheim-Roisdorf. Anmeldung erwünscht.

**UM fair TEILEN**

www.umfairteilen.de

**Bundesweiter Aktionstag: 13. April**

Kritik für Soziales · für Bildung · für Kultur  
 Pflege für Wohnensbau · für Nahverkehr  
 Kritik für Gemeinwesen · für Energiewende

**Reichtum besteuern**

Wir sind dabei.  
Für unsere Zukunft.

**DER PARITÄTISCHE**  
UNSER SPITZENVERBAND

Donnerstag, den 6.06. ab 19 Uhr  
Vortrag: Ausländerrecht, Familien- nachzug · Unter welchen Voraus- setzungen kann ein ausländischer Ehegatte zu seinem Ehegatten nach Deutschland ziehen? Welche Sprachanforderungen bestehen? Was ist mit der Unterhaltssiche- rung? Ist der Nachzug von Eltern möglich? Referent ist Rechtsanwalt Dr. Wolfgang Buerstedde. Anmel- dung erwünscht.

Montag, den 10.06. ab 18 Uhr  
Vortrag: Testamentsgestaltung für Eheleute und eingetragene Lebenspartner · Erläutert werden die Besonderheiten des gemein- schaftlichen „Berliner-Testaments“. Eingegangen wird auf die sog. Voll- und Schlusserbschaft, die Vor- und Nacherbschaft, die Bindungswir- kung gemeinschaftlicher Testa- mente, das Pflichtteilsrecht und die Erbschaftssteuer. Referent ist Rechtsanwalt und Fachanwalt für Erbrecht, Dr. Wolfgang Buerstedde  
Veranstaltungsort ist Rathausstr. 16 in 53332 Bornheim-Roisdorf.

Donnerstag, den 13.06. ab 19 Uhr  
Vortrag: Testamentsgestaltung für Eheleute und eingetragene Lebenspartner · Erläutert werden die Besonderheiten des gemein- schaftlichen „Berliner-Testaments“. Eingegangen wird auf die sog. Voll- und Schlusserbschaft, die Vor- und Nacherbschaft, die Bindungswir- kung gemeinschaftlicher Testa- mente, das Pflichtteilsrecht und die Erbschaftssteuer. Referent ist Rechtsanwalt und Fachanwalt für Erbrecht, Dr. Wolfgang Buerstedde.

Donnerstag, den 20.06. ab 19 Uhr  
Vortrag: Testamentsgestaltung für Ausländer · Das Erbrecht richtet sich häufig nach dem Recht des Landes, dessen Staatsbürger der Erblasser war. War der Erblasser etwa Italiener, gilt dann das italienische Recht. Aber nicht immer. In einigen Fällen kommt es auch zur Anwen- dung mehrerer Rechtsordnungen. Rechtsanwalt Dr. Wolfgang Buer- stedde, Fachanwalt für Erbrecht, gibt

Hinweise und Ratschläge, worauf Ausländer bei ihrer Nachfolgegestal- tung achten müssten. Angesprochen werden der eheliche Güterstand, das Pflichtteilsrecht, die Wirksam- keitsvoraussetzung für die Errich- tung letztwilliger Verfügungen, die Nachfolge in Grundvermögen aber auch die neue EU-Erbrechtsverord- nung. Anmeldung erwünscht.

Donnerstag, den 18.07. ab 19 Uhr  
Vortrag: Haftung des Vorstandes, des Vereins, der Mitglieder · Wann und wie haften der Vorstand, die Vorstandsmitglieder, der Verein und die Mitglieder des Vereins? Wofür haftet der Vorstand? Was sind die typischen Haftungsfälle? Haften die Vorstandsmitglieder auch mit ihrem Privatvermögen? Wie kann man die Haftung vermeiden? Diese Fragen beantwortet der aufs Vereinsrecht spezialisierte Rechtsanwalt Michael Röcken und gibt nützliche Infos und Tipps zum Vereinsrecht. Anmeldung erwünscht.

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

Donnerstag, 4.04. und 2.05., ab 15 Uhr  
Ökumenischer Senioren-Kaffee - mit Herrn Pfarrer Verwold.

Dienstag, den 16.04. ab 15 Uhr  
Vortrag: „Weltkulturerbe Mittel- rhein – Von Koblenz bis Mainz“ · Mit Frau Schultze-Rhonhof.

Dienstag, den 21.05. ab 15 Uhr  
„Mainfranken – Land und Leute“ · Filmvortrag mit Herrn Deiters.

### Tenten - Haus der Begegnung

Sonntag, den 7.04. ab 15:30 Uhr  
Shanty-Chor, Seemannslieder · Kar- tentenverkauf ab dem 4. März. Ein- tritt (ohne Verzehr) 2 €.

Montag, den 8.04. ab 16 Uhr  
„Sizilien“ · Diavortrag Referent Herr Huesmann, Seniorenbüro Tat und Rat e.V.

Montag, den 15.04. ab 15 Uhr  
Modenschau für Damen und Herren. – Textilhaus Löhmar · Verkauf von 10 - 16.00 Uhr.

### Wohnstift Beethoven

Donnerstag, den 4.04. ab 16 Uhr  
„Zittauer Gebirge und Dreiländereck“ · Diavortrag von Bernhard Stark. Anmel- dung erforderlich.

Samstag, den 6.04. ab 16 Uhr  
Hauskonzert: Barockkonzert mit weltlichen Kantaten · Anmeldung erforderlich.

Montag, den 8.04. ab 16 Uhr  
Kunsthistorischer Dia-Vortrag – „Dem Himmel ein Stück näher – Der Kölner Dom“ · Diavortrag von Dr. Gudrun Pamme-Vogelsang. Anmel- dung erforderlich.

Donnerstag, den 18.04. ab 16 Uhr  
Dia-Literatur-Vortrag – „Mit Fon- tane im Gepäck: von der Quelle zur Mündung der Havel“ · Diavortrag von Barbara und Hans-Georg Bachmann. Anmeldung erforderlich.

Mittwoch, den 24.04. ab 16 Uhr  
„Johanna und Adele Schopenhauer“ · von Dr. Doris Maurer. Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 16.05. ab 15:30 Uhr  
Vortrag: Zauber von Musik und Dichtung – Giuseppe Verdi – Kö- nig der Oper – zum 200. Geburts- tag · von Rolf Kettner. Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 23.05. ab 16 Uhr  
„Loire, Teil I“ · Diavortrag von Josef Schavier. Anmeldung erforderlich.

Freitag, den 24.05. ab 19 Uhr  
Hauskonzert: Meyrem Akdenizli, Kla- vier · Anmeldung erforderlich.

## Macke-Viertel-Fest

Samstag, 4. Mai '13, August-Macke-Viertel/Bonner Nordstadt



Das Plakat-Banner hat Andrea Künstle unter Verwendung eines Motivs von August Macke sowie eines Graffitis von Bennie Sobala entworfen.

Zum kunterbunten Nachbarschaftsfest laden die kulturellen, religiösen, nachbarschaftlichen und gemeinnützigen Einrichtungen im August-Macke-Viertel ein. In der Kernzeit von 14 bis 18 Uhr und auch darüber hinaus bieten sie ein unterhaltsames Programm: Musik, Tanz, Rallye durch's Quartier, Ausstellungen, Theater, Workshops, Lesungen, Graffiti-Sprays, Performances, Installationen, Führungen und Kulinarisches aller Art mit dem Ziel, das gegenseitige Kennenlernen und Miteinander in dem kulturell quicklebendigen Viertel zu fördern, in dem u. a. Institutionen angesiedelt sind wie der Bonner Kunstverein, das Künstlerforum, die Gesellschaft für Kunst und Gestaltung, die DITIB, das KULT41, das Frauenmuseum, der Dialograum der Kreuzung an Sankt Helena, die Fabrik 45, die Kirchengemeinde St. Petrus - Marien- kirche, die Wahlverwandtschaften, Galerien wie der Raum für Kunst und Natur und der Atelierraum 21 sowie zahlreiche Künstlerateliers ... und natürlich auch das August Macke Haus.

Der quirlige Stadtteil im Bonner Norden identifiziert sich zunehmend mit jenem großen Künstler, der hier vor gut 100 Jahren ein offenes, gast- freundliches Haus führte und seinen Lebensmittelpunkt in Bonn hatte: August Macke. In einem Brief an seinen Freund Franz Marc machte er dem Viertel 1911 eine kleine Liebeserklärung: „Die Gegend, in der wir wohnen, hat viel Anreizendes. Hundemeuten, Reiter und Reiterinnen, Kinder, die sich zerschlagen. Dann sehen einen ringsum die Häuser mit lebendigen Augen an. Mir ist dieser Teil der Stadt ganz außer- ordentlich lieb.“

**Ein Leben für die Kunst.**

Grabgestaltung von Ihren Friedhofsgärtnern: Individuell wie das Leben!

**BdF**  
Bund deutscher Friedhofsgärtner

## Es lebe der Friedhof!

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

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

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

Die Dauergrabpflege-Einrichtungen der Friedhofsgärtner garantieren Ihnen:

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

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

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

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

# SENIORENBÜRO

# TR

UND

# TAT UND RAT

## Wir sind aktiv - auch im Alter

### Machen Sie mit!

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

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

Wenn Sie kreativ und teamfähig sind, sowie gerne mitarbeiten möchten, rufen Sie uns während der Bürozeiten an: montags und mittwochs von 10-12 Uhr, Tel.: 02 28 - 63 55 32.

Wir werden gemeinsam einen Weg zur Realisierung Ihrer Ideen finden.

Wir freuen uns auf Sie!

Seniorenbüro Tat und Rat e.V.  
An der Wolfsburg 1  
53225 Bonn  
www.senioren-tat-rat.de

Sie erreichen uns:  
Mo. und Mi. von 10 bis 12 Uhr im Büro.  
Telefon: (0228) 63 55 32  
(Anrufbeantworter außerhalb der Bürozeit)  
E-Mail: seniorenbuero-bonn@t-online.de

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

Vorstand:  
Günter Reiner, 1. Vorsitzender  
Paul Huesmann, 2. Vorsitzender  
Renate Behr, Schatzmeisterin

### ■ Internet-Treff für Senioren

Online Banking, Telefonie, Shopping ... aus dem täglichen Leben vieler nicht mehr wegzudenken. Neben Gefahren bietet es aber vor allem unendliche Möglichkeiten. In unseren Kursen (Einstieger; Fortgeschrittene) wird, abhängig vom jeweiligen Wissensstand der Teilnehmer, aufgezeigt, wie das Internet den Alltag erleichtern und richtig Spaß machen kann und wie sich Risiken vermeiden lassen. Bei Interesse werden aktuelle Entwicklungen im Bereich „Web 2.0“ aufgezeigt. Anregungen und Themenvorschläge der Teilnehmer wird gerne nachgekommen. Ein Notebook mit W-LAN-Funktion sollte mitgebracht werden. An der Wolfsburg 1. Freitags, 14-tägig nach Vereinbarung, von 17.30 bis 19 Uhr. Leitung: Julika Fricke (Fortgeschrittene); Rebekka Alario (Einstieger).

### ■ Die Kunst- und Literaturrende

Alle 14 Tage treffen sich Leseratten und Kulturhungrige zur Diskussion und plaudern im Seniorenbüro Tat und Rat e.V. über aktuelle Themen, Bücher, Theater und Ausstellungen in Bonn und der Umgebung. Das Schmökern in der Literatur des 19. und 20. Jahrhunderts hat längst vergessene Kenntnisse aufgefrischt und erneutes Interesse für klassische und zeitgenössische Autoren geweckt. Eugen Roth und Martin Walser, Sigrid Damm, Dieter Kühn und Carola Stern machten uns mit herausragenden Frauen des 18. Jahrhunderts bekannt. Die Literaturnobelpreisträger Omar Pamiuk, 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 3.4.2012 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.

### ■ Kurs „Bewegungstraining“

Gymnastikkurs für generelle Mobilisation, moderates Ausdauertraining für das Herz-Kreislauf-System, gezielte Kräftigung der Muskulatur, insbesondere der Bauch- und Rückenmuskulatur, mit adäquaten Dehnungs- und Entspannungsübungen. Termine: jeweils mittwochs,

11 – 12 Uhr. An der Wolfsburg 35 (Tentenhaus), 1. Stock. Leitung: Herr Gierenstein, Lizenzinhaber „Übungsleiter B“ mit Zusatzqualifikation „Senioren-sport“. Tel.: 0228-635532 (Seniorenbüro).

### ■ Gespräche „wie am Kamin“

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

### ■ Computergruppe „Windows 7“

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

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

Es folgen ergänzende Übungsphasen mit Wiederholungsschleifen und Aufgabendifferenzierungen. Teilnehmerwünsche werden so weit wie möglich einbezogen. Wir werden die einfachen Programme WordPad, Paint und Fotogalerie benutzen. Die Basisfunktionen Dateien öffnen, speichern auf Festplatten, USB-Sticks und Brennen von CDs/DVDs sowie das Löschen von Daten wird in dieser Gruppe mit kleinen Schritten 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.: 022 41 - 33 32 88.

### ■ Computergruppe „Textbearbeitung mit OpenOffice.org-Writer“

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen über das Betriebssystem Vista oder Microsoft XP / Win7. Es wird die Nutzung von OpenOffice-Writer, ein kostenfreies Pendant zum Microsoft Office-Paket, erarbeitet. Wenn Sie bereits ein Notebook haben, bringen Sie es mit.

#### Gruppe 1 (Fortgeschrittene Fortsetzung)

Montags von 10 - 12 Uhr.  
Termine: 15., 29.4., 13.5.2013

#### Gruppe 2 (Workshop)

Montags von 14 – 16 Uhr  
Termine: 15., 29.4., 13.5.2013

#### Gruppe 3 (Anfänger Fortsetzung)

Mittwochs von 14 - 16 Uhr.  
Termine: 3., 17.4., 15.5.2013

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

### ■ PC - Ambulanz

Mitglieder unserer bisherigen „PC-Arbeitsgruppe 2 Fortgeschrittene“ bieten Damen und Herren unseres Seniorenbüros an, bei Computerproblemen persönlich zu helfen. Unser neuer Name „PC-Ambulanz“ soll besagen, dass unsere Gruppe für unsere Vereinsmitglieder bei PC-Problemen „Erste Hilfe“ leisten möchte. Regelmäßige Gruppenmitgliedschaft wird nicht erwartet. Wer an dieser Tätigkeit Freude hat und die Kompetenz dazu entwickelt, ist als Gruppenmitglied herzlich willkommen. Weitere Informationen [www.senioren-tat-rat.de](http://www.senioren-tat-rat.de) unter verschiedenen Links, wie z.B. „Navigation -> PC-Ambulanz“ oder „Hinweise -> PC-Ambulanz“. Termine: mittwochs 17.4. und 15.5.2013, 10 – 12 Uhr. An der Wolfsburg 1. Leitung: Klaus Adolf, Tel.: 0228-61 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 ab 16.00 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 allgemeine Regeln und Kniffe beim Fotografieren kommen nicht zu kurz. Praktische Dinge stehen im Vordergrund, ebenso werden Fragen wie Dateigrößen (für Archivierung, für den E-Mail-Versand, für die Präsentation) behandelt, wie Bilder aus der Kamera geordnet im

Windows-Dateisystem gespeichert werden oder wie deren Einbindung in Texte erfolgt. Neben technischen Fragen besprechen wir auch Bildaufbau sowie häufige Fehler und Schwächen von Bildern. Alle zwei Monate besichtigen wir gemeinsam unsere TuRa-Bildergalerie mit eigenen Bildern zu Themen, die vorher gemeinsam festgelegt worden sind. Am 2. Dienstag im Monat von 10-12 Uhr; An der Wolfsburg 1; Leitung: Günter Reiner, Tel.: 0228 - 97 66 28 33

### ■ **Praktikum Bildbearbeitung Gruppe „Einstieg, 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. Interessenten für einen neuen Anfängerkurs melden sich im Büro unter 0228-635532 oder unter seniorenbuero-bonn@t-online.de. 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: 8.04.2013 Frau Krause: „Rundreise Sizilien“, 10.6.2013 Herr Schulze: „Städte der Toskana“. 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 Geschichten-sammlung für die Familie und andere Menschen. Wir haben alle viel erlebt; wir haben etwas weiterzugeben an die, die nach uns kommen. Reisen Sie

mit auf eine spannende Entdeckungsfahrt in die Vergangenheit. Egal ob mit Laptop oder Stapel Papier, kommen Sie auf jeden Fall mit viel Neugierde und Abenteuerlust. Anmeldung erforderlich. Termine: samstags, nach Absprache. Ort: Mehrzweckraum, An der Wolfsburg 1. Leitung: Angelika Rocklage, Tel.: 0172 - 7 13 20 14

### ■ **Kurs „Arbeitsgemeinschaft Philosophie“**

Was kann ich wissen? Was soll ich tun? Was darf ich hoffen? – Nach Immanuel Kant vereinigt sich in diesen 3 Fragen alles Interesse der menschlichen Vernunft. In gemeinsamen offenen Gesprächen und mit Hilfe unterschiedlicher philosophischer Texte beschäftigen wir uns mit ganz unterschiedlichen Positionen zu diesen Grundfragen und entwickeln eigene Vorstellungen. Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 10 – 12 Uhr. Ort: Vortragsraum, An der Wolfsburg 1. Leitung: Paul Huesmann, Tel.: 0228 - 9 76 30 85

### ■ **Kurs: „Leichte englische Konversation“**

In 3 Gruppen haben Sie Gelegenheit, in lockerer Atmosphäre mit einer Muttersprachlerin Englisch zu sprechen. Dabei sollen Sie sich ohne Leistungsdruck über Ihre Fortschritte freuen können. Termine: Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat jeweils

- 09.30 - 11.30 Uhr: (ausgebucht)
  - 12.15 - 14.15 Uhr: Einsteiger
  - 14.30 - 16.30 Uhr: Fortgeschrittene
- Leitung: Elaine Ryan, Tel.: 0228-4 33 53 82

### ■ **Kurs „Digitale Kunst“**

Möchten Sie der digitalen Kunst Ihren Stempel aufdrücken? Entdecken Sie die Darstellung von Formen durch Vektor-Grafiken und -Zeichnungen; bauen Sie sich ein Verständnis von Farbe und Komposition auf. Im Kurs beschäftigen wir uns mit dem Umarbeiten und Zusammenstellen von digitalen Bildern, traditionellen Zeichnungen, Farbe und Komposition. Wir erschaffen 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](http://www.senioren-tat-rat.de)

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

# Senioren treffen Senioren

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

### **So geben Sie eine Chiffre-Anzeige auf:**

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

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

### **Und so antworten Sie:**

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

Cent-Briefmarke bei und stecken beides in einen Briefumschlag, adressiert an:

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

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

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

Seniorenbüro Tat und Rat e.V.

**Sie, Anfang 60,** Raum Bonn, sucht nette Bekanntschaften für gemeinsame Unternehmungen wie gute Gespräche, Kaffeetrinken und Ähnliches mehr. (CH 04/13)

**Sie, 71,** sportlich, liebt Wandern, Musik, Bücher, miteinander reden, und wünscht sich aufrichtige Freundschaft mit Ihm oder Ihr. (CH 05/13)

**Rentnerin, 68,** noch gut zu Fuß und motorisiert, wünscht sich Bekanntschaft mit Natur- und Kulturbegeisterung sowie Spielfreude (Doko/Scrabble/Carcassonne) für gemeinsame Unternehmungen. (CH 06/13)

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

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

**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 Romme, Canasta, Rummy-Cup und andere Gesellschaftsspiele, möglichst Duisdorf/Brüser Berg, 1x monatlich. Wer hat Lust? (CH 03/13)



**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 Romme, Canasta, Rummy-Cup und andere Gesellschaftsspiele, möglichst Duisdorf/Brüser Berg, 1x monatlich. Wer hat Lust? (CH 03/13)

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

## Innovative Kooperation

### Auswege aus der Sportstättenmisere

Über den Mangel an geeigneten städtischen Sportstätten für Gesundheitssportangebote wurde an dieser Stelle und in vielen anderen Medien in den letzten Monaten ausführlich berichtet. Der Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V. (vfb) geht nun neue Wege um den vielen Interessenten ihre teilweise ärztlich verordneten Bewegungsangebote zeitnah zur Verfügung stellen zu können.

Da viele der städtischen Sportstätten aufgrund des langjährigen Sanierungsstaus entweder geschlossen oder aufwendig saniert werden müssen, sucht der vfb nach Alternativen seine Gesundheitsangebote in einem anspruchsvollen Ambiente durchführen zu können. Dank einer neuen Kooperation zwischen dem Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V. und der Personal Fitness GbR eröffnen sich neue Möglichkeiten in den Räumen des Gesundheitshauses in der Bornheimer Straße. Die nagelneuen und perfekt ausgestatteten Kursräume werden dem vfb stundenweise zur Ver-

fügung gestellt, so dass dort ab sofort qualitativ hochwertige Rehabilitationssportangebote zur Verfügung stehen. Donnerstags stehen im Vormittags- und Nachmittagsbereich zwei Zeiten für Schmerz- und Krebspatienten zur Verfügung. Donnerstags abends findet eine Gruppe für Teilnehmer mit orthopädischen Erkrankungen statt. Informationen zu diesen Angeboten und die Möglichkeit zur Anmeldung gibt es direkt im Gesundheitshaus, Bornheimer Str. 159 in Bonn und unter 0228-9090290. Weitere Infos zu anderen Rehasportgruppen und Präventionssportkursen des vfb erhalten Interessenten auch in der Geschäftsstelle des vfb, Hans-Böckler-Str. 16 in Beuel, unter [www.vfb-bonn.de](http://www.vfb-bonn.de) oder 0228-403670.

*Martina Weiß-Bischof*

Weitere Infos:

Verein für Behindertensport e.V.  
Hans-Böckler-Str. 16, Bonn-Beuel  
[www.vfb-bonn.de](http://www.vfb-bonn.de)  
0228-403670

## Alzheimer?



**ALZHEIMER  
FORSCHUNG  
INITIATIVE e.V.**

Kreuzstraße 34 · 40210 Düsseldorf  
[www.alzheimer-forschung.de](http://www.alzheimer-forschung.de)

Unser Spendenkonto:  
Kto.-Nr.: 80 63 400 · BLZ 370 205 00  
Bank für Sozialwirtschaft Köln

Schon heute leiden rund 1,2 Millionen Menschen an der Alzheimer-Krankheit. Tendenz steigend. Deshalb ist weitere

## Forschung nötig!

Sie wollen mehr über Alzheimer wissen? Wir informieren Sie kompetent und kostenlos unter:

**0800 / 200 400 1** (gebührenfrei)

# Präventionssport

Zertifizierte Angebote können die Gesundheit erhalten

Unser Körperbau entspricht noch immer eher den Anforderungen, denen der frühe, der Urzeit-Mensch in seinem Alltagsleben ausgesetzt war. Aber wer von uns geht noch auf eine Tage dauernde Jagd, legt barfuß Hunderte von Kilometern zurück und benutzt statt modernster Werkzeuge seine eigene Muskelkraft? Durch unseren bewegungsarmen Lebenswandel, der gleichzeitigen kalorienreichen Ernährung und dem fast täglichen beruflichen und privaten Stress sind Risikofaktoren für unsere Gesundheit, wie Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht, Rückenschmerzen oder Erschöpfungszustände, im Vormarsch.

Präventionssport vereint Maßnahmen, mit denen solche zivilisationsbedingte Schädigungen der Gesundheit durch sportliche Aktivitäten vermieden werden sollen – Präventionssport hilft vorbeugend. Gegen Herz-Kreislauf-Probleme und Übergewicht mit einem moderaten Ausdauertraining. Rückenschmerzen und muskuläre Dysbalancen lässt sich mit gezielter Kräftigung des Muskel-Skelett-Systems begegnen. Und als Ausgleich für den psychischen Stress wirkt systematisches Entspannungstraining.

den Krankenkassen zertifiziert sein.

Wie etwa beim Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V. (vfb), dessen von den Krankenkassen zertifizierten Präventionssportkurse die gesamte Vielfalt der potenziellen Risikofaktoren abdecken. Im Entspannungsbereich stehen Qigong, Hatha-Yoga und Autogenes Training zur Auswahl. Herz-Kreislauf-Training findet beim vfb sowohl als Aquajogging, Aquafitness oder Aquapower im Schwimmbad als auch mit schwungvoller Musik als Latino Fever und Zumba statt. Speziell für Senioren wird ein Gleichgewichtstraining durchgeführt und für die Kräftigung des Muskel-Skelett-Systems werden Pilates- und Rücken-Power-Kurse angeboten. So kommt man aktiv durch den Frühling und stärkt seine eigene Gesundheit mit viel Spaß und Freude in kleinen Gruppen unter der Leitung zertifizierter Bewegungsfachkräfte.

Alle Angebote sind von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und zertifiziert, so dass bei regelmäßiger Teilnahme eine anteilige Rückerstattung der Kursgebühren möglich ist.



Weitere Infos und die Möglichkeit zur Anmeldung gibt es in der Geschäftsstelle des vfb, Hans-Böckler-Straße 16 in Beuel, auf der Homepage [www.vfb-bonn.de](http://www.vfb-bonn.de) und unter 0228-4036727.

*Martina Weiß-Bischof*



Als Teilnehmer an solchen Maßnahmen sollte man aber unbedingt auf die Qualifikation des Anbieters achten. Seine Angebote sollten von

*Zeit für Träume*

**Boxspringbett mit Slow Motion Matratzen aus Viscoschaum**

**... die neue Lust auf entspannte Momente ...**

**Betten** HOFFMANN **In unseren Betten schläft es sich einfach besser...**  
Haustextilien · Bettwaren · Matratzen · Schlafsysteme

ZWEIGNIEDERLASSUNG DER MARX

Frankfurter Straße 63 · 53840 Troisdorf  
Telefon 02241/70290 · Fax 02241/974262  
E-Mail: [info@bettenhoffmann.de](mailto:info@bettenhoffmann.de) · [www.bettenhoffmann.de](http://www.bettenhoffmann.de)

## ROTHER RECHTSANWÄLTE

WIR BERATEN SIE BEI RECHTSPROBLEMEN  
IM SENIORENRECHT:

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

IHR ANSPRECHPARTNER:

RECHTSANWÄLTIN HERZOG-BECKER

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

E-MAIL: [HERZOG-BECKER@KANZLEI-ROTHER.DE](mailto:HERZOG-BECKER@KANZLEI-ROTHER.DE)  
INTERNET: [WWW.KANZLEI-ROTHER.DE](http://WWW.KANZLEI-ROTHER.DE)

**Umzüge nah und fern • Lagerung**

Unsere Leistungen  
im Überblick

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

- 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

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

[www.zack-umzuege.de](http://www.zack-umzuege.de)

## Dritte Schulung für NRW Biberberater in der Eifel

Flüchtlingskrise in Syrien  
Helfen Sie Flüchtlingen in Not

UNO-Flüchtlingshilfe



jetzt spenden

Konto 2000 88 50,  
Sparkasse KölnBonn, BLZ 370 501 98  
www.uno-fluechtlingshilfe.de

© UNHCR/F. Juez



Auf einer Exkursion konnten sich die Teilnehmer der Fortbildung ein Bild der beeindruckenden Bauwerke des Bibers machen (Foto: Hildegard Coenen)

### Für Geburtstags- kinder mit Herz!

Teilen Sie die schönsten Momente im Leben!  
Feiern Sie und helfen Sie dabei Kindern in Not:  
Starten Sie jetzt mit Ihrer eigenen Spendenaktion auf unserer Website.

www.meine-spendenaktion.de



SOS  
KINDERDÖRFER  
WELTWEIT

www.meine-spendenaktion.de

Am ersten Märzwochenende hat die inzwischen dritte Fortbildung für Biberberater in NRW durch die Biologische Station Düren und die Natur- und Umweltakademie NRW stattgefunden.

Nach seiner Ausrottung im Jahr 1877 ist der große, an Gewässern lebende Nager dank einer Wiederansiedlung durch die Landesforstverwaltung in der Eifel in den 1980er Jahren wieder heimisch.

„Heute breitet sich der Biber wieder in NRW aus“ sagt Dr. Lutz Dalbeck von der Biologischen Station im Kreis Düren und Sprecher der AG Biber NRW. „Rund 500 Tiere gibt es aktuell zwischen Rhein und westlicher Landesgrenze, die meisten davon im Kreis Düren – Tendenz: zunehmend.“

Und diese Ausbreitung will begleitet sein. Denn Biber sind einzigartige Wasserbauer, die sich die Landschaft nach eigenen Bedürfnissen selbst gestalten. Wenn die Gewässer nicht die nötige Mindestdiefe von ca. 30 cm haben, bauen sie schlicht einen Damm, um das Wasser aufzustauen. Und um an das dafür nötige Holz zu kommen, fällen sie in der Umgebung Bäume und nagen die Äste und Zweige ab. Die Rinde dient dem vegetarischen Biber zudem als Nahrung.

„Durch seine Dammbauten schafft der Biber nicht nur einzigartige Lebensräume für zahllose Tiere und Pflanzen, sondern er sorgt durch seine Teiche auch für eine verbesserte Grundwasserbildung, Gewässerreinigung und den Rückhalt von Hochwassern“ erklärt Dalbeck. „Der Biber sorgt also für die Umsetzung der Ziele der Europäischen Wasserrahmenrichtlinie, die eine Pflichtaufgabe für die Mitgliedsstaaten ist.“

Doch kommt es durch seine Aktivitäten auch zu Konflikten mit dem Menschen. „Bibermanagement“ hieß dementsprechend das zentrale Thema der Fortbildungsveranstaltung am Wochenende. Dank einiger Experten aus NRW, insbesondere aber dem Wildtierbiologen und erfahrenen Bibermanager aus Südbayern, Gerhard Schwab konnten sich die Teilnehmer über die verschiedenen Möglichkeiten zur Konfliktlösung informieren.

„In den meisten Fällen ist es recht einfach Konflikte zu entschärfen“ erklärt Gerhard Schwab. „Wichtig ist es, den betroffenen Personen schnell zu helfen, wenn beispielsweise ein Obstbaum im Garten angenagt ist oder eine Wiese unter Wasser steht“ so Schwab weiter. „Daher ist ein Netzwerk aus Leuten, die sich kümmern ganz wichtig.“

Umso erfreulicher ist, dass an den Fortbildungsseminar nicht nur ehrenamtliche Biberberater sondern auch Vertreter von Wasserverbänden, Landschafts- und Wasserbehörden aus ganz NRW teilgenommen haben.

„Ich freue mich sehr über die große und NRW-weite Resonanz auf unsere Veranstaltung und die Bereitschaft, sich zum Biber frühzeitig zu informieren“ meint Lutz Dalbeck. „Da wir mangels Platz vielen Interessierten leider absagen mussten, werden wir im kommenden Jahr die Fortbildung wiederholen.“

Weitere Informationen\_  
Biologische Station im Kreis Düren e.V.  
Zerkaller Str. 5, 52385 Nideggen-Brück  
Tel. 02427/94987-14, Fax. 02427/94987-22  
www.biostation-dueren.de

Steigern Sie den Wert Ihrer Immobilie mit einer unvergänglichen Wertanlage!

# NATURSTEIN

SÄULEN, TISCHE, BÄNKE, BRUNNEN, TRÖGE UND ACCESSOIRES FÜR IHREN GARTEN

## Ausstellungspark



Antike Säulen, Brunnen, Accessoires in großer Auswahl

Sichern Sie  
sich rechtzeitig  
schönste Unikate!



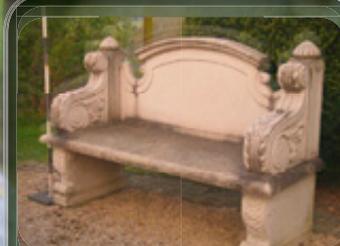
Exklusive Brunnen



Wasserspeier-Unikate



Mythologischer Vogel Greif  
Travertin, Paar, aufw. Bildhauerarbeit,  
ca. 1,38 x 0,45 x 0,78 m (hxbxl)



Exklusive Sandstein-  
Gartenbänke und -tische,  
aufwändige Handarbeit

53343 Wachtberg-Oberbachem  
Bauernweg 7

Bitte mit Terminvereinbarung:

Tel.: 02 28 - 85 79 948

Mobil: 01 51 - 149 33 33 7

[www.rudolf-huerth.de](http://www.rudolf-huerth.de)



Sonderpreise für Stücke  
mit leichten Schäden!

# Wir, die Wohlfahrtsverbände in der Stadt Bonn

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

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

**Zu unseren Leistungen gehören:**

- Häusliche Kranken- und Altenpflege
- Essen auf Rädern
- Familienpflege
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Individuelle Beratung
- und vieles mehr ...

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



Mobile Pflegedienste

Bad Godesberg

☎ (02 28) 31 74 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.: (02 28) 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) 91 45 911