

... kostenfrei mitnehmen!

aktiv termine

JUNI/JULI

- Ausstellungen
- Backen
- Basteln
- Beratung
- Bildung
- Brunch
- Cafeteria
- Computer
- Digitalfotografie
- Digitale Bildbearbeitung
- Entspannungsübungen
- Erzählcafé
- Filmvorführung
- Frühstück
- Fußpflege
- Gedächtnistraining
- Genealogie
- Gesellschaftsspiele
- Gesprächskreise
- Gymnastik/Turnen
- Handarbeiten
- Handpflege
- Internet
- Internet-Café
- Yoga
- Kochen
- Konzerte
- Lesungen
- Malen
- Mittagstisch
- Musizieren
- Nordic Walking
- Partnervermittlung
- Philosophie
- Politik
- Qigong
- Reisen
- Religion
- Schreiben
- Selbsthilfegruppen
- Singen
- Spazieren
- Sprachen
- Tanzen
- Tai Chi
- Therapie
- Töpfern
- Theater
- Vernissagen
- Vorträge
- Vorlesen
- Wandern
- weiteres ...



**Kunst!rasen
Kunst!palast
Juni-August**
Seite 26

**Crosby, Stills, Nash
24.6.2013
Kunst!rasen**
Seite 5



**Ontario: Leckereien
für deutsche
Spitzenpolitiker**
Seiten 8 - 11



**Kultur*Atmosphäre:
Wachtberger Kulturwochen**
Seite 5



**102 Termine:
Demenzwoche und
Markt der Möglichkeiten**

Das Leben wieder aktiv genießen.

Rehabilitation stärkt Ihre Zuversicht.

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

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

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

Rufen Sie uns gebührenfrei an. Wir informieren Sie gerne.



Kaiser-Karl
Klinik 

Fachklinik für
Rehabilitative Medizin
Orthopädie
Geriatric
Innere Medizin
Traditionelle Chinesische Medizin

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

Kostenlose Servicenummer
0800 6833800

Editorial

Seien Sie begrüßt!

Hat tatsächlich jemand immer noch Vorurteile gegenüber „ältere“ Menschen? Falls ja, kann er sie gerne für sich behalten. Sie werden nicht gebraucht.

Die aktuelle Generali-Altersstudie – Herausgeber ist der Generali Zukunftsfonds, eine Einrichtung der Generali Deutschland, durchgeführt vom Institut für Demoskopie Allensbach – bezieht sich zwecks Einführung ins Thema dennoch auf ebensolche. Wonach es nach wie vor hartnäckig Unbelehrbare geben soll, die von *Alten* annehmen, dass sie „kaum Sozialkontakte hätten, über ihre Lebenssituation nörgeln und sich nicht zuständig für die Belange der Jüngeren fühlen.“

Meine persönliche Einschätzung ist, dass es einfach einen praktisch kaum behebbaren Mangel an Ausdrucksmöglichkeiten für den Alltag gibt, wenn es um Begriffe wie „Alter“ und einige andere geht, und dass sich zu wenige darum bemühen, sich genauer auszudrücken.

Was natürlich ständig zu Missverständnissen und Irrtümern führt, weil alle aneinander vorbei reden ... und womit schließlich manche Medien ihre Leser/Hörer befeuern, obwohl es sich am Ende meist nur um Nichtigkeiten handelt.

Klar: Alte. ... da kann jeder erst einmal mitreden. Dabei geht es schon damit los: Wer überhaupt soll gerade mit *alt* gemeint sein? Als Nächstes geht es um den Zusammenhang. Sprechen wir über *Alte, die wir persönlich kennen*, über die eigene Mutter oder Oma beispielsweise, die wir als *topfit* wahrnehmen, weil sie die Einzige in der Familie ist, die sich überhaupt Zeit für Nordic Walking nimmt? Oder ist die Rede von *den Alten* als Wirtschaftsfaktor? In Marketingagenturen werden sie liebevoll *best ager* oder *silver surfer* genannt, aber ansonsten geht es den Kreativen dort eher um Stylishes für Kinder, die sich gerne verfrüht etwas reifer, also älter fühlen möchten.

Oder geht es gar um *die Alten in unserer Gesellschaft*? Die Bundeskanzlerin hat sich den *Generationengipfel* ausgedacht, wohl, um dafür nicht das Unwort *Senioren* benutzen zu müssen. Dabei geht es doch eindeutig um *das Problem, das sie mit den Alten hat*. Was eigentlich ein *Problem wegen zu weniger Jungen ist*. Wobei sich Mitredende sogar mit dieser Begrifflichkeit überwiegend einem Irrtum hingeben – weshalb aus diesen Debatten auch nichts Substantielles herauskommt. Schließlich hängt der Wohlstand einer Gesellschaft, auch der ihrer Rentner und Pensionäre, entscheidend von der Produktivität ihrer Wirtschaft ab ... sowie von der Verteilung der daraus gewonnenen Erlöse. Keineswegs aber von vielen Kindern! Oder von der Zahl *Alter*. Man werfe bitte einen Blick auf unsere eigene Geschichte bis vor etwa 100 Jahren und auf die Dritte Welt. Handelt es sich bei Bevölkerungen, in denen viele Kinder geboren werden, etwa um die reichen Gesellschaften auf unserem Globus? Und sind etwa diejenigen mit wenigen Kindern die Entwicklungsländer? Kinderreichtum ist volkswirt-

schaftlich betrachtet wahrscheinlich eher schädlich. Kinderarmes, reiches Deutschland! Oder?

Im Wahljahr erwarte ich intelligentere Beiträge.

Zurück zu „den Alten“. Im Sprachgebrauch geht es also eher weniger um Vorurteile als um nicht sehr dienliche Verallgemeinerungen. Das Beste wäre es vielleicht, sämtliche Begriffe, die nicht ausreichend differenzieren, wenigstens für eine Weile aus dem Sprachgebrauch herauszulassen.

Die Generali Altersstudie, im Auftrag des Generali Zukunftsfonds zeichnet ein wirklichkeitsnahes Bild: Die 65- bis 85-Jährigen in Deutschland gestalten ihr Leben völlig anders, als es ihre Eltern getan haben. Diese Generation führt ein überwiegend aktives Leben, in dem Familie, eigene Interessen, Hobbys und ehrenamtliches Engagement eine große Rolle spielen.

Auf einer Skala von 0 (monoton) bis 10 (sehr abwechslungsreich) wird der eigene Alltag mit durchschnittlich 7,1 als (sehr) abwechslungsreich eingestuft.

Ältere Menschen sind auf Achse: Fast ein Drittel von ihnen verlässt täglich das Haus, weitere 27 Prozent an fünf oder sechs Tagen in der Woche. Nur ein Prozent der Altersgruppe verlässt nie die eigenen vier Wände, fünf Prozent nur an einem Tag, acht Prozent an zwei Tagen. **Im Durchschnitt sind die 65- bis 85-Jährigen an rund fünf Tagen pro Woche unterwegs.**

Stabile Netzwerke statt Einsamkeit: **Fast drei Viertel fühlen sich selten oder nie einsam**, nur eine Minderheit von vier Prozent der 65- bis 85-Jährigen fühlt sich häufig, 19 Prozent fühlen sich manchmal einsam. Das soziale Umfeld stimmt zufrieden: Soziale Kontakte werden von der Generation der 65- bis 85-Jährigen als gut bis sehr gut eingestuft.

51 Prozent beschreiben das Verhältnis zu ihren Kindern als sehr gut, 36 Prozent als gut. Nur drei Prozent halten es für nicht so gut.

Zufriedenheit statt Nörgelei: 85 Prozent bewerten ihre Lebenssituation als sehr gut bis gut, nur zwölf Prozent ziehen eine negative Lebensbilanz.

57 Prozent der 65- bis 85-Jährigen sehen die Entwicklung des Landes und der Gesellschaft auch als Aufgabe ihrer Generation an. **Die Erwartungen an die Bundesregierung betreffen häufig die Folgegenerationen.** So fordern 59 Prozent die Bekämpfung der Arbeitslosigkeit, 58 Prozent die Verringerung der Staatsverschuldung und 50 Prozent die stärkere Förderung von Familien mit Kindern. 45 Prozent wünschen sich eine bessere Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Dieses Verantwortungsgefühl spiegelt sich auch beim bürgerschaftlichen Engagement wieder: 45 Prozent der Älteren sind ehrenamtlich engagiert, selbst unter den 80- bis 85-Jährigen sind es noch 29 Prozent.

Bis zum nächsten Mal!
Detlef Hipp

■ Service

Saison für Minigolf	4
5. Ballonfestival in der Rheinaue, Bonn	4
Grundstein fürs Perthesheim	4
Wachtberger Kulturwochen	5
Demenzwoche Bonn Rhein-Sieg	6
Markt der Möglichkeiten	6
Die Westcoast Legende in Bonn:	
Crosby, Stills & Nash	6

■ Kolumne

Das Händeschütteln	7
-------------------------------------	---

■ Kulinarisches

Thüringen und seine weltberühmten Köstlichkeiten	6/7
---	-----

■ Reisen

Ontario – Niagarafälle und Schokoladentrüffel	8 - 11
--	--------

aktiv termine

■ Demenzwoche

Nicht vergessen!	12
Ätherische Öle für Demente	12
Marte Meo Coaching	13
Haus Mühlenbach – ein neues Wohn- und Pflegeangebot für Demente entsteht	13
102 Veranstaltungen in Bonn und dem Rhein-Sieg-Kreis	14

Adressen der Anbieter . Seiten 22 - 26

■ Medientechnik, Internet, Computer, Digitalfotografie	15
■ Regelmäßig Angebote	15 - 23

■ Einmalig stattfindend: Lesungen, Gespräche, Seminare, Eröffnungen.

viele weitere Angebote	24- 28
Friedrich-Spee-Akademie	29

■ Tat und Rat

Gruppen und Aktivitäten	30/31
SeniorenTreff	31

■ Allgemein

Impressum	12
aktiv im Abo	12
Wichtige Telefonnummern	31

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

Saison für Minigolf



Minigolf ist keine anstrengende, schweißtreibende Sportart, sondern eine Sache mit Pfiff für Leute mit Fingerspitzengefühl! Minigolf lässt sich alleine spielen, mit der Familie oder mit anderen netten Zeitgenossen – ganz wie es beliebt. Beispielsweise auf der gepflegten Minigolfanlage Trimborn in Bonn-Bad Godesberg. Von der Innenstadt aus läuft man in Richtung Westen die Brunnenallee/ Am Draitschbusch geradeaus durch oder fährt die L 158 nach Wachtberg bis zur 1. Straßeneinmündung links: Marienforster Promenade 1.

Auch für das leibliche Wohl ist dort gesorgt: Im Einkehrhaus bekommen Sie herzhaft und süße Speisen: Kuchen, Eis, kleine Gerichte sowie warme und kalte Getränke. Lassen Sie sich in ruhiger und gepflegter Atmosphäre verwöhnen. Gleich nebenan verläuft ein bequemer, schattiger Spazierweg, der schon vor über 200 Jahren für das Kurbad angelegt wurde. Alle Informationen:

Minigolf und Einkehrhaus Trimborn

Marienforster Promenade 1,

53177 Bonn-Bad Godesberg, Tel: 0228 / 35 12 54

www.minigolf-bonn.de, info@minigolf-bonn.de

5. Ballonfestival in Bonner Rheinaue



Am Wochenende des 28. bis 30. Juni 2013 steigen sie wieder von der Blumenwiese in der Bonner Rheinaue auf. In diesem Jahr werden 25 Heißluftballone erwartet, in der sich Ballonbegeisterte eine Mitfahrt sichern und in den Sonnenauf- oder Sonnenuntergang starten können. Neben spektakulären Ballonstarts erwarten die Gäste interessante Informationen zur Luftfahrt, Starts von Modellballonen sowie ein abwechslungsreiches Familienprogramm, das am Samstag um 15 Uhr und am Sonntag um 12 Uhr beginnt. Nicht verpassen sollten Besucher das traditionelle Ballonglühen am Samstagabend gegen 23 Uhr, wenn sich die Ballone nach der Fahrt noch einmal aufstellen und den Nachthimmel illuminieren – ein atemberaubender Anblick. Fahr-Tickets sind zum Festivaltarif von 175,- Euro bei Skytours Ballooning unter info@skytours-ballooning.de oder 02 28 - 96 96 748 erhältlich. Weitere Informationen zum Festival: www.ballonfestival-bonn.de.

Grundsteinlegung fürs neue Perthesheim



Erster Bürgermeister Helmut Joisten macht gute Miene zum Neubau – schließlich achtet Bauherrin und Hausgeschäftsleiterin Eleonore Rönn-Hövedesbrunken, den Blick konzentriert auf die Wasserwaage gerichtet, darauf, dass alles im Lot ist, während der Bauherr, Vorstandsvorsitzender und Altbischof Klaus Wollenweber, mit behutsamen Hammerschlägen die Decksteine justiert.

Ende April wurde der Grundstein zum Neubau des Perthesheims gesetzt, wobei der Rohbau schon recht weit gediehen ist. Gut so, denn Ende des Jahres soll das neue Perthesheim wieder bezogen werden können. Ohne Zweifel fühlen sich die Bewohner im St. Agnes Domizil, wo sie im Spätsommer des letzten Jahres sehr freundlich aufgenommen wurden, nach wie vor überaus wohl. Doch ihr Perthesheim bleibt ihr Perthesheim, weshalb man schon gespannt diesem, täglich näher rückenden nächsten Anfang entgegen wartet. Die Feierlichkeiten eröffnete Eleonore Rönn-Hövedesbrunken mit einem Zitat von George Eliot, „Jeder Tag ist ein neuer Anfang und mancher Tag ist ein ganz besonderer Anfang.“

EIN LEBEN FÜR DIE KUNST.



Grabgestaltung von Ihren Friedhofsgärtnern: Individuell wie das Leben!



Bund deutscher Friedhofsgärtner

Es lebe der Friedhof!

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

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

Die Dauergrabpflege-Einrichtungen der Friedhofsgärtner garantieren Ihnen:

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

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

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

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

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

Wachtberger Kulturwochen



7. Wachtberger Kulturwochen vom 28. Juni bis 14. Juli 2013

Immer im Sommer, jeweils über gut zwei Wochen, präsentieren Wachtberger Kunstschaffende ihre Werke – vielfach in ihren privaten Häusern und Gärten. Das ist auch das Besondere an diesen Kulturwochen: Alle Akteure, Profis ebenso wie Freizeitkünstler, haben eins gemeinsam ... den Bezug zur Gemeinde Wachtberg. Dies macht vielleicht den besonderen Wert dieser Veranstaltungsreihe aus. Die Wachtberger Kulturwochen sind ein Schaufenster für das, was die Menschen in Wachtberg gestalten. In rund 50 Veranstaltungen werden Kunstausstellungen, Theateraufführungen, Lesungen, Konzerte und vieles mehr angeboten. 2013 wird es im Rahmen der Kulturwochen wieder einen Kinder- und Jugend-Kulturtag geben – am 6. Juli 2013.



Das genaue Programm ebenso wie Berichte über die bisherigen Kulturwochen: www.wachtberg.de

Demenzwoche und der Markt der Möglichkeiten



Angebote nicht nur für Senioren! Bereits den 11. „Markt der Möglichkeiten“ veranstaltet das Haus der Bonner Altenhilfe am Freitag, 21. Juni, von 10 bis 17 Uhr, auf dem Bonner Münsterplatz. Geboten werden umfangreiche Informationen zu den Angeboten für Seniorinnen und Senioren aus den verschiedensten Themenbereichen wie Beratung, Wohnen, Freizeit und Pflege. Hier kann sich jeder vielfältig über alles erkundigen, völlig unverbindlich, oder sich einfach nur vom abwechslungsreichen Bühnenprogramm unterhalten lassen.

In diesem Jahr ist der Markt in die Demenzwoche Bonn Rhein-Sieg eingebettet, die vom Montag, 17. 6., bis Freitag, 21.6.2013, stattfindet. Über 100 Einzelveranstaltungen in 66 Einrichtungen in Bonn und dem Rhein-Sieg-Kreis vermitteln einen Einblick in die Arbeit mit Demenz, stellen einen Beitrag dazu dar, sie als Teil der Gesellschaft zu begreifen. „Nicht allein mit Demenz“ ist das Motto der Reihe. Mehr dazu auf den Seiten 16/17 und 21.

CS&N: Love The One You're With



Eine Sommernacht unter freiem Himmel – mit der Musik von Crosby, Stills & Nash – und nicht von Schallplatte – live! In Hochform, im 45. Jahr ihres Bestehens, werden die legendären US-Folk-rocker für rund zwei Stunden auf der Bühne von Kunst!rasen in der Bonner Rheinaue stehen. Es könnte also zu einer Kulturnacht kommen, die etwas länger dauert ... Woodstock lässt grüßen!

Die drei vielfach ausgezeichneten Singer/Songwriter engagieren sich nach wie vor politisch (Umweltschutz, Anti-Atomkraft) und sozial (Benefizkonzerte) und zeigen damit, dass sie mehr wollen als die Lebenswirklichkeit einer Generation wiederzugeben. Deshalb begeistern sie nicht nur nostalgische Folkrock-Veteranen, sondern auch später Geborene. crosbystillsnash.com

„Der alte Hippie- und Westcoast-Geist hat“, notierte der ‚Musikexpress‘, „auch im Konzert nichts vom Zauber und der Exaktheit früherer Tage eingebüßt“.



Vorverkauf 39 bis 90 Euro, zzgl. Gebühren. 24. Juni, Einlass: 17:30, Beginn: 19 Uhr, www.kunstrasen-bonn.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 Pflegebereich.“

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

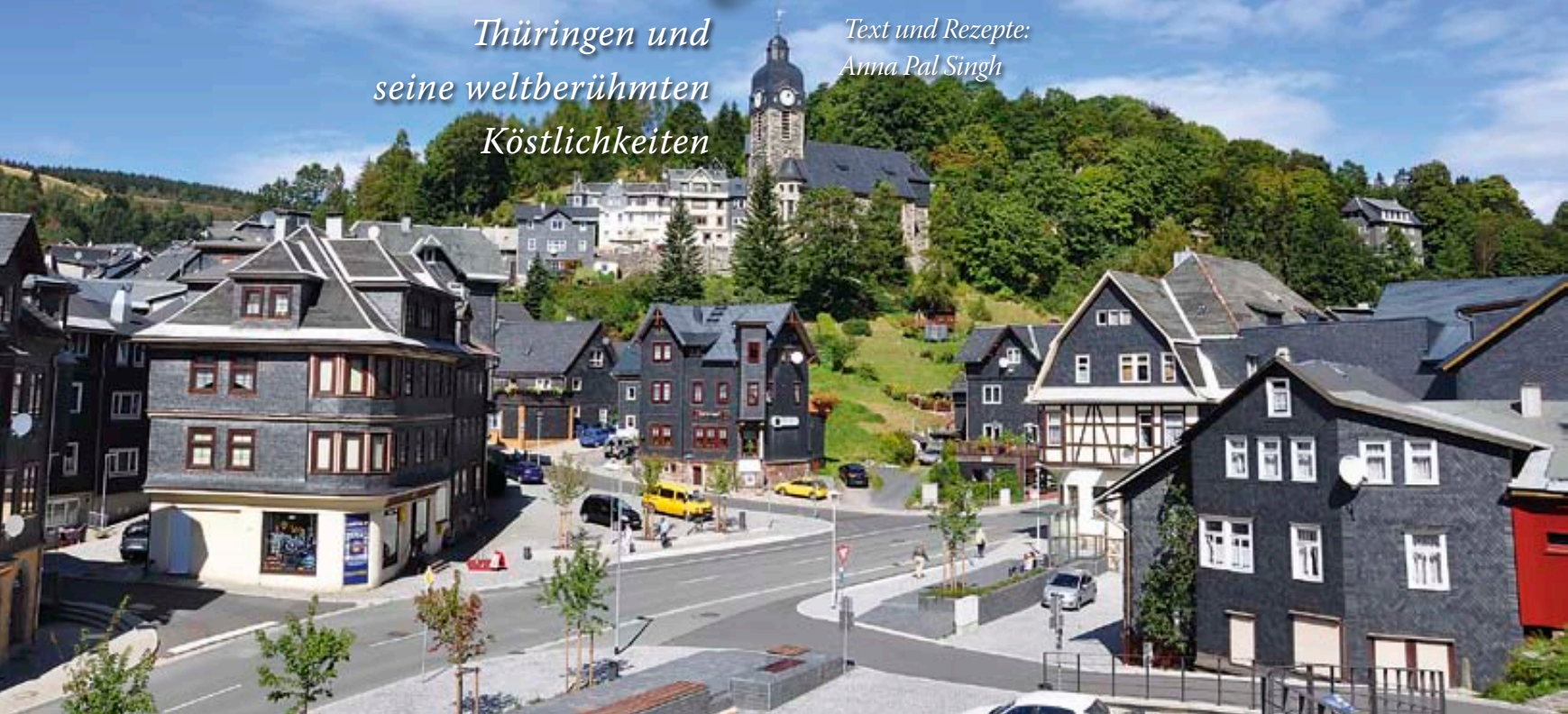
Das Wohnstift Beethoven im Videofilm ...auf unserer Website oder als DVD auf dem Postweg.

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

Mir hänge uns nei!

Thüringen und
seine weltberühmten
Köstlichkeiten

Text und Rezepte:
Anna Pal Singh

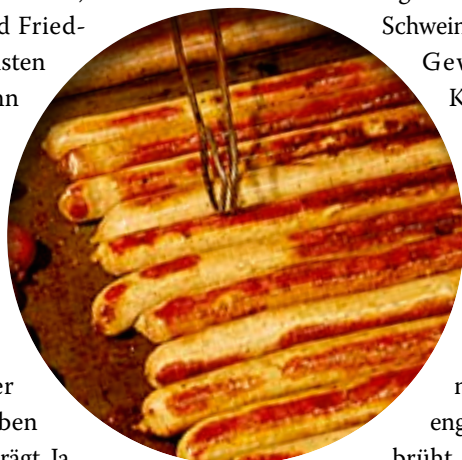


Inmitten Deutschlands mit nur ca. 16 000 m² liegt eines der kleinsten Bundesländer. Eingebettet in bewaldete Hügel, schroffe Felsen und feuchte Auen. Diese Region zählt zu den ältesten Kulturlandschaften Deutschlands. Erste Ortsgründungen sind hier bereits seit dem Jahr 704 belegt.

Charakteristisch sind die bewaldeten Höhenzüge, durchzogen von kleineren und größeren Flüssen. Die Saale hat anmutige Täler in die Landschaft geschnitten und speist mit ihrem Wasser einige große der größten Stauseen unseres Landes. Freizeitkapitäne, Taucher und Badegäste tummeln sich auf Hohenwartestausee und Bleilochtalesperre.

Die prächtigen Dornburger Schlösser, Schloss Burgk und die „Königin des Saaletals“, die Leuchtenburg, erzählen von der abwechslungsreichen Geschichte dieser Region.

Viele Prominente haben hier in dieser beinahe vergessenen Landschaft das Licht der Welt erblickt. Neben den Dichterfürsten Johann Wolfgang von Goethe und Friedrich Schiller, den Komponisten und Kirchenmusiker Johann Sebastian Bach und Franz Liszt, dem Reformator Martin Luther sowie dem Maler und Grafiker Lucas Cranach (der Ältere) auch bekannte Sportler wie Sven Fischer oder der Physiker und Raumfahrer Ulf Merbold. Das karge Leben dieser Region hat sie alle geprägt. Ja, Sie hängen sich rein, die Thüringer. Der



bekannte Satz von Martin Luther „Von Arbeit stirbt kein Mensch, aber von Ledig- und Müßiggehen kommen die Leute um Leib und Leben; denn der Mensch ist zum Arbeiten geboren wie der Vogel zum Fliegen!“ trifft die Seele der Thüringer.

Wie ein breites Band verläuft die Porzellanstraße quer durch Thüringen, die vom harten Broterwerb in den idyllischen Orten erzählt. Denn die Menschen lebten hier einst der Porzellanherstellung und dem Schieferbergbau. Ein Besuch ist sicher lohnend. Die Älteste Volkstedter Porzellanmanufaktur besteht seit 1762. Heute trifft der Besucher auch viele junge und moderne Künstler an, die dort ihre Werkstätten haben.

Doch was hat Thüringen weltberühmt gemacht? Die Thüringer Bratwurst!

Die Thüringer Rostbratwurst (auch Thüringer Roster genannt) wird traditionell aus Schweinefleisch hergestellt. Typische Gewürze sind Salz, Pfeffer, Kümmel, Majoran und Knoblauch. Die Masse hat eine feine Struktur von max. 3 mm Körnung. Sie wird in feine Schweinedärme oder Saitlinge abgefüllt. Laut EU-Verordnung ist sie eine mindestens 15 cm lange mittelfeine Rostbratwurst im engen Naturdarm, roh oder gebrüht, mit würziger Geschmacksnote. Seit dem 6. Januar 2004 ist Thüringer

Rostbratwurst ein geschützter Begriff. Mindestens 51 % der verwendeten Rohstoffe müssen aus der Region Thüringen stammen.

Diese Rostbratwurst hat eine jahrhundertealte Tradition. Die älteste bekannte urkundliche Erwähnung einer Bratwurst in der Region findet sich im Thüringischen Staatsarchiv Rudolstadt in einer Abschrift der Propstei-Rechnung des Arnstädter Jungfrauenklosters von 1404. Dort heißt es wörtlich: „1 gr vor darne czu brotwurstin“ (1 Groschen für Bratwurstdärme). Das älteste bekannte Rezept befindet sich im Staatsarchiv Weimar. Es stammt aus der „Ordnung für das Fleischerhandwerk zu Weimar, Jena und Buttstädt“ vom 2. Juli 1613. Ein weiteres Rezept enthält das „Thüringisch-Erfurtische Kochbuch“ aus dem Jahr 1797, das auch eine geräucherte Variante erwähnt. Wenn es Sie interessiert, wie eine Bratwurst schon im Jahre 1404 hergestellt wurde, sollten Sie das 1. Deutsche Bratwurstmuseum, nicht weit von Erfurt, besuchen.

Original Thüringer Klöße Hütes

Eine weitere Spezialität der Region sind die Thüringer Klöße, auch Hütes genannt. Traditionell sind es handgeformte, aus 2/3 rohen geriebenen und 1/3 zerkochten Kartoffeln hergestellte Kartoffelklöße.



Zubereitung

Mehlige Kartoffeln schälen, 1/3 kochen und zu einem dünnen, klaren Brei verrühren, 2/3 reiben, gut auspressen und die Stärke absetzen lassen. Die ausgepresste und zerkleinerte „Reibe“ dann mit der geklärten Stärke und etwas Salz vermischen, mit dem kochenden Brei überbrühen und sofort mit einem Holzquirl oder Stampfer verrühren, bis sich die Masse von der Schüssel löst. Daraus mit den Händen, die öfter im kalten Wasser abgespült werden müssen, Klöße formen und diese in einem Topf mit sehr heißem aber nicht mehr kochendem Wasser geben.

Zur Verfeinerung gibt man dabei in die Mitte jeden Kloßes einige geröstete Semmelbröckchen. Die Hütes sind fertig, wenn sie „aufsteigen“. Ca. 3 mittelgroße Kartoffeln ergeben dabei einen „Hütes“.

Lecker dazu sind Thüringer Bratklopse in Thüringen umgangssprachlich

Kacksklüeßla

Zutaten:

- 1 kg Gehacktes halb/halb
- eine mittelgroße Zwiebel
- 2 Brötchen
- 4 Eier
- 150 Gramm Schinkenspeckwürfel
- 2-3 Esslöffel Senf
- Salz, Pfeffer, Knoblauch und Kräuter nach eigenem Geschmack.
- Kümmel

Das Hackfleisch in eine Schüssel geben und die Gewürze und anderen Zutaten dazu. Die Zwiebel wird fein gehackt, die Brötchen wurden vorher in Milch oder Wasser eingeweicht, und vor dem Hinzugeben gut ausgedrückt. Nun alles gut vermengen. Etwas Mineralwasser mit Kohlensäure beigemischt macht die Bratklopse lockerer. Am Ende soll eine nicht zu trockene Masse entstanden sein.

Gebraten werden die Kacksklüeßla auf mittlerer bis niedriger Hitze in einer Bratpfanne mit reichlich Bratfett, bis sie schön braun und durch sind.



Und zum Nachtisch gibt es

Thüringer Mohnkuchen

Zutaten für ca. 24 Stücke:

- 325 g Butter
- 300 g Mehl
- 875 ml Milch
- 1/2 Würfel (21 g) frische Hefe
- 250 g Zucker
- 4 Eier (Größe M)
- Etwas Salz
- 50 g Hartweizengrieß
- 500 g gemahlener Mohn
- je 125 g Sultaninen und gehackte Mandeln
- 1/2 Päckchen Puddingpulver „Vanillegeschmack“ (zum Kochen; für 1/4 l Milch)
- Puderzucker zum Bestäuben, Fett für die Fettpfanne, Backpapier



Zubereitung

150 g Butter schmelzen und abkühlen lassen. Mehl in eine Schüssel sieben. In die Mitte eine Vertiefung drücken. 125 ml Milch lauwarm erwärmen. Hefe hineinbröckeln, 1 Teelöffel Zucker zufügen und verrühren. In die Mulde gießen und mit etwas Mehl vom Rand bestreuen. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 20 Minuten gehen lassen. 100 g Zucker, flüssige Butter, 1 Ei und 1 Prise Salz zugeben und mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen. 500 ml Milch, 125 g Butter und 150 g Zucker erhitzen. Grieß, 1 Prise Salz und Mohn einrühren und alles bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten ausquellen lassen. Sultaninen waschen, trocken tupfen. Sultaninen und Mandeln unterrühren und die Masse lauwarm abkühlen lassen. 250 ml Milch in einen Topf geben. 3 Esslöffel Milch abnehmen und das Puddingpulver damit glatt rühren. Rest Milch, 50 g Butter und 3 Esslöffel Zucker aufkochen, Puddingpulver einrühren und nochmals aufkochen. Pudding in eine Schüssel geben, mit Frischhaltefolie abdecken und kalt werden lassen. Fettpfanne des Backofens (32 x 39 cm) fetten. Hefeteig mit leicht bemehlten Händen ca. 5 Minuten durchkneten, bis er Blasen wirft. Hefeteig auf dem Backblech ausrollen. Mohnmasse darauf streichen. Ca. 15 Minuten gehen lassen. 3 Eier trennen. Eigelb unter den Pudding rühren. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter den Pudding heben. Pudding auf der Mohnmasse verstreichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C auf mittlerer Schiene) ca. 45 Minuten backen. Wenn der Kuchen zu dunkel wird, mit Backpapier abdecken. Herausnehmen und auskühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben. In Stücke schneiden und eventuell mit Schmand servieren.

Guten Appetit!

Das Händeschütteln

Es ist jeden Tag zu beobachten: zwei Menschen begegnen einander, kurzer Händedruck – fertig. Der Zweck der Begegnung gibt optisch nichts her, taugt daher, leider, fürs Fernsehen nicht. Und was nimmt man statt dessen? Erraten: den Händedruck. Nirgendwo in der Welt werden so viele Hände gedrückt wie auf den TV-Bildschirmen. Man könnte sogar einen weltweiten Wettbewerb im Händedrücken inszenieren: wer vermag am längsten, am innigsten, am bildträchtigsten? Aber so weit ist es noch nicht; vorerst genügt die einfache Inszenierung. Hoppla, Kollege, latsch mir nicht ins Bild! Ach so, ein Ausländer, der mal wieder nix versteht.

So, jetzt aber ernsthaft. Das Motiv muss etwas hergeben und verdient daher einige Überlegungen. Am liebsten wäre es den Kamera-Leuten vom Fernsehen, sie könnten die abzulichtenden Personen dirigieren. „Ein bisschen mehr nach links. Und, bitte, nicht in die Kamera blicken!“ Aber die Welt ist nicht für Presse-Fotografen und Fernseh-Kamera-Leute geschaffen, sondern folgt anderen Gesetzen. Und zu denen gehört, dass bildträchtige Hände geschüttelt werden. Dass das mit dem wahren Leben, siehe oben, nichts zu schaffen hat, ist belanglos; hier gelten eigene Gesetze. Was wäre denn das politische Leben ohne die Händeschüttellei? Zugegeben: die Fotografen und die Kameralente müssten dann mühsam nach Bildmotiven suchen – nein, nein, nein: bleiben wir lieber beim Gewohnten. Die abzulichtenden Personen, falsch: Persönlichkeiten fassen einander in die Hände, auch wenn sie sich bewusst sind, das Gegenüber am liebsten ohrfeigen (oder Ähnliches tun) würden. Die bildsüchtige moderne Welt verlangt jedoch anderes, zum Beispiel: das Händeschütteln.

So bleibt nur übrig, das Erforderliche zu tun, schon allein der Optik wegen, und – wie im Märchen – das Verlangte zu liefern. „Und wenn sie nicht gestorben sind, dann ...“ und so weiter.

Sagte da jemand „Hände hoch!“? Unglaublich ...

HUS

ONTARIO

Niagarafälle und Schokoladentrüffel Eine kulinarische Reise durch Ontario

Fotos und Text: Dr. Bernd Kregel



Horseshoe Fall der Niagara-Fälle



„Ich bin patschnass, holt mich hier raus!“ Das Kreischen aller begossenen Pudel an Bord der „Maid of the Mist“ verdichtet sich zu einem gemeinsamen Entsetzensschrei. Warum muss die schwankende Nussschale den herabstürzenden Wassermassen auch so nahe kommen? Vor denen kapitulieren nun selbst die vorsorglich angelegten Plastikumhänge. Denn Naturgewalten wie der „Horseshoe Fall“ verstehen keinen Spaß und strafen unbekümmerte Respektlosigkeit umgehend ab.

Und dennoch zieht er alle in seinen Bann. Selbst noch aus der Vogelperspektive, wenn der Hubschrauber aus respektvoller Entfernung über der hoch aufsprühenden Gischtwolke seine Kreise zieht und der donnernde Rauch wegen der knatternden Rotorblätter nicht mehr gehört, sondern nur noch gesehen werden kann.

Zudem hält der Fluss an beiden Ufern noch eine Überraschung bereit. Wird er doch eingerahmt von üppigen Wein-Anbauflächen, auf denen sich lange Rebstock-Reihen in der Unendlichkeit des Horizonts zu verlieren scheinen.

Auf unterschiedlichen Ebenen entwickelt sich die Provinz Ontario zu einem Genuss-Eldorado.

Eiswein aus der Vidal-Traube

Wein in Kanada – so aberwitzig wie Ananas in Alaska? Da kommt der Hubschrauber-Landeplatz des Weinguts Inniskillin gerade recht. Hier ist die Weinernte bereits in vollem Gange. Randvoll gefüllte Großbehälter mit Maische werden auf großen Ladeflächen aus der näheren Umgebung heran transportiert. Und eine riesige Kelter steht schon bereit, um alle überflüssigen Bestandteile aus der dickflüssigen Masse herauszupressen.

Doch der Höhepunkt der Weinernte steht erst noch bevor, wenn zum Wintereinbruch klirrender Nachtfrost die Rebstöcke der Vidal-Traube mit weißem Raureif überzieht. Das ist die Geburtsstunde des Eisweines, auf den sich Inniskillin spezialisiert hat. „Der beste Eiswein der Welt“, wie Marta stolz behauptet, die hier die Weinherstellung von der Pike auf erlernt hat.



Die Trauben vor der Weinlese



Parlamentsgebäude und Fairmont Chateau Laurier in Ottawa



Eiswein-Verkostung im Weingut Inniskillin

Bienenstöcke auf dem Dach

Auf der gegenüberliegenden Seite des Ontario-Sees liegt, schon aus der Ferne erkennbar, die Metropole Toronto: Skyline, Wolkenkratzer, Glasfassaden – und doch voller kulinarischer Überraschungen. Zum Beispiel auf dem Hausdach des Fairmont Royal York Hotels, wo die Hotelküche aus dreizehn aufgestellten Bienenstöcken einen wunderbar aromatischen Honig gewinnt. Denn gleich daneben befindet sich der Kräutergarten des Hauses, wo sich Sous-Chef Andrew Court mit dem täglichen Bedarf seiner Küche eindeckt: Rosmarin, Basilikum, Petersilie und was sonst noch alles.

Dermaßen sensibilisiert ist es ein Privileg, ihn auf den nahe gelegenen Lawrence Markt zu begleiten: „Der beste geschlossene Markt der Welt“, wie National Geographic gerade herausgefunden hat. Hier gibt es nicht nur alles, sondern alles auch besser. Die Obstauslagen, die Fischstände, die Fleischtheken sind in ihrer jeweiligen dekorativen Perfektion ein ständiger Blickfang.

Bitte umblättern



Senfstand im Lawrence Market, Toronto



Senf-Artist Jeremy Kessler, Toronto



*Schokoladenspezialist
Heinrich Stubbe, Ottawa*



*Starkoch Walter Messiah
in "Le Cordon Bleu", Ottawa*

Oscarverdächtiger Senf

Und wie käme jemand darauf, dass hier auch „der beste Senf der Welt“ Berühmtheit erlangt hat. Es ist der Stand von Jeremy Kessler, an dem man bei einer Auswahl von 38 Sorten alles getrost vergessen darf, was man bisher über Senf und Senfgeschmack zu wissen glaubte.

Es dauert eine kleine Weile, bis Jeremy endlich einen Teil seines Betriebsgeheimnisses lüftet. Dabei beschwört er – fast liturgisch – die Senf-Trinität von Honig, Hickory-Nüssen und Knoblauch, die seiner Meinung nach immer mit dazugehören. Auf diese Weise erreicht er, „dass die angestrebte Hitze in der Nase und nicht in der Kehle entsteht“. Denn ein wenig Hitze, da ist er sich sicher, öffnet sofort das geschmackliche Wahrnehmungsvermögen. Eine Behauptung, die sich bei der Verkostung einiger seiner Produkte durchaus bestätigt.



*High Tea im Fairmont
Chateau Laurier, Ottawa*



Obstauslage auf dem ByWard Market, Ottawa



Gänseschar auf der Mariposa-Farm nahe Ottawa



Weinfässer im Weingut Inniskillin

Kulinarische Choreographie

So unverzichtbar und unverwechselbar wie der geschlossene Lawrence-Markt in Toronto ist der offene ByWard-Markt in der kanadischen Landeshauptstadt Ottawa. Entstanden während der aufwendigen Bauarbeiten zum legendären Rideau-Kanal hinunter zum St.-Lorenz-Strom, ist er noch heute das unbestrittene kulinarische Zentrum der Stadt. An den einladenden Ständen vorbei zu schlendern und hier und da eine Kostprobe zu genießen, ist in der Tat ein ganz besonderes Vergnügen.

Doch erst mit der Veredelung all dieser Naturprodukte beginnt für wahre Könner die eigentliche Herausforderung. Walter Messiah, gebürtiger Franzose, ist einer von ihnen. Als Küchenchef des „Cordon Bleu Ottawa Culinary Arts Institute“ bildet er Spitzenköche aus aller Welt für Sterneküchen in aller Welt aus. Wie man sich seine Kunst konkret vorzustellen hat, demonstriert Walter am Beispiel eines kanadischen Lachsgerichts auf einem Kartoffelbett, sodass einem vor lauter handwerklicher Professionalität das Hören und Sehen vergeht. Jeder Griff sitzt, und Walters Auftritt gleicht einer kulinarischen Choreographie.

Unwiderstehliche Schokoladenkreationen

Ein ähnlicher Virtuose seines Fachs ist auch Heinrich Stubbe, ursprünglich zu Hause im niedersächsischen Meppen und dann vor mehreren Jahrzehnten nach Ottawa ausgewandert. Dort brauchte er nur sein heimisches Spezialitätengeschäft neu zu eröffnen, und das lief - nach einigen Anlaufschwierigkeiten - schon bald wie geschmiert. Seine Schokoladenkreationen bis hin zur Trüffelpraline sind einfach unwiderstehlich und haben ihren festen Platz im Genussleben der Stadt. Selbst Angela Merkel, so erklärt er nicht ohne Stolz, gehöre bei ihren Besuchen auf Regierungsebene zu seinen indirekten Kunden.

„Kanada, kennst du Kanada?“ Ein Schlagerklassiker, eingeleitet mit einer rhetorischen Frage. Wer das riesige Land kulinarisch näher kennenlernen möchte, der trifft mit der Provinz Ontario sicherlich eine gute Wahl.

ONTARIO

Weitere Informationen in Ihrem Reisebüro oder: ontariotravel.net/de, meinkanada.com, niagarawinetrail.org

Sinnlicher Klangzauber und unsterbliche Melodien - musikalische Reise auf den Spuren Puccinis! Erleben Sie an zwei Abenden seine Werke unter freiem Himmel an den faszinierenden Gewässern des Lago Massaciucoli: »Tosca«, »Cavalleria Rusticana« und »Il Tabarro« (Eintrittskarten inkl.). Mit Ausflügen zur Puccini-Villa in Torre del Lago, nach Pisa, Lucca und ins elegante Seebad Viareggio sowie Weinprobe und Fahrt mit der Zahnradbahn nach Montecatini Alto

Puccini-Festival in der Toskana

9 Tage 05.08. - 13.08.13 € 1.150,- p.P. in DZ/HP
(EZ/HP € 1.332,-) Sie wohnen im 4-Sterne Hotel Puccini in Montecatini Terme, inhabergeführt im Herzen der Kurstadt gelegen

mit perfekt eingespieltem Taxi-Service!
Katalogbestellung und Beratung:
0 221 - 34 02 88 0 Felix Reisen e.K.
Industriestraße 131b · 50996 Köln

www.felix-reisen-koeln.de

jetzt buchen!

5. Ballonfestival BONN

28. - 30. Juni '13
in der Rheinaue


Skytours
BALLONFAHRTEN

Informationen und Ticketbuchungen unter
0228-96 96 748 oder www.ballonfestival-bonn.de

ROTHER RECHTSANWÄLTE

WIR BERATEN SIE BEI RECHTSPROBLEMEN
IM SENIORENRECHT:

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

IHR ANSPRECHPARTNER:

RECHTSANWÄLTIN HERZOG-BECKER

RHEINALLEE 4, 53173 BONN

TEL.: 02 28/92 39 16 41

FAX: 02 28/92 39 16 43

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

INTERNET: WWW.KANZLEI-ROTHER.DE

**Kultur
er
leben**
28.6. bis 14.7.2013

www.wachtberg.de

7 WACHTBERGER KULTURWOCHEN

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
Internet: www.idealbonn.de*

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

Terminveröffentlichungen: bitte 3 Wochen vor Erscheinungstag per E-Mail: 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



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

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



seniorentermine.de
aktivtermine.de
(aktuelle Termine)



idealbonn.de
(Gruppenabos,
Downloadarchiv)

NICHT VERGESSEN!

„Nicht allein mit Demenz“ ist das Motto der Demenzwoche Bonn Rhein-Sieg, die vom 17. bis zum 21.6.2013 in der Gesundheitsregion Bonn Rhein-Sieg stattfindet und vom Arbeitskreis Demenz Bonn, dem Demenznetz Bonn Rhein-Sieg und dem Demenz-Servicezentrum NRW Region Köln und das südliche Rheinland koordiniert wird.

Ein wesentliches Ziel der Demenzwoche ist, über die Erkrankung aber insbesondere über die Hilfen und Unterstützungsmöglichkeiten zu informieren.

Das Programm der 66 teilnehmenden Einrichtungen – Pflegeheime und -dienste, über Krankenhäuser und Demenzzentrum, Praxen, Rathäuser und Kreishaus bis hin zum Kunstmuseum – umfasst über 100 Einzelveranstaltungen ... womit sich auch die thematische Bandbreite von Demenz widerspiegelt.

Beim überwiegenden Teil der Veranstaltungen stehen die Demenzen selbst im Mittelpunkt, die sich in unterschiedlichen Stadien ihrer Veränderung befinden. Es wird zu Begegnungen mit ihnen kommen und mit den Menschen, die sie betreuen, sie pflegen oder medizinisch versorgen. Ebenso mit jenen, die gegen diese Krankheit forschen oder die sich mit den politischen und wirtschaftlichen Aspekten eines Phänomens auseinandersetzen, mit dem sehr viele Millionen Menschen in Deutschland täglich zu tun haben. Auf gegenwärtig etwa 1,3 Millionen Erkrankter kommen mehrfach so viele Angehörige, Freunde, Pfleger,

Ärzte, Wissenschaftler und andere, die fachlich mit Demenz zu tun haben, nicht zuletzt bei den Medien.

Bei vielen Veranstaltungen kommt es darauf an, als Besucher auch selber am Programm-Geschehen mitzumachen ... oder mitzudiskutieren, wozu ebenfalls in hochkarätig besetzten Gesprächsrunden die Möglichkeit geboten wird.

Alle Interessierten, Betroffene wie auch pflegende Angehörige sind herzlich zum Besuch und zur aktiven Teilnahme an den Veranstaltungen eingeladen.

Die offizielle Auftaktveranstaltung findet am Montag, 17.6.2013, um 15 Uhr im Rathaus Beuel statt.

Die vollständige Programmübersicht finden Sie auf den Seiten 28/29.

Ansprechpartner für die Demenzwoche Bonn:

Daniel Lenartowski
Haus der Bonner Altenhilfe
Tel.: 0228-77-6467
daniel.lenartowski@bonn.de

Paul Mandt
Rhein-Sieg-Kreis Gesundheitsamt
Tel.: 02241-13 3043
paul.mandt@rhein-sieg-kreis.de

Änne Türke
Demenzservicezentrum NRW Region Köln und das südliche Rheinland,
Tel.: 02203-3691-11171
demenz-servicezentrum@alexianer-koeln.de

CMS Pflegestift Domhof

Ätherische Öle für Demente

Am 20.6.2013, 15 Uhr, stellt das CMS Pflegestift Domhof im Rahmen der Demenzwoche Bonn Rhein-Sieg den Einsatz von ätherischen Ölen in der Betreuung dementer Menschen vor.

Der Vortrag vermittelt anschaulich, wie ätherische Öle in Form von Einreibungen, Sprays, Massageölen und Wickeln bei Demenzzuständen erfolgreich eingesetzt werden können, um ihnen damit wohltuende sensorische Erfahrungen zu ermöglichen.

Der Geruchssinn ist ein Nahsinn, und Riecherfahrungen wecken sofort und ohne Umweg über das bewusste Denken Erinnerungen, Assoziationen und Gefühle, die beispielsweise in der Biografiearbeit gut genutzt werden können. Jeder von uns verfügt über einen umfangreichen Schatz von

Erinnerungen an Düfte, die uns vertraute Personen und Orte oder bestimmte Begebenheiten ins Bewusstsein rufen.

Die natürlichen ätherischen Öle, die aus Blüten, Blättern und Hölzern destilliert werden, beeinflussen auf sanfte, positive Weise die psychische Verfassung und können bei Unruhezuständen, Verwirrung, Depression und Trauer begleitend eingesetzt werden.

Im Vortrag werden verschiedene Öle und ihre praktischen Anwendungsmöglichkeiten vorgestellt.

Weitere Informationen erhalten Sie gerne telefonisch (Rezeption)
CMS Pflegestift Domhof
Bonn-Bad Godesberg Mehlem
Tel. 0228-9359970.

Coaching für Angehörige

Marte Meo®

Was sich für Führungskräfte bewährt hat, kann pflegenden Angehörigen helfen, private Konfliktsituationen mit Demenzerkrankten zu meistern.

Ursprünglich wurde das Konzept für den unterstützenden Umgang mit Kindern mit besonderen Bedürfnissen entwickelt. Es stellte sich aber ebenso als sehr wirksam für die Behindertenhilfe und Altenpflege heraus.

Um eine gute Beziehung zu einem Menschen zu entwickeln, der sich verändert hat, ist es entscheidend, die gelungenen Momente zu erkennen und darauf aufzubauen. Marte Meo® legt den Fokus auf die kleinen, im Alltag meist unterbewusst wirkenden Signale, die wir aber ständig aussenden und erhalten. Mit ihnen lassen sich Demenzerkrankte oft gut erreichen, so dass sie sich wahr- und ernstgenommen fühlen. Angehörigen ist Marte Meo® auch ein gutes Werkzeug, um sich ihrer Stärken bewusst zu werden, um

ein neues Bild sowohl von sich selbst als auch vom zu pflegenden Menschen zu entwickeln und anschließend mit Einfühlungsvermögen auf ihn eingehen zu können.

Mit ihrem neuen Bild von sich selber finden sie viel schneller heraus, wie sie krisenhafte Situationen vermeiden können. Wichtig ist, erst zu schauen und zu hören, was den Kranken gerade beschäftigt, anschließend lässt sich viel leichter auf eigene Anliegen eingehen. Erklären Sie ihm Ihre Handlungen, damit er selber zum Gelingen beitragen kann ... und geben Sie ihm Zeit, diese zu verstehen.

Vieles davon geschieht intuitiv. Doch genau diese Elemente entscheiden darüber, ob ein Mensch mit Demenz sich verstanden und wertgeschätzt fühlt.

Weitere Informationen:

Marte Meo® Coaching

Tel.: 02222/9059578

kontakt@ursulabecker-bonn.de

Haus Mühlenbach erweitert um ein zweites Gebäude

Wohnangebot für Demente

Direkt neben ihrem Seniorenzentrum „Haus Mühlenbach“ in Bonn-Lengsdorf errichtet die GfA Gesellschaft für Altenpflege mbH ein spezielles Pflegeheim für Demenzerkrankte. Damit entspricht sie der seit Jahren steigenden Nachfrage nach spezialisierten Angeboten mit geschütztem Raum mit Betreuung und Pflege als Alternative zur Psychiatrie. Hier sollen sich die Bewohner in einem vertrauensvollen Wohnumfeld frei bewegen und möglichst selbstständig ihren Beschäftigungen nachgehen können. Dem Betreiber kommt es darauf an, dass sich der an Demenz erkrankte Mensch in seiner Persönlichkeit wahr- und ernstgenommen fühlen kann, sich nicht an die Gegebenheiten der Einrichtung anpassen muss, und möglichst viele seiner Lebensgewohnheiten, Interessen und Verhaltensweisen in den Einrichtungsalltag integriert werden.

Das Demenzzentrum bietet auf vier Ebenen 80 vollstationäre Pflegeplätze in kleinen Wohngruppen von 8 bis 10 Bewohnern.

Jede Wohngruppe wird von einer gerontopsychiatrischen Pflegekraft geleitet, unterstützt von einer Hauswirtschafterin sowie von weiteren Pflegekräften und Pflegeassistenten. Ihre Räume richten sich die Bewohner mit eigenen Möbeln ein. Auch im geschlossenen Außenbereich, mit Sinnes- und Erlebnisgarten, sind geschützte Rundlaufmöglichkeiten vorhanden.

Das bestehende Seniorenzentrum Haus Mühlenbach wird sich zukünftig wieder stärker dem Angebot Betreutes Wohnen mit Pflege zuwenden. Es ist ein Zuhause für Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen, die altersbedingt sind oder durch Schlaganfall, Unfall oder Ähnlichem verursacht wurden. Für diese geistig regen Menschen besteht dort ein umfassendes Gesundheits-, Kultur- und Freizeitangebot.

Weitere Informationen:

Haus Mühlenbach

Tel.: 02 28 / 92 59-0

www.seniorenzentrum-bn.de



Gebrauchtes zum gut finden!

Troc.com

Am Ringwall 4, 53119 Bonn, Tel.: 0228 98 77 27, www.troc-bonn.de

Dr. med. Ursula Becker
Systemische Familientherapeutin (DGSF)
Lizenzierte Marte Meo-Supervisorin

Einzel-, Paar- und Familientherapie
Marte Meo®-Coaching

Herseler Weg 7, 53347 Alfter
Tel. 02222/9059578
kontakt@ursulabecker-bonn.de
www.ursulabecker-bonn.de




... gut betreut unterwegs!

Paris intensiv, 26. – 30.7.2013, 929 € / 969 € p. P. (DZ/EZ)
5 Tage inkl. HP, Zugfahrt (Thalys) ab/an Köln, Stadtrundfahrten u. Besichtigungen

ROM 4. – 10.11.2013, 999 € / 1.149 € p. P. (DZ/EZ)
7 Tage inkl. HP, Flug ab Köln, Besichtigungen, Papstaudiienz

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

Spedition Keller
Umzüge

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

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



Café Restaurant Rheinpavillon

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

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

2013

BONN-RHEIN-SIEG-NACHBARN

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, da-
nach 1,60 €/Std., Leitung: Hans Wal-
deck, Anmeldung unter: (02241) 91 62
78, außerhalb der Öffnungszeiten unter
(02241) 38 24 28

Begegnungsstätte CLUB St. Augustin

28.6. und 26.7.2013, 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 Augu-
stiner Computervormittag für Senio-
ren“ eine Anlaufstelle sein. Frei nach der
CLUB-Devise „gemeinsam statt einsam“
lässt sich vielleicht eine Problemlösung
finden oder ein hilfreicher Kontakt her-
stellen. Referent: Martin Swidzinski, An-
meldung 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.

Dienstag, (2.7. bis 30.7.2013)
9:30 - 11 Uhr

Computer Übungskurs - Gedacht für Men-
schen, die einfach „etwas mit dem
Computer machen“ oder nicht aus der
Übung kommen wollen. Hier können Sie
sich mit anderen austauschen, unter

**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) 22/24/26.**

fachkundiger Anleitung Dinge auspro-
bieren, Frage stellen und ein bisschen
dazulernen. Anmeldung erforderlich. 5
Doppelstd.: 4-5 Teilnehmer 45 €, ab 6
Teilnehmer 40 €

Dienstag und Donnerstag,
(2.7. bis 1.8.2013) 11:15 - 12:45 Uhr
Computer für Einsteiger Teil 2 - Hier lernen
Sie, sich auf Ihrem Computer zurechtzu-
finden und ihn nach Ihren individuellen
Wünschen einzurichten. Hintergrundbil-
d ändern, Symbole anpassen oder die
Schriftgrößen einstellen. Sie üben den
Umgang mit Programmen, Fenstern
und Menüs, bearbeiten und organisieren
Briefe und andere Dokumente, erfahren,
wie Sie Daten speichern und wieder fin-
den, sie ordnen, umbenennen, kopieren
oder auf CD brennen, und lernen all
die kleinen Tücken des Computeralltags
aus eigener Kraft zu meistern. 10 Dop-
pelstd. 4 Teilnehmern 95 €, 5 Teilnehmer
85 €, ab 6 Teilnehmer 80 €

Dienstag und Donnerstag,
(2.7. bis 1.8.2013) 13:45 - 15:15 Uhr
Internet und E-Mail für Einsteiger ·
Entdecken Sie noch weitere Möglich-
keiten des Internets. Der Kurs um-
fasst: Eigene oder zusätzliche E-Mail
-Adressen anlegen und einrichten –
Werbemüll (Spam) vermeiden – mehr
Informationsquellen verwenden und
gezielter suchen – Marktplatz „Inter-
net“: Flüge buchen, sicher kaufen
und verkaufen – Gleichgesinnte fin-
den und Hilfe erhalten. Foren und
Newsgroups - Soziale Netzwerke.
10 Doppelstd. 4 Teilnehmer 95 €, 5
Teilnehmer 85 €, ab 6 Teilnehmer 80
€ dienstags und donnerstags,

Dienstag und Donnerstag,
(2.7. bis 1.8.2013) 15:30 - 17 Uhr
Fotos organisieren und bearbeiten · In
diesem Kurs lernen Sie, wie Sie noch
mehr aus Ihren Fotos machen können:
Erstellen Sie professionelle Präsentati-
onen und Diashows, eigene Grußkarten
und Fotobücher. Retuschieren Sie Ihre
Fotos für perfekte Bilder: Rote Augen
beheben, Falten glätten, störende Hoch-
spannungsmasten aus der Landschaft
entfernen – fast alles es möglich! 10
Doppelstd. 4 Teilnehmer 95 €, 5 Teilneh-
mer 85 €, ab 6 Teilnehmer 80 €

Donnerstag, (4.7. bis 1.8.2013)
9:30 - 11 Uhr
Gestalten mit Text und Bildern - Einladun-
gen, Postkarten, Fotobücher und mehr
werden Sie kreativ! Erstellen Sie profes-
sionelle Dokumente mit Text und Bildern:
individuell gestaltete Grußkarten, Einla-
dungen, Broschüren oder Foto -Kalen-
der. 5 Doppelstd. 4-5 Teilnehmer 45 €,
ab 6 Teilnehmer 40 €

Offene Tür für Pensionäre und Rentner Heinz-Dörks-Haus

Termine nach Vereinbarung.

Computerkurse für Anfänger bis Fort-
geschrittene · 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 all-
tägliche 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 02 28 - 38 27 823 an, um
aktuelle Termine zu erhalten.

Magarete-Grundmann-Haus

Weitere Informationen zu den Termi-
nen und Anmeldung unter
Tel.: 0228 / 94 93 33 - 0
Nach Kursbeginn ist ein späterer Bei-
tritt nicht mehr möglich.

montags und donnerstags,
ab dem 3.6.2013, 15 - 16:30 Uhr
PC-Kurs „Einführung in PC und Grund-
lagen I“, Dauer: 8 Termine, 86 €

montags und donnerstags,
ab dem 3.6.2013, 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
halfen Interessierten ab 55 Jahren eh-
renamtlich bei allen Fragen im Umgang
mit Computer, Handy etc. Anmeldung
erforderlich

Offene Tür Dürenstraße e. V.

Montag, 1. Juli, 14-17:15 Uhr, Foto
grafieren mit der Digitalkamera 20 €
ab 6 Teilnehmern, Dr. Barko Bartkowski

Montag, 8. und 15. Juli, 14 - 17:15 Uhr,
Fotos organisieren und bearbeiten, 40
€ ab 6 Teilnehmern, Dr. Barko Bartkowski

Montag, 22. und 29. Juli, 14 bis 17:15
Uhr, Gestalten mit Fotos – Foto-
bücher und Kalender, 40 € ab 6 Teil-
nehmern, Dr. Barko Bartkowski

Bei Teilnahme an allen 3 Kursen: 90 €

Mittwoch, 3. und 10. Juli, 14 -17:15 Uhr,
Windows 8 für Umsteiger, 40 € ab 6 Teil-
nehmern, Dr. Barko Bartkowski

Mittwoch, 17. 24. und 31 Juli, 14 - 17:15
Uhr, Kaufen und Verkaufen bei eBay, 60
€ ab 6 Teilnehmern, Dr. Barko Bartkowski

INTERNET-CAFÉ

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

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

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

donnerstags, 14 - 15 Uhr, PC-Treffen für
alle Interessierten mit und ohne PC Er-
fahrung; Caritas-Begegnungsstätte „Tho-
mas 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 mit-
arbeiten möchten. Leitung: Maria Koch,
in Zusammenarbeit mit der Radiowerk-
statt Lora/LoCom; Städt. Seniorenbege-
gnungsstätte Mehlem

GYMNASTIK/TURNEN

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 Bewegungs-
übungen im Sitzen; Rehasport Bonn Zen-
trum e. V.

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

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

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

montags, 10:15 - 11:15 Uhr, Sitzgymnastik
und Gedächtnistraining im wöchentli-
chen Wechsel; SWZ Seniorenwohntzentrum
Haus Dottendorf

montags, 10:30 - 11:30 Uhr, Bewegt äl-
ter werden - Gymnastik auf dem Stuhl,

Anmeldung bei Christine Loeff, Telefon
0178/3598371, Schnuppern möglich;
CBT Wohnhaus St. Markusstift

montags und donnerstags, 10:30 Uhr, Gym-
nastik 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 Dürenstraße e. V.

montags, 11 - 12 Uhr, „Fit ab 70 – Gleichge-
wichtstraining für Senioren“ vom Verein
für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg
e.V. Sturzprävention durch gezieltes
Muskel-, Reaktions- und Gleichgewichts-
training. Anmeldung bei Martina Weiß-
Bischof (0228) 40 36 723; Nachbar-
schaftstreff Pennenfeld

montags, 12.45 – 13.30 Uhr, Interkulturelle
Seniorengymnastik; Offene Tür Düren-
straße e. V.

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

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

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

montags, 17:30 - 18:30 Uhr und freitags,
17 - 18 Uhr, Wirbelsäulengymnastik mit
Gisela Büchmann, 5 €; Anmeldung er-
forderlich; Caritas-Begegnungsstätte „Tho-
mas Morus“

montags, 18:30-19:30 Uhr, Sitzgymnas-
tik für Frauen vom Verein für Behin-
dertensport Bonn/Rhein-Sieg e. V. An-
meldung erforderlich bei Frank Lar-
sen (0228) 40 36 713; Tenten-Haus der
Begegnung

dienstags, 9:00 - 11 Uhr, „Bleib' fit – mach
mit!“, Gymnastikgruppe Speziell auf
ältere Menschen abgestimmte Gymnas-
tikübungen mit Diplom-Sportpädagogin
Helga Linder, 1,50 €; AWO Ortsverein
Bonn-Stadt e. V.

dienstags, 9:10 - 10:10 Uhr, GTV Sturzpro-
phylaxe/Gleichgewichtstraining (Urlaub
vom 23.07.-10.09.2013); 3 € (Mitglie-
der) bzw. 6 € (Nichtmitglieder) pro Std.;
Offene Tür Dürenstraße e.V.

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

dienstags, ab 10 Uhr, Gymnastik für Senio-
ren; Seniorenhaus Haus Steinbach

dienstags und donnerstags, ab 10 Uhr,
Kraft-Balance-Training, Informationen

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, 15-16:30 Uhr, Eutonie, Aktiv zur Ruhe kommen Kursbeitrag je Übungsstunde 4,50 € Leitung: Ruth Weinreiß; Caritas-Begegnungsstätte „Thomas Morus“

donnerstags, ab 19 Uhr, Yoga-Kursangebot; 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, 15-16 Uhr, Entspannung, Anmeldung: Verein für Behindertensport e.V., Tel.: 02 28/40 36 70; Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

freitags, 16:15-17:45 Uhr, QiGong und Tai Chi Kreis, Trainer: Dr. Tippach, 10 € pro Veranstaltung; Offene Tür Dürenstraße e. V.

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“

samstags, 10 – 11.30 Uhr, „Aus der Reihe tanzen“ – Haben Sie auch keine Lust mehr, nach der Pfeife anderer zu tanzen?, Kursbeginn: 1.6.2013, Kosten: 60,00 €, 4 Termine; Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

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; CBT Wohnhaus Emmaus

donnerstags von 18.00 – 19.00 Uhr, Ganzheitliches Gedächtnistraining, Kursbeginn: 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; Tenten - Haus der Begegnung

freitags, 13:30-14:30 Uhr, Bewegtes Gedächtnistraining: Hier werden Körper und Geist gleichermaßen in Schwung gebracht. Das Training, welches an die Fähigkeiten der Teilnehmer angepasst ist schult sowohl Konzentration, als auch

Merkfähigkeit und geistige Flexibilität. Leitung: Christin Oswald, Teilnahme 1 Euro pro Person; Begegnungsstätte St. Jakob und St. Ägidius

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

Münsterplatz in Bonn 11. Markt der Möglichkeiten

Freitag, 21.6.2013, 10-17 Uhr
Für jedes Alter interessante und informative Aussteller und Unterhaltung. Eintritt frei

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

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

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

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

montags, ab 16 Uhr, Spielenachmittag; Haus am Redoutenpark

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 Spielertreff; Margarete-Grundmann-Haus

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

Wir suchen eine Schachspielpartnerin 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 nichts! Sie können sie bei uns lernen; Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem

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

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

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

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

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

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

mittwochs, 13-17:30 Uhr, Treffen der Skat-Runde, (Damen- und Herrenrunde) Die

Skatrunde erwartet freudig neue Mitspieler; Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem

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

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

jeden 1. und 3. Mittwoch, 19-22 Uhr, Offener Spieleabend 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, 11:05-12:35 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

jeden 3. Donnerstag, 15 - 17 Uhr, Doppelkopf, Kniffel und Co. Bei Kaffee und Tee spielen wir bekannte Karten- Brett- oder Würfelspiele. Sie können gerne eigene Spiele mitbringen oder sich unserer Doppelkopfrunde anschließen; Nachbarschaftstreff Pennefeld

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

donnerstags, ab 16 Uhr, Schnupperpaarturnier, für alle Brigdespieler, die gerne ein Tunierbrigde kennenlernen und ihre Kenntnisse erweitern möchten; Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

donnerstags, 19:15-20:45 Uhr, Bridge für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Anmeldung erforderlich bei Herr Peter, (02224) 941732; Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

Viele Rückenschmerzen lassen sich vermeiden!



Das neue

lalloflex
Bettsystem

ist da!



Berliner Freiheit 7

53111 Bonn

0228 - 96 15 83 40



AUNOLD
Orthoschlaf

www.aunold.de

Hohenzollernring 103

50672 Köln

0221 - 788 79 799

WOHNEN, PFLEGE, SERVICE

Unsere Empfehlungen für Bonn und den Rhein-Sieg-Kreis

DEMENZZENTRUM MÜHLENBACH

Bonn-Lengsdorf

Eröffnung Anfang 2014



- 80 Vollstationäre, geschützte Pflegeplätze für demenzkranke Menschen in kleinen Wohngruppen mit 8 – 10 Bewohner
- Tagespflege mit Abholung von Zuhause

Info vorab:
Seniorenzentrum Haus Mühlenbach
0228/9259-0

WOHNEN IN GEBORGENHEIT, LICHT UND FARBE.

BETREUT UND GEPFLEGT – IN GUTEN HÄNDEN.

WIR SIND FÜR SIE DA.

WANN IMMER SIE UNS BRAUCHEN.

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

Ihr Ansprechpartner:

Oliver Züll ■ Telefon 0228/38 91-0 ■ ozuell@shk-ggmbh.de
Seniorenzentrum Heinrich Kolthaus ■ 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

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

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



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

Pflege zu Hause

- Pflege
- Hauswirtschaft
- Beratung

Wohnen

- In Lannesdorf
- In Beuel-Vilich
- In Bad Godesberg

Seniorenheim

- Hubert-Peter-Haus
- 24 Std.-Betreuung
- Ehrenamtl. Angebot

Wohnungs-Service

- In Haus und Garten
- Umzug/Auszug
- Renovierung

Kostenlose Senioren- und Angehörigenberatung – Unsere Erfahrung ist Ihr Vorteil!



Pflege + Service gGmbH
Wichterichstraße 6, 53177 Bonn
www.awo-badgodesberg.de

0228-9319114

WOHNEN, PFLEGE, SERVICE

Unsere Empfehlungen für Bonn und den Rhein-Sieg-Kreis

PFLEGESTIFT DOMHOF

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

Überzeugen Sie sich selbst und besuchen Sie uns!

Mitten in Bonn-Mehlem



Auf dem Domhof 13
53179 Bonn-Mehlem
Tel.: 02 28 - 935 99 70
www.cms-verbund.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 Betreuungsgesellschaft für soziale Einrichtungen mbH

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

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



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

Carré Am Floßweg

Betreutes Wohnen



Zentral in Bad Godesberg-Lannesdorf

2- u. 3-Zimmer-Wohnungen

45 - 75 m² Wohnflächen
Hochwertige, seniorengerechte Ausstattung, Aufzug, barrierefreie Bäder, Betreuung durch AWO

650,00 - 1.050,00 €
inkl. NK u. Betreuungspauschale

Besichtigung nach Vereinbarung.

Peter Küpper, Tel.: **0228/9510724** ▪ info@kuepper-bonn.de



Träger der Einrichtungen:
Hans-Jürgen & Rosemarie Brunngraber



Herzlich willkommen am schönen Niederrhein!

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

... zur Urlaubs- und Kurzzeitpflege

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

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

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

www.sebastian-schoeneck.de

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

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

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

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

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

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

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

jeden 1. Dienstag, 19 Uhr, Selbsthilfe Migräne, mit Frau Ulrike Meis (Tel. 46 4 95), Tel. 0228 - 657408; *Tenten-Haus der Begegnung*

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.*

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

jeden 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.*

mittwochs, 9:30 - 12:30 Uhr, Treffpunkt für Demenzkranke im „Zeit-Café“. Je nach Wunsch: gemeinsames Kaffeetrinken, Erzählen, Bewegungs-/Gesellschaftsspiele, Singen, Spazierengehen, etc. Anmeldung erforderlich: Beatrix Fuchs-Bachmann, Tel.: 02 28/8 19 50. Teilnahmen den ganzen Vormittag oder stundenweise möglich. 10 € pro Stun-

de (können ggf. von der Pflegekasse erstattet werden); *CBT Wohnhaus Emmaus*

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

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

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

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

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

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

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

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

jeden 2. Donnerstag, 15 - 17 Uhr, Deutsche Parkinson Vereinigung e. V., Regionalgruppe Bonn. Gesprächskreis oder Vortrag zu div. Themen; *Offene Tür Dürenstraße 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, (mo. mit Fr. Geiger und mi. 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 Mehlern*

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 Inhaber ab dem 65. Lebensjahr 1x monatlich kostenfrei; Offene Tür Dürenstraße e.V.*

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



Zeit für Träume
Boxspringbett mit Slow Motion Matratzen aus Viscoschaum
... die neue Lust auf entspannte Momente ...

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

Betten HOFFMANN
 ZWEIGNIEDERLASSUNG DER MARX GMBH

Frankfurter Straße 63 · 53840 Troisdorf
 Telefon 02241/70290 · Fax 02241/974262
 E-Mail: info@bettenhoffmann.de · www.bettenhoffmann.de



Etwas Bewegen
 mit dem **Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V.**

Unsere Leistungen im Überblick

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

Geschäfts- & Beratungsstelle:
 Hans-Böckler-Str. 16
 53225 Bonn
 tel (0228) 40 36 7-0 • fax (0228) 46 33 78
 www.vfb-bonn.de

Rehabilitationssport Fahrdienst Präventionssport

muss eine folgenschwere Entscheidung treffen. Anmeldung erforderlich.

Dienstag, den 11.6., 10-11:45 Uhr,
Donnerstag, den 4.7., 18-19:45 Uhr

Fahrradsicherheitstour · Ein speziell ausgebildeter Moderator führt für den CLUB eine kostenlose Fahrradsicherheitstour durch. Mit unseren eigenen Fahrrädern schauen wir uns die Verkehrsschwerpunkte der Stadt Sankt Augustin aus Radfahrersicht an. Dabei werden bei Zwischenstopps sowohl neue Verkehrsregeln erläutert als auch Tipps für das sichere Fahren an Brennpunkten gezeigt. Helm kann gestellt werden. Anmeldung erforderlich.

montags, 22.7. - 19.8., 10-11 Uhr

„Körper und Geist“ als Team in Bewegung · Das funktionierende Zusammenspiel von Körper und Geist ist eine wichtige Voraussetzung um auch in nicht mehr ganz so jungen Jahren noch aktiv zu sein. An frischer Luft rund um das Stadtzentrum machen wir gemeinsam Gedächtnis- und Bewegungsübungen, erkunden den Generationenparcours, freuen uns an kleinen Spielen, erfahren etwas über unser Wohlbefinden und bekommen für manch eine Sache einen anderen Blickwinkel. Anmeldung erforderlich. 20 €.

dienstags, 23.7. - 3.9., 10-12:15 Uhr

„Freude am Malen“ · Farbtheorien helfen nur wenig beim Malen. Farbe muss erspürt werden, um sie so einzusetzen, dass sie der eigenen Bildvorstellung Ausdruck verleiht. Lernen sie ihr Farbgefühl zu sensibilisieren, erleben sie wie Farbe begeistert, wie

sie beeinflusst und wie sie scheinbar ungebremst aber dennoch kontrolliert fließt. Anmeldung erforderlich. 32 €.

■ **CBT Wohnhaus St. Markusstift**

Freitag, den 17.5., ab 15 Uhr

Sommerfest · Genüssliches Kuchenbuffet. Beschwingte Live-Musik mit Dieter Semrau. Internationale Folkloretänze mit dem Folkloretanzkreis der Ev. Kirchengemeinde Bonn-Holzlar. Köstlichkeiten vom Grill.

Dienstag, den 4.6., ab 15 Uhr

Grönland I - Auf der Spur der Wikinger in der Heimat · Diavortrag von Knut Rasmussen.

Donnerstag, den 11.7., ab 15 Uhr

Infoveranstaltung zum Wohnen mit Service – mit Hausführung · Anmeldung erforderlich.

■ **Familienbildungsstätte Bonn**

Sonntag, den 2.6., 18:30 - 20 Uhr

Lesespaaziergang im Wald – Mit Rilke und Ringelnatz über die Waldau · Iris Schürmann-Mock, Herausgeberin des Buches „O schöner, grüner Wald“, führt mit Texten von Rilke und Ringelnatz, Goethe, Kästner und vielen anderen Autoren über Wiesen und Wege. In Sagen, Sachtexen, Gedichten und Geschichten zeigt sie den Wald von ganz unterschiedlichen Seiten. Gestartet wird am Haus der Natur, An der Waldau

50, Anmeldung unbedingt erforderlich Tel. 0228 944900. Beitrag 6 €.

Dienstag, den 11.6., 19:30-21:45 Uhr

Vortrag: Elternunterhalt - Immer mehr Menschen stehen vor der Situation, dass ein Elternteil pflegebedürftig wird und gegebenenfalls in einem Pflegeheim betreut werden muss. Neben der Sorge um die Eltern stellen sich dabei oft Ängste im Hinblick auf die Frage ein, wer die Kosten einer solchen Unterbringung tragen muss. Kerstin Feldkamp, Seminar-Raum 1, Beitrag 7,50 €.

Dienstag, den 25.6., 17-19:30 Uhr

Was vom Krieg übrig blieb – Offener Gesprächskreis für Kriegskinder und ihre Nachkommen · Erzählen, Teilen und Zuhören vom Herzen her befreit die Seele. In der von M. Winkelmann gegründeten Dialog- und Schreibwerkstatt für Kriegskinder und Kriegsengel haben bereits viele Menschen erfahren dürfen, wie heilsam und erkenntnisreich es ist, wenn sie Zeugnis ablegen von den meist leidvollen Spuren, die die Kriegszeit in ihrem Leben hinterlassen hat. Anmeldung unbedingt erforderlich unter 0228 / 94 49 00. Beitrag 6 €.

Freitag, den 28.6., ab 20 Uhr

Vernissage: „Die Könige“ von Samba-le · ein ruhiges, vielleicht auch kontemplatives Kommunikationsangebot, das sich nicht durch die rauschenden Informationen unserer modernen Lebenswelt ablenken lässt. Die Figuren verwandeln einerseits den Raum mit ihrer Anwesenheit. Andererseits mag die Resonanz, die sie im Betrachter zum Klingen bringen, zu einer inneren

Zwiesprache führen. Ausstellung vom 28.6. - 12.7.2013. Tel. 0228/944900 Einführung: Götz Sambale, Renate M. Goretzki, Anmeldung erforderlich.

Samstag, den 29.6., 10-17 Uhr

Kulturlandschaft Kloster Heisterbach – Pilgern zwischen Mittelalter und Neuzeit · Nach einer Einführung zur Geschichte der Zisterzienser und zur Umgestaltung des Klostergeländes begeben wir uns zu den Anfängen der Klostergründung auf den Petersberg. Nach einer Mittagspause auf dem Klostergelände geht es ins beschauliche Mühlental. Das Mittelalter und die Barockzeit werden lebendig durch Musikbeispiele, Texte und die großartige Architektur vor Ort. Treffpunkt: Barockes Torhaus von Kloster Heisterbach im Siebengebirge. Anmeldung erforderlich, Tel. 0228 944900, Beitrag 16 €, Möglichkeit zur Mittags- und Kaffeepause (nicht im Preis enthalten).

Mittwoch, den 3.7., 14:30-16 Uhr

Die Kreuzbergkirche – Führung für hörgeschädigte Menschen · Der Kreuzberg ist ein alter Wallfahrtsberg. Die Pilger steigen in das heilige Grab hinab und erreichen über die heilige Stiege den geöffneten Himmel. Sie treten in den gesonderten Gebetsraum des Kölner Kurfürsten ein, gehen in die Kirche hinein und deuten die barocke Ausstattung. In Kooperation mit dem Schwerhörigenverein Bonn/Rhein-Sieg. Hörtechnik für Menschen mit Hörbehinderung wird bereitgestellt (Induktionsanlage). Treffpunkt: vor der Kreuzbergkirche. Anmeldung un-

bedingt erforderlich Tel. 0228/944900, Beitrag 4 €.

Samstag, den 6.7., 10-16 Uhr

Vortrag: MIMIKO: Mimik – Körpersprache – Körperhaltung · Wir kommunizieren täglich auf verschiedenen Ebenen. Dabei spielt die Körpersprache eine wichtigere Rolle, als wir ihr gemeinhin zugestehen. Probleme gibt es meistens, wenn unser Gesagtes und unsere Körpersprache nicht übereinstimmen. MIMIKO möchte einladen, der eigenen Körpersprache etwas näher zu kommen. Dabei werden ernste und lustige Elemente spielerisch und locker miteinander verknüpft. Anmeldung erforderlich Tel. 0228 944900, Thomas Decken, Haan, Theaterpädagogie, Pantomime, Lennéstraße 5, Saal. Beitrag 20 €.

■ **Haus am Redoutenpark**

dienstags, alle 14 Tage, 4.6. - 30.7., bis 19 Uhr

Abendangebot Cafeteria · mit kulinarischen Angeboten – Unkostenbeitrag wird erbeten.

Sonntag, den 9.6. ab 16 Uhr

Konzernachmittag – Japanische Schule.

dienstags, alle 14 Tage, 11.6. - 23.7., ab 16 Uhr

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

„In 5 Geh-Minuten bin ich direkt am Rhein, den Drachenfels sehe ich von meinem Appartement aus und sollte mal irgendetwas sein, muss ich nur den roten Knopf am Telefon drücken....die sind dort 24 Stunden für mich da!“



„Oft reicht einfach nur das Gefühl zu wissen, es ist jemand in der Nähe der hilft, sollte einmal etwas Unvorhergesehenes geschehen. Das Sicherheitskonzept der Residenz gibt unseren Bewohnern dieses gute Gefühl. Bestellen Sie unverbindlich Ihr Exposé.“

Guido Bierbaum
Direktor



Gute Momente!

Parkresidenz

BAD HONNEF

Am Spitzenbach 53604 Bad Honnef Tel: 02224 -1830
www.seniorenresidenzen.com

Montag, den 24.6., 15-16:15 Uhr
Bingo-Nachmittag.

Freitag, den 28.6., ab 8:30 Uhr
„Von Drachen und verschundenen Städten“ – Märchen und Legenden entlang des wunderschönen Rhein von Iلس Feist, Märchenerzählerin. 2 €.

Freitag, den 28.6., ab 8:30 Uhr
Gemeinsames Frühstück · Anmeldung erforderlich bis zum 26.6.2013. 4,5 €.

Freitag, den 28.6., ab 13:15 Uhr
Wanderung – Von der Siegfähre nach Mondorf (Kurzstrecke) und zurück über Graurheindorf (Langstrecke) · 13:15 Uhr mit der Buslinie 551 ab Haltestelle „Hauptbahnhof-Bonn“ (ZOB-B1) bis zur Haltestelle „Bergheim-Fährhaus“.

Montag, den 1.7., 19:45-21:15 Uhr
„In Balance mit Yoga“ – VHS-Sommerkurs für Anfänger und Fortgeschrittene Dauer: 8 Termine · Anmeldung erforderlich. Gebühr 58,10 €, Ermäßigt 42,50 €.

Donnerstag, den 4.7., ab 16 Uhr
„Portugal, Teil 2 – Von Porto ins Dortal“ – Amateurfilm von Rosemarie Boelicke-Eisinger. 2 €.

Freitag, den 5.7.
Fahrradgruppe – Abfahrt und Ziel bitte erfragen.

Freitag, den 5.7., 10-11:30 Uhr
Frühstück am Meer · Reichhaltiges Frühstücksbuffet mit Salaten, Wurst, Schinken und Käse, Brötchen etc. Anmeldung erforderlich. Pro Person 5 €.

Mittwoch, den 10.7., 17-19 Uhr
Vortrag: Betreutes Wohnen – Wohnen mit Service – Vortrag und Hausführung mit Wohnungsbesichtigung.

Donnerstag, den 11.7., 15-17 Uhr
Bingo-Nachmittag bei Kaffee und Kuchen.

Freitag, den 12.7., ab 13 Uhr
Wanderung – Rund um den Heiderbergsee bei Brühl · Treffpunkt und Abfahrt: 13:09 Uhr mit der Stadtbahnlinie 18 ab Haltestelle „Hauptbahnhof-Bonn“ (U) bis zur Haltestelle „Brühl Mitte“. Weiterfahrt mit der Buslinie 990 (13.46 Uhr, Richtung Erfstadt Solarsiedlung) bis zur Haltestelle „FH-Bund/BfA“.

Mittwoch, den 17.7., ab 12:30 Uhr
Busfahrt – Ziel bitte erfragen · Abfahrt: 12:30 Uhr ab Margarete-Grundmann-Haus Rückkehr: ca. 18.15/18.45 Uhr. Gebühr: bitte erfragen, verbindliche Anmeldung ab 25. Juni 2013!

Freitag, den 19.7.
Fahrradgruppe – Abfahrt und Ziel bitte erfragen.

Freitag, den 26.7., ab 8:30 Uhr
Gemeinsames Frühstück · Anmeldung erforderlich bis zum 24.7.2013. 4,5 €.

Freitag, den 26.7., ab 12:25 Uhr
Wanderung – Von Altenahr entlang der Ahr durch das Langfigtal und zurück durch den Tunnel nach Altenahr (ca 1,5 h) oder weiter nach Mayschoss (ca. 2-2,5 h) · Treffpunkt und Abfahrt: 12.48 Uhr mit der Regionalbahn 30 (Gleis 4) ab Haltestelle „Hauptbahnhof-Bonn“ bis zur Haltestelle „Altenahr, Bhf.“. (Bei Interesse an einer gemeinsamen Fahrkarte ist der Treffpunkt mindestens 20 Minuten vor Abfahrt in der Bahnhofshalle neben dem Eingang zur Buchhandlung).

■ Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

Freitag, den 14.6., ab 11 Uhr
Wanderung.

Montag, den 17.6., ab 17 Uhr
Biografisches Arbeiten für Angehörige von Demenzerkrankten · Anmeldung erforderlich: Ambulante Pflege, Telefon: 0228/22 722 410.

Freitag, den 5.7., 14:30-15:30 Uhr
Gemeinsam Singen – Singnachmittag mit Kindern · Anmeldung erforderlich.

Freitag, den 12.7., ab 14 Uhr
„Patientenverfügung“ · Anmeldung erforderlich.

Dienstag, den 23.7. ab 15 Uhr
Wohnwände neu gestalten – Mut zur Farbe · Anmeldung erforderlich.

■ Offene Tür Dürenstraße e.V.

Sonntag, den 14.7., 12:30-19:30 Uhr
Valkenburger Grotten und Dreiländerpunkt · Bei einer unterirdischen Fahrt mit dem Bummelzug sehen und hören Sie so einiges über die Geschichte der kilometerlangen Gänge aus Mergelstein. Danach Freizeit im schönen Städtchen Valkenburg, dann fahren wir zum Dreiländerpunkt in Vaals bei Aachen. Abendessen (reservierte Plätze, Selbstkosten!) mit Panoramablick über Aachen. Verbindliche Anmeldung bis 5. Juli unter 0228-35 72 20, Absage bis 3 Werktage vorher möglich, sonst fallen Stornogeühren an. 26 €.

■ Querwaldein e.V.

Samstag, den 8.6., 15-18 Uhr
Auf den Spuren des Ringträgers – Für Kinder von 8 bis 12 Jahren mit (Groß-) Eltern · Wie fühlt es sich eigentlich an Ringträger zu sein? Fantastische Abenteuer (fast wie) in Mitteleuropa erwarten uns! Treffpunkt: Köln, Jahnwiese Anmeldung per E-Mail: anmeldung@querwaldein.de · Anmeldung erforderlich. Pro Kind inkl. Materialien 14 €.

Samstag, den 15.6., 14-17 Uhr
Von Elfen und Kobolden – Ein Reise in eine vergessene Welt der Zauberkraft und Phantasie – Für Kinder von 4 bis 8 Jahren mit (Groß-)Eltern · Wir begeben uns auf eine phantastische Reise der

Sagen und Mythen in den Friedenswald und müssen Abenteuer bestehen und Aufgaben bewältigen, wie z.B. das Erkennen von Zauberkräutern oder die Orientierung im dunklen Wald. Treffpunkt: Köln-Rodenkirchen, Parkplatz Forstbotanischer Garten/Friedenswald Anmeldung per E-Mail: anmeldung@querwaldein.de · Anmeldung erforderlich. Pro Kinder inkl. Materialien 14 €.

■ Begegnungsstätte Limperich e.V.

Donnerstag, den 16.05., ab 15 Uhr
Fremde Kulturen – Afrika, Teil I – „Von Ghana nach Senegal“ · mit Herrn Deiters.

Donnerstag, den 6.6., ab 15 Uhr
Ökumenischer Senioren-Kaffee · mit Pater Schliermann.

Dienstag, den 18.6., ab 15 Uhr
Würzburg – Residenz der Kurfürsten · mit Herrn Dederichs.

Dienstag, den 2.7., ab 15 Uhr
Der göttliche Michelangelo – Teil I · mit Herrn Deiters.

Donnerstag, den 4.7., ab 15 Uhr
Ökumenischer Senioren-Kaffee · mit Herrn Pfarrer Verwold.

Montag, den 8.7., ab 15 Uhr
Der göttliche Michelangelo – Teil II · mit Herrn Deiters.

■ Stadtwerke Bonn

Freitag, den 28.6., ab 17 Uhr
JazzTube – Jazz Konzerte in den U-Bahn Haltestellen „Bonn Hbf/Thomas-Mann-Str“ - „Uni/Markt“ - „Museumsmeile/Heussallee“ · Wildern – 17 Uhr (Hbf/Thomas-Mann-Straße) Charlotte Ortman Trio – 17.15 Uhr (Universität/Markt) Hannah Köpf & Band – 17.30 Uhr (Museumsmeile/Heussallee).

Freitag, den 26.7., ab 17 Uhr
JazzTube – Jazz Konzerte in den U-Bahn Haltestellen „Bonn Hbf/Thomas-Mann-Str“ - „Uni/Markt“ - „Museumsmeile/Heussallee“ · Dheep – 17.00 Uhr (Hbf/Thomas-Mann-Straße) Meike Krautscheid Und Mr. Big – 17.15 Uhr (Universität/Markt) Ana Mai – 17.30 Uhr (Museumsmeile/Heussallee).

Freitag, den 30.8., ab 17 Uhr
JazzTube – Jazz Konzerte in den U-Bahn Haltestellen „Bonn Hbf/Thomas-Mann-Str“ - „Uni/Markt“ - „Museumsmeile/Heussallee“ · Jin Jim Quartett – 17.00 Uhr (Hbf/Thomas-Mann-Str.) Klusters Duo – 17.15 Uhr (Universität/Markt) Liaison Tonique – 17.30 Uhr (Museumsmeile/Heussallee).

Freitag, den 27.9., ab 17 Uhr
JazzTube – Jazz Konzerte in den U-Bahn Haltestellen „Bonn Hbf/Thomas-Mann-Str“ - „Uni/Markt“ - „Museumsmeile/Heussallee“ · Das Stefan Zimmer Orchester – 17 Uhr (Hbf/Thomas-Mann-Strasse) Jan Schreiner Trio – 17:15 Uhr (Universität/Markt) Nils-Christopher – 17:30 Uhr (Museumsmeile/Heussallee).

■ Städtische Begegnungsstätte Mehlem

Mittwoch, den 5.6., ab 14:30 Uhr
Vortrag: Fußgänger im Straßenverkehr – ein besonderes Risiko! · Die Verkehrswacht Bonn möchte anhand von Beispielen Tipps und alltagstaugliche Empfehlungen geben, mit Cornelia Brodeßer.

mittwochs, 5.6. - 7.8., 15:30-16:15 Uhr
DRK – Wirbelsäulengymnastik · Schonend für Knie- und Hüftgelenke ist die Gymnastik im Sitzen. Erhalten oder sogar verbessern der Muskelkraft durch gezieltes Üben und Dehnen, Balance- und Haltungsübungen zur Sturzpro-

Welttag gegen Misshandlung alter Menschen
15. Juni 2013

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

Infostand am 15. Juni 2013
Friedensplatz - Bonn
10.30 - 14.00 Uhr

Minigolf und Einkehrhaus Trimborn

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

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

phylaxe, wohltuende Entspannungen. Leitung: Katharina Zerwas. 33 €.

donnerstags, 13.6. - 18.7., 13-14 Uhr
Entspannt leben mit der Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobsen · Diese Entspannungsmethode ist schnell und leicht erlernbar und führt zu einer tiefen Entspannung des gesamten Körpers. Bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen; eventuell Decke und Nackenkissen! Leitung: Simone Baumann, Gesundheitsberaterin. Anmeldung erforderlich. 25 €.

Freitag, den 14.6., 13:45 - 18:15 Uhr
Schiffstour · Abfahrt um ca. 14:40 Uhr in Königswinter bis ca. 18:15 Uhr oder Abfahrt 14 Uhr am Alten Zoll. Wir treffen uns um 13:45 Uhr in der Begegnungsstätte. Gemeinsam setzen wir mit der Fähre nach Königswinter über, wo die „Felia Rheni“ auf uns wartet. Leinen los heißt es dann um 14:50 Uhr. Genießen Sie die schöne Landschaft bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen und Musik. Anmeldung erforderlich bis zum 5.6.2013. 6 €.

Mittwoch, den 19.6., 10-12 Uhr
Ausstellung der Arbeiten der Malgruppe für Menschen mit Demenz · Kunst-Aktion zum Motto der diesjährigen Demenzwoche Bonn Rhein Sieg „Nicht allein mit Demenz“. In Zusammenarbeit mit der „Ibis“ internationalen Schule Bonn zum Thema: Licht, Finsternis und Farbe. Anschließend wird Frau Beatrix Mursch Fragen zur Kunstaktion oder zur Ausstellung beantworten. Anmeldung erwünscht.

■ Tenten-Haus der Begegnung

Freitags, 7.6. bis 19.7., 15 - 17 Uhr
Offener Spieletreff · Leitung: Frau Radtke, Frau Brendebach.

Dienstag, 11.6. und 9.7., ab 13:30 Uhr
Mit dem Fahrrad die Gegend erkunden · Fahrradhelm mitbringen, Teilnahme auf eigene Gefahr. Leitung: Herr Rösner, Herr Draut.

Dienstag, 11.6. und 9.7., 15:30 - 17 Uhr
Bingo · Leitung: Frau Spiekermann.

Donnerstag, 13.6. und 11.7., ab 14:30 Uhr
Hausgemachte Waffeln 3 €.

Dienstag, 18.6. und 16.7. ab 13:30 Uhr
Spazieren und Wandern in der Gruppe · Leitung: Frau Tholl.

Samstag, den 22.6. 11 - 17 Uhr
Sommerfest.

Dienstag, den 25.6. ab 14 Uhr
Basteln und Werkeln · Leitung: Frau Zöller, Frau Jungnickel.

■ Wohnstift Beethoven

Montag, den 3.6., ab 19 Uhr
Hauskonzert mit Valerij Petasch, Klavier
Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 13.6., ab 16 Uhr
„Loire, Teil II“ · Diavortrag von Josef Schavier.
Anmeldung erforderlich.

Freitag, den 14.6., ab 19 Uhr
Hauskonzert mit Markus Kreul, Klavier · Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 20.6., ab 16 Uhr
„Südstaatenromantik zwischen Traum und Wirklichkeit“ · Diavortrag von Marianne Neuman.
Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 27.6., ab 16 Uhr
„Arthur Schnitzlers ‚Wiener Welten‘ um die Jahrhundertwende“ · Literatur-Vortrag von Dr. Jürgen Nelles. Anmeldung erforderlich.

Podiumsdiskussion am 4. 7. 2013, 18 Uhr, Uni-Club Bonn

Gewalt gegen alte Menschen
Was macht die Politik in der nächsten Legislaturperiode?

Vor 15 Jahren wurde die „Bonner Initiative gegen Gewalt im Alter – Handeln statt Misshandeln e.V.“ (HsM) gegründet. Praktisch seit Beginn werden die Aktivitäten vom bundesweit einmaligen Runden Tisch „Gewalt gegen ältere Menschen in Bonn“ begleitet, zusammengesetzt aus Vertretern der kommunalen Politik und Behörden, der Gerichtsbarkeit und der Polizei, den Institutionen der Altenhilfe, der Gerontopsychiatrie und Geriatrie, der Betreuungsbehörde und der Berufsbetreuer, der Wissenschaft und Forschung, den verschiedenen diesbezüglichen Initiativen und Hilfseinrichtungen und einer Seniorensprecherin.

Gewalt gegen alte Menschen ist ein gesellschaftliches Thema. Sie geschieht im öffentlichen Raum, in der Familie und in Institutionen. In der Altenarbeit Tätige fühlen sich zunehmend gedrängt, in der Schere zwischen Ökonomie, Zeit und Technologie, den alten Menschen zu vernachlässigen.

Aus der bekanntesten, im Auftrag des BMFSFJ erstellten Untersuchung „Kriminalitäts- und Gewalterfahrungen im Leben älterer Menschen“ aus dem Jahr 2009 geht hervor, dass mindestens 6 % der älteren Menschen Opfer von Gewalt wurden. Differenziertere Ergebnisse zeigen, dass Gewalt zunimmt (zwischen 25 und 50 %), wenn die Opfer dement oder pflegebedürftig werden. Dies bestätigen auch die Protokolle der Krisentelefon- und Notrufberatungsstelle von HsM. Immerhin konnte in den letzten Jahren eine Sensibilisierung für diesen Problembereich in den Bonner Institutionen beobachtet werden. HsM wird vermehrt als Mediator bei Konfliktsituationen gerufen und kann häufig mit den Akteuren positive Ergebnisse erzielen.

Dieses brisante Thema erfordert mehr Aufmerksamkeit und Nachhaltigkeit. HsM fordert von den Bonner Politikern ihre Unterstützung auf bundespolitischer Ebene: Lösungsorientierte Thematisierung des Themas Gewalt gegen alte Menschen; Bundesweite Krisentelefone und Beratungsstellen für alte Menschen; Nachhaltige Vernetzung von Politik, Institutionen und Trägern von Einrichtungen, die im Spannungsfeld Gewalt gegen alte Menschen aktiv sind; Unterstützung der Kommunen, einen Seniorenbeirat mit Stimmberechtigung einzurichten bzw. mit Mitspracherecht auszustatten; gesicherte Finanzierung von Aufklärung und Beratung und Förderung des Ehrenamtes; klare Vorgaben zur Aus-, Fort- und Weiterbildung zum Themenbereich Gewalt gegen alte Menschen für alle in der Altenarbeit Tätigen; Psycho- und Arbeitshygiene der in der Altenarbeit Tätigen als Verpflichtung der Träger von Einrichtungen.

Eine Podiumsdiskussion findet am 4.7.2013, 18 Uhr, im Uni-Club Bonn statt. Die Teilnehmer: Katja Dörner, MdB (Bündnis 90/Die Grünen), Prof. Dr. Dr. Rolf Dieter Hirsch, (HsM), Ulrich Kelber, MdB (SPD), Prof. Dr. Ursula Lehr (BAGSO), Dr. Claudia Lücking-Michel, (CDU), Dr. Guido Westerwelle (FDP, noch nicht verbindlich). Moderation: Martin Blachmann (WDR).

Universitätsclub Bonn, Konviktstr.9, 53113 Bonn

■ Bildungszentrum Schloss Eichholz

Jeweils Anmeldung erforderlich. Kontakt: Jutta Graf, Tel.: 02236 - 707 44 10, jutta.graf@kas.de

Dienstag, 4.6. bis Donnerstag, 6.6., ab 14 Uhr
Mitmachen - Mitreden - Mitgestalten · In diesem Dreitägiges-Seminar erfahren Sie, wie Sie in Ihrer Kommune erfolgreich eine Seniorenvertretung aufbauen können und welche konkreten Gestaltungs- und Handlungsmöglichkeiten bestehen. 130 €.

Dienstag, 11.6., 14 Uhr - Do., 13.6., 12:45 Uhr
Konrad Adenauer – Leben und Wirken in vier Epochen deutscher Geschichte · Dreitägiges Seminar. Unterkunft u. Verpflegung 150 €.

Donnerstag, 13.6., 14 Uhr - Samstag, 15.6., bis 12:30 Uhr
Gesellschaft 60 plus – Chancen und Perspektiven · Dreitägiges Seminar, Thema: gesellschaftliche Entwicklungen, das Altersbild und die Lebensumstände in einer Gesellschaft des langen Lebens. Unterkunft u. Verpflegung 130 €.

■ Bildungszentrum Wissenschaftsladen Bonn

Sonntag, den 16.06., 10 - 16 Uhr
Landart: Der unerschöpfliche Farben-, Formen- und Erscheinungsreichtum der Natur inspiriert das kreative Gestalten mit Naturmaterialien. Treffpunkt: Auf dem Dransdorfer Berg 72, 53121 Bonn. Anmeldung erforderlich. 28 €.

Samstag, 22.06. bis Sonntag, 23.06., 8:30 - 18 Uhr
Was oder wer wir wirklich sind, ist oft verschüttet unter Erwartungen anderer, Konventionen und falschen Überzeugungen. Gehen Sie auf Entdeckungsreise in sich! Anmeldung erforderlich. 145 €.

Samstag, den 22.6., 10 - 15:30 Uhr
Ich wollte immer schon mal schreiben! Entdecken Sie Ihre Kreativität! Anmeldung erforderlich. 28 €.

■ Biologische Station Bonn

Freitag, den 21.06., 20:30 - 23:30 Uhr
Abend-/Nachtwanderung durch den Ennertwald, (ca. 5 km). Mit etwas Glück begegnen wir Erdkröten, Leucht- und Hirschkäfern. Ausweichtermin bei Regen: 28. Juni 2013. Treffpunkt: Parkplatz vor dem Friedhof in Bonn-Oberkassel. Pro Person 4 €, Familien 8 €.

Sonntag, den 23.06. 15:30 - 18:30 Uhr
Sonnenwend-Exkursion · Es werden mit Volksglauben verbundene Kräuter, blühende Pflanzen und ihre Verwendung als Gewürz- oder Heilkräuter vorgestellt. Ort: Vor der Biologischen Station in Dransdorf. Adresse: Auf dem Dransdorfer Berg 76, 53121 Bonn. Pro Person 4 €, Familien 8 €.

■ Brotfabrik

Mittwoch, 12.06. bis Donnerstag, 13.06., ab 20 Uhr
Go.old Tanztheater 50+ – Choreographie: Gudrun Wegener · Go.old zeigt in seinem zweiten Tanztheaterstück Szenen vom Hoffen und Träumen und nimmt den Zuschauer mit auf eine poetische und beflügelnde Reise. Kontakt: www.brotfabrik-theater.de, Tel.: 0228 - 421 31-0, mail@brotfabrik-theater.de.

■ Kulturstiftung Pfennigsdorf

Sonntag, den 2.06., 16 - 18 Uhr
Die Braut, die von der Luft lebte · Mit der ihr eigenen schauspielerischen Ausdruckskraft erzählt Angelika Krohne die schönsten, landeseigenen Märchen Europas. Eine Sternstunde der Erzählkunst. Spende erbeten.

Montag, den 3.6., ab 19 Uhr
Die unverarbeitete Geschichte der RAF · Dr. Rodewald zeigt die Entwicklung von der Ermordung Ohnesorgs bis zur Festnahme der Hauptdrahtzieher in 1977. Meinhof wurde bei seinem Bruder verhaftet. Er berichtet auch über die schlimmen Konsequenzen, die dieses für seinen Bruder hatte. 3 €.

Sonntag, den 9.6., ab 16 Uhr
Melitta Bubalo: Was auch immer · Ein Konzert mit Klavier, Stimme und Spielereien lotet die vielseitige Musikerin Zustände des Nicht-Wissens aus. Um Spende wird gebeten.

Donnerstag, den 13.6., ab 19 Uhr

Wassily Kandinsky (1866-1944) – erster Vertreter der modernen abstrakten Malerei (dazu am 14.6. im Kunstmuseum: Der Almanach „Der Blaue Reiter“) · Vortrag von Dr. Angelika Schmid. Kandinskys Werkentwicklung von Märcendarstellungen bis zu rein abstrakten Bildkompositionen wird an Beispielen nachgezeichnet. Um Spende wird gebeten. Kontakt: Manfred Lohmann, Tel.: 0228 - 61 97 62 64, stiftungpfennigsdorf@gmail.com.

Sonntag, den 16.6., ab 16 Uhr

Lyrik und Musik im Park · mit Gedichten der Bonner Autorin Gabriele Frings und sommerleichten Saxofonklängen von Erwin Bauer. Die monumentale Lyrik-Installation „aus dem Rahmen fallen“ kann gerne von Ihnen ‚besessen‘ werden. Um Spende wird gebeten.

Donnerstag, den 20.6., ab 19 Uhr

Der Iran nach der Wahl · Dr. Pur Khassalian hat die Präsidentschaftswahl am 14. Juni 2013 im Iran aus nächster Nähe beobachtet und wird die Ergebnisse und das Erbe Ahmadinedschads kommentieren. Um Spende wird gebeten. Kontakt: Dr. Will Cremer, Tel.: 0228 - 34 41 31, info@fbsa-bonn.de.

Sonntag, den 23.6., ab 16 Uhr

„Fragt uns aus, wir sind die Letzten“ · Musikalische Lesung aus der Biographie und dem Werk des jüdischen Exilschriftstellers Hans Sahl (1902 - 1993), der ein „Zeuge des Jahrhunderts“ war. Es lesen Rainer Luce und Sabine Werner. Am Klavier: Martin Kähler. Um Spende wird gebeten. Kontakt: Sabine Werner, Tel.: 02244 - 87 55 72, sabi.werner@hotmail.de.

Donnerstag, den 27.6., ab 19 Uhr

Kein Frieden in Nahost? · Mit monokausalen Schuldzuweisungen ist es nicht getan. Dr. Helmut Illert, ehemaliger Nahostkorrespondent des ZDF, versucht eine Interpretation der Fakten. Um Spende wird gebeten. Kontakt: Barbara Mast, Tel.: 0228 - 32 62 67, barbamast@gmx.de.

Sonntag, den 30.6., ab 16 Uhr

Pfennigsdorf Konzerte – Künstler der Musikschule Bonn stellen sich vor · Klavierkonzert, Leitung: Beatrix Ebersberg. Es spielen fortgeschrittene Schülerinnen und Schüler der Musikschule Klassik aus unterschiedlichen Epochen. Um Spende wird gebeten. Kontakt: Musikschule Bonn, Tel.: 0228 - 77 45 48, musikschule@bonn.de.

■ Kunstmuseum Bonn

Freitag, den 14.6., ab 11:30 Uhr

Der Almanach „Der Blaue Reiter“ · Frau Dr. Schmid stellt ein Original exemplar vor, das Franz Marc mit Kandinsky 1912 herausgab und zu dem Macke Texte und Ideen beisteuerte. Tel.: 0228 - 61 97 62 64, stiftungpfennigsdorf@gmail.com. 7 €.

■ LoComART

Freitag, 14.6., 13 Uhr/ Samstag, 15.6. bis 17 Uhr

Wie schreibe ich eine Rezension? · Theoretisch und praktisch erlernen die Teilnehmer/-innen das Verfassen und Vortragen von Rezensionen für ein Buch/Hörbuch, einen Film oder eine Musik-CD. Thomas Dogen, Medientrainer, Tel.: 0178 - 51 75 940, tdogen@locomnet.de. Anmeldung erforderlich.

Samstag, den 22.6., 10-17 Uhr

Das Presse- und Urheberrecht wird durch neue Medien zunehmend undurchsichtiger und komplexer. Themen u.a.: Rechtslage, Abgrenzung Tatsache - Meinung, Zitieren von Texten, Recht am eigenen Bild, Nutzungs- und Leistungsschutzrechte. Kontakt: Thomas Dogen, Tel.: 0178 - 51 75 940, tdogen@locomnet.de. 10 €.

Freitag, 28.6./Samstag, 29.06., 13-17 Uhr

Journalistisches Schreiben - Schreiben fürs Hören · Grundlagen. Kontakt: Thomas Dogen, Tel.: 0178 - 51 75 940, tdogen@locomnet.de. Anmeldung erforderlich. 10 €.

■ Politische Akademie für Arbeitnehmer Weiterbildung

Montag, 10.6. bis Mittwoch, 12.06.

Wie sieht eine moderne Familienpolitik aus? – Was macht sie nachhaltig, sozial gerecht und zukunftsfähig? Sind die vornehmlich ökonomischen staatlichen Interventionen die einzige Möglichkeit oder gibt es Alternativen? · Seminar, 3 Tage. Rebecca Demars Tel.: 0228 - 883 71 15 E-Mail: rebecca.demars@fes.de. Anmeldung erforderlich. 60 €.

Montag, 17.6., 12 Uhr - Freitag, 21.6. bis 14 Uhr

Ist der Klimawandel noch zu bremsen? · Wochenseminar. Was Politik und Wirtschaft auf nationaler und globaler Ebene tun müssen, um die Erderwärmung zu begrenzen. Anmeldung erforderlich. 100 €.

Montag, 24.6. bis Freitag, 28.06.

Globalisierung ohne Verlierer? – Die Weltgesellschaft solidarisch, gerecht und ökologisch gestalten · Wochenseminar. Die Zahl der Menschen, die von weniger als zwei US-Dollar am Tag leben, ist in den vergangenen zwanzig Jahren leicht gesunken. Dreht die Wirtschafts- und Finanzkrise dieses Rad nun wieder zurück? Anmeldung erforderlich. 100 €.

■ Recht-Verständlich! e.V.

Donnerstag, den 13.6., ab 19 Uhr

Testamentgestaltung für Eheleute und eingetragene Lebenspartner · Vortrag: Besonderheiten des gemeinschaftlichen „Berliner Testaments“, Voll- und Schlusserbenschaft, Vor- und Nacherbenschaft, Bindungswirkung gemeinschaftlicher Testamente, das Pflichtteilsrecht und Erbschaftsteuer.

Mittwoch, den 26.6., ab 19 Uhr

Testamentgestaltung für Ausländer · Das Erbrecht richtet sich häufig nach dem Recht des Landes, dessen Staatsbürger der Erblasser war. In einigen Fällen kommt es aber auch zur Anwendung mehrerer Rechtsordnungen. Dr. Wolfgang Buerstedde, Tel.: 0228 - 37 11 107, info@verein.rechtverstaendlich.de.

■ Schumannhaus

Samstag, den 1.6., 20-22 Uhr

Liederabend mit Fatma Said · Veranstaltung des StadtMuseums Bonn und des Fördervereins StadtMuseum Bonn e.V. im Rahmen des Bonner Schumannfestes. Kartenvorverkauf über BONNTICKET.

Samstag, den 15.6., 20-22 Uhr

Zum Wagner-Jahr 2013 Lieder von Richard Wagner, Franz Liszt, Robert Schumann und Johannes Brahms. Mit Laurie Gibson und Ulrich Raue (Klavier und Moderation). Kontakt: Büro StadtMuseum, Tel.: 0228 - 77 20 94, stadtmuseum@bonn.de.

■ StadtMuseum Bonn

Sonntag, den 23.6., 14:30-17 Uhr

Familiientag – Bonn vor 100 Jahren · Mitmachaktionen für die ganze Familie. Museumskasse, Tel.: 0228 - 77 28 77, stadtmuseum@bonn.de. Erwachsene 6 €, Kinder 4 €.

■ VVS Naturpark Siebengebirge

Samstag, den 15.6., 14-17 Uhr

Wenn es raucht und stinkt – Wie ist das Siebengebirge entstanden? Vor sehr langer Zeit gab es in unserer Region gar keine Berge, sondern ein Meer! Für Kinder ab 6 Jahren. VVS Naturpark Siebengebirge, Tel.: 02223 - 27 99 33, info@naturpark-siebengebirge.de. Anmeldung erforderlich. 5 €.



Seniorenturnen für Männer U65 TV Hangelar sucht Nachwuchs

Gerade in der zweiten Lebenshälfte gilt es gesund zu bleiben und die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten, um auch weiterhin selbstständig sein zu können! Nach einem leichten Aufwärmprogramm geht es beim Seniorenturnen für Herren ab 65 Jahre vor allem darum, mit gesundheitsfördernder Gymnastik die allgemeine Beweglichkeit zu erhalten, um z.B. Stürzen vorzubeugen; anschließend, beim Spielen von Faustball & Co., darum, Koordination, Reaktion und Ausdauer

zu stärken. Neben dem Sport treffen sich die Männer rund um Übungsleiter Werner Kopitz einmal pro Woche z.B. zu Ausflügen und gemeinsamen Fahrradtouren.

Die Gruppe freut sich auch auf Sie, um gemeinsam mit Ihnen jeden Mittwoch von 17 - 19 Uhr in der Gymnastikhalle der Grundschule in der Udetstraße in Sankt Augustin-Hangelar aktiv zu bleiben.

Weitere Informationen: Tel.: 02241 / 206 248 oder: info@tvhangelar.de, bzw. www.tvhangelar.de

Jazz in der U-Bahn

Freitag, 28.6.2013, ab 17 Uhr

Wildern: 17 Uhr (Hbf/Thomas-Mann-Straße)
Charlotte Ortmann Trio: 17.15 Uhr (Universität/Markt)
Hannah Köpf & Band: 17.30 Uhr (Museumsmeile/Heussallee)

Freitag, 26.7.2013, ab 17 Uhr

Dheep: 17 Uhr (Hbf/Thomas-Mann-Straße)
Meike Krautscheid u. Mr. Big: 17.15 Uhr (Universität/Markt)
Ana Mai: 17.30 Uhr (Museumsmeile/Heussallee)

KULTUR.
CULTURE.
CULTURE.
BONN.



Jazz Tube '13



- Freitag, 22.06.2013
17:00 bis 20:00 Uhr
- Freitag, 26.07.2013
17:00 bis 20:00 Uhr
- Freitag, 30.08.2013
17:00 bis 20:00 Uhr
- Freitag, 31.05.2013
17:00 bis 20:00 Uhr
- Freitag, 28.06.2013
17:00 bis 20:00 Uhr
- Freitag, 18.10.2013 / 19.00 Uhr
Abschlusskonzert mit den Gewinnern des Votings im LVR-LandesMuseum Bonn

Bonn fährt drauf ab!

Bei JazzTube kommt alles Gute aus dem Untergrund. Die Stadtwerke Bonn laden an drei U-Bahn-Haltestellen zu einem besonderen Klangerlebnis ein. Ausgewählte musikalische Talente präsentieren Jazz, Blues, Latin, Rock und Improvisation – live an der Haltestelle. Die JazzTube-Haltestellen Thomas-Mann-Straße/Hbf., Universität/Markt und Heussallee/Museumsmeile können mit den U-Bahnlinien 16 / 18 / 63 / 66 / 67 / 68 erreicht werden.

www.jazztube-bonn.de

stadtwerke-bonn.de

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. In unseren Kursen (Einsteiger; 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 werden gerne nachgekommen. Ein Notebook mit WLAN-Funktion sollte mitgebracht werden. An der Wolfsburg 1., freitags, 14-tägig nach Vereinbarung, 17.30 bis 19 Uhr. Leitung: Julika Fricke (Fortgeschrittene); Corinna Glatz (Einsteiger).

■ Die Kunst- und Literaturreunde

Alle 14 Tage treffen sich Leseratten und Kulturhungrige zur Diskussion und plaudern 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 Pamuk, Herta Müller und Mario Vargas Llosa haben mit ihren Werken für lebhaftere Diskussionen gesorgt. Christa Wolf und Günter de Bruyn haben uns ein lebhaftes und nachdenkliches Bild der ehemaligen „DDR“ vermittelt. Wir bleiben mit viel Freude am Puls der Zeit. Dafür stehen u.a. Autoren wie Luis Borges und Cesar Aira. Leitung: Alexander de Montleart, Tel.: 02226-6208. Termine: 12.+26.06. und 10.+24.07.2013; 10.30-12.15 Uhr und 14.15-16.00 Uhr.

■ Kurs „Genealogie“

Welches sind die ersten Quellen für meine Forschung? Wo bekomme ich welche Informationen, was liegt in Archiven, was bei der Kirche und was im Standesamt? Wie kann ich praktisch vorgehen? In welchen Internet-Datenbanken kann ich erfolgreich und gefahrlos Familiennamen suchen, ohne in Gebührenfallen zu tappen? Auch das kann online an Ihrem eigenen Laptop ausprobiert werden. Genealogische PC-Programme benutzen. Termine: nach Vereinbarung; An der Wolfsburg 1. Leitung: Eike Land-Reinhard; Email: selen@dlcom.de.

■ Gespräche „wie am Kamin“ Monatsgespräche

Hätten Sie Lust, mit uns Senioren bei einer Tasse Kaffee gute Gespräche zu führen? Ausgangslage der Gespräche sind z.B. aktuelle Berichte aus Zeitungen sowie Radio- oder Fernsehsendungen. Gäste sind immer herzlich willkommen. Wir treffen uns jeden 1. und 3. Montag im Monat, 14 bis 16 Uhr, in der Cafeteria, An der Wolfsburg 35.

Anmeldung: im Seniorenbüro, Tel.: 0228 635532.

■ Computergruppe „Textbearbeitung mit OpenOffice.org-Writer“

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

Gruppe 1 (Fortgeschrittene Fortsetzung)

Montags von 10-12 Uhr.
Termine: 08.07.2013

Gruppe 2 (Workshop)

Montags von 14-16 Uhr
Termine: 08.07.2013

Gruppe 3 (Anfänger Fortsetzung)

Mittwochs von 14-16 Uhr.
Termine: 10.07.2013

Im Juni 2013 fallen die Kurse wegen Urlaubs aus.

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 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 beschicken 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“

Nicht die Automatikfunktionen stehen im Vordergrund, sondern das Erkennen und Beheben von Fehlern oder Schwächen im Bild. Wir arbeiten gemeinsam und gehen in kleinen Schritten vor: Erstellen eines Bildausschnitts, Verbesserung des Bildeindrucks, Hervorheben, 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

Im Oktober beginnt ein neuer Kurs für Anfänger.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt; die Reihenfolge der Anmeldungen entscheidet. Anmeldungen über das Seniorenbüro unter 0228-635532 oder seniorenbuero-bonn@t-online.de.

■ 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: 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 Geschichtensammlung für die Familie und andere Menschen. Wir haben alle viel erlebt; wir haben etwas weiterzugeben an die, die nach uns kommen. Reisen Sie mit auf

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

■ Kurs „Arbeitsgemeinschaft Philosophie“

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

■ Kurs: „Leichte englische Konversation“

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

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

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

■ Kurs „Digitale Kunst“

Möchten Sie der digitalen Kunst Ihren Stempel aufdrücken? Entdecken Sie die Darstellung von Formen durch Vektor-Grafiken und -Zeichnungen; bauen Sie sich ein Verständnis von Farbe und Komposition auf. Im Kurs beschäftigen wir uns mit dem Umarbeiten und Zusammenstellen von digitalen Bildern, traditionellen Zeichnungen, Farbe und Komposition. Wir erschaffen Kollagen und Werke fotorealistischer Kunst und nutzen dafür professionelle Hilfsmittel der digitalen Bildbearbeitung. Termine: nach Vereinbarung; An der Wolfsburg 1.; Leitung: Eike Land-Reinhard; Email: selen@dlcom.de.

■ 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 (Einsteiger; 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 nachgekom-

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 jeden 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.

Wir, gut erhaltene Baujahre 1940/1942, suchen Kontakt zu humorvollen, junggebliebenen Paaren. Wir lieben Kartenspiele (Canasta), gemütliche Radtouren, politisches Kabarett, Urlaub am Meer und mehr. Interesse? (CH 08/13)

Sie, 83, erfahrene Bonnerin, engagiert sich für das Vorhaben, in Burma zu überwintern und freut sich auf entschlossene Gleichgesinnte. Wer macht mit? (CH 07/13)

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)



- 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 niedergelassenen 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
0228-559020
- Spedition Keller – Umzüge
0228-675501
- Zahnärztlicher Notdienst
01805-986700
- ZBV - Zentrale für Behindertenfahrten im Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V.
0228-403670

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