

... kostenfrei mitnehmen!

aktiv

OKT/NOV

termine

- 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 ...

Novalis – eine romantische Blütenlese im Harzvorland
Seiten 6 - 7



Nach Schweden. Der Cafes wegen
Seiten 10-13



„Es ist fast zu schön hier“ August Macke und die Schweiz
Ausstellung • Seite 27

Tat und Ra(d)t über Grenzen hinweg
Seite 28



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!

Regelmäßige Erhebungen der Europäischen Kommission hinsichtlich der Internetnutzung belegen auch für das Jahr 2012 einen horizontalen „Schnitt zwischen den Generationen“. Von den etwa 750 Millionen Europäern sind rund 100 Millionen ohne World-wide-web-Erfahrung geblieben. Größtenteils sind es die Älteren, was wirklich nicht verwundert. Auch in Deutschland verfügt nur jeder zweite der über 65-jährigen über Erfahrung mit der aktuellen Kommunikations- und Unterhaltungstechnik und selbst bei den 55 bis 65-jährigen ist ein gutes Viertel bisher außen vor geblieben.

Was überrascht ist, dass diese Fakten auf so mancher Unternehmens-Ebene entweder unbekannt oder ignoriert zu werden scheinen. Denn laut der AGS, Arbeitsgemeinschaft Gesundheit & Soziales, setzen Pharma- und andere Gesundheitsindustrien auf das Internet als ein hilfreiches Medium bei der Unterstützung chronisch Kranker und älterer Patienten. Im englischsprachigen YouTube-Kanal eines global tätigen deutschen Pharmaunternehmens sind aktuell 16 Videos zu unterschiedlichen Themen verfügbar. Die durchschnittliche Anzahl der Abrufe liegt allerdings nur bei knapp über 200. Nur 72 Besucher sahen sich im Juni diesen Jahres einen Film über ein Antikoagulant (die Gabe eines Medikaments zur Hemmung der Blutgerinnung) an. Ähnlich sieht es bei weiteren Indikationsgebieten aus. Die erkennbaren Effekte gehen gegen Null.

Wird vielleicht eine Menge Geld und Wissen im Internet verschleudert, was woanders fehlt?

Für die chronisch kranken, meist älteren Menschen ist das Internet also gegenwärtig noch kein taugliches Medium.

Dass es mit dem Senioren im Internet in Deutschland nicht so richtig voran geht, liegt zum einen an der (berechtigten) Angst vor Betrug und Abzocke (TNS-Infratest-Umfrage 4/2013 für den Deutschlandfunk), neuerdings vielleicht auch vor der Angst, abgehört zu werden ...

Gefragt ist eine (rechts-) staatliche Digitale-Kommunikations-Infrastruktur. Geregelt wie der Straßenverkehr: für alle Teilnehmer eine einzige verbindliche Verkehrsordnung, Ge- und Verbote, Schilder, – und angemessene Strafen für die, die sich nicht dran halten.) Sie wäre keine Einschränkung des webs sondern dessen Bereicherung, solange sie ausschließlich für den Teil des Internets gelten würde, in dem User auf Nummer sicher surfen wollen.

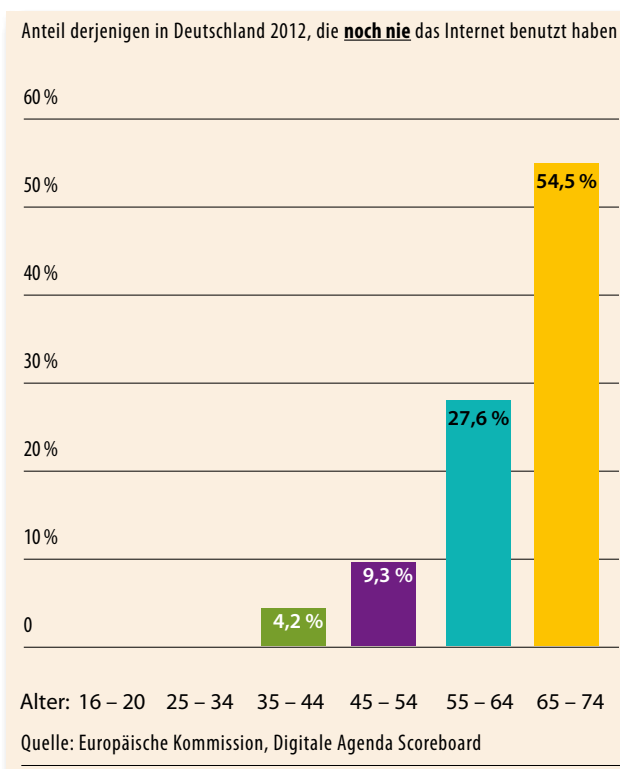
Die Stagnation in der Senioren-User-Gruppe, die in den letzten Jahren noch zweistellige Wachstumszahlen erzielte, hat noch einen weiteren Grund: „Ich muss nicht rein, das macht ja mein Enkel, das macht mein Sohn, mein Ehemann ...“ Senioren brauchen nicht ins Internet gehen, um die Vorteile des Internets genießen zu können!

Und Drittens: Viele Offliner wissen nicht, was sie im Internet sollen.

Um gerade daran etwas zu ändern, geschieht in jüngster Zeit besonders viel in Bonn-Bad Godesberg. Allen anderen Einrichtungen voran wurden im August im Hubert-Peter-Haus Tablet-PCs für die Bewohner eingeführt, nur wenige Tage später war es in der Seniorenresidenz Rheinallee soweit.

Näheres dazu auf der übernächsten Seite.

Bis zum nächsten Mal!
Detlef Hipp



Titelbild:

August Macke, Kolonnade mit Segelboot II, 1913/14, Ölfarbe auf Holz, 35 x 26 cm, Privatbesitz
„Es ist fast zu schön hier“ – August Macke und die Schweiz
Vom 11. Okt. 2013 bis zum 19. Jan. 2014 zeigt das August Macke Haus Bonn eine Ausstellung, die die Bedeutung der Schweiz-Reisen für die Entwicklung des Künstlers widerspiegelt.

Lesen Sie mehr darüber auf der Seite 27

Service

- Erfolgreiche „bonn gesund“-Messe 4
- „Weltreise“ durch den Weltladen 4
- Um-Welt-Gestaltung mit Know-how 5
- Bad Godesberger Einrichtungen etablieren Tablet-PCs 5

Kulinarisches

- Lot se alle vatelln**
Fürstliche Köstlichkeiten aus dem Harz . . . 8/9

Reisen

- Die „Blaue Blume“** – Eine romantische Blütenlese im Harzvorland 6/7
- Schäreninseln und Seenlandschaften** – Reisebegegnungen im schwedischen Smaland 10–13

Bildende Kunst

- John Bock**
Im Modder der Summenmutation
Kunst- und Ausstellungshalle Bonn 14

- „Es ist fast zu schön hier“*
August Macke und die Schweiz
im August Macke Haus Bonn 27

Gesundheitsvorsorge

- Symposium „Aktives Altern“**
Ehrenamt und Bewegung als Ressource für Wohlbefinden und Gesundheit 31

aktiv termine

Adressen der Anbieter Seiten 22/23

- **Medientechnik, Internet, Computer, Digitalfotografie** 15
- **Regelmäßig Angebote** 15–21
- **Einmalig stattfindend: Lesungen, Gespräche, Seminare, Eröffnungen, viele weitere Angebote** 23–29
- StattReisen 29
- VHS 30
- Friedrich-Spee-Akademie 32/33

- **Tat und Rat**
Gruppen und Aktivitäten 34/35
- SeniorenTreff** 35

Allgemein

- Impressum 32
- aktiv im Abo 32
- Wichtige Telefonnummern 35

5. „bonn gesund“ – Messe: vielfältiges und fachliches Informationsangebot



Wer genau nach dem hört, was die Besucher des soeben verfolgten Vortrags wissen möchten, stellt fest, dass sie ihre konkreten Anliegen mitgebracht haben. Sie schildern Erlebnisse, beispielsweise wie sie nachts aufgewacht sind mit dem Gefühl, dass Herz ungewöhnlich kräftig schlagen gespürt zu



haben, oder dass ihnen ihre Krankenkasse nahelegen wollte, aufs Einzelzimmer zu verzichten, „weil sie doch sicher auch noch in Zukunft ihre Reha für die Einstellung ihres Schrittmachers bekommen möchte.“

Und den Ratsuchenden wird Hilfe geboten: Erklärung ihrer Wahrnehmungen, Ratschläge für Verhaltensänderungen, Hinweise dazu, wo weitergehende Informationen zu erhalten sind, bis zu konkreten Handlungsempfehlungen – immer von kompetenten Vertretern ihres Fachs.

Die Messe *bonn gesund* mit ihren 70 gesundheitlich-medizinischen Vorträgen und ihre 80 Aussteller treffen den Nerv einer an der Pflege ihrer Gesundheit stark interessierten Gesellschaft. Über 4.000 Besucher kamen deshalb Mitte September in die Stadthalle in Bonn-Bad Godesberg – man konnte einen zu Recht sehr zufriedenen Christoph Steinhauer erleben (links) – oder nahmen an den zahlreichen Aktiv-Angeboten teil, beispielsweise Qi-Gong oder Zumba oder am Outdoor-Gym-Workshop oder Nordic Walking im Kurpark.

Weitere Informationen, Termine und Gesundheitsangebote und -informationen: www.bonn-gesund.de

„Weltreise“ durch den fairen Weltladen



Schon seit über 20 Jahren gibt es den Bonner Weltladen in der Maxstraße. Wer ihn zum ersten Mal besucht, dürfte überrascht sein. Dort gibt es nicht nur Kaffee, Tee und Schokolade in einer unglaublichen Sorten- und Herkunftsauswahl – auch entkoffeiniert und sogar in Instantform –, wer sich bereit fühlt, kann quasi auf eine spannende Entdeckungsreise rund um die Welt der Ernährung gehen: Mehrere Sorten Reis, Quinoa und Linsen; italienische Nudeln aus mafiafreier Produktion; viele verschiedene Gewürze; Kokosmilch und Kokosflocken; eine große Auswahl an Brotaufstrichen; eine breite Palette an Süßigkeiten und Snacks; Säfte; frische Bananen; sogar Wein, Likör und Hochprozentiges. Alles garantiert aus Fairem Handel. Neben diesem reichen Sortiment an Lebensmitteln werden auch zahlreiche Geschenkartikel, Schmuck, CDs, Keramik, Spielzeug, Taschen, Körbe, T-Shirts, Schals und viele weitere Accessoires angeboten. Der Weltladen wird vom neu gegründeten Verein, dem Weltladen Bonn e.V., ausschließlich ehrenamtlich geführt. Natürlich sind zur Vereinsstärkung neue Mitglieder sehr willkommen! Wer sich angesprochen fühlt, melde sich bitte unter 0228-69 70 52 oder kommt einfach im Laden vorbei: Maxstraße 36, ganz in der Nähe des Stadthauses. Mo + Fr 14 – 18:30 Uhr, Di, Mi, Do: 10 – 18:30 Uhr, Sa 10 – 14 Uhr. www.weltladen-bonn.org



Umzüge nah und fern • Lagerung

Unsere Leistungen im Überblick

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

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

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

www.zack-umzuege.de



... gut betreut unterwegs!

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

Unsere Reise-Highlights im Herbst und Winter

ROM, 03.-08.11.2013 ab 999,- € p.P.
6 Tage inkl. HP, Flug ab Köln, Besichtigungen, Castel Gandolfo, **Papstaudienz**

WIEN, 16.-20.12.2013 ab 1.049,- € p.P. (DZ)
4*-Hotel incl. HP, Konzert & Ausflüge, (DZ)

FLORIDA, 25.1.-9.2.2014 ab 3.999,- € p.P. (DZ/Innenkabine)
incl. Bahamas-Kreuzfahrt und 1 Woche Badeurlaub,
All Incl.-Reise incl. aller Nebenkosten und ausgefallenem Ausflugsprogramm

Boa Vista/Kap Verde, 22.1.- 5.2.2014 ab 2.199,- € p.P.
2 Wochen 4*-Hotel mit AI-Verpflegung, Bungalow bzw. Superior-Zimmer,
umfassendes Rahmenprogramm, durchgehender Qigong-Kurs

Sonja Rösel • 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

Um-Welt-Gestaltung von Künstlerhand



Haben Sie in Ihrem Garten oder auf Ihrem Balkon auch eine Hauswand frei? Die derzeit noch trist und blank – schon bald in ein kleines Kunstwerk verwandelt werden könnte? So gesehen in Altherath, bei dem Kunstmaler Michael Gaydoul, der auf Anfrage und gegen Angebot auch in Ihrem Garten kreativ werden würde. Das Motiv wird gerne mit dem jeweiligen Auftraggeber abgestimmt.

Da kommen gleich mediterrane Reminiszenzen an den letzten Urlaub auf und geschickt dekoriert ist das Kunstwerk auf der Wand ein absoluter Hingucker! Gleichwohl ist es auch ein schönes Geschenk, für diejenigen, die schon alles haben, oder?

Bei dem Künstler Gaydoul können aber auch großformatige Gemälde auf Leinwand erworben werden. Ein Besuch in seinem Atelier lohnt sich – aber nur nach vorheriger Anmeldung.

Kontaktdaten:

Michael Gaydoul, mobil: 0163 28 96 184
www.gaydoul-art.de

Bad Godesberger Einrichtungen etablieren digitale Unterhaltung mit Tablet-PCs



Tablet, Tablet in der Hand, wer hat die beste Verbindung im Land ... Else Heinen, Herr Kopp und Bewohnerin Frau Ernst, vorne links.

Das Internet ist kein Exklusivclub für die junge Generation - auch für Senioren hat die digitale Welt viele Vorteile zu bieten. Doch bislang ist die ältere Generation im Netz noch unterrepräsentiert.

Zwei Projekte, beide mit dem selben Ziel aber unterschiedlichen Ansätzen, sind im August und im September in Bonn gestartet, um genau diesen Sachverhalt zu ändern.

Anfang August konnten mehrere Tablet PCs den Bewohnern des Hubert-Peter-Hauses durch eine private Spende aus dem Umkreis von Else Heinen, Ehrenvorsitzende der AWO Bonn/Rhein-Sieg, zur Verfügung gestellt werden.

„Unterstützung im Umgang und Bedienung erhalten unsere Bewohner rund um die Uhr durch unsere Mitarbeiter“ sagt Ralf Niesen, Einrichtungsleiter des Hubert-Peter-Hauses.



V.l.n.r. Jutta Croll, Stiftung Digitale Chancen, Schülerpatin, Ulrich Kelber MdB, Projektteilnehmerinnen, Mike Cosse, E-Plus Gruppe

Im September fiel auch der Startschuss für das Projekt „Tablet PCs für Seniorinnen und Senioren“, einer Kooperation der Stiftung Digitale Chancen und der E-Plus Gruppe, in Bonn.

In Zusammenarbeit mit SchülerInnen der Jahrgangsstufe 11 der Otto-Kühne-Schule, unter der Leitung von Herrn Schmidt, Lehrer für Sozialwissenschaften, erhielten die Bewohner der Seniorenresidenz Rheinallee erste Unterweisungen im Umgang mit ihren Tablets.

Über einen Zeitraum von vier Wochen standen die Schülerpaten den Bewohnern bei Fragen mit Rat und Tat zur Seite.

MdB Ulrich Kelber (SPD) lobte das Engagement für eine Teilhabe der älteren Generation am mobilen Internet: „Es ist schön zu sehen, wie Generationen zusammen neue Technologien nutzen und voneinander lernen können.“

EIN LEBEN FÜR DIE KUNST.

Grabgestaltung von Ihren Friedhofsgärtnern: Individuell wie das Leben!

BdF
Bund deutscher Friedhofsgärtner

Es lebe der Friedhof!

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

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

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

Die Dauergrabpflege-Einrichtungen der Friedhofsgärtner garantieren Ihnen:

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

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

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

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

DIE „BLAUE BLUME“ ALS LEBENSGEFÜHL



Eine romantische Blütenlese im Harzvorland

Verbirgt sich die von Novalis vergeblich gesuchte Blaue Blume im Gräflichen Landsitz Hardenberg?

Der grüne Hanf war es nicht. Jenes allgegenwärtige Rauschmittel, das unlängst eine ganze Generation Jugendlicher elektrisierte und zum Aufbruch beflügelte. Vielmehr war es die Blaue Blume, die sich in den Köpfen festsetzte und das Lebensgefühl der Menschen prägte. Jener Romantiker, die sich vor zweihundert Jahren der Suche nach dieser Pflanze verschrieben, wohl wissend, dass sie sie in Wirklichkeit niemals finden würden. Doch als das Sinnbild für unstillbare Liebe Sehnsucht und inneres Einssein mit sich selbst erwies sie sich als bestens geeignet, dem damaligen Zeitgeist mit seinem Streben nach Unendlichkeit Ausdruck zu verleihen.

WELT DER GEFÜHLE UND LEIDENSCHAFTEN

Als Wortführer dieser Aufbruchstimmung tat sich der junge Friedrich Freiherr von Hardenberg hervor. Unter dem Pseudonym „Novalis“ beschrieb er in seinem literarischen Werk eine Welt des individuellen Erlebens mit all ihren Gefühlen, Leidenschaften und Sehnsüchten.

Auch wenn die Achtundsechziger mit ihrer Kritik die Blaue Blume am liebsten rot eingefärbt hätten, steht Novalis heute jedoch keinesfalls auf dem Abstellgleis der Kulturgeschichte.



Ganz im Gegenteil, möchte man meinen, sieht man sich um auf dem Gräflichen Landsitz Hardenberg, einem stattlichen Anwesen im südlichen Niedersachsen, auf dem sich Carl Graf von Hardenberg mit Hingabe der Traditionspflege seines berühmten Vorfahren widmet. Zum Beispiel mit einer bis in den Herbst 2013 andauernden Gemälde- und Skulpturenausstellung des Künstlerpaares Ulrich Fox und Gisela Fox-Düvell, das sich darin mit Novalis auf die „Suche nach der Blauen Blume“ begibt.

UMTRIEBIGER GEIST IN EUROPA

Genau dazu lädt auch die in sommerlicher Fülle strotzende Hügellandschaft des Vorharzes ein. So verliert sich bei einer Waldwanderung der Buntsandsteinsockel oberhalb des Gräflichen Landsitzes mitsamt seiner hoch aufragenden mittelalterlichen Burgruine schnell aus den Augen. Wie damals auch für den zweiten berühmten Spross der Hardenberg-Familie, der sich von hier aus aufmachte, um Teile der politischen Ordnung Mitteleuropas auf den Kopf zu stellen.

Es ist das Lieblingsthema und zugleich Spezialgebiet von Begleiter Hans-Jürgen Kotthaus, Betriebsführer im Hause Hardenberg, der bei Fragen zu Karl August Graf von Hardenberg keine Antwort schuldig bleibt. Hardenberg, so weiß er zu berichten, als umtriebiger Geist unterwegs in ganz Europa, brachte es zur Zeit der Napoleonischen Kriege zum Staatskanzler in preußischen Diensten, wo schließlich Teile seiner progressiven Ideen in den bahnbrechenden Stein-Hardenbergschen Reformen ihre Umsetzung fanden. Von der Abschaffung der Leibeigenschaft bis hin zur Kommunalen Selbstverwaltung.



Burgruine Hardenberg

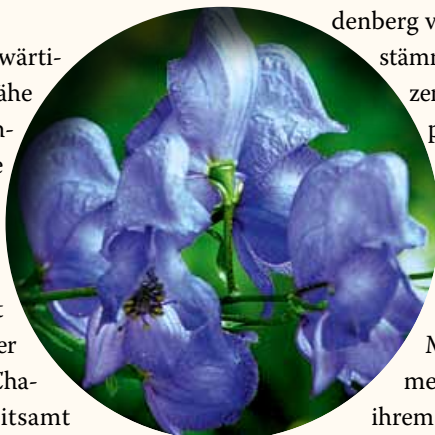


Innenhof des Hardenberg-Burghotels

ÜBERHÖHUNG DES ALLTAGS

Ist es die Generationen überspannende Tradition dieser Romantiker und Vordenker, von der die Gäste des Gräflichen Landsitzes Hardenberg heute profitieren? Und damit verbunden die gediegene Eleganz und kultivierte Zwanglosigkeit, die - gemischt mit einem Schuss aristokratischen Esprits - die erwünschte Überhöhung des Alltags mit sich bringen?

Ina ten Doornkaat, gegenwärtige Leiterin des Landsitzes, sähe sich durch eine solche Annahme sicherlich bestätigt. Sie verweist besonders auf das Filetstück des Anwesens, das kürzlich vollständig renovierte Burghotel, das längst einen respektablen Platz in der Gemeinschaft der Relais & Chateaux-Hotels einnimmt. Mitsamt dem renommierten „Novalis“-Gourmetrestaurant, in dem Küchenchefin Katja Burgwinkel ihre phantasievollen Kreationen entwirft.



KEILERSCHNAUZE UND BURGTURNIER

Deftiger geht es dagegen zu in der Keiler Schänke mit ihrer bodenständigen Küche, in deren Produkten sich vor allem der ländliche Charakter des Harzvorlandes widerspiegelt. An erster Stelle stehen dabei die Wildschweingerichte zu Ehren jenes Borstentieres, das einst in stockdunkler Nacht mit seiner lautstarken Wachsamkeit einen Überfall von Soldaten der nahen Plesseburg auf die Burg Hardenberg verhinderte. Folglich ziert der stämmige Keiler mit seiner schwarzen Schnauze nicht nur das Wappen des Hauses, sondern zugleich auch die Etiketten der Spirituosen, die hier die Hardenbergsche Kornbrennerei verlassen.

Rustikal wird es auch, wenn Max und Hektor, zwei stramme westfälische Kaltblüter, mit ihrem überdachten Kutschenwagen vorfahren zu einer Rundtour durch den ausgedehnten Landsitz. Vorbei am Schlosspark und seinem Barockschloss, den Stallungen und Scheunen bis hinaus in die Felder, auf denen das fast

reife Korn noch von den warmen Sommertagen profitiert. „Jedem das Seine“, mögen sich Max und Hektor denken, wenn alljährlich im Sommer auf der hauseigenen Reitarena das Hardenberg Burgturnier stattfindet.

EINSSEIN MIT SICH SELBST

Sportlicher Einsatz ist auch gefragt auf dem Golf-Areal des Hauses, das sich in zwei Achtzehn-Loch-Anlagen weitläufig an die sanften Hänge des Leineberglandes anschmiegt. Als Hardenberg Golf Resort vielleicht sogar eine der schönsten Golfanlagen Deutschlands und wegen der vielen naturbelassenen Hindernisse eine der schwierigsten dazu.

„Einssein mit sich selbst“? Novalis hegte in seiner Epoche des Aufbruchs stets Zweifel daran, ob er trotz angestrebter Suche diese Blaue Blume jemals finden würde. Moderne Romantiker hingegen könnten auf dem Gräflichen Landsitz Hardenberg heute allerdings zu der Überzeugung gelangen, dieses Ziel für eine kurze Ausnahmezeit während der schönsten Wochen des Jahres bereits erreicht zu haben.

Foto und Text: Dr. Bernd Kregel

Lot Se alle vatelln

Die weite Landschaft mit den sanften grünen Hügeln zwischen Harz und Solling lädt ein, die Natur mit allen Sinnen zu genießen: Auf einem Frühlingsspaziergang durch Kalkbuchenwälder, durch die der feine Duft von Bärlauch zieht. Vorbei an den klaren Mittelgebirgszuflüssen von Leine und Rhume, um Eisvögel oder Wassersamseln zu beobachten. Auf den Spuren von Auerochsen und Wildpferden durch die grünen Hügel streifen oder im Winter auf Skiern durch die schneebedeckten Fichtenwälder spüren. Rehe, Rothirsch, Schwarzschorch, Wildkatze und Wildschweine haben hier ihren natürlichen Lebensraum. Diese Region ist ein Paradies für Naturliebhaber.

Die geduckten Gehöfte verschmelzen mit der weiten Landschaft. Der Mensch ist nur ein Teil dieses Lebensraums. Die Sprache ist ostfälisch. Eine niederdeutsche Sprache, die nur noch von wenigen vorwiegend älteren Bürgern gesprochen wird. Zur Hansezeit war Platt eine Welthandelsprache. Doch heute ist sie vom Aussterben bedroht. Die plattdeutsche Sprache neigt nicht zur Schwachhaftigkeit, sondern ist gerade heraus, so wie die Menschen, die sie sprechen. Sprache ist Heimat.

Ohne Brot ist für Sie eine Mahlzeit nicht komplett? Dann sollten Sie das Europäische Brotmuseum in Ebergötzen in der Nähe von Nöten-Hardenberg besuchen! Für die kulturhistorische Sammlung „Vom Korn zum Brot“ aus einer über 8000-jährigen Geschichte und Entwicklung der Getreideverarbeitung, angefangen bei den ersten Bauern, den Bandkeramikern aus der Zeit 5500 Jahre v. Chr., über Bronze- und Eisenzeit, dem Mittelalter bis hin in die Neuzeit sind Exponate zusammengetragen worden. Auf dem Außengelände sind landwirtschaftliche Geräte, Brotwagen, Kutschen und vieles mehr zu bestaunen. Das Brotmuseum ist barrierefrei.

Im Süden dieses Landstrichs liegt die quirlige Universitätsstadt Göttingen. Sie schreibt eine mehr als 1000-jährige Geschichte. Erstmals wird sie im Jahre 953 in einer Urkunde erwähnt. Die Gründung der Georg-August-Universität im Jahr 1734 führt zu einem international beachteten Aufschwung. Schon bald war sie eine der anerkanntesten Hochschulen Europas. Die Reihe namhafter Persönlichkeiten, die in Göttingen gelehrt oder gearbeitet haben, ist lang. Darunter sind auch viele Nobelpreisträger.



Gänseliesel fountain on the market square in Göttingen. Fotograf: Daniel Schwen, commons.wikimedia.org

Im Altstadt kern, umgeben von der mittelalterlichen Wallanlage, sind etliche gut erhaltene bzw. restaurierte Gebäude zu bewundern. Das Wahrzeichen der Universitätsstadt Göttingen ist das Gänseliesel auf dem Marktbrunnen vor dem Alten Rathaus. Zwar ist sie nur ein armes Mädchen, das seine Gänse hütet, doch ist die Jugendstilfigur längst der Liebling aller frischgebackenen Doktoren. Sie drücken dem bronzenen Mädchen – so ist es Brauch – nach bestandener Prüfung einen Kuss auf die kühle Wange. Damit ist das Gänseliesel zum „meistgeküssten Mädchen der Welt“ geworden.



Foto: Hardenberg-Wilthen AG

Neben den Gänsen, gibt es hier auch noch andere Leckereien. Zum Beispiel Wildschweinsteaks. Fleisch von wildlebenden Tieren schmeckt strenger als zum Beispiel vom Hausschwein, doch ist es fettarm und leicht bekömmlich. Die Zubereitung ist nicht schwieriger als bei Rindersteak und Schweinerippchen. Legen Sie das Wildbret vor dem Grillen für einige Stunden in eine würzige Öl-Kräuter-Marinade.

Für ein herbstliches Grillvergnügen:

Whiskey-Marinade für Wildschweinsteaks

Dafür aus Whiskey, etwas Honig, Balsamico, Olivenöl, Bärlauch, Rosmarin, Zucker, Salz, Pfeffer und Kräuter nach Geschmack eine dickflüssigen Marinade verrühren und das Fleisch darin gut ziehen lassen. Guten Appetit!

Gewürz-Buttermilchbrot

Zutaten:

1 Bund Thymian

Je 1 EL Fenchel-, Korinander- und Anissamen

350 g Roggenmehl, Typ 1130

300 g Dinkelvollkornmehl

350 g Dinkelmehl Typ 630

2 TL Salz

650 g warme Buttermilch

1 Würfelische Hefe (40g)

6 EL Olivenöl

3 EL Wilthener Gebirgskräuter

Thymian waschen und trocken tupfen, die Blättchen von den Stielen zupfen. Die Gewürzsamen im Mörser grob zerstoßen. Das Mehl in eine große Rührschüssel geben und mit den Gewürzen, dem Thymian sowie dem Salz mischen. Die Hefe in der lauwarmen Buttermilch auflösen, mit dem Olivenöl zum Mehl geben und gut verkneten. Den Teil abgedeckt an einem warmen Ort eine Stunde ruhen lassen. Dann nochmals gut verkneten und mit bemehlten Händen einen runden Laib formen. Auf ein Stück Backpapier geben, die Oberfläche mit einem scharfen Messer etwa ½ cm tief einritzen und nochmals 30 Minuten gehen lassen.

Das Brot in den vorgeheizten Backofen (230 Grad) schieben und ca. 15 Minuten backen. Dann die Temperatur auf 190 Grad zurückschalten und weitere 45 Minuten backen.

Text, Rezepte: Anna Pal Singh

Etn un drinkn hölt Liev und Seel tohop!

Doppelte Sicherheit mit der Immobilienleibrente

Lebenslange Zusatzrente und gleichzeitig im vertrauten Eigenheim wohnen bleiben – die Deutsche Leibrenten Unternehmensgruppe macht's möglich



Immer mehr ältere Immobilienbesitzer kennen das Problem: Zwar zahlen sie keine Miete, dennoch können sie aufgrund einer niedrigen Rente den wohlverdienten Lebensabend nicht so genießen, wie sie gerne würden. Die Kosten für die eigene Gesunderhaltung steigen. Das Eigenheim ist in die Jahre gekommen und muss instand gehalten und altersgerecht umgebaut werden. Schöne Dinge wie zum Beispiel Kulturveranstaltungen oder Reisen, für die man nun genug Zeit hätte, kommen dabei häufig zu kurz.

Bisher gab es für diese Situation in Deutschland grundsätzlich nur zwei Lösungen: Entweder schränken sich die Eigentümer in ihrem Leben merklich ein oder sie ziehen in eine günstigere Immobilie. Beide Lösungen sind aber für viele ältere Menschen nicht zufriedenstellend.

Lösung für einen finanziell sicheren Lebensabend

Die 1801 Deutsche Leibrenten Immobilien-genossenschaft eG aus Köln hat für diese Menschen ein einfaches Konzept entwickelt, das doppelte Sicherheit bietet:

1. Die Genossenschaft ermöglicht den älteren Eigentümern, den Wert ihrer Immobilie in eine lebenslange Zusatzrente umzuwandeln – sowohl Alleinstehenden als auch Paaren. Die Empfänger dieser sogenannten „Immobilienleibrente“ haben

somit einen größeren finanziellen Spielraum, um aktiv ihre besten Jahre zu genießen. Gleichzeitig kümmert sich die Deutsche Leibrenten Unternehmensgruppe um die Instandhaltung der Immobilie und bietet weitere Hilfestellungen an (siehe unten).

2. Die Empfänger der Immobilienleibrente bekommen notariell grundbuchgesichertes Wohnrecht – ein Leben lang. Sie haben die Gewissheit, in ihrer vertrauten Umgebung wohnen bleiben zu können.

So funktioniert die Immobilienleibrente

Nach intensiven Beratungsgesprächen mit dem Interessenten und einem Wertgutachten durch einen externen Sachverständigen erstellt die Deutsche Leibrenten Unternehmensgruppe ein individuell zugeschnittenes Angebot. Bei der Berechnung der Leibrente fließen zum Beispiel Kriterien ein wie der Immobilienwert, Alter und Geschlecht des Eigentümers oder die Kosten für die Immobilienbewirtschaftung. *„Die Rentenhöhe ist natürlich individuell abhängig von diesen Kriterien. Eine lebenslange monatliche Zusatzrente von über 1.000 Euro ist nach diesem Modell aber durchaus realistisch. Gleichzeitig fallen Instandhaltungskosten, Grundsteuern sowie Immobilienversicherungen und bei Vertragsabschluss auch die Notar- und Gutachterkosten weg. Das übernehmen wir“*, erklärt Vorstand Marc Knülle.

Auch Hilfsbedürftige profitieren

Wenn ein Leibrentenempfänger hilfsbedürftig wird, bietet die Deutsche Leibrenten Unternehmensgruppe vielfältige Möglichkeiten über ihre eigene Servicegesellschaft und weitreichende Kontakte im sozialen Bereich. In der Regel wird eine Pflegezusatzversicherung mit dem Leibrentenvertrag abgeschlossen, die erhöhten Pflegebedarf absichert. Auch bei einem Umzug in ein Senioren- oder Pflegeheim läuft die lebenslange Rente wie gewohnt weiter. In diesem Fall nimmt das Unternehmen die Immobilie in die Vermietung und zahlt die Mieterträge zusätzlich an den Leibrentenempfänger. *„Damit bieten wir ein Rundumsorglos-Paket, das in Deutschland seinesgleichen sucht“*, so Marc Knülle. Er und sein Team beraten Sie gerne und erstellen ein kostenloses und unverbindliches Erstangebot. ■



Deutsche Leibrenten Unternehmensgruppe
Sachsenring 85
50677 Köln
Telefon: 0221/640091-91
Fax: 0221/640091-99
E-Mail: info@deutsche-leibrenten.de
Internet: www.deutsche-leibrenten.de

SCHÄRENINSELN UND

Reisebegegnungen im schwedischen Smaland

Die von der Eiszeit glatt gehobelte Felsenlandschaft Südschwedens prägt auch den Lebensstil der Menschen.

Fischer Tomas Liew im Schärengarten von Västervik

Aalglatt winden sie sich auf dem glitschigen Boden. Gerade befreit aus dem Gefängnis ihrer Reusenkamer, suchen sie in bizarren Windungen und ruckartigen Krümmungen ihr Heil in der Flucht. Doch ihr zappelnder Aktionismus endet stets neu an den hölzernen Seitenplanen des kleinen Fischerbootes, das sich für die fünf armdicken Aale so-

gleich als ein neues Gefängnis erweist. So mögen sie sich auch für eine Zeitlang mit der abweisenden Glätte ihres schlangengleichen Körpers jedem direkten Zugriff entziehen. Schließlich landen sie doch allesamt in einer mit Meerwasser gefüllten Tonne, in der sie nun ihrem Schicksal als Leckerbissen auf Feinschmecker-Tellern entgegen dämmern.

Tücken der Schärenfischerei

Bootsführer Tomas Liew ist einer der letzten Fischer im Labyrinth des Schärengartens von Västervik. Hier in der kargen Felsenlandschaft Smalands, die einst von den Eismassen der Eiszeit glatt gehobelt wurde bis auf den Grund. In diesem beliebten Tummelplatz von Hering, Scholle und Aal bedarf der erfolgreiche Umgang mit Netz und Reuse einer großen Fingerfertigkeit, über die Tomas zweifellos verfügt. Es ist ein Vergnügen, ihm in seiner sperrigen Ölleidung zuzuschauen oder beim Einholen der Netze selber mit Hand anzulegen.

Drei Feinde der Schärenfischerei zählt Tomas augenzwinkernd auf: die gefräßigen Kormorane, die räuberischen Seehunde und als Hauptfeind die theorielastige Bürokratie in Stockholm und Brüssel, die mit immer neuen Vorschriften und Gesetzen störend in die bewährten Arbeitsabläufe eingreift. In absehbarer Zeit, so Tomas, wird es hier wohl niemand mehr geben, der diese harte Arbeit bei Wind und Wetter noch ausüben will. Die Zahlen sprechen für sich. Von den einst zwanzig Fischern in der Umgebung seiner kleinen Schäreninsel Sladö

gibt es gegenwärtig nur noch sechs. Dabei ist Tomas nicht einmal einer der alten Hasen in diesem Handwerk. Früher, so berichtet er nicht ohne Stolz, war er als Rot-Kreuz-Manager unterwegs in den Krisengebieten Afrikas und Asiens. Doch dann sei er mit seiner Frau Carina in ihre Heimat zurück gezogen, wo ihm sein Schwiegervater die Schärenfischerei von der Pike auf beibrachte. Täglichen Beistand erfährt er nun von seiner aufgeweckten Hündin Sissi, die das Geschehen an Bord des kleinen Holzbootes für alle Anwesenden allein durch ihre muntere und einfühlsame Präsenz bereichert.

*Handwerker
in der Anlage
Burg Eketorp
auf Öland*



*Mädchen in
„Astrid Lindgrens
Welt“ in
Vimmerby*



Typische Windmühlen auf Öland



*Astrid Lindgrens Geburtshaus
Näs in Vimmerby*

SEENLANDSCHAFTEN



Lena und Peter vor dem Café Tofvehult

Scherenbewaffnete Minihummer

Etwa zwanzig Kilometer weiter südlich leben in gepflegter Zurückgezogenheit Lena und Peter Göransson. Auch Ihnen kam das Eis zu Hilfe, das ihnen mit seiner Hobelwirkung unweit ihrer Haustür einen spiegelglatten See bescherte. Eine

Naturidylle zwischen hochgewachsenen Bäumen, die sich von kleinen gemütlichen Wohn-Blockhäusern aus besonders intensiv genießen lässt. Dabei lässt Peter es sich nicht nehmen, bei einer gemeinsamen Kahnpartie kleine Krebse in Gestalt scherenbewaffneter Minihummer aus den im Schilf ausgelegten Reusen herauszuholen. Bis schließlich der Eimer fast gefüllt ist und die Tierchen sogleich zum Abendessen zubereitet werden.



bedeutet ihre Tätigkeit für sie die Fortführung eines Vermächtnisses, das ihr die Großmutter einst mit einer reichhaltigen Sammlung typisch schwedischer Kuchenrezepte hinterließ.

„Bella figura“ vor der Kamera

Dabei war ihr diese berufliche Ausrichtung nicht einmal in die Wiege gelegt. Denn zwölf Jahre lang war sie als Model weltweit unterwegs, um für Titelbilder und Modemagazine in die Kameras zu lächeln. Darunter auch in bekannten deutschen Frauenzeitschriften und Katalogen, für die sie stets „bella figura“ zu machen hatte. Was ihr auch vorzüglich gelang, wie eine in ihrem Café ausgestellte kleine Bildersammlung aus ihrem vorherigen Leben beweist.

Doch eines Tages wollte sie nicht mehr. So zog sie für immer hierher zurück an den Ort



Seidylle am Café Tofvehult

Lena hingegen setzt mit ihren „Café Tofvehult“ einen anderen Schwerpunkt. Schon kurz nach vier, so gesteht sie, steht sie morgens auf, um all die Kuchen zu backen, die dann nachmittags von mehreren hundert Gästen verspeist werden. Für sie ist es ein Traum, auf diese kulinarisch stilvolle Art aktiv zu sein. Und zugleich

ihrer Kindheit, an dem auch die gemeinsamen Kinder aufwuchsen. Neben der beruflichen Anspannung entstanden jedoch noch weitere persönliche „Kinder“ in Gestalt von fünf Backbüchern, eines davon sogar in deutscher Sprache. So wurde Lena in der ganzen Umgebung zu einer Legende, vor deren Gartentor sich nachmittags bereits eine Stunde vor Öffnungsbeginn die Liebhaber feinsten schwedischer Kuchen und Torten einfinden.

Exklusivität im schwedischen Sylt

Auf der Feinschmecker-Route Smalands von Västervik aus in Richtung Süden gelangt jeder Besucher mit Sicherheit auf die dem Festland vorgelagerte Insel Öland. In ihrer Exklusivität das Sylt Schwedens und zugleich die Insel der Leuchttürme und Windmühlen, der Hinkelsteine und der Naturreservate. Eine sechs Kilometer lange Stahlbrücke spannt sich schon seit mehreren Jahrzehnten von der Stadt Kalmar aus über die Meeresenge hinüber zu der schlanken Insel, auf der sogar die schwedische Königsfamilie in der stattlichen Sommerresidenz „Solliden“ dem Ruf Ölands als „Sonnensinsel“ folgt.



Königliche Sommerresidenz „Solliden“ auf Öland



Prächtige Schlossanlage in Kalmar



Villenarchitektur in Borgholm auf Öland

Unweit des Schlosses, so ist zu erfahren, liegt in dem schmucken Städtchen Borgholm eine weitere Pilgerstätte des guten Geschmacks. Es ist das Hotel Borgholm im Zentrum der Altstadt, in der, wie es heißt, allabendlich vom Feinsten aufgetragen wird. Es ist das Restaurant der Karin Fransson, einer deutschen Sterneköchin aus Baden Württemberg. Der Nachname macht stutzig. Doch schnell bringt der gepflegt gekleidete Herr am Empfang des Gourmetrestaurants Licht ins Dunkel: „Der Name ist von mir, Karin ist meine Frau“, stellt er ohne Umschweife fest und kostet dabei ein wenig die Überraschung in den Gesichtern seiner Gesprächspartner aus.

Bodenständigkeit statt Firlefanz

So erübrigt sich die Frage nach dem Grund für die Übersiedlung von Deutschland nach Schweden. Stattdessen geht es in dem sympathisch offenen Gespräch um die ersten Erfolge der kulinarischen Begabung Karins, um die wunderbar illustrierten Kochbuch-Veröffentlichungen sowie die langjährigen Fernsehauftritte, die sie zur Kulinarik-Legende in ganz Schweden machten. „Gerade ist Karin wieder in Stockholm zu neuen Aufzeichnungen“, fügt Owe Fransson abschließend nicht ohne Bedauern hinzu.

Auftakt für festliche Momente.

„Wir genießen unser Leben jetzt genau so, wie wir es uns immer schon für unseren Ruhestand vorgestellt haben: in einer großzügig geschnittenen, komfortablen Wohnung ... mit dem umfangreichen Service eines erstklassigen Hotels. Im Wohnstift Beethoven.“

„Hier verfügen wir über unsere unantastbare Privatsphäre, Sicherheit und Service, niveauvolle Nachbarschaft, anspruchsvolle Freizeitangebote, ein sehr gutes Restaurant, ein 31°C warmes Hallenbad, Tiefgarage und vieles mehr.“

Auf Wunsch: Pflege/Betreuung in meiner Wohnung oder in unserem freundlich gestalteten Pflegewohnbereich.“

Wfl. 31 bis 110 qm. Reservieren Sie sich Ihre Wunschwohnung! Informationen: 0 22 22 / 73-512, Theo Grimm

WOHNSTIFT BEETHOVEN

Die 1. Klasse für Senioren

Unser Video ... auf unserer Website, oder auf dem Postweg.

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



Gartenbereich von Hotel Borgholm auf Öland

Doch ihre Gourmet-Visitenkarte hat sie zurückgelassen. In Form einer Speisekarte, in der ihre einzelnen Gerichte zu mehrgängigen Menüs zusammengestellt sind. Kein Firlefanz. Dafür bodenständige Kulinarik-Variationen, die – hervorragend aufeinander abgestimmt – das Speisen zu einem abwechslungsreichen Erlebnis machen.

Aufdeckung des Unfugs

Die bekannteste Persönlichkeit Smalands indes entstammt dem abseits der Küste gelegene Städtchen Vimmerby. Natürlich niemand anders als Astrid Lindgren, die weltweit gefeierte Kinderbuchautorin. Ein Besuch ihres Geburts-

hauses Näs gehört daher zum Pflichtprogramm bei jedem Smaland-Besuch. Jeder Winkel und jeder Gegenstand in den Innenräumen, soviel wird bei der Führung deutlich, ist von biografischer Bedeutung.

Genau fünfzig Jahre sind es nun her, seit ihr erstes Buch über „Michel aus Lönneberga“ erschien und ihre beispiellose Karriere als Kinderbuchautorin begründete. Damit befasst sich gegenwärtig im Astrid-Lindgren-Kulturzentrum eine anschaulich gestaltete Dokumentation. Gleich daneben die Ausstellung „Astrid Lindgren für die ganze Welt“. Sie zeigt in einer äußerst kurzweilig gestalteten Präsentation den Lebensweg dieser starken Frau, deren Kritik am ausufernden Steuersystem sogar die Politiker des Landes erzittern ließ. Durch ungeschminkte Aufdeckung dieses Unfugs zwang sie die schwedische Regierung schließlich zum Handeln.

Knorriger Charakterkopf

Nicht ganz so ernst geht es zu in „Astrid Lindgrens Welt“, einem Eldorado für Kinder und solche, die sich ihre Jugendlichkeit bewahrt haben. In diesem typisch schwedischen Astrid-Lindgren-Dorf treten alle ihre Figuren aus den Buchdeckeln heraus und spielen vor entsprechender



Hafen in der Innenstadt von Västervik

Kulisse ihre jeweilige Geschichte. Spritzig, humorvoll und belebend.

Damit erweist sich Astrid Lindgren als eine ungemein widersprüchliche Persönlichkeit. Einfühlsam und zu Tränen rührend einerseits und zugleich einer der knorrigsten und durchsetzungsfähigsten Charakterköpfe Schwedens. So gehört sie in der Auseinandersetzung mit ihrem hier für die Öffentlichkeit aufbereiteten Lebenswerk zu den Menschen, die selbst über den Tod hinaus auf wohlthuende Weise wirken und Profil zeigen. Und damit stellvertretend auch der Begegnung mit Smalands Persönlichkeiten eine prickelnde Würze verleihen.

Cecilie Kregel

Weitere Informationen;

www.vastervik.com; www.tofvehult.se;
www.kalmar.com; www.hotellborgholm.com;
www.alv.se



Italienisches Flair in der Schweiz, malerische Altstadtgassen zum Flanieren, leuchtende Herbstfarben am Seeufer, Ausflüge an den Lago Maggiore, den Comer See, nach Mailand oder Fahrt mit der Centovallibahn (je nach Termin)

Lugano - Goldener Herbst im Tessin

6 Tage 05.11.-10.11.13 € 575,- p.P. in DZ/HP

6 Tage 10.11.-15.11.13 € 535,- p.P. in DZ/HP

13 Tage 05.11.-15.11.13 € 1.060,- p.P. in DZ/HP

KEIN EINZELZIMMERZUSCHLAG Sie wohnen im 3-Sterne-Hotel Ceresio, zentral und in der Nähe von Seepromenade und Stadtpark

mit perfekt eingespieltem Taxi-Service!

Katalogbestellung und Buchung:

0221 - 3402880 Felix Reisen e.K.

Industriestraße 131b · 50996 Köln

www.felix-reisen-koeln.de

KULTUR.
CULTURE.
CULTURE.
BONN.

SWB
Bus und Bahn

Das Aktiv60Ticket!

Mobilität für alle ab 60.

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

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

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

stadtwerke-bonn.de

Entdecken Sie mit uns die Welt der Fotografie

click fototours • Erfurtstr. 70 • 53125 Bonn • Tel.: 0228-25 63 18

www.click-fototours.de • e-mail: info@click-fototours.de

click
FotoAkademie
fototours





KUNSTAUSSTELLUNG



Besuchen Sie die Stadt Bonn im Internet: www.bonn.de



John Bock FischGrätenMelkStand 2010
Foto: Jan Windszus © John Bock, 2013

nenal Kunstszene. Bereits seit Mitte der 1990er Jahre ist er für seine Aktionen und Vorträge, aber auch multimediale Installationen bekannt und hat seitdem sein Spektrum stetig erweitert. Das Medium Film spielt in John Bocks Werk seit etwa zehn Jahren eine zunehmend zentrale Rolle. Immer komplexer und opulenter gestalten sich seine Produktionen, bei denen er nicht selten sowohl als Regisseur, Drehbuchautor als auch Darsteller agiert. Ein besonderes Augenmerk legt John Bock dabei stets auf die Sprache. Das spiegelt sich einerseits in seinen ebenso exzentrisch wie präzise gewählten Werk- und Ausstellungstiteln, die seine Arbeiten oft um eine zusätzliche Ebene erweitern. Vor allem aber ist die Sprache – das gesprochene Wort ebenso wie Gestik und Mimik – Basis seiner ausschweifenden Aktionen und Lectures. Spätestens seit der **documenta 11** im Jahr 2002 gilt John Bock als einer der „Universalkünstler“, der zwischen den Genres wechselt, Gattungsgrenzen verschwinden lässt und die Schranken zwischen Künstler und Rezipient aufhebt. Auch seine Beiträge für die **Biennale in Venedig**, an der er bereits dreimal teilnahm, spiegeln die Bedeutung und Präsenz seines vielfältigen Oeuvres. Gleichsam als Künstler und Kurator agierte Bock in seiner Ausstellung **FischGrätenMelkStand** in der Temporären Kunsthalle Berlin im Jahr 2010, wo er unter anderem Werke von 65 verschiedenen Künstlerinnen und Künstlern in seine Installation integrierte.

Das Prinzip des Überlagerns, des Verdichtens und der Grenzüberschreitung spiegelt sich auch in der großen Überblicksschau, die die **Kunst- und Ausstellungshalle der Bundesrepublik Deutschland** dem Künstler nun ausrichtet. **IM MODDER DER SUMMENMUTATION** konterkariert das statische Moment einer retrospektiven Ausstellung und erweitert deren Prinzip, entsprechend dem Charakter des Werks, um das prozesshafte, stets veränderliche Moment. Die Frage „Was kann Ausstellen heute bedeuten?“, beantwortet John Bock hier mit einer bedingungslos offensiven Geste – ein Plädoyer für die fortwährende Erweiterung des Kunstbegriffs.

Begleitend zur Ausstellung erscheint die Publikation „Meechfeiber“, die erstmalig alle bisherigen Vorträge und Filme von John Bock als umfassende Textsammlung dokumentiert. Ergänzt wird diese Anthologie durch zahlreiche Zeichnungen und Skizzen des Künstlers.

**Kunst- und Ausstellungshalle
der Bundesrepublik Deutschland, Bonn**
Museumsmeile
Friedrich-Ebert-Allee 4 · 53113 Bonn
info@bundeskunsthalle.de
www.bundeskunsthalle.de
Tel.: +49 228 91 71-200



Öffnungszeiten
Di und Mi 10–21 Uhr
Do – So 10–19 Uhr
Fr für Gruppen ab 9 Uhr geöffnet
Mo geschlossen

JOHN BOCK

IM MODDER DER SUMMENMUTATION

3. OKTOBER 2013 – 12. JANUAR 2014

Opulente Filme, labyrinthische Installationen, komplexe Vorträge und ausufernde Aktionen – all diese Komponenten gehören zum Kunst-Universum von John Bock und prägen den grenzüberschreitenden Charakter seines Werks. Mit der Ausstellung **IM MODDER DER SUMMENMUTATION** präsentiert die Bundeskunsthalle eine Fusion der wichtigsten Stränge in Bocks Kunstschaffen und wagt dabei den Grenzgang zwischen Retrospektive und neuer Produktion.

Als „RE-Vorträge“ werden einige seiner Aktionen, Vorträge und Filme in veränderter Form zur Wiederaufführung gebracht, während live in der Ausstellung ein neuer Film produziert wird, der später an gleicher Stelle zu sehen sein wird. Sowohl bestehende Installationen aus verschiedenen Kontexten als auch neue Arbeiten des Künstlers summieren sich hier und mutieren gemeinsam zu einem neuen, pulsierenden Gebilde: **IM MODDER DER SUMMENMUTATION** ist eine Überblicksschau, die ganz in Bock'scher Manier den geordneten Überblick verweigert. Die verschiedenen Genres, in denen der Künstler zuhause ist, bringt er wie gewohnt virtuos zum Verschmelzen und schafft damit ein ebenso komplexes wie künstlerisch konsequentes Panorama seines bisherigen Oeuvres.

John Bock, geboren 1965 im schleswig-holsteinischen Gribbohm, gehört wohl zu den schillerndsten Persönlichkeiten der deutschen und internatio-

termine

COMPUTER • INTERNET

AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg

dienstags, mittwochs und freitags,
10 - 12 Uhr

Anleitung durch Freiwillige bei PC, Laptop, Internet, Bewerbungshilfe für Arbeitslose. 2€ pro Stunde

AWO Ortsverein Siegburg e.V.

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

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

Begegnungsstätte CLUB St. Augustin

jeden 4. Freitag, 9:30 - 11:30 Uhr

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

Begegnungsstätte Mehlem

Für alle Kurse Termin bitte vorher telefonisch vereinbaren (02224 - 96 73 23)

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 und Donnerstag,
(15.10. bis 14.10.2013), 9:30 - 11 Uhr
Windows 8, Teil 1 - Hier lernen Sie, sich auf Ihrem Computer zurechtzufinden und nach Ihren individuellen Wünschen einzurichten. Entgelte bei 10 Doppelstd.: 4 Teilnehmer 95 €, 5 Teilnehmer 85 €, ab 6 Teilnehmer 80 €

Dienstag und Donnerstag,
(15.10. bis 14.11.2013),
11:15 - 12:45 Uhr
Windows 7/ Vista/XP, Teil 1 - Hier lernen Sie, sich auf Ihrem Computer zurechtzufinden und nach Ihren individuellen Wünschen einzurichten. Hintergrundbild ändern, Symbole anpassen oder Schriftgrößen einstellen. Sie üben den Umgang mit Programmen, Fenstern und Menüs. Entgelte bei 10 Doppelstd.: 4 Teilnehmer 95 €, 5 Teilnehmer 85 €, ab 6 Teilnehmer 80 €

Dienstag, (15.10. bis 12.11.2013),
13:45 - 15:15 Uhr
Computer Übungskurs · Der „Computer-Übungskurs“ ist gedacht für Menschen, die einfach „etwas“ mit dem Computer machen“ oder nicht aus der Übung kommen wollen. Entgelte: 5 Doppelstd.: 4-5 Teilnehmer 45 €, ab 6 Teilnehmer 40 €

Donnerstag, (17.10. bis 14.11.2013),
13:45 - 15:15 Uhr
Workshop Microsoft Office - Hier können Sie sich mit anderen austauschen, unter fachkundiger Anleitung Dinge ausprobieren, Fragen stellen und ein bisschen dazulernen. Entgelte: 5 Doppelstd.: 4-5 Teilnehmer 45 €, ab 6 Teilnehmer 40 €

Dienstag und Donnerstag,
(15.10. bis 14.11.2013),
15:30 - 17 Uhr
Internet und E-Mail für Fortgeschrittene - Alle Möglichkeiten von E-Mail professionell und sicher nutzen – Informationen im Internet nicht nur zu suchen, sondern auch finden – den Internet-Browser an ihre persönlichen Bedürfnisse anpassen – Internet und E-Mail sicher machen und Fallstricke vermeiden. Entgelte bei 10 Doppelstd.: 4 Teilnehmer 95 €, 5 Teilnehmer 85 €, ab 6 Teilnehmer 80 €

Dienstag, (19.11. bis 17.12.2013),
9:30 - 11 Uhr
Weihnachtskarten, Fotokalender und Fotobücher selbst gestalten
Entgelte: 5 Doppelstd.: 4-5 Teilnehmer 45 €, ab 6 Teilnehmer 40 €

Dienstag und Donnerstag,
(19.11. bis 19.12.2013),
11:15 - 12:45 Uhr
Windows 7/ Vista/XP, Teil 1 - Hier lernen Sie, sich auf Ihrem Computer zurechtzufinden und nach Ihren individuellen Wünschen einzurichten. Hintergrundbild ändern, Symbole anpassen oder Schriftgrößen einstellen. Sie üben den Umgang mit Programmen, Fenstern und Menüs. Entgelte bei 10 Doppelstd.: 4 Teilnehmer 95 €, 5 Teilnehmer 85 €, ab 6 Teilnehmer 80 €

Dienstag und Donnerstag,
(19.11. bis 19.12.2013),
13:45 - 15:15 Uhr
Fotos organisieren und bearbeiten - In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit Digitalkamera und Computer und ihre vielfältigen Möglichkeiten kennen. Sie erfahren, wie Sie Bilder von der Kamera auf den Computer übertragen, speichern, ordnen und organisieren. Entgelte bei 10 Doppelstd.: 4 Teilnehmer 95 €, 5 Teilnehmer 85 €, ab 6 Teilnehmer 80 €

Dienstag und Donnerstag,
(19.11. bis 19.12.2013),
15:30 - 17 Uhr
Windows 8, Teil 1 - Hier lernen Sie, sich auf Ihrem Computer zurechtzufinden und nach Ihren individuellen Wünschen einzurichten. Entgelte bei 10 Doppelstd.: 4 Teilnehmer 95 €, 5 Teilnehmer 85 €, ab 6 Teilnehmer 80 €

Donnerstag, (21.11. bis 19.12.2013),
9:30 - 11 Uhr
Computer Übungskurs - Hier können Sie sich mit anderen austauschen, unter fachkundiger Anleitung Dinge ausprobieren, Fragen stellen und ein bisschen dazulernen. Entgelte: 5 Doppelstd.: 4-5 Teilnehmer 45 €, ab 6 Teilnehmer 40 €

Offene Tür für Pensionäre und Rentner Heinz-Dörks-Haus

dienstags, 10 - 13 Uhr
Computerkurse für Anfänger bis Fortgeschrittene · Ihnen wird einfach und verständlich der alltägliche Gebrauch mit dem Computer vermittelt. Wir bieten drei verschiedene Erfahrungsstufen an, in denen Sie den Umgang mit dem Internet, Schreibprogrammen, E-Mail, Fotos etc. erlernen. Individuelle Fragen werden nach Möglichkeit mit allen Kursteilnehmern abgestimmt. Information und Anmeldung unter 0228-3827 823 Sandra Barkowsky 0228-3827 823 oder sbarkowsky@intra-ggmbh.de, 50,-€/ 10x DoppelStd.

Margarete-Grundmann-Haus

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

samstags, ab dem 12.10.2013,
14 - 16:15 Uhr
Sichere Nutzung von Computer, Komponenten und Internet, Dauer: 4 Termine, 40 €

montags und donnerstags, ab dem 21.10.2013, 10:30 - 12 Uhr
PC-Kurs für Fortgeschrittene, einschließlich Internet und E-Mail, Dauer: 8 Termine, 86 €

montags und donnerstags, ab dem 21.10.2013, 15 - 16:30 Uhr
Der PC und die Möglichkeiten der Vernetzung mit Tablet, Handy, Smartphone, iPad und Kamera, Dauer: 8 Termine, 86 €

montags und donnerstags, ab dem 21.10.2013, 17:45 - 19:15 Uhr
PC-Kurs für Anfänger und Wiedereinsteiger, einschließlich Internet und E-Mail, Dauer: 8 Termine, 86 €

Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

freitags, 13:30 - 14:30 Uhr
Fragen zum Umgang mit Computer? – Wir machen Sie schlau! Schülerinnen und Schüler des Hardtberg-Gymnasiums helfen Interessierten ab 55 Jahren ehrenamtlich bei allen Fragen im Umgang mit Computer, Handy etc. Anmeldung erforderlich

Offene Tür Dürenstraße e. V.

Die Kurse haben bereits im September angefangen Bitte informieren Sie sich, ob ein späterer Einstieg noch möglich ist unter: 0228 35 72 20 oder über die Website: www.ot-godesberg.de/

montags, 14 - 15:30 Uhr, 9.9. – 11.11.13,
Computer für Einsteiger – Windows 7 / Vista XP, 85 € ab 6 Teilnehmern, Dr. Barko Bartkowski

montags, 15:45 - 17:15 Uhr, 9.9. – 11.11.13,
Computer für (leicht) Fortgeschrittene – alle Systeme, 85 € ab 6 Teilnehmern, Dr. Barko Bartkowski

mittwochs, 14 - 15:30 Uhr, 11.9. - 13.11.13,
Internet und E-Mail, 85,00 € ab 6 Teilnehmern, Dr. Barko Bartkowski

mittwochs, 15:45 - 17:15 Uhr, 11.9.-13.11.13,
Fotos organisieren, präsentieren und bearbeiten, 85 € ab 6 Teilnehmern, Dr. Barko Bartkowski

mittwochs, 17:30 - 19:00 Uhr, 11.9. -13.11.13,
Computer für Einsteiger – Windows 8, 85,00 € ab 6 Teilnehmern, Dr. Barko Bartkowski

INTERNET-CAFÉ

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

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

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

donnerstags, 14 - 15 Uhr, PC-Treffen für alle Interessierten mit und ohne PC Erfahrung; Caritas-Begegnungsstätte „Thomas Morus“

GYMNASTIK/TURNEN

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

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

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

montags, 10 - 11 Uhr, Gemeinsam lernen wir Übungen zur Kraft-, Mobilitäts- und Gleichgewichtsverbesserung. Wir fassen körperliche und geistige Beweglichkeit zu einem Ganzen zusammen, 6 Termine, 24€; Begegnungsstätte CLUB

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

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

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

Für die Terminangaben übernimmt der Verlag keine Gewähr. Informieren Sie sich gegebenenfalls bei den Anbietern, ob Veranstaltungen stattfinden, ausfallen oder sich zeitlich verschieben. Die Adressen/Tel.-Nr. finden Sie auf der/den Seite(n) 22/23.

Adressen der Anbieter: Seiten 22/23

montags, 10:30 - 11:30 Uhr, Bewegt älter werden - Gymnastik auf dem Stuhl, Anmeldung bei Christine Loef, Telefon 0178/3 59 83 71, Schnuppern möglich; *CBT Wohnhaus St. Markusstift*

montags, 10:30 - 12 Uhr, QiGong dient der Lebenspflege und Erhaltung der Gesundheit und des Wohlbefindens; *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

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

montags, 11 - 12:30 Uhr, Tai Chi und QiGong, Einstieg nur nach Absprache, 8 € pro Veranstaltung, Dr. Tippach; *Offene Tür Dürenstraße e. V.*

montags, 12.45 - 13.30 Uhr, Interkulturelle Seniorengymnastik; *Offene Tür Dürenstraße e. V.*

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

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

montags, ab 14:30, Aktiv gegen Stürze; Kraft- und Balance-Training mit Monika Leenen, Diplom Sportlehrerin und Altentherapeutin, Informationen unter Tel. 02 28/93 59 97 - 44 1; *CMS Pflegestift Domhof*

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

montags und freitags, 17:30 - 18:30 Uhr, Wirbelsäulengymnastik mit Gisela Büchmann, 5 €, Anmeldung erforderlich; *Caritas-Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

montags, 18:15 - 19:45 Uhr, Rückenfitness, für eine gesunde Haltung; *Offene Tür Dürenstraße e. V.*

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

dienstags, 9 - 10 Uhr, GTV Sturzprophylaxe/ Gleichgewichtstraining; 3 € (Mitglieder) 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 ab 60; *Margarete-Grundmann-Haus*

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

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

dienstags, 10 - 11 Uhr, Seniorengymnastik – Fit und Gesund bleiben, Dieser Kurs bietet die Möglichkeit durch altersgerechte Übungen, gesund und beweglich zu bleiben. Ein spezielles Bewegungsprogramm zur Kräftigung, Dehnung der Muskulatur sowie zur Erhaltung der geistigen Flexibilität, Kursbeginn: 10.09.13; 12 Termine, Kosten: 85,00€; *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

dienstags, 10-11:30 Uhr, Präventive Beckenbodenschule; *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

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

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

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

dienstags, 14 - 14:50 Uhr, Wassergymnastik Anmeldung erforderlich, 75 €; *Familienbildungsstätte Bonn*

dienstags, 15 - 16 Uhr, Parkinson-Gymnastik inkl. Gesangs- und Sprechübungen, Birgit Rößler; *Offene Tür Dürenstraße e. V.*

dienstags, 16-16:45 Uhr, Gymnastik, für Sie und Ihn; *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

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

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

mittwochs und freitags, ab 10 Uhr, Sitzgymnastik, Informationen bei Frau Panitzki (0228) 3 50 10; *Seniorenresidenz Rheinallee*

mittwochs, 10-11 Uhr, Es werden Übungen der Koordination, der Ausdauer, Kraft und des Gleichgewichtstrainings kombiniert. Gabriele Roth gestaltet das Training ausgehend vom Bewegungsvermögen und den Bedürfnissen der Teilnehmer. 8 Termine 40€; *Begegnungsstätte „St. Jakob und St. Ägidius“*

mittwochs, 15 - 16:30 Uhr, DRK Gymnastik mit Frau Gahl; *Offene Tür Dürenstraße e. V.*

mittwochs, 15:30-16:15 Uhr, DRK Wirbelsäulengymnastik; *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

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

mittwochs, 16:30 - 17:15 Uhr, Funktionstraining, Veranstaltung der Rheuma-Liga, Kursdauer: Fortlaufend, Leitung: Katharina Zerwas, Anmeldung und Bezahlung bei der Rheuma-Liga Bonn, Loestraße 9; Anmeldung erforderlich unter: 0228 5 08 13 80; *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

donnerstags, 8:30 - 9:15 Uhr, 9:30 - 10:15 Uhr und 10:30 - 11:15 Uhr, Gymnastik für Osteoporose-Betroffene; Anmeldung beim Deutschen Roten Kreuz, Telefon 02 28 / 98 31 52; *CBT Wohnhaus St. Markusstift*

donnerstags 8:45 Uhr, Locker ohne Hocker (Übungen im stehen), freitags 11:00 Uhr, Hockergymnastik; Schnupperstunde vereinbaren unter 02 28-96 96 105 50; *Rehasport Bonn Zentrum e. V.*

donnerstags, 9:15 - 10:15 Uhr, Fit ab 70; *Offene Tür Dürenstraße e. V.*

donnerstags, ab 10 Uhr, Gymnastik für Senioren; *Haus am Redoutenpark*

donnerstags, 10 - 12 Uhr, Bewegungs- und Freizeittreff, Anmeldung erforderlich, 20 € Monatsbeitrag; *Post-Sportverein Bonn 1926 e. V.*

donnerstags, ab 10 und ab 11 Uhr, Gymnastik für Senioren, Frau Linder, VHS, 61,18 € für 14 Termine (44,66 € ermäßigt); *Tenten - Haus der Begegnung*

donnerstags, ab 10:30 Uhr, Gymnastik für Rollstuhlfahrer; *Seniorenhaus Haus Steinbach*

donnerstags, 10:30 - 12 Uhr, „Sport in der Krebsnachsorge“ vom Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e. V. Funktionelle Gymnastik besonders für Problembereiche, Entspannung, kleine Spiele. Anmeldung bei Frank Larsen, (0228) 40 36 713; *Offene Tür Dürenstraße e. V.*

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

donnerstags, 15:30 - 16:30 Uhr, Gymnastik - Abwechslungsreiches Bewegungstraining mit Musik. Die Gymnastik richtet sich an Seniorinnen und Senioren ab 50 Jahren, die ihrem Körper mit altersgerechten Übungen etwas „Gutes“ tun wollen. Schnupperstunde kostenlos. Entgelt je Kurs: bis 9 Teilnehmer 25 €, ab 10 Teilnehmern 20 €; *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

donnerstags, 17:30 - 19 Uhr, Feldenkrais-Gruppe mit Frau Raderscheidt, 12€ pro Abend; *Offene Tür Dürenstraße e. V.*

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

freitags, 10 - 11 Uhr, Gymnastik mit Frau Nussbaum, In der Zeit vom 02. bis 16. August ist die Begegnungsstätte wegen Urlaub geschlossen; *Senioren-Begegnungsstätte Limperich*

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

freitags, 13:30 - 14:30 Uhr, Sitzgymnastik – Durch leichte Übungen im Sitzen wird die Beweglichkeit erhalten. Leitung: Susanne Arck; *Caritas-Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

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

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

SPORT
montags, 18:15 - 19:45 Uhr, Rückenfitness für eine gesunde Haltung, vfb-Prävention, Frau Schulze; *Offene Tür Dürenstraße e. V.*
montags, 14 - 17 Uhr, Tischtennis-Gruppe Die Tischtennis-Gruppe freut sich über neue

Mitspielerinnen und -spieler; *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

donnerstags, 9:15 - 10:15 Uhr, Fit ab 70 – Gleichgewichtstraining für Senioren, vfb-Prävention, Frau Weiß-Bischof; *Offene Tür Dürenstraße e. V.*

TANZEN

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

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

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

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

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

jeden letzten Mittwoch im Monat, 15 - 18 Uhr, Seniorenband, Musik und Tanz; *AWO Ortsverein Bonn-Stadt e. V.*

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

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

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

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

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

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

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

WANDERN/NORDIC WALKING

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

dienstags, 9:15 - 10:45 Uhr, „Nordic Walking für Herzpatienten“, Organisiert vom Verein für Behindertensport e. V. Die gesunde Bewegung an der frischen Luft findet unter ärztlicher Aufsicht statt und trainiert schonend das Herz-Kreislaufsystem;

Anmeldung erforderlich; *Forsthaus Schönwaldhaus, Dorfstraße, 53343 Wachtberg-Villiprott*

jeden 2. Mittwoch, ab 9 Uhr, Wanderung, 12-15 km mit Herrn Heinz Jakobi oder Herrn Manfred Wolniack. Anmeldung erforderlich unter (0228) 666777; *Caritas-Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

jeden 2. Mittwoch, ab 9:30 Uhr, Wanderung, 6-8 km mit Frau Monika Metzger. Anmeldung erforderlich; *Caritas-Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

SPAZIEREN

jeden 3. Dienstag, ab 13:30 Uhr, Spazieren + Wandern in der Gruppe, mit Anneliese Tholl, VEBOWAG; *Tenten - Haus der Begegnung*

freitags alle 14 Tage, ab 13 Uhr, Spazierengehen in der Gruppe, ca. 5 km; *Margarete-Grundmann-Haus*

ENTSPANNUNGSÜBUNGEN

montags alle 14 Tage, Wohltuende Ausgleichsmassage, Terminvereinbarung mit Frau Dahme unter: 0174 8522647 oder kontakt@fuehldicheins.de; *Margarete-Grundmann-Haus*

montags, 9:15 - 10:15 Uhr, Der erfahrbare Atem, In diesem Kurs arbeiten wir mit sanften Bewegungsübungen, die allmählich den Bewegungsspielraum der Muskeln und Gelenke wieder erweitern, 12 Termine, 60€; *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

montags, 10:30 - 11:30 Uhr: Yoga 60+; Kursleiterin: Yoga-Lehrerin Edith Bayer, 10 Wochen für 75€; kostenlose Probestunde; Anmeldung und weitere Informationen: 02 28 - 97 64 643; *Haus Rosental, Rosental 84, 53111 Bonn*

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

montags, 15:30 - 17 Uhr und 17:30 - 19 Uhr, Hatha-Yoga, Anmeldung beim Deutschen Roten Kreuz, Tel 02 28 - 98 31 52; *CBT Wohnhaus St. Markusstift*

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

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

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

dienstags, 10 - 11:30 Uhr, Qigong, chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform von Körper und Geist mit Frau Marielle Platiel, je Übungsstunde 6 €, Anmeldung erforderlich; *Caritas-Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

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

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

donnerstags, 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-Kursusangebot; Haus am Redoutenpark

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

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

freitags, außer letzter im Monat, 19 - 21 Uhr, Yoga in persischer Sprache, Körper und Seele werden in Einklang gebracht; Leitung: Azam Piroozram, 1 €; Caritas-Begegnungsstätte „Thomas Morus“

GEDÄCHTNISTRAINING

montags, ab 10 Uhr, Gedächtnistraining, Informationen bei Frau Panitzki (0228) 35010; Seniorenresidenz 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

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

mittwochs, 10:15 - 11:15 Uhr, Gehirntraining für Fortgeschrittene; Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem

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

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

freitags, ab 9 Uhr und ab 10:40 Uhr, Gedächtnistraining, ein Kursus 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, ab 14:30 Uhr, Gedächtnistraining; CMS Pflegestift Domhof

freitags, 15:30 - 17 Uhr, Gedächtnistraining, 10 Termine, 65€; Margarete-Grundmann-Haus

GESELLSCHAFTSSPIELE

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

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

montags und freitags, ab 14:00 Uhr, Spielesachmittag mit Skat und Kaffeetrinken; 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, Spielesachmittag. 1 Rommekub-Gruppe und 2 Rommégruppen treffen sich, aber auch viele andere Gesellschaftsspiele; AWO Ortsverein Bonn-Stadt e. V.

montags, 15:30 - 17 Uhr, Rummy-Cup, neue Mitspieler erwünscht!; Offene Tür Dürenstraße e. V.

montags, ab 16 Uhr, Spielesachmittag; Haus am Redoutenpark

jeden 1. und 3. Montag, 19 - 21:30 Uhr, Skat; Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

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

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

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

dienstags, 14 - 17 Uhr, Canasta, 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, Spielesachmittag, Rummikub, Canasta, Mensch-ärgere-dich-nicht und andere Spiele. Auch hierzu laden wir ganz herzlich neue Spieler ein. Sie kennen sie bei uns lernen; Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem

dienstags, 14 - 17 Uhr, Schach spielen ohne Uhr; Begegnungsstätte CLUB, St. Augustin

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, Spielesachmittag; Seniorenhaus Haus Steinbach

jeden 1. und 3. Mittwoch, 19 - 22 Uhr, Offener Spielesabend Anmeldung erwünscht; Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

donnerstags, 9:30 - 11 Uhr, Bridge für Anfänger mit Vorkenntnissen, Anmeldung bei: Herr Peter O 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 O 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 Pennenfeld

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

donnerstags, ab 16 Uhr, Schnupperpaarturnier, für alle Bridgespieler, die gerne ein Turnierbrigde kennenlernen und ihre Kenntnisse erweitern möchten, Anmeldung und Kosten: Herr Peter Telefon: 02224/941732; Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

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

donnerstags, 19:30 - 22 Uhr, Doppelkopfrunde mit Herrn Müller-Kulmann; Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

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

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

freitags, 16 Uhr, Spielen in geselliger Atmosphäre; Haus auf dem Heiderhof

MALEN

montags, 10 - 12:30 Uhr, „Ich sehe was, was Du nicht siehst“. Ein therapeutisches Angebot für Menschen mit einer Demenzerkrankung und ihren Angehörigen. Für Menschen mit Demenz bis zum mittleren Stadium, die ohne pflegerische Dienstleistung betreut werden können. 12,50 € pro Stunde/ Person, 3 - 5 Teilnehmer, Leitung: Frau Mursch, 0175 55 90 943, Anmeldung erforderlich; Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem

montags, 14 - 17 Uhr, Montagsmaler; Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem

montags, 15 - 17 Uhr, Malen mit Acryl und Zeichenkurs; AWO Ortsverein Bonn-Stadt e. V.

montags, 16:30 - 18 Uhr, Kreativ Werkstatt, Erweiterung und Erlernen von Techniken mit Frau Schulz; Offene Tür Dürenstraße e. V.

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

dienstags alle 14 Tage, 14:30 - 16 Uhr, „Großes erzählt auf kleinem Format“ Wieder treffen sich Schüler der Mariengrundschule mit „Großen Leuten“, um einander in einem neuen Kurs zu inspirieren. Anmeldung erforderlich; Mariengrundschule Bonn (Heerstraße 92), Begegnungs-

Adressen der Anbieter: Seiten 22/23

besser schlafen



Berliner Freiheit 7
53111 Bonn
0228 - 96 15 83 40

AUNOLD
Orthoschlaf
www.aunold.de

Hohenzollernring 103
50672 Köln
0221 - 788 79 799

stätte „St. Jakob und St. Ägidius“:
0228-965 444 5

dienstags, 15:30 Uhr, Offenes Atelier, In Dem steckt ein Künstler – mit der Kunsttherapeutin Anja Simons; CMS Pflegestift Domhof

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

freitags, 14 - 16:15 Uhr und 17 - 19:15 Uhr, Malen in Öl, Aquarell und Acryl, Für alle, die Freude am Malen haben oder es einmal ausprobieren möchten, sind diese Kurse gedacht. Kursleitung: Margareta Schulz, 35 € für 8 Wochen, Anmeldung erforderlich; Begegnungsstätte CLUB

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

SINGEN

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

montags, ab 16 Uhr, Singen; Seniorenhaus Haus Steinbach

montags, 18:15 - 19:15 Uhr, INTRA_Chor, In diesem Chor treffen sich Menschen jeglichen Alters, unterschiedlicher Nationen sowie mit und ohne Behinderung. Anmeldung: Frau Barkowsky unter 0228-38 27 823; Offene Tür für Rentner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus

dienstags, 14 - 16 Uhr, Jeder, der Lust hat in Gemeinschaft mit musikalischer Gitarrenbegleitung bekannte und neue Lieder zu singen, ist herzlich eingeladen. Besondere Fähigkeiten sind nicht erforderlich. Das Singen wird umrahmt von Café und Kuchen; Offene Tür für Rentner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus

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

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

dienstags, ab 19:30 Uhr, Kleiner Chor Bad Godesberg mit Herrn Dünkemann; Offene Tür Dörenstraße e. V.

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

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

mittwochs, 16 Uhr, Der Domhof singt: Es tönen die Lieder; Walter Omsels begleitet mit der Gitarre; CMS Pflegestift Domhof

donnerstags, 11:30 - 12:45 Uhr, Im Chor singen wir mehrstimmige Sätze verschiedener Musikrichtungen und freuen uns immer

über neue Sängerinnen. Bei Gelegenheit werden die Stücke auch vor Publikum präsentiert, Anmeldung erforderlich; Offene Tür für Rentner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus

donnerstags, 15 - 17 Uhr, Singkreis „Volksmusikanten“ Wir suchen eine/n MusikerIn, die/der uns ehrenamtlich auf dem (bereits vorhandenen) Klavier begleitet. Statt Klavierbegleitung käme auch die Gitarre oder das Schifferklavier in Frage; AWO Ortsverein Bonn-Stadt e. V.

donnerstags, 17:15 - 18:15 Uhr, Probe des gemischten Chors, (nicht in den Schulferien), Leitung: Andreas Herkenhöfner; AWO Ortsverein Siegburg e.V.

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

freitags, alle 14 Tage, 16 - 17 Uhr, Singkreis, Neue Teilnehmer/innen sind gern willkommen; Margarete-Grundmann-Haus

MUSIZIEREN

montags, ab 10:15 Uhr, Musizieren; Haus am Redoutenpark

jeden 1. und 3. Montag, ab 15:30 Uhr, Musikschule; Haus am Redoutenpark

dienstags alle 14 Tage, 10 - 11:30 Uhr, Blockflötenspielkreis für Einsteiger, Anmeldung erforderlich bei Ursula Weyrather, (0228) 462236, 49 €; Tenten - Haus der Begegnung

THEATER

montags, 10:30 - 12 Uhr, Die Theatergruppe „Herbst-Zeitlose“ sucht dringend männliche Theaterbegeisterte insbesondere für das aktuelle Stück „Herbstzeitlose Liebe“. Ansprechpartnerin: Frau Hermanni; Offene Tür für Rentner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus

montags, alle 14 Tage, 20:15 - 22:15 Uhr, Playback-Theater – Wir suchen neue Mitspieler! Lassen Sie sich in eine Welt fernab des Alltags entführen. Gewinnen Sie eine völlig neue Perspektive. Anmeldung bitte über kontakt@albert-middendorf.de bei Albert Middendorf, (0228) 62 13 25; Offene Tür für Rentner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus

HANDARBEITEN/TÖPFERN

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

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

jeden 3. Donnerstag, 14 - 16:30 Uhr, Kreativität entdecken und entfalten, Die alte Tradition der Strick- und Häkelkunst oder die herrlichen Stiche beim Sticken wieder aufleben lassen. Besucher werden auch jahreszeitliches Basteln anbieten. Fürs Nähen muss die eigene Nähmaschine mitgebracht werden. Material bringt jeder selbst mit. Nähere Info im CLUB bei Frau Gudrun Ginckel, Tel.: 0 22 41/243 340; Begegnungsstätte CLUB

freitags, ab 10:30 Uhr, Töpferei; Seniorenhaus Haus Steinbach

freitags, 15 - 17:30 Uhr, Handarbeitskreis, keine Kursgebühr, aber eigenes Material; Leitung: Margarete Efting; Offene Tür Dörenstraße e. V.

BASTELN

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

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

KOCHEN/BACKEN

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

freitags einmal im Monat, „Französisch Kochen“, Datum und Uhrzeit bitte erfragen, Anmeldung erforderlich; AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg

SPRACHZ2EN

montags, 9:30 - 11 und 11 - 12:30 Uhr, Italienisch für Fortgeschrittene: Grammatik von Null auf Hundert. Kurs vom 9.9. bis 4.11. Referentin: Frau Paola Castellari. Anmeldung erforderlich. ab 10 Teilnehmer 50,00 € unter 10 Teilnehmer richtet sich der Preis an die Personenzahl; Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem

montags und dienstags, 10 - 11:30 Uhr, Spanisch für Fortgeschrittene; AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg

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

dienstags, 10 Uhr, Englisch-Kurs, Anmeldung erforderlich über VHS; Haus auf dem Heiderhof

dienstags, 14:30 - 16 Uhr, Englische Konversation, Wir lesen und diskutieren englische Texte aus Politik und Gesellschaft. Themen werden nach Absprache im Kurs festgelegt. Referentin: Frau Doris Kohlenbach, 45€; Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem

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

mittwochs, 10 - 11:30 Uhr, Französische Konversation mit Grammatik Kursdauer: 11.09 - 11.12.2013 Kein Kurs in den Herbstferien. Das Lern-tempo orientiert sich an der Gruppe. Wir lesen und diskutieren französische Texte aus aktuellen Ereignissen und Gesellschaft. Neueinsteiger sind herzlich willkommen. Referentin: Blandine Süßmuth. Entgelt variiert nach Teilnehmerzahl; Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem

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

donnerstags, 10:30 - 12 Uhr, Englisch für Menschen in der zweiten Lebenshälfte - Einsteiger-Gruppe, diese Konversationsgruppe ermöglicht Ihnen in angenehmer Atmosphäre, Sprech-Hemmungen abzubauen und Schritt für Schritt zu einem alltagsrelevanten Wortschatz in englischer Sprache zu gelangen. Herr Hüllen wird Sie dabei unterstützen! Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.; Offene Tür für Rentner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus

donnerstags, 18 - 19:30 Uhr, Spanisch Anfänger, Anmeldung erforderlich; AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg

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

SCHREIBEN

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

dienstags, 19:30 - 21 Uhr, Kreative Schreibwerkstatt Bonn – schreiben interessanter Texte, Briefe, Geschichten, Gedichte, der Phantasie Raum geben, sprachliche Fähigkeiten erweitern. Leitung: Monika J. Mannel; 40 € für 10 Abende; Offene Tür Dörenstraße e. V.

mittwochs, 10 - 12 Uhr, Kreatives Schreiben; Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem

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

freitags, 10-11 Uhr, Hans-Reiner Hühner lädt männliche Gäste zur Entdeckung ihrer eigenen Kreativität in einem Raum ohne Wertung. Das intuitive Schreiben fördert den künstlerischen Prozess, pro Abend 13€; Begegnungsstätte „St. Jakob und St. Ägidius“

LITERATUR

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

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

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

jeden 1. und 3. Freitag, ab 16 Uhr, Literaturkreis und Bibelstunde, immer abwechselnd; Haus am Redoutenpark

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

LESUNG

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

donnerstags, 14:30 - 16:30 Uhr, Treffen des Literaturkreises Leitung: Dr. Eberhard Teicher. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen; Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem

RELIGION

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

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

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

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

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

VORTRAG

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

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

dienstags, ab 10 Uhr, Gesunde Ernährung; Kaiser-Karl-Klinik

dienstags, ab 13 Uhr, Knie und Hüfte, Themen im wöchentlichen Wechsel; Kaiser-Karl-Klinik

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

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

donnerstags, ab 13 Uhr, Sturzprophylaxe, alle 2 Wochen; Kaiser-Karl-Klinik

donnerstags, ab 13 Uhr, Entspannung, alle 3 Wochen; Kaiser-Karl-Klinik

VORLESEN

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

FRÜHSTÜCK/BRUNCH

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

jeden 1. Sonntag, 10 - 13 Uhr, Sonntagsfrühstück, 7,50€; AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg

MITTAGSTISCH

täglich, ab 11:30 Uhr und ab 12:30 Uhr, Vorbestellung eine Stunde vorher; bis 14 Uhr können Tiefkühlmenüs kalt oder warm auch mitgenommen werden. Anschließend geöffnet zum gemütlichen Kaffeetrinken. Unterhaltung und Kontakte, Gesellschaftsspiele, Billard, Bibliothek, Bücherausleihe. Menü 5,70€; Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem

täglich, 11:30 - 12:30 Uhr; Mittagstisch - täglich frisch zubereitete Menüs, drei Menüs zur Auswahl, 5,70 €, inkl. Nach-tisch; Anmeldung erforderlich unter 0228/243 74 69; CBT Wohnhaus St. Markusstift

täglich, 12 Uhr, Anmeldung erforderlich; CMS Pflegestift Domhof

WOHNEN, PFLEGE, SERVICE

Unsere Empfehlungen für Bonn und den Rhein-Sieg-Kreis

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

... sich in guten
Händen zu wissen.



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



Carré Am Floßweg

Betreutes Wohnen

Zentral in Bad Godesberg-Lannesdorf



2- u. 3-Zimmer-Wohnungen

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

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

Besichtigung nach Vereinbarung.

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

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 Kolffhaus ■ Venner Straße 18 ■ 53177 Bonn



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

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

GEPFLEGT ZU HAUSE WOHNEN:

AMBULANTER PFLEGEDIENST

— WERTSCHÄTZUNG – SICHERHEIT – GEBORGENHEIT —

UNSERE LEISTUNGEN

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



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

vecura
WOHN- UND PFLEGESERVICE GMBH

Mit Ihrer Anzeige in
aktiv TERMINE
erreichen Sie über

25 000
interessierte
Leser
(02 28) 55 90 20

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

täglich, 12 - 13:30 Uhr, Anmeldung erforderlich, Informationen bei Frau Panitzki (0228) 35010; *Seniorenresidenz Rheinallee*

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

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

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

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

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

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

jeden 3. Mittwoch, 12 Uhr, Wir kochen für Sie ein deftiges Mittagessen nach Hausfrauenart! Bitte 2 Tage vorher anmelden. 4 € (inkl. Nachtisch und Kaffee); *Nachbarschaftstreff Pennenfeld*

freitags, 12 - 13:30 Uhr, selbstgekochte Haus-

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

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

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

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

jeden 1. Dienstag, 10-12 Uhr, Angehörigen-Café, Austausch mit Betroffenen zur gegenseitigen Stärkung in gemüthlicher Atmosphäre. Die Veranstaltung beinhaltet immer einen kurzen Fachbeitrag und bietet die Möglichkeit aktuelle Fragen zu klären, um Anmeldung wird gebeten; *Karin Schneider GepflegtPflügen*

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

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

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

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

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

donnerstags, 15:15 - 17 Uhr „Kaffeestunde“; *AWO Ortsverein Siegburg e.V.*

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

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

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

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

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

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

SONSTIGES

werktags, 9 - 16:30 Uhr, Bücherbasar, Bücher kaufen/spenden; *AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg*

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

montags und mittwochs, 14.00-17.00 Uhr, Bürosprechzeiten/Beratung; *AWO Ortsverein Siegburg e.V.*

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

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

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

donnerstags, 10 - 11:30 Uhr, Krabbelgruppe – Wir laden Sie herzlich dazu ein, ob mit ihrer Enkelin oder ihrem Enkel oder alleine, die Gruppe zu besuchen und neue, generationenübergreifende Kontakte zu knüpfen; *AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg*

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

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

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

BERATUNG

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

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

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

werktags, 8 - 16 Uhr, Soziale und pflegerische Betreuung in der ASB-Tagespflege, Beratung zur Finanzierung und Angeboten: 0 22 25/99 99 95 0; *ASB-Tagespflege Meckenheim*

jeden 2. Dienstag, 9 - 12 Uhr, Demenzsprechstunde, Kosten können ggf. über Krankenkasse abgerechnet werden, Anmeldung erforderlich; *Karin Schneider GepflegtPflügen*

dienstags, 9 - 10 Uhr, donnerstags, 12 - 13 Uhr, kostenfreie Senioren- und Angehörigenberatung; finanzielle Hilfen, rechtliche Betreuung, Vollmachten, Patientenverfü-

gung, seniorengerechtes Wohnen, Pflege, Hilfsmittel, ambulante, teil- bzw. stationärer Versorgung, Probleme mit Behörden; *Begegnungsstätte „St. Jakob und St. Ägidius“*

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

dienstags, 11 - 18 Uhr und donnerstags, 15 - 18 Uhr, Betreuungsangebot für Menschen mit Demenz; *LeA-Treff*

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

dienstags, 14 - 15:30 Uhr, Seniorenberatung SPOTS für Demenzzranke + Angehörige; *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

dienstags, 16:30 - 17:30 Uhr, Beratung durch die Ambulante Pflege Bad Godesberg – Beratung zu den Möglichkeiten der Unterstützung beim Leben im Alter in der häuslichen Umgebung; *Haus auf dem Heiderhof*

mittwochs, 11 - 13 Uhr, Hilfestellung beim Ausfüllen von Anträgen aller Art. Herbert Häser. Anmeldung erwünscht; *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

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

donnerstags, 9 - 9:30 Uhr und 15:30 - 17 Uhr, Senioren- und Angehörigenberatung mit Herr Niesen; *AWO Stützpunkte Offene Tür Bonn-Beuel*

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

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

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

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

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

„Kleine Adventsausstellung“
in der Kaiser-Karl-Klinik
So., 1. Dez. 2013, 10 - 18 Uhr
Sechs Aussteller präsentieren in den schönen Räumlichkeiten der Kaiser-Karl-Klinik hochwertiges Kunsthandwerk: Festliche Dekoration, Töpferwaren, Schmuckstücke, Grußkarten und Radierungen. Außerdem: selbst hergestellte Marmeladen und Gelees. Genießen Sie den 1. Advent und die Vorfreude auf das kommende Weihnachtsfest bei einer guten Tasse Kaffee und köstlichem Kuchen!

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

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

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

werktags, ab 12:45 Uhr, Anmeldung bis 11:30 Uhr; *Begegnungsstätte „St. Jakob und St. Ägidius“*

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

mankkost; Anmeldung erforderlich bei Edith Koischwitz, (0228) / 35 72 20; *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

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

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

CAFETERIA / ERZÄHLCAFÉ

täglich, 15 - 17 Uhr, Kaffee und Kuchen im Brücken-Café mittwochs frische Waffeln, alle 14 Tage bis 19 Uhr, Abendcafé; *Haus am Redoutenpark*

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

SELBSTHILFEGRUPPEN

jeden 1. Montag, ab 14:30 Uhr, Treffen der Gruppe pflegender Angehöriger; *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

montags, alle 14 Tage, ab 15 Uhr, Selbsthilfegruppe „Demenz“ für Frühbetroffene, Die Selbsthilfegruppe richtet sich an Menschen mit beginnender Demenz. Die Gruppe soll Betroffenen die Möglichkeit geben, sich untereinander und unter fachlicher Anleitung, auszutauschen; *Gemeindehaus Heisterbacherrott, Dollendorfer Str. 399, 53639 Königswinter-Heisterbacherrott*

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

jeden 2. Dienstag, 19:30 - 21 Uhr, Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit dementiellen Erkrankungen. Fachlich begleitet von Frau Lengsholz, Herrn Dr. Fillies (Amb. Ärzte), Frau Löbach, Frau Rehbach (Amb. Pflegefachkräfte), Herrn Frießner (Amb. Sozialarbeiter); *Gerontologisches Forum in der LVR-Klinik*

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

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

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

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

GESPRÄCHSKREISE

jeden 1. Montag, ab 18 Uhr, Angehörigen-gruppe der Alzheimergesellschaft; *Begegnungsstätte „St. Jakob und St. Ägidius“*

jeden 3. Montag, 10:30 - 12 Uhr, Philosophischer Gesprächskreis; *Caritas-Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

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

jeden 1. Dienstag, 10 - 12 Uhr, Angehörigen-Café – Austausch mit Gleichgesinnten in angenehmer und gemüthlicher Atmosphäre, Anmeldung erforderlich; *Karin Schneider GepflegtPflegen*

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

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

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

jeden 1. Dienstag, ab 18 Uhr, Treffen der Landsmannschaft Ostpreußen im Haus am Rhein, Elsa-Brändström-Straße 74, 53227 Bonn (Beuel-Süd); *Kreisgruppe Bonn e. V.*

jeden 2. und 4. Dienstag, ab 16 Uhr, Herrenrunde. Gemüthliches 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.*

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

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

jeden 1. Mittwoch im Monat, 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, Klaafunde, 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 2. Donnerstag, ab 15:30 Uhr, Gesprächskreis für Trauernde; *Haus am Redoutenpark*

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

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

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, außer im September, ab 8:30 Uhr, Fußpflege mit Frau Menzel; *Seniorenbegegnungsstätte Limperich e. V.*

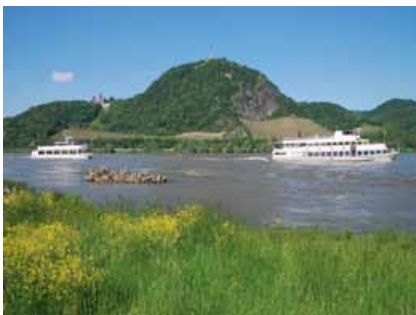
dienstags, ab 10 Uhr, Kostenlose Fußpflege mit Bonn-Ausweis für Seniorinnen und Senioren ab 65 Jahren durch Rolf Oettgen. Nur nach Terminvereinbarung, Bitte bringen Sie eigene Handtücher mit; *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

dienstags 10 - 16 Uhr, 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.*

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


Parkresidenz

BAD HONNEF



Bitte fordern Sie Ihr persönliches Exposé an unter der Rufnummer

02224 /1830

www.rhenania-residenzen.de



Hier fühlen wir uns wohl!



„Unser Zuhause, gelegen inmitten dieser wunderschönen Parkanlage, die unmittelbare Nähe zum Rheinufer und der direkte Blick auf den Drachenfels..“

Eheleute Müller



Adressen der Anbieter: Seiten 22/23

- Bonn**
- **Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung**
Godesberger Allee 149, 53175 Bonn,
Tel. 0228/883 71 15
 - **Altenheim Herz-Jesu-Kloster**
Mehlemstr. 3- 11, 53227 Bonn,
Tel. 0228/97197-296
 - **Alten- und Pflegeheim „Haus Elisabeth“**
Rathausstr. 11, 53859 Bonn,
Tel. 0228/910518
 - **AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg**
Frankengraben 26, 53175 Bonn,
Tel. 02 28/31 33 41
 - **AWO Hubert-Peter-Haus**
Wichterichstraße 6, 53177 Bonn,
Tel. 02 28/931910
 - **AWO Ortsverein Bonn-Stadt e.V. Lotte-Lemke-Haus**
Liegitzer Straße 14, 53119 Bonn,
Tel. 02 28/76 84 28 oder 76 73 290
 - **AWO Stützpunkt offene Tür in Bonn-Beuel**
Neustraße 86, Bonn,
Tel. 02 28/47 16 87
 - **Begegnungsstätte „St. Jakob und St. Ägidius“**
Breitestraße 107 a, 53111 Bonn,
Tel. 02 28/9 65 44 47
 - **Bildungszentrum Wissenschaftsladen Bonn**,
Reuterstraße 157, 53113 Bonn,
Tel. 0228/20161-66,
www.wilabonn.de
 - **Bundeskunsthalle**
Freidrich-Ebert-Allee 4, 53113 Bonn
 - **Caritas Bad Godesberg**
Pfarrer-Meinartz-Sr. 11, 53117 Bonn,
Tel. 0228/95725-0
 - **Caritas Begegnungsstätte „Thomas Morus“**
Oppelner Straße 124, 53119 Bonn,
Tel. 02 28/666 777
 - **Caritas Pflegestation Bad Godesberg**
Bernkasteler Str. 53, 53175 Bonn,
Tel. 0228/688384-0
 - **Caritas Pflegestation Nord**
Oppelner Straße 130, 53119 Bonn
 - **Caritas Sebastian-Dani-Alten- und Pflegeheim**
Nachtigallenweg 1, 53115 Bonn,
Tel. 02 28/91 50 90,
sdh@caritas-bonn.de
 - **CBT-Wohnhaus Emmaus**
Gotenstraße 84a, 53175 Bonn,
Tel. 02 28/8 19 50
 - **CBT-Wohnhaus St. Markusstift**
Pfarrer-Minartz-Straße 11, 53177 Bonn,
Tel. 02 28/3 67 10
 - **CMS Pflegestift Domhof**
Auf dem Domhof 13, 53179 Bonn,
Tel. 02 28/9 35 99 70
 - **Demenz-Zentrum Bonn**
Hans Böckler Str. 19, 53225 Bonn,
Tel. 0177/8597977
 - **Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V. / AG Bonn**
Loestr. 9, 53113 Bonn, Tel.
02 28/5 08 13 80
 - **DRK-Seniorenhaus Haus Steinbach**
Rüdigerstraße 92, 53179 Bonn,
Tel. 02 28/3 69 80
 - **Ev. Seniorenzentrum Theresienau**
Theresienau 20, 53227 Bonn,
Tel. 02 28/44 990
 - **Fachseminar für Altenpflege**
Fraunhoferstr. 1, 53121 Bonn,
Tel. 0228/3777 706
 - **Familienbildungsstätte Bonn**
Lennéstraße 5, 53113 Bonn,
Tel. 0228/9 44 90 40,
g.suchy@fbs-bonn.de
 - **Gerontologisches Forum in der LVR-Klinik Bonn**
Kaiser-Karl-Ring 20, 53111 Bonn,
Haus 15, Raum 0.31
 - **Gustav-Oel-Haus**
Kessenicherstr. 157-159, Bonn-
Dottendorf, Tel. 02 28/23 86 62
 - **Haus am Redoutenpark**
Kurfürstenallee 10, 53177 Bonn,
Tel. 0228/36 75 20
 - **Haus auf dem Heiderhof**
Tulpenbaumweg 18, 53177 Bonn,
Tel. 02 28/95 24 0
 - **Haus der Bonner Altenhilfe**
Flemingstraße 2, 53123 Bonn,
Tel. 02 28/77 64 63
 - **Hermann-Ehlers-Haus**
Schieffelingweg 27, 53123 Bonn-Duisdorf
 - **Johanneshospital Bonn**
Kölstr. 54, 53111 Bonn,
Tel. 0228/5512567
 - **Johanniterhaus Bonn**
Beethovenallee 27 -31, 53177 Bonn,
Tel. 0228/8204 450
 - **Kaiser-Karl-Klinik**
Graurheindorferstr. 137, 53117 Bonn,
Tel. 02 28/6 83 31 51,
www.kaiser-karl-klinik.de
 - **Kath. St. Rochuskirche**
Fahrenheitsstraße 51, Bonn,
Tel. 02 28/65 52 21
 - **Kunstmuseum Bonn**
Museumsmeile, Friedrich-Ebert-Allee 2,
53113 Bonn
 - **Kursana Villa Camphausen**
Mainzer Straße 233, 53179 Bonn,
Tel. 02 28/3 29 60
 - **Kieser Training GmbH**
Römerstraße 214-216, 53117 Bonn
 - **LeA-Treff**
An der Wolfsburg 1a, Bonn-
Schwarzrheindorf, Tel. 02 28/97 379
52 8 Mobil. 01 77/3 13 62 07
 - **LoComMedienAkademie**,
LoCom-Haus, Bachstraße 4, 53115 Bonn
 - **LVR-LandesMuseum Bonn**
Colmantstr. 14-16, 53115 Bonn,
Tel. 02 28/2070 30-9
 - **Malteser Krankenhaus Bonn**
Von-Hompesch-Str. 1, 53123 Bonn,
Tel. 0228/6481-512
 - **Margarete-Grundmann-Haus**
Lotharstr. 84, 53115 Bonn,
Tel. 02 28/949 333-0,
grundmann-haus@parisozial-bonn.de
 - **Migrapolis Haus der Vielfalt**
Brüdergasse 16-18, 53111 Bonn,
Tel. 02 28/22 76 63 44
 - **Mittelpunkt -Bewegung-**
Mirecourtstr. 14, 53225 Beuel,
Tel. 0228/479271
 - **Münstercarrée**
Gangolfstr. 14, 53111 Bonn,
Tel. 02203/3691-11171
 - **Nachbarschaftstreff Pennenfeld**
Maidenheadstr. 20, 53177 Bonn-
Pennenfeld, Tel. 02 28/9 15 84 44
 - **Nachbarschaftszentrum Brüser Berg, Diakonisches Werk**
Fahrenheitsstraße 49, 53125 Bonn, Tel.
02 28/29 80 96, nachbarschaftszentrum.brueserberg@dw-bonn.de
 - **Offene Tür Dürenstraße e.V.**
Dürenstr. 2a, 53125 Bonn,
Tel. 02 28/35 72 20, info@
ot-godesberg.de
 - **Offene Tür für Pensionäre und Rentner Bonn „Heinz-Dörks-Haus“**
Joachimstr. 10 - 12, 53113 Bonn,
Tel. 02 28/3 82 78 23,
sbarkowsky@intra-ggmbh.de
 - **Post-Sportverein Bonn 1926 e.V.**
Teutonenstr. 40, 53117 Bonn,
 - **Polio Selbsthilfe e.V.**
Lotharstr. 95, 53115 Bonn
 - **Praxis für Gesundheitsbildung**
Friedrich-Breuer-Straße 35, 53225 Bonn
 - **Rathaus Beul**
Friedrich-Breuer-Straße, 53225 Bonn
 - **Recht-Verständlich! e.V.**
Freidrich Breuerstr, 53177 Bonn,
Tel. 02 28/37 11 07,
info@verein-rechtverstaendlich.de
 - **Rehasport Bonn Zentrum e.V.**
Endenicher Str. 127, 53115 Bonn,
Tel. 02 28/969 105 50
 - **Schumannhaus**
Sebastianstr. 182, 53115 Bonn,
Tel. 0228/77 36 56
 - **Senioren-Begegnungsstätte Limperich e.V.**
Küdinghovenerstr. 141, 53227 Bonn,
Tel. 02 28/46 39 24
 - **Seniorenbüro Tat und Rat e.V.**
An der Wolfsburg 1, 53225 Bonn,
Tel. 02 28/63 55 32
 - **Seniorenhaus Rheinallee**
Rheinallee 78, 53173 Bonn,
Tel. 02 28/35 01-0,
info@seniorenhaus-rheinallee.de
 - **Seniorenheim Hubert-Peter-Haus**
Wichterichstraße 6, 53177 Bonn,
Tel. 0228/931910
 - **Seniorenheim Josefshöhe**
Am Josephinum 1, 53117 Bonn,
Tel. 02 28/62 06-0
 - **Seniorenhilfsdienst „Arche“**
Alberichstr. 18, 53179 Bonn,
Tel. 02 28/9 34 82 30, info@pflegebonn.de
 - **Seniorenzentrum Wilhelmine-Lübke-Haus**
Am Wesselspütz 2, 53123 Bonn,
Tel. 0228/9785730
 - **Seniorenzentrum Haus Rosental**
Rosental 80-88, 53111 Bonn,
Tel. 0228/7256136
 - **Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem**
Utestraße 1, 53179 Bonn,
Tel. 02 28/3 69 79 04
 - **StadtMuseum Bonn**
Franziskanerstraße 9, 53113 Bonn,
www.bonn.de/stadtmuseum
 - **Stadtwerke Bonn**
Sandkaule 2, 53111 Bonn,
Tel. 0228/711 27 70
 - **Statt Reisen – Bonn erleben e.V.**
Am Hauptbahnhof 1, 53111 Bonn,
Tel. 02 28/65 45 53
 - **Stiftung europäische Begegnung**
Poppeldorfer Allee 108, 53113 Bonn,
Tel. 02 28/63 20 62
 - **Stiftung Mitarbeit - Zukunftsfähiges Bonn e.V.**
Bornheimer Straße 37, 53111 Bonn,
Tel. 02 28/60 42 40
 - **Stiftung Pfennigsdorf**
Poppeldorfer Allee 108, 53113 Bonn,
Tel. 02 28/63 20 62,
www.stiftung-pfennigsdorf.de
 - **St. Vinzenzhaus**
Kronprinzenstraße 1, 53173 Bonn,
Tel. 0228/95691-406
 - **SWZ Haus Dottendorf**
Hinter Hoben 179, 53129 Bonn,
Tel. 02 28/39 15 49-0
 - **Tagespflegehaus Bonn**
Breitestr. 109-113, Tel. 0228/963150
 - **Tai Chi Studio Bonn**
Berliner Freiheit 7, 53111 Bonn,
Tel. 02 28/850 950 58,
info@taichi-studio-bonn.de
 - **-Tenten- Haus der Begegnung**
An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn,
Tel. 02 28/91 58-707
 - **VHS Bonn**
Wilhelmstr. 34, 53103 Bonn,
Tel. 0228/773631
 - **Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V.**
Hans-Böckler-Str. 16, 53225 Bonn,
Tel. 02 28/40 36 7
 - **Versöhnungskirche**
Neustr. 2, 53175 Bonn,
Tel. 0228/227224-10
 - **Zentrum für pflegende Angehörige**
Poststraße 30, 53111 Bonn
-
- Anbieter im Rhein-Sieg-Kreis**
- **Alfred-Delp-Altzentrum**
Alfred-Delp-Str. 21, 53840 Troisdorf,
Tel. 02241/8020
 - **Altenheim „Maria-Hilf“**
Brunnenallee 20, 53332 Bornheim,
Tel. 02225/9997616
 - **Alten- und Seniorenheim Schloss Merten**
Schloßstr. 14, 53783 Eitorf-Merten,
Tel. 02243/8260
 - **Altenzentrum Helenstift**
Bonner Str. 93, 53773 Hennef,
Tel. 02242/8820
 - **AWO Ortsverein Siegburg e.V. Begegnungsstätte „Paul-Müller-Haus“**
Luisenstraße 55, 53721 Siegburg,
Tel. 0 22 41/6 13 17
www.awo-siegburg.de
info@awo-siegburg.de
 - **Begegnungsstätte CLUB**
Markt 1, 53754 St. Augustin,
Tel. 0 22 41/24 33 40,
gudrun.ginkel@sankt-augustin.de
 - **Beratungsstelle ADEle**
Adolf-Kolping-Str. 2, 53340
Meckenheim, Tel. 02225/9997624
 - **Bildungszentrum Schloss Eichholz**
Urfelder Str. 221, 50389 Wesseling,
Tel. 02642/ 308 23 63
 - **Bonifatius Seniorenzentrum Rheinbach**
Schweitzerstr. 2, 53359 Rheinbach,
Tel. 0 22 26/16 97 40,
info@bonifatius-gmbh.de
 - **Cura Altenheim Marienheim**
Brieberichsweg 2, 53604 Bad Honnef,
Tel. 02224/93960
 - **Cura Krankenhaus Bad Honnef**
Schülgengasse 15, 53604 Bad Honnef,
Tel. 02224/79332
 - **Curanum Residenz**
Kurhausstr. 45, 53773 Hennef,
Tel. 02242/9300
 - **Ev. Altzentrum Am Michaelsberg**
Kleiberg 1b, 53721 Siegburg,
Tel. 02241/3030
 - **Ev. Gemeindehaus Bad Honnef**
Luisenstr. 15, 53604 Bad Honnef,
Tel. 0 22 24/51 87
 - **Ev. Gemeindehaus Ittenbach**
Ringstr. 19, Königswinter-Ittenbach,
Tel. 0 22 24/51 87
 - **Freie Werkstatt Theater**
Zugweg 10, 50677 Köln
Tel. 0 221/327817
www.fwt-koeln.de
 - **Haus der Caritas**
Am Kirchplatz 1, 53340 Meckenheim,
Tel. 02225/992424

- **Haus Katharina**
Kurfürstenstr. 25, 53639 Königswinter,
Tel. 02223/9090236
- **Haus Tusculum**
Zum Tusculum 11, 53809 Ruppichterath,
Tel. 02247/301625
- **Johanniterstift Meckenheim**
Le-Méeplatz 3, 53340 Meckenheim,
Tel. 02225/7081151
- **Karin Schneider GepflegtPfleger**
Alte Winkelgasse 8, 53639 Königswinter,
Tel. 0 22 23/27 96 10,
schneider-7Gebirge@t-online.de
- **Kath. Bildungswerk Meckenheim**
Kirchplatz 1, 53340 Meckenheim,
Tel. 02225/9997624
- **Kath. Pfarrzentrum**
Aegidiusplatz 18, Bad Honnef-Aegidienberg,
Tel. 0 22 24/51 87
- **Kochschule Schütt**
Auf dem Vogelsang 1c, 53842 Troisdorf,
Tel. 0 22 41/1 48 27 05,
info@kochschule-schuett.de
- **KoKoBe**
Gerhart-Hauptmann-Str. 2, 53819 Lohmar,
Tel. 02246/15400
- **Krankenhaus zur Hl. Familie**
Klosterstr.2, 53332 Bornheim-Merten,
Tel. 0170/7339604
- **Kreishaus Siegburg**
Kaiser-Wilhelm-Platz 1, 53721 Siegburg,
Tel. 02241/133043
- **Kurhaus Wohnresidenz**
Kurhausstr. 27, 53773 Hennef,
Tel. 02242/8806625
- **Meys Fabrik**
Beethovenstr. 21, 53773 Hennef,
Tel. 02242/914467
- **Mawis Care Zentrale**
Schützenstr. 5, 53773 Hennef-Geistingen,
Tel. 02242/91800-80
- **Pflegedienst Can Activ**
Bahnhofstr. 19, 53783 Eitorf,
Tel. 02243/845530
- **Querwaldein e.V.**
Schärfginstr. 48, 50937 Köln,
Tel. 0228/5344456
- **Rathaus Bad Honnef**
Rathausplatz 1, 53604 Bad Honnef,
Tel. 02224/184140
- **Rathaus Troisdorf**
Kölnerstr. 176, 53840 Troisdorf,
Tel. 02241 2503133
- **Seniorenbüro Aktiv Dr. Molly Haus**
Kirchweg 1, 51570 Windeck,
Tel. 02682 952117
- **Seniorenzentrum Siegburg**
Friedrich-Ebert-Str. 16, 53721 Siegburg,
Tel. 02241/25040
- **Stadt Sankt Augustin**
Markt 1, 53754 Sankt Augustin,
Tel. 0 22 41/24 34 44,
walter.schilling@sankt-augustin.de
- **St. Elisabeth Seniorenwohnhaus**
Hospitalstr. 5, 53783 Eitorf,
Tel. 02243/8821
- **St. Johannes Krankenhaus**
Wilhelm-Busch-Str. 9, 53884 Troisdorf,
Tel. 02241/4880
- **St. Josef Hospital**
Hospitalstr. 45, 53840 Troisdorf,
Tel. 02241/80139506
- **Villa Friedlinde**
Bachstr. 12, 53797 Lohmar,
Tel. 02241/806013
- **VVS Naturpark Siebengebirge**
Löwenburger Str. 2, 53639 Königswinter,
Tel. 02223/279933
- **Wohnstift Beethoven**
Siefenfeldchen 39, 53332 Bornheim,
Tel. 0 22 22/7 30, info@wohnstift-beethoven.de

■ **AWO Nachbarschafts-zentrum Friesdorf**

Dienstag, 8.10., 22.10., 12.11. und 26.11., ab 15 Uhr
English Conversation · Wir unterhalten uns über aktuelle Themen. Kopiergeld 5 €.

Donnerstag, den 17.10. ab 14 Uhr
Ausflug nach Oberkassel · Wir unterhalten uns über aktuelle Themen. Anmeldung erforderlich.

Mittwoch, den 30.10. ab 9 Uhr
Kinder u. Senioren kochen zusammen.

Donnerstag, den 7.11. ab 17 Uhr
Knüles · Kesselskuchen zu St. Martin. Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 21.11. ab 14 Uhr
Ausflug zum Beueler Friedhof.

■ **AWO Ortsverein Bonn-Stadt e.V.**

Mittwoch, den 2.10. ab 15 Uhr
Zwiebelkuchen und Federweisser – mit Hanna Hinsin und Gisela Weichert. Zwiebelkuchen Stk. 1,5 €, Glas Federweisser 1 €.

Mittwoch, 9.10. und 13.11., 15-18 Uhr
Tanz-Café mit Live Musik Eintritt 1 €, Mindestverzehr 3 €.

Mittwoch, den 23.10. ab 15 Uhr
Heino Double Show · Die Helfer des des Lotte-Lemke-Haus bedanken sich bei Ihren Gästen.

Mittwoch, 30.10. und 27.11., 15-18 Uhr
Seniorenband · Musik und Tanz.

Mittwoch, den 6.11. ab 15 Uhr
AWO-Sankt-Martins-Feier · Herr Schmitz war live mit seiner Kamera dabei zeigt die Feier vom 07.02.2013.

Freitag, den 15.11. ab 15:30 Uhr
Videonachmittag „Karneval 2013“ · Herr Schmitz war live mit seiner Kamera dabei zeigt die Feier vom 07.02.2013.

■ **Begegnungsstätte „St. Jakob und St. Ägidius“**

Dienstag, den 1.10. ab 10 Uhr
Ausflug ins Phantasialand · Im Rahmen der „Aktion Phantasia“ werden wir vom Phantasialand eingeladen, uns von phantastischen Eindrücken im Herbst verzaubern zu lassen. Fahrtkosten müssen selbst gezahlt werden, der Eintritt ist frei. Bitte melden Sie sich in der Begegnungsstätte an (max. 15 Teilnehmer)! Anmeldung erforderlich.

Mittwoch, den 2.10. ab 15 Uhr
Besichtigung des Post Towers · Wir laden Sie ein, gemeinsam mit uns den Post Tower zu besichtigen. Zur Einführung wird ein Film gezeigt, bevor es dann hoch auf den Post Tower geht. Dort hat man eine fantastische Aussicht auf die Region. Bitte melden Sie sich in der Begegnungsstätte an (max. 20 Teilnehmer). Anmeldung erforderlich.

Montag, den 7.10. ab 13 Uhr
Wiesfest · Wir laden zu bayrischen Spezialitäten und natürlich suchen wir wieder unsere stärksten rheinischen Freistaatler beim Kräfteressen am Hufeisen, Maß Bier uvm. (Trachtenträger bekommen Pluspunkte). Preise entnehmen Sie bitte der Menüliste während des Festes. Anmeldung .Anmeldung erforderlich bis zum 02.10.2013.

Freitag, den 11.10. ab 12:30 Uhr
Gaumenfreuden · Ein 3- Gänge- Menü aus der Hand unserer „Meisterköchin“ – Frau Schäfer und ihrem Team. Der Kostenbeitrag variiert, abhängig von der Anzahl der Teilnehmer und vom Gericht. Anmeldung .Anmeldung erforderlich bis zum 08.10.2013. 6 €.

Donnerstag, den 17.10. ab 10 Uhr
Workshop „Blumen basteln aus Zucker“ – Leitung: Herr Waldemar Bauer · Jeder kennt die wunderbaren Figuren aus Zucker, die viele Torten schmücken. Die Teilnehmer benötigen keinerlei Vorerfahrung, da wir mit der Herstellung einfacher Blumen beginnen werden. Anmeldung .Anmeldung erforderlich bis zum 11.10.2013. 4 €.

Mittwoch, den 23.10. 12:30-15 Uhr
Hausmanns Küche · Werner Steinhauer lädt zu einem deftigen Mahl in gemütlicher Runde. Menü und Kosten werden noch bekannt gegeben. Anmeldung .Anmeldung erforderlich bis zum 18.10.2013.

Montag, den 28.10. ab 16 Uhr
Vortrag: Vortrag „Schlesien“ – Referentin: Ursula Stahl · Leben und Arbeiten auf schlesischen Gutshöfen – Ursula Stahl berichtet über aktuelle Reiseeindrücke zwischen Bober und Oder auf Grundlage von alten, autobiographischen Erinnerungen. .

Donnerstag, den 31.10. ab 10 Uhr
Gemeinsame Bastelaktion mit den Kindern des Stadthauskindergartens · Neben dem fröhlichem Kleben, Malen und Werken der Martinslaternen bleibt Zeit, über die Martinsbräuche früher und heute, bei uns und anderswo zu erzählen. Materialkosten 2 €.

Mittwoch, den 6.11. ab 15 Uhr
Waffeln mit heißen Kirschen und Sahne · Wir servieren Ihnen bei Kaffee und Tee selbst gebackenen Waffeln mit Kirschen und Sahne. Lassen Sie sich verführen! Kosten werden noch bekannt gegeben. Anmeldung .Anmeldung erforderlich bis zum 04.11.2013.

Freitag, den 8.11. ab 12:30 Uhr
Gaumenfreuden · Ein 3-Gänge-Menü aus der Hand unserer „Meisterköchin“ – Frau Schäfer und ihrem Team. Der Kostenbeitrag pro Person variiert, abhängig von der Anzahl der Teilnehmer und vom Gericht. Anmeldung .Anmeldung erforderlich bis zum 05.11.2013. 6 €.

Montag, den 11.11. ab 14 Uhr
St. Martinsfeier mit den Kindern des Stadthauskindergartens · Im schummrigen Novemberlicht genießen wir gemeinsam Kakao und Martinswecken und stimmen in fröhliche Martinslieder ein. Kosten werden noch bekannt gegeben.

Anmeldung .Anmeldung erforderlich bis zum 07.11.2013.

Freitag, den 15.11. ab 19:30 Uhr
„O Alhambra, deine Sterne“ – musikalisch, literarischer Abend – präsentiert von Burkhard Wolk · Traumhafte Bilder, poetische Gitarrenmusik, Märchen und Legenden werden an diesem Abend dargeboten. Die Gäste erwartet eine unterhaltsame und anrührende Melange von Bildern, Worten und Musik. 5 €.

Samstag, den 16.11. ab 19 Uhr
Welcher Wein zu welchen Speisen? Grundlagen und Übungen – Dozent Henry Wolf · Sie verkosten an diesem Abend typische Weine verschiedener Stilrichtungen in Verbindung mit kleinen Häppchen. Wir gehen der Frage nach, welche Weine z. B. zu Lachs oder geräucherten Schinken oder auch verschiedenen Käsesorten gut passen. Die Kosten werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet. VHS - Kursnummer: L7961 Anmeldung erforderlich. 15 €.

Mittwoch, den 20.11. ab 12:30 Uhr
Hausmanns Küche – Dozent Henry Wolf · Werner Steinhauer lädt zu einem deftigen Mahl in gemütlicher Runde. Menü und Kosten werden noch bekannt gegeben. .Anmeldung .Anmeldung erforderlich bis zum 15.11.2013.

Montag, den 25.11. ab 16 Uhr
Vortrag: Vortrag zum Thema „Inkontinenz“ · Patrick Ehring von der Firma Heil- und Hilfsmittel – Patrick Ehring GmbH klärt über die Ursachen von Inkontinenz auf und zeigt uns die neusten Hilfsmittel zur Linderung der Krankheitssymptome.

Samstag, den 30.11. ab 15 Uhr
„Den Blick weiten“ – Werke des russischen Künstlers Viktor Andrejew · Die Ausstellungseröffnung wird musikalisch durch Genadji Zeldes begleitet. Ein Imbiss wird gereicht. Die Ausstellung ist bis zum 31. Dezember werktags zwischen 10 – 16 Uhr zugänglich. Spenden sind willkommen.

■ **Begegnungsstätte „Thomas Morus“**

Dienstag, den 5.11. ab 14:30 Uhr
Kinonachmittag · „Ziemlich beste Freunde“ Ist eine warmherzige Komödie um die Freundschaft zwischen einem gelähmten und seinem neuen Pfleger. Ein sehr sehenswerter, großartiger Film!.

■ **Begegnungsstätte CLUB**

Mittwoch, den 30.10. ab 14 Uhr
Bilderreise durch Schweden – mit Helmut Weisbach · Diavortrag Ab 15.15 Uhr werden Bilder von Schweden, unter anderem auch von Stockholm gezeigt. Davor gibt es Kaffee und Kuchen zum Selbstkostenpreis. Es wird um eine Spende für ein Krankenhaus in Nepal gebeten.

Donnerstag, den 28.11. 13-17 Uhr
Adventskaffee mit Programm · Mit Bürgermeister in Begleitung der Musikschule im Ratssaal der Stadt. Bernd Kühn umrahmt das Programm mit weihnachtlicher Musik. Kaffee, Wasser, Saft und ein Stück Kuchen sind im Eintrittspreis enthalten. Anmeldung erforderlich. 9 €.

Adressen der Anbieter: Seiten 22/23

■ Brühler Schlosskonzerte

Sonntag, den 3.11. ab 16 Uhr

Kantaten – von Johann Sebastian Bach · Erneut wird Andreas Spering selbst das Konzert moderieren und die wichtigsten Bezüge zwischen liturgischem Text und musikalischer Umsetzung veranschaulichen. 20 €, Ermäßigt 10 €.

Sonntag, den 1.12. ab 16 Uhr

Trisonaten · Johann Sebastian Bach, Sonate G-Dur BWV 1038 für Flöte, Violine und Basso continuo / Sonate c-Moll BWV 1079 Nr. 8 aus ›Ein musikalisches Opfer‹. Welches Opfer erlegt Bach da wohl in dem geheimnisvollen Werk mit der Nummer 1079, aus dem die Sonate c-Moll zu hören sein wird? Dies ist nur ein Rätsel von vielen, die bei ›Bach um vier‹ am 1. Dezember gelüftet wird: Auch um die Trisonate G-Dur BWV 1038 ranken sich so einige interessante Fragen. So weiß man beispielsweise nicht ganz genau, ob sie vollständig aus Bachs Feder stammt oder doch nur in Teilen. Anhand zweier Beispiele zeigen Mitglieder der Capella Augustina, wie sich eine der wohl intimsten Gattungen der Kammermusik, die Trisonate, entwickelte. So erfährt der Hörer auch, warum gerade Trisonaten mit ihren drei gleichberechtigten Stimmen damals als etwas so Besonderes, Kunstvolles, geradezu nach dem Muster der Dreieinigkeit Perfektes gegolten haben. 20 €, Ermäßigt 10 €.

■ CBT Wohnhaus St. Markusstift

Mittwoch, den 16.10. ab 15 Uhr

Infoveranstaltung mit Hausführung · Anmeldung erforderlich.

Dienstag, den 22.10. ab 15 Uhr

Der Bayerische Wald - Das neu erschlossene Feriengrundstück in Niederbayern – von Josef Dederichs · Diavortrag.

■ CMS Pflegestift Domhof

Donnerstag, den 10.10. ab 15 Uhr

Weinfest im Bistro · Mit Live Musik, Gesang und Tanz, Wahl der Weinkönigin und Besuch vom Bacchus.

Freitag, den 18.10. ab 16 Uhr

Kultur im Domhof · Dagmar Bofinger trägt Baladen vor.

Freitag, den 25.10. ab 16 Uhr

„Kunst macht Arbeit, betrachten macht fröhlich“ – Mit Bärbel und Richard Grebert · Diavortrag.

Dienstag, den 29.10. ab 14:30 Uhr

Mobiler Schuhverkauf.

Samstag, den 2.11. ab 16 Uhr

Kultur im Domhof · Klavierkonzert mit Herrn Salyutov.

Mittwoch, den 13.11.

Wir feiern Sankt Martin · Besuch der Kindergartenkinder und Besuch des Mehlemer Martinszugs.

Samstag, den 30.11.

Weihnachtsmarkt · Teilnahme und Besuch des Mehlemer Weihnachtsmarktes.

■ Familienbildungsstätte Bonn

Vortrag: Fit fürs Enkelkind – Mit Melanie Engel · Sie werden bald Großeltern und sind unsicher, ob Sie noch alles können oder ob das Erlernete von damals noch richtig ist? In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick in die Säuglingspflege von heute. Anmeldung erforderlich. 10 €.

Dienstag, den 1.10. 19:30-21:45 Uhr

Elternunterhalt – Wann bin ich betroffen? – Mit Kerstin Feldkamp · Immer mehr Menschen stehen vor der Situation, dass ein Elternteil pfe-

gebedürftig wird und möglicherweise 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. Der Vortrag wird über dieses Thema Klarheit schaffen. Anmeldung erforderlich. 7,5 €.

mittwochs und donnerstags, ab dem 2.10., 19:30-21 Uhr

Wo man singt, da lass Dich nieder – Elisabeth Braselmann · Für alle, die Spaß am Singen haben oder ihn entdecken möchten. Flöten können mitgebracht werden. Anmeldung erforderlich. 2 Termine 10 €.

Freitag, den 4.10. 18:30-23 Uhr

Indische Snacks - einfach und lecker – Mit Santa Bit · Wraps, Pakoras, Gemüse-Joghurt, Minzjoghurt-Sauce, Gemüse Küchlein, Fisch, Frikadellen, Masala, Kichererbsen usw. bilden eine Alternative zu den alltäglichen Snacks, die jeder kennt. Anmeldung erforderlich. 33 €, Inkl. Umlagen 12 €.

Samstag, den 5.10. 11-14:45 Uhr

Ihre Fragen zum Thema Gesundheit – Ute Bube · Kleine Vorträge, Diskussionen, Austausch in einem Rahmenprogramm, bestehend aus Übungen verschiedenster Entspannungstechniken und – wenn gewünscht – auch eine Gesichts- oder Handmassage: eine Zeit zum informativen und aktiven Wohlfühlen. Bitte teilen Sie Ihre gesundheitsbezogenen Themen bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn mit: utebube@web.de oder Tel. 0228-3903576. Anmeldung erforderlich. 12,5 €.

Samstag, den 5.10. 13-16 Uhr

Natürliche Bio-Küche im Herbst – Mit Ralf Posiombka · Raffinierte Gerichte mit und ohne Fleisch! Wir kochen Suppen, kleine und große, leichte und vollwertige Gerichte, auch ohne Fleisch und dazu schmackhafte Saucen und Dips. Alle Teilnehmer bekommen eine Rezeptmappe. Anmeldung erforderlich. 35 €, Inkl. Umlagen 19 €.

Montag, den 7.10. 19-21:15 Uhr

Vortrag: Die Seele – nur eine Illusion? – Dr. Ulrike Peters · Die derzeitige Mind-Brain-Debatte zwischen Theologie, Philosophie und Neurowissenschaft. 7,5 €.

Montag, den 7.10. 19-22 Uhr

Herbstmenü – Mit Barbara Heinze · Früchte und Gemüsesorten werden zu einem Menü mit heimischen Genüssen, wie Kürbis, Pilze, Birnen und Äpfel und den ersten feinen Kohlsorten zubereitet. Anmeldung erforderlich. 25 €, Inkl. Umlagen 11 €.

Mittwoch, den 9.10. 19-20:30 Uhr

Vortrag: Lebendige Begleitung am Ende des Lebens – Gudrun Müller-Rieß · „Hospiz“ ist weniger eine „stationäre Pflegeeinrichtung“ als vielmehr eine „Idee der Begleitung“ von schwerstkranken Menschen und ihren Angehörigen. „Ambulante Hospizarbeit“ bedeutet: wir begegnen Menschen in ihrer letzten Lebenszeit und begleiten sie in ihrem jeweiligen Zuhause entsprechend ihren individuellen Bedürfnissen, Wertvorstellungen und Wünschen. Der Sterbeprozess eines Mannes, dargestellt in 8 von ihm gemalten Bildern, wird vorgestellt und es ist Raum für Ihre Fragen. In Kooperation mit dem Hospizverein Bonn e.V.

Donnerstag, den 10.10. 19-22 Uhr

Fingerfood – Mit Maria Heinks · Fingerfood – viele raffinierte Kleinigkeiten zum Wein oder Skatspielen gut vorzubereiten und mit den Fingern zu essen. Anmeldung erforderlich. 25 €, Inkl. Umlagen 11 €.

Freitag, den 11.10. 18-21 Uhr

BuonAppetito - Italienisch, vegetarische Küche – Mit Theresia Minossi · Wir bereiten ein 5 Gänge Menu aus verschiedenen Regionen Italiens zu, das Sie auch zu Hause leicht nachkochen können. Anmeldung erforderlich. 30 €, Inkl. Umlagen 16 €.

Samstag, den 12.10. 10-17:30 Uhr

Männer in meinem Leben – Hannelore Gabor-Molitor · Wie kann eine gute Beziehung zwischen Mann und Frau gelingen, auch wenn frühere Beziehungen weniger zufrieden stellend waren? Die Antworten finden wir in uns selbst (und unseren Lebenserfahrungen). Anmeldung erforderlich. 20 €.

Montag, den 14.10. 19-21:15 Uhr

Vortrag: Burnout: Erkennen, Verstehen, Handeln – Marie-Luise Roters, Erika Schneider-Kertz · Es werden Hintergründe der Erkrankung erläutert und Hilfsangebote benannt. Es ist Raum für eigene Erfahrungen und Fragen der Teilnehmer. Anmeldung erforderlich. 8,5 €.

Mittwoch, den 16.10. 18-21 Uhr

Oktober-Menü – Jens Böhmer · Süßsaure Kürbissuppe mit Cranberries Gebratene Perlhuhnbrust auf Lauch-Rahm mit gebackenen Kräuterteiglingen und Kartoffel-Gratin. Gebrannte Creme mit Grappa-Trauben. Anmeldung erforderlich. 32 €, Inkl. Umlagen 14,5 €.

Donnerstag, den 17.10. 19-21:15 Uhr

Vortrag: Wo die Seele ist, da ist Gott – Dr. phil. Meik Schirpenbach · Eckhart von Hochheim lebte zu Beginn des 14. Jahrhunderts. Seine tief schürfenden Gedanken treffen aber erst in unserer Zeit auf den Resonanzboden, den sie brauchen. Die Suche nach wirklicher Gotteserfahrung, fernab von spitzfindigen Gedankenspielen und Selbstsuggestion, ist zugleich die Suche nach dem inneren Menschen, der angesichts aller Einflüsse, die von außen eindringen, droht verloren zu gehen. Anmeldung erforderlich. 4 €.

Donnerstag, den 17.10. 19-22 Uhr

Schnell ein Essen für zwei – Maria Heinks · Lernen Sie, wie Sie nach einem langen und stressigen Arbeitstag noch schnell etwas Nahrhaftes und Leckereres zubereiten können. Anmeldung erforderlich. 25 €, Inkl. Umlagen 11 €.

Freitag, den 18.10. 18-21 Uhr

Vegetarische Küche - Leckere Herbstrezepte – Theresia Minossi · Wir kochen eine Kokospastinaken Suppe, bereiten ein Topinambur-Carpaccio zu, backen einen Kürbisaufguss und eine Gemüsequiche, stellen eine Lauchcannelloni mit Räuchertofu auf Thymian-Kartoffelrösti her und dazu gibt es einen bunten Gemüsesalat und zum Dessert Birnen-Karamell-Tiramisu. Anmeldung erforderlich. 29 €, Inkl. Umlagen 15 €.

Samstag, den 19.10. 10-17 Uhr

Craniosacrale Entspannung – Carola Fuhrmann · Bei dieser Behandlung wird an den Schädelknochen, der Wirbelsäule und dem Kreuzbein sowie an den bindegewebigen Strukturen gearbeitet. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, zwei Decken, ein Kissen und Getränke mitbringen! Anmeldung erforderlich. 20 €.

Samstag, den 19.10. 11-14:45 Uhr

Quitten-Rezepte süß und herzhaft – Theresia Minossi · Wir zeigen Ihnen die schönsten Rezepte mit Quitten und geben Tipps rund ums Thema. Bitte leere 200g Marmeladengläser mit Deckel mitbringen. Anmeldung erforderlich. 30,5 €, Inkl. Umlagen 13 €.

Montag, den 21.10. 19-22 Uhr

Leckere Aufstriche für Brote – Barbara Heinze · Wir bereiten gemeinsam verschiedene Aufstriche für verschiedene Anlässe zu: herzhaft, leichte oder auch exotische. Dazu backen wir Brote, die Sie zu Hause ohne großen Aufwand



Alles aus einer Hand?

Wir machen das! Die starke Gemeinschaft rund um die Immobilie.



Egal wie anspruchsvoll und komplex und Ihr Bauvorhaben ist:

- angefangen bei der Grundstücksbeschaffung
- über die Planung und die Bewertung und Energieberatung
- und Finanzierung bis zur Ausführung.

Wir begleiten Sie durch alle Entscheidungs- und Bauphasen. Bei uns sparen Sie Zeit, Geld und schonen Ihre Nerven in der Gewissheit, dass Ihre Wünsche Wirklichkeit werden – denn wir verstehen unser Handwerk!

BONNER Bau Handwerk e.V.
die starke Gemeinschaft rund um die Immobilie

Bonner Bau Handwerk e.V. Geschäftsstelle
c/o BONACCURA
Rochusstr. 65 · 53123 Bonn
Tel.: 0228 · 96 48 80
Fax: 0228 · 9 64 88 99
www.bonner-bauhandwerk.de

Alles aus einer Hand?

Wir machen das!
Die starke Gemeinschaft rund um die Immobilie.

BONNER
Bau Handwerk
die starke Gemeinschaft rund um die Immobilie



Geht es um den individuellen Ausbau eines Raumes, zum Beispiel einer Küche oder eines Wintergartens, oder um die Wartung oder Reparatur wichtiger Einbauten wie Heizbrenner oder neuer elektrischer Leitungen, womöglich um die Restaurierung eines einzigartigen unersetzbaren Gegenstandes – sind bei der Handwerkskammer eingetragene Handwerksbetriebe die Ansprechpartner der Wahl. Auf sie ist Verlass, wenn persönliche Wünsche des Kunden besondere Berücksichtigung erfahren sollen oder die Arbeit auch als Dienstleistung erwartet wird: mit Pünktlichkeit, Fachlichkeit, Sauberkeit und Preistreue.

Die Werthaltigkeit fachgerechter Leistung, beispielsweise die Verwendung hochwertiger Materialien und der Einbau von Werkteilen die dem neuesten Stand der Technik entsprechen, sowie umfangreiche Gewährleistung werden vom Fachbetrieb des Handwerks garantiert. Gerade mit der Ablegung der Gesellen- und Meisterprüfung im Handwerk wird ein Qualitätsniveau sichergestellt, das in der Praxis unverzichtbar ist.

Im Raum Bonn-Rhein-Sieg hat sich die Mehrzahl der Handwerker in Innungen mit Sitz in St. Augustin zusammengeschlossen, um die Interessen fachspezifisch zu bündeln, geführt von der Kreishandwerkerschaft als Dachorganisation. Die in den Innungen organisierten Mitgliedsbetriebe können auf ein breites handwerksspezifisches Service- und Beratungsangebot der Kreishandwerkerschaft zurückgreifen, das regelmäßig überprüft und neuen Anforderungen angepasst wird.

Die 5 Handwerkergarantien

Zeitgarantie

Handwerker stimmen die Termine mit ihrem Kunden verbindlich und genau ab. Sie beginnen pünktlich mit der Ausführung und schließen sie zum vereinbarten Zeitpunkt ab.

Preisgarantie

Handwerker erstellen - gegebenenfalls mehrere unterschiedliche – Kostenvoranschläge, die sie mit ihren Auftraggebern detailliert besprechen. Das zur Ausführung kommende Angebot ist für sie bezüglich der Kosten verbindlich.

Sauberkeitsgarantie

Handwerker verlassen die Baustelle so, wie sie sie übernommen haben. Sämtliche Mitarbeiter sind geschult und angewiesen, auf peinlichste Sauberkeit - auch im großräumigen Baustellenumfeld - zu achten.

Kompetenzgarantie

Die von Handwerkern angebotenen und ausgeführten Arbeiten entsprechen dem aktuellen Kenntnis- und Qualitätstandard, über den sie sich ständig informieren und den sie bei der Weiterbildung ihrer Mitarbeiter berücksichtigen. Ihre Kunden werden von ihnen fachgerecht beraten.

Handwerker wollen über den ersten Auftrag hinaus Ihr dauerhafter Partner und permanenter Ansprechpartner bleiben. Alle Mitarbeiter sind angewiesen, dies auch durch besondere Freundlichkeit im Umgang mit den Kunden zum Ausdruck zu bringen – damit er sie im gegenseitigen Interesse weiterempfiehlt.

Langfristgarantie

Handwerker verlassen die Baustelle so, wie sie sie übernommen haben. Sämtliche Mitarbeiter sind geschult und angewiesen, auf peinlichste Sauberkeit - auch im großräumigen Baustellenumfeld - zu achten.

BONACCURA

*Ihr Immobilien- und
Finanzierungspartner*

IMMOBILIEN
FINANZIERUNG
IMMOBILIENBEWERTUNG
PROJEKTENTWICKLUNG

BONACCURA GmbH
Rochusstraße 65
53123 Bonn-Duisdorf
TELEFON 0228.964 88-0
EMAIL service@bonaccura.de



MUSS

Qualität **Muss** nicht teuer sein!

Möbel-Tischlerei · Schlüssel-Notdienst
53567 Asbach · www.tischlerei-muss.de



BAUSACHVERSTÄNDIGE WEBER & KOLLEGEN

- Verkehrswert- (Immobilien-)gutachten nach § 194 BauGB
- Immobilienbewertung für Erbangelegenheiten und Schenkungen
- Mietwertgutachten, Schiedsgutachten, Gerichtsgutachten
- Entschädigungsbewertungen von Rechten und Lasten
- Kaufberatung für Immobilienkäufer, Bauberatung, Baubegleitung

Fon 0228.964 88 88
Mail service@bswk.de
Web www.bswk.de

- | | |
|-----------------------|------------------------------------|
| ▶ Unterhaltsreinigung | ▶ Teppich- und Polsterreinigung |
| ▶ Glasreinigung | ▶ Haushaltsreinigung |
| ▶ Grundreinigung | ▶ Fassadenreinigung |
| ▶ Baureinigung | ▶ Markisen- und Jalousienreinigung |
| ▶ Industriereinigung | ▶ Hausmeisterdienste |

... und noch vieles mehr!

universal

G e b ä u d e r e i n i g u n g

Universal GmbH · Saime-Genc-Ring 10 · 53121 Bonn · Telefon 0228 - 69 89 79 · Telefax 0228 - 69 84 10 · Internet: www.universal-gmbh.de
E-Mail: info@universal-gmbh.de

Ernst Lülsdorf

Teppichboden- & Parkett-Fachmarkt · Verlegeservice · Tapeten & Gardinen



Alfterer Straße 10 · 53347 Alfter-Oedekoven · Telefon (0228) 64 10-97
ernst.luelsdorf@t-online.de · www.ernst-luelsdorf.de

MATTHIAS Quantius

MALERMEISTER

Rochusstraße 78
53123 Bonn-Duisdorf
T: 0228 / 62 17 07
F: 0228 / 62 64 40
m.quantius@arcor.de
www.quantius-maler.de



nachbacken können. Anmeldung erforderlich. 24 €, Inkl. Umlagen 10 €.

Freitag, den 25.10. 18-21:45 Uhr
Männer kochen – Mit Mario Müller · Aus Freude am guten Essen und Trinken und dem Spaß am Herd werden nach interessanten Rezepten aus aller Welt mehrgängige Menüs zubereitet. Anmeldung erforderlich. .

Samstag, den 26.10. 10-16 Uhr
Ernährungsschule nach TCM Teil 1 – Inke Kruse · Diese Reihe besteht jeweils aus einem Kochkurs und einem Seminarartikel zum Verständnis der traditionellen Chinesischen Ernährung im Alltag.

Parkinson-Tanzgruppe im TSK Sankt Augustin

Der Tanzsportkreis Sankt Augustin e.V. bietet Tanzunterricht für Tanzbegeisterte jeden Alters an – und seit mehr als 5 Jahren eine Tanzgruppe der besonderen Art. Hier treffen sich Menschen, die an Parkinson erkrankt sind, gemeinsam mit oder ohne ihren Lebenspartner.

Neben den üblichen Gesellschaftstänzen werden auch Gruppen- und Einzeltänze getanzt. Die Bewegung schult die Koordination, das Rhythmusgefühl und Merkfähigkeiten der Teilnehmer und macht nebenbei einfach viel Spaß!

Neben den üblichen Gesellschaftstänzen werden auch Gruppen- und Einzeltänze getanzt. Die Bewegung schult die Koordination, das Rhythmusgefühl und Merkfähigkeiten der Teilnehmer und macht nebenbei einfach viel Spaß!

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse ist die Teilnahme an Einsteigerkursen (7 Wochen, 40 € Pers sowie 70 € Paar) sinnvoll (Termine erfragen!). Anschließend ist ein fließender Übergang in die fortlaufende Gruppe möglich. Getanzt wird freitags von 10.30-11.30 Uhr im Clubheim des TSK, Am Kreuzeck 2b, in Sankt Augustin. Geleitet wird dieses spezielle Angebot von Katharina Winters-Ohle, Tanzsporttrainerin und Bewegungspädagogin.

Weitere Informationen

Telefon: 0 22 41- 29 72 4

www.tsk-sankt-augustin.de.

Wollen Sie dauerhaft Ihre Ernährung verändern? Der Kurs begleitet sie während der vier Seminare, mit praktischen Impulsen und Motivation zur Umsetzung. Anmeldung erforderlich. 36 €, Inkl. Umlagen 10 €.

Montag, den 28.10. 18-21:45 Uhr
Kochen mit dem Dampfgarer – Mario Müller · Wir bereiten Gemüse, Fleisch und Fisch im Dampfgarer zu. Selbstverständlich gibt es auch noch andere Tipps und Tricks zum gesunden Kochen.

Anmeldung erforderlich. 33,5 €, Inkl. Umlagen 16 €.

Donnerstag, den 31.10. 18:30-22:15 Uhr

Indisch-vegetarischer Abend – Santa Bit · Von Sabje-Gemüse-Pakorais bis zum Kürbis-Kartoffel-Curry. Pikante Linsen-Suppe (dat), Dattel-Chutney, Masala Champignons, Panir Kakhani-Panir selbst herstellen. Anmeldung erforderlich. 30,5 €, Inkl. Umlagen 13 €.

Freitag, den 1.11. 10-17 Uhr

Vortrag: Ich höre, was Du brauchst und sage, was mir wichtig ist – Sabine Fiedel · Die vier Schritte der gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg ermöglichen Ihnen auch in heiklen Situationen mit Ihren Gesprächspartnern eine Beziehung auf der Basis von Wertschätzung aufrecht zu erhalten und sich auf friedliche Weise Gehör zu verschaffen. Sie lernen, hinter Vorwürfen und Angriffen die eigentlichen Gefühle und Bedürfnisse heraus zu hören. Im Training wechseln sich Wissensvermittlung, Gespräch und Übungen für die Praxis ab. Anmeldung erforderlich. 24 €.

Mittwoch, den 6.11. 18-21:45 Uhr

Quiches, Tartes & Co – Theresia Minossi · Neben einer klassischen Quiche Lorraine bereiten wir eine Lachsquiche sowie eine Gemüsequiche zu, backen eine Tarte flambé mit Ziegenkäse und Schinken. Eine Salatplatte der Saison und dazu als Dessert kreieren wir eine köstliche Apfeltarte. Anmeldung erforderlich. 31 €, Inkl. Umlagen 13,5 €.

Donnerstag, den 7.11. 18-21:45 Uhr

Tatort Küche – Ira Schneider · Verbringen Sie gemeinsam mit Food-Journalistin Ira Schneider einen Krimi-Abend am Herd! Wir laden Sie ein auf eine kulinarische Reise nach Venedig, Bologna und Sizilien. Anmeldung erforderlich. 28,5 €, Inkl. Umlagen 11 €.

Donnerstag, den 7.11. 19-20:30 Uhr

Sicher fühlen - Selbstuntersuchung der Brust – Mit Dr. med. Brigitte Daunich · Dieses Seminar vermittelt den Teilnehmern an Tastmodellen die Untersuchungstechnik. 5 €.

Freitag, den 8.11. 18-21:45 Uhr

Romantisches Candle Light Dinner für Zwei – Theresia Minossi · Ein Menü für einen besonderen Anlass wie dem Hochzeitstag, ein romantisches Essen zu Zweit mit einem stimmungsvollen Ambiente. Tomatentart mit Rucicola • Fruchtiger Salat Gebratener Lammrücken mit Feigen und Joghurtsoße Trüffelgratin • Amaretto-Triffle. Anmeldung erforderlich. 40,4 €, Inkl. Umlagen 23 €.

Freitag, den 8.11. 18:30-21:30 Uhr

Vortrag: Downshifting: Freiräume schaffen – bewusst leben – Hannelore Gabor-Molitor · Stressfreier, ruhiger und reduzierter zu leben, entspricht der Sehnsucht und dem Bedürfnis vieler Menschen in Anbetracht der zunehmenden Komplexität und Beschleunigung des Lebens. Eine Neuausrichtung kann gelingen, wenn eine veränderte Prioritätensetzung und in Folge dessen eine bewusste, sinnvolle Reduzierung der Aktivitäten und Aufgaben erfolgt. Anmeldung erforderlich. 10 €.

Samstag, den 9.11. 10-17 Uhr

Stricken für Anfänger oder Wiedereinsteiger – Mit Petra Marth · Bitte bringen Sie 150-200 gr. Wolle in der Stärke 2,5 bis 4,0 und die entsprechenden Stricknadeln oder eine Rundstricknadel mit. Fragen können Sie vorher mit der Kursleiterin unter Tel. 0228 - 231 771 (AB) abklären. Anmeldung erforderlich. 16 €.

Samstag, den 9.11. 10-17 Uhr

Meditation und Bewegung – Carola Fuhrmann · Das Seminar ist mit der Kombination aus Atmen, Gehen, Körperübungen usw. eine perfekte Quelle zum Aufbau von Vitalität, Lebenskraft und Lebendigkeit. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, ein Kissen und Getränke mitbringen. Anmeldung erforderlich. 20 €.

Samstag, den 9.11. 13-16 Uhr

Festliches zum Weihnachtsfest – Ralf Posiombka · Wir bereiten kulinarische Klassiker zu und stellen ein mehrgängiges festliches Menü zusammen, außerdem erhalten Sie Tipps zum Thema welcher Wein zu welchem Essen passt. Alle Teilnehmer bekommen eine umfangreiche Rezeptmappe. Anmeldung erforderlich. 39 €, Inkl. Umlagen 23 €.

Montag, den 11.11. 19-22 Uhr

Suppen für Herbst und Winter – Barbara Heinze · Wir kochen neue Rezepte und Varianten von wärmenden Suppen, die wir in gemütlicher Runde probieren und genießen. Anmeldung erforderlich. 25 €, Inkl. Umlagen 11 €.

montags, 11.11. - 25.11., 19:15-20:45 Uhr

Hochsensibilität - Eine besondere Begabung und Belastung – Valentin Eisch · Hochsensible Menschen haben eine erhöhte Empfänglichkeit für Reize. Diese hohe Aufnahmebereitschaft für äußere und innere Reize führt dazu, dass aufgenommene Eindrücke intensiver wahrgenommen, verarbeitet und reflektiert werden. In unserer auf Leistung programmierten Gesellschaft stoßen hochsensitive oder introvertierte Menschen immer noch auf Unverständnis oder Vorurteile. Lernen Sie im Gesprächskreis Ihre persönliche Veranlagung besser zu verstehen und einzuordnen, Grundlage dafür, persönliche Kraft und Lebensfreude frei zu setzen, Ihre besonderen Fähigkeiten und Bedürfnisse besser in den Alltag zu integrieren. Anmeldung erforderlich. 3 Termine 15 €.

Montag, den 11.11. ab 20 Uhr

Patrick Roth liest – Sunrise – das Buch Joseph · Wenig erzählt uns das Neue Testament über Joseph, der aufgrund eines Traumes Maria als seine Frau und Jesus als seinen Sohn annimmt. Hunderte von Seiten widmet ihm Patrick Roth, bekannt durch seine Gestaltungen biblischer Stoffe, und führt uns Joseph in einer dramatischen Handlung als spannungsvolle Gestalt zwischen Glaube und Zweifel vor Augen. Die Ägypterin Neith, Erzählerin der Geschichte Josephs, hat die grausamen Ereignisse jener Zeit überlebt und nimmt die Hörenden mit zu einem erstaunlichen Ausgang... Kartenvorverkauf in der FBS. 10 €.

Dienstag, den 12.11. 18-21 Uhr

Vegetarisch 1 für Einsteiger – Ira Schneider · Wie man ausgewogen, abwechslungsreich und durchaus raffi-

niert – auch ohne Fleisch – am Kochtopf agiert, erfahren Sie von Ira Schneider in drei Modulen. Alle Module sind als Kochkurs einzeln buchbar. Anmeldung erforderlich. 25 €, Inkl. Umlagen 11 €.

Mittwoch, den 13.11. 18-21:45 Uhr

Backen für viele Anlässe – Theresia Minossi · Ob aus Hefeteig, Mürbeteig oder Rührteig backen wir verführerisch duftende Torten, Kuchen und Gebäck für verschiedene Anlässe, wie klassischer Käsekuchen, Orange-Moussetorte, Apfelkuchen mit Schmand, Schokobrownies, Haselnusskranz und Mandelkrokantgebäck. Anmeldung erforderlich. 26 €, Inkl. Umlagen 8,5 €.

Donnerstag, den 14.11. 19-20:30 Uhr

Be-Sinnliche Führung im Bonner Münster – im Dunkeln – Gisela Müller · Treffpunkt: Hauptportal, Münsterplatz. Anmeldung erforderlich. 5 €.

donnerstags, 14.11. - 5.12., 19-21:15 Uhr

Vortrag: Enneagramm, der weise Weg zu mehr Lebenssinn und Fülle – Monika Gabriele Brieger · Zahlreiche Übersichtsgrafiken, Tests und kleine Übungen veranschaulichen Inhalte und Lösungen. Anmeldung erforderlich. 4 Termine 30 €.

Donnerstag, den 14.11. 19-22 Uhr

Vegetarisch 2 für viele Gelegenheiten – Ira Schneider · Köstliche Eier-/Mehlspeisen und Hülsenfrüchte. Anmeldung erforderlich. 25 €, Inkl. Umlagen 11 €.

Donnerstag, den 14.11. 19-22 Uhr

Sauerkrautvariationen – Maria Heinks · Ob Brot mit Sauerkraut oder das bekannte Szegediner Gulasch - wir kochen Rezeptvariationen rund ums Sauerkraut. Anmeldung erforderlich. 25 €, Inkl. Umlagen 11 €.

Donnerstag, den 14.11. 19:30-21 Uhr

Brustkrebs – Diagnose und Vorsorge – Mit Dr. med. Stefan Hoppenkamps · Möglichkeiten und Grenzen der modernen Bildgebung in der Vorsorge von Brustkrebs und in seiner Diagnose. Die Mammographie, der Ultraschall und die Kernspintomographie werden erläutert. Anmeldung erforderlich. 5 €.

Samstag, den 16.11. 10-17 Uhr

Craniosacrale Entspannung – Carola Fuhrmann · Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, zwei Decken, ein Kissen und Getränke mitbringen! Anmeldung erforderlich.

Samstag, den 16.11. 10-17 Uhr

Feuer ist meine Natur – Petra Brenig-Klein, Elvira Schmitz · Gemalt wird mit Gouachefarben (wasserlösliche Farben) auf Malpapier. Bitte mitbringen: Malschürze, großes Wasserglas (z.B. ein Gurkenglas), Papierküchenrolle, Malerkreppband (maximal 3 cm breit). Anmeldung erforderlich. 16 €.

Samstag, den 16.11. 18:30-22:15 Uhr

Reis, Brot, Beilagen – Santa Bit · Egal ob Sie Ihr eigenes indisches Brot backen, würzigen Safran-Reis kochen oder ein leckeres, mild würziges Palak Ghost (Lammcurry mit Spinat) oder Kartoffel-Curry zubereiten – bei indischen Gerichten sind neben den Hauptspeisen auch die Beilagen der Star. Anmeldung erforderlich. 30,5 €, Inkl. Umlagen 13 €.

Montag, den 18.11. 18-21:45 Uhr

Kochtreff für Männer – Mario Müller · Bestehend aus einer Vorspeise, eines Fischgangs, eines Fleischgangs und einer Nachspeise. Geselligkeit und Freude am gemeinsamen Kocherlebnis wird in diesem Kurs großgeschrieben. Anmeldung erforderlich. 38,5 €, Inkl. Umlagen 21 €.

Mittwoch, den 20.11. 18-21:45 Uhr

November-Menü – ohne Gans – Jens Böhmer · Kokos-Suppe mit gerösteten Erdnüssen In Teriyaki gebeizte Lachs-Tranche im Glasnudel Nest an asiatischem Pfannen-Gemüse Ananas-Trifle mit Ingwer-Biskuit. Anmeldung erforderlich. 34 €, Inkl. Umlagen 16,5 €.

Donnerstag, den 21.11. 18-20:15 Uhr

Moscheeführung – Haluk Yildiz · Bitte warme Socken mitbringen! Treffpunkt: Moschee Brühler Straße 28, Bonn. Anmeldung erforderlich. 6 €.

Donnerstag, den 21.11. 18-21 Uhr

Finger-Food als Partyspaß für Freunde – Theresia Minossi · Mini-Muffins mit Käse und Speck über Paprikaschiffchen mit Frischkäse, sowie Garnelenspieße aus dem Ofen, sowie Focaccine mit Kartoffeln und viele Leckereien mehr. Anmeldung erforderlich. 23 €, Inkl. Umlagen 9 €.

freitags, 22.11. - 6.12., 18-21 Uhr

Stricken zum Aufwärmen – neue Socken locken! – Mit Petra Marth · Bitte mitbringen: 100 g Sockenwolle 4-fädig (50g Lauflänge 210m) in Ihrer Lieblingsfarbe sowie ein passendes Nadelspiel 2,5. Fragen beantwortet vorher die Kursleiterin unter Tel. 0228 - 231 771 (AB). Anmeldung erforderlich. 24 €.

Samstag, den 23.11. 10-13:45 Uhr

Stressbewältigung – Training zur psychischen Stress-Balance · Mit diesem Training lernen Sie, sich ins Gleichgewicht zu bringen für eine Balance von Leistungskraft und Wohlbefinden. Bitte bringen Sie dicke Socken, eine Decke und etwas zu trinken mit. Anmeldung erforderlich. 12,5 €.

Montag, 25.11. und 2.12., 19-22 Uhr

Weihnachtsbäckerei – Barbara Heinze · Anmeldung erforderlich. 46 €, Inkl. Umlagen 18 €.

Dienstag, den 26.11. 19-21:15 Uhr

Vortrag: Psychische Erkrankungen erkennen – Lothar Steffens · Was sind die Merkmale der großen psychischen Erkrankungen? Wie wirken sie sich bei den Betroffenen aus? Welche Hilfen gibt es? In kurzen Impulsen von Herrn Steffens vom Bonner Verein für gemeindenaher Psychiatrie und im Dialog mit einem Betroffenen werden verständliche Informationen und anschauliche Erfahrungen vermittelt. Fragen und eine möglichst breite Beteiligung der Teilnehmer sind sehr willkommen und ausdrücklich gewünscht!

Mittwoch, 27.11. und 4.12., 10-12:15 Uhr

Literarische Weihnachten – Judith Merchant · Wir stimmen uns auf das Weihnachtsfest ein – natürlich literarisch. Der Text wird vorher abgesprochen bzw. in Kopiervorlage zur Verfügung gestellt. Anmeldung erforderlich. 2 Termine 21 €.

Donnerstag, 28.11. und 5.12., 10-12:15 Uhr
Literarische Weihnachten – Judith Merchant · Wir stimmen uns auf das Weihnachtsfest ein – natürlich literarisch. Der Text wird vorher abgesprochen bzw. in Kopiervorlage zur Verfügung gestellt. Anmeldung erforderlich. 21 €.

Donnerstag, den 28.11. 19-22 Uhr
Tatort Küche – Ira Schneider · Beim Kochen eines verdächtig guten Menüs erfahren Teilnehmer / innen mehr über das Krimi-Genre und die Autoren der Krimis. Ein „literarisches“ Krimihäppchen rundet die Koch-Session ab. Anmeldung erforderlich. 25 €, Inkl. Umlagen 11 €.

Samstag, den 30.11. 10-16 Uhr
Ernährungsschule nach TCM Teil 2 – Inke Kruse · Ob Sie Fleisch, Fisch oder vegetarisch essen, Sie erfahren, welche Rolle die Eiweißlieferanten für Ihre Kraft, Stimmung und Immunsystem spielen und wie und wann Ihr Körper sie braucht. Anmeldung erforderlich. 38 €, Inkl. Umlagen 10 €.

Samstag, den 30.11. 10-17 Uhr
Craniosacrale Entspannung – Carola Fuhrmann · Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, zwei Decken, ein Kissen und Getränke mitbringen! Anmeldung erforderlich. 20 €.

Samstag, den 30.11. 13-16 Uhr
Natürliche Bio-Küche im Winter – Ralf Posiombka · Wir kochen schmackhafte Suppen, kleine und große Gerichte, leichte und vollwertige Gerichte, dazu schmackhafte Saucen und Dips. Anmeldung erforderlich. 32 €, Inkl. Umlagen 16 €.

Sonntag, 01.12.2013
Vortrag: Die Sprache der Liebe – Achtsam und gewaltfrei – Monika Winkelmann, Hans-Reiner

Hühner · „Willst Du lieber Recht haben - oder glücklich sein?“ Gewaltfreiheit und Achtsamkeit in Partnerschaft und Familien. Wir vermitteln Ihnen Kompetenz auf drei Ebenen: 1. Wie Sie die Frage: „Was ist gerade lebendig in mir?“ beantworten können, ohne eine Bewertung einzuflechten. 2. Wir üben, wie Sie die volle Aufmerksamkeit Ihres Partners/Ihrer Partnerin erhalten können. 3. Sie lernen, den Reichtum Ihrer Gefühle und der Bedürfnisse dahinter zu erkennen und zu benennen - bei sich selbst und bei Ihrem Gegenüber. Zusammen erlernen Sie die Sprache der Verständigung, die dazu dient, Ihre Partnerschaft als glücklich zu erleben. Das Wochenend-Training ist geeignet für Geübte, Ungeübte, Wiederholer der gewaltfreien Kommunikation. Anmeldung erforderlich. 2 Termine 39 €.

■ Haus am Redoutenpark

Sonntag, den 6.10. ab 16 Uhr
Konzert zum Erntedank.

Donnerstag, den 31.10. ab 16 Uhr
Kolumbien-Land des ewigen Frühlings – Von Brunhilde Goldhausen · Diavortrag.

Donnerstag, den 7.11. ab 16 Uhr
Märchenhafte Martinszeit – mit Ilse Feist.

Montag, den 25.11. ab 16 Uhr
Ökumenischer Gedenkgottesdienst · Im Anschluss gemeinsames Kaffeetrinken.

■ Kaiser-Karl-Klinik

Donnerstag, den 3.10. ab 19 Uhr
Klassisches Gitarrenkonzert · Solokonzert mit Karl-Heinz Nicolli, der Sie mitnimmt auf eine

musikalische Zeitreise durch drei Jahrhunderte der Gitarrenmusik.

Sonntag, den 6.10. 11-14 Uhr
Sonntagsbrunch „Italienischer Brunch“ · Lassen Sie sich von unseren Küchenmeistern kulinarisch im Restaurant Karolinger verwöhnen! Reservierung unter 0228 6833-431 erbeten!. Anmeldung erforderlich.

Montag, 14.10. und 18.11., ab 19 Uhr
Duo Evergreen „Lieder des Lebens“ · Mit Gesang und Gitarre präsentieren Cordelia Obstfeld und Hans Braun Lieder und Chansons bekannter Interpreten aus den 30er Jahren bis heute. Es darf gerne mitgesungen werden!.

Sonntag, den 20.10. ab 19 Uhr
„Märchen und Wahrheit“ · Jens Gottschalk erzählt Volksmärchen der Weltliteratur für Erwachsene - der Jahrhunderten alten Tradition folgend in freier Form – ausdrucksstark und packend!.

Donnerstag, den 24.10. ab 19 Uhr
Saitenkonzert · Musikalischer Abend Vladimir Vinogradov "er weckt mit seinem altrussischen Saiteninstrument die Faszination der russischen Seele".

donnerstags und montags, ab dem 31.10., ab 19 Uhr
Akkordeonkonzert · Eine beschwingte Stunde mit Musik und Gesang mit Rudolf Rochell!.

Montag, den 4.11. ab 19 Uhr
Lesung „Rheinsommer“ · Hans U. Petersen liest aus seiner anrührenden Erzählung.

■ Karin Schneider GepflegtPflegen

mittwochs, 11.09. - 30.10., 9-12 Uhr
Menschen mit Demenz begleiten und sich selbst nicht vergessen · Gerne kommen Sie zu den Kursen auch in Begleitung ihres Angehörigen. Späterer Einstieg ggf. möglich. Kostenloses Angebot der KKH für Versicherte aller Kassen. Anmeldung erforderlich. .

montags, 7.10. - 11.11., 8:30-12:30 Uhr
Schulung zum Demenzbegleiter nach §45 SGB XI – 8-teilige Kursreihe für Angehörige von Menschen mit Demenz · Selbstpflege, Vermittlung von verschiedenen Entspannungstechniken zur eigenen Erholung uvm. Ein kostenfreies Angebot der KKH für Versicherte aller Kassen. Anmeldung wird gebeten, telefonisch unter 02223-279610 oder per eMail unter schneider-7gebirge@t-online.de Anmeldung . Anmeldung erforderlich bis zum 28.09.2013.

Dienstag, den 19.11. 8:30-12:30 Uhr
Hilfe bei der Pflege · Erlernen Sie wesentliche Handgriffe und rüchenschonendes Heben und Tragen in der Pflege uvm. Kostenloses Angebot der KKH für Versicherte aller Kassen. Ort: Gepflegt-Pflegen, Alte Winkelgasse 8, Königswinter-Oberdollendorf Anmeldung . Anmeldung erforderlich bis zum 10.11.2013.

■ Kursana Villa Camphausen

Donnerstag, den 10.10. 16-17 Uhr
Vier-Jahreszeiten-Konzert „Herbst“ · Klavierkonzert mit Vladimir Mogilevsky.

Adressen der Anbieter: Seiten 22/23

August Macke war weltoffen und gebildet und unternahm viele Reisen. Einen ganz besonderen Stellenwert unter den Reisezielen hatte die Schweiz. Über den gesamten Zeitraum seiner künstlerischen Tätigkeit von 1902/03 bis 1914 – der Entstehung des ersten Skizzenbuches bis zu seinem frühen Tod zu Beginn des Ersten Weltkrieges – bildeten Mackes wiederholte Reisen in die Schweiz eine Konstante. Die Ausstellung im August Macke Haus Bonn veranschaulicht erstmals die enge Beziehung des Künstlers zur Schweiz – 100 Jahre nach seiner Übersiedlung an den Thunersee und 110 Jahre nach seinem ersten Aufenthalt in Basel.

Die frühen Besuche in Schweizer Museen beeinflussten Mackes künstlerische Entwicklung entscheidend und bedeuteten ihm Bestätigung, Anregung und Inspiration. Wurde er anfangs in seiner tiefgründigen »Gefühlsmalerei« vor allem durch die Gemälde von Arnold Böcklin bestärkt, so löste ein späterer Besuch im Kunstmuseum Basel den Beginn des Experimentierens mit modernen Gestaltungsmitteln aus.

Im Mittelpunkt der Ausstellung steht der achtmonatige Aufenthalt des jungen deutschen Ex-

pressionisten im Haus Rosengarten in Oberhofen bei Thun von Anfang Oktober 1913 bis Ende Mai 1914. Die intensive Schaffensphase am Thunersee war ein künstlerischer Wendepunkt: Macke gelang es, Farbe, Form und Ausdruckswerte zu einer individuellen Synthese zu führen. Er verband nun lange zuvor gefundene Themen und Einzelformen zu neuen Kompositionen, zu gleichsam gemalten Col-

lagen. Diese Werke sind aus dem Erlebten gestaltete Fiktionen, eigenständige Bildfindungen und -erfindungen und zugleich Mackes Antwort auf die Entfremdung seiner Zeit: ein »Gesang von der Schönheit der Dinge« (Macke 1913).

Eine ausgeprägt enge Beziehung zur Schweiz ergab sich zudem durch die langjährige Freundschaft mit dem Schweizer Maler Louis Moilliet. Am Thunersee fand ein enger Austausch zwischen den beiden Künstlern statt. Die weltberühmte Tunisreise wurde von den Freunden Paul Klee, Louis Moilliet und August Macke am Thunersee gemeinsam geplant und einige Monate später umgesetzt. Sie stellte eine kurze Unterbrechung von

Mackes Oberhofener Aufenthalt dar und war für ihn eine Bestätigung der formalen Neufindungen, die er während der vorausgegangenen Monate am Thunersee entwickelt hatte.

Die Ausstellung, kuratiert von Dr. Ina Ewers-Schultz, beleuchtet erstmals August Mackes besonderes Verhältnis zur Schweiz. 60 Werke des

Künstlers, Zitate aus seinen Briefen und aus den Erinnerungen von Elisabeth Macke sowie aus ihren teilweise unpublizierten Briefen veranschaulichen die Bedeutung der verschiedenen Stationen und Aufenthalte des deutschen Expressionisten in der Schweiz. Historische Fotografien nehmen den Betrachter mit auf eine Zeitreise.

Die Ausstellung entstand in Kooperation mit dem Kunstmuseum Thun.

August Macke und die Schweiz

„Es ist fast zu schön hier“

August Macke Haus Bonn
11. Okt. 2013 - 19. Jan. 2014



Frau vor Hutladen

1914, schwarze u. farb. Tusche, Gouache, 29,1 x 22,7 cm, Staatl. Museen zu Berlin, Kupferstichkabinett

Di – Fr 14.30 – 18 Uhr,
Sa, So, Feiertage 11 – 17 Uhr
Öffentliche Führung jeden So 11.30 Uhr

Weitere Informationen: www.august-macke-haus.de



**Radlergruppe
„Tat und Rat“
Maastour-Tagebuch
15. – 17. Juli 2013**

Anreise zum Kasteel Hotel, einem ehemaligen Schlösschen aus dem 16. Jh. In Elsloo in den Niederlanden, Provinz Südlimburg, an einem wunderbaren, warmen Sommertag. 11 Teilnehmer, davon 5 mit Pedelecs.

Nach einer kleinen Stärkung folgte ein kurzes Einradeln auf beiden Seiten der Maas, danach der Rat des Kochs zum Genuss eines 3-Gänge-Menüs in bester holländischer Qualität.

Am nächsten Tag mit der Fahrradfähre über die Maas nach Rekem, Belgien, ein blitzsauberes Städtchen im sommerlichen Blumenschmuck mit hübschen Cafés für die unzähligen durstigen Touristen!

Weiter durch Felder und Wiesen über erstklassige Radwege nach Maastricht. Jeder konnte sein Fahrrad kostenlos in einer dafür vorgesehenen Tiefgarage (mit elektrischer Aufladestation) unterstellen, um zu Fuß die Altstadt kennen zu lernen.

Danach Fahrt mit einem alten, amerikanischen, gelben Schulbus. Ein Erlebnis!

Nächste Ziel: Kasteel Hotel St. Gerlach, ehemalige Klosteranlage, heute Relais & Chateau-Hotel. Das nahe gelegene Valkenburg, ein mittelalterliches Städtchen. Am dritten Tag, außerordentliches Frühstück mit Champagner, Tour, bergauf, über 100 m Höhenunterschied. Und das in den Niederlanden!! Verschnaufen, dann Limburger Landschaft. Zurück zum Ausgangspunkt Elsloo, wo das Gepäck schon wartete. Insgesamt 104 km.

Montag, den 11.11. ab 18 Uhr

Literaturlesung – mit Karl-Heinz von Liebezeit · Das Thema der Lesung mit dem bekannten Schauspieler Karl-Heinz von Liebezeit wird an diesem Tag mit einer Überraschung und Anlass zum Schmunzeln verbunden sein.

Mittwoch, den 13.11.
15:30 - 16:30 Uhr

Alhambra – mit Burkhard Wolk · Thematische Lesung mit Bildern und Gitarrenmusik.

Samstag, den 23.11. 16 - 17 Uhr
Konzert des Chanty Chor Bonn.

■ Margarete-Grundmann-Haus

Freitag, den 4.10.

Von Bad Neuenahr nach Ahrweiler · Treffpunkt und Abfahrt: 12.48 Uhr mit der RB30 ab Haltestelle „Hauptbahnhof-Bonn“ (Gleis 4) bis zur Haltestelle „Bad Neuenahr Bf“. Gemeinsame Fahrkarte ist möglich, dann bitte 20 Min. früher in der Bahnhofshalle erscheinen. Anmeldung erforderlich. .

Samstag, den 5.10. ab 17 Uhr
„Gute-Nacht-Lieder“ · Spende erbeten.

Sonntag, 6.10., 20.10., 3.11., 17.11., 1.12. und 8.12., 15 - 18 Uhr

Improvisationstheater „les bon(n) mots“ · In dieser Workshopreihe entdecken Sie, welche Kreativität und Spontanität in Ihnen steckt. Aufführung am 8.12.2013. Anmeldung bei Eva-Maria Esch unter: 0151-121 466 72 oder eva@les-bonnnots.de. Anmeldung erforderlich. 90 €, Ermäßigt 70 €.

Mittwoch, den 9.10. ab 10 Uhr

Jung und Alt kochen und essen gemeinsam · Pizza backen.

Donnerstag, den 10.10. 15 - 17 Uhr

Bingo-Nachmittag bei Kaffee und Kuchen.

Freitag, den 11.10.

Fahrradgruppe · Abfahrt und Ziel bitte erfragen. Anmeldung erforderlich.

freitags, 11.10. - 29.11., 9:30 - 11 Uhr

Englisch für den Alltag – mit Kathleen Koschel · Mit einem Native-Speaker kann man in diesem Konversationskurs über vielerlei Alltagssituationen sprechen, auf Wunsch an Hand einer Lektüre. Es sollten gute Englischkenntnisse vorhanden sein. Anmeldung erforderlich. Je nach Teilnehmerzahl 42 €.

Sonntag, den 13.10. ab 17 Uhr

Konzert der Chorgemeinschaft · MGK Kessenicher Liederkrantz / MGK Eintracht Bonn Kessenich.

Mittwoch, 16.10. und 13.11., 10 - 12 Uhr

Betreutes Wohnen - Wohnen mit Service – mit Anita Niemann · Sie erhalten einen Überblick über Konzept und Rahmenbedingungen des Betreuten Wohnens. Danach Hausrundgang mit Wohnungsbesichtigung. Anmeldung erforderlich.

Mittwoch, 16.10. und 20.11., 12:30 - 18:45 Uhr

Busfahrten · Die genauen Fahrtbeschreibungen, Anmeldefristen und Gebühren entnehmen Sie bitte dem Monatsprogramm des Margarete-Grundmann-Hauses. Anmeldung erforderlich.

Improvisation 60+ – mit Jutta Grobkinski · Können Menschen miteinander spielen ohne den Partner oder den Ausgang der Geschichte zu kennen? Kostenlose Schnupperstunde im Oktober, Kursbeginn im November. Verb. Anmeldung über die VHS Bonn. Kurs-Nr: 2266 Anmeldung erforderlich. 4 Termine 35,1 €, 4 Termine ermäßigt 24,6 €.

Bunter Bilderbogen · Ausstellung mit Zeichnungen und Aquarellen von Erwin Gerdes. Ausstellungseröffnung 17.10.2013.

Donnerstag, den 17.10.
15:30 - 16:30 Uhr

Musikalischer Nachmittag zum Erntedank · Konzert der Harmonika-Freunde Meckenheim im Zuge der Ausstellungseröffnung „Bunter Bilderbogen“. Es gibt frischen Zwiebelkuchen mit federweißen. Spende erbeten. Anmeldung erforderlich. .

Freitag, den 18.10.

Von Rech an der Ahr entlang bis Dernau · Treffpunkt und Abfahrt: 12.48 Uhr mit der RB30 ab Haltestelle „Hauptbahnhof-Bonn“ (Gleis 4) bis zur Haltestelle „Rech Bf“. Anmeldung erforderlich. .

Singen ist Ausdruck höchster Freude · Ganz gleich ob Sie gesanglich oder musikalische Vorkenntnisse haben - wir laden Sie ganz herzlich dazu ein, mit Dozentin Katharina Wingen, zu singen. Anmeldung über die VHS Bonn. Anmeldung erforderlich. 4 Termine 45,3 €, Ermäßigt 33,6 €.

Filmnachmittage · Die Filmtitel entnehmen Sie bitte dem Monatsprogramm des Margarete-Grundmann-Hauses.

Mittwoch, den 23.10. ab 15 Uhr

Vortrag: FriedWald - Bestattung in der Natur – mit Martin Glaser · Informationsveranstaltung über das Konzept und Standorte von FiedWald zu Bestattung in der Natur. .

Donnerstag, den 24.10. 16 - 17:15 Uhr

Malerische Orte am Luganer See- nördlicher Teil – von Ursula Weischer · Diavortrag Impressionen rund um Lugano, Campione d'Italia und Gandria. .

Freitag, den 25.10.

Fahrradgruppe · Abfahrt und Ziel bitte erfragen. Anmeldung erforderlich. .

Freitag, den 25.10. ab 8:30 Uhr

Gemeinsames Frühstück · Anmeldung · Anmeldung erforderlich bis zum 23.10.2013. 4,5 €.

Freitag, den 25.10. 9:30 - 12 Uhr

Schuhverkauf und Beratung · Die Firma Senioren-Schuh ist Anbieter fußgerechter Schuhmode für ältere Menschen.

Sonntag, den 27.10. ab 15:30 Uhr

Rheinland im Film – Rheinische Mundart - Bönnsche Tön, Teil 3 · Der dritte Teil der Filmreihe beschäftigt sich mit dem „Jehöösch“ -sprich rheinischen Begriffen, Geschichten und Anekdoten rund um Küche, Wohnung, Haus und Hof. Außerdem wird gekocht und Berufe geraten. Anmeldung erwünscht. 3 €.

Montag, den 28.10. 15 - 16 Uhr

Bingo-Nachmittag.

Dienstag, den 29.10. 10 - 12 Uhr

Jung und Alt machen einen Kreativ-Ausflug ins Kunstmuseum · Treffpunkt: vor der Tür der Kreativ-Werkstatt.

Donnerstag, den 31.10. 16 - 17:15 Uhr

Weiß-Blau Impressionen, Teil 2: Oberfranken - Vom Bamberger Reiter bis nach Sanspareil – von Hans-Josef Arck · Diavortrag. 2 €.

Freitag, den 1.11.

Von Beuel am Rhein entlang über den Bonner Bogen zum Bundeshäuschen · Treffpunkt und Abfahrt: 13.15 Uhr mit der Buslinie 529 ab Haltestelle „Hauptbahnhof-Bonn“ (ZOB-A3) bis zur Haltestelle „Hermannstr./Konrad Adenauer Platz.“ · Anmeldung erforderlich.

Freitag, den 1.11. ab 19 Uhr

Konzert mit Diane Ponzio · Jazz mit intelligenten Texten und einer Stimme die einen ganzen Chor ersetzt.

Montag, 4.11. bis 16.12. und 13.01., bis 3.03., 11:15 - 12:45 Uhr

Spanisch für Senioren – mit Vorkenntnissen - Sie möchten mehr über die spanische Kultur erfahren? Wir arbeiten in einer lockeren Atmosphäre und das Lerntempo richtet sich nach Ihnen. Anmeldung erforderlich. 15 Termine 75 €.

Mittwoch, den 6.11. 15:30 - 17 Uhr

Vortrag: Das Betreuungsrecht – mit Ralf Waeser · Unabhängig von Alter und Gesundheitszustand kann jeder Mensch mit dem Betreuungsrecht in Berührung kommen. Der Vortrag gibt Einblicke in die gesetzliche Grundlagen sowie Möglichkeiten und Grenzen.

Donnerstag, den 7.11. ab 15 Uhr

Die Martinsfeuer von Ahrweiler · Auf den Weinbergen um Ahrweiler werden alljährlich am Samstag vor St. Martin 4 Feuer und 4 Fackelschaubilder der 4 „Huten“ abgebrannt. Vor der Filmvorführung gibt es einen Laternenumzug der Kinder aus Luther's Arche.

Freitag, den 8.11.

Fahrradgruppe · Abfahrt und Ziel bitte erfragen. Anmeldung erforderlich.

10.11.2013

Ganzheitliche Massage für Paare – mit Christina Heinrichs · Ausgewählte naturreine Basis- und Aromaöle unterstützen bei entspannter Atmosphäre die wohltuende Wirkung der Massagen. Anmeldung über VHS Bonn, Kurs-Nr: L77325 Anmeldung erforderlich. 51,93 €, Ermäßigt 39,=83 €.

Dienstag, 12.11. bis 7.1., 18 - 19:15 Uhr

PRAEVITA „Qigong“ · Anmeldung unter: (0228) 289 707 83 oder www.praevita.com. 8 Termine 125 €.

Donnerstag, den 14.11. 15 - 17 Uhr

Bingo-Nachmittag bei Kaffee und Kuchen.

Freitag, den 15.11. ab 16 Uhr

Klaviernachmittag „Musik hören und verstehen“ · Marlis von Bassewitz stellt Ihnen an diesem Nachmittag verschiedene Werke der klassischen Musik vor und moderiert sie in einem musikhistorischen Zusammenhang.

Donnerstag, den 21.11. ab 15 Uhr

Lesung des Kreativ Schreibkurses – Musikalisch begleitet von den Geschwistern Rempel (Geige, Klavier) · Mit Kaffee und Kuchen. Spende erbeten. .

Freitag, den 22.11.

Fahrradgruppe · Abfahrt und Ziel bitte erfragen.

Freitag, den 22.11. ab 8:30 Uhr

Jung und Alt frühstücken gemeinsam.

Sonntag, den 24.11. ab 15 Uhr

Die Kapitalanlage - Der Herr Kommerzienrat ist unpässlich! – von Reinhard Knur · Eine Komödie um viel Geld, das alle haben wollen und keiner hat. Vorher Kaffee und Kuchen. 5 €.

Montag, den 25.11. 15 - 16 Uhr

Bingo-Nachmittag.

Donnerstag, den 28.11. 16 - 17:15 Uhr

Bilder aus Gujarat im Norden Indiens – von Anke Röhl · Diavortrag Impressionen aus den Bundesstaaten Rajasthan und Gujarat. 2 €.

Freitag, den 29.11.

Rund um den Annaberger Hof mit Einker in der Waldau · Abfahrt: 13.22 Uhr mit der Buslinie 602 ab Haltestelle „Hauptbahnhof-Bonn“ (ZOB A1) bis zur Haltestelle „Ippendorf, Altenheim“ . .

Samstag, den 30.11. ab 17 Uhr

„Veni Redemptor Gentium“ · Es spielt der Arbeitskreis für Alte Musik auf historischen Instrumenten unter Leitung von Hans Georg Büchel. Spende erbeten.

Donnerstag, den 5.12. 16 - 17:15 Uhr

Malerische Orte am Luganer See - südlicher Teil – Ursula Weischer · Diavortrag Impressionen rund um Morcote, Riva San Vitale und Capolago. 2 €.

Samstag, den 7.12. ab 15:30 Uhr

„Ave Maria“ · Mit Julia Parnes, Sopran und Ludmila Givoina, Klavier. Um eine Spende wird gebeten.

Donnerstag, den 12.12. 14:30 - 17 Uhr

Adventsfeier. .

Montag, den 16.12. ab 19:30 Uhr

Weihnachtssingen · Mit der Chorgemeinschaft MGK Kessenicher Liederkrantz und MGK Eintracht Bonn Kessenich. .

**■ Nachbarschaftstreff
Pennenfeld**

Montag, den 21.10. ab 15 Uhr

Vortrag: Vortrag Betreuungsrecht · Inhalt und Möglichkeiten des Betreuungsrechts – hier finden Sie professionelle Hilfe zu Ihren Fragen!

Donnerstag, den 24.10. 15 - 17 Uhr

Offener Treff bei Kaffee und Kuchen · Zu dieser gemütlichen Kaffeerunde können Sie ihre Handarbeiten mitbringen oder mit den hier vorhandenen Materialien kreativ werden. Sie können einfach in Ruhe ein Buch lesen, es können Spiele gespielt werden oder wir klönen zu den Themen, die Sie mitbringen. Spende erbeten.

Donnerstag, den 28.11. 15 - 17 Uhr

Vortrag: Natur-Gesundheitsnachmittag zum Thema Diabetes · Die Heilpraktikerin und Dozentin Ulrike Spree hält einen Vortrag zum Thema Diabetes aus der Sicht der Naturheilkunde. Im Anschluss gibt es genug Zeit, Ihre diesbezüglichen Fragen zu beantworten. Neben den oben angeführten Veranstaltungen findet ein monatlich wechselndes Programm mit Ausflügen, Vorträgen und Kursen statt!.

■ Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

Dienstag, den 8.10. ab 17:30 Uhr
Vortrag: Mediation-Umgang mit Konflikten – mit Eva Nies · Anmeldung erforderlich.

Dienstag, den 29.10. 19-20:30 Uhr
Gesund bis (mindestens) Weihnachten – Mit Brigitte Wulff · Tipps und Tricks von gestern für Leute von heute! Lernen Sie ein wenig über einheimische Kräuter und Ihre wohltuende Wirkung – gerade, aber nicht nur, in der Herbstzeit! Anmeldung erforderlich. 2,5 €.

Freitag, den 8.11. 17:30-19:30 Uhr
Kraftsuppen-Vitalität und Wohlbefinden aus dem Kochtopf – Mit Dr. Maria Ebert-Joisten und Ursula Hecht-Wagner · Die Referentin vermittelt die Schönheit und Faszination des Regenwaldes von Costa Rica. Wir bieten Ihnen Einblick in die Wirkung unserer Nahrungsmittel und die Zubereitung einiger Suppenrezepte. Anmeldung unter: 0228 - 710 131 95 Anmeldung erforderlich. 35 €.

Freitag, den 8.11. ab 18:30 Uhr
Frauen treffen Frauen – Mit Anne Hensgen · Anmeldung erforderlich.

Dienstag, den 12.11. 15-17 Uhr
Vortrag: Dunkle Gestalten leben gefährlich! Unterwegs in der Dämmerung und Dunkelheit – Mit Cornelia Brodeser; Verkehrswacht Bonn e.V. · Trotz früh einbrechender Dämmerung und Dunkelheit sowie schlechter Sicht glauben viele Verkehrsteilnehmer auf ihre Sichtbarkeit verzichten zu können. Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 21.11. ab 18:30 Uhr
Stadtteilspaziergang für Neubürger – Mit Anne Hensgen · Anmeldung erforderlich. 2 €.

Freitag, den 29.11. ab 18:30 Uhr
Reiseimpressionen aus Kambodscha – Mit Anne Hensgen · Diavortrag Bilder aus Reisen nach Kamdobscha werden Sie in eine andere Welt entführen. Neben schönen Aufnahmen werden Sie zu Land und Leute einige Hintergrundinformationen erhalten. Anmeldung erforderlich. 2 €.

■ Offene Tür Dürenstraße e.V.

Freitag, den 4.10. 10-11:30 Uhr
Frühstück – Referentin: Barbara Velarde · Reichhaltiges Frühstücksbuffet mit Salaten, Wurst, Schinken und Käse, Brötchen etc. · Anmeldung erforderlich. 5,5 €.

Donnerstag, den 17.10. 15-17 Uhr
Klaaftreff „Rond om oos aal Borchschöll“ – Leitung: Herr K.J. Schwalb · Anmeldung erforderlich.

Freitag, den 18.10. ab 10 Uhr
Vortrag: Senior – Welche Versicherungen sind wichtig – mit Corinna Schoch · Sie erhalten Informationen zu den verschiedenen Formen der Versicherungen und was Sie bei einem Vertragsabschluss beachten müssen. Anmeldung erforderlich. .

Mittwoch, den 23.10. 7:30-16 Uhr
Pferdemarkt und Herbstkirmes in Warendorf · Beim Gang durch die Stallgassen des Landgestüts Warendorf erfahren Sie einiges über die wertvollen Tiere. Anschließend haben Sie die Gelegenheit, eine große Herbstkirmes mit Viehmarkt zu besuchen, sowie weitere Veranstaltungen. Absage bis 3 Werktagen vorher möglich, sonst fallen Stornogebühren an. Anmeldung · Anmeldung erforderlich bis zum 15.10.2013. 33 €.

Mittwoch, den 23.10. 14:30-16:30 Uhr
Vortrag: Alte Gewohnheiten – neue Regeln – Referentin: Claudia Brodeßer · Was erfahrende PKW – Fahrer wissen sollten. .

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

Samstag, den 5.10. 11-15 Uhr
Vortrag: Philosophisch-Psychologisches Caféhausgespräch – Referent: Dr. Erich Schechner · Sinnfindung im Zyklus des Lebens im Kuppelsaal Metropol Bonn. Anmeldung per Email erforderlich unter: erichschechner@t-online.de. Anmeldung erforderlich. 10 €.

Dienstag, den 8.10. 17:30-19 Uhr
Vortrag: Wohnprojekte der Zukunft · Lebensträume kennen kein Alter – Mit Willi Löhr · Die Zukunft von neuen barrierefreien Wohnbedürfnissen und eine veränderte Energiesituation werden künftig neue Herausforderungen bringen. Wohnen im Alter wird sich im demographischen Wandel verändern? Anmeldung erforderlich.

Dienstag, den 8.10. 18-20 Uhr
Vortrag: Alle Zeit der Welt – Mit Willi Löhr · Haben wir Zeit oder hat uns die Zeit im Griff! Also lieben und leben wir die Zeit, die uns noch zur Verfügung steht. Anmeldung erforderlich. 7 €.

Sonntag, den 20.10. 11-13 Uhr
Vortrag: Wahlverwandtschaften – Gemeinschaftliches Wohnen in der Stadt · Informationsveranstaltung zu Projekten des Wahlverwandtschaften Bonn e.V. Anmeldung erforderlich unter: vorstand@wahlverwandtschaften-bonn.de. Anmeldung erforderlich.

Samstag, den 2.11. 15-17 Uhr
Vortrag: Philosophisch-Psychologisches Caféhausgespräch – Referent: Dr. Annelen Kranefuss · Matthias Claudius: Wege der Sinnsuche.

■ Recht-Verständlich! e.V.

Donnerstag, den 10.10. ab 19 Uhr
Ausländerrecht, Familiennachzug – Referent: RA Dr. Wolfgang Buerstedde · Unter welchen Voraussetzungen kann ein ausländischer Ehegatte zu seinem Ehegatten nach Deutschland ziehen und andere Fragen.

Donnerstag, den 7.11. ab 19 Uhr
Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Bestattungsverfügung – Referent: RA Dr. Wolfgang Buerstedde · Sie werden über typische Fehler informiert und erfahren, wie Sie Ihre Vorsorge optimal gestalten können.

Donnerstag, den 14.11. ab 19 Uhr
Immobilien vererben oder verschenken? – Referent: RA Dr. Wolfgang Buerstedde · Themen sind auch die Übertragung unter Nießbrauchsvorbehalt, Gleichstellungsgelder für weichende

Erben, sowie die Schenkungs- und Erbschaftssteuer.

Donnerstag, den 28.11. ab 19 Uhr
Betriebskostenabrechnung: Fehler erkennen – Fehler vermeiden! – Referent: RA Dr. Wolfgang Buerstedde · Wie Sie die häufigsten Fehler finden bzw. vermeiden, wird ein auf das Miet- und Wohnungseigentumsrecht spezialisierter Anwalt erläutern.

■ Senioren-Begegnungsstätte Limperich e.V.

Dienstag, den 1.10. ab 15 Uhr
Fremde Kulturen – Afrika, Teil III – Mit Herrn Dederichs.

Donnerstag, den 7.11. ab 15 Uhr
Ökum. Senioren-Kaffee – Mit Herrn Pfarrer Verwold.

Dienstag, den 19.11. ab 15 Uhr
München, Weltstadt mit Herz – Mit Herrn Dederichs.

■ Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem

Mittwoch, 11.09. bis 11.12., 10-11:30 Uhr
Französische Konversation mit Grammatik – Referentin: Frau Blandine Süßmuth · Für Wiedereinsteiger mit guten Vorkenntnissen mit Texten aus aktuellen Ereignissen und Gesellschaft. Ein Quereinstieg ist jederzeit möglich! Anmeldung erforderlich. 11 Unterrichtseinheiten 70 €.

Mittwoch, den 2.10.
Bustour nach Hachenburg · Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem Aushang in der Begegnungsstätte. Anmeldung erforderlich.

Mittwoch, 16.10., 6.11. und 4.12., 14-17 Uhr
Play reading – Leitung: Frau Sue Petri · Anmeldung erforderlich. Kopiergeld 25 €.

Mittwoch, den 16.10. ab 15 Uhr
Herbstfest · Geselliger Nachmittag mit Musik und Tanz, bei Leberkäse mit Bei-

lage. Anmeldung · Anmeldung erforderlich bis zum 09.10.2013. 5 €.

Mittwoch, den 23.10. ab 15 Uhr
Filmvortrag „Der Goldene Ring“ – Referentin : Frau Ursula Reuter · In den weißen Nächten von St. Petersburg bis Moskau. Die alten Handelsstädte, Kathedralen und Klöster an der Wolga. 1,5 €.

dienstags, 29.10. - 17.12., 14:30-16 Uhr
Englische Konversation – Referentin: Frau Doris Kohlenbach · Texte aus Politik und Gesellschaft, sowie Literatur. Themen werden nach Absprache. Anmeldung erforderlich. 8 Unterrichtseinheiten 45 €.

Mittwoch, den 6.11. ab 15 Uhr
„Es ist angerichtet. Bitte nehmen Sie Platz“ – Leitung: Frau Gudrun Hillmann · Eine Lesung des VHS Kurs Kreatives Schreiben. mit musikalischer Begleitung von Konstantin Gockel (Violine).

Montag, 11.11. bis 9.12. und 13.01. bis 3.02., 9:30-11 Uhr

Italienisch für Fortgeschrittene: Grammatik von Null auf Hundert – Referentin: Frau Paola Castellari · Wie war das noch mal? Wieso kann ich mir die Regel nicht merken? In diesem Kurs wollen wir die italienische Grammatik anhand von Übungen aus verschiedenen Büchern erlernen bzw. auffrischen. Ebenso werden wir uns über unterschiedliche Texte austauschen, unseren Wortschatz ausbauen, Hörverständnis üben und vieles von der Landeskunde, Geschichte, Kultur und Tradition Italiens kennen lernen. Anmeldung erforderlich. 9 Unterrichtseinheiten 60 €.

Dienstag, den 12.11. ab 15 Uhr
Sankt Martins – Feier · Wir feiern gemeinsam bei Wecken, Kakao oder Kaffee „Sankt Martin“. Anmeldung · Anmeldung erforderlich bis zum 05.11.2013.

Mittwoch, den 27.11. ab 15 Uhr
Kuba – mit Ursula Reuter · Die historische Atmosphäre von Städten wie Havanna, Trinidad, Santiago de Kuba, aber auch eine Fahrt durch die Zuckerrohrfelder die kleinen Dörfer und Märkte. 1,5 €.

Adressen der Anbieter: Seiten 22/23



**Besser leben. Zuhause fühlen.
Mit unserer Immobilienleibrente.**

Die Deutsche Leibrenten Unternehmensgruppe mit Sitz in Köln wandelt den Wert Ihrer Immobilie in eine lebenslange Zusatzrente um. Sie bleiben in Ihrem vertrauten Umfeld wohnen und genießen mit der zusätzlichen Liquidität die schönen Seiten des Lebens.

Gerne beraten wir Sie in einem kostenlosen und unverbindlichen Gespräch. **Rufen Sie uns an: 0221.9957510** oder informieren Sie sich vorab auf unserer Internetseite: **www.deutsche-leibrenten.de**



**■ StattReisen
Bonn erleben e.V.**

Mittwoch, 2.10.2013, 21 Uhr
Mit dem Nachtwächter unterwegs · Treffpunkt: Rheingasse, Ecke Brassertufer Anmeldung erforderlich. 9,5 €, Ermäßigt 8 €.

Donnerstag, den 3.10. ab 11 Uhr
Die Bonner Republik – Das ehemalige Regierungsviertel in der Bannmeile · Treffpunkt: Eingang Museum König Anmeldung erforderlich. 8 €, Ermäßigt 6 €.

Donnerstag, den 3.10., 14:00 Uhr
Spionage in Bonn · Konspirativer Treffpunkt dieser Schnitzeljagd: Café Müller-Langhardt, am Markt. Anmeldung erforderlich. 19 €, Ermäßigt 16 €.

Donnerstag, den 3.10. ab 14 Uhr
von wegen der Demokratie. – Die wahren Geschichten der Bonner Republik · Treffpunkt: vor dem Haus der Geschichte, Willy-Brandt-Allee/ Ecke Rheinweg Anmeldung erforderlich. 8 €, Ermäßigt 6 €.

Freitag, 4.10. und 18.10., ab 18 Uhr
Brauerien und Bierkultur in Bonn · Treffpunkt: Vor dem Bonner Münster, Hauptportal Anmeldung erforderlich. 11 €, Ermäßigt 8 €.

Samstag, den 5.10. ab 14 Uhr
Beethoven ganz privat · Treffpunkt: Beethovenedenkmal, Münsterplatz Anmeldung erforderlich. 8 €, Ermäßigt 6 €.

Samstag, den 5.10. ab 14 Uhr
Willy-Brandt-Forum in Unkel · Treffpunkt: Willy-Brandt-Platz 5 in Unkel (im Zentrum der historischen Altstadt) Anmeldung erforderlich. 8 €, Ermäßigt 4 €.

Sonntag, den 6.10. ab 11 Uhr
Auf und unter'm Pflaster – Rundgang durch die Bonner Innenstadt · Treffpunkt: Poststraße/Ecke Maximilianstraße, gegenüber dem Hauptbahnhof Anmeldung erforderlich. 8 €, Ermäßigt 6 €.

Sonntag, den 6.10. ab 14 Uhr
Bonnerinnen, berühmt und berüchtigt – Rundgang · Treffpunkt: Hauptportal Bonner Münster Anmeldung erforderlich. 8 €, Ermäßigt 6 €.

Sonntag, den 6.10. ab 14 Uhr
Die Flak-Kaserne auf dem Venusberg · Treffpunkt: Sertürner Str. / Ecke Sigmund-Freund-Str. Anmeldung erforderlich. 8 €, Ermäßigt 6 €.

Sonntag, den 6.10. ab 14 Uhr
Südstadt: Aufbruch in die Gründerzeit · Treffpunkt: Poppelsdorfer Allee/Ecke Prinz-Albert-Straße Anmeldung erforderlich. 8 €, Ermäßigt 6 €.

Samstag, den 12.10. ab 14 Uhr
Der Petersberg · Treffpunkt: Siegenbergmuseum, Kellerstraße 16, Königswinter Anmeldung erforderlich. 6 €.

Samstag, den 12.10. ab 14 Uhr
Tour d'amour · Treffpunkt: Altes Rathaus, Marktplatz Anmeldung erforderlich. 8 €, Ermäßigt 6 €.

Samstag, den 12.10. ab 18 Uhr
Kochen auf Rheinisch · Treffpunkt: Lehrküche Familienbildungsstätte, Lennéstr.5 Anmeldung erforderlich. Pro Person 43 €.

Sonntag, den 13.10. ab 11 Uhr
Rund um den Kurpark · Treffpunkt: Bahnhofshalle Bad Godesberg Anmeldung erforderlich. 8 €, Ermäßigt 6 €.

Sonntag, den 13.10. ab 13:30 Uhr
Kirchen und Musik in der Bonner Innenstadt · Treffpunkt: Eingang Münsterbasilika, Münsterplatz Anmeldung erforderlich. 9,5 €, Ermäßigt 8 €.

Sonntag, den 13.10. ab 14 Uhr
Nordstadt - Geschichten von unten · Treffpunkt: Kölnstraße/Ecke Rosental Anmeldung erforderlich. 8 €, Ermäßigt 6 €.

Freitag, den 18.10. ab 15 Uhr
Regierungsbunker Ahrweiler · Die Teilnehmer werden gebeten, warme Kleidung und feste Schuhe mitzunehmen. Treffpunkt: Bushaltestelle am Hofgarten, Adenauerallee/Ecke Am Hofgarten. Anmeldung erforderlich. 28 €.

Samstag, den 19.10. ab 12 Uhr
Hauptbahnhof Bonn · Treffpunkt: Hauptbahnhof Bonn: am Info-Point in der Bahnhofshalle Anmeldung erforderlich. 8 €, Ermäßigt 6 €.

Samstag, den 19.10. ab 14 Uhr
Mit der U-Bahn in die Römerzeit · Treffpunkt: Kölnstr./Ecke Rosental Anmeldung erforderlich. 9,5 €, Ermäßigt 8 €.

Sonntag, den 20.10. ab 11 Uhr
Spurensuche im ehem. Regierungsviertel · Treffpunkt: Ernst-Moritz-Arndt-Haus, Adenauerallee/Ecke Zweite Fähr-gasse Anmeldung erforderlich. 8 €, Ermäßigt 6 €.

Sonntag, den 20.10. ab 14 Uhr
Himmel und Ääd – Ein kulinarischer Rundgang · Treffpunkt: Altes Rathaus, Markt Anmeldung erforderlich. 9,5 €, Ermäßigt 8 €.

Montag, den 21.10. ab 10 Uhr
Das WeltStadtSpiel · Treffpunkt: Beethovenedenkmal, Münsterplatz Anmeldung erforderlich. 8 €, Ermäßigt 6 €.

Dienstag, den 22.10. ab 10 Uhr
Das Stadtspiel · Treffpunkt: Beethovenedenkmal, Münsterplatz Anmeldung erforderlich. 8 €, Ermäßigt 6 €.

Samstag, den 26.10. ab 14 Uhr
Altstadt Bad Godesberg · Treffpunkt: Vor der Redoute, Kurfürstenallee Anmeldung erforderlich. 8 €, Ermäßigt 6 €.

Samstag, den 26.10. ab 14 Uhr
Der Bonner Bogen · Treffpunkt: Königswinterer Str./Ecke Heinr.-Konen-Str. Anmeldung erforderlich. 8 €, Ermäßigt 6 €.

Sonntag, den 27.10. ab 11 Uhr
Die Rheinische Butterfahrt (rechtsrh.) · Treffpunkt: Bushaltestelle am Hofgarten Anmeldung erforderlich. 33 €.

Sonntag, den 27.10. ab 11 Uhr
Schöne neue Warenwelt · Einkaufsbummel durch das Bonn um 1909. Treffpunkt: Altes Rathaus, Marktplatz

Anmeldung erforderlich. 9,5 €, Ermäßigt 8 €.

Sonntag, den 27.10. ab 14 Uhr
Jüdisches Bonn · Männliche Teilnehmer werden gebeten, eine Kopfbedeckung mitzubringen. Treffpunkt: Jüdischer Friedhof Römerstr./Ecke Augustusing Anmeldung erforderlich. 8 €, Ermäßigt 6 €.

Sonntag, den 27.10. ab 14 Uhr
Zwischen Bahnsteig 11 und Amt 99 · Die total verrückte Innenstadt-Führung. Treffpunkt: Poststr./Ecke Maximilianstr., gegenüber dem Hauptbahnhof Anmeldung erforderlich. 8 €, Ermäßigt 6 €.

■ Zenten - Haus der Begegnung

Mittwoch, den 2.10. 18 - 20 Uhr
Vortrag: Demenz in der Familie – Mit Tilla Heilmann.

Dienstag, den 8.10. ab 15 Uhr
Oktoberfest · Vorverkauf läuft. Eintritt 4 €.

Mittwoch, den 9.10. 18 - 20 Uhr
Vortrag: Hilfsangebote für Demenzerkrankte – Verschiedene Referenten.

Montag, den 14.10. 16 - 17 Uhr
Myanmar – Von Christian Schulze · Diavortrag.

Mittwoch, den 16.10. 18 - 20 Uhr
Vortrag: Fortschritte der Demenzforschung – Mit Prof. Dr. Frank Jessen · Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 7.11. 16 - 17 Uhr
Martinsingen – Mit Brigitte Dickten-Struck · Mit dem Haus-Chor des –Zenten- Hauses.

Montag, den 18.11. ab 15 Uhr
Heiteres und Besinnliches – Mit Peter Brust · „Trotz allem – et wor schön“. 1 €.

■ Volkshochschule Bonn

Dienstag, den 1.10. 17 - 19 Uhr
Vortrag: Neue Wohnformen in Bonn – Ein Überblick · VHS in Bad Godesberg, Michaelplatz 5, Raum 02.

Mittwoch, den 2.10. 18 - 19:30 Uhr
Vortrag: Einführung in das deutsche Erbrecht · VHS in Bad Godesberg, Michaelplatz 5, Raum 02.

Mittwoch, den 2.10. 18 - 20 Uhr
Vortrag: Eine Demenzerkrankung in meiner Familie - wie kann ich damit umgehen? · Zenten-Haus, An der Wolfsburg 35.

Montag, den 7.10.
Vortrag: Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung · VHS in Bad Godesberg, Michaelplatz 5, Raum 02.

Mittwoch, den 9.10. 14:30 - 17 Uhr
Vortrag: Sicherheit für Frauen · VHS in Bad Godesberg, Michaelplatz 5, Raum 02.

Mittwoch, den 9.10. 18 - 20 Uhr
Vortrag: Von der Haushaltshilfe bis zum Pflegeheim - Hilfsangebote für an Demenz Erkrankte im Großraum Bonn/Rhein-Sieg · Zenten-Haus, An der Wolfsburg 35.

Samstag, den 12.10. 14 - 17 Uhr
Halten Sie Konzentration und Gedächtnis fit! · VHS, Wilhelmstr. 34, Raum 2.04. Anmeldung erforderlich. 12 €.

Montag, den 14.10. 15 - 18 Uhr
Vortrag: Erste Hilfe - Wissen 60+ · Ausbildungszentrum des ASB, Endericher Str. 125.

Mittwoch, den 16.10. 18 - 20 Uhr
Vortrag: Fortschritte und Perspektiven der Demenzforschung – Vortrag: Professor Dr. Frank Jessen · Zenten-Haus, An der Wolfsburg 35.

Donnerstag, den 17.10. 11 - 12 Uhr
Improvisation 60 plus. (Schnupperstunde) · Margarete-Grundmann-Haus, Lotharstr. 84-86.

Donnerstag, den 17.10. 17 - 18:30 Uhr
Vortrag: Zum Glück im (Un)Ruhestand - Selbsterfahrung und Erfahrungsaustausch für Frauen (Einführungsabend) · Heinz-Dörks-Haus, Joachimstr. 10-12. Anmeldung erforderlich. 5 €.

Sonntag, den 10.11. 10 - 13 Uhr
Wie war das Wort?? Es liegt mir auf der Zunge, · VHS, Wilhelmstr. 34, Raum 1.10. Anmeldung erforderlich. 12 €.

montags, 11.11. - 16.12., 09 - 12:15 Uhr

Erste Schritte am Computer im Betriebssystem Windows 7 für Ältere (55+) · VHS, Wilhelmstr. 34, Raum 2.06 (EDV) Kursberatung EDV unter Telefon 77-4904/4905. Anmeldung erforderlich. 6 Termine 117,16 €.

Windows 7 für wirkliche Anfänger Teil 3 · VHS, Wilhelmstr. 34, Raum 2.06 (EDV) Kursberatung EDV unter Telefon 77-4904/4905. Anmeldung erforderlich. 5 Termine 107,3 €.

dienstags, 12.11. - 17.12., 09 - 12:15 Uhr
Windows 7 Aufbaukurs für Ältere (55+) · VHS, Wilhelmstr. 34, Raum 2.06 (EDV) Kursberatung EDV unter Telefon 77-4904/4905. Anmeldung erforderlich. 6 Termine 131,74 €.

dienstags, 12.11. - 10.12., 10 - 13:15 Uhr

Textverarbeitung mit Word 2007 und Windows 7 (50+) · VHS in Bad Godesberg, Michaelplatz 5, Raum 11 (EDV) Kursberatung EDV unter Telefon 77-4904/4905. Anmeldung erforderlich. 5 Termine 121,8 €.

Donnerstag, den 14.11. 16 - 18 Uhr
Vortrag: Vergesslich oder dement? - Wie fängt das eigentlich an? · Haus auf dem Heiderhof, Bonn-Bad Godesberg, Tulpenbaumweg 18. Anmeldung erwünscht.

Samstag, 16.11. bis Sonntag, 17.11., 9 - 16 Uhr

Einführung in das Internet · VHS in Bad Godesberg, Michaelplatz 5, Raum 11 (EDV) Kursberatung EDV unter Telefon 77-4904/4905. Anmeldung erforderlich. 2 Termine 70,34 €.

Freitag, den 22.11. 16 - 18 Uhr
Vortrag: Das Wohnprojekt Heerstraße der Wahlverwandtschaften e.V. · Wahlverwandtschaften Bonn e.V., Heerstr. 177. Anmeldung erwünscht. 5 €.

Samstag, 30.11. bis Sonntag, 1.12., 9 - 16 Uhr

Rund um die E-Mail - die elektronische Post · VHS, Wilhelmstr. 34, Raum 2.06 (EDV) Kursberatung EDV unter Telefon 77-4904/4905. Anmeldung erforderlich. 2 Termine 70,34 €.

■ Wohnstift Beethoven

Montag, den 7.10. ab 16 Uhr
Giotto di Bondone – Die Fresken in Assisi und Padua – von Dr. Gudrun Pamme-Vogelsang · Diavortrag Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 10.10. ab 16 Uhr
Muscat, Mutrah, Musandam – Impressionen aus dem Sultanat Oman – von Klaus Ehler · Diavortrag Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 17.10. ab 16 Uhr
Georg Büchner – der melancholische Revolutionär – zum 150. Geburtstag – Literatur-Vortrag von Dr. Jürgen Nelles · Anmeldung erforderlich.

Montag, den 21.10. ab 16 Uhr
USA: Südstaatenromantik zwischen Traum und Wirklichkeit – von Marianne Neumann · Diavortrag Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 24.10. ab 16 Uhr
Max Hermann Neißer – Literatur-Vortrag von Dr. Doris Maurer · Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 31.10. ab 16 Uhr
Portugal, Teil 1 – von Josef Schavier · Diavortrag Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 7.11. ab 16:30 Uhr
Vortrag: Zauber von Musik und Dichtung – Abschied: Stufe des Lebens – von Rolf Kettner · Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 21.11. ab 16 Uhr
Portugal, Teil 2 – von Josef Schavier · Diavortrag Anmeldung erforderlich.

Freitag, den 22.11. ab 19 Uhr
Hauskonzert – mit Heribert Koch, Klavier · Anmeldung erforderlich.

■ Freie Werkstatt Theater „AltenTheater“

So., 27. 10., 16 Uhr/Do., 31. 10., 11 Uhr/Mo., 18.11., 16 Uhr/Di., 19.11., 11 Uhr/Do., 5.12., 11 Uhr/Fr., 6.12., 19 Uhr
„Vom Leben“ erzählt von Kindheitserinnerungen, Heimat und Abschieden, von Auf- und Ausbrüchen, großen Romanzen, Hochzeitsanekdoten, jungen Vätern und Müttern, Kontinuität und Umbrüchen im Erwachsenenendasein und der Perspektive des gealterten Menschen. Eintritt : 10 €, Gruppenpreis ab 10 Personen 8 € (nur nach Voranmeldung und Vorkasse).

Symposium „Aktives Altern“

Ehrenamt und Bewegung als Ressource für Wohlbefinden und Gesundheit

Wie sieht „aktives Altern“ im Alltag aus? Wie kann ich Altern und Alter gestalten? Wie kann ich mein körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden fördern und möglichst lange selbständig, unabhängig und zufrieden bleiben?

Das Symposium will dazu Anregungen geben und vielfältige Möglichkeiten aufzeigen.

Ein erster, wichtiger Schritt ist, sich auf die Phase direkt im Anschluss nach dem Erwerbsleben vorzubereiten, es folgt die Planung der Zeit im Ruhestand, das Suchen und Finden von sinnvollen Aktivitäten, zum Beispiel: Beteiligung an gesellschaftlichen Prozessen, vielleicht als „lebenslanges Lernen“: Stelle ich eigenes Wissen anderen zur Verfügung oder profitiere ich vom Wissen und den Erfahrungen anderer?

Anhand praktischer, exemplarischer Beispiele werden ehrenamtlichen Engagements dargestellt. Gerade im Ehrenamt können persönliche Interessen und Ressourcen entdeckt und Potenziale des Alters sinnvoll entwickelt werden. Im Kontakt mit verschiedenen gesellschaftlichen Gruppierungen wie Familie, Nachbarn, Organisationen und Un-

ternehmen lassen sich – auch im gegenseitigen Erfahrungsaustausch – Lebenserfahrungen an die Gesellschaft zurückgeben.

Eine unverzichtbare Voraussetzung für die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben und Ereignissen sind körperliche und geistige Fitness.

Es ist ratsam, sich schon in jüngeren Jahren in angemessenem Rahmen zu fordern. Ausdauertraining, Kräftigungsprogramme, Entspannungs- und Stressmanagement sowie die Bereitschaft, sich seiner allgemeinen Verantwortung bewusst zu werden und sich für seine Umwelt einzusetzen, können zudem langfristig körperliche wie geistige Gesundheit erhalten und verbessern und das allgemeine Wohlbefinden fördern. Keine Angst: selbst wer viele Jahre lang keinerlei Aktivitäten nachgegangen ist, profitiert von der Teilnahme an Bewegungsprogrammen.

Dass regelmäßiges Training in jedem Alter wirkt, ist erwiesen. Was es zu beachten gibt, wel-

che Methoden besonders für Ältere geeignet sind und was man als Neueinsteiger auf keinen Fall tun sollte – all dies soll im Symposium vermittelt und diskutiert werden.

Martina Weiß-Bischof

Ort: Offene Tür Dürenstraße e.V.
Dürenstraße 2a, 53173 Bonn

Termin: 7. November 2013

Uhrzeit: 15:00 bis 17:30 Uhr

Referenten: Martina Weiß-Bischof

Gesundheitsmanagerin und Projektleiterin
Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V.
Hans-Böckler-Straße 16, Bonn-Beuel
www.vfb-bonn.de
Telefon 0228-4036727

Dr. Heinz Pilartz, Arzt und Mediator

Die Teilnahme ist entgeltfrei. Wegen der Raumplanung wird um **Anmeldung** in der **OT Dürenstraße 2a**, unter 0228/35 72 20 oder info@ot-godesberg.de gebeten.



Die Region hautnah erleben

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



Ihr starker regionaler Partner für Ihre Finanzen!



Volksbank
Bonn Rhein-Sieg

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)

Mittwoch, den 2.10. 19:30 - 21 Uhr

Die Bedeutung von Sekundärbiotopen als Lebensraum für Wildbienen · Umweltzentrum Friesheimer Busch, Ertstadt. Mehr: 0228 - 24 95 799 oder info@biostation-bonn.de.

Donnerstag, den 3.10. 16 - 19 Uhr

Hilfe zur Selbsthilfe - Energetisches Arbeiten - mit Ingrid Knöfel · Mehr unter 02241 - 69 575. Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 3.10. ab 17 Uhr

1913 - Klavierklänge in Zeiten des Umbruchs · Im LVR-LandesMuseum Bonn. Mehr unter 0228 - 2070351 oder musikschule@bonn.de. Anmeldung erforderlich.

Samstag, den 5.10. 10 - 17 Uhr

Experimentelles Radio · In der LoComMedienAkademie. Mehr unter 0178 - 1745582 oder locom@locomnet.de. Anmeldung erforderlich. 10 €.

Samstag, den 5.10. ab 17 Uhr

Konzert mit Kunhwa Lee · In der Blücherstr. 14, 53115 Bonn. Mehr unter 0228 - 41 07 67 55 oder info@paque-klavier.de. Anmeldung erforderlich. 15 €, Ermäßigt 10 €.

Sonntag, den 6.10. 16 - 17:30 Uhr

Rhythmen - Ragas - Songs · In der Kulturstiftung Pfennigsdorf. Mehr unter 0178-9255662 oder katy@katysedna-online.de.

Sonntag, den 6.10. ab 18 Uhr

Junge Pianisten zu Gast im Schloss der Burg Namedy · Überraschungskonzert mit Dongkyu Kim (Korea), Preisträger des Klavierwettbewerb 2011. Anmeldung erforderlich. 18 €.

Montag, 7.10. ab 13:00 Uhr - Freitag, 11.10. bis 13:30 Uhr

Das Bild der „Anderen“ - Die Darstellung des Fremden in den Medien - Entdecken Sie mediale Stereotypen und stärken Sie Ihre interkulturelle Kompetenz in einer pluralistischen Gesellschaft. Bitte genauen Ort erfragen unter 0228 - 883-7127 oder kim.hegelau@fes.de. Anmeldung erforderlich. 100 €.

Montag, den 7.10. ab 20 Uhr

Die Brasilianer kommen · LVR-Landes-Museum. Mehr unter 0177 - 45 39 722 oder post@literaturhaus-bonn.de. Anmeldung erforderlich. 16 €, Ermäßigt 8 €.

Dienstag, den 8.10. 14:30 - 16:30 Uhr

KreativWerkstatt des SeniorenMedienForums Bonn · Sie möchten einmal monatlich unter Gleichgesinnten diskutieren, mitwirken? Hier sind Sie genau richtig! Mehr unter 0172 - 17 45 582 oder locom@locomnet.de. Anmeldung erforderlich.

Dienstag, den 8.10. ab 17 Uhr

Der Weg der Demokratie · Im Museum Alexander König. Mehr unter 0228 - 34 41 31 oder info@fsa-bonn.de.

Donnerstag, den 10.10. ab 19 Uhr

Antisemitismus und Antijudaismus in Mittelalter und früherer Neuzeit · Im kleinen Kleines jüdisches Lehrhaus in Oberkassel. Mehr unter 0228 - 908 279 90 oder kleineslehrhaus@gmail.com. Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 10.10. ab 19 Uhr

Der Erste Weltkrieg im Film · Im LVR-LandesMuseum Bonn. Mehr unter veranstaltungen-museumsverbund@lvr.de.

Donnerstag, den 10.10. 19 - 21 Uhr

Rund um die Rente · In der Kulturstiftung Pfennigsdorf. Mehr unter 0228 - 31 55 95 oder info@rentenberatung-bonn.de.

Freitag, den 11.10. 13 - 19 Uhr

Die Macht der Medien · In der LoComMedienAkademie. Mehr unter 0178 - 51 75 940 oder tdogen@locomnet.de. Anmeldung erforderlich. 10 €.

Freitag, den 11.10. ab 20 Uhr

Go.old Tanztheater 50+ · In der Brotfabrik. Mehr unter 0228 - 42 131-0 oder mail@brotfabrik-theater.de. Anmeldung erforderlich. 10 €, Ermäßigt 7,5 €.

Samstag, den 12.10.

Tagesexkursion ins Rheinische Braunkohlerevier · Ab Bhf. Beuel. Mehr unter 0228 - 85 03 40-0 oder 0228 - 850340-0. Anmeldung erforderlich. 36,3 €.

Sonntag, den 13.10. 16 - 18 Uhr

Lesen, was Sache ist · In der Kulturstiftung Pfennigsdorf. Mehr unter 0228 - 35016565 oder erwin.ruchatz@t-online.de.

Montag, den 14.10. 17 - 20 Uhr

Kreatives Schreiben - Wege zum Text · In der LoComMedienAkademie. Mehr unter 0178 - 51 75 940 oder tdogen@locomnet.de. 20 €.

Mittwoch, den 16.10. 17 - 19 Uhr

Führung durch das Arboretum - Park Härle in Oberkassel · Im Stiftung Arboretum Park Härle. Mehr unter 0228 - 24 99 27 27 oder info@arboretum-haerle.de.

Donnerstag, den 17.10. 19 - 21 Uhr

Vortrag: „Als Orpheus wieder sang.“ · In der Kulturstiftung Pfennigsdorf. Mehr unter 0228 - 9766928 oder kh.windisch@web.de.

Freitag, den 18.10. 14 - 16 Uhr

Lebenshörbücher & Hörbücher mit eigenen Texten · In der LoComMedien-Akademie. Mehr unter 0178 - 51 75 940 oder tdogen@locomnet.de. Anmeldung erforderlich.

Freitag, den 18.10. ab 19:30 Uhr

Ein Abend mit Heinrich Heine · Im Johanniterhaus. Mehr unter 0228 - 21 46 44 oder info@abk-bonn.de. Anmeldung erforderlich. 20 €.

Samstag, den 19.10. 9:30 - 15:30 Uhr

Schutz unserer Schmetterlinge · Bitte Gummistiefel oder wasserdichte Schuhe anziehen! Treffpunkt Bonn-Kohlkaul, Parkplatz am Straßenknick. Mehr unter 0228 - 24 95 799. Anmeldung erforderlich.

Samstag, den 19.10. 10 - 17 Uhr

Grundlagen des Presse- und Urheberrechts · In der LoComMedienAkademie. Mehr unter 0178 - 51 75 940 oder tdogen@locomnet.de. Anmeldung erforderlich. 10 €.

Samstag, 19.10. und 30.11., ab 16 Uhr

Literatursalon - Gespräch über Gelesenes · In der Kulturstiftung Pfennigsdorf. Mehr unter 0228 - 85046551 oder avspee@web.de.

Sonntag, den 20.10. ab 16 Uhr

Musik und Politik / Beethoven und Bonn · In der Kulturstiftung Pfennigsdorf. Mehr unter stephan.eisel@gmx.net.

Donnerstag, den 24.10. 17 - 20 Uhr

Grundlagen der Rhetorik & Freies Sprechen · Die Teilnehmer/-innen erlernen, in jeder Situation eine Gesprächsrunde

leiten zu können sowie sich bei Vorträgen überzeugend zu präsentieren. Mehr unter 0178 - 51 75 940 oder tdogen@locomnet.de. Anmeldung erforderlich. 20 €.

Donnerstag, den 24.10. ab 19 Uhr

Stadt der Zukunft · Im Bildungszentrum des Wissenschaftsladen Bonn e.V. Mehr unter 0228 - 20 16 166 oder bildungszentrum@wilabonn.de. Anmeldung erforderlich. 10 €.

Donnerstag, den 24.10. 19 - 21 Uhr

Buchvorstellung „Hijacking America's Mind On 9/11“ · In der Kulturstiftung Pfennigsdorf. Mehr unter 0178 - 51 75 940 oder tdogen@locomnet.de.

Freitag, den 25.10. 15 - 18 Uhr

Hilfe zur Selbsthilfe - Erfahrungsaustausch und Übungsnachmittag - mit Ingrid Knöfel · Im LoCom-Haus. Mehr unter 02241 - 69 575 oder kontakt@energiefundus.de. Anmeldung erforderlich.

Sonntag, den 27.10. 16 - 17:30 Uhr

Pfennigsdorf Konzerte - Junge Künstler der Musikschule Bonn stellen sich vor: „Junge Stimmen“ · Mehr unter 0228 - 77 45 48 oder musikschule@bonn.de.

Freitag, den 1.11.

Körperwahrnehmung - Selbstwertgefühl mit der Aroha-Methode · Im Bildungszentrum im Wissenschaftsladen Bonn e.V. Mehr unter 0228 - 20 16 166 oder bildungszentrum@wilabonn.de. Anmeldung erforderlich. 65 €.

Sonntag, den 3.11. ab 16 Uhr

Wagner meets Verdi · In der Kulturstiftung Pfennigsdorf. Mehr unter 0151 - 41 62 49 40 oder harippop@arcor.de.

mittwochs, 6.11. - 18.12., 15 - 17 Uhr

Jeder ist ein Philosoph - Philosophieren im Gespräch · In der VHS-Bad Godesberg. Mehr unter 0228 - 34 41 31 oder info@fsa-bonn.de. Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 7.11. 19 - 21 Uhr

Vortrag: Jeder ist ein Philosoph - Philosophieren im Gespräch · In der Kulturstiftung Pfennigsdorf. Mehr unter 0228 - 61 96 377 oder theo@payk-online.de. Anmeldung erforderlich.

Freitag, den 8.11.

Kaffeefahrt „Die kleine Rheinschleife“ · Ab Bhf. Beuel. Mehr unter 0228 - 85 03 40-0 oder 0228 - 850340-0. Anmeldung erforderlich. 39,5 €.

Freitag, 8.11. bis Sonntag, 10.11., 12 - 15 Uhr

Leben und Wohnen im Alter · Im Bildungszentrum Schloss Eichholz. Mehr unter 02236 - 7074410 oder jutta.graf@kas.de. Anmeldung erforderlich. 130 €.

Freitag, den 8.11. ab 19:30 Uhr

Die Entstehung des Antisemitismus in Deutschland - mit Hannelore Fuchs · In der Stadthalle Bad Godesberg. Mehr unter 0228 - 35 69 27 oder fuchs.montagclub@t-online.de. Anmeldung erforderlich. 5 €.

Samstag, den 9.11. 10 - 17 Uhr

Grundlagen der Sprach- und Sprechkompetenz für das Sprechen und Moderieren im Hörfunk, Vorträgen, Reden, Rezitationen, Lesungen in Beruf und Freizeit. Sonntags finden praktische Übungen statt. Bitte genauen Ort erfragen unter 0172 - 17 45 582 oder locom@locomnet.de. Anmeldung erforderlich. 10 €.

Sonntag, den 10.11. 16-18 Uhr

Karneval mit Blues und Biss · In der Kulturstiftung Pfennigsdorf. Mehr unter 0170-4486494 oder ladisbass@gmail.com.

Dienstag, den 12.11. ab 18 Uhr

Vortrag: Malta - ein Blick hinter die Kulissen des EU-Staates · In der Kulturstiftung Pfennigsdorf. Mehr unter 0228 - 46 34 37 oder 0228 - 463437.

Donnerstag, den 14.11. 19-21 Uhr

Inklusion - Grenzen und Möglichkeiten · In der Kulturstiftung Pfennigsdorf. Mehr unter 0175 - 61 91 570 oder kath_ecu@hotmail.com. Anmeldung erforderlich.

Samstag, den 16.11. ab 17 Uhr

Meine Geschichte - hörgerecht hörbar machen · In der LoComMedienAkademie. Mehr unter 0172 - 17 45 582 oder locom@locomnet.de. Anmeldung erforderlich. 10 €.

Sonntag, den 17.11. 16-17:30 Uhr

Vortrag: Albrecht Dürer (1471 - 1528) - Kunstlergenie der deutschen Renaissance - Vortrag von Frau Dr. A. Schmid · In der Kulturstiftung Pfennigsdorf. Mehr unter 0228 - 61 97 62 64 oder stiftungpfennigsdorf@gmail.com. Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 21.11. ab 18 Uhr

Kunstgeflecht - Klanggeflecht · Im Stadtmuseum Siegburg. Mehr unter 0163 - 57 85 012 oder kunstgeflecht@gmx-topmail.de. Anmeldung erforderlich. 12 €.

Donnerstag, den 21.11. 19-21 Uhr

Neuer Film zur Bönnschen Mundart: „Dat es ming Jehöösch“ - Rheinisches zu Küche, Wohnung, Haus und Hof · In der Kulturstiftung Pfennigsdorf. 02241 - 932533 oder Georg.Divossen@gmx.de. Anmeldung erforderlich.

Freitag, den 22.11. 13-19 Uhr

Journalistisches Schreiben - Schreiben fürs Hören · In der LoComMedienAkademie. Mehr unter 0178 - 51 75 940 oder tdoge@locomnet.de. Anmeldung erforderlich. 10 €.

Samstag, den 23.11. 15-17 Uhr

„Was ich als Junge im Poppelsdorf der Nachkriegszeit erlebte.“ - Erzählungen von Karl Kaldeich u.a. In der Kulturstiftung Pfennigsdorf. Mehr unter 0170 - 52 45 697 oder christian.kleist@carpus.de. Anmeldung erforderlich.

Samstag, den 23.11. ab 17 Uhr

Konzert mit Benjamin Ramirez · Im Musikstudio und Galerie Gabriele Paqué. Mehr unter 0228 - 41 07 67 55 oder info@paque-klavier.de. Anmeldung erforderlich. 20 €, Ermäßigt 10 €.

Sonntag, den 24.11. 16-17:30 Uhr

Pfennigsdorf Konzerte - Junge Künstler der Musikschule stellen sich vor: Harfenkonzert · Mehr unter 0228 - 77 45 48 oder musikschule@bonn.de.

Samstag, den 30.11. 10-20 Uhr

Fahrt zum Weihnachtsmarkt in Aachen · Mit dem RSE ab Bhf. Beuel. Mehr unter 0228 - 85 03 40-0 oder 0228 - 850340-0. Anmeldung erforderlich. 48 €, Kinder 24 €.

Samstag, den 30.11. ab 10:30 Uhr

Das Museum Schnütgen in Köln - mit Manfred Stützer · Mehr unter 0228 - 21 46 44. Anmeldung erforderlich. 15 €.

Samstag, den 30.11. ab 16 Uhr

46. Geburtstag des Montag-Clubs · Im Kelterhaus Muffendorf. Mehr unter 0228-356927 oder fuchs.montag-Club@t-online.de. Anmeldung erforderlich. 8 €.

Samstag, den 30.11. ab 19 Uhr

Einstimmen auf den 1. Advent im Innenhof der Burg Namedy · Mehr unter 02632 - 48 625 oder info@burg-namedy.de. Anmeldung erforderlich.

Sonntag, den 1.12. 16-18 Uhr

Geschichten aus der dunklen Jahreszeit · In der Kulturstiftung Pfennigsdorf. Mehr unter 0178 - 51 75 940 oder tdoge@locomnet.de. Anmeldung erforderlich.

Montag, 2.12. ab 13:00 Uhr - Freitag, 6.12. bis 13:30 Uhr

Eiszeit oder Zeitenwende? - Die USA und der Iran zwischen Sanktionspolitik und Annäherung · In der Friedrich-Ebert-Stiftung. Mehr unter 0228 - 883-71 27 oder kim.hegelau@fes.de. Anmeldung erforderlich. 100 €.

Donnerstag, den 5.12. ab 19 Uhr

Vortrag: Eine Reise durch den Kongo - mit Prof. Nando Belardi · In der Kulturstiftung Pfennigsdorf. Mehr unter 0228 - 97 66 928 oder kh.windisch@web.de.

Donnerstag, den 5.12. ab 19:30 Uhr

Konzert und Lesung im Advent · In der Ev. Bücherei an der Christuskirche. Mehr unter 0228 - 352729 oder mjmanuel@freenet.de.

Samstag, den 7.12. 10-16 Uhr

Interview & Studiogespräch · In der LoComMedienAkademie. Mehr unter 0178 - 1745582 oder locom@locomnet.de. Anmeldung erforderlich. 10 €.

Sonntag, den 8.12. ab 16 Uhr

Gedichte und Musik von ttt - Trio, Text & Ton · In der Kulturstiftung Pfennigsdorf. Mehr unter 0228 - 6196377 oder theo@payk-online.de.

Donnerstag, den 12.12. 19-21 Uhr

Vortrag: Architektur für die Kunst gebaut - Vortrag von Architektin Monika Dietz - mit Manfred Lohmann · In der Kulturstiftung Pfennigsdorf. Mehr unter 0228 - 61 97 62 64 oder stiftungpfennigsdorf@gmail.com.

Samstag, den 14.12. 10-16 Uhr

Lyrische Texte für Hörfunk und Hörbuch gestalten · In der LoComMedienAkademie. Mehr unter 0178 - 1745582 oder locom@locomnet.de. Anmeldung erforderlich. 10 €.

Samstag, den 14.12. 11-19 Uhr

Weihnachtsmarkt Limburg an der Lahn · Mit der RSE ab Bahnhof Beuel. Mehr unter 0228 - 85 03 40-0. Anmeldung erforderlich. 38 €, Kinder 19 €.

Samstag, den 14.12. ab 17 Uhr

Konzert mit Laute und Gesang · Im Musikstudio und Galerie Gabriele Paqué. Mehr unter 0228 - 41 07 67 55 oder info@paque-klavier.de. Anmeldung erforderlich. 20 €, Ermäßigt 10 €.

Sonntag, den 15.12. ab 16 Uhr

Architektur für die Kunst gebaut - Führung von Architektin Monika Dietz · Im Kunstmuseum Bonn. Mehr unter 0228 - 61 97 62 64 oder stiftungpfennigsdorf@gmail.com. Museumseintritt 7 €.

Sonntag, den 15.12. 16-18 Uhr

Märchen der Welt · In der Kulturstiftung Pfennigsdorf. Mehr unter 0228 - 3082363 oder angelika.krohne@gmx.de.

Sonntag, den 15.12. 18-20 Uhr

Die Welt ist rund - Erich Kästner für Erwachsene mit Hans Georgi - auf Burg Namedy · Georgi singt die von ihm vertonten Texte von Kästner. Ein Abend für alle Kästner-Fans und solche, die den Autor auf vergnüglich-nachdenkliche Weise kennenlernen wollen. Erfahren Sie mehr unter 02632 - 48 625 oder info@burg-namedy.de. Anmeldung erforderlich. 15 €.

Samstag, den 28.12.

Abschied und Neubeginn - ein Tag zum Jahresabschluss - mit Dr. Nikolaus Nagel · In der Praxis für Gesundheitsbildung, Beuel. Mehr unter 0228 - 90 91 900 oder info@gesundheitsbildung-bonn.de. Anmeldung erforderlich. 80 €.

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



Gebrauchtes zum gut finden!

Troc.com

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

Spedition Keller
Umzüge

53117 Bonn

Kölustraße 657

Telefon 02 28/67 55 01

Internet: www.spedition-keller.de

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

Schreiben Sie?

**Schicken Sie uns Ihr Manuskript -
es kommt in gute Hände.
Vertrauen Sie 36 Jahren Verlagserfahrung!**

Romane, Erzählungen, Biografien, Gedichte, Krimis,
Sach-, Tier- und Kinderbücher u. a.

R. G. Fischer Verlag · Orber Str. 30 · Fach 127 · D-60386 Frankfurt
Tel. 069 941 942 0 · Fax 069 941 942 98

www.verlage.net · E-Mail: lektorat@rgfischer-verlag.de



Café Restaurant Rheinpavillon

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

SENIORENBÜRO TAT UND RAT

Wir sind aktiv - auch im Alter

Machen Sie mit!

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

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

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

Wir werden gemeinsam einen Weg zur Realisierung Ihrer Ideen finden.

Wir freuen uns auf Sie!

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

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

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

Vorstand:
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 gezeigt, wie das Internet den Alltag erleichtern und richtig Spaß machen kann und sich Risiken vermeiden lassen. Anregungen und Themenvorschläge werden gerne nachgekommen. Ein Notebook mit W-LAN-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

Jeden 2. und 4. Mittwoch 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. Termine: jeden 2. und 4. Mittwoch, 10.30-12.15 Uhr und 14.15-16.00 Uhr; Leitung: Alexander de Montleart, Tel.: 02226-6208.

■ Familienkunde „Genealogie“

Wie und wo haben unsere Vorfahren gelebt? Wie können fehlende Unterlagen und Dokumente beschafft werden? Diesen Fragen wollen wir gemeinsam nachgehen. Alte Handschriften entziffern? Wir möchten uns auch die Sütterlin-Schrift erschließen. Ein Notebook oder ein PC sollten vorhanden sein, um das Gelernte auch durch eigene praktische Erfahrungen ausprobieren zu können. Termine: jeden 3. Donnerstag; An der Wolfsburg 1. Leitung: Eike Land-Reinhard; Email: selen@dlcom.de.

■ Montagsgespräche

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: Jeden 1. und 3. Montag
18.11. fällt aus!

Gruppe 2 (Workshop)

Montags von 14-16 Uhr
Termine: Jeden 1. und 3. Montag
18.11. fällt aus!

Gruppe 3 (Anfänger Fortsetzung)

Mittwochs von 14-16 Uhr.
Termine: Jeden 1. und 3. Mittwoch
20.11. fällt 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: Jeden 3. Mittwoch, 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, ab 16.15 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, Hervorhebungen, z. B. durch Tönen von Einzelheiten, Fotomontage, Fotomanipulation, richtiges Speichern. Vorausgesetzt werden Erfahrung im Umgang mit dem PC, Freude am Fotografieren und die Bereitschaft, sich gemeinsam mit anderen die Feinheiten von Bildgestaltung und -veränderung anzueignen. Es handelt sich um ein Praktikum, daher macht die Teilnahme nur Sinn mit einem Notebook vor Ort im Praktikum oder einem PC zu Hause. Jeder Teilnehmer soll das Gesehene und Gehörte selbst anwenden, erproben und vertiefen. Das Ergebnis: Ihre Fotos werden schöner und gute Fotos werden besser. Leitung: Günter Reiner, Tel.: 0228 97662833.

Der Kurs für Fortgeschrittene ist belegt. Interessenten für einen neuen Anfängerkurs ab dem 4. Dienstag im Oktober melden sich bis Anfang Oktober im Büro unter 0228 635532 oder unter seniorenbuero-bonn@t-online.de. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt; die Reihenfolge der Anmeldung entscheidet.

■ 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: 14.10.2013 Frau Kleuver: „Myanmar“; An der Wolfsburg 1., Leitung: Hans-Christian Schulze, Tel.: 0228-47 49 21.

■ Autobiografische Schreibwerkstatt

Wir wollen auf Spurensuche gehen – unser eigenes Leben betrachten. Daraus kann ein Beitrag für eine Familienchronik entstehen oder eine Geschichten-sammlung für die Familie und andere Menschen. Wir haben alle viel erlebt; wir haben etwas weiterzugeben an die, die nach uns kommen. Reisen Sie mit auf eine spannende Entdeckungsfahrt in die Vergangenheit. Egal ob mit Laptop oder Stapel Papier, kommen Sie auf jeden Fall mit viel Neugierde und Abenteuerlust. Anmeldung erforderlich. Termine: samstags, nach Absprache. Ort: Mehrzweckraum, An der Wolfsburg 1. Leitung: Angelika Rocklage, Tel.: 0172-7 13 20 14

■ Kurs „Arbeitsgemeinschaft Philosophie“

Was kann ich wissen? Was soll ich tun? Was darf ich hoffen? – Nach Immanuel Kant vereinigt sich in diesen 3 Fragen alles Interesse der menschlichen Vernunft. In gemeinsamen offenen Gesprächen und mit Hilfe unterschiedlicher philosophischer Texte beschäftigen wir uns mit ganz unterschiedlichen Positionen

zu diesen Grundfragen und entwickeln eigene Vorstellungen. Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 10 – 12 Uhr. Ort: Vortragsraum, An der Wolfsburg 1. Leitung: Paul Huesmann, Tel.: 0228-9 76 30 85

■ Kurs: „Leichte englische Konversation“

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

- 09.30 - 11.30 Uhr: (ausgebucht)
 - 12.15 - 14.15 Uhr: Einsteiger
 - 14.30 - 16.30 Uhr: Fortgeschrittene
- Kein Kurs am 28. November!

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

■ Kurs „Digitale Kunst“

Möchten Sie der digitalen Kunst Ihren Stempel aufdrücken? Entdecken Sie die Darstellung von Formen durch Vektorgrafiken und -Zeichnungen; bauen Sie sich ein Verständnis von Farbe und Komposition auf. Im Kurs beschäftigen wir uns mit dem Umarbeiten und Zusammenstellen von digitalen Bildern, traditionellen Zeichnungen, Farbe und Komposition. Wir erschaffen Kollagen und Werke fotorealistischer Kunst und nutzen dafür professionelle Hilfsmittel der digitalen Bildbearbeitung. Termine: jeden 1. Donnerstag im Monat; Fortgeschrittene: von 10 – 12 Uhr; Anfänger: von 14 – 16 Uhr. An der Wolfsburg 1; Leitung: Eike Land-Reinhard; Email: selen@dlcom.de.

■ Windows 8 + Windows 7: Grundfunktionen beim Notebook

An einfachen Beispielen werden die Basisfunktionen des Betriebssystems MS-Windows erschlossen und praxisnah erprobt. Sowohl die Kacheloptik wie auch die altbekannte Startoberfläche sollen in kleinen Schritten funktional erarbeitet werden. Präsentationen, Erläuterungen und eigenes Tun helfen bei der Erschließung der Lerneinheiten. Für den privaten Gebrauch frei verfügbare nützliche Applikationen werden vorgestellt. Zu den Themen gehören neben den Bedienungsgrundlagen auch die Einführung in die Computersicherheit, Datensicherung und Computermedien. Einfache Grundanwendungen des Systems für die Internetnutzung, Textverarbeitung und Foto/Videobetrachtung werden erprobt. Voraussetzung ist ein eigenes Notebook. Termine: freitags von 10 – 12 Uhr (ausgenommen: 1. Freitag im Monat). An der Wolfsburg 1. Tel.: 0228 635532 (Büro). Leitung: Enno Seebens.

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.

Sie, 70+, im Herzen junggeblieben, sucht nach dem schmerzlichen Verlust ihres Mannes vor 5 Jahren den Austausch mit einem Gleichgesinnten. Sie ist interessiert an Kunst, Kultur, guten Gesprächen und vielem Anderen. Sie malt und reist gerne, ist passionierte Tierfreundin und möchte dem Leben möglichst viele schöne Stunden abgewinnen. Vielleicht mit Ihnen? (CH 14/13)

Sie, 74, sucht Mitspielerinnen für Brettspiele bei sich zuhause (Bonn). Große Auswahl an Spielen vorhanden. (CH 13/13)

Sie, 60, sucht in Bonn netten Freundeskreis zum Gedankenaustausch und für gemeinsame Unternehmungen. (CH 12/13)

Sie, 62, vielseitig interessiert an Kultur, Natur, Politik, Reisen, Musik, Tanzen sucht nette Menschen für gemeinsame Unternehmungen im Raum Siegburg, Bonn, Köln. (CH 11/13)

Wer – in Windeck und Umgebung – hat Lust, mit mir gemeinsam Bücher auf Spanisch zu lesen und sich für Spanisch-Konversation zu treffen? (CH 10/13)

Wir, (67/49), spielen Orgel/Cembalo und Bratsche/Blockflöten und suchen Instrumentalisten zur Gründung eines Instrumentalkreises bzw. zum gemeinsamen kammermusikalischen Musizieren. Wer hat Lust? (CH 09/13)

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)

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

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

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

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

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

- Feuerwehr/Notarzt
112
- Arztrufzentrale Bonn
0 18 05 - 04 41 00
- Arztrufzentrale Rhein-Sieg-Kreis (rechtsrheinisch)
0 22 41 - 93 83 33
- Arztrufzentrale Köln
02 21 - 1 92 92
- Giftnotruf Bonn
02 28 - 1 92 40
- HsM Handeln statt misshandeln
Notruftelefon: **02 28 - 69 68 68**
- Krankentransport Bonn
02 28 - 65 22 11
- Krankentransport Rhein-Sieg-Kreis
0 22 41 - 1 92 22
- Krankentransport Feuerwehr Köln
02 21 - 74 54 54
- Notdienstpraxis im Malteserkrankenhaus Bonn
02 28 - 64 81 91 91
- Notdienstpraxis im Ev. Waldkrankenhaus
02 28 - 38 33 88
- Notdienstpraxis der niedergelassenen Ärzte in Beuel
02 28 - 40 73 33
- Privatärztlicher Notdienst – 24 Stunden
02 28 - 1 92 57
- Privatärztlicher Dienst – 24 Stunden
02 28 - 6 20 20 10
- Seniorenrecht Rechtsanwälte Rother
02 28 - 92 39 16 41
- Seniorenruf Stadt Bonn
02 28 / 77-66 99
- Senioren-Service Gutmann Unabhängige Wohnberatung 24 Std.-Heimplatzvermittlung
0800 / 278 14 89
- senioertermine.de
02 28 - 55 90 20
- Spedition Keller – Umzüge
02 28 - 67 55 01
- Zahnärztlicher Notdienst
0 18 05 - 98 67 00
- ZBV - Zentrale für Behindertenfahrten im Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V.
02 28-40 36 7-0

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) 317446

Duisdorf

☎ (02 28) 62 03 194

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



Pflegestation für Bonn

☎ (02 28) 21 34 39

Pflegestation für Bonn Nord-West

☎ (02 28) 68 84 83 - 0

Pflegestation für Beuel

☎ (02 28) 47 37 82

Pflegestationen für Bad Godesberg

☎ (02 28) 9 57 25 - 0 (Süd)

☎ (02 28) 68 83 84 - 0 (Nord)



**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) 9145 911