

... kostenfrei mitnehmen!

# aktiv termine

APRIL/MAI

- Ausstellungen
- Backen
- Basteln
- Beratung
- Bildung
- Brunch
- Cafeteria
- Computer
- Digitalfotografie
- Digitale Bildbearbeitung
- Entspannungsübungen
- Erzählcafé
- Filmvorführung
- Frühstück
- Fußpflege
- Gedächtnistraining
- Genealogie
- Gesellschaftsspiele
- Gesprächskreise
- Gymnastik/Turnen
- Handarbeiten
- 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 ...

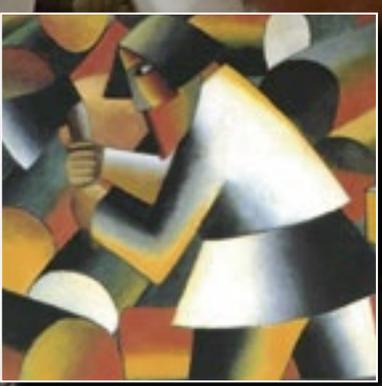
## Auf Odysseus' Route durch das westliche Mittelmeer

Seiten 16 – 21

12. HofArt in Wachtberg  
Seite 9

Kasimir Malewitsch in der Bundeskunsthalle  
Seiten 10/11

Spazieren gehen, deftig mahlzeiten und vielleicht noch etwas töpfern im nahen Westerwald  
Seiten 12 – 15





Jetzt gebührenfrei  
informieren:  
**0800 6833800**

# Zurück ins Leben

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.

Kaiser-Karl   
Klinik

Fachklinik für  
Rehabilitative Medizin

Orthopädie  
Geriatric  
Innere Medizin  
Traditionelle  
Chinesische Medizin

Graurheindorfer Straße 137  
53117 Bonn

[www.kaiser-karl-klinik.de](http://www.kaiser-karl-klinik.de)

## Editorial

Seien Sie begrüßt!

Stellen Sie sich vor, Sie möchten mit Ihrem Auto von einer Straße in eine andere einbiegen ... doch das Auto weigert sich. Vehement sogar. Es folgt nicht Ihrem Gaspedal sondern bremst sogar, beginnt mit zunehmender Lautstärke zu piepsen und auf dem Amaturenbrett blinkt es. Schließlich bleibt es stehen - aber es beruhigt sich auch wieder. Der Fußgänger, den Sie glatt übersehen haben, überquert die Straße und Sie sagen sich, Fortschritt sei Dank. Gefahr erkannt, noch bevor es richtig brenzlich geworden wäre.

Assistenzsysteme werden die Zukunft den gesamten Verkehr beherrschen. Unbequeme Fahrzeugführer-Aufgaben überlässt man dem Bordcomputer und der Vernetzung mit den Satelliten oder lokalen Sendern. Lästiges Einparken wird schon bald zur Vergangenheit gehören. Nervenkitzel adé.

Sie kommen von einer Reise heim, das Zuhause ist angenehm temperiert und die Pflanzen sind alle gesund. Trotz Ihrer Abwesenheit hat Ihr Heizbrenner - weil er sowieso Ihr Haus vor Auskühlung schützen musste - mehrfach Strom in ein lokales Netz eingespeist. Im Verbund mit anderen Heizbrennern in der Nachbarschaft bildet er ein lokales Heizkraftwerk mit Kraft-/Wärmekopplung. Energieeffizienz: über 95 %. Und mit geringen Emissionen.

Solche Anlagen lassen sich wirtschaftlich handelnde, vorausdenkende Investoren installieren. Ohne die vielen privaten Hausbesitzer unter ihnen, die dabei auch an ihre Nachwelt denken, wären diese Anlagen aber viel zu teuer. Hohe Stückzahlen machen die Technik erst wirtschaftlich.

Fortschritt wird allgemein eher der Jugend zugeschrieben (neudeutsch: „verortet“). Aber das ist nicht ganz so. Ein beachtlicher Anteil an der zügigen Entwicklung technischer Neuheiten lässt sich konkret auf die sogenannte „alternde Gesellschaft“ zurückführen. Menschen mit Lebenserfahrung nutzen sehr viel schneller, was sich für sie als sinnvoll herausstellt, und sie lassen Entwicklungen durchfallen, wenn sie unnützlich sind. Sie verfügen zudem über das Kapital, sich innovative Produkte zu leisten, wenn dies ihre Lebensqualität verbessert. Sie schaffen für viele Annehmlichkeiten eine Nachfrage, die es bei Jüngern nicht ausreichend gäbe.

„Ach, Herr Hipp, schreiben Sie doch einmal etwas Positives über Bonn“ – meine erste Idee: man hat es nicht weit in ein schönes Umland mit sehr vielen Freizeitangeboten, oder nach Köln oder sogar zum Flughafen ... Aber Moment, wie ist das jetzt gerade mit den ganzen Verkehrs-Sanierungsarbeiten, die Staus in alle Himmelsrichtungen provozieren? Schon wieder Pech gehabt, selbst daraus wird gerade nichts. Das Gute daran (doch noch etwas gefunden): anschließend haben wir möglicherweise für einige Jahre Ruhe. Die Stadt muss sparen.

Bis zum nächsten Mal!

Detlef Hipp

*Titelbild: Der „Royal Clipper“-Kapitän beim Sail Away  
in der Abendsonne der Adria.*

*Lesen Sie mehr darüber auf den Seiten 16 – 21!*

### ■ Service

Kaiser-Karl-Klinik: Erweiterungsbau auch für ambulante Rehabilitation . . . . .	4
Bio-Hotels mit neuem Katalog . . . . .	4
DAK-Medikamentenportal im web. . . . .	4
Die Rheinbacher Stadthüpfen . . . . .	5

### ■ Kulinarisches

... auf Westerwälder Art . . . . .	15
------------------------------------	----

### ■ Reisen

<b>Westerwald</b> „s Lääwe leeft net no'em Programm“ . . . . .	12 - 14
<b>Unter vollen Segeln</b> Auf der „Royal Clipper“ durchs westliche Mittelmeer . . . . .	16 - 21

### ■ Bildende Kunst

<b>HofArt</b> Ausstellungseröffnung . . . . .	7
<b>Rückblende 2013</b> Ausstellung zu politischer Fotografie und Karikatur . . . . .	9
<b>Kasimir Malewitsch</b> Russische Avantgarde . . . . .	10 - 11
<b>Kunst in der Kaiser-Karl-Klinik</b> Ausstellungseröffnung Farbenrausch . . . . .	32

### ■ Verbraucherinfo

<b>Volksbank Bonn-Rhein-Sieg</b> Mehr als 150 Jahre Erfolg . . . . .	6 - 7
<b>Begegnungsstätte Thomas Morus</b> Miteinander in Bonn-Tannenbusch . . . . .	8
<b>Plameco</b> Fachbetrieb für Raumdecken . . . . .	22
<b>5 Tipps für den Start ins Frühjahr</b> . . . . .	29

## aktiv termine

Adressen der Anbieter . . . . . **Seiten 30/31**

■ **Medientechnik, Internet,  
Computer, Digitalfotografie** . . . . . 23

■ **Regelmäßig Angebote** . . . . . 23 - 31

■ **Einmalig stattfindend: Lesungen,  
Gespräche, Seminare, Eröffnungen,  
viele weitere Angebote** . . . . . 32 - 37

■ **Tat und Rat**  
Gruppen und **Aktivitäten** . . . . . 38/39  
**SeniorenTreff** . . . . . 39

### ■ Allgemein

Impressum . . . . .	36
aktiv im Abo . . . . .	36
Wichtige Telefonnummern . . . . .	38

## Kaiser-Karl-Klinik mit neuem Anbau erweitert



Im November 2013 hat die Kaiser-Karl-Klinik ihr Angebot mit der Inbetriebnahme des Erweiterungsbau noch einmal deutlich vergrößern können. In den neuen Räumlichkeiten werden Osteopathie-Therapien, Chinesische Medizin sowie Rehabilitation für Patienten mit orthopädischen und unfallchirurgischen Erkrankungen angeboten.

Das Therapiezentrum wird für stationäre und für ambulante Rehabilitationsmaßnahmen genutzt. Das ambulante Reha-Angebot richtet sich ausschließlich an Patienten, die nicht mehr im Erwerbsleben stehen.

Weitere Informationen  
Kaiser-Karl-Klinik  
Graurheindorfer  
Straße 137  
53117 Bonn  
Tel.: 02 28 / 68 33-0  
[www.kaiser-karl-klinik.de](http://www.kaiser-karl-klinik.de)



## Bio-Hotels mit neuem Katalog.



Im neuen, druckfrischen Katalog der BIO HOTELS kann man in die Welt der BIO HOTELS eintauchen, die Vielseitigkeit der unterschiedlichen Häuser kennenlernen und mehr über die neuen Kompetenzgruppen erfahren.

Gedruckte Exemplare lassen sich anfordern. Alternativ findet sich der Katalog auch online auf der Webseite, die ebenfalls im neuen Look erscheint. Die BIO HOTELS Webseite bietet weitere Informationen zu den über 90 Häusern in acht verschiedenen Ländern und eine praktische Online-Livesuche.

[www.biohotels.info](http://www.biohotels.info)



## DAK: Medikamenten-Informationen online



Mehr Transparenz für Versicherte! Ab sofort bietet die DAK-Gesundheit im Internet einen neuen Service rund um Arzneimittel: Über eine Suchmaske erfahren sie, für welche Arzneimittel-Wirkstoffe Deutschlands drittgrößte Krankenkasse Rabattverträge mit Pharmaherstellern geschlossen hat.

Was viele nicht wissen: Für viele Wirkstoffe gibt es unterschiedliche Alternativpräparate, Packungsgrößen oder Dosierungen, die ohne Zuzahlung erhältlich sind, wenn ein rabattfähiger Wirkstoff vom Arzt verordnet wurde. Darüber gibt das neue Medikamentenportal Aufschluss.

Im letzten Jahr haben Ärzte DAK-Versicherten rund 68 Millionen Arzneimittel-Packungen verordnet – jede zweite Packung war ein Rabattarzneimittel.

[www.dak.de/medikamentenportal](http://www.dak.de/medikamentenportal)



**EIN LEBEN FÜR DIE KUNST.**

Grabgestaltung von Ihren Friedhofsgärtnern: Individuell wie das Leben!

**BdF**  
Bund deutscher Friedhofsgärtner

### Es lebe der Friedhof!

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

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

Die Dauergrabpflege-Einrichtungen der Friedhofsgärtner garantieren Ihnen:

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

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

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

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

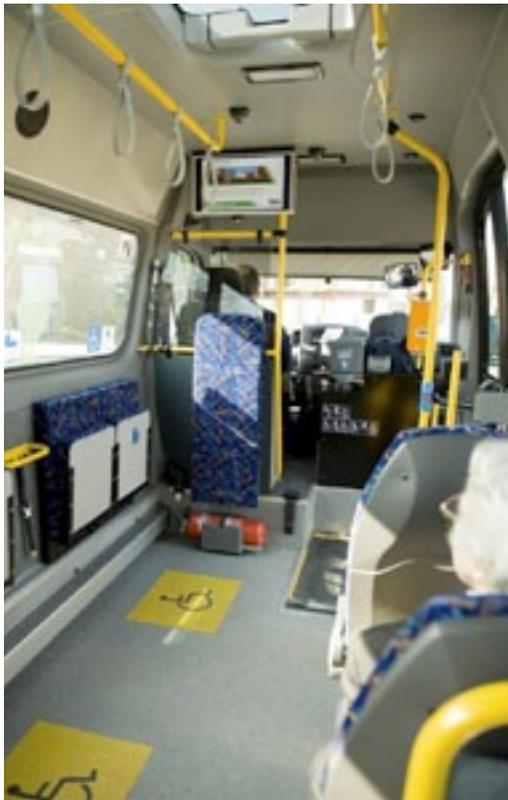
**DAUERGRABPFLEGE**  
Kostenlose Servicenummer\*  
**0800/15 16 17 0**  
\*aus dem deutschen Festnetz

# Sieh mal, was da hüpf! Öffentliches Verkehrsangebot ganz nahe bei den Fahrgästen ...

Das Verkehrsunternehmen RVK (Regionalverkehr Köln GmbH) betreibt in Bonn und dem Rhein-Sieg-Kreis dutzende Buslinien. Auf die neuen Anforderungen bezüglich wirtschaftlicher und Service-Flexibilität, reagiert es mit dem „Rheinbacher Stadthüpfer“ – einem Kleinbus, der im Dezember 2013, nach einer 3-jährigen Testphase, ins ÖPNV-Angebot übernommen wurde. Sehr zur Freude der Bürgerinnen und Bürger in Rheinbach. Schließlich haben sie sich auch den Namen ausgedacht: die ursprünglich „Flexbus“ genannte Linie 813 erhielt ihre heutige Bezeichnung im Rahmen eines Gewinnspiels, bei dem die Rheinbacher Bevölkerung aufgerufen war, Namensvorschläge für „ihren“ Bus einzusenden.



Das Fahrzeug ist eine Sonderanfertigung des Mercedes Sprinter. Neben der kompletten Ausstattung eines normalen Linienbusses (inkl. Videoanlagen und elektronischem Haltestellendisplay) ist an der Tür außerdem eine Rampe eingebaut worden, um z.B. Rollstühle oder Kinderwagen mit einem Gesamtgewicht von bis zu 350 kg aufnehmen zu können. Im Bus stehen zwei speziell ausgestattete Schwerbehindertenplätze zur Verfügung, insgesamt finden im Stadthüpfer 18 Fahrgäste Platz.



Die Strecke der Linie 813 ist ein Rundkurs, mit Start und Ziel an der Haltestelle Schweitzerstraße – unweit des Seniorenheims Bonifatius, wo das Fahrpersonal in der 14-minütigen Pause zwischen Ankunft um xx:42 Uhr und Weiterfahrt um xx:57 Uhr auch die Toilette aufsuchen kann. Eine Tour dauert ca. 50 Minuten und führt vorbei an Ärztehaus, Gericht, Bahnhof, Friedhof, verschiedenen Supermärkten etc. Andere Haltestellen liegen in Wohnvierteln, wodurch die Fahrgäste auch die eigenen vier Wände bzw. Wohnungen von Bekannten schnell erreichen.

Die meisten Fahrgäste kennen ihren Fahrer beim Namen, und die Fahrer kennen viele der Fahrgäste beim Namen. Warum das so ist? Das hier eingesetzte Personal wurde besonders intensiv geschult, beispielsweise Menschen mit Rolatoren beim Ein- oder Aussteigen behilflich sein zu können, darum wechselt es nur selten. Und auch die meisten Fahrgäste sind mittlerweile zu einer Art „Stammkundschaft“ geworden, fahren mehrmals wöchentlich (und teilweise sogar mehrmals täglich mit!) und kennen sich auch untereinander. Logisch, dass dann auch mal Sätze wie „Ach, dich hab ich ja auch schon lang nicht mehr hier gesehen!“ fallen. Diese besonderen Umgangsformen führen auch zu einer ganz besonderen, gemütlichen und familiären Atmosphäre im Bus, und braucht jemand etwas mehr Zeit zum ein- oder aussteigen, ist auch das kein Problem: im Stadthüpfer wartet man mit Verständnis auf den Vorder- oder Hintermann.

Eine Fahrkarte kostet 1,90 Euro pro Person – egal, ob der Fahrgast nur eine Haltestelle mitfährt oder gleich die komplette Runde. Dieter Schäfer: „Hat man Besuch und möchte ihm die Stadt zeigen – es bietet sich an, mit zwei Karten für zusammen 3,80 Euro eine nette Stadtrundfahrt zu erleben.“

Die erste Tour beginnt um 8:57 Uhr, die letzte um 18:57 Uhr – laut Schäfer fährt der Bus somit im meist frequentierten Zeitfenster. Anschlüsse am Rheinbacher Bahnhof, egal ob andere Buslinien oder Züge, werden (im Idealfall) erreicht. Fazit: ein durchaus ungewöhnliches, aber tolles Projekt der RVK! Nachahmungswert für andere Städte und Gemeinden.

Matthias Fromm

## „Hier geht es mir

„Ich genieße mein Leben jetzt genau so, wie ich es mir immer gewünscht habe - in einer großzügig geschnittenen, komfortablen Wohnung mit Küche und Balkon ... und mit dem Verwöhn-Service eines erstklassigen Hotels: Im Wohnstift Beethoven!

## bestens.“

Hier verfüge ich über meine unantastbare Privatsphäre, Sicherheit und Service, niveauvolle Nachbarschaft, anspruchsvolle Freizeitangebote, ein sehr gutes Restaurant, ein 31°C warmes Hallenbad und vieles mehr.

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

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

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

**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**

# Volksbank Bonn Rhein-Sieg begrüßt 60.000. Mitglied

Große Freude bei der Volksbank Bonn Rhein-Sieg. „Wir haben wenige Tage vor dem Jahresende 2013 die Marke von 60.000 Mitgliedern erreicht und übersprungen“ erklärt Vorstandsvorsitzender Jürgen Pütz. Jubiläums-Bankteilhaberin ist Sophia Almendro Ibanez aus Vilich-Müldorf (im Bonner Stadtbezirk Beuel). Die erst 10jährige Sophia darf sich über einen Gutschein für einen Besuch im Phantasialand zusammen mit ihren Eltern und dem kleinen Bruder Luca freuen.

Nach den Worten von Bankchef Pütz erlebte der Genossenschaftsgedanke in der Staatsschuldenkrise eine regelrechte Renaissance: „Immer mehr Menschen wünschen sich Banken mit demokratischen Strukturen. Manche gehen dafür sogar auf die Straße. Volksbanken und Raiffeisenbanken erfüllen diese Forderung seit mehr als 150 Jahren. Mit 60.000 Mitgliedern sind wir die größte Personenvereinigung in der Region!“

„Wir sind mit den Ergebnissen des Jahres 2013 zufrieden“, so lautet das allgemeine Resümee des Vorstandsvorsitzenden Pütz während der Jahrespressekonferenz der Volksbank Bonn Rhein-Sieg im Bonner Volksbank-Haus. Da die Investitionsbereitschaft in Wohnimmobilien und bei gewerblichen Kunden auch in 2013 ungebrochen blieb, florierete das Kreditgeschäft der Volksbank und expandierte um 5,5 Prozent (60 Millionen Euro) auf 1,14 Milliarden Euro.

Die Volksbank Bonn Rhein-Sieg ist dem Mittelstand der Region traditionell eng verbunden. „Die Gewinnsituation der Unternehmen ist gut. Die Investitionsbereitschaft und damit der Kreditbedarf sind auch in 2013 weiter gestiegen“, meinte Jürgen Pütz bei der Präsentation der Jahreszahlen.

**Plus bei Krediten,  
Einlagen und im  
Wertpapiergeschäft**

Deutliche Zuwächse verzeichnet die größte Genossenschaftsbank der Region trotz des niedrigen Zinsniveaus auch auf der Einlagenseite, die um 2,9 Prozent (42,4 Millionen Euro) auf 1,50 Milliarden Euro angestiegen ist.

Erfreulich sind auch die Steigerungsraten bei den hauseigenen Sparprodukten der Volksbank Bonn Rhein-Sieg. Immer mehr Kunden haben erkannt, dass mittelfristige Anlagen eine über der Inflationsrate

liegende Verzinsung aufweisen. So verwundert es nicht, dass das Volumen des Wachstumssparen sich von 3,8 Millionen Euro auf 8,1 Millionen Euro mehr als verdoppelt hat. Auch ein Sondersparbrief mit zweijähriger Laufzeit konnte innerhalb von fünf Monaten mit einem Volumen von 17,4 Millionen Euro platziert werden. Auch ist das gute alte Sparbuch wieder in Mode! Eine Steigerung um 10,5 Prozent oder 8 Millionen Euro führen zu einem Jahresendbestand von 84 Millionen Euro.

Dieser Trend ist auch in den ersten beiden Monaten des neuen Jahres 2014 ungebrochen. Die Tagesgelder wuchsen mit weiteren 20 Millionen Euro und damit um 4,76 Prozent weiter an. Ebenfalls weiter positiv ist der Trend bei den gesamten Spareinlagen, die auch in 2014 bereits um 750.000 Euro oder 0,3 Prozent auf 302 Millionen Euro zunahmen.

„Das Vertrauen der Kunden in die Sicherheit ihrer Einlagen ist ein hohes Gut“, erklärt Jürgen Pütz. Die Zuwächse bei den Einlagen führt der Bankvorstand auf das Vertrauen in die Bonität der Volksbank Bonn Rhein-Sieg und das erfolgreiche Wirken der deutschen Genossenschaftsbanken insgesamt zurück. Dabei ist es von besonderer Bedeutung, dass die Volksbank Bonn Rhein-Sieg der Sicherungseinrichtung des Bundesverbandes der Deutschen Volksbanken und Raiffeisenbanken (BVR) angehört. Sie schützt bei den ihr angeschlossenen Instituten stets

- zu 100 Prozent
- ohne betragsliche Begrenzung

die Einlagen und Inhaberschuldverschreibungen der Kunden.

Seit ihrem Bestehen hat noch nie ein Kunde einer angeschlossenen Bank einen

Verlust seiner Einlagen erlitten. Es mussten bisher noch nie Einleger entschädigt werden.

Ebenfalls stiegen die Volumina an, die Volksbank-Kunden außerhalb der Bankbilanz in Wertpapierdepots, in Fonds der UNION Investment oder in Bausparverträgen sowie in Lebensversicherungen anlegten. Insgesamt werden dort Mittel in Höhe von 1,135 Milliarden Euro verwaltet gegenüber 1,02 Milliarden zum Jahresulti-

**Wachstum in allen  
Bereichen!**

mo 2012. Der Zuwachs beträgt 33,6 Millionen Euro, was einer Steigerung um 3 Prozent entspricht.

Sehr erfreulich ist auch das Wachstum der Bestände

bei der DZ PRIVATBANK. Per 31.12.2013 unterhielten Kunden der Volksbank bei dem Anbieter für individuelle Anlagekonzepte für vermögende Privatkunden Kapitalanlagen in Höhe von 13,4 Millionen Euro. Das sind 4,7 Millionen Euro oder 54 Prozent mehr als vor einem Jahr.

Die Volksbank ist vor rund einem Jahr eine Kooperation mit der DZ PRIVATBANK eingegangen. Neben der Geldanlage bietet die Tochter unserer Zentralbanken (DZ Bank und WGZ Bank) auch Vermögensverwaltungen und Stiftungsmanagement an.

Insgesamt betreut die Volksbank Bonn Rhein-Sieg ein Kundenanlage-Volumen von 2,639 Milliarden Euro. Der Vergleichswert lag 2012 bei 2,563 Milliarden Euro. Die Steigerung beträgt 76 Millionen Euro oder 3 Prozent.

Die Bilanzsumme blieb mit 2,019 Milliarden Euro auf Vorjahresniveau, da die Bank auch in 2013 aktiv Positionen im Geschäft mit institutionellen Kunden reduziert hat.



## Wachtberg-Villip, vom 9. bis 11. Mai 2014 12. HofArt

Das Dutzend ist gelungen – die Wachtberger Kunstausstellung HofArt öffnet im Mai wieder mit einer beachtlichen Schar bemerkenswerter Handwerks-„Artisten“. Aus Köln ist in diesem Jahr die Goldschmiedin Susanne Gerlach ([www.somatiana.de](http://www.somatiana.de)) dabei



Georg Müller ([www.steinbildhauergeorgmueller.de](http://www.steinbildhauergeorgmueller.de)), der Steinbildhauermeister, der auf der Suche nach blauem Marmor ist, reist gar vom Steinhuder Meer an. Bei Alexander Fröhlich aus Bonn ([www.maxarios.de](http://www.maxarios.de)) können die Besucher handgefertigte Maßschuhe anfertigen lassen. John Gerard ([www.gerard-paperworks.com](http://www.gerard-paperworks.com)), ein amerikanischer Künstler und Papiermacher stellt sein handgeschöpftes Papier als Medium vor

und zeigt, dass Papier nicht allein Träger eines Bildes, sondern das Bild selbst sein kann. Der Gastgeber Josef Kemp ([www.DrehArt-Kemp.de](http://www.DrehArt-Kemp.de)), zeigt seine Drechselarbeiten aus heimischen Hölzern. Weitere Aussteller sind Beate Meffert-Schmengler aus Meckenheim, Skulpturen und Drucke, und Brigitte Wüster aus Bonn-Bad Godesberg, Keramik, sowie die Bildende Künstlerin Sidika Kordes aus Bonn.

### Öffnungszeiten:

Freitag, 9. Mai um 19.00 Uhr mit der Eröffnung der Ausstellung durch Julia Schuch, Metzgerie Koblenz, anschließend spielt die Band „Soulful of Blues“ Rhythm & Blues, Soul und Jazz.

Samstag, 10. Mai, 14 bis 18 Uhr  
Sonntag, 11. Mai, 11 bis 19 Uhr

0228/321274  
Josef und Bärbel Kemp  
Holzemer Str. 4  
53343 Wachtberg-Villip  
[www.DrehArtKemp.de](http://www.DrehArtKemp.de)

Unter dem Strich erwirtschaftete die Volksbank ein Ergebnis vor Bewertung in Höhe von 18,1 Millionen Euro. Es liegt um 15,4 Prozent oder 2,4 Millionen Euro über dem Wert des Vorjahres.

Nach Dotierung der Vorsorgereserven, dem Bewertungsergebnis und den Steuern verbleibt ein Jahresüberschuss von 4,7 Millionen Euro. Er liegt mit 200.000 Euro über dem Wert des Vorjahres (4,5 Millionen Euro), was einer Steigerung um 4,4 Prozent und damit der im Vorjahr geäußerten Prognose entspricht.

„Unser regionales, Geschäftsmodell, das auf dem persönlichen Kontakt zu den Kunden und Mitgliedern beruht, punktet weiterhin auch im Vergleich zu unseren Wettbewerbern“, sagte Jürgen Pütz mit Blick auf die wiederholten positiven Bewertungen der gesamten genossenschaftlichen Bankengruppe durch die Deutsche Schutzvereinigung für Wertpapierbesitz (zuletzt im Januar 2014).

Für das laufende Jahr 2014 zeigt sich die Volksbank Bonn Rhein-Sieg vorsichtig optimistisch. Zwar werden die regulatorischen Anforderungen das Ergebnis ebenso belasten wie das weiterhin sehr niedrige Zinsniveau. Vorstandsvorsitzender Pütz erklärt: „Es wird nicht leicht sein, das erreichte Niveau zu halten. Wir erwarten keine Zinssteigerungen sondern müssen auf Sicht mit den niedrigen Zinsen leben. Wir sind aber zuversichtlich, wiederum ein gutes Ergebnis zu erzielen, um sowohl unseren Mitgliedern eine attraktive Dividende zu zahlen als auch weiterhin Rücklagen aufzubauen. In dem anhaltend schwierigen Umfeld setzen wir weiter auf eine vertrauensvolle Zusammenarbeit mit unseren traditionellen Zielgruppen - den Mitgliedern und Kunden aus der mittelständischen Wirtschaft sowie den Privatkunden aus der Region Bonn/ Rhein-Sieg.“



# „Thomas Morus“

*... etabliert, engagiert, ambitioniert, aktuell.*

*Hände können Bände sprechen.*

Die Begegnungsstätte des Caritasverbandes in Bonn-Tannenbusch zeigt es eindrücklich in bunter Vielfalt: In der Oppelner Straße 124 reicht man sich die Hände und teilt das Leben miteinander. Dies demonstriert die große Bildwand im Veranstaltungsraum der Einrichtung, die die Senioren selbst gefertigt haben.

Seit 26 Jahren wird in „Thomas Morus“ Begegnung und Teilhabe großgeschrieben. Das Haus im Stadtteil Tannenbusch des Bonner Nordens und Stützpunkt der Integrationsagentur „Mondial im Tannenbusch“, ist eine fest etablierte Größe und eine lebendige Anlaufstelle für Menschen, die im Sozialraum Tannenbusch leben. Ziel ist es, vor Ort zu sein und den Menschen Teilhabe zu ermöglichen. Die Vernetzungen und Kooperationen mit vielen Institutionen, Gruppen und Vereinen ist ein wichtiger Bestandteil der Arbeit.

Das Spektrum der Aktivitäten ist so vielseitig wie die Menschen, die ein und ausgehen. Ob mit oder ohne Migrationshintergrund, für jede/n ist etwas dabei. Das zeigen unter vielen anderem das interkulturelle Männercafé und der Yogakurs in persischer Sprache. Ansonsten reicht das Angebot von wöchentlichen Kursen für Wohlergehen und Lebensqualität über speziell für die Gesundheit geeignete Kurse in Gymnastik, Seniorentanz und orientalischem Bauchtanz und Qi Gong bis hin zu Eutonie und Wandern.

Literatur, kreatives Schreiben und – ganz neu – ein philosophischer Gesprächskreis zeigen die kulturellen Ambitionen. Seit vielen Jahren besonders beliebt ist das wöchentliche kommunikative Erzählcafé mit frisch gebackenem Kuchen und das Kartenspielen.

Stimmen zu den unterschiedlichen Kursen:

- Das hochqualifizierte Angebot an gemeinsam ausgewählter Literatur, die homogene Zusammensetzung der Gruppe und die engagierte Gesprächsatmosphäre begeistern uns immer wieder im Literaturkreis.
- Schreiben bedeutet für mich Lebensfreude. Das Geschriebene mit anderen teilen gibt Erfüllung.
- Ich nehme seit 2 Jahren am Kreativen Schreiben teil und freue mich jede Woche darauf.
- Der orientalische Tanz ist für mich eine Freude der Seele. Die leichten Bewegungen mit Musik lassen jede schlechte Stimmung verfliegen.
- Eine sehr gute Atmosphäre und ein Zusammengehörigkeitsgefühl zeichnen die Stunden in Thomas Morus aus.
- Das vielseitige Angebot lässt kaum Wünsche offen.

Weitere Angebote sind: Kartenspiel und kommunikatives Kaffeetrinken. Für Menschen mit Fußproblemen stehen eine Fußpflegerin und ein Fußpfleger wöchentlich nach Absprache zur Verfügung.

Auch das Feiern in ungezwungener Atmosphäre kommt nicht zu kurz, so z. B. in der Karnevals- sowie in der Advents- und Weihnachtszeit.

Besondere Gaumenfreude bietet auch unser ehrenamtlicher Meisterkoch, der hin und wieder seine Koch-Events anbietet. Stets sind es kulinarische Höhepunkte für alle Gourmets unter unseren Besuchern.

Woche für Woche engagieren sich viele ehrenamtliche Helferinnen und Helfer in der Begegnungsstätte. Sie bilden eine außerordentliche Stütze für das Haus, ohne sie wäre das breite Angebot nicht aufrecht zu erhalten.

Ansprechpartnerin für alle Angebote ist Renate Kluckert. Sie organisiert auch die Vermietung von Räumen im Haus. Denn „Thomas Morus“ kann an Wochenenden auch für private Familienfeiern gemietet werden. Anfragen und Kontakte über Telefon 0228 666 777 oder eMail: [renate.kluckert@caritas-bonn.de](mailto:renate.kluckert@caritas-bonn.de)

Ein weiteres wichtiges Angebot im „Thomas Morus“ ist die Sozialberatung „SpOTS“ für Senioren (Stützpunkt Offene Tür für Senioren). Diese qualifizierte Unterstützung

bietet Sozialarbeiterin Verica Dominic-Bernards für Senioren ab 60 Jahren oder deren Angehörige an. Zu erreichen ist sie unter Telefon 0228 242 9816 oder eMail: [verica.dominic-bernards@caritas-bonn.de](mailto:verica.dominic-bernards@caritas-bonn.de)



*Renate Kluckert*

# ➤ Rückblende

## Der deutsche Preis für politische Fotografie und Karikatur

Das Museum für Zeitgeschichte präsentiert die besten politischen Fotografien und Karikaturen des Wettbewerbs

Noch bis zum 21. April 2014 im Haus der Geschichte



Rund 100 Fotos und 50 Karikaturen sind beim Rückblick auf die herausragenden Ereignisse des Jahres 2013 im Haus der Geschichte ab 19. März 2014 zu sehen. Den ersten Preis in der Kategorie Fotografie gewann der freie Fotograf Marko Priske. Sein Foto porträtiert Sigmar Gabriel im ICE von Berlin nach Hamburg am 7. März 2013. Es zeigt einen ruhig aus dem Fenster schauenden SPD-Vorsitzenden, dessen Bild sich in der Scheibe des Zuges spiegelt. Der Bundestagswahlkampf scheint noch in weiter Ferne zu liegen.

Bei den Karikaturisten gewann Heiko Sakurai mit einer Zeichnung von Angela Merkel als „schwarzer Witwe“. Ihr nächstes „Opfer“ ist Sigmar Gabriel, auf einem Tisch neben Frau Merkel stehen die schwarz bekränzten Fotos bisheriger Koalitionspartner von Frank-Walter Steinmeier bis Philipp Rösler,

An der Rückblende 2013 beteiligten sich 262 Bildjournalisten und 66 Karikaturisten mit insgesamt 1.278 Arbeiten. Veranstalter der Rückblende sind die Landesvertretung Rheinland-Pfalz und der Bundesverband Deutscher Zeitungsverleger gemeinsam mit den Partnern Bundespressekongress und Fotofinder.

Weitere Informationen: [www.rueckblende.rlp.de](http://www.rueckblende.rlp.de)



## Besser schlafen mit Entlastung und Komfort

Der Tag beginnt in der Nacht. Wer gut schläft hat mehr vom Tag. Die wichtigste Voraussetzung dafür ist die individuell auf den Schläfer abgestimmte Kombination aus Lattenrost und Matratze – das Schlafsystem.

Doch über den erholsamen Schlaf hinaus, bestehen bei vielen Menschen oft zusätzliche Problemlagen. Mit der richtigen Lagerung kann man in diesen Bereichen Erleichterung schaffen. Die häufigste Ursache für Rückenschmerzen findet



sich im unteren Bereich des Rückens – der Lendenwirbelsäule. Durch leichte Hochlagerung der Beine, stufenlos auf Knopfdruck, wird dieser Bereich entlastet und der Körper kann seine Regeneration unter erleichterten Bedingungen durchführen. Ähnliche Effekte der Entlastung erreicht man in den Bereichen Knie- und Hüftgelenke, Venenproblematik oder Reflux.

Oft fällt auch das Ein- und Aussteigen aus dem Bett schwer. Ein höhenverstellbares Bettgestell ergänzt die optimierte Lagerung des Körpers durch hoch und herunter fahren des gesamten Bettes. Auch helfenden wird hier die Arbeit deutlich erleichtert.



Das Bett vom Fachmann, mehr als Lattenrost und Matratze.

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



## 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](http://www.deutsche-leibrenten.de)



[www.deutsche-leibrenten.de](http://www.deutsche-leibrenten.de)

Der russische Künstler Kasimir Malewitsch wird oft auf seinen avantgardistischen Coup, das „Schwarze Quadrat“, reduziert. Er hat aber weit mehr zu bieten.

Gleich in der Eingangsrunde zur Ausstellung „Kasimir Malewitsch und die russische Avantgarde“ in der Bonner Bundeskunsthalle leuchtet dem Besucher ein farbenfrohes, abstraktes Gemälde auf weißem Grund entgegen. Wenige Schritte weiter hängen fünf flächig gestaltete, strahlend bunte Kompositionen, die an den Farbrausch der frühen Expressionisten erinnern. An der Stirnseite schreitet der in Rot und Orange gehaltene „Badende“ mit wuchtigen Schritten, die Arme schwenkend zum Wasser, in das er sich im nächsten Moment fröhlich stürzen wird. Und gegenüber können zwei rot dominierte Bilder bewundert werden, die Bauern auf dem Feld und im Wald bei der Arbeit darstellen. Sie sind ganz offensichtlich vom Kubismus inspiriert.

In die Kunstgeschichte eingeschrieben hat sich Kasimir Malewitsch aber mit einem ganz anderen Werk, nämlich mit dem berühmten „Schwarzen Quadrat“, das zur Ikone der abstrakten Malerei schlechthin geworden ist. Und genau so hat der Künstler es auch gemeint, als er das Bild 1915 in der „Letzten Futuristischen Gemeinschaftsausstellung“ in Petrograd ganz oben in die Ecke des Ausstellungsraumes hing, genau dort, wo traditionell in russischen Häusern der Ehrenplatz für die Ikone war. Das wurde vom Publikum als Sakrileg und Provokation aufgefasst, für den Künstler bedeutete es aber den Durchbruch von der gegenständlichen Malerei zur reinen Abstraktion. „In meinem verzweifelten Bemühen, die Kunst vom Ballast der gegenständlichen Welt zu befreien, floh ich zur Form des Quadrats“, konstatierte er. Und tatsächlich nahm genau hier die moderne abstrakte Kunst ihren Ausgang. Sie wollte nun nicht mehr nur die Welt abbilden oder erklären, sondern eigene Welten schaffen. Bis heute hat dieses Postulat in der bildenden Kunst Geltung.

Gelegentlich wird das Schwarze Quadrat als das „Ende der Malerei“ bezeichnet: mehr Abstraktion geht nicht. Aber Malewitsch blieb hier nicht stehen. Er reduzierte Farben und Formen immer weiter und gelangte schließlich zur Malerei in Weiß auf Weiß. Dazu meint die Kuratorin der Ausstellung, Agnieszka Lulinska: „Wenn man überhaupt von einem Ende der Malerei sprechen könnte, dann wäre es hier der Fall“.

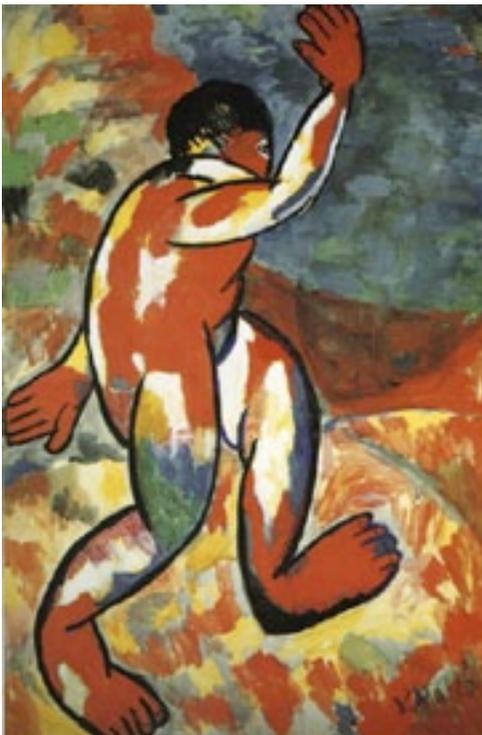
# SCHWARZ IM QUADRAT

*Doris Regina Gothe*



*Der Ausstellungsraum von 1915  
mit Malewitschs  
„Schwarzem Quadrat“  
in der Ikonenecke.*

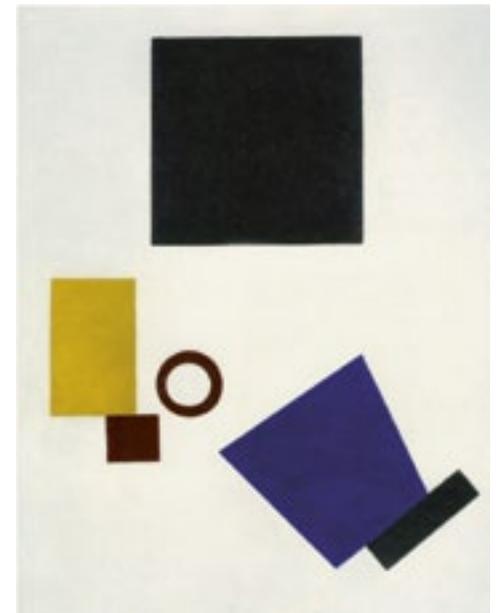
*Originaltitel des Fotos:  
A section of Suprematist works by  
Kazimir Malevich exhibited for the  
first time at the 0.10 exhibition  
© gemeinfrei, WikiCommons*



**Badender, 1911**  
Öl auf Leinwand  
© Stedelijk Museum, Amsterdam



**Der Schnitter, 1912**  
Öl auf Leinwand  
© Nischnyj Nowgorod  
Staatliches Kunstmuseum



## KASIMIR MALE

**Selbstporträt in zwei Dimensionen**  
1915, Öl auf Leinwand  
© Stedelijk Museum, Amsterdam  
(Eigentum anerkannt in Übereinkunft mit  
den Malewitsch-Erben 2008)

Ende der zwanziger Jahre des vorigen Jahrhunderts fanden in der Sowjetunion Entwicklungen statt, die das Schaffen des Künstlers stark beeinflusst haben dürften. Er hatte bis dahin eine unangefochtene Position und war Leiter des „*Staatlichen Instituts für künstlerische Kultur*“, wo er etliche, inzwischen ebenfalls berühmte Schüler um sich scharte. Er selbst malte aber zehn Jahre lang nicht mehr. Vielleicht, weil seine Werke mehr und mehr verfemt wurden? Es gibt darüber keine Aussagen, doch ist schwer vorstellbar, dass ein Avantgardist seines Schlages von stalinistischen Repressionen verschont geblieben sein sollte. Nachdem er 1927 in Berlin ausgestellt hatte, wurde er nach seiner Rückkehr der Spionage bezichtigt und verhaftet. Der Gefängnisaufenthalt ruinierte seine Gesundheit und war wohl auch die Ursache für seinen frühen Tod im Jahr 1935.

Doch Anfang der dreißiger Jahre schuf Kasimir Malewitsch noch einmal eine Anzahl bedeutender Werke, die jetzt zum ersten Mal in Deutschland zu sehen sind. Ob freiwillig oder unter Zwang - man weiß es nicht, schließlich herrschte inzwischen in der Sowjetunion die Doktrin des „*sozialistischen Realismus*“ - kehrte er zur Gegenständlichkeit zurück. Aber was für eine Gegenständlichkeit! Seine beiden gesichtslosen „*Bauern*“, seine „*Arbeiterin*“ im panzerartigen Wams mit den sehnigen Armen, das „*Mädchen mit rotem Stab*“ oder der kubistische „*Junge*“, die zwischen 1928 und 1933 entstanden, mögen vielleicht nach außen die Anforderungen

der Partei erfüllt haben, bei den Genossen dürften sie trotzdem nicht gerade auf Verständnis gestoßen sein.

#### VERDIENSTVOLLE SAMMLER

Dass überhaupt so viele Werke Malewitschs erhalten geblieben sind, haben wir zwei mutigen privaten Sammlern zu verdanken: Der Kunsthistoriker Nikolai Chardschijew, wie Malewitsch gebürtiger Ukrainer, sammelte und dokumentierte in der Zeit der Repression heimlich alles, was er von der russischen Avantgarde ergattern konnte. Erst 1993 konnte er sein Lebenswerk der Öffentlichkeit zugänglich machen und einen Teil davon in die Niederlande mitnehmen, wohin er nach dem Zusammenbruch der Sowjetunion übersiedelte. Das Stedelijk-Museum in Amsterdam hat sich inzwischen der Werke angenommen. Von dort kommt auch ein großer Teil der jetzt in Bonn gezeigten Stücke. Der zweite bedeutende Sammler war der griechische Geschäftsmann George Costakis. Er begann 1946 systematisch russische Avantgardekunst zu sammeln und trug bis 1976 eine einzigartige Sammlung in seiner Moskauer Wohnung zusammen. Die Hälfte davon konnte er 1977 nach Griechenland mitnehmen, wo sie inzwischen im Griechischen Staatlichen Museum für Zeitgenössische Kunst in Thessaloniki eine Heimat gefunden haben.

Die Bonner Schau mit über 300 Werken aus allen Schaffensperioden Malewitschs hält viele Überraschungen bereit. Da ist es zu verschmerzen, dass das Schwarze Quadrat selbst nicht zu sehen ist. Oder doch: auf einem Foto von 1915 von der damaligen Ausstellung in Petrograd!

Die Ausstellung kommt vom Stedelijk Museum in Amsterdam und wird anschließend nur noch in London gezeigt. Es ist das Verdienst des neuen Intendanten der Kunsthalle, Rein Wolfs, hier kurz entschlossen die Chance genutzt zu haben, diese einmalige Retrospektive nach Deutschland zu holen.

Öffnungszeiten:  
di. + mi., 10 - 21 Uhr,  
so., 10 - 19 Uhr

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



## WITSCH UND DIE RUSSISCHE AVANTGARDE

**Weiblicher Torso, 1928/29**  
Öl auf Sperrholz  
© Staatliches Russisches Museum,  
St. Petersburg

**Mädchen mit rotem Stab, 1932-1933**  
Öl auf Leinwand  
© Staatliche Tretjakow-Galerie, Moskau

**Arbeiterin, 1933**  
Öl auf Leinwand  
© Staatliches Russisches Museum,  
St. Petersburg



Idylle mit Aussicht, der Manrother See, Neustadt-Wied

Wied-Radweg

Wällertour Brexbachschluchtweg



Text und Rezepte: Anna Pal Singh

## „Lääwe leeft net no'em Programm“

Ausgedehnte Wiesen und Felder, an denen Mohn und Kornblumen wachsen, in vielen Grüntönen leuchtende Täler, sanft gerundete Hügel, verträumte Seen und muntere Flüsschen prägen das Bild des Westerwaldes.

Die Menschen sind bodenständig, manche sagen, sie wären stur. Doch das stimmt so nicht. Der steinerne Boden verlangte den Menschen viel ab. Harte Arbeit von früh bis spät prägte ihr Leben.

Durch Maschinen ist es zwar etwas einfacher geworden, doch im Überfluss lebten die Menschen hier nie. Sie selbst bezeichnen sich nicht als Westerwälder. Sie nennen sich schlicht Wäller, Menschen aus dem Wald. Und so ist ihre Sprache das Wäller-Platt.

Die Bevölkerungsdichte beträgt etwa 200 Menschen auf einem Quadratkilometer, was bedeutet,

hier hat jeder 5000 qm für sich allein! Einem Wäller zu begegnen, ist also ein seltenes Ereignis. Sollte es dennoch dazu kommen, mag das folgende Gesprächsritual die Kontaktaufnahme erleichtern:

Sie: „Unn?!“ („Und?!“)

Wäller: „Jou. Önn dau?“ („Ja. Und Du?!“)

Sie: „Och.“ („Auch.“)

Wäller: „Aija da.“ („Na denn.“)



Burgruine in Grenzau

Fachwerkhäuser in Grenzau



Während Sie im nördlichen Westerwald vielerorts auf die Spuren des Sozialreformers Friedrich-Wilhelm Raiffeisen stoßen, erleben Sie im hessischen Westerwald prachtvolle Fachwerkhäuser. Romantische Aussichten und verschlungene Pfade erwarten Sie in der Kropbacher Schweiz. Die

sieben beschaulichen Seen der Westerwälder Seenplatte laden zum Verweilen ein. Die mit 657 m höchste Erhebung des Westerwaldes, die Fuchskaute, lädt zu einer Wanderung ein. Sie werden mit einem herrlichen Ausblick über den Hohen Westerwald belohnt. Das Kannenbäckerland ist

für die grau-blauen, salzglasierten Tonkrüge bekannt. Der südliche Westerwald ist ein Paradies für Wanderer. Versäumen Sie nicht, das gelbe Schloss von Montabaur zu besuchen.

Bitte umblättern ...

Am Ringwall 4, 53119 Bonn-Tannenbusch, Tel.: 0228 98 77 27, [www.troc-bonn.de](http://www.troc-bonn.de)

**Gebrauchtes zum gut finden!**

**Troc**.com

**Spedition Keller**  
Umzüge

53117 Bonn  
Kölnstraße 657  
Telefon 02 28/67 55 01

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

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



Nister-Radweg, Hachenburg

© Fotos: Urlaub im Westerwald, Westerwald Touristik-Service

Töpferei-Ausstellung, Hof Merkelbach in Höhr-Grenzhausen



Schieferbergwerk Assberg Westerwald



Der wohl bekannteste Sohn des Westerwaldes ist der Sozialreformer Friedrich Wilhelm Raiffeisen. Er erkannte das Leiden der Landbevölkerung, die nach Missernten oft bei Wucherern Geld leihen mussten. Die Idee einer genossenschaftlichen Selbsthilfe hatte Raiffeisen als Bürgermeister von Weyerbusch realisiert. Während der Hungersnot von 1846 ließ er Brot für die Armen backen und gründete 1847 einen Brotverein. Er ließ Schulen bauen, zur besseren Erschließung zwischen den Dörfern wurden Straßen gepflastert. Die Historische Raiffeisenstraße verbindet seine Wirkungsstätten vom Geburtsort bis zum Raiffeisendenkmal in Neuwied. Er sorgte für die Aufforstung der Wälder und den Bau der Westerwaldbahn. Zur Unterstützung der notleidenden Bauern gründete er den Flammersfelder Hilfsverein. In guten Jahren konnten die Bauern



Geld ansparen, zum Ankauf von Vieh und Gerät bekamen sie günstige Darlehn. So half er der bauerlichen Bevölkerung und verhinderte dadurch die Verarmung der Region. Der 1864 gegründete Heddesdorfer Darlehnskassenverein wurde zum Vorbild vieler Genossenschaftsbanken. Im Mittelpunkt seiner Tätigkeit standen stets seine beiden wichtigsten Prinzipien: Solidarität und Hilfe zur Selbsthilfe. Seine Grundsätze sind mittlerweile weltweit verbreitet und erfolgreich. So sind in über 100 Ländern mehr als 800 Millionen Menschen in Genossenschaften organisiert.

Das Landschaftsmuseum in Hachenburg vermittelt anschaulich Einblicke in das Leben, Wohnen und Wirtschaften der Menschen zur Zeit Raiffeisens. So wird auch über die schwere und

gefährliche Arbeit von Steinbrechern erzählt. Im Mühlenhaus werden auf drei Ebenen zahlreiche Ausstellungen zum Leben und Arbeiten im 19. Jahrhundert gezeigt. Im Museumsladen findet man allerlei Nützliches und Kurioses. Ein Besuch lohnt sich.

Im Keramikmuseum in Höhr-Grenzhausen können auf etwa 2.000 qm Ausstellungsfläche Keramikarbeiten aus mehr als 5 Jahrhunderten bewundert werden. Schwerpunkt ist die Sammlung des in der Kannenbäckerregion gefertigten salzglasierten Steinzeugs.

In der Region gibt es einige sehenswerte Betriebe, die die typisch grau-blaue Keramik herstellen. Ein Flyer des örtlichen Touristik-Vereins gibt darüber Auskunft.

Weitere Informationen:

[www.westerwald.info](http://www.westerwald.info)

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

[www.landschaftsmuseum-westerwald.de](http://www.landschaftsmuseum-westerwald.de)

Dass die Liebe auch beim Wäller durch den Magen geht, zeigt sich in seiner Vorliebe zu traditionellen Gerichten und heimischen Produkten. Notzeiten hatten dazu geführt, aus der schlichten Kartoffel abwechslungsreiche Gerichte zu zaubern. Wie neben Kartoffelsalat nach Wäller Art und herzhaften Bratkartoffeln auch der typisch Westerwälder Dippe-Kuchen.

**Kräftige Suppe mit Pfannkuchenecken**  
**Zutaten für 4 Personen:** ca. 850 g Suppenfleisch mit Knochen, 2 große Möhren, 1/2 Stange Lauch, 150 g Sellerie, einige Wacholderbeeren, 1 geröstete Zwiebel, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Das Suppenfleisch in ca. 2 Litern Wasser mit dem grob gehackten Wurzelgemüse (nur eine Möhre!), den Wacholderbeeren und der gerösteten Zwiebel für ca. 2 Std. schwach kochen lassen, danach durch ein Sieb geben. Die andere Möhre in feine Stifte geschnitten in die Brühe geben und garen, mit Pfeffer und Salz abschmecken.

#### **Pfannkuchenecken**

**Zutaten:** 2 mittlere Kartoffeln, gerieben, 2 EL Sauerrahm, 1 Ei, Salz, Pfeffer nach Geschmack, 40 g frische Kräuter nach eigenem Geschmack

**Zubereitung:** Die geriebenen Kartoffeln mit dem Sauerrahm, dem Ei und den gehackten Kräutern vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. In Öl in der Pfanne ausbraten. Die Pfannkuchen in kleine Dreiecke schneiden und vor dem Servieren in die heiße Brühe geben.

#### **Süßer Dippekuchen auf Himbeermark**

**Zutaten:** 300g Kartoffeln, 60g brauner Zucker, 1 Vanilleschote, 1 unbehandelte Zitrone, 1 Ei, 1 Prise Salz, Butter zum Ausfetten, 200 g Himbeeren, 40 g Zucker, 2 EL Orangenlikör, 2 EL Wasser,

**Zubereitung:** Kartoffeln schälen und fein reiben, durch ein Sieb pressen, die Kartoffelmasse in eine Schüssel geben. Das Mark der Vanilleschote, die feingeriebten Zitronenschale, den Zucker, das Ei sowie eine Prise Salz in die Kartoffelmasse geben und alles gründlich vermischen. Vier kleine Auflaufförmchen mit Butter ausfetten. Die Kartoffelmasse einfüllen und in den vorgeheizten Ofen schieben, etwa 30 Min. bei 200 Grad backen.

#### **Zubereitung Himbeermark:**

Die Himbeeren waschen und putzen. Das Wasser mit dem Zucker erhitzen. Der Zucker soll sich auflösen. Die Himbeeren vorsichtig hinzugeben und 5 Min. unter Rühren leicht köcheln lassen. Die Masse durch ein Sieb streichen, den Orangenlikör unterrühren und kalt stellen. Den Dippekuchen mit dem Himbeermark servieren.



© Fotos: fotolia.de

*Gode Appetit!*



**Die Region hautnah erleben**

[www-nur-wir-sind-bonn-rhein-sieg.de](http://www-nur-wir-sind-bonn-rhein-sieg.de)



**Ihr starker regionaler Partner für Ihre Finanzen!**



**Volksbank  
Bonn Rhein-Sieg**



Cecilie Kregel

# Wo Circe Odysseus becircte

Unter weißen Segeln  
durchs westliche Mittelmeer



it der „Royal Clipper“ als weltweit größtem Segelschiff lebt die Segelromantik vergangener Zeiten fort.

Auge in Auge mit der Galionsfigur. Einer üppigen Dame, bei deren vornehmer Blässe der goldene Zierrat in ihrem Haar nur umso auffälliger in Erscheinung tritt. Vergleichbar der Loreley auf ihrem Felsen über dem Rhein. Und wie diese mit

unübersehbaren körperlichen Reizen ebenso geeignet, einen Seefahrer augenblicklich schwach zu machen.

Bugspriet die schlanken dreieckigen Klüversegel bei Bedarf augenblicklich aufzufangen. Solange diese jedoch bei steifer Brise ihre Pflicht tun, lässt es sich an dieser exponierten Stelle, hoch über den Wassern schwebend, ausgiebig träumen und genießen. Und beim Rauschen der Wellen auf der Route von Rom nach Venedig fühlen wie „der König der Welt“.

## *Männer zu Ferkeln*

Doch dann plötzlich aus der Traum! Rasselnd folgen die armdicken Glieder der Kette dem schweren Anker aus ihrer Bugöffnung hinunter in die Tiefe. So erwecken sie mit ihrem Getöse wie von selbst das Interesse an diesem abgelegenen Ankerplatz im Tyrrhenischen Meer. Inmitten der Pontinischen Inseln südlich des römischen Hafens Civitavecchia, die hier mit steinernen Zyklopenden und bunten Fischerdörfern gleich beim ersten Anblick das unerwartete Erwachen sanft abfedern.

Odysseus und seiner Mannschaft, so erzählt wenig später mit Kennerblick Fischer Carlo am Strand der Hauptinsel Ponza, soll hier während seiner Odyssee nach dem Trojanischen Krieg allerdings Widersprüchliches zugestoßen sein. In jener aufgewühlten Zeit, als ihn die Zauberin Circe in einer Höhle am Strand der kleinen Felseninsel zielgerichtet becircte, aber andererseits seine lüstern dreinschauenden Männer kurzerhand in Ferkel verwandelte.

## *Inselparadiese und Höllenfeuer*

Nichts lässt darauf schließen, dass der alte Zauber heute noch wirkt. Um jedoch Unannehmlichkeiten vorzubeugen, lässt Kapitän Sergey in Ruhe den Anker lichten und mit geradezu liturgisch anmutender Hingabe die Segel setzen. Wie stets unter den hymnischen und den Aufbruch beflügelnden Klängen von „Conquest of Paradise“. Wobei es sich offensichtlich um jene Inselparadiese handelt, die es nun in südlicher Richtung friedlich zu erobern



Galionsfigur am Bugspriet  
der „Royal Clipper“

Unter ihr ein spitzer Bug, der das Meerwasser messerscharf zerteilt und als sprühende Gischt nach beiden Seiten hin aufwirbelt. Und über ihr die prall mit Wind gefüllten Segel, die von der Takelage fünf mächtiger Masten daran gehindert werden, sogleich flatternd und tanzend auf dem offenen Meer das Weite zu suchen.

Nur einen Ort gibt es an Bord der „Royal Clipper“, der Seefahrer-Träumen solchen Raum bietet. Es ist das weit über die Bugspitze hinausragende großmaschige Netz, dazu ausgespannt, um am



*Die „Royal Clipper“ unter vollen Segeln*

gilt. Die legendäre „Insel der Sirenen“, die Odysseus in der Endphase seiner Heimreise von Ponza nach Ithaka damals noch ein riskantes Abenteuer wert war, gehört allerdings nicht dazu.

Vielmehr ist es im Golf von Neapel zunächst der Vesuv, der am nächsten Morgen mit seinem dunklen Kraterrücken viele neugierige Augenpaare auf sich zieht. Doch erst der Blick hinab von den Anhöhen der Insel Capri lässt erahnen, welches verborgene Höllenfeuer bei aller Erhabenheit in ihm schlummert. Allein seine Lavaasche auf dem Meeresboden, so weiß Serviererin Francesca im Aussichtscafé der stilvollen Villa San Michele zu berichten, verursacht als schwarzer Untergrund die strahlend blaue Meeresoberfläche, in der sich der blaue Himmel tagsüber in aller Klarheit spiegelt. Später sind es dann die in der Luft schwebenden Ascheteilchen, die der untergehenden Sonne ihre intensive rote Färbung verleihen.

*Bitte umblättern ...*



*Einfahrt in die  
Bucht von Kotor*

*Stadtmauer  
von Dubrovnik*





*Alter Hafen von Dubrovnik*



*Stadtansicht von Dubrovnik*

## Zwischen Scylla und Charybdis

Entlang der Küstenlinie in südlicher Richtung erstreckt sich auch die italienische „Straße der Vulkane“. Auf der setzt mit seiner kegelförmigen Silhouette der Stromboli als Hauptvulkan der Liparischen Inseln ein unübersehbares Orientierungszeichen. Eine Gefahr jedoch, so ist schnell zu erkennen, geht von ihm gegenwärtig nicht aus. Im Unterschied zu Scylla und Charybdis? Jenen beiden Meeresungeheuern, die einst Homer in der Meerenge der Straße von Messina beschrieb, weil sie seinen Helden Odysseus mitsamt seinem Schiff fast in die Tiefe gerissen hätten?

Chefingenieur Bernard gießt beim Passieren der aufgewirbelten Meeresstelle mit seinem Erklärungsversuch Öl in die Wogen der Aufregung. Ein Mythos, wohl wahr! Aber zugleich auch ein Naturphänomen, wenn das Tyrrhenische und das Ionische Meer – bedingt durch die Gezeitenströmung – mit einem faustgroßen Höhenunterschied aufeinander prallen und dabei diesen Strudel verursachen. Eine Herausforderung zwar für Odysseus, nicht jedoch für die „Royal Clipper“, wie er beruhigend erklärt.

## Überblick über zweihundert Nebenkrater

Doch schnell schon gilt das Interesse dem hinter Catania sich mächtig auftürmenden Ätna. Mit seinen nahezu 3400 Metern Höhe lehrt er als höchster aktiver Vulkan Europas auch alle seine nördlichen Konkurrenten das Fürchten. Behäbig liegt er da, als wäre er gerade damit beschäftigt, sich der besseren Aussicht wegen sein Gesicht von lästigen Wolkenfetzen frei zu putzen. Will er doch ständig Überblick behalten über die mehr als zweihundert Nebenkrater, die sich unterhalb seines Hauptkraters im Verlauf regelmäßiger Eruptionen angesammelt haben.

Doch Chefingenieur Bernard bleibt beim Thema. Weiß er doch in dunkler Vorahnung zu berichten, dass südlich des angestrebten Ankerplatzes von Taormina sich Odysseus einst listenreich mit dem Zyklopen Polyphem anlegte und ihm bei dieser Auseinandersetzung sein einziges Auge ausstach. Ausgerechnet dem Sohn des Meeressgottes Poseidon, der augenblicklich auf Rache sann. So entfesselte er an der Schuhsohle des italienischen Stiefels einen Sturm, der das Meer aufpeitschte und das Schiff des Helden von Troja wie eine Nusschale in östlicher Richtung vor sich hertrieb, bis es schließlich vor der Insel Korfu vollständig Schiffbruch erlitt.

Bitte umblättern ...

## Genießen Sie Ihr Leben.

AHRTAL  
RESIDENZ



### In der Ahrtal-Residenz erwartet Sie:

- ✓ 64 barrierefreie Wohnungen mit bis zu drei Zimmern und Größen zwischen 35 und 92 m<sup>2</sup>
- ✓ Abwechslungsreiches Mittagmenü
- ✓ Vielfältiges Kulturprogramm und Aktivitäten
- ✓ Balkon und separater Kellerraum sowie Fußböden aus Echtholzparkett
- ✓ Seniorengerechtes, barrierefreies Bad
- ✓ Vollständig eingerichtete Einbauküche
- ✓ Wöchentliche Wohnungsreinigung
- ✓ Ambulanter Pflegeservice in den Wohnungen
- ✓ „Rund-um-die-Uhr“-Notrufbereitschaft
- ✓ Bei Bedarf Umzugshilfe
- ✓ Hilfe zur Eingewöhnung durch unsere Hausdame
- ✓ Stationäre Pflege in familiärer Atmosphäre

### Nutzen Sie unser GÜNSTIGES PROBEWOHNEN!

Sonnige Weinberge, bezaubernde Ortschaften:

## Willkommen im Ahrtal!

Ein Altersruhesitz in reizender Umgebung muss kein Traum bleiben. Die Ahrtal-Residenz in Bad Neuenahr ist ein Ort, der zum Bleiben einlädt. Schauen Sie doch einmal bei uns vorbei und entspannen Sie auf unserer sonnigen Terrasse bei einer Einladung\* zu Kaffee & Kuchen. Legen Sie einfach diese Anzeige vor.

\*Nur in Verbindung mit einer Hausführung!

Ahrtal-Residenz Bewirtschaftungs-GmbH  
Ihr Ansprechpartner: Peter Kühnl-Münzer, Direktor,  
Tel. 0 26 41 / 75 20  
Willibrordusstraße 5 · 53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler  
info@ahrtal-residenz.de · www.ahrtal-residenz.de  
Anerkannte Stelle des Bundesfreiwilligendienstes



www.ahrtal-residenz.de



## Entdecken Sie die Welt der Fotografie

click fototours • Erfurtstr. 70 • 53125 Bonn • Tel.: 0228-256318  
www.click-fototours.de • info@click-fototours.de



### Karneval

in Venedig  
27.02. - 03.03.2014



### Valencia

Glanzlichter der Architektur  
11. - 15.04.2014



### Mallorca

Fotopraxis intensiv  
08. - 13.05.2014

Fotoreisen in kleinen Gruppen 6 - 10 Teilnehmer. Unter professioneller Anleitung von zwei Dozenten gelten sie als Fotokurse vor Ort im Sinne von "Learning by doing".

Fotoseminare und Workshops in kleinen Gruppen 4 - 6 Teilnehmer, z. B. "Einstieg in die digitale Fotografie" und "Bildbearbeitung mit Photoshop Elements" Einzel- und Gruppenseminare nach Absprache



*Der Krupp-Weg auf Capri*



*Hafen von Capri*

## Bermuda-Dreieck ist überall

Auf genau dieser Fahrtroute hat am folgenden Tag auch die „Royal Clipper“ – immer noch auf den Spuren des griechischen Helden - bei hohem Seegang ihre Bewährungsprobe zu bestehen. Dabei ist der Kampf mit den Elementen unbeabsichtigt das geeignete Szenario für Kapitän Sergey, in einer seiner „Geschichtsstunden“ ganz ohne Seemannsgarn einen Einblick zu gewähren in seine vorangegangenen Sturmabenteuer auf den Weltmeeren. Endend mit der wenig tröstlichen Feststellung, dass auch außerhalb des Bermuda-Dreiecks jährlich an die 350 Schiffe aller Art auf den Ozeanen spurlos verschwinden.

Umso mehr genießt nun jeder nach dem Anlegen auf der Insel Korfu die Ruhe nach dem Sturm. Hier offenbart sich im „Achilleion“ der österreichischen Kaiserin Sisi die liebevolle Verehrung einer anderen Heldeggestalt der Antike. Es ist Achill, der Sieger über Hektor vor Troja, dem bei aller Stärke schließlich seine Achillesferse zum Verhängnis wurde. Um sein Leben kämpfend bäumt er sich in Stein gemeißelt vergeblich auf, um den Pfeil doch noch mit letzter Kraft aus seiner Ferse herauszuziehen.

## Einlaufen in die Lagune der „Serenissima“

Für Odysseus war die Insel seines knappen Entkommens nur noch einen Katzensprung entfernt von seiner ersehnten Heimatinsel Ithaka weiter südlich im Ionischen Meer. Dort, wo auch Frau und Kind schon sehnsüchtig auf ihn warteten und sich ehrgeiziger Nachfolger erwehren. Allerdings weiß heute niemand genau zu sagen, ob Odysseus seine Odyssee vielleicht noch um ein Jahr oder zwei verlängert hätte, wäre ihm wirklich klar gewesen, welche Überraschungen weiter nördlich an der Dalmatinischen Adriaküste auf ihn warteten.

Diese erleben nun die Reisenden auf der „Royal Clipper“ bei ihrer Weiterreise in Richtung Norden. In der fjordähnlich verschlungenen Bucht von Kotor und an der Felsenküste von Dubrovnik. Auf der von Naturschönheiten überquellenden Insel Hvar sowie an den Landschaftsformationen der Westküste Istriens. Bis hin zur Lagune der „Serenissima“, in der die venezianischen Häuserzeilen bei strahlender Morgensonne mit ihrer morbiden Pracht Spalier stehen. Eine Kulisse, bei der selbst die Galionsfigur der „Royal Clipper“ mit ihrem verführerischen Blick aus dem Staunen nicht herauskommt.

Weitere Informationen: [www.star-clippers.de](http://www.star-clippers.de)



Matrosen auf dem Bugspriet der Royal Clipper



Karge Landschaft und dramatische Himmelsstimmungen - inspirierende Moorlandschaft um Worpswede, Rundgang durch die Künstlerkolonie mit Besichtigung des »Museums am Modersohn Haus«, Besuch des Otto Modersohn-Hauses in Fischerhude und Führung durch das Paula Modersohn-Becker-Museum in Bremen

## 125 Jahre Künstlerkolonie Worpswede

3 Tage 28.04.-30.04.14 € 309,- p.P. in DZ/ÜF

(EZ/ÜF € 378,-) Sie wohnen im 4-Sterne Superior Radisson Blu Hotel Bremen, inklusive 1 x Abendessen in einem Bremer Restaurant

**mit perfekt eingespieltem Taxi-Service!**

Katalogbestellung und Buchung:

**0221 - 34 02 880 Felix Reisen GmbH**  
Industriestraße 131b · 50996 Köln

www.felix-reisen-koeln.de

## ROTHER RECHTSANWÄLTE

WIR BERATEN SIE BEI RECHTSPROBLEMEN  
IM SENIORENRECHT:

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

IHR ANSPRECHPARTNER:

RECHTSANWÄLTIN HERZOG-BECKER

RHEINALLEE 4, 53173 BONN

TEL.: 02 28/92 39 16 41

FAX: 02 28/92 39 16 43

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

INTERNET: WWW.KANZLEI-ROTHER.DE

# IS(S) WAS ?!

## ESSEN UND TRINKEN IN DEUTSCHLAND



### Ausstellung

28.03. – 12.10.2014

Di – Fr 9 – 19 Uhr

Sa/So/Feiertage 10 – 18 Uhr

Eintritt frei



Stiftung  
Haus der Geschichte  
der Bundesrepublik Deutschland  
Museumsmeile Bonn / [www.hdg.de](http://www.hdg.de)

# Traumhafte Zimmerdecken im Handumdrehen

Der Fachbetrieb Plameco steht für eine große Auswahl und saubere Lösungen in Sachen Raumdecken

Bonn. Wer jetzt zum Frühjahr seine Wohnung renovieren möchte und im Zuge dessen auch die Zimmerdecken in Angriff genommen werden, sollte unbedingt vorab dem Plameco-Fachbetrieb von Oliver Danielsen im Gewerbepark einen Besuch abstatten. „Ob im Privathaus, der Ferienwohnung, der Außenterrasse oder im geschäftlichen Bereich wie Restaurant, Büro, Verkaufsräume und selbst im Hallenbad oder Saunabereich - unser Plameco-Deckensystem ist für jeden Raum geeignet“, sagt Oliver Danielsen. Hinzu kommt, dass es beim Einbau des patentierten Systems, das mittels spezieller Klemmprofile unter die vorhandene Decke gespannt wird, kaum Schmutz und Lärm gibt und selbst Schränke und andere Möbel an ihrem Platz stehen bleiben können. Selbst Schrägen, wie z.B. im Treppenhaus oder unter dem Dach, sowie Decken mit mehreren Flächen oder unterschiedlichen Höhen sind kein Problem. Hinzu kommt die kurze Einbauzeit, die in der Regel rund einen



**Plameco-Fachmann Oliver Danielsen kommt gerne zu den Kunden ins Haus, um sie kompetent über die zahlreichen Möglichkeiten dieses innovativen Deckensystems zu beraten. Fotos: who**

Tag pro Zimmer beträgt. „Wichtig ist die Beratung vor Ort“, erläutert Danielsen. Denn bezüglich Design und Farbauswahl sind den Kundenwünschen beim vor über 30 Jahren in Holland patentierten Plameco-Deckensystem keine Grenzen gesetzt - egal, ob klassisch oder modern und auch ganz individuell. So können die Kunden aus über 100 Farben in matt, marmoriert oder in Lack wählen, wobei auch Fotomotive kein Problem sind. Passend dazu die Randabschlüsse und Zierleisten in allen erdenklichen Variationen, wie z.B. Stuck oder Metall, sowie, wenn gewünscht, die große Auswahl von Einbauleuchten und Strahlern, u.a. auch von Swarovsky, die direkt in die neue Decke integriert werden können. Zum kostenlosen Erstbesuch kommt Plameco-Fachmann Oliver Danielsen gerne zu den Kunden nach Hause. „Das hat zwei Gründe. Zum einen kann sich der Kunde Zuhause anhand meiner mitgebrachten Muster, wie z.B. Dekore, Farb- und Deckenmustern, Beleuchtung und Zierleisten, anhand seiner Einrichtung am besten ein Bild machen“, sagt der sympathische Decken-Fachmann, der den Kunden mit Rat und Tat bei der Auswahl behilflich ist. Zum anderen kann erst nach exaktem Aufmaß vor Ort und den ausgesuchten Dekoren direkt beim Erstbesuch ein preisverbindliches Angebot für den Kunden erstellt werden. „Das erspart den Kunden Arbeit, die Maße stimmen und beim verbindlichen Preisangebot, das alle Materialien, Montagearbeiten, Mehrwertsteuer etc. enthält, gibt's nachher keine bösen Überraschungen“, sagt Oliver Danielsen, der intensiv bei Plameco in Holland geschult und zertifiziert worden ist.



**Von Plameco intensiv geschult, bauen Inhaber Oliver Danielsen und sein Team die neue Decke meist innerhalb eines Tages fachmännisch ein.**

„Apropos Zertifizierung. Nachdem die Monteure die Arbeit mit ihren Spezialwerkzeugen beendet haben und Sie sich über Ihre neue Decke freuen können, gibt's für jeden Kunden ein Qualitätszertifikat. Und damit Sie lange an Ihrem neuen Schmuckstück, das dem Raum oftmals ein komplett anderes Aussehen gibt, Freude haben, sind die Eigenschaften Ihrer neuen Decke dort fest aufgelistet.“ Frei von Schwermetallen, gesundheitlich unbedenklich, allergiegeeignet und vollständig recyclebar, zeichnen sich die voll abwaschbaren, schwer entflammaren und antistatischen Plameco-Decken durch ihre hohe Lichtechtheit aus, die sogar über der von Autolacken liegt. Darüber hinaus sind sie unempfindlich gegen Wärme, Kälte, Feuchtigkeit oder Trockenheit und besitzen eine äußerst hohe Schlag, Stoß- und Reißfestigkeit. Nicht von ungefähr bekommt der Kunde darauf eine fünfjährige Garantie. Wer sich vorab ein Bild von den vielfältigen Möglichkeiten des Plameco-Deckensystems machen möchte, kann unverbindlich freitags von 14 bis 18 Uhr bei den Show-Rooms in der Siemensstraße 8, unweit des Dickobskreuz im Sirius Business Park, vorbeischaun. Einmal im Monat, die nächsten Male Samstag/Sonntag, 5. und 6. April sowie 3. und 4. Mai, jeweils von 11 bis 17 Uhr, lädt Oliver Danielsen darüber hinaus zur Deckenschau ein, bei der er gerne alle Fragen der Interessierten beantwortet. Telefonische Terminvereinbarung unter 0228/24 01 16 15 oder unter 0176/72 58 51 55. Weitere Informationen auch auf der Homepage: [www.plameco-bonn.de](http://www.plameco-bonn.de)

**PLAMECO**  
DECKEN

**PLAMECO-Fachbetrieb Bonn, Siemensstraße 8, 53121 Bonn**  
Fr. 14 - 18 Uhr geöffnet oder rufen Sie an: 0228 /240 116 15

**MIT BELEUCHTUNG**

## Neue Zimmerdecke, an einem Tag montiert!



Die neuartige Plameco-Decke, auf Wunsch mit integrierter Beleuchtung, verleiht Ihrem Raum eine völlig neue Ausstrahlung. Die Decke kann, innerhalb eines Tages montiert werden, ohne dass das Zimmer ausgeräumt werden muss.

Eine PLAMECO-Decke besteht aus einem hochwertigen Kunststoff. Sie ist in über 100 Farben und Varianten, mit oder ohne Verzierung erhältlich. Passend zu jedem Wohnstil, ob klassisch oder supermodern. Stimmungsvolle Akzente setzt eine, nach Ihren Wünschen, installierte Beleuchtung. (Komplett und aus einer Hand!) Weitere Vorteile dieser Designer-Decken, liegen in der Beschaffenheit des Materials, denn PLAMECO-Decken sind hygienisch, staubdicht, antistatisch und pflegeleicht.

Als besonders wichtig, für den Einsatz in Küche oder Badezimmer, erweist sich, dass jede Decke auch Schimmel abweisend, sowie algen- und bakterienfrei ist. Weiterhin ist das Material unempfindlich gegenüber Hitze, Kälte, Feuchtigkeit oder Trockenheit. Die vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten der PLAMECO-Decken sind die ideale, langlebige Lösung, für Ihre Zimmerdecke.

**Der PLAMECO-Fachbetrieb Bonn lädt am Samstag 5. April und Sonntag 6. April sowie Samstag, 3. Mai und Sonntag, 4. Mai 2014, jeweils von 11 - 17 Uhr, zu einem Besuch in seine Ausstellungsräume, Siemensstr. 8, 53121 Bonn, im Sirius Business Park ein.**




**Eine neue (T)Raumdecke in nur 1 Tag!**

Zimmerdecken • Beleuchtung • Zierleisten

Einladung zur

## DECKENSCHAU

Sa./So., 5./6. April sowie Sa./So., 3./4. Mai von 11 - 17 Uhr

- schnelle, saubere Montage an einem Tag!
- kein Umräumen der Möbel erforderlich!
- feuchtigkeitsbeständig!

- pflegeleichtes Material!
- Beleuchtung nach Wunsch!
- akustisch korrigierend!

**Wir informieren Sie gern über die Möglichkeiten dieses einzigartigen und über 30 Jahre bewährten Deckensystems!**

Außerhalb der ges. Öffnungszeiten keine Beratung, kein Verkauf.



pflegeleicht und hygienisch



**PLAMECO-Fachbetrieb Bonn, Siemensstraße 8, 53121 Bonn**  
Fr. 14 - 18 Uhr geöffnet oder rufen Sie an: 0228 /240 116 15

22 | aktiv seniorenTermine

# termine

04/05

## 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, (29.04. - 03.06.2014)  
11:15 - 12:45 Uhr

Übungs- und Auffrischkurs · Der „Computer-Übungskurs“ ist gedacht für Menschen, die einfach „etwas“ mit dem Computer machen“ oder nicht aus der Übung kommen wollen. ab 6 Teilnehmer 48 €

Donnerstag, (08.05. 05.06.2014)  
11:15 - 12:45 Uhr

Gestalten mit Text und Bildern. Einladungen, Postkarten, Fotobücher und mehr – werden Sie kreativ! Erstellen Sie professionelle Dokumente mit Text und Bildern: individuell gestaltete Gruß-

karten, Einladungen, Broschüren oder Foto-Kalender.. 32€

Dienstag und Donnerstag,  
(29.04. bis 05.06.2014)  
9:30 - 11 Uhr

Internet und E-Mail 2 - 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 und Donnerstag,  
(29.04. - 05.06.2014)  
15:30 - 17 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 €

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

dienstags, 10 - 13 Uhr

Fotos organisieren und bearbeiten · 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.

Dienstag, (01.04.2014)  
10 - 13 Uhr

Computer 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. 10 Termine 50 €

### Margarete-Grundmann-Haus

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

Nach Kursbeginn ist ein späterer Beitritt nicht mehr möglich.

Montag und Donnerstag,  
(05.05. - 29.05.2014)  
15 - 16:30 Uhr

PC-Kurs für Fortgeschrittene, einschließlich Internet und E-Mail. 8 Termine 86 €

Montag und Donnerstag,  
(05.05. - 29.05.2014)  
16:45 - 18:15 Uhr

PC-Kurs für Anfänger und Wiedereinsteiger, einschließlich Internet und E-Mail. 8 Termine 86 €

Samstag, (17.05 und 24.05.2014)  
14 - 16:15 Uhr

Sichere Nutzung von Computer, Komponenten und Internet. 50 €

### Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

mittwochs, 15:30 - 16:30 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.

Für alle Kurse ist eine Anmeldung nötig unter: 0228 35 72 20 oder über die Website: www.ot-godesberg.de/

montags, (28.4. - 30.06.2014)  
14:45 - 17:15 Uhr

Fotos organisieren und bearbeiten, ab 6 Teilnehmer 85 €

mittwochs, (12.03. - 28.05.2014)  
15:45 - 17:15 Uhr

Computer für Einsteiger, ab 6 Teilnehmer 85 €

mittwochs, (30.04 - 02.07.2014)  
17:30 - 19 Uhr

Internet und E-Mail für Einsteiger, ab 6 Teilnehmer 85 €

dienstags, (29.04. - 05.06.2014)  
13:45 - 15:15 Uhr

Computer für Einsteiger – Teil 2, ab 6 Teilnehmer 85 €

mittwochs, (30.04. - 02.07.2014)  
14 - 15:30 Uhr

Computer für Einsteiger, Windows 8, ab 6 Teilnehmer 85 €

montags, (17.03. - 26.05.2014)  
14 - 15:30 Uhr

Computer für Einsteiger – Aufbaukurs ab 6 Teilnehmer 85 €

jeden 1. Samstag, 14 - 18 Uhr

Die Experten des CCSG geben unabhängige Beratung, beantworten Fragen, richten Computer und Programme ein und reparieren streikende Rechner. Nur nach Voranmeldung unter der Rufnummer 02223 / 29 63 67

## 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 Feltsen, 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

mittwochs, 15 - 15:30 Uhr, PC-Treffen für alle Interessierten mit und ohne PC Erfahrung; Caritas-Begegnungsstätte „Thomas Morus“

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

## GYMNASTIK/TURNEN

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

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

**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) 30/31.**

montags, 10:30 - 12 Uhr, QiGong dient der Lebenspflege und Erhaltung der Gesundheit und des Wohlbefindens, 56 €; Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem

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

montags, 11:15 , 12, 12:45, 13:30 und 14:15 Uhr , Rehasport. Jeweils 45 Minuten; Rehasport Bonn Zentrum e. V.

montags, 14 – 15 Uhr, Interkulturelle Seniorengymnastik für Frauen; 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 Altherapeutin, 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 - 18 Uhr, Wirbelsäulengymnastik mit Gisela Büchmann, Koordination und Kondition, Dehn- und Kräftigungsübungen im Stehen auf der Matte. 6 €, Anmeldung erforderlich; Caritas-Begegnungsstätte „Thomas Morus“

montags, 20 - 21 Uhr, vfb Gymnastik bei orthopädischen Beschwerden; 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 - 10:10 Uhr, GTV Sturzprophylaxe/Gleichgewichtstraining; 3 € (Mitglieder) bzw. 6 € (Nichtmitglieder) pro Std.; Offene Tür Dürenstraße e. V.

dienstags, 9:15 - 10:15 Uhr, QiGong für Anfänger (5 €), 10:15 - 11:30 Uhr, QiGong für Fortgeschrittene (6 €); Caritas-Begegnungsstätte „Thomas Morus“

dienstags, 9:30 - 10:30 Uhr und 10:30 - 11:30 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: 29.04.14; 12 Termine, Kosten: 85,00€; Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

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, 10-11:30 Uhr, Präventive Beckenbodenschule, 70 €; *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

dienstags, 10:30 - 11:30 Uhr, Sitzgymnastik und Gedächtnistraining im wöchentlichen Wechsel; *SWZ Seniorenwohntzentrum Haus Dottendorf*

dienstags, 13:15, 14, und 14:45 Uhr, Rehasport. Jeweils 45 Minuten; *Rehasport Bonn Zentrum e.V.*

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

dienstags, 15 - 15:45 Uhr, Rundum Gesundheitsgymnastik, ab Januar 20€ pro Kurs; *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

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

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

dienstags, 18:30 - 20 Uhr, Wing Chun für Frauen. Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung, Hallenschuhe und eine Isomatte mit. Anmeldung über die VHS, 8 Termine 58,10 €, ermäßigt 42,50 €; *Begegnungsstätte „St. Jakob und St. Ägidius“*

mittwochs, 9:30 - 10:30 Uhr, Wirbelsäulengymnastik, Anmeldung beim *Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V.* Telefon 0228 40 36 726; *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. Pro Monat 22,50 €, mit Reha-antrag nur 10 €; *Begegnungsstätte „St. Jakob und St. Ägidius“*

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

mittwochs, 15:30-16:15 Uhr, DRK Wirbelsäulengymnastik, Entgelt: 33€; *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

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

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, 58,10€ für 14 Termine (42,50 € ermäßigt); *Tenten - Haus der Begegnung*

donnerstags, 10 - 11:30 Uhr, „Sport in der Krebsnachsorge“ vom *Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V.* Funktionelle Gymnastik besonders für Problembereiche, Entspannung, kleine Spiele. Anmeldung bei Frank Larsen, (0228) 40 36 726; *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 den Bedürfnissen der Teilnehmer. Pro Monat 25 €, ab 10 Teilnehmern 20 €; *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

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

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

freitags, 10 - 11 Uhr, Gelenkschonende Gymnastik und Kräftigung des Herz-Kreislauf-Systems vom Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V. Anmeldung erforderlich bei Frank Larsen (0228) 40 36 726; *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, (0228) 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, 2,50€; *Caritas-Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

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

donnerstags, 14 – 16 Uhr, GTV-Senioren Folkloretanz, Frau Neubauer; *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

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

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

jeden 2. Mittwoch, 15 - 18 Uhr, Tanz-Café mit Live Musik, 1€ Eintritt, 3€ Mindestverzehr. Pausiert im Dezember und Januar; *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, 20 - 21:30 Uhr, Volkstanzgruppe Poppelsdorf, Tel. 02 28/21 08 14; *Johannes-Schule, Refheusstraße, 53115 Bonn, An der Turnhalle*

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

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

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 – schone 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*

jeden 3. Mittwoch, ab 14 Uhr, Spazieren, Treffpunkt: Dellbrücker Hauptstraße am Brunnen, Nähe Haltestelle Dellbrücker Hauptstraße, Kontakt: Frau Gauf 0221 620 12 21; *SeniorenNetzwerk Dellbrück*

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

Observer  
on youtube



Rudolf Hürth

Bauernweg 7  
53343 Wachtberg  
0151 149 33 33 7

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

Watching You

## ENTSPANNUNGSÜBUNGEN

montags alle 14 Tage, Wohltuende Ausgleichsmassage, Terminvereinbarung mit Frau Dahme unter: 0174 8522647 oder kontakt@fuehldichs.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, 10 Termine, 40€; *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

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

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*

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 5€ Leitung: Ruth Weinreiß; *Caritas-Begegnungsstätte, Thomas Morus*

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

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

freitags, 14:30 - 16 Uhr und 16:15 - 17:45 Uhr, QiGong, die 9 Schleusen und die 8 Brokate, Einstieg jederzeit möglich, 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 Piroozam; *Caritas-Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

alle 14 Tage, Yoga im Sitzen, Eine Anmeldung ist erforderlich, hierbei werden die Termine und Uhrzeiten mitgeteilt; *Seniorenhaus Haus Steinbach*

## 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, 16 :30 - 17:30 Uhr, Ganzheitliches Gedächtnistraining. Trainingsziele sind die Verbesserung der Merkfähigkeit, der geistigen Flexibilität. Leitung: Kristin Oswald, Entgelt: 2 € pro Person; *Begegnungsstätte St. Jakob und St. Ägidius*

mittwochs, 10:15 - 11:15 Uhr, Gehirntraining für Fortgeschrittene, 25€; *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

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

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

donnerstags, 10:15 - 11:15 Uhr, Ganzheitliches Gedächtnis- und Konzentrationstraining für Personen ab 60 Jahren; *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

donnerstags, ab 10:30 Uhr, Gedächtnistraining; *Seniorenhaus Haus Steinbach*

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, ab 14:30 Uhr, Gedächtnistraining; *CMS Pflgestift Domhof*

## 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. Rommékub-Gruppe und 2. Rommégruppen treffen sich, aber auch viele andere Gesellschaftsspiele; *AWO Ortsverein Bonn-Stadt e. V.*

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

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 die Spiele nicht? Macht nichts! Sie können sie bei uns lernen; *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

dienstags, 14 - 17:30 Uhr, Schach spielen ohne Uhr. Neueinsteiger bitte pünktlich um 14 Uhr vor Ort sein; *Begegnungsstätte CLUB, St. Augustin*

jeden 3. Dienstag, ab 14:30, Bocchia und Boule, Auf der Boulebahn der OT St. John. Bei schlechtem Wetter: Kegeln in der OT St. John; *SeniorenNetzwerk Dellbrück*

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

jeden 1. Dienstag, 15 - 18 Uhr, Spielesachmittag; *SeniorenNetzwerk Dellbrück*

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

dienstags, ab 15 Uhr, Spiel & Spaß mit Bingo. Um Anmeldung wird gebeten; *Seniorenhaus Haus Steinbach*

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

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

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

mittwochs, 14 - 16 Uhr, Bingo; *AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg*

mittwochs und donnerstags, 14 - 18 Uhr, Tanz für Seniorinnen und Senioren; *AWO Ortsverein Siegburg e. V.*

mittwochs, ab 16:30 Uhr, Spielesachmittag; *Seniorenhaus Haus Steinbach*

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

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

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

donnerstags, 11:05 - 12:35 Uhr, Bridge für Anfänger mit soliden Vorkenntnissen, Anmeldung bei: Herr Peter 0 22 24/94 17 32; *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

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

donnerstags, 13:30 - 17 Uhr, Skat, Neue Mitspieler sind jederzeit willkommen; *Offene Tür Dürenstraße e. V.*

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, 15-17 Uhr, Spielesachmittag; *SeniorenNetzwerk Dellbrück*

donnerstags, ab 16 Uhr, Schnupper-Paartunier, für alle Brigdespieler, die gerne ein Tunierbrigde 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*

## Mehr als Lattenrost und Matratze



- Körpervermessung
- Lageanalyse
- Hausbesuche



Berliner Freiheit 7  
53111 Bonn  
0228 - 96 15 83 40

Hohenzollernring 103  
50672 Köln  
0221 - 788 79 799

www.aunold.de

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 - 16 Uhr, Bingo; *Seniorenzentrum Theresienau e.V.*

freitags, 15 - 17 Uhr, Bridge; *Offene Tür Dörenstraße 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 alle 14 Tage, 15 - 17 Uhr, Malen mit Acryl und Zeichenkurs, 5€; *AWO Ortsverein Bonn-Stadt e. V.*

montags, 16:30 - 18 Uhr, Kreativ Werkstatt, Erweiterung und Erlernen von Techniken mit Frau Schulz, 35€; *Offene Tür Dörenstraße e.V.*

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

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

mittwochs, 10:30 - 12 Uhr, Bleistiftzeichnen, Mit dem Bleistift unterschiedlichen Zeichentechniken trainieren, 30€; *Caritas-Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

donnerstags, alle 14 Tage, 15-17 Uhr, Malkurs mit Acrylfraben, Zeichenkurs; *AWO Ortsverein Bonn-Stadt e. V.*

freitags, 11:30 - 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 erforderlich 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, Anmeldung erforderlich; *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 15:30 Uhr, Sing mit, Volkslieder und Schlager mit Akkordeonbegleitung; *Seniorenzentrum Theresienau e.V.*

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

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, 16 - 18 Uhr, Singen; *LeA-Treff*

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*

mittwochs, 20 - 21:30 Uhr, Chor der Nichtsänger, Tennishalle Rheinbreitbach, Westerwaldstr. 15, 1. Stock; *Go-Arts*

donnerstags, alle 14 Tage, 11-12 Uhr, Singkreis; *Begegnungsstätte „St. Jakob und St. Ägidius“*

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 Herkenhöner; *AWO Ortsverein Siegburg e.V.*

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

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

## MUSIZIEREN

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

dienstags, 10 - 11:30 Uhr, Blockflötenspielkreis für Einsteiger, Anmeldung erforderlich bei Ursula Weyrather, (0228) 462236, 84€; *Tenten - Haus der Begegnung*

## THEATER

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*

montags, 10 - 12 Uhr, Herbst-Zeitlose, Momentan übt die Gruppe das Stück „Wie zeronnen so gewonnen“ ein. Interessenten können sich jederzeit anmelden; *Offene Tür für Rentner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus*

donnerstags, 10 - 11:45 Uhr, Interkulturelles Theater, Zum Thema Nachbarschaft werden wir gemeinsam Szenen erarbeiten und ein Theaterstück entwickeln; *Nachbarschaftstreff Pennenfeld*

## HANDARBEITEN/TÖPFERN

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

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

dienstags, alle 14 Tage, 10 - 12 Uhr, Strickkreis, keine Kursgebühr, dafür muss Material selber mitgebracht werden; *Begegnungsstätte „St. Jakob und St. Ägidius“*

jeden 3. Donnerstag, 14 - 16:30 Uhr, Kreativität entdecken und entfalten, Die alte Tradition der Strick- und Häkelkunst. Fürs Nähen muss die eigene Nähmaschine mitgebracht werden. Es entstehen Materialkosten. Anmeldung bei Frau Gudrun Ginkel, Tel.: 0 22 41/243 340.; *Begegnungsstätte CLUB*

freitags, 15 - 17 Uhr, Handarbeitskreis mit Frau Efting, eigenes Material bitte mitbringen; *Offene Tür Dörenstraße e.V.*

## BASTELN

jeden 2. Mittwoch, 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*

jeden 2. und 4. Mittwoch, 11 - 14 Uhr, Koch- und Gartentreff im Nachbarschaftstreff Pennenfeld; *LeA-Treff*

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

## SPRACHEN

montags, 9:30 - 11 Uhr, Französisch Konversationskurs; *Offene Tür Dörenstraße e.V.*

montags, 9:30 - 11 Uhr, Italienisch für Fortgeschrittene, In diesem Kurs wollen wir die italienische Grammatik anhand von Übungen aus verschiedenen Büchern erlernen bzw. auffrischen, mit Frau Castellari, ab 10 Teilnehmern 60€; *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 hierzu 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*

mittwochs, 10 - 11:30 Uhr, Französische Konversation mit Grammatik Kursdauer: 15.01.-09.04.2014 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*

jeden 1. Mittwoch, 14 - 17 Uhr, Play reading, Kopiergeld 25€; *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, Kursleiter: Herr Hüllen; *Im Besprechungszimmer der Offene Tür für Rentner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus*

donnerstags, 10:30 - 12 Uhr, English for you. We going to talk about a variety of topics to keep up your English; *Offene Tür für Rentner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus*

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

## 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.*

donnerstags, 10:30 - 12 Uhr, Kreatives Schreiben, In die Welt der Phantasie eintauchen und die Freude am Spiel mit den Worten finden, mit Marita Bagdahn, 6 €; *Caritas-Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

freitags, 18:45-21:30 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, 2,50€; *Caritas-Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

jeden 4. Montag, 14-16 Uhr, Literaturkreis; *SeniorenNetzwerk Dellbrück*

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

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

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

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*

## VORTRAG

Für alle Vorträge in der *Kaiser-Karl-Klinik*: Bitte vergewissern sie sich im Vorfeld telefonisch unter 0228/ 68 330, 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 13 Uhr, Knie, alle 3 Wochen; *Kaiser-Karl-Klinik*

dienstags, ab 13 Uhr, Hüfte, alle 3 Wochen; *Kaiser-Karl-Klinik*

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

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

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

mittwochs, ab 17 Uhr, Informationen zu Pflegeversicherungen, alle 2 Wochen; *Kaiser-Karl-Klinik*

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

donnerstags, ab 13 Uhr, Gesunde Ernährung, alle 2 Wochen; *Kaiser-Karl-Klinik*

## VORLESEN

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

## FRÜHSTÜCK/BRUNCH

jeden 1. Mittwoch, 10-12 Uhr, Netzwerkfrühstück, anschließend Gedächtnistraining; *SeniorenNetzwerk Dellbrück*

jeden 1. Donnerstag, ab 9 Uhr, Frühstück des kfd; *CBT Wohnhaus St. Markusstift*

# WOHNEN, PFLEGE, SERVICE

Unsere Empfehlungen für Bonn und den Rhein-Sieg-Kreis

... sich in guten  
Händen zu wissen.

## Ein Zuhause für Senioren in Bonn

- Alten- und Pflegeheim Marienhaus 72 57-0
- Sebastian-Dani-Alten- u. Pflegeheim 915 09-0
- Herz-Jesu-Kloster Ramersdorf 971 97-0
- Begleitetes Service-Wohnen 915 09-0

## Ambulante Pflege & Essen auf Rädern

- Beuel 47 37 82
- Bonn 21 34 39
- Bad Godesberg-Süd 95 72 50
- Bad Godesberg-Nord 68 83 84-0
- Bonn Nord-West 68 84 83-0



www.caritas-bonn.de



## Carré Am Floßweg

Betreutes Wohnen



Zentral in Bad Godesberg-Lannesdorf

### 2- u. 3-Zimmer-Wohnungen

45 – 75 m² Wohnflächen

Hochwertige, seniorengerechte Ausstattung, Aufzug, barrierefreie Bäder, Betreuung durch AWO

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

**Besichtigung** nach Vereinbarung.

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

## 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



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

## 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



**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

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



## Opa wird bald sterben – und dann?

Das Buch „Opa wird bald sterben“ ist ein Familienratgeber zum Thema Palliativpflege, der im Mai 2013 vom Verein „Mehr Zeit für Kinder e. V.“ in Kooperation mit B. Braun Melsungen herausgegeben wurde. Der erste Teil des Buches ist eine kindgerecht erzählte Geschichte, in der es um den an Krebs erkrankten Opa der 6-jährigen und des 9-jährigen Ben geht. Mühsam müssen die Geschwister lernen, dass ihr Großvater nicht einfach wieder gesund wird – und schnell schon gar nicht, ganz anders als z.B. Bens wegoperierter Blinddarm oder Julias aufgeschlagenes Knie. Immer wieder wundern sich die Kinder, wenn die Erwachsenen etwas ohne sie besprechen wollen – häufig geht es dabei, wie sollte es auch anders sein, um wichtige neue Maßnahmen zur Behandlung des erkrankten Großvaters. Hierbei werden in zusätzlichen Info-Kästen Fachbegriffe wie „Palliativteam“ erklärt oder Tipps zum richtigen Umgang mit schwer erkrankten Menschen gegeben. So erfahren die Kinder, dass es trotz der schweren Krankheit wichtig ist, mit Opa gemeinsam dessen Geburtstag zu feiern und gemeinsame Augenblicke so oft wie möglich zu genießen. Am Ende der Geschichte stirbt der Großvater zwar, jedoch gelingt es der ganzen Familie gut, ihre Trauer über den Tod von Opa Justus gemeinsam zu verarbeiten. Während im ersten Teil die Kinder auf solche schrecklichen Ereignisse vorbereitet werden, handelt es sich beim zweiten Teil um einen Ratgeber für Eltern. Dieser schildert keine Geschichte, sondern einzelne Situationen und den richtigen Umgang damit – und auch hier kommen die bewährten Info-Kästen zum Einsatz, in denen Eltern die Tipps und Ratschläge zur gemeinsamen Trauerbewältigung bzw. dem Umgang mit Kindern während solcher Ereignisse erhalten. Alles in allem ist „Opa wird bald sterben“ eine Mischung aus



Kinderbuch und Ratgeber – ein Muss für alle Eltern, die ihre Kinder bei der Trauerbewältigung unterstützen wollen!

Im Buchhandel oder zum Download unter:

[http://www.palliativecare.bb.braun.de/images/header/FW-Palliativecare/MZFK\\_Palliativ-ratgeber-farbe-klein.pdf](http://www.palliativecare.bb.braun.de/images/header/FW-Palliativecare/MZFK_Palliativ-ratgeber-farbe-klein.pdf)

jeden 1. Freitag, 10-11:30 Uhr, Frühstück vom reichhaltigen Buffet; *Offene Tür Dörenstraße e.V.*

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

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

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

### MITTAGSTISCH

täglich, Mittagstisch, Mo-Fr 5,50 €, Sa. 4,50 €, So. 8,50 €; *Seniorenzentrum Theresienau e.V.*

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. Preise variieren; *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

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

täglich, 12 Uhr, Anmeldung erforderlich; *CMS Pflegestift Domhof*

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

täglich, 12 - 13:30 Uhr, Anmeldung erforderlich, Informationen bei Frau Panitzki (0228) 3 50 10; *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, offener Mittagstisch; *Seniorenhaus Haus Steinbach*

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*

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

werktags, ab 12:45 Uhr, Anmeldung bis 10:30 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*

dienstags und donnerstags, 12 - 13:30 Uhr, OASE im Pfarrgemeindesaal, 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*

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](http://www.OT-Godesberg.de); Anmeldung erforderlich, ab 4 €; *Offene Tür Dörenstraße e.V.*

### CAFETERIA / ERZÄHLCAFÉ

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

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

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

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

dienstags, alle 14 Tage, 15 - 16:30 Uhr, Senioren Kaffee des Kfd; *CBT Wohnhaus St. Markusstift*

jeden 1. und 3. Dienstag, 16:30 - 18 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 2. Mittwoch, 15 - 17 Uhr, Erzählcafé, Gesprächstreff zu allen Themen. Ort: Annaberger Straße 127; *Johanniter Unfallhilfe e.V.*

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

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

jeden 2. Donnerstag, 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 4. Donnerstag, 15 - 17 Uhr, Offener Treff bei Kaffee und Kuchen, Hier können Sie nach eigenem Belieben abschalten. 2,50 €; *Nachbarschaftstreff Pennenfeld*

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

freitags, alle 14 Tage, 15 - 16:30 Uhr, Markuskaffee; *CBT Wohnhaus St. Markusstift*

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.*

sonntags, 15-18 Uhr, Sonntags allein - muss nicht sein; *AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg*

### SONSTIGES

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

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 2. Mittwoch, ab 14:30 Uhr, Senioren Kino im Odeon, auf der Severinstr. 81; *SeniorenNetzwerk Dellbrück*

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*

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

### BERATUNG

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

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

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

dienstags, 9 - 10 Uhr, donnerstags, 12 - 13 Uhr, kostenfreie Senioren- und Angehörigenberatung: finanzielle Hilfen, rechtliche Betreuung, Vollmachten, Patientenverfügung, 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, 14 - 15:30 Uhr, Seniorenberatung SPOTS; 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.

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

donnerstags, 9:30 - 10:30 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

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

freitags, 9 - 10 Uhr, Beratung für Senioren, durch Frau Esposito; Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem

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

# 5 Tipps für einen Wohlfühlstart ins Frühjahr

Niemand ist Frühjahrsmüdigkeit ausgeliefert

Lebhaftes Vogelgezwitscher, bunte Frühjahrsboten in Gärten und Parks, wärmende Sonnenstrahlen: Während die Natur ungewöhnlich früh durchstartet, fühlen sich etliche müde und weniger leistungstark als sonst. Schätzungsweise jeder zweite Bundesbürger leidet unter Frühjahrsmüdigkeit. Ihnen macht die Umstellung vom Winter aufs Frühjahr körperlich zu schaffen. „Werden die Tage heller und wärmer, weiten sich die Blutgefäße und der Blutdruck sinkt leicht. Damit können Müdigkeit, Antriebsarmut, Gereiztheit oder auch Konzentrationsmangel einhergehen“, erklärt Ivonne Marx vom KKH-Service team in Bonn. „Doch dem ist niemand hilflos ausgeliefert. Jeder kann seinem Körper dabei helfen, mit Esprit und Wohlempfinden ins Frühjahr zu starten.“

### Tipp Nr. 1: Energiebomben auf den Speisezettel setzen

Wer jetzt Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Fisch auf den Speisezettel setzt, ernährt sich

nicht nur leicht und gesund, sondern führt seinem Körper wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente zu – Geheimwaffen unter anderem gegen Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Konzentrationsprobleme.

### Tipp Nr. 2: Licht tanken

Wer sich zum Frühlingsstart viel draußen aufhält, fördert die Bildung des ‚Sonnenvitamins D‘. Dieses lebensnotwendige Vitamin kann der Körper bei ausreichender UV-Strahlung in der Haut selbst bilden. Vitamin D härtet die Knochen, senkt so das Risiko von Knochenbrüchen, und kräftigt zudem die Muskulatur. Frühjahrslicht und -sonne kurbeln ferner die Produktion des Glückshormons Serotonin an, das vitalisierend wirkt und für gute Laune sorgt.

### Tipp Nr. 3: Erfolgsduo ‚Bewegung plus Sauerstoff‘

Ob Spaziergang, Wanderung, Joggingrunde oder Radtour: Wer sich in diesen Wochen regelmäßig und ausgiebig an der frischen Luft bewegt, hilft seinem Körper, sich schneller der geänderten Wetterlage anzupassen. Obendrein stärkt das die Abwehrkräfte und bringt Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung.

### Tipp Nr. 4: Richtiges Outfit

Nicht wärmend sollte Kleidung jetzt sein, sondern so, dass man sich darin leicht kühl fühlt, aber nicht friert. Dann hilft man dem Körper, die Thermoregulation zu trainieren.

### Tipp Nr. 5: Für Abgehärtete und solche, die es werden wollen

Wer seinem Körper zum Start in den Frühling Gutes tun möchte, stärkt sein Immunsystem mit Wechselduschen, Kneippschen Anwendungen oder auch Saunagängen. Kalt-Warm-Reize bringen obendrein die Gefäße und damit den Kreislauf in Schwung.

Wer diese Tipps befolgt und sich dennoch länger als vier Wochen frühjahrs müde fühlt, sollte einen Arzt um Rat fragen, ob eine andere Ursache wie beispielsweise eine organische Erkrankung hinter den Beschwerden steckt.

Weitere Informationen:

KKH Kaufmännische Krankenkasse Serviceteam Bonn  
Meckenheimer-Allee 67-69  
53115 Bonn  
Telefon 02 28.1847743-0  
bonn@kkh.de  
www.kkh.de

Adressen der Anbieter: Seiten 30/31

## Für Geburtstagskinder mit Herz!

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

[www.meine-spendenaktion.de](http://www.meine-spendenaktion.de)



SOS KINDERDÖRFER WELTWEIT

[www.meine-spendenaktion.de](http://www.meine-spendenaktion.de)

## Minigolf und Einkehrhaus Trimborn



30.3.2014  
**Minigolf-Meisterschaft**  
Erleben Sie die Profi-Golfer!

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



- 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
  - **Haus Rosental**  
Rosental 84, 53111 Bonn,  
Tel. 02 28/77 64 63
  - **Hermann-Ehlers-Haus**  
Schieffelingsweg 27, 53123 Bonn-Duisdorf
  - **Johanneshospital Bonn**  
Kölnstr. 54, 53111 Bonn,  
Tel. 0228/551 256 7
  - **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
  - **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 28/371 107,  
info@verein-rechtverstaendlich.de
  - **Rehasport Bonn Zentrum e.V.**  
Endericher 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.**  
Küdinghovenstr. 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. 02 28 -97 64 643
  - **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. 0228/773 631
  - **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. 0228/227 224 10
  - **Weltladen Bonn e.V.**  
Maxstraße 36, 53111 Bonn,  
Tel. 0228/697 052
  - **Zentrum für pflegende Angehörige**  
Poststraße 30, 53111 Bonn

#### Anbieter im Rhein-Sieg-Kreis

- **Alfred-Delp-Altenzentrum**  
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**  
Brieberichweg 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. Altenzentrum 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 Ruppichteroth,  
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 HI. 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
- **SeniorenNetzwerk Dellbrück u. Stammheim**  
Hauptstr. 100a, 51069 Köln,  
Tel. 0221/16 84 66 76
- **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

## 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*

montags, 19-21 Uhr, Treffen der anonymen Alkoholiker; *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

jeden 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 demenziellen Erkrankungen. Fachlich begleitet. St. Johannes Hospital, Kölnstr. 54, 2. Etage, Raum 227; *Gerontologisches Forum in der LVR-Klinik*

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

mittwochs, alle 14 Tage, 17:00 - 18 Uhr, ZWAR Gruppe, Soziales Netzwerk im Stadtteil Tannenbusch, mit dem Ziel, gemeinsam alt zu werden, Information Frau Renate Kluckert; *Caritas-Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

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

## GESPRÄCHSKREISE

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

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

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*

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 für Angehörige von Menschen mit Demenz, in angenehmer und gemüthlicher

Athmosphäre, Anmeldung erforderlich; *Karin Schneider GepflegtPfleger*

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

jeden 3. Dienstag, 10 - 13 Uhr, Treffen der Briefmarkenfreunde; *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

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. Gemütliches Beisammensein und Gespräche nur für Herren! Leitung Klaus Stoll; *Haus am Redoutenpark, im Wintergarten, Wohnbereich Rolandsbogen*

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

jeden 1. Mittwoch, 15 - 17 Uhr, Gesprächskreis für Betroffene und Angehörige; *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, Klaufunde, 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, 10 Uhr Gesprächskreis – „Literarisches Quartett im Wintergarten“, Anmeldung erforderlich; *Haus auf dem Heiderhof*

jeden 1. Freitag, 15:30 Uhr, Offener Gesprächskreis mit Anja Micorek; *AWO Ortsverein Bonn-Stadt e.V.*

jeden 4. Freitag, 10 - 12 Uhr, Älter werden mit Demenz; *LeA-Treff*

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 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 und donnerstags, 10 - 15:30 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“*

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



**Bonner Initiative gegen Gewalt im Alter e.V.**  
Schirmherrschaft Oberbürgermeister Jürgen Nimptsch

**Krisenberatungsstelle für:**

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

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

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

**Notruf-Telefon: 0228/ 696868**

Montag – Freitag 10 – 12 Uhr

# FARBENRAUSCH

## MARGRET TRIMBORN



Vom 8. April  
bis 6. Juli 2014,  
täglich von  
9 - 20 Uhr



Farbenrausch, keine Frage – bei Margret Trimborn stehen Farben im Mittelpunkt. In ihren Arbeiten ist die ganze Kraft und Energie von Farben spürbar – und sie überträgt sich auf den Betrachter.

Die abstrakte Malerei der Künstlerin ist expressiv und dynamisch, nicht nur durch die verwendeten Farben, sondern auch durch die unterschiedlichen Materialien und Techniken, die Margret Trimborn miteinander kombiniert. Sie erzeugen eine intensive Wirkung, die nicht mehr los lässt.

Aber der Künstlerin liegen nicht nur expressiv-kräftige, sondern auch die leisen Töne, mit denen sie Stimmungen erfasst und in ihren Werken malerisch umgesetzt. Auf den ersten Blick wirken Margret Trimborns Gemälde reduziert, minimalistisch. Bei genauerer Betrachtung zeigen sich verschiedene Schichten, die sich überlagern und durchdringen, Details im Untergrund werden sichtbar: Experimentelle Malerei mit großem Gestus – lassen Sie sich berauschen!

*Geboren und aufgewachsen ist Margret Trimborn in Bonn. Nach dem Abitur studierte sie Kunstgeschichte sowie klassische und christliche Archäologie in Bonn und Wien. In Wien nahm sie eine Anstellung in einer großen internationalen Fondsgesellschaft an. 2001, zurück in Deutschland, Frankfurt am Main, arbeitete sie als Performanceanalystin bei einem Finanzdienstleister und bei großen internationalen Fondsgesellschaften und absolvierte berufsbegleitend ihr Studium mit Abschlüssen zur Finanz- und Investmentökonomin und zur Betriebswirtin. Seit 2008 ist sie in Frankfurt/Main und Wien selbständig als Finanzanalystin tätig.*

*2003 begann Margret Trimborn mit der abstrakten Malerei in Acryl – als Ausgleich zu ihrem beruflichem Engagement. Seit 2009 setzt sie sich intensiv mit verschiedensten anderen Techniken auseinander, nimmt an Seminaren und an Fortbildungen im Einzelunterricht und in Kleingruppen bei Künstlern im Rhein-Main-Gebiet und in Österreich sowie an Sommerakademien teil und entwickelt ihren Ausdruck und Stil.*

*Ihre Werke sind seit 2012 in Gruppen- und Einzelausstellungen in Deutschland und Österreich zu sehen.*

*Auffällig ist, dass im Laufe der Zeit die Formate immer größer wurden. „Inzwischen bin ich hier insofern an Grenzen gestoßen, dass einerseits die geeigneten Lagermöglichkeiten aber auch für Käufer die entsprechenden Wände vorhanden sein müssen.“ Im Herbst 2013 kommt es zur Auseinandersetzung mit sehr kleinen Formaten, zum 85. Geburtstag des Vaters soll etwas geschaffen werden, dass in die Wohnung der Eltern passt. Es entstand eine Serie in Acryl auf Büttenspapier (gerahmt, mit Passapartout). Einige dieser Werke werden in der Kaiser-Karl-Klinik gezeigt.*

*„Meine Malerei ist sehr emotional und dem entsprechend gibt es Phasen, die sehr farbtintensiv sind und auch Zeiten, in den eher reduziert – sowohl in der Farbigkeit als auch im Farbauftrag – gearbeitet wird.“*



KUNST IN DER  
KAISER-KARL-KLINIK

**■ August-Macke-Haus**

Donnerstag, 29.5. bis 14.9.  
Ausstellungseröffnung: Hermann Hesse  
- Mit Feder und Farbe · Werke aus dem  
Nachlass Heiner Hesse.

**■ AWO Ortsverein Bonn-Stadt e.V.**

Freitag, den 11.4. ab 15:30 Uhr  
Paulette – Kinofilm von 2013 · Der  
Millionenhit Paulette von J. Enrico aus  
Frankreich.

Montag, den 21.4. ab 10 Uhr  
Osterfrühstück · Lassen Sie sich auch  
in diesem Jahr wieder verwöhnen beim  
großen Frühstücksbuffet. 5 €.

Mittwoch, den 7.5. ab 15 Uhr  
Nachmittag mit frischem Gemüse-  
kuchen. Passend zum Wonnemonat  
Mai möchte Sie Hanna Hinsen mit  
frischem, saftigem Gemüsekuchen ver-  
wöhnen. 2 €.

Mittwoch, den 21.5. ab 15 Uhr  
Deutschsprachige Hits der 50er &  
60er Jahre · Conny Oberhauser trägt  
live gesungen Hits der 50er und 60er  
Jahre vor.

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

Mittwoch, 2.4. und 21.5. ab 14 Uhr  
Bingo Nachmittag 1,50 €.

Montag, den 7.4. ab 15:30 Uhr  
Vortrag: Lichtquellen für Seniorenau-  
gen – Referentin: Christine Jakobs  
· Eine professionelle Lichtberaterin  
informiert über die sich verändern-  
den Anforderung an Lichtquellen für  
Seniorenauigen.

Mittwoch, den 16.4. ab 13 Uhr  
Osterschmaus · Ostern ist Hasen-  
schonzeit. Genießen Sie deshalb  
falschen Hasen in feinem Gemüsebe(e)  
tt. Preis bitte in der Einrichtung erfragen.  
Anmeldung erforderlich bis  
zum 14.04.2014. 6 €.

Mittwoch, 16.4. und 30.4.  
ab 15:30 Uhr  
Rollatorentaining – Referentin:  
Cornelia Brodeßer · Vermittelt  
werden Tricks und Kniffe, die Ihnen  
helfen, Rückenschmerzen durch falsche  
Beanspruchung zu verhindern.

Montag, den 28.4. ab 15 Uhr  
Wahl der Maikönigin 2014 · Mit  
Maibowle und viel Humor suchen wir  
eine angemessene Thronfolgerin für  
das kommende Jahr.

Montag, den 5.5. ab 15:30 Uhr  
Komm lieber Mai · Zu Gast ist der  
Bonner Peter Kunze alias „Bauer  
Dopfer“ mit seinem Quetschbüggel  
(Akkordeon).

Mittwoch, den 7.5. 14-17 Uhr  
Vortrag: Älter werden im Quartier · Um  
das Angebot für Bonner Bürgerinnen  
und Bürger im dritten Lebensabschnitt  
nach Ihren Interessen zu planen laden  
Begegnungszentren des Bonner Nordens  
zu einem Nachmittag des regen  
Austauschs. Anmeldung erforderlich bis  
zum 20.04.2014.

Freitag, den 4.4. und 9.5.  
ab 12:30 Uhr  
Gaumenfreuden: „Meisterkö-  
chin“ – Frau Schäfer und ihr  
Team zaubern ein 3-Gänge-Menü.  
Anmeldung erforderlich bis zum  
06.05.2014. Abhängig von der  
Anzahl der Teilnehmer und vom  
Gericht, ca. 6 €.

Montag, den 19.5. ab 15:30 Uhr  
Vortrag: Steuer zahlen als Rentner?  
– Referent: Wolfgang Schubert vom  
Bonner Steuerring · Veränderte Ge-  
setzgebung. Der für sieben Jahre  
rückwirkende Steuerbescheid mit  
ausgewiesener Steuerschuld könnte  
ins Haus flattern. Andererseits sind Sie  
vielleicht eine/r der Glücklichen, die  
mit einer Rückerstattung rechnen  
können?

Montag, den 26.5. ab 15 Uhr  
Bilderreise „La bella Italia“ · Nach  
dem Verzehr köstlicher italienischer  
Bäckereispezialitäten entführt Sie um  
15.30 Uhr Referent Hans Josef Arck in  
einem Bildervortrag nach Italien. 2 €.

**■ Begegnungsstätte CLUB**

Mittwoch, den 7.5. ab 15:15 Uhr  
„Tanz im Mai“ · Im Rahmen des  
Senioren-Nachmittag erklingt heute  
das Keyboard. Zu gängiger Tanzmusik  
von Bernd Kühn schwingen wir das  
Tanzbein.

Mittwoch, den 21.5. ab 15:15 Uhr  
Vortrag: „Fit und Gesund“ – Referentin:  
Dr. Maria Ebert-Joisten, Ernährungs-  
medizinerin · Die Referentin steht nach  
dem Vortrag für Austausch und Fragen  
zur Verfügung. Es wird ein Spenden-  
körbchen bereit stehen. Anmeldung  
erforderlich.

**■ Brühler Schlosskonzerte**

Samstag 10.5. um 20 Uhr  
und Sonntag 11.5. um 19:30 Uhr  
Flauto Italiano – Daniel Ro-  
thert, Blockflöte und Traversflöte,  
Arcangelo Ensemble · Die Brühler  
Schlosskonzerte bringen in diesem  
Jahr dem Publikum – im wahrsten  
Sinne des Wortes – die Flötentöne bei.  
Ort: Schloss Augustusburg, Treppenhaus.  
Tickets: 9 - 47 €.

Samstag, 24.5. um 20 Uhr  
und Sonntag, 25.5. um 19:30 Uhr

Besuch aus Amerika · Matthias Maute,  
Blockflöte und Traversflöte Ensemble  
REBEL, Jörg Michael Schwarz, Vi-  
oline und Leitung Das international  
hochkarätig besetzte Ensemble RE-  
BEL präsentiert ein buntes Programm  
des europäischen Miteinanders.  
Ort: Schloss Augustusburg, Treppen-  
haus. Tickets: 9 - 38 €.

Freitag, den 30.5. ab 20 Uhr  
Felix Austria! – Les Passions de  
l’Ame, Meret Lüthi, Violine und  
Leitung · Das junge Berner Original-  
Ensemble „Les Passions de l’Ame“.  
Ort: Christuskirche. 25 €, ermäßigt  
12,50 €.

Samstag, 30.5. um 20 Uhr  
und Sonntag 1.6. um 19:30 Uhr  
Der Dichter spricht – Katharina  
Sellheim, Klavier · Unser Programm  
kombiniert Schumann’sches mit  
Musik seiner Frau Clara und seines  
Protégés Johannes Brahms.

Dazu Beethovens bahnbre-  
chende „Sturm“-Sonate.  
Ort: Schloss Augustusburg, Treppen-  
haus. Tickets: 7 - 29 €.

**■ CBT Wohnhaus St. Markusstift**

Dienstag, den 8.4. 15-16:30 Uhr  
Infoveranstaltung zum Wohnen mit  
Service · Infoveranstaltung zum  
Wohnen mit Service mit Hausführung  
Anmeldung erforderlich beim CBT-  
Wohnhaus St. Markusstift.

Freitag, 11.4. und 16.5. 10-11 Uhr  
Alt trifft Jung · Generationen übergrei-  
fende Aktionen mit Kindern der KGS  
Burgschule.

Mittwoch, den 16.4. 15-16:30 Uhr  
Im Zeichen der Hoffnung – Diavor-  
trag von Bärbel und Richard Grebert ·  
Diavortrag Holzschnitte des Künstlers  
Walter Habdank mit Texten des Autors  
Klaus Haarlammer.

Mittwoch, 14.5. und 21.5.  
15-16:30 Uhr  
Vortrag: Mit dem Rollator und anderen  
Ge(h)hilfen unterwegs · Anmeldung  
erforderlich.

**■ Contra-Kreis-Theater**

Dienstag, 1.4.- 30.4. um 20 Uhr  
außer montags  
Zwiebeln und Butterplätzchen · Kom-  
ödie von J. Mortimer und B. Cooke.,  
Ticketpreise und Aufführungszeiten  
variieren.

**■ DrehArt Kemp**

Freitag, 9.5. bis Sonntag, 11.5.  
14-19 Uhr  
HofArt · Wir öffnen wieder unsere Tore  
für die 12. HofArt Kunstausstellung.  
Ausstellungseröffnung: Freitag, den  
9.5. um 19 Uhr

**■ Familienbildungsstätte Bonn**

Donnerstag, den 3.4. 18-21 Uhr  
Frühlingsküche, die fit macht – Mit  
Theresia Minossi · Wir freuen uns  
auf das erste Gemüse aus dem  
Garten und bereiten leckere Gerichte zu.  
Anmeldung erforderlich. 27 €, Inkl.  
Umlage 13 €.

Freitag, den 4.4. 18:30-21:30 Uhr  
Vortrag: Vom Segen des Nichtstuns  
– mit Hannelore Gabor-Molitor · Wie  
können wir die Regie über unseren  
eigenen Lebensrhythmus zurück  
gewinnen?. Anmeldung erforderlich.  
10 €.

Samstag, den 5.4. 12-15 Uhr  
Fischspezialitäten in vielen Variationen  
– Mit Ralf Posiombka · Alles zum Thema  
Fisch aus ökologischer Fischzucht  
mit umfangreichen Informationen zu  
den Themen Einkauf, Lagerung und  
Verarbeitung von Fisch!. Anmeldung  
erforderlich. 37 €, Inkl. Umlagen 21 €.

Dienstag, den 8.4. 18-20:15 Uhr  
Vatertage – Mit Katja Thimm · Lesung  
mit Katja Thimm aus ihrem Buch „Vater-  
tage“. Anmeldung erforderlich. 7,50 €.

Dienstag, den 8.4. 19-21:15 Uhr  
Vortrag: Mystik - nichts für Abgedrehte  
– Die alltägliche Erfahrungsdimension  
des Christentums mit Dr. phil. Meik  
Schirpenbach · Der Abend führt uns zu  
geistigen Schätzen, die wir manchmal  
ganz woanders suchen. Anmeldung er-  
forderlich. 6 €.

Mittwoch, den 9.4. 18-21 Uhr  
Saisonale Fitnessküche – Mit Theresia  
Minossi · Wir stellen ein Pesto aus Wild-  
kräutern her und kreieren mit Baquette  
eine feine Vorspeise, Frühlingszwie-  
beln mit Lamm zur Hauptspeise und  
ein Quark-Trifle mit Rhabarber zum  
Dessert. Anmeldung erforderlich. 27 €,  
Inkl. Umlage 13 €.

Sonntag, den 13.4. 18-21:45 Uhr  
Kulturell-kulinarische Reise in die Welt:  
Afghanistan – Mit Ralf Posiombka und  
Joachim Engel · Seien Sie gespannt,  
was sich hinter diesen exotischen Ge-  
richten verbirgt und erfahren Sie alles  
Wissenswerte über Afghanistans und  
die köstliche Küche. Anmeldung erfor-  
derlich. 32,5 €, Inkl. Umlagen 15 €.

Freitag, den 25.4. 18-22:15 Uhr  
Indische Snacks und Fingerfood – Mit  
Santa Bit · Die schmackhaften indi-  
schen Snacks sind günstige Köstlich-  
keiten zwischen den Mahlzeiten, die die  
Familie für den „Hunger Zwischendurch“  
erfreuen. Anmeldung erforderlich.  
30,5 €, Inkl. Umlagen 13 €.

Dienstag, 29.4., 6.5., 27.5., 3.6., 17.6.  
und 24.6. 9-12 Uhr  
Heilsames Schreiben – Schreibwerk-  
statt für Frauen · Heilsames Schreiben  
legt den Fokus auf Schreibtechniken  
und -methoden, die konfliktlösend  
wirken. Anmeldung erforderlich. 60 €.

Dienstag, den 29.4. 9:30-12:30 Uhr  
Vortrag: Fit fürs Enkelkind – Mit Me-  
lanie Engel · Sie werden bald Großel-  
tern? In diesem Kurs erhalten Sie einen  
Einblick in die Säuglingspflege von heute.  
Anmeldung erforderlich. 10 €.

Mittwoch, den 30.4. 19-22 Uhr  
Schnell und lecker - Blitzrezepte unter  
35 Minuten – Mit Barbara Heinze · Mit  
der richtigen Vorbereitung und den  
passenden Zutaten schafft man es,  
schnelle Rezepte besonders zu machen.  
Anmeldung erforderlich. 26 €, Inkl.  
Umlagen 12 €.

Mittwoch, den 30.4. 19:30-21 Uhr  
Meditatives Tanzen – Mit Gisela  
Fröbisch · Zur Erweiterung des eige-  
nen Bewegungs- und Wahrnehmungs-  
spektrums. Bitte bequeme Kleidung  
und leichte, flache Schuhe mitbringen.  
Anmeldung erforderlich. 36 €.

Montag, den 5.5. 19-21 Uhr  
Vortrag: Begegnung verändert.  
Mit Petra Brenig-Klein · Die  
Methode „Bibliolog“ ermöglicht einen  
kreativen Zugang zu Texten der Bibel  
und verwebt biblische Geschichte und  
Lebensgeschichte miteinander.  
Anmeldung erforderlich. 6 €.

Mittwoch, den 7.5. 19-22 Uhr  
Kochen mit der Tajine  
Mit Barbara Heinze · Tajine bezeichnet ein  
traditionelles nordafrikanisches Gericht  
und gleichzeitig das Kochgeschirr, in  
dem es zubereitet wird. Anmeldung  
erforderlich. 27 €, Inkl. Umlagen 13 €.

Samstag, den 10.5. 12-15 Uhr  
So unterstützen Sie Ihren Säure-  
Basen-Haushalt - Übersäuert? Bringen  
Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt wieder  
ins Gleichgewicht – mit einer gesunden,  
basischen Ernährung. Anmeldung  
erforderlich. 34 €, Inkl. Umlagen 18 €.

Montag, den 12.5. ab 20 Uhr  
Vortrag: Friedensansätze im  
Konflikt Israel – Palästina – Mit  
Suleiman Abu Dayyeh · Durch die  
neuerlich angesetzten Friedens-  
verhandlungen keimt ein kleinstes  
Fünkchen Hoffnung in Nahost um das  
Thema Frieden und Verständigung auf.  
Anmeldung erforderlich. 10 €.

Mittwoch, den 14.5. 19-22 Uhr  
Backkünste – wie aus Großmutter  
Backstube – Mit Barbara Heinze · Wir  
wagen uns an die „alten“ Rezepte,  
backen nach alter Sitte und  
probieren neue Kreationen. Alle Rezepte  
sind erprobt und gelingen garantiert.  
Anmeldung erforderlich. 26 €, Inkl.  
Umlagen 12 €.

Donnerstag, den 15.5. 18-21 Uhr  
Saisonale Fitnessküche – Mit Theresia  
Minossi · Wir kochen eine fruchtige  
Möhrensuppe, grünen Spargel  
mit Schollen-Röllchen und Kartoffeln,  
ein Risotto mit Zuckerschoten und  
zum Dessert marinierte Erdbeeren.  
Anmeldung erforderlich. 25 €, Inkl.  
Umlagen 11 €.

Donnerstag, den 15.5. 19-21:15 Uhr  
Vortrag: Zeit für Liebe – Mit Dr. phil.  
Mathias Jung · Was können wir für die  
Liebe tun? Paare, Familien, Freunde  
brauchen Raum- und Zeiteinseln für  
sich. Anmeldung erforderlich. 7,50 €.

Freitag, den 16.5. 18:30-22:15 Uhr  
Eine echte indische Mahlzeit – Mit  
Santa Bit · Sie mögen indisches  
Essen? Dieser Menüvorschlag ist weder  
kompliziert noch zeitraubend. Wir  
kochen und essen miteinander.  
Anmeldung erforderlich. 30,50 €, Inkl.  
Umlagen 13 €.

Samstag, den 17.5. 10-16 Uhr  
Ernährungsschule nach TCM – Mit Inke  
Krusse · Diese Reihe besteht jeweils  
aus einem Kochkurs mit Seminarteil  
zum Verständnis der traditionellen  
Chinesischen Medizin im Alltag. Teil IV  
Kräuter, Gewürze und Getränke. 39 €,  
Inkl. Umlagen 11 €.

Dienstag, den 20.5. 18:30-22:15 Uhr  
Kochen eines Menues – Mit Mario  
Müller · In diesem Kochkurs gibt es  
Hilfestellung für den Einkauf und das  
Kochen eines 4 Gänge-Menüs. 38,50 €,  
Inkl. Umlagen 21 €.

Mittwoch, den 21.05. 19-22 Uhr  
Fisch - bewusst genießen – Mit Bar-  
bara Heinze · Aus der Küchenpraxis  
zeigen wir Ihnen Tipps und Tricks der  
Fischzubereitung für Ihre Küche und  
den Haushalt im Alltag. Sie lernen ver-  
schiedene Zubereitungsrezepte ken-  
nen. Anmeldung erforderlich. 30 €,  
Inkl. Umlagen 16 €.

Mittwoch, den 21.5. 19:30-21:45 Uhr  
Vortrag: Wie tickt Papst Franziskus?  
· Mit Martin Zöller · Jorge Mario  
Bergoglio ist als Papst Franziskus seit  
einem Jahr im Amt. Zeit, eine erste  
Bilanz zu ziehen, was diesen Papst  
ausmacht. Anmeldung erforderlich. 8 €.

Samstag, den 24.5. 12 - 15 Uhr

La Dolce Vita – Mit Ralf Posiombka · Begeben Sie sich mit uns auf eine kulinarische Reise in die Regionalküchen Italiens. Anmeldung erforderlich. 37 €, Inkl. Umlagen 21 €.

Dienstag, den 27.5. 18 - 20:15 Uhr

Moscheeführung – Mit Haluk Yildiz · Ausflug zur Al-Muhajirin Moschee, Bonn. Haluk Yildiz beantwortet Fragen zum Islam und zu islamischen Gruppierungen in Bonn. Bitte warme Socken mitbringen!. Anmeldung erforderlich. 6 €.

## ■ Friedrich-Spee-Akademie

Mittwoch, 2.4. ab 7:00 Uhr bis

Montag, 7.4. 20:00 Uhr

Prag, die goldene Stadt an der Moldau · Reise nach Prag. Anmeldung erforderlich unter 0228 - 21 46 44 oder info@abk-bonn.de. 835 €.

Mittwoch, den 2.4. 18 - 20 Uhr

Joseph Beuys - der Provokateur · Ausstellung mit Führung durch ein umfangreiches Konvolut von Objekten, Zeichnungen und Multiples von Joseph Beuys. Ort: Foyer im Kunstmuseum Bonn, Telefon: 0228 - 77 - 3042, E-Mail: Gabriele.Tillmann@bonn.de. 13 €.

Donnerstag, den 3.4. ab 19 Uhr

Vortrag: Die Arbeit der Deutschen Stiftung Denkmalschutz · Anhand von Stiftungsprojekten aus der Region werden aktuelle Fragestellungen der Denkmalpflege beleuchtet. Ort: Kulturstiftung Pfennigsdorf/Telefon: 0176 86372555E-Mail: mueller.a.1@web.de. Anmeldung erforderlich.

Freitag, den 4.4. ab 19 Uhr

RHEIN! SIEBEN – ferne Kunst, nahe Kunst · Adresse: PUMPWERK, Bonner Str. 65/Telefon: 0163/5785012E-Mail: Kunstgeflecht@gmx-topmail.de. Anmeldung erforderlich. 10 €.

Samstag, den 5.4.

Im Schienenbus zur Zeche Zollverein · Im historischen Schienenbus geht es zur Zeche Zollverein nach Essen. Anmeldung erforderlich unter 0228 / 850340-0 oder info@rse-express.de.

Sonntag, den 6.4. 11 - 12:30 Uhr

Arpmuseum und Bahnhof Rolandseck · Die Führung umfasst die Gebäude und bietet einen Rundgang durch die Ausstellungen. Ort: Arp Museum Adresse: Bahnhof Rolandseck, Hans-Arp-Allee 1, 53424 Remagen. Anmeldung erforderlich unter 0228 - 77 - 3042 oder Gabriele.Tillmann@bonn.de. 5 €.

Sonntag, den 6.4. ab 12:30 Uhr

Über die geologischen Besonderheiten von Oelberg und Lohrberg und die daraus resultierenden Lebensräume · Wanderung zum Basaltsteinbruch des Oelbergs und zum Trachytsteinbruch des Lohrbergs. Ort: Parkplatz Ecke Königswinterer Str./Löwenburgstraße Telefon: 02223/909494E-Mail: info@naturpark-siebengebirge.de. Anmeldung erforderlich. 3 €.

Sonntag, den 6.4. ab 16 Uhr

Emil Nolde: „In traumhafter Umgebung“ · Der Diavortrag stellt Emil Nolde sein Leben ebenso vor wie seine farbintensiven Werke vor. Ort: Stiftung Pfennigsdorf. Anmeldung erforderlich

unter 0228 61976264 oder stiftung-pfennigsdorf@gmail.com.

Montag, 7.4. ab 13:00 Uhr bis  
Freitag, 11.4. 13:30 Uhr

Vortrag: Europa in der Krise? Die Zukunft Europas auf dem Prüfstand · Das Seminar erörtert die Krise Europas. Welche Auswirkungen hat sie auf einzelne Länder. Ort: Friedrich-Ebert-Stiftung. Anmeldung erforderlich unter 0228-883 7127 oder ArbeitnehmerWeiterbildung@fes.de. 110 €.

Montag, den 7.4. ab 14 Uhr

Alles rund um den PC und die Neuen Medien für die Generation 60plus. Sie wünschen individuelle Betreuung bei PC- und Internet-Fragen? Adresse: LoCom-Haus, Bachstraße 4, 53115 Bonn. Anmeldung unter 0178 - 51 75 940 oder tdogen@locom.net. 10 €.

Montag, den 7.4. 14:30 - 17 Uhr

Vortrag: Sicherheit für Frauen - Günstige Verhaltensweisen in unklaren und beängstigenden Situationen · Eine erfahrene Kriminalbeamtin gibt Tipps, wie Sie sich in bedrohlichen Situationen am besten verhalten. Ort: VHS-Gebäude/Adresse: Wilhelmstraße 34. Anmeldung erforderlich unter: 0228/77-3631 oder E-Mail: dr.adrian.reinert@bonn.de.

Montag, den 7.4. ab 19 Uhr

Vortrag: Zur Kommunalwahl 2014 · Gespräch mit den Kandidatinnen Simone Stein-Lücke (CDU) und Hillevi Burmester (SPD) über ihre Ziel, Bezirksbürgermeisterin von Bad Godesberg zu werden. Ort: OffeneTür Dörenstr. Bad Godesberg. Anmeldung erforderlich unter: 0228 - 35 69 27 oder fuchs.montag-club@t-online.de. 3 €.

Dienstag, 8.4. ab 14:00 Uhr bis

Donnerstag, 10.4. 12:15 Uhr

Bundesstadt Bonn · Das Seminar befasst sich mit der Rolle Bonns in der jüngeren deutschen Zeitgeschichte mit ihren wichtigsten innen- und außenpolitischen Entscheidungen. Ort: Bildungszentrum Schloss Eichholz/Adresse: Urfelder Str. 221, 50389 Wesseling. Anmeldung erforderlich unter: 02236 /707 4410 oder jutta.graf@kas.de. 150 €.

Donnerstag, den 10.4. ab 19 Uhr

Vortrag: „Lilien auf dem Felde“ Ackerwildkräuter als Begleiter des Menschen · In Wort und Bild schlägt Dr. Lopata einen Bogen vom Heiligen Land zu den gefährdeten Ackerwildkräutern unserer Heimat. Ort: Kulturstiftung Pfennigsdorf. Anmeldung erforderlich unter: 02241 - 335881 oder wolf.opata@arcor.de.

Freitag, den 11.4. ab 16 Uhr

Führung durch den einzigartig schönen Härle Park in Oberkassel am Fuße des Siebengebirges · Einführung über die Geschichte des Parks und stellt einige besonders interessante Pflanzen aus verschiedenen Klimazonen vor. Ort: Härle Park/Adresse: Büchelstr. 40, 53227 Bonn-Oberkassel. Anmeldung erforderlich unter: 0228 24992727 oder info@arboretum-haerle.de.

Samstag, den 12.4. ab 12:30 Uhr

Frühlingsexkursion im Naturschutzgebiet Melbtal · Bei einem Spazier-

gang durch das idyllische Melbtal. Bitte wetterfeste Kleidung anziehen und wenn vorhanden Bestimmungsbücher und Fernglas mitbringen! Ort: Brücke über den Engelsbach/Adresse: Melbweg in Bonn-Ippendorf. Anmeldung erforderlich unter 0228 / 24 95 799 oder Info@Biostation-Bonn-Rheinerft.de. Pro Person 4 €, Familien 8 €.

Samstag, den 12.4. 15 - 20 Uhr

Kräuterführung mit anschließender Verkostung einer Neunkräutersuppe · Auf dem „Leyenhof“ sammeln wir Wildkräuter und bereiten diese Suppe zu. Ort: Vor dem Bioladen „Der Leyenhof“. Adresse: Im Bachele 1 b in Bonn Friesdorf. Anmeldung erforderlich unter 0228 / 9469 6262 oder PeterTautz@t-online.de. 20 €.

Samstag, den 12.4. ab 16 Uhr

Literatursalon · Der Literatursalon lädt Sie ein zum Thema „Jung und Alt bei Joseph Roth“/Ort: Kulturstiftung Pfennigsdorf. Anmeldung unter: 0228-85 04 65 51 oder avspee@web.de.

Samstag, den 12.4. ab 16 Uhr

Vier-Jahreszeiten-Konzert „Frühling“ mit Prof. Roman Saluytov · In seinem Repertoire sind viele Werke großer Komponisten vom Barock bis zur Moderne vertreten. Ort: Kursana Villa Camphausen/Adresse: Mainzer Str. 233, 53179 Bonn. Anmeldung erforderlich bis zum 5.4.2014 unter 0228 - 32960 oder kursana-bonn@dussmann.de. 6 €.

Montag, den 21.4.

Auf der Schiene zur Landesgartenschau in Zülpich · Im historischen Schienenbus ab Bonn-Beuel und Bonn Hbf zur Landesgartenschau in Zülpich. Anmeldung erforderlich unter 0228 / 850340-0 oder info@rse-express.de.

Donnerstag, 24.4. ab 7:00 Uhr bis

Sonntag, 27.4. 20:00 Uhr

Reise ins Nord-Pas des Calais · Einzelheiten zum Programm erfahren Sie bei der ABK-Geschäftsstelle. Anmeldung erforderlich unter: 0228 - 21 46 44 oder info@abk-bonn.de. 615 €.

Donnerstag, den 24.4. ab 19 Uhr

Vortrag: Wie funktioniert der Faire Handel? · Was bewirkt der Faire Handel, und in wie weit kann man den Etiketten trauen? Ort: Kulturstiftung Pfennigsdorf. Anmeldung erforderlich unter: 0228 - 9814740 oder nc-semmlan@netcologne.de.

Freitag, den 25.4. 14 - 16 Uhr

Tag des Baumes - Öffnung des Parks der Villa Camphausen · Wir öffnen den privaten Park der Villa Camphausen für die Öffentlichkeit von 14 bis 16 Uhr. Ort: Kursana Villa Camphausen/Adresse: Mainzer Str. 233, 53179 Bonn/Anmeldung unter: 0228 - 3296 - 0 oder kursana-bonn@dussmann.de.

Montag, den 28.4. ab 19:45 Uhr

Qigong-Yangsheng · Durch die jahrtausendealten chinesischen Körperübungen des Qigong-Yangsheng werden unsere Selbstheilungskräfte mobilisiert. Adresse: Reuterstr. 157, Anmeldung erforderlich unter: 0228/2016166 oder bildungszentrum@wilabonn.de. 65 €.

Dienstag, den 29.4.

Der weltgrößte Binnenhafen in Duisburg · Fahrt im historischen Schienenbus nach Duisburg-Ruhrort. Hafenumrundfahrt und Besichtigung des Binnenschiffahrtsmuseums. Anmeldung erforderlich unter: 0228 / 850340-0 oder info@rse-express.de.

Donnerstag, den 1.5. ab 10:30 Uhr

Mai-Matinee · Eine literarisch-musikalische Reise durch die Jahrhunderte. Ort: Kursana Villa Bonn Camphausen/Adresse: Mainzer Str. 233, 53179 Bonn. Anmeldung erforderlich bis zum 28.04.2014 unter: 0228 - 3296 - 0 oder kursana-bonn@dussmann.de.

Samstag, den 3.5.

Drei-Länder-Tour nach Limburg an der Lahn · Fahrt im historischen Schienenbus entlang der Sieg und durch den Westerwald nach Limburg an der Lahn. Anmeldung unter: 0228 / 850340-0 oder info@rse-express.de.

Sonntag, den 4.5. 11 - 13 Uhr

Flugsand in Bonn – Lebensraum Sand am Beispiel der Düne Tannenbusch · unserer kleinsten Naturschutzgebiete in Bonn kennen! Bitte feste Schuhe mit Profil und lange Hosen anziehen! Ort: Ecke Paulusplatz / Berta-Lungstrasse. Anmeldung erforderlich unter: 0228 / 24 95 799 oder Info@Biostation-Bonn-Rheinerft.de. Pro Person 4 €, Für Familien 8 €.

Sonntag, den 4.5. ab 16 Uhr

Musik & Lyrik im Mai · Klavier und lyrische Klänge im Zauber des Frühlings. Sharon Lars Steffens spielt stimmungsvolle Improvisationen am Klavier und Marie-Claire Albert liest dazu poetische Texte. Ort: Kulturstiftung Pfennigsdorf. Informationen unter: 0228 - 34 41 31 oder info@improvisierte-klängebilder.de.

Montag, 5.5. ab 13:00 Uhr bis

Freitag, 9.5. 13:30 Uhr

Vortrag: Einwanderungsland Deutschland - Herausforderungen für Anerkennung und Teilhabe in der Migrationsgesellschaft · Das Seminar analysiert die deutsche Migrations- und Integrationspolitik. Ort: Friedrich-Ebert-Stiftung. Anmeldung erforderlich unter 0228-883 7127 oder ArbeitnehmerWeiterbildung@fes.de. 110 €.

donnerstags, 8.5. - 12.06. 17 - 20 Uhr

Grundlagen der Rhetorik & Freies Sprechen · Die Teilnehmer/-innen erlernen u.a. mithilfe professionell erarbeiteter Stichwortzettel, in jeder Situation eine Gesprächsrunde leiten zu können sowie sich bei Vorträgen überzeugend zu präsentieren. Adresse: LoCom-Haus, Bachstraße 4, 53115 Bonn. Anmeldung erforderlich unter: 0178 - 51 75 940 oder tdogen@locom.net. 20 €.

Donnerstag, den 8.5. ab 19 Uhr

Chancen einer Friedensvereinbarung in Palästina · Palästina und Israel bleiben ein Hauptproblem der Weltpolitik. Ort: Kulturstiftung Pfennigsdorf. Anmeldung erforderlich unter 0228 - 9766928 oder kh.windisch@web.de.

Samstag, den 10.5. ab 14:30 Uhr

Orgelbau Klais - Werkstattführung · In der etwa 3-stündigen Führung lernen wir, wie eine Orgel gebaut

wird und erhalten Einblicke in die verschiedenen Facetten des Instruments. Ort: Johannes Klais Orgelbau. Adresse: Kölnstr. 140 , 53111 Bonn. Anmeldung erforderlich bis zum 10.04.2014 unter: 0228 - 326267 oder barbamast@gmx.de. 6 €.

Samstag, den 10.5. ab 16 Uhr

Literatursalon · Der Literatursalon lädt Sie ein zum Thema „Jung und Alt bei Joseph Roth“. An diesem Samstag tauschen wir uns zu dem Buch „Hotel Savoy“ aus. Ort: Kulturstiftung Pfennigsdorf. Anmeldung erforderlich unter: 0228-85 04 65 51 oder avspee@web.de.

Sonntag, den 11.5. 10 - 12 Uhr

Führung durch den Basaltsteinbruch Hühnerberg/Willmeroth · Der Basaltsteinbruch: Einblick in den Tagebau und das Abbaugeschehen. Adresse: Basaltsteinbruch Hühnerberg, 53639 Königswinter. Anmeldung erforderlich unter 02223/909494 oder info@naturpark-siebengebirge.de. 3 €.

Sonntag, den 11.5. 10 - 13 Uhr

Biologische Vielfalt: Kräuterwanderung im Siebengebirge · Informationen zu gesunden und nützlichen Kräutern am Wegesrand. Das Sammeln ist allerdings aufgrund der Naturschutzverordnung nicht vorgesehen. Ort: Forsthaus Lohrberg/Adresse: Löwenburger Str. 2, 53639 Königswinter. Anmeldung erforderlich unter 02223/909494 oder info@naturpark-siebengebirge.de. 3 €.

Sonntag, den 11.5. ab 16 Uhr

August Macke - musikalisch · Das Trio WortSpiel zeigt August Macke von seiner unbekannteren Seite. Mit Texten und Tönen erzählen 3 Künstler Anekdoten nach Noten. Ort: Stiftung Pfennigsdorf. Anmeldung erforderlich unter 02222 / 978528 oder ischuermann-mock@t-online.de.

Dienstag, den 13.5. ab 16 Uhr

Jazz und Swing - Konzert mit Andreas Sobczyk · A. Sobczyk gehört er zu den wenigen Pianisten der europ. Szene, die sich auf höchstem Niveau dem originalen Sound der Boogie-Woogie- und Swing-Ära verschrieben haben. Ort: Kursana Villa Camphausen/Adresse: Mainzer Str. 233, 53179 Bonn. Anmeldung erforderlich bis zum 09.05.2014 unter: 0228 - 3296 - 0, oder kursana-bonn@dussmann.de.

mittwochs, 14.5. - 18.6. 15 - 17 Uhr

Jeder ist ein Philosoph - Philosophieren im Gespräch · Im Mittelpunkt des sokratischen Gesprächs stehen ausschließlich eigene Erkenntnisse und Erfahrungen. Ort: VHS-Bad Godesberg/Adresse: Michaelsplatz 5, 53117 Bonn. Anmeldung erforderlich unter 0228 - 34 41 31 oder info@fsa-bonn.de.

Donnerstag, den 15.5. ab 19 Uhr

Vortrag: Fahrradfahren - aber sicher · In dieser Veranstaltung werden Ihnen Informationen zu Technik und Trends, zu E-Bikes bzw. Pedelecs sowie zu den „neuen“ Regeln im Straßenverkehr anschaulich vermittelt. Ort: Kulturstiftung Pfennigsdorf. Anmeldung erforderlich unter 0228 - 15-0 oder Joachim.Haas@polizei.nrw.de.

Samstag, 17.5. ab 10 Uhr und  
Sonntag, 18.5. ab 16 Uhr

Abenteuer Phantasie - neue Wege gehen durch Kreatives Schreiben · Zwei Tage lang begeben wir uns auf eine kleine Heldenreise per Stift und Papier. Adresse: Reuterstr. 157. Anmeldung erforderlich unter: 0228/2016166 oder bildungszentrum@wilabonn.de. 125 €.

Samstag, den 17.5. 10 - 17 Uhr

Vortrag: Die Macht der Medien · Das Seminar befasst sich mit der Relevanz und Glaubwürdigkeit von Informationen sowie manipulativen Vorgehensweisen. Adresse: LoCom-Haus, Bachstraße 4, 53115 Bonn. Anmeldung erforderlich unter: 0178 - 51 75 940 oder tdogen@locom.net 10 €.

Samstag, 17.5. und 31.5., ab 17 Uhr

Konzert Precollege Studenten der Musikhochschule Köln · Precollege Studenten und Studenten der Musikhochschule Köln Schüler von Prof. Sheila Arnold. Adresse: Blücherstraße 14, 53115 Bonn. Anmeldung unter: 0228-41076755 oder info@paque-klavier.de 10 €.

Sonntag, den 18.5. 11 - 17 Uhr

Tag der offenen Tür beim Naturpark Siebengebirge · Erleben Sie den Naturpark Siebengebirge in seiner ganzen Vielfalt. Adresse: Löwenburger Str. 2, 53639 Königswinter. Telefon: 02223/909494E-Mail: info@naturpark-siebengebirge.de.

Sonntag, den 18.5. ab 16 Uhr

GROKO am PIANO · Der ehem. Bonner MdB Stephan Eisel nimmt eine Woche vor der Europa- und

Kommunalwahl das politische Geschehen in Berlin und Bonn musikalisch aufs Korn. Ort: Kulturstiftung Pfennigsdorf. Anmeldung erforderlich unter: 0151 - 172 85 465 oder stephan.eisel@gmx.net.

Montag, 19.5. ab 13:00 Uhr bis  
Freitag, 23.5. 13:30 Uhr

Vortrag: Hauptsache Arbeit? Arbeits- und Beschäftigungspolitik vor neuen Aufgaben · Immer mehr „Billigjobs“ und befristete Arbeitsverhältnisse prägen den Arbeitsmarkt. Das Seminar analysiert Ursachen, benennt Herausforderungen und zeigt Wege zu einem gerechteren Arbeitsmarkt auf. Ort: Friedrich-Ebert-Stiftung. Anmeldung erforderlich unter: 0228-883 7129 oder ArbeitnehmerWeiterbildung@fes.de. 110 €.

Donnerstag, 22.5. ab 14:00 Uhr bis  
Samstag, 24.5. 12:15 Uhr

Vortrag: Die „Bonner“ Republik - Deutsche Politik zwischen Teilung und Einheit · Das Seminar zeichnet die wichtigsten innen- und außenpolitischen Entscheidungen und Weichenstellungen der deutschen Nachkriegsgeschichte nach. Ort: Bildungszentrum Schloss Eichholz. Adresse: Urfelder Str. 221, 50389 Wesseling. Anmeldung erforderlich unter: 02236 / 707 4410 oder jutta.graf@kas.de. 150 €.

Donnerstag, den 22.5. ab 16 Uhr

Vortrag: Robert Schumann in Bonn · Prof. Dr. Theo R. Payk informiert anhand literarischer und bildnerischer Quellen über Robert Schumann. Ort: Kulturstiftung Pfennigsdorf. Anmeldung

erforderlich unter 0228-344131 oder willcremer@gmx.net.

Freitag, den 23.5. ab 13 Uhr

Wie schreibe ich eine Rezension? · Theoretisch und praktisch erlernen die Teilnehmer/-innen das Verfassen von Rezensionen für ein Buch oder Hörbuch. Adresse: LoCom-Haus, Bachstraße 4, 53115 Bonn. Anmeldung erforderlich unter 0178 - 51 75 940 oder tdogen@locom.net. 10 €.

Sonntag, den 25.5.

Von Bonn an die Mosel · Fahrt im historischen Schienenbus an die Mosel. Anmeldung erforderlich unter 0228 / 850340-0 unter info@rse-express.de.

Sonntag, den 25.5. ab 16 Uhr

Pfennigsdorf Konzerte - Junge Künstler der Musikschule Bonn stellen sich vor. Die Blechbläsercombo der Musikschule spielt fetzige Musik unterschiedlicher Genres und unterschiedlicher Komponisten. Ort: Stiftung Pfennigsdorf. Anmeldung erforderlich unter 0228 - 77 45 48 oder musikschule@bonn.de.

Mittwoch, den 28.5. ab 18 Uhr

Vortrag: „Leben wie ein Pascha? Ausländer in der Medina von Marrakech“ · Entwicklung einer „heruntergekommenen“ Altstadt zu einem begehrten „InViertel“. Ort: VHS Bad Godesberg. Adresse: Michaelplatz 5, Bad Godesberg. Anmeldung erforderlich unter 0228-375816 oder vonmutius.DMaG@t-online.de.

■ **Gedenkstätte**  
„Landjuden an der Sieg“

Dienstag, den 8.4. ab 16:30 Uhr

Der jüdische Friedhof in Siegburg – Führung mit Dr. Claudia Arndt · Bei dem Rundgang sollen sowohl die Geschichte der jüdischen Gemeinde als auch einzelne Grabstätten sowie jüdische Bestattungsriten im Allgemeinen vorgestellt werden. Die männlichen Teilnehmer werden gebeten, eine Kopfbedeckung zu tragen. Treffpunkt: Friedhofstor Jüdischer Friedhof, Heinrichstraße, 53721 Siegburg.

Sonntag, den 13.4. ab 14:45 Uhr

Vortrag: Namenlos bin ich – Vortrag und Musik von Marianne Haas · Trotz furchtbarer Erfahrungen in einem Konzentrationslager konnte man Kraft und Zuversicht im Glauben finden. Marianne Haas spricht das in ihrem Vortrag an. Zudem wird sie selbst komponierte und getextete Lieder zur Gitarre singen.

Montag, 5.5. bis Freitag, 23.5.

Ihr seid die Schande unserer Schule · Das kurze Leben des jüdischen Geschwisterpaares Ruth und Artur Seligmann · Es geht um Alltagsszenen aus dem kurzen Leben des jüdischen Geschwisterpaares Ruth und Artur Seligmann aus Rosbach. Veranstaltungsort: Foyer des Kreishauses, Kaiser-Wilhelm-Platz 1, 53721 Siegburg.

Donnerstag, 8.5. bis Sonntag, 11.05.

Jüdisches Hamburg und Umgebung – Mehrtagesexkursion mit Dr. Claudia Arndt · Exkursion rund um das jüdische Hamburg. Anmeldung erforderlich unter 02241/13-2928

oder Fax 02241/13-3271 oder gedenkstaette@rhein-sieg-kreis.de. Für Mitglieder 380 €, Für Nicht-Mitglieder 420 €, Einzelzimmerzuschlag 100 €.

Sonntag, den 18.5. ab 14:45 Uhr

Vortrag: Brennende Bücher vor und nach 1933 – zur „Tradition“ einer kulturellen Barbarei in Literatur und Wirklichkeit – Vortrag von PD Dr. Jürgen Nelles · Der bebilderte Vortrag rückt zunächst die „Tradition“ brennender Bücher in den Blick. Anschließend werden die zeitgeschichtlichen Hintergründe, Voraussetzungen und Auswirkungen der „Bücherverbrennung“ von 1933 erläutert.

■ **Haus am Redoutenpark**

Samstag, 5.4. bis Sonntag, 6.4., 30. GODEMA · In Kooperation mit dem Generationennetzwerk Bad Godesberg Aussteller / Infostand auf der Jubiläums-GODEMA.

Samstag, den 5.4. 11 - 17 Uhr

Der große AIB Charity-Tag · Gemeinsam mit amerikanischen Studenten werden wir unsere Gartenbereiche aufräumen und Teil-Bereiche neu bepflanzen. Zum Abschluss werden wir gemeinsam Grillen.

Montag, den 21.4. ab 10:30 Uhr

Konzert zum Osterfest.

Donnerstag, den 24.4. ab 16 Uhr

Andalusien – das maurische Spanien – mit Brunhilde Goldhausen · Diavortrag.

Steigern Sie den Wert Ihrer Immobilie mit einer unvergänglichen Wertanlage!

# NATURSTEIN

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

Sichern Sie sich rechtzeitig die schönsten Unikate für Ihren Garten!

Großer Ausstellungspark  
53343 Wachtberg-Oberbachem  
Bauernweg 7  
Bitte mit Terminvereinbarung:

Mobil: 0151 - 149 33 33 7  
www.rudolf-huerth.de



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



Exklusive Brunnen



Wasserspeier-Unikate



Antike Säulen, Brunnen, Accessoires in gr. Auswahl



Exklusive Sandstein-Gartenbänke und -tische, aufwändige Handarbeit



Sonderpreise für Stücke mit leichten Schäden!

**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  
Junckerstraße 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.



seniorentermin.de  
aktivtermine.de  
(aktuelle Termine)



idealbonn.de  
(Gruppenabos,  
Downloadarchiv)

Donnerstag, den 1.5. ab 16 Uhr  
Mit Musik in den Mai – Musikbegleitung:  
Fritz Kündgen.

Montag, 5.5. bis Sonntag, 11.05.,  
Woche der Begegnungstätten der Bundesstadt Bonn.

Donnerstag, den 8.5. ab 14:30 Uhr  
Stadtführung im Quartier – Leitung: StattReisen · Wir laden ein zu einem Stadtgang im kurfürstlichen Bad Godesberg. Anmeldung erforderlich unter 0228 36752-0 oder info@haus-am-redoutenpark.de.

Freitag, den 9.5. ab 14:30 Uhr  
Die Botschaftstour Spezial – Leitung: Michael Wenzel · Im Rahmen einer Bustour besuchen wir unter anderem die frühere Botschaft Russlands im Ortsteil Schweinheim. Anmeldung erforderlich unter 0228 18 42 690 oder info@bad-godesbergstadtmktg.de. 22,50 €.

Donnerstag, den 22.5. ab 16 Uhr  
Portugal - Eine Rundreise durch das südliche Portugal – mit Ursula Reuter · Diavortrag.

**■ Haus der Geschichte**

Dienstag, 18.3. bis Montag, 21.4.  
Karikaturen · Die besten politischen Fotos und Karikaturen des Jahres 2013.

Donnerstag, den 3.4. ab 19 Uhr  
Is(s) was?! Essen und Trinken in Deutschland · „Speisende soll man nicht aufhalten. Eine Deutschlandreise über den Tellerrand hinaus“. Tischreservierung unter cafe@hdg.de

**■ Kaiser-Karl-Klinik**

Donnerstag, 3.4. und 15.5. ab 19 Uhr  
Akkordeonkonzert · Beschwingte Stunde mit Musik und Gesang von Rudolf Rochelll.

Sonntag, den 6.4. 11 - 14 Uhr  
Sonntagsbrunch „Reise durch Europa“ · Lassen Sie sich von unseren Küchenmeistern kulinarisch verwöhnen! Reservierung unter 0228 6833-431 erbeten!

Montag, 7.4. und 5.5. ab 19 Uhr  
Duo Evergreen „Lieder des Lebens“ · Lieder und Chansons bekannter Interpreten aus den 30er Jahren bis heute.

Dienstag, 8.4. bis Sonntag, 6.7. 9 - 20 Uhr  
Ausstellung „Farbenrausch“ · Bei Margret Trimborn stehen Farben im Mittelpunkt, die ganze Kraft und Energie von Farben ist spürbar.

Donnerstag, den 10.4. ab 19 Uhr  
Saitenkonzert · Musikalischer Abend Vladimir Vinogradov "er weckt mit seinem altrussischen Saiteninstrument die Faszination der russischen Seele".

Donnerstag, den 1.5. ab 19 Uhr  
Klassisches Gitarrenkonzert · Solokonzert mit Karl-Heinz Nicolli, der Sie mitnimmt auf eine musikalische Zeitreise durch drei Jahrhunderte der Gitarrenmusik.

Montag, den 12.5. ab 19 Uhr  
Klassisches Konzert · Das Barock Ensemble um Herrn Mader spielt klassische Musik.

Dienstag, den 13.5. ab 19 Uhr  
„Die Verliebten – Märchen rund um die Liebe“ · Weltliteratur für Erwachsene - der Jahrhunderten alten Tradition folgend in freier Form – ausdrucksstark und packend!

**■ Karin Schneider  
Gepflegt/Pflegen**

mittwochs, 14.5. - 2.7. 9 - 12 Uhr  
Menschen mit Demenz begleiten und sich selbst nicht vergessen – Mit Monika Winkelmann · Kostenloses Angebot der KKH für Versicherte aller Kassen. Ort: Haus des Gastes, Windeck-Herchen. Anmeldung erforderlich.

**■ KoKoBe Beratungsstelle**

Donnerstag, den 3.4. 13 - 15:45 Uhr  
Beratung für Menschen mit geistiger Behinderung · Beraten wird zu allen Lebensbereichen, Schwerpunktmäßig zu den Themen: Wohnen, Arbeiten, Freizeit. Die Beratung ist kostenlos und unabhängig.

**■ LVR-Klinik**

Mittwoch, 16.4., 23.4. und 7.5. 17 - 21 Uhr  
Pflege psychisch erkrankter Menschen. Hier können Angehörige in Kleingruppen andere Betroffene kennenlernen und pflegerisches Grundwissen erlernen. Anmeldung erforderlich unter rkbn.familialepflege@lvr.de oder telefonisch unter 0228 551 - 2030 (AB).

**■ Margarete-Grundmann-Haus**

Mittwoch, den 2.4. ab 15 Uhr  
Bonn für Bonner – Die etwas andere Entdeckungsreise – Führung mit Jean Michel · Treffpunkt: Münsterplatz, vor Sinn-Leffers.

Donnerstag, den 3.4. ab 16 Uhr  
Die griechischen Inseln Ägina, Hydra, Syri – von Ursula Weischer · Diavortrag. 2 €.

Donnerstag, den 3.4. ab 18 Uhr  
Vortrag: Die Ermekeil-Initiative Veranstaltung der VHS Bonn.

Freitag, den 4.4. ab 13:30 Uhr  
Von Plittersdorf am Rhein entlang zum Weinhäuschen · Treffpunkt und Abfahrt: 13.32 Uhr mit der Buslinie 611 ab Haltestelle „Hauptbahnhof-Bonn“ (ZOB C4) bis zur Haltestelle „Steinhaus“.

Samstag, 5.4. und 12.4. 10 - 12 Uhr  
Wie benutze ich ein Handy · Anmeldung erforderlich. 2 Termine 36 €.

Montag, den 7.4. ab 10 Uhr  
Jung und Alt backen gemeinsam für Ostern · Mit Kindern aus Luther's Arche – Familienzentrum und Kindertagesstätte der evang. Lutherkirchengemeinde. Anmeldung erforderlich.

Mittwoch, den 9.4. 10 - 12 Uhr  
Vortrag: Betreutes Wohnen – Wohnen mit Service · Vortrag und Hausführung mit Wohnungsbesichtigung. Anmeldung erbeten. Anmeldung erwünscht.

Donnerstag, den 10.4. 15:45 - 17 Uhr  
Bingo-Nachmittag bei Kaffee und Kuchen.

Montag, den 14.4. 10 - 12 Uhr  
Leben anno dazumal – Leben um 1900 · Jung und Alt machen einen gemeinsamen Ausflug ins Heimatmuseum Beuel. Treffpunkt: Heimatmuseum Beuel (am Eingang), Wagnergasse 2-4 (Ecke Hermannstr.), 53225 Beuel. Anmeldung erforderlich.

Mittwoch, den 16.4. 12:30 - 18:45 Uhr  
Besuch des Wasserschlosses Rheydt Teilnahmegebühr bitte erfragen. Anmeldung erforderlich ab dem 25.03.2014.

Donnerstag, den 17.4. ab 16 Uhr  
Wien und Umgebung – von Rosemarie Boelicke-Eisinger. 2 €.

Freitag, den 18.4. ab 13:10 Uhr  
Von Niederholtorf nach Holzlar mit Einkehr im Wald-Café · Treffpunkt und Abfahrt: 13.12 Uhr mit der Buslinie 537 ab Haltestelle „Hauptbahnhof-Bonn“ (ZOB A4) bis zur Haltestelle „Niederholtorf, Kirche“.

Mittwoch, den 23.4. ab 15 Uhr  
Literarisches Café · Mit Gedichten, Poesie und Lyrik von und mit Renate von Elm.

Donnerstag, den 24.4. ab 16 Uhr  
Mit der Eisenbahn auf den berühmten Khyber-Pass – von Anke Röhl · Diavortrag. 2 €.

Freitag, den 25.4. ab 8:30 Uhr  
Gemeinsames Frühstück · Vortrag und Hausführung mit Wohnungsbesichtigung. Anmeldung erbeten bis zum 23.04.2014. 4,50 €.

Freitag, den 11.4., 25.4., 9.5. und 23.5. ab 14 Uhr  
Fahrradgruppe · Ziel bitte erfragen.

Montag, den 28.4. und Montag, den 26.5. 15 - 16 Uhr  
Bingo-Nachmittag.

mittwochs, 30.4. - 25.6. 10 - 11:30 Uhr  
Englisch für Wiedereinsteiger – Auffrischkurs mit leichter Konversation. 8 Termine. Je nach Teilnehmerzahl 40 - 64 €.

Freitag, den 2.5. ab 13:20 Uhr  
Vom Venusberg durch das Melbtal nach Poppelsdorf · Treffpunkt und Abfahrt: 13.27 Uhr mit der Buslinie 600 ab Haltestelle „Hauptbahnhof-Bonn“ (ZOB A1) bis zur Haltestelle „Jugendherberge“.

Mittwoch, den 7.5. ab 15:30 Uhr  
Fenster – zwischen Innen- und Außenwelt – mit Fotomontagen von Anne Hensgen · Die Ausstellung ist bis zum 3. Juli 2014 zu besichtigen.

Donnerstag, den 8.5. 14:30 - 17 Uhr  
Vielfalt-GESANG-Freude · Kleines Festival der Chöre und Singkreise – nicht nur für Senioren. Anmeldung erwünscht.

Montag, den 12.5. ab 19:30 Uhr  
Masingen · mit der Chorgemeinschaft MGv Kessenicher Liederkranz / MGv Eintracht Kessenich sowie dem Singkreis des Margarete-Grundmann-Hauses.

Donnerstag, den 15.5. 15:45 - 17 Uhr  
Bingo-Nachmittag bei Kaffee und Kuchen.

Freitag, den 16.5. ab 13 Uhr  
Von der Margarethenhöhe aus über die Froschbergbrücke zum Milchhäuschen

und weiter durch's Nachtigallental nach Königswinter · Treffpunkt und Abfahrt: 13.09 Uhr mit der Stadtbahnlinie 66 ab Haltestelle „Hauptbahnhof-Bonn“ (U - Gleis 4) bis zur Haltestelle „Königswinter, Clemens-August-Str.“. Dort umsteigen in die Buslinie 521 bis zur Haltestelle „Margarethenhöhe“

Samstag, 17.5. 15-18 Uhr und Samstag, 24.5. 14:30-18:30 Uhr  
Singen bringt Freude! –VHS Workshop 28,96 €, Ermäßigt 22,14 €.

Mittwoch, den 21.5. 12:30-18:45 Uhr  
Besuch des Landschaftsparks Heilmannshof bei Krefeld · Gebühr bitte erfragen. Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 22.5. ab 16 Uhr  
Die Pfingstteierkrone · Volkskundliche Filmdokumentation aus der Reihe Brauchtum im Rheinland, in Bonn und Umgebung.

Freitag, den 23.5. ab 8:30 Uhr  
Gemeinsames Frühstück, 4,50 €.

Freitag, den 30.5. ab 12:40 Uhr  
Vom Wasserturm Brenig zum Römerhof · Treffpunkt als Abfahrt:12.45 Uhr mit der Stadtbahnlinie 16 ab Haltestelle „Hauptbahnhof-Bonn“ (U) bis zur Haltestelle „Hersel“ fahren. Dort umsteigen in die Buslinie 817 bis zur Haltestelle „Wasserturm, Bornheim-Brenig“.

**■ Nachbarschaftstreff Pennenfeld**

Samstag, 3.5. 11-17 Uhr danach Freitag, 6.6. und 4.7. 15:30-18:30 Uhr  
Am Samstag stellt Frau Batke ihr Buch TrümmerKindheit. Erinnerungsarbeit und biografisches Schreiben für Kriegskinder und Kriegsengel vor

Biografische Erzähl- und Schreibwerkstatt – Kursleitung: Kathleen Battke · Erstellung eigener Texte. Die Gruppe entscheidet im Juli über die weiteren Termine. Anmeldung erforderlich. 1. Samstag 14 €, Gesamter Kurs 40 €.

**■ Nachbarschaftszentrum Brüser Berg**

mittwochs, 2.4. - 25.6. 18-20 Uhr  
„Ausdrucksmales – Intuitiv“ dem eigenen Erleben Farbe, Form und Struktur geben · Der Kurs ist geeignet für jeden. Einzige Voraussetzung: Neugierde und Experimentierfreude! Anmeldung erforderlich unter 0228/ 71 01 26 41. 17 €.

montags, 7.4. - 2.6. 17-19:30 Uhr  
Acrylmalerei – Kurs · In diesem Kurs werden Sie mit der Acrylmalerei und ihren vielfältigen Möglichkeiten vertraut gemacht. Anmeldung erforderlich unter: 0176/34965585. 8 Termine zzgl. Material 100 €.

Dienstag, 8.4., 29.4., 6.5., 20.5., 3.6. und 17.6. 18:30-20 Uhr  
Vortrag: Die japanische Heilkunst Jin Shin Jyutsu: Selbsthilfekurs · Therapeutische Unterstützung bei diversen Beschwerden, ist eine wertvolle Ergänzung zu herkömmlichen Heilmethoden. Anmeldung erforderlich unter: 0228/29 84 20. 50 €.

Samstag, 12.4. 9-18 Uhr und Sonntag, 13.4. 9-16 Uhr  
Vortrag: „Still – Schüchtern – Introvertiert...“ – Mit Martina Briebach-Schütte · Das Seminar richtet sich an die Stillen, die oft im Hintergrund stehen und sich gedrängt fühlen, „aus sich herauskommen zu müssen“. Anmeldung erforderlich unter 0228/7101 2641. 150 €.

Montag, den 5.5. 16:30-19:30 Uhr  
Fotospaziergang – Mit Anne Hensgen · Sehen lernen, Motive finden und in die rechte Perspektive bringen. Bitte bringen Sie eine eigene Digitalkamera mit!. Anmeldung erforderlich. 3 €.

Donnerstag, den 8.5. ab 15 Uhr  
Vortrag: Die private Büroorganisation – Eine Mappe für den Notfall erstellen – Mit Petra Mellinghoff · Anhand vieler praktischer Beispiele wird gezeigt, wie Sie Ihre Unterlagen so sortieren, dass sie in einer Mappe für den Notfall zusammengestellt sind. Anmeldung erforderlich.

Freitag, den 9.5. 11-14 Uhr  
Wandern um den Brüser Berg – Mit Elfi Schulze · ca. 6 km · Anmeldung erforderlich.

Samstag, den 10.5. 11-14 Uhr  
Kräuterwanderung – Mit Brigitte Wulff · Wir werden einige Kräuter kennenlernen, pflücken und gemeinsam verarbeiten. Anmeldung erforderlich. Zzgl. Umlagen 3 €.

Samstag, 24.5. 10-17 Uhr und Sonntag, 25.5. 11-17 Uhr  
Digital fotografieren-ganz einfach – mit Praxisteil · Dieser Kurs zeigt die wesentlichen Regeln der digitalen Fotografie. Anmeldung erforderlich unter 0228/ 256318 oder info@clickfotoakademie.de. 75 €.

Dienstag, den 27.5. 15-16:30 Uhr  
Vortrag: Rollator - Training – Mit Cornelia Brodesser; Verkehrswacht Bonn e.V · Das Rollator-Training richtet sich an alle Nutzer/innen insbesondere an die Menschen, die mit dem Gedanken spielen sich einen Rollator anzuschaffen und bislang keine Erfahrung haben. Anmeldung erforderlich.

**■ Offene Tür Dürenstraße e.V.**

Freitag, den 4.4. 10-11:30 Uhr  
Osterfrühstück · Reichhaltiges Frühstück vom Buffet. Anmeldung erforderlich. 6 €.

mittwochs, 9.4. - 21.5. 18-20 Uhr  
Vortrag: Über Geld muss man reden! – Barbara Velarde, Dipl. Volkswirtin (IHK-Dozentin) · Schleichende Weg-inflation des Vermögens. Wie kann die Realzinsfalle umgangen werden? Hat der Anleger ein Recht auf Garantieverzinsung? · Anmeldung erforderlich. Pro Abend 10 €.

Samstag, den 12.4. 9-16 Uhr  
Fahrt nach Aachen und zu Lindt · Ostershopping · Stadtrundfahrt „Rund um Aachen“ und Werksverkauf bei Lindt-Sprüngli. Anmeldung erforderlich bis zum 04.04.2014. 22,50 €.

Dienstag, 22.4. und 20.5. ab 14 Uhr  
Vortrag: Senior - Welche Versicherungen sind wichtig? · Sie erhalten Informationen zu den verschiedenen Formen der Versicherungen und was Sie bei einem Vertragsabschluss beachten müssen. Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 24.4. 15-17 Uhr  
50. Klaatreff des Vereins für Heimatpflege und Heimatgeschichte Bad Godesberg e. V. – Leitung: Herr K. J. Schwalb · Vezälche on Krätzeje us em Knollevierdel on Bendel - Geschichten aus dem Alt-Godesberger Viertel und dem Bendel. Anmeldung erforderlich.

Mittwoch, den 30.4. 8:30-17:30 Uhr  
Königliche Gewächshäuser Laeken und Brüssel · Erfreuen Sie sich an der eindrucksvollen Kulisse der Königlichen Gewächshäuser in Schloss Laeken bei Brüssel, mit einer faszinierenden Flora und seltenen Baumarten. Anmeldung erforderlich bis zum 23.04.2014. 29,5 €, Zzgl. Eintritt 2,50 €.

Freitag, den 2.5. 10-11:30 Uhr  
Maikäferfrühstück · Reichhaltiges Frühstück vom Buffet. Anmeldung erforderlich. 6 €.

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

Samstag, den 5.4. 15-17 Uhr  
Vortrag: Philosophisch-Psychologisches Caféhausgespräch – Referent: Dr. Helmut Tschöpe, ev. Pfarrer, Lebensberatung, spirituelle Begleitung · Lebenskunst zwischen Selbstoptimierung und Selbstvergessenheit.

Samstag, den 3.5. 15-17 Uhr  
Vortrag: Philosophisch-Psychologisches Caféhausgespräch – Referent: Sebastian Schmidt, Dipl. Theol., Paartherapeut, Logotherapeut, Institut für Logotherapie , Brühl · Wieviel ist genug? - von der Unersättlichkeit zum guten Leben.

**■ Recht-Verständlich! e.V.**

Donnerstag, den 15.5. ab 19 Uhr  
Vortrag: Ausländerrecht, Familien-nachzug – Referent: Rechtsanwalt Dr. Wolfgang Buerstedde · Unter welchen Voraussetzungen kann ein ausländischer Ehegatte zu seinem Ehegatten nach Deutschland ziehen? Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 22.5. ab 19 Uhr  
Vortrag: Rechte für Arbeitnehmer bei Kündigung – Referent: Rechtsanwalt Philip Stühler-Walter · Der aufs Arbeitsrecht spezialisierte Rechtsanwalt Philip Stühler-Walter informiert alles rund um die Beendigung des Arbeitsverhältnisses. Anmeldung erforderlich.

**■ Senioren-Begegnungsstätte Limperich e.V.**

Dienstag, den 1.4. ab 15 Uhr  
Die Romantische Straße von Würzburg nach Füssen – Teil III. – Mit Herrn Dederichs.

Donnerstag, den 3.4. ab 15 Uhr  
Ökum. Senioren-Kaffee – Mit Herrn Pfarrer Verwold.

Donnerstag, den 17.4. ab 15 Uhr  
Vorösterliche Feier bei Kaffee und Kuchen.

Mittwoch, den 7.5. ab 15 Uhr  
Der bayer. Pfaffenwinkel, Kirchen, Klöster und Schlösser – Mit Herrn Dederichs.

Donnerstag, den 8.5. ab 15 Uhr  
Ökum. Senioren-Kaffee – Mit Herrn Pfarrvikar Gayko.

**■ Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem**

Mittwoch, den 2.4. ab 14 Uhr  
Donnerstag, den 8.5. ab 14 Uhr  
Donnerstag, den 22.5. ab 14 Uhr

Vortrag: Erfahrenen Autofahrer – und das rheinische Grundgesetz – Leitung : Frau Cornelia Brodeßer , Verkehrswacht Bonn e.V · Eine 3-Teilige Seminarreihe und am Ende der Veranstaltungen erhalten Sie eine Urkunde der Verkehrswacht Bonn e.V. Anmeldung erforderlich.

Mittwoch, den 9.4. ab 15 Uhr  
„Märchen für kleine und große Leute“ – mit Musik von Konstantin Gockel (Violine) · Die Lesung des VHS Kursus „Kreatives Schreiben“. Leitung: Frau Gudrun Hillmann.

Freitag, den 11.4. ab 9:30 Uhr  
Osterfrühstück – Referentin: Frau Blandine Süßmuth · Es gibt eingelegte Heringe „Hausfrauen Art“ mit Pellkartoffeln und ein Getränk Ihrer Wahl. Anmeldung erforderlich bis zum 04.04.2014. 4,50 €.

Mittwoch, den 30.4. ab 15 Uhr  
Kuba – Leitung: Frau Ursula Reuter · Die Insel Kuba mit den Traumstränden, Städten und lebensfrohen Einwohnern. 1,50 €.

Mittwoch, den 7.5. ab 10:30 Uhr  
Rundgang durch Mehlem – Leitung: Herr Walter Omsels · Treffen um 10.30 in der Städtischen Begegnungsstätte Mehlem, dort findet ein kleiner Imbiss statt. Anmeldung erforderlich bis zum 30.04.2014.

Mittwoch, den 14.5. ab 15 Uhr  
Maifest – Musikalische Unterhaltung Herr Gottfried Kündgen · Genießen Sie ein paar schöne Stunden bei Kaffee und Kuchen. Hören Sie dabei Musik und schwingen das Tanzbein. Anmeldung erforderlich bis zum 08.05.2014. 4,50 €.

**■ Tanzhaus Bonn**

Donnerstag, 24.4., 22.5., 26.6., 31.7., 28.8., 25.9., 23.10. und 20.11. 14:30-16 Uhr  
Wir tanzen wieder! · Die Normalität des Alltags zu durchbrechen und damit die Lebensqualität von älteren Menschen mit und ohne Demenzerkrankung und ihren Angehörigen zu verbessern, darum geht es beim Projekt „Wir tanzen wieder“. Pro Abend 5 €.

**■ Volkshochschule Bonn**

Montag, den 14.4. 18-20 Uhr  
Vortrag: Eine Demenzerkrankung in meiner Familie - wie kann ich damit umgehen? · Haus der Evang. Frauenhilfe, Ellesdorfer Str. 50, 53179 Bonn.

Montag, den 5.5. 18-19 Uhr  
Vortrag: Rund um die Bank · VHS, Wilhelmstr. 34, Raum E.09.

Mittwoch, den 7.5. 18-20 Uhr  
Vortrag: Vergesslich oder dement? - Wie fängt das eigentlich an? · Haus der Evang. Frauenhilfe, Ellesdorfer Str. 50, 53179 Bonn.

Freitag, den 9.5. 16-18 Uhr  
Vortrag: Mehrgenerationen-Wohnen in Bonn · Das Wohnprojekt Plittersdorf der Wahl-Verwandtschaften e.V. Gemeinschaftswohnung der Wahlverwandtschaften Bonn e.V. Anmeldung erforderlich. 5 €.

Samstag, den 10.5. 10-12 Uhr  
Jonglieren für Jung und Alt- Aufbau-workshop · VHS, Wilhelmstr. 34, Raum E.06. Anmeldung erforderlich. 9 €.

Samstag, den 10.5. 14-17 Uhr  
Halten Sie Konzentration und Gedächtnis fit · VHS, Wilhelmstr. 34, Raum 2.07. Anmeldung erforderlich. 12 €.

Mittwoch, den 21.5. 18-20 Uhr  
Vortrag: Von der Haushaltshilfe bis zum Pflegeheim · Hilfsangebote für an Demenz Erkrankte im Großraum Bonn/ Rhein-Sieg. Haus der Evang. Frauenhilfe, Ellesdorfer Str. 50, 53179 Bonn.

Mittwoch, den 28.5. 18-20 Uhr  
Vortrag: Demenz - Diagnose und Behandlung · Haus der Evang. Frauenhilfe, Ellesdorfer Str. 50, 53179 Bonn.

**■ Weltladen Bonn e.V.**

Dienstag, den 1.4. 19:30-21 Uhr  
Vortrag: Plastiktüte ? - Nein danke ! · Ein Informations- und Diskussionsabend, warum wir auf die Plastiktüte verzichten sollten und wie es gelingen kann.

**■ Wohnstift Beethoven**

Donnerstag, den 10.4. ab 16 Uhr  
Frauengestalten bei Berthold Brecht – von Bewohnerhepaar Christl und Dr. Helmut Diel · Von der „Antigone“ bis zu „Die Unwürdige Greisin“. Um Anmeldung wird gebeten.

Donnerstag, den 24.4. ab 16 Uhr  
Victor Hugo – Notizen von einer Rheinreise 1840 – von Stephan Schäfer · Um Anmeldung wird gebeten.

Montag, den 28.4. ab 16 Uhr  
Fürsten als Landschaftsgärtner – von Marianne Neuman · Diavortrag. Um Anmeldung wird gebeten.

Donnerstag, den 15.5. ab 16:30 Uhr  
Zauber von Musik und Dichtung: Ave Maria – Stern des Meeres – von Rolf Kettner · Diavortrag. Um Anmeldung wird gebeten.

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

# 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, Vorsitzender  
Paul Huesmann, Stv. 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 Benz (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 vergangene 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.: 022 26-6208.

### ■ Familienkunde „Genealogie“

Wie und wo haben unsere Vorfahren gelebt? Wie können fehlende Unterlagen und Dokumente beschafft werden? Diesen Fragen wollen wir gemeinsam nachgehen. Ein Notebook oder ein PC sollten vorhanden sein, um das Gelernte auch durch eigene praktische Erfahrungen ausprobieren zu können. Termine: jeden 3. Donnerstag, 10 - 14 Uhr; 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.

### ■ Offener Treff „Mittwochs um vier“

Wer ein „Schwätzchen“ halten will, einfach Lust auf ein Gespräch hat, oder wer ersten Kontakt sucht zum Seniorenbüro, der ist herzlich eingeladen. Es gibt kein Programm, man trinkt ein Tässchen und redet miteinander.

Cafeteria im Tentenhaus, an jedem 1. Mittwoch im Monat um 16.00 Uhr.

### ■ 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 Open-

Office-Writer, ein kostenfreies Pendant zum Microsoft Office-Paket, erarbeitet. Wenn Sie bereits ein Notebook haben, bringen Sie es mit.

### ■ Gruppe 1 (Fortgeschrittene)

Jeden 1. und 3. Montag von 10 – 12 Uhr.  
07.04., 05. und 19.05.2014

### ■ Gruppe 2 (Workshop)

Jeden 1. und 3. Montag von 14 – 16 Uhr.  
07.04., 05. und 19.05.2014

### ■ Gruppe 3 (Anfängerkurs)

Jeden 1. und 3. Mittwoch von 14 – 16 Uhr.  
02. und 16.04, 07. und 21. 05.2014

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

### ■ PC - Ambulanz

Mitglieder unserer bisherigen „PC-Arbeitsgruppe 2 Fortgeschrittene“ bieten Damen und Herren unseres Seniorenbüros an, bei Computerproblemen persönlich zu helfen. Unser neuer Name „PC-Ambulanz“ soll besagen, dass unsere Gruppe für unsere Vereinsmitglieder bei PC-Problemen „Erste Hilfe“ leisten möchte. Regelmäßige Gruppenmitgliedschaft wird nicht erwartet. Wer an dieser Tätigkeit Freude hat und die Kompetenz dazu entwickelt, ist als Gruppenmitglied herzlich willkommen. Weitere Informationen [www.senioren-tat-rat.de](http://www.senioren-tat-rat.de)  
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

Besonders neue digitale Kameras, deren Technik, und die vielen Einstellmöglichkeiten gilt es kennenzulernen. 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 Bilderausschnitts, Verbesserung des Bildeindrucks, Hervorhebungen, z. B. durch Tönen von Einzelheiten, Fotomontage, Fotomanipulation, richtiges Speichern. Vorausgesetzt werden Erfahrung im Umgang mit dem PC, Freude am Fotografieren und die Bereitschaft, sich gemeinsam mit anderen die Feinheiten von Bildgestaltung und -veränderung anzueignen. Es handelt sich um ein Praktikum, daher macht die Teilnahme nur Sinn mit einem Notebook vor Ort im Praktikum oder einem PC zu Hause. Jeder Teilnehmer soll das Gesehene und Gehörte selbst anwenden, erproben und vertiefen. Das Ergebnis: Ihre Fotos werden schöner und gute Fotos werden besser. Der Anfängerkurs trifft sich am 4. Dienstag im Monat von 10 – 12 Uhr. An der Wolfsburg 1. Der Kurs für Fortgeschrittene ist belegt.  
Leitung beider Kurse: Günter Reiner, Tel.:0228-97662833.

### ■ 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. Termin: 14.04.2014 Herr Erdsach: „Reise durch Oman“; 16.00 – 17.30 Uhr;

### ■ Autobiografische Schreibwerkstatt

Wir wollen auf Spurensuche gehen, unser eigenes Leben betrachten. Daraus kann ein Beitrag für eine Familienchronik entstehen oder eine Geschichtensammlung für die Familie und andere Menschen. Wir haben alle viel erlebt; wir haben etwas weiterzugeben an die, die nach uns kommen. Reisen Sie mit auf eine spannende Entdeckungsfahrt in die Vergangenheit. Egal ob mit Laptop oder Stapel Papier, kommen Sie auf jeden Fall mit viel Neugierde und Abenteuerlust. Anmeldung erforderlich. Termine: samstags, nach Absprache. Ort: Mehrzweckraum, An der Wolfsburg 1. Leitung: Angelika Rocklage, Tel.: 0172 - 7 13 20 14

### ■ Kurs „Arbeitsgemeinschaft Philosophie“

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

### ■ Kurs: „Leichte englische Konversation“

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

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

### ■ Kurs: „Französisch“

Comment se débrouiller en France? Oder wie kann ich mich in Frankreich im Alltagsleben „durchwursteln“? In diesem Französischkurs haben sich Teilnehmer zusammengefunden, die vor langer oder sehr langer Zeit Grundkenntnisse in der französischen Sprache erworben haben und diese reaktivieren wollen. Der Einstieg in Alltagssituationen wird mit ganz einfachen Redewendungen begonnen und peu à peu fortgeführt, so dass man z.B. im Restaurant etwas bestellen kann und dann auch das bekommt, was man haben wollte. Also – keine Hemmungen! Bon courage!

Der Kurs findet jeden 2. und 4. Montag im Monat von 10 – 12 Uhr statt. Leitung: Hella Grober, Tel.: 02241 337258.

### ■ Kurs „Digitale Kunst“

Möchten Sie der digitalen Kunst Ihren Stempel aufdrücken? Entdecken Sie die Darstellung von Formen durch Vektor-Grafiken und -Zeichnungen; bauen Sie sich ein Verständnis von Farbe und Komposition auf. Im Kurs beschäftigen wir uns mit dem Umarbeiten und Zusammenstellen von digitalen Bildern, traditionellen Zeichnungen, Farbe und Komposition. Wir erschaffen Kollagen und Werke fotorealistischer Kunst und nutzen dafür professionelle Hilfsmittel der digitalen Bildbearbeitung. Termine: jeden 1. Donnerstag im Monat; Fortgeschrittene: von 10 – 12 Uhr; Anfänger: von 14 – 16 Uhr und jeden 3. Donnerstag, 13 – 16 Uhr, Anfänger und Fortgeschrittene.

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. 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. 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: Beginnerkurs freitags 09.30 – 11.00 Uhr sowie Fortgeschrittenenkurs 11.00 – 12.30 Uhr. (ausgenommen: 1. Freitag im Monat). An der Wolfsburg 1. Tel.: 0228 635532 (Büro). Leitung: Enno Seebens.

### ■ Radlergruppe

Am 30. April beginnt um 14 Uhr am Chinaschiff in Beuel die Radlersaison mit einer gemütlichen Nachmittagstour nach Mondorf und wieder zurück. Am 16. Mai steht eine Ganztagestour zur Rapsblüte durch das Maifeld an. Siehe auch [www.senioren-tat-rat.de](http://www.senioren-tat-rat.de), Tourenprogramm 2014. Leitung: Horst Pleitgen, Tel.: 0228 255826

## Senioren treffen Senioren

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

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

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

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

### Und so antworten Sie:

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

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

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

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

Seniorenbüro Tat und Rat e.V.



**Rentner, 69,**

unkompliziert, Musikliebhaber, fährt gerne Fahrrad und möchte unkomplizierte Sie für gemeinsame Unternehmungen kennenlernen. (CH 03/14)

**Rentnerin, 66,** sucht nette(n) Sie oder Ihn für gemeinsame Unternehmungen. Die Natur, sportliche Aktivitäten und gute Gespräche bedeuten ihr viel. Raum Oberpleis, Bad Honnef, Bonn. (CH 02/14)

**Ruheständler, 60,** liebt Literatur, Lyrik, deutsche Geschichte und sucht für regelmäßige Wanderungen in der Woche, Dauer 2 – 3 Stunden, zuverlässige Dame oder Herrn. VRS-Ticket ist vorhanden. (CH 01/14)

**Sie, Anfang 60,** sucht nette Menschen für gemeinsame Unternehmungen, Fahrradtouren und schöne Gespräche im Raum Troisdorf - Siegburg - Bonn. (CH 15/13)

**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)

- Feuerwehr/Notarzt  
**112**
- Arztrufzentrale Bonn  
**01805-044100**
- Arztrufzentrale Rhein-Sieg-Kreis (rechtsrheinisch)  
**02241-938333**
- Arztrufzentrale Köln  
**0221-19292**
- Giftnotruf Bonn  
**0228-19240**
- HsM Handeln statt misshandeln  
Notruftelefon: **0228-696868**
- Krankentransport Bonn  
**0228-652211**
- Krankentransport Rhein-Sieg-Kreis  
**02241-19222**
- Krankentransport Feuerwehr Köln  
**0221-745454**
- Notdienstpraxis im Malteserkrankenhaus Bonn  
**0228-64819191**
- Notdienstpraxis im Ev. Waldkrankenhaus  
**0228-383388**
- Notdienstpraxis der niedergelassenen Ärzte in Beuel  
**0228-407333**
- Privatärztlicher Notdienst – 24 Stunden  
**0228-19257**
- Privatärztlicher Dienst – 24 Stunden  
**0228-6202010**
- Seniorenrecht Rechtsanwälte Rother  
**0228-92391641**
- Seniorenruf Stadt Bonn  
**0228 / 77-6699**
- Senioren-Service Gutmann Unabhängige Wohnberatung 24 Std.-Heimplatzvermittlung  
**0800 / 278 14 89**
- senioertermine.de  
**0228-559020**
- Spedition Keller – Umzüge  
**0228-675501**
- Zahnärztlicher Notdienst  
**01805-986700**
- ZBV - Zentrale für Behindertenfahrten im Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V.  
**0228-40367-0**

# 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) 31 74 46

Duisdorf

☎ (02 28) 62 03 194

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



Pflegestation für Bonn

☎ (02 28) 21 34 39

Pflegestation für Bonn Nord-West

☎ (02 28) 68 84 83 - 0

Pflegestation für Beuel

☎ (02 28) 47 37 82

Pflegestationen für Bad Godesberg

☎ (02 28) 9 57 25 - 0 (Süd)

☎ (02 28) 68 83 84 - 0 (Nord)



Diakonisches Werk Bonn und Region –  
gemeinnützige GmbH

**Pflege- und Gesundheitszentrum  
Diakonisches Werk (PGZ)**

Ambulante Pflege und Seniorenarbeit

Godesberger Allee 6 – 8

53175 Bonn

Tel.: (0228) 22 72 24 -10/12

pgz@dw-bonn.de

www.diakonie-bonn.de



Mobile Dienste für Pflege  
und Hauswirtschaft in Bonn

☎ (02 28) 91 45 911

