

... kostenfrei mitnehmen!

# aktiv AUG./SEPT. termine

- 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 ...



Götterfunken 2014  
Seite 6/7



Die Meereswelten  
der Florida Keys  
Seite 8 - 13

Das Programm zur  
6. Gesundheitsmesse am  
21. September in der Stadthalle  
Bonn-Bad Godesberg  
Seiten 20/21



Geschicht  
bei Hindernissen  
Seite 5

## Der schwarze Schornstein wurde 125

Seiten 14/15





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!

Die August-September-Ausgabe von aktiv ist von Beginn an stets eine besondere. Während das sogenannte „Sommerloch“ manchen Branchen noch einen eher nur halb wachen Zustand beschert – der Fernsehunterhaltung beispielsweise, die sich mit Wiederholungen überbrückt oder der Innenpolitik, die außer einem „Maut-Fall-Rückzieher“ auch nur wenig zu bieten hat – hat das Redaktionsteam die heißeste Phase des Jahres. Nicht wegen der Außentemperaturen des sommerlichen Wetters, sondern weil im August die meisten der Kursus-Angebote neu beginnen. Bei der Familienbildungsstätte, bei der Volkshochschule, in den Nachbarschaftszentren und den Begegnungsstätten in Bonn und der Umgebung. Die sollen möglichst vollständig an ihre „Kunden“ kommuniziert werden. Gut informiert zu werden, bedeutet für sie, dass sie sich frühzeitig einen der begehrten Plätze sichern können, zum Bei-

spiel für „Kochen mit indischen Gewürzen“, „Digitale Bildbearbeitung“ oder „Philosophiegespräche am Kamin“ um nur einige der „Bestseller“ zu nennen. Die etwa 125 Einrichtungen und Veranstalter – sie sind mit ihren Adressen auf den Seiten 28/29 abgedruckt – setzen auf die Medien, damit kein Referent vor leeren Stühlen steht und dass sich ihr Angebot auch wirtschaftlich darstellen lässt.

spiel für „Kochen mit indischen Gewürzen“, „Digitale Bildbearbeitung“ oder „Philosophiegespräche am Kamin“ um nur einige der „Bestseller“ zu nennen. Die etwa 125 Einrichtungen und Veranstalter – sie sind mit ihren Adressen auf den Seiten 28/29 abgedruckt – setzen auf die Medien, damit kein Referent vor leeren Stühlen steht und dass sich ihr Angebot auch wirtschaftlich darstellen lässt.

In dieser Ausgabe sind es rund 600 Kurse oder Einzelveranstaltungen, die insgesamt Tausende einzelner Termine ergeben. Für unsere Leser stellen sie eine interessante Möglichkeit dar, ihr Wissen und ihre Kenntnisse zu vermehren, und, was vielleicht noch sehr viel wichtiger ist, mit freundlichen Menschen mit ähnlichen Interessen soziale Kontakte pflegen zu können.

Dass Gesundheitsthemen ein besonderes Interesse gilt, schlägt sich nicht nur in einem sehr umfangreichem und vielfältigem regelmäßigen Ange-

bot nieder – zum Beispiel vom Verein für Behindertensport oder den vielen Angeboten für Wandern, Yoga, und was es sonst gibt – sondern auch darin, dass die Messe „Bonn gesund“ das 6. Mal stattfindet und Jahr für Jahr mehr Besucher zählen kann. In diesem Jahr findet sie am 21. September statt, das Vortragsprogramm finden Sie in der Heftmitte, auf den Seiten 20/21.

Einen sehr schönen Beleg für die Bedeutung der sozialen Komponente von Aktivitäten in der Gemeinschaft liefert in diesem Jahr das 20-jährige Jubiläum des Vereins Tat & Rat e.V. Über 300 Damen und Herren organisieren ihre Freizeitinteressen selber, sind sich Anbieter und Kunde zugleich. Der Festakt bestand unter anderem in einer klassischen Ausflugsfahrt mit der Weißen Flotte, auf der sie auch vom Oberbürgermeister der Stadt Bonn, Jürgen Nimptsch, für ihr sozial-kulturelles Engagement geehrt wurden.



Detlef Hipp, Magazin aktiv,  
und Günter Reiner, Vorsitzender  
des Vereins Tat und Rat e.V.,  
setzen auf ihr Motto:  
„Mehr Beethoven! Mehr Bonn!“

Tat & Rat beschenkte sich zum Jubiläum mit einer Broschüre, die den Verein und sein Engagement vorstellt und ein Blick in Vergangenheit und Zukunft geworfen wird. Zum Blick nach vorn gehört für den Verein das Bekenntnis zu Beethoven. Er stellt für den Vorstand nicht nur einen Aspekt der Bonner Kulturgeschichte dar, sondern eine ihrer stärksten Wurzeln. Diese „Pflanze“ blüht gegenwärtig – siehe Beethovenfestspiele 2014 auf den folgenden Seiten –, und sie soll es noch stärker in Zukunft.

Darum dieses Broschüren-Titelbild. Es stammt übrigens aus den Atelierräumen, in denen auch alle zwei Monate das aktiv-Magazin hergestellt wird. Und dort gibt es – siehe Foto – gleich eine ganze Wand mit Beethoven.

Bis zum nächsten Mal  
Detlef Hipp

## AKTIV

Jubiläum: 20 Jahre Verein Tat & Rat . . . . .	4
Minigolf - für Leute mit Fingerspitzengefühl . . . . .	5
Bewegungstherapie für Lungenpatienten . . .	5
Wien: Gründung der Künstlergruppe „Die Wilden Alten“. . . . .	18

## Reisen

Florida/USA - Der Kuss des Delphins	8 – 13
Paris - Ein „Schornstein“ hat Geburtstag. . . . .	14/15

## Festivalsommer

<b>Beethovenfestspiele 2014</b> Das Motto lautet „Götterfunken“. . . . .	6/7
<b>Wachtberger Kulturwochen</b> . . . . .	16
<b>30. Intern. Stummfilmtage</b> . . . . .	16
<b>Mathilde Wesendonck-Wochenende</b> . .	17
<b>Retrospektive: 30. Videonale Bonn</b> . . .	18
<b>Kunstrasen - Auswahl</b> . . . . .	27
<b>Bundeskunsthalle: Afrikanische Meister</b> . . . . .	29

## Gesundheitsmesse

 **bonn gesund**  
Das komplette Vortragsprogramm . . 20/21

# aktiv termine

Adressen der Anbieter . . Seiten 28/29

■ <b>Medientechnik, Internet, Computer, Digitalfotografie</b> . . . . .	19
■ <b>Regelmäßig Angebote</b> . . . . .	19 - 27
■ <b>Einmalig stattfindend: Lesungen, Gespräche, Seminare, Eröffnungen, viele weitere Angebote</b> . . . . .	30 - 37

## Tat und Rat

<b>Gruppen und Aktivitäten</b> . . . . .	38/39
<b>SeniorenTreff</b> . . . . .	39

## Allgemein

Impressum . . . . .	34
aktiv im Abo . . . . .	34
Wichtige Telefonnummern . . . . .	39

Titelbild: Doppeljubiläum in Paris: 225 Jahre Sturm auf die Bastille und 100 ereignisreiche Jahre  
später: 125 Jahre Eiffelturm: Seiten 14/15



Beste Stimmung auf der Poseidon: Günter Reiner (links) und Jürgen Nimptsch (vorn rechts) / Rechtes Bild, 2.v.r.: Klaus Adolf, Gründer und Ehrenvorsitzender

# Zwanzig Jahre und kein bisschen leise

Das Seniorenbüro Tat&Rat feierte sein 20-jähriges Bestehen

Großer Andrang am Schiffsanleger am Erzberger Ufer in Bonn. Etwa 200 „Grauköpfe“ drängen an einem strahlend sonnigen Tag im Juni des Jahres 2014 über den engen Steg an Bord der MS „Poseidon“. Hier ist alles vorbereitet für eine fröhliche Feier auf dem Rhein.

Alle Mann an Bord! Leinen los! Und ab geht es flussaufwärts Richtung Süden. Auch OB Jürgen Nimptsch hat es sich nicht nehmen lassen, die munteren Teilnehmer vom Seniorenbüro Tat&Rat zu ihrem Jubiläumsfest auf dem Schiff zu begrüßen. Er bringt seine Anerkennung für das „gelebte bürgerschaftliche Engagement“ zum Ausdruck und schließt die Ansprache mit den Worten: „Bleiben Sie weiterhin mit so viel Eifer aktiv, sowohl ihre Mitmenschen als auch ich als Oberbürgermeister der Stadt Bonn danken es Ihnen von Herzen“.

Der Vereinsvorsitzende Günter Reiner bedankt sich und lässt in seiner Begrüßungsansprache 20 Jahre Vereinsarbeit Revue passieren. Er versäumt nicht, den Gründer, langjährigen Vorstand und jetzigen Ehrenvorsitzenden Klaus Adolf zu begrüßen und auch ihm herzlich zu danken. Adolf war es, der den Anstoß gab, als im Jahr 1994 dreizehn aktive Senioren beschlossen, sich zusammenzutun, um nach der Berufsarbeit neue Wege zu gehen und sich ehrenamtlich zu engagieren. Sie alle ahnten wohl kaum, dass sie dabei waren, eine höchst erfolgreiche, langlebige, bis heute aktive Initiative ins Leben zu rufen.

Es fing alles ganz bescheiden an in den Räumen der Pfarrgemeinde St. Helena in der Bornheimer Straße in Bonn. Doch gab es schon damals ein beachtliches Angebot. Spontan bildeten sich Gruppen zu einem breiten Spektrum an Themen: Reisen und Wandern, Erarbeitung von Computerkenntnissen, Singen und Blockflötenspiel, ein Gesprächskreis Literatur, Fragen der Ernährung im Alter und nicht zuletzt eine Fahrradgruppe zeigen, dass von Anfang an der Kreativität keine Grenzen gesetzt waren. Ein Auftritt im Internet gehörte schon bald nach dem Beginn ebenfalls dazu. Alle Gruppen wurden - und werden bis heute - von Ehrenamtlichen aus den eigenen Reihen geleitet.



Heute hat der Verein Tat&Rat 240 Mitglieder. Er hat am Tentenhaus der Begegnung in Beuel Quartier bezogen. Zur Zeit werden 22 Kurse und Arbeitsgruppen angeboten. Sie unterteilen sich in verschiedene Kategorien: themenorientierte Sachkurse wie z. B. Computernutzung, Fotografie und Bildbearbeitung, Englische Konversation,

Philosophie; sodann gibt es offene Gesprächskreise (z.B. die Kunst- und Literaturreunde) und Gesundheitskurse (Gymnastik für Ältere) und vieles mehr. Selbstverständlich erfreuen sich auch die gemeinsamen Freizeitaktivitäten wie Ausstellungsbesuche, Ausflüge und Bildungsreisen und nicht zuletzt die Fahrradtouren in die nähere und weitere Umgebung unverminderter Beliebtheit.

Der Mitgliedsbeitrag ist mit 36 Euro im Jahr bescheiden. Er ermöglicht dem Verein aber die notwendige Unabhängigkeit. Der Beitrag berechtigt zur Teilnahme an allen Aktivitäten in den Räumen des Tentenhauses. Er ist nur zu halten, weil nicht nur die Durchführung der Kurse und Aktivitäten, sondern auch die Verwaltung ausschließlich ehrenamtlich organisiert sind. Nur Materialkosten tragen die Teilnehmer selbst. Die vom Verein organisierten Reisen und Ausflüge werden zum Selbstkostenpreis berechnet. Grundsätzlich gilt für Interessenten: dreimal schnuppern, dann beitreten. Das ist ein faires Angebot. Der Verein Tat&Rat für Menschen ab 50 heißt neue Mitglieder herzlich willkommen!

Doris Regina Gothe



Mitten im Grünen: Bahn frei für Sportler mit Gefühl!

## Minigolf – für Leute mit Fingerspitzengefühl

Minigolf ist keine anstrengende, schweißtreibende Sportart, sondern eine Sache mit Pfiff für Leute mit Fingerspitzengefühl! Zwanglos können Sie, ohne aufwendige Kleidung oder Ausrüstung und ohne Gefahr für die Gesundheit, auf der gepflegten Minigolfanlage Trimborn in Bonn-Bad Godesberg diesem geselligen Freizeitvergnügen nachgehen.

Kleine raffinierte Hindernisse mit möglichst wenigen Schlägen zu überwinden, spornt an und weckt den Wettkampfgeist. Der spielerische Wettbewerb kommt beim Minigolf nicht zu kurz, lässt aber Raum für Laissez-faire, fürs Spiel „Mensch, ärgere Dich nicht“. Eine ruhige Hand, Konzentration und Spaß am Spiel sind die einzigen Eigenschaften, auf die es beim Minigolf ankommt.

Für Ihr leibliches Wohl ist zwischen den Schattenspendenden Bäumen der Marienforster Promenade ebenfalls gesorgt: Im Einkehrhaus bekommen Sie herzhaft und süße Speisen: Kuchen, Eis, kleine Gerichte sowie warme und kalte Getränke. Lassen Sie sich in ruhiger und gepflegter Atmosphäre verwöhnen.

### Minigolf und Einkehrhaus Trimborn

Marienforster Promenade 1. Tel: 0228 / 35 12 54, info@minigolf-bonn.de. In den Sommerferien NRW jeden Tag von 10 bis 21 Uhr geöffnet. Parkplatz vorm Eingang.

## Bewegungstherapie für Lungenpatienten

Herzsportgruppen kennt heute jeder. Vor ca. 30 Jahren wurden von Kardiologen und den betroffenen Patienten die ersten Gruppen ins Leben gerufen, damals noch unter dem Begriff Koronarsportgruppe. Allein in Bonn gibt es inzwischen 17 über den Behindertensportverband NRW zertifizierte Rehabilitationssportgruppen für Patienten mit Herzerkrankungen. Beim Lungensport sieht es etwas anders aus. Hier gibt es in Bonn zur Zeit nur 6 vom BSNW zertifizierte Rehasportgruppen für Lungenpatienten. Und das, obwohl über 12 % der Diagnosen in den Hausarztpraxen in NRW auf Asthma und andere chronisch obstruktive Lungenerkrankungen lauten.

Für einen Atemwegspatienten geht die Erkrankung erst einmal mit einer Verschlechterung der allgemeinen Lebensqualität einher. Die Wege werden gefühlt immer weiter, die Treppen zunehmend steiler und es müssen immer häufiger Pausen eingelegt werden. Zunächst macht sich die Atemnot nur unter Belastung bemerkbar, später dann aber auch in Ruhe. Man kann nicht mehr überall mithalten, was zur Folge hat, dass sich auch die soziale Kontakte immer weiter reduzieren.

Neben der medikamentösen Therapie und der Sauerstofflangzeittherapie können Patienten mit chronischen Lungenerkrankungen auch von einer gezielten Bewegungstherapie profitieren.

Lungensport bedeutet aber nicht Hochleistungssport, vielmehr geht es um ein körperliches Training zur besseren Bewältigung des Alltags. Die Teilnehmer merken schon nach kurzer Zeit die positiven Effekte der regelmäßigen Bewegung. Die alltäglichen Aufgaben

lassen sich leichter erledigen, der Spaziergang kann wieder länger ausfallen und die Treppen erscheinen nicht mehr unüberwindlich.

Aber nicht nur auf die Atmung selbst hat das regelmäßige körperliche Training in einer Lungensportgruppe einen positiven Einfluss. In der Gruppe kann man sich mit anderen Betroffenen austauschen und durch die regelmäßige Aktivität werden neue Sozialkontakte aufgebaut und mit viel Spaß gemeinsam die Motivation hoch gehalten. Dieses Durchhaltevermögen ist gerade bei chronischen Erkrankungen wichtig, weil die Bewegungstherapie zu einer lebensbegleitenden Aktivität wird.

Der Rehasport für Lungenpatienten wird von einer speziell ausgebildeten Bewegungsfachkraft geleitet. Dadurch hat jeder Teilnehmer die Gewissheit, seine individuellen Belastungsgrenzen nicht zu überschreiten und ein individuell optimal dosiertes Training zu absolvieren.

Um dem Bedarf nach qualifiziertem Training bei chronischen Lungenerkrankungen in Bonn gerecht werden zu können, baut der Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V. (vfb) in Bonn-Tannenbusch seine insgesamt vierte Sportgruppe für Lungenpatienten auf.

Die neue Rehabilitationssportgruppe findet ab dem 26. August immer dienstags von 19:00 bis 20:30 Uhr in der Turnhalle der LVR-Christophorusschule in Tannenbusch statt.

Interessenten haben ab sofort in der Geschäftsstelle des vfb in der Hans-Böckler-Straße 16 in Bonn-Beuel, unter 0228-4036726 oder info@vfb-bonn.de die Möglichkeit, einen Termin für ein persönliches Beratungsgespräch zu vereinbaren.



Besser leben. Zuhause fühlen.

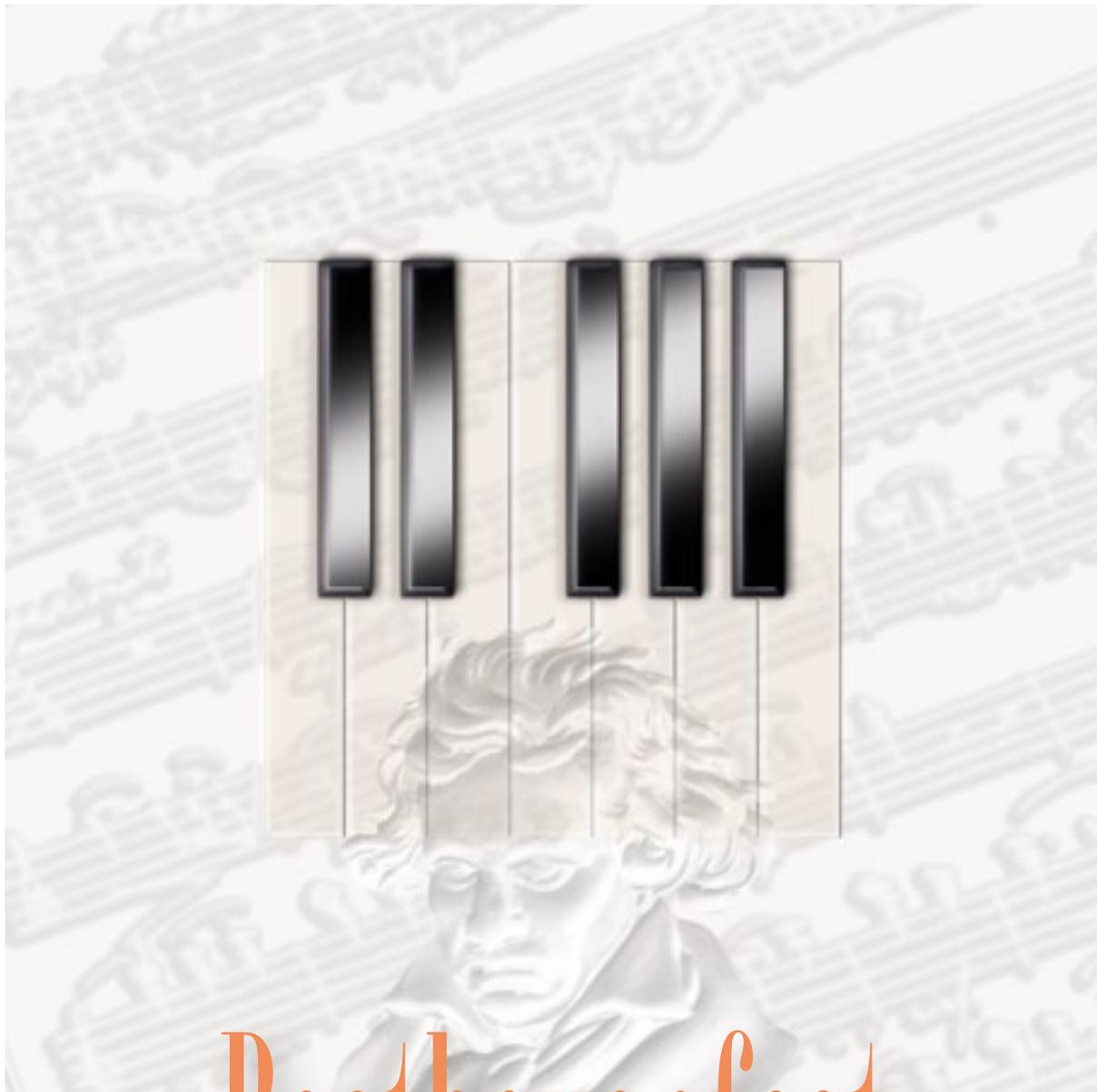
Mit unserer **Immobilienleibrente**.

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)



© A. Lois Schwapp, 2011

# Beethovenfest 2014

**Das Motto lautet „Götterfunken“.**

Gleichzeitig erinnert es an wichtige

Ereignisse der europäischen

Geschichte

**D**as diesjährige Beethovenfest hat mit Nike Wagner, der Urenkelin des berühmten Komponisten Richard Wagner, nicht nur eine neue Intendantin, es findet auch in einem ganz besonderen Jahr statt. Im Vordergrund steht 2014 bekanntlich das Gedenken an den Beginn des Ersten Weltkrieges 1914, der so viel Leid, aber auch große Veränderungen über Europa gebracht hat. Doch auch ein zweihundertjähriges Jubiläum ist von großer Bedeutung. Der Wiener Kongress von 1814 nach dem Sieg über Napoleon läutete damals eine einschneidende Zeitenwende und eine Neuaufteilung des Kontinents ein. Was das mit dem Beethovenfest zu tun hat? Eine ganze Menge, zumindest was das Schaffen seines Namenspatrons Ludwig van Beethoven betrifft.

Der war alles andere als ein unpolitischer Mensch, der nur seiner Kunst frönte. Zunächst ein großer Verehrer von Napoleon, den er freudig als Erneuerer begrüßte, widmete er dem Korsen seine Dritte Sinfonie, auch als „Heroica“ bekannt. Allerdings nahm er diese Widmung später wutentbrannt zurück als er erfuhr, dass Napoleon sich selbst zum Kaiser gekrönt hatte! Auch in der Schauspielmusik op. 84 zu Goethes Trauerspiel „Egmont“ schließt sich der Komponist der freiheitlichen Gesinnung vieler Intellektueller seiner Zeit an. Es war sicher kein Zufall, dass kurz vor Beginn des Wiener Kongresses Beethovens einzige Oper, „Fidelio“, in ihrer endgültigen Fassung in Wien uraufgeführt wurde.

Mit dem Titel „200 Jahre Wiener Kongress“ hat denn auch die Wiener Akademie mit ihrem Dirigenten Martin Haselböck ihr Konzert am 1. Oktober 2014 im Rahmen des Beethovenfestes überschrieben. Es erklingen politisch bedeutsame Werke Beethovens, so zum Beispiel die erwähnte Schauspielmusik.

**A**nlässlich dieses Jubiläums wird auch Beethovens Oper „Fidelio“ zum ersten Mal seit acht Jahren wieder in einer szenischen Fassung in Bonn zu erleben sein. Die Premiere findet am 28. September in der Bonner Oper statt, die zweite Aufführung innerhalb des Festivals wird am 3. Oktober stattfinden.

Natürlich steht das Beethovenfest nicht nur im Zeichen dieser Jubiläen. Sein Motto lautet: „Götterfunke“. Damit soll anschaulich gemacht werden, wie Musik das Publikum berührt und wozu Musik die Zuhörer bewegen kann, wenn der „göttliche Funke“ überspringt. In 60 Veranstaltungen mit namhaften Orchestern und Solisten aus aller Welt wird dies vom 6. September bis 3. Oktober zweifellos gelingen.

Das Programm liegt bei allen einschlägigen Stellen aus. Eintrittskarten sind bei Bonnticket und den bekannten Vorverkaufsstellen erhältlich. Telefonische Bestellungen können montags von freitags von 8 bis 20 Uhr, samstags von 9 bis 18 Uhr und sonntags von 10 bis 16 Uhr unter 0228 - 50 20 13 13 getätigt werden.

Onlinebestellungen unter [www.beethovenfest.de](http://www.beethovenfest.de) ■

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

**Auftakt für  
festliche  
Momente.**

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

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

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

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

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

Empfehlung im Jahrbuch  
**PREMIUM  
WOHNEN**  
Premium-Residenzen

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

# Der Kuss des Delfins

Die Meereswelten der Florida Keys



*Beach Resort in Key Largo*

„Delfine sind auch nur Menschen!“ Sylvia weiß, wovon sie spricht. Seit vielen Jahren ist sie als „Delfinflüsterin“ immer weiter in die seelischen Tiefen der intelligenten Meeresbewohner vorgedrungen. Jener einstigen Landsäugetiere, die die Evolution, vergleichbar den Walen, in das feuchte Element zurück beorderte. Lucky ist eines der vier ihr anvertrauten Tiere in Hawks Cay auf den Florida Keys. Voller Lebenslust erhebt es sich mit Hilfe seiner heftig rotierenden Schwanzflosse aus dem Wasser und führt, zurück an der frischen Luft, mit seinem spiegelglatten elastischen Körper einen ausgelassenen Freudentanz auf.

### Heilende Energie

Doch dann geschieht das Unglaubliche. Denn schon wenige Sekunden später zeigt sich Lucky knapp über der Wasseroberfläche auf Augenhöhe mit einem der zweibeinigen Besucher in seinem großzügig bemessenen Areal. Bereit zu einem Kuss von Säuger zu Säuger, wenn auch leicht abgekühlt unter den Vorgaben der karibischen Wassertemperatur. Sollte es tatsächlich so sein, wie manche Verhaltensforscher behaupten, dass „Delphine uns direkt ins Herz schauen“? Und dabei, „ausgestattet mit heilender Energie“, diese auf Menschen zu übertragen vermögen? Zumindest in dieser emotionalen Ausnahmesituation kein abwegiger Gedanke.



*Delfin-Auftritt  
in Hawks Cay*

Ein erstes Inselabenteuer, das neugierig macht. Denn in dem Inselparadies der Florida Keys reiht sich eine Inselwelt an die andere. Wie eine riesige Perlenkette von Key Largo bis Key West. Früher über mehrere hundert Kilometer hinweg

verbunden durch eine Eisenbahnlinie, deren Stützpfeiler aus Beton bis heute wie stabile Stümpfe aus dem Wasser herausragen, seit diese bereits vor Jahrzehnten einem karibischen Hurrikan zum Opfer fiel.

*Links: Meeresschildkröte im Schildkröten-Hospital von Marathon*



### Fluoreszierendes Blau

So zum Beispiel im John Pennekamp Coral Reef State Park bei Key Largo. Seinerzeit der erste Unterwasser-Park der Vereinigten Staaten, bietet der State Park mit seinen Mangrovensümpfen und Korallenriffen eine farbenprächtige Spielwiese für erlebnis- und sonnenhungrige Besucher. Denn hier tummelt sich alles, was die Florida Keys an Unterwasser-Lebewesen zu bieten haben. Kritisch bäugt ein wachsamer Barrakuda die für ihn rätselhafte Gestalt, die mit ihrer Schnorchel-Ausrüstung von der Bootstreppe herab ins Wasser steigt, um das angenehm temperierte feuchte Element zu ergründen.

The  
Florida Keys  
& Key West  
come as you are™

The Turtle WebCam

[www.fla-keys.com/turtlecam/](http://www.fla-keys.com/turtlecam/)

beobachtet derzeit den Nachwuchs der bedrohten Unechten Karettschildkröte. Die Kamera liefert live und 24 Stunden lang hochauflösende Bilder von dem Nest. Bei Nacht kommt Infrarotlicht zum Einsatz, das die Aktivität der Schildkröten nicht stört. Wer sich für die faszinierenden Meeres-tiere interessiert, kann die kleinen Reptilien mit Geduld und Glück beim Schlüpfen beobachten.

Für ihn lediglich blauer Alltag, für den Schnorchel-Enthusiasten hingegen eine Offenbarung. Wenn er sich inmitten leicht in der Strömung schaukelnder Weichkorallen plötzlich umgeben sieht von einem unvermittelt auftauchenden Fischschwarm. Bestehend aus nahezu hundert dunkelblauen Paletten-Doktorfischen, die sich beim Abgrasen ihrer Unterwasser-Weide nicht aus der Ruhe bringen lassen. In fluoreszierendem Hellblau leuchten ihre Flossenränder im Gegenlicht der Sonne, wenn sie im Gleichklang der Bewegung ihren Weideplatz wechseln.



Mangroven-Paddelabenteuer mit Sue Cooper in Key West

### Illusion im Haifischbecken

Eine andere Art der Begegnung mit der karibischen Unterwasserwelt vermittelt das „Keys Aquarium Encounters“ in Marathon. Gerade erst eröffnet, bietet es die Gelegenheit, nicht nur mit den bunten Riffischen sondern auch mit Rochen und mehreren Arten von Haien auf Tuchfühlung zu gehen. Mit der neuen Tauchtechnologie des Snuba-Diving, einer genialen Mischung aus Snorkeling und Scuba Diving. So können sich selbst Besucher ohne Taucherfahrung hinter einer Glasscheibe mit Hilfe langer Luftschläuche der Illusion hingeben, sich unmittelbar im Haifischbecken zu befinden. Für viele besonders während der Fütterung durch Museumsbegleiterin Dani ein Schlüsselerlebnis im Vergleich zu vorangegangenen Aquariumserfahrungen.

Doch auch im Umgang mit Rochen zeigt sich Dani bestens vertraut. Beherzt steigt sie mit ihrem schwarzen Neopren-Anzug hinein in das riesige Flachbecken, in dem es von Stachelrochen nur so wimmelt. Eine Box voller Fische führt sie mit sich, dazu geeignet, interessierte Besucher in die Kunst des sachgemäßen Rochenfütterns einzuführen: das Ende des Futter-Fisches fest in der Hand und den Daumen aus Sicherheitsgründen fest um die anderen Finger geschlungen. Ein Supervergnügen, wenn die Tiere wie dunkle Schatten mit flügelgleichen Flossenschlägen heran gleiten, um sich mit einem sanften Ruck ihre kleine Zwischenmahlzeit abzuholen.



Segelschiff vor Key West

Text und Fotos:  
Dr. Bernd Kregel

Unten: Florida Keys Aquarium in Marathon





### Unterwasser-Musikfestival

Zu einem Höhepunkt des maritimen Lebens auf den Florida Keys entfaltet sich alljährlich das Unterwasser-Musikfestival. Noch während eine ganze Armada von Booten in Richtung Kuba ablegt, ist für nicht Eingeweihte unklar, wie das funktionieren soll. Kurz vor dem Golfstrom wirft die kleine Flotte aus Tauchbooten am Looe Key Reef Anker, und allmählich lichtet sich der Schleier des Geheimnisvollen. Denn nirgendwo erscheint eine Band, der unter Wasser die Blasinstrumente volllaufen könnten. Vielmehr befindet sich die Quelle der heißen Meeresrhythmen direkt unter dem Tauchboot, von wo aus ein Lautsprecher das tropische Unterwasser-Leben musikalisch bereichert.

Blickfang ist zweifellos die charmante Unterwasser-Nixe Samantha, die sich gelassen auf ihren Auftritt vorbereitet. Schon umhüllt ihr roséfarben glitzerndes Unterwasserkostüm ihren makellosen Körper, und selbst die einem Delphin nachempfundene Schwanzflosse sitzt wie angegossen. Minuten später schon erfreut sie dann mit dem Anblick ihrer märchenhaften Erscheinung auch die um sie gescharten Taucher am Boden des Riffs.

*Wassernixe  
Samantha vor ihrem  
Auftritt am Looe Key Reef*

*Sonnenuntergang im Latitudes in Key West*





*Sloppy Joe's Bar in Key West*



*Straßenszene in Key West*



*Original "African Queen" in Key Largo*

### Thunfisch-Häppchen

Meerwasser zehrt. Das weiß auch Barbara Abdow, Chefin des „Sundowners“-Restaurants in Key Largo.

Barb, wie sie sich nennt, ist darauf spezialisiert, nicht nur hungrige Wassersportler mit maritimer Küche zu verwöhnen. Mit Gerichten, die sie wegen der lokalen Herkunft ihrer Produkte und deren unnachahmlicher Zubereitung längst auf den gesamten Keys berühmt gemacht haben.

Zum Beispiel ihr „Tuna Poke“ als Vorspeise, bei dem sie ein frisches Thunfisch-Filetstück zu Würfeln zerteilt und sodann veredelt mit einem Dressing aus Sesamöl, Sojasoße, Sesamsamen und abschließend einem Hauch von Limonensaft. Mit dem Ergebnis eines unaufdringlich pikanten Fischgeschmacks, das bereits Eingang gefunden hat in ein Key-Kochbuch mit den berühmtesten Spezialitäten der Karibik. Oder als Hauptspeise ihr frisch mariniertes und dann in der Pfanne gebratener Gelbschwanz-Snapper, vorsichtig abgeschmeckt mit einem Hauch von Knoblauchbutter – ein nicht weniger intensives Geschmackserlebnis.

### Rum-Imperium

Eine Legende der Florida Keys ist auch Paul Menta aus Key West. Als Chef der „Legal Rum Distillery“ versteht er sich nicht nur darauf, eine ganze Palette von edlem Hochprozentigem zu destillieren. Auch weiß niemand so gut wie er, die Geschichte des Rums in diesem Teil der Welt anschaulich und packend zu erzählen. Besonders die aufgewühlte Zeit der Prohibition, als Mafia-Boss Al Capone den Alkohol-Schmuggel in dieser Region überwachte, wobei, gleichsam als Nebenprodukt, zahlreiche Leichen seinen Weg pflasterten.

Als mit dem Ende der Prohibition für die Rum-Produktion wieder grünes Licht aufleuchtete, so Paul weiter, gab es hier in Key West kein Halten mehr. In dieser Zeit liegen auch die Wurzeln seiner „Legal Distillery“, die er heute mit ganzem Einsatz betreibt. Faszinierend, ihm während des Rundgangs durch sein ansehnliches Rum-Imperium zu lauschen und sich von ihm höchstpersönlich in seine kleinen Betriebsgeheimnisse einführen zu lassen.

So wie einst Ernest Hemingway, der hier in Key West einen Teil seiner Meeresabenteuer zu Papier brachte. Um sich anschließend in



Sloppy Joe's Bar einen Daiquiri zu genehmigen, der inzwischen auf den Florida Keys zum Genussleben fest dazu gehört. Schmeckt dieser eisgekühlte Drink zu fortgeschrittener Stunde nicht ebenso tierisch gut wie der Kuss des Delfins?

Weitere Informationen

[www.fla-keys.de](http://www.fla-keys.de); [www.DolphinConnection.com](http://www.DolphinConnection.com);  
[www.FloridaKeysAquariumEncounters.com](http://www.FloridaKeysAquariumEncounters.com);

*Legal Rum  
Distillery in  
Key West*



Herrliche Alpenwelt des Montafon, Ausflüge ins Arlberg- und Lechtal, nach Bregenz, St. Anton am Arlberg und Feldkirch mit seinen romantischen Laubengängen; mit unvergesslicher Fahrt über die Silvretta-Hochalpenstraße - Reise im Komfort-Bus, Felix-Reiseleitung und alle Ausflüge inklusive

## Gaschurn - Wellness & Alpenromantik

3 Tage 26.08.-28.08.14 € 335,- p.P.in DZ/HP

(DZ=EZ/HP € 389,-) Sie wohnen im 4-Sterne Novotel Hotel Centre Grand Place in Lille, ganz zentral nahe dem Grand Place gelegen

**mit perfekt eingespieltem Taxi-Service!**

Katalogbestellung und Buchung:

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

[www.felix-reisen-koeln.de](http://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](mailto:HERZOG-BECKER@KANZLEI-ROTHER.DE)  
INTERNET: [WWW.KANZLEI-ROTHER.DE](http://WWW.KANZLEI-ROTHER.DE)



## Umzüge nah und fern • Lagerung

Unsere Leistungen  
im Überblick

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

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

**Zack Umzüge & Dienstleistungen GmbH**  
An der Esche 28 · 53111 Bonn

Tel.: 02 28 - 68 447-0 · Fax: 02 28 - 68 44 7-22  
mail@zack-umzuege.de

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

Stell dir vor, dein Kind ist krank und  
es gibt keinen Arzt!

Unterstützen Sie das Caritas Baby Hospital  
in Bethlehem. IBAN DE32 6601 0075 0007 9267 55  
[www.kinderhilfe-bethlehem.de](http://www.kinderhilfe-bethlehem.de)



**Kinderhilfe Bethlehem**  
im Deutschen Caritasverband e.V.

# „DER SCHWARZE SCHORNSTEIN“ VON PARIS WURDE 125

Von Karla Hoppe

Schwer vorstellbar heute, daß 1887 Schriftsteller, Maler, und Architekten gegen die Errichtung eines „nutzlosen“ Eiffelturms protestierten, er würde die schönste Stadt der Welt verschandeln. Männer wie Guy de Maupassant oder Charles Garnier, der Architekt der Pariser Oper, waren entsetzt und verspotteten den Turm als „lächerlich und geschmacklos“ und bezeichneten ihn u.a. als „gigantischen, schwarzen Fabrik-schornstein“ oder als „tragische Laterne“.

## Überlegenheit der französischen Zivilisation

Eiffel als Chef der Konstruktionsfirma kümmerten die Kritiken über sein Projekt wenig, er wolle als Ingenieur „etwas Solides und Dauerhaftes bauen“ und erläuterte, „es sei das Wichtigste beim Bau des Turmes, dass er dem Wind standhielte und Kraft und Schönheit ausstrahle“. Mit seinen triumphalen Bögen und seinen vier Ecken, die die vier Ecken der Welt repräsentieren, war der Turm im Gebrauch modernster Methoden und Materialien absolut fortschrittlich. Er wurde zur Weltausstellung am 31. März 1889 eröffnet und galt damals als höchster Turm der Welt.

Nun, 125 Jahre alt geworden, ist das Pariser Wahrzeichen das bedeutendste und die meistbesuchte Sehenswürdigkeit, 324 Meter hoch und aus 7.300 Tonnen Stahl zusammengenietet, mehr als sechs Millionen Besucher fahren jedes Jahr auf ihn nach oben.

Während sich Maupassant nie mit dem Turm anfreunden konnte und in seiner ersten Etage öfter zu Mittag aß, aber nur, um – wie er schrieb – dem quälenden Anblick des Turms zu entrinnen, wurden andere Künstler von der Kühnheit des Bauwerks inspiriert, sie waren von ihm sogar be-

geistert. Er wurde besungen, gemalt und als Überlegenheit der französischen Zivilisation gefeiert.

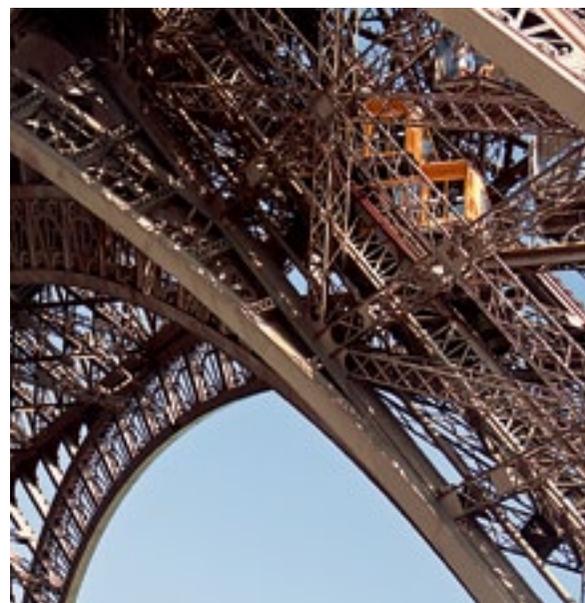
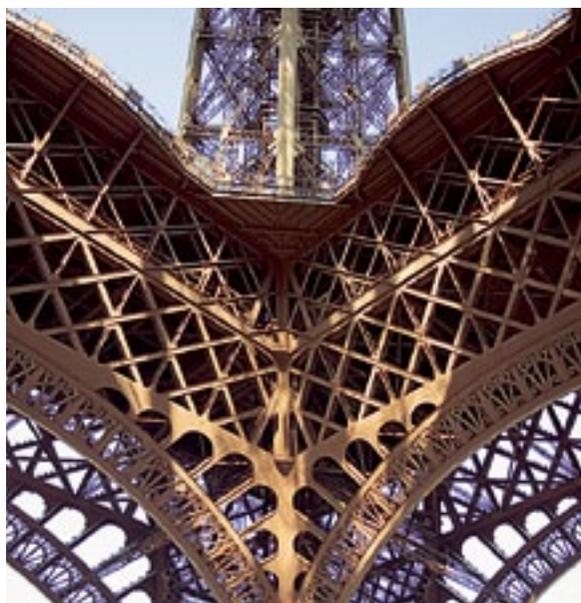
Die Stadt Paris hatte Eiffel die Nutzungsrechte für den Turm auf zwanzig Jahre übertragen, danach behielt sie sich das Recht vor, ihn wieder abzutragen. Um nun sein Meisterwerk für die Nachwelt zu erhalten, wurde Eiffel aktiv und versuchte nachträglich, außer als ein außergewöhnliches Bauwerk zur Weltausstellung zu gelten, ihm einen wissenschaftlichen Nutzen und damit Zweck zu geben:

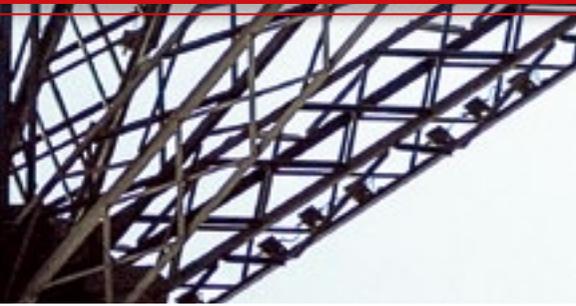
Er installierte eine meteorologische und astronomische Beobachtungsstation, auf den Turm kamen Barometer, Manometer, Blitzableiter und ein Telegraph. Eiffel pries den Turm als strategischen Beobachtungsposten, bot 1903 der französischen Armee die Turmspitze als Sendemast an, und 1908 gelang die erste Umrundung mit einem Flugzeug. All' diese fortschrittlichen Aktivitäten

überzeugten schließlich die Pariser Behörden, und Eiffels Konzession wurde sogar für 70 Jahre verlängert, niemand sprach seitdem mehr von einem Abriss.

## kuriose und teilweise auch fatal endende Spektakel

1905 wurde ein Treppenrennen zur ersten Etage auf den Turm veranstaltet, der Sieger schaffte die 345 Stufen in drei Minuten und zwölf Sekunden, 1912 wollte sich ein Schneider mit einem selbstgeschneiderten, anziehbarem Fallschirm hinuntergleiten lassen, was leider mißlang und er ungebremst auf den Boden knallte, ein Pilot verunglückte tödlich, als ihn die Sonne blendete und er gegen die Antenne flog – und Hitler konnte nach der Eroberung von Paris nicht in die erste Etage gelangen, da der erste Akt von Widerstandskämpfern gegen die





deutsche Besatzung darin bestand, die Fahrstühle auf den Turm lahmzulegen. Als die deutsche Niederlage drohte, wurde zum Glück auf eine Sprengung seitens der Nazi verzichtet.

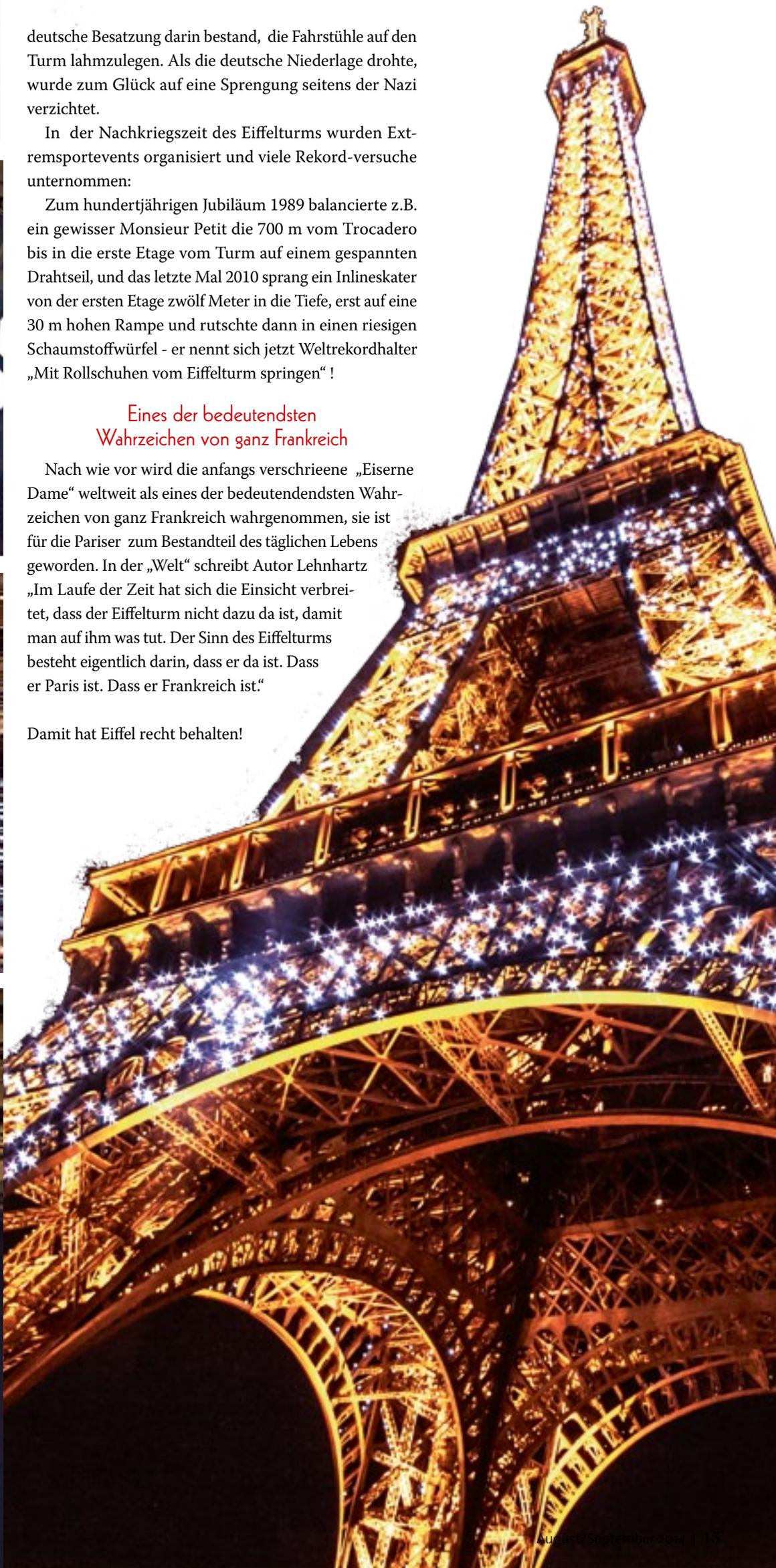
In der Nachkriegszeit des Eiffelturms wurden Extremsportevents organisiert und viele Rekordversuche unternommen:

Zum hundertjährigen Jubiläum 1989 balancierte z.B. ein gewisser Monsieur Petit die 700 m vom Trocadero bis in die erste Etage vom Turm auf einem gespannten Drahtseil, und das letzte Mal 2010 sprang ein Inlineskater von der ersten Etage zwölf Meter in die Tiefe, erst auf eine 30 m hohen Rampe und rutschte dann in einen riesigen Schaumstoffwürfel - er nennt sich jetzt Weltrekordhalter „Mit Rollschuhen vom Eiffelturm springen“!

### Eines der bedeutendsten Wahrzeichen von ganz Frankreich

Nach wie vor wird die anfangs verschrieene „Eiserne Dame“ weltweit als eines der bedeutendsten Wahrzeichen von ganz Frankreich wahrgenommen, sie ist für die Pariser zum Bestandteil des täglichen Lebens geworden. In der „Welt“ schreibt Autor Lehnartz „Im Laufe der Zeit hat sich die Einsicht verbreitet, dass der Eiffelturm nicht dazu da ist, damit man auf ihm was tut. Der Sinn des Eiffelturms besteht eigentlich darin, dass er da ist. Dass er Paris ist. Dass er Frankreich ist.“

Damit hat Eiffel recht behalten!





„Das Boot ist voll!“ – die 15-minütige, mitreißende Performance zu Vertreibung und Flucht und einer Öffentlichkeit, die wegschaut, des Wachtberger Malers und Skulpteurs Rudolf Hürth sowie Szenen von der Vorbereitung der Veranstaltung sind vollständig auf YouTube zu sehen.



# Wachtberger Kulturwochen

22. August bis 7. September 2014

In diesem Jahr gehen die Wachtberger Kulturwochen schon in die 8. Runde.

Wachtberger Kulturwochen ... das heißt, ausschließlich Wachtberger Künstlerinnen und Künstler gestalten das umfangreiche Programm und zeigen den Besuchern Jahr für Jahr, welch großes künstlerisches Potenzial in Wachtberg zu Hause ist. Einige „alte Kulturwochen-Hasen“ sind wieder mit dabei, aber auch interessante „Neuzugänge“ freuen sich, ihre Kunst einem breiten Publikum vorstellen zu können. Bildende Kunst, Theater, Musik, Lesungen ... das Spektrum der Wachtberger Kulturwochen ist erneut groß. Rund 50 Veranstaltungen laden zum Schauen, Staunen, die Seele baumeln lassen, Inspirationen holen oder einfach nur zum Genießen ein.

Das komplette Programm ebenso wie Berichte über die bisherigen Wachtberger Kulturwochen finden Sie auf [www.wachtberg.de](http://www.wachtberg.de) (Startseite: Wachtberger Kulturwochen) ... alle Termine auf den Seiten 33/34.

## Wachtberger Kulturwochen sind Teil des Rheinischen Kultursommers

Erstmals in diesem Jahr findet der überregionale „Rheinische Kultursommer“ statt mit Veranstaltungen wie z.B. dem Beethovenfest Bonn, dem Morsbroicher Sommer, den Brühler Schlosskonzerten, den Kölner Lichtern, dem Siegtal-Festival... und den Wachtberger Kulturwochen.

Infos zum Rheinischen Kultursommer gibt's auf [www.rheinischer-kultursommer.de](http://www.rheinischer-kultursommer.de)



# 30. Internationale Stummfilm Tage

Bonner Sommerkino  
7.8.2014 - 17.8.2014

In diesem Jahr feiern die Internationalen Stummfilmtage – Bonner Sommerkino ihr 30. Jubiläum. Vom 7. bis 17. August 2014 zeigt der Förderverein Filmkultur Bonn e.V. wieder – in Kooperation mit der Rheinischen Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn, dem Filmmuseum München, der Bonner Kinemathek und dem LVR-LandesMuseum Bonn – open Air im Arkadenhof der Universität Bonn Stummfilme aus aller Welt mit live-musikalischer Begleitung. An elf Abenden im August werden unter dem Bonner Sommerhimmel Filme präsentiert, die sonst im Kino nicht zu sehen sind: restaurierte Stummfilmklassiker sowie Raritäten und ganz neu entdeckte Stummfilme aus den internationalen Archiven. Der Eintritt ist frei!

Das Festival erfreut sich beim Publikum aus Bonn und der Region wie auch bei Filmschaffenden und Medienexperten aus ganz Deutschland und dem Ausland so großer Beliebtheit, dass in den letzten beiden Jahren jeweils um die 27.000 Besucher zu den Internationalen Stummfilmtagen strömten. Es empfiehlt sich daher, möglichst bald nach dem allabendlich um 19 Uhr beginnenden Einlass zu den Vorführungen in den Arkadenhof zu kommen und sich einen der 1.500 Plätze zu sichern.

Neben den Abendvorführungen bieten an den beiden Sonntagnachmittagen praxisnahe Vorträge mit Filmbeispielen im LVR-LandesMuseum Bonn die Möglichkeit, mehr über Filmerbe, -technik und -restaurierung zu erfahren.

Für die Musikbegleitungen werden namhafte Stummfilmmusiker in kleiner Besetzung eingeladen, darunter immer wieder u.a. Joachim Bärenz, Christian Roderburg, Günter A. Buchwald, Neil Brand, Stephen Horne, Mark Pogolski, Richard Siedhoff, Anja Wegmann und Sabrina Zimmermann. Oft werden eigens für die Vorführungen im Arkadenhof Kompositionen erarbeitet und in Erstaufführung vorgestellt. Außerdem werden immer wieder neue Instrumentierungen erprobt oder auch Filme von Filmerzählern begleitet.

Filmbeginn ist jeweils um 21 Uhr  
Einlass ab 19 Uhr.

Arkadenhof der Universität Bonn  
Regina-Pacis-Weg 3, 53113 Bonn



# Mathilde- Wesendonck- mit dem Wochenende Vokalensemble CantArte

Mathilde Wesendonck ging als Richard Wagners Muse in die Geschichte ein. Der Komponist vertonte fünf ihrer Gedichte: die WESENDONCK-LIEDER. Zwei von ihnen sind musikalische Vorstudien zu seiner Oper TRISTAN UND ISOLDE.

Am 31. August jährt sich der Todestag von Mathilde Wesendonck, deren Grab sich auf dem Alten Friedhof in der Bonner Innenstadt befindet. Dort wurde sie im Jahr 1902 beigesetzt.

Das Vokalensemble CantArte feiert ihr zu Ehren am 30. und 31. August ein Festival.



Eröffnet wird das 2tägige Mathilde-Wesendonck-Festival am Samstag, den 30. August um 18 Uhr im Alten Dorfsaal in Swisttal Miel mit THE DAUGHTERS OF EVE - einer musikalischen Reise in die Renaissance. Mitwirkende an dieser Soiree sind Sigrún Pálmadóttir, Guadalupe Larzabal, Robert Sedlak und Guido Scheer (Gesang); Sören Leopold (Laute, Theorbe, Violine, Flöte und Krummhorn); bokomplex (Bärbel Stenzenberger: Choreographie, Tanz; Olaf Reinecke: Tanz). Die musikalische Gesamtleitung liegt in den Händen von Sibylle Wagner. Anlässlich des Konzertes werden Werke der bildenden Künstler Fatma Nur und Christian Wagner ausgestellt.

Der Eintritt kostet 25,40 € (ermäßigt 14,40 €) inkl. Vorverkaufsgebühr. Karten können über [bonnticket.de](http://bonnticket.de) (0228/502010), an der Theater- und Konzertkasse in der Windeckstraße (Bonn-Innenstadt) und an den bekannten Vorverkaufskassen erworben werden.

Sonntag, 31. August 2014, 18 Uhr  
Steigenberger Grandhotel, Petersberg,  
Rotunde

## Musen und Walküren

Musikalischer Galaabend

Die Rotunde des Steigenberger Grandhotels auf dem Petersberg wird am Sonntag, den 31. August zum Konzertsaal. Der exklusive Ort mit dem einmaligen Blick auf den Rhein hat in der Vergangenheit durch Promi-Events wie die Hochzeit von Michael Schumacher oder internationale politische Konferenzen schon häufig von sich Reden gemacht. Jetzt wird die Rotunde zur Bühne für Arien und Liedgesang.

*Sigrún Pálmadóttir*

*Ingeborg Greiner*

*Aris Agiris*

*Sibylle Wagner*



Unter dem Titel MUSEN UND WALKÜREN präsentieren die Sopranistinnen Sigrún Pálmadóttir und Ingeborg Greiner sowie der Bariton Aris Argiris ein Programm mit Liedern von Clara und Robert Schumann, Felix Mendelssohn Bartholdy und Fanny Hensel-Mendelssohn sowie den WESENDONCK-LIEDERN von Richard Wagner und Arien aus Wagner-Opern. Sibylle Wagner wird die Interpreten am Flügel begleiten und den Galaabend moderieren.

Der Eintritt kostet 30,90 € bis 41,90 € (ermäßigt 17,15 € bis 22,65 €) inkl. Vorverkaufsgebühr. Karten können über [bonnticket.de](http://bonnticket.de) (0228/502010), an der Theater- und Konzertkasse in der Windeckstraße (Bonn-Innenstadt) und an den bekannten Vorverkaufskassen erworben werden. Ein Abendmenü im Anschluss an den Galaabend (gegen 20 Uhr) kann separat zum Preis von 39 € gebucht werden (02223 74-412 o. [event@petersberg.steigenberger.de](mailto:event@petersberg.steigenberger.de)).

*Helga Haase*



Gründung der „Wilden Alten“: Lore Havemann, Patrick Bubna-Litic, Steiner (v.l.n.r.)

## Die „Wilden Alten“<sup>®</sup>

Wien | Während der Vernissage der beiden Künstler Lore Havemann und Patrick Bubna-Litic in der Wiener Gallery Steiner kam es zur Gründung einer neuen Künstler-Gruppe: Die „Wilden Alten“<sup>®</sup>. Der Anspruch dieser Gruppe ist es, als professionelle Künstlerinnen wahrgenommen zu werden, obwohl sie weder eine akademische Ausbildung genossen haben noch eine ausschließliche Biographie als Künstlerinnen vorweisen können.

Gerade dieser letzte Umstand – der späte Einstieg in die Kunstszene – wird als größte Stärke dieser wilden Alten gesehen. Da trifft pralle Lebenserfahrung auf aufgestautes Talent und eine explosive Mischung entsteht. Die „Wilden Alten“<sup>®</sup> verspüren keinen Rechtfertigungs- oder Anpassungszwang und unterwerfen sich keiner aktuellen Modeströmung. Statt dessen schöpfen sie ungeniert aus den Quellen ihrer Vorbilder, vor allem der abstrakten Expressionisten, und lassen Neues entstehen! Es ist ihre **Liebeseerklärung an das Leben**.

Das anwesende Publikum reagierte begeistert zunächst auf die ausgestellten Bilder, dann auf das Projekt der „Wilden Alten“. Im Gegensatz zu den „Jungen Wilden“ sind die Bilder der „Wilden Alten“ weniger testosterongesteuert, dafür aber umso mehr beruhend auf wirklich erlebten Siegen und Niederlagen, die, gemischt mit einer Portion Wut, Spiritualität und einem Schuss Humor, sehr emotionelle Aussagen treffen.

So entstehen bei Havemann meditative Seelenlandschaften, die ihr ausgeprägtes Interesse an fremden Religionen, Kulturen und Philosophien spiegeln. Bubna-Litic setzt mehr auf die Rhythmik des Blues-Rock: „Wenn Musik nichts anderes ist als *geordneter Lärm*, dann ist Malerei nichts anderes als *geordnete Farbe!*“

Nähere Informationen:  
Patrick Bubna-Litic  
[www.artbubna.at](http://www.artbubna.at)  
[www.patrick-bubna.com](http://www.patrick-bubna.com)  
[www.lorehavemann.com](http://www.lorehavemann.com)  
[www.gallery-steiner.com](http://www.gallery-steiner.com)



## Retrospektive anlässlich des Jubiläums der Videonale Bonn 30 Jahre 30 Stimmen



*Still der Videoarbeit Incidence of Catastrophe (1987-88, 43:51 Min., Farbe, Ton) des Künstlers Gary Hill, der als einer der wichtigsten zeitgenössischen Videokünstler gilt. Hill widmet sich in seinen Arbeiten, die schon mehrmals im Rahmen der Videonale präsentiert wurden, der engen Beziehung zwischen Sprache, Ton, Körper und elektronischem Bild. © Gary Hill*



*Stills der Videoarbeit Frankensteins Scheidung (1984, 46 Min., Farbe, Ton) von Monika Funke Stern, die bei der Videonale 1 im Jahr 1984 präsentiert wurde. In Frankensteins Scheidung greift Monika Funke Stern das Motiv des künstlich geschaffenen synthetischen Wesens auf. © Monika Funke Stern*

SPONSOREN:  
Stadt Bonn, Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport des Landes Nordrhein-Westfalen, KfW Stiftung, RheinEnergie Stiftung Kultur

DHL (Preferred Logistics Partner), cine plus, Bonnox Boarding House & Hotel in Bonn, Base-Camp Young Hostel Bonn

KOOPERATIONSPARTNER:  
Bonner Kunstverein

30 Jahre, 14 Videonalen und über 1000 präsentierte Videowerke: Wie haben sich in dieser Zeit Videokunst und die Videonale als eine ihrer ersten Plattformen gewandelt? Dieser Frage widmet sich die Retrospektive *30 Jahre – 30 Stimmen* anlässlich des 30-jährigen Jubiläums der Videonale Bonn im Foyer des Bonner Kunstvereins, die am Samstag, 23. August 2014 um 17 Uhr von Martin Schumacher (Kulturdezernent der Stadt Bonn) und Tasja Langenbach (Künstlerische Leitung Videonale) eröffnet wird. Aus der Fülle an Werken, die bei der Videonale in den letzten 30 Jahre zu sehen waren, haben 30 Wegbegleiter, Freunde, Künstler und Gestalter des Festivals eine Auswahl von für sie wegweisenden Werken zusammengestellt. Diese Werke sind in zwei Teilen im Bonner Kunstverein (24.8.-5.10.2014) und im Kunstmuseum Bonn (zur VIDEONALE.15: 27.2.-19.4.2015) zu sehen.

„Video heißt Zeitmaschine: Positionen undhaltungen, Wertungen und Analysen mit größter Eindeutigkeit so vorzutragen, wie sie im kommerziellen TV nicht gezeigt werden. Video ist eine andere Öffentlichkeit der Künste; das Material, anhand dessen in zwanzig bis fünfzig Jahren unsere zeitgenössischen Künste rekonstruiert werden können, so dass wir wissen, was wir wollten, was wir konnten, was wir nicht durften“, stellte der Künstler und Kunsttheoretiker Bazon Brock im Katalog zur 2. Videonale im Jahr 1986 fest.

30 Jahre später fragt sich die Videonale, was aus dieser von Bazon Brock aufgestellten These geworden ist: Im Anschluss an die offizielle Eröffnung der Retrospektive widmet sich eine Podiumsdiskussion mit Marcel Odenbach (Künstler), Annelie Pohlen (Publizistin), Evamaria Schaller (Künstlerin) und Vertretern der Videonale dem Thema „Video heißt Zeitmaschine: Plattformen für das bewegte Bild damals / heute“.

Künstler:

Sadie Benning, Harry Dodge & Stanya Kahn, Cerith Wyn Evans, Monika Funke Stern, Gary Hill, Juha van Ingen, Dieter Kiessling, David Larcher, Marcel Odenbach, Johanna Reich, Jozef Robakowski, Gonzalo Rodriguez

Die Eröffnung der Ausstellung findet statt im Rahmen des Bonner Saisonstarts und des Rheinischen Kultursommers: [www.saisonstart-bonn.de](http://www.saisonstart-bonn.de) / [www.rheinischer-kultursommer.de](http://www.rheinischer-kultursommer.de)

Mehr Informationen zum Programm im Bonner Kunstverein unter: [www.bonner-kunstverein.de](http://www.bonner-kunstverein.de)

2014

BONN·RHEIN-SIEG·NACHBARN

# termine

08/09

## COMPUTER • INTERNET

### AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg

dienstags, mittwochs und freitags,  
10 - 12 Uhr

Anleitung durch Freiwillige bei PC, Laptop, Internet: 2€ pro Stunde. Bewerbungshilfe für Arbeitssuchende kostenfrei.

### 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 Mehlern

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, (9.9. - 7.10.2014)  
11:15 - 12:45 Uhr

Sie können schon ein bisschen mit dem Computer umgehen, Briefe und E-Mails schreiben, im Internet surfen - aber es fehlt Ihnen an der nötigen Sicherheit? Hier können Sie sich mit anderen austauschen, unter fachkundiger Anleitung Dinge ausprobieren. 5 Termine 40 €

Dienstag und Donnerstag  
Uhrzeit nach Absprache

Moderne Handys und Smartphones können immer mehr. Das macht es manchmal schwierig, sich zwischen

all den Funktionen zurechtzufinden. In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit Ihrem Mobilgerät gründlich und Schritt für Schritt. 40 €

Dienstag und Donnerstag  
Uhrzeit nach Absprache

Computer wieder flott machen - In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihren Computer so aufräumen können und entrümpeln können, dass er wieder schneller und übersichtlicher wird. 40 €

Dienstag und Donnerstag  
Uhrzeit nach Absprache

Der sichere Computer - Lernen, wie Sie Ihren PC so absichern und sich im Web so verhalten, dass Ihnen nichts passieren kann. 40 €

Dienstag und Donnerstag  
Uhrzeit nach Absprache

Online-Banking - aber sicher! Dieser Workshop zeigt Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie die Möglichkeiten des Online-Bankings ohne Risiko nutzen können. 40 €

Dienstag und Donnerstag  
Uhrzeit nach Absprache

Dinge geregelt kriegen - Zeitmanagement und Selbstorganisation mit Hilfe von Computer und Smartphone, aber auch mit ganz altmodischen Hilfsmitteln. 40 €

Donnerstag, (11.9. - 09.10.2014)  
11:15 - 12:45 Uhr

Kaufen und Verkaufen im Internet: eBay, Amazon und mehr - Sie gehen gern auf Schnäppchenjagd? Sie haben den Keller voller Kram, den Sie gern zu Geld machen würden? Das alles geht im Internet! Aber ist das nicht gefährlich? Der Kurs zeigt Ihnen, wie Sie Gefahren vermeiden und den größten Flohmarkt der Welt sicher nutzen können. 5 Termine, 40 €

Dienstag und Donnerstag,  
(9.9. - 9.10.2014)  
9:30 - 11 Uhr

Fotos organisieren und bearbeiten - In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie noch mehr aus Ihren Fotos machen können. Entgelte bei 10 Doppelstd.: 4 Teilnehmer 95 €, 5 Teilnehmer 85 €, ab 6 Teilnehmer 80 €

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

donnerstags, (7.8. - 16.10.2014)  
- Kein Kurs am 9.9.2014 -  
18 - 19:30 Uhr

Internetkurs - Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, die EDV-Grundkenntnisse besitzen. Erläutert werden die Internet-Begriffe, wie z.B. Browser, Symbolleiste, Adressliste etc., ebenfalls erlernen Sie E-Mails zu versenden,

weiterzuleiten und Dateien als Anlage einzufügen. Der Kursleiter ist Herr Kessler. Information und Anmeldung unter 0228-3827 823 Frau Schweinsberg 0228-3827 823 oder eschweinsberg@intra-ggmbh.de, 50,-€/ 10x DoppelStd.

### 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. Termine standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest.

Montag und Donnerstag,  
(4.8. - 28.8.2014), 15 - 16:30 Uhr

Computer, Internet und E-Mail für Fortgeschrittene. 10 Termine, 90 €

Montag und Donnerstag,  
(4.8. - 28.8.2014), 16:45 - 18:15 Uhr

PC-Kurs für Anfänger und Wieder-einsteiger, einschließlich Internet und E-Mail. 10 Termine, 90 €

Samstag, (13.9. und 20.9.2014)  
10 - 12 Uhr

PC-Kurs für Anfänger und Wieder-einsteiger, einschließlich Internet und E-Mail. 36 €

### Johanniter Unfallhilfe

montags, ab 14 Uhr  
Ort: Annaberger Str. 127

PC und Internetkurs für Senioren. Der Inhalt richtet sich nach Interessen der Teilnehmer. Anmeldung erforderlich.

### 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 Dörenstraße e. V.

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

Montag, (8.9. - 10.11.2014)  
14 - 15:30 Uhr

Computer für Einsteiger - Ohne Vorkenntnisse - Hier lernen Sie, sich auf Ihrem Computer zurechtzufinden und ihn nach Ihren individuellen Wünschen einzurichten. 10 Termine, 90 €

Montag, (8.9. - 10.11.2014)  
15:45 - 17:15 Uhr

Internet und E-Mail für Einsteiger - Der Kurs umfasst alle Möglichkeiten von E-Mail professionell und sicher zu nutzen, Informationen im Internet nicht nur suchen, sondern auch finden. 10 Termine, 90 €

Mittwoch, (10.9. - 12.11.2014)  
15:45 - 17:15 Uhr

Fotos organisieren und bearbeiten - In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit Digitalkameras und die vielfältigen Möglichkeiten der Bildbearbeitung kennen. 10 Termine, 90 €

Mittwoch, (10.9. - 8.10.2014)  
17:30 - 19 Uhr

Kaufen und Verkaufen im Internet: eBay, Amazon und mehr - Sie gehen gern auf Schnäppchenjagd? Sie haben den Keller voller Kram, den Sie gern zu Geld machen würden? Das alles geht im Internet! Aber ist das nicht gefährlich? Der Kurs zeigt Ihnen, wie Sie Gefahren vermeiden und den größten Flohmarkt der Welt sicher nutzen können. 5 Termine, 45 €

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

### VHS

Kursberatung EDV unter Telefon  
77-4904/4905

dienstags, 2.9. - 30.9., 10.00 - 13.15 Uhr

Textverarbeitung mit Word 2010 und Windows 10 (50+), VHS in Bad Godesberg, Michaelplatz 5, Raum 11 (EDV), EUR 126,60; Anmeldung erforderlich

dienstags, 9.9. - 14.11.,  
9.00 - 12.15 Uhr (6 Vormittage)

Erste Schritte am Computer im Betriebssystem Windows 7 für Ältere (55+), VHS, Wilhelmstr. 34, Raum 2.06 (EDV), EUR 99,16 Anmeldung erforderlich

Samstag/Sonntag 20./21.9.,  
9.00 - 16.00 Uhr

Wochenendseminar Grundlagen EDV Mit Windows 7, VHS, Wilhelmstr. 34, Raum 2.06 (EDV), EUR 73,22 Anmeldung erforderlich

### 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 Feltens, 2 € pro Stunde, Bitte melden Sie sich kurz bei uns, wenn Sie kommen möchten unter 0228-3827 823 oder persönlich; Offene Tür für Rentner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus

mittwochs, 15 - 15:30 Uhr, PC-Treffen für alle Interessierten mit und ohne PC Erfahrung, Anmeldung erforderlich; 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, Denken und Bewegen, Gemeinsam lernen wir Übungen zur Kraft-, Mobilitäts- und Gleichgewichtsverbesserung. Wir fassen körperliche und geistige Beweglichkeit zu einem Ganzen zusammen, 6 Termine, 24 €, Kurs vom 25.8. bis 29.9.2014; 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

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

montags, 14 - 15 Uhr, Interkulturelle Seniorengymnastik für Frauen; Offene Tür Dörenstraße e. V.

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

Für die Terminangaben übernimmt der Verlag keine Gewähr. Informieren Sie sich gegebenenfalls bei den Anbietern, ob Veranstaltungen stattfinden, ausfallen oder sich zeitlich verschieben. Die Adressen/Tel.-Nr. finden Sie auf der/den Seite(n) 28/29.



# bonn gesund



## Treffpunkt für gesundheitsbewusste Menschen

6. Gesundheitsmesse  
21. September 2014

Stadthalle  
Bonn-Bad Godesberg

60 Vorträge  
100 Aussteller

Eintritt frei



Bonns Oberbürgermeister Jürgen Nimptsch nutzte als Schirmherr die vielfältigen Gesundheits-Checks bei seinem Messerumgang im letzten Jahr.

© Foto: Björn Helpap

Am 21. September findet zum sechsten Mal Bonns größte Gesundheits-, Wellness-, und Fitnessmesse in der Bad Godesberger Stadthalle statt. Von 10 Uhr bis 17 Uhr werden den Besuchern bei freiem Eintritt wieder über 60 interessante Vorträge und Workshops zu den unterschiedlichsten Gesundheitsthemen geboten. Daneben präsentieren sich fast 100 Aussteller mit vielfältigen Angeboten. Wer sich über aktuelle Gesundheitsthemen informieren möchte, ist bei „bonn gesund“ genau richtig.

Anders als andere Gesundheitsmessen, bei denen vorwiegend die ältere Generation angesprochen wird, bietet „bonn gesund“ auch dem jüngeren Publikum einiges, meint Veranstalter Christoph Steinhauer: „Die gesunde Mischung von Schulmedizin, Komplementärmedizin, Selbsthilfe sowie Wellness- und Fitnessangeboten, macht den Reiz aus. Dank dieses erfolgreichen Konzepts ist unsere Messe jedes Jahr gewachsen und hat sich als Treffpunkt für gesundheitsorientierte Menschen etabliert.“ Ein Highlight unter vielen anderen in diesem Jahr ist laut Steinhauer ein Infomobil der Firma „Ich-Oase“, das vor dem Haupteingang der Stadthalle stehen wird. Dort können Besucher kostenlos ein innovatives Tiefenentspannungssystem ausprobieren. Dabei genießen sie eine Shiatsu-Massage, während Licht- und Tonimpulse für eine beruhigende und entspannte Atmosphäre sorgen. „Erstmals bieten wir auch einen „Sing-dich-gesund-Workshop“ an und einen philosophischen Vortrag zum Thema „Kann Philosophie bei Krankheiten helfen?“, so Steinhauer.

Die Themen der weiteren Vorträge reichen unter anderem von gesunder Ernährung, über Knochen- und Gelenksbeschwerden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlafstörungen, Atemnot, Alternativmedizin, psychischen Problemen, Stress-

bewältigung, Gesundheit im Alter und Prävention bis hin zur Inneren Medizin. Unter den rund 100 Ausstellern sind auch wieder über 30 Selbsthilfegruppen wie die COPD-Selbsthilfegruppe, die anlässlich des 17. Deutschen Lungentags unter anderem einen Lungenfunktionstest anbietet. Außerdem dabei sind die Verkehrswacht Bonn, die Deutsche Diabetes-Hilfe, die Interessengemeinschaft Niere, die Hilfe psychisch Kranke e. V., die Rheuma Selbsthilfegruppe und viele mehr.

Neben den Selbsthilfegruppen bieten viele Aussteller kostenlose Gesundheitschecks an: zum Beispiel einen Hörtest, Blutdruckmessung, Fitnessstest, Blutzuckermessung, die Messung des Testosteronwertes und vieles anderes mehr. Wer sich aktiv bewegen möchte, der kann an einem der Aktiv-Workshops teilnehmen. Angeboten werden zum Beispiel Qi Gong, Yoga, Tai Chi, Nordic Walking, Meditation in Bewegung und Sturzprävention.

Kooperationspartner der Messe sind in diesem Jahr wieder Krankenhäuser wie das Universitätsklinikum Bonn, das Malteser Krankenhaus, das Gemeinschaftskrankenhaus sowie viele Ärzte, Heilpraktiker, Fitness- und Wellness-Anbieter aus der Region. Weitere Partner sind die Deutsche Herzstiftung e. V., die Selbsthilfe Schlafapnoe Bonn, die Deutsche Gesellschaft für Mann und Gesundheit e. V. und die Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle Bonn.

Zudem lohnt sich aufgrund des ebenfalls an diesem Wochenende stattfindenden Stadtfestes mit weiteren vielfältigen Angeboten in der Bad Godesberger Innenstadt der Besuch von „bonn gesund“ in der Stadthalle am 21. September ganz besonders.

Auch in diesem Jahr erwartet der Veranstalter Christoph Steinhauer wieder rund 4.000 Besuchern der Stadthalle Bad Godesberg



Barbara Genscher, Schirmherrin der Deutschen Herzstiftung und der Messe „bonn gesund“ im Gespräch mit Veranstalter Christoph Steinhauer.  
© Foto: Björn Helpap

Weitere Informationen zur Messe finden Sie auf der Website des Veranstalters:  
[www.bonn-gesund.de](http://www.bonn-gesund.de)



# Alle Vorträge und Workshops zum Mitmachen:

## Großer Saal (Bühne) Active Zone I

- 11:00 **Sturzprävention**  
Alexandra Wagner, Sporttherapeutin, club 60plus, Bonn
- 11:30 **Qi Gong**  
Beate Blasius, Dipl.-Psych. & Heilpraktikerin
- 12:00 **Yoga-Workshop für Körper und Seele**  
Kerstin Löwenstein, Praxis für Körperpsychotherapie  
Yoga & Gesundheitstraining, Bad Honnef
- 14:00 **Tai Chi**  
Gunnar Siebel, TAI CHI Studio Bonn
- 14:30 **Sing dich gesund – Sing-Workshop**  
Monika Wiese, Musik und Körpertherapeutin, Bonn
- 15:00 **Shaolin Qi Gong – Bewegung – Kraft – Stille**  
Christoph Hasenstab, Heilpraktiker f. Psychotherapie,  
Neunkirchen-Seelscheid
- 15:30 **Tibetisches Heilyoga Lu Jong – Meditation in Bewegung**  
Dr. phil. Rodica Meyers, Yuthok Zentrum Bonn

## Outdoor (Kurpark) Active Zone II

- 14:00 **Nordic Walking**  
Walter Omsels, Nordic Walking Union, Bad Godesberg

## Parksaal I Ernährung

- 10:00 **Bluthochdruck – richtige Ernährung und Lebensstil nehmen den Druck**  
Dr. Maria Ebert-Joisten, Dipl. Oecotrophologin  
und TCM-Ernährungsberaterin, Bonn
- 10:30 **Ernährungsumstellung – Der Weg zum langfristigen Erfolg**  
Yannik Lengenber, Valeo Studio Bonn
- 11:00 **Sauberes Trinkwasser – bessere Lebensqualität?**  
Johannes Kritten, berafit – Natürlich gesund!
- 11:30 **Sind Diäten bei Magen-Darm-Erkrankungen sinnvoll?**  
PD Dr. med. Christian Scheurle, Ev. Kliniken Waldkrankenhaus, Bonn
- 12:00 **Gerstengras – natürliches Lebensmittel zur Stärkung körperlicher und geistiger Fitness**  
Johannes Roll, Geschäftsführer jomu, Steinhagen
- 12:30 **Einfach clever kombinieren – Essen, was fit hält**  
Gisela Ruhmann-Adolph, Dipl.oec.troph.,  
Heilpraktikerin (Psychotherapie), Bonn
- 13:00 **Mittagspause**

## Parksaal I Knochen und Gelenke

- 14:00 **Moderne Hilfen bei Fuß- und Gelenkschmerz**  
Lutz Klasen, rahm Zentrum für Gesundheit, BN
- 14:30 **Rückenschmerzen und Sitzen**  
Andrea Lazarev, Physiotherapeutin, Bonn
- 15:00 **Schulterprobleme: Diagnostik und Therapie**  
Dr. med. Marcus Raum, Chefarzt Orthopädie & Unfallchirurgie,  
Helios Klinik, Siegburg
- 15:30 **InterX – der TURBO in Schmerztherapie, Sport und Reha**  
Gunther Steinmetz, NRG InterX, Marsberg
- 16:00 **Konservative Behandlung von Bandscheibenvorfällen**  
Marcel Janke, Physiotherapie u. Rückenschmerzzentrum, Bonn
- 16:30 **Wenn Nerven nerven – Chronische Schmerzen und Schmerzgedächtnis**  
Dr. rer. Nat. Christian Haberlandt, bomedus, Bonn

## Parksaal II Symposium: Symposium: Herz und Lunge

- 10:20 **Begrüßung und Moderation Wilhelm Außem,**  
Schlafapnoe Bonn (SAB), SAB BN
- 10:30 **Versorgung der Organe mit Sauerstoff aus HNO-Sicht**  
Prof. Dr. med. Ramin Naim, HNO-Praxis, Bonn
- 11:00 **COPD – Ursachen und Diagnostik**  
Prof. Dr. med. Dirk Skowasch, Med. Klinik II, Uniklinik Bonn
- 11:30 **COPD-Therapie**  
Dr. med. Martin Buchenroth, Ev. Kliniken Johanniter-  
krankenhaus Bonn
- 12:00 **Gesunder Schlaf – Eine Reise durch die Nacht**  
Dr. med. Jörg Abel, Praxis für Innere Medizin, Bonn
- 12:30 **Gefährliches Schnarchen – Erkennen und Behandeln**  
PD Dr. med. Stefan Pabst, Malteser Krhs. Seliger Gerhard, Bonn
- 13:00 **Mittagspause**

## Parksaal II Symposium: Herz und Lunge

- 14:00 **Grußwort und Einführung**  
Barbara Genscher, Schirmherrin der Deutschen Herzstiftung
- 14:10 **Risiken bei Sauerstoffunterversorgung der Augen**  
Dr. med. Karsten Paust, Augenarzt, St. Johannes Hospital
- 14:40 **Herz in Not in Folge von Herzkranzgefäßverkalkung**  
Dr. med. Günther Neuhaus, Gefäßchirurg, Bonn
- 15:10 **Medikamente bei Herzschwäche**  
Prof. Dr. med. Jörg O. Schwab, Med. Klinik II, Uniklinik Bonn

- 15:40 **Leben mit Typ 2 Diabetes**  
M. Hembrock, Dr. med. N. Nolden, Diabeteszentrum  
Malteserkrankenhaus, Seliger Gerhardt, Bonn/Rhein-Sieg
- 16:10 **Neurologische Erkrankungen und Schlaf**  
Dr. med. A. Spottke, Leiterin Schlaflabor der Uniklinik Bonn
- 16:40 **Schlusswort**  
Außem/Steinhauer

## Brunnensaal Komplementärmedizin

- 10:00 **Atmen als Balsam für Körper und Seele**  
Gabriele Pieper, Atemwerkstatt Bonn
- 10:30 **Keramische Implantate als biologische Alternative zu wurzeltoten Zähnen**  
Bernd Milbrodt, Zahnarztpraxis Haentjes & Milbrodt, Bonn
- 11:00 **Wenn es rauscht, klingelt oder klopft: Endlich Ruhe im Ohr – Tinnitus-Atemtherapie nach Holl**  
B. Kader, Praxis f. Tinnitus- Atemtherapie und  
Stressmanagement, Königswinter
- 11:30 **Hilft Philosophie in der Krankheit?**  
Markus Melchers, Philosophischer Praktiker, Sinn auf Rädern, Bonn
- 12:00 **Energie und Vitalität steigern mit der Traditionellen Tibetischen Heilkunst**  
Dr. phil. Rodica Meyers, Yuthok Zentrum Bonn
- 12:30 **Biologische Krebstherapie**  
Manuela Strähle, Naturheilpraxis, Bonn
- 13:00 **Mittagspause**

## Brunnensaal Psyche

- 14:00 **„Achtsamkeit“ – Der Schlüssel zu mehr Wohlbefinden**  
Juliane Widmaier, StEP – Stressmanagement, Meckenheim
- 14:30 **Welche Bedeutung haben Beziehungen für die Gesundheit**  
Ines Bloeb, Heilpraktikerin, Gestalttherap. u. Coach, Bonn
- 15:00 **Noch Stress oder schon Burnout? – Zeichen erkennen und frühzeitig handeln**  
Heike Kruse, Institut f. Stressmanagement u. Burnout-Prävention, Köln
- 15:30 **Mediensucht – Unterschätzte Gefahr für Kinder- u. Jugendliche**  
Maryam Boos, Dipl. Psychologin, Netzwerk Rheinland
- 16:00 **Depression im Alter: Möglichkeiten zur Prävention und Behandlung**  
Prof. Dr. R. D. Hirsch, Facharzt für Nervenheilkunde,  
Geriatric u. Psychoanalyse, Bonn
- 16:30 **Bindungsstörungen früh erkennen und gezielt helfen**  
Elvira Chevally, Köln-Bonner Akademie f. Psychotherapie, Bonn

## Tagungsbüro Gesundheit im Alter/Prävention

- 10:00 **Die private Notfallmappe: Testament, Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und mehr**  
Petra Mellinghoff, Privatbüro Plus, Bonn
- 10:30 **Sinnvolles Zubehör für Ihre Hörsysteme**  
Dominik Huppertz, Kötting Hörakustik GmbH & Co. KG
- 11:00 **Lyric – das erste 100% unsichtbare und duschresistente Hörgerät der Welt**  
Karl-Heinz Leuchten, Lyric Spezialist, Firma Phonak für  
Vitakustik Hörgeräte in Bonn
- 11:30 **terzo Gehörtherapie – denn Hören ist Kopsache**  
Katja Stahn, Hörakustikmeisterin terzo Zentrum Bonn
- 12:00 **Entlastungsangebote für pflegende Angehörige**  
Christian Kloy, Home Instead Seniorenbetreuung, BN
- 12:30 **Audiotherapie – der Personal Trainer zum besseren Hören und Verstehen**  
Patricia Lista, Audiotherapeutin & Hörtrainerin,  
Becker Hörakustik, Bonn
- 13:00 **Mittagspause**

## Tagungsbüro Innere Medizin/Prävention

- 14:00 **Chronische Migräne – Neue Therapieformen**  
PD. Dr. med. M. Lippert-Grüner, Ambulantes Neurologisches  
Reha-Zentrum (ANR), Bonn
- 14:30 **Warum Bewegung uns körperlich und geistig gesund hält**  
Lea Limbach, Dipl.-Ergotherapeutin, ITZ, Bonn-Bad Godesberg
- 15:00 **Personalisierte Krebstherapie**  
Prof. Dr. med. P. Brossart, Uniklinikum Bonn
- 15:30 **Darmkrebs ist vermeidbar: Strategien der Darmkrebsprävention**  
Prof. Dr. med. F. L. Dumoulin, Gemeinschaftskrankenhaus, BN
- 16:00 **Schluckbeschwerden, Herzrasen, Haarausfall – Ist die Schilddrüse schuld?**  
Prof. Dr. med. Holger Palmedo, Gemeinschaftspraxis  
Kaiser-Passage, Kompetenznetz Schilddrüse, Bonn
- 16:30 **Wohnraum barrierefrei gestalten – Neubau oder Altbau im Bestand**  
Gisbert Weber, BONACCURA GmbH, BN

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

## Bonn-Dottendorf Sommerfest Domizil am Venusberg

So., 24. August 2014

Mit • Tanz • Kulinarische Überraschungen • Kleinkunstmarkt

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

dienstags, 9 - 11:30 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, 9:30-10:30 Uhr, GTV Sturzprophylaxe/Gleichgewichtstraining; 3 € (Mitglieder) bzw. 6 € (Nichtmitglieder) pro Std.; Offene Tür Dürenstraße e. V.

dienstags, 9:15 - 10 Uhr, QiGong für Anfänger und Menschen mit Handicap (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, 14 Termine, Kosten: 100 €, Kostenübernahme durch Krankenkasse möglich; 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 Seniorenwohnenzentrum Haus Dottendorf

dienstags, 13:15 - 15 Uhr, Ganzkörpertraining auf der Matte. Beginn: alle 15 Minuten. Einheit jeweils 45 Minuten; Rehasport Bonn Zentrum e. V.

dienstags, 15 - 15:45 Uhr, Rundum Gesundheitsgymnastik, ab Januar 20€ pro Kursus. Kursus pausiert vom 15.7. bis 5.8.2014; Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem

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

dienstags, 15-15:45 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, Kursusdauer: 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 - 11 Uhr, Gymnastik mit Frau Nussbaum; Senioren-Begegnungsstätte Limperich

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, 59,70€

für 12 Termine (43,62 € ermäßigt); TentZn - Haus der Begegnung

donnerstags, 10:30 - 12 Uhr, „Sport in der Krebsnachsorge“ vom Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e. V. Funktionelle Gymnastik besonders für Problembereiche, Entspannung, kleine Spiele. Anmeldung bei Frank Larsen, (0228) 40 36 726; 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 etwas „Gutes“ tun wollen. Schnupperstunde kostenlos. Entgelt je Kursus: bis 9 Teilnehmer 25 €, ab 10 Teilnehmern 20 €; Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem

freitags, 8 und 9:45 Uhr, Ganzkörpertraining auf der Matte. Jeweils 45 Minuten; Rehasport Bonn Zentrum e. V.

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, 11 - 12 Uhr, Fit bis ins hohe Alter, Gymnastik für Senioren unter autorisierter Leitung, Anmeldung unter: 0228 168 90 239; SeniorenNetzwerk Stammheim

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 Kursus 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 inklert, Anmeldung bei Frau Renate Klucker 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€ Mindestverzeher. 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.

## Rheinischer Kultursommer 30. Internationale Stummfilm-tage - Bonner Sommerkino

7. Aug. bis 17. Aug. 2014  
Filmbeginn ist jeweils um 21 Uhr, Einlass ab 19 Uhr.

Arkadenhof der  
Universität Bonn  
Regina-Pacis-Weg 3  
53113 Bonn

mittwochs, 20 - 21:30 Uhr, Volkstanzgruppe Poppelsdorf, Tel. 02 28/21 08 14; Johannes-Schule, Refeusstraße, 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

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 1. Mittwoch, 14 - 15:30 Uhr, Spazieren und Wandern in der Gruppe, mit anschließender Einkehr. Leitung: Marlene Böse; AWO Ortsverein Siegburg e. V.

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

### ENTSPANNUNGSÜBUNGEN

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

montags, 9:15-10:15 Uhr, „Der erfahrbare Atem“ - nach Prof. Ilse Middendorf, Leitung: Frau Dr. phil. Margret Causemann, Entgelt: 65€; Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem

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

montags, 10:30-12 Uhr, QiGong, Entgelt: 91€; Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem

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

montags, ab 11 Uhr, QiGong, 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, QiGong 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

mittwochs alle 14 Tage, 18 - 19 Uhr, Meditation; 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, Feldenkrais-Gruppe mit Frau Räderschmidt, 10 Abende 110 €; *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

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

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

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

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

**GEDÄCHTNISTRAINING**

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

montags, 10 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, 10:30 - 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 Pflegestift 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, 17 – 18:30 Uhr, Skat; *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

jeden 2. und 4. Montag, 19 – 21:30 Uhr, gemeinsam Schach lernen und spielen; *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

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

dienstags, 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: eschweinsberg@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 seien; *Begegnungsstätte CLUB, St. Augustin*

jeden 1. Dienstag, ab 14:30, Boule nach allen Regeln der Kunst unter Anleitung. Um Anmeldung wird gebeten; *SeniorenNetzwerk Stammheim*

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 Stammheim*

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

jeden 2. Dienstag, 15 - 18 Uhr, Spielesachmittag; *SeniorenNetzwerk Stammheim*

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, 19 - 22 Uhr, Skat Club.. Neue Mitspieler gerne willkommen; *AWO Ortsverein Bonn-Stadt e.V.*

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

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

mittwochs, 14 - 16 Uhr, Bingo, 1,50 € pro Karte; *AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg*

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 O 22 24/94 17 32; *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

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

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

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

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*

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

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

freitags, 15 - 16 Uhr, Bingo; *Seniorenzentrum Theresienau e.V.*

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

jeden 2. Freitag, 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, Malkurs mit Acrylfraben, 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 Dürenstraße e.V.*

montags, 17 - 18:30 Uhr, Tusche-Malen; *Offene Tür Dürenstraße 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, 6 Termine 30 €; *Caritas-Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

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*

Adressen der Anbieter: Seiten 28/29

Guter Schlaf kommt von unten



**AUNOLD**  
Orthoschlaf

Berliner Freiheit 7  
53111 Bonn  
0228 - 96 15 83 40

Hohenzollernring 103  
50672 Köln  
0221 - 788 79 799

www.aunold.de

• Lattenroste • Matratzen • Schlafsysteme • Betten

AUNOLD Orthoschlaf  
zertifiziert von der  
Aktion Gesunder Rücken e.V.  
für kompetente und  
rückengerechte Fachberatung.

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. Kursbeginn: 5.9.2014; *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*

montags, alle ungeraden Wochen, ab 19:30 Uhr, Gemeinsang-Chor; *Begegnungsstätte „St. Jakob und St. Ägidius“*

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 Rüingsdorf, Leitung: Herr Kirchner; *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

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

jeden 1. Dienstags, 16 - 18 Uhr, Singen für Menschen mit Demnz; *LeA-Treff*

dienstags, ab 19:30 Uhr, Kleiner Chor Bad Godesberg mit Herrn Dünkemann. Monatsbeitrag 12,50 €; *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 Seniorenwohntzentrum 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 Mu-

sikerIn, die/der uns ehrenamtlich auf dem (bereits vorhandenen) Klavier begleitet. Statt Klavierbegleitung käme auch die Gitarre oder das Schifferklavier in Frage; *AWO Ortsverein Bonn-Stadt e. V.*

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

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

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

## MUSIZIEREN

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, 56 €; *Tenten - Haus der Begegnung*

## THEATER

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*

## HANDARBEITEN/TÖPFERN

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

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

jeden 1. und 3. Dienstag, 14 - 16 Uhr, 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. Stoffdruck mit Schablonen. Eigenes Material mitbringen oder es entstehen Materialkosten, 2 €. 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

mittwochs, 15 - 18 Uhr, Basteln zu Gunsten der Aktion „Siegburg für Kinder“; *AWO Ortsverein Siegburg e.V.*

jeden 3. Donnerstag, 14 - 16:30 Uhr, Bastelkreis, Kreativität entdecken und entfalten. 26.6. und 17.7. Perlennachmittag. Material bitte selber mitbringen, sonst entstehen Materialkosten; *Begegnungsstätte CLUB*

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 für Menschen mit Demenz im Nachbarschaftstreff Pennenfeld; *LeA-Treff*

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

jeden 2. Freitag, ab 16 Uhr, gemeinsam frische Waffeln backen; *Haus auf dem Heiderhof*

## SPRACHEN

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

montags, 9:30 Uhr, Italienisch für Fortgeschrittene, mit Frau Paola 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. Ditte, Übersetzerin, stellvertr. Referatsleiterin i.R. (Deutscher Bundestag); *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

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

mittwochs, 10 - 11:30, Französische Konversation mit Grammatik, mit Frau Blandine Süßmuth. Entgelt nach Teilnehmerzahl; *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

mittwochs, 14 - 17 Uhr, Play reading, mit Frau Sue Petri. 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*

jeden 4. Dienstag, 14:30-16:30 Uhr, Literaturkreis, im Gemeinschaftsraum der GAG, Moses-Hess-Str.74; *SeniorenNetzwerk Stammheim*

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*

## 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, Ernährung bei Osteoporose, 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*

jeden 2. Montag, ab 16 Uhr, Märchenstunde; *Haus auf dem Heiderhof*

## 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*

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, freitags kein Salatangebot mehr. 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) 350 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 € Komplettenü

# 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



## DIE KUNST, DAS ALTER ZU GENIESSEN

### DOMIZIL AM VENUSBERG

- ▶ 32 Wohnungen 42 - 93 m²
- ▶ hausinterner 24-h-Pflegedienst
- ▶ ambulanter Pflegedienst im Bonner Raum
- ▶ Essen auf Rädern
- ▶ 31 stationäre Pflegeplätze
- ▶ individuelle Betreuungskonzepte



Luisenstraße 146  
53129 Bonn-Kessenich  
tel. (0228) 9762-0  
www.vecura.de  
info@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

Mit Ihrer Anzeige in

**aktiv TERMINE**  
erreichen Sie über

**25 000**  
interessierte  
**Leser**  
(02 28) 55 90 20



**PFLEGEWERK BONN HAUS ST. AGNES**

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

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

Graurheindorfer Straße 151 - 53117 Bonn-Castell

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

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. Nachtschicht 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 Dürenstraße 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 Dürenstraße e.V.*

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

dienstags, 14:30 - 16:30 Uhr, Dienstagscafé, 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 - 18:30 Uhr; 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*

mittwochs, 14 - 18 Uhr, „Kaffeeklatsch“; *AWO Ortsverein Siegburg e.V.*

jeden 2. Mittwoch, 15 - 17 Uhr, Erzählcafé, Gesprächstreff zu allen Themen. Ort: Anrather 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 3. Donnerstag, 15 Uhr, Kaffee Nachmittag des VDH; *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

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, geselliger Nachmittag mit „Kaffeeklatsch“; *AWO Ortsverein Siegburg e.V.*

freitags, alle 14 Tage, 15 - 16:30 Uhr, Markuskaffee, 3€; *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.*

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

jeden 3. Sonntag, 15 Uhr, Sonntagscafé; *AWO Ortsverein Bonn-Stadt e. V.*

#### SONSTIGES

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

werktags, 14 - 17 Uhr, Offene Bücherei; *Senioren-Begegnungsstätte Limperich*

montags und donnerstags, ab 14 Uhr, Hausaufgabenbetreuung durch Senioren; *AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg*

dienstags, 11 - 18 Uhr und donnerstags, 15 - 18 Uhr, Betreuungsangebot für Menschen mit Demenz, bei Kaffee und Kuchen Kontakte knüpfen und neue Menschen kennenlernen; *LeA-Treff*

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 Stammheim*

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*

donnerstags, ab 14 Uhr, Krabbelgruppe, für Großeltern und Enkel; *AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg*

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

#### BERATUNG

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

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

montags, 14 - 16 Uhr, Beratung für Senioren und deren Angehörige. Protaberatung 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, 14-16 Uhr und donnerstags, 14 - 17 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, 14 - 15:30 Uhr, Seniorenberatung SPOTS; *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

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

jeden 1. und 3. Mittwoch, 15 - 16 Uhr, Beratung für Senioren; *SeniorenNetzwerk Stammheim*

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 teilstationären 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*

#### 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.*

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

jeden 2. Dienstag, 19:30 - 21 Uhr, Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit dementiellen Erkrankungen. Fachlich begleitet. 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 SE-KIS), Lotharstr. 95*

#### GESPRÄCHSKREISE

jeden 2. 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 gemühtlicher Atmosphäre, Anmeldung erforderlich; *Karin Schneider GepflegtPflügen*

### Rheinischer Kultursommer

# Siegburg live Marktplatz

Bis 20.8.2014

Handgemachter Rock und Pop unter freiem Himmel:  
„Siegburg live“ ist DIE sommerliche Attraktion  
in der Siegburger Innenstadt.

Die Open Air-Reihe, die nun zum vierten Mal stattfindet, möchte auch in diesem Jahr wieder zum beliebtesten Sommer-Treffpunkt in der Region werden. Mitten auf dem Marktplatz, immer mittwochs ab 19 Uhr, können Sie Live-Musik in lockerer Atmosphäre genießen, mit Freunden und Bekannten feiern und entspannen -

das ist der Leitgedanke der Veranstaltungsreihe.

Der Eintritt ist frei.

[www.rheinischer-kultursommer.de](http://www.rheinischer-kultursommer.de)

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

jeden 1. Mittwoch, 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, Klaufreunde, 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., Regionalgrup-

pe 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, Angebot für Menschen mit beginnender 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“*



# KUNST!RASEN

23.8. Unheilig  
24.8. Parov Stelar Band  
31.8. Klassik!Picknick  
5.9. The BossHoss  
7.9. Adel Tawil



**Kultur erleben**  
22.8. bis 7.9.2014

**8 WACHTBERGER KULTURWOCHE**

## Minigolf und Einkehrhaus Trimborn



**In den NRW-Ferien ab 10 Uhr geöffnet**

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**  
Brieberichsweg 2, 53604 Bad Honnef,  
Tel. 02224/93960
- **Cura Krankenhaus Bad Honnef**  
Schülgengasse 15, 53604 Bad Honnef,  
Tel. 02224/79332
- **Curanum Residenz**  
Kurhausstr. 45, 53773 Hennef,  
Tel. 02242/9300
- **Ev. 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
- **Gedenkstätte „Landjuden an der Sieg“**  
Bergstraße 9, 51570 Windeck-Rosbach  
Tel. 02241/132928
- **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 Ruppichterorth,  
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-schuet.de
- KoKoBe**  
Gerhart-Hauptmann-Str. 2, 53819 Lohmar,  
Tel. 02246/15400
- Krankenhaus zur Hl. Familie**  
Klosterstr.2, 53332 Bornheim-Merten,  
Tel. 0170/7339604
- Kreishaus Siegburg**  
Kaiser-Wilhelm-Platz 1, 53721 Siegburg,  
Tel. 02241/133043
- Kurhaus Wohnresidenz**  
Kurhausstr. 27, 53773 Hennef,  
Tel. 02242/8806625
- Meys Fabrik**  
Beethovenstr. 21, 53773 Hennef,  
Tel. 02242/914467
- Mawis Care Zentrale**  
Schützenstr. 5, 53773 Hennef-Geistingen,  
Tel. 02242/91800-80
- Pflegedienst Can Activ**  
Bahnhofstr. 19, 53783 Eitorf,  
Tel. 02243/845530
- Querwaldein e.V.**  
Schärfginstr. 48, 50937 Köln,  
Tel. 0228/5344456
- Rathaus Bad Honnef**  
Rathausplatz 1, 53604 Bad Honnef,  
Tel. 02224/184140
- Rathaus Troisdorf**  
Kölnerstr. 176, 53840 Troisdorf,  
Tel. 02241 2503133
- Seniorenbüro Aktiv Dr. Molly Haus**  
Kirchweg 1, 51570 Windeck,  
Tel. 02682 952117
- SeniorenNetzwerk Köln**  
Oskar-Jäger-Str. 101-103, 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



Sra „Wakemia“, großer Doppellöffel mit Frauenkopf, Liberia, westliche We-Region, Belewale, um 1930

# Afrikanische Meister in der Bundeskunsthalle

Kunst der Elfenbeinküste

Bis zum 14. September 2014

von Doris Regina Gothe

Die Bildwerke afrikanischer Völker wurden lange Zeit als hässliche „Fetische“ angesehen, bis namhafte Künstler Anfang des 20. Jahrhunderts - allen voran die Expressionisten und Kubisten - ihre Ausdruckskraft entdeckten und sich fasziniert von ihnen inspirieren ließen. Trotzdem hielt sich der „Fetisch“ lange in den Köpfen. Nach der Dekolonisierung waren solche Zuschreibungen nicht mehr gesellschaftsfähig. Es hieß sodann, diese Kunst sei religiös motiviert, in dem Sinne eigentlich keine Kunst, sondern Gebrauchsgegenstand für den Kult, individuelle Merkmale seien nicht zu unterscheiden und auch von keinerlei Bedeutung. Und tatsächlich, auf den ersten Blick wirken die Bildwerke nicht nur für den europäischen Betrachter relativ schematisiert, die Motive wiederholen sich. Ethnologen können sie ganz bestimmten Kulthandlungen zuordnen.



Meister der Hahnenkammfrisur, „kodal“ Maske mit Hörnern, Côte d'Ivoire, zentrale Senufo-Region, um 1900

Obwohl letzteres nicht falsch ist, zeigt die Bundeskunsthalle in Bonn in ihrer Ausstellung: „Afrikanische Meister – Kunst der Elfenbeinküste“ jetzt ganz neue Aspekte. Nach jahrelangen kunstethnologischen Forschungen ist es gelungen, ganz individuelle Künstlerpersönlichkeiten aus verschiedenen Volksgruppen und unterschiedlichen Zeiträumen zu identifizieren, die jetzt vorgestellt werden. – Und plötzlich tut sich für den Betrachter eine ganz neue Welt auf. Es ist faszinierend, mit Hilfe der erläuternden Texte die Werke dieser Künstler zu entdecken und zu vergleichen. Unterschiede sind für den Laien klar erkennbar, ja selbst Ar-

beiten von Schülern und Nachfolgern kann man identifizieren. Auf einmal erscheinen die Werke nicht mehr schematisch und schon gar nicht eintönig, sondern höchst lebendig und individuell. Es lohnt sich, darauf zu achten.

Rund 200 Objekte von etwa 40 Bildhauern werden gezeigt. Sie stammen aus führenden Museen in der ganzen Welt. Begleitende Filme zeigen Kulthandlungen und die Arbeitsweise der Schnitzer. Wenn man dann noch einen Blick in die Vitrinen mit den Werkzeugen wirft, kommt man aus dem

Staunen nicht mehr heraus.

In einem gesonderten Raum werden auch einige Skulpturen von modernen Künstlern von bemerkenswerter Ausdruckskraft gezeigt. Sie verdeutlichen, dass die kreative Kraft der afrikanischen Bildhauer keineswegs erschöpft ist.

Wie immer, gibt es ein interessantes Begleitprogramm und Mitmachkurse, vor allem für Kinder und Jugendliche.

**Kunst- und Ausstellungshalle der Bundesrepublik**  
Friedrich-Ebert-Allee 4, 53113 Bonn  
Tel. +49 228 9171-200  
info@bundeskunsthalle.de

**Öffnungszeiten:**

Montag geschlossen  
Dienstag und Mittwoch 10 bis 21 Uhr  
Donnerstag bis Sonntag 10 bis 19 Uhr  
und an allen Feiertagen, auch denen,  
die auf einen Montag fallen

Münsterplatz in Bonn

# Tag des Friedhofs

Sa., 20.9.2014, 11-16 Uhr

Das Motto: An-denken, Vor-denken, Ge-denken

## ■ August-Macke-Haus

Freitag, 26.9. bis Sonntag, 25.1.2015,  
Das (verlorene) Paradies – Expressio-  
nistische Visionen zwischen Tradition  
und Moderne. Aus Anlass des 100. To-  
destages von August Macke.

## ■ AWO Nachbarschaftszen- trum Friesdorf

Donnerstag, 14.8. ab 13 Uhr  
Ausflug zur Sieg · Anmeldung erforderlich.

dienstags, alle 14 Tage, 26.8. - 23.9., ab 15 Uhr  
Englische Konversation · Anmeldung  
erforderlich. 5 €.

Donnerstag, 28.8. ab 14 Uhr  
Ausflug: Rund um die Uni · Anmeldung  
erforderlich.

Donnerstag, 11.9. ab 15 Uhr  
Vortrag: Vorsorgende Verfügungen.

## ■ AWO Ortsverein Bonn-Stadt e.V.

Samstag, 2.8. ab 11 Uhr  
AWO-Sommerfest · Die Männerreih Bonn-  
Tannenbusch organisiert das beliebte Fest.

Mittwoch, 3.9. ab 15 Uhr  
Frischer Zwiebelkuchen, gebacken von  
Hanna Hinsen und Federweißer · Stück  
Zwiebelkuchen 1,50 €, Glas Federwei-  
ßer 1 €.

Mittwoch, 17.9. ab 14 Uhr  
Das „Modemobil“ zu Besuch im Lotte-  
Lemke-Haus · Zeitlose Mode klassisch  
und sportlich, für alle Gelegenheiten.

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

Freitag, 8.8. und 5.9., ab 12:30 Uhr  
Gaumenfreuden · „Meisterköchin“ –  
Frau Schäfer und ihr Team zaubern ein  
3-Gänge-Menü. Rund 6 Euro (abhängig  
von der Anzahl der Teilnehmer und vom  
Gericht). Anmeldung erforderlich bis 3  
Tage vorher. 6 €.

Mittwoch, 13.8., ab 15 Uhr  
Eis auf Heiß – Waffeln mit Vanilleeis und  
roter Grütze · Anmeldung erforderlich  
bis zum 11.8.2014.

Montag, 18.8., ab 10 Uhr  
Vortrag: Rollatorennutzung mit öffent-  
lichen Verkehrsmitteln · Treffpunkt: Hal-  
testelle Wilhelmsplatz Richtung Innen-  
stadt. Anmeldung erforderlich.

Freitag, 22.8., ab 18 Uhr  
Hofkultur: Chansonabend mit „Grün  
und Huth“ · 8 €, Ermäßigt 6 €.

Sonntag, 24.8., ab 13 Uhr  
Fest der Kulturen · Erkunden Sie, was  
sich in der Nachbarschaft der Begeg-

nungsstätte so tut. Buntes Bühnen-  
programm und allerlei kulinarischen  
Genüssen aus aller Welt.

Donnerstag, 28.8., ab 12:30 Uhr  
Sommerschmaus · Zu Wildlachs ser-  
vieren wir Blattspinat und Reis oder  
Kartoffeln. Kosten in der Einrichtung  
erfragen. Anmeldung erforderlich bis  
zum 11.6.2014.

Montag, 1.9., ab 15:30 Uhr  
Vortrag: Ein Ausweis für alle Senioren?  
– Der Schwerbehindertenausweis –  
Referentin: Seniorenberaterin Wiebke  
Standfuß · Information und Hilfe beim  
Zusammenstellen der Unterlagen.

Montag, 8.9., ab 15:30 Uhr  
Vortrag: Wunderbare Eifel · Erheitern-  
des und Kurioses neben vielerlei Wis-  
senschaftlichem zur Eifel. Wir servieren  
Nusskuchen wie von Heino.

Donnerstag, 11.9., 11 - 18 Uhr  
Spätsommergold – Ausflug in die Eifel  
Der Bus bringt Sie dann zum Kloster  
Maria Laach. Mit Einkehr im Biergarten  
oder Restaurant des Seehotels. Anmel-  
dung erforderlich bis zum 5.9.2014.

Mittwoch, 17.9. ab 14 Uhr  
Prummetaat und Bingo · Karin Schilling  
lädt in die entspannte Bingorunde mit  
Pflaumenkuchenpause, Sahneschlacht  
und kleinen Gewinnen. 1,50 €.

Samstag, 20.9. 20 - 22 Uhr  
Vortrag: „Welcher Wein zu welchen Spei-  
sen?“ Grundlagen und Übungen – mit  
Herrn Wolf · Bitte bringen Sie 2 Weinglä-  
ser mit. 19,10 €, Ermäßigt 15,20 €.

Mittwoch, 24.9. ab 17 Uhr  
Smartphonennutzung leicht gemacht ·  
Der Workshop richtet sich an alle Ein-  
steiger in die Welt der „Wischtelefo-  
ne“. Anmeldung erforderlich bis zum  
17.9.2014. 3 €.

Samstag, 27.9., ab 15 Uhr  
Ausstellungseröffnung: Venezianische  
Impressionen – SARMITE CAUNE · Ein-  
führung und Eröffnung durch Dr. Hei-  
drun Wirth. Der Verein zur Förderung  
der russischen Kultur in Deutschland  
lädt anschließend zu einem kleinen  
Imbiss bei musikalischer Unterma-  
lung am Klavier. Spenden erwünscht.  
Ausstellung läuft bis zum 18.10.2014.

## ■ Begegnungsstätte CLUB

Mittwoch, 27.8. ab 14:30 Uhr  
Grillfest vor dem CLUB – Referentin: Saba-  
na Epple · Jedes Jahr im Sommer findet  
das allzeitbeliebte Grillfest vor der Tür des  
CLUBs auf dem Karl-Gatzweiler Platz statt.  
Anmeldung erforderlich. 12 €.

freitags, 5.9. - 26.12., 12 - 13 Uhr  
Höfische und historische Tänze – Sept.  
bis Dez. 2014 · Tanzen wie an könig-  
lichen Höfen. Schreittänze, einfache  
Kreistänze, Reihentänze, langsame,  
beschwingte, lustige Tänze. Für jeden  
ist etwas dabei. Monatlich 16,20 €.

Mittwoch, 24.9. ab 14:30 Uhr  
Vortrag: MitMachNachmittage – Referen-  
tin: Sabina Epple · Informationen und  
Tipps über verschiedene Themen in den  
Bereichen Ernährung und Bewegung.

## ■ Brühler Schlosskonzerte

Freitag, 22.8. ab 20 Uhr  
Zwei Arten, leb' wohl zu sagen – Zum  
Dank an Hans-Peter Krämer nach 22  
Jahren Vorstandsvorsitz · Haydns „45“  
und Beethovens „Nr. 1“ · Ort: Schloss  
Augustusburg, Treppenhaus.

Samstag, 23.8. ab 20 Uhr  
Streng vertraulich – Philharmonia Quar-  
tett Berlin · „Philharmonia“ ist eines der  
weltweit besten Quartette. Ort: Schloss  
Augustusburg, Treppenhaus.

Sonntag, 24.8. ab 20 Uhr  
Der Meister und sein Zaublerlehring –  
TrioVanBeethoven · Gegenüberstellung  
von Klaviertrios aus der Feder des Meis-  
ters Joseph Haydn und aus der sei-  
nes Zaublerlehrings Ludwig van Beet-  
hoven. Ort: Schloss Augustusburg,  
Treppenhaus.

Montag, 25.8. ab 20 Uhr  
Göttlich! – Linos Ensemble · Es nennt  
sich nach dem griechisch-antiken Gott  
der Rhythmik und der Melodie. Ort:  
Schloss Augustusburg, Treppenhaus.

Dienstag, 26.8. ab 20 Uhr  
Explosion der Leidenschaft – Köl-  
ner Kammerorchester | Als Dirigent  
und Solist agiert Lars Vogt, einer  
der führenden Pianisten seiner Ge-  
neration. Ort: Schloss Augustusburg,  
Treppenhaus.

Mittwoch, 27.8. ab 20 Uhr  
Unvergleichlich – Kit Armstrong, Klavier  
Die quasi Unvergleichlichkeit von Mo-  
zart und Haydn in einem so spannenden  
wie lehrreichen Programm. Ort: Schloss  
Augustusburg, Treppenhaus.

Donnerstag, 28.8. ab 20 Uhr  
Vom Vater und seinen Buben – Gemein-  
sam mit der deutsch-japanischen Gei-  
gerin Midori Seiler, gastiert Concerto  
Köln in Brühl mit einem frühklassischen-  
klassischen Programm. Ort: Schloss Au-  
gustusburg, Treppenhaus.

Freitag, den 29.8. ab 20 Uhr  
Wenn der Vater mit dem Sohne – Chris-  
toph Prégardien, Tenor | Julian Prégardien,  
Tenor. Vater und Sohn präsentie-  
ren sich mit dem Pianisten und Kom-  
ponisten Michael Gees. Ort: Schloss  
Augustusburg, Treppenhaus.

Samstag, 30.8. und Sonntag, 31.8.,  
ab 19:30 Uhr

Vorhang auf! – „Die vereitelte Untreue“  
Hob. XXVIII:5, Burletta per musica  
in zwei Akten · In dieser Saison steht  
die „vielleicht schönste“ Haydn-Oper  
auf dem Programm: „L'Infedelà de-  
lusa“. Ort: Schloss Augustusburg,  
Treppenhaus.

Samstag, 30.8. und Sonntag, 31.8.,  
ab 19:30 Uhr

Time to say Goodbye – The Hilliard En-  
semble · Im Rahmen seiner Abschieds-  
tournee: „Time To Say Goodbye“. Mit  
Gänsehaut. Ort: St. Margareta.

Samstag, 30.8. und Sonntag, 31.8.,  
ab 19:30 Uhr

Seltene Vergnügen – Esterházy Ensem-  
ble · Unser Konzert bietet die seltene  
Gelegenheit, Musik für das ausgefallene  
Instrument des Baryton zu hören. Ort:  
Schlosskirche. 25 €, Ermäßigt 12,50 €.

Samstag, 30.8. und Sonntag, 31.8.,  
ab 22 Uhr

Finale: Feuerwerk – Capella Augustina  
| Andreas Sperring · Höhepunkte je-  
der Schlosskonzerte-Saison sind die  
Musikfeuerwerke im Schlosspark. Die  
Park-Tore werden um 21 Uhr geöffnet.  
Ort: Schlosspark. 7 €, Ermäßigt 3,5 €.

## ■ CBT Wohnhaus St. Markusstift

Donnerstag, 21.8. 14 - 18 Uhr  
Ausflug zur Waldau · Anmeldung erfor-  
derlich im CBT-Wohnhaus St. Markus-  
stift, Tel. 0228 / 36 71-0.

Dienstag, 26.8. 15 - 16:30 Uhr  
Hamburg – Tor zur Welt – Vom Hafen  
zur Reeperbahn · Diavortrag mit Josef  
Dederichs.

Samstag, 27.9. ab 15 Uhr  
Ein Fest von damals bis heute – Begeg-  
nung, Spiel und Spaß für Jung und Alt  
organisiert von der Kath. Kirchengemein-  
de St. Marien und St. Servatius,  
dem Familienzentrum Burgviertel und  
dem CBT-Wohnhaus St. Markusstift.

## ■ Familienbildungsstätte Bonn

Mittwoch, 20.8. und 3.9., 10 - 12:15 Uhr  
Wir lesen Dr. Gräslers, Badearzt von Arthur  
Schnitzler, Fischer-Verlag – mit Judith  
Merchant. Anmeldung erforderlich. 21 €.

Donnerstag, 21.8. und 4.9., 10 - 12:15 Uhr  
Wir lesen Dr. Gräslers, Badearzt von Arthur  
Schnitzler, Fischer-Verlag – mit Judith  
Merchant. Anmeldung erforderlich. 21 €.

Samstag, den 23.8. 12 - 15 Uhr  
Vegetarische Spezialitätenküche – mit  
Ralf Posiombka · Was sind Bio-Lebens-  
mittel, wo bekomme ich sie und wie  
bereite ich daraus leckere gesundheits-  
unterstützende Gerichte. 34 €, Inkl.  
Umlagen 18 €.

montags, 25.8. - 8.12., 9:30 - 11 Uhr  
Pilates – mit Sonja Schmitter · Die  
Übungen lösen Verspannungen, Bloc-  
kaden und Fehlhaltungen. Anmeldung  
erforderlich. 70 €.

montags, 25.8. - 8.12., 9:30 - 11:45 Uhr  
Feldenkrais-Methode – mit Marianne  
Risch · Die Methode ermöglicht ei-  
nen neuen Zugang zum Erkennen von  
Bewegungsabläufen und damit auch  
ungesunder Körperhaltung und Bewe-  
gung. Anmeldung erforderlich. 105 €.

montags, 25.8. - 8.12., 17 - 17:45 Uhr  
Wassergymnastik für Frauen und  
Männer – mit Andrea Tillmanns · Na-  
hezu ohne Gewichtsbelastung wird  
die Muskulatur aufgebaut und die Ge-  
lenke schonend beweglich gemacht.  
Ort: Bonn, Am Probsthof 102, Josef-  
von-Eichendorff-Schule. Anmeldung  
erforderlich. 112 €.

montags, 25.8. - 8.12.,  
17:45 - 18:30 Uhr

Wassergymnastik für Frauen und  
Schwangere – mit Andrea Tillmanns ·  
(s.o.) Schwangere klären eine Teilnah-  
me mit Ihrem Arzt ab. Ort: Bonn, Am  
Probsthof 102, Josef-von-Eichendorff-  
Schule. Anmeldung erforderlich. 112 €.

montags, 25.8. - 8.12., 17:50 - 19:20 Uhr  
Pilates – mit Brigitte Wette · Die Übun-  
gen lösen Verspannungen, Blockaden  
und Fehlhaltungen. Anmeldung erfor-  
derlich. 70 €.

montags, 25.8. - 15.12., 18 - 19:30 Uhr  
Leben aus der Quelle – mit Winfried  
Semmler-Koddenbrock · Offenes wö-  
chentliches Angebot zur Kontemplation  
im Alltag. Am 1.9.2014, 18 - 20.15 Uhr  
ist ein Einführungsabend mit inhaltli-  
cher und praktischer Hinführung. An-  
meldung erforderlich.

montags, 25.8. - 8.12., 18:30 - 19:15 Uhr  
Fitness-Gymnastik – mit Anja Mons-  
schau · Ein intensives Fitnesstraining  
das Bauch, Rückenmuskulatur und Pro-  
blemzonen kräftigt. Anmeldung erfor-  
derlich. 32,50 €.

montags, 25.8. - 8.12., 18:30 - 20:45 Uhr  
Feldenkrais-Methode – mit Marianne  
Risch · Die Methode ermöglicht ei-  
nen neuen Zugang zum Erkennen von  
Bewegungsabläufen und damit auch  
ungesunder Körperhaltung und Bewe-  
gung. Anmeldung erforderlich. 105 €.

montags, 25.8. - 8.12., 19:15 - 20 Uhr  
Fitness-Gymnastik – mit Anja Monschau  
Ein intensives Fitnesstraining: Bauch, Rü-  
ckenmuskulatur und Problemzonen kräf-  
tigen. Anmeldung erforderlich. 32,50 €.

montags, 25.8. - 8.12., 20 - 20:45 Uhr  
oder 20:45 - 21:30 Uhr

Fitness-Gymnastik – mit Sabine  
Heidrich · Ein intensives Fitnesstrai-  
ning: Bauch, Rückenmuskulatur und  
Problemzonen kräftigen. Ort: Bonn-  
Auerberg, An der Josefhöhe 1, Hed-  
wig Schule. Anmeldung erforderlich.  
Jeweils 42 €.

montags, 25.8. - 8.12., 20 - 21:30 Uhr  
Yoga – Zeit der Entspannung – mit Astrid  
Siewert · Anmeldung erforderlich. 70 €.

montags, 25.8. - 8.12., 20:15 - 21 Uhr  
Fitness-Gymnastik – mit Annette Uphoff  
Ein intensives Fitnesstraining: Bauch,  
Rückenmuskulatur und Problemzonen  
kräftigen. Anmeldung erforderlich. 35 €.

dienstags, 26.8. - 9.12., 8 - 8:45 Uhr  
Rückentraining – mit Uschi Jierchhoff  
Mit funktioneller Rückengymnastik,  
ausgewogenen Kraft-, Dehn- und Mo-  
bilisationsübungen. Anmeldung erfor-  
derlich. 35 €.

dienstags, 26.8. - 9.12., 8:45 - 9:30 Uhr  
Sport in der Krebsnachsorge – mit  
Silvia Sandfort · Für Frauen, die an  
Brustkrebs erkrankt sind oder aus an-  
deren Gründen operationsbedingte  
Bewegungseinschränkungen haben.  
Anmeldung erforderlich. 35 €.

dienstags, 26.8. - 9.12., 8:45 - 10:15 Uhr  
Rückentraining, Ausgleichsgymnastik  
und Entspannung – mit Uschi Jierch-  
hoff. Eine wohltuende Gymnastik für  
den ganzen Körper. Anmeldung erfor-  
derlich. 70 €.

dienstags, 26.8. - 9.12., 9 - 09:45 Uhr  
Ausgleichsgymnastik – mit Sabine  
Heidrich · Übungen für Muskulatur  
und Herz-Kreislauf-System. Ort: Bonn-  
Röttgen, Herzogsfreudenweg 44. An-  
meldung erforderlich. 35 €.

dienstags, 26.8. - 9.12., 9-10:30 Uhr

Rückentraining /Wirbelsäulengymnastik – mit Brigitte Wette · Mit funktioneller Rückengymnastik, ausgewogenen Kraft-, Dehn- und Mobilisationsübungen. Anmeldung erforderlich. 70 €.

dienstags, 26.8. - 9.12., 9:30-10:15 Uhr

Rückentraining, Ausgleichsgymnastik und Entspannung – mit Silvia Sandfort. Eine wohlthuende Gymnastik für den ganzen Körper. Anmeldung erforderlich. 35 €.

dienstags, 26.8. - 9.12., 10-10:45 Uhr

Ausgleichsgymnastik – mit Sabine Heidrich · Übungen für Muskulatur und Herz-Kreislauf-System. Ort: Bonn-Röttgen, Herzogsfreudeweg 44. Anmeldung erforderlich. 35 €.

dienstags, 26.8. - 9.12., 10:20-11:05 Uhr

Rückentraining, Ausgleichsgymnastik und Entspannung – mit Silvia Sandfort. Eine wohlthuende Gymnastik für den ganzen Körper. Anmeldung erforderlich. 35 €.

dienstags, 26.8. - 9.12., 13-13:45 Uhr  
oder 13:45-14:30 Uhr

Wassergymnastik für Frauen – mit Angelita Mahl-Hunsche · Nahezu ohne Gewichtsbelastung wird die Muskulatur aufgebaut und die Gelenke schonend beweglich gemacht. Ort: Bonn, Adolphstraße 45, Frankenbad. Anmeldung erforderlich. Jeweils 112 €.

dienstags, 26.8. - 9.12., 17-18:30 Uhr

Yoga – Zeit der Entspannung – mit Astrid Siewert · Anmeldung erforderlich. 70 €.

dienstags, 26.8. - 9.12., 18:30-20:45 Uhr

Feldenkrais-Methode – mit Marianne Risch · Die Methode ermöglicht einen neuen Zugang zum Erkennen von Bewegungsabläufen. Anmeldung erforderlich. 105 €.

dienstags, 26.8. - 9.12., 20-21:30 Uhr

Fitness-Gymnastik – mit Heike Wildförster · Ein intensives Fitnesstraining das Bauch, Rückenmuskulatur und Problemzonen kräftigt. Ort: Bonn, Pützchens Chaussee 133, Adelheids-Gymnasium, alte Gymnastikhalle. Anmeldung erforderlich. 78 €.

dienstags, 26.8. - 9.12., 20:45-22:15 Uhr

Yoga – Zeit der Entspannung – mit Astrid Siewert · Anmeldung erforderlich. 70 €.

mittwochs, 27.8. - 1.10., 9:30-11:45 Uhr

Vortrag: Die unbekannte Welt – mit Stefanie Bornheim-Prang · Die Reisekunst. Maler wie Johann Moritz Rugendas oder Ferdinand Bellermann schufen mit ihren spontanen Ölskizzen und Aquarellen bei ihren Reisen in ferne Länder Einblicke in fremde Kulturen. Anmeldung erforderlich. 45 €.

mittwochs, 27.8. - 10.12., 10:30-12 Uhr

Fit durch die Woche (nur für Frauen) – mit Brigitte Wette · In Kooperation mit der SKM Aufbruch gGmbH. Anmeldung und Bezahlung nur über SKM, Tel. 98 511 17. Ort: Bonn, Kölnstr. 367, SKM. Anmeldung erforderlich.

mittwochs, 27.8. - 10.12., 17:30-18:15 Uhr

Sport in der Krebsnachsorge – mit Silvia Sandfort · Für Frauen, die an Brustkrebs erkrankt sind oder aus anderen Gründen operationsbedingte Bewegungseinschränkungen haben, diese zu vermindern und ihre körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern. Anmeldung erforderlich. 35 €.

mittwochs, 27.8. - 10.12., 18-19:30 Uhr

Yoga – Zeit der Entspannung – mit A. Siewert · Anmeldung erforderlich. 70 €.

mittwochs, 27.8. - 10.12., 18:30-19:15 Uhr

Ausgleichsgymnastik – mit Silvia Sandfort · Muskulatur gekräftigen und das Herz-Kreislauf-System stärken. Anmeldung erforderlich. 35 €.

Mittwoch, den 27.8. 19-22 Uhr

Kochen mit Getreide – mit Barbara Heinze · Aus verschiedenen Getreiden Leckerer kochen und backen und Tipps, Informationen und Rezepte zu verschiedenen Getreidesorten. Anmeldung erforderlich. 15 €, Inkl. Umlage 1 €.

mittwochs, 27.8. - 10.12., 19:30-20:15 Uhr

Fitness-Gymnastik – mit Silvia Sandfort · Ein Fitnesstraining für Bauch, Rückenmuskulatur und Problemzonen. Anmeldung erforderlich. 35 €.

mittwochs, 27.8. - 10.12., 20:15-21 Uhr

Rückentraining – mit Uschi Jierchhoff Mit ausgewogenen Kraft-, Dehn- und Mobilisationsübungen. Anmeldung erforderlich. 35 €.

donnerstags, 28.8. - 11.12., 8:30-9:15 Uhr

Rückentraining, Ausgleichsgymnastik und Entspannung – mit Uschi Jierchhoff. Eine wohlthuende Gymnastik für den ganzen Körper. Anmeldung erforderlich. 35 €.

donnerstags, 28.8. - 11.12., 9-9:45 Uhr

Rückentraining, Ausgleichsgymnastik und Entspannung – mit Silvia Sandfort. Anmeldung erforderlich. 35 €.

donnerstags, 28.8. - 11.12., 9:30-10:15 Uhr

Rückentraining, Ausgleichsgymnastik und Entspannung – mit Uschi Jierchhoff. Anmeldung erforderlich. 35 €.

donnerstags, 28.8. - 11.12., 9:30-11:45 Uhr

Feldenkrais-Methode – mit Marianne Risch · Die Methode ermöglicht einen neuen Zugang zum Erkennen von Bewegungsabläufen. Anmeldung erforderlich. 105 €.

donnerstags, 28.8. - 11.12., 9:45-10:30 Uhr

Rückentraining, Ausgleichsgymnastik und Entspannung – mit Silvia Sandfort. Eine wohlthuende Gymnastik für den ganzen Körper. Anmeldung erforderlich. 35 €.

donnerstags, 28.8. - 11.12., 10:30-11:15 Uhr

Rückentraining, Ausgleichsgymnastik und Entspannung – mit Uschi Jierchhoff. Anmeldung erforderlich. 35 €.

donnerstags, 28.8. - 11.12., 11:15-12 Uhr,  
oder 12:30-13:15 Uhr, oder  
13:45-14:30 Uhr

Yoga – Zeit der Entspannung – mit Raimund Haas · Die klassische, mehrere tausend Jahre alte Yogapraxis zielt auf ein psychosomatisches Gleichgewicht. Anmeldung erforderlich. Jeweils 35 €.

donnerstags, 28.8. - 11.12., 16:50-18:20 Uhr

Yogilates – mit Brigitte Wette · Yogilates ist die effektive Kombination aus Yoga und Pilates, um den Körper beweglich zu machen und eine tiefe Entspannung zu erreichen. Anmeldung erforderlich. 70 €.

donnerstags, 28.8. - 11.12.,  
17:15-18:45 Uhr

Dynamisches Yoga – mit Raimund Haas Anmeldung erforderlich. 70 €.

donnerstags, 28.8. - 4.12., 19-22 Uhr

Ölmalerei ohne Geheimnisse – mit Elisabeth Mikolajewska-Czerlitzki · Malen bedeutet „sehen lernen“ und ist für jedermann erlernbar. Anmeldung erforderlich. 130 €.

Am Ringwall 4, 53119 Bonn-Tannenbusch, Tel.: 0228 98 77 27, 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

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

**E**

**Englisch für Senioren**

Wer geistig fit bleiben oder auf Reisen gehen möchte, lernt Englisch. Gerade Ältere sind dabei in bester Gesellschaft.

Mit unseren Spezialkursen für Anfänger und Fortgeschrittene im Alter von 50+ bauen Sie in kleinen Gruppen systematisch Kenntnisse auf.

**Kostenloses FIDD UG** | Burgstraße 69 | Tel.: 02 28 – 42 95 52 67  
**Infotreffen** | Tordis Knees | 53177 Bonn | info@fidd-godesberg.de

**HSM**  
Hilfe statt Willembeln

**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

# Rheinischer Kultursommer 30. Internationale Stummfilm-tage - Bonner Sommerkino

7. Aug. bis 17. Aug. 2014  
Filmbeginn ist jeweils um 21 Uhr, Einlass ab 19 Uhr.

Arkadenhof der  
Universität Bonn  
Regina-Pacis-Weg 3  
53113 Bonn

donnerstags, 28.8. - 11.12.,  
19:15 - 20:45 Uhr

Dynamisches Yoga – mit Raimund Haas  
Anmeldung erforderlich. 70 €.

freitags, 29.8. - 12.12., 8:30-09:15 Uhr  
Rückentraining, Ausgleichsgymnastik  
und Entspannung – mit Uschi Jierch-  
hoff. Anmeldung erforderlich. 32,50 €.

freitags, 29.8. - 12.12., 9:30-10:15 Uhr  
Rückentraining, Ausgleichsgymnastik  
und Entspannung – mit Uschi Jierch-  
hoff. Anmeldung erforderlich. 32,50 €.

freitags, 29.8. - 12.12., 10-10:45 Uhr  
Wirbelsäulengymnastik – mit Ursula  
Klaßen-Hunsänger · Spezielle Übungen  
für alle Muskelgruppen. Anmeldung  
erforderlich. 27,50 €.

freitags, 29.8. - 12.12., 10:30-12 Uhr  
Rückentraining – mit Uschi Jierchhoff.  
Mit funktioneller Rückengymnastik.  
Anmeldung erforderlich. 65 €.

freitags, 29.8. - 26.9., 18-19:30 Uhr  
Gesangsunterricht, Stimmbildung –  
mit Amalia Fabrizius · Für alle, die Spaß  
am Singen haben oder ihn entdecken  
möchten. Anmeldung erforderlich. 25 €.

Freitag, 29.8. 18-21 Uhr  
Candle-Light-Dinner – Kochen für  
Paare – mit Theresia Minossi · Bei ro-  
mantischem Kerzenschein kochen und  
genießen Sie als Paar ein köstliches  
mehrgängiges Menu. Bitte bringen  
Sie eine Schürze und für evtl. Reste  
eine Plastikschißel mit Deckel mit.  
30 €, Inkl. Umlagen 16 €.

Samstag, 30.8. 18:30-22:15 Uhr  
Curry, Curry, Curry – mit Santa Bit · Wir  
stellen selber Gewürzmischungen her,  
die den Currys ein spezielles Aroma  
geben. Bitte bringen Sie ein kleines  
Gefäß für die Gewürzmischung mit.  
Anmeldung erforderlich. 32,50 €, Inkl.  
Umlagen 15 €.

montags, 1.9. - 8.12., 10-11:30 Uhr  
oder 18-19:30 Uhr  
oder 19:45-21:15 Uhr  
Eutonie – wohl gespannt im Alltag –  
mit Antje Meincke · Eutonie bezeichnet  
eine behutsame Methode, um das rich-  
tige Maß zwischen An- und Entspan-  
nung im Körper zu finden. Anmeldung  
erforderlich. Jeweils 65 €.

Montag, 1.09. 18-21 Uhr

Veganes Kochen und Backen – mit The-  
resia Minossi · Sie lernen verschiedene  
Rezeptideen einer veganen Ernährung  
kennen. Anmeldung erforderlich. 27 €,  
Inkl. Umlagen 13 €.

dienstags, 2.9. - 9.12., 19-19:45 Uhr  
oder 19:45-20:30 Uhr

Ausgleichsgymnastik – mit Hiltrud Kalf.  
Gezielte Übungen für Muskulatur und  
das Herz-Kreislauf-System. Anmeldung  
erforderlich. Jeweils 30 €.

mittwochs, 3.9. - 3.12., 17-18:30 Uhr  
Qigong Yangsheng – mit Dr. phil. Mar-  
gret Causemann · Bewegungs- und  
Entspannungsmethoden. Anmeldung  
erforderlich. 60 €.

donnerstags, 4.9. - 4.12., 16:30-18 Uhr  
Präventive Rückenschule – mit Margrit  
Opitz-Gerigk · Ziel des Kurses ist es,  
Fehlhaltungen aufzudecken, Bewe-  
gungsstrategien bewusst zu machen  
und langfristig im Alltag anzuwenden.  
Kostenübernahme durch Krankenkasse  
möglich. Anmeldung erforderlich. 60 €.

donnerstags, 4.9. - 4.12., 17-18:30 Uhr  
Qigong Yangsheng – mit Dr. phil. Mar-  
gret Causemann · Bewegungs- und  
Entspannungsmethoden zur Erhaltung  
der Arbeitsfähigkeit und der Lebens-  
qualität. Anmeldung erforderlich. 60 €.

donnerstags, 4.9. - 4.12., 18-19:30 Uhr  
Präventive Beckenbodenschule – mit  
Margrit Opitz-Gerigk · Informationen  
über die Aufgabe des Beckenbodens  
und insbesondere über Wahrneh-  
mungsübungen den Beckenboden  
kennen lernen, schützen und stärken.  
Kostenübernahme durch Krankenkasse  
möglich. Anmeldung erforderlich. 60 €.

Donnerstag, den 4.9., 18:30-22:15 Uhr  
Von der Hand in den Mund – mit Theresia  
Minossi · Fingerfood dekorativ, schnell  
und appetitlich angerichtet. Bitte bringen  
Sie eine Schürze und Plastikbehälter  
mit Deckel mit. Anmeldung erforderlich.  
24,50 €, Inkl. Umlagen 14 €.

Freitag, den 5.9. 18:30-22:15 Uhr  
Schnelle indische Küche für Berufstätige  
– mit Santa Bit · Warme als auch  
kalte Vorspeisen und Hauptgerichte  
mit Fisch, Fleisch aus vegetarischen  
Zutaten. Mit Dessert, süß oder herz-  
haft. Anmeldung erforderlich. 31,50 €,  
Inkl. Umlagen 14 €.

freitags, 5.9. - 12.12., 19-20:30 Uhr  
Pilates – mit Stephanie Kissing · Die  
Übungen lösen Verspannungen, Blo-  
ckaden und Fehlhaltungen. Anmeldung  
erforderlich. 55 €.

montags, 8.9. - 3.11., 10-12:15 Uhr  
Zeichnen und Malen – mit Danuta  
Morयोt · Anhand von impressionisti-  
schen bis gegenwärtigen Bildern wird  
in verschiedenen Techniken gemalt  
und gezeichnet. Ort: Helsinki Str. 4, Ev.  
Gemeindeforum Auerberg. Anmeldung  
erforderlich. 52,50 €.

dienstags, 9.9. - 25.11., 9-12 Uhr  
Max Ernst – Zufallsverfahren im Surre-  
alismus und heute – mit Sabine Prech-  
tel. Er entwickelte neue Techniken wie  
Frottage, Decalomanie (Monotypie),  
Grattage, Collage durch die er dem  
Abbild der Natur neue überraschende  
Bedeutungen gab. Anmeldung erfor-  
derlich. 90 €.

dienstags, 9.9. - 9.12., 17:15-18:45 Uhr  
oder 18:45-20:15 Uhr

Pilates – mit Silke Dombrowsky · Die  
Übungen lösen Verspannungen, Blo-  
ckaden und Fehlhaltungen. Anmeldung  
erforderlich. Jeweils 60 €.

mittwochs, 10.9. - 26.11., 9-12 Uhr  
Max Ernst – Zufallsverfahren im Surre-  
alismus und heute – mit Sabine Prech-  
tel (s.o.) Anmeldung erforder-  
lich. 90 €.

mittwochs, 10.9. - 10.12., 9:30-11 Uhr  
Yoga – Zeit der Entspannung – mit  
Lutz Reichardt · Anmeldung erforder-  
lich. 60 €.

mittwochs, 10.9. - 3.12., 17-17:45 Uhr  
Beckenbodenschule – Aufbaukur – mit  
Margrit Opitz-Gerigk · Durch Informa-  
tionen über die Aufgabe des Becken-  
bodens und insbesondere über Wahr-  
nehmungsübungen den Beckenboden  
kennen lernen, schützen und stärken.  
Kostenübernahme durch Krankenkasse  
mögl. Anmeldung erforderlich.  
27,50 €.

mittwochs, 10.9. - 3.12., 18-19:30 Uhr  
Präventive Beckenbodenschule – mit  
Margrit Opitz-Gerigk · Durch Informa-  
tionen über die Aufgabe des Becken-  
bodens und insbesondere über Wahr-  
nehmungsübungen Beckenboden  
kennen lernen, schützen und stärken.  
Kostenübernahme durch Krankenkasse  
möglich. Anmeldung erforderlich. 55 €.

mittwochs, 10.9. - 19.11., 19:30-21 Uhr  
Meditatives Tanzen – mit Gisela Frö-  
bisch · Einführung in den Meditativen  
Tanz mit Elementen des freien Tanzes.  
Anmeldung erforderlich. 32 €.

donnerstags, 11.9. - 4.12., 11-12:30 Uhr  
Qigong – mit Mariele Platiel · Durch  
Körperübung, Ruhe und Atemübung  
können Gelassenheit und Konzentra-  
tion gesteigert werden. Anmeldung  
erforderlich. 55 €.

freitags, 12.9. - 12.12., 17:30-19 Uhr  
oder 19:15-20:45 Uhr  
Yoga – Zeit der Entspannung – mit Lutz  
Reichardt · Anmeldung erforderlich.  
Jeweils 66 €.

Montag, den 15.9., 19-22 Uhr  
Vegetarisch-Vegan – mit Maria Heinks.  
Ein 5 Elemente Menü ohne Fleisch und  
Milchprodukte nach der Jahreszeit und  
der Elementezeit. Anmeldung erfor-  
derlich. 15 €, Inkl. Umlagen 1 €.

Dienstag, 16.9. und 23.9., 19-21:15 Uhr  
Vortrag: Kraft und Motivation durch  
ein sinnerfülltes Leben – mit Dr. Erich  
Schechner · Am 1. Abend geht es  
schwerpunktmäßig um die Unterschei-  
dung von psychischer und geistiger  
Dimension und um den Menschen als  
entscheidendes Wesen. Der 2. Abend  
widmet sich der Reifung zu Persönlich-  
keit und der Entwicklung zur Weisheit.  
Anmeldung erforderlich. 15 €.

Mittwoch, den 17.9., 19-22 Uhr  
Türkische Küche – mit Barbara Heinze.  
Wir zeigen die Zubereitung typischer  
Gerichte und Speisen, so dass sie diese  
prima zuhause nachkochen und Gäste  
damit erfreuen können. 14 €.

Donnerstag, den 18.9., 18:30-22:15 Uhr  
Happy Hour! – mit Santa Bit · Butter-  
Chicken, Linsencurry, Kerala-Garnelen

Curry, Blumenkohl mit Kurkuma und  
Sensamen sind die würzigen Gerichte,  
die, mit viel Soße gekocht, zusammen  
mit der selbstgebackenen Brotbeilage  
und braunem Basmatireis zum Essen  
einladen. 30,50 €, Inkl. Umlagen 13 €.

Donnerstag, den 18.9., 19-21:15 Uhr  
Vortrag: Madeleine Dêlbrel – Mystikerin  
in den alltäglichen Paradoxien des  
Lebens – mit Dr. phil. Meik Schirpen-  
bach · Als engagierte Sozialarbeiterin  
entdeckt Madeleine Dêlbrel die Nähe  
Gottes gerade dort, wo man ihn für  
völlig abwesend halten würde. Eine  
erfrischende Aktualität für unsere ei-  
genen Erfahrungen jetzt und hier. 6 €.

Freitag, den 19.9., 19:30-21 Uhr  
Grün & Huth: Wir mal wieder – Chan-  
son – Kabarett als ein humorvoller,  
freundlicher Blick aufs Leben · Mit  
viel Humor und Selbstironie schrei-  
ben Grün & Huth Texte über das Leben,  
mit Allem, was den Menschen quält  
und freut. 10 €.

Samstag, den 20.9., 10-13 Uhr  
Duft Qigong 1 – mit Dr. phil. Margret  
Causemann · Duft Qi Gong besteht  
aus 15 einfachen, rhythmisch auszu-  
führenden Übungen. Die Bewegungen  
beschränken sich auf den oberen Kör-  
perbereich, wirken aber ganzkörper-  
lich. Anmeldung erforderlich. 10 €.

Samstag, den 20.9., 12-15 Uhr  
Vegetarische Spezialitätenküche  
– mit Ralf Posiombka · Wir kochen  
mit Bio-Lebensmitteln raffinierte Ge-  
richte ohne Fleisch! Genießen Sie die  
Geschmacksintensität von Kräutern  
und natürlich angebautem Gemüse.  
Anmeldung erforderlich. 34 €, Inkl.  
Umlagen 18 €.

Montag, 22.9., 29.9., 20.10., 27.10., 3.11.,  
24.11., 1.12. und 8.12., 18-20:15 Uhr  
WILD + MIND – Schreiben als Kraft-  
quelle Schreibwerkstatt am Abend –  
mit Monika Winkelmann · Freies Sch-  
reiben, befreit uns zu uns selber und  
zu dem, was wir wirklich sagen wollen.  
Anmeldung erforderlich. 72 €.

Montag, den 22.9., 18-21 Uhr  
Mediterrane Küche – mit Theresia Mi-  
nossi · Freuen Sie sich auf einen me-  
diterranen Abend bei dem der Genuss  
nicht zu kurz kommt. Bitte eine Schürze  
mitbringen. Anmeldung erforderlich.  
27 €, Inkl. Umlagen 13 €.

dienstags, 23.9. - 9.12., 9-12 Uhr  
Heilsames Schreiben – Schreibwerk-  
statt für Frauen am Vormittag · Der Fokus  
liegt auf Schreibtechniken und -metho-  
den, die konfliktlösend wirken und damit  
zu Entlastung, Entspannung und Leben-  
digkeit führen. Mit Monika Winkelmann.  
Anmeldung erforderlich. 96 €.

dienstags, 23.9. - 25.11., 10-12:15 Uhr  
Zeichnen und Malen – mit Gisela-Frie-  
derike Zienicke · Dieser Kurs vermittelt  
zeichnerische Voraussetzungen und  
zeichnerische Techniken. Darüber hin-  
aus regen Experimente Phantasie und  
Kreativität an. Material: Skizzenblock  
DINA 3, Bleistifte HB, B2, B5, Graphit-  
stift B6, feiner Filzstift. Anmeldung  
erforderlich. 60 €.

dienstags, 23.9. - 25.11., 17-18:15 Uhr  
Zeichnen und Malen im Museum – mit  
Gisela-Friederike Zienicke · Dieser Kurs  
vermittelt zeichnerische Vorausset-

zungen und zeichnerische Techniken.  
Material: Skizzenblock DIN A 3, Blei-  
stifte HB, B2, B5, Graphitstift B6, feiner  
Filzstift. Gebühr zuzüglich 8,00 € für  
die Benutzung der Werkräume des Mu-  
seums, bei Gang durch die Ausstellung  
extra Eintrittsgebühren. Anmeldung  
erforderlich. 68 €.

Dienstag, 23.9., 21.10., 25.11. und  
16.12., 17-19:15 Uhr

Was vom Krieg übrig blieb – mit Moni-  
ka Winkelmann · Das Erzählen, Teilen  
und Zuhören vom Herzen her befreit  
die Seele. 7,50 €.

Donnerstag, den 25.9., 18-21 Uhr  
Feierabendküche, zum Genießen! – mit  
Theresia Minossi · Wir kochen köstliche  
Gerichte, die mit wenig Zeit zubereitet  
werden. Bitte eine Schürze mitbringen.  
Anmeldung erforderlich. 24,50 €, Inkl.  
Umlagen 10,50 €.

Samstag, den 27.9., 10-17 Uhr  
Stimme und Stimmbildung – mit Flori-  
an Reiners · Ein ökonomischer Umgang  
mit Atem und Stimme ist erlernbar.  
Anmeldung erforderlich. 56 €.

Montag, den 29.9., 19-21:15 Uhr  
Vortrag: Validation – Kommunikation  
mit Demenzkranken – mit Dipl. Psych.  
Ingo Frommann · Einfühlsame Kom-  
munikation wie die Validation stellt  
eine Haltung und Technik dar, die es  
ermöglicht, dem Demenz-Erkrankten  
in seine Innenwelt zu folgen und diese  
zu akzeptieren.

Dienstag, 30.9., 28.10., 4.11., 18.11.  
und 2.12., 18-20:15 Uhr  
WILD + MIND – Schreiben als Kraft-  
quelle Schreibwerkstatt am Abend –  
mit Monika Winkelmann · Freies Sch-  
reiben, befreit uns zu uns selber und  
zu dem, was wir wirklich sagen wollen.  
Anmeldung erforderlich. 45 €.

## ■ Gedenkstätte „Landjuden an der Sieg“

Donnerstag, den 7.8. ab 17 Uhr  
Der jüdische Friedhof in Siegburg –  
Vortrag Dr. Helmut Rönz · Auf dem  
Rundgang sollen sowohl die Geschie-  
te der jüdischen Gemeinde als auch  
einzelne Grabstätten sowie jüdische  
Bestattungsriten im Allgemeinen vor-  
gestellt werden. Die männlichen Teil-  
nehmer werden gebeten, eine Kopfbe-  
deckung zu tragen.

Sonntag, den 17.8., ab 16 Uhr  
Klezmermusik, jiddische Lieder und  
Tangos – Konzert mit Tangoyim, Hü-  
ckeswagen – mit Geige, Akkordeon und  
Klarinette nimmt das Duo Tangoyim  
den Zuhörer mit auf eine musikalische  
Reise. Veranstaltungsort: Gedenkstätte  
„Landjuden an der Sieg, Bergstraße 9,  
51570 Windeck-Rosbach. 10 €, Mit-  
glieder des Fördervereins 8 €.

Dienstag, den 19.8., 7-19 Uhr  
Tagesexkursion mit Dr. Claudia Maria  
Arndt zum ehemaligem KZ Hinzert und  
der ehemaligen Synagoge Schweich  
bei Trier. Abfahrt: Konrad-Adenauer-  
Allee, 53721 Siegburg (hinter dem  
Hauptbahnhof). Anmeldung erforder-  
lich. 34,50 €, Mitglieder des Förder-  
vereins 29,50 €.

Freitag, den 19.9. ab 19 Uhr

Vortrag und Verkostung – Jüdische Feiertage unter kulinarischen Aspekten – Claudia Maria Arndt, Claudia Hess, Annette Hirzel · Schawuot ist das „Fest der Toragebung“. Es ist außerdem eine Art Erntedankfest. Bei der Veranstaltung werden für diese Feiertage typische Speisen gereicht. Ort: Museumscafé Siegburg, Am Markt 46, 53721 Siegburg. Anmeldung: Tel. 02241/13-2928 oder Fax 02241/13-3271 oder gedenkstaette@rhein-sieg-kreis.de.

Sonntag, den 21.9. ab 14:45 Uhr

Vortrag: Thessaloniki – Das frühere „Jerusalem des Balkans“ – Vortrag von Ernst-Joachim Döring, Windeck · In Thessaloniki lebten seit der Gründung der Stadt 315 v. Chr. Juden, die das kulturelle und wirtschaftliche Leben der Stadt seither prägten. Veranstaltungsort: Gedenkstätte „Landjuden an der Sieg, Bergstraße 9, 51570 Windeck-Rosbach.

■ **Wachtberger Kulturwochen**

Freitag, 22.8. bis Sonntag, 7.9.,

Neue Dimensionen in der Kunst: Stropplastische Bilder und Skulpturen – Offenes Atelier Rudolf Hürth · Ort: Atelier Rudolf Hürth, Bauernweg 7, Wachtberg-Kürrighoven, Mo-Fr: 18-20 Uhr nach Vereinbarung: Telefon 0151-14 93 33 37 Sa/So: 12-18 Uhr.

Freitag, 22.8. bis Sonntag, 7.9.,

„Offenes Atelier“ – Galerie MOJA – von Monique Jacquemin · Mo-Fr: nach Vereinbarung: Sa/So: 10-17 Uhr · Ort: Mehlemer Str. 18 c, Wachtberg-Niederbachem.

Freitag, den 22.8. ab 19 Uhr

Liederabend „Erinnerungen, Sehnsucht und Abschied“ – mit Werken von Franz Schubert, Hugo Wolf u. a. mit Nico Heinrich – Tenor und Jihyun Yu – Klavier · Der Partnerschaftsverein Wachtberg stellt seine Arbeit vor. Ort: Atelier Michael Franke, Ließemer Straße 3, Wachtberg-Gimmersdorf.

Samstag, 23.8. bis Sonntag, 7.9.,

Fotoausstellung „WUNDERvoll“ – von Karen Zettelmeyer · Eröffnung der Fotoausstellung und Lesung „Ein Genie macht Pause“ mit Ulrich Backshoff, Di-Fr: 10-19 Uhr Sa: 15-19 Uhr, So: 13-18 Uhr · Ort: Café „Style&Art“, Konrad-Adenauer-Str. 95, Wachtberg-Niederbachem.

Samstag, 23.8. bis Freitag, 26.9.,

Ausstellung „Imaginäre Eigenwelten“ – von Manfred Pusch · Einführung: Eva-Maria Kreuter (Are-Künstlergilde, Bad Neuenahr) mit Musik von Kornelia Opitz begleitet vom Niederbachemer Blockflöten- und Dulzianconsort. Besichtigung nach Vereinbarung und zu den Veranstaltungen, die während der Kulturwochen im Köllenhof stattfinden: Telefon 0228-34 32 50 · Ort: Köllenhof, Marienforster Weg 14, Wachtberg-Ließem. Anmeldung erforderlich.

Samstag, den 23.8., 11-17 Uhr

„Schwarz-Weiß-Arbeiten sowie Farbiges“ – Ausstellung von Hiltrud Westheide · Ort: Atelier Gut Odenhausen, Oberdorfstr. 37, Wachtberg-Berkum.

Samstag, 23.8. bis Sonntag, 24.8., 11-18 Uhr

Ausstellung „Verborgene Toscana“ – von Uli Stössel Gast: Monique Jacquemin · Ort: Atelier Uli Stössel, Schäferstr. 3, Wachtberg-Adendorf.

Samstag, 23.8. bis Sonntag, 24.8., 11-18 Uhr

Patchworkausstellung der „Quiltwachteln“ · Brigitte Pfeiffer und Ingrid England zeigen mit ihren Quiltfreundinnen, dass Patchwork vielseitig ist und auch Kunst sein kann. Tombola mit vielen Überraschungen, Ziehung am Sonntag 16 Uhr · Ort: Limbachstift, Limbachstr. 35, Wachtberg-Berkum.

Sonntag, 24.8.2014

Ausstellung ART/KOMM · Ort: Im Ellig 3 a, Wachtberg-Villiprott.

Sonntag, 24.8.2014

Kulturdorf Arzdorf · Resi Liemersdorf-Krueger – Acrylarbeiten, Grafiken, Objekte Andrea Pfeiffer – Gefädeltes aus Perlen · Ort: „Grüner Hof“ von Ute Brust und Holger Krueger, Fritzdorfer Str. 10, Wachtberg-Arzdorf.

Sonntag, 24.8.2014

Kulturdorf Arzdorf · Ort: Lehrer Welsch-Saal, Antoniusweg 12, Wachtberg-Arzdorf.

Sonntag, 24.8.2014

Kulturdorf Arzdorf · Rita Heinrichs – Kunst aus Ton · Barbara E. Klein – Kunst mit Acrylfarben · Hans-Wilhelm Oven – Kunst in Kupfer · Ort: Hof von Rita und Paul Heinrichs, Fritzdorfer Str. 14, Wachtberg-Arzdorf.

Samstag, den 23.08. ab 15:30 Uhr

Rene Kempf – die Stimme, die verzaubert – Musikalische Begleitung des Brennfestes Adendorf · Ort: Bühne am Kasseler Langofen, Dorfplatz, Wachtberg-Adendorf.

Samstag, 23.08. bis Sonntag, 24.08., 16-18 Uhr

„Offenes Haus“ · Gudrun Berger – Aquarelle, Bilder in Öl, Acryl und Mischtechnik · Edelgard Jansen – Fotografie in verschiedenen Techniken · Doris Nath – Bronze- und Holzskulpturen · Ort: Am Kottenforst 9, Wachtberg-Pech.

Samstag, 23.08., ab 18 Uhr, Sonntag, 24.08., 11-18 Uhr, Montag, 25.08., ab 20 Uhr und Sonntag, 31.08., 11-18 Uhr

Ausstellung Bildergarten Monika Clever · 20.00 Uhr – Einführung in die Ausstellung durch Dr. Dieter Braun. Die Gruppe art.ista präsentiert Werke zum Thema „allesausserordentlich“. Sonntag 31.08. Ausstellungsbeginn „Innerordentliches“ · Ort: Garten Monika Clever, Konrad-Adenauer-Str. 47, Wachtberg-Niederbachem.

Sonntag, den 24.08. ab 11 Uhr

Musikalische Matinee mit dem Gesangsverein „Eintracht“ Adendorf – unter Leitung von Alfons Gehlen, begleitet von Claus Kratzenberg am Klavier · Ort: Köllenhof, Marienforster Weg 14, Wachtberg-Ließem.

06.09.2014

Ausstellung „Zauberwald“ – von Alfreido Kirchner · Sa. 6.9. Finissage und „Lindivuelles“ Konzert mit Alfreido Kirchner · Di-Fr: 17-19 Uhr So: 15-18 Uhr · Ort: Hofanlage Kemp, Holzemer Str. 4, Wachtberg-Villip.

Ort: Atelier Zauberwald, Im Siefen 9, Wachtberg-Pech.

Sonntag, den 24.08. ab 20 Uhr

Jazz – Swing – Pop –Konzert mit 'WARTEZIMMER' · Ort: Drehwerk 17/19 – Töpferstraße 17-19, Wachtberg-Adendorf.

Dienstag, 26.08. bis Dienstag, 23.09.,

„Als Oma noch ein Mädchen war – Schul- und Mädchenbücher im Spiegel der Nachkriegszeit“ – Ausstellung des Heimatvereins Niederbachem · Besichtigung zu Geschäftszeiten VR-Bank. Ort: VR-Bank Niederbachem, Konrad-Adenauer-Straße 48, Wachtberg-Niederbachem.

Dienstag, den 26.08. ab 19 Uhr

Offene Probe des neuen Theaterstücks · Ort: Kellertheater Chateau Pech, Nachtigallenweg 22, Wachtberg-Pech.

Dienstag, den 26.08. ab 20 Uhr

„Einmalige musikalische Begegnung zwischen Vietnam und Deutschland“ · Konzert mit Cordelia Loosen-Sarr und dem vietnamesischen Jazz-Style-Musiker Ngo Hong Quang. Ort: Köllenhof, Marienforster Weg 14, Wachtberg-Ließem.

Mittwoch, 27.8.2014

Ausstellung „Bauchgefühl“ – von Ernst Doll · Bilder in Acryl und Airbrush, Keramik und ein bisschen Holz · Ort: Hofanlage des Fachwerkhäuses Doll, Oberdorfstr. 2, Wachtberg-Berkum

Mittwoch, 27.8.2014 ab 20 Uhr

Offene Probe der Blue Moods Big Band · Ort: Köllenhof, Marienforster Weg 14, Wachtberg-Ließem.

Donnerstag, den 28.8. ab 19:30 Uhr

„Gedichte und Gedanken“ – Poesie und Prosa · Lesung mit Autor Günter Perkams und Ilse Fuß mit Flötenimpressionen von Cordelia Loosen-Sarr. Ort: Köllenhof, Marienforster Weg 14, Wachtberg-Ließem.

Sonntag, 31.8.2014

Ausstellung DrehArtKemp · Ort: Hofanlage Kemp, Holzemer Str. 4, Wachtberg-Villip.

Sonntag, 31.8.2014

Kreativgarten in Werthhoven: Wir sind wieder dabei... · ab 16 Uhr Live-Musik mit der Funk-Gruppe „Jambalaya“. Ort: Garten Barbara Sonntag, Kapellenstr. 24, Wachtberg-Werthhoven.

Sonntag, 31.8.2014

Kulturgarten Rosenberg · Ort: Kulturgarten Gudrun Rosenberg, Ließemer Str. 14, Wachtberg-Gimmersdorf.

Sonntag, 31.8.2014

Ausstellung „Florales, Skulpturen und Stoffkultur“ · Modenschau mit floristischen Accessoires und floralen Hinguckern, Maria Blum und Team anschließend Afrikanische Trommelmusik mit der Percussion-Gruppe „Djole“ des Amos-Comenius-Gymnasiums · Ort: Garten Familie Blum, Oevericher Str. 64, Wachtberg-Fritzdorf.

Sonntag, 31.8. ab 16 Uhr

„Penbasi Figuren Spektakel“ zeigt „Der kleine Hävelmann“ · Figurentheaterstück nach der Geschichte von Theodor Storm. Voranmeldung erwünscht: Tel. 0228-55 06 969 · Ort: Garten Penba Simons, Auf der Kirchhecke 14, Wachtberg-Gimmersdorf.

Sonntag, 31.8. ab 19:30 Uhr

Ein Abend mit gefühlvoller Live-Musik aus der großen Zeit der Liedermacher und Songwriter. Ort: Dorfsaal Niederbachem „Henseler Hoff“, Konrad-Adenauer-Str. 38, Wachtberg-Niederbachem.

Montag, 1.9. ab 20 Uhr

Niederbachemer Lesetheater · Bei dieser „ausserordentlichen“ Lesung bringen die Gäste ihre Lieblingsgedichte mit und lesen diese auch selbst vor. Ort: Garten Monika Clever, Konrad-Adenauer-Str. 47, Wachtberg-Niederbachem.

Dienstag, 2.9. ab 20 Uhr

Jazz im Köllenhof – mit „Jürgen Dietz & friends“ · Ort: Köllenhof, Marienforster Weg 14, Wachtberg-Ließem.

Mittwoch, 3.9. bis Donnerstag, 2.10.

Ausstellung „Ausgewählt“ – Kunstkreis Wachtberg · Mo-Mi: 8-17 Uhr, Do: 8-18

**Ein Leben für die Kunst.**  
Grabgestaltung von Ihren Friedhofsgärtnern: Individuell wie das Leben!

**BdF**  
Bund deutscher Friedhofsgärtner

**Es lebe der Friedhof!**

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

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

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

Die Dauergrabpflege-Einrichtungen der Friedhofsgärtner garantieren Ihnen:

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

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

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

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

**aktiv** Senioren Termine

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

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

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

*Ideal Werbeagentur GmbH  
Junkerstraße 21, 53177 Bonn  
Tel.: 02 28/55 90 20, Fax: 02 28/55 90 222  
E-Mail: [aktiv@idealbonn.de](mailto:aktiv@idealbonn.de)  
Internet: [www.idealbonn.de](http://www.idealbonn.de)  
**Verlags- und Anzeigenleitung:**  
Detlef Hipp, 0228/55 90 20*

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

**Abonnement:** Durch Einzahlung von 18 Euro auf das Abonnenten-Konto erhalten Sie ein Jahr lang (insgesamt 6 Ausgaben) die druckfrische Ausgabe sofort nach Erscheinen zugestellt.

**Abo-Konto-Nr.:** 1 602 910 012 bei Volksbank Bonn (BLZ 380 601 86)  
Zahlungsempfänger ist:

IDEAL GmbH  
Geben Sie als Verwendungszweck Ihren NAMEN und Ihre ADRESSE gut lesbar an (Druckbuchstaben)!

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



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

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



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



[idealbonn.de](http://idealbonn.de)  
(Gruppenabos, Downloadarchiv)

Uhr, Fr: 8-12 Uhr, Mi. 3.9. Musik: Jazz mit Regina Krull und „The Beggars“ um 20 Uhr. Ort: Rathaus, Rathausstraße 34, Wachtberg-Berkum.

Donnerstag, 4.9. ab 19 Uhr  
Vortrag: Podiumsdiskussion zum Thema „Kulturförderung in Wachtberg“ · Moderation: Robert Hein – Förderverein Kunst und Kultur in Wachtberg – KuKiWa Ort: Köllenhof, Marienforster Weg 14, Wachtberg-Ließem.

Freitag, 5.9., 15-19 Uhr  
Tag der Offenen Tür bei „Music For Life“, mit kostenlosen Musikunterrichts-schnupperstunden für Jung & Alt von Klassik über Weltmusik bis Jazz. Ort: Music For Life, Cordelia Loosen-Sarr, Mehlemer Str. 70, Wachtberg-Niederbachem Telefonische Anmeldung erforderlich: 0228-44 62 55 92.

Freitag, 5.9. ab 16 Uhr  
Offenes Volkslieder-Singen und volkstümliche Tänze mit dem Ensemble Gisela Knebel · Ort: Limbachsaal, Limbachstr. 35, Wachtberg-Berkum.

Freitag, 5.9. ab 18:30 Uhr  
Erzähltheater · mit Rainer Kreuz, der eigene Geschichten von Drachen und anderen Fantasiegeschöpfen. Ort: „Wohnzimmertheater Q 8“, Kuhstraße 8, Wachtberg-Pech.

Samstag, 6.9.2014  
Ausstellung „Künstler der Galerie – neue Arbeiten auf Papier und Leinwand“ – Galerie Sabine Laurenzi / Kunst & Rahmen-Öffnungszeiten auch nach den Kulturwochen: Mo, Di, Do, Fr: 10-18.30 Uhr, Sa: 9.30-13 Uhr nach Vereinbarung: Telefon 0228-34 29 11 · Ort: Im Weingarten 4, Wachtberg-Niederbachem.

Freitag, 5.9. ab 20 Uhr  
Konzert „Bilderbuch ohne Bilder“ · vertont von Christian Albert Lemmer (Klavier) · Ort: Atelier Rudolf Hürth, Bauernweg 7, Wachtberg-Kürrighoven.

Sonntag, 7.9. ab 11 Uhr  
„Darf ich bitten? – Mit Tango und Tänzen durch die Jahrhunderte“ · Ort: Atelier Rudolf Hürth, Bauernweg 7, Wachtberg-Kürrighoven.

Sonntag, 7.09. 11-17 Uhr  
Kunst und Kultur in Züllighoven · Die Ausstellungen finden an verschiedenen Orten statt. Die Spaziergänge der Märchenerzählerin und die Buchlesungen für Kinder starten ebenfalls am Dorftreff. Ort/Info: Dorftreff Züllighoven, Auf dem Acker 12a, Wachtberg-Züllighoven.

Freitag, 19.9.2014, täglich 16-19 Uhr  
Vernissage der Ausstellung „Könige“ – von Götz Sambale · Ort: Pfarrkirche St. Maria Rosenkranzkönigin, Am Bollwerk 9, Wachtberg-Berkum.

Sonntag, 7.9. ab 18 Uhr  
Abschlusskonzert der 8. Wachtberger Kulturwochen · Ort: Drehwerk 17/19, Töpferstraße 17-19, Wachtberg-Adendorf.

**■ Gürzenich Orchester Köln**

Samstag, den 6.9. ab 15 Uhr  
1. Kammerkonzert · Das 1. Kammerkonzert der Saison widmet sich in aparten Besetzungen Werken von Mauricio Ka-

gel, Bohuslav Martinu, Viktor Suslin und Boris Blacher. Ort: Kölner Philharmonie.

Dienstag, den 9.9. ab 20 Uhr  
Konzert im Dom · Das jährliche Domkonzert des Gürzenich-Orchesters und der Dommusik wird in diesem Jahr von Domkapellmeister Eberhard Metternich dirigiert. Ort: Kölner Philharmonie.

**■ Haus am Redoutenpark**

Donnerstag, den 28.8. ab 16 Uhr  
Konzert · Prof. Christian Elsas.

Donnerstag, den 4.9. 10:15-17 Uhr  
Märchen-Marathon: „Als das Wünschen noch geholfen hat...“ · Über den Tag verteilt gibt es Vorleseaktionen im Einzelkontakt, in Kleingruppen und eine Abschluss-Veranstaltung im großen Saal.

**■ Haus auf dem Heiderhof**

Mittwoch, 6.8. und 3.9., ab 12:30 Uhr  
Grillen · Grillen im Rahmen des Offenen Mittagstisches / Terrasse.

Mittwoch, den 13.8. ab 16 Uhr  
Oberbayern – mit dem Ehepaar Grebert Diavortrag.

Mittwoch, 20.8. und 17.9., ab 16 Uhr  
Ökumenische Andacht.

Samstag, den 23.8. ab 14:30 Uhr  
Sommerfest.

Dienstag, den 26.8. ab 16 Uhr  
Klavierkonzert – mit Prof. Christian Elsas.

Mittwoch, den 24.9. ab 16 Uhr  
Filmvortrag – mit Herbert Waldhans.

**■ Kaiser-Karl-Klinik**

bis Dienstag, 30.9., 9-20 Uhr  
Ausstellung: Anemone Eliette Dähn präsentiert spirituelle Transformationskunst aus Blattgold auf Leinwand und Gips.

Sonntag, 3.8. 11-14 Uhr  
Sonntagsbrunch „Frankreich zu Gast“ – Im Restaurant KAROLINGER werden Sie von unseren Küchenmeistern kulinarisch verwöhnt! Reservierung unter 0228 6833-431 erbeten! Anmeldung erwünscht.

Donnerstag, 7.8. ab 19 Uhr  
Saitenkonzert · Musikalischer Abend: Vladimir Vinogradov weckt mit seinem altrussischen Saiteninstrument die Faszination der russischen Seele.

montags und donnerstags, ab dem 11.8., ab 19 Uhr  
Akkordeonkonzert · Beschwingte Musik und Gesang mit Rudolf Rochell

Montag, 18.8. und 15.9., ab 19 Uhr  
Mit Gesang und Gitarre präsentieren Cordelia Obstfeld und Hans Braun Lieder und Chansons bekannter Interpreten aus den 30er Jahren bis heute.

Dienstag, den 23.9. ab 19 Uhr  
„Die Verliebten – Märchen rund um die Liebe“ · Jens Gottschalk erzählt Volksmärchen der Weltliteratur für Erwachsene – in freier Form – ausdrucksstark und packend!

Montag, den 29.9. ab 19 Uhr  
„Rheinsommer“ · Hans U. Petersen liest aus seiner anrührenden Erzählung.

**■ Karin Schneider GepflegtPflegen**

Montag, 8.9., 17:30-20 Uhr  
Medizinische Grundlagen der Demenz – Auswirkungen auf Wahrnehmung und Gefühle · Anmeldung erforderlich.

Montag, 15.9., 17:30-20 Uhr  
Kommunikation: Veränderungen und Möglichkeiten · Warum und wie man in Gesprächen darauf reagieren kann. Anmeldung erforderlich.

Montag, 22.9., 17:30-20 Uhr  
Biografiearbeit und Beschäftigungsmöglichkeiten · Grundsätzliche Informationen, welche Angebote noch möglich sind und was man anbieten kann. Ort: Altenzentrum Helenenstift, Bonner Str. 93, 53773 Hennef. Anmeldung erforderlich.

**■ KoKoBe Beratungsstelle**

Donnerstag, 7.8., 13-15:45 Uhr  
Beratung für Menschen mit geistiger Behinderung · Beraten wird schwerpunktmäßig zu den Themen: Wohnen, Arbeiten, Freizeit. Ort: Lohmar, Hauptstr. 25, Raum 12.

**■ Kunst!rasen**

Samstag, 23.8. ab 17:45 Uhr  
UNHEILIG bleibt 2014 der Bühne nicht fern! Die einmalige Gelegenheit eine „Best Of Show“ der Ausnahmeband zu erleben. 47,80 €.

Sonntag, 24.8. ab 19:30 Uhr  
Parov Stelars Sampling-Archiv ist in intensiver Aufarbeitung verschiedenster Genres und Einflüsse entstanden. Seine Musik fügt diese Elemente zu neuen Kompositionen zusammen.

Freitag, 5.9. ab 19 Uhr  
The Bosshoss · Vor knapp zehn Jahren sattelten sieben furchtlose Jungs in Berlin-Mississippi ihre Pferde, setzten die Stetsons auf und ritten mit Satteltaschen voller Rock'n'Roll los...

Sonntag, den 7.9. ab 19 Uhr  
Adel Tawil hat ein Leben, das eigentlich für zwei reicht und er ist bereit, davon zu erzählen: Mit seinem Debütalbum „Lieder“ geht er auf große „Lieder Tour 2014“. 40,60 €.

**■ Kursana Villa Camphausen**

Sonntag, 3.8., 11-16 Uhr  
Offene Beratungsstunden am Wochenende · Wir laden Sie herzlich ein, sich bei einer Hausführung einen persönlichen Eindruck von unserem Haus zu machen.

Sonntag, 24.8., 16-17 Uhr  
Vier-Jahreszeiten-Konzert „Sommer“ Katharina Wingen, singt sommerliche Melodien der Operette. Alle Einnahmen werden am Jahresende einem wohltätigen Zweck gestiftet. Limitierte Platzzahl. Anmeldung erforderlich. 6 €.

Sonntag, 14.9., 13-16:30 Uhr  
Tag des offenen Denkmals · Wir öffnen den privaten Park der Villa Camphausen für die Öffentlichkeit.

Sonntag, den 21.9. 14-16:30 Uhr  
Gesundheitsforum am Welt-Alzheimer-Tag · Informationen rund um Demen-

zerkrankungen im Rahmen eines Vortragsprogramms mit: Frau Richterin Wester (Amtsgericht Bonn), Frau Dr. Stiens (LVR-Klinik Bonn), Herrn Dr. med. Otten, Chefarzt der Geriatrie St. Elisabeth-KH Bonn.

**Margarete-Grundmann-Haus**

samstags, alle 14 Tage, 2.8. - 27.9., ab 10 Uhr

Fahrradgruppe · Ziel bitte erfragen.

montags und donnerstags, ab dem 4.8., 15 - 16:30 Uhr

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

montags und donnerstags, ab dem 4.8., 16:45 - 18:15 Uhr

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

Mittwoch, 6.8. ab 15 Uhr

Wenn aus Worten Bilder werden – Einladung zum literarischen Café.

Donnerstag, 7.8. ab 16 Uhr

Rund um den Chiemsee / Oberbayern – von Richard und Bärbel Grebert · Diavortrag. 2 €.

Freitag, 8.8. ab 13 Uhr

Wanderung Rund um den Ölberg · 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 (um 13.39 Uhr) bis zur Haltestelle „Margarethenhöhe“.

montags und samstags, ab dem 11.8., 15:30 - 16:30 Uhr

Bowling per Wii-Spiel.

Donnerstag, 14.8. und 11.9., 15:45-17 Uhr

Bingo-Nachmittag.

Samstag, 16.8. 9 - 16 Uhr

Vortrag: 15 Minuten-Zeit-für-mich: Kleine Pausen – große Wirkung – Veranstaltung der VHS Bonn · Ein Tag voller Entspannung, Übungen für Körper, Seele, Geist aus östlichen und westlichen Traditionen und einigen Überraschungen. Anmeldung erforderlich. 95 €.

Samstag, 16.8. und 20.9., ab 15 Uhr

Filmnachmittag · Filmtitel bitte erfragen.

montags, 18.8. - 24.11., 9:30 - 11 Uhr

„Spanisch für Senioren“ – Kurs für Fortgeschrittene · Anmeldung erforderlich. 15 Termine 75 €.

montags, 18.8. - 24.11., 11:15-12:45 Uhr

„Spanisch für Senioren“ – Kurs für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen · Anmeldung erforderlich. 15 Termine 75 €.

dienstags, 19.8. - 25.11., 9:30-11:45 Uhr

„Spanisch für Senioren“ – Kurs für Anfänger/innen · Anmeldung erforderlich. 15 Termine 75 €.

Mittwoch, 20.8. und 24.9., 10 - 12 Uhr

Vortrag: Betreutes Wohnen – Wohnen mit Service – Vortrag und Hausführung mit Wohnungsbesichtigung · Anmeldung erforderlich.

Mittwoch, 20.8. und 17.9., 12:30-18:45 Uhr

Busfahrt · Ziel/Gebühr bitte erfragen. Abfahrt: 12.30 Uhr ab Margarete-Grundmann-Haus. Rückkehr: ca. 18.15/18.45 Uhr. Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, 21.8., 11 - 16 Uhr

Flohmarkt zu Gunsten des Margarete-Grundmann-Hauses – mit Grillen, Kaffe und Kuchen.

Freitag, 22.8. ab 13 Uhr

Von der Margarethenhöhe zum Einkerhäuschen, durch das Mühlental nach Niederdollendorf · 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 (um 13.39 Uhr) bis zur Haltestelle „Margarethenhöhe“.

freitags, 22.8. - 24.10., 15:30-17 Uhr

MAT-Gehirnjogging 10 Termine 65 €.

Montag, 25.8. und 22.09., 15 - 16 Uhr

Bingo-Nachmittag.

Mittwoch, 27.8. und 24.09., ab 15 Uhr

Bonn für Bonner – Die etwas andere Entdeckungsreise – Ehrenamtliche Führung von Jean Michel.

Donnerstag, den 28.8. ab 15:30 Uhr

Musikalischer Nachmittag mit den Harmonika-Freunden Meckenheim · Spende erbeten.

Freitag, den 29.8. ab 8:30 Uhr

Gemeinsames Frühstück · Anmeldung erforderlich bis zum 27.8.2014. 4,50 €.

**Rheinischer Kultursommer**

**Internationale Grafik-Triennale Frechen**

**7.9.2014 - 5.10.2014**

**Dienstag-Donnerstag von 15-18 Uhr**

**Freitag-Sonntag von 11-18 Uhr**

**Montag ist geschlossen.**

Stadtsaal Frechen  
Kolpingplatz 1  
50226 Frechen

montags, 1.9. - 29.9., 18 - 19:30 Uhr

VHS-Kurs „Autogenes Training“ · Anmeldung erforderlich ab dem 25.3.2014. 5 Termine 39,60 €, Ermäßigt 29,55 €.

donnerstags, 4.9. - 4.12., 10-11:30 Uhr

VHS-Kurs „Italienisch A2.2“ · Anmeldung erforderlich. 14 Termine 80,50 €, Ermäßigt 60,98 €.

Donnerstag, 4.9. ab 16 Uhr

Reihe Brauchtum im Rheinland · Pützchen's Markt – Teil 2: Taufen, Segnungen, Ehrungen auf dem Festplatz · Volkskundliche Filmdokumentation.

Freitag, 5.09. ab 12:40 Uhr

Von Unkel am Rhein entlang nach Erpel · Treffpunkt und Abfahrt: 13.11 Uhr mit der Regionalexpress 8 (Gleis 1) ab Haltestelle „Beuel Bahnhof“ bis zur Haltestelle „Unkel“. Gruppenticket möglich.

Samstag, 6.9., 15:30 - 16:30 Uhr

BALLETTOPERN – OPERNBALLETT · Hans Georg Büchel präsentiert und erläutert hörenswerte musikalische Beispiele zum Thema.

montags, 8.9. - 24.11., 9:30 - 11 Uhr

„Italienisch – Konversationskurs“ · Anmeldung erforderlich. 12 Termine 72 €.

montags, 8.9. - 3.11., 19:45-21:15 Uhr

VHS-Kurs „Hatha – Yoga für Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittenen“ · Anmeldung erforderlich. 9 Termine 66,40 €, Ermäßigt 48,31 €.

Mittwoch, den 10.9., 10 - 11 Uhr

Rollator-Walking-Gruppe in Kooperation mit dem Stadtsportbund Bonn. Bitte bringen Sie Ihren eigenen Rollator mit. Anmeldung erforderlich.

mittwochs, 10.9. - 12.11., 15-17:15 Uhr

Auf meinen Spuren – Kreatives Schreiben für Senioren · Anmeldung erforderlich. 10 Termine 50 €, Ermäßigt 40 €.

Mittwoch, 10.9. ab 17 Uhr

Vortrag: Was ist rechtliche Betreuung? – Vortrag von Ralf Waeser.

Freitag, 12.9., 10:30 - 11:30 Uhr

Jung und Alt singen gemeinsam mit Kindern · Ort: Kindertreff Rübezah, Burbacherstr. 100, 53115 Bonn. Anmeldung erforderlich.

Samstag, 13.9. und 20.9., 10 - 12 Uhr

Wie benutze ich ein Handy · Anmeldung erforderlich. 36 €.

dienstags, 16.9. - 18.11., 18 - 19 Uhr

PRAEVITA „Pilates“ · Anmeldung erforderlich. 10 Termine 125 €.

Mittwoch, 17.9., 9:30 - 11:30 Uhr

Treffpunkt Bewegungscfé.

Donnerstag, 18.9. ab 16 Uhr

Von Batavia nach Jakarta – von Anke Röhl · Diavortrag auf niederländischen Spuren unterwegs in Indonesiens Hauptstadt Jakarta. 2 €.

Freitag, 19.9. ab 13 Uhr

Von Oberholtorf zum Kloster Heisterbach – von Anke Röhl · Treffpunkt und Abfahrt: 13.20 Uhr mit der Buslinie 537 ab Haltestelle „Hauptbahnhof-Bonn“ (ZOB A4) bis zur Haltestelle „Oberholtorf“.

Freitag, 26.9. ab 8:30 Uhr

Jung und Alt frühstücken gemeinsam – mit Kindern des Kindertreffs Rübezah · Anmeldung erforderlich bis zum 24.09.2014. 4,5 €.

**Nachbarschaftszentrum Brüser Berg**

Samstag, 23.8. 11 - 14 Uhr

Heilkräuterwanderung – mit Brigitte Wulff · Wir werden einige kennenlernen und gemeinsam verarbeiten. Anmeldung erforderlich. 3 €.

Donnerstag, 28.8. ab 17 Uhr

Stadteilspaziergang für Neubürger/innen · Den neuen Stadtteil und die Menschen näher kennenlernen! Anmeldung erforderlich.

Freitag, 29.8. ab 18:30 Uhr

Highland Man - Irish und Scottish Folk – Ernst Berg, WG-Koordinator · Freuen Sie sich auf gefühlvolle Balladen und fetzige Songs zum Mitsingen sowie irische Leckereien. Um eine Spende wird gebeten. Anmeldung erforderlich.

dienstags, 16.9. - 30.9., 18:30 - 20 Uhr

Gesund und dauerhaft abnehmen ohne zu hungern · Wir kochen nach den 5 Elementen. Kennenlernen der Wirkung der Lebensmittel. Informationsabend: 16.9.2014 · Kursbeginn:

23.9.2014 · Krankenkassen bezuschussen im Regelfall! Anmeldung erforderlich. 8 Termine 165 €.

Mittwoch, 17.9. ab 15 Uhr

St. Edith Stein trifft Erzählcafé – Mit Anne Hensgen · Im Rahmen der Fair-Week 2014 stellt das „Eine Welt Café“ Informationen und Waren vor. Anmeldung erforderlich.

Sonntag, 21.9. ab 15 Uhr

Sizilien – literarisch, kulinarisch, musikalisch · Familiengeschichten und -rezepte erzählt von Rosella Vincenzino Timis. Christian Meringolo mit Gitarre und Gesang. Um eine Spende wird gebeten. Anmeldung erforderlich.

**Alzheimer?**



**ALZHEIMER FORSCHUNG INITIATIVE e.V.**

Kreuzstraße 34 · 40210 Düsseldorf  
www.alzheimer-forschung.de

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

Schon heute leiden rund 1,2 Millionen Menschen an der Alzheimer-Krankheit. Tendenz steigend. Deshalb ist weitere **Forschung nötig!** Sie wollen mehr über Alzheimer wissen? Wir informieren Sie kompetent und kostenlos unter: **0800 / 200 400 1** (gebührenfrei)

Dienstag, 23.9. ab 15 Uhr

Älter werden in Deutschland - Filmnachmittag – J. Michael Heveling-Fischell · In dem Film erzählen türkischstämmige Senior/innen von der Verwurzelung in der zweiten Heimat und ob das Gesundheitswesens den kultursensiblen Anforderungen gerecht wird. Anmeldung erforderlich.

Montag, 29.9. ab 15 Uhr

Informationen für Neubürger/innen · Sie kennen das Nachbarschaftszentrum noch nicht? Dann kommen Sie zu dieser Veranstaltung! Anmeldung erforderlich.

**Offene Tür Dürenstraße e.V.**

Freitag, 1.8., 10 - 11:30 Uhr

Ferienfrühstück · Reichhaltiges Frühstück vom Buffet. Anmeldung erforderlich. 6 €.

mittwochs, alle 14 Tage, 6.8. - 17.9., 18 - 20 Uhr

Vortrag: Über Geld muss man reden! – Barbara Velarde, Dipl. Volkswirtin (IHK-Dozentin) · Schleichende Weg-

inflation des Vermögens. Kann die Realzinsfalle umgangen werden? Anmeldung erforderlich. Pro Abend 10 €.

Donnerstag, 14.8., 12:30 - 18 Uhr

Fahrt zur Landesgartenschau Zülpich · Neuesten Gartentrends, besondere Kultur-, Kunst- und Naturerlebnisse, tägliche Greifvogelschauen, Spiel, Spaß, Gaumenfreuden und vieles mehr. Anmeldung bis zum 7.8.2014. 29,50 €.

Mittwoch, 3.9. 18 - 20 Uhr

Bleiben se Mensch! - Jürgen von Manger zum 90. Geburtstag · Träume, Reden und Gerede des Adolf Tegtmeier. 12,50 €.

Freitag, 5.9., 10 - 11:30 Uhr

Erntedankfrühstück · Reichhaltiges Frühstück vom Buffet. Anmeldung bis zum 6.6.2014. 6 €.

Sonntag, den 21.9., 15:15 - 22:30 Uhr

Bachem / Ihr Weinlesezug der 10.000 Lichter · Im Weingut Kriechelwerden Sie zur Weinprobe mit Winzerbuffet erwartet. Anschließend

Adressen der Anbieter: Seiten 28/29

Fahrt nach Bachem, Weinfestumzug. 48 €.

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

Samstag, 2.8., 15-17 Uhr

Vortrag: Philosophisch-Psychologisches Caféhausgespräch – Referent: Dr. Otto Tzok - Vom Sinn des Schmerzes und der Aggression in uns.

Mittwoch, 3.9., 16:30-18:30 Uhr

Vortrag: Demografische Wandel aus sozialer Sicht 2014 – Referent: Senioren-Trainer Willi Löhr - „Gut Leben im Alter“ im demographischen Wandel gelingt nur, wenn wir neue Impulse liefern und sie konsequent umsetzen! Anmeldung erforderlich.

Samstag, 6.9., 15-17 Uhr

Vortrag: Philosophisch-Psychologisches Caféhausgespräch – Referent: Dr. Monika Adamaszek - Schuldbindung und Krankheit in familienbiographischer Perspektive – den Regieanweisungen meines Lebens auf der Spur.

mittwochs, 17.9. - 15.10., 15-15:45 Uhr

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen – Referent: Dipl.-Psych. Helga Rudinger - In 4 Grundübungen wird Entspannung über Muskelanspannung. Geübt wird im Sitzen in bequemer Kleidung. Anmeldung erforderlich.

### ■ Parkresidenz Rhenania Seniorenresidenzen GmbH

Dienstag, 12.8. ab 15:30 Uhr

Mit Hermann Hesse durch Italien – von Frau Bogenstahl - Diavortrag - Zur Zeit hierzu eine Ausstellung im Mackehaus.

Sonntag, 17.8., 15-17 Uhr

Kaffeehaus Musik – mit Herrn Jonecu.

Mittwoch, 27.8. ab 15:30 Uhr

Konzert- Nachmittag – mit Prof. Elsas - „Reisen Sie mit“ mit Werken von Debussy, Gershwin, Joplin u.a.

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

Mittwoch, 13.8. ab 15 Uhr

„Das Heilige Land – Israel“ Teil I – Mit Herrn Deiters.

Donnerstag, 21.8. ab 14 Uhr

Sommerfest - Mit Musik, Grillwurst und Bier sowie Kuchen und Kaffee im Freien.

Dienstag, 26.8. ab 15 Uhr

Frauenkreis-Nachmittag – Thema: „Sommerferien“.

Dienstag, 2.9. ab 15 Uhr

„Das Heilige Land – Jerusalem“ Teil II – Mit Herrn Dederichs.

Donnerstag, 4.9. ab 15 Uhr

Ökum. Senioren-Kaffee – Mit Herrn Pfarrvikar GAYko.

Dienstag, 23.9. ab 15 Uhr

Frauenkreis-Nachmittag – Thema: „Herbstanfang mit Zwiebelkuchen und Ferderweißen“.

### ■ Seniorennetzwerk Dellbrück/Stammheim

Donnerstag, 14.8. ab 14 Uhr

In den Stadtwald - Für Treffpunkt Kontakt: Frau Faßbender Tel. 0221 642877.

Mittwoch, 10.9. und 24.9., 11-12:30 Uhr

Computerunterstützung - Unterstützung bei Computerproblemen. Ort: Moses-Hess-Str.74.

Donnerstag, 11.9. ab 14 Uhr

An die Groov - Für Treffpunkt Kontakt: Frau Faßbender Tel. 0221/ 642 877.

### ■ Sozialdienst Katholischer Frauen e.V.

Dienstag, 26.8. ab 18 Uhr

Vortrag: Zusammenarbeit mit dem Betreuungsgericht – Referentin: Frau Rogall, Rechtspflegerin - Ort: Diakonie, Friedrich-Breuer-Str. 86.

Samstag, 27.9., 10-16 Uhr

Vortrag: Wohl und Wunsch des Betreuten - Gemeinsame Fortbildungsveranstaltung der Betreuungsbehörde und der Bonner Betreuungsvereine. Ort: SKF, Stiftsgasse 17.

### ■ Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem

Mittwoch, 17.9.

Bustour nach Monschau - Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem Aushang in der Begegnungsstätte oder unter 0228/36 97 904.

Mittwoch, 24.9. ab 15 Uhr

Filmvortrag Afrika – Leitung: Ursula Reuter - Nationalparks in Tansania und Kenia: Masai, Mara, Ngorongoro – Krater, die Serengeti mit ihren herrlichen Landschaften und Tieren. 1,50 €.

### ■ StattReisen Bonn erleben e.V.

Samstag, 2.8., 14-15:30 Uhr

Willy-Brandt-Forum in Unkel - Auf zwei Ebenen präsentiert das Museum mehr als 500 Exponate, Filme und Dokumente aus dem Leben von Willy Brandt. Treffpunkt: Willy-Brandt-Platz 5, in Unkel. Anmeldung erforderlich. 8 €, Ermäßigt 4 €.

Sonntag, 3.8. ab 11 Uhr

Bonn-Innenstadt. Auf und unter'm Pflaster - Wir durchstreifen den historischen Kern der Stadt. Treffpunkt: Poststraße/Ecke Maximilianstraße, gegenüber dem Hauptbahnhof. Anmeldung erforderlich. 8 €, Ermäßigt 6 €.

Sonntag, 3.8. ab 14 Uhr

Beuel - Die Bonner Sonnenseite - Beuel kann auf eine spannende Industriegeschichte zurückblicken. Wir bieten einen Tapetenwechsel der besonderen Art und einen winzigen kulinarischen Höhepunkt, „made in Beuel“. Treffpunkt: Lokal Rheinlust/Kennedybrücke, Rheinuferseite. Anmeldung erforderlich. 8 €, Ermäßigt 6 €.

Sonntag, 3.8. und 24.8., ab 14 Uhr

Spionage in Bonn - Eine Jagd durch Bonn beginnt, bei der Sie sich in die Welt der Spionage begeben und manche Überraschung erleben. Wir setzen

Sie auf eine heiße Fährte und dabei begegnen Ihnen merkwürdige Gestalten. Konspirativer Treffpunkt: Café Müller-Langhardt am Markt. Anmeldung erforderlich. 19 €, Ermäßigt 16 €.

Sonntag, 3.8., 14-16:30 Uhr

Jüdisches Bonn - Führung durch das jüdische Bonn. Treffpunkt: Jüdischer Friedhof Römerstraße (Ecke Augustusring). Anmeldung erforderlich. 8 €, Ermäßigt 6 €.

freitags, 8.8. 22.8 und 12.9 und samstags, 20.9. und 27.9., 21 - 23 Uhr

Mit dem Nachtwächter unterwegs - Mittelalterliche Führung durch Bonn. Treffpunkt: Rheingasse, Ecke Brasertufer. Anmeldung erforderlich. 9,50 €, Ermäßigt 8 €.

Samstag, 9.8. ab 14 Uhr

Der Drachenfels - Wir folgen den Spuren der Steinhauer, Romantiker und Dombaumeister und suchen die Orte der Steinbrüche und die Domkaule auf. Treffpunkt: Siebengebirgsmuseum, Kellerstraße 16, Königswinter. Anmeldung erforderlich.

Samstag, 9.8. und 13.9., 18-20:30 Uhr

Brauereien und Bierkultur in Bonn - Bonner Brauereien und Bierhäuser als einen Teil der Stadtkultur erkunden von den Anfängen bis heute. Treffpunkt: Vor dem Bonner Münster, Hauptportal. Anmeldung erforderlich. 11 €, Ermäßigt 8 €.

Sonntag, 10.8. und 31.8., ab 11 Uhr

Südstadt - Aufbruch in die Gründerzeit - Zur Führung gehören auch die Geschichten der Bewohner des Viertels. Treffpunkt: Poppelsdorfer Allee/ Ecke Prinz-Albert-Str. Anmeldung erforderlich. 8 €, Ermäßigt 6 €.

Samstag, 16.8., 12-14 Uhr

Hauptbahnhof Bonn - Wir erkunden den Bahnhof von allen Seiten, erläutern die Baugeschichte und den Verkehrsknoten. Treffpunkt: Hauptbahnhof Bonn, am Info-Point in der Bahnhofshalle. Anmeldung erforderlich. 8 €, Ermäßigt 6 €.

samstags und sonntags, ab dem 16.8., 14-16 Uhr

Bonn – Residenz der Kurfürsten - Wir zeigen die Orte ihres Wirkens und erzählen von den Besonderheiten und Kuriositäten, wie etwa vom Verbleib der Leiche des Kurfürsten Clemens August. Treffpunkt: Hauptportal Bonner Münster. Anmeldung erforderlich. 8 €, Ermäßigt 6 €.

Sonntag, 17.8. und 21.9., ab 11 Uhr

Das Villenviertel in Godesberg - Das „Villenviertel“ in Bad Godesberg wird mit all seinen Facetten und mit seiner Entstehungsgeschichte vorgestellt. Treffpunkt: Bahnhofshalle Bad Godesberg. Anmeldung erforderlich. 8 €, Ermäßigt 6 €.

Sonntag, 17.8. und 7.9., 11-13:30 Uhr

Citycaching - Die GPS-Tour durch Bonn\* - Mit Hilfe modernster Technik gilt es, unbekannte Orte in Bonn zu finden, knifflige Rätsel zu lösen und geheimnisvolle Inschriften zu entschlüsseln. Treffpunkt: Beethoven-

denkmal, Münsterplatz. Anmeldung erforderlich. 9,50 €, Ermäßigt 8 €.

Samstag, 23.8., 14-16 Uhr

Altstadt Bad Godesberg - Ausgehend von der kurfürstlichen Zeit wandern wir durch die Geschichte. Das kulturelle und wirtschaftliche Leben und die Entwicklung der Stadt nach den Weltkriegen. Anmeldung erforderlich. 8 €, Ermäßigt 6 €.

Samstag, 23.8. und 20.9., 14-16 Uhr

Der Bonner Bogen - Der „Bonner Bogen“ auf dem Gelände der ehemaligen Zementfabrik der Familie Bleibtreu ist die derzeit neueste und spannendste Stadterweiterung in Bonn. Dort entsteht jetzt hochkarätige Architektur. Treffpunkt: Königswinterer Str./ Ecke Heiner-Konen-Str. Anmeldung erforderlich. 8 €, Ermäßigt 6 €.

Sonntag, 24.8., 11-13 Uhr

Rund um den Kurpark - Auch für „alte“ Godesberger gibt es noch neues zu entdecken. Mit der Kulturscheune, der Brüse-Rutsche und dem Millio-nenröhrchen erklären wir Dinge, die selbst für viele Godesberger schon im Nebel der Geschichte zu verschwinden drohen. Treffpunkt: Bahnhofshalle Bad Godesberg. Anmeldung erforderlich. 8 €, Ermäßigt 6 €.

Sonntag, 24.8., 11-16 Uhr

Radtour: Bürgerliche Traumschlösser - Erkundet werden die linksrheinischen Sommersitze des wohlhabenden Großbürgertums, die in traumhafter Lage im letzten Jahrhundert erbaut wurden. Treffpunkt: Haus der Geschichte, Willy-Brandt-Allee 14. Anmeldung erforderlich. 9,50 €, Ermäßigt 8 €.

Sonntag, 24.8. ab 14 Uhr

Spurensuche im ehem. Regierungsviertel - Resümieren, wie sich das Regierungsviertel in der Gronau in der Zeit der Bonner Republik entwickelt hat. Welche alten Gebäude fielen neuen Planungen zum Opfer, was wurde verwirklicht und was blieb Idee auf dem Papier? Treffpunkt: Ernst-Moritz-Arndt-Haus, Adenauerallee/ Ecke Zweite Fährgasse. Anmeldung erforderlich. 8 €, Ermäßigt 6 €.

samstags, 30.8. und 14.9., 14-16 Uhr

Festungsstadt Bonn - Bei der Stadterkundung werden sowohl die erhaltenen Festungswerke vorgestellt als auch die wechselvolle Geschichte von Planung, Bau und Schleifung der Verteidigungsanlagen verständlich dargestellt. Dabei wird es neben den Leistungen der Bauleute auch um die Baumeister gehen. Treffpunkt: Am neuen Stadtmodell auf dem Münsterplatz (vor Sinn-Leffers). Anmeldung erforderlich. 8 €, Ermäßigt 6 €.

Samstag, 30.8. und 13.9., 14-16 Uhr

Frankreich in Bonn - Eine Spurensuche auf Frankreich und die Franzosen, die heute noch sichtbar sind. Treffpunkt: Springbrunnen an der Poppelsdorfer Unterführung. Anmeldung erforderlich. 8 €, Ermäßigt 6 €.

samstags und sonntags, ab dem 30.8., 14-16 Uhr

Pützchens Markt - Ein Phänomen - Was hat es auf sich mit dem Plutenmarkt und der Adelheids-Quelle, die den eigentlichen Ursprung der Wallfahrtsstätt-

te und des Marktes bilden? Treffpunkt: Am Adelheidsbrunnen, Adelheidsplatz/ Brunnenweg. Anmeldung erforderlich. 8 €, Ermäßigt 6 €.

Sonntag, 31.8. ab 11 Uhr

Himmel und Ääd - Kulinarischer Rundgang - Auf den Spuren der Armen und Reichen bewegen wir uns in der Geschichte der Bonner EB- und Trinkkultur. Treffpunkt: Altes Rathaus, Marktplatz. Anmeldung erforderlich. 9,50 €, Ermäßigt 8 €.

Sonntag, 31.8. und 28.9., 14-16 Uhr

Zwischen Bahnsteig 11 und Amt 99 - Die total verrückte Innenstadt-Führung - ... was man in der Bonner Innenstadt so alles vorfindet. Treffpunkt: Poststraße/Ecke Maximilianstraße, gegenüber dem Hauptbahnhof. Anmeldung erforderlich. 8 €, Ermäßigt 6 €.

Freitag, 5.9. ab 14 Uhr

Tour d'amour - Bonn war und ist ein Ort zum Verlieben: Von Liebe, Leiden, Lust und Lastern in Bonn erzählt diese Tour d'amour. Treffpunkt: Altes Rathaus, Marktplatz. Anmeldung erforderlich. 8 €, Ermäßigt 6 €.

samstags und sonntags, ab dem 6.9., 14-16 Uhr

Schöne neue Warenwelt - Man kam aus dem Staunen nicht heraus, damals, vor 100 Jahren, als sich die Warenwelt radikal veränderte und mit ihr die Geschäftswelt in Bonn. Treffpunkt: Altes Rathaus, Marktplatz. Anmeldung erforderlich. 9,50 €, Ermäßigt 8 €.

Sonntag, 7.9. ab 13:30 Uhr

Kirchen und Musik - Sie hören, live vorgetragen, Gesangs- oder Musikstücke der einzelnen Epochen, die damals für den Kirchenraum meist zu populär waren. Ebenso erfahren Sie, was so viele Orden nach Bonn zog und welche Legenden sich um Kirchengebäude und Heilige ranken. Treffpunkt: Eingang Münsterbasilika, Münsterplatz. Anmeldung erforderlich. 9,50 €, Ermäßigt 8 €.

Sonntag, 7.9. 14-16 Uhr

Die facebook-Tour - Mit Witz und Ironie werden hier erstaunliche Kommentare zu Bonn „gepostet“, die ein großes Interesse am Zustand der Stadt Bonn widerspiegeln. Bei unserer Facebook-Tour gehen wir den „Dingen, die ein Bonner nicht sagt“ auf den Grund. Treffpunkt: Hinter dem Beethoven-Denkmal. Anmeldung erforderlich. 8 €, Ermäßigt 6 €.

Samstag, 13.9. ab 14 Uhr

Heisterbacher Tal - Bekannt sind die Chorrueine von Heisterbach und Cäsarius von Heisterbach. Neben ihrem geistlichen Wirken waren die Mönche von Heisterbach auch technisch und wirtschaftlich versiert. Anmeldung erforderlich.

Samstag, 13.9. 14-16 Uhr

Nordstadt-Geschichten von unten - Kleine Gewerbe und Handwerksbetriebe prägten das Bild. Bis heute ist die bunte Vielfalt geblieben. Treffpunkt: Maxstraße/ Ecke Breite Straße. Anmeldung erforderlich. 8 €, Ermäßigt 6 €.

Samstag, 13.9. 14-19 Uhr

Die Rheinische Butterfahrt (rechtsrh.) - Die Milch- und Honig-Tour - Wir stellen Ihnen bei unserem Ausflug sowohl

die historische Kulturlandschaft als auch die aktuelle Situation der Landwirtschaft vor. Treffpunkt: Bushaltestelle am Hofgarten. Anmeldung erforderlich. 33 €.

Sonntag, 14.9. ab 11 Uhr

Beethoven ganz privat · Alles über seine Familie und seine Schulzeit, über seinen Alltag und Freundeskreis erfahren Sie auf unserer Tour. Treffpunkt: Beethoven-Denkmal, Münsterplatz. Anmeldung erforderlich. 8 €, Ermäßigt 6 €.

Sonntag, 14.9. ab 14 Uhr

Klein-Amerika am Rhein · Bis 1963 war das Gebiet In der Plittersdorfer Aue exterritorial. Wir besuchen Klein-Amerika und erläutern, welche Veränderungen dieses Viertel seit dem Abzug der Amerikaner erfahren hat. Treffpunkt: Amerikanische Kirche, Turmstraße/Ecke Kennedyallee. Anmeldung erforderlich. 8 €, Ermäßigt 6 €.

Sonntag, 14.9. 14-16:30 Uhr

Mit der U-Bahn in die Römerzeit · Wir suchen die Spuren der frühen Christen in Bonn und die einzig erhaltene Badeanlage aus römischer Zeit. Mit der U-Bahn gelangen wir schließlich in das Gebiet der jüngsten Grabungen und erläutern das (leider zerstörte) Zentrum einer römischen Zivilsiedlung. Treffpunkt: Kölnstr./Ecke Rosental. Anmeldung erforderlich. 9,50 €, Ermäßigt 8 €.

■ **Tanzhaus Bonn**

Donnerstag

Wir tanzen wieder! · 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 €.

■ **Tenten - Haus der Begegnung**

Montag, 4.8. 14-16 Uhr

Montagsgespräche · 2 x Schnuppern, dann Mitgliedschaft!

Montag, 11.8. ab 16 Uhr

Reisebilder – von Herrn Schulze · Diavortrag.

Dienstag, 12.8. und 9.9., ab 13:30 Uhr

Mit dem Fahrrad unterwegs – mit Gerd Rösner und Manfred Koch · Mit dem Fahrrad unsere Gegend erkunden. Teilnahme auf eigene Gefahr, bitte mit Helm.

Montag, 25.8. ab 10:30 Uhr

Tai-Chi Chuan für Senioren – mit Simone Koch. 76 €.

Montag, den 25.08. ab 11:35 Uhr

Tai-Chi Chuan für Senioren – mit Susanne Schönborn. 76 €.

Freitag, den 29.08. 14-17 Uhr

Wildkräuter – Entdeckungsreise am schönen Rheinufer · Spaziergang bis 16.00 Uhr, dann Einkehr ins -Tenten- Haus der Begegnung, Anmeldung erforderlich: Kräuterschule Sonnenbraut, Telf. 02683-94 36 07. 12 €.

Donnerstag, den 11.09. ab 21 Uhr

„Lies doch mal was vor!“ Was zwischen den Zeilen steht – mit Frau Almut Schnerring · Anmeldung erforderlich. 12 €.

Dienstag, den 30.09. ab 15 Uhr

Oktoberfest · Kartenvorverkauf ab Mo. 01.09.2014. Eintritt 4 €.

■ **Theater Gemeinde Bonn**

Freitag, den 1.08. ab 17:30 Uhr

Wer hat Angst vor Virginia Woolf? – Von Edward Albee · Das virtuos gezeichnete Beziehungsdrama ist ein Sinnbild für unerfüllte Träume, Lebenslügen und verlorene Illusionen. Großes Theater mit starken Schauspielern und ein beeindruckendes, nachklingendes Erlebnis für die Zuschauer! Anmeldung erforderlich. Gäste 49 €, Mitglieder 44 €.

■ **Trinitatisstiftung**

Donnerstag, den 25.09. ab 19:30 Uhr

Vortrag: Diagnose Demez - was tun? · Referentin: Birgitta Lengsholz, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Stv. Ambulanzleiterin des Gerontopsychiatrischen Zentrums der LVR-Klinik Ort: Gemeindehaus Brahmstraße 14 (Bonn-Endenich).

■ **VHS**

Mittwoch, 20.08., 10.00 - 11.30 Uhr

Infoveranstaltung zum Kurs „Geistig fit und aktiv bis ins höhere Alter“ (Kursbeginn: 3.9.), VHS Bonn, Wilhelmstraße 34

Montag, 25.8., 10.00 - 11.30 Uhr

Infoveranstaltung zum Kurs „Ganzheitliches Gedächtnistraining“ (Kursbeginn: 8.9.), VHS in Bad Godesberg, Michaelplatz 5

Donnerstag, 4.9., 15.00 - 16.00 Uhr

Infoveranstaltung zum Kurs „Brainfitness 60+“, VHS Bonn, Wilhelmstraße 34

Mittwoch, 10.9., 18.00 - 20.00 Uhr

„Vergesslich oder dement? Wie fängt das eigentlich an?“, Ortsteilzentrum Brüser Berg, Fahrenheitstraße 49

Donnerstag, 11.9., 18.00 - 19.30 Uhr

Einführung in das deutsche Erbrecht, VHS in Bad Godesberg, Michaelplatz 5

Freitag, 12.9., 8.45 - 19.00 Uhr

Tagesexkursion nach Aachen: Auf den Spuren Karls des Großen, VHS Bonn, EUR 39,00; Anmeldung erforderlich

Mittwoch, 17.9., 18.00 - 20.00 Uhr

„Eine Demenzerkrankung in meiner Familie – wie kann ich damit umgehen?“ Ortsteilzentrum Brüser Berg, Fahrenheitstraße 49

Samstag, 20.9., 14.00 - 17.00 Uhr

War's das? Die Sinnfrage in der zweiten Lebenshälfte, VHS Bonn, EUR 12,00; Anmeldung erforderlich

Mittwoch, 24.9., 15.00 - 18.00 Uhr

Erste Hilfe – Wissen 60+, Ausbildungszentrum des Arbeiter-Samariter-Bunds, Endenicher Str. 125

Mittwoch, 24.9., 18.00 - 20.00 Uhr

Von der Haushaltshilfe zum Pflegeheim – Hilfsangebote für an Demenz Erkrankte im Großraum Bonn, Ortsteilzentrum Brüser Berg, Fahrenheit-str. 49

Montag, 29.9., 18.00 - 19.30 Uhr

Praktische Fälle des Deutschen Erbrechts, VHS Bonn, Wilhelmstr. 34

Kursberatung und Rückfragen zu den angeführten VHS-Veranstaltungen bei Fachbereichsleiter Dr. Adrian Reinert (Tel.: 0228/77-3631)

■ **Wohnstift Beethoven**

Donnerstag, den 28.08. ab 16 Uhr

Usedom, Teil 2 – von Josef Schavier · Diavortrag Anmeldung erforderlich.

Freitag, den 29.08. ab 19 Uhr

Hauskonzert – mit Prof. Christian Elsas, Klavier · Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 11.09. ab 16:30 Uhr

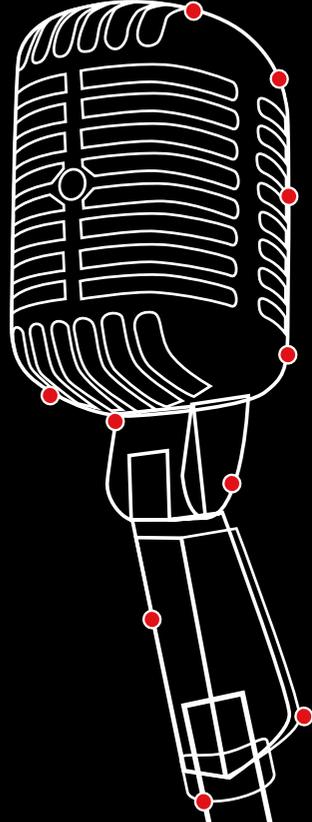
Vortrag: Zauber von Musik und Dichtung: Die schöne Welt – Mosaik des Staunens – von Rolf Kettner · Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 25.09. ab 16 Uhr

Jean-Paul Sartre – Simone de Beauvoir: – Dichter, Philosophen, Lebenspartner – Impulsgeber des Existentialismus · Diavortrag von Bewohnerhepaar Christl und Dr. Helmuth Diel.

**FREUDE.  
JOY.  
JOIE.  
BONN.**







**Freitag, 29.08.2014**  
17:00 bis 20:00 Uhr

**Freitag, 26.09.2014**  
17:00 bis 20:00 Uhr

**Freitag, 24.10.2014**  
**ab 19:30 Uhr**  
**Abschlusskonzert**  
mit den Gewinnern  
des Votings im LVR-  
LandesMuseum Bonn

*Jazz Tube '14*

DIE JAZZKONZERTE IN DEN U-BAHN HALTESTELLEN  
BONN HBF / THOMAS-MANN-STR. – UNI / MARKT – MUSEUMSWEILE / HEUSSALLEE

**Bahn frei für neue Sounds.**

Nächster Halt: Jazztube 2014. Die Stadtwerke Bonn sorgen wieder für besonderen Sound im Untergrund. An drei U-Bahn-Stationen geben Musiker aus Bonn und Umgebung den Ton an. Eine Mischung aus Jazz, Blues, Latin, Soul und Improvisation wartet auf die Besucher – live an der Haltestelle.

[www.jazztube-bonn.de](http://www.jazztube-bonn.de)

[stadtwerke-bonn.de](http://stadtwerke-bonn.de)

Adressen der Anbieter: Seiten 28/29

# SENIORENBÜRO

# TR

UND

# TAT UND RAT

## Wir sind aktiv - auch im Alter

### Machen Sie mit!

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

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

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

Wir werden gemeinsam einen Weg zur Realisierung Ihrer Ideen finden.

Wir freuen uns auf Sie!

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

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

Spendenkonto:  
Sparkasse Köln/Bonn Konto: 57810  
BLZ: 370 501 98

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

### ■ Internet-Treff für Senioren

Für viele ist die Nutzung des Internets selbstverständlich: Telefonieren, Bankgeschäfte, Einkaufen. Das können Sie auch! In unseren Kursen lernen Sie, das Internet für sich zu nutzen, ohne unnötige Risiken einzugehen. Gerne gehen wir auf Ihre persönlichen Fragen und Themenvorschläge ein. Ein Notebook mit WLAN-Funktion sollte mitgebracht werden. An der Wolfsburg 1, freitags nach Vereinbarung, 17.30 – 19.00 Uhr. Leitung: Julika Benz (Fortgeschrittene); Corinna Glatz (Einsteiger).

### ■ Die Kunst- und Literaturreunde

Ab 10.09.2014 jeden 2. und 4. Mittwoch treffen sich Leseratten und Kulturhungrige zur Diskussion und plaudern über aktuelle Themen, Bücher, Theater und Ausstellungen in Bonn und der Umgebung. Das Schmökern in der Literatur des 19. und 20. Jahrhunderts hat längst vergessene Kenntnisse aufgefrischt und erneutes Interesse für klassische und zeitgenössische Autoren geweckt. Termine: jeden 2. und 4. Mittwoch, 10.30-12.15 Uhr; Leitung: Alexander de Montleart, Tel.: 022 26-62 08.

### ■ 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 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.

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

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

### Gruppe 1 (Fortgeschrittene)

Jeden 1. und 3. Montag von 10 – 12 Uhr. 18.08., 01.09. und 15.09.2014

### Gruppe 2 (Workshop)

Jeden 1. und 3. Montag von 14 – 16 Uhr. 18.08., 01.09. und 15.09.2014

### Gruppe 3 (seit Januar Anfängerkurs)

Jeden 1. und 3. Mittwoch von 14 – 16 Uhr. 20.08., 03.09. und 17.09.2014

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 Einstellungsmöglichkeiten 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, Fotomani-

pulation, 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: 13.10.2014, 16.00 Uhr, Frau Kleuver: Diashow „Laos“

### ■ 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: „Englisch“

In 3 Gruppen haben Sie Gelegenheit, mit einer Muttersprachlerin Englisch zu sprechen – ab 11.09.2014 jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat. In lockerer Atmosphäre fördern Übung, Spiel und Gespräch die Englischkenntnisse der ersten 2 Gruppen:

- 09.30 - 11.30 Uhr: (ausgebucht)
- 12.15 - 14.15 Uhr: Einsteiger  
Die Nachmittagsgruppe diskutiert gerne allerlei selbst ausgewählte Themen.
- 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 ab 11.09.2014 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 fotorealistic 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 Donnerstag, 16 Uhr, Anfänger und Fortgeschrittene.

An der Wolfsburg 1;  
Leitung: Eike Land-Reinhard;  
Email: selen@dlcom.de

## 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 60 Cent-Briefmarke bei

und stecken beides in einen Briefumschlag, adressiert an:

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

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

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

Seniorenbüro Tat  
und Rat e.V.

**Sie** möchte im Alter nicht einsam und allein oder in einem teuren Seniorenheim leben.

Sie möchte mit Gleichgesinnten gemeinsam Wohnräume schaffen in einem dazu geeigneten, größeren Haus ( 1 Zimmer ca. 400 - 500 €). Ein großer Gemeinschaftsraum sollte vorhanden und Pflegedienste sollten erreichbar sein. Bei Interesse schreiben Sie bitte an Chiffre ( CH 10/14 )

**Er, 69**, sucht Gleichgesinnte(n) für gemeinsame Freizeitgestaltung. Seine Interessen sind Sport, Wandern, Spazieren gehen und Gesellschaftsspiele. Wenn er Ihr Interesse geweckt hat, dann bitte melden unter Chiffre ( CH 09/14 )

**Sie, 70**, alleinstehend, motorisiert, möchte nette Dame aus dem Raum Bonn / Siegburg für gemeinsame Unternehmungen kennen lernen. Sie hat Spaß an Kurzreisen, Theater- und Konzertbesuchen, kleineren Wanderungen wie auch guten Gesprächen über aktuelle Themen, Politik etc. ( CH 08/14 )

**Rentner, 70 +**, unkompliziert, vielseitig interessiert, würde gern einen Herrn kennenlernen, der Unternehmungen auch nicht gern alleine angeht. (CH 06/14)

**Wer** möchte an unserer englischen Teestunde, jeweils donnerstags am Vormittag, teilnehmen? (CH 05/14)

**Wir**, (m; 66/49), suchen Mitspieler für eine Skatrunde. Wenn Sie Interesse haben, dann melden Sie sich bitte unter der Chiffre (CH 04/14)



**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)

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

# 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