

... kostenfrei mitnehmen!

aktiv termine

OKT./NOV.

- 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 ...

**Dümmer See –
Wandern im Moor,
Spezialitäten mit
Buchweizen**

Seite 6/7

**TUNIS - vor 100 Jahren
Reiseziel deutscher
Maler**

Seiten 8 - 10

**Vor 70 Jahren:
Bonn bombardiert**

Seiten 12/13





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

Editorial

Seien Sie begrüßt!

Vor 70 Jahren am 18. Oktober gab es den ersten Bombenangriff auf Bonn. 1944 kam der Angriff für Stadt und Bürger nicht unerwartet. Sie waren – soweit dies möglich ist – einigermaßen vorbereitet. Bis zu diesem Tag war Bonn von Angriffen ziemlich verschont geblieben. Nach diesem Bombardement lag nahezu die gesamte Innenstadt in Schutt und Asche. Sechs Monate später war der Krieg beendet.

Wie es sich als Kind damals und dort mittendrin angefühlt hat, lesen Sie auf den Seiten 12 und 13. Die Autorin *Gisela Holdau-Willems* hat uns dieses Kapitel ihrer Erzählung „*Wie Drachenzähne*“ exklusiv zum Abdruck zur Verfügung gestellt.

Wesentliche Erkenntnis zum Thema Krieg und seine Folgen gewinnt das junge Mädchen, als es vor den Trümmern ihrer Schule steht und den Verlust ahnt: lange wählender Verzicht auf Bildung und ihr soziales Netzwerk.

In Afrika herrscht an vielen Orten Krieg, zum Segen der Kinder in Enwen nicht im Land Kamerun. Dafür bedroht die Menschen in den Nachbarländern gerade eine furchtbare Ebola-Epidemie. Der Virus ist aggressiver als seine Vorgänger. Kontinuierlich alle ca. 23 Tage haben sich von April an, ca. 70 Infizierte, bis Mitte September die Zahlen der Angesteckten und der Verstorbenen verdoppelt. Bis zum Ende der letzten Sitzungswoche des Deutschen Bundestages vor den Sommerferien des Parlaments, am 4. Juli, waren bereits rund 700 Menschen infiziert. Am 8. September, zu Beginn der ersten Sitzungswoche, waren es etwa 4.400. Noch am Freitag gleicher Woche, am 12. September, das Parlament hatte den Ernst der Lage nun offenbar erkannt, stockte das Parlament seine Hilfe auf 10.000.000 Euro auf.

Mitte September geht die WHO, die Weltgesundheitsorganisation der Vereinten Nationen, von monatlich 20.000 Neuerkrankungen aus. Laut WELT-online rechnen Forscher jedoch noch mit Hunderttausenden, die ihr Leben verlieren werden, bis alle Maßnahmen gegriffen haben und Ebola eingedämmt ist.

Vermutlich werden auch viele Lehrer an Ebola sterben. Sie werden von ihren Schülern und der Gesellschaft vermisst werden, weil es dadurch in vielen Ländern Westafrikas wieder für lange Zeit nicht ausreichend Unterricht geben wird.

Die Folgen der Epidemie 2014 werden wahrscheinlich noch sehr lange zu spüren sein, und man wird sich an diese Katastrophe auch in 70 Jahren noch gut erinnern.

Bis Mitte September wurde für Kamerun kein Ebola-Fall bekannt. Ich wünsche dem Land mit seinen 17 Millionen Einwohnern, also etwa so viele wie in NRW, dass das so bleibt.

Auf Seite 14 berichten wir aus aktuellem Anlass wieder über das Projekt von Nahow e.V., dem kamerunisch-deutschen Verein mit deutschem Sitz in Wachtberg, der sich für den Bau von Schulen und für Solar-Beleuchtung in Enwen, Kamerun, engagiert. Denn es gibt einen Zwischenbericht über den Stand des Fortschritts, der unsere Leser interessieren wird, vor allem diejenigen, die nach unserem ersten Bericht in der Dezember-Ausgabe 2013 an den Verein gespendet und damit die erfreuliche Entwicklung vor Ort mitgefördert haben.

In einer der Schulen können die Kinder auch eine Schneider-Ausbildung absolvieren. Taschen und Beutel zu nähen, steht dabei am Anfang ihrer Ausbildung.



Diese hübschen Taschen, garantiert alles Einzelstücke, können Sie kaufen. Der Erlös geht 1 zu 1 an die Schule.

Wird 2014 als das Jahr der „Kriegs-Jubiläen und Fehlritte“ in Erinnerung bleiben? Eingeläutet wurde es in Deutschland zu Jahresbeginn mit dem „Großen Säbelrasseln“ auf der Internationalen Wehrtechnik-Messe, wo sich Politiker, von denen man das nicht erwartet hätte, offenbar inspiriert von den „Letzten Instrumenten des Machterhalts“, mit Versprechungen gespielt haben, die die verhängnisvolle Entwicklung in der Ukraine völlig unnötig beflügelt haben anstatt einen behutsameren Weg aufzuzeigen. Dann den Sommer über im Fernsehen: Das zeremoniierten runden Gedenktermine für den ersten und den zweiten Weltkrieg. Einer der letzten Gedenktage des Jahres, der vielleicht alles zuvor Bejubelte wieder erden könnte, findet noch statt, und zwar am 9. November: 25. Jahrestag des Mauerfalls.

Bis dahin
Detlef Hipp

Service

- Linderung gegen Nackenverspannung . . . 4
- Gesundheitssport am Arbeitsplatz . . . 4
- Neue psychotraumatische Ambulanz hilft Opfern und Zeugen von Gewalt 5

Reisen

- Föhl di hier to Huus 6/7
mit kulinarischen Leckerbissen
aus dem Dümmer-Weser-Land
- Die Entdeckung des Lichts – deutsche Maler vor 100 Jahren in Tunis 8 - 10
- Know(na)how ... Verein organisiert Zukunft in Kamerun 14

Finanzen

- Sonder-Kreditprogramme für regionale Unternehmen“ 11

Kriegszeiten

- Wie Drachenzähne 12/13

aktiv termine

Termine

- Adressen der Anbieter Seiten 22/23
- Medientechnik, Internet, Computer, Digitalfotografie 15/16
- Regelmäßig Angebote 16 - 21
- Einmalig stattfindend: Lesungen, Gespräche, Seminare, Eröffnungen.
viele weitere Angebote 21 - 29

Tat und Rat

- Gruppen und Aktivitäten 30/31
- SeniorenTreff 31

Allgemein

- Impressum 28
- aktiv im Abo 28
- Wichtige Telefonnummern 31

Titelbild © goodluz - Fotolia.com
Moor am Dümmer See: W. Rohlfes
Tunis: Dr. Bernd Kregel
Bonn bombardiert:
US Army Photograph 25. April 1944
Stadtarchiv und Stadthistorische
Bibliothek Bonn

Termine für die Ausgabe 90: Termin-/Redaktions- und Anzeigenschluss: Montag, 3.11.2014
Druckvorlagenschluss: 11.11.2014; Druckzeit/Verarbeitung/Anlieferung: 13.-19.11.2014;
Vertrieb/Versand/Erscheinungstermin: Freitag/Samstag, 21./22.11.2014

Nackenverspannung Linderung im Schlaf?



Viele Menschen klagen heutzutage über Nackenverspannung. Die Symptome sind vielfältig. Sie reichen von schmerzhaftem Ziehen im oberen Rücken über Bewegungseinschränkung bis hin zu Taubheitsgefühlen.

Geeignete Gegenmaßnahmen, neben der Verringerung oder Vermeidung der auslösenden Belastungen, liegen in der entsprechenden Entspannung. Durch Wärme, Massage, Dehnung oder Akupunktur kann die Muskulatur entkrampfen und dadurch die Beschwerden lindern.



Eine einfache und sehr nahe-liegende Möglichkeit diesem Problem entgegen zu treten, ist die entlastende Lagerung beim Nachtschlaf. Je nach Breite der Schultern, muss das Schlafkissen exakt angepasst werden. Nur so kann der belastete Bereich ausreichend gestützt werden.

Im Fachgeschäft AUNOLD Orthoschlaf wird zunächst einmal die Schulterbreite durch Vermessung ermittelt und das passende Schlafkissen zugeordnet. Der Fachberater beurteilt von Außen die korrekte Lagerung der Halswirbelsäule. Das Kissen mit den besten Eigenschaften wird so herausgearbeitet.

Über ein passendes Schlafkissen hinaus, macht durchaus ein ebenso angepasstes Schlafsystem Sinn. Bessere Anpassung an den Körper gleich größere Entspannung.

www.aunold.de



BGF für KMUs – *Was ist denn das?*

In der Luxemburger Deklaration des Unternehmensnetzwerk zur betrieblichen Gesundheitsförderung in der Europäischen Union e.V. heißt es: „Zukünftiger Unternehmenserfolg hängt von gut qualifizierten, motivierten und gesunden Mitarbeitern ab. Betriebliche Gesundheitsförderung spielt eine entscheidende Rolle dabei, Mitarbeiter und Unternehmen auf diese Herausforderungen vorzubereiten.“ Viele Unternehmer haben den Nutzen betrieblicher Gesundheitsförderung erkannt und bereits erfolgreich in ihren Unternehmen eingeführt. Nahezu alle Großunternehmen und die sogenannten Global Player haben eigene Abteilungen für die Umsetzung dieser Strategie im Konzern.

Sowohl um eine älter werdende Belegschaft fit zu halten, als auch um mit engagierten Konzepten neue Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für das Unternehmen zu interessieren, gewinnt das Thema für klein- oder mittelständische Unternehmen (KMU) an Bedeutung.

Mit seinem neuen Angebot bietet der Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V. (vfb) genau diese, auf individuelle Betriebsabläufe zugeschnittene betriebliche Gesundheitsförderung – von der Analyse der Ausgangslage vor Ort, über die Durchführung sich daraus ergebender Maßnahmen bis zur Auswertung und Beurteilung der Ergebnisse. Zusätzlich verfügen die Mitarbeiter über das gesamte vfb-Angebot an zertifizierten Präventionssportkursen, zum Beispiel Pilates- oder Rückenschule zur Verbesserung der Haltung und Vermeidung von Rückenschmerzen, für Entspannung Autogenes Training und Hatha-Yoga sowie Stressmanagement-Training. Neben den positiven Effekten für Gesundheit, Arbeitsleistung und Motivation der Mitarbeiter bietet das umfassende BGF-Konzept steuerliche Vorteile für den Arbeitgeber, er kann bis zu 500 EUR pro Mitarbeiter und Jahr als betriebliche Leistung steuer- und sozialversicherungsfrei ansetzen (§ 3 Nr. 34 EStG).



Entdecken Sie die Welt der Fotografie
click fototours • Erfurtstr. 70 • 53125 Bonn • Tel.: 0228-256318
www.click-fototours.de • info@click-fototours.de



Venedig
Romantisches Venedig
13.-17.11.2014



Fotoseminare
Fotoworkshops



Mallorca
Fotopraxis intensiv
13. - 20.5.2015

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

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

Der vfb ist seit bereits 15 Jahren mit jährlich über 100 Präventionsangeboten im Bereich der Gesundheitsprävention als auch für viele Bonner Institutionen im Bereich betriebliche Gesundheitsförderung tätig. Er wird von der Regionalagentur Bonn/Rhein-Sieg unterstützt, die mit verschiedensten Kooperationspartnern die Wettbewerbsfähigkeit und die Beschäftigung in KMU fördert.

Weitere Informationen und Beratung über betriebliche Gesundheitsförderung für klein- und mittelständische Unternehmen:
02 28 - 403 67 - 11
sschleiter@vfb-bonn.de
Simone Schleiter, Sportwissenschaftlerin, Projektleiterin

Psychotraumatologische Spezialambulanz hilft Opfern und Zeugen von Gewalt

Das Gerontopsychiatrische Zentrum der LVR-Klinik Bonn mit Tagesklinik, Institutsambulanz, Gedächtnisambulanz und Altenberatung hat sich in den rund 20 Jahren seines Bestehens zu einer festen Institution mit einem breit aufgestellten und differenzierten Angebot für ältere Menschen entwickelt.

Nun hat das Gerontopsychiatrische Zentrum neue Räumlichkeiten im Behandlungszentrum des historischen St. Johannes-Hospitals bezogen. Anlässlich der Einweihung im August gab es die Möglichkeit, die neuen Räume zu besichtigen und die Arbeit des Zentrums kennenzulernen.

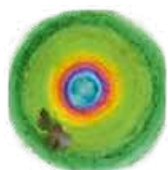


Feierlich eröffnet wurden die neuen Räumlichkeiten durch: Prof. Dr. Banger, Direktor der LVR-Klinik Bonn, Frau Dr. Stiens, Leiterin des Gerontopsychiatrischen Zentrums und Dr. Schormann, Chefarzt der Gerontopsychiatrie

Als Besonderheit des Behandlungsangebots wurde unter anderem die Psychotraumatologische Spezialambulanz für ältere Menschen vorgestellt. Ältere Menschen, die Opfer oder Zeugen von Gewalttaten, (Raub-)Überfällen, Einbrüchen, Unglücksfällen, Unfällen oder Katastrophen wurden oder den Verlust eines Angehörigen traumatisch erleben, haben dort die Möglichkeit, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Das Angebot umfasst eine psychotraumatologische Frühintervention mit Aufklärung, Beratung, Diagnostik und Krisenintervention sowie auch eine Stabilisierungsbehandlung mit fünf bis zehn Sitzungen gemäß dem Opferentschädigungsgesetz (OEG).

Ansprechpartnerin hierfür ist Frau Dr. Iris Damm, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Neurologie und Nervenheilkunde, Traumatherapeutin mit Zusatzqualifikation in spezieller Psychotraumatologie (DeGPT) und zertifizierte EMDR-Therapeutin (EMDRIA).

Für (Behandlungs-)Anfragen wenden Sie sich bitte an:

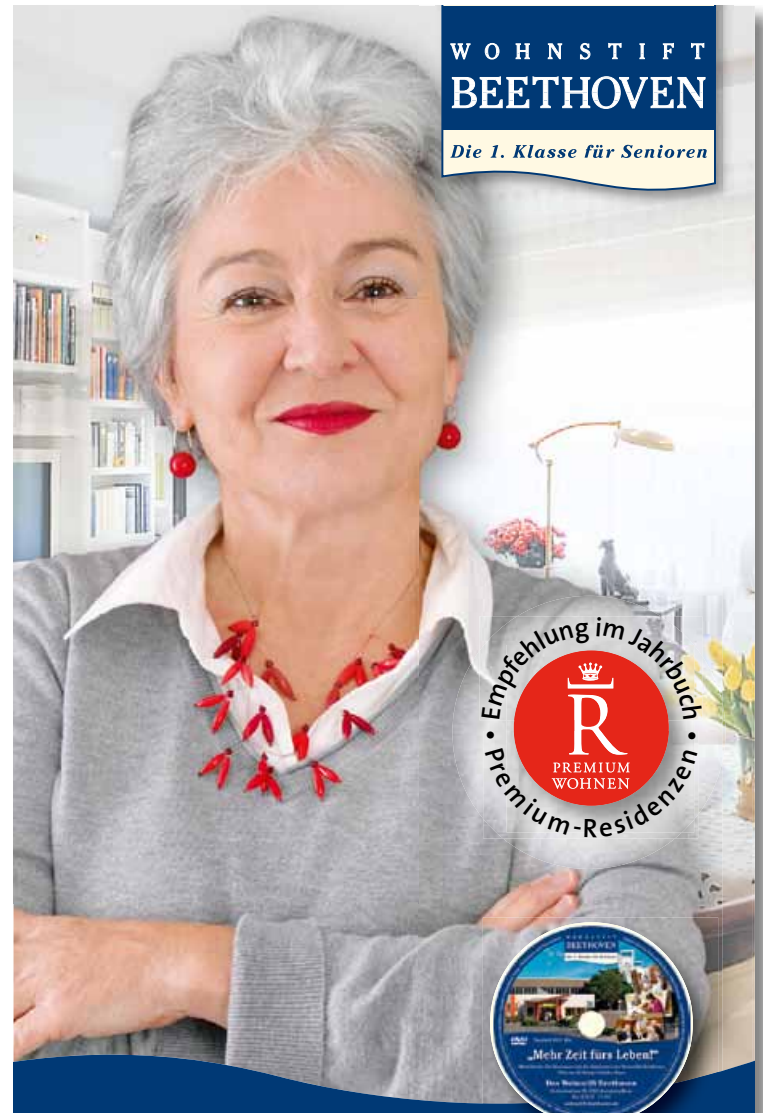


© Dr. Christina Schröder

LVR-Klinik Bonn
Behandlungszentrum St. Johannes-Hospital
Gerontopsychiatrische Ambulanz
Kölnstraße 54, 53111 Bonn
Tel 0228 701-7202
gpz-bonn@lvr.de

Straßenbahn-Haltestelle:

S-Bahn Linie 61, Haltestelle „Wilhelmsplatz“.



WOHNSTIFT
BEETHOVEN

Die 1. Klasse für Senioren

Empfehlung im Jahrbuch
PREMIUM
WOHNEN
Premium-Residenzen



„Hier geht es mir bestens!“

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



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

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

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

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

Das Wohnstift Beethoven

Siefenfeldchen 39, 53332 Bornheim

Tel.: 0 22 22 - 73 512

www.wohnstift-beethoven.de

FÖHL DI HIER TO HUUUS



Flaches Land, saftige Wiesen, ein stetiger Wind und ein weiter Himmel, an dem Schäfchenwolken ziehen. Eine Bilderbuchidylle zum Träumen.

Die landschaftlich durch den Dümmer und faszinierenden Moorlandschaften geprägte Ferienregion bietet Erholungssuchenden ein vielfältiges Angebot.

Der Dümmer mit einer Wasserfläche von etwa sechzehn Quadratkilometern und einer durchschnittlichen Tiefe von etwa anderthalb Metern ist ein Paradies für Angler. Zandern und Hechte finden sich hier in Scharen. Weißfische wie Brasseln lassen sich im fischreichen Dümmer praktisch überall fangen. Sie bevölkern den See in so großer Zahl, dass es unmöglich erscheint, keinen Fisch an den Köder zu bekommen.

Erlaubnisscheine gibt es vor Ort zu erwerben. (www.hobby-angeln.com)

Der Dümmer-Deich-Weg, der den See umschließt, lädt den ambitionierten Wanderer auf eine etwa 18 Kilometer lange Strecke ein. Am Ufer aufgestellte Bänke und eine vielfältige Gastronomie bieten Möglichkeiten zur Rast.

Fünf verschiedene Erlebnispfade durch die mystischen Moor- und Heidelandschaften am Rande des Dümmer laden zur Erkundung ein. Die Diepholzer Moorschnucke lässt sich von Ihrem Besuch sicher nicht beeindrucken und zupft weiter gemächlich an den Wildpflanzen und Kräutern, die es hier in Hülle und Fülle gibt. Viele vom Aussterben bedrohte Tier- und Pflanzenarten haben hier ihre Heimat, wie zum Beispiel der

bodenbrütende Brachvogel oder der Sonnentau. Die Schnucken halten die Vegetation kurz und sorgen so für den Erhalt dieser ursprünglichen Landschaft.

Alljährlich im Oktober und November können Naturfreunde das großartige Schauspiel ziehender Kraniche am Himmel beobachten. In riesigen Formationen überfliegen sie die Feuchtgebiete des Dümmer. Er ist Europas drittgrößtes Kranichrast-



Eine Fahrt mit einer der vielen Moor- oder Feldbahnen ist nicht nur für Kinder ein Erlebnis. Früher dienten diese Bahnen zum Torftransport, heute dienen sie zur Erkundung der Moorlandschaft auf Rädern. Gemächlich fährt die Bahn im Schrittempo. Dabei kann es schon einmal passieren, dass ein Anhänger in „voller Fahrt“ aus den Schienen springt. Doch im Handumdrehen ist der Anhänger wieder auf die Schiene gehoben und die Fahrt kann weitergehen.

gebiet. Mehr als 40.000 dieser stolzen Vögel sind jedes Jahr in den nahegelegenen Moorgebieten zu beobachten, bevor sie nach Südeuropa und bis nach Afrika aufbrechen.

Und noch etwas hat das Moor zu bieten: Moora, das Mädchen aus dem Uchter Moor. Es ist der bedeutendste Moorleichenfund Norddeutschlands und mit ihren knapp 2700 Jahren die älteste Moorleiche Niedersachsens. Durch sie haben Archäologen interessante Erkenntnisse zur Siedlungsgeschichte und den Lebensumständen unserer Vorfahren in dieser Region erhalten. Eine Ausstellung dokumentiert dies anschaulich.

Moora wird in einer lebensnahen Nachbildung und in einer typischen Tracht dargestellt. Exponate aus der frühen Eiszeit sowie einem Gehöftmodell nach einem Fund um 600 v. Chr. geben Ausschluss auf das Leben in dieser Zeit. Archäologen und Fachleute anderer Disziplinen haben sorgfältig Informationen zu Mooras Lebensumfeld zusammengestellt. Unternehmen Sie eine Zeitreise, in der es weder Computer noch Autos gab, sondern die Menschen mit und in der Natur lebten.



Die Edelkastanien werfen ihre stacheligen Früchte ab, die Erntezeit beginnt - lernen Sie beim typischen Törggelen ein Stück Südtiroler Kultur kennen! Genießen Sie den Müßiggang in der gepflegten Kurstadt und Ihr erstklassiges Hotel in bester Lage. Die malerischen Altstädte von Bozen, Sterzing und Trient werden sie mit ihrem südlichen Flair ebenso begeistern wie die faszinierende Alpenwelt der Dolomiten

Meran - Goldener Herbst in Südtirol

9 Tage 27.10.-04.11.14 € 1.099,- p.P. in DZ/HP

(EZ/HP € 1.155,-) 4-Sterne Hotel Aurora an der Kurpromenade, von der Inhaberfamilie geführt und bekannt für hervorragende Küche

mit perfekt eingespieltem Taxi-Service!

Katalogbestellung und Buchung:

0221 - 3402880 Felix Reisen GmbH
Industriestraße 131b · 50996 Köln

www.felix-reisen-koeln.de



Exkurs im Moor

Kulinarisch ist diese Region neben ihrem Fisch auch für deftige Rezepte mit Buchweizen bekannt. Rezepte (für 4 Personen)

Gebratener Zander mit Petersilienkartoffeln

Zutaten: 1 Zander, 1 unbehandelte Zitrone, 30 g Mehl, 40 g Butter, 1 gute Prise Salz frisch gemahlener Pfeffer nach Geschmack, 1 Bund Petersilie

Zubereitung: Den Zander schuppen, ausnehmen, waschen und trocken tupfen. Innen und außen mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern und vorsichtig in Mehl wenden. Die Butter erhitzen und den Zander von jeder Seite bei mittlerer Temperatur etwa 15 Minuten braten. Auf eine vorgewärmte Platte legen und das verbliebene Fett darüber gießen. Mit Zitronenspalten und Petersilie garnieren. Dazu Petersilienkartoffeln reichen.

Buchweizen-Heidelbeertorte

Zutaten für den Biskuitboden: 3 Eier (Größe M), 100 g feiner Zucker, abgeriebene Schale einer unbehandelten Orange, 120 g Buchweizenmehl, 30 g Speisestärke, 2 TL Backpulver, Backpapier

... und die Füllung: 10 Blatt weiße Gelatine, 300 g frische oder tiefgefrorene Heidelbeeren, 3 Eier (Größe M), 1 kg Magerquark, 5 EL Zitronensaft, 5 EL Zucker, 1 Päckchen Vanillin-Zucker, 1 Prise Salz, Blättchen zum Verzieren, wie Minze oder Zitronenmelisse, einige Heidelbeeren als Deko

Zubereitung: Die Eier trennen. Die Eiweiße mit 2 EL Wasser steif schlagen. Den Zucker vorsichtig unter Rühren einrieseln lassen, dann die Orangenschale zufügen. Danach die Eigelbe nacheinander unterrühren. Das Buchweizenmehl mit dem Backpulver und der Speisestärke vermischen und darüber sieben und mit einem Holzlöffel unterheben. Den Boden einer Springform (24 cm Ø) mit Backpapier auslegen und Teig einfüllen. Im vorgeheizten Backofen bei ca. 175 °C/ Gas: Stufe 2) etwa 25 Minuten backen. Den Boden etwas abkühlen lassen und dann vorsichtig aus der Form stürzen.

Für die Füllung die Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen. Die gefrorenen Heidelbeeren auftauen lassen. Ansonsten die Heidelbeeren putzen und waschen. Die Eier trennen. Quark, Eigelb, Zitronensaft, Zucker und Vanillin-Zucker mit einander verrühren. Die Heidelbeeren unterheben. Die Gelatine ausdrücken, auflösen und unter die Quarkmasse rühren. Die Masse kalt stellen, bis sie beginnt fest zu werden.



Die Eiweiße mit dem Salz steif schlagen und unter die Quarkmasse heben.

Den Biskuitboden einmal durchschneiden und mit dem Springformrand umschließen. Die Hälfte der Quarkmasse darauf verteilen. Dann den zweiten Biskuitboden daraufsetzen. Und den restlichen Quark verteilen.

Im Kühlschrank ca. 1 Stunde vollständig fest werden lassen. Mit Minz- oder Melisseblättchen und Heidelbeeren verziert servieren.

Mohltiet un goadn Aftit

Anna PahlSing

Weitere Informationen:

www.duemmer.de

www.moora-zentrum.de



Im Bonner Zentrum



NOVA VITA
Residenz Im Leoninum Bonn

Es kommt nicht darauf an, wie alt man wird, sondern wie man alt wird. *(Werner Mitsch)*

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, auch im Alter ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Neben unserem vielseitigen kulturellen, kreativen und sportlich-therapeutischen Veranstaltungsprogramm bieten wir Ihnen Sicherheit in allen Lebenslagen. Die Angebote unseres hauseigenen ambulanten Pflegedienstes können Sie ganz nach Ihrem persönlichen Hilfebedarf in Anspruch nehmen.

www.novavita.com 

Nova Vita Residenz Bonn GmbH • Noeggerathstraße 34 • 53111 Bonn • Tel. 0228 6298 0

Dr. Bernd Kregel

Die Entdeckung des Lichts

Glanzpunkte einer legendären Tunisreise

Nach hundert Jahren bleibt die von August Macke und Paul Klee ausgelöste Initialzündung aktuell

„Mehr Licht!“ Niemand weiß, ob Goethes letzter Stoßseufzer in Erfüllung ging und ihm am Ende seiner Tage ein Licht von irgendwoher leuchtete, das ihm Klarheit und Wahrheit verschafft hätte. Mit seinem sehnlichen Wunsch jedoch, in die höheren Sphären eines imaginären Lichtuniversums vorzudringen, gab er unbeabsichtigt ein Thema vor, das sich erst nach seiner Epoche in künstlerischer Hinsicht wie mit einem Paukenschlag entfalten sollte. Und dies ausgerechnet auf einer Reise ins entlegene Tunis. Dorthin, wo das Licht in seiner Intensität erstmals in seiner Bedeutung für die Kunst angemessen gewürdigt wurde und dadurch zur Offenbarung werden sollte für eine ganze Künstlergeneration.

Es waren die Maler August Macke, Paul Klee und Louis Moilliet, die sich vor genau hundert Jahren von der Lichtintensität Tunesiens blenden ließen. Von der Leuchtkraft der Farben, die

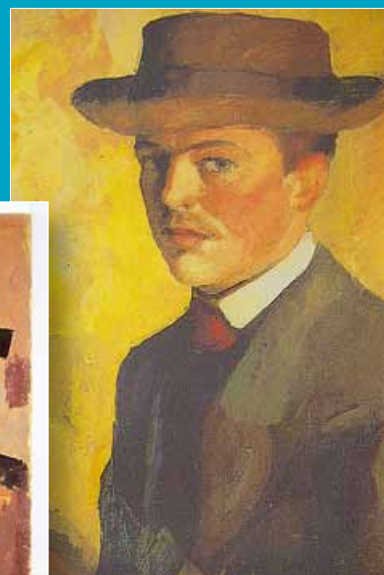
sie nun deutlicher als je zuvor wahrnahmen. Mit einer Ausstrahlung, die ihnen, stellvertretend für ihre Künstlerkollegen im fernen Nordeuropa, die Augen öffnete und sie zu einem künstlerischen Neuanfang animierte.

Traum in Blau und Weiß

Viele Nachahmer haben sich nach dem Ersten Weltkrieg auf ihre Spuren geheftet, um ebenfalls in der Farbintensität des Maghreb zu schwelgen. Und fanden sich wieder in dem inzwischen zu Berühmtheit gelangten Ort Sidi Bou Said in der Nähe von Tunis. Jenem Dorf, das schon ein Jahr nach dem Besuch der drei Tunis-Reisenden im Jahr 1915 als Künstlerort unter Denkmalschutz gestellt wurde. Ein architektonischer Traum in Blau und Weiß, bestens dazu geeignet, mit dem intensiven Blau des Meeres und dem strahlenden Himmel farblich zu korrespondieren.



Orientalische
Kulisse
Hammamet



Selbstporträt August Macke
in seinem Hotel in Tunis

Klee-Ausstellung zu seiner
Tunesienreise



Künstlerin Sedika
Keskes auf den
Spuren von Paul Klee

Farbenfrohe
Kelime im Souk
von Tunis





Da Klee und Macke sich ihrerseits während ihres Aufenthalts von ihrem starken Interesse an Land und Leuten antreiben ließen, führte sie ihr Weg natürlich auch nach Hammamet, jener stolzen Küstenstadt mit ihrem starken orientalischen Einschlag. Zweifellos zog es sie hinauf in die Medina mit ihren bunten Gässchen und verwinkelten Häuserzeilen. Überragt von einer wuchtigen Festungsanlage, die den Blick freigibt auf einen halbmondförmig gebogenen überlangen Sandstrand.

Lifestyle-Universum

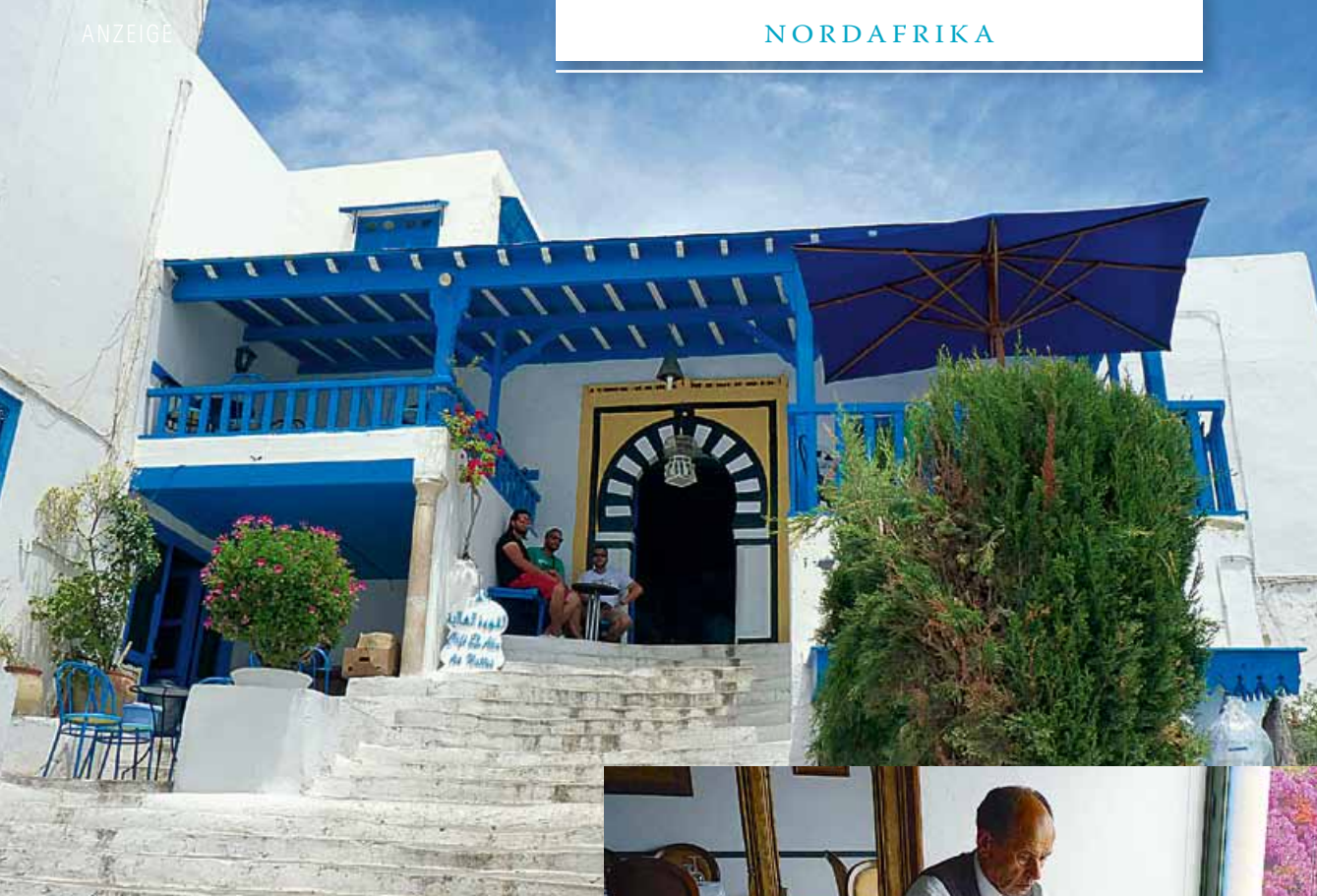
Wohl wegen seiner vorzüglichen Lage entfaltete sich Hammamet zum ersten größeren touristischen Zentrum der zwanziger Jahre. Alle künstlerisch Interessierten wollten nun das nordafrikanische Land mit eigenen Augen sehen und machten sich auf den langen Weg. So auch der aus Rumänien stammende Millionär Georges Sebastian. Der konnte sich darüber hinaus auch einen Lebensraum erfüllen in Form einer Villa im andalusisch-tunesischen Stil, die als „Villa Dar Sebastian“ sogar seinen Namen trägt. Für ihn zweifellos ein geeigneter Ort für die zahlreichen rauschenden Feste, die der kosmopolitische Lebemann im Beisein vieler europäischer Künstler feierte.

Bardo-Museum in Tunis



Blütenfülle in Sidi Bou Said





*Sidi Bou Said :
Meeresblick;
Café de Nattes;
Restaurant Au Bon
Vieux Temps*



Stand in der Markthalle von Tunis



Bunt geht es auch zu in Nabeul, einem quirligen Ort ganz in der Nähe. Hier ist neben dem legendären Kamelmarkt auch das Keramikhandwerk zuhause. Geschäftiges Treiben einerseits auf der geräumig angelegten Marktstraße. Daneben, versteckt in einem kleinen Gässchen, das Dar Sabri. Ein Musterbeispiel gepflegten Wohnens, über das hinaus wohl nichts Stilvolleres denkbar ist, um sich dem Vergnügen des süßen Nichtstuns hinzugeben.

Inspiration durch Volkskunst

Doch noch steht mit der Hauptstadt Tunis das letzte Ziel der aktuellen Tunisreise aus. Eine Stadt, für die die Revolution der vergangenen Jahre sicherlich ebenso überraschend hereinbrach wie für Klee und Macke der Erste Weltkrieg, dem letzterer schon im ersten Jahr zum Opfer fallen sollte. Auch in Tunis ist die Spurensuche nach den Künstlern erfolgreich. So im Grand Hotel de France, in dem noch heute die Zimmer so gestaltet sind wie zu Mackes Zeiten vor hundert Jahren. Ein Porträt des Künstlers im Hausflur erinnert an dessen folgenschweren Aufenthalt, bei dem auch sein berühmtes Bild von der Ez-Zitouna-Moschee entstand.

Die wichtigste Spur jedoch führt in das Haus der regen Künstlerin Sadika Keskes. Als Kuratorin der Ausstellung „Paul Klee und der tunesische Teppich“ hat Sadika über die Jahre hinweg tunesische Kelime bis in die Zeit der Tunisreise vor hundert Jahren

gesammelt. Mit denen erbringt sie den Beweis, wie sehr sich Paul Klee damals von Formen und Farben der Volkskunst inspirieren ließ, die auf 130 Farbnuancen zurückgreifen kann.

Gesellschaftlicher Auftrag

Im Gespräch jedoch erklärt Sadika, dass sie über den künstlerischen Bereich hinaus auch noch einen gesellschaftlichen Auftrag wahrnehme. Denn mit der Revolution sei ihr klar geworden, wie viele Frauen es in der tunesischen Provinz gebe, die ohne Mindeststandards an sozialer Sicherheit auskommen müssten. Diese versucht sie nun durch gezielte Aktionen in den demokratischen Neugestaltungsprozess des Landes mit einzubeziehen. So in einem Dorf ganz im Zentrum des Landes, wo auf ihre Anregung hin nicht nur politische Bewusstseinsprozesse in Gang gekommen sind. Vielmehr werden hier neuerdings auch Teppiche hergestellt, die mit Hilfe der Anregungen durch Paul Klee zurück führen genau zu der Volkskunst, die in der Vorstellungswelt der Frauen noch in Bruchstücken verankert ist. In der Tat: Eine Tunisreise vor hundert Jahren mit weit reichenden Folgen bis tief hinein in die Gegenwart.

www.tunesien.info
www.fti.de
www.tunisair.com.tu
www.darelmarsa.com



Stadtkulisse Sidi Bou Said

Sonder-Kreditprogramme zur Unterstützung der regionalen Wirtschaft

Die Volksbank Bonn Rhein-Sieg ist dem Mittelstand der Region traditionell eng verbunden. „Damit die Gewinnsituation der Unternehmen und die Konsumentennachfrage auf dem guten Niveau gehalten werden können und um die Investitionsbereitschaft zu unterstützen, werden wir sehr günstige Kreditmittel anbieten“, erklärte Jürgen Pütz bei der Präsentation der Jahreszahlen.

Die Bank beabsichtigt dazu, Konjunkturfördermittel bei der Europäischen Zentralbank (EZB) aufzunehmen. Die EZB hatte im Juni dieses Jahres im Zusammenhang mit der Leitzinssenkung auf 0,15 Prozent weitere Maßnahmen zur Begleitung ihres geldpolitischen Kurses und zur Unterstützung der Kreditvergabe an die Realwirtschaft beschlossen. Die zur Verfügung gestellten Mittel werden von der Bank direkt an private Haushalte und an „nichtfinanzielle Kapitalgesellschaften“ (Unternehmen) verliehen.



Jürgen Pütz erklärt: „Die von der EZB für die Konjunkturförderung bereit gestellten Mittel nutzen wir, um sie unseren Mitgliedern anzubieten.“

Im Konsumentenkreditgeschäft beträgt die Kondition (bonitäts- und laufzeitabhängig) 3,1 Prozent. Hier verzichtet die Volksbank auf die Stellung von Sicherheiten. Im Firmenkundengeschäft wird die

Sonderkondition tagesaktuell und individuell unter Berücksichtigung der Bonität und banküblicher Besicherung ermittelt.

Entsprechend der Vorgaben der EZB fließen die vergünstigten Mittel in die Segmente „Konsumentenkreditgeschäft“ und „Firmenkreditgeschäft“. Ausdrücklich ausgenommen sind Immobilienfinanzierungen, was auch in der Laufzeitbegrenzung von vier bzw. fünf Jahren zum Ausdruck kommt.

„Es ist unser Ziel, mit dieser Konjunkturspritze die konjunkturelle Entwicklung in unserer Region weiter zu stabilisieren und zu sichern“, erklärt Jürgen Pütz, der auf eine aktuelle Studie des Instituts der Deutschen Wirtschaft (IW Köln) verweist. Die Kölner Wirtschaftswissenschaftler haben nachgewiesen, dass durch das solide Kreditwachstum der Genossenschaftsbanken die wirtschaftliche Entwicklung in den Regionen eine

deutliche Stärkung erfahren habe. Der Beitrag der Volksbanken und Raiffeisenbanken zum Wachstum des Bruttoinlandsprodukts sei deutlich stabiler als der Beitrag anderer Bankengruppen, bestätigen die Autoren der Studie. Im gesamten Bundesgebiet erhöhten die Genossenschaftsbanken ihre Kreditvergabe von Ende 2008 bis Ende 2013 um 27 Prozent. Auch die Kreditvergabe der Volksbank Bonn Rhein-Sieg ist exakt um diesen Wert angestiegen.

Rein rechnerisch wäre das Wirtschaftswachstum in den betrachteten fünf Jahren in Deutschland um ein Drittel niedriger ausgefallen, hätten die Genossenschaftsbanken ihre Firmenkundenkredite unverändert gelassen. Die Studie kommt zu dem Fazit, dass die Kreditgenossenschaften die einzige Bankengruppe sei, die einen langfristig signifikant positiven Einfluss der Kreditvergabe auf das BIP aufweist.

Ich bin dabei!
Nur wir sind Bonn Rhein-Sieg

Wünsche finanzieren!

Konjunkturspritze für die Region

www.vobaworld.de

Sonderkreditprogramm für Mitglieder

- 2 % Zinsvorteil für Mitglieder¹
- Privatkunden-Sofortkredit von 5.000 bis 50.000 Euro
- Laufzeit 36, 48 oder 60 Monate

ab
3,10%

effektiver Jahreszins²

¹ Zinsvorteil gegenüber der Standardkondition für unser Konsumfinanzierungsangebot „VobaCredi“. Gilt nur in Verbindung mit einer Mitgliedschaft bei der Volksbank Bonn Rhein-Sieg. Bonität vorausgesetzt. Gültig während der Verfügbarkeit des Sonderkontingents. Keine Sicherheiten erforderlich. ² Bonitätsabhängiger Sonderzins für Kreditbeträge von 10.000 bis 50.000 Euro, 36 Monate Laufzeit, gebundener Sollzinssatz 2,99 % p.a., Effektivzinssatz 3,10 % p.a. **Repräsentatives Beispiel:** Kreditbeträge von 10.000 bis 50.000 Euro, 36 Monate Laufzeit, gebundener Sollzinssatz 3,55 % p.a., Effektivzinssatz 3,66 % p.a., keine Zusatzkosten. Die Angaben stellen zugleich das 2/3-Beispiel gem §6a PangVO dar.

Privatkunden

Volksbank Bonn Rhein-Sieg

Wie Drachenzähne

Oder: Bonn vor genau 70 Jahren ...

In ihrem Roman „Wie Drachenzähne“ beschreibt die Autorin Gisela Holdau-Willems das Leben einer Bonner Familie in den Jahren 1939-1949. Eigene Erfahrungen, authentische Zeitzeugenberichte und gründliche Recherchen sind die Grundlage für die eindrucksvolle Schilderung des Alltags in dieser politisch, wirtschaftlich und menschlich so schwierigen Zeit – erzählt vorwiegend aus der Sicht der Geschwister Marie und Konny. Ihre fantasievolle Deutung des Westwalls ergab auch den Titel des Buches. Als bedrohlich ‚wie Drachenzähne‘ empfanden sie die endlosen Reihen grauer Betonhöcker, wenn sie bei den Fahrten zu den Großeltern ins belgische Eupen immer wieder diese Panzersperre passieren mussten.



Am 30. September 1944 wurden in Bonn die Schulen geschlossen. Am 18. Oktober, einem Mittwoch, wollte die Mutter die neuen Lebensmittelkarten auf dem Amt in der Stadtmitte abholen. Marie entschloss sich, ausnahmsweise mitzugehen. Heimlich hoffte sie auf einen kurzen Abstecher ins Stoffgeschäft ‚Blömer‘. Dort gab es von Zeit zu Zeit gratis kleine Hefte mit spannenden Geschichten.

Als sie im Amt die breite Treppe hochstiegen, fiel Marie ein großes, einzeln hängendes Schwarz-Weiß-Bild auf. „Mutter, schau mal!“

Ihre Mutter lächelte flüchtig: „Ja, das ist ein Motiv aus Eupen nach einem Gemälde von Holler. Es scheint noch mehr Leute in Bonn zu geben, die Beziehungen dahin haben.“

Sie standen schon ein Weilchen Schlange im Verwaltungsgebäude, da heulten kurz vor 11 Uhr die Sirenen. Marie und ihre Mutter sahen sich an. Gleich wären sie an der Reihe gewesen. Was nun?

Die Angestellten auf dem Amt ließen sich erstaunlicherweise kaum beirren. Etwas schneller als vorher, aber doch in Ruhe versahen sie ihren Dienst vorerst weiter. Bald hielt die Mutter denn auch die neuen Lebensmittelkarten in der Hand.

Ganz plötzlich brach in die bisherige Stille bedrohlich nah das erbarmungslose Krachen von Bomben. Die Flugzeuge waren diesmal gar nicht zu hören gewesen. Und nun – von jetzt auf gleich – Todesgefahr!

Ein unheimliches Bild sprang in Maries Kopf: Ein grausiger, Feuer speiender Drache fletschte die Zähne und überfiel mit mächtigen Fangarmen die hilflose Stadt ...

Aus den zahlreichen Türen, durch die langen Flure stürzten und drängten entsetzte Menschen

von allen Etagen nach unten in die Kellerräume, Marie und ihre Mutter mitten dazwischen.

Von draußen her dröhnte und krachte es weiter, es zischte, es sauste, es brauste, es barst. Das mächtige Haus hob und senkte und verrenkte sich. Das gewaltige Getöse nahm gar kein Ende. Gleich sind wir tot, dachte Marie.

Durch die Lüftungsschächte der Schutzräume drangen Rauchschwaden statt frischer Luft. Eng zusammengedrückt, begannen die Leute heftig zu husten. Hilfskräfte schleppten Verwundete herein. Dennoch verhielten sich alle zunächst noch ruhig.

Dann angstvolle Schreie: „Es brennt! Es brennt!“ Das Signal für Aufruhr!

Die Menschen brüllten, kreischten, rissen Kinder an sich und stießen Fremde beiseite. Außer sich vor Angst suchten sie Fluchtwege, prallten gegeneinander und wussten letztlich gar nicht wohin.

Einzig ein Mann übertönte den ungeheuren Lärm und schrie aus Leibeskräften über den Tumult hinweg:

„Ruhe bewahren! Leute, seid ruhig!!! – Ich kenne einen Weg! Ich verspreche euch: So werdet ihr alle schnell und sicher hier herauskommen!“

Das schien die Rettung. An dieses Fädchen der Hoffnung klammerte sich jeder. Tatsächlich trat Ruhe ein. Gefasst, statt sich gegenseitig zu behindern, nahmen alle den Weg, den der Mann voranging, durch die verzweigten Gänge und Räume des Kellers – bis nach draußen ins Freie. Endlich!!

Aber gerettet? In der Straße schlugen die Flammen von beiden Seiten aus den brennenden Häusern über den Flüchtenden zusammen. Gerade dem Verwaltungsgebäude entkommen, duckten sie sich, einzeln oder aneinandergeklammert, duckten sich unter den Flammen weg, stemmten sich gegen den aufkommenden Wind und rannten, rannten um ihr Leben.

Die Mutter packte Maries Hand. Ohne nach oben, nach rechts oder nach links zu schauen, hatten sie wie alle nur ein Ziel: Fort von hier, unter dem Feuer durch, raus aus dieser Hölle von Flammen! Raus aus der Innenstadt!

Gemeinsam mit anderen wortlos taumelnden Menschen flohen sie davon, über den Münsterplatz, über den Kaiserplatz, am Hofgarten vorbei. Die Universität brannte. Jemand schrie, hier sei eine Luftmine eingeschlagen.

Die Lennéstraße entlang, vorbei an zahlreichen zerstörten Häusern, stürmte die Mutter mit Marie weiter, weiter. Und dann, wie abgeschnitten, hörte die Hölle hinter der Weberstraße auf. Wie mit dem Lineal getrennt.

Sie konnten es kaum glauben und hetzten voran. Endlich erreichten sie ihre kleine Straße und sahen zu ihrer ungeheuren Erleichterung, dass sämtliche Häuser noch standen. Der Luftdruck hatte freilich auch die letzten bisher heil gebliebenen Scheiben zersplittert. Dachziegel, Blumenkästen, abgebrochene Fahnenstangen, Mülltonnen, Eimer und Besen lagen wild verstreut auf dem Boden. Die Mutter und Marie stolperten darüber hinweg bis zu ihrer Wohnung.

Mit bebenden Fingern öffneten sie die Haustür. Die kratzte wie ein grobes Reibeisen über den Fliesenboden des angrenzenden Flurs.

Drinnen sahen sich die beiden nur flüchtig um. Es bestätigte sich, dass nun auch bei ihnen keine Fensterscheibe mehr ganz war. Die Scherben hatten die Gardinen zerrissen. Sie wehten im Wind. Die Türgriffe rappelten lose. Auf einem dicken Teppich von Glas und Mörtelstaub wankten Marie und ihre Mutter in den Luftschutzkeller. Frau Giersch und Lena starrten ihnen wortlos entgegen.

Marie spürte, wie die Hitze der Flammen, der Hetze und der Todesangst von vorhin immer von Neuem in ihr aufstieg und fiel. Sie stieg und fiel.



Bonn-Innenstadt mit Blickrichtung Rhein
© Junkers-Luftbild, 7. Mai 1928

Rechte Seite oben:
Die zerstörte südliche Innenstadt,
rechts die Universität
US Army Photograph 25. April 1944

Luftbilder: Stadtarchiv und
Stadthistorische Bibliothek Bonn

Die Sirenen tönnten Entwarnung. Aber es dauerte noch, ehe sich eine nach der andern langsam, mühsam erhob. Die Mutter brachte mit unsicherer Stimme heraus: „Für uns geht das Leben noch einmal weiter.“ Das bedeutete: Wie üblich kehren, kehren, kehren. Marie kehrte zitternd draußen.

Die wegen ihrer guten Akustik weithin bekannte Beethovenhalle existierte ebenfalls nicht mehr. Noch im Frühsommer hatte Mariens Klasse dort an einem Konzert der berühmten Pianistin Elli Ney teilgenommen. Sie spielte am Flügel Werke von Beethoven, dem berühmtesten Sohn der Stadt.

Vernichtet lagen sämtliche Kliniken und einige Schulen. Rathaus, Universität und Arndthaus waren schwerst beschädigt. Etliche Kirchen hatten stark gelitten.

Beethovens Geburtshaus konnte durch seinen Kastellan vorm Niederbrennen gerettet werden.

Marie überlegte, wie denn wohl ihre Schule den Luftangriff überstanden hatte. Sie lief hin, stand davor und fasste es nicht: Das Gebäude gab es nicht mehr. Nur noch eine wirklich große, steinige Wüste. Für den Bruchteil ei-

Plötzlich humpelte der Vater um die Straßenecke. Marie schrie die Neugierkeit ins Haus und rannte ihm entgegen. Ihre Mutter folgte. Stumme Umarmungen, beredtes Schweigen.

„Die Druckerei ist nur noch Schrott“, stieß der Vater schließlich heraus. „Wir wenigen Helfer und die Feuerwehr – als sie endlich da war – wir kamen gegen dieses Chaos nicht an.“

Sein Anzug hatte Risse und stank nach Verbranntem. Die Mutter flüsterte: „Hauptsache, wir leben noch. Mein Gott – was mag mit Konny sein ...“

Wie das nötigste aller nötigen Geschenke stand Konny bereits am Nachmittag kerzengerade vor der Tür. Die Luftwaffenhelfer hatten Kurzurlaub, um nach ihren Familien zu sehen. Sofort half er beim Aufräumen und beim Abdichten der Fenster mit ‚Katastrophenglas‘. Nur das Wichtigste wurde gesprochen. Zu leicht wäre die mühsam gewahrte Fassade der Fassung in sich zusammengefallen.

Am frühen Abend brach Konny auf. Ob er wollte oder nicht, er musste zu seiner Geschützstellung an der Sieg zurück. Dem Vater reichte er die Hand. Vor der Mutter neigte er ein wenig den Kopf, damit sie ihm ein kleines Kreuz auf die Stirn zeichnen konnte ...

Der General-Anzeiger brachte am 20. Oktober einen kurzen Bericht über die Katastrophe:

An diesem 18. Oktober haben wir von unserem lieben Alt-Bonn Abschied nehmen müssen. Das Herz krampft sich uns zusammen, wenn wir über die noch rauchenden Trümmer schreiten und rings um uns nur Bilder einer grauenhaften Verwüstung sehen.

Außer vielen, vielen Privathäusern war nun auch das Bonner Theater zerstört. Hier hatte Marie mehrere Märchenaufführungen erlebt und ‚Mignon‘, ihre erste Oper.

ner Sekunde empfand Marie, dass dies eigentlich die Erfüllung des uralten Schülertraums war: Schule abgebrannt! Dann wurde ihr schwindelig und sie schämte sich sehr. Wenige Wochen früher – und sie hätten zu dieser Morgenstunde alle, alle hier drin gesessen, alle Schülerinnen, alle Lehrpersonen. – Wo mochte das Hausmeisterpaar sein?

Am 16. Dezember startete die deutsche Wehrmacht einen Angriff gegen die vorrückenden Alliierten – die ‚Ardennen-Offensive‘.

In diesen aufregenden Tagen empfand Marie es als ablenkend und tröstlich, dass sie Mitglied eines neu gebildeten Chores werden konnte. So nahm sie zum ersten Mal an den Vorbereitungen für die Christmette teil. Diese war, ebenfalls erstmals, nicht für Mitternacht, sondern bereits für den Heiligen Abend um 18 Uhr angesetzt. Zu dieser Tageszeit heulten die Sirenen bisher nur ausnahmsweise.

Da standen also Marie und die anderen Mädchen im Mittelgang der Kirche. Sie trugen während der Feier mehrere Lieder vor. Am besten gefiel ihr ein evangelisches von Philipp Nicolai. Mit dem neuen Dirigenten sang der kleine Chor rasch und lebhaft:

*Wachet auf, ruft uns die Stimme
der Wächter sehr hoch auf der Zinne ...*

Für Marie waren die Worte von noch ungeklärtem Geheimnis umgeben. Sie fand die Melodie mitreißend und strahlend, wie den Klang einer Trompete.

In der Kirche war es sehr dämmerig. Die Menschen saßen dicht an dicht. Dennoch war kaum ein Laut zu hören, als traute sich niemand, die Stille dieser wenigen Minuten des Friedens zu stören.

Marie schaute vorsichtig nach rechts und links. Gab es da nicht rotgeränderte Augen? Bestimmt dachte Ilse an ihren vermissten Vater und Aga an ihre drei Brüder. In friedlichen Zeiten wären sie Weihnachten sicher zusammen gewesen. Ach, wie mochte es Konny und allen, allen Verwandten ergehen ...

Während sie sang, betete und den weihnachtlichen Texten lauschte, geschah etwas Unerwartetes. Sie wusste auf einmal, dass sie dieses Fest wieder liebte. Eine Zeit lang hatte es ihr wenig bedeutet. Es war sogar eher Anlass zu geheimem Kummer gewesen, als sie erfahren hatte, dass es die Eltern waren und keineswegs Engel vom Himmel, die den Lichterglanz brachten; dass Christus nicht so wörtlich und grenzenlos selber jedes Jahr zur Erde niederfuhr.

Jetzt, hier, fühlte sie: Das Wichtigste zu Weihnachten war nicht die verheißungsvolle Stimmung, nicht das Spannende, das mit den guten Gerüchen wochenlang in der Luft lag, nicht der Widerschein der brennenden Kerzen auf Kugeln und Lametta im halbdunklen Zimmer. Es waren nicht einmal die Geschenke. Weihnachten war vielmehr das Geheimnis, dass einstmal Christus geboren worden war und dass er jedes Jahr in ihrem Herzen neu geboren werden konnte. Und dass sie daran glaubte. Sie sangen:

*„Sion hört die Wächter singen,
das Herz tut ihr vor Freude springen ...“*

Mariens Herz, das sprang auch.

Vor dem Abendessen tönnte die alte Zieh-Glocke. Sollte – sollte? – Ja, es war Konny mit Kurzurlaub! Ein größeres Geschenk hätte es nicht geben können.

Bei Tisch sagte Konny unvermittelt: „Vor ein paar Tagen hatte ich erstmals einen Predigttext des Bischofs von Galen in der Hand. Der nimmt ja wirklich kein Blatt vor den Mund – was die Nazis angeht und auch – die KZs.“

„Was genau heißt eigentlich – KZ?“, fragte Marie.

„Konzentrationslager. Das soll ein Arbeitslager sein“, antwortete Konny vorsichtig.

„Frag nicht so viel, Marie“, mahnte der Vater. „Heutzutage ist es gefährlich, viel zu wissen.“

„Ja“, murmelte Konny, „das ist was für Große.“

„Angeber!“, sagte Marie verärgert, „bist ja selber nur sechzehn!“

„Aber ich muss meinen Mann stehen!“, erwiderte Konny ganz ernst und saß besonders aufrecht. „Denkst du etwa, unser Leben in der Flakstellung ist Zuckerschlecken? Reines Überleben ist das, jeden Tag, jede Nacht.“

„Wahnsinn, völliger Wahnsinn das Ganze“, murmelte der Vater. Er sackte in sich zusammen wie ein uralter Mann.

Da brach es aus der Mutter heraus: „Dieser Krieg! In alles, alles mischt er sich ein! Was ich auch denke, egal was ich tue: Ob ich draußen oder drinnen arbeite, ob ich zum Einkaufen gehe oder zur Kirche, ob ich Zeitung lese oder versuche, einen Brief zu schreiben, ob ich wach bin oder schlafe – in jeder Sekunde kann uns dieser Drache Krieg mit seinen scharfen Zähnen in den Rücken fallen.“ ...

Wie Drachenzähne

1939-1949

Als das Leben schwierig und oft gefährdet war ...

Verlag Mainz, Aachen

Taschenbuch, 276 Seiten, 12,80 €

ISBN-13: 978-3810701602

Know (na)how!

In Europa können wir uns kaum vorstellen, dass Unterricht nicht in Schulgebäuden stattfindet. Jedes Kind hat zwar irgendwann einmal darauf gehofft, vom Unterricht verschont bleiben zu können, weil die Schule abgebrannt ist, tatsächlich empfindet das Kind Marie in der Erzählung „Wie Drachenzähne“ von Gisela Holdau-Willems aber Entsetzen und ahnt die Bedeutung, die es für sie haben wird, als sie vor ihrer bombardierten und völlig ausgebrannten Schule steht ...

Vor einem Jahr haben wir über **Nahow e.V.** berichtet, einen 2006 gegründeten kamerunisch-deutschen Verein, der sich im Umkreis des Ortes Enwen in Kamerun, Westafrika, für den Bau von Schulgebäuden mit ordentliche Mensen und hygienischen Toiletten engagiert.

In dieser großartigen Landschaft sind die Wege weit und manche Kinder zwei Stunden zu Fuß zu ihrer Schule unterwegs. Die wenigsten ihrer Eltern sind wirtschaftlich in der Lage, ihnen etwas zusätzlich zur familiären Gemeinschaftsernährung herzurichten, was sie ihnen mitgeben könnten. Diese Schüler kann man nicht mittags zum Essen nach Hause schicken, wann sollten sie wieder zurück zum Unterricht sein?

Außerdem soll an jeder Schule Biogas als preiswerter und von Lieferaufwand unabhängiger Energieträger erzeugt werden können. Dadurch kann es sich die Schule sogar leisten, die Klassenräume während der sechsmonatigen Regenzeit zu beleuchten.



... irgendwie setzt sich im Zusammenhang mit dem Vereinsnamen „Nahow“ auch gleich der Begriff „Know-how“ im Gedächtnis fest. Kann das wirklich Zufall sein?

Stand heute ...

In den zehn Monaten seit an dieser Stelle über Nahow e.V. berichtet worden ist, haben viele Leser sich dazu entschlossen, diesen Verein und sein Projekt mit ihrer Geldspende zu unterstützen. Ihre Großzügigkeit hat den Fortschritt voran getragen.

Trotz der Regenzeit (April/Mai bis September) ist der Bau deutlich vorangekommen. Die Kantine hat bereits ein solides Dach, an der Sporthalle wird gearbeitet. Anschließend können die Wände verputzt und der Boden verlegt werden. Die Anstrich arbeiten übernimmt eine Gruppe von aktiven Projekt-Förderern aus Bonn und Wachtberg, die dazu im Rahmen ihres Urlaubsaufenthalts im Oktober anreisen wird.

Obwohl sich die acht neuen, modernen Schultolietten noch im Bau befinden, erreichen den Verein unzählige Anfragen von anderen Schulen danach, ob sich bei ihnen nicht ebenfalls solche Toiletten ermöglichen ließen. Bevor man sich neuen Aufgaben widmen will, soll aber erst das Projekt in Enwen abgeschlossen sein.

Für die Biogasanlage ist das Betonfundament gegossen. Zwei Vereinsmitglieder haben im September ein spezielles Seminar zu Biogasanlagen besucht. Mit der Besuchergruppe reisen sie im Oktober an, um das Gelernte umzusetzen.

In der Schneiderei bilden jetzt zwei Schneiderinnen aus, die beide im Dorf wohnen. Die neuen Azubis sind hoch motiviert und haben tolle Taschen genäht ... *siehe Fotos!*

Die Kamerunreise soll den Projekt-Förderern neben der anstehenden Arbeit aber auch wieder Spaß und Abwechslung bieten. Dazu gehört auch die geplante Einweihungsfeier für Schulkantine, Toiletten und Biogasanlage.



Was dringend gebraucht wird ...

Für alles, was geschehen soll, wird Geld benötigt. Besonders willkommen wären weitere Patenschaften für die Lehrerinnen (ca. 70 Euro/Monat), für die Azubis (ca. 20 Euro/Monat) sowie fürs Schulleben (10 Euro/Monat).

Wer einen Laptop oder ein Smartphone verschenken kann, soll sich bitte auch bei uns melden. Die Schulkinder sollen erfahren, was ein Computer ist und was er kann. Und ... was in der Welt aktuell passiert. Ein Austausch mit Kindern aus Deutschland wäre erstrebenswert.

Spenden sind möglich auf das Konto:
BLZ: 700 100 80, KtoNr.: 849 528 805

Detaillierte Projekt- und Planungsunterlagen für ein umfangreicheres Engagement erhalten Sie beim Verein in Wachtberg.

Nahow e.V. c/o Tichi Mbanwie
Ahrweilerstr. 34, 53343 Wachtberg

mail@nahow.de



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 €

ROTHER
RECHTSANWÄLTE

WIR BERATEN SIE BEI RECHTSPROBLEMEN
IM SENIORENRECHT:

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

IHR ANSPRECHPARTNER:

RECHTSANWÄLTIN HERZOG-BECKER

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

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

2014

BONN·RHEIN-SIEG·NACHBARN

termine

COMPUTER • INTERNET

AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg

dienstags, mittwochs und freitags,
10 - 12 Uhr

Anleitung durch Freiwillige bei PC, Laptop, Internet: 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-Devisen „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, (14.10. - 11.11.2014)

11:15 - 12:45 Uhr

und

Dienstag, (18.11. - 16.12.2014)

11:30 - 13 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, (14.10. und 25.11.2014)

13:45 - 17:00 Uhr

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. 20 € pro Veranstaltung

Dienstag und Donnerstag

(21.10. und 23.10.2014)

13:45 - 17 Uhr

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

(7.10. und 9.10.2014)

13:45 - 17 Uhr

Windows 8 für Umsteiger - Dieser Workshop zeigt Ihnen, wie Sie das neue Windows 8 in den Griff kriegen! Bitte eigenen Laptop mitbringen. 40 €

Dienstag und Donnerstag

(28.10. und 30.10.2014)

13:45 - 17 Uhr

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

(16.10. und 27.11.2014)

13:45 - 17 Uhr

Online-Banking - aber sicher! Dieser Workshop zeigt Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie die Möglichkeiten des Online-Bankings ohne Risiko nutzen können. 20 € pro Veranstaltung

Donnerstag, (2.10.2014)

13:45 - 17 Uhr

Dinge geregelt kriegen - Zeitmanagement und Selbstorganisation mit Hilfe von Computer und Smartphone, aber auch mit ganz altmodischen Hilfsmitteln. 20 €

Donnerstag, (20.11. - 11.12.2014)

11:30 - 13 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. 4x2 Stunden, 32 €

Dienstag und Donnerstag,

(14.10. - 13.11.2014)

13:45 - 17 Uhr

Computer für Einsteiger - Hier lernen Sie, sich auf Ihrem Computer

zurechtzufinden und ihn nach Ihren individuellen Wünschen einzurichten. Entgelte bei 10 Doppelstd.: 4 Teilnehmer 95 €, 5 Teilnehmer 85 €, ab 6 Teilnehmer 80 €

Dienstag und Donnerstag,

(14.10. - 13.11.2014)

13:45 - 17 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 €

Donnerstag, (16.10. - 13.11.2014)

11:15 - 12:45 Uhr

Grundkurs Microsoft Office - Der Kurs richtet sich an „Normalbenutzer“, die den richtigen Umgang mit Word und Excel lernen möchten. 40 €

Dienstag und Donnerstag,

(18.11. - 16.12.2014)

9:30 - 11:10 Uhr

Internet und Email - Hier lernen Sie, Ihre Browser und Email-Konten sicher zu machen und nach Ihren individuellen Wünschen einzurichten. Entgelte bei 10 Doppelstd.: 4 Teilnehmer 95 €, 5 Teilnehmer 85 €, ab 6 Teilnehmer 80 €

Dienstag, (4.11.2014)

13:45 - 17 Uhr

Digitalkamera und Computer - Fotos im Griff - Lernen Sie Ihre Digitalkamera besser kennen und nutzen Sie deren vielfältige Möglichkeiten: Übertragen der Bilder auf den Computer, Verwalten und Organisieren. 20 €

Donnerstag, (6.11.2014)

13:45 - 17 Uhr

Fotos organisieren mit Picasa - Das kostenlose Programm Picasa bietet komfortable Möglichkeiten, Ordnung in das Durcheinander zu bringen und Ihre Bilder übersichtlich zu verwalten. 20 €

Dienstag und Donnerstag,

(18.11. und 11.12.2014)

13:45 - 17 Uhr

Weihnachtskarten und Fotokalender selbst gestalten - Erlernen Sie das Erstellen von Weihnachtskarten, Einladungen, Foto-Kalendern und mehr Schritt für Schritt unter individueller Anleitung. 20 € pro Veranstaltung

Donnerstag, (20.11. und 04.12.2014)

13:45 - 17 Uhr

Fotobücher selbst gestalten - Hier lernen Sie, wie man ein solches Fotobuch selbst gestaltet, die vielfältigen kreativen Möglichkeiten nutzt und auf einfache Weise ein professionelles Ergebnis erzielt. 20 € pro Veranstaltung

Offene Tür für Pensionäre und Rentner Heinz-Dörks-Haus

donnerstags, (bis 16.10.2014)
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.

Montag und Donnerstag,

(6.10. - 30.10.2014)

16:45 - 18:15 Uhr

Computer, Internet und E-Mail für Fortgeschrittene. 10 Termine, 86 €

Montag und Donnerstag,

(3.11. - 27.11.2014)

15 - 16:30 Uhr

PC-Kurs für Fortgeschrittene einschließlich Internet und E-Mail. 10 Termine, 86 €

Montag und Donnerstag,

(6.10. - 30.10.2014)

15 - 16:30 Uhr

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

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.

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.

Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

werktags, nur nach Terminabsprache

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 Anmeldung 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. - 12.11.2014)

15:45 - 17:15 Uhr

Computerübungskurs mit Vorkenntnissen - Dieser Kurs ist gedacht für Menschen, die einfach „etwas mit dem Computer machen“ oder nicht aus der Übung kommen wollen. 90 €

Samstag, (11.10. u. 15.11.2014)

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 - Bonn

Kursberatung EDV und Kosten unter 0228 77-4904/4905

Donnerstag, (23.10. - 27.11.2014)

9:30 - 11:30 Uhr

Tastaturschreiben am Vormittag
Ort: Alte Schule Duisdorf, Kirchplatz 6

Samstag u. Sonntag,
(25.10. u. 26.10.2014)
9 - 16 Uhr
EDV für Fortgeschrittene

Montag, (27.10. - 1.12.2014)
9 - 12:15 Uhr
Internet Basiskurs für Ältere

Mittwoch, (29.10. - 3.12.2014)
9 - 12:15 Uhr
Erste Schritte am Computer im Betriebssystem Windows 7

Montag (3.10.) und Mittwoch (12.11.)
13 - 16 Uhr
Das neue Windows 8 für wirkliche Anfänger Teil 1

Donnerstag, (6.11. - 18.12.2014)
9 - 12:15 Uhr
Windows 7 Aufbaukurs für Ältere

Samstag u. Sonntag,
(8.11. - 9.11.2014)
9 - 16 Uhr
Einführung in das Internet

Samstag u. Sonntag,
(15.11. - 16.11.2014)
9 - 16 Uhr
Rund um die E-Mail - die elektronische Post

Montag (17.11.) und Freitag (28.11.)
13 - 16 Uhr
Das neue Windows 8 für wirkliche Anfänger Teil 2

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 Loef, 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, ab 10:30 Uhr, Tai Chi Chuan für Senioren, mit Simone Koch. Kursbeginn: 20.10.2014; *Tenten - Haus der Begegnung*

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

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

montags, ab 11:35 Uhr, Gleichgewichtstraining für Senioren, mit Susanne Schönborn. Kursbeginn: 20.10.2014; *Tenten - Haus der Begegnung*

montags, 12:45 - 13:30 Uhr, Interkulturelle Seniorengymnastik für Frauen, Kein Kurs in den Herbstferien; *Offene Tür Dürenstraße e. V.*

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

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

montags, 15 u. 15:45 Uhr, Wassergymnastik, Ort: Derletalschule, René-Schickelestr. 15, 53123 Bonn-Duisdorf, Anmeldung erforderlich bei: Alma Barletta, 0228 623033; *AWO Duisdorf*

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

montags, 15:45 - 17 Uhr, Sitz-Yoga auf dem Stuhl, 10 Stunden 24 €, Anmeldung bei: Luz Gottstein, 0228 18038790 oder ute.wenzke@gmx.de; *AWO Duisdorf*

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. Kein Kursus in den Herbstferien; *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 - 10:15 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, Informatio-

nen bei Frau Panitzki (0228) 35010; *Seniorenresidenz Rheinallee*

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. KEINE ANGEBOTE FÜR OKT/NOV; *Rehasport Bonn Zentrum e. V.*

dienstags, 15 - 15:45 Uhr, Rundum Gesundheitsgymnastik, 4 Stunden 8 €; *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

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

dienstags, 16-16:45 Uhr, Gymnastik für Sie und Ihn, auch im Sitzen, 4 Stunden 8 €; *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“*

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

mittwochs, 15 - 16 Uhr, Gymnastik für Senioren, mit Renate Felsch, Anmeldung erforderlich: 0228 7482444; *AWO Duisdorf*

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

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

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

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

donnerstags, 10 - 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); *Tenten - 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 Kurs: bis 9 Teilnehmer 25 €, ab 10 Teilnehmern 20 €; *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

freitags, 8 und 9:45 Uhr, Ganzkörpertraining auf der Matte. Jeweils 45 Minuten, KEINE ANGEBOTE FÜR OKT/NOV; *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 Ark; *Caritas-Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

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

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

SPORT

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

montags, 14 - 17 Uhr, Tischtennis-Gruppe. Die Tischtennis-Gruppe freut sich über neue Mitspielerinnen und -spieler; *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

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

TANZEN

montags, 15 - 16:30 Uhr, Folkloretanz, mit Frau Hedwig Sundermann Kaffee & Kuchen inklusive, Anmeldung bei Frau Renate Kluckert unter (0228) 666777, 2,50€; *Caritas-Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

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

dienstags, 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*

jeeden 2. Mittwoch, 15 - 18 Uhr, Tanz-Café mit LiveMusik, 1€ Eintritt, 3€ Mindestverzehr. Pausiert im Dezember und Januar; *AWO Ortsverein Bonn-Stadt e. V.*

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

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

donnerstags, 10 - 11:30 Uhr, Seniorentanz 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 – schonende Ausdauer für Herz und Kreislauf“, Durch Alters- und Hirnforschung erwiesen: Gemeinschaft und regelmäßige Bewegung tragen zu einem zufriedenen und gesunden Leben bei. Stöcke, (eventl. Handschuhe) Sportschuhe bitte mitbringen. Infos: Gudrun Ginkel, Tel.: 02241/243 340; *Begegnungsstätte CLUB, St. Augustin*

dienstags, 9:15 - 10:45 Uhr, „Nordic Walking für Herzpatienten“, Organisiert vom Verein für Behindertensport e. V. Die gesunde Bewegung an der frischen Luft findet unter ärztlicher Aufsicht statt und trainiert schonend das Herz-Kreislaufsystem; Anmeldung erforderlich; *Forsthaus Schönwaldhaus, Dorfstraße, 53343 Wachtberg-Villiprott*

jeeden 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“*

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

SPAZIEREN

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

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

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

ENTSPANNUNGSÜBUNGEN

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

montags, 9:15-10:15 Uhr, „Der erfahrbare Atem“ - 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, mit Dr. phil. Margret Causemann, Entgelt: 91€, Kostenübernahme durch Krankenkasse möglich; *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 Rosenthal* 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, 15 - 15:45 Uhr, progressive Muskelentspannung nach Jacobsen; *Offene Tür für Rentner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus*

donnerstags, 15 - 16:30 Uhr, Eutonie, Aktiv zur Ruhe kommen Kursbeitrag je Übungsstunde 5€ Leitung: Ruth Weinreiß; *Caritas-Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

donnerstags, 17:30 - 19 Uhr, Feldenkraus-Gruppe mit Frau Räderscheid, 10 Abende 110 €, Kein Kursus in den Herbstferien; *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 - 20:30 Uhr, Yoga in persischer Sprache, Körper und Seele werden in Einklang gebracht; Leitung: Azam Piroozam; *Caritas-Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

alle 14 Tage, Yoga im Sitzen, Eine Anmeldung ist erforderlich, hierbei werden die Termine und 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, 10:15 - 11:15 Uhr, Ganzheitliches Gedächtnis- und Konzentrationstraining für Personen ab 60 Jahren; *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

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

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

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

freitags, ab 9 Uhr und ab 10:40 Uhr, Gedächtnistraining, ein Kursus besteht aus 10 x 1,5 Std., 70 €, Herr Harnisch, Tel. 0228-445458; *Tenten - Haus der Begegnung*

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

GESELLSCHAFTSSPIELE

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

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

montags und freitags, ab 14:00 Uhr, Spielenachmittag 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, Spielenachmittag. 1. Rommékub-Gruppe und 2. Rommégruppen treffen sich, aber auch viele andere Gesellschaftsspiele; *AWO Ortsverein Bonn-Stadt e. V.*

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

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

jeden 2. und 4. Montag, 17 – 18:30 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, Geselliger Nachmittag mit 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-gmbh.de; *Offene Tür für Rentner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus*

dienstags, 14 - 17 Uhr, Spielenachmittag, Rummikub, Canasta, Mensch-ärgere-dich-nicht und andere Spiele. Auch hierzu laden wir ganz herzlich neue Spieler ein. Sie kennen die Spiele nicht? Macht nichts! Sie können sie bei uns lernen; *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

dienstags, 14 - 17 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, Spielenachmittag; *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, Spielenachmittag; *Seniorenhaus Haus Steinbach*

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

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

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

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

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

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

Adressen der Anbieter: Seiten 22/23



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



Bettsysteme mit Körpervermessung und Lageanalyse

Besser schlafen und entspannt aufwachen

Berliner Freiheit 7
53111 Bonn
0228 - 96 15 83 40



AUNOLD
Orthoschlaf
www.aunold.de

Hohenzollernring 103
50672 Köln
0221 - 788 79 799

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 Doppelkopffrunde anschließen; *Nachbarschaftstreff Pennenfeld*

donnerstags, 15-17 Uhr, Spielenachmittag; *SeniorenNetzwerk Dellbrück*

donnerstags, ab 16 Uhr, Schnupper-Paarturnier, für alle Bridgespieler, die gerne ein Turnierbride 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, Doppelkopffrunde mit Herrn Müller-Kulmann; *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

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

freitags, 14 - 17 Uhr, Spielenachmittag; *AWO Duisdorf*

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

freitags, 15 - 17 Uhr, Bridge; *Offene Tür Dörenstraße 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, Malkursus mit Acrylfraben, Zeichenkursus. 5 €; *AWO Ortsverein Bonn-Stadt e. V.*

montags, 16:30 - 18 Uhr, Kreativ Werkstatt, Erweiterung und Erlernen von Techniken mit Frau Schulz, 5 Nachmittage 35€; *Offene Tür Dörenstraße e. V.*

montags, 17 - 18:30 Uhr, TuscheMalen, 5 € pro Veranstaltung; *Offene Tür Dörenstraße e. V.*

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

mittwochs, 10:30 - 12 Uhr, Bleistiftzeichnen. Mit dem Bleistift unterschiedlichen Zeichentechniken trainieren, 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*

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, 40 € für 8 Wochen, Anmeldung erforderlich. Kursbeginn: 7.11.2014; *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 Rüngsdorf, Leitung: Herr Kirchner; *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

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

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

dienstags, ab 19:30 Uhr, Kleiner Chor Bad Godesberg mit Herrn Dünkelnmann. 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 Seniorenwohnenzentrum Haus Dottendorf*

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

donnerstags, 11:30 - 12:45 Uhr, Im Chor singen wir mehrstimmige Sätze verschiedener Musikrichtungen und freuen uns immer über neue Sängerinnen. Bei Gelegenheit werden die Stücke auch vor Publikum präsentiert, Anmeldung erforderlich; *Offene Tür für Rentner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus*

donnerstags, 15 - 17 Uhr, Singkreis. „Volksmusikanten“ Wir suchen eine/n 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 Schulfreien), Leitung: Andreas Herkenhöner; *AWO Ortsverein Siegburg e.V.*

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

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

MUSIZIEREN

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

dienstags, 10 - 11:30 Uhr, Blockflötenspielkreis für Einsteiger, Anmeldung erforderlich bei Ursula Weyrather, (0228) 462236, 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 Töpfern; *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“*

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. Für das Laternen basteln bringen Sie bitte Schere, Bleistift, Kleber und Pappe mit. Eigenes Material mitbringen oder es entstehen Materialkosten, 2 €. Anmeldung bei Frau Gudrun Ginkel, Tel.: 022 41/243 340; *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. Ditfe, Übersetzerin, stellvertr. Referatsleiterin i.R. (Deutscher Bundestag); *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

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

dienstags alle 14 Tage, ab 15 Uhr, English Conversation; *AWO Bad Godesberg*

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*

mittwochs, 17:30 - 19 Uhr, Deutschkursus OSTR Conradus, Anmeldung erforderlich: 0228 61187 oder bernhard@switaiski.de; *AWO Duisdorf*

donnerstags, 10:30 - 12 Uhr, English for you. We are 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*

WOHNEN, PFLEGE, SERVICE

Unsere Empfehlungen für Bonn und den Rhein-Sieg-Kreis

GEPFLEGT ZU HAUSE WOHNEN:

AMBULANTER PFLEGEDIENST

WERTSCHÄTZUNG – SICHERHEIT – GEBORGENHEIT

UNSERE LEISTUNGEN

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



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

vecura
WOHN- UND PFLEGESERVICE GMBH

Domicile am Rhein

- mehr als ein gehobenes Ambiente -



Direkt am Rhein mit Blick auf Petersberg und Drachenfels: Ihr **Betreutes Wohnen** mit professioneller Betreuung und individuellem Dienstleistungsangebot.

Informationen:

DRK - gemeinnützige Betreuungsgesellschaft für soziale Einrichtungen mbH

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

... sich in guten
Händen zu wissen.



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

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 Kolfhaus ■ Venner Straße 18 ■ 53177 Bonn



Ein Zuhause für Senioren in Bonn

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

Ambulante Pflege & Essen auf Rädern

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



www.caritas-bonn.de



PFLEGEWERK BONN HAUS ST. AGNES

Leben in der Gemeinschaft im Haus St. Agnes

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

Graurheindorfer Straße 151 - 53117 Bonn-Castell
☎ 0228 - 540 70 - www.pflegewerk-bonn.de

Carré Am Floßweg

Betreutes Wohnen

Zentral in Bad Godesberg-Lannesdorf

2- u. 3-Zimmer-Wohnungen

45 – 75 m² Wohnflächen

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

650,00 – 1.050,00 €

inkl. NK u. Betreuungspauschale



Besichtigung nach Vereinbarung.

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

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 der kfd; *CBT - Wohnhaus St. Markusstift*

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 Wegen Vorbereitungen zu Veranstaltungen, kein Mittagstisch am 8.10. und 13.11. 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 Pflagestift 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) 35010; *Seniorenresidenz Rheinallee*

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

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

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

werktags, 12-13 Uhr, 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 € Komplettmüli mit Getränk, im Monatsabo 10 % Nachlass, städtischer Zuschuss; *Caritas Sebastian-Dani Alten- und Pflegeheim*

werktags, ab 12:45 Uhr, Anmeldung bis 10:30 Uhr; *Begegnungsstätte „St. Jakob und St. Ägidius“*

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

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

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

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

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

CAFETERIA / ERZÄHLCAFÉ

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

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

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

werktags, 9-17 Uhr, Seniorentreff, geöffnet, täglich wechselnd selbst gebackener Kuchen; *Offene Tür Dörenstraße e.V.*

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

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

dienstags, alle 14 Tage, 15-16:30 Uhr, Senioren Kaffee der 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, geselliger Nachmittag „Kaffeeklatsch“; *AWO Ortsverein Siegburg e.V.*

jeden 2. Mittwoch, 15-17 Uhr, Erzählcafé, Gesprächstreff zu allen Themen. Ort: An-

naberger 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 „Kaffeeklatsch“; *AWO Ortsverein Siegburg e.V.*

freitags, alle 14 Tage, 15-16:30 Uhr, Markus-Kaffee für jung und alt, offener Kaffeetreff in gemütlicher Runde, 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, 10:15 Uhr, Treffen der Gartenfreunde, Leitung: U. Hahn; *Haus am Redoutenpark*

montags, mitwochs und freitags, 11-17 Uhr, Offene Kleiderstube; *AWO Duisdorf*

montags bis mittwochs, ab 14 Uhr, Informationen über Urlaubsangebote und Ausflugsfahrten; *AWO Ortsverein Siegburg e.V.*

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*

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

BERATUNG

werktags, nach Terminvereinbarung, Psychotherapeutische Frühintervention und Stabilisierungsbehandlung. Für Opfer oder Zeugen von Gewalttaten, (Raub)Überfällen, Einbrüchen, Unglücksfällen, Unfällen oder Katastrophen oder nach Verlust eines Angehörigen; *LVR-Klinik*

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

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

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

montags bis 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, seniorenrechtliches 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 Dörenstraße 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, Grundschicherung 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*

SELBSTHILFGRUPPEN

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 Dörenstraße e.V.*

jeden 1. Dienstag, 10-11:30 Uhr, Angehörigen Café. Austausch mit Betroffenen zur gegenseitigen Stärkung in gemütlicher Atmosphäre; *Karin Schneider GepflegtPflagen*

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 Dörenstraße 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, Angehörigen-gruppe der Alzheimergesellschaft; *Begegnungsstätte „St. Jakob und St. Ägidius“*

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

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

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

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

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*

mittwochs, 11 - 17 Uhr, offener Gesprächskreis, oder einfach nur „klönen“ und neue Leute kennenlernen; *AWO Duisdorf*

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., Regionalgruppe Bonn. Gesprächskreis oder Vortrag zu div. Themen; *Offene Tür Dürenstraße e. V.*

jeden 2. Donnerstag, ab 15:30 Uhr, Gesprächskreis für Trauernde; *Haus am Redoutenpark*

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

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

jeden 4. Freitag, 10 - 12 Uhr, Älter werden mit Demenz, 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, 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 er-*

forderlich (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“*

August-Macke-Haus

Mittwoch, 1.10. bis Sonntag, 25.01., Das (verlorene) Paradies – Expressionistische Visionen zwischen Tradition und Moderne · Aus Anlass des 100. Todestages von August Macke.

AWO Nachbarschaftszentrum Friesdorf

Dienstag, den 7.10. ab 15 Uhr Vortrag: Patientenverfügung.

Mittwoch, den 8.10. ab 9:30 Uhr Kinder u. Senioren kochen gemeinsam Anmeldung erforderlich. 5 €.

Donnerstag, den 6.11. ab 17:30 Uhr Knüles-Essen · Anmeldung erforderlich.

AWO Ortsverein Bonn-Stadt e.V.

Samstag, den 4.10. ab 15 Uhr „Die Abenteurer von Pinoccio und seinen Freunden“ · Aufgeführt vom preisgekrönten Kinder- u. Jugendtheaterstudio „ICH“. Der Eintritt ist frei, Spenden sind willkommen.

Mittwoch, den 15.10. ab 15 Uhr „O Alhambra, deine Sterne“ · Sagen, Legenden und Gitarrenmusik. Ein literarisch-musikalischer Reigen.

Mittwoch, den 5.11. ab 15 Uhr AWO-Sankt-Martins-Feier · Der traditionelle Besuch von St. Martin im Lotte-Lemke-Haus. Der hat bestimmt auch wieder frische Weckmänner für Sie im Gepäck, der Eintritt ist frei.

Samstag, den 15.11. ab 13 Uhr Spielfreunde „Wilde Zockerei“ · Erstes Bonner Wizard-Turnier 2014 - ein einfaches Kartenspiel. Anmeldung erforderlich über die Geschäftsstelle der AWO oder direkt im Internet unter: www.wilde-zockerei.de.

Sonntag, den 16.11. ab 14 Uhr Herbstbasar mit Hannelore Herfurth · In der Begegnungsstätte nach schönen Sachen stöbern und vielleicht das ein oder andere Schnäppchen machen.

Mittwoch, den 19.11. ab 15 Uhr Vortrag: Sicher mit dem Rollator unterwegs · Teilnehmer der Informationsveranstaltung haben die Möglichkeit, sich nach der Veranstaltung zum kostenlosen Rollator-Training anzumelden.

Begegnungsstätte „St. Jakob und St. Ägidius“

Mittwoch, den 1.10. ab 13 Uhr Vorgebirgsschätze Teil 1: Ausflug in die Welt des Apfels · Gemeinsam fahren wir zum Traditionsobsthof Schmitz-Hübsch in Bornheim-Merten. Treffpunkt vor dem SWB Servicezentrum am Hauptbahnhof (Nutzung barrierefreier Haltestellen!); *Anmeldung erforderlich. 2 €.*

Mittwoch, den 8.10. ab 14 Uhr Bingo mit Sahnehäubchen · *Anmeldung erforderlich. 1,50 €.*

Freitag, 17.10. und 21.11., ab 12:30 Uhr Gaumenfreuden · „Meisterköchin“ – Frau Schäfer und ihr Team zaubern ein 3-Gänge-Menü. *Anmeldung erforderlich bis 3 Tage vorher. Abhängig von der Anzahl der Teilnehmer und vom Gericht 6 €.*

Montag, den 20.10. ab 15:30 Uhr Mare e Monti - Von Finale der Römer zum Treffpunkt der Reichen und Schönen – von Hans Josef Arck · Diavortrag Die Riviera di Ponente birgt viele schöne, unbekannte Ecken wenn man den Bereich der Promenade verlässt.

Mittwoch, den 22.10. ab 13 Uhr Zu Ehren des Dionysos · Angelehnt an die Tradition der Eifeler Weinfeste laden wir Sie zu einem Nachmittag – im Glanze des Weines. *Anmeldung erforderlich. 3,50 €.*

Montag, den 27.10. ab 15 Uhr Der Herbst steht auf der Leiter und malt die Blätter an · Pianistin Therese



Meisterstück der Travestie „Ein Käfig voller Narren“ bis zum April 2015 in der Bonner Oper

„Ich bin, was ich bin, und was ich bin, ist ungewöhnlich“. Seit seiner deutschen Erstaufführung vor nahezu dreißig Jahren im Berliner Theater des Westens eroberte das leichtfüßig-turbulente Travestie-Spektakel die deutschen Bühnen. Als Musical zwar Unterhaltungstheater, jedoch vor einem ersten Hintergrund: der zutiefst menschlichen Botschaft, es trotz aller Verhaltensunterschiede nicht am gegenseitigen Respekt fehlen zu lassen.

Das Opernhaus Bonn ließ sich für die neue Spielzeit die Gelegenheit nicht entgehen, sich des nach wie vor aktuellen Themas anzunehmen. Ein mit seinem Bühnenbild (Heinz Balthes, Licht: Max Karbe) und vor allem mit seinen Kostümen (José-Manuel Vazquez) opulenter Saisonstart, den ein begeistertes und applausfreudiges Publikum mit stehenden Ovationen angemessen zu würdigen wusste.

Mitreißende Situationskomik

Im Mittelpunkt des tragikkomischen Verwirrspiels steht Albin alias „Zaza“ (Dirk Weiler), der überragende Transvestit dieser in Glitzer und Glamour erstrahlenden Bühnenshow. Umgeben von einem Dutzend hochkarätiger Cagelles (Choreographie: Julio Viera Medina), die mit ihren wunderbar phantasievollen Einlagen den Scheincharakter dieser funkelnden Glitzerwelt noch potenzieren. Virtuos schlüpft Albin in die ihm jeweils zufallenden weiteren Rollen hinein. Unter Anstrengungen erlernt er erfolgreich die Rolle eines „richtigen“ Mannes, bis der turbulente Handlungsverlauf das jähe Überwechseln in die Rolle einer „richtigen“ Mutter erforderlich macht. Ein Verwirrspiel voll von mitreißender Situationskomik.

Dr. Bernd Kregel

- 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 Duisdorf**
Kirchplatz 8, 53123 Bonn,
Tel. 02 28/1803 8790
 - **AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg**
Frankengraben 26, 53175 Bonn,
Tel. 028/31 33 41
 - **AWO Hubert-Peter-Haus**
Wichterichstraße 6, 53177 Bonn,
Tel. 02 28/931910
 - **AWO Ortsverein Bonn-Stadt e.V. Lotte-Lemke-Haus**
Liegnitzer 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
 - **Harmonie Bonn**
Frongasse 28-30, 53121 Bonn,
Tel. 0228/223164
 - **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**
Schieffelingweg 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.**
Küdinghovenerstr. 141, 53227 Bonn,
Tel. 02 28/46 39 24
 - **Seniorenbüro Tat und Rat e.V.**
An der Wolfsburg 1, 53225 Bonn,
Tel. 02 28/63 55 32
 - **Seniorenhaus Rheinallee**
Rheinallee 78, 53173 Bonn,
Tel. 02 28/35 01-0,
info@seniorenhaus-rheinallee.de
 - **Seniorenheim Hubert-Peter-Haus**
Wichterichstraße 6, 53177 Bonn,
Tel. 0228/931910
 - **Seniorenheim Josefshöhe**
Am Josephinum 1, 53117 Bonn,
Tel. 02 28/62 06-0
 - **Seniorenhilfsdienst „Arche“**
Alberichstr. 18, 53179 Bonn,
Tel. 02 28/9 34 82 30, info@pflegebonn.de
 - **Seniorenzentrum Wilhelmine-Lübke-Haus**
Am Wesselspütz 2, 53123 Bonn,
Tel. 0228/9785730
 - **Seniorenzentrum Haus Rosental**
Rosental 80-88, 53111 Bonn,
Tel. 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. 02223/909023
- **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-schuettd.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
- **Parkresidenz Bad Honnef**
Am Spitzenbach 2, 53604 Bad Honnef,
Tel. 02224/18 30
- **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 Eit-
torf, 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@wohn-
stift-beethoven.de

- Polus führt durch einen stimmungsvollen Nachmittag, lädt zu bekannten Liedern und stimmt unbekannte Melodien an. 3 €.
- Montag, den 3.11. ab 15:30 Uhr
Vortrag: Fahreignung (k)eine Frage des Alters? – Referentin: Cornelia Brodesser (Deutsche Verkehrswacht) · Welche Regeln gibt es in anderen Ländern, sollten wir daraus lernen? Was wird aktuell in Deutschland diskutiert und was kann ich für meine „Fahr-Fitness“ tun?.
- Mittwoch, den 5.11. ab 15 Uhr
Stets findet Überraschung statt, da, wo man's nicht erwartet hat · Wilhelm Busch war schon zu Lebzeiten ein gefeierter Dichter. Burkhard Wolk hat für seine musikalisch-literarische Melange Bilder und Texte mit erstaunlichen Gitarrenstücken kombiniert. 5 €.
- Mittwoch, den 12.11. ab 15 Uhr
De hällje Zinte Mätes · Wir laden Sie ein, im Laternenlichterglanz gemeinsam mit den Kindern des Stadthauskindergartens Martinslieder zu singen. Anmeldung erforderlich.
- Montag, den 17.11. ab 15 Uhr
Das kann doch einen Seemann nicht erschüttern · Passend zur Jahreszeit laden wir Sie zu einem stürmischen Nachmittag in unsere Begegnungsstätte. Bei Irish Coffee und Zwieback.
- Samstag, den 22.11., 19 - 22 Uhr
Vortrag: Champagner, Winzersekt, Prosecco – mit Herrn Wolf · Schaumweine gehören seit langem zu jeglichen Festlichkeiten und sind ein Sinnbild für Genuss und Lebensfreude. Bitte bringen Sie 2 Sektgläser mit. Anmeldung erforderlich. 15 €.
- Mittwoch, den 26.11., 12:30-17 Uhr
Rommétournier · Erstmals wollen wir in unserer Begegnungsstätte ein Rommétournier ausrichten. Am Ende winken den drei besten Spielern neben der Ehre auch tolle Preise. Anmeldung erforderlich.
- Donnerstag, den 27.11., 11 - 13 Uhr
Vortrag: Wildvögel in der Stadt – Wer braucht im Winter Hilfe? · Mitarbeiter des Naturschutzbundes differenziert zwischen den verschiedenen Gästen am Futterhäuschen und ihren unterschiedlichen Ansprüchen. Anmeldung erforderlich. Material 3 €.
- **Begegnungsstätte CLUB**
- Mittwoch, den 1.10. ab 15:15 Uhr
Drachenfrühstück – von Frau Dr. Maria Uleer und Frau Rosemarie Pfirschenke · Beide Damen freuen sich aus ihrem neuen Kurzgeschichten-Band lesen zu können. Es handelt sich um ihr viertes Buch, mit dem Titel: ‚Drachenfrühstück‘.
- freitags, 3.10. - 26.12., 12 - 13 Uhr
Höfische und historische Tänze – September bis Dezember 2014 · Tanzen wie an königlichen Höfen. Schreittänze, einfache Kreistänze, Reihentänze, langsame, beschwingte, lustige Tänze. Für jeden ist etwas dabei. Anmeldung erforderlich. Monatlich 16,20 €.
- **Bundeskunsthalle**
- Freitag, 17.10. bis Samstag, 18.10., ab 20 Uhr
Leben Auf Der Baldrianrakete – Weltpremiere mit Corinna Harfouch · Die Welt-raumoper des Leipziger Künstlers Wolfgang Krause Zwieback 18 €, Ermäßigt 14 €.

- **CBT Wohnhaus Emmaus**
- Mittwoch, 15.10., ab 16 Uhr und Donnerstag, 16.10 bis 30.12, 10 - 17 Uhr
„Poesie in Farbe“ – Malerei: Sabine Schumann, Text: Sandra Burelbach.
- **CBT Wohnhaus St. Markusstift**
- Mittwoch, den 1.10., 15 - 16:30 Uhr
Spaß mit Wilhelm Busch · Bild und Livemusik mit Burkhard Wolk (Albeniz Guitar Duo).
- Dienstag, den 14.10., 13:30 - 19 Uhr
Herbstliche Schifffahrt nach Unkel – Diavortrag mit Josef Dederichs · Findet nur bei schönem Wetter statt.
- Dienstag, den 21.10., 15 - 16:30 Uhr
Wunderbares Bergland im Wallis – mit Bärbel und Richard Grebert · Diavortrag.
- Mittwoch, den 29.10., 15 - 16:30 Uhr
Infoveranstaltung zum Wohnen mit Service mit Hausführung · Anmeldung erforderlich.
- Mittwoch, den 12.11., ab 15 Uhr
Alleinsein ist auch genug – wie moderne Eremiten leben · Ebba Hagenberg-Miliu liest aus ihrem Buch.
- **Familienbildungsstätte Bonn**
- Mittwoch, den 1.10., 19 - 21:15 Uhr
Vortrag: Hin und weg – Verliebe dich ins Leben – mit Dr. phil. Christoph Quarch · C. Quarch entwirrt die vielfältigen Irritationen über die Liebe und erprobt Wege zu einem ursprünglichen Verständnis dieser größten aller menschlichen Kräfte. Anmeldung erforderlich. 8 €.
- Donnerstag, den 2.10., 19 - 21:15 Uhr
Vergiss nicht, dass du aufgebrochen bist – mit Benita Glage, Anne Kordes-Pistorius, Musikalische Begleitung: Anne Kordes-Pistorius · Geschichten vom Aufbruch. Vom stecken bleiben, verharren. Und doch weitergehen. Wieder anfangen. Neue Wege gehen. Alte Wege verstehen lernen. Anmeldung erforderlich. 7,50 €.
- Samstag, den 4.10., 10 - 16:30 Uhr
Ayurvedische Kochkunst – mit Raasti Stolze · Erfahren Sie an diesem Tag, wie Sie die ganzheitlichen und ayurvedischen Ernährungsempfehlungen für sich als Frau alltagstauglich umsetzen können. Anmeldung erforderlich. 48 €, Inkl. Umlagen 20 €.
- Samstag, den 4.10., 10 - 17 Uhr
Vortrag: Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation – mit Sabine Fiedel · Im Training wechseln sich Wissensvermittlung, Gespräch und Übungen für die Praxis ab. Anmeldung erforderlich. 24 €.
- Dienstag, den 7.10., 18 - 21:45 Uhr
Zu Tisch bei den Brunettis – Krimi-Kochkurs mit Annette Hartmann · Venedig und die Krimis von Donna Leon stehen im Mittelpunkt dieses Kochkurses. Anmeldung erforderlich. 32,50 €, Inkl. Umlagen 15 €.
- Samstag, 11.10. bis Sonntag, 12.10., 10 - 18 Uhr
Singen und Lernen von Afrika – mit YA Beppo Theis-Gustavus · 2014 erwartet Sie ein besonderes Highlight beim afrikanischen Gospelworkshop: Die „Banas ngayime“, der bekannte kongolesische Chor unter der Obhut von P. Alfons Müller von den Steyler Missionaren. Anmeldung erforderlich. 32 €.

- Montag, den 20.10., 18 - 21 Uhr
Die eigene Abwehr stärken – mit Inke Kruse · Ist er Koch oder Arzt? Nach Traditioneller Chinesischer Medizin können die Speisen die innere Balance wiederherstellen. Anmeldung erforderlich. 25 €, Inkl. Umlagen 11 €.
- Montag, den 20.10., 19 - 21:15 Uhr
Vortrag: Trauerkultur gestern und heute – mit Dr. Ulrike Peters · Sie erhalten einen Überblick über die geschichtliche Entwicklung der Trauerkultur und über die sog. alternativen Bestattungs- und Trauerformen der Gegenwart. Anmeldung erforderlich. 7,50 €.
- montags, 20.10. - 3.11., 19 - 21:15 Uhr
Konzentration – mit Monika Gabriele Brieger · Viele Beispiele und kleine Übungen helfen uns, persönliche Prioritäten zu setzen und den Fokus besser einzustellen. Anmeldung erforderlich. 22,50 €.
- dienstags, 21.10. - 25.11., 18:30 - 20 Uhr
Progressive Relaxation – Entspannungstechnik nach Jacobson – mit Yasmin Prokscha · Dieses Verfahren wird auch von der Krankenkasse empfohlen. Fragen Sie dort nach einer Kostenübernahme. Anmeldung erforderlich. 30 €.
- dienstags, 21.10. - 4.11., 19 - 20:30 Uhr
Hochsensibilität – Eine besondere Begabung und Belastung – mit Valentin Eisch · Im Austausch mit anderen hochsensitiven Menschen lernen Sie in dem Gesprächskreis Ihre persönliche Veranlagung besser zu verstehen und einzuordnen. Anmeldung erforderlich. 15 €.
- Mittwoch, 22.10. bis Mittwoch, 10.12., 9:30 - 11:45 Uhr
Inspirationen – mit Stefanie Bornheim-Prang · In dieser Fortsetzung von Inspirationen spüren wir den vielfältigen Beziehungen zwischen der Kunst, Literatur, Philosophie und Musik nach. Anmeldung erforderlich. 60 €.
- Mittwoch, den 22.10., 18 - 21 Uhr
Leichter an Körper und Seele – mit Inke Kruse · Der Kurs bietet Menschen mit Gewichtsproblemen einen Einblick in die Ernährung nach TCM – ohne Kalorien oder Fettpunkte zu zählen. Anmeldung erforderlich. 25 €, Inkl. Umlagen 11 €.
- Mittwoch, den 22.10., 19 - 20:30 Uhr
Vortrag: Altes Wissen über Heilmittel neu entdecken – mit Christine Haffmans · Wir wollen Heilmittel aus westlicher und östlicher Volks- und Erfahrungsmedizin beleuchten. 30 €.
- donnerstags, 23.10. - 4.12., 18 - 21 Uhr
Entspannt abnehmen – mit Theresia Minossi · Eine abwechslungsreiche Ernährung mit viel Gemüse und Obst ist der beste Weg zum Wohlfühlgewicht. Anmeldung erforderlich. 126 €, Inkl. Umlagen 42 €.
- Donnerstag, den 23.10., 19 - 21:15 Uhr
Vortrag: Schwesterherz – Schwester-schmerz – mit Barbara Ziebell · Schnupperabend. An diesem Abend gibt Frau Ziebell einen kreativen Einblick in das Thema und in das, was am Wochenende erfahren werden kann. Anmeldung erforderlich. 7,50 €.
- Freitag, den 24.10., 18:30 - 22:15 Uhr
Indische Fischmenüs – mit Santa Bit · Die indische Küche kennt viele Variationen von Fischgerichten, von einfach bis extravagant. Anmeldung erforderlich. 32,50 €, Inkl. Umlagen 15 €.

Samstag, den 25.10., 10-13 Uhr
Qigong Yangsheng – mit Dr. phil. Margret Causemann · Um den Herausforderungen und der Reizüberflutung unserer Zeit begegnen zu können, braucht es geeignete Bewegungs- und Entspannungsmethoden zur Erhaltung der Arbeitsfähigkeit und der Lebensqualität. Anmeldung erforderlich. 10 €.

Samstag, den 25.10., 10-17 Uhr
Vortrag: Gewaltfreie Kommunikation (nach M. Rosenberg) – mit Andrea Mergel · Umsetzung der gewaltfreien Kommunikation in Ihrem persönlichen Alltag. Ein Einführungskurs in gewaltfreier Kommunikation ist Voraussetzung für dieses Seminar. Anmeldung erforderlich. 20 €.

Montag, den 27.10., 19-21:15 Uhr
Vortrag: Homöopathie besser verstehen – mit Dr. Christine Richter · An diesem Abend werden Sie an das Wesen der Naturheilkunde mit ihrem Blick auf den ganzen Menschen und dessen Selbstheilungskräfte herangeführt. Anmeldung erforderlich. 7,50 €.

Montag, den 27.10., 19-22 Uhr
Seitan-, Tofu- und Hülsen-Gerichte – mit Maria Heinks · Seitan-, Tofu- und Hülsenfrüchte sind als Fleischalternative in der vegetarischen und veganen Küche unverzichtbar. Anmeldung erforderlich. 28 €, Inkl. Umlagen 13 €.

Donnerstag, den 30.10., 19-21:15 Uhr
Vortrag: Papst Franziskus und seine spirituellen Wurzeln – mit Markus Roentgen Markus Roentgen gewährt uns anhand verschiedener Lesehilfen Einblicke in die spirituelle und geistige Beheimatung des Papstes. Anmeldung erforderlich. 6 €.

Donnerstag, den 30.10., 19:30-21:45 Uhr
Vortrag: Barmherzigkeit – gestern, Empathie – heute? – mit Irma Drerup · Über die Wesenszüge der Barmherzigkeit, die „Herzstück“ nicht nur des Christentums, sondern auch anderer Religionen ist, denken wir an diesem Abend nach und lassen uns dabei von Musik, Literatur und bildender Kunst inspirieren. Anmeldung erforderlich. 7,50 €.

Freitag, den 31.10., 18-21:45 Uhr
Quittenrezepte, süß und herzhaft – mit Theresia Minossi · Die Quitte eignet sich hervorragend zum Kochen von Marmeladen, Gelees und zum Herstellen von Säften. Anmeldung erforderlich. 30,50 €, Inkl. Umlagen 13 €.

Sonntag, den 2.11., 12-15 Uhr
Das vegetarische Festmenü – mit Ralf Posiombka · Fleischloser Genuss für die Festtage, dieses Menü schmeckt nicht nur Vegetariern! Anmeldung erforderlich. 35 €, Inkl. Umlagen 19 €.

Dienstag, den 4.11., 19-21:15 Uhr
Vortrag: Psychische Erkrankungen erkennen – mit Lothar Steffens · Herrn Steffens vom Bonner Verein für gemeindenaher Psychiatrie und im Dialog mit einem Betroffenen werden verständliche Informationen und anschauliche Erfahrungen vermittelt.

Mittwoch, den 5.11., 16-18:15 Uhr
Moscheeführung – mit Haluk Yildiz · Islamwissenschaftler beantwortet Fragen zum Islam und zu islamischen Gruppierungen in Bonn. Bitte warme Socken mitbringen! Treffpunkt: AL-Muhajirin Moschee Bonn, Brühler Str. 28. Anmeldung erforderlich. 6 €.

Donnerstag, den 6.11., 19-20:30 Uhr
Vortrag: Sicher fühlen: Selbstuntersuchung der Brust – mit Dr. med. Brigitte Daunicht · Im Seminar gewinnen die Teilnehmerinnen mehr Sicherheit die Untersuchung der Brust richtig durchzuführen. Die Untersuchungstechnik wird an Tastmodellen geübt. Anmeldung erforderlich. 5 €.

Freitag, den 7.11., 18:30-21:30 Uhr
Vortrag: Selbstsorge – gezielter für sich selbst sorgen – mit Hannelore Gabor-Molitor · Die zunehmend vielfältigen Anforderungen und Belastungen unseres Alltagslebens verhindern häufig eine Sensibilisierung für die eigenen körperlichen und seelischen Bedürfnisse. Anmeldung erforderlich. 10 €.

Samstag, den 8.11., 10-18:30 Uhr
Sonntag, den 9.11., 10-16 Uhr
Vortrag: Schwesterherz – Schwester-schmerz – mit Barbara Ziebell und Cordula Ziebell · Mit Abstand und durch den intensiven Austausch mit anderen betroffenen „Schwestern“ entsteht leichter ein veröhnlicher Umgang mit sich selbst und mit der eigenen Schwesternthematik. Anmeldung erforderlich. 70 €.

Samstag, den 8.11., 11:15-17 Uhr
Neue Kräfte gewinnen – gesund bleiben – mit Carola Fuhrmann · Sie werden viele praktische Gesundheitsübungen aus den verschiedensten Systemen kennen lernen. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, ein Kissen und Getränke mitbringen! Anmeldung erforderlich. 20 €.

Sonntag, den 9.11., 12-15:45 Uhr
Afganistan – mit Ralf Posiombka · Seien Sie gespannt, was sich hinter diesen exotischen Gerichten verbirgt und erfahren Sie alles Wissenswerte über Afghanistan und die köstliche Küche. Anmeldung erforderlich. 36 €, Inkl. Umlagen 16 €.

Dienstag, den 11.11., 19-21:30 Uhr
Vortrag: Aufräumen macht Spaß! – mit Daniela Kinkel · Wie Sie Ihre Motivation finden, dort und in anderen „Ecken“ aus zu misten und Ordnung zu halten, wird an diesem Abend kurzweilig vermittelt. Anmeldung erforderlich. 7,50 €.

Samstag, den 15.11., 10-13:45 Uhr
Vortrag: Stressbewältigung – mit Dipl. Psych. Monika Kebbekus · Mit diesem Training lernen Sie, sich ins Gleichgewicht zu bringen für eine Balance von Leistungskraft und Wohlbefinden. Bitte bringen Sie dicke Socken, eine Decke und etwas zu trinken mit. Anmeldung erforderlich. 12,50 €.

Samstag, den 15.11., 10-17 Uhr
Vortrag: Das „Innere Team“ in Aktion – mit Angela Ehlert · Dieses Tagesseminar zeigt wie wir unsere Kommunikations- und Konfliktfähigkeit verbessern und Lösungswege entwickeln können. Anmeldung erforderlich. 20 €.

Samstag, den 15.11., 18-21:45 Uhr
Leckere Kürbisküche – mit Theresia Minossi · Wir probieren verschiedene köstliche Rezepte für mancherlei Gelegenheiten. Lassen Sie sich überraschen. Anmeldung erforderlich. 28,50 €, Inkl. Umlagen 11 €.

Mittwoch, den 19.11., 19-21:15 Uhr
Vortrag: Gesundheitsförderung / Prävention – mit Dr. med. Jürgen Moritz · Der Dozent wird als Internist, homöopathischer Arzt, Arzt für Akupunktur und Qigong-Lehrer einen Überblick über westliche und östliche Konzepte der Gesunderhaltung geben. Anmeldung erforderlich. 7,50 €.

Freitag, den 21.11., 18-21 Uhr
Samstag, den 22.11., 10-17 Uhr
Vortrag: Coaching für ein selbstbewusstes Auftreten – mit Dr. Anneli Starzinger
Anmeldung erforderlich. 30 €.

Samstag, 22.11. bis Sonntag, 23.11., 10-16 Uhr
Heilsames Singen – mit Susanne Kops-Krüger · Singen bringt uns zum Klingeln und kann Heilsames bewirken. Anmeldung erforderlich. 68 €.

Samstag, 22.11. bis Sonntag, 23.11., 10-17 Uhr
Feldenkrais-Methode – mit Marianne Risch · Durch das Bewusstmachen von Bewegungen gelingt uns ein einfühlsamer und wachsamer Umgang mit uns. Anmeldung erforderlich. 40 €.

Samstag, den 22.11., 10-17 Uhr
Vortrag: Lebens – Fallen der Kindheit überwinden – mit Hannelore Gabor-Molitor · In diesem Seminar werden Möglichkeiten aufgezeigt Verhaltensmuster der Kindheit, die das freie Handeln behindern, zu identifizieren und zu ersetzen. Anmeldung erforderlich. 24 €.

Montag, den 24.11., 19-21:15 Uhr
Vortrag: Hausapotheke für Groß und Klein – Tees, Öle und allerlei nützliches Zubehör – mit Dr. Christine Richter · Sie werden an diesem Abend verschiedene Kräutertees, Öle, Dampfbäder und andere Heilpflanzenzubereitungen näher kennen lernen. 7,50 €.

Montag, den 24.11., 19-21:15 Uhr
Vortrag: Introvertiert – Extrovertiert – mit Dr. Sylvia Löhken · Was der „andere“ kleine Unterschied für die Zusammenarbeit im Team bedeutet. Anmeldung erforderlich. 8 €.

Dienstag, den 25.11., 18-21:45 Uhr
Wild auf Wild – mit Theresia Minossi · Wir bieten Ihnen viele Rezepte mit schmackhaften, leckeren Gerichten. Probieren wir sie aus. Anmeldung erforderlich. 38 €, Inkl. Umlagen 20,50 €.

Samstag, 29.11. bis Sonntag, 30.11., 10-13 Uhr
Progressive Muskelentspannung – mit Theresia Minossi · Sie erlernen in diesem Kompaktkurs die effektive und lang bewährte Entspannungstechnik Progressive Muskelentspannung nach dem amerikanischen Arzt Jacobson. Anmeldung erforderlich. 20 €.

Samstag, den 29.11., 10-17 Uhr
Perlenschmuck aus Zweilochperlen – mit Petra Marth · Bitte bringen Sie zum Workshop mit: Perlenmatte, Perlenadel, Faden z.B. Fireline, Schere/

Fadenabschneider sowie Zweilochperlen Ihrer Wahl, farblich passende Rocailles der Größen 11/0 und Verschlüsse. Begrenztes Material im Kurs. Fragen können Sie der Kursleiterin stellen: AB 0228-23 17 71. Anmeldung erforderlich. 20 €.

Samstag, den 29.11., 12-15 Uhr
Vegetarische Spezialitätenküche – mit Ralf Posiombka · Wir kochen hier mit Bio-Lebensmitteln raffinierte Gerichte ohne Fleisch! Genießen Sie die Geschmacksintensität von Kräutern und natürlich angebautem Gemüse. Anmeldung erforderlich. 34 €, Inkl. Umlagen 18 €.

Samstag, den 29.11., 18-21:45 Uhr
Silvester und andere fröhliche Feten – mit Theresia Minossi · Zu fröhlichen, unbeschwerten Festen braucht es unkomplizierte und vielfältige Rezept- und Anrichtungsseiten. Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich mit wenig Mühe lukullisch auf Ihre Party vorbereiten können. Anmeldung erforderlich. 35 €, Inkl. Umlagen 17,50 €.

■ Friedrich-Spee-Akademie

Mittwoch, den 1.10.
Entdeckungsreise durch das historische Herrstein · Lernen Sie das uralte Städtchen an der Deutschen Edelsteinstraße kennen. In Herrstein erlebt man noch heute das leibhaftige Mittelalter. Ort: Stadthalle Bad Godesberg, Anmeldung erforderlich: info@abk-bonn.de. 43 €.

Mittwoch, 1.10., 10-11.30 Uhr und 12.11., 18-19.30 Uhr
Eine Mappe für den Notfall erstellen · Eine persönliche Notfallmappe erspart im Ernstfall Zeit und Nerven. Petra Mellinghoff informiert Sie was zu beachten ist. Ort: Herzogsfreudenweg 1, Kontakt: Petra Mellinghoff, 0228 24331777 oder mellinghoff@privatbuero-plus.de. Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 2.10. ab 19 Uhr
Ernest Claes. Aus dem Kriege. Namur 1914 – von Johannes Herzog · Auf den Spuren Bonner Soldaten im Ersten Weltkrieg“. Ort: Stadtmuseum Bonn, Franziskanerstraße 9, 53113 Bonn, Telefon: 0228-772877 (Museumskasse), E-Mail: stadtmuseum@bonn.de. Anmeldung erforderlich. 5 €.

Donnerstag, den 2.10. ab 19 Uhr
Vortrag: Krummstiel und Käuzchen: Was hat Apfelsaft mit Naturschutz zu tun? · Beim Vortrag (mit Verkostung) von Monika Hachtel erfahren wir mehr über den Lebensraum Obstwiesen. Ort: Kulturstiftung Pfnenningsdorf, Poppelsdorfer Allee 108 in 53115 Bonn. Kontakt: Dr. Monika Hachtel, info@Biostation-Bonn-Rheinerft.de. Anmeldung erforderlich.

Freitag, den 3.10. ab 16 Uhr
Vortrag: Wer heilt hat Recht - Kräuter oder Skalpell? · Sind Alternativmedizin und Schulmedizin Gegensätze oder ergänzen sie sich? Kreatives Streitgespräch mit Diskussion. Ort: Kulturstiftung Pfnenningsdorf, Poppelsdorfer Allee 108 in 53115 Bonn. Kontakt: Ulrich M. Golinske 0174-2911110 oder locom@locom.net, Anmeldung erforderlich.

Sonntag, den 5.10. ab 16 Uhr
Die Farben des Sommers · Ein Potpourri aus Gedichten, Parabeln und Geschichten. Ort: Kulturstiftung Pfnenningsdorf, Poppelsdorfer Allee 108 in 53115 Bonn. Kontakt: Eva Mayer-Flügge, 0228 - 37 37 54.

Sonntag, den 5.10. ab 18 Uhr
Vortrag: Clara Schumann und Adolph Henselt – von Dr. Wolfgang Seibold · Eine Veranstaltung des Stadtmuseum Bonn im Rahmen der Reihe „Sonntags am Rhein“, Ort: Ernst-Moritz-Arndt-Haus, Adenauerallee 79, Telefon: 0228-241435 (Museumskasse), E-Mail: stadtmuseum@bonn.de, Anmeldung erforderlich. 5 €.

Sonntag, den 5.10. ab 18 Uhr
Ein Meet & Greet-Abend mit Jochen Busse · Schauen Sie mit uns das aktuelle Solo-Programm „Wie komm ich jetzt darauf?“ von Jochen Busse. Ort: Contara-Kreis-Theater, Am Hof 3-5. Kontakt: 0228 - 21 46 44, E-Mail: info@abk-bonn.de, Anmeldung erforderlich. 34 €.

Donnerstag, den 9.10. ab 19 Uhr
„Grimms Märchen – Live“ · Die berührende Schönheit der Sprache in den Märchen der Brüder Grimm lebendig machen. Ort: Kulturstiftung Pfnenningsdorf, Poppelsdorfer Allee 108. Kontakt: Rose Wolfgarten, 0228 651562, E-Mail: rose@wolfgarten.eu.

Freitag, 10.10. bis Sonntag, 12.10.,
Vortrag: Mitgestalten und Mitentscheiden · Eine moderne Bürgergesellschaft lebt von der Bereitschaft ihrer Bürger, sich persönlich einzusetzen. Ort: Bildungszentrum Schloß Eichholz, Urfelder Str. 221, 50389 Wesseling. Kontakt: Jutta Graf, 02236 7074410, E-Mail: jutta.graf@kas.de, Anmeldung erforderlich. 130 €.

Sonntag, den 12.10. ab 16 Uhr
Vortrag: Jakobswege durchs Rheinland – von Dr. Walter Töpner · Eindrücke auf dem historischen Pilgerweg nach San Compostella in Wort und Bild dargestellt. Ort: Villa Stiftung Pfnenningsdorf, Bonn, Poppelsdorfer Allee 108.

Sonntag, den 12.10. ab 18 Uhr
Nacht der Erzähler · Es gibt Menschen, die ihre Träume mit anderen teilen wollen. Verschiedene Autoren wollen mit uns in ferne Welten voll Fantasie reisen. Ort: Burg Namedy. Kontakt: Barbara Mast, 0228 - 32 62 67, E-Mail: info@burg-namedy.de, Anmeldung erforderlich. 10 €.

Montag, den 13.10. ab 19 Uhr
Vortrag: Die Arbeit der C.G. Jung-Gesellschaft · Die 2. Vorsitzende der Gesellschaft, Dr. Cordelia Bung, spricht über die Arbeit der C.G. Jung-Gesellschaft. Ort: Stiftung Pfnenningsdorf, Poppelsdorfer Allee 108, 53115 Bonn. 3 €.

Donnerstag, 16.10. bis Samstag, 18.10.,
Tübingen und Sigmaringen - Städte deutscher Kultur und Geschichte · Lernen Sie in diesem kulturellen All-Inclusive-Paket diese Region kennen und lieben. Kontakt: ABK-Geschäftsstelle 0228 - 21 46 44, E-Mail: info@abk-bonn.de, Anmeldung erforderlich. 360 €.

Donnerstag, den 16.10. ab 18 Uhr
 Vortrag: Die Ehemalige Bayerische Landesvertretung, der Bierkeller und andere Bonner Bauten – von Herrn Dr. Holger Rescher · Der Bildervortrag stellt den Bau vor und zeigt weitere Hauptwerke von Sep Ruf. Spende erbeten. Ort: Deutsche Stiftung Denkmalschutz, Schlegelstr. 1, 53113 Bonn.

Donnerstag, den 16.10. ab 19 Uhr
 Vom alten Handwerkerquartier zur „neuen“ Altstadt · Das Viertel hinter dem Stadthaus wird heutzutage gemeinhin „Altstadt“ genannt. Anhand alter Fotos und Zeitzeugenberichten gehen wir den Veränderungen nach. Spende erbeten. Ort: Stiftung Villa Pfennigsdorf, Poppelsdorfer Allee 108.

Freitag, den 17.10. ab 19 Uhr
 Vortrag: Mitleid und Moral · Hier stehen zwei Begriffe gegenüber, die zunächst überraschen. Prof. Dr. H-J Pieper wird dieses Spannungsfeld auflösen. Ort: Oxford-Club, Adenauer Allee 7, 53111 Bonn.

Samstag, den 18.10. ab 17 Uhr
 Vier-Jahreszeiten-Konzert „Herbst“ mit dem Trio Kalkutschke, Reinke und Schürmann · Der von Kästner geschriebene Gedichtzyklus „Die 13 Monate“ wurde 1969 von Edmund Nick vertont. Ort: Kursana Villa Bonn, Villa Camphausen, Mainzerstr. 233, 53179 Bonn, Anmeldung erforderlich: 0228/ 32 96 - 0 oder kursana-bonn@dussmann.de. 6 €.

Sonntag, den 19.10. ab 16 Uhr
 Im Bann der Schwerkraft · Das Buch vom Autor Dieter Drechsler handelt von einer außergewöhnlichen Begabung, die die elementaren Grundfesten unserer Welt aus den Angeln hebt. Ort: Kulturstiftung Pfennigsdorf, Poppelsdorfer Allee 108.

Mittwoch, den 22.10., 17-19 Uhr
 Vortrag: Schweigen wie gestern – Erzählen Sie, streiten Sie, informieren Sie! · Sie möchten als Bürgerjournalist Missstände aufdecken oder über Themen und Einrichtungen sprechen,

die nicht im Fokus der Öffentlichkeit stehen? Wir machen es möglich. Ort: LoCom-Haus, Bachstraße 4.

donnerstags, 23.10. - 13.11., 17-20 Uhr
 Vortrag: Grundlagen der Rhetorik & Freies Sprechen · Die Teilnehmer/-innen erlernen die Grundlagen der verbalen und nonverbalen Kommunikation, Ort: LoCom-Haus, Bachstraße 4, Anmeldung: 0178 - 51 75 940 oder tdoge@locom.net. 20 €.

Donnerstag, 23.10. ab 19 Uhr und 30.10. ab 15 Uhr
 Vortrag: Franz Marc (1880 - 1916) als Mensch und Künstler – von Frau Dr. Schmid · Franz Marc, bekannt für seine prägnanten Tiergemälde, wird als Maler des deutschen Expressionismus. Ort:Stiftung Pfennigsdorf, Poppelsdorfer Allee 108.

Freitag, den 24.10. ab 20 Uhr
 Jazz in the Mirrorhall · In Sachen Jazz unterwegs und im Rahmen der Herbst-tournee 2014. Ort: Burg Namedy. Anmeldung erforderlich: 0228 - 32 62 67 oder info@burg-namedy.de. 22 €.

Samstag, 25.10. bis Sonntag, 26.10., 10-17 Uhr
 Kino im Kopf · Das Hörspiel · Gemeinsam produzieren die Teilnehmer/-innen ein kleines Hörspiel. Ort: LoCom-Haus, Bachstraße 4, Anmeldung erforderlich: 0174 - 29 11 110 oder locom@locom.net. 10 €.

Sonntag, den 26.10. ab 16 Uhr
 Pfennigsdorf Konzerte – Junge Künstler der Musikschule der Stadt Bonn stellen sich vor · Spende erbeten. Ort: Stiftung Pfennigsdorf, Poppelsdorfer Allee 108.

Montag, 27.10. bis Freitag, 31.10.,
 Vortrag: Vom Generationenvertrag zum Generationenkonflikt? · Gilt der sogenannte Generationenvertrag noch oder besteht schon ein Generationenkonflikt? Ort: Kurt-Schumacher-Akademie der FES, Willy-Brandt-Str. 19, 53902 Bad Münstereifel, Anmeldung erforderlich: 0228 883 9210 oder ArbeitnehmerWeiterbildung@fes.de. 120 €.

montags, 27.10. - 17.11., 17-20 Uhr
 Kreatives Schreiben – Wege zum Text · Die Grundlagen des kreativen Schreibens sowie der Aufbau einer Kurzgeschichte stehen im Mittelpunkt dieses Seminars. Ort: KLoCom-Haus, Bachstraße 4, Anmeldung erforderlich: 0178 - 51 75 940 oder tdoge@locom.net. 20 €.

Montag, den 27.10. ab 19 Uhr
 Vortrag: Der Orient in der Europäischen Malerei · Europäische Maler haben häufig Reisen in den Orient unternommen wie schon das Beispiel August Macke zeigt. Diese Einflüsse werden in dem Vortrag von Dr. Angelika Dietrichs aufgezeigt. Ort: Haus an der Redoute, Kurfürstenallee 1a.

Donnerstag, den 30.10. ab 19 Uhr
 Vortrag: Ein Bonner Blick auf das grausige Schlachtfeld an der Somme · Vortrag von Dr. Horst-Pierre Bothien begleitend zur Sonderausstellung zum 1. Weltkrieg im Stadtmuseum Bonn. Ort: Stadtmuseum Bonn, Franziskanerstraße 9, 53113. 5 €.

Donnerstag, den 30.10. ab 19 Uhr
 Lyrik mit Musik: „Unsterbliche Aphrodite“ · Die schwedische Lyrikerin Brigitta Sigfridson liest aus ihrem Gedichtband „Ich bin nicht Ariadne“ und anderen Gedichten. Ort: Kulturstiftung Pfennigsdorf, Poppelsdorfer Allee 108.

Freitag, 31.10. bis Sonntag, 2.11.,
 Vortrag: Leben und Wohnen im Alter · Die Erwartungen an das Leben und Wohnen im Alter sind einem deutlichen Wandel unterworfen. Ort: Bildungszentrum Schloß Eichholz, Urfelder Str. 221, 50389 Wesseling, Telefon: 02236 7074410 oder jutta.graf@kas.de, Anmeldung erforderlich. 130 €.

Samstag, den 1.11. ab 10 Uhr
 Vortrag: Ausbildung zur Mediatorin / zum Mediator · Sa, 01.11.2014 bis Di, 01.03.2016 Ort: Wissenschaftsladen Bonn e. V., Reuterstr. 157, 53113

Bonn. Anmeldung erforderlich: 0228 - 20 161 - 42 oder bildungszentrum@wilabonn.de.

Sonntag, den 2.11. ab 16 Uhr
 Vortrag: Die Bundeskanzler und ihre Gebäude in Bonn und Berlin · Ort: Stiftung Pfennigsdorf, Poppelsdorfer Allee 108.

Sonntag, den 2.11. ab 18 Uhr
 Novemberblues · Ort: Burg Namedy, 15 €.

Montag, 3.11. bis Freitag, 7.11.,
 Vortrag: Die Gesellschaft von morgen · Der demografische Wandel stellt Politik und Gesellschaft vor große Herausforderungen. Ort: Friedrich-Ebert-Stiftung, Godesberger Allee 149. Anmeldung erforderlich: 0228 883 7129 oder ArbeitnehmerWeiterbildung@fes.de. 110 €.

dienstags, 4.11. - 9.12., ab 18:30 Uhr
 Mehr Lebensenergie durch Bioenergetik · Seminarfolge von 6 Abenden: Bioenergetische Übungen kombinieren Elemente aus Körperaktivierung, Muskelentspannung, TaiChi, Meditationen und Power-Yoga. Ort: Wissenschaftsladen Bonn e. V., Reuterstr. 157. Anmeldung erforderlich: 0228 - 20 161 - 42 oder bildungszentrum@wilabonn.de. 45 €.

Mittwoch, den 5.11. ab 18 Uhr
 Vortrag: Gesunde üg und Bewegung in der Zweiten Lebenshälfte · Dr. Harald Hosch, Heilpraktiker und Gesundheitscoach, informiert Sie in seinem Fachvortrag über den aktuellen Stand der Wissenschaft auf diesem Gebiet. Ort: Arbeitsgemeinschaft für Bildung und Kultur, Am Kurpark 7. Anmeldung erforderlich: 0228 - 21 46 44 info@abk-bonn.de. 12 €.

Donnerstag, den 6.11. ab 19 Uhr
 Vortrag: Der Genozid in Ruanda · Über die Ursachen und die Aufarbeitung dieses Genozids berichtet Prof. Nando Belardi. Es folgt ein Film über Ruanda und Burundi. Um Spende wird gebeten. Ort: Kulturstiftung Pfennigsdorf, Poppelsdorfer Allee 108.

Samstag, den 8.11. ab 17 Uhr
 Vortrag: Probleme diplomatisch gelöst · Aus dem Alltag eines Diplomaten – mit Dr. A. Mühlen · Dr. Alexander Mühlen erzählt aus seinem Leben als Diplomat Geschichten, die erstaunen, Freude bereiten und uns fremde Länder und ihre Sitten etwas näher bringen. Ort: Kursana Villa Camphausen, Mainzerstr. 233.

Sonntag, den 9.11. ab 16 Uhr
 Vortrag: Politische Strukturen im Iran · Dr. Hossein Pur Khassalian berichtet über die politischen Strukturen der Islamischen Republik Iran. Spende erbeten. Ort: Kulturstiftung Pfennigsdorf, Poppelsdorfer Allee 108.

Sonntag, den 9.11. ab 19 Uhr
 Ein „Liebesfrühling“ im November · Papiertheater mit Bildern, Musik und Texten zu den frühen Jahren von Robert und Clara Schumann. Ort: Ernst-Moritz-Arndt-Haus, Adenauerallee 79; 5 €.

Dienstag, 11.11. bis Donnerstag, 13.11.,
 Seminar: Islam-Religion und Gesellschaftsmodell · Bestehendes Unverständnis zwischen der Mehrheitsbevölkerung und Moslems soll hier abgebaut werden. Ort: Bildungszentrum Schloß Eichholz, Urfelder Str. 221, 50389 Wesseling. Anmeldung erforderlich: Telefon: 02236 7073386 oder ulrich.wilamowitz@kas.de. 150 €.

Donnerstag, den 13.11. ab 19 Uhr
 Vortrag: Das Beethoven-Festspielhaus in Bonn · Stephan Eisel ist seit Jahren Insider bei allen Themen rund um das Festspielhaus. Spende erwünscht. Ort: Kulturstiftung Pfennigsdorf, Poppelsdorfer Allee 108.

Samstag, den 15.11. 10-17 Uhr
 Vortrag: Grundlagen des Presse- und Urheberrechts · Themen u.a.: Aktuelle Rechtslage, Abgrenzung Tatsache-Meinung, Zitieren von Texten, Fotorecht, Nutzungs- & Leistungsschutzrechte. Ort: LoCom-Haus, Bachstraße 4. Anmeldung erforderlich: 0178 - 51 75 940 oder tdoge@locom.net. 10 €.

Adressen der Anbieter: Seiten 22/23



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

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

Die Dauergrabpflege-Einrichtungen der Friedhofsgärtner garantieren Ihnen:

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

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

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

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

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

Samstag, den 15.11. ab 17 Uhr
Lesung mit Autorin Ruth Möbius Hanssen · Die Autorin Ruth Möbius Hanssen wird am 15. November 2014, um 17 Uhr eine Auswahl ihrer Geschichten vorlesen. Ort: Musikstudio und Galerie Gabriele Paqué, Blücherstraße 14. 15 €, Ermäßigt 10 €.

Sonntag, den 16.11. ab 16 Uhr
Vortrag: Totengedenken und Bestattungskultur · Dr. Theodor Payk zeichnet in Wort und Bild die verschiedenen Formen und Stätten der Begräbniskultur nach. Spende erwünscht. Ort: Kulturstiftung Pfnenningsdorf, Poppelsdorfer Allee 108.

Sonntag, den 16.11. ab 19 Uhr
Viel zu stolz, um nicht mutig zu sein. Ricarda Huch im Gespräch · Szenische Lesung von und mit Sylvie Tyralla-Noel und Peter Andersch. Ort: Ernst-Moritz-Arndt-Haus, Adenauerallee 79; 5 €.

Montag, 17.11. bis Freitag, 21.11.,
Seminar: Wer regiert die Politik? · Wer nimmt auf politische Entscheidungen in Deutschland und Europa Einfluss? Ort: Kurt-Schumacher-Akademie der FES, Willy-Brandt-Str. 19, 53902 Bad Münstereifel, Anmeldung erforderlich: 0228 8839210 oder ArbeitnehmerWeiterbildung@fes.de. 120 €.

Mittwoch, den 19.11. ab 19:30 Uhr
In dieser großen Zeit – von Karl Kraus · Lesung gehalten am 19. Nov. 1914 im Mittleren Konzertsaal in Wien. Der Schauspieler Bernt Hahn liest diesen Vortrag. Ort: Buchhandlung Böttger, Maximilianstrasse 44.

Donnerstag, den 20.11. ab 19 Uhr
Vortrag: ADHS im Erwachsenenalter – von Karl Kraus · Der Vortrag über Ursachen, Diagnose- und Therapiemöglichkeiten wird ergänzt durch praktische Erfahrungen aus der Selbsthilfearbeit. Spende erwünscht. Ort: Kulturstiftung Pfnenningsdorf, Poppelsdorfer Allee 108.

Dienstag, den 21.11. Ganztägig
Europa ist mehr als Währung & Binnenmarkt – Kulturabend · Hiervon berichten zwei Europäer unterschiedlichster Couleur, ein bekannter französischer Liedermacher und ein Wirtschaftspolitiker. Ort: Bildungszentrum Schloss Eichholz, Urfelder Str. 221, 50389 Wesseling. 10 €.

Samstag, den 22.11., 13 - 19 Uhr
Journalistisches Schreiben · Schreiben fürs Hören · Ideal geeignet für jeden, der gerne schreibt · Am Samstag werden Beiträge für Radio Bonn/Rhein-Sieg produziert. Ort: LoCom-Haus, Bachstraße 4. Anmeldung: 0178 - 51 75 940 oder tdogen@locom.net. Anmeldung erforderlich. 10 €.

Sonntag, den 23.11. ab 15 Uhr
Das kurfürstliche Bonn · Führung durch die Dauerausstellung des Stadtmuseums Bonn mit Anna-Sophie Brasch. Ort: Stadtmuseum Bonn, Franziskanerstraße 9. Anmeldung erforderlich: 0228-772877 oder stadtmuseum@bonn.de. 2,5 €.

Sonntag, den 23.11. ab 16 Uhr
Vortrag: Der Tod ist ein Teil des Lebens · Diskussionsveranstaltung mit Sterblichen. Mit dabei: Das Totentanz Café

Bonn. Spende erbeten. Ort: Stiftung Pfnenningsdorf, Poppelsdorfer Allee 108.

Sonntag, den 23.11. ab 18 Uhr
Bernd Glemser / Recital 3 · Der Pianist Bernd Glemser besticht mit der außergewöhnlichen Bandbreite seines Repertoires. Ort: Burg Namedy. Anmeldung erforderlich: 0228 - 32 62 67 oder info@burg-namedy.de. 22 €.

Dienstag, den 25.11. ab 18:30 Uhr
Vortrag: Total erschöpft - wie entkomme ich der Burnout-Falle? · Mit Reflexion des eigenen Verhaltens und ganz konkreten Tips und Maßnahmen können sie was tun. Ort: Wissenschaftsladen Bonn e. V., Reuterstr. 157. Anmeldung erforderlich: 0228 - 20 161 - 42 oder bildungszentrum@wilabonn.de. 12 €.

Donnerstag, den 27.11. ab 19 Uhr
Stephan Eisel am Klavier · Mit seinem unterhaltsamen Klavierkabarett plädiert der ehem. Bonner MdB für mehr Musik in die Politik statt Politik in der Musik. Ort: Kulturstiftung Pfnenningsdorf, Poppelsdorfer Allee 108.

Freitag, den 28.11. ab 19 Uhr
Wie schreibe ich eine Rezension? · Theoretisch und praktisch erlernen die Teilnehmer/-innen das Verfassen von Rezensionen für ein Buch oder Hörbuch. Ort: LoCom-Haus, Bachstraße 4. Anmeldung: 0178 - 51 75 940 oder tdogen@locom.net. 10 €.

Samstag, den 29.11. ab 19 Uhr
Jubiläumskonzert aus Anlass des 45-jährigen Bestehens der Musikschule Bonn · Das Programm des Festkonzerts in der Aula der Friedrich-Wilhelm Universität mit den großen Nachwuchskünstlern der Musikschule Bonn Ort: Aula der Friedrich-Wilhelm Universität, Am Hof 2.

Sonntag, den 30.11., 11 - 18 Uhr
1. Advent: Weihnachtszauber · Neben köstlichen Schmankerln mit weihnachtlicher Musik gibt es ein eigenes Programm für Kinder mit Märchen, Basteln und Ponyreiten. Ort: Burg Namedy. 5 €.

Sonntag, den 30.11. ab 16 Uhr
Die Liebe der Füchsin im Land der fünf Flüsse – Chinesische Geister- und Liebesmärchen · Mit der ihr eigenen schauspielerischen Ausdruckskraft lädt die Erzählerin Angelika Krohne auf eine Reise in das blühende Land der Mitte ein. Ort: Stiftung Pfnenningsdorf, Poppelsdorfer Allee 108.

Sonntag, den 30.11., 16 - 17 Uhr
Musikalische Kleinodien von Johann Sebastian Bach, Klavierkonzert – mit Dr. Keusen · Genießen Sie ein stimmungsvolles Konzert zum ersten Advent im schönen Ambiente der Villa Camphausen. Ort: Kursana Villa Camphausen, Mainzerstr. 233.

■ Gedenkstätte „Landjuden an der Sieg“

Sonntag, den 19.10., 16 - 18:30 Uhr
Eine Jüdische Zeitreise – Lieder, Geschichte(n), Jüdischer Humor – Kleinkunstprogramm mit Dany Bober · Von Liedgut des deutschen Judentums bis hin zu den Volksweisen Ost-

europas erstreckt sich das Repertoire von Dany Bober.

Mittwoch, den 22.10. ab 16 Uhr
Der jüdische Friedhof in Siegburg – Führung mit Dr. Claudia Maria Arndt · Jüdische Bestattungsriten werden vorgestellt. Treffpunkt: Jüdischer Friedhof an der Heinrichstraße.

Sonntag, den 26.10. ab 16 Uhr
Besuch der Synagoge Köln mit anschließendem koscheren Essen · Der Besuch der Synagoge soll mit dem jüdischen Gotteshaus vertraut machen. Die männlichen Teilnehmer werden gebeten, eine Kopfbedeckung mitzubringen. Anmeldung erforderlich. 5 €.

Dienstag, den 11.11. ab 19:30 Uhr
Amon. Mein Großvater hätte mich erschossen · Es ist ein Schock, der ihr ganzes Selbstverständnis erschüttert: Mit 38 Jahren erfährt Jennifer Teege durch einen Zufall, wer sie ist. In einer Bibliothek findet sie ein Buch über ihre Mutter und ihren Großvater Amon Göth. 8 €, Ermäßigt 4 €.

Sonntag, den 16.11. ab 14:45 Uhr
Vortrag: Verratz und verkohlt: Jiddisch im Rheinland · Seit Jahrhunderten haben im Rheinland jiddisch und rheinisch sprechende Menschen zusammengelebt und miteinander kommuniziert, haben sich ihre Sprachen gegenseitig beeinflusst.

■ Gemeinde Wachtberg

Dienstag, den 7.10. ab 20 Uhr
Jazz Im Köllenhof – mit „Domgörgen/Rückert/RoppelTrio“ · Ort: Köllenhof, Marienforster Weg 14, Wachtberg-Ließem.

Sonntag, den 19.10. ab 17 Uhr
„Löning spielt Bach“ – Gitarrenkonzert mit Peter Löning · Ort: Köllenhof, Marienforster Weg 14, Wachtberg-Ließem.

Mittwoch, den 22.10. ab 19:30 Uhr
Vortrag: „Kruttt – Krautkochen im Rheinland“ · Ort: Evang. Gemeindezentrum, Bondorfer Straße 18, Wachtberg-Niederbachem.

Dienstag, den 4.11. ab 20 Uhr
Jazz Im Köllenhof – mit „Combo I“ · Ort: Köllenhof, Marienforster Weg 14, Wachtberg-Ließem. Anmeldung erforderlich.

Mittwoch, den 5.11. ab 19 Uhr
Vernissage Ausstellung „Wachtberger Wegekreuze“ – von Bertram Reuter · Ort: Rathaus, Rathausstraße 34, Wachtberg-Berkum.

Donnerstag, den 13.11. ab 19:30 Uhr
Vortrag: „Treckingtour Canyons USA“ – Bildender VHS-Vortrag von Heinz Contzen · Ort: Limbachsaal, Limbachstraße 30, Wachtberg-Berkum.

Donnerstag, den 20.11. ab 19 Uhr
Vortrag: „Büchertipps für den Gabentisch“ – mit Buchhändlerin Nicole Jünger/VHS/Büchereiverein Wachtberg · Ort: Köllenhof, Marienforster Weg 14, Wachtberg-Ließem.

Dienstag, den 25.11. ab 18 Uhr
Filmfestival „Nahaufnahme“ mit dem Film „young@heart“ · Ort: Drehwerk 17/19, Töpferstraße 17-19, Wachtberg-Adendorf.

Freitag, den 28.11. ab 20 Uhr
Liederabend mit dem „Eifeltroubadour“ Günter Hochgürtel · Ort: Köllenhof, Marienforster Weg 14, Wachtberg-Ließem.

■ Harmonie Bonn

Mittwoch, den 1.10. ab 20 Uhr
Marilyn Pacheco feat. Joo Kraus · Latin-Jazz aus Kuba.

Donnerstag, den 2.10. ab 20 Uhr
Petting Pershing Peristroika · Traditionelle 80-er-Jahre-Party mit DJ H2O-ll.ee.

Samstag, den 4.10. ab 20 Uhr
Green · Coverband um die Grobschnitt-Musiker Rolf Möller, Milla Kapolke und Deva Tattva sowie dem Extrabreit-Gitarristen Bubi Hönig.

Dienstag, den 7.10. ab 20 Uhr
Hundred Seventy Split · Blues-Rock-Trio mit den Ex-Ten-Years-After-Mitstreitern Joe Gooch und Leo Lyons.

Samstag, den 11.10. ab 20 Uhr
Menino · Das „Akustik-Programm“ der Brasil-Pop-Band.

Sonntag, den 12.10. ab 19 Uhr
Cynthia Nikschas & Friends · Rock – Im Vorprogramm: We Used To Be Tourists.

Dienstag, den 14.10. ab 20 Uhr
The Sirens · Damen-Trio präsentiert Songs von Theatre Of Tragedy, The Gathering und The 3rd And The Mortal.

Donnerstag, den 16.10. ab 20 Uhr
Mark Gillespie's Kings Of Floyd · „A Tribute to Pink Floyd“.

Samstag, den 18.10. ab 20 Uhr
Stefania Adomeit · „L'amour“ – Chansons von u. a. Edith Piaf, Jacques Brel und Gilbert Becaud.

Samstag, den 18.10. ab 20 Uhr
IrishStew · Irish Folk-Rock.

Sonntag, den 19.10. ab 19 Uhr
The Brew · British Classic-Blues-Rock.

Montag, den 20.10. ab 20 Uhr
Aynsley Lister & Band · British Blues-Rock.

Freitag, den 24.10. ab 19:15 Uhr
We Invented Paris + The Smith Street Band · Indie-Folk trifft auf poetischen Folk-Punk – WDR Crossroads-Festival – TV-Aufzeichnung.

Samstag, den 25.10. ab 18:30 Uhr
Imperial State Electric + Lisa & The Lips + Chain · Glam-Rock trifft auf Soul, Funk und Pop – WDR Crossroads-Festival – TV-Aufzeichnung.

Sonntag, den 26.10. ab 19 Uhr
Carmen Souza · Ein Mix aus westafrikanischer Musik, Jazz und portugiesischem Fado.

Dienstag, den 28.10. ab 20 Uhr
Carly Verheyen & Band · Der frühere SUPERTRAMP-Gitarrist mit West-Coast Rock, Blues und Southern R & B.

Mittwoch, den 29.10. ab 20 Uhr
Mothers Finest · US-Rock- & Funk-Legende.

Donnerstag, den 30.10. ab 20 Uhr
Boogie Wonderstars · „A Tribute to Earth, Wind & Fire“.

■ Haus am Redoutenpark

Sonntag, den 5.10. ab 16 Uhr
Konzert zum Erntedank.

Donnerstag, den 9.10. ab 16 Uhr
Rund um den Viktoriasee – von B. Goldhausen · Diavortrag.

Samstag, den 25.10. ab 15 Uhr
Oktoberfest – Musik: Heidi Hedtmann.

Donnerstag, den 6.11. ab 16 Uhr
Lesung der Schreibgruppe „Auf meinen Spuren“ · Lesung eigener Texte der kreativen Schreibgruppe „Auf meinen Spuren“ mit musikalischer Umrahmung.

Donnerstag, den 27.11. ab 16 Uhr
UNESCO – Weltnaturerbe: Der australische Regenwald, die kurische Nehrung und das Mittelrheintal – von M. Neumann · Diavortrag.

Sonntag, den 30.11. ab 16 Uhr
Konzert zum 1. Advent.

■ Kaiser-Karl-Klinik

Sonntag, den 5.10., 11 - 14 Uhr
Sonntagsbrunch „Italien zu Gast“ – Im Restaurant Karolinger · Lassen Sie sich von unseren Küchenmeistern kulinarisch verwöhnen! Reservierung unter 0228 6833-431 erbeten! Anmeldung erwünscht.

Dienstag, den 7.10. ab 19 Uhr
Klassisches Gitarrenkonzert · Solo-konzert mit Karl-Heinz Nicolli, der Sie mitnimmt auf eine musikalische Zeitreise durch drei Jahrhunderte der Gitarrenmusik.

Donnerstag, 9.10. ab 19 Uhr und Montag, 10.11. ab 19 Uhr
Duo Evergreen „Lieder des Lebens“ · Chansons bekannter Interpreten aus den 30er Jahren bis heute. Es darf gerne mitgesungen werden!.

Dienstag, 21.10. und 18.11. ab 19 Uhr
„Dummlinge, Schlaumeier und Co – Märchen von Jens Gottschalk“ · Jens Gottschalk erzählt Volksmärchen der Weltliteratur für Erwachsene – der Jahrhunderten alten Tradition folgend in freier Form – ausdrucksstark und packend!.

Donnerstag, den 23.10. ab 19 Uhr
Akkordeonkonzert · Eine beschwingte Stunde mit Musik und Gesang mit Rudolf Rochell!.

Donnerstag, den 30.10. ab 19 Uhr
Saitenkonzert · Musikalischer Abend Vladimir Vinogradov “er weckt mit seinem altrussischen Saiteninstrument die Faszination der russischen Seele“.

**Karin Schneider
Gepflegt/Pflegen**

Jeweils Anmeldung erforderlich:
schneider-7gebirge@t-online.de
0171-8365429.

donnerstags, 23.10. - 11.12.,
09 - 12 Uhr

Menschen mit Demenz begleiten und sich selbst nicht vergessen – kostenfreie 8-teilige Kursreihe für pflegende Angehörige, die sich über die Erkrankung und die damit verbundenen Veränderungen informieren möchten.

Freitag, den 7.11., 14:30 - 17 Uhr

Wer bin ich? Bedeutung von Erinnerungen im Leben von Menschen mit Demenz - Teil 1 · Inhalt: Technik der wertschätzenden Haltung, Gestaltung von Kommunikation, Tipps zur Gestaltung des Tages und zur Erleichterung des Zusammenlebens. Ort: Gästehaus der Gemeinde Windeck-Herchen.

Samstag, den 8.11., 9:30 - 12 Uhr

Wer bist Du? Menschen mit Demenz verstehen lernen – Teil 2 · Inhalt: Technik der wertschätzenden Haltung, Gestaltung von Kommunikation, Tipps zur Gestaltung des Tages und zur Erleichterung des Zusammenlebens. Veranstaltungsort: Gästehaus der Gemeinde Windeck-Herchen.

Margarete-Grundmann-Haus

Mittwoch, den 1.10. ab 18 Uhr

Vortrag: „Todsichere Geschäfte“ Wie Bestatter, Behörden und Versicherungen Hinterbliebene „ausnehmen“ – Veranstaltung in Kooperation mit der VHS Bonn · Anmeldung erforderlich. 15 Termine 75 €.

montags, 6.10. - 10.11.,
18 - 19:30 Uhr

„Tinnitus-Atem-Training (TAT) nach Holl“ Grundkurs – In Kooperation mit Praxis für Tinnitus-Atem-Therapie · Anmeldung erforderlich. 6 Termine 120 €.

Mittwoch, den 8.10., 10 - 11 Uhr

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

Donnerstag, den 9.10., 15:45 - 17 Uhr

Bingo-Nachmittag bei Kaffee und Kuchen · Anmeldung erforderlich.

freitags, 10.10. - 28.11., 9:30 - 11 Uhr

„Englisch für den Alltag“ – Konversationskurs · Anmeldung erforderlich.

Samstag, den 11.10. ab 10 Uhr

Fahrradgruppe · Vom Kottenforst über Buschhoven nach Witterschlick und weiter nach Impekoven, Alfter und zurück nach Bonn. Treffpunkt Bonn-Hauptbahnhof (Gleis 5), Abfahrt: 10.16 Uhr. Anmeldung erforderlich.

Samstag, den 11.10. ab 15:30 Uhr

Musikalischer Nachmittag „Musik und Poesie“ · Doris Mäsgen, Rezitation und Querflöte, Roland Westphal, Klavier und Improvisation. Um eine Spende wird gebeten.

Montag, 13.10. und 10.11.,
ab 15:30 Uhr

Bowling per Wii-Spiel · Anmeldung erforderlich.

Mittwoch, den 15.10.,
9:30 - 11:30 Uhr

Treffpunkt Bewegungscfé – in Kooperation mit dem Stadtsportbund Bonn · Anmeldung erforderlich.

Mittwoch, den 15.10., 12:30 - 18:45 Uhr

Einkehr in die Mestrenger historische Mühle im Kalltal · Anmeldung erforderlich. Busfahrt 13 €.

Donnerstag, den 16.10. ab 15:30 Uhr

„Im Ionischen Meer: Korfu – Paxos – Butrint“ – von Hans-Josef Arck · Diavortrag. 2 €.

Freitag, den 17.10. ab 12:30 Uhr

Von Altenahr nach Mayschoß · Von Altenahr entlang der Ahr und zurück durch den Tunnel nach Mayschoß (1,5 h) oder weiter nach Mayschoß. Treffpunkt und Abfahrt: 12.49 Uhr mit der Regionalbahn 30 (Gleis 4) „Hauptbahnhof-Bonn“.

Montag, den 20.10. ab 14:30 Uhr

Lassen Sie sich verzaubern! – Zauber-show mit Winfried Reers, dem zaubernden Diakon · Gebühr: bitte erfragen. Anmeldung erforderlich.

Mittwoch, den 22.10., 17 - 19 Uhr

Wohnen mit Service – Informationsveranstaltung und Hausführung mit Wohnungsbesichtigung · Anmeldung erforderlich. .

Donnerstag, den 23.10. ab 15:30 Uhr

Kos – Insel des Hippokrates, Teil 2 – von Ursula Weischer · Diavortrag. 2 €.

Freitag, den 24.10. ab 8:30 Uhr

Gemeinsames Frühstück · Anmeldung erforderlich. 4,50 €.

Samstag, den 25.10. ab 10 Uhr

Fahrradgruppe · Vom Kottenforst nach Röttgen geradelt und weiter über den Annaberger Hof nach Dottendorf und Kessenich. Treffpunkt Bonn-Hauptbahnhof (Gleis 5), Abfahrt 10:16 Uhr.

Montag, den 27.10., 15 - 16 Uhr

Bingo-Nachmittag.

Donnerstag, den 30.10. ab 15:30 Uhr

Videomagazin Oktober – von Herbert Waldhans · Anmeldung erforderlich. 2 €.

Freitag, den 31.10. ab 13 Uhr

Von der Margarethenhöhe zum Milchhäuschen und weiter durch die Ofenkaulen · Treffpunkt und Abfahrt: 13:09 Uhr mit der Stadtbahnlinie 66 ab Haltestelle „Hauptbahnhof-Bonn“ (U – Gleis 4).

Mittwoch, den 5.11. ab 14 Uhr

Vortrag: Mobil und sicher unterwegs mit öffentlichen Verkehrsmitteln – incl. Besuch im Haus der Geschichte-Veranstaltung in Kooperation mit den Stadtwerken Bonn und der Polizei Bonn · Anmeldung erforderlich.

Mittwoch, den 5.11. ab 20 Uhr

Vortrag: „Wohngefährten“ und „Co-housing“ – Zwei Wohnprojekte für die Ermeikeilkasernen – Veranstaltung in Kooperation mit der VHS Bonn · Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 6.11. ab 15:15 Uhr

Märchenhafte Martinszeit · Mit Märchen vom Schenken und Teilen, Martinslegenden und Martinsliedern mit der Märchenerzählerin Ilse Feist und den Kindern aus Luther's Arche.

Freitag, den 7.11. ab 17:30 Uhr

Jung und Alt beim Kessenicher Martinszug – mit den Kindern des Kindertreff Rübzahl · Treffpunkt im Kindertreff Rübzahl, Burbacherstr. 100, 53115 Bonn. Anmeldung erforderlich. 4,50 €.

Dienstag, den 11.11. ab 20 Uhr

„Singen verbindet“ Konzert mit dem MultiKultiChor Bonn · Um Spende wird gebeten.

Mittwoch, den 12.11., 10 - 11 Uhr

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

Donnerstag, den 13.11., 15:45 - 17 Uhr

Bingo-Nachmittag bei Kaffee und Kuchen.

Freitag, den 14.11. ab 13 Uhr

Von Beuel am Rhein entlang über den Bonner Bogen zum Bundeshäuschen · Treffpunkt und Abfahrt: 13.13 Uhr mit der Stadtbahnlinie 66 ab Haltestelle „Hauptbahnhof-Bonn“ (U – Gleis 3) bis zur Haltestelle „Konrad-Adenauer-Platz“. Anmeldung erforderlich.

Montag, den 17.11. ab 15 Uhr

Vortrag: „Der Schwerbehindertenausweis“ Informationsveranstaltung.

Mittwoch, den 19.11., 9:30 - 11:30 Uhr

Treffpunkt Bewegungscfé – in Kooperation mit dem Stadtsportbund Bonn · Anmeldung erforderlich.

Mittwoch, den 19.11., 12:30 - 18:45 Uhr

Besuch der Eifeler Glockengießerei in Brockscheid · Anmeldung erforderlich ab dem 28.10.2014. 15 €.

Donnerstag, den 20.11. ab 15:30 Uhr

Eine Reise durch Südengland – Teil 1: Dover, Canterbury, Sandwich, Rye – von Ursula Weisch · Diavortrag. 2 €.

Montag, den 24.11., 15 - 16 Uhr

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

Mittwoch, den 26.11., 10 - 12 Uhr

Wohnen mit Service – Informationsveranstaltung und Hausführung mit Wohnungsbesichtigung · Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 27.11. ab 15:30 Uhr

Lesung des Kurses „Auf meinen Spuren – Kreatives Schreiben für Seniorinnen“ – mit musikalischer Begleitung · Um Spende wird gebeten.

Freitag, den 28.11. ab 8:30 Uhr

Gemeinsames Frühstück · Anmeldung erforderlich. 4,50 €.

Freitag, den 28.11. ab 13 Uhr

Durch die Rheinaue zum Schaumburger Hof · Treffpunkt und Abfahrt: 13:02 Uhr mit der Buslinie 610 ab Halte-

stelle „Hauptbahnhof-Bonn“ (ZOB – C4) bis zur Haltestelle „Heussallee/ Museumsmeile“.

Samstag, den 29.11. ab 17 Uhr

DIES EST LAETITIAE · Musik zum Weihnachtsfestkreis aus Renaissance und Frühbarock.

**Nachbarschaftszentrum
Brüser Berg**

Freitag, den 10.10. ab 18:30 Uhr

Der Berg verändert dich – Bezwingung eines der höchsten Berge der Welt – von Dr. Dr. Artur Rudolph · Diavortrag von den Erfahrungen, den Strapazen, aber auch den Triumph der Besteigung und Bezwingung der Gipfel. Um eine Spende wird gebeten. Anmeldung erforderlich.

Dienstag, den 14.10., 15:30 - 16:30 Uhr

Sing mit – die schönsten Choräle – mit Elsa Funk-Schlör · Schöne Choräle und einige herrliche Kanons wollen wir gemeinsam singen, mit kräftiger Unterstützung des Gesangs am Klavier und kleinen stimmbildnerischen Tricks. Anmeldung erforderlich. 4 €.

Donnerstag, den 16.10., 15 - 16:30 Uhr

Vortrag: Bleiben Sie im Gleichgewicht! Vorsicht Stolperfallen und Sturzgefahr – mit Cornelia Brodesser; Verkehrswacht Bonn e.V. · Eine Vielzahl von Sturzunfällen sind vermeidbar. Mit dieser Veranstaltung geben wir Ihnen Tipps für mehr Sicherheit in Ihrer Wohnung und als Fußgänger im Straßenverkehr. Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 23.10. ab 15 Uhr

Vortrag: Schützen Sie Ihr Eigentum – mit Friedhelm Herholz; Polizei NRW · Erfahren Sie die kleinen und großen Tricks, mit denen Sie Ihr Eigentum besser schützen können. Anmeldung erforderlich.

Samstag, 25.10. und 29.11.,
ab 14 Uhr

Drechseln – Schnupperangebot im Juzu – mit Karl Alexander Petersen · Angebot für Großeltern mit Enkeln. Wir lernen das Material Holz kennen und werden es auf unterschiedliche Weise miteinander bearbeiten. Bitte bringen Sie Holz mit! Anmeldung erforderlich. 5 €.

Freitag, den 31.10., 14:30 - 15:30 Uhr

Gemeinsam Singen – Singnachmittag mit Kindern – Mit Anne Hensgen · Wir freuen uns über diese Kooperation mit den Kindern der Offenen Ganztagschule Brüser Berg (OGS) · Anmeldung erforderlich.

Freitag, den 7.11., 17 - 20 Uhr

Vortrag: Raum für mich finden – Stressmanagement für Menschen, die pflegen – mit Monika Richrath · An diesem Nachmittag lernen Sie, wie Sie mit der sehr einfachen und effektiven Klopftechnik EFT leichter mit Stress umgehen können. Anmeldung erforderlich. 15 €.

Dienstag, den 11.11. ab 15 Uhr

Vortrag: Sturzprophylaxe – mit Patrik Ehring · Das Sanitätshaus Ehring stellt u.a. Produkte zum Schutz vor Stürzen vor. Anmeldung erforderlich.

Samstag, den 22.11. ab 19 Uhr

Charles Bukowski Abend – Rezitation von Gedichten zum 20sten Todesjahr des Schriftstellers – von Jörg Schulte, musikalisch begleitet von Zhenja Zhidkova auf der Gitarre · Die Veranstaltung bietet Gelegenheit, lyrische Selbstzeugnisse des genialen versoffenen, ordinären, empfindsamen Schriftstellers zu erleben. Um eine Spende wird gebeten. Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 27.11. ab 14:30 Uhr

Stadteilspaziergang für Neubürger/innen · Sie möchten Ihren neuen Stadtteil näher kennenlernen? Unser ehrenamtliches Team freut sich auf SIE! Anmeldung erforderlich.

Offene Tür Dürenstr. e.V.

Donnerstag, den 2.10., 15 - 17 Uhr

Krütz un quer durch Mehlem · 52. Klaufest des Vereins für Heimatpflege und Heimatgeschichte Bad Godesberg e.V.

Mittwoch, den 22.10., 6:30 - 16 Uhr

Warendorf / Münsterland · Pferdemarkt und Herbstkirmes in Warendorf. Anmeldung erforderlich. 33 €.

Donnerstag, den 23.10., 15 - 17 Uhr

Vortrag: Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung · Beide sind wichtige vorsorgliche Regelungen für den Fall des Verlustes der eigenen Entscheidungsfähigkeit. Referent: RA Dr. Wolfgang Buerstedde, Verein „Recht verständlich“ Anmeldung erforderlich.

Freitag, den 7.11., 10 - 11:30 Uhr

Sankt Martin-Frühstück · Reichhaltiges Frühstück vom Buffet, u. a. mit Salaten, Wurst, Schinken, Käse, Marmelade, Osterkranz, Brot und Brötchen, Kaffee, Tee und Orangensaft. Anmeldung erforderlich. 6 €.

Samstag, 8.11. bis Sonntag, 9.11.,
11 - 17 Uhr

Weihnachtsbasar · Das dritte Jahr in Folge bieten Kunsthandwerker, Gold- und Silberschmiede und der Handarbeitskreis der Offenen Tür ihre Kunstwerke an.

Montag, den 10.11. ab 19 Uhr

Kornblumenblau – Revue mit Liedern von Willy Schneider · Sein Repertoire umfasste die Operette und die volkstümliche Oper. 12,50 €.

Freitag, den 14.11., 12 - 13 Uhr

Kesselkuchenessen · Heute gibt es wieder Kesselkuchen, das beliebte rheinische Traditionsgericht aus Kartoffeln. Anmeldung erforderlich. 4 €.

Samstag, den 22.11.,
12:30 - 21:30 Uhr

Römerstadt Xanten · Adventsstimmung und Schlemmereien – freuen Sie sich auf einen schönen Tagesausflug zum Abschluss der Reisesaison 2014. Anmeldung erforderlich. 39 €.

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

mittwochs, 1.10. - 15.10.,
15 - 15:45 Uhr

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen – Referent: Dipl.-Psych. Helga Rudinger · Dipl.-Psych. Helga Rudinger

Adressen der Anbieter: Seiten 22/23

aktiv Senioren Termine

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

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

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

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

Terminveröffentlichungen: bitte 3 Wochen vor Erscheinungstag per E-Mail: aktiv@idealbonn.de

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

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

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

Gruppenabos mit 3 Exemplaren, 24,00 Euro. Weitere Gruppenabos von 4 bis 40 Exemplare und mehr: www.idealbonn.de



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

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



seniorentermin.de
aktivtermine.de
(aktuelle Termine)



idealbonn.de
(Gruppenabos, Downloadarchiv)

ger führt Sie in die leicht erlernbare und anwendbare Methode nach Jacobsen ein. Anmeldung erforderlich.

Samstag, den 4.10., 15 - 17 Uhr
Vortrag: Philosophisch-Psychologisches Caféhausgespräch – Referent: Udo Yeseche Regel · Dankbarkeit · Wie diese universelle Geisteskraft durch Achtsamkeit und Meditation verstärkt werden kann. .

Samstag, den 8.11., 15 - 17 Uhr
Vortrag: Philosophisch-Psychologisches Caféhausgespräch – Referent: Bertrand Stern · Ich rede, also bin ich.

■ Pflegeteam Wentland

Mittwoch, 5.11. bis Donnerstag, 6.11., Altenpflege-Kongress Rheinland · Die Besucher erwarten über 30 praxisorientierte Vorträge sowie namhafte Aussteller – und damit einer der wichtigsten Branchentreffs im Pflegebereich. Ort: Beethovenhalle Bonn, Wachsbleiche 16, 53111 Bonn.

■ Recht-Verständlich! e.V.

Donnerstag, den 16.10. ab 19 Uhr
Vortrag: Befristete Arbeitsverhältnisse – Referent: RA Stühler-Harder gibt Info und Tipps ums Arbeitsrecht.

Donnerstag, den 23.10. ab 19 Uhr
Vortrag: Nachbarschaftsrecht - Ihre Rechte als Nachbar! – Fachanwältin für Verwaltungsrecht Jana Laurentius gibt zahlreiche Tipps, wie Sie Streitigkeiten unter Nachbarn von vornherein vermeiden können.

Donnerstag, den 6.11. ab 19 Uhr
Vortrag: Ausländerrecht, Familiennachzug – Referent: RA Dr. W. Buerstedde · Unter welchen Voraussetzungen kann ein ausländischer Ehegatte zu seinem Ehegatten nach Deutschland ziehen? Welche Sprachanforderungen bestehen? Was ist mit der Unterhaltssicherung? Ist der Nachzug von Eltern möglich?

Donnerstag, den 13.11. ab 19 Uhr
Vortrag: Erbstreit vermeiden – Referent: RA Dr. W. Buerstedde · Wege aus der Erbengemeinschaft und wie der künftige Erblasser sie vermeiden kann.

Donnerstag, den 27.11. ab 19 Uhr
Vortrag: Vorgehen des Nachbarn gegen eine Baugenehmigung – Rechtsanwältin und Fachanwältin für Verwaltungsrecht Jana Laurentius erklärt, wie und unter welchen Voraussetzungen Sie sich gegen die Baugenehmigung des Nachbarn wehren können.

■ Senioren-Begegnungsstätte Limperich e.V.

Donnerstag, 2.10. und 6.11., ab 15 Uhr
Ökum. Senioren-Kaffee.

Dienstag, den 7.10. ab 15 Uhr
Spaziergang durch Prag – Auf den Spuren von St. Johannes Nepomuk – mit Herrn Grebert.

Dienstag, den 21.10. ab 15 Uhr
Unterwegs in der Lüneburger Heide – Mit Herrn Deiters.

Dienstag, den 28.10. ab 15 Uhr
Frauenkreis-Nachmittag – Thema: Herr Pfarrer i.R. Pollmann spricht über John Klepper.

Dienstag, den 18.11. ab 15 Uhr
„Rom, die Ewige Stadt“ Teil I – Mit Herrn Dederichs.

Dienstag, den 25.11. ab 15 Uhr
Frauenkreis-Nachmittag – Thema: „Weihnachtsbräuche“.

■ Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem

Mittwoch, den 8.10. ab 14:30 Uhr
Herbstfest – Musikalische Begleitung durch Gottfried Kündgen · Zu einem geselligen Nachmittag mit Musik und Tanz und kulinarische Leckereien, laden wir Sie herzlich ein. Anmeldung erforderlich. 6,50 €.

Mittwoch, den 29.10. ab 15 Uhr
Der Rodderberg – Organisation Frau Ursula Reuter · Fotoliebhaber haben die Ereignisse und die Natur im Laufe des Jahres im Naturschutzgebiet festgehalten und zu einem wunderbaren Film zusammengestellt. 1,50 €.

Mittwoch, den 5.11. ab 15 Uhr
Lesung des VHS Kursus „Kreatives Schreiben“ mit Musik von Herrn Konstantin Gockel (Violine) unter der Leitung von Frau Gudrun Hillmann.

Donnerstag, den 13.11. ab 14:30 Uhr
Sankt Martin · Wir feiern gemeinsam mit den Kindergartenkindern des Familienzentrums der Stadt in Bonn-Mehlem bei Wecken, Kakao oder Kaffee. Anmeldung erforderlich.

Mittwoch, den 26.11. ab 15 Uhr
Südafrika Film 3 – Leitung: Ursula Reuter · Stammeztänze der Zulus, Krüger Nationalparks. Ruinen von Simbabwe, die Viktoria Fälle. 1,50 €.

■ StattReisen Bonn erleben e.V.

Donnerstag, 2.10. ab 20.30 Uhr,
Samstag, 11.10. ab 20 Uhr und 1.11., 15.11., 21.11. und 28.11. ab 18 Uhr,

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

Freitag, den 3.10. ab 11 Uhr
Die Bonner Republik – Das ehemalige Regierungsviertel in der Banneile · Er zeichnet die Zeit nach vom Beginn als Provisorium bis zum Umzug des Bundestages nach Berlin. Wir führen durch den Regierungsdschungel. Treffpunkt: Eingang Museum Koenig. 8 €, Ermäßigt 6 €.

freitags und sonntags, ab dem 3.10. 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. Die Spionage-Tour wurde mit dem Rheinland-Award ausgezeichnet. Konspirativer Treffpunkt: Café Müller-Langhardt am Markt. Anmeldung erforderlich. 19 €, Ermäßigt 16 €.

Freitag, den 3.10. ab 14 Uhr
wegen der Demokratie ... Die wahren Geschichten der Bonner Republik · Bei unserem Gang auf den etwas anderen Wegen der Demokratie haben wir auf die Hinterzimmer und Bars, in denen so manche politische Entscheidung bei Bier und Kartenspiel gefällt wurde. Treffpunkt: vor dem Haus der Geschichte, Willy-Brandt-Allee/Ecke Rheinweg. 8 €, Ermäßigt 6 €.

Freitag, 3.10., 17.10 und 8.11., 18 - 20.30 Uhr
Brauereien und Bierkultur in Bonn · Unzählige Brauereien in städtischem, privatem und kirchlichem Besitz prägten einst das Bonner Stadtbild und unzählige sind auch die Geschichten, Traditionen und Streitereien um das beste Bier. Treffpunkt: Vor dem Bonner Münster, Hauptportal. Anmeldung erforderlich. 11 €, Ermäßigt 8 €.

Samstag, 4.10. ab 14 Uhr und 30.11. ab 11 Uhr
Beethoven ganz privat · Welche Spuren seines Privatlebens kann man noch heute in Bonn finden? Treffpunkt: Beethovenendenkmal, Münsterplatz. Anmeldung erforderlich. 8 €, Ermäßigt 6 €.

Samstag, den 4.10., 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, den 5.10. ab 11 Uhr
Bonn-Innenstadt. Auf und unter'm Pflaster · Wir durchstreifen den historischen Kern der Stadt und bewegen uns dabei auf dem für die City so charakteristischen Bonner Pflaster. Treffpunkt: Poststraße/Ecke Maximilianstraße, gegenüber dem Hauptbahnhof. Anmeldung erforderlich. 8 €, Ermäßigt 6 €.

Sonntag, den 5.10. ab 14 Uhr
Südstadt – Aufbruch in die Gründerzeit · Zur Führung gehören auch stadt- und verkehrsplanerische Fragestellungen und die Geschichte der Bewohner des Viertels. Treffpunkt: Poppelsdorfer Allee/ Ecke Prinz-Albert-Str. Anmeldung erforderlich. 8 €, Ermäßigt 6 €.

Sonntag, 5.10. und 16.11. ab 14 Uhr
Bonnerinnen, berühmt und berüchtigt · Der Rundgang durch die Bonner Innenstadt zeigt Erstaunliches zur Bonner Frauengeschichte. Treffpunkt: Hauptportal Bonner Münster 8 €, Ermäßigt 6 €.

Sonntag, den 5.10. ab 14 Uhr
Die Flak-Kaserne auf dem Venusberg · Die Führung stellt die bis heute kaum erforschte Flak-Kaserne auf dem Venusberg vor. Treffpunkt: Sertürner Str./Ecke Sigmund-Freud-Str. 8 €, Ermäßigt 6 €.

Samstag, den 11.10., 11 - 16 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: Bushalteplatz am Hofgarten. Anmeldung erforderlich. 33 €.

Samstag, 11.10. und 22.11. ab 14 Uhr
Tour d'amour – Liebesgeschichten aus Bonn · 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 €.

Samstag, den 11.10. ab 14 Uhr
Der Petersberg – Wallfahrer, Steinhauer und Staatsgäste · Der Petersberg kann auf eine über 2000jährige Geschichte zurückblicken. Treffpunkt: Siebengebirgsmuseum, Kellerstraße 16, Königswinter. 7 €.

Samstag, 11.10. und 1.11. ab 18 Uhr und Sonntag, 16.11. ab 11 Uhr
Kochen auf Rheinisch - Bonner Küche neu erleben · Die Rheinische Küche hat viele Traditionen und noch mehr Variationen, die seit Jahrhunderten von Familie zu Familie weitergegeben werden. Treffpunkt: Lehrküche FBS, Lennéstraße 5. Anmeldung erforderlich. 43 €.

sonntags, alle 3 Wochen, 12.10. - 23.11., ab 13:30 Uhr
Kirchen und Musik · Anhand ausgewählter Kirchen und Musikstücke entdecken wir bei diesem Stadtrundgang den Musik- und Kunstgeschmack der jeweiligen Bauzeit dieser Kirchen. Treffpunkt: Eingang Münsterbasilika, Münsterplatz. Anmeldung erforderlich. 9,50 €, Ermäßigt 8 €.

Sonntag, den 12.10. ab 14 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. Treffpunkt: Am neuen Stadtmodell auf dem Münsterplatz (vor Sinn-Leffers). Anmeldung erforderlich. 8 €, Ermäßigt 6 €.

Freitag, den 17.10. ab 15 Uhr
Regierungsbunker / Dokumentationsstätte · Die Busfahrt beginnt in Bonn und führt über Wege, die auch die Regierungsvertreter benutzen hätten. Treffpunkt: Bushalteplatz am Hofgarten, Adenauerallee/Ecke Am Hofgarten. Anmeldung erforderlich. 28 €.

Samstag, 18.10. und 29.11., 12-14 Uhr
Hauptbahnhof Bonn · Wir erkunden den Bahnhof von allen Seiten, erläutern die Baugeschichte und erklären, wie dieser Verkehrsknoten funktioniert. Treffpunkt: Hauptbahnhof Bonn, am Info-Point in der Bahnhofshalle. Anmeldung erforderlich. 8 €, Ermäßigt 6 €.

Samstag, den 18.10., 14-16 Uhr
Der Bonner Bogen · Der „Bonner Bogen“ auf dem Gelände der ehemaligen Zementfabrik ist die derzeit neueste und spannendste Stadterweiterung in Bonn. Treffpunkt: Königswinterer Str./Ecke Heinr.-Konen-Str. Anmeldung erforderlich. 8 €, Ermäßigt 6 €.

Sonntag, den 19.10. ab 11 Uhr
Spurensuche im ehem. Regierungsviertel · Mit dem Umzug des Bundestages nach Berlin wurde das Ende einer Epoche eingeleitet. Nun gilt es, zu re-sümieren, wie sich das Regierungsviertel in der Gronau in der Zeit der Bonner Republik entwickelt hat. Treffpunkt: Ernst-Moritz-Arndt-Haus, Adenauer-

allee/ Ecke Zweite Fährgasse. Anmeldung erforderlich. 8 €, Ermäßigt 6 €.

Sonntag, den 19.10., 11-13 Uhr
Rund um den Kurpark · Am Kurpark sammelte sich alles, was Rang und Namen hatte. Wir wechseln durch die Jahrhunderte. Treffpunkt: Bahnhofshalle Bad Godesberg. Anmeldung erforderlich. 8 €, Ermäßigt 6 €.

Sonntag, den 19.10. ab 14 Uhr
Himmel und Ääd - Kulinarischer Rundgang – Die total verrückte Innenstadt-Führung · Auf den Spuren der Armen und Reichen bewegen wir uns in der Geschichte der Bonner Eß- und Trinkkultur. Treffpunkt: Altes Rathaus, Marktplatz. Anmeldung erforderlich. 9,5 €, Ermäßigt 8 €.

Sonntag, den 19.10., 14-16 Uhr
Nordstadt-Geschichten von unten · Seit jeher war die Nordstadt das Gegenstück zum bürgerlichen Süden. Hier gibt es den für Bonn bemerkenswerten genossenschaftlichen Wohnungsbau. Treffpunkt: Maxstraße/ Ecke Breite Straße. Anmeldung erforderlich. 8 €, Ermäßigt 6 €.

Montag, den 20.10. ab 10 Uhr
Das WeltStadtSpiel – Die Eine-Welt Stadtrallye durch die internationale Stadt Bonn · Das Weltstadtspiel ist eine spannende und lehrreiche Entdeckungsreise durch Geschäfte, Kaufhäuser und öffentliche Institutionen der Bonner Innenstadt. Treffpunkt: Beethovenendenkmal, Münsterplatz. 8 €, Ermäßigt 6 €.

Dienstag, den 21.10. ab 10 Uhr
Das Stadtspiel – Ein Stadterkundungsspiel, nicht nur für Jugendliche · Bei dieser Stadtrallye können die TeilnehmerInnen selbst die Stadt erkunden. In kleinen Gruppen geht es los durch die Innenstadt. Treffpunkt: Beethovenendenkmal, Münsterplatz. Anmeldung erforderlich. 8 €, Ermäßigt 6 €.

Samstag, den 25.10., 14-16 Uhr
Altstadt Bad Godesberg · Ausgehend von der kurfürstlichen Zeit wandern wir durch die Geschichte. Das kulturelle und wirtschaftliche Leben in Godesberg und die Entwicklung der Stadt nach den Weltkriegen prägen bis heute die Innenstadt. Anmeldung erforderlich. 8 €, Ermäßigt 6 €.

Samstag, den 25.10., 14-16:30 Uhr
Mit der U-Bahn in die Römerzeit · Diese Zeitreise bringt Sie auf besondere Weise zu den Zeugnissen der Römer, die für fast 400 Jahre das Leben in Bonn geprägt haben. Treffpunkt: Kölnstr./Ecke Rosenta. Anmeldung erforderlich. 9,50 €, Ermäßigt 8 €.

Sonntag, 26.10., 11-13 Uhr und Freitag, 21.11., 16-18 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, den 26.10. ab 14 Uhr
Beuel – Die Bonner Sonnenseite · 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, den 26.10., 14-16 Uhr
Zwischen Bahnsteig 11 und Amt 99 · Es ist schon verrückt, was man in der Bonner Innenstadt so alles vorfindet. Treffpunkt: Poststraße/Ecke Maximilianstraße, gegenüber dem Hauptbahnhof. Anmeldung erforderlich. 8 €, Ermäßigt 6 €.

Sonntag, den 26.10., 14-16:30 Uhr
Jüdisches Bonn · Die Führung, beginnend auf dem Friedhof an der Römerstraße, soll die Vielfältigkeit jüdischen Lebens in dieser Stadt aufzeigen. Treffpunkt: Jüdischer Friedhof Römerstraße (Ecke Augustusring). Anmeldung erforderlich. 8 €, Ermäßigt 6 €.

Sonntag, den 2.11., 11-13 Uhr
Bonn – Residenz der Kurfürsten · Bis heute ist das Stadtbild geprägt von der Kurfürstenzeit und bis heute hat ihr Wirken deutliche Spuren in Bonn hinterlassen. Treffpunkt: Hauptportal Bonner Münster. Anmeldung erforderlich. 8 €, Ermäßigt 6 €.

Sonntag, 2.11. und 30.11.2014
Die facebook-Tour · Bei unserer Facebook-Tour gehen wir den „Dingen, die ein Bonner nicht sagt“ auf den Grund, verteilen fleißig „likes“ und diskutieren natürlich engagiert mit auf der ebenso berühmten wie umstrittenen Internet-Plattform. Treffpunkt: Hinter dem Beethovenendenkmal. Anmeldung erforderlich. 8 €, Ermäßigt 6 €.

Samstag, den 8.11. ab 14 Uhr
Bonn in der NS-Zeit – Verfolgung und Widerstand · Der Stadtrundgang beschreibt den Weg zur Machtergreifung, die Haltung der Universität, die Arbeit des politischen Widerstandes in der NS-Zeit. Treffpunkt: Mahmal auf dem Kaiserplatz. 8 €, Ermäßigt 6 €.

Sonntag, den 16.11. 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, den 16.11. ab 11 Uhr
Die Rheinische Butterfahrt (linksrh.) – Brände, Säfte und Liköre · Wir stellen Ihnen bei unserem Ausflug sowohl die historische Kulturlandschaft als auch die aktuelle Situation der Landwirtschaft vor. Treffpunkt: Bushalteplatz am Hofgarten. Anmeldung erforderlich. 38 €.

Samstag, 22.11. und 29.11. ab 19:30 Uhr
Historische Stadtrevue (Weihnachts-special) – mit 3-Gänge-Menü · Auf dieser historischen Stadtrevue lassen Schauspieler und Musiker die Gestalten der Bonner Geschichte lebendig werden. Treffpunkt: Akademisches Kunstmuseum, Hofgartenseite 55 €.

Sonntag, den 23.11. ab 11 Uhr
Klein-Amerika am Rhein · 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, den 30.11. ab 14 Uhr
Dr. Kim auf der Flucht · In diesem Stadtspiel zum WCCB-Skandal können die Bürger endlich selber ran und die entscheidenden Fragen klären. Treffpunkt: Heussallee / Ecke Kurt-Schumacher-Straße. 15 €, Ermäßigt 12 €.

■ Tanzhaus Bonn
Donnerstag, 23.10. und 20.11., 14:30-16 Uhr
Wir tanzen wieder · für Menschen mit und ohne Demenzerkrankung und ihre Angehörigen. Pro Abend 5 €.

■ Tenten - Haus der Begegnung
montags, alle 14 Tage, 6.10. - 17.11., 14-16 Uhr
Montagsgespräche · 2 x Schnuppern, dann Mitgliedschaft!

Montag, den 13.10. ab 16 Uhr
Reisebilder – von Herrn Schulze · Diavortrag.

Dienstag, den 14.10. 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, den 20.10. ab 15 Uhr
Vortrag: Naturnahe Bestattungsformen · Gruppen-R. EG im –Tenten- Haus der Begegnung. 12 €.

Mittwoch, den 29.10. 10-12:30 Uhr
Das mobile Schuhhaus „Ocvirek“ · Anmeldung erforderlich. 12 €.

Donnerstag, den 6.11. ab 16 Uhr
Martinsingen – mit Brigitte Dickten-Struck.

Mittwoch, den 26.11. ab 14 Uhr
Adventsnachmittag mit Basar.

■ Volkshochschule Bonn
Mittwoch, den 1.10., 18-20 Uhr
Vortrag: Demenz - Diagnose und Behandlung · Ort: Großer Saal des Orts- teilzentrums Brüser Berg, Fahrenheits- traße 49.

Dienstag, den 21.10., 14:30-17 Uhr
Vortrag: Autofahren im Alter.

Mittwoch, den 22.10. 15-17 Uhr
Vortrag: Jeder ist ein Philosoph / Philosophieren im Gespräch · Ort: VHS Bad Godesberg, City Terrassen, Michaelplatz 5, Raum 05.

Donnerstag, 23.10. und 27.11., 17-18:30 Uhr
Die Klabers – eine jüdische Familie im Rheinland zwischen Kaiserreich und Nationalsozialismus · Ort: Gedenkstätte Bonn, Franziskanerstr. 9, 53113 Bonn.

Donnerstag, den 23.10., 18-19:30 Uhr
Vortrag: Historische Quellen zum Ersten Weltkrieg aus Bonn · Ort: Stadt- archiv, Stadthaus, Berliner Platz 2, 53111 Bonn.

Mittwoch, den 29.10., 14:30-17 Uhr
Vortrag: Sicherheit für Frauen.

Donnerstag, den 6.11., 16-17:30 Uhr
Über Geschichte stolpern - Rundgang zu Stolpersteinen in der Bonner Innenstadt · Ort: Gedenkstätte Bonn, Franziskanerstr. 9, 53113 Bonn.

Sonntag, den 9.11., 10-13 Uhr
Vortrag: Wie war das Wort?? Es liegt mir auf der Zunge, . . VHS, Wilhelmstr. 34, Raum 2.07.

Samstag, den 15.11., 08-19 Uhr
Fahrt in die Vergangenheit - Der Weg der Toten. Rheinland 1944/45 · Ab- fahrt: Quantiusstr, Ecke Poppelsd. Al- lee, rückwärtiger Eingang Hbf.

Freitag, den 21.11., 16-18 Uhr
Vortrag: Gelingendes Altern.

■ Wohnstift Beethoven
Donnerstag, den 2.10. ab 16 Uhr
Die Gletscherwelt der Alpen – von Helmut Kuss · Um Anmeldung wird gebeten.

Montag, den 6.10. ab 16 Uhr
August Macke und der Rheinische Expressionismus – von Dr. Gudrun Pamme-Vogelsang · Diavortrag. Um Anmeldung wird gebeten.

Donnerstag, den 9.10. ab 16 Uhr
Vortrag: Der Kabarettist und Karika- turist Joachim Ringelnatz –zum 80. Todestag am 17. November 2014 – von Dr. Jürgen Nelles · Um Anmeldung wird gebeten.

Freitag, den 10.10. ab 19 Uhr
Hauskonzert – mit Jamina Gerl, Klavier · Um Anmeldung wird gebeten.

Donnerstag, den 16.10. ab 16 Uhr
Tiflis, Gori, Kazbegi – Bilder aus Geor- gien – von Klaus Ehler · Diavortrag. Um Anmeldung wird gebeten.

Montag, den 20.10. ab 16 Uhr
Vom Nicaragua-See zum Pnanma-Ka- nal – von Hans Twirly · Diavortrag. Um Anmeldung wird gebeten.

Donnerstag, den 23.10. ab 16 Uhr
Vortrag: Literatur um den Bodensee – von Barbara und Hans-Georg Bach- mann · Um Anmeldung wird gebeten.

Donnerstag, den 30.10. ab 16 Uhr
Mexico – von Josef Schavier · Diavor- trag. Um Anmeldung wird gebeten.

Donnerstag, den 6.11. ab 16 Uhr
Fürsten als Landschaftsgärtner – von Marianne Neuman · Diavortrag. Um Anmeldung wird gebeten.

Freitag, den 7.11. ab 19 Uhr
Hauskonzert – mit Markus Kreul, Kla- vier · Um Anmeldung wird gebeten.

Donnerstag, den 13.11. ab 16:30 Uhr
Vortrag: Zauber von Musik und Dich- tung: Balsam der Seele – von Rolf Ket- tner · Um Anmeldung wird gebeten.

Samstag, den 29.11., 10-17 Uhr
Traditioneller Advents-Basar · Um An- meldung wird gebeten.

Adressen der Anbieter: Seiten 22/23

SENIORENBÜRO

T&R

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: (02 28) 63 55 32
(Anrufbeantworter außerhalb der Bürozeit)
E-Mail: seniorenbuero-bonn@t-online.de

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

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

■ Internet-Treff für Senioren

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; E-Mail: 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 63 55 32.

■ 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.
06.10., 20.10. und 03.11.2014

■ Gruppe 2 (Workshop)

Jeden 1. und 3. Montag von 14 – 16 Uhr.
06.10., 20.10. und 03.11.2014

■ Gruppe 3 (seit Januar 2014;
Anfänger)

Jeden 1. und 3. Mittwoch von 14 – 16 Uhr.
01.10., 15.10. und 05.11.2014
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
Termine: Jeden 3. Mittwoch, 10 – 12 Uhr.
An der Wolfsburg 1. Leitung: Klaus Adolf, Tel.: 0228-61 99 430.

■ Grundkurs Windows 7 + 8

Dieser Kurs dient dem ersten Einstieg in die Arbeit mit dem Computer und dem Betriebssystem Windows. Er ist auch geeignet für Wiedereinsteiger oder zur Auffrischung und Festigung der Kenntnisse. Kursbeginn: 10. Okt. 2014; jeweils freitags 09:15 - 10:45 Uhr mit Ausnahme des 1. Freitags im Monat. An der Wolfsburg 1, 53225 Bonn, Telefon 0228-635532. Kursleitung: Enno Seebens + Manfred Hartmann.

■ Erweiterungskurs
Windows 7 + 8

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer mit der Kenntnis des Grundkurses Windows 7/8. Die Kurs-Inhalte orientieren sich an den aktuellen Vorgaben der Gruppe durch eine Teilnehmerbefragung in der 1. Kursstunde. Kursbeginn: 10. Okt. 2014; jeweils freitags 11 - 12:30 Uhr mit Ausnahme des 1. Freitags im Monat. An der Wolfsburg 1, 53225 Bonn, Telefon 0228-63 55 32. Kursleitung: Enno Seebens + Manfred Hartmann.

■ Smartphones (Handys) und
Tablets

Sinn und Ziel dieses Kurses ist es, die Teilnehmer/Innen beim Kauf zu beraten und bei der Einrichtung und Bedienung von Programme und Apps behilflich zu sein.
Termine: jeden 1. und 3. Dienstag im Monat von 14 -16 Uhr, An der Wolfsburg 1, 53225 Bonn. Leitung: Hermann Müller-Walbrodt, Tel.: 02223-29 93 575.

■ 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: Je-

den 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. 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. Im Oktober beginnt ein neuer Anfängerkurs. Anmeldungen übers Büro. 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.:0228-97 66 28 33.

■ 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 2013“

■ 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 Aben-

teuerlust. Anmeldung erforderlich.
Termine: samstags, nach Absprache.
Ort: Mehrzweckraum, An der Wolfs-
burg 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: 9.30 - 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. 0228-433 53 82

■ Kurs: „Französisch“

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 Kurs findet ab 11.09.2014 jeden 2. und 4. Montag im Monat von 10 – 12 Uhr statt.
Leitung: Hella Grober, Tel.: 02241 33 72 58.

■ Kurs „Digitale Kunst“

Im Kurs beschäftigen wir uns mit dem Umarbeiten und Zusammenstellen von digitalen Bildern, traditionellen Zeichnungen, Farbe und Komposition. Wir erschaffen Kollagen und Werke fotorealistischer Kunst und nutzen dafür professionelle Hilfsmittel der digitalen Bildbearbeitung. Termine: jeden 1. Donnerstag im Monat; Fortgeschrittene: von 10 – 12 Uhr; Anfänger: von 14 – 16 Uhr und jeden Donnerstag, 16 Uhr, Anfänger u. Fortgeschrittene.
An der Wolfsburg 1;
Leitung: Eike Land-Reinhard;
E-Mail: 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, 60+, vielseitig interessiert, sucht nette Menschen für gute Gespräche, Unternehmungen, Spaß, Lachen und vieles mehr. Wer hat Interesse? (CH 12/14)

Sie, 61, vielseitig interessiert, sucht nette Bekanntschaften für gute Gespräche und gemeinsame Unternehmungen. (CH 11/14)

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 bis 500 €). Ein großer Gemeinschaftsraum sollte vorhanden und Pflegedienste gut erreichbar sein. Bei Interesse schreiben Sie bitte an (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 (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 bis 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)



- 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