

... kostenfrei mitnehmen!

# aktiv termine

FEBR./MÄRZ

## VOR SONNEN- AUFGANG IN VENEDIG

Seiten 12 - 15



## UNTER VOLLEN SEGELN DURCH DIE ÄGÄIS

Seiten 16 - 20



Jetzt gebührenfrei  
informieren:  
**0800 6833800**

# Zurück ins Leben

REHABILITATION STÄRKT IHRE ZUVERSICHT

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

Gemeinsam mit Ihrem ärztlichen und therapeutischen Team trainieren Sie täglich Ihre Gesundheit. Für Körper, Geist und Seele. Das macht Sie stabil für die Zukunft, gibt Ihnen Mut und Zuversicht. Fühlen Sie sich wie zu Hause und doch als Gast aufmerksam umsorgt. In unseren sehr gut ausgestatteten Zimmern mit Dusche, WC, Telefon, TV und Radio. In ruhiger Bonner Citylage mit großem Park, Restaurant und preisgekrönter Architektur.

Kaiser-Karl   
Klinik

Fachklinik für  
Rehabilitative Medizin

Orthopädie  
Geriatric  
Innere Medizin  
Traditionelle  
Chinesische Medizin

Graurheindorfer Straße 137  
53117 Bonn

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

## Editorial

Seien Sie begrüßt!

Nein, die Anschläge von Paris haben ihre Wirkung nicht verfehlt. Aber handelte es sich wirklich allein um einen Angriff auf die Pressefreiheit? Traf der Anschlag nicht mindestens ebenso den Zynismus, mit dem der Westen schon seit fast einem Jahrhundert Ölmilliarden in die arabische Welt pumpt? Nur weil uns das Autofahren so viel Spaß bereitet, werden politischen Verhältnisse gebilligt, sogar befördert, welche dort soziale Ungerechtigkeiten in einem Maße heraufbeschworen haben, vor deren Folgen wir immer schon gewarnt worden sind. Oder etwa nicht? Können Sie sich die auseinander klaffende Schere zwischen arm und reich im Nahen Osten ohne den Ölhunger des Westen vorstellen? Wohl kaum.

*Le Monde* hat am Tag nach dem Anschlag auf *charlie hebdo* auf seiner Titelseite das Ereignis deshalb auch als „Aufschrei der Verzweifelten“ gewürdigt. Derer, die überwiegend unter „lupenreinen“ absolutistischen Monarchien/Diktaturen (ich kann das nicht voneinander getrennt sehen) jenseits des Mittelmeeres leiden, genauso, wie den der Familien, die in den Elendsquartieren Frankreichs wohnen und am Wohlstand und Fortschritt der Gesellschaft ebenso wenig beteiligt sind. Sie waren es nicht in ihrem Herkunftsland und sind es nicht in Europa.

Dieser Anschlag führte vielleicht deshalb nicht nur zu politischen Schulterschlüssen und Millionen Solidaritätsbekundungen mit den Opfern, sondern befügelte auch die Erkenntnis: Wut und Ohnmachtserfahrungen lassen Opfer früher oder später zu Tätern werden. Überall. Das kennen wir doch.

Auch in Deutschland.

Dass selbst in einem Land wie Frankreich, in dem der Anteil der Ausländer und Migranten wesentlich höher ist als in Deutschland, die christlich-demokratischen Werte Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit, in Wirklichkeit nicht mehr sind, als eine bloße Parole, zeigen jetzt die Folgen von verweigerter Integration und Teilhabe.

Solche Motive rechtfertigen aber noch lange keine Gewalt. Wobei, können wir uns da so sicher sein? Die Geschichte erinnert uns auch an eine Geschichte von Revolutionen ... gerade an die der französischen, auf die sich fast alle modernen Demokratien berufen, die Revolution, die schließlich die Menschenrechte hervorgebracht hat.

Wie hat sie damals noch angefangen ... ?

#### Titelfotos:

*Vor Sonnenaufgang in Venedig* © Karla Hoppe

*Die Fährte des Löwen* © Dr. Bernd Kregel

Muss es so weit kommen und wollen wir weiterhin nur zuwarten, wenn doch die Gesellschaft genau weiß, wohin Ausgrenzung und Nicht-Teilhabe führen und welche Folgen staatlich verordnete Ausgrenzungspraktiken uns allen zu beschern vermögen.

Chancenlosigkeit und Ausgrenzung, die der Tat von Paris lange vorausgingen, werden auch in Deutschland von sehr vielen wahrgenommen, von vielen tatsächlich täglich real erlitten. Der Übergang ist fließend. Fühlt sich ein weiter Teil der Gesellschaft abgehängt, ist dies der Nährboden für Ressentiments. Dresdens Pegida ist ein Beispiel dafür, dass dann eine Saat immer besonders gut aufgeht. Weshalb an deren Teilnehmer die Frage gerichtet werden darf: Sind Ihre Anliegen tatsächlich konkret und berechtigt und gehen Sie auf die Straße weil diese von den eigentlichen Adressaten, der Politik, ignoriert werden? Ich meine, die Antwort sind sie uns bisher schuldig geblieben.

Jedoch ist auch festzustellen, dass es Pegida einfach gemacht wird, den schwarzen Peter einem nicht greifbarem Feindbild, aktuell dem Islam, zuzuschreiben.

Ausgrenzung fängt an, wenn Familien sich die Innenstädte als Wohnort nicht mehr leisten können – was in ganz Deutschland Trend ist – und findet ihren Höhepunkt an den Grenzen Europas, wo Frontex unsere Gesellschaft vor Flüchtlingen „beschützt“!

Paradox geht es – am Ende aller Überlegungen übrigens auch wegen der Ölmilliarden – derweil in Bad Godesberg zu. Wohlhabende Bürger werden sich Wohnungen im Stadtkern bald nicht mehr erlauben können, da sie von den Gesundheitsgästen aus dem Nahen Osten überboten werden.

Die Mehrheit in Deutschland – den überwiegenden Teil von Migranten eingeschlossen – bekennt sich zur freiheitlichen demokratischen Grundordnung. Zu ihnen gehören fast 4 Millionen Moslems sowie Angehörige anderer Religionen und Atheisten. Sich jetzt offen dazu zu bekennen, ist ein richtiger und wichtiger Vorgang. In den meisten deutschen Köpfen ist die Integration vollzogen, in der Praxis besteht noch Handlungsbedarf, örtlich unterschiedlich ausgeprägt.

Bis zum nächsten Mal.

Ihr Detlef Hipp

#### Termine für die Ausgabe 92, April/Mai 2015

Termin-/Redaktions- und Anzeigenschluss:

Donnerstag, 5.3.2015

Druckvorlagenschluss: Mo., 9.3.2015,

Erscheinungstermin: Mo., 30. - Mi. 01.04.2015

## ■ VERBRAUCHERINFORMATIONEN

ADAC Fahrsicherheitstraining 60+ ..... 4

Mädelsflohmarkt im Brückenforum ..... 4

Sprechstunden der Politik ..... 4/22  
Termine und Kontaktdaten Ihrer Bürgermeister und Bundestagsabgeordneten

Emotionale Roboter ..... 5  
Die Zukunft der Altenpflege sieht Robotertechnik auf dem Vormarsch ...

Nahezu jeder zweite Haushalt noch ohne Rauchmelder ..... 6

Gesundes Schlafklima ..... 7

## ■ BONN ERZÄHLT

Wie Drachenzähne, Teil 2

Bonn vor 70 Jahren ..... 8 – 10

## ■ REISEN

Vor Sonnenaufgang zur Karnevalszeit in Venedig

von Karla Hoppe ..... 12 – 15

Die Fährte des Löwen Spurensuche unter weißen Segeln

von Dr. Bernd Kregel ..... 16 – 20

## ■ AUSSTELLUNGEN

„Wildlife Art in Aquarell“

von Bodo Meier im Haus der Natur ..... 7

Kunst in der Kaiser-Karl-Klinik Licht Kraft Farbe

DahjaMà von Beate Ehlen ..... 9

## ■ KONZERT

„A Tribute to the Beatles“

The Beatles Revival Band in der Harmonie . 27

**aktiv**  
**termine**

## ■ TERMINE

■ Adressen der Anbieter ..... Seiten 28

■ Medientechnik, Internet, Computer, Digitalfotografie ..... 21

■ Regelmäßig Angebote ..... 21 - 27

■ Einmalig stattfindend: Lesungen, Gespräche, Seminare, Eröffnungen, viele weitere Angebote ..... 29 - 33

## ■ Tat und Rat

Gruppen und Aktivitäten ..... 34/35

SeniorenTreff ..... 35

## ■ ALLGEMEIN

Impressum ..... 32

aktiv im Abo ..... 28

Wichtige Telefonnummern ..... 35

NEU IN AKTIV TERMINE

**ADAC** FAHR SICHERHEITSTRAINING 60+

Die Angebote des ADACs bieten vielfältige Möglichkeiten, die eigenen Fähigkeiten als KFZ-Führer mittels Training zu verbessern. Es muss ja nicht gleich der Schleuderkursus sein, bereits ein allgemeines Fahrsicherheitstraining nutzt, wenn dadurch kritische Verkehrs-Situationen die entscheidende Sekunde früher wahrgenommen und ihnen dadurch womöglich aus dem Wege gefahren werden kann. Besondere Trainingsangebote, wie zum Beispiel für das Führen von Wohnmobilen, sind geradezu ein Muss, wenn etwa die Große Europatour auf dem Plan steht, oder für den, der sich nach Jahren Fahrabstinenz wieder ein Motorrad zugelegt hat.

**Fahrsicherheitstraining 60+:**

Dienstag, 10.03. 09:45 – 17:45 Uhr  
Montag, 13.04. 09:45 – 17:45 Uhr

Trainiert wird in einer Gruppe von mind. sieben, max. zehn Teilnehmern. Für ADAC Mitglieder kostet dieses Training 119 €, für Nichtmitglieder 129 €.

**Wohnmobiltraining:**

Mittwoch, 15.04.2015, 8:15 – 17 Uhr. Pkw-Gespanne werden gestellt.

Fahrer, die auf ihren eigenen Pkw-Gespannen trainieren möchten, können separate Termine vereinbaren. Allgemein werden Gespann-Trainings vor den Schulferien angeboten.

Eine **Sonderaktion** im Rahmen der **Caravan Days**, bei der die Caravans vom ADAC gestellt werden und die Teilnehmer ihr Zugfahrzeug nebst Spiegeln mitbringen, findet vom 12.03. – 22.03.2015 statt.

**Motorradtrainings** werden in 150 verschiedenen Formen angeboten.

Bitte beachten Sie Anmeldefristen und buchen rechtzeitig!

Weitere Informationen:

ADAC Fahrsicherheitszentrum Rhein Erft

Osttangente 1, 53919 Weilerswist

Tel.: 0 22 54 - 60 15 0

info@sicherheitstraining.de

www.sicherheitstraining.de



Beginnend mit dieser Ausgabe werden wir auf die Termine des Fahrsicherheitszentrums in Weilerswist hinweisen. Dieses Mal an hiesiger Stelle, demnächst bei den anderen Terminen.

NEU IN AKTIV TERMINE

**POLITIKER ERWARTEN SIE  
BÜRGERSPRECHSTUNDEN**

Wenden Sie sich mit Ihren Fragen, Anregungen und Problemen an die Politiker und Verwaltungsspitzen Ihres Ortes oder Landkreises! Dort ist man daran interessiert, mit den Menschen im Gespräch zu sein, sich bürgernah informieren und sich für sie einsetzen zu können. Ab dieser

Ausgabe – auf Seite 22 – finden Sie bei uns immer die aktuellen Termine und die Kontaktdaten Ihrer Bürgermeister und Bundestagsabgeordneten von Bonn und dem Rhein-Sieg-Kreis. Ab der April-Ausgabe wollen wir das Angebot um unsere Landtagsabgeordneten erweitern.

**MÄDELSFLOHMARKT · 22. FEBRUAR UND 22. MÄRZ  
2015 · BRÜCKENFORUM**



... die Börse für Mode, Schmuck & Accessoires, Designmode, Handtaschen, Kunst, selbsterstellte Unikate und vieles mehr im Brückenforum. Die Verkaufsflächen sind ausschließlich den „Mädels“ vorbehalten. Buchungen für einen Standplatz erfolgen nur online und immer 11 Tage vor dem Markt auf [www.nachtkonsum.com](http://www.nachtkonsum.com), Infotelefon: 089/165244  
Brückenforum | Friedrich-Breuer-Str. 17. | 53225 Bonn  
Einlass: 15 - 20 Uhr | 3 Euro Eintritt



Übersprudelnde Erzählfreude in poetischen und farbenfrohen Bildern von Marc Chagall erleben Sie bei dieser besonderen Reise! Mit Führung im Deutschen Glasmalerei-Museum in Linnich, Ausflug nach Sarrebourg zum »Parcours Chagall«, Besuch von Metz mit Stadtführung und Führung im Museum Centre Pompidou, Führung in Mainz mit Besichtigung der Chagall-Fenster in der Stephanskirche

**Auf den Spuren von Marc Chagall**

4 Tage 18.03.-21.03.15 € 485,- p.P. in DZ/HP

(DZ=EZ/HP € 515,-) Sie wohnen im 4-Sterne First Class Hotel Saarpark in Mettlach, mit schöner Wellnesslandschaft

**mit perfekt eingespieltem Taxi-Service!**

Geschenkgutscheine für Weihnachten erhältlich:

**0 22 1 - 34 02 88 0 Felix Reisen GmbH**

Industriestraße 131b · 50996 Köln

www.felix-reisen-koeln.de



**Umzüge nah und fern • Lagerung**

Unsere Leistungen im Überblick

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

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

**Zack Umzüge & Dienstleistungen GmbH**

An der Esche 28 · 53111 Bonn

Tel.: 02 28 - 68 44 7-0 · Fax: 02 28 - 68 44 7-22

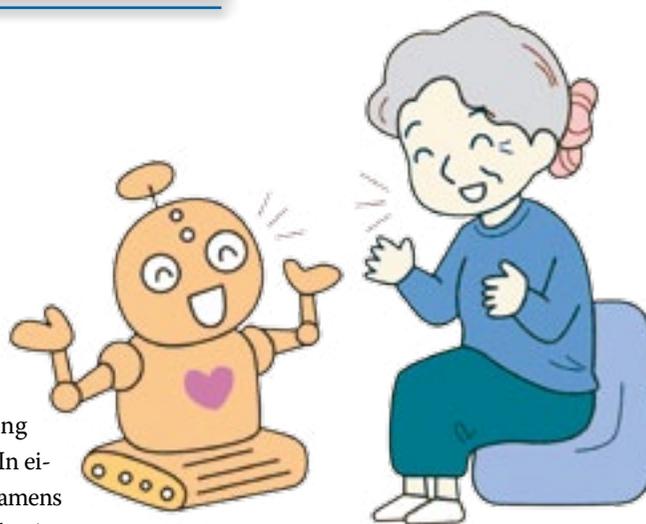
mail@zack-umzuege.de

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

# Emotionale Roboter

*Die Zukunft der Altenpflege sieht Robotertechnik auf dem Vormarsch. Aber es fehlt noch sehr viel Wissen.*

Ältere Menschen stehen Robotern häufig durchaus positiv gegenüber. Allerdings gilt das nicht für alle Älteren und auch nicht für alle Roboter. „Die Thematik ist komplex. Wir wissen bislang nur sehr wenig darüber, wie und welche Roboter bei der Betreuung und Versorgung älterer Menschen helfen können“, erläutert Prof. Dr. Frank Oswald von der Goethe-Universität Frankfurt am Main auf dem Jahreskongress der Deutschen Gesellschaft für Gerontologie und Geriatrie (DGGG) in Halle. Oswald leitete dort im September 2014 das Symposium „Emotionale und Soziale Robotik im Alter: Was kann, soll und darf sie leisten?“.



„Es wird über diese Art von Roboter viel behauptet, aber bislang ist wenig über ihre Wirkung klar, wir brauchen dringend mehr Forschung und belegbares Wissen“, so Oswald. In einem wissenschaftlichen Vorprojekt namens „ERimAlter“ haben Frankfurter Forscher/innen verschiedener Disziplinen zwei emotionale Roboter in den Blick genommen und untersucht, für wen sie sich eignen.

Zunächst die Robbe „Paro“, die wie ein Kuscheltier aussieht: mit weichem Fell und treuen Hundeaugen wirkt sie, als hätte sie Gefühle – ein „emotionaler Roboter“ mit einem Gehirn aus Mikrochips. Paro soll zum Beispiel ältere Menschen mit Demenz begleiten. Sie reagiert auf Ansprache, fiept, bewegt sich und man kann sich um sie kümmern, was beruhigend wirken kann.

Der zweite emotionale Roboter kommt dem herkömmlichen Bild eines Roboters deutlich näher: Der „Telepräsenzroboter“ GIRAFF sieht aus wie ein Tablet-Computer auf Rädern. Er kann Telefonate einleiten, bei Notfällen Hilfe herbeiholen oder auch an die Medikamenteneinnahme erinnern.

Die Forscher befragten für ihre Voruntersuchung Pflegende und Betreuer, aber auch ältere Menschen selbst. „Biographische Vorerfahrungen sind wichtig dafür, wie Menschen auf die Roboter reagieren“, erläutert Oswald. Wer in seinem Leben zum Beispiel Angst vor Hunden hatte, der steht auch der Robbe Paro eher distanziert gegenüber. Tierliebhaber dagegen sind eher offen für die Kuschelrobbe.

Für GIRAFF gilt: Wer in der Vergangenheit viel mit Technik zu tun hatte, nutzt das System gerne. Wer dagegen nicht mit Computern gearbeitet hat, dem macht GIRAFF anfangs eher Angst.

Allerdings durchläuft die Akzeptanz mehrere Phasen, fanden die Forscher heraus. Paro wird am Anfang eher emotional als süßes Kuscheltier wahrgenommen. Später kommt die funktionale Komponente hinzu – „der kann ja auch etwas“. Bei GIRAFF steht zunächst die Wahrnehmung der Funktion im Vordergrund, aber nach einiger Zeit kommen auch emotionale Komponenten dazu – „der ist ja ganz freundlich“.

Die Roboter werden immer leistungsfähiger. Aber es muss noch sehr viel intensiver untersucht werden, für welche Krankheitsbilder, für welche Personengruppen und in welchen Situationen sich welche Systeme eignen“. Insbesondere rechtliche und ethische Fragen müssen diskutiert werden. Dafür müssen Mediziner, Psychologen, Juristen, Pflegekräfte und Techniker eng zusammenarbeiten.

Weitere Informationen:

Deutsche Gesellschaft für Geriatrie e.V.  
Kuniberts kloster 11-13, 50668 Köln  
E-Mail: info@dggeriatrie.de  
www.dggeriatrie.de

DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR GERIATRIE (DGGG)

Die Deutsche Gesellschaft für Geriatrie (DGG) ist die wissenschaftliche Fachgesellschaft der Ärzte, die sich auf die Medizin der späten Lebensphase spezialisiert haben. Schwerpunkte ihrer Arbeit sind: Bewegungseinschränkungen und Stürze, Demenz, Inkontinenz, Depressionen und Ernährungsfragen. Häufig auch Fragen der Arzneimitteltherapie und den Wechselwirkungen, die verschiedene Medikamente auslösen. Bei der Versorgung geht es darum, den alten Menschen ganzheitlich zu betreuen und ihm dabei zu helfen, so lange wie möglich selbstständig und selbstbestimmt zu leben. Die DGG wurde 1985 gegründet und hat heute rund 2000 Mitglieder.

## Unser größter Gewinn: Die Lebensfreude ...

Wir haben uns rechtzeitig und ausführlich informiert und uns dann für das Wohnstift Beethoven entschieden. Hier wohnen wir in niveauller Nachbarschaft, verfügen über unsere unantastbare Privatsphäre, genießen Sicherheit und Service, anspruchsvolle Freizeitangebote, ein sehr gutes Restaurant, ein 31° C warmes Hallenbad, Tiefgarage und sehr vieles mehr.

Zum Beispiel Wohnungstyp E mit 62 m<sup>2</sup>: Wohnzimmer, Schlafzimmer, Diele, Küche, Bad, Balkon/Loggia, Kellerabteil.

**Pensionspreis für 2 Personen** inkl. aller NK, Reinigungsservice, tägl. 3-Gänge-Wahl-Menü, Notruf, Veranstaltungen und sehr vielem mehr schon ab **2.826,-€**

WOHNSTIFT  
**BEETHOVEN**

Die 1. Klasse für Senioren



Auf Wunsch: Pflege/Betreuung, rund um die Uhr, in unserer Wohnung oder in unserem freundlich gestalteten Pflegebereich.

IDEAL Bonn



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

Wohnstift Beethoven • Siefenfeldchen 39, 53332 Bornheim • www.wohnstift-beethoven.de

Wfl. 31 bis 110 qm. Reservieren Sie sich Ihre Wunschwohnung! **Informationen:**

**0 22 22 / 73 - 512, Sylvia Fischer**

# Nahezu jeder zweite Haushalt noch ohne Rauchmelder

In der Vorweihnachtszeit brannten alle Jahre wieder die Adventskerzen. Der Dezember ist laut jüngster Statistik der brandreichste Monat im ganzen Jahr. Trotzdem wird der Brandschutz in privaten Haushalten stark unterschätzt, wie eine aktuelle Umfrage der Zurich Versicherung deutlich macht. Sie belegt, dass nahezu jeder zweite Haushalt in Deutschland (41 Prozent) nicht mit einem Rauchmelder ausgestattet ist. Und das, obwohl 85 Prozent der Deutschen eine gesetzliche Rauchmelderpflicht befürworten. Diese gibt es für Privathaushalte derzeit in 13 der 16 Bundesländer.

## Elektronischer Alarm verhindert Schlimmeres

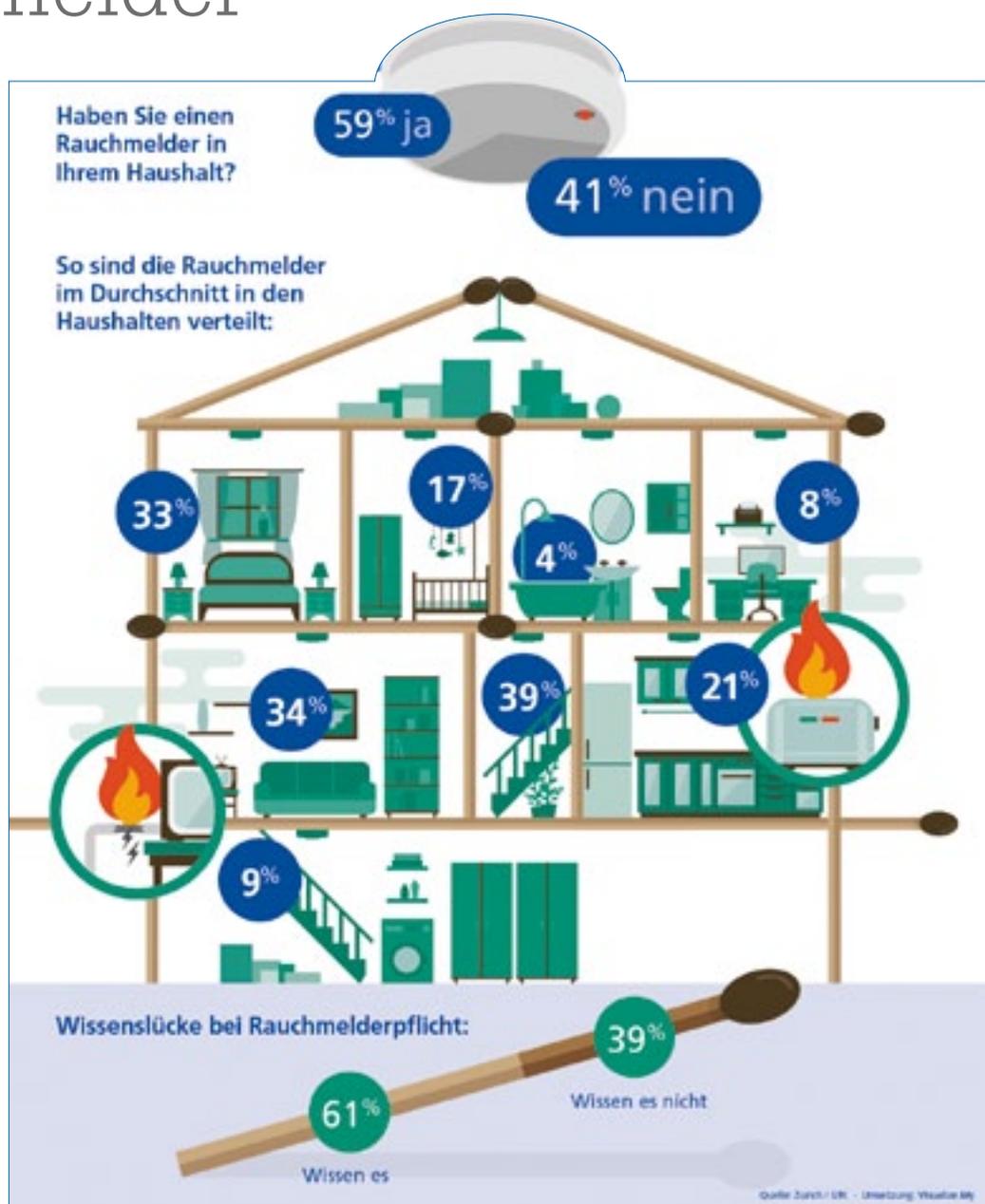
Wie die Umfrage zeigt, hat es bisher bei rund drei Prozent der Deutschen einen Wohnungsbrand gegeben. Dort wo ein Rauchmelder Alarm ausgelöst hat, konnte in der Regel ein großer Schaden verhindert werden. In lediglich 0,4 Prozent der Brände wurde der elektronische Alarm als nicht hilfreich eingestuft.

Montiert sind Rauchmelder in deutschen Haushalten am häufigsten im Flur (39 Prozent), im Wohnzimmer (34 Prozent) und im Schlafzimmer (33 Prozent). Damit wird den Vorgaben der gesetzlichen Verpflichtung auch zum größten Teil entsprochen. „Deutlich zu gering ist jedoch der Anteil von Rauchmeldern in Kinderzimmern. Tatsächlich ist nur rund jedes sechste Kinderzimmer (17 Prozent) mit einem Melder ausgestattet.

Die Zurich Gruppe in Deutschland gehört zur weltweit tätigen Zurich Insurance Group. Mit Beitragseinnahmen (2013) von über 5,9 Milliarden EUR, Kapitalanlagen von mehr als 31 Milliarden EUR und rund 5.600 Mitarbeitern zählt Zurich zu den führenden Versicherungen im Schaden- und Lebensversicherungsgeschäft in Deutschland.

## WISSENSLÜCKE BEI RAUCHMELDERPFLICHT

Obwohl die Rauchmelderpflicht nahezu in ganz Deutschland umgesetzt wurde, weiß trotzdem knapp jeder Dritte (38 Prozent) nichts von ihrer Existenz. Dass die gesetzliche Verordnung einen Einfluss auf die Montage hat, wird insbesondere dort deutlich, wo es noch keine Pflicht gibt, wie etwa in Berlin. So befinden sich in den Privathaushalten der Hauptstadt nahezu keine Rauchmelder: Lediglich sieben Prozent der Berliner haben einen Rauchmelder installiert. Gleichzeitig ist aber auch hier die große Mehrheit der Befragten (75 Prozent)



für eine Pflichteinführung, die 2016 kommen soll. Keine Rauchmelderpflicht gibt es neben Berlin aktuell auch noch in Brandenburg und Sachsen. Vorreiter in Sachen Prävention sind dagegen die Schleswig-Holsteiner: Hier sind 95 Prozent der Haushalte mit dem elektronischen Lebensretter ausgestattet.

## MIETWOHNUNGEN WERDEN VERNACHLÄSSIGT

Deutlich wurde bei der Befragung außerdem, dass Mietwohnungen bei der Rauchmelder-Ausstattung eher vernachlässigt werden. So gaben 46 Prozent der zur Miete-Wohnenden an, dass es bei ihnen keinen Rauchmelder gibt. Dies ist dagegen bei nur 35 Prozent der Eigenheimhausbesitzer der Fall. Ursächlich dafür könnten die anfallenden Kos-

ten für Vermieter sein, denn **die Installation eines Rauchmelders bei Mietobjekten ist grundsätzlich Aufgabe des Vermieters**. In NRW gilt für sie aber noch eine Übergangsfrist bis zum 1.1.2017

Die regelmäßige Wartung der Rauchmelder kann je nach Bundesland dann aber auch Sache des Mieters sein.

Die Rauchmelderpflicht für NRW regelt die Bauordnung (BauO NRW, § 49 Absatz 7).

Die Umfrage wurde von GfK im Auftrag von Zurich zwischen dem 7.11. und 14.11.2014 durchgeführt. Daraus wurde eine repräsentative Stichprobe im Umfang von ca. 1.000 Personen gezogen.

Weitere Informationen:  
[www.zurich.de/presse](http://www.zurich.de/presse)  
 oder: [www.rauchmelderpflicht.net](http://www.rauchmelderpflicht.net)

## BODO MEIER „WILDLIFE ART IN AQUARELL“

AUSSTELLUNG IM HAUS DER NATUR



Von seinen Reisen brachte Bodo Meier nicht nur Fotomaterial mit sondern auch Inspiration für die Aquarellmalerei. Ausgewählte Motive sind bis Sonntag, 5. April, im Haus der Natur ausgestellt. Der Eintritt ist kostenlos. Das Waldinformationszentrum ist montags, mittwochs und donnerstags von 12 bis 14.30 Uhr und von 15 bis 18 Uhr geöffnet, freitags von 12 bis 15.45 Uhr und von 16.15 bis 18 Uhr sowie samstags und sonntags von 12 bis 18 Uhr. Dienstag hat das Haus der Natur geschlossen.

Bodo Meier stellte bereits in Tansania, im schwedischen Akvarell-Center Dalarna sowie in Stockholm aus. In Deutschland sind seine Aquarelle unter anderem in Münster, Siegen, Hameln und im Museum Koenig zu sehen gewesen.

## GESUNDES SCHLAFKLIMA

Neben dem passenden Schlafsystem ist für das Schlafklima im Bett vor allem die Bettdecke verantwortlich.

Sie soll Wärme halten oder regulieren, Feuchtigkeit aufnehmen und, je nach Vorliebe, leichter oder schwerer sein. Für Allergiker sollte eine Decke mindestens 60° waschbar sein. Jedes Füll- und Bezugsmaterial hat seine speziellen Eigenschaften. Daune, Wolle oder Klimafasern sind die gebräuchlichsten Materialien. Je nach Jahreszeit benötigt man eventuell unterschiedliche Bettdecken, denn die Ansprüche an Klimatisierung und Wärmerückhaltung ändern sich.

Auch die Größe der Decke ist von großer Bedeutung für den Komfort. Das gängige Maß von 135 x 200 wird inzwischen gerne durch 155 x 220 als Standardgröße ersetzt.

Die passende Decke für jeden Wärmetyt findet man bei einer Beratung im Fachgeschäft.

www.aunold.de



GERRY WEBER

MARKT 10-12 · 53111 BONN  
THEATERPLATZ 7 · 53177 BONN-BAD GODESBERG

GUTSCHEIN  
**10%**\*

\*Bei Ihrem Einkauf in unserem Store erhalten Sie bis 30.04. auf reguläre Frühjahr/Sommerware gegen Abgabe dieses Gutscheins ab einem Einkaufswert von 79,99€ einen Rabatt von 10%. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir pro Kundin nur einen Gutschein einlösen. Nicht mit anderen Aktionen bzw. Gutscheinen kombinierbar.



## Etwas Bewegen

mit dem

Verein für Behindertensport  
Bonn/Rhein-Sieg e.V.

### Unsere Leistungen im Überblick

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



Geschäfts- & Beratungsstelle:  
Hans-Böckler-Str. 16  
53225 Bonn

tel (0228) 40 36 7-0 • fax (0228) 46 33 78  
www.vfb-bonn.de

Rehabilitationssport

Fahrdienst

Präventionssport

# Wie Drachenzähne

Oder: Bonn vor 70 Jahren

*In der Oktober/November-Ausgabe 2014 veröffentlichten wir bereits einen Auszug aus dem Roman „Wie Drachenzähne“, in der die Autorin Gisela Holdau-Willems die Ereignisse beim schwersten Luftangriff auf Bonn am 18.10.1944 beschreibt. Eigene Erfahrungen, authentische Zeitzeugenberichte und gründliche Recherchen waren die Grundlage für die eindrucksvolle Schilderung des Alltags einer Bonner Familie in den politisch, wirtschaftlich und menschlich so schwierigen Jahren von 1939 bis 1949.*

*Vor 70 Jahren, am 9. März 1945, wurde Bonn amerikanischen Truppen übergeben. Im folgenden Buchauszug schildert die Autorin ihre Erlebnisse aus diesen Tagen.*



## Wie Drachenzähne

1939-1949

Als das Leben schwierig und oft gefährdet war ...

Verlag Mainz, Aachen

Taschenbuch, 276 Seiten, 12,80 €

ISBN-13: 978-3810701602

Im Januar zeigte sich das Winterwetter für eine Weile von seiner reizvollsten Seite. Es herrschte Eiseskälte. Aber die Sonne schien, dass Marie das Herz wehtat vor Lust auf Leben.

Sogar die Kondensstreifen der Flugzeuge verliefen hübsch leichthin geschwungen am strahlend blauen Himmel. Wenn sie nur nicht derart todsichere Zeugen höchster Gefahr gewesen wären.

Marie drängte ungeduldig: „Kann ich nicht mal zum Rheinufer laufen – nach Eisschollen sehen? Oder wenigstens die Möwen schreien hören?“

Aber nach dem neuerlichen schweren Angriff am 6. Januar bat ihre Mutter sie eindringlich: „Bleib zu Hause, geh nur weg, wenn es unbedingt, ganz unbedingt nötig ist!“

Das alte Radio der Eltern hatte ja längst den Geist aufgegeben. Es blieben nur die mageren Nachrichten aus den Zeitungen.

Da war Frau Giersch – Mieterin der 1. Etage mit Tochter Lena – als Nachrichtenvermittlerin höchst willkommen. Niemand wusste, woher sie immerzu das Neueste erfuhr. Niemand fragte sie aber auch danach. Ende des Monats stürzte sie wieder einmal in die Wohnung und gab weiter: „Bonn ist zur ‚Festung‘ erklärt worden!! Das heißt – Verteidigung bis zum bitteren Ende!“ Ihre Zähne klapperten.

Die Hausbewohner waren sich einig: „Alles total sinnlos! Nur mörderisch!“ Es hatte noch nie so offene Worte zwischen ihnen gegeben.

Dann überstürzten sich die Gerüchte und die Ereignisse. Beim nächsten Sirenengeheul ging es von Mund zu Mund: „Das könnte Panzeralarm sein! Die Amis sollen ganz nah vor der Stadt stehen!“

Unerwartet erschien Konny mit übervollem Tornister: „Stellt euch vor, ich bin entlassen worden von den Luftwaffen Helfern! Jetzt ist für mich der ‚Arbeitsdienst‘ dran. Ich soll mich da melden. – Soll ich?“

Die Mutter umfasste seine beiden Hände: „Nein! Nein! Auf keinen Fall! Halte dich von der Straße fern! Vielleicht geht jetzt alles ganz schnell. Die ‚Bonzen‘ verlassen schon Hals über Kopf ihre Posten und die Stadt – wie die Ratten das sinkende Schiff.“

„Wir haben noch ein weiteres Problem“, sagte der Vater angespannt. „Heute hat uns der Chef eröffnet, dass er sich auf die rechte Rheinseite absetzt. Das Personal soll mitkommen. Lebensmittelkarten zum Beispiel müssen ja gedruckt werden.“

Aber – was wird mit uns? Gehen wir zusammen? Wohin? – In welche Wohnung? – In welche Zukunft?“

Marie rief laut: „Immer habt ihr gesagt: Wir müssen hinter – hinter die feindlichen Linien kommen!“

„Genau! – Und jetzt, im entscheidenden Moment, da überlegst du ernsthaft, das hinauszuzögern?“, meuterte Konny. „Tun wir uns im Haus zusammen“, schlug die Mutter mit belegter Stimme vor, „fragen wir, was Giersch planen.“

Die Hausversammlung stimmte – fünf zu eins – für das Verbleiben in Bonn. Wegen der völlig unsicheren Zukunft wurde außerdem beschlossen, am folgenden Morgen gemeinsam in den nächsten echten Bunker umzuziehen, den nah am Wasserwerk in der Gronau.

„Das bedeutet ...“ „Abschied nehmen“, vollendete die Mutter. In ihren Augen standen Tränen. Wer wusste denn, ob sie sich jemals wiedersehen würden?

**A**m folgenden Morgen wuselte es in der betongrauen ‚Festung‘, dem Gronau-Bunker, von unzähligen Menschen.

Es gab besonders Bevorzugte, die über kleine Zimmer oder Zellen verfügten. Das waren Dauermieter oder Leute mit Vitamin B. Die anderen hockten auf den Bänken, die entlang aller Wände standen.

„Es gibt sogar einen Raum, in dem ein bisschen gekocht werden kann“, wusste Frau Giersch schon nach wenigen Minuten. Dann richtete sie sich mit den anderen auf einem Stück freier Bank ein.

Wenn alles ruhig war, liefen manche Leute kurz nach Hause oder mindestens nach draußen, um frische Luft zu schnappen. Gab es Alarm, wurde es totenstill. Ein Bunker bot viel Schutz – oder er wurde zum Massengrab. Das wusste jeder, wenn er es wissen wollte.

In die Stille der ersten Nacht tönten harte Stiefel. Ein Offizier schritt durch die stummen Reihen der Menschen. Mit einer Taschenlampe leuchtete er gründlich alle Männer einzeln an.

Natürlich schlief Marie wieder nicht. Sie grübelte. Wen suchte der Offizier? Alte Leute, die angeblich noch beim ‚Volkssturm‘ das untergehende Reich verteidigen sollten?

Jetzt – jetzt verharteten seine Schritte vor Konny. Er hob die Lampe und der helle Lichtschein lag voll auf des Bruders Gesicht. Sein Kopf war auf die Schulter der Mutter gesunken. Im Schlaf sah er aus wie ein Kind. Marie hielt den Atem an. Konny trug den alten Lodenmantel des Vaters, darunter die Luftwaffenhelferuniform. Zum Glück hatte er den langen Mantel mit allen Knöpfen geschlossen und hier im kühlen Bunker noch kein Mal ausgezogen. Wenn die Uniform darunter nun doch noch auffiel und es herauskam, dass er bereits sechzehn war ...

Würde der Offizier ihn zwingen mitzukommen? Würde er womöglich im Osten noch gegen die vordringenden Russen eingesetzt werden, wie die Kameraden von Cousin Jean? Als Kanonenfutter, wie es der Vater genannt hatte?

Marie fühlte, dass ihr erschrecktes Gesicht sie verraten könnte. Rasch senkte sie die Wimpern wie im Schlaf. Auch die Mutter gab vor zu schlummern.

Da setzten die harten Stiefel sich wieder in Bewegung. Knarrend gingen sie vorbei. Bis zum Ende des Ganges. Dort hatten am Nachmittag zwei Soldaten ihre Gewehre abgelegt und sich in eine Nische gedrückt.

„Mitkommen!“, hallte die Stimme des Offiziers durch die dämmrigen Gänge.

Am nächsten und am übernächsten Tag, dem 8. März, schwirrten Gerüchte – immerzu:

„Die Amis haben Köln erobert!“

„Sie stehen mit ihren Panzern direkt am Rand von Bonn! Sie schießen hinein, vor allem Richtung Brücke!“

„Sie haben den Marktbunker eingenommen!“



**A**m Vormittag des 9. März raunte einer dem anderen zu: „Die Rheinbrücke soll gestern Abend von den Deutschen gesprengt worden sein!“ „Vorher haben sie sich auf die andere Seite nach Beuel abgesetzt!“

„Unser Gronau-Bunker hier, der sollte ursprünglich noch verteidigt werden – wie der Windeck-Bunker mit den 5000 Menschen darin!! Aber beide Pläne sind dann aufgegeben worden. Dem Himmel sei Dank!“

Und dann wusste es einer, dann wussten es zwei und mehr: „Die Stadt Bonn ist heute früh im Stadthaus offiziell den Amerikanern übergeben worden!!“

Ob das denn wirklich möglich sein konnte – fragte sich Marie. Ihr Herz klopfte und ihr Atem ging heftig. „Ich war ein paar Mal draußen“, berichtete Lena, „ich habe seit letzter Nacht keinen einzigen deutschen Soldaten mehr gesehen!“

„Geschweige denn einen Offizier“, bestätigte Konny.

Immer mehr Bunker-Bewohner nahmen ihre Siebensachen und machten sich auf den Weg nach Hause. Ein, zwei Stunden vergingen. Niemand tauchte wieder auf. Da beschloss auch die Mutter, den Rückweg zu wagen. Konny und Marie nickten.

Frau Giersch entschied sich mit Lena, noch etwas länger zu bleiben: „Sie haben schließlich einen Mann dabei, einen mit Erfahrung, wir nicht.“ Konny grinste verlegen.

Draußen zappelte Marie herum. „Ist der Krieg für uns jetzt vorbei? Vorbei? Vorbei??“, fragte sie zwischen Jubel und Furcht.

„Eigentlich zu schön, um wahr zu sein“, zweifelte Konny. „Riskieren wir es!“, sagte ihre Mutter entschlossen und zog sich den wetterfesten kleinen Filzhut tiefer in die Stirn. Sie hob den Kopf, nahm ihr braunes Köfferchen mit den wichtigsten Familienpapieren und Fotos in die eine Hand und die Tasche mit der nötigsten Kleidung in die andere. „Kommt!“ Sie gingen ein normales Tempo, aber äußerst wachsam. An jeder Straßenecke hielten sie inne, lausch-

**DahjaMà Beate Ehlen**

# LICHTKRAFTFARBE

Ausstellung – bis zum 27.3.2015  
täglich von 9 bis 20 Uhr geöffnet.

Internet: [www.dahja-malerei.de](http://www.dahja-malerei.de)



**Farbkraft und Lebendigkeit zeichnen die Werke von Beate Ehlen aus.** Es gelingt ihr mit Farben und Formen einen visuellen Klang zu schaffen, der die Sinne berührt. Ihr umfangreiches Werk – vor allem Acryl auf Leinwand aber auch Zeichnungen und Aquarelle – ist bis zum 27.3. 2014 in der Kaiser Karl Klinik zu sehen. Beate Ehlen, geb. 1954, arbeitete bis 1991 mit Kindern in sozialen Brennpunkten der Stadt Köln, sowie mit körperbehinderten Kindern in Bonn - Tannenbusch. Neben der pädagogischen Arbeit schrieb und illustrierte sie Kinderbücher und war aktives Mitglied der Frauenkunstgruppe Ulrike Rosenbach Köln. Die Musikerin Beate Ehlen spielt Saxophon, singt und komponiert. Nach langjährigen Ausbildungen und Trainings in alternativen Heilmethoden und Schamanismus leitet sie ab 1991 das Horizont-Zentrum in Köln, mit dem sie 2007 zurück in ihren Heimatort Rheinbrohl zog. Hier eröffnete sie 2013 den Kunstraum DahjaMà und veröffentlichte den Bildband „Wie kommt der Hase auf den Baum“. Geleitet von ihrer spirituellen Arbeit öffnet die Kunst von Beate Ehlen den Weg zu dem inneren Bewusstsein. Machen Sie sich auf die Reise. **Kurzbiographie** Geboren in Rheinbrohl **1974 – 2007** in Köln gelebt und gearbeitet – kreativ in Musik, Fotografie, Malerei und Prosa **2010** Mitglied des Kunst-Werft e. V. Rheinbrohl **2013** Eröffnung des Kunstraum DahjaMà, Rheinbrohl **Ausstellungen - Auszug** **1974** Fotoprojekt „Männer-Klosprüche und Frauen-Klosprüche in Kölner Kneipen und der Uni Köln **1977** Frauenkunstgruppe Ulrike Rosenbach, Köln **1991 – 2007** wechselnde Ausstellungen im Horizont-Zentrum, Köln **2013** Malerei und Zeichnungen, Kunst-Werft Rheinbrohl



**KUNST IN DER  
KAISER-KARL-KLINIK**

Graurheindorfer Str. 137  
53117 Bonn

ten und schauten sich um. Konny, der ‚Mann mit Erfahrung‘, war den beiden anderen tatsächlich einen halben Schritt voraus. An der Bäckerei Lubig fielen ihnen Leute auf, die in einer langen Schlange offensichtlich für Brot anstanden.

„Ein gutes Zeichen“, vermutete die Mutter. „Aber ehe sich einer von uns anstellt, müssen wir wissen, ob wir noch ein Zuhause haben.“

Sie sahen mehrere Bauten, die unbewohnbar zerstört waren. Je näher sie ihrer Wohnung kamen, umso mehr Einschüsse in ansonsten leidlich erhaltene Häuser entdeckten sie.

„Artillerie“, nickte Konny. Die drei erreichten ihre Straßenecke. Erst zögernd, dann immer eiliger, näherten sie sich dem Haus mit ihrer Wohnung.

„Drüben ist eine Granate eingeschlagen“, sagte Konny sachlich. „Daher die vielen kleinen Löcher bei uns in den Wänden und Fenstern. Klar, bei der Unmenge an Splittern.“ „Aber – das Haus steht noch! Es steht noch und hat noch ein Dach!“ rief die Mutter. Sie hob ihre Hände mit dem Gepäck hoch vor Glück. Dann ließ sie sie wieder sinken in unsäglicher Erleichterung.

Die Haustür ließ sich nur mit Mühe öffnen. Drinnen knirschte es bei jedem Schritt. Sand, kleine Steine, Tapetenfetzen, Holzstückchen, Stofffasern bedeckten die Böden.

„Die Küche hat ganz besonders viele Granatsplitter abbekommen“, befand Konny. „Oh, Mann! Am schlimmsten der große Schrank.“ „Das gesamte Geschirr ist hin!“, stellte die Mutter nüchtern fest. Unzählige Scherben lagen spitzig verstreut im Schrank und über den Boden verteilt.

„Da haben wir gut zu tun“, prophezeite Konny. Er wirkte überhaupt nicht bedrückt, vielmehr ausgesprochen unternehmungslustig.

Marie fühlte, wie ein Lächeln ihr Gesicht erwärmte. Entschieden sagte sie: „Geschirr und Splitter hin oder her, jetzt, jetzt lohnt es sich doch endlich zu kehren.“

Sie stellten ihr Gepäck ab und hängten die Mäntel auf. In diesem Moment überkam alle drei ein Seufzen. Sie sahen sich an und wussten ohne Worte, dass sie gleichzeitig dasselbe gedacht hatten: Wenn doch jetzt nur noch Vater hier wäre ...

„Bloß nicht den Mut verlieren“, murmelte die Mutter und schluckte. Das Haus war eiskalt. Alle drei suchten sich als Erstes warme Pullover. Konny ließ seine Uniformjacke im Schrank verschwinden.

**O**hne Nachdenken, ohne Fragen begannen sie sofort mit der Arbeit. Die Mutter nahm sich den großen Küchenschrank mit dem zertrümmerten Geschirr vor. Konny und Marie griffen nach Besen. Der Boden musste unbedingt wieder begehbar werden. In der Nähe des Küchenschanks gab es die meiste Arbeit. Da kehrte und wischte die Mutter immerzu noch weitere Scherben hervor.

Plötzlich, wie aus dem Nichts heraus, bewegte sich hinter dem lichtdurchlässigen Notglas des Verandafensters ein umfangreicher Schatten. Marie sah es und hob eine Hand: „Da!“ Sekunden später wurde die Küchentür vom Nebenzimmer her aufgestoßen. In der Öffnung erschien die Mündung einer Maschinenpistole. Sie war genau auf Marie gerichtet. Dann wurde ein Kopf sichtbar. Zögernd schob sich ein ganzer Mann vor, in fremder Uniform und mit merkwürdig flachem Stahlhelm. Sein Gesicht war todernst. Er schien zu allem entschlossen.

Die Mutter stand da mit dem feuchten Lappen in der Hand, Konny mit Besen und Marie mit kleiner Schaufel ‚bewaffnet‘. Bewegungslos starrten die drei auf den Mann mit der Maschinenpistole.

Die Mutter kam als Erste wieder zu Atem. Gefasst sagte sie: „Jetzt bist du dran, Marie! Du hast als Einzige etwas Englisch gelernt.“

Marie holte Luft. Was sollte sie bloß sagen? Und wie ging das noch, Englisch? Seit sechs Monaten hatte sie kein Wort mehr gesprochen. „Was wollen Sie? What – what do you want?“, brachte sie mühsam heraus.

Das war kaum zu glauben, aber wahr: Augenblicklich senkte der Amerikaner seine Waffe. Er lächelte breit. „You speak English?“, fragte er hochofren.

„Ja, ich spreche Englisch, aber nur ein klitzekleines bisschen. Only – only a little“, stotterte Marie unbeholfen. „Fine!“, nickte der Soldat und es klang zufrieden, „do you learn English at school?“ Marie nickte. „Yes, I do. Ja, ich lerne es in der Schule.“

Durch die offene Tür sah sie, dass ein zweiter Soldat sich im Nebenzimmer umtat.

„Oh, German soldiers here?“, fragte der erste Soldat nun wieder ganz ernst. Misstrauisch begann er, hinter die verschiedenen Türen zu schauen, die aus der Küche führten.

Marie schüttelte den Kopf: „It – it isn’t necessary – to look – to search behind all the doors. Here are no German soldiers. Sie brauchen nicht hinter allen Türen zu suchen. Hier sind keine deutschen Soldaten.“

Dann erschrak sie. Niemand hatte nachgesehen, ob sich im Haus wirklich keine deutschen Soldaten versteckten. Wenn doch? Oh weh. Der zweite Soldat kam näher und kaute zwischen den Zähnen: „Come on, let’s go upstairs!“ „Sie wollen nach oben“, übersetzte Marie. Die Soldaten nickten kurz und stiegen auf leisesten Sohlen die Treppen hoch.

Die Mutter, Konny und Marie standen, ohne sich zu rühren und horchten. Alles blieb still. Wenig später verschwanden die Amerikaner, wie sie gekommen waren, lautlos, als Schatten über die Veranda, auf dicken Gummisohlen. „Um vom nächsten Garten aus die Leute zu erschrecken“, stellte Konny sich vor.

Am 1. April 1945, dem Ostersonntag, erhielten sie einen Räumungsbefehl. Amerikanische Frontsoldaten sollten untergebracht werden. Deshalb musste die Familie ihre Wohnung bis zum Nachmittag des folgenden Tages verlassen.

„Wie nur?“, rief die Mutter fassungslos. „Und wohin?“ ...

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



**Malerisches Venedig**  
Im Licht des Frühlings  
12. - 16.03.2015

**Fotoseminare**  
Fotoworkshops

**Mallorca**  
Fotopraxis intensiv  
13. - 19.05.2015

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

**Ihr Testament hilft**



**UNO-Flüchtlingshilfe**



**Schenken Sie Flüchtlingen mit Ihrem Testament eine Zukunft!**

Telefon 0228 / 62 986 0  
 www.uno-fluechtlingshilfe.de

Steigern Sie den Wert Ihrer Immobilie mit einer unvergänglichen Wertanlage!

# NATURSTEIN

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

## Ausstellungspark



Antike Säulen, Brunnen, Accessoires in großer Auswahl

# Sichern Sie sich rechtzeitig schönste Unikate!



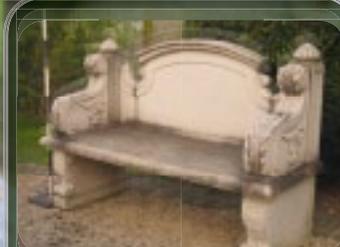
Exklusive Brunnen



Wasserspeier-Unikate



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



Exklusive Sandstein-  
Gartenbänke und -tische,  
aufwändige Handarbeit

53343 Wachtberg-Oberbachem  
Bauernweg 7

Bitte mit Terminvereinbarung:  
Mobil: 0151 - 149 33 33 7  
[www.rudolf-huerth.de](http://www.rudolf-huerth.de)



Sonderpreise für Stücke  
mit leichten Schäden!

A photograph of three people in elaborate Venetian carnival costumes standing in front of a lamp post at dusk. The costumes are highly detailed and colorful, featuring masks and large, ornate hats. The background shows a canal with gondolas and the St Mark's Campanile tower in the distance under a twilight sky. The text is overlaid on the image in a large, white, serif font.

VOR  
SONNEN  
AUFGANG  
ZUR KARNEVALSZEIT ...

# IN VENEDIG

Die Monate Januar und Februar bedeuteten früher in Venedig, ruhige, beschauliche, oft in geheimnisvollen Nebel gehüllte Wintertage genießen zu können.

Für Hoteliers, Künstler und Touristiker waren diese jedoch nur „tote“ Monate, und man beschloss, den traditionellen Karneval wiederzuerwecken. Diese Reanimation einer verschütteten Tradition, in der sich seinerzeit u.a. Casanova und Wolfgang Goethe tummelten, entwickelte sich schnell zu einer Maskerade, einer Vorführung bewegter Karnevalsbilder vor malerischer Kulisse.

Seit 1980 erlebt Venedig zur Karnevalszeit einen Ansturm von über einer Million Besucher, die sich über den Markusplatz und die Brücken schieben, Hotels und Restaurants füllen und diese Vorführung mit ihren Akteuren sehen und fotografieren wollen.

*Bitte umblättern!*



VON KARLA HOPPE







Doch trotz der Menschenmassen bewahrt Venedig seinen Zauber auch zur Karnevalszeit, nämlich dann, wenn die Luft morgens – sehr früh morgens, vor Sonnenaufgang – noch feucht und kühl und es still und fast menschenleer ist. Wenn das Flutlicht noch an ist, die „Straßenfeger“ den mit Konfetti übersäten Markusplatz säubern, die Venezianer zu den Booten oder zu ihren Arbeitsplätzen hasten und Händler ihre Waren in Booten transportieren, zeigt sich die Lagunenstadt hautnah. Man spürt den morbiden Charme, diese Stille ist wohltuend, besonders während des Karnevalspektakels.



Zu dieser frühen Morgenstunde erscheinen aus vielen Richtungen und Ecken der zahlreichen Gassen geheimnisvolle Gestalten in farbenprächtigen Kostümen und fantasievollen Masken, präsentieren sich geduldig vor den Gondeln, posieren in den Arkaden des Dogenpalastes oder vor dem Markusdom bereitwillig für die wartenden Fotografen.

Wenn dann die Sonne herauskommt und die Kulisse in ein herrliches Licht taucht, herrscht eine einzigartige, romantische Stimmung, es ist – nicht nur für Fotografen – der Höhepunkt eines Karnevalstages.

Nach Sonnenaufgang verschwinden die Gestalten, kommen aber zur Mittagszeit wieder zurück, präsentieren sich voller Stolz – diesmal vor einem Massenpublikum aller Nationalitäten – mit ihren kreativen, oft selbstgeschneiderten Kostümen und prächtigen Masken. Jeder der Akteure findet dann hier die Möglichkeit, seine Bühnenvorstellung in der Menge zu geben, und jeder findet auch sein Publikum! Keine andere Theaterkulisse könnte dafür ein geeigneterer Rahmen sein!

Der uralte Wunsch der Menschen, einmal in eine andere Haut zu schlüpfen, sich zu verwandeln, ein anderer zu sein – hier wird er für kurze Zeit Realität.



Karla Hoppe

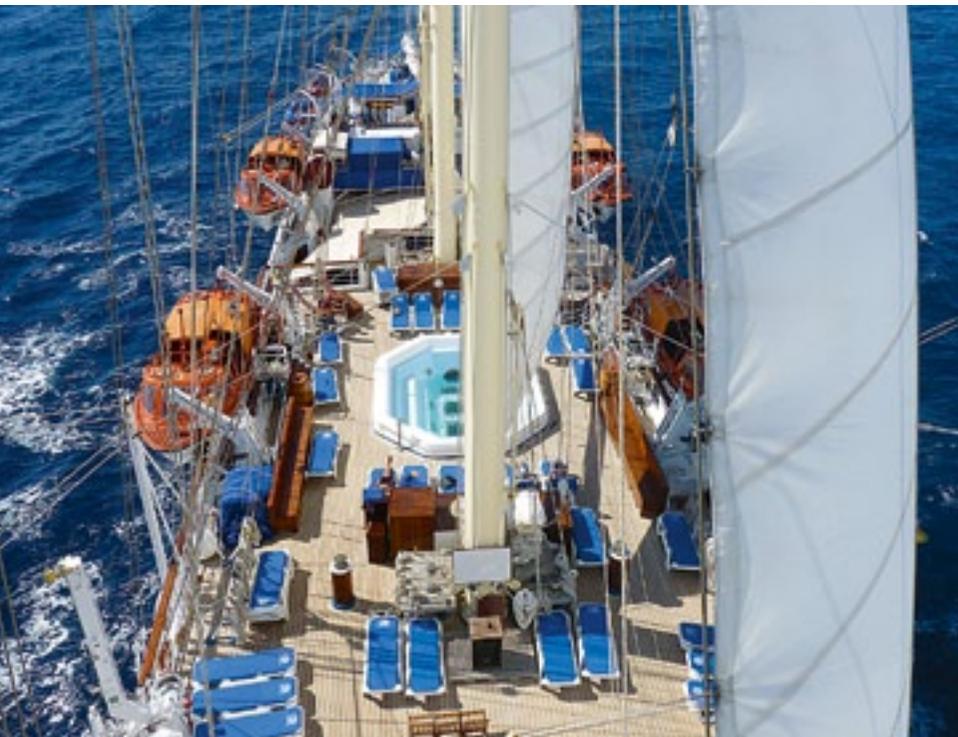
# DIE FÄHRTE DES LÖWEN

*Dr. Bernd Kregel*



*Venezianischer Löwe in Kotor*

*Spurensuche unter  
weissen Segeln*



*Das Sonnendeck der „Star Clipper“*



*Kulisse von Santorin aus der Schiffsdeckperspektive*

Seine Krallen waren scharf und seine Kraft war gefürchtet. Wo immer der venezianische Löwe sich zeigte, kannte er kein Pardon. Ja selbst das prächtige Konstantinopel musste sich vor ihm fürchten. Ein kräftiger Biss reichte aus, um dem Mächtigsten seiner Fressfeinde den Garau zu machen und ihn an seinen Verletzungen langsam zugrunde gehen zu lassen. Von vielen gehasst als eine rücksichtslose Bestie, von anderen hingegen bewundert als durchsetzungsfähiges Alpha-Tier, dessen kulturelle Hinterlassenschaften noch heute Hochachtung hervorrufen.

Ihm bis in die Höhle des Löwen nachzuspüren ist das vorrangige Ziel der „Star Clipper“ bei ihrer Kreuzfahrt durch das östliche Mittelmeer. Längst ist der Lotse von Bord, dessen Ortskenntnis bis zur Hafenausfahrt von Piräus noch gebraucht wurde. Nun gehen knatternd die weißen Segel in Position, bis kurz danach der Wind sie mit prallen Bäuchen vor sich her treibt. Unter den anrührenden Klängen von „Conquest of Paradise“, gerade so, als gelte es, die drei kleinen Meere rund um die Balkan-Halbinsel erneut zu erobern?

## GÖTTLICHES GELEIT

Nicht jedoch unter dem Geleit von Athene, der Göttin der Weisheit, die von der Höhe der Akropolis als dem ihr geweihten Ort herüber grüßt. Jene Kopfgeburt des olympischen Zeus, der bereits wenig später aus seinem Tempel hoch über Kap Sounion den Weg freigibt ins Ägäische Meer. Geradewegs hinüber zu den Kykladen, deren Inseln - der Name gibt die Erklärung - sich kreisförmig um das dem Gott Apollo geweihte Heiligtum von Delos gruppieren.

Es ist der Auftakt einer Segelkreuzfahrt auf den Schleichpfaden des venezianischen Löwen, der sich nach seinem Sieg über Konstantinopel während des 4. Kreuzzuges den östlichen Mittelmeerraum gefügig machte. Und ihn solange in seinen Klauen fest hielt, bis sich nach der Entdeckung Amerikas das Weltgeschehen nach Westen hin verlagerte. Und dazu das im Osten aufstrebende osmanische Reich den venezianischen Einfluss immer stärker in seine Schranken verwies.

In historischer Mission kreuzt die Besatzung der Viermast-Barkentine „Star Clipper“ durch das östliche Mittelmeer.

*Olympia,  
Säulenreihe*



*Verschlungene Pfade in Santorin*

*Die „Star Clipper“ in der Caldera von Santorin*

## GELIEBTE „WHITE LADY“

Die Spurensuche im Gefolge der venezianischen Galeeren erfolgt mit einer schnittigen Viermast-Barkentine aus der Familie der Clipper-Schiffe des 19. Jahrhunderts. Bis zu siebzehn Knoten schafft es die „Star Clipper“ unter allergünstigsten Voraussetzungen, doch dies höchstens fünf bis sechsmal im Jahr. Unter normalen Bedingungen ist Kapitän Yuriy Sastenin schon mit acht Knoten zufrieden. Denn atemlose Hektik ist das Letzte, das er seiner geliebten „White Lady“ abverlangen möchte.

So wäre es geradezu vermessen, in übersteigerter Abenteuerlust „die Reling bei scharfer Schräglage ins Wasser eintauchen zu lassen“. Cruise Direktor Peter Kissner, der sich wie kein Anderer mit der Geschichte und den Geschichten der Seefahrt seit der Antike auskennt, weiß, wovon er spricht. In seiner spannenden „Story Time“ räumt er auf mit dem Vorurteil, der Großsegler müsse, um seine Höchstgeschwindigkeit zu erreichen, mit allen 3500 Quadratmetern Segelfläche voll aufgetakelt sein. „Volle

Segel“, so erklärt er seinen staunenden Zuhörern, seien vielmehr gleichbedeutend mit „zu wenig Wind“.

## ÜBERIRDISCHE DISTANZIERTHEIT

Davon kann heute jedoch keine Rede sein. Denn nach ihrem kurzen Aufenthalt in Paros nähert sich die „Star Clipper“ nun zügig der Insel Santorin. Der einzigen Vulkaninsel weltweit, in deren Caldera Schiffe hineinfahren können. Ein wahrer Augenschmaus, aus der Schiffsperspektive den hoch aufragenden Kraterrand vorbeigleiten zu sehen. Ein Vergnügen zweifellos auch für die Venezianer, die seinerzeit nach ihrem Sieg über Konstantinopel die strategisch wichtige Vulkaninsel ihrem Einflussbereich unterstellten.

Noch heute ist sie unbestritten die Lieblingsinsel aller Besucher der Region, selbst wenn von hier aus vor langer Zeit Schrecken und Zerstörung über die minoische Kultur hereinbrachen. Mit ihren stilvoll ineinander verschachtelten weißen



*Santorin, Sonnenterrasse*



*Santorin, Fensterdekoration*



*Santorin, Restaurant*

*Santorin, kühle FüÙe behalten bei High-Tech-Lesefreuden mit dem E-Book-Reader*





Olympia, Apollo-Kentauren-Fries



Santorin



Santorin, Bar-Dekoration

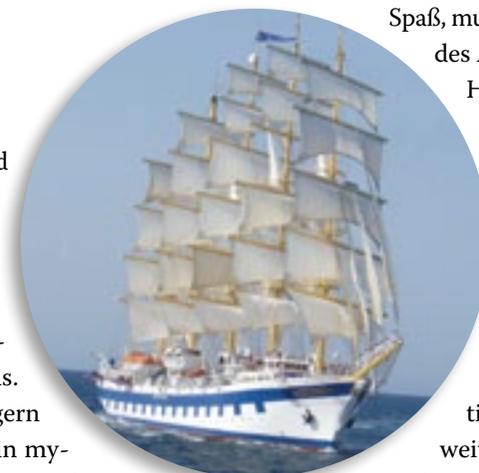


Santorin, Eselkarawane

Häuserquadern und ihren blauen Kirchenkuppeln wirkt sie in ihrer überirdisch anmutenden Distanziertheit wie von einer anderen Welt. Atemberaubend auch der Blick aus einem der Restaurants oder Cafés hinunter in die Caldera, wo die „Star Clipper“ als der höchste Großsegler der Welt gerade sanft in der Strömung dahin gleitet. Sicherlich der einfachste Weg, um sich bei einer Kratertiefe von fünfhundert Metern das Auswerfen des Ankers zu ersparen.

## LAUNEN DES POSEIDON

Doch wirklich ungeteilte Freude wird bekanntlich keinem Irdischen zuteil. Zweifellos hat sich der launische und wetterwendische Meeresherr Poseidon dazu entschlossen, im Ionischen Meer an der Westseite der Peloponnes eine rauere Gangart einzuschlagen als in der Ägäis. Lässt er hier doch gewohnheitsmäßig gern seine Muskeln spielen. So wie bereits in mythologischer Vorzeit, als er hier mit schäumendem Wogen dem verhassten Odysseus den Garaus machen wollte.



Die „Royal Clipper“ unter vollen Segeln

Diesmal jedoch hat er dann doch noch ein Einsehen, und das Meer vor Korfu präsentiert sich plötzlich wie aus einem maritimen Bilderbuch. Bestenfalls leicht gekräuselt und fast so farbig wie der azurblaue Himmel darüber. Ehrfurcht gebietend wirkt allerdings das venezianische Fort, das einst dazu half, jeden äußeren Angriffswillen bereits im Keim zu ersticken. Denn an dieser Stelle verstand der venezianische Löwe am wenigsten Spaß, musste er doch von hier aus am südlichen Ende des Adriatischen Meeres den Zugang zu seiner Höhle streng überwachen.

## FJORD IN DER ADRIA

Von dieser ernsthaften militärischen Logik ist heute allerdings nichts mehr zu spüren in den Gassen und Gässchen der Altstadt von Korfu. Hier haben heute die Händler und Wirte das Sagen. Traditioneller Treffpunkt ist die Esplanade. Jener weitläufige Platz hinter dem alten Fort, wo im Schatten der Arkaden und unter schattigen Bäumen die kostbare Zeit bei gediegener Gastlichkeit wie im Flug vergeht.

Schon bald nach dem Aufbruch folgt auf den albanischen Küstenstreifen das kleine Montenegro, das sogleich für Verwirrung sorgt. Denn hier schneidet sich ein Fjord tief ein ins Landesinnere. Für die Venezianer damals zweifellos ein Gottesgeschenk, hielt doch diese tiefe Kerbe in der Küstenlinie bei maritimen Überraschungen jeglicher Art einen geeigneten Unterschlupf bereit. Selbst für heutige Besucher nicht weniger attraktiv als eine Nordlandfahrt hinein in einen norwegischen Fjord.

## WEHRHAFTE MAUER

An seinem Ende öffnet sich die weit ausladende Bucht von Kotor, benannt nach dem zwischen Meeresufer und Bergmassiv eingezwängten mittelalterlichen Städtchen. Sensationell seine wehrhafte Mauer, aus deren Quadern der in Stein gemeißelte venezianische Löwe selbstbewusst herab schaut. Wie die chinesische Mauer macht sie selbst vor einem äußerst steilen Berghang nicht halt. Die kleine Kapelle auf halber Höhe hält einen zauberhaften Blick bereit über die blau schimmernde Bucht, in der die „Star Clipper“ bereits darauf wartet, ihre Reise in die nördliche Adria fortzusetzen.

Doch zuvor passiert sie noch Dubrovnik, jene einstige Festungsstadt Ragusa an der kroatischen Adriaküste, an deren festen Mauern sich der venezianische Löwe zunächst die Zähne ausbiss. So wie später auch die Serben, die im Jugoslawienkrieg gegen Ende des letzten Jahrhunderts vergeblich versuchten, sich diese Perle der Adria einzuverleiben. Inzwischen erstrahlen die roten Ziegeldächer der Stadt von der wieder völlig intakten Stadtmauer aus betrachtet schöner als zuvor.

## MORBIDE KULISSE

Je mehr sich die „Star Clipper“, vorbei an malerischen Inseln der nördlichen Adria, dem Zielpunkt ihrer Reise nähert, desto aufgeregter und erwartungsvoller wird die Stimmung an Bord. Dann endlich ist es soweit. Durch eine kleine Lücke nördlich des Lido schiebt sich der Schiffsbug hinein in die legendäre Lagune.

Schon reihen sich an der Steuerbordseite dicht gedrängt die prächtigen Patrizierhäuser aneinander. Noch vor der Einmündung des Canal Grande öffnet sich am Dogenpalast die stattliche Häuserfront und gibt den Blick frei auf den geflügelten venezianischen Löwen. Selbstbewusst blickt er vom Uhrturm herüber, als grüße er die stolze „Star Clipper“ nach erfolgreichem Einholmanöver bei der Einfahrt zu ihrer Anlegestelle in der Straße von Giudecca. Vorbei an einer morbiden aber noch immer äußerst attraktiven Kulisse, die die große Vergangenheit Venedigs noch heute erahnen lässt. Als nach wie vor imponierende Stadt des Löwen, dessen Krallen jedoch längst stumpf geworden sind.



*Kirchenkuppel vor der Caldera von Santorin*



*Die Altstadt von Corfu*



*Altstadt in Kotor*



*Hauptstraße in der Altstadt von Dubrovnik*

REISEZEIT

Die „Star Clipper“ verkehrt im Sommerhalbjahr im Mittelmeer, ab November (Trans-)Atlantik und Karibik.

REISEROUTE

Athen (Piräus) – Mykonos – Santorini – Katakolon (Olympia) – Corfu – Kotor – Dubrovnik – Korcula – Hvar – Mali Losinji – Venedig (und umgekehrt)

INFORMATIONEN: [www.star-clippers.dev](http://www.star-clippers.dev)

2015

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: (0 22 41) 91 62 78, außerhalb der Öffnungszeiten unter (0 22 41) 38 24 28.

### Begegnungsstätte CLUB St. Augustin

jeden 4. Freitag, (27.2. u. 27.3.2015)  
9:30 - 11:30 Uhr

Gesprächskreis Computervormittag für Senioren - Wenn Sie bereits Erfahrung im Umgang mit Computer haben und für Ihre Probleme Lösungen suchen, dann könnte der Gesprächskreis „Sankt Augustiner Computervormittag für Senioren“ eine Anlaufstelle sein. Frei nach der CLUB-Devise „gemeinsam statt einsam“ lässt sich vielleicht eine Problemlösung finden oder ein hilfreicher Kontakt herstellen. Referent: Martin Swidzinski, Anmeldung unter 0 22 41/24 33 40

### Begegnungsstätte Mehlem

Für alle Kurse Termin bitte vorher telefonisch vereinbaren (0 22 24 - 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, (13.1. - 24.3.2015)  
9:30 - 11 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, (13.1. - 10.2.2015)  
11:15 - 12:45 Uhr

Sie können schon ein bisschen mit dem Computer umgehen, Briefe und E-Mails schreiben, im Internet surfen – aber es fehlt Ihnen an der nötigen Sicherheit? Hier können Sie sich mit anderen austauschen, unter fachkundiger Anleitung Dinge ausprobieren. Entgelt: 40 € ab 6 Teilnehmern, 45 € bei 4-5 Teilnehmern

Dienstag, (3.2.2015)  
14 - 17 Uhr

Moderne Handys und Smartphones können immer mehr. In diesem Kursus lernen Sie den Umgang mit Ihrem Mobilgerät gründlich und Schritt für Schritt. Entgelt: 20 €

Dienstag, (10.2.2015)  
14 - 17 Uhr

Dieser Workshop gibt praktische Tipps, wie man die Dinge in den Griff bekommt und seine Zeit effektiver nutzt – mit Hilfe von Computer und Smartphone, aber auch mit ganz altemodischen Hilfsmitteln. Entgelt: 20 €

Dienstag, (3.3. und 10.3.2015)  
14 - 17 Uhr

Digitalkamera & PC – Fotos organisieren. Lernen Sie Ihre Digitalkamera besser kennen und nutzen Sie deren vielfältige Möglichkeiten mit ihrem PC. Entgelt: 20 €

Dienstag, (24.2.2015)  
14 - 17 Uhr

Machen Sie mehr aus Ihren Fotos: Ausschnitte vergrößern, Belichtung korrigieren, Farbstiche beheben und unscharfe Fotos retten – Falten wegretuschieren und störende Hochspannungsmasten aus der Landschaft entfernen etc. Entgelt: 40 €

Dienstag, (17.3.2015)  
14 - 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. Entgelt: 20 €

Dienstag, (24.3.2015)  
14 - 17 Uhr

Gestalten mit Text und Bildern - Mit einfachen Mitteln gestalten Sie Grußkarten, Einladungen, Platzkarten oder Fotokalender selbst – Sie brauchen dazu nicht mehr als eine Textverarbeitung. Werden Sie kreativ! Entgelt: 20 €

### Margarete-Grundmann-Haus

Weitere Informationen zu den Kursen und Anmeldung nach Tel.: 02 28 / 94 93 33 – 0 · Nach Kur-

susbeginn ist ein späterer Beitritt nicht mehr möglich.

montags und donnerstags  
(ab 2.3.2015) 15 - 16:30 Uhr

Computer, Internet und E-Mail für Fortgeschrittene. 8 Termine, 86 €

Samstag, (21.2. und 28.2.2015)  
10 - 12 Uhr

Wie benutze ich ein Handy? 36 €

### Johanniter Unfallhilfe

montags, ab 14 Uhr  
Ort: Annaberger Str. 127

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

### Katholisches Familienbildungswerk im Rhein-Sieg-Kreis

Schriftliche Anmeldungen sind zu den Kursen erforderlich unter: info@fbw-meckenheim.de

werktags, (24.2. - 5.3.2015)  
9 - 12:15 Uhr

Vom Mausclick bis zum ersten Brief, ohne Vorkenntnisse, mit Kerstin Ehrenberg. Entgelt: 64€

Mittwoch, (25.2.2015)  
9 - 12:15 Uhr

Bilder bearbeiten in WORD 2010, mit Kerstin Ehrenberg. Entgelt: 16€

Donnerstag, (26.2.2015)  
13:45 - 17 Uhr

Fotobuch gestalten, mit Kerstin Ehrenberg. Entgelt: 16€

Samstag, (28.2.2015)  
13:45 - 17 Uhr

Adobe Photoshop Grundkurs, mit Daniela Heyden. Entgelt: 40€

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 Seite 28.

### Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

dienstags, 15:15 - 16:30 und 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 Dürenstraße e. V.

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

Montag, (12.1. - 16.3.2015)  
15:45 - 17:15 Uhr

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

Mittwoch, (14.1. - 25.3.2015)  
14 - 15:30 Uhr

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

Mittwoch, (14.1. - 25.3.2015)  
17:30 - 19 Uhr

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

Mittwoch, (25.2. - 25.3.2015)  
14 - 15:30 Uhr

Kaufen und Verkaufen im Internet: eBay, Amazon und mehr. 5 Termine, 45 €.

### VHS - Bonn

Kursusberatung EDV, Kosten und Anmeldung unter 0228 77-4904 und -4905

Dienstag, (24.2. - 14.4.2015)  
9 - 12:15 Uhr

Erste Schritte im Betriebssystem Windows 8. Entgelt: 99,16€.

Dienstag, (24.2. - 24.4.2015)  
10 - 13:15 Uhr

Textverarbeitung mit Word 2010 und Windows 7. Ort: Michaelsplatz 5, Bad Godesberg. Entgelt: 126,60€.

Samstag und Sonntag (7.3. - 8.3.2015)  
9 - 16 Uhr

Grundlagen EDV mit Windows 7. Entgelt: 73,22€.

Samstag und Sonntag (14.3. - 15.3.2015)  
9 - 16 Uhr

Einführung in das Internet. Ort: Michaelplatz 5, Bad Godesberg. Entgelt: 73,22 €.

## 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, 8 - 8:45 Uhr, 9 - 9:45 Uhr, 10 - 10:45 Uhr und 17:30 - 18:15 Uhr, Rückenfit, mit Johanne Vogt. Kursgebühr: 45€; Kath. Familienbildungswerk im Rhein-Sieg-kreis

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

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

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

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

## BÜRGERSPRECHSTUNDEN IHRER BÜRGERMEISTER UND BUNDESTAGSABGEORDNETEN

Wenden Sie sich mit Ihren Fragen, Anregungen und Problemen an die Politiker und Verwaltungsspitzen Ihres Ortes oder Landkreises! Dort ist man daran interessiert, mit den Menschen im Gespräch zu sein, sich bürgernah informieren und sich für sie einsetzen zu können. Oft kann schon im Vorfeld eines persönlichen Gesprächs eine Empfehlung ausgesprochen oder anderweitig konkret weitergeholfen werden.

Allgemein empfehlenswert, oft sogar unbedingt erforderlich, ist die vorherige Anmeldung. Diese sollte möglichst frühzeitig erfolgen, damit gegebenenfalls Informationen oder Unterlagen zum Anliegen eingeholt werden können.

### Bonn

**Oberbürgermeister Stadt Bonn, Jürgen Nimpesch**

Altes Rathaus, Markt 2, 53111 Bonn

Mi., 18.2.2015 und Do., 19.3.2015, jeweils 16 – 17:30 Uhr  
Anmeldung und Informationen, Vorzimmer, Frau Rosen,  
Tel.: 77 20 21 oder monika.rosen@bonn.de

**Bürgermeister Reinhard Limbach (CDU)**

Altes Rathaus am Markt, 53111 Bonn

wöchentlich, jeweils zwischen 16 – 17 Uhr

Um Anmeldung mit Gesprächswunsch wird gebeten unter:  
Tel.: 773810, Fax: 772047, cdu.ratsfraktion@bonn.de

**Bürgermeisterin Gabriele Klingmüller (SPD)**

Termin auf Anfrage

Clemens-August-Str. 64, 53115 Bonn

Tel.: 249 800, Fax 249 80-33, ub.bonn.nrw@spd.de

**Bürgermeisterin Angelica Kappel (Grüne)**

an jedem zweiten und vierten Dienstag im Monat  
Fraktionsgeschäftsstelle, Rathausgasse 5-7, 53111 Bonn  
Anmeldung: 77 20 73, gruene.ratsfraktion@bonn.de

**Dr. Claudia Lücking-Michel, MdB, CDU**

Bürgersprechzeiten auf Anfrage

Wahlkreisbüro, Markt 7, 53111 Bonn

Tel.: 38 76 31 00, Fax: 38 76 31 03

claudia.luecking-michel.wk@bundestag.de

**Ulrich Kelber, MdB, SPD**

SPD Parteihaus, Clemens-August-Straße 64, 53115 Bonn

monatlich, donnerstags, zw. 15 – 18 Uhr

19.2.2015, 19.3.2015

Anmeldung, aktuelle Termine: 280 31 35

**Katja Dörner, MdB, Grüne**

Wahlkreisbüro, Dorotheenstr. 79, 53111 Bonn

Mo. - Fr. 10.00 - 12.00 und 15.00 - 17.00 Uhr

sowie nach Vereinbarung

Anmeldung: Tel.: 629 199 58, Fax: 0228 - 629 199 59

katja.doerner.ma04@bundestag.de, www.katja-doerner.de

### Rhein-Sieg-Kreis

**Landrat Sebastian Schuster**

Termine nach Vereinbarung, Tel: 0 22 41 / 13 21 14 (Vorzimmer)

Kreisverwaltung des Rhein-Sieg-Kreises

Kaiser-Wilhelm-Platz 1, 53721 Siegburg

**Elisabeth Winkelmeier-Becker, CDU**

11.02.2015, ab 15:30 Uhr

Wahlkreisbüro, Wahnbachtalstraße 8, 53721 Siegburg

Tel: 02241 / 971 5704, Fax: 02241 / 971 5705

elisabeth.winkelmeier-becker@wk.bundestag.de

**Dr. Norbert Röttgen, CDU**

Bürgersprechstunde auf Anfrage

Wahlkreisbüro, Johannes-Albers-Allee 3, 53639 Königswinter

Tel. 0 22 23/73-168, norbert.roettgen@wk.bundestag.de

**Sebastian Hartmann, SPD**

Termine nach Vereinbarung

Wahlkreisbüro, Frankfurter Str. 47, 53840 Troisdorf

Tel: 0 22 41 - 999 33 10

Fax: 0 22 41 - 999 33 14

Sebastian.Hartmann.ma04@bundestag.de

**Dr. Alexander Soranto Neu, Die Linke**

Wahlkreisbüro, Mühlenstraße 46, 53721 Siegburg

Termine für Bürgersprechstunde stehen noch nicht fest

Telefon: 0 22 41 / 97 14 104, Fax: 0 22 41 / 16 94 863

alexander.neu.ma04@bundestag.de

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

montags, 11 Uhr, Hockergruppe Rehasport; *Rehasport Bonn Zentrum e.V.*

montags, ab 11 Uhr, Gleichgewichtstraining für Senioren, mit Susanne Schönborn, 95€, Anmeldung unter: 0228 40 36 70; *Tenten - Haus der Begegnung*

montags, 12:45 – 13:30 Uhr, Interkulturelle Seniorengymnastik für Frauen; *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 Altentherapeutin, 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, 02 28 62 30 33; *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: Ute Gottstein, 0228 18038790 oder lutz.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, (23.02.15-15.06.15), 17.00-18.00 Uhr, Gymnastik für Frauen ab 50. Ort: Heiderhof Turnhalle, Weißdornweg 139. (Entgelt: 54,90 EUR) Anmeldung erforderlich; *VHS Bonn*

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

montags, 18:30 - 19:15 Uhr, Pilates, mit Johanne Vogt. Kursusgebühr: 47,50€; *Kath. Familienbildungswerk im Rhein-Sieg-Kreis*

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 Stunde; *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 14:15 - 15 Uhr; Gymnastik für Frauen; *Margarete-Grundmann-Haus*

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

dienstags, 10 - 11:30 Uhr, Präventive Beckenbodenschule, in dem Kursus werden Sie über den Beckenboden und seine Funktion informiert; *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

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

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

dienstags, 15 - 15:45 Uhr, Rundum Gesundheitsgymnastik, Entgelt: 20€; *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

dienstags, 16-16:45 Uhr, Gymnastik, für Sie und Ihn, auch im Sitzen, Entgelt: 20€; *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

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

dienstags, 17:30-18:30 Uhr, Fitmix Beweglichkeit, Anmeldung bei Manfred Geils: 0228-52880139 oder info@sg-wago.de; *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

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 Uhr erster Kursus, und 10 Uhr zweiter Kursus, Pilates. Anmeldung bei Beatrice Abraham: 0228 52880139 oder info@sg-wago.de; *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

montags, 18:30 - 19:15 Uhr, Beckenbodengymnastik, mit Heike Emons. Kursusgebühr: 133€; *Kath. Familienbildungswerk im Rhein-Sieg-Kreis*

mittwochs, 9:30 - 10:30 Uhr, Wirbelsäulengymnastik, Anmeldung beim Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V. Telefon 0228 40 36 726; *CBT-Wohnhaus St. Markusstift*

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

mittwochs, 10-11 Uhr, Es werden Übungen der Koordination, der Ausdauer, Kraft und des Gleichgewichtstrainings kombiniert. Gabriele Roth gestaltet das Training ausgehend vom Bewegungsvermögen und den Bedürfnissen der Teilnehmer. Pro Monat 22,50 €, mit Reha-Antrag nur 10 €; *Begegnungsstätte „St. Jakob und St. Ägidius“*

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

mittwochs, 15 - 16 Uhr, Gymnastik für Senioren, mit Renate Felsch, Adresse: Derlestraße 15, 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, 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, ab 8 Uhr, orthopädischer Rehasport; *Rehasport Bonn Zentrum e.V.*

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 0228 / 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, (26.02.15-11.06.15), 10.00-11.00 Uhr, Gymnastik für Ältere. Ort: Heiderhof Turnhalle, Weißdornweg 139. (Entgelt: 58,96 EUR). Anmeldung erforderlich; *VHS Bonn*

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 Uhr, Gymnastik ; *AWO Ortsverein Siegburg e.V.*

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

donnerstags, 10 Uhr und 11 Uhr, Gymnastik für Senioren. Leitung Frau Linder. 12 Stunden 59,70€ ermäßigt 43,62€. Kursusbeginn: 26.2.2015; *Tenten - Haus der Begegnung*

freitags, 11 - 12 Uhr, Fit bis ins hohe Alter, Gymnastik für Senioren unter autorisierter Leitung, Anmeldung unter: 0221 168 90 239; *SeniorenNetzwerk Stammheim*

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

freitags, 14 - 15 Uhr, Sturzprophylaxe: Sicher gehen und stehen im Alter, Ein

Kursus der Gesundheitssportler, in Zusammenarbeit mit den Maltesern Bonn. Infos unter: Gesundheitssportler, (02 28) 24 00 73 26 oder Malteser Bonn, Frau Horn-Busch, (02 28) 96 99 232; *Seniorenheim Josefhöhe*

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

freitags, 15:45 Uhr, orthopädischer Rehasport; *Rehasport Bonn Zentrum e.V.*

**SPORT**

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

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

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

**TANZEN**

montags, 15-17 Uhr, Folkloretanz, mit Frau Hedwig Sundermann Kaffee & Kuchen inklusive, Anmeldung bei Frau Renate Kluckert unter (0228) 666777, 2,50€; *Caritas-Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

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

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*

jeden 2. und letzten Mittwoch, 15-18 Uhr, Tanz-Café mit DJ's Wally & Heinz Mirgel, Evergreens und aktuelle Schlager 1€ Eintritt; *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*

jeden 4. Donnerstag, 15-17 Uhr, Tanztée, jede Frau, jeder Mann ist eingeladen hier mit zu tanzen. Djane Elu legt die schönsten alten Schlager auf. Die Veranstaltung ist kostenlos, Spenden willkommen.; *Nachbarschaftstreff Pennenfeld*

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*

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

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

freitags, alle 14 Tage, ab 13 Uhr, Wandern, ca. 5 km; *Margarete-Grundmann-Haus*

**SPAZIEREN**

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

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

jeden 2. Donnerstag, ab 14 Uhr, Stadtpaziergänge, kleine Runde (ca. 1 Stunde) in netter Gesellschaft spazieren gehen; *AWO Ortsverein Siegburg e.V.*

**ENTSPANNUNGSÜBUNGEN**

montags, 9:15-10:15 Uhr, „Der erfahrbare Atem“ – nach Prof. Ilse Middendorf, Leitung: Frau Dr. phil. Margret Causemann, Entgelt: 45€; *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. Margeret Causemann, Entgelt: 63€, Kostenübernahme durch Krankenkasse möglich; *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

montags, 10:30-11:30 Uhr, Yoga 60+; Kursusleiterin: Yoga-Lehrerin Edith Bayer, 10 Wochen für 75€; kostenlose Probestunde; Anmeldung und weite-

re Informationen: 0228-97 64 643; *Haus Rosental*

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

montags, 11-12:30 Uhr, Tai Chi – Form: yangzhen, 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. 0228-98 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, 9:15-10 Uhr, Qigong für Anfänger und für Menschen mit Handicap, Kosten 5€; *Caritas-Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

dienstags, 10:15 – 11:30 Uhr QiGong, chinesische Meditation-, Konzentration- und Bewegung von Körper und Geist. Fit bleiben – Ruhe finden – Energie tanken, Kosten 6€; *Caritas-Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

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

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

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

donnerstags, 17:30-19 Uhr, Feldenkrais-Gruppe mit Frau Räderscheidt, 10 Abende 110 €; *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

donnerstags, 19:30 - 21 Uhr, Pilates, mit Johanne Vogt. Kursusgebühr: 47,50€; *Kath. Familienbildungswerk im Rhein-Sieg-Kreis*

freitags, 9:15 - 10:45 Uhr, Eutonie am Abend, mit Songrid Hürtgen-Busch. Kursusgebühr: 65€; *Kath. Familienbildungswerk im Rhein-Sieg-Kreis*

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 Piroozram; *Caritas-Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

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

**GEDÄCHTNISTRAINING**

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

montags, 10 Uhr, 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. Entgelt: 25€; *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

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

## Individuell angepasste Schlafsysteme:

### Mehr als Boxspring



Vereinbaren Sie gerne einen kostenlosen Beratungstermin



Berliner Freiheit 7  
53111 Bonn  
0228 - 96 15 83 40

Hohenzollernring 103  
50672 Köln  
0221 - 788 79 799

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

AUNOLD Orthoschlaf wurde für das Jahr 2015 von der AGR erneut für rückengerechte Fachberatung zertifiziert.

Adressen der Anbieter: Seite 28

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

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

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

## GESELLSCHAFTSSPIELE

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

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

montags und freitags, ab 14:00 Uhr, 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 - 17 Uhr, Rummy-Cup und andere Gesellschaftsspiele, neue Mitspieler erwünscht!; *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.*

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, 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 für Könner und solche, die es noch werden wollen. Neueinsteiger bitte pünktlich um 14 Uhr vor Ort sein; *Begegnungsstätte CLUB*

jeden 1. Montag, ab 15 - 17 Uhr, Boule nach allen Regeln der Kunst unter Anleitung. Bei schlechtem Wetter: Kegeln, Um Anmeldung wird gebeten; *SeniorenNetzwerk Stammheim*

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

*Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

jeden 1. und 3. 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, Bionachmittag, 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 Spieleabend Anmeldung erwünscht; *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

donnerstags, 9:30 - 11 Uhr, Bridge für Anfänger mit Vorkenntnissen, Anmeldung bei: Herr Peter 022 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 022 24/94 17 32; *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

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

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

jeden 2. Donnerstag 14:30 - 16 Uhr, Canasta; *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

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

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

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

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

freitags, 14:30 - 16:30 Uhr, 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 Dürenstraße e. V.*

jeden 2. Freitag, 16 Uhr, Spielen in geselliger Atmosphäre; *Haus auf dem Heiderhof*

## MALEN

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

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

montags, alle 14 tage, 15-17 Uhr, Malkursus mit Acrylfräben, Zeichenkursus. 5 €, um Anmeldung wird gebeten; *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 Dürenstraße e.V.*

montags, 17 - 18:30 Uhr, Tusche-Malen, 5 € pro Veranstaltung; *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

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

mittwochs, 10:30 - 12 Uhr, Bleistiftzeichen, 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, Aqua-

rell 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: 16.12.2015, späterer Beitritt möglich; *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, ab 19:30 Uhr, Gemeinsang-Chor; *Begegnungsstätte „St. Jakob und St. Ägidius“*

dienstags, 14 - 16 Uhr, Singkreis. 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. Anmeldung erforderlich; *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. Dienstags, 16 - 18 Uhr, Singen für Menschen mit Demenz; *LeA-Treff*

dienstags, ab 19:30 Uhr, Kleiner Chor Bad Godesberg mit Herrn Dünkermann. Monatsbeitrag 12,50 €; *Offene Tür Dürenstraße 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, Seniorenchor. Im Chor singen wir mehrstimmige Sätze verschiedener Musikrichtungen und freuen uns immer über neue Sängerinnen. Bei Gelegenheit werden die Stücke auch vor Publikum präsentiert, Anmeldung erforderlich; *Offene Tür für Rentner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus*

donnerstags, 15 - 17 Uhr, Singkreis. „Volksmusikanten“ Wir suchen eine/n MusikerIn, die/der uns ehrenamtlich auf dem (bereits vorhandenen) Klavier begleitet. Statt Klavierbegleitung

käme auch die Gitarre oder das Schifferklavier in Frage; *AWO Ortsverein Bonn-Stadt e. V.*

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

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

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

## MUSIZIEREN

jeden 2. und 4. Montag, ab 15:30 Uhr, Musikschule, mit Therese Polus; *Haus am Redoutenpark*

## THEATER

montags, 10:30 - 12 Uhr, Herbst-Zeitlose, Die Theatergruppe sucht noch Interessenten. Leitung: Frau Hermanni; *Offene Tür für Rentner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus*

## BASTELN/ HANDARBEITEN

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“*

mittwochs, 15 - 18 Uhr, Basteln zu Gunsten der Aktion „Siegburg für Kinder“ im lockeren Wechsel mit offenem Strickkreis: Beginn: 15 bzw. 18 Uhr. Termine auf Antrag bei Heike Knott, Tel: 02241 68153 ; *AWO Ortsverein Siegburg e.V.*

jeden 3. Donnerstag, 14 - 16 Uhr, Bastelkreis - Kreativität entdecken und entfalten. Wir spinnen, weben, filzen, drucken, stricken, häkeln oder sticken. Hierfür bitte eigenes Material mitbringen. Am 19.02. werden wir eine Brillenkette individuell gestalten. Material ist vorhanden! Kosten 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*

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

jeden 3. Freitag, 15 - 17 Uhr, Repair Café. Bei Kaffee und Kuchen können Sie hier defekte Elektrogeräte, kaputte Möbelstücke, Fahrräder etc. fachkundig und kostenlos reparieren lassen; *Nachbarschaftstreff Pennenfeld*

## KOCHEN/BACKEN

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

# WOHNEN, PFLEGE, SERVICE

Unsere Empfehlungen für Bonn und den Rhein-Sieg-Kreis

## 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

## WOHNEN IN GEBORGENHEIT, LICHT UND FARBE.

BETREUT UND GEPFLEGT – IN GUTEN HÄNDEN.

WIR SIND FÜR SIE DA.

WANN IMMER SIE UNS BRAUCHEN.

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

### Ihr Ansprechpartner:

Oliver Züll ■ Telefon 0228/38 91-0 ■ ozuell@shk-ggmbh.de  
Seniorenzentrum Heinrich Kolffhaus ■ Venner Straße 18 ■ 53177 Bonn



## Carré Am Flossweg

### Betreutes Wohnen



Zentral in Bad Godesberg-Lannesdorf

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

45 – 75 m<sup>2</sup> 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

## Domicile am Rhein

- mehr als ein gehobenes Ambiente -



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

### Informationen:

DRK- gemeinnützige Betreuungsgesellschaft für soziale Einrichtungen mbH

### Seniorenhaus Steinbach

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

Mit Ihrer Anzeige in

aktiv **TERMINE**

erreichen Sie über

**25 000**

interessierte Leser

**(02 28) 55 90 20**

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 PFLLEGESERVICE GMBH

jeden 2. und 4. Mittwoch, 11 - 14 Uhr, Koch- und Gartentreff für Menschen mit Demenz im Nachbarschaftstreff Pennerfeld; *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*

freitags, einmal im Monat ab 9 Uhr, Termine bitte erfragen. In einem kleinen Team von Hobbyköchen zaubern Sie ein 3- Gänge Menü für max. 20 Personen; *Begegnungsstätte St. Jakob und St. Ägidius*

### SPRACHEN

montags, 9:30 - 11 Uhr, Französisch Konversationskurs; *Offene Tür Dürenstraße 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, 15 Uhr, Englischer Gesprächskreis. Wir lesen und diskutieren englische Texte aus Politik und Gesellschaft; im selben Maße beschäftigen wir uns mit der englischen Literatur; *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

dienstags, 11 - 12:30 Uhr, Conversation for Every Day B1, Anmeldung erforderlich über VHS. Entgelt: 62,10€; *Haus auf dem Heiderhof*

dienstags, (24.2.-2.6.15), 10.00-11.30 Uhr, Conversation for Every Day B1, Ort: Franziskanerstr. 3. (Entgelt: 68,49 EUR). Anmeldung erforderlich; *Tenten-Haus der Begegnungen*

dienstags, (24.2.-16.6.15), 10.00-11.30 Uhr, Französisch Konversation B2, Ort: Franziskanerstr. 3. (Entgelt: 106,90 EUR). Anmeldung erforderlich; *VHS Bonn*

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, 10:15 - 12:15 Uhr, Cercle Français, In diesem Kursus können Sie Ihre Sprachkenntnisse auffrischen und erweitern, hierzu wird das Savoir-vivre gepflegt. Kursusleiter: Herr Hilgert; *Offene Tür für Rentner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus*

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, Kursusleiter: Herr Hüllen; *Im Besprechungszimmer der Offene Tür für Rentner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus*

mittwochs, 15:30 - 17 Uhr, English Conversation I. In diesem Kursus werden aktuelle Themen besprochen sowie die Grammatik vertieft, um Ihre Englischkenntnisse zu erweitern. Kursusleiterin: Frau Koenemann; *PC-Raum (UG) der Offene Tür für Rentner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus*

mittwochs, 17 - 19 Uhr, Deutschkurs, OSTR Conradus, Anmeldung erforderlich: 0228 616767 oder bernhard@switaiski.de; *AWO Duisdorf*

donnerstags, 10:30 - 12 Uhr, Englisch-Einsteiger-Gruppe, Besprechungszimmer (EG), Schritt für Schritt zu einem alltagsrelevanten Wortschatz

in englischer Sprache. Kursusleiter: Herr Hüllen; *Offene Tür für Rentner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus*

donnerstags, 11 - 12:30 Uhr, Cours de Conversation Française I. Alltagsthemen sowie politische und literarische Themen werden besprochen. Kursusleiter: Dr. Arzt; *Offene Tür für Rentner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus*

donnerstags, 14:30 - 16 Uhr, English for you. If you have an advanced level of English and enjoy a lively conversation in a nice and relaxing atmosphere this will be your course. Kursusleitung: Frau Hansen; *Offene Tür für Rentner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus*

donnerstags, 16 - 17:30 Uhr, Latein mal anders. In diesem Kursus lesen wir Texte, die noch bis heute interessant sind. Wir lernen kleine Dialoge zu führen und Inschriften zu entziffern. Grundkenntnisse vorausgesetzt. Anmeldung erforderlich. 30€; *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

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

freitags, 10 - 12 Uhr, Cours de Conversation Francaise, In entspannter Atmosphäre unterhalten wir uns in französischer Sprache über gemeinsam ausgewählte Themen. Der Kurs richtet sich an Interessierte mit Vorkenntnissen. Kursleiterin: Frau Hansen; *Offene Tür für Rentner u. Pensionäre Heinz-Dörks-Haus*

### 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 Dürenstraße e.V.*

donnerstags, 10:30 - 12 Uhr, Abenteuer 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“*

mittwochs, 10:30 - 12:30 Uhr, Literaturrunde; *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 im Wechsel, mit Pfr. Dr. Witschke; *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! Die Vorträge finden nicht mehr in der Bibliothek im Erdgeschoss statt, sondern im neuen Vortragsraum EG-Anbau.

montags, alle 3 Wochen, ab 13 Uhr, Herz - Gefäße - Stoffwechsel; *Kaiser-Karl-Klinik*

montags, alle 14 Tage, ab 13 Uhr, Sturzprophylaxe; *Kaiser-Karl-Klinik*

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

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

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

mittwochs, alle 3 Wochen, ab 13 Uhr, Ernährung bei Osteoporose; *Kaiser-Karl-Klinik*

mittwochs, alle 14 Tage, ab 17 Uhr, Informationen zu Pflegeversicherungen; *Kaiser-Karl-Klinik*

donnerstags, alle 14 Tage, ab 13 Uhr, Gesunde Ernährung; *Kaiser-Karl-Klinik*

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

### VORLESEN

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

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

### FRÜHSTÜCK/BRUNCH

jeden 1. 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, Frühstück, jeden 3. Sonntag, ab 15 Uhr, unter dem Motto „Gemeinsam den Nachmittag genießen; *AWO Ortsverein Bonn-Stadt e. V.*

### MITTAGSTISCH

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

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

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

täglich, 12 Uhr, Anmeldung erforderlich; *CMS Pflegetstift 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) 3 50 10; *Seniorenresidenz Rheinallee*

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

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

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

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

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

werktags, ab 12:45 Uhr, Anmeldung bis 10.30 Uhr; *Begegnungsstätte „St. Jakob und St. Ägidius“*

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

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

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

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

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

### CAFETERIA / ERZÄHLCAFÉ

täglich, 15 - 17 Uhr, Kaffee und Kuchen im Brücken-Café mit kulinarischen Angeboten – Kostenbeitrag wird erbeten, 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 Dürenstraße e.V.*

montags, einmal im Monat, 14:30 - 16:30 Uhr, Kaffee oder Tee? Offene Tee- und Kaffeerunde für Senioren mit interessanten Themen. 2€ pro Person; *SeniorenNetzwerk Stammheim*

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

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

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

jeden 2. Mittwoch, 15 - 17 Uhr, Erzählcafé, Gesprächstreff zu allen Themen. Ort: Annaberger Straße 127; *Johanniter Unfallhilfe e.V.*

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

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

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

jeden 2. Donnerstag, 15 - 17 Uhr, Kaffee und Kuchen mit Gesang. Begleitet von Gitarre und Akkordeon singen wir Lieder quer durch das deutsche Liederbuch. 2,50 € Februar Termin 05.02.15; *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 „Kaffeeeklatsch“; *AWO Ortsverein Siegburg e.V.*

freitags, alle 14 Tage, 15 - 16:30 Uhr, Markuskaffee 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 fri-

schem Kuchen; *Seniorenhaus Haus Steinbach*

### 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: Ursula Hahn; *Haus am Redoutenpark*

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

montags bis mittwochs, 14 - 17 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 2. Dienstag, 13:30 Uhr, Mit dem Fahrrad unsere Gegend erkunden, frei, Gerd Rösner + Manfred Koch, Teilnahme auf eigene Gefahr, bitte mit Helm mitbringen; *AWO Ortsverein Bonn-Stadt e. V.*

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.*

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 und Zeugen von Gewalttaten, (Raub)Überfällen, Einbrüchen, Unglücksfällen, Unfällen oder Katastrophen oder nach Verlust eines Angehörigen; *LVR-Klinik*

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*

montags, 10 - 12 Uhr und mittwochs, 15 - 17 Uhr, Sozialberatung für Se-

nieren, An allen anderen Tagen nur nach Terminvereinbarung; *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

dienstags, 15:30-17 Uhr und donnerstags, 14-15:30 Uhr, Beratung für Senioren und ihre Angehörigen; *Margarete-Grundmann-Haus*

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

montags bis donnerstags, 14-17 Uhr, Bürosprechzeiten/Beratung; *AWO Ortsverein Siegburg e.V.*

montags, 16-18 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 Dürenstraße e.V.*

jeden 1. Mittwoch, 15-16 Uhr, Beratung für Senioren im Gemeinschaftsraum der GAG, Moses-Hess-Str. 74; *SeniorenNetzwerk Stammheim*

jeden 3. Mittwoch, 15-16 Uhr, Beratung für Senioren im Café Lichtblick, Gisbertstr. 98; *SeniorenNetzwerk Stammheim*

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

dienstags, 11-12 Uhr und donnerstags, 14-15 Uhr, Beratung für Senioren und ihre Angehörigen durch Frau Esposito. Vermittlung von Hilfen bei:

Wohnen im Alter, Möglichkeiten einer ambulanten Versorgung, Informationen zu teilstationäre und stationären Einrichtungen, Grundsicherung im Alter - Bonn-Ausweis und so weiter – Freizeitgestaltung; *Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem*

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

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

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

**SELBSTHILFEGRUPPEN**

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

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

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

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

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., Re-

gionalgruppe Bonn; *Offene Tür Dürenstraße e. V.*

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

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

**GESPRÄCHSKREISE**

jeden 2. Montag, ab 18 Uhr, Angehörigengruppe der Alzheimergesellschaft; *Begegnungsstätte „St. Jakob und St. Ägidius“*

jeden 1. und 3. Montag, 14-16 Uhr, Montagsgespräche, 2 x Schnuppern, dann Mitgliedschaft; *Tenten-Haus der Begegnung*

jeden 3. Montag, 10:30-12 Uhr, Philosophischer Gesprächskreis, Kosten 2,50€; *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.*

dienstags, ab 10:30 Uhr, Gesprächs- und Zeitungsgruppe; *SWZ Seniorenwohnenzentrum 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 Spätaussiedlerrunde; *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

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

mittwochs, 14-17 Uhr, offener Gesprächskreis, oder einfach nur „klönen“ und neue Leute kennenlernen; *AWO Duisdorf*

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

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

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

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

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

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

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

jeden 2. Montag, 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, ab 15:30 Uhr, Offener Gesprächskreis mit Anja Micorek; *AWO Ortsverein Bonn-Stadt e.V.*

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

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

**HAND- UND FUSSPFLEGE**

montags und mittwochs, (mo. mit Fr. Geiger und mi. mit Fr. Rau), kostenlos für Bonn-Ausweis-Inhaber ab 65 Jahre, bitte Termin vereinbaren; *Caritas-Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

montags, 8:30-12:30 Uhr und donnerstags, 13-17 Uhr, Fußpflege, 13 €, mit Bonn-Ausweis ab 65 Jahren kostenlos; *Margarete-Grundmann-Haus*

jeden 1. Montag, 10-17 Uhr, Fußpflege, 18 €; *Anmeldung: AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg*

jeden 2. Montag, außer im September, ab 8 Uhr, Fußpflege mit Frau Menzel; *Seniorenbegegnungsstätte Limperich e.V.*

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

dienstags und donnerstags, 10-15:30 Uhr, Fußpflege (auch für Diabetiker), bei Agnes Wolfgarten, examinierte Krankenschwester und Fachfußpflegerin; *Anmeldung erforderlich (0228) 35 72 20, 15 €, Bonn-Ausweis Inhaber ab dem 65. Lebensjahr 1x monatlich kostenfrei; Offene Tür Dürenstraße e.V.*

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

Adressen der Anbieter: Seite 28

**FR 20.02. 2015, (20 UHR)  
HARMONIE BONN  
„A TRIBUTE TO THE BEATLES“**

1976 riefen die vier Frankfurter Amateurmusiker Robby Matthes (Bass und Gesang, in der Rolle von Paul McCartney), Klaus Larisch (Lead-Gitarre und Gesang, in der Rolle von George Harrison), Richard Kersten (Rhythmus-Gitarre und Gesang, in der Rolle von John Lennon), Christian Engel (Schlagzeug und Gesang, in der Rolle von Ringo Starr) die Beatles



Revival Band ins Leben. Tourneen führten sie nach Mailand, Moskau, durch die DDR, durch Ungarn und sogar nach England. Die Beatles Revival Band veröffentlichte bislang 25 Alben und gab über 3000 Konzerte. Heute spielt sie in der Besetzung Robby Matthes (Paul McCartney), Claus Fischer (George Harrison), Christopher Tucker (John Lennon) und Gilbert Foede (Ringo Starr). Unterstützt werden die Vier durch Fritz Heieck (Keyboards, Percussion).

© 2014 The Beatles Revival Band  
Info-Tel. 0228 – 61 40 42  
Karten: [www.harmonie-bonn.de](http://www.harmonie-bonn.de)

Anbieter in Bonn

- **Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung**  
Godesberger Allee 149, 53175 Bonn,  
Tel. 02 28 / 88 37 115
- **Altenheim Herz-Jesu-Kloster**  
Mehlemstr. 3 - 11, 53227 Bonn,  
Tel. 02 28 / 97 197 - 296
- **Alten- und Pflegeheim „Haus Elisabeth“**  
Rathausstr. 11, 53859 Bonn,  
Tel. 02 28 / 91 05 18
- **AWO Duisdorf**  
Kirchplatz 8, 53123 Bonn,  
Tel. 02 28 / 18 03 87 90
- **AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg**  
Frankengraben 26, 53175 Bonn,  
Tel. 02 28 / 31 33 41
- **AWO Hubert-Peter-Haus**  
Wichterichstraße 6, 53177 Bonn,  
Tel. 02 28 / 93 19 10
- **AWO Ortsverein Bonn-Stadt e.V.**  
Lotte-Lemke-Haus  
Liegnitzer Straße 14, 53119 Bonn,  
Tel. 02 28 / 76 84 28 oder 76 73 29 0
- **AWO Stützpunkt offene Tür in Bonn-Beuel**  
Neustraße 86, 53225 Bonn,  
Tel. 02 28 / 47 16 87
- **Begegnungsstätte „St. Jakob und St. Ägidius“**  
Breitestraße 107 a, 53111 Bonn,  
Tel. 02 28 / 96 54 447
- **Bildungszentrum Wissenschaftsladen Bonn**  
Reuterstraße 157, 53113 Bonn,  
Tel. 02 28 / 20 16 1 - 66,  
www.wilabonn.de
- **Bundeskunsthalle**  
Friedrich-Ebert-Allee 4, 53113 Bonn
- **Caritas Bad Godesberg**  
Pfarrer-Meinartz-Str. 11, 53117 Bonn,  
Tel. 02 28 / 95 72 5 - 0
- **Caritas Begegnungsstätte „Thomas Morus“**  
Oppelner Straße 124, 53119 Bonn,  
Tel. 02 28 / 66 67 77
- **Caritas Pflegestation Bad Godesberg**  
Bernkasteler Str. 53, 53175 Bonn,  
Tel. 02 28 / 68 83 84 - 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 / 81 95 0
- **CBT-Wohnhaus St. Markusstift**  
Pfarrer-Minartz-Straße 11,  
53177 Bonn, Tel. 02 28 / 36 71 0
- **CMS Pflegestift Domhof**  
Auf dem Domhof 13, 53179 Bonn,  
Tel. 02 28 / 93 59 97 0
- **Demenz-Zentrum Bonn**  
Hans Böckler Str. 19, 53225 Bonn,  
Tel. 01 77 / 85 97 97 7
- **Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V. / AG Bonn**  
Loestr. 9, 53113 Bonn,  
Tel. 02 28 / 50 81 38 0
- **DRK-Seniorenhaus Haus Steinbach**  
Rüdigerstraße 92, 53179 Bonn,  
Tel. 02 28 / 36 98 0
- **Ev. Seniorenzentrum Theresienau**  
Theresienau 20, 53227 Bonn,  
Tel. 02 28 / 44 99 0
- **Fachseminar für Altenpflege**  
Fraunhoferstr. 1, 53121 Bonn,  
Tel. 02 28 / 37 77 70 6
- **Familienbildungsstätte Bonn**  
Lennéstraße 5, 53113 Bonn,  
Tel. 02 28 / 94 49 04 0,  
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. 02 28 / 22 31 64
- **Haus am Redoutenpark**  
Kurfürstenallee 10, 53177 Bonn,  
Tel. 02 28 / 36 75 20
- **Haus auf dem Heiderhof**  
Tulpenbaumweg 18, 53177 Bonn,  
Tel. 02 28 / 95 24 0
- **Haus der Bonner Altenhilfe**  
Flemingstraße 2, 53123 Bonn,  
Tel. 02 28 / 77 64 63
- **Haus Rosental**  
Rosental 84, 53111 Bonn,  
Tel. 02 28 / 77 64 63
- **Hermann-Ehlers-Haus**  
Schieffelingsweg 27,  
53123 Bonn-Duisdorf
- **Johanneshospital Bonn**  
Kölnstr. 54, 53111 Bonn,  
Tel. 02 28 / 55 12 56 7
- **Johannerhaus Bonn**  
Beethovenallee 27 - 31, 53177 Bonn,  
Tel. 02 28 / 82 04 45 0
- **Kaiser-Karl-Klinik**  
Graurheindorferstr. 137, 53117 Bonn,  
Tel. 02 28 / 68 33 15 1,  
www.kaiser-karl-klinik.de
- **Kath. St. Rochuskirche**  
Fahrenheitsstraße 51, Bonn,  
Tel. 02 28 / 65 52 21
- **Kunstmuseum Bonn**  
Friedrich-Ebert-Allee 2,  
53113 Bonn, Museumsmeile
- **Kursana Villa Camphausen**  
Mainzer Straße 233, 53179 Bonn,  
Tel. 02 28 / 32 96 0
- **Kieser Training GmbH**  
Römerstraße 214-216, 53117 Bonn
- **LeA-Treff**  
An der Wolfsburg 1a,  
Bonn-Schwarzrheinorf,  
Tel. 02 28 / 97 37 95 28  
Mobil. 01 77 / 31 36 20 7
- **LoComMedienAkademie,**  
LoCom-Haus  
Bachstraße 4, 53115 Bonn
- **LVR-LandesMuseum Bonn**  
Colmantstr. 14-16, 53115 Bonn,  
Tel. 02 28 / 20 70 30 - 9
- **Malteser Krankenhaus Bonn**  
Von-Hompesch-Str. 1, 53123 Bonn,  
Tel. 02 28 / 64 81 - 51 2
- **Margarete-Grundmann-Haus**  
Lotharstr. 84, 53115 Bonn,  
Tel. 02 28 / 94 93 33 - 0,  
grundmann-haus@parisozial-bonn.de
- **Migrapolis Haus der Vielfalt**  
Brüdergasse 16-18, 53111 Bonn,  
Tel. 02 28 / 22 76 3 44
- **Mittelpunkt -Bewegung-**  
Mirecourtstr. 14, 53225 Beuel,  
Tel. 02 28 / 47 92 71
- **Nachbarschaftstreff Pennenfeld**  
Maidenheadstr. 20,  
53177 Bonn-Pennenfeld,  
Tel. 02 28 / 91 58 44 4
- **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 / 38 27 82 3,  
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-Str. 35, 53225 Bonn
- **Praxis Lazarev**  
Kasernenstraße 22, 53111 Bonn  
Tel. 02 28 / 96 91 05 40
- **Rathaus Beuel**  
Friedrich-Breuer-Straße, 53225 Bonn
- **Recht-Verständlich! e. V.**  
Freidrich Breuerstr, 53177 Bonn,  
Tel. 02 28 / 37 11 07,  
info@verein-rechtverstaendlich.de
- **Rehasport Bonn Zentrum e. V.**  
Endenicher Str. 127, 53115 Bonn,  
Tel. 02 28 / 96 91 05 50
- **Schumannhaus**  
Sebastianstr. 182, 53115 Bonn,  
Tel. 02 28 / 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. 02 28 / 93 19 10
- **Seniorenheim Josefshöhe**  
Am Josephinum 1, 53117 Bonn,  
Tel. 02 28 / 62 06 - 0
- **Seniorenhilfsdienst „Arche“**  
Alberichstr. 18, 53179 Bonn,  
Tel. 02 28 / 93 48 23 0,  
info@pflegebonn.de
- **Seniorenzentrum**  
Wilhelmine-Lübke-Haus  
Am Wesselsputz 2, 53123 Bonn,  
Tel. 02 28 / 97 85 73 0
- **Seniorenzentrum Haus Rosental**  
Rosental 80-88, 53111 Bonn,  
Tel. 02 28 / 97 64 64 3
- **Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem**  
Utestraße 1, 53179 Bonn,  
Tel. 02 28 / 36 97 90 4
- **StadtMuseum Bonn**  
Franziskanerstraße 9, 53113 Bonn,  
www.bonn.de/stadtmuseum
- **Stadtwerke Bonn**  
Sandkaule 2, 53111 Bonn,  
Tel. 02 28 / 71 12 77 0
- **Statt Reisen – Bonn erleben e. V.**  
Am Hauptbahnhof 1, 53111 Bonn,  
Tel. 02 28 / 65 45 53
- **Stiftung europäische Begegnung**  
Poppelsdorfer 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 Pfnennisdorf**  
Poppelsdorfer Allee 108, 53113 Bonn,  
Tel. 02 28 / 63 20 62,  
www.stiftung-pfnennisdorf.de
- **St. Vinzenzhaus**  
Kronprinzenstraße 1, 53173 Bonn,  
Tel. 02 28 / 95 69 1 - 40 6
- **SWZ Haus Dottendorf**  
Hinter Hoben 179, 53129 Bonn,  
Tel. 02 28 / 39 15 49 - 0
- **Tagespflegehaus Bonn**  
Breitestr. 109 - 113, 53111 Bonn,  
Tel. 02 28 / 96 31 50

- **Tai Chi Studio Bonn**  
Berliner Freiheit 7, 53111 Bonn,  
Tel. 02 28 / 85 09 50 58,  
info@taichi-studio-bonn.de
- **Tenten - Haus der Begegnung**  
An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn,  
Tel. 02 28 / 91 58 - 70 7
- **VHS Bonn**  
Wilhelmstr. 34, 53103 Bonn,  
Tel. 02 28 / 77 36 31
- **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. 02 28 / 22 72 24 10
- **Weltladen Bonn e. V.**  
Maxstraße 36, 53111 Bonn,  
Tel. 02 28 / 69 70 52
- **Zentrum für pflegende Angehörige**  
Poststraße 30, 53111 Bonn  
Anbieter im Rhein-Sieg-Kreis

Anbieter im Rhein-Sieg-Kreis

- **Alfred-Delp-Altenzentrum**  
Alfred-Delp-Str. 21, 53840 Troisdorf,  
Tel. 02 24 1 / 80 20
- **Altenheim „Maria-Hilf“**  
Brunnenallee 20, 53332 Bornheim,  
Tel. 02 22 5 / 99 97 61 6
- **Alten- und Seniorenheim Schloss Merten**  
Schloßstr. 14, 53783 Eitorf-Merten,  
Tel. 02 24 3 / 82 60
- **Altenzentrum Helenstift**  
Bonner Str. 93, 53773 Hennef,  
Tel. 02 24 2 / 88 20
- **AWO Ortsverein Siegburg e. V. Begegnungsstätte „Paul-Müller-Haus“**  
Luisenstraße 55, 53721 Siegburg,  
Tel. 02 24 1 / 61 31 7  
www.awo-siegburg.de  
info@awo-siegburg.de
- **Begegnungsstätte CLUB**  
Markt 1, 53754 St. Augustin,  
Tel. 02 24 1 / 24 33 40,  
gudrun.ginkel@sankt-augustin.de
- **Beratungsstelle ADele**  
Adolf-Kolping-Str. 2,  
53340 Meckenheim,  
Tel. 02 22 5 / 99 97 62 4
- **Bildungszentrum Schloss Eichholz**  
Urfelder Str. 221, 50389 Wesseling,  
Tel. 02 64 2 / 30 82 36 3
- **Bonifatius Seniorenzentrum**  
Schweitzerstr. 2, 53359 Rheinbach,  
Tel. 02 22 6 / 16 97 40,  
info@bonifatius-gmbh.de
- **Cura Altenheim Marienheim**  
Brieberichsweg 2, 53604 Bad Honnef,  
Tel. 02 22 4 / 93 96 0
- **Cura Krankenhaus Bad Honnef**  
Kleiberg 1b, 53721 Siegburg,  
Tel. 02 24 1 / 30 30
- **Ev. Gemeindehaus Bad Honnef**  
Luisenstr. 15, 53604 Bad Honnef,  
Tel. 02 22 4 / 51 87
- **Ev. Gemeindehaus Ittenbach**  
Ringstr. 19, Königswinter-Ittenbach,  
Tel. 02 22 4 / 51 87
- **Gedenkstätte „Landjuden an der Sieg“**  
Bergstraße 9, 51570 Windeck-Rosbach  
Tel. 02 24 1 / 13 29 28
- **Haus der Caritas**  
Am Kirchplatz 1, 53340 Meckenheim,  
Tel. 02 22 5 / 99 24 24
- **Haus Katharina**  
Kurfürstenstr. 25, 53639 Königswinter,  
Tel. 02 22 3 / 90 90 23

- **Johannerstift Meckenheim**  
Le-Méeplatz 3, 53340 Meckenheim,  
Tel. 02 22 5 / 70 81 15 1
- **Karin Schneider GepflegtPflegen**  
Alte Winkelgasse 8,  
53639 Königswinter,  
Tel. 02 22 3 / 27 96 10,  
schneider-7Gebirge@t-online.de
- **Kath. Bildungswerk Meckenheim**  
Kirchplatz 1, 53340 Meckenheim,  
Tel. 02 22 5 / 99 97 62 4
- **Kath. Pfarrzentrum**  
Aegidiusplatz 18,  
Bad Honnef-Aegidienberg,  
Tel. 02 22 4 / 51 87
- **KoKoBe**  
Gerhart-Hauptmann-Str. 2,  
53819 Lohmar,  
Tel. 02 24 6 / 88 04 00
- **Krankenhaus zur Hl. Familie**  
Klosterstr. 2, 53332 Bornheim-Merten,  
Tel. 01 70 / 73 39 60 4
- **Kreishaus Siegburg**  
Kaiser-Wilhelm-Platz 1,  
53721 Siegburg,  
Tel. 02 24 1 / 13 30 43
- **Kurhaus Wohnresidenz**  
Kurhausstr. 27, 53773 Hennef,  
Tel. 02 24 2 / 88 06 62 5
- **Parkresidenz Bad Honnef**  
Am Spitzenbach 2, 53604 Bad Honnef,  
Tel. 02 22 4 / 18 30
- **Rathaus Bad Honnef**  
Rathausplatz 1, 53604 Bad Honnef,  
Tel. 02 22 4 / 18 41 40
- **Rathaus Troisdorf**  
Kölnerstr. 176, 53840 Troisdorf,  
Tel. 02 24 1 / 25 03 13 3
- **Seniorenbüro Aktiv Dr.-Molly-Haus**  
Kirchweg 1, 51570 Windeck,  
Tel. 02 68 2 / 95 21 17
- **Seniorenzentrum Siegburg**  
Friedrich-Ebert-Str. 16, 53721 Siegburg,  
Tel. 02 24 1 / 25 04 0
- **Stadt Sankt Augustin**  
Markt 1, 53754 Sankt Augustin,  
Tel. 02 24 1 / 24 34 44,  
walter.schilling@sankt-augustin.de
- **St. Elisabeth Seniorenwohnhaus**  
Hospitalstr. 5, 53783 Eitorf,  
Tel. 02 24 3 / 88 21
- **St. Johannes Krankenhaus**  
Wilhelm-Busch-Str. 9, 53884 Troisdorf,  
Tel. 02 24 1 / 48 80
- **St. Josef Hospital**  
Hospitalstr. 45, 53840 Troisdorf,  
Tel. 02 24 1 / 80 13 95 06
- **Villa Friedlinde**  
Bachstr. 12, 53797 Lohmar,  
Tel. 02 24 1 / 80 60 13
- **VVS Naturpark Siebengebirge**  
Löwenburger Str. 2,  
53639 Königswinter,  
Tel. 02 22 3 / 27 99 33
- **Wohnstift Beethoven**  
Siefenfeldchen 39,  
53332 Bornheim,  
Tel. 02 22 2 / 73 0,  
www.wohnstift-beethoven.de  
info@wohnstift-beethoven.de

Anbieter in Köln und Umgebung

- **ADAC Fahrsicherheitszentrum Rhein Erft**  
Ostangente 1, 53919 Weilerswist,  
Tel. 02 25 4 / 60 15 0,  
info@sicherheitstraining.de
- **Freie Werkstatt Theater**  
Zugweg 10, 50677 Köln  
Tel. 02 21 / 32 78 17, www.fwt-koeln.de
- **Querwaldein e.V.**  
Schärfginstr. 48, 50937 Köln,  
Tel. 02 28 / 53 44 45 6
- **SeniorenNetzwerk Köln**  
Oskar-Jäger-Str. 101-103, 51069 Köln,  
Tel. 02 21 / 16 84 66 76

**AWO Ortsverein Bonn-Stadt**

Donnerstag, den 12.2. ab 15.11 Uhr  
Weiberfastnachtssaue im Lotte-Lemke-Haus · Um 15.11 Uhr heißt es: „De Wiever sind los!“ Helmut Jakobi führt durch das karnevalistische Programm mit musikalischer Begleitung durch Wally & Heinz Mergel. Speisen und Getränke gibt es wieder zu moderaten Preisen. Der Eintritt ist frei.

Mittwoch, den 4.3. ab 15 Uhr  
Seidentücher oder Briefumschläge/ Karten selber gestalten · Unter Anleitung von Hannelore Herfurt. Frau Herfurth stellt Ihnen entsprechendes Material zur Verfügung. Kostenbeitrag 2 €.

Mittwoch, den 18.3. ab 15.30 Uhr  
„Polnische Ostern“ (Kinofilm aus 2011) mit Kaffee & Kuchen · Das Schicksal meint es nicht gut mit dem alleinstehenden Bäckermeister Grabosch (Henry Hübchen). Nach dem tragischen Unfalltod der Tochter soll nun auch noch sein einziges Enkelkind bei dessen polnischem Vater aufwachsen. Grabosch aber hat einen Plan: Er wird Mathildas neue Familie an Ostern in Polen besuchen und alles unternehmen, dass man ihr das Sorgerecht wieder entzieht. Doch je länger sich der alte Mann dort aufhält, desto klarer wird ihm, dass sämtliche Vorurteile, die er bisher gegen die Polen gehegt hatte, haltlos sind. Der Eintritt ist frei.

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

Montag, den 2.2., 18 - 20.15 Uhr  
Tausend Tassen Tee – Teekultur als Lebenskunst im Orient · In dieser Veranstaltung erfahren Sie alles Wissenswerte über das Teetrinken im Orient als „Lebenskunst“ – jenseits von Eile und Hektik und der Diktatur der Uhr. Der Referent Prof. Dr. Jürgen Wassim Frembgang aus München präsentiert die verschiedenen Teekulturen des Orients zwischen Marokko und Indien. Anmeldung erforderlich.

Mittwoch, den 11.2. ab 13.30 Uhr  
Begegnungsstätte Alaaf! Bonn Alaaf! – Karnevalsfeier · Anmeldung erforderlich.

Mittwoch, den 18.2. ab 12.30 Uhr  
Leckere Fastenzeit! · Wir servieren traditionell Sahnehering mit Pellkartoffeln. Anmeldung erforderlich.

Freitag, 20.2. und 27.3., ab 9 Uhr  
„Feine Küche – für Leib und Seele“ · In einem kleinen Team von Hobbyköchen zaubern Sie ein 3-Gänge Menü für max. 20 Personen. Mal deftig, mal exotisch, mal delikat – aber immer gut abgestimmt und zur Freude unserer Gäste.

Montag, den 9.3. ab 15.30 Uhr  
„Muss meine Tochter für mich zahlen?“ · Angehörigenunterhalt ist ein Angst besetztes Thema wenn es um die Heimunterbringung pflegebedürftiger Angehöriger geht. Eine Mitarbeiterin der zuständigen Fachstelle der Stadt Bonn gibt Auskunft. Eintritt frei.

Mittwoch, den 11.3. ab 14 Uhr  
Bingo · Mit Karin Schilling. Pro Person 1,50 €.

Montag, den 16.3. ab 15 Uhr  
Ursprung des Genuss – Die äthiopische Kaffezeremonie · Ein Alltagsritual von großer Bedeutung in Äthiopien präsentiert Senait Asfe für die Gäste der Begegnungsstätte. Nebenbei erfahren Sie Wissenswertes über Kaffeearten und die Lebensbedingungen der äthiopischen Kleinbauern. Gebracht wird außerdem landestypisches Gebäck. Beitrag 6,00 €.

Samstag, den 21.3., 19 - 21 Uhr  
Welcher Wein zu welchen Speisen? Grundlagen und Übungen · Für viele Menschen gehört zu einem guten Essen ein Glas Wein. Und im Restaurant folgt man gerne der Empfehlung des Kellners. Auch zu Hause, und vor allem wenn Gäste kommen, stellt sich die Frage, welcher Wein besonders gut mit den Speisen harmoniert. Sie lernen an diesem Abend einiges über die theoretischen Grundlagen dieses Zusammenspiels. Sie verkosten an diesem Abend typische Weine verschiedener Stilrichtungen in Verbindung mit kleinen Häppchen. Dozent Henry Wolf geht der Frage nach, welche Weine z. B. zu Lachs oder geräucherten Schinken oder auch verschiedenen Käsesorten gut passen. Aber auch, wann die Kombination von Süßem und Wein Sinn macht. Bitte bringen Sie 2 Weingläser mit. Die Kosten für Wein, Wasser und Brot in Höhe von 15,- Euro werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet. VHS - Kursus Entgelt 19,10 €, ermäßigt 15,20 €.

Montag, den 23.3. ab 15 Uhr  
Kuckuck – Der Frühling beginnt · Es sprießt und grünt an allen Ecken. Die Vögel lärmen und unsere Gemüter blühen auf bei endlich wärmeren Temperaturen. Sollte es wider Erwarten doch noch mehr nach Winter als nach Frühling aussehen (das Wetter war bei Drucklegung des Programms noch nicht bekannt...) – gibt es einen Grund mehr, in fröhliche Gesänge zu Ehren von Veilchen und Kuckucks einzustimmen! Musikalische Begleitung durch Therese Polus (Klavier).

**CBT-Wohnhaus St. Markusstift**

Montag, den 2.2., 13 - 17 Uhr  
Ausflug zur Bundeskunsthalle · Anmeldung erforderlich.

Freitag, den 13.3., 15.20 - 17.30 Uhr  
Gemeinsame Gartenaktion mit den Konfirmanden der Ev. Johanneskirchengemeinde.

Dienstag, den 24.3., 15 - 16.30 Uhr  
Spaziergang durch Prag · Diavortrag mit Bärbel und Richard Grebert.

**Caritas Begegnungsstätte „Thomas Morus“**

Mittwoch, den 4.2. ab 14.30 Uhr  
„Mein Wille geschehe – rechtzeitig Vorsorge treffen“ – Betreuungs-Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung · Die inhaltliche Bandbreite dieses Informationsnachmittags gibt Aufschluss über all diese Fragen.

Dienstag, den 3.3. ab 14.30 Uhr  
„Rheinische Lebenskunst zwischen Himmel und Ääd“ · Der Vortrag erkundet und erklärt in unterhaltsamen Beispielen den Kosmos rheinischer Mentalität, der es ohne Probleme gelingt, das Erdverbundene mit dem Luftig-Leichten und Himmelstürmenden zu verbinden. Auf der Mentalitäts-Entdeckungstour begegnen wir u.a. dem Halven Hahn und den Maifischen, einer Kirmes in Oberwinter und dem Mysterium der Liebe auf Rheinisch.

Samstag, 7.3. und 14.3., 11 - 14 Uhr  
Bleistiftzeichnen – Kompaktkursus · Beim Zeichnen geht es um Linien und um Hell und Dunkel – Lernen Sie es bei der Kunstmalerin Ellen Goertz-Kokott. Teilnehmergebühr 40,00 €.

**Familienbildungsstätte Bonn**

Dienstag, 3.2. bis 24.2., 9 - 12 Uhr  
In Farbe schwelgen – Malen mit Farbe pur · Die weichen Pastellkreiden sind ein Material mit dem man sowohl zeichnen als auch malen kann. Am ersten Kurstag bitte verschiedene Pastellsorten, soweit vorhanden, mitbringen. Das Material wird dann besprochen. Außerdem besuchen wir aktuelle Ausstellungen mit Führung. Ort: Seminar-Raum 2, Veranstaltungs-Nr.: 6605001. Für 6 Termine 60,00 €. Ort: Seminar-Raum 2.

Dienstag, den 3.2., 18 - 21.45 Uhr  
Sizilianische Küche und Krimi – Die kulinarischen Leidenschaften des Commissario Montalbano · Montalbano ist gern, das ist unbestritten. Einigen traditionellen sizilianischen Gerichte wie „Goldene Reiskugeln“ oder „Cannoli“ wollen wir in seinen Romanen aufspüren und sie traditionell und authentisch zubereiten. Ort: Küche, Veranstaltungs-Nr.: 6605071. Inkl. 14 Euro Umlagen 31,50 €. Ort: Küche.

Dienstag, den 3.2., 19.30 - 21.45 Uhr  
100 Jahre nach dem Völkermord – Armenien feiert die Auferstehung Christi und seine eigene Wiedergeburt · Von Armenien kennen wir bestenfalls die Witze von Radio Jerewan. Und manch einer denkt an den Genozid der Türken am Armenischen Volk, ein Stichwort, das nicht nur die Politiker Europas in Unruhe versetzt, wenn kurz nach Ostern ein Gedenktag naht und Armenier aus aller Welt an ihr Leid erinnern. Ort: Saal, Veranstaltungs-Nr.: 730 5017. 7,50 €. Ort: Saal.

Mittwoch, 4.2. bis 25.3., 19 - 20.30 Uhr  
West-östliche Hausapotheke · Anleitung zur Selbsthilfe im Krankheitsfall und in der Gesundheitsfürsorge mit Heilmitteln aus östlicher und westlicher Erfahrungsheilkunde. Zum Einsatz kommen: Heilpflanzen, homöopathische Mittel, Wasseranwendungen, manuelle Techniken: Akupressur, japanisches Heilströmen, therapeutisches Berühren, Heilmassage. Ort: Seminar-Raum 2, 8 Abende, Veranstaltungs-Nr.: 6605086. Für 8 Abende 40,00 €. Ort: Seminar-Raum 2.

Mittwoch, den 4.2., 19.45 - 21.15 Uhr  
Lachend in die toten Tage – Lachyoga-Schnupperabend · Lachen ist Freude und macht Freunde – zudem wirkt es wunderbar entspannend und regenerierend zugleich. An diesem Abend können Sie ganz unverbindlich die

**Alzheimer?**

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

**ALZHEIMER FORSCHUNG INITIATIVE e.V.**  
Kreuzstraße 34 · 40210 Düsseldorf  
www.alzheimer-forschung.de  
Unser Spendenkonto:  
Kto-Nr.: 80 63 400 · BIC: 370 205 00  
Bank für Sozialwirtschaft Köln

Methode des Lachyoga nach Dr. Madan Kataria für sich ausprobieren. Ort: Eltern-Kind-Kursusraum 1, Veranstaltungs-Nr.: 6605206. 5,00 €. Ort: Eltern-Kind-Kursusraum 1.

Mittwoch, 11.2. bis 18.3., 19.30 - 21 Uhr

Meditatives Tanzen – Einführung in den Meditativen Tanz mit Elementen des freien Tanzes · Das Wort „Meditation“ sinngemäß übersetzt mit „die Mitte einüben“ beschreibt, um was es beim Meditativen Tanz geht: ruhige oder auch beschwingte Kreistänze lassen durch ihre strukturierte Form, die Bewegung und die Wirkung der Musik die TeilnehmerInnen in die eigene Mitte und zur Ruhe kommen. Ort: Seminar-Raum 4, Veranstaltungs-Nr.: 7305006 24,00 €. Ort: Seminar-Raum 4.

Freitag, den 20.2., 15 - 17.15 Uhr  
Wir Kriegskinder – Wie die Angst in uns weiterlebt · Heilende Erinnerung an Flucht und Vertreibung Dokumentarfilm und Gespräch mit der Filmemacherin In eindrucklichen Gesprächen mit den Betroffenen zeigt die Autorin und Filmemacherin die späten Folgen des Krieges in deutschen Familien. Ort: Saal, Veranstaltungs-Nr.: 7805001. 8,00 €. Ort: Saal.

Freitag, 20.2. und 21.2., 18.30 - 20 Uhr  
Schreibwerkstatt zum Film · In der Schreibwerkstatt für Kriegskinder und Kriegsenkel können die Eindrücke des Films „Wir Kriegskinder“ im geschriebenen Wort kreativ umgesetzt werden. Ort: Seminar-Raum 2, Veranstaltungs-Nr.: 7405016. Für 2 Termine 17,50 €. Ort: Seminar-Raum 2.

Freitag, 20.2. bis 6.3., 18.30 - 20.45 Uhr  
Die alte Medizin für Zuhause · Zipperlein wie Erkältungen und Rückenschmerzen tauchen gerne an Wochenenden auf. Was tun? Lange Stunden im Notdienst verbringen oder doch lieber auf die alten Methoden der Großmütter zurückgreifen, die immer einen helfenden Wickel zur Hand hatten? Ort: Seminar-Raum 1 und 2,

sowie Praxis Dr. Muth, Eendenicher Str. 351; 3 Abende, Veranstaltungs-Nr.: 6605201. Für 3 Abende 20,00 €. Ort: Seminar-Raum 1 und 2.

Samstag, den 21.2., 12 - 15 Uhr  
Orientalische Aromaküche – Würzlebensnisse · Als einer der ältesten Küchen der Welt steht die orientalische Küche für betörende Aromen, hochwertigen und frische Produkte sowie deren schonende Zubereitung. Wir kochen neben Schmorgerichten, Gegrilltem, Gebratenem auch Suppen, Reis- und Gemüsegerichte sowie typische Vor- und Nachspeisen. Ort: Küche, Veranstaltungs-Nr.: 6605019. (Inkl. 19 € Umlagen) 35,00 €. Ort: Küche.

Montag, 23.2. bis 30.3., 18 - 21 Uhr  
Entspannt abnehmen – Wege zur Ernährungsumstellung · Eine abwechslungsreiche Ernährung mit viel Gemüse und Obst ist der beste Weg zum Wohlfühlgewicht. Sie lernen Ihren Speiseplan umzustellen, ohne auf den Genuss zu verzichten. An 5 Abenden erfahren Sie, wie Sie Essen, Trinken und Bewegung als genussvollen Bestandteil in Ihr Leben integrieren und Ihre Ernährung schrittweise umstellen. Ort: Küche, Veranstaltungs-Nr.: 6605196. (Inkl. 35 Euro Umlagen) 105,00 €. Ort: Küche.

Dienstag, den 24.2., 9.30 - 12.30 Uhr  
Fit fürs Enkelkind – Säuglingspflege kompakt · Sie werden bald Großeltern und sind unsicher, ob Sie noch alles können oder ob das Erlernen von damals noch richtig ist? In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick in die Säuglingspflege von heute, eine Kinderkrankenschwester beantwortet ihre Frage. Ort: Lennestraße 5, Säuglingspflege, Veranstaltungs-Nr.: 6505021. Für 4 Stunden 10,00 €.

Mittwoch, 25.2. bis 25.3., 19.45 - 21.15 Uhr  
Lach dich frei · Humor ist der Schwimmgürtel auf dem Strom des Lebens – und Humor ist, wenn man trotzdem lacht. Hiermit sind Sie herzlich eingeladen, die entspannende, vergnügliche Methode des Lachyoga

ga nach Dr. Madan Kataria kennen zu lernen und/oder zu vertiefen. Ort: Eltern-Kind-Kursraum 1, 5 Abende, Veranstaltungs-Nr.: 6605207. 25,00 €. Ort: Eltern-Kind-Kursraum 1.

**Samstag, den 28.2., 11 - 14.45 Uhr**  
Rund ums Mittelmeer – Ein vegetarischer Kochkurs · Lernen Sie die Geheimnisse der Mittelmeerküchen kennen, sortiert nach 6 Ländern und Regionen erhalten Sie eine Einführung in die Sitten und Gebräuche der Mittelmeerländer und die charakteristische Zubereitung landestypischer Gerichte. Alle Teilnehmer erhalten eine informative Rezeptmappe. Ort: Küche, Veranstaltungs-Nr.: 6605059. (Inkl. 15,50 Umlagen) 33,00 €. Ort: Küche.

**Montag, den 2.3., 19 - 21.15 Uhr**  
Homöopathie besser verstehen · An diesem Abend werden Sie an das Wesen der Naturheilkunde mit ihrem Blick auf den ganzen Menschen und dessen Selbstheilungskräfte herangeführt. Neben den Grundprinzipien der wichtigsten Naturheilverfahren wird Ihnen insbesondere die Homöopathie näher erläutert. Ort: Säuglingspflege, Veranstaltungs-Nr.: 6505008. 7,50 €. Ort: Säuglingspflege.

**Dienstag, den 3.3., 18 - 21 Uhr**  
Antipasti und Fingerfood – Feine Köstlichkeiten für Freunde und Familie · Von der Hand in den Mund, wie gut das schmecken kann. Wir zaubern klassische und ausgefallene Leckereien, pikant oder süß. Alle TeilnehmerInnen erhalten viele Tipps für ein gelungenes Buffet und eine Rezeptmappe. Ort: Küche, Veranstaltungs-Nr.: 6605060. (Inkl. 15,50 € Umlagen) 29,50 €. Ort: Küche.

**Mittwoch, den 4.3., 19 - 22 Uhr**  
Macarons · Macarons, den feinen knusprigen und gleichzeitig cremigen Köstlichkeiten kann man kaum widerstehen. Wir bereiten einige dieser Varianten zu und geben hilfreiche Tipps, damit Sie sich weitere verführerische Kekse nicht nur als Nachmittagsgebäck herstellen können. Ort: Küche, Veranstaltungs-Nr.: 6605182. (Inkl. 16 Euro Umlagen) 30 €. Ort: Küche.

**Samstag, den 7.3., 19 - 21.15 Uhr**  
Musik und Lesung aus Palästina – Lyrikabend mit Gedichten von Mahmoud Darwish und Musik von Samir Mansour · Anlässlich der Palästina-Tage 2015 wird die Schauspielerin Julianna Herzberg an diesem Abend, seine Gedichte vortragen. Samir Mansour übernimmt mit der Oud und der Klarinette den musikalischen Part. Ort: Saal, Veranstaltungs-Nr.: 7605012. 7,50 €. Ort: Saal.

**Sonntag, den 8.3., 15 - 16.30 Uhr**  
Frauen in Bonn – Stadtrundgang zum Internationalen Frauentag · Beim Rundgang durch die Innenstadt erinnern wir an Frauen, die in den verschiedensten Zeiten in Bonn ihre Spuren hinterlassen haben. Treffpunkt: Marktplatz vor der Rathaustreppe. Veranstaltungs-Nr.: 7405011. 5,00 €. Ort: Marktplatz vor der Rathaustreppe.

**Mittwoch, den 11.3., 19.30 - 21.45 Uhr**  
Ein Stück Himmel im Alltag – Sieben Schritte zu mehr Lebendigkeit · Le-

bendig ist, wer auf seine Seele achtet, weil zum Menschsein mehr gehört als ein wacher Geist und ein gepflegter Körper. Ein spiritueller Mensch ist ein Mensch, der einübt seine eigene Lebendigkeit zu entdecken, um solidarischer werden zu können. Ort: Saal, Veranstaltungs-Nr.: 7305004. 8 €. Ort: Saal.

**Samstag, den 14.3., 10 - 15.45 Uhr**  
Das ersehnte Paradies – Ein kunsthistorisch kulinarischer Ausflug mit Paul Gauguin in der Südsee · Auf den Marquesas Inseln lädt Gauguin mehrmals als Gastgeber zu wunderbaren Essen ein. Elf dieser Menuefolgen sind bis heute bekannt. Schwingen wir den Kochlöffel und kochen einer dieser Menuegänge nach! Ein Tag für die Sinne mit der Kunsthistorikerin Stefanie Bornheim-Prang und der Köchin Theresia Minossi. Ort: Küche, Veranstaltungs-Nr.: 6605198. (Inkl. 16 Euro Umlagen) 36 €. Ort: Küche.

**Samstag, den 14.3., 10 - 17 Uhr**  
Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation – Ich höre, was du brauchst und sage, was mir wichtig ist! · Die vier Schritte der gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg ermöglichen Ihnen auch in heiklen Situationen mit Ihren Gesprächspartnern eine Beziehung auf der Basis von Wertschätzung aufrecht zu erhalten und sich auf friedliche Weise Gehör zu verschaffen. Ort: Seminar-Raum 4, Veranstaltungs-Nr.: 2305006. 24 €. Ort: Seminar-Raum 4.

**Samstag, den 14.3., 10 - 17.30 Uhr**  
Stress entmachten – Strategien zur Stressbewältigung · Stress ist für die meisten Menschen ein nahezu alltäglich erlebbares Phänomen. In diesem Seminar werden sowohl Ursachen von Stressgefühlen als auch neueste Erkenntnisse und Strategien zur Stressbewältigung vorgestellt sowie in Übungen handhabbar gemacht. Ort: Seminar-Raum 2, Veranstaltungs-Nr.: 7405010. 20,00 €. Ort: Seminar-Raum 2.

**Dienstag, den 17.3., 18 - 21.45 Uhr**  
Gast im Orientexpress – Krimi-Kochkurs · Zusammen mit Agatha Christie „Mord im Orientexpress“ reisen wir im Zug der Züge, dem Orientexpress. Orientalische Vorspeisenplatte, original italienischer Minestrone und einem duftenden französischen Schmorgericht sowie eine klassische französische Süßspeise stehen auf dem Programm. Ort: Küche, Veranstaltungs-Nr.: 6605070. (Inkl. 16 Euro Umlagen) 33,50 €. Ort: Küche.

**Mittwoch, den 18.3., 19 - 22 Uhr**  
So kocht Südafrika · Die Küche Südafrikas vereint das Beste aus drei Kontinenten. Die Küchen Europas und Asiens treffen sich auf der Südspitze des afrikanischen Kontinents zu einer äußerst schmackhaften und vor allem abwechslungsreichen Küche. Ort: Küche, Veranstaltungs-Nr.: 6605183. (Inkl. 16 Euro Umlagen) 30 €. Ort: Küche.

**Mittwoch, den 18.3., 20 - 21.30 Uhr**  
Gisa Klönne liest – Das Lied der Stare nach dem Frost · Eine evangelische Pfarrersfamilie im Nationalsozialismus zwischen Anpassung und Widerstand. Ein Geheimnis, das Schatten bis in die Gegenwart wirft. Eine durch die

deutsch-deutsche Grenze geteilte Familie. Und die Suche einer Musikerin nach ihren Wurzeln und ihrer ganz eigenen Stimme. Ort: Saal, Veranstaltungs-Nr.: 7605001. 10 €. Ort: Saal.

**Donnerstag, den 19.3., 18 - 21.45 Uhr**  
Immer wieder Süßhunger – Es geht auch ohne, mit der Fünf-Elemente-Küche · Werden Sie auch gelegentlich vom Süßhunger heimgesucht? Sie erfahren in diesem Kochseminar, auf welchen Wegen Süßhunger entsteht und was Sie tun können, damit er gar nicht erst entsteht und Sie frei davon werden. Ort: Küche, Veranstaltungs-Nr.: 6605072. (Inkl. 11 Euro Umlagen) 28,50 €. Ort: Küche.

**Freitag, den 20.3., 17 - 21.30 Uhr**  
Beethovens Kocherey – Wir kochen und speisen nach seinem Gusto · Wir empfangen Sie in Beethovens Küche, in seinem Geburtshaus in der Bonngasse. Während Sie anschließend in der Familienbildungsstätte zum Kochlöffel greifen, werden wir Sie mit musikalischen und erzählerischen Einlagen inspirieren. Treffpunkt Beethovenhaus, Bonngasse 24 - 26, Veranstaltungs-Nr.: 6605222. (Inkl. 16 Euro Umlagen) 46 €. Ort: Küche.

**Mittwoch, den 25.3., 19 - 22 Uhr**  
Kochen für Gäste – Vorbereitung leicht gemacht · Hier werden Planungsschritte vom Einkauf, über Vor und Zubereitung bis zum Servieren aufgezeigt. Ort: Küche, Veranstaltungs-Nr.: 6605184. (Inkl. 13 Euro Umlagen) 27 €. Ort: Küche.

**Freitag, den 27.3., 18.30 - 22.15 Uhr**  
Khmer Gerichte – Kochen wie in Kambodscha · Die kambodschanische Küche ist eine besonders feine Art der Speisenzubereitung, die vor allem auf der abgestimmten Zusammensetzung einfacher aber unverfälschter Lebensmittel beruht. Wir kochen: Fisch Amok, Khmer Fleischcurry, frische Frühlingsrolle, Mango-Karotten-Salate, Congee (leckere Suppe), Reismehl Bällchen mit Palmzucker. Ort: Küche, Veranstaltungs-Nr.: 6605056. (Inkl. 16 Euro Umlagen) 33,50 €. Ort: Küche.

## ■ Gedenkstätte „Landjuden an der Sieg“

**Dienstag, den 3.2., 19.30 - 21 Uhr**  
Mein Leben nach Auschwitz. – Erinnerungen von Rachel Grünebaum · Lesung mit Gabriele Grünebaum, Holger Banse und Lena Sabine Berg. Veranstaltungsort: Hochschul- und Kreisbibliothek Bonn-Rhein-Sieg. Eintritt 8 €, ermäßigt 4 €. Ort: Hochschul- und Kreisbibliothek Bonn-Rhein-Sieg, Grantham-Allee 20, 53757 Sankt Augustin.

**Montag, den 23.2., 19.30 - 21 Uhr**  
„Es iz geven a zumertog“ – „Es war an einem Sommertag“ – Die Geschichte des Wilnaer Ghettos im Spiegel seiner Lieder · Aus umfangreichen Recherchen in Litauen und einer Vielzahl persönlicher Gespräche mit Zeitzeugen entwickelte Roswitha Dasch ein außergewöhnliches Konzertprogramm zur Geschichte des Wilnaer Ghettos. Veranstaltungsort: Forum im Stadtmuseum Siegburg. Eintritt 10 €, ermäßigt 8 €. Ort: Forum im Stadtmu-

seum Siegburg, Marktplatz 46, 53721 Siegburg.

**Freitag, den 6.3., 19.30 - 21 Uhr**  
„Klezmer goes crazy“ · Klezmerkonzert mit crazy freilach (Leverkusen). Veranstaltungsort: Forum im Stadtmuseum Siegburg. Eintritt 10,00 €, ermäßigt 8,00 €. Ort: Forum im Stadtmuseum Siegburg, Marktplatz 46, 53721 Siegburg.

**Montag, den 9.3., 16.30 - 19 Uhr**  
Angekommen?! Ein jüdisch-biogra-

**Samstag, 7.3.2015  
Sonntag, 8.3.2015  
jeweils 11 - 18 Uhr**

**31. GODEMA**

**Waren und Dienstleistungen für einen perfekten Start in den Frühling.**

**Stadthalle  
Bonn-Bad Godesberg  
Eintritt frei  
www.godema-bonn.de**

phischer Spaziergang durch Siegburg · Führung und Rundgang mit Bertrand Stern und Dr. Claudia Maria Arndt, Siegburg. Treffpunkt: Siegburg, vor dem Friedhofstor an der Heinrichstraße, 53721 Siegburg. Die männlichen Teilnehmer werden gebeten, auf dem jüdischen Friedhof eine Kopfbedeckung zu tragen. Teilnahmegebühr 5 €.

**Mittwoch, den 11.3., 19.30 - 21 Uhr**  
Harry Zwi Dreifuss – 55 Jahre in der neuen, alten Heimat Deutschland · Film und Zeitzeugengespräch mit Harry Zwi Dreifuss, Köln. Veranstaltungsort: Forum im Stadtmuseum Siegburg. Eintritt 8 €, ermäßigt 4 €. Ort: Forum im Stadtmuseum Siegburg, Marktplatz 46, 53721 Siegburg.

**Sonntag, den 15.3. ab 14.45 Uhr**  
Hannah Arendt – Über die Tugend, Mut zu haben · Vortrag mit Simone MATTHAEI, Overath. Veranstaltungsort: Gedenkstätte „Landjuden an der Sieg“, Bergstraße 9, 51570 Windeck-Rosbach. Ort: Gedenkstätte „Landjuden an der Sieg“, Bergstraße 9, 51570 Windeck-Rosbach.

**Mittwoch, den 18.3. ab 17 Uhr**  
Besuch der Synagoge Köln mit anschließendem Essen im koscheren Restaurant „Kantine Weiß“ · Führung mit Israel Meller, Synagogengemeinde Köln. Die männlichen Teilnehmer werden gebeten, eine Kopfbedeckung mitzubringen. Maximale Teilnehmerzahl: 40 Personen. Fahrtkosten und Kosten für koscheres Essen trägt der Teilnehmer. Veranstaltungsort: Synagoge, Ronstraße 50, 50674 Köln. Treffpunkt: 15.15 Uhr Bahnhof Siegburg Gleis 1 oder 16.45 Uhr vor der Synagoge. Teilnahmegebühr 5,00 €. Anmeldung persönlich unter 02241/13-2928 oder Fax 02241/13-3271 oder gedenkstaette@rhein-sieg-kreis.de. Ort: Synagoge, Roonstraße 50, 50674 Köln.

**Donnerstag, den 19.3. ab 16 Uhr**  
„Hauptsache kein Schwein“. Koscher und halal leben im Rheinland · Film und Diskussion mit Monika Grübel M.A. und Dr. Alexander Schmalz. Veranstaltungsort: Carl-Reuther-Berufskolleg des Rhein-Sieg-Kreises, Fritz-Jacobi-Straße 20, 53773 Hennef. Ort: Carl-Reuther-Berufskolleg des Rhein-Sieg-Kreises, Fritz-Jacobi-Straße 20, 53773 Hennef.

**Freitag, den 20.3. ab 20 Uhr**  
Kathrine Kressmann Taylor: „Adressat unbekannt“ · Szenische Lesung mit musikalischer Umrahmung mit Andreas und Paul Rimmel und Georg Brinkmann. Veranstaltungsort: Bernstein-Verlagsbuchhandlung, Gebrüder Rimmel [R<sup>2</sup>], Holzgasse 45, 53721 Siegburg. Eintritt 10 €. Ort: Siegburg, Holzgasse 45, 53721.

## ■ Haus am Redoutenpark

**Montag, 9.2. und 9.3., ab 15.30 Uhr**  
Gesprächskreis Trauer · In Zusammenarbeit mit dem Hospizverein Bonn e.V. Eingeladen ist jeder, der sich ein Gespräch wünscht – sei es ein Bewohner des Hauses am Redoutenpark, dessen Angehörige oder Menschen aus der Umgebung. Es ist ein offener Kreis, zu dem jeder Neue willkommen ist. Eine regelmäßige Teilnahme ist nicht verpflichtend.

**Freitag, den 13.2. ab 16 Uhr**  
Karneval im Haus am Redoutenpark.

**Donnerstag, den 19.2. ab 16 Uhr**  
„Berühmte Ostseebäder – damals und heute“ · Von Marianne Neumann.

**Freitag, den 20.2. ab 16 Uhr**  
Bibelstunde · Mit Pfr. Dr. Witschke.

**Freitag, den 27.2. ab 16 Uhr**  
Literaturkreis · Mit Pfr. Dr. Witschke.

**Donnerstag, den 19.3. ab 16 Uhr**  
„Costa Rica“ · Von Brunhilde Goldhausen.

## ■ Kaiser-Karl-Klinik

**Dienstag, den 24.2. ab 19 Uhr**  
„Die Verliebten – Märchen rund um die Liebe“ · Jens Gottschalk erzählt Volksmärchen der Weltliteratur für Erwachsene – der Jahrhunderten alten Tradition folgend in freier Form – ausdruckstark und packend!

**Montag, den 2.3. ab 19 Uhr**  
Lesung „Rheinsommer“ · Hans U. Petersen liest aus seiner anrührenden Erzählung.

## ■ Kath. Familienbildungswerk im Rhein-Sieg-Kreis

**Freitag, den 6.2., 16 - 21.15 Uhr**  
Gesprächsführung für Ehrenamtliche · Mit Hannelore Gabor-Molitor. usgebühr 25 €. Anmeldung erforderlich.

**Samstag, den 7.2., 9 - 16.15 Uhr**  
Mit Achtsamkeit die kleinen Oasen des Alltags entdecken · Mit Sabine Papirny-Baumgarten. Kursusgebühr 35 €. Anmeldung erforderlich.

**Mittwoch, den 11.2., 10 - 12.15 Uhr**  
Philosophischer Gesprächskreis – Thema: Moral und Recht · Mit Markus Mel-

chers. Kursusgebühr 6 €. Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 19.2., 19.30 - 21.45 Uhr

Der Geist von Heute ist der Körper von Morgen · Mit Erika Helene.

Dienstag, 24.2. bis 5.3., 9 - 12.15 Uhr

Vom Mausclick bis zum ersten Brief (ohne Vorkenntnisse) · Mit Kerstin Ehrenberg. Kursusgebühr 64 €. Anmeldung erforderlich.

Mittwoch, den 25.2., 9 - 12.15 Uhr

Bilder bearbeiten in MS Word 2010 · Mit Kerstin Ehrenberg. Kursusgebühr 16 €. Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 26.2., 13.45 - 17 Uhr

Fotobuch gestalten · Mit Kerstin Ehrenberg. Kursusgebühr 16 €. Anmeldung erforderlich.

Samstag, den 28.2., 9 - 16.30 Uhr

Adobe Photoshop Grundkurs · Mit Daniela Heyden. Kursusgebühr 40 €. Anmeldung erforderlich.

■ **Margarete-Grundmann-Haus**

Dienstag, den 3.2. ab 15 Uhr

Treffen der Fahrradgruppe zum Austausch und zur Planung · Wir planen heute die Fahrradfahrten/Ziele für das Jahr 2015. Die 14-tägigen Fahrradfahrten beginnen im März 2015.

Donnerstag, den 5.2. ab 15.30 Uhr

Rheinland im Film „Seit 190 Jahren – Wievefastelovend en Beuel“ · Von Georg Divossen. Um Spende wird gebeten.

Freitag, den 6.2. ab 13 Uhr

„Vom Venusberg durch das Melbtal nach Poppelsdorf“ · Treffpunkt und Abfahrt: 13.07 Uhr mit der Buslinie 600 ab Haltestelle „Hauptbahnhof-Bonn“ (ZOB A1) bis zur Haltestelle „Jugendherberge“.

Donnerstag, den 12.2., 14 - 18 Uhr

Wir feiern Karneval – Weiberfastnacht im Margarete-Grundmann-Haus · Einlass ab 13.11 Uhr. Gebühr (inkl. Kaffee und Kuchen) 6,50 €. Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, 19.2. und 12.3., 15.45 - 17 Uhr

Bingo-Nachmittag bei Kaffee und Kuchen.

Freitag, den 20.2. ab 13.30 Uhr

„Von der Siegfähre nach Mondorf und zurück nach Graurheindorf“ · Treffpunkt und Abfahrt: 13.33 Uhr mit der Buslinie 551 ab Haltestelle „Hauptbahnhof-Bonn“ (ZOB-B1) bis zur Haltestelle „Bergheim-Fährhaus“.

Samstag, 21.2. und 28.2., 10 - 12 Uhr

„Wie benutze ich ein Handy?“ · 2 Termine, max. 5 Teilnehmer Gebühr 36 €.

Montag, 23.2. und 23.3., 15 - 16 Uhr

Bingo-Nachmittag.

Dienstag, 24.2. bis 26.5., 11.15 - 12.45 Uhr

VHS-Kursus „Italienisch A2“ · Dauer: 14 Termine, weitere Informationen im Haus. Gebühr 106,90 €, ermäßigt bei 8-9 Teilnehmern 76,66 €.

Mittwoch, 25.2. und 18.3., 10 - 12 Uhr

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

Donnerstag, 26.2. bis 28.5., 10 - 11.30 Uhr

VHS-Kursus „Italienisch A2.2“ · Dauer: 14 Termine, weitere Informationen im Haus. Gebühr 84,50 €, ermäßigt 60,98 €.

Donnerstag, den 26.2. ab 16 Uhr

Reise zu den Molukken – Impressionen von den Gewürzinseln im Indischen Ozean · Auf niederländischen Handelsrouten unterwegs zu den Musiknutzinseln, von Anke Röhl. Gebühr 2 €.

Montag, 2.3. bis 26.3., 15 - 16.30 Uhr

„PC-Kursus für Fortgeschrittene, einschließlich Internet und E-Mail“ · 8 Termine, montags und donnerstags. Gebühr 86 €.

Montag, 2.3. bis 11.5., 19.45 - 21.15 Uhr

VHS-Kursus „Hatha – Yoga für Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene“ · Dauer: 10 Termine. Gebühr 73,10 €, ermäßigt 53 €.

Mittwoch, den 4.3. ab 14.30 Uhr

Dialog der Generationen – Zauberehafter Nachmittag für Jung und Alt · Lassen Sie sich verzaubern! Unterhaltensame Zaubershow mit Winfried Reers, dem zaubernden Diakon. Für Kinder 2 €, für Erwachsene 3 €. Anmeldung erforderlich.

Mittwoch, 4.3. bis 6.5., 15 - 17.15 Uhr

Auf meinen Spuren – Kreatives Schreiben für Senioren · Dauer: 10 Termine Gebühr 50,00 €, ermäßigt 40 €.

Donnerstag, den 5.3. ab 15.30 Uhr

„Eine Reise durch Südengland, Teil 2: Chichester, Winchester, Sherborne, Wilton House“ · Von Ursula Weischer. Gebühr 2 €.

Freitag, 6.3. und 20.3.,

Wanderung – Ziel und Treffpunkt bitte erfragen!

Mittwoch, den 11.3. ab 15 Uhr

„Patientenverfügung und weitere Vorsorgende Verfügungen (Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung)“ · Vortrag im Auftrag der drei großen Bonner Betreuungsvereine. Referent: Ralf Waeser, SKM – Katholischer Verein für soziale Dienste Bonn.

Samstag, 14.3. und 28.3., ab 10 Uhr

Fahrradgruppe · Ziel und Treffpunkt bitte erfragen.

Montag, den 16.3. ab 16 Uhr

Theaterstück: „Die Nachbarn“.

Mittwoch, den 18.3. ab 12.30 Uhr

Besuch der Stadt Bad Münstereifel mit Stadtführung (Busfahrt) · Abfahrt um 12.30 Uhr ab Margarete-Grundmann-Haus, Rückkehr um ca. 18.15/18.45 Uhr. Gebühr: bitte erfragen. Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 19.3. ab 15.30 Uhr

„Ein Spaziergang durch Prag, der Hauptstadt der tschechischen Republik“ · Von Richard und Bärbel Grebert. Gebühr 2 €.

Mittwoch, den 25.3. ab 16 Uhr

„Letzte Reise“ – Vom Umgang mit dem Tod im Rheinland · Von Dr. Dagmar Hänel, Kulturwissenschaftlerin.

Donnerstag, den 26.3. ab 15.30 Uhr

Musikalischer Nachmittag mit den Harmonika-Freunden Meckenheim · Um Spende wird gebeten.

Montag, den 30.3., 10 - 11.30 Uhr

Dialog der Generationen – Jung und Alt backen gemeinsam für Ostern · Mit Kindern aus Luther's Arche – Familienzentrum und Kindertagesstätte der evang. Lutherkirchengemeinde · Anmeldung erforderlich.

■ **Nachbarschaftszentrum Brüser Berg**

Freitag, den 6.2., 11 - 14 Uhr

Wanderung · Über Ückesdorf am Lengsdorfer Bach entlang nach Lengsdorf und zurück, Zwischeneinkehr; Wegstrecke ca. 6 km; Anmeldung erforderlich.

Freitag, den 6.2. ab 19 Uhr

Multimedia-Show Norwegen · So unmittelbar und direkt wie in Norwegen erlebt man Natur nur selten. Der Fotograf Martin Weigelt wird mit beeindruckenden Bildern mit Ihnen in dieses Land und seine Landschaften „eintauchen“. Eintritt frei, um Spende wird gebeten.

Donnerstag, 12.2. und 12.3., 14.30 - 16 Uhr

Canasta – neue Gruppe.

Samstag, 21.2. und 21.3., 14 - 18 Uhr

Drechseln – Schnupperangebot im Juze · Ein Angebot für alle Kinder und Jugendliche mit ihren Eltern und Großeltern, Tanten und Onkeln... im Jugendzentrum Brüser Berg. Wir lernen das Material Holz kennen und werden es auf unterschiedliche Weise miteinander bearbeiten. Bitte bringen Sie Holz mit! Beitrag 5 €.

Dienstag, den 24.2. ab 15 Uhr

Vorsorgevollmacht · Die Vorsorgevollmacht ist eine Möglichkeit, die Bestellung eines/r rechtlichen Betreuers/in zu verhindern. In dem Vortrag werden Inhalte und Möglichkeiten der Vorsorgevollmacht vorgestellt und Ihre Fragen beantwortet. Anmeldung erforderlich.

Dienstag, den 24.2., 18.30 - 20 Uhr

Gesund und dauerhaft abnehmen ohne zu hungern (Informationsabend) · Wir kochen nach den 5 Elementen. Lernen Sie die Wirkung der Lebensmittel kennen. Erleben Sie, wie die traditionelle chinesische Medizin (TCM) Sie mit Genuss und Bekömmlichkeit auf den Weg zu mehr Wohlfühl und Fitness führt. 8 Termine, Krankenkassen bezuschussen im Regelfall! Inkl. Lebensmittel und Rezeptmappe 165 €. Anmeldung unter 0228 71013195.

Donnerstag, 26.2. bis 26.3., 11 - 12 Uhr

Stimmgebung · Anhand von Stimm- und Atemübungen soll das eigene Stimmpotenzial erweitert, die Stimme belastbarer und kräftiger werden. Das Erlernte wird beim gemeinsamen Singen einfacher Lieder angewandt und gefestigt. Beitrag 45 €.

Donnerstag, den 26.2., 16 - 17.30 Uhr

Latein mal anders! · Sie haben früher einmal Lateinkenntnisse erworben? In diesem Kursus lesen wir leichte Texte aus Antike, Mittelalter und Renaissance, heitere, teils besinnliche Texte, die heute noch interessant sind. Wir lernen, kleine Dialoge auf Latein zu führen und lateinische Inschriften zu

**EIN LEBEN FÜR DIE KUNST.**

Grabgestaltung von Ihren Friedhofsgärtnern: Individuell wie das Leben!

BdF  
Bund deutscher Friedhofsgärtner

**Es lebe der Friedhof!**

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

DAUERGRABPFLEGE  
Kostenlos Service Nummer\*  
0800/15 16 17 0  
\*aus dem deutschen Festnetz

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

Die Dauergrabpflege-Einrichtungen der Friedhofsgärtner garantieren Ihnen:

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

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

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

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

**aktiv Senioren Termine**

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

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

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

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

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

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

**Abo-Konto-Nr.:** bei Volksbank BonnRheinSieg IBAN DE09 3806 0186 1602 9100 12 BIC: GENODED1BRS

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

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



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

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



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



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

entziffern, die uns im Bonner Stadtbild begegnen. Ihre Kenntnisse in lateinischer Grammatik und im Wortschatz werden aufgefrischt und erweitert. Kursbeginn am 26.02. 30,00 €. Anmeldung erforderlich.

Freitag, den 27.2., 14.30 - 15.30 Uhr  
Gemeinsam Singen – Singnachmittag mit Kindern · Generationen begegnen sich mit dem, was Freude macht: SINGEN! Wir freuen uns über diese Kooperation und dass Sie an diesen Nachmittagen wieder die Möglichkeit haben, mit den Kindern der Offenen Ganztagschule Brüser Berg (OGS) zu singen. exkl. Kopierkosten 4 €. Anmeldung erforderlich.

Montag, den 2.3. ab 18.30 Uhr  
Gemeinsam arabisch kochen · Gemeinsam eine arabische Mahlzeit kochen und anschließend in gemütlicher Runde essen. Es wird englisch gesprochen. Mit Meriam Aldos. exkl. Lebensmittelumlage 5 €.

Dienstag, den 10.3., 15.30 - 16.30 Uhr  
„Winter ade!“ – Sing mit – im Frühling · Eine heitere erfrischende Stunde mit Liedern über das Frühlingserwachen, die Liebe und die Natur. Zum Mitsingen und mit kräftiger Unterstützung des Gesangs am Klavier. Anmeldung bis zum 09.03.

Freitag, den 13.3., 11 - 15 Uhr  
Wanderung · Durch das Derletal nach Duisdorf und durch die Kleinanlage und zurück, Zwischeneinkehr; Wegstrecke ca. 6 km; Gehzeit ca. 2 Stunden, nähere Informationen entnehmen Sie bitte dem Aushang im NBB! Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 19.3., 14.30 - 16 Uhr  
Gemütliches Waffeleessen · Quatschen, sich mit anderen austauschen und Kontakte knüpfen. Und das bei frischen, selbst gebackenen Waffeln! Dazu servieren wir Kaffee und /oder Tee. Wir freuen uns auf SIE! 3 €.

**■ Offene Tür Dürenstraße e.V.**

Donnerstag, 5.2. bis 19.3., 18 - 20 Uhr  
„Über Geld muss man reden!“ · Gerade in Zeiten des Anlagenotstandes muss man über Geld reden. Sind heute Aktien und Immobilien die einzige Anlageform die den Wert des Ersparten erhalten kann? Referentin: Barbara Velarde, Dipl. Volkswirtin und Dozentin bei der IHK-Bonn. Pro Abend 10 €. Anmeldung unter 0228 35 72 20.

Freitag, den 6.2., 10 - 11.30 Uhr  
Karnevalsfrühstück · Reichhaltiges Frühstück vom Buffet, u. a. mit Salaten, Wurst, Schinken, Käse, Marmelade, Brot und Brötchen, Kaffee, Tee und Orangensaft. Pro Person 6 €. Anmeldung erforderlich.

Samstag, 14.2. und 14.3., 14 - 18 Uhr  
Computer-Sprechstunde des Computerclub Siebengebirge e.V. – Kostenlose Hilfe für jedermann · Sie wollen sich einen Computer, einen Drucker oder eine Digitalkamera anschaffen und brauchen Hilfe bei der Auswahl? Sie haben ein Problem mit Ihrem Rechner und wissen nicht, an wen Sie sich wenden sollen? Oder Sie haben einfach ein

paar Fragen rund um den Computer? Die Experten des CCSG geben unabhängige Beratung, beantworten Fragen, richten Computer und Programme ein und reparieren streikende Rechner. Anmeldung nur nach Voranmeldung unter 022 23 /29 63 67.

Freitag, den 20.2., 12 - 13.30 Uhr  
Fischbuffet · Angeboten werden Heringe in Sahnesoße, Roter Heringssalat, eingelegte Rotweinheringe und ein köstlicher Fischsalat. Hierzu werden Pellkartoffeln gereicht. Pro Person 7,00 €. Anmeldung erforderlich.

Mittwoch, 25.2. bis 25.3., 14 - 15.30 Uhr  
Kaufen und verkaufen bei eBay, Amazon und mehr · Kursgebühr (5 Termine) 45 €.

Donnerstag, den 5.3., 15 - 16.30 Uhr  
„Meine Angelegenheiten regele ich selbst!“ – Mediation kann mir in speziellen Fällen dabei behilflich sein! · Sie haben ein Problem in der Familie, mit den Nachbarn oder anderen? Sie können den/die Anderen nicht ansprechen? Interessiert Sie das Verfahren? Wofür es anwendbar ist und wie es starten kann? Leitung: Eva Nies, Mediatorin. Anmeldung erforderlich.

Freitag, den 6.3., 10 - 11.30 Uhr  
Fastenfrühstück · Reichhaltiges Frühstück vom Buffet, u. a. mit Salaten, Wurst, Schinken, Käse, Marmelade, Brot und Brötchen, Kaffee, Tee und Orangensaft. Pro Person 6 €. Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 12.3., 7.30 - 18 Uhr  
Mainz – ZDF und Stadtbesichtigung · Beim ZDF in Mainz werden wir um 10 Uhr zu einer sehr interessanten Besucherführung erwartet. Anschließend unternehmen wir eine kombinierte Stadtbesichtigung mit Bus und zu Fuß und lernen die schöne Stadt Mainz kennen. Danach Freizeit in der Altstadt. Abfahrt gegen 7:30 Uhr, Rückfahrt ca. 18 Uhr Pro Person, inkl. Busfahrt und Stadtrundfahrt (Eintritt Guttenbergmuseum zahlbar vor Ort) 29 €. Anmeldung verbindlich bis zum 06.03. unter 02 28 35 72 20.

**■ Offene Tür für Pensionäre und Rentner Bonn „Heinz-Dörks-Haus“**

Samstag, den 7.2.  
Philosophisch-Psychologisches Caféhausgespräch – Die Realität des Seins – Die Suche nach dem Ich · Mit Hans Werner Müller, Dipl. Psych. Fraktionsgeschäftsführer, Buchautor, Siegburg. Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, 26.2. bis 26.3., 17 - 19 Uhr  
Zum Glück im (Un)Ruhestand – Erfahrungsaustausch für Frauen · Der Übergang von der Berufstätigkeit in den „Un-Ruhestand“ eröffnet Ihnen viele neue Entfaltungsmöglichkeiten. Sie sind raus aus der „Tretmühle“, aber wo sind Sie jetzt? Am 26.02. findet ein Einführungsabend für 5 Euro statt, der auch separat gebucht werden kann. Für 3 Abende 44,05 €, ermäßigt 32,67 €. Anmeldung erforderlich unter 0228 /21 04 07. Ort: Großer Saal.

Samstag, den 7.3.  
Philosophisch-Psychologisches Caféhausgespräch – Das „Glück“ in Judentum, Christentum und Islam · Mit Dr. Fabian Freise, Dipl. Theologe, Universität Freiburg kath. Fakultät. Anmeldung erforderlich.

Mittwoch, den 25.3., 17 - 19 Uhr  
Passiert das wirklich immer nur den ANDEREN? · Einige Beispiele der kurzweiligen Veranstaltung zu unterschiedlichen Themen der Verkehrssicherheit für Autofahrer und Beifahrer. Welche Strategien greifen, wenn Sie z.B. Warnungen im Verkehrsfunk hören oder in unerwartete Situationen geraten. Vortrag mit Frau Cornelia Brodeßer, Verkehrswacht.

**■ Senioren-Begegnungsstätte Limperich**

Freitag, den 6.2. ab 14 Uhr  
Der Ortsausschuss LiKüRa lädt ein zu einem bunten karnevalistischen Nachmittag.

Dienstag, den 24.2. ab 15 Uhr  
Frauenkreis-Treff · Einführung zum Weltgebetstag mit Frau Müller.

Dienstag, den 3.3. ab 15 Uhr  
„Martin Luther und der Papst“ · Mit Herrn Deiters.

Freitag, den 6.3. ab 15 Uhr  
Geschlossen – Weltgebetstag 2015 in der ev. Nachfolge-Christi-Kirche, Beuel-Süd.

Dienstag, den 17.3. ab 15 Uhr  
Perlen der Ostsee, Teil II. – „Von Riga nach Petersburg“ · Mit Herrn Deiters.

Dienstag, den 24.3. ab 15 Uhr  
Frauenkreis-Treff · Thema: „Frühlings-Anfang“.

**■ Seniorennetzwerk Stammheim**

Montag, 23.2. und 16.3., 14.30 - 16.30 Uhr  
Willkommen zu Kaffee oder Tee? · Offene Tee- und Kaffeerunde für Seniorinnen und Senioren mit interessanten Themen. Beitrag für Kuchen und Getränke pro Person 2 €. Ort: Gemeinschaftsraum der GAG, Moses-Hess-Straße 74, 51061 Köln-Stammheim.

Donnerstag, den 5.3. ab 14 Uhr  
Führung durch das Kölner Stadtmuseum · Ausstellung: Köln 1914. Metropole im Westen. Eintritt und Führung frei. Treffen der Gruppe im Eingangsbereich des Stadtmuseums, Zeughausstr. 1-3.

Donnerstag, den 12.3. ab 14 Uhr  
Spaziergang durch den Schlosspark Stammheim und die Naturstation · Anschließend Einkehr in das Café Lichtblick. Führung: Herr Hebborn, Treffpunkt: Haupteingang Schlosspark. Anmeldung erforderlich.

**■ Seniorenresidenz Rheinallee**

Mittwoch, den 4.2. ab 15 Uhr  
Die 5. Jahreszeit.  
Donnerstag, den 12.2. ab 15 Uhr  
Närrischer Kaffeeklatsch.

Mittwoch, den 18.2. ab 17.30 Uhr  
Gourmetabend: „Neptuns Reich“.

Mittwoch, den 25.2. ab 15 Uhr  
Waffelessen.

Mittwoch, den 11.3. ab 15 Uhr  
Salonmusik mit dem Salonduo Moccacino.

Mittwoch, den 18.3. ab 15 Uhr  
Von Konstanz rheinabwärts.

Mittwoch, den 25.3. ab 15 Uhr  
„Frische Crepes nach Wahl“.

**■ Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem**

Dienstag, den 3.2., 14 - 17 Uhr  
Moderne Handys und Smartphones können immer mehr. Das macht es manchmal schwierig, sich zwischen all den Funktionen zurechtzufinden. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt: Grundeinstellungen vornehmen, Telefonieren und SMS, Anrufliste, Adressbuch und Mailbox nutzen; mit der eingebauten Kamera fotografieren und die Bilder übertragen; Internet und weitere Funktionen nutzen. 20 €. Anmeldung erforderlich.

Mittwoch, 4.2. bis 6.5., 14 - 17 Uhr  
Play reading · Kopiergeld 25,00 €.

Dienstag, 17.2. bis 24.3., 11.15 - 12.45 Uhr  
Kaufen und Verkaufen im Internet: eBay, Amazon und Co · 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. Ab 6 Teilnehmern 40 €, bei 4-5 Teilnehmern 45 €. Anmeldung erforderlich.

Mittwoch, den 18.2. ab 12 Uhr  
Traditionelles Heringessen am Aschermittwoch · Es gibt Heringe nach „Hausfrauen Art“ mit Pellkartoffeln und ein Getränk Ihrer Wahl. Entgelt 4,50 €. Anmeldung bis zum 10.02.2015 erforderlich.

Mittwoch, den 18.2. ab 15 Uhr  
Vom Rhein zur Elbe. Der Brocken, die sächsische Schweiz, das Erzgebirge. – Wernigerode, Dresden, Moritzburg, Meißen, Freiberg · Leitung: Frau Ursula Reuter. 1,50 €.

Dienstag, 24.2. bis 12.5., 10 - 11.30 Uhr  
Präventive Beckenbodenschule – · Abwechslungsreiches Bewegungstraining mit Musik. Inkontinenz (Blasenschwäche) ist ein Tabu-Thema. Das muss und braucht es nicht zu sein. Bei mind. 9 Teilnehmern 70 €. Anmeldung erforderlich.

Dienstag, den 24.2., 14 - 17 Uhr  
Digitalkamera & PC – Fotos organisieren · Lernen Sie Ihre Digitalkamera besser kennen und nutzen Sie deren vielfältige Möglichkeiten: Umgang mit der Kamera, Tipps für bessere Fotos, Übertragen der Bilder auf den Computer, Verwalten und Organisieren, Fotos per E-Mail verschicken, Abzüge bestellen oder selbst ausdrucken., 20 €. Anmeldung erforderlich.

Mittwoch, 25.2. bis 6.5., 10 - 12 Uhr  
Kreatives Schreiben · Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne schreiben möchten, aber alleine nicht den richtigen Zugang finden. Mit Übungen und Schreibspielen u.a. aus dem amerikanischen „Creative Writing“ wird die Kreativität der Teilnehmenden gezielt geweckt; aus der Erinnerung schreiben und Science fiction, Prosa und Lyrik. 60,57 €, ermäßigt 44,23 €. Anmeldung schriftlich nur über die VHS möglich!

Mittwoch, den 25.2. ab 14 Uhr  
Passiert das wirklich immer nur den ANDEREN? · Einige Beispiele der kurzweiligen Veranstaltung zu unterschiedlichen Themen der Verkehrssicherheit für Autofahrer und Beifahrer. Welche Strategien greifen, wenn Sie z.B. Warnungen im Verkehrsfunk hören oder in unerwartete Situationen geraten. Vortrag mit Frau Cornelia Brodeßer, Verkehrswacht.

Dienstag, 3.3. und 10.3., 14 - 17 Uhr  
Einfache Bildbearbeitung · Machen Sie mehr aus Ihren Fotos: Ausschnitte vergrößern, Belichtung korrigieren, Farbstiche beheben und unscharfe Fotos retten – Falten wegretuschieren und störende Hochspannungsmasten aus der Landschaft entfernen – Fotos als Collagen oder Dia-Show mit Musik präsentieren. 40 €. Anmeldung erforderlich.

Mittwoch, den 4.3. ab 14 Uhr  
Keine Angst vor Stürzen! – Vorsicht Stolperfallen und Sturzgefahr; prüfen Sie Ihr persönliches Sturzrisiko. · In den eigenen vier Wänden und im Straßenverkehr sicher unterwegs! Sturzgefahr lauert überall, insbesondere auf alltäglichen Wegen und in den

eigenen vier Wänden. Sorgen Sie für Ihre eigene Sicherheit, denn eine Vielzahl von Sturzunfällen ist vermeidbar. Mit dieser Veranstaltung geben wir Ihnen Tipps für mehr Sicherheit in Ihrer Wohnung und als Fußgänger im Straßenverkehr. Leitung: Frau Cornelia Brodeßer, Verkehrswacht.

Dienstag, den 24.3., 14 - 17 Uhr  
Gestalten mit Text und Bildern · Mit einfachen Mitteln gestalten Sie Grußkarten, Einladungen, Platzkarten oder Fotokalender selbst – Sie brauchen dazu nicht mehr als eine Textverarbeitung. Werden Sie kreativ! Erstellen Sie individuelle Dokumente mit Text und Bildern. 20,00 €. Anmeldung erforderlich.

**■ Tenten-Haus der Begegnung**

Montag, den 9.2. ab 16 Uhr  
Reisebilder · Eintritt frei, im Gemeinschaftsraum.

Dienstag, den 10.2. ab 15 Uhr  
Karnevalsparty – „Wolfsburg vor & helip; noch ein Tor“ · Kartenvorverkauf läuft. Ohne Verzehr 5 €.

Donnerstag, 26.2. bis 14.3., ab 10 Uhr  
Gymnastik für Senioren · Mit Frau Linder, VHS Für 12 Termine 59,70 €, ermäßigt 43,62 €.

Donnerstag, 26.2. bis 14.3., ab 11 Uhr  
Gymnastik für Senioren · Mit Frau Linder, VHS Für 12 Termine 59,70 €, ermäßigt 43,62 €.

Donnerstag, den 5.3. ab 15 Uhr  
„Lies doch mal was vor!“ · Ein Abend rund um Stimme, Aussprache, Betonung. Gruppen-Raum im EG. Eintritt 12,00 €.

Dienstag, den 10.3. ab 13.30 Uhr  
Mit dem Fahrrad unsere Gegend erkunden · Frei, Gerd Rösner + Manfred Koch, VEBOWAG, Teilnahme auf eigene Gefahr, bitte mit Helm!.

Dienstag, den 17.3. ab 9 Uhr  
Frühstück · Eintritt 3,50 €. Anmeldung ab dem 02.03.

**■ VHS Bonn**

Montag, den 23.2., 10 - 11.30 Uhr  
Infvormittag zum Kurs „Ganzheitliches Gedächtnistraining“ · VHS Bad

Godesberg, Michaelplatz 5. Kursbeginn am 09.03.

Montag, 23.2. bis 30.3., 17 - 18 Uhr  
Gymnastik für Frauen ab 50 · Ort: Heiderhof Turnhalle, Weißdornweg 139. Entgelt 54,90 €. Anmeldung erforderlich.

Dienstag, 24.2. bis 14.4., 9 - 12.15 Uhr  
Erste Schritte im Betriebssystem Windows 8 für Ältere (55+) · Ort: VHS Bonn, Wilhelmstr. 34. Entgelt 99,16 €. Anmeldung erforderlich.

Dienstag, 24.2. bis 16.6., 10 - 11.30 Uhr  
Französisch Konversation B2 · Ort: Franziskanerstr. 3. Entgelt 106,90 €. Anmeldung erforderlich.

Dienstag, 24.2. bis 2.6., 10 - 11.30 Uhr  
Conversation for Every Day B1 · Ort: Café im Tenten-Haus, An der Wolfsburg 35. Entgelt 68,49 €. Anmeldung erforderlich.

Dienstag, 24.2. bis 24.3., 10 - 13.15 Uhr  
Textverarbeitung mit Word 2010 und Windows 7 (50+) · Ort: VHS Bad Godesberg, Michaelplatz 5. Entgelt 126,60 €. Anmeldung erforderlich.

Mittwoch, den 25.2., 10 - 11.30 Uhr  
Infoveranstaltung zum Kurs „Geistig fit und aktiv bis ins höhere Alter“ · VHS Bonn, Wilhelmstraße 34. Kursbeginn am 11.03.

Donnerstag, 26.2. bis 26.3., 10 - 11 Uhr  
Gymnastik für Ältere · Ort: Tenten-Haus, An der Wolfsburg 35, Raum 1. Entgelt 59,70 €. Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, 26.2. bis 26.3., 10 - 11 Uhr  
Gymnastik für Ältere · Ort: Heiderhof Turnhalle, Weißdornweg 139. Entgelt 58,96 €. Anmeldung erforderlich.

Dienstag, den 3.3., 15 - 16 Uhr  
Infoveranstaltung zum Kurs „Brainfitness 60+“ · VHS Bonn, Wilhelmstraße 34. Kursbeginn am 17.03.

Samstag, 7.3. und 8.3., 9 - 16 Uhr  
Grundlagen EDV mit Windows 7 · Ort: VHS Bonn, Wilhelmstr. 34. Entgelt 73,22 €. Anmeldung erforderlich.

Sonntag, den 8.3., 10 - 13 Uhr  
„Wie war das Wort?? Es liegt mir auf der Zunge, &hellip;“ · Kurzseminar in

Gedächtnistraining. VHS Bonn, Wilhelmstraße 34. Entgelt 12,00 €.

Samstag, 14.3. und 15.3., 9 - 16 Uhr  
Einführung in das Internet · Ort: VHS Bad Godesberg, Michaelplatz 5. Entgelt 73,22 €. Anmeldung erforderlich.

Montag, den 16.3., 14.30 - 17 Uhr  
Autofahren im Alter · VHS Bonn, Wilhelmstraße 34. Anmeldung erforderlich.

Dienstag, den 17.3., 17 - 18.30 Uhr  
Neue Wohnformen in Bonn – Ein Überblick · Ort: Thomas-Mann-Straße 2-4 (Räume der Kontaktstelle Innovative Wohnformen).

**■ Wohnstift Beethoven**

Montag, den 2.2. ab 16 Uhr  
„Was ist vom alten Königsberg geblieben?“ · Von Marianne Neuman. Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 5.2. ab 16 Uhr  
„Argentinien, Teil 1“ · Von Josef Schavier. Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 19.2. ab 16 Uhr  
„Der Mond ist ausgegangen – ein (Abend-)Lied und sein(e) Sänger.“ · Von Dr. Jürgen Nelles Anmeldung erforderlich.

Freitag, den 20.2.  
Hauskonzert · Mit Heribert Koch, Klavier. Anmeldung erforderlich.

Freitag, den 6.3.  
Hauskonzert · Mit Andreas Mühlen, Klavier. Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 12.3. ab 16.30 Uhr  
„Zauber von Musik und Dichtung“ – Brunnen: Orte der Begegnung – Symbol des Lebens · Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 19.3. ab 16 Uhr  
Kunsthistorische Vortragsreihe – „Die Kunst Italiens, Teil 2“ · Anmeldung erforderlich.

Freitag, den 20.3.  
Hauskonzert mit Duo Acoustic · Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 26.3. ab 16 Uhr  
„Sigmund Freud“ – Erforscher des Unbewussten, Deuter von Träumen, Impulsgeber für Literatur und Geistesleben · Anmeldung erforderlich.

Adressen der Anbieter: Seite 28

**Spedition Keller Umzüge**

53117 Bonn  
Könlnstraße 657  
Telefon 02 28/67 55 01

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

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

**ROTHER RECHTSANWÄLTE**

WIR BERATEN SIE BEI RECHTSPROBLEMEN IM SENIORENRECHT:

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

IHR ANSPRECHPARTNER:  
RECHTSANWÄLTIN HERZOG-BECKER

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

E-MAIL: [HERZOG-BECKER@KANZLEI-ROTHER.DE](mailto:HERZOG-BECKER@KANZLEI-ROTHER.DE)  
INTERNET: [WWW.KANZLEI-ROTHER.DE](http://WWW.KANZLEI-ROTHER.DE)

SENIORENBÜRO

TR  
&  
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 Uhr. Leitung: Julika Benz (Fortgeschrittene); Corinna Glatz (Einsteiger).

### ■ Die Kunst- und Literaturreunde

Jeden 2. und 4. Mittwoch treffen sich Leseratten und Kulturhungrige zur Diskussion und plaudern über aktuelle Themen, Bücher, Theater und Ausstellungen in Bonn und der Umgebung. Das Schmökern in der Literatur des 19. und 20. Jahrhunderts hat längst 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.: 02226-6208.

### ■ 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.: 02 28 63 55 32.

### ■ Computergruppe „Textbearbeitung mit OpenOffice.org-Writer“

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen über das Betriebssystem 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.  
2.2., 2.3. und 16.3.2015

#### Gruppe 2 (Workshop)

Jeden 1. und 3. Montag von 14 – 16 Uhr.  
2.2., 2.3. und 16.3.2015

#### Gruppe 3 (seit Jan. 2014; Anfänger)

Jeden 1. und 3. Mittwoch von 14 – 16 Uhr.  
4.2., 18.2. und 4.3., 18.3.2015

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

### ■ PC - Ambulanz

Mitglieder unserer bisherigen „PC-Arbeitsgruppe 2 Fortgeschrittene“ bieten Damen und Herren unseres Seniorenbüros an, bei Computerproblemen persönlich zu helfen. Unser neuer Name „PC-Ambulanz“ soll besagen, dass unsere Gruppe für unsere Vereinsmitglieder bei PC-Problemen „Erste Hilfe“ leisten möchte. Regelmäßige Gruppenmitgliedschaft wird nicht erwartet. Wer an dieser

Tätigkeit Freude hat und die Kompetenz dazu entwickelt, ist als Gruppenmitglied herzlich willkommen. Weitere Informationen [www.senioren-tat-rat.de](http://www.senioren-tat-rat.de)  
Termine: Jeden 3. Mittwoch, 10 – 12 Uhr.  
An der Wolfsburg 1. Leitung: Klaus Adolf, Tel.: 0228-61 99 430.

### ■ 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. Jeweils freitags 9:15 - 10:45 Uhr mit Ausnahme des 1. Freitags im Monat. An der Wolfsburg 1, 53225 Bonn, Telefon 0228-63 55 32. Kursusleitung: Enno Seebens + Manfred Hartmann.

### ■ Erweiterungskurs Windows 7 + 8

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer mit der Kenntnis des Grundkurses Windows 7/8. Die Kursinhalte orientieren sich an den aktuellen Vorgaben der Gruppe durch eine Teilnehmerbefragung in der 1. Kursstunde; jeweils freitags 11 - 12:30 Uhr mit Ausnahme des 1. Freitags im Monat. An der Wolfsburg 1, 53225 Bonn, Telefon 02 28-635 532. Kursusleitung: 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.: 0 22 23-29 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: Jeden 2. Mittwoch, ab 16.15 Uhr. An der Wolfsburg 1. Leitung: Klaus Adolf, Tel.: 0228-6 19 94 30.

### ■ Kursus „Linux“

Ein stabiler Computer, viele kostenlose Programme und ein kostenloses Betriebssystem, das mit Viren elegant umgehen kann – das ist Linux. Sie lernen, Ihren Computer nach Ihren Wünschen einzurichten und zu beherrschen. Freuen Sie sich an Ihrem Computer, der einfach tut, was Sie wollen.  
Leitung: Hermann Müller-Walbrodt, Tel.: 022 23-29 93 575; Termine: jeden 2. und 4. Dienstag im Monat von 16 – 18 Uhr; Mehrzweckraum, An der Wolfsburg 1.

### ■ 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) behan-

delt, 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.: 02 28 - 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 Anfängerkursus. Anmeldungen über das Büro. Der Anfängerkursus trifft sich am 4. Dienstag im Monat von 10 – 12 Uhr. An der Wolfsburg 1. Der Kursus für Fortgeschrittene ist belegt.  
Leitung beider Kurse: Günter Reiner, Tel.: 02 28-976 628 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: 9.2.2015, 16 Uhr, Hans-Christian Schulze: „Andalusien“, Teil 2.

### ■ Autobiografische Schreibwerkstatt

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

### ■ Kursus „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.: 02 28-9 76 30 85

### ■ Kursus: „Englisch“

In 3 Gruppen haben Sie Gelegenheit, mit einer Muttersprachlerin Englisch zu sprechen – 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.: 02 28-4 33 53 82

### ■ Kursus: „Französisch“

In diesem Französischkursus haben sich Teilnehmer zusammengefunden, die vor langer oder sehr langer Zeit Grundkenntnisse in der französischen Sprache erworben haben und diese reaktivieren wollen. Jeden 2. und 4. Montag im Monat von 10 – 12 Uhr statt. Leitung: Hella Grober, Tel.: 022 41 33 72 58.

### ■ Kursus „Digitale Kunst“

Im Kursus 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. Bitte eigenen Laptop mitbringen. Termine: jeden 1. Donnerstag im Monat; Anfänger und Fortgeschrittene: von 10 - 12 Uhr und 14 - 16 Uhr. jeden 2. Donnerstag Anfänger von 10 - 12 Uhr und Anfänger und Fortgeschrittene von 14 - 16 Uhr. An der Wolfsburg 1; Leitung: Eike Land-Reinhard; E-Mail: selen@dlcom.de.

### ■ Fahrradgruppe

Das Tourenprogramm 2015 der Fahrradgruppe von „Tat und Rat“ ist abrufbar unter [www.senioren-tat-rat.de](http://www.senioren-tat-rat.de) (Button „Senioren in Bewegung“). Angeboten werden Halbtags-, Ganztags- und Mehrtagestouren. Leitung: Horst Pleitgen, Tel.: 02 28-25 58 26.

### ■ Gesprächskreis „Altern ist nichts für Feiglinge“

Auf dem Weg des Altwerdens verlieren wir nicht nur selbstverständlich Gewordenes, sondern entdecken und erwerben Neues: Freizeit, neue und andere Aufgaben, neue Interessen usw. Darüber wollen wir uns austauschen und dabei nicht nur von früher erzählen, sondern uns aussprechen, von Mensch zu Mensch. So finden wir gemeinsam unsere Gesprächsthemen, reden über unsere Bedürfnisse, Erwartungen und Gefühle und suchen lösungsorientierte Strategien im Umgang mit Problemen. Leitung: Dr. Erwin Ruchatz. Termine: siehe [www.senioren-tat-rat.de](http://www.senioren-tat-rat.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 62 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, 70 +**, aktiv, sucht nette Mitreisende mit Interesse an Kurreisen, evtl. Überwintern in Südtunesien / Djerba, Thermalbädern, Kartenspielen etc. Gründung einer Gruppe wäre erwünscht. (CH 17/14)

**Er, 60**, aufgeschlossen, liebt Literatur, Lyrik und Natur, sucht Sie oder Ihn für Wanderungen und gute Gespräche in der Woche. (CH 16/14)

**Sie, 70 +**, allein, sucht die Bekanntschaft einer netten Dame für gelegentliche Treffs. Raum Bonn-Beuel wäre schön. (CH 15/14)

**Witwe, 65**, sucht humorvollen Herrn für gemeinsame Unternehmungen wie wandern, radfahren, Kultur genießen. (CH 14/14)

**Sie, 66**, neu in Bonn, wünscht sich aktive Unterstützung bei der Erkundung von Bonn und Umgebung. Radfahren, Wandern, Bummeln und Ausgehen – welches passende Pendant hat das gleiche Interesse an gemeinsamen Unternehmungen? (CH 13/14)

**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 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 sollten erreichbar sein. Bei Interesse schreiben Sie bitte an Chiffre (CH 10/14)

**Er, 69**, sucht Gleichgesinnte(n) für gemeinsame Freizeitgestaltung. Seine Interessen sind Sport, Wandern, Spazieren gehen und Gesellschaftsspiele. Wenn er Ihr Interesse geweckt hat, dann bitte melden unter Chiffre (CH 09/14)

**Sie, 70**, alleinstehend, motorisiert, möchte nette Dame aus dem Raum Bonn / Siegburg für gemeinsame Unternehmungen kennen lernen. Sie hat Spaß an Kurzreisen, Theater- und Konzertbesuchen, kleineren Wanderungen wie auch guten Gesprächen über aktuelle Themen, Politik etc. (CH 08/14)

**Rentner, 70 +**, unkompliziert, vielseitig interessiert, würde gern einen Herrn kennenlernen, der Unternehmungen auch nicht gern alleine angeht. (CH 06/14)

**Wer** möchte an unserer englischen Teestunde, jeweils donnerstags am Vormittag, teilnehmen? (CH 05/14)

- Feuerwehr/Notarzt  
**112**
- Arztrufzentrale Bonn  
**0 18 05 - 04 41 00**
- Arztrufzentrale Rhein-Sieg-Kreis (rechtsrheinisch)  
**0 22 41 - 93 83 33**
- Arztrufzentrale Köln  
**02 21 - 1 92 92**
- Giftnotruf Bonn  
**02 28 - 1 92 40**
- HsM Handeln statt misshandeln  
Notruftelefon: **02 28-69 68 68**
- Krankentransport Bonn  
**02 28 - 65 22 11**
- Krankentransport Rhein-Sieg-Kreis  
**0 22 41 - 1 92 22**
- Krankentransport Feuerwehr Köln  
**02 21 - 74 54 54**
- Notdienstpraxis im Malteserkrankenhaus Bonn  
**02 28 - 64 81 91 91**
- Notdienstpraxis im Ev. Waldkrankenhaus  
**02 28 - 38 33 88**
- Notdienstpraxis der niedergelassenen Ärzte in Beuel  
**02 28 - 40 73 33**
- Privatärztlicher Notdienst – 24 Stunden  
**02 28 - 1 92 57**
- Privatärztlicher Dienst – 24 Stunden  
**02 28 - 6 20 20 10**
- Seniorenrecht Rechtsanwälte Rother  
**02 28 - 92 39 16 41**
- Seniorenruf Stadt Bonn  
**02 28 / 77-66 99**
- Senioren-Service Gutmann Unabhängige Wohnberatung 24 Std.-Heimplatzvermittlung  
**0800 / 278 14 89**
- senioentermine.de  
**02 28 - 55 90 20**
- Spedition Keller – Umzüge  
**02 28 - 67 55 01**
- Zahnärztlicher Notdienst  
**0 18 05 - 98 67 00**
- ZBV - Zentrale für Behindertenfahrten im Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V.  
**02 28-40 36 7-0**

# Wir, die Wohlfahrtsverbände in der Stadt Bonn

... sind Träger vieler ambulanter Pflegedienste im gesamten Stadtgebiet. Unsere engagierten und qualifizierten Mitarbeiter/innen kommen zu Ihnen oder Ihren Angehörigen nach Hause und informieren Sie umfassend über unser vielfältiges Leistungsangebot.

Eine eingehende Beratung zu Ihren individuellen Bedürfnissen und Erfordernissen sowie zu den Finanzierungsmöglichkeiten ist für uns selbstverständlich.

**Zu unseren Leistungen gehören:**

- Häusliche Kranken- und Altenpflege
- Essen auf Rädern
- Familienpflege
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Individuelle Beratung
- und vieles mehr ...

**WIR SIND FÜR SIE DA.  
RUFEN SIE UNS GANZ EINFACH AN!**



Mobile Pflegedienste

Bad Godesberg  
☎ (02 28) 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