

... kostenfrei mitnehmen!

aktiv termine

JUNI/JULI

Ausstellungen

Backen

Basteln

Beratung

Bildung

Brunch

Cafeteria

Computer

Digitalfotografie

Digitale Bildbearbeitung

Entspannungsübungen

Erzählcafé

Filmvorführung

Frühstück

Fußpflege

Gedächtnistraining

Genealogie

Gesellschaftsspiele

Gesprächskreise

Gymnastik/Turnen

Handarbeiten

Internet

Internet-Café

Yoga

Kochen

Konzerte

Lesungen

Malen

Mittagstisch

Musizieren

Nordic Walking

Partnervermittlung

Philosophie

Politik

Qigong

Reisen

Religion

Schreiben

Selbsthilfegruppen

Singen

Spazieren

Sprachen

Tanzen

Tai Chi

Therapie

Töpfern

Theater

Vernissagen

Vorträge

Vorlesen

Wandern

weiteres ...

Über 1000 Termine: Kurse und Veranstaltungen in Bonn und dem benachbarten Rhein-Sieg-Kreis

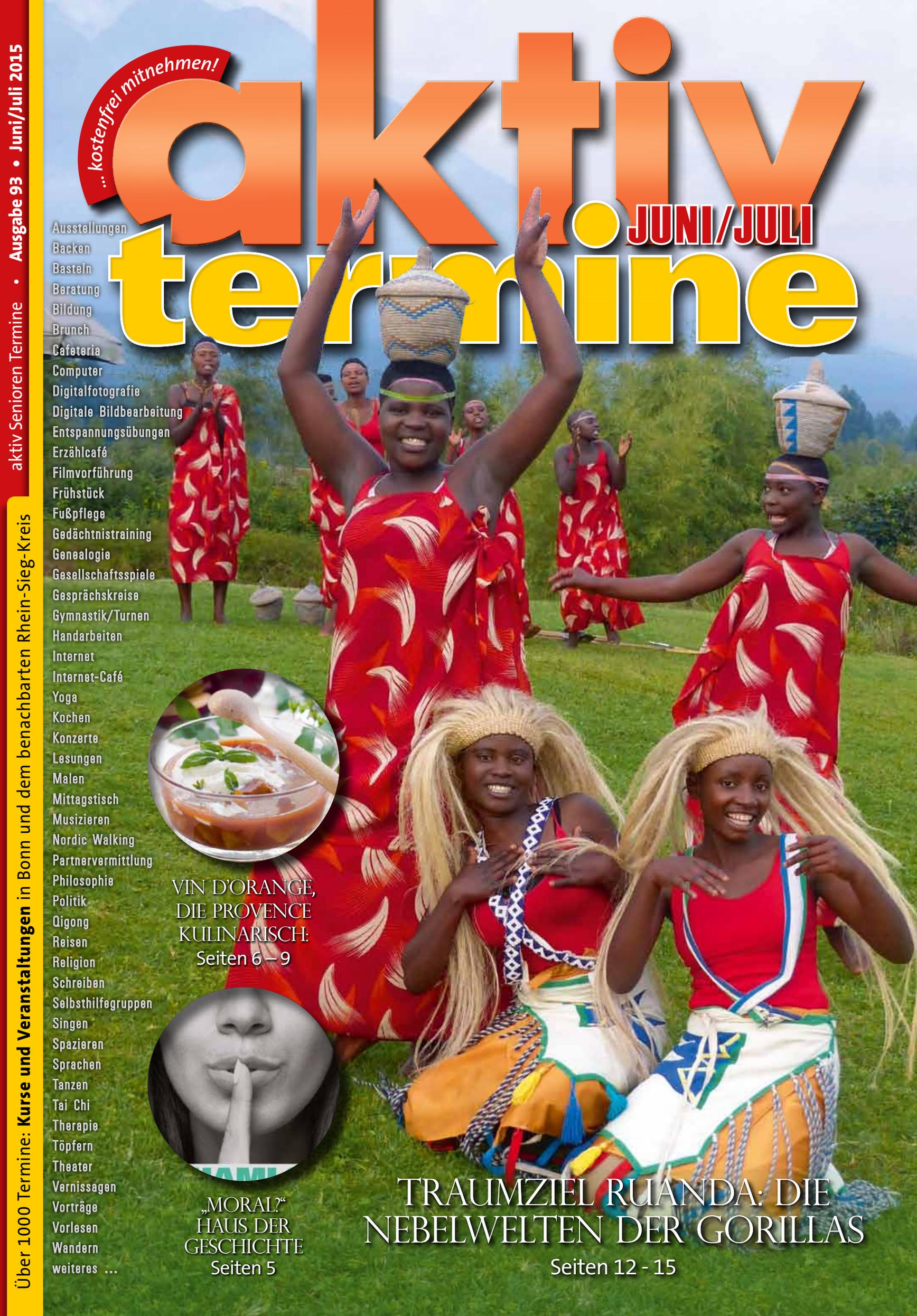


VIN D'ORANGE,
DIE PROVENCE
KULINARISCH:
Seiten 6 – 9



„MORAL“
HAUS DER
GESCHICHTE
Seiten 5

TRAUMZIEL RUANDA: DIE
NEBELWELTEN DER GORILLAS
Seiten 12 - 15





Jetzt gebührenfrei
informieren:
0800 6833800

Zurück ins Leben

REHABILITATION STÄRKT IHRE ZUVERSICHT

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

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

Kaiser-Karl 
Klinik

Fachklinik für
Rehabilitative Medizin

Orthopädie
Geriatric
Innere Medizin
Traditionelle
Chinesische Medizin

Graurheindorfer Straße 137
53117 Bonn

www.kaiser-karl-klinik.de

Editorial

Seien Sie begrüßt!

Bisher habe ich Anleitungen immer als unverzichtbaren Lesestoff zur Beherrschung komplizierter Technik gekannt. Etwa um ein aufwendiges Regalsystem selbst aufbauen zu können oder mich auf ein spezielles Werkzeug oder eine Maschine zu schulen – nicht zu vergessen, um den neuen Fernseher mit programmierbarer Fernbedienung überhaupt in Betrieb nehmen zu können. Früher las ich auch die Handbücher von Software, damals, als es sie noch gedruckt gab, was etwas her ist.

Für mich sind Anleitungen dazu da gewesen, mir etwas zugänglich zu machen, was sich mir sonst sicherlich nicht erschlossen hätte.

Für das Leben an sich brauchte es keine spezifischen Anleitungen, zumindest nicht in Schriftform. Das bekommt man beigebracht, man bekommt es mit oder sieht irgendwie zu, damit zu recht zu kommen.

So dachte ich zumindest bis jetzt. Aber neuerdings scheint sich im sogenannten Printbereich ein neues Genre etablieren zu wollen, nämlich Zeitschriften, die – vornehmlich jungen – Leuten erzählen und vor allem erklären wollen, wie die – für Sie und mich – einfachsten Dinge funktionieren. „Wir zeigen Dir den Weg zur perfekten (entschuldigen Sie den Ausdruck) *Arschbombe*“ oder, gerne für Kinder, beziehungsweise offensichtlich für ihre Eltern: „Wir flechten uns eine Kette aus *Gänseblümchen*“. Und so weiter.

Sind solche – vielleicht nur vermeintlich – einfachen Dinge beziehungsweise Fähigkeiten, von denen ich stets annahm, sie wären fast so etwas wie angeboren, in Wirklichkeit vom Aussterben bedroht? Gehören kochen, ein Zelt aufbauen und basteln oder nähen bald zum alten Brauchtum, für welches man wegen näherer Information nachschlagen muss oder gleich eine „fachkundige“ Anleitung aus dem Zeitschriftenregal abonniert? Man möchte es fast meinen und fragt sich gleichzeitig, warum oder besser gesagt, wie es soweit kommen konnte, dass jungen Leuten dieses Wissen potentiell fehlt.

Vergleicht man die ältere Generation mit der jüngeren so ist schon auffällig, dass gerade Kindheit und Jugend einen radikalen Wandel erfahren hat – der Zeitraum, in dem eine Vielzahl von grundlegenden (Sinnes)Erfahrungen gemacht werden. Für mich fühlt es sich an, als hätten wir Älteren damals mehr Zeit gehabt! Zeit, Dinge auszuprobieren, oft sogar unbeobachtet, Mutproben auszustehen und bei unseren Abenteuer

ern Erfahrungen zu sammeln. Gute und schlechte. Schlechte sind immerhin noch nützliche! Als Kinder waren wir ständig unterwegs, viel zu Fuß oder mit dem Rad. Es wurde auch nicht so üppig Spielzeug gekauft, vieles wurde selber gemacht, sich ausgedacht und improvisiert, und es wurde geteilt. Alles war echt „hautnah“.

Heutzutage bleibt Kindern zu wenig Zeit, zu wenig Freiheit. Schon sehr früh kommen sie in den Kindergarten, in dem frühkindliches Erleben wegen Haftungsfragen auf risikoabgewogener Sparflamme erfolgen muss. Anschließend fesselt schulischer Leistungsdruck die Kinder für ganze Nachmittage an den Schreibtisch. Hammer und Schraubenzieher, Stricknadel oder Kochlöffel usw. sind seit dem Millennium Joystick und der Computermaus gewichen. Gegenwärtig dominiert das Smartphone, dass so ziemlich alles andere zu verdrängen scheint. Doch die iERUHR lauert schon.

Social Media statt echter sozialer Kontakte. Und werden aus Kindern Mütter und Väter, gehen oft beide Elternteile arbeiten, und es wird weiter Zeit bei den Kindern gespart.

Diese Zeit ist für Kindheit, Jugend und Eltern unwiderruflich verloren. Und mit ihr viel Wissen, das früher spielerisch weitergegeben worden ist.

Aber es gibt ja nichts, was Markt und Wirtschaft nicht in den Griff bekämen. Gelernt vom Internet mit seinen Tausenden von „Wissensseiten, -foren, blogs und so weiter“, haben sich die, von auf breiter Front stetig sinkenden Auflagen gebeutelten Verlage der neuen, aus geschildertem Nachholbedarf geborenen Nachfrage gewidmet. Wie Pilze im Spätsommerwald aus dem Boden schießen, wurden dieses Frühjahr neue *Wissensmagazine* in die Regale der Kioske platziert. (Womit der Nahkampf gegen die elektronischen Pocketbooks – für die Kinder und ihre Sommerferien – in die nächste Runde geht.)

Wissen und Internet – nur „*Des Kaisers neue Kleider*“? Wir verfügen über eine beeindruckende Informationstechnologie mit modernsten Kommunikationsgeräten, aber immer mehr wissen immer weniger! Paradoxe Weise nehmen wir uns aber stolz als top informiert wahr, wähen uns, jetzt in der „Wissensgesellschaft“ angekommen zu sein.

Wie kritisch Wissen aus dem Internet zu beurteilen und damit umzugehen ist, beleuchtet der Artikel von Dr. Stephan Eisel auf Seite 6: „Die Wikipedia-Versuchung“. Angenehmes Gruseln!

Bis zum nächsten Mal.

Charlotte Schiller

■ WISSENSGESELLSCHAFT

Die „Wikipedia-Versuchung“

Die freie Enzyklopädie? 6

■ VERBRAUCHERINFORMATION

Ins „Knie geschossen“

Knie-Arthrose: Gelenkspiegelung nutzlos ... 7

■ REISEN

Kulinarisch in die Provence

Fünf Rezepte fürs Fernweh 8/9

Pellestrina In den Fußstapfen des

Commissario Brunetti 10/11

Die Nebelwelt der Gorillas

in Ruanda 12 – 15

■ AUSSTELLUNGEN

Arttrends bei der 5. Art'pu!

Bonner Strotoplastiker Rudolf Hürth
„Headliner“ in Pulheim/Köln 16

Kunst in der Kaiser-Karl-Klinik

Wolkenwelten Surrealistische Fotomontagen von Anne Hensgen 23

■ GESUNDHEIT

Trinken macht sommerfit

Gesundheitstipps vom vfb 28

■ OPER & KONZERT

„Hoffmanns Erzählungen“ 22

„Kunst!Rasen“ – der Sommer 2015 29

aktiv termine

■ TERMINE

■ Adressen der Anbieter Seiten 24

■ Medientechnik, Internet,
Computer, Digitalfotografie 17

■ Regelmäßige Angebote 18 - 23

■ Einmalig stattfindend: Lesungen,
Gespräche, Seminare, Eröffnungen,
viele weitere Angebote 26 - 29

■ ... SO SIEHT'S AUS!

Neuer Computer-Anfänger-Kursus 17

Das „Erählcafé“ in Friesdorf 20

Wandern ... auf alten Bergbaupfaden 25

■ TAT UND RAT

Gruppen und Aktivitäten 30/31

SeniorenTreff 31

■ SERVICE

Bürgersprechstunden bei Politikern 18

Impressum 28

aktiv im Abo 28

Wichtige Telefonnummern 31

www.aktivtermine.de

Titelfoto: „Tanzgruppe vor der Kulisse des Volcanoes National Park“, zu Seite 12 bis 15, Die Nebelwelt der Gorillas, Dr. Bernd Kregel

Das Haus der Bonner Altenhilfe lädt wieder auf den Münsterplatz zum 13. „Markt der Möglichkeiten“ ein. Im vergangenen Jahr stellten über 50 Bonner Vereine, Verbände und Einrichtungen dort ihre Arbeit vor und sorgten so für einen abwechslungsreichen Tagesablauf auf und abseits der Bühne. Neben verschiedenen Chorkonzerten waren vor allem die Mitmachaktionen besonders beliebt. Auch in diesem Jahr darf wieder mit einem breiten Spektrum an Angeboten gerechnet werden.

BONNER MÜNSTERPLATZ

MARKT DER MÖGLICHKEITEN

12. JUNI 2015, 10 - 17 UHR



UN WELTTAG GEGEN MISSHANDLUNG ALTER MENSCHEN

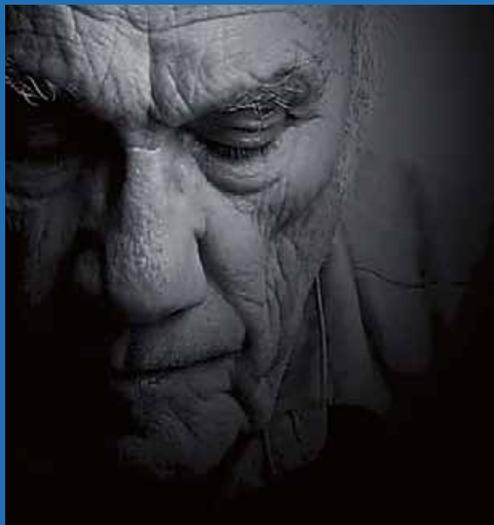
12. JUNI 2015, 10 - 17 UHR

AUF DEM MARKT DER MÖGLICHKEITEN

Viele Jahrzehnte lang wurde das Problem der Altersdiskriminierung und der Misshandlung von älteren Menschen tot geschwiegen. Dabei ist Gewalt gegen Ältere keine Seltenheit, sondern traurige Realität.

Um die Öffentlichkeit und die Politik mehr für dieses Thema zu sensibilisieren, hat die UN-Generalversammlung im Jahr 2006 beschlossen, den 15. Juni zum Welttag gegen die Misshandlung älterer Menschen zu erklären.

BONNER MÜNSTERPLATZ



SA., 13./SO., 14. JUNI 2015, 10/11 BIS 18 UHR

21. BONNER TÖPFERMARKT

MÜNSTERPLATZ, BONN



Silvia Nordhoff, Schalen, Kanne, Foto: Axel Weigend

Am 13. und 14. Juni 2015 steht der Bonner Münsterplatz wieder im Zeichen des Tons. 67 Töpferwerkstätten und Keramikkünstler bauen dann auf Einladung der Keramikerinnung Nordrhein ihre Stände auf, um handgemachte zeitgenössische Keramik anzubieten. „Wir freuen uns, dass wir den Bonnern erneut einen tollen Querschnitt durch das zeitgenössische keramische Schaffen bieten können“, sagt Peter Seekircher, Obermeister der Keramikerinnung Nordrhein. „Auch in seinem 22. Jahr zeigt der Markt, dass unser Handwerk den Lebensraum der Menschen bereichert. Wir stellen unverwechselbare Produkte her, die nicht – wie industrielle Massenware – austauschbar sind.“



Angela Weiffen, Geschirr

Unser größter Gewinn: Die Lebensfreude ...

Wir haben uns rechtzeitig und ausführlich informiert und uns dann für das Wohnstift Beethoven entschieden. Hier wohnen wir in nivauvoller 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 m²: 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 Pflegewohnbereich.“

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

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

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

BIS 20. SEPTEMBER 2015

VON A. MACKE BIS O. DIX

AUGUST-MACKE-HAUS



Josef Scharl, *Der Pope*, 1928, Öl/Lwd., 80 x 64,5 cm, Sammlung Frank Brabant; © VG Bild-Kunst Bonn 2015

Bildnisse vom Expressionismus bis zur Neuen Sachlichkeit aus den Sammlungen Frank Brabant und August Macke Haus

Wie keine andere Bildgattung erlebte das Porträt einen Aufschwung im Expressionismus und wurde als Gegenpol zur Fotografie Spiegel und Ausdruck inneren Befindens. Mit dem Ersten Weltkrieg wich der ekstatische Rausch der Farben und Formen einer zunehmend nüchternen, kühl distanzierenden und zeichnerisch klaren Darstellungsweise, die der Realität ohne Sentimentalität und mit bisweilen bissigem Blick ins Gesicht schaut.

Weitere Informationen:

Bornheimer Str. 96, 53119 Bonn
www.august-macke-haus.de

BIS 14. FEBRUAR 2016

SCHAMLOS?

HAUS DER GESCHICHTE

SCHAMLOS? SEXUALMORAL IM WANDEL

Die Schauspielerin Hildegard Knef erregte Anfang der 1950er Jahre noch Aufsehen, als sie in einer Filmszene kurz nackt zu sehen war. Heute erreichen die Schilderungen sadomasochistischer Praktiken in dem Buch „Shades of Grey“ Millionenauflagen. Noch 1973 protestierten Demonstranten verummumt gegen die Entlassung eines homosexuellen Lehrers, weil sie nicht erkannt werden wollten, heute gibt es in vielen deutschen Städten den Christopher Street Day, eingetragene Lebensgemeinschaften von homosexuellen Paaren sind in Deutschland seit 2001 möglich.

Die Beispiele offenbaren einen tiefgreifenden Wandel der Sexualmoral und des Miteinanders der Geschlechter in Deutschland seit Ende des Zweiten Weltkriegs. Mit rund 900 Objekten beleuchtet die neue Ausstellung im Haus der Geschichte Veränderungen gesellschaftlicher Leitbilder und moralischer Normen.

Weitere Informationen:
www.hdg.de



BIS 13. SEPTEMBER 2015

KARL LAGERFELD.MODEMETHODE

AUGUST-MACKE-HAUS



Foto: Jens Utzt, © Studio Condé Nast 2015

Karl Lagerfeld zählt zu den weltweit renommiertesten Modedesignern und gilt als Ikone des Zeitgeists. Mit der Ausstellung beleuchtet die Bundeskunsthalle erstmals und umfassend den Modecosmos des Ausnahmedesigners und erzählt auf diese Weise ein Kapitel der Modegeschichte des 20. und 21. Jahrhunderts. Über eine Zeitspanne von nunmehr 60 Jahren zeugen seine Kreationen von einem außergewöhnlichen Gespür für das Lebensgefühl und die Strömungen der jeweiligen Zeit – ob in Haute couture und Prêt-à-porter für die Luxusmodehäuser Balmain, Patou, Fendi, Chloé, Karl Lagerfeld und Chanel oder der erschwinglichen Kollektion der Marke H&M.

Sein Prinzip, die „Modemethode“, ist eine Gesamtkonzeption: Von den ersten Entwurfsskizzen bis zum fertigen Kleidungsstück, von den Accessoires über die Architekturkulisse und Musik der Modenschau bis zu den Fotos und dem Grafik-Design für Presse, Katalog, Werbung und Schaufensterdekoration entstammt jedes Detail dem Kopf und der Hand des Designers selbst.

Weitere Informationen: www.bundeskunsthalle.de



Unsere Leistungen
im Überblick

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

Umzüge nah und fern • Lagerung

- 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

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

www.zack-umzuege.de

Ihre hochwertigen
KUNSTSAMMLUNGEN
und **ANTIQUITÄTEN**
versteigern wir in Bonn
und international zum
Höchstpreis.



WWW.ZENGEN.DE

Stiftsstraße 2 – 4, 53225 Bonn
Tel. 02 28 / 46 19 55, info@zengen.de



*Wir freuen uns über
Ihren Anruf oder Ihre E-Mail.
Dr. Stefan Püngel und sein
Expertenteam beraten
Sie gerne kostenfrei und
unverbindlich.*

Für unsere Auktion am 19./20. Juni 2015
nehmen wir Ihre Einlieferungen bis
zum 20. Mai 2015 entgegen.



MITGLIED IM **B|D|K**
BUNDESVERBAND DEUTSCHER
KUNSTVERSTEIGERER E.V.

DIE „WIKIPEDIA-VERSUCHUNG“

Im Internet verdrängt eine scheinbar unbegrenzte Informationsfülle solche qualitativen Überlegungen. In merkwürdigem Kontrast zu dieser Informationsfülle stehen zugleich die eindimensionalen Zugangsportale: Als bewusst niedrigschwellige, einfach zu nutzende Plattformen haben die Suchmaschine Google und die Online-Enzyklopädie Wikipedia praktisch einen Monopolstatus erreicht und verführen schon mangels Konkurrenz zur kritiklosen Nutzung.

Dies zeigt sich beispielhaft beim Umgang gerade junger Internetnutzer mit der Online-Enzyklopädie Wikipedia. Sie gehört zu den zehn am häufigsten besuchten Websites und hat gleichsam ein enzyklopädisches Online-Monopol erreicht, ohne in ihrer Wissensautorität hinterfragt zu werden. 95 Prozent der 14- bis 19-jährigen deutschsprachigen Internetnutzer greifen darauf zurück.

Damit ist Wikipedia zwar in der Nutzung ein beeindruckendes Massenphänomen, aber nicht – wie eigentlich von den Initiatoren angestrebt – in der Erstellung. Das belegen auch die offiziellen Wikipedia-Statistiken (hier abgerufen im Februar 2015), die allerdings nur mit einiger Mühe auf der Homepage zu finden sind.

Die deutschsprachige Wikipedia wird dominiert von ca. hundert Autoren mit monatlich jeweils mehr als 1.000 Einträgen (Neueinträge/Veränderungen/Kommentare/Löschungen).

Selbst wenn man den Kreis etwas weiter zieht (100 Edits pro Monat), kommt man auf nur ca. 5.000 nennenswert aktive Autoren der 1,5 Mio. registrierten ‚Wikipedianer‘.

Häufige Aktivität, deren qualitatives Niveau ungeprüft bleibt, bildet die Grundlage des Aufstiegs in der Wikipedia-Hierarchie vom beitragenden Nutzer zum dominierenden und kontrollierenden Administrator. Der aktivste Administrator in der deutschsprachigen Wikipedia („Aka“) kommt seit zehn Jahren

„Was kann ich wissen?“ fragte Immanuel Kant 1781 in seiner „Kritik der reinen Vernunft“ und meinte damit nicht die Erweiterung der Informationsfülle, sondern die **Kriterien menschlicher Erkenntnis.**

Blog zum Buch „Internet und Demokratie“, 2011, Dr. Stephan Eisel: internetunddemokratie.wordpress.com

auf einen Durchschnitt von täglich (!) fast 200 Edits. Allein dieser eine Autor hat bereits fast 800.000 mal Beiträge eingestellt, verändert, kommentiert oder gelöscht. Im Februar 2015 waren gerade einmal 249 deutschsprachige Wikipedia-Nutzer als Administratoren mit der Macht ausgestattet, Artikel auch gegen den Willen ihrer Autoren dauerhaft zu löschen oder zu verändern.

Wikipedia ist also mitnichten jenes offene Wissensportal, als das es gerne gelten möchte, sondern ist charakterisiert durch das starke Machtgefälle zwischen mächtigen Administratoren einerseits und Nutzern sowie gelegentlichen Autoren andererseits. Gerade in der Struktur der deutschsprachigen Wikipedia zeigen sich Schließungs- bzw. Verfestigungstendenzen fast sektenartigen Charakters.

Für neue Editoren ist es äußerst schwierig, ins Zentrum des Netzwerkes vorzudringen. Bei Wikipedia führt nicht die geprüfte Kompetenz, sondern nur hohe Aktivität zum mächtigeren Status: Wikipedia ist keine Demokratie der Geistreichen, sondern eine Diktatur der Zeitreichen.



„Niedrigschwelligkeit verbirgt Einfluss intransparenter Autorenhierarchie“

Die Manipulationsgefahr durch eine kleine Autoren- und Administratorenclique ist umso größer, je politischer die Beiträge sind oder empfunden werden. Unter tatsächlicher oder falscher Identität toben bei Wikipedia auch ständig politische Meinungsschlachten. Bis hin zur bewussten Fehlinformation werden Artikel je nach politischem Gutdünken manipuliert und zensiert. Auch wer mit einer ideologischen Agenda aktiv ist, erhöht damit seine Kontroll- und Korrekturrechte bei den Beiträgen anderer Autoren.

Wo einerseits der Eindruck unbegrenzter Informationsfülle erweckt wird, herrscht tatsächlich intransparente Selektion und Zensur durch einige wenige. Anfang 2015 umfasste die deutschsprachige Wikipedia knapp 1,8 Mio. Artikel. Die praktisch unbegrenzte Speichermöglichkeit im Internet entlastet Wikipedia dabei aber von der Einordnung und Unterscheidung zwischen wichtig und unwichtig, wie sie beispielsweise der Buchdruck erzwingt. So finden sich bei Wikipedia zufällig und ohne Einordnung Banalitäten neben Gewichtigem, Seriöses neben Unseriösem, längst Überholtes neben Hochaktuellem.

Zudem weiß man bei einem Wikipedia-Artikel nie, ob der gerade lesbare Text nicht in einigen Sekunden, Minuten oder Stunden korrigiert sein wird. Wikipedia bietet – je politischer der Inhalt ist, umso mehr – viel mehr den Informations- und Meinungsstand des flüchtigen Augenblicks einiger weniger als nachhaltiges Wissen.

Die grundlegenden Schwächen des Wikipedia-Prinzips werden von der leichten Nutzbarkeit dieses Online-Lexikons völlig überlagert. Tatsächlich steht Wikipedia für die Volatilität, also die Schwankungsbreite und Relativität von Wissen und Information, vermittelt aber den Eindruck solider Zuverlässigkeit. Im Alltag ist Wikipedia längst dem mühsamen und als altmodisch geltenden Maßstab der Quellenkritik entzogen.

Wo die Online-Enzyklopädie sinnvollerweise allenfalls Einstieg in eine Themenbefassung sein kann, gilt sie gerade bei Jugendlichen viel zu oft als letztes Wort. Der Wikipedia-Erfolg beruht auf der Annahme, die unüberschaubare Informationsfülle im Internet werde hier „objektiv“ erschlossen und strukturiert.

Dieser Wikipedia-Versuchung gilt zu widerstehen, dann in Wahrheit prägt die Online-Enzyklopädie durch intransparente Selektion unser Wirklichkeitsbild. Eine Informationsgesellschaft ist eben noch keine informierte Gesellschaft. Die Verantwortung des Einzelnen lässt sich nicht automatisieren.

Dr. Stephan Eisel

... „INS KNIE GESCHOSSEN.“

Wenn das Knie abgenutzt ist und schmerzt, soll oft ein Säubern des Gelenks helfen. Doch: Es gibt keinen Beweis, dass der Eingriff etwas bringt. Bekannt hingegen sind die möglichen Nebenwirkungen.

Renate F. hat seit Jahren immer wieder Schmerzen im Knie. Das sei Verschleiß, sagt der Orthopäde. Er rät der 70-jährigen zu mehr Bewegung und verschreibt Schmerzmittel. Als die Beschwerden immer schlimmer werden, empfiehlt er eine therapeutische Spiegelung, auch Arthroskopie genannt. Das sei ein bewährtes Verfahren, bei dem das Gelenk gespült und krankhaftes Material entfernt werde.

Tatsächlich werden solche Knie-Arthroskopen jährlich über 100000-mal in Deutschland durchgeführt,

Knie-Arthrose: Gelenkspiegelung hilft nicht

zählte die BARMER GEK. „Der Haken dabei ist: Viele Studien zeigen, dass der Eingriff den Patienten nichts bringt“, sagt Elisabeth Buchinger von der Landshuter Beratungsstelle der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD). Untersucht wurde das vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG).

Den Studien zufolge hatten Patienten nach der Spiegelung ebenso häufig Beschwerden wie Betroffene, die keine solche OP hatten. Dem gegenüber stehen aber mögliche Nebenwirkungen. Bei einer Kniespiegelung seien das etwa Entzündungen des Gelenks, Thrombosen oder Nervenschäden. Auch brauche man nach dem Eingriff einige Zeit, um wieder normal laufen zu können.

Bevor Patienten sich für eine Arthroskopie entscheiden, sollten sie daher ihren Arzt ausdrücklich nach dem Nutzen, den Risiken und etwaigen Alternativen fragen. Bei Menschen mit Übergewicht zum Beispiel gibt es Hinweise, dass Abnehmen zu-

sammen mit Bewegungstherapie helfen kann. Nötig ist dafür oft auch ein konsequentes Bekämpfen der Schmerzen. „Denn nur so bleibt man in Bewegung und das ist bei abgenutzten Gelenken meist das Beste“, sagt Buchinger.

Die UPD berät per Gesetz kostenlos, neutral und unabhängig zu allen Gesundheitsfragen – vor Ort in 21 Städten, im Internet und am Telefon (gebührenfrei im Festnetz):

Deutsch: 0800 0 11 77 22
(Mo bis Fr 10-18 Uhr, Do bis 20 Uhr)
Türkisch: 0800 0 11 77 23
(Mo / Mi 10-12 Uhr, 15-17 Uhr)
Russisch: 0800 0 11 77 24
(Mo / Mi 10-12 Uhr, 15-17 Uhr)
Arzneimittel: 0800 0 11 77 25
(Mo / Di / Do 9-16 Uhr, Mi / Fr 9-13 Uhr)

Ausführliche Informationen zur Gelenkspiegelung und den erwähnten Studien: auf www.patientenberatung.de
Bitte dort über die Suchfunktion mit dem Stichwort „Kniespülung“!

Können Sie Ihrem Kind mehr mitgeben als gute Ratschläge?

Die Zukunft steckt voller Fragen.
Finden wir gemeinsam Antworten.
Persönlich, fair, genossenschaftlich.

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Vereinbaren Sie einen Termin in einer Filiale in Ihrer Nähe,
unter 0228 / 716-0 oder auf www.vobaworld.de

Volksbank
Bonn Rhein-Sieg



Sprechen
wir über Ihre
Zukunft!

Die Lust am Leben, das sprichwörtlich französische „Savoir Vivre“, ist in diesem südlichen Landstrich Frankreichs zwischen den schneebedeckten Alpengipfeln und dem mediterranen Charme des Mittelmeers zu Hause. Im Frühjahr wiegen sich leuchtende Klatschmohfelder im Wind, im Sommer leuchten die gelben Blütenköpfe der Sonnenblume. Doch keine andere Pflanze ist so sehr das Sinnbild für die Provence wie der Lavendel. Die blauen Blüten wachsen in den Hügeln zwischen 600 und 1500 m Höhe und werden im August/September geerntet. Neben seinen heilenden Eigenschaften

RENDEZ-VOUS MIT PASTIS
UND ...

ist echter Lavendel eine Wohltat für die Seele. Im Herzen des Luberon in dem kleinen Ort Coustellet finden Interessierte ein Museum rund um den Lavendel (www.museedelalavande.com).

Die unzähligen historischen Monumente, wie der Papst-Palast in Avignon, die Arenen von Arles oder die Burg von Baux de Provence, sind Zeugen der wechselhaften Geschichte der Provence.

Im Musée Granet in Aix-en-Provence können Sie in den Werken von Matisse und Cézanne die Leidenschaft für diese Region nachempfinden.

Abenteurer bieten die Schluchten des Verdon oder der Durance Herausforderungen im Kanu oder Rafting.

Doch das Herz der Provence sind die Menschen, die traditionsbewusst und gesellig die schönen Dinge des Lebens lieben und genießen. Sie sind sehr heimatverbunden und pflegen ihren eigenen Dialekt.

Zum guten Leben gehört natürlich auch gutes Essen!

Bon appétit!

Anna Pal Singh

Ein typischer hausgemachter Apéritif

Vin d'orange

Zutaten: 1 ltr. trockenen Weißwein, 1 ltr. Roséwein, 5 unbehandelte Orangen, 2 Zimtstangen, 5 Nelken, braunen Zucker nach Geschmack

Die Orangen heiß abspülen, vorsichtig trockenreiben und vorsichtig schälen, nur dünne Streifen aus der äußersten Fruchtschale nehmen.

Die Orangenstreifen mit den Zimtstangen und dem Roséwein mischen.

Für einen eher süßen Apéritif den Zucker im Weißwein unter ständigem Rühren aufkochen, bis der Zucker sich gelöst hat (Sirup). Abkühlen lassen und zu den anderen Zutaten geben.

Das Gemisch etwa 14 Tage in einem dunklen Raum ziehen lassen. Zwischendurch immer wieder umrühren.

Probieren Sie! Wenn Ihnen die Zubereitung schmeckt, gießen Sie es durch ein feines Sieb und füllen Sie den fertigen Apéritif in Flaschen ab ... kühl genießen!



... dazu passt ausgezeichnet ein überbackender Ziegenkäse im Tomatenbeet

Petites chèvres sur un lit de tomates

Zutaten: 6 kleine Ziegenkäse, 6 reife Tomaten, 6 Rosmarinzweige, Salz und Pfeffer nach Geschmack, etwas Olivenöl

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. 6 feuerfeste Förmchen mit Olivenöl auspinseln. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen und die Haut abziehen. Die Tomate in kleine Würfel schneiden und in die Förmchen geben. Die Ziegenkäse daraufsetzen und gut würzen. Den Rosmarin darüber geben und mit Olivenöl beträufeln. Im Backofen etwa 10 Min. überbacken. Heiß servieren!

... oder als Appetizer:

Tomatenkuchen mit Thymian

Zutaten: 1 Packung Blätterteig (450 g), 1,5 kg reife Tomaten, 2 Thymianzweige, fein gehackt, den Saft einer Zitrone, 250 g Ziegenkäse, Salz und Pfeffer nach Geschmack, Olivenöl

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Den aufgetauten Blätterteig in eine gefettete Springform legen. Den Teig mit einer Gabel einstechen und den Rand an den Seiten etwas hochziehen.

Die Tomaten überbrühen, die Haut abziehen und würfeln. Mit dem Zitronensaft vermengen und würzen. Den Blätterteigboden mit den abgetropften Tomatenwürfeln belegen, die gehackten Thymianzweige darüber geben. Mit etwas Olivenöl beträufeln. Den Ziegenkäse fein hacken und über die Tomaten streuen.

Backzeit etwa 20 Minuten.





Leyendeckers

Herrenmoden

Die Entscheidung für das Bessere



Bonn-Bad Godesberg, Am Theaterplatz 1a

Tag und Nachtwäsche sowie Strümpfe in allen Größen mit fachkundiger Beratung. Große Damenwäsche- und Damenstrumpfteilung. Marken: Eterna, Elbeo, Falke, Jockey, März, Peter Scott, Schiesser, van Laack und viele weitere.



Bonn-Bad Godesberg, Am Fronhof

Die feine Herrenkonfektion: Mäntel, Jacken und Anzüge, Sakkos, Hosen (auch Waschmaschinen-waschbare). Unsere Marken: Eurex by Brax, Bogner, Eduard Dressler, Hiltl, Schneiders-Salzburg und weitere.

Bei Ihnen zu Hause

Mit einer Auswahl an Mode besuchen und beraten wir Sie in Ihrer Wohnung. Rufen Sie uns zur Terminvereinbarung an: 02 28 / 36 45 93 oder per Email: leyendeckers@ukd.de



Als Größenspezialist bekannt ...

Leyendeckers ist über die Grenzen Bonns hinaus als Spezialist für feine Herrengarderobe mit großer Auswahl in allen Größen bekannt: Normal: 44 - 62 • Untersetzt: 23 - 33 • Halbe Untersetzt: 25,5 - 32,5 Schlank: 94 - 114 • Kragenweite: 37 - 48 • Sollte Ihre Größe einmal nicht verfügbar sein, bestellen wir diese gerne für Sie.

www.leyendeckers.de

1100 qm Marken-Mode, freundliches Fachpersonal, ruhige Atmosphäre.



RATATOUILLE

Das klassische Ratatouille kann heiß wie kalt serviert werden.

Es eignet sich auch vorzüglich als Füllung für Pfannkuchen oder Omelett.

Die Zutaten: 2 große Tomaten, 1 Aubergine, 2 rote Paprika, 2 Zucchini, 2 Gemüsezwiebeln, 3 Knoblauchzehen (oder nach Geschmack), 1 Bund Thymian, Rosmarinnadeln, 1 Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer, Olivenöl

Die Tomaten überbrühen und die Schale abziehen. Mit den Zwiebeln und dem Knoblauch in etwas Olivenöl sowie Salz und Pfeffer andünsten. Zur Seite stellen.

Die Auberginen in kleine Stücke schneiden in einer separaten Pfanne leicht anbraten. In eine Schüssel füllen. Die Paprika ebenso getrennt anbraten. Dann die Zucchini. Zum Schluss das gesamte Gemüse in einer großen Pfanne bei unterer Temperatur ca. 30 Min. leicht köcheln lassen. Zum Schluss die Kräuter hinzufügen und noch einige Minuten köcheln lassen.



Soupe froide de peches

Als Nachtisch an lauen Sommerabenden schmeckt eine kalte Pfirsichsuppe mit Minze

Zutaten: 2 kg reife Pfirsiche, 1 EL Zitronensaft, 500 g Zucker, 1 Bund Minze, Wasser, Vanilleeis

Den Zucker mit 1 ltr Wasser aufkochen und bei mässiger Hitze ca. 30 Min. köcheln lassen. Die Minzblätter hinzugeben (einige für die Dekoration zurücklassen!)

Die Pfirsiche ca. 2 Minuten in kochendem Wasser blanchieren und anschließend kalt abschrecken. Die Haut abziehen und die Pfirsiche halbieren. Kerne entfernen. Die Hälfte der Pfirsiche pürieren und mit dem Zuckersirup und dem Zitronensaft mischen. Die anderen Pfirsiche in feine Spalten schneiden, in Suppenschüsseln legen, die abgekühlte Suppe darüber geben, vorsichtig eine Kugel Vanilleeis einfüllen und mit der verbliebenen Minze dekorieren.

Fischerinsel Pellestrina in der Lagune von Venedig

IN DEN FUßSTAPFEN DES COMMISSARIO BRUNETTI

„Pellestrina ist eine lange schmale Insel aus Sand, der im Lauf der Jahrhunderte zu bebaubarem Grund wurde. Sie verläuft in Nord-Süd-Richtung und ist zehn Kilometer lang, aber an keiner Stelle breiter als ein paar hundert Meter. An ihrer Ostseite beginnt die Adria, ein Meer, das nicht für seine Gutmütigkeit bekannt ist; ihre Westseite hingegen begrenzt die Lagune von Venedig und ist daher vor Wellen, Wind und Sturm geschützt. ...

Man erzählt sich viele Geschichten über die Männer von Pellestrina. Alte Venezianer erinnern sich an Zeiten, in denen es hieß, die Pellestrinotti schliefen auf dem Lehmboden ihrer Hütten statt in Betten, damit ihnen das Aufstehen am frühen Morgen leichter fiel und sie sich vom Ebbstrom in die Adria und zu den Fischen hinaustragen lassen konnten. Wie das meiste, was man sich über die gute alte Zeit erzählt und was die Menschen da alles ertragen haben sollen, ist auch dies wahrscheinlich ein Märchen...“ so beginnt Commissario Brunetti's zehnter Fall, in dem die Autorin Donna Leon die ursprüngliche Insel in der Lagune von Venedig in ihrem Roman „Das Gesetz der Lagune“ beschreibt und in dem Brunetti ein Doppelmord aufzuklären hat.

Neugierig geworden nach der spannenderen Lektüre mit ihrem dramatischen Ende, folgen wir den Spuren von Commissario Brunetti auf Pellestrina und erkunden diesen Insel-Schauplatz. Die Anreise ist zwar nicht so bequem - Brunetti ist schließlich immer direkt und schnell mit dem Polizeiboot unterwegs - wir fahren gemächlicher von Venedig-San Marco mit dem Vaporetto zum Lido, von dort mit Bus Nr. 11 mit Überfahrt auf einer Fähre und anschließender Weiterfahrt bis zur Südspitze der Insel Pellestrina - circa neunzig erlebnisreiche Minuten.

Wie wir schnell feststellen können, Pellestrina ist keine touristische Vorzeiginsel wie die Inseln Burano oder Murano, alles empfängt uns hier sehr ursprünglich, mit wenig Grün, friedlich und idyllisch - eine spezielle Welt. Ungefähr 5000 Einwohner gibt es auf der langgestreckten Insel, hauptsächlich Fischer und Muschelzüchter und deren Familien sind hier zuhause. Von Massentourismus wie auf den anderen beiden Inseln ist nichts zu spüren.

An ihrer Westseite zur Lagune hin verläuft von Anfang bis zum Ende eine lange Mole, die ‚Riva‘, an

der Fischerboote mit ihren Netzen angetaut sind, und auch die ‚vongolari‘ - größere Muschelkutter - mit ihren rechteckigen metallenen Sieben, die über den Meeresboden gezogen werden, um so tonnenweise die Muscheln einzusammeln, u.a. für das italienische Nationalgericht ‚spaghetti alle vongole‘, das ja auch Brunetti, wie wir im Buch lesen, so gerne isst! Brunetti's Bootsführer Bonsuan hingegen sind diese ‚vongolari‘ verhasst, denn seiner Meinung nach zerwühlen sie mit den verdammten Saugrüsseln die Laichplätze, vernichten ganze Kolonien, sie machen alles kaputt‘. ‚Mittlerweile ist das Ganze aber streng reguliert‘, berichtet uns der Insel-Muschelzüchter Paolo, illegale Methoden des Muschelfangs und konkurrenzträchtiger Kampf um lukrative Muschelbänke, die Themen in Brunetti's Fall von 2002 sind, gibt es heute nicht mehr!

Bunte, meist zweistöckige Häuser der Muschel- und Lagunenschiffer - in rosa, purpur, scharlachroten und gelben Farbtönen - empfangen uns und sind eine malerische, fotografische Kulisse: schmale Durchgänge und enge Gassen, Häuserfassaden mit angelehnten Fahrrädern und flatternder Wäsche, Fenster, in denen die Blumenübertöpfe so-





gar aus Muscheln sind und einer kleinen weißen Kirche. Während unseres Spaziergangs entlang der Riva geht der Blick immer wieder hinaus in die Ferne zu den kuriosen, im Wasser stehenden Stelzenhütten, in denen die Anrainer ihre Fischereigeräte lagern. Ein seltener Anblick!

An der Ostseite der Insel, zur Adria hin, befindet sich eine begehbare Mauer, die ‚murazzi‘, als Wellenbrecher, 10 Meter hoch und 15 Kilometer lang. Bereits 1744 hat sie der damalige Doge von Venedig gegen Sturmfluten errichten lassen. Jenseits des steinernen Schutzdamms und vieler großer Steinblöcke vor der oft sehr stürmischen Adria, sieht man nur einen sehr langen Strand, keinen gepflegten weißen, sondern einen hellbraunen, grauen mit viel Treibholz und angeschwemmten Sperrmüll - naturbelassen!

Jetzt im März sind es nur ein paar Touristen und Radfahrer, die wir treffen, im Dorf selbst ist es sehr still, wir sehen wenige offene Läden und treffen nur einige Fischer, denen wir bei ihrer Arbeit zuschauen dürfen und die freundlich in unsere Kameras lächeln. Alles sei ‚molto bene‘!

Ein Ort zum Müßiggang, Verweilen und Ausspannen.

Im Sommer, sagen sie, belebe sich die Insel mit Wochenend-Venezianern, Touristen als Tagesgästen und Radlern (ein Radweg führt direkt vom Lido über Pellestrina nach Chioggia), die nicht nur kommen, um aktiv zu sein und sich zu erholen, sondern auch, um die fangfrischen Meeresfrüchte, wie die ‚vongole‘, ‚sogliola‘, ‚seppia fritta‘ oder ‚antipasti di mare‘ zu essen und dazu den herben Weißwein zu genießen.

Unsere Empfehlung auf Pellestrina: Das Fischrestaurant ‚Da Celeste‘, das wunderschön mit einer Terrasse direkt über dem Meer liegt und vorzügliche und fangfrische Speisen serviert. Buon appetito! <http://www.daceleste.it/daceleste.it/Home.html>

Lesetipp: Donna Leon ‚Das Gesetz der Lagune‘, Commissario Brunettis zehnter Fall, ISBN 3-257-06313 <http://www.daserste.de/unterhaltung/film/donna-leon/sendung/das-gesetz-der-lagune-100.html>

Text: Karla Hoppe, Fotos: Karla Hoppe und Horst Riefers

Minigolf und Einkehrhaus Trimborn



In den NRW-Ferien ab 10 Uhr geöffnet

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



Entdecken Sie die Welt der Fotografie

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



Prag

Das Herz Europas
17.-20.07.2015



Fotoseminare Fotoworkshops



Paris

Traumstadt für jeden Fotografen
13.-16.08.2015

Fotoreisen in kleinen Gruppen 6 - 8 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

BALLONFESTIVAL BONN

12.-14.06.2015



Am Freitag, 12. Juni 2015, wird mit einem beeindruckenden Massenstart der teilnehmenden Ballone (ab 19 Uhr, witterungsabhängig) das inzwischen 7. Ballonfestival Bonn eröffnet. 25 Ballonteamer werden in der Rheinaue erwartet. Die Gäste des Ballonfestivals können sich nicht nur auf eindrucksvolle Ballonstarts freuen, sondern auch auf ein abwechslungsreiches Familienprogramm: Bungee-Trampolin, Quad-Fahren, Ballon am Kran, die beliebten Zorbing-Ballone, einen Fahrrad-Parcours, Kinderschminken und den Ballonweitflug Wettbewerb, einen Dschungel-Parcours, das Fritt-Glücksrad, viele Informationen rund um die Luftfahrt und den Start der Modellballone gegen Abend. Am Samstag beginnt das Rahmenprogramm für „Groß und Klein“ um 15 Uhr, am Sonntag um 12 Uhr. Nicht verpassen sollten Besucher das traditionelle Ballonglühen am Samstagabend gegen 23 Uhr, wenn sich die Ballone nach der Fahrt noch einmal aufstellen und den Nachthimmel illuminieren – ein atemberaubender Anblick. Tickets sind zum Festivaltarif von 179,- Euro unter info@skytours-ballooning.de oder 0228 - 96 96 748 erhältlich. Weitere Informationen: www.ballonfestival-bonn.de

Dr. Bernd Kregel

DIE NEBELWELT DER GORILLAS

AUF DIAN FOSSEYS SPUREN IN RUANDA

Wie einst die Nilquellen, üben heute die Nationalparks Ruandas eine magische Anziehungskraft aus.

„Hier kriegt keiner was geschenkt!“ Lässt sich aus dem übermütigen Krächzen der Nashornvögel nicht sogar eine gehörige Portion Schadenfreude heraushören? Deutlich erkennbar sitzen sie im Geäst eines ausladenden Baumriesen im Trockenland und blicken aus ihrer erhöhten Position federschüttelnd herab auf den regennassen Urwaldboden. Auf eine kleine Schar seltsamer Wesen im Gänsemarsch, denen ein glitschiger Schlammbeleg auf ihrem feuchten Pfad höchste Aufmerksamkeit abverlangt.

Doch trotz aller Widrigkeiten scheinen Abenteuerlust und Entdeckerfreude die Gruppe voranzutreiben. Bis schließlich ihre Geduld von Erfolg gekrönt wird. Denn urplötzlich zieht ein schnarrendes Grollen die Blicke nach oben in die Baumkronen. Direkt in das Nachtlager einer Schimpansenfamilie, die sich langsam aus ihren sorgfältig geflochtenen Baumnestern erhebt und sich geschäftig ihrer Morgentoilette hingibt. Jeder hilft dabei jedem, um das während der Nachtruhe zerzauste Fell wieder neu zu ordnen. Bis ein jäher Schrei die Schimpansen zu einer wilden Aufbruchsjagd antreibt, hinein in das Abenteuer des noch jungen Morgens.

Aufbruchsstimmung

In ähnlicher Aufbruchsstimmung wie die Schimpansen im Nyungwe-Nationalpark befindet sich auch das kleine Ruanda. Eingezwängt zwischen seinen Nachbarn Uganda, Tansania und dem Kongo sind es nur wenig mehr als zwanzig Jahre her, seit die Bevölkerungsgruppe der Hutu über die der Tutsi herfiel. Und ihr in unvorstellbarer Brutalität vor den Augen der Weltöffentlichkeit den Garaus machte. Kaum ein Besucher des Genozid-Museums in Kigali, der nicht den Kopf schüttelte über ein solches Ausmaß an Verblendung.

„Eine Zerstörungswut, die das Land in die Knie zwang“, wie Joseph Birori, Chef der „Primate Safaris“ in Kigali rückblickend bestätigt. Doch dann, so fügt er nicht ohne ein Quäntchen Stolz hinzu, habe man sich mit besten Vorsätzen und unter vollem Einsatz an den Wiederaufbau heran gewagt und die Spuren der Verwüstung innerhalb kürzester Zeit beseitigt. So habe Ruanda nicht nur ein respektables Wirtschaftswunder erzielt, sondern sei zudem auch eines der saubersten und sichersten Länder in ganz Afrika.

Variationsbreite

Vor allem sind es die Landschaften, die in ihrer unglaublichen Variationsbreite in dem kleinen Land unmittelbar nebeneinander liegen. Vom dichten Regenwald bis zur ausgedehnten Savannenlandschaft, von Hochgebirgs-Vulkanketten bis hin zu romantischen Seenlandschaften. Kaum eine ostafrikanische Landschaftsformation, die nicht in idealtypischer Form hier anzutreffen wäre.

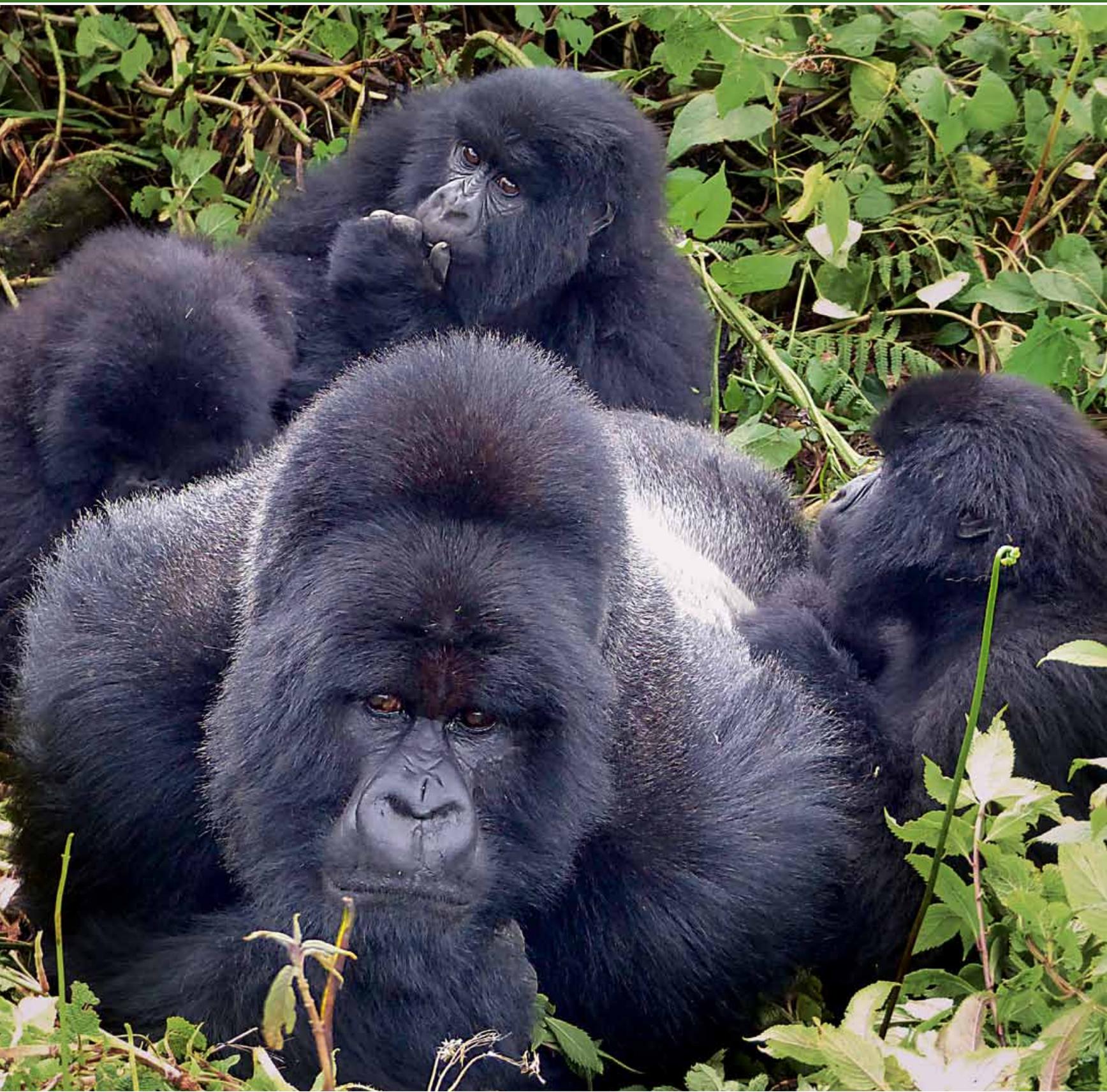
Vom Nyungwe-Nationalpark im Südwesten des Landes aus lockt der Lake Kivu als nächstes Reiseziel. Ruandas schönster See und dazu mit seinen kleinen Inseln und malerischen Buchten der schönste in ganz Ostafrika. So macht die malerische Routenführung bis hinauf nach Gisenyi an seiner Nordspitze immer neue Fotostopps erforderlich.

Bergdschungel

Doch dann fällt im äußersten Norden des Landes an der Grenze zum Kongo und nach Uganda die Silhouette der mächtigen Ruwenzori-Gebirgskette ins Auge. Ein gewaltiges Massiv bis hinauf in die Höhe von viereinhalbtausend Metern. Bis zu seiner Mitte eingehüllt in einen Bergdschungel, aus dem sich nach jedem Regenfall fließende Nebelschwaden gespensterhaft in Bewegung setzen. Erinnerung diese Gegend nicht sofort an Dian Fossey, die hier in dieser wilden Landschaft ein Zuhause fand, jedoch ihr Lebenswerk des Naturschutzes mit dem Leben bezahlte?



Die Nyungwe Forest Lodge: im Morgenlicht, die Inneneinrichtung, und ... im Abendnebel – mit Spiegelung in der Verandaverglasung



Bei den Mountain Gorillas: Clanchef „Munyinya“ genießt die ihm von drei Familienmitgliedern gleichzeitig dargebrachte Fellpflege



Cormoran Lodge in Kibuye am Kivu Lake



Ruzizi Tented Camp im Akagera National Park



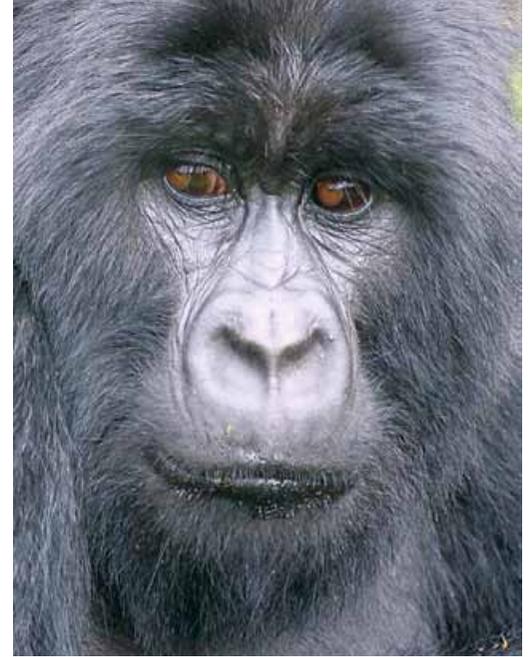
Ankunft an der Gorilla Mountain View Lodge



Gorilladame der Hirwa-Gorillagruppe



Mountain Gorilla beim Frühstück



Schwarzücken der Hirwa-Gorillagruppe

Waren es doch die unterschiedlichen Gruppen der Berggorillas, die hier – erst zu Beginn des letzten Jahrhunderts entdeckt – schon bald als „Buschfleisch“ von der Ausrottung bedroht waren. Jene sanften Riesen, denen Gewalt in ihrem innersten Wesen fremd ist. So grenzt es fast an ein Wunder, dass hier an den Hängen der Vulkane noch einige intakte Familien zu sehen sein sollen, die man mit etwas Glück unter kundiger Leitung bei ihrer Futtersuche entdecken kann.

„Villa Gorilla“

Diese außergewöhnlichen Wesen aufzuspüren ist daher einer der Höhepunkte jeder Ruanda-Reise. Bernice und Jerome gehören zu dem Ranger-Team, das täglich lediglich 80 risikofreudigen Abenteurern in kleinen Gruppen den Zugang zu den Berggorillas ermöglicht. Zunächst durch Bambusdickicht am Fuße des Sabyinho-Vulkans und dann durch dichtes grünes Buschwerk, das als „Villa Gorilla“ den sanften Riesen nicht nur Wohnung bedeutet, sondern zugleich auch als Nahrungsquelle dient.

Der erste Eindruck Auge in Auge mit den Berggorillas ist überwältigend. Er gilt zunächst dem Schwarzücken namens Uburanga, was nach Jeromes Übersetzung so viel heißt wie „schön anzusehen“. Seelenruhig nagt er an Blättern und Zweigen, ohne sich mehr als nötig um die Tagesgäste in seiner unmittelbaren Nähe zu kümmern. Oder doch? Denn irgendwann scheint ihn die Neugierde zu packen. Und er tut, was den Besuchern nicht erlaubt ist: zart und einfühlsam betastet er die außergewöhnlichen Objekte seines Interesses und macht dabei sogar vor locker herab hängenden Schnürsenkeln nicht Halt.

Silberrücken

Etwas tiefer ins Gebüsch hat sich das Gorillaweibchen Kabatwa mit ihrem jüngsten Baby zurückgezogen, das ihren ganz besonderen Schutz zu genießen scheint. Vor wenigen Jahren hatte sie ihrem „Silberrücken“ Munyinya ein Zwillingsspaar geboren, das seine Selbstständigkeit und Pfiffigkeit im Familienverband längst täglich unter Beweis stellt.

Munter hüpfen und klettern die beiden Halbwüchsigen herum und scheinen dabei sogar die nach Ruhe suchenden Erwachsenen ein wenig zu nerven.

Nur ihr Vater Munyinya, was so viel heißt wie „Akazie“, lässt den jugendlichen Übermut nicht an sich heran. In stoischer Ruhe liegt er unbeweglich wie ein Akazienbaum im weichen Blattwerk und genießt die ihm von drei Familienmitgliedern gleichzeitig dargebrachte Fellpflege. Vielleicht lässt sein nachdenkliches Gesicht darauf schließen, dass er es früher als die Nummer zwei in der Suza-Gorillagruppe nicht eben leicht hatte. „Besonders die Damen ließen ihn aus Gründen der Hierarchie beim „djiggi djiggi“ ihre Verachtung spüren, weiß Bernice schmunzelnd zu berichten. So gründete er seine eigene Gorillagruppe, der man den Namen Hirwa verlieh. Das heißt nichts anderes als „glücklich“ und beschreibt offenbar das augenblickliche Lebensgefühl des Silberrückens.

Afrikanische Nacht

Ebenso wohl wie die Berggorillas in ihrem bequemen Buschwerk fühlen sich auch die Besucher der über das Land verstreuten Nationalpark-Lodges. Wunderbar gelegen inmitten von Teeplantagen eine der Schönsten von ihnen, die „Nyungwe Forest Lodge“. Von ihrer Terrasse aus kann man mit etwas Glück die in eigenwilligem Schwarzweiß gekleideten Colobus Monkeys und die lebensfrohen Vervet Monkeys herumtollen sehen. Oder von dem durch die Baumgipfel führenden Canopy Walk, dem einzigen seiner Art in Ostafrika, die Vielfalt des hier vorhandenen Tier- und Pflanzenlebens nacherleben.



Familien-Stammtafel der Hirwa-Gorillagruppe



Löwentanz vor dem Mt. Sabyinbo



Drei Golden Monkeys,
Volcanoes National Park

Oder zieht gar die „Gorilla Mountain View Lodge“ am Fuße der Ruwenzori-Gebirgskette mehr Aufmerksamkeit auf sich, in der alltäglich in farbenfrohen Trachten bei wilden Rhythmen die Tänze der traditionellen Krieger Bewunderung erregen? Und schließlich das „Ruzizi Tented Camp“ im Akagera-Nationalpark nahe der tansanischen Grenze. Von einem weit in den See hinausragenden Steg aus erlebt man morgens den Sonnenaufgang über dem östlichen Seeufer. Oder genießt mit Einbruch der

Dunkelheit das furiose Klickkonzert der zahlreichen Frösche, das sich wie ein Klangteppich über die Uferlandschaft legt. Soweit ihre penetranten Geräusche nicht übertönt werden von dem lautstark herauf hallenden Grunzen der Flusspferde, die hier im Ufergestrüpp auch akustisch ihr Territorium abstecken. Ist dies nicht die Traumkulisse einer die Phantasie beflügelnden „afrikanischen Nacht“?

Mehr Informationen:
<http://rwandatourism.com>
<http://abendsonneafrika.de>
<http://nyungweforestlodge.com>



Garten der Nyungwe Forest Lodge



Bonner Initiative gegen Gewalt im Alter e.V.

Schirmherrschaft
Oberbürgermeister
Jürgen Nimptsch

Krisenberatungsstelle für:

- ältere Menschen ● Angehörige
- in der Altenarbeit Tätige

Oppelner Straße 130 • 53119 Bonn

Bus: 601, 602, 630, 631, N1, Straßenbahn: 16, 63
Haltestelle: Tannenbusch Mitte

Tel.: 02 28 / 63 63 22 • Fax: 02 28 / 63 63 31
E-Mail: info@hsm-bonn.de • www.hsm-bonn.de

Notruf-Telefon: 02 28 / 69 68 68

Montag – Freitag, 10 – 12 Uhr



Betörende Lavendelblüte, Farben und Düfte der Provence, die Camargue mit wilden Stieren, weißen Pferden und rosa Flamingos - von Ihrem malerischen Urlaubsort Aix-en-Provence aus tauchen Sie ein in den sinnlichen Süden Frankreichs; mit Ausflügen nach Orange, Aigues-Mortes und Saintes-Maries-de-la-Mer, Arles, Les-Baux-de-Provence, Roussillon und Avignon; mit Imbiss auf einer Stierzuchtfarm, Lavendelmuseum und Besichtigung des Papstpalasts

Provence und Camargue

10 Tage 10.07.-19.07.15 € 1.475,- p.P. in DZ/HP

(EZ/HP € 1.816,-) Sie wohnen im 3-Sterne Hotel Saint-Christophe in Aix-en-Provence, nahe des Cours Mirabeau

mit perfekt eingespieltem Taxi-Service!

Katalogbestellung und Buchung:

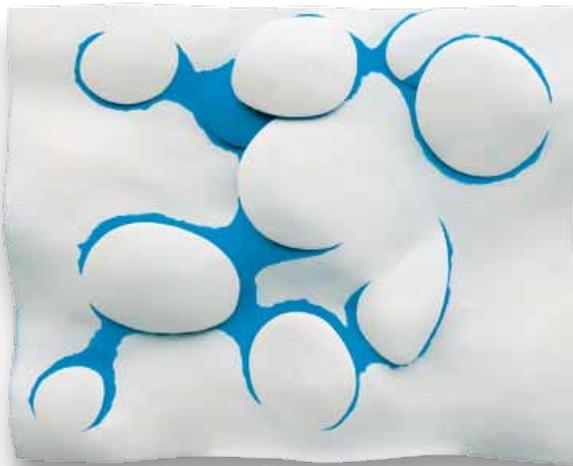
0221 - 3402880 Felix Reisen GmbH

Industriestraße 131b • 50996 Köln

www.felix-reisen-koeln.de

ART TRENDS @ 5TE ART'PU:L

RUDOLF HÜRTH



Rudolf Hürth, 2013



VERNISSAGE
DO.4.6., 19 UHR

Walzwerk Pulheim
Rommerskirchener
Straße 21
50259 Pulheim

Informationen:
kunstfirma a2b
Gummersbacherstr. 27
50679 Köln
Tel. 0151 217 803 95
artpul@kunstfirma.eu

Von Donnerstag, 4. (Fronleichnam) bis Sonntag, 7. Juni 2015 präsentiert zum 5. Mal die art'pu:l aktuelle internationale Kunst. Über 100 teilnehmenden Künstlerinnen und Künstlern aus dem In- und Ausland stellen an einem außergewöhnlich atmosphärischen Ort, den wunderschönen historischen Industriehallen des Walzwerks Pulheim, ihre Werke auf 4.000 qm aus. Mit ihrer erfolgreichen Verbindung von kuratiertem und exklusivem Teilnehmerfeld hat sich die Messe als feste Größe im rheinischen Kunstgeschehen etabliert.

Sonderausstellung art'pu:l spot | Syrische Künstler in Europa

Syrien, mit seiner reichen Kulturgeschichte und im Besonderen deren Einfluss auf unsere Kultur, zerfällt heute in einem Chaos aus Kulturkampf, Vertreibung und Krieg. Die geistige und kulturelle Unfreiheit vertreibt grade auch Intellektuelle und kreativ Schaffende. Beispielhaft wird die art'pu:l spot 2015 Kunstschaffenden aus dem Krisengeschüttelten Syrien eine Plattform geben.

Der Bonner Künstler Rudolf Hürth, Halle A, Stand A10, gilt als Begründer der Strotoplastischen Malerei, einer technologisch und inhaltlich innovativen Kunstrichtung, die vom Kunsthistoriker Prof. Dr. Frank Günter Zehnder (Internationale Kunstakademie Schloss Heimbach) zwischen Plastik und Malerei angesiedelt wird. Dr. Gerhard Kolberg (Museum Ludwig, Köln) sieht die Skulpturen der ersten Generation von Rudolf Hürth in der formal erweiterten Tradition von Auguste Rodin und Medardo Rosso.

Aussagen zu strotoplastischen Werken

„Der vehemente Farbauftrag und der dynamische amorphe Formenschatz sprechen von einem Prozess dauernden Ringens und von einer leidenschaftlichen Suche nach der Verschmelzung von Gattungen und Dimensionen. Strotoplastische Malerei ist der von Rudolf Hürth individuell entwickelte Begriff für eine unnachgiebige Annäherung an dieses Ziel.“ (F. G. Zehnder) Die Bilder ziehen aber auch so in ihren Bann, man vertraue nur seinen eigenen Sinnen, um künstlergerecht in den kraft- und farbvollen Sog geformter Dichtung gerissen zu werden. Ganz im Sinne eines Künstlers, der schon wieder seine eigene Lebensabschnittskunst überwunden hat, auf dem Wege seiner Wahrheitssuche, die kein Betrachter jemals nachempfinden kann, der noch nie nach Wahrheit suchte.“ (Dr. Leon Tsvasman) Rudolf Hürth ist ein Alchemist des 21. Jahrhunderts. Im Sinne von Hürth gilt es unüberwindbare Gegensätze und Zustände zu verschmelzen. (Dr. Nicole Birnfeld)



2010 registrierte Rudolf Hürth die Marke „Strotoplastische Gemälde“ bei dem Deutschen und Europäischen Patentamt.

<http://rudolf-huerth-kunst.de>

ROTHER
RECHTSANWÄLTE

WIR BERATEN SIE BEI RECHTSPROBLEMEN
IM SENIORENRECHT:

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

IHR ANSPRECHPARTNER:
RECHTSANWÄLTIN HERZOG-BECKER

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

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

Spedition Keller
Umzüge

53117 Bonn
Königsstraße 657
Telefon 02 28/67 55 01

Internet: www.spedition-keller.de

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

2015

BONN-RHEIN-SIEG-NACHBARN

termine

06/07

AWO Nachbarschaftszentrum Friesdorf

Dienstag, 2.6. bis 28.7., 10 - 12 Uhr

Anleitung durch Freiwillige bei PC, Laptop, Internet · Außerdem Bewerbungshilfe für Arbeitssuchende (kostenlos); 2 Euro pro 30 Min.

Freitag, 5.6. bis 31.7., 10 - 12 Uhr

Anleitung durch Freiwillige bei PC, Laptop, Internet · Außerdem Bewerbungshilfe für Arbeitssuchende (kostenlos); 2 Euro pro 30 Min.

AWO Bonn-Stadt

montags, 10 - 11.30 Uhr

Computer und Internet für Senioren / Anfänger · Vierwöchiger Computer-Anfängerkurs. Einstieg ist immer jeden ersten Montag im Monat möglich. Unterrichtssprache deutsch oder russisch. Svetlana Tsvetova; 40 Euro (für 8 UStd.).

montags, 12 - 13.30 Uhr

Computer und Internet für Senioren / Anfänger · Vierwöchiger Computer-Anfängerkurs. Einstieg ist immer jeden ersten Montag im Monat möglich. Unterrichtssprache deutsch oder russisch. Svetlana Tsvetova; 40 Euro (für 8 UStd.).

werktags, 15 - 18 Uhr

Internet-Café.

AWO Ortsverein Siegburg

montags, 14 - 18.15 Uhr

Surfen im Internet und Hilfe bei der PC-Nutzung · Hans Waldeck (Leitung); Zwei „Schnupperstunden“ sind für Neueinsteiger kostenlos, danach 1,60 €/Std. Anmeldung unter (02241/916278, außerhalb der Öffnungszeiten unter 02241 382428).

dienstags, 14 - 18.15 Uhr

Surfen im Internet und Hilfe bei der PC-Nutzung · Hans Waldeck (Leitung); Zwei „Schnupperstunden“ sind für Neueinsteiger kostenlos, danach 1,60 €/Std. Anmeldung unter (02241/916278, außerhalb der Öffnungszeiten unter 02241 382428).

donnerstags, 14 - 18.15 Uhr

Surfen im Internet und Hilfe bei der PC-Nutzung · Hans Waldeck (Leitung); Zwei „Schnupperstunden“ sind für Neueinsteiger kostenlos, danach 1,60 €/Std. Anmeldung unter (02241/916278, außerhalb der Öffnungszeiten unter 02241 382428).

Begegnungsstätte CLUB

jeden 4. Freitag, 9.30 - 11.30 Uhr

Computervormittag für Senioren · Wenn Sie bereits Erfahrung im Umgang mit Computer haben und für Ihre Probleme Lösungen suchen, dann könnte

der Gesprächskreis „Sankt Augustiner Computervormittag für Senioren“ eine Anlaufstelle sein. Frei nach der CLUB-Devisen „gemeinsam statt einsam“ lässt sich vielleicht eine Problemlösung finden oder ein hilfreicher Kontakt herstellen. Martin Swidzinski (Referent); Anmeldung erforderlich.

Begegnungsstätte Mehlem

Dienstag, den 7.7., 10.0 - 13 Uhr

Digitalkamera und Computer – Fotos im Griff · 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. Dr. Barko Bartkowski (02224/967323, ab 18 Uhr); 20 Euro (für 3 UStd.); Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn.

Dienstag, den 7.7., 14 - 17 Uhr

Handy und Smartphone richtig nutzen · Moderne Handys und Smartphones können immer mehr. Das macht es manchmal schwierig, sich zwischen all den Funktionen zurechtzufinden. In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit Ihrem Mobilgerät gründlich und Schritt für Schritt: Grundeinstellungen vornehmen, Telefonieren und SMS, Anrufliste, Adressbuch und Mailbox nutzen; mit der eingebauten Kamera fotografieren und die Bilder übertragen; Internet und weitere Funktionen nutzen – oder auch abschalten; Dr. Barko Bartkowski (02224/967323, ab 18 Uhr); 20 Euro (für 3 UStd.); Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn.

Dienstag, den 14.7., 10 - 13 Uhr

Einfache Fotobearbeitung · Machen Sie mehr aus Ihren Fotos: Ausschnitte vergrößern, Belichtung korrigieren, Farbstiche beheben und unscharfe Fotos retten – Falten wegretuschieren – Fotos als Collagen oder Dia-Show mit Musik präsentieren. Dr. Barko Bartkowski (02224/967323, ab 18 Uhr); 20 Euro (für 3 UStd.); Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn.

Dienstag, den 14.7., 14 - 17 Uhr

Online-Banking – aber sicher! · Seine Bankgeschäfte über den Computer abwickeln ist ungemein praktisch – aber viele trauen sich nicht, weil sie es für zu gefährlich halten. Ist das wirklich so? Mit den richtigen Methoden kann man Online-Banking so sicher machen wie das „normale“ Geldabheben und Überweisen am Schalter. Dieser Workshop zeigt Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie die Möglichkeiten des Online-Bankings ohne Risiko nutzen können. Dr. Barko Bartkowski (02224/967323, ab 18 Uhr);

20 Euro (für 3 UStd.); Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn.

Dienstag, den 21.7., 10 - 13 Uhr

Fotobücher selbst gestalten · Persönlich gestaltete Fotobücher sind ein tolles Geschenk – oder auch nur eine schöne Möglichkeit, die Urlaubserinnerungen in eine Form zu bringen, die man gern wieder zur Hand nimmt. Hier lernen Sie, wie man ein solches Fotobuch selbst gestaltet, die vielfältigen kreativen Möglichkeiten nutzt und auf einfache Weise ein professionelles Ergebnis erzielt. Dr. Barko Bartkowski (02224/967323, ab 18 Uhr); 20 Euro (für 3 UStd.); Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn.

Dienstag, den 21.7., 14 - 17 Uhr

Computer wieder flott machen – Windows entrümpeln · Windows-Computer haben leider die Angewohnheit, im Laufe der Zeit immer langsamer zu werden. Programme und Daten sammeln sich auf dem Computer an, verstopfen ihn und können ihn im schlimmsten Fall zum Absturz bringen. Deshalb ist von Zeit zu Zeit eine Putz- und Aufräumaktion angezeigt. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihren Computer so aufräumen können und entrümpeln können, dass er wieder schneller und übersichtlicher wird; Dr. Barko Bartkowski (02224/967323, ab 18 Uhr); 20 Euro (für 3 UStd.); Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn.

Dienstag, den 28.7., 10 - 13 Uhr

Gestalten mit Text und Bildern · Einladungen, Postkarten, Fotobücher und mehr – werden Sie kreativ! Erstellen Sie professionelle Dokumente mit Text und Bildern: individuell gestaltete Grußkarten, Einladungen, Broschüren oder Foto-Kalender. Dr. Barko Bartkowski (02224/967323, ab 18 Uhr); 20 Euro (für 3 UStd.); Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn.

Dienstag, den 28.7., 14 - 17 Uhr

Der sichere Computer · Im Internet lauert überall die Gefahr: wir werden mit Werbung überschüttet, unsere Daten werden ausgespäht, unsere Computer

geknackt und übernommen – kann man sich überhaupt noch ins Internet trauen? Mit den richtigen Einstellungen und Programmen kann man den eigenen Computer schützen! Lernen, wie Sie Ihren PC so absichern und sich im Web so verhalten, dass Ihnen nichts passieren kann. Dr. Barko Bartkowski (02224/967323, ab 18 Uhr); 20 Euro (für 3 UStd.); Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn.



Foto: Computer- und Internet-Anfängerkurs im Lotte-Lemke-Haus, Computer Schulung Zwetowa & AWO Bonn-Stadt e.V.

Heinz-Dörks-Haus

dienstags, 14 - 16 Uhr

Offenes Internetcafé – für Senioren und Smartphone-Beratung · Sie erhalten individuelle Unterstützung und Beratung rund um das Thema Internet, PC und Smartphone. Kaffee und Kuchen sind vor Ort erhältlich. Herr Schween (Dozent); Teilnehmerbeitrag pro Std. 2 Euro. PC-Raum (UG).

Margarete-Grundmann-Haus

Montag, 8.6. bis Donnerstag 2.7., 15 - 16.30 Uhr

„PC-Kursus für Fortgeschrittene, einschließlich Internet und E-Mail“ · 86 Euro (für 8 Termine); Anmeldung erforderlich.

donnerstags, 9 - 13 Uhr

InternetCafé · Internet, E-Mail, Textverarbeitung unter fachkundiger Begleitung; 0,50 Euro pro 30 min.

Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

dienstags, 15.15 - 16.30 Uhr

Fragen zum Umgang mit Computer? – Wir machen Sie schlau! · Schülerinnen und Schüler des Hardtberg-Gymnasiums helfen Interessierten ab 55 Jahren ehrenamtlich bei allen Fragen im Umgang mit Computer, Handy etc.

GYMNASTIK/TURNEN

montags, 10 - 10.45 Uhr

Sitzgymnastik.

Margarete-Grundmann-Haus

montags, 12.45 - 13.30 Uhr

Interkulturelle Seniorengymnastik für Frauen · Wer sich regelmäßig bewegt, bleibt länger körperlich und geistig fit. So reicht schon täglich eine halbe Stunde

leichte Gymnastik aus, um dies zu erreichen, aber in Gemeinschaft macht es besonders viel Spaß. Natascha Spindler (Leitung); 1 Euro pro Veranstaltung; Anmeldung erforderlich. *Offene Tür Dörenstraße*

montags, 14 - 16 Uhr

Gymnastik und Kaffeklatsch. AWO Ortsverein Siegburg

montags, 17 - 18 Uhr

Wirbelsäulengymnastik · Eine rückenstärkende Gymnastik mit Bewegungs- und Körpererfahrung, Koordination und Kondition, Dehn- und Kräftigungsübungen im Stehen und auf der Matte. Gisela Büchmann (Leitung); 6,00 Euro Kursusbeitrag; Anmeldung erforderlich. *Thomas Morus Begegnungsstätte*

dienstags, 9 - 11.30 Uhr

Speziell auf ältere Menschen abgestimmte Gymnastikübungen · Diplom-Sportpädagogin Helga Linder (Leitung); 1,50 Teilnahmegebühr. *AWO Bonn-Stadt*

dienstags, 9.30 - 10.15 Uhr

Gymnastik für Frauen.

Margarete-Grundmann-Haus

dienstags, 10.30 - 11.15 Uhr

Gymnastik für Frauen.

Margarete-Grundmann-Haus

dienstags, 14.15 - 15 Uhr

Gymnastik für Frauen.

Margarete-Grundmann-Haus

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 26

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 Nimptsch
Altes Rathaus, Markt 2, 53111 Bonn
Anmeldung und Informationen im Bürgerbüro,
Tel.: 77 20 21 / 77 20 49, buergerbuero@bonn.de

Bürgermeister Reinhard Limbach (CDU)
Altes Rathaus, Markt 2, 53111 Bonn
Termine auf Anfrage, Anmeldung über die Fraktionsgeschäftsstelle,
Tel.: 77 38 10, 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)
Termine mittwochs oder freitags auf Anfrage
Fraktionsgeschäftsstelle, Rathausgasse 5-7, 53111 Bonn
Anmeldung: 77 20 73, gruene.ratsfraktion@bonn.de

Dr. Claudia Lücking-Michel, MdB, CDU
Bürgersprechstunden: 28.5. (15-17 Uhr), 1.6. (16-18 Uhr)
Wahlkreisbüro, Markt 7, 53111 Bonn, Tel: 38 76 31 00
claudia.luecking-michel.wk@bundestag.de

Ulrich Kelber, MdB, SPD
Bürgerbüro, Clemens-August-Straße 64, 53115 Bonn
Bürgersprechzeiten 1 x im Monat,
Anmeldung unter Tel.: 28 03 135, Ulrich.kelber.ma04@bundestag.de

Katja Dörner, MdB, Grüne
Wahlkreisbüro, Dorotheenstr. 79, 53111 Bonn
Mo. - Fr. 10 - 12 und 15 - 17 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 nach Vereinbarung
Telefon: 0 22 41 / 97 14 104, Fax: 0 22 41 / 16 94 863
alexander.neu.ma04@bundestag.de

mittwochs, 16.30 - 17.15 Uhr

Funktionstraining – Veranstaltung der Rheuma-Liga · Katharina Zerwas; Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn bei der Rheuma-Liga Bonn (0228/5081380). *Begegnungsstätte Mehlem*

donnerstags, 14 - 15 Uhr

Gymnastik. AWO Ortsverein Siegburg

donnerstags, 15.30 - 16.30 Uhr

Abwechslungsreiches Bewegungstraining mit Musik · Die Gymnastik richtet sich auch an Seniorinnen und Senioren ab 50 Jahren, die ihrem Körper mit altersgerechten Übungen etwas „Gutes“ tun wollen. Interesse geweckt? Kommen Sie und nehmen an einer Schnupperstunde kostenlos teil. Gisela Hoffmann; Bis 9 Teilnehmer 25 Euro, ab 10 Teiln. 20 Euro; Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. *Begegnungsstätte Mehlem*

freitags, 13.30 - 14.30 Uhr

Sitzgymnastik · Durch leichte Übungen im Sitzen wird die Beweglichkeit erhalten. Susanne Arck (Leitung). *Thomas Morus Begegnungsstätte*

donnerstags, 11 - 12 Uhr

Leichte gymnastische Übungen · Klara Surkova; Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. *Begegnungsstätte Mehlem*

SPORT/FITNESS

montags, 14 - 17 Uhr

Tischtennis · Die Tischtennis-Gruppe freut sich über neue Mitspielerinnen und -spieler. Anmeldung erforderlich. *Begegnungsstätte Mehlem*

TANZEN

montags, 15 - 17 Uhr

Folkloretanz · Hedwig Sundermann (Leitung); 2,50 je Teilnehmer; Anmeldung erforderlich (Frau Kluckert). *Thomas Morus Begegnungsstätte*

dienstags, 14 - 16 Uhr

Folkloretanz für Seniorinnen und Senioren · Seniorentanz fördert die Beweglichkeit und Konzentration und seine gesundheitsfördernde Wirkung ist anerkannt. Jeder kann mitmachen, ohne Vorkenntnisse, ohne einen Partner/eine Partnerin mitbringen zu müssen. Marianne Neubauer (Leitung); 2,50 Euro (pro Veranstaltung). *Offene Tür Dürenstraße*

2. und letzter Mittwoch, ab 15 Uhr

Seniorentanz mit Wally & Heinz Mirgel · Die DJ's Wally & Heinz Mirgel (Mixed Revival Sound), die schon die Gäste der AWO Sankt Augustin-Niederpreis begeistern mit Evergreens & aktuelle Schlager. Eintritt 1 Euro, kein Mindestverzehr. AWO Bonn-Stadt

MEDITATION

montags, 9.20 - 10.50 Uhr

Tai Chi und Qi Gong – 1. Kurs, Einstieg jederzeit · Alle Übungen dienen der Verbesserung Ihrer Gesundheit und Vitalität. Sie führen zu Entspannung von Körper und Geist, zu Freude und innerer Harmonie. Der Körper wird kräftiger und beweglicher. Stefan Tippach (Leitung); 8 Euro pro Veranstaltung. *Offene Tür Dürenstraße*

montags, 11 - 12.30 Uhr

Tai Chi und Qi Gong – 2. Kurs, Einstieg nach Absprache · Alle Übungen dienen der Verbesserung Ihrer Gesundheit und Vitalität. Sie führen zu Entspannung von Körper und Geist, zu Freude und innerer

Münsterplatz in Bonn
Markt der Möglichkeiten
Fr., 12.6.2015, 10-17 Uhr
Für jedes Alter interessante und informative Aussteller und Unterhaltung.

Harmonie. Der Körper wird kräftiger und beweglicher. Stefan Tippach (Leitung); 8 Euro pro Veranstaltung; Anmeldung erforderlich. *Offene Tür Dürenstraße*

dienstags, 9.15 - 10 Uhr

Qigong für Anfänger und für Menschen mit Handicap · Die vielfältigen Übungen im Rahmen der traditionellen chinesischen Heilkunde regulieren und stärken körperliche, seelische und geistige Funktionen. Marielle Platiel (Leitung); 5,00 Euro Teilnehmerbeitrag; Anmeldung erforderlich. *Thomas Morus Begegnungsstätte*

dienstags, 10.15 - 11.30 Uhr

Qigong für Fortgeschrittene · Qigong, chinesische Meditation-, Konzentration- und Bewegung von Körper und Geist. Fit bleiben – Ruhe finden – Energie tanken. Marielle Platiel (Leitung); 6,00 Euro Teilnehmerbeitrag; Anmeldung erforderlich. *Thomas Morus Begegnungsstätte*

donnerstags, 15 - 16.30 Uhr

Eutonie – Aktiv zur Ruhe kommen · Ruth Weinreiß (Leitung); 5,00 Euro Teilnehmerbeitrag; Anmeldung erforderlich. *Thomas Morus Begegnungsstätte*

freitags, 19 - 21 Uhr

Yoga für Frauen in persischer Sprache · Körper und Seele werden in Einklang gebracht, jedoch nicht am letzten Freitag im Monat. Azam Piroozram (Leitung). *Thomas Morus Begegnungsstätte*

SPAZIEREN

jeden 1. Mittwoch, 14 - 15.30 Uhr

Spazieren und Wandern in der Gruppe · mit anschließender Einkehr. Marlene Böse (Leitung). AWO Ortsverein Siegburg

jeden 2. Donnerstag, ab 14 Uhr

Stadtspaziergänge · Kleine Runde (ca. 1 Stunde) in netter Gesellschaft spazieren gehen. AWO Ortsverein Siegburg

dienstags, ab 13.30 Uhr

Spazieren in der Gruppe · Anneliese Tholl (Leitung). *Tenten - Haus der Begegnung*

WANDERN

montags, 10 - 11 Uhr

„Nordic Walking – schonende Ausdauer für Herz und Kreislauf“ · Gemeinsam erleben wir diese neue Art des Gehens. Bitte bringen Sie Wander-/Sportschuhe, Handschuhe, Stöcke und gute Laune mit. Wir gehen ca. eine Stunde. Die Teilnahme erfolgt grundsätzlich auf eigene Gefahr. Anmeldung erforderlich. *Begegnungsstätte CLUB*

jeden 2. Mittwoch, ab 9 Uhr

Wanderung · Ab 9 Uhr mit Manfred Wolnik, 12 - 15 km. Ab 9.30 Uhr mit Monika Metzger, 6 - 8 km. Anmeldung erforderlich. *Thomas Morus Begegnungsstätte*

REHA/NACHSORGE

mittwochs, 14 - 15.30 Uhr

zweiteiliger Rollator-Kursus · Mit dem Rollator und anderen Ge(h)hilfen unterwegs; Entgeltfrei; Ort: Seniorenbegegnungsstätte Bonn-Mehlem, Utestr. 1; Anmeldung empfohlen. *VHS Bonn*

SPRACHEN

montags, 10 - 11.30 Uhr

Spanisch für Fortgeschrittene · Bitte anmelden. AWO Nachbarschaftszentrum Friesdorf

dienstags, 10 - 11.30 Uhr

Spanisch für Fortgeschrittene · Bitte anmelden. AWO Nachbarschaftszentrum Friesdorf

mittwochs, 10.15 - 12.15 Uhr

Cercle Francais · In diesem Kursus können Sie Ihre Sprachkenntnisse auffrischen und erweitern; hierzu wird das Savoir-vivre gepflegt. Herr Hilgert (Kursusleiterin); Besprechungszimmer (EG); Anmeldung erforderlich. *Heinz-Dörks-Haus*

mittwochs, 14.30 - 16 Uhr

English Conversation II · Bei uns vertiefen Sie im Austausch Ihre Sprachfähigkeiten in englischer Sprache. Die Gestaltung der Inhalte wird gemeinsam mit den Teilnehmern erarbeitet. Herr Hüllen (Kursusleiter); Besprechungszimmer (EG); Anmeldung erforderlich. *Heinz-Dörks-Haus*

donnerstags, 10.30 - 12 Uhr

Englisch – Einsteiger-Gruppe · Sie haben keine oder nur geringe Englischkenntnisse? Herr Hüllen unterstützt Sie dabei, Sprechhemmungen abzubauen und Schritt für Schritt zu einem alltagsrelevanten Wortschatz in englischer Sprache zu gelangen. Herr Hüllen (Kursusleiter); Besprechungszimmer (EG); Anmeldung erforderlich. *Heinz-Dörks-Haus*

donnerstags, 11 - 12.30 Uhr

Cours de Conversation Française I · Alltagsthemen sowie politische und literarische Themen werden besprochen. Frau Ley (Kursusleiterin); Kaminzimmer (EG); Anmeldung erforderlich. *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. Frau Hansen (Kursusleiterin); Besprechungszimmer (EG); Anmeldung erforderlich. *Heinz-Dörks-Haus*

freitags, 10 - 12 Uhr

Cours de Conversation Francaise · In entspannter Atmosphäre unterhalten wir uns in französischer Sprache über gemeinsam ausgewählte Themen. Der Kursus richtet sich an Interessierte mit Vorkenntnissen. Frau Hansen (Kursusleiterin); Besprechungszimmer (EG); Anmeldung erforderlich. *Heinz-Dörks-Haus*

SCHREIBEN

donnerstags, 10.30 - 12 Uhr

Abenteuer Schreiben · In die Welt der Phantasie eintauchen und die Freude am Spiel mit den Worten finden. Das ist Abenteuer Schreiben. Marita Bagdahn (Leitung); 6,00 Euro Teilnehmerbeitrag; Anmeldung erforderlich. *Thomas Morus Begegnungsstätte*

LITERATUR

jeden 1. Montag, 10.30 - 12 Uhr

Literaturkreis · Es werden kurze und längere Texte gelesen und besprochen. Dr. Helmut Löns (Leitung); 2,50 Euro pro Teilnehmer; Anmeldung erforderlich. *Thomas Morus Begegnungsstätte*

donnerstags, 14.30 - 16.30 Uhr

Treffen des Literaturkreises · Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen; Dr. Eberhard Teicher (Leitung); Anmeldung erforderlich. *Begegnungsstätte Mehlem*

jeden 3. Donnerstag, ab 19.30 Uhr

Literatur. *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

PHILATELIE

jeden 1. Donnerstag, 13.30 - 17 Uhr

Treffen der Philatelisten · Anmeldung erforderlich. *Begegnungsstätte Mehlem*

GESELLSCHAFTSSPIELE

montags, 13.30 - 17 Uhr

Schachkreis. *Margarete-Grundmann-Haus*

montags, 13.30 - 17.30 Uhr

Bridge · Die Bridge-Gruppe heißt neue Mitspielerinnen und -spieler herzlich willkommen; Anmeldung erforderlich. *Begegnungsstätte Mehlem*

montags, 14 - 17 Uhr

Schachkreis. *Offene Tür Dürenstraße*

montags, 14 - 17 Uhr

Skat · Gemeinschaft und regelmäßiges Gehirntraining tragen entscheidend zu einem zufriedenen und gesunden Leben bei. So viel ist durch die Alters- und Hirnforschung erwiesen. Anmeldung erforderlich. *Begegnungsstätte CLUB*

montags, 15 - 18 Uhr

Rommécup und andere Spiele. *AWO Bonn-Stadt*

jeden 1. und 3. Montag, 19 - 21.30 Uhr

Skat. *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

dienstags, 14 - 17 Uhr

Skat. *Offene Tür Dürenstraße*

dienstags, 14 - 17 Uhr

Schach für Könner und solche, die es werden möchten · Gemeinschaft und regelmäßiges Gehirntraining tragen entscheidend zu einem zufriedenen und gesunden Leben bei. So viel ist durch die Alters- und Hirnforschung erwiesen. Anmeldung nicht erforderlich, aber bitte pünktlich sein!. *Begegnungsstätte CLUB*

dienstags, 14 - 17 Uhr

Spielnachmittag – Rummikub, Canasta, Mensch-ärgere-dich-nicht etc. · Auch hierzu laden wir ganz herzlich neue Spieler ein. Sie kennen die Spiele nicht? Macht nichts! Sie können sie bei uns lernen. Anmeldung erforderlich. *Begegnungsstätte Mehlem*

dienstags, 14 - 18 Uhr

Offener Spieletreff. *Margarete-Grundmann-Haus*

dienstags, 14 - 18 Uhr

Geselliger Nachmittag · mit Skat und anderen Gesellschaftsspielen. *AWO Ortsverein Siegburg*

dienstags, 14.30 - 17 Uhr

Schach · Die Schach-Gruppe erwartet fröhlich neue Mitspieler (auch Anfänger). Anmeldung erforderlich. *Begegnungsstätte Mehlem*

dienstags, 19 - 22 Uhr

Skatclub „Skatfreunde Lotte-Lemke-Haus“ – Mitspieler sind immer willkommen. *AWO Bonn-Stadt*

jeden 1. und 3. Mittwoch, 19 - 22 Uhr

Offener Spielabend. *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

donnerstags, 9.30 - 11 Uhr

Bridge für Anfänger mit Vorkenntnissen · Herr Peter (Leitung und Anmeldung: 02224/941732). *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

Münsterplatz in Bonn

21. Bonner Töpfermarkt

13.6. und 14.6.2015 zeigt die riesige Bandbreite keramischen Schaffens.

donnerstags, 11.05 - 12.35 Uhr

Bridge für Anfänger mit soliden Vorkenntnissen · Herr Peter (Leitung und Anmeldung: 02224/941732). *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

donnerstags, ab 16 Uhr

Schnuppertunier des Bridge Clubs · Herr Peter (Leitung und Anmeldung: 02224/941732). *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

donnerstags, 19.15 - 20.45 Uhr

Bridge für Anfänger ohne Vorkenntnisse · Herr Peter (Leitung und Anmeldung: 02224/941732). *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

donnerstags, 19.30 - 22 Uhr

Doppelkopfrunde · Herr Müller-Kulmann (Leitung). *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

freitags, 14.30 - 16.30 Uhr

Kartenspiel · In fröhlicher Atmosphäre wird Rommè gespielt. Habiba Osmani (Leitung). *Thomas Morus Begegnungsstätte*

freitags, 15 - 16 Uhr

Bingo. *Seniorenzentrum Theresienau*

jeden 2. und 4. Montag, 17 - 18.30 Uhr

Schach – Spielen und gemeinsam Lernen. *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

jeden 2. und 4. Dienstag, 15 - 18 Uhr

Skat. *AWO Bonn-Stadt*

14-tägig mittwochs, ab 15 Uhr

Doppelkopfrunde. *CBT-Wohnhaus St. Markusstift*

jeden 3. Dienstag, 15.30 - 17 Uhr

Bingo. *AWO Bonn-Stadt*

14-tägig mittwochs, ab 15 Uhr

Kniffelrunde. *CBT-Wohnhaus St. Markusstift*

MALEN

montags, 14 - 17 Uhr

„Die Montagsmaler“ · ist eine Hobby-Malgruppe, die Pastell- und Ölmalerei auf Karton und Leinwand betreibt. Da langjährige Teilnehmer ausgeschieden sind, freut sich die Gruppe über Neueinsteiger. Leitung der Gruppe ist Frau Anna Schneider und Herr Dieter Draht. Anmeldung erforderlich. *Begegnungsstätte Mehlem*

montags, 16.30 - 18 Uhr

Offene Malgruppe · Erlernen verschiedener Maltechniken wie zum Beispiel mit Acryl, Aquarell, Kreide etc. unter Anleitung. Margareta Schulz (Leitung); 35 Euro (für 5 Nachmittage). *Offene Tür Dürenstraße*

montags, 17 - 18.30 Uhr

Malen mit Tusche · Filiz Schattevoy (Leitung); 5,00 Euro (pro Nachmittag). *Offene Tür Dürenstraße*

mittwochs, 10 - 12.15 Uhr

Bleistiftzeichnen · Wie kann ich schnell und einfach zeichnen lernen? Wie soll ich anfangen? Welche Wirkung möchte ich erzielen? Wie erreiche ich die Wirkung vom Hellen zum Dunkeln; Ellen-Görtz-Kokott (Leitung). *Thomas Morus Begegnungsstätte*

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. Großer Saal; Anmeldung erforderlich. *Heinz-Dörks-Haus*

freitags, 14 - 16.15 Uhr

Freude am Malen in Öl, Aquarell und Acryl · „Jeder kann malen“, sagt die Leiterin

des Kreativkurses der Begegnungsstätte CLUB der Stadt Sankt Augustin und macht mit dieser Aussage auch Menschen Mut, die noch nie gemalt haben. Unter feinfühligem Anleitung gelingt meist schon nach kurzer Zeit ein zufriedenstellendes Ergebnis. Für alle, die Freude am Malen haben oder es einmal ausprobieren möchten, sind diese Kurse gedacht. Margareta Schulz (Leitung); 40 Euro (für 8 Wochen); Anmeldung erforderlich. *Begegnungsstätte CLUB*

freitags, 17 - 19.15 Uhr

Freude am Malen in Öl, Aquarell und Acryl · „Jeder kann malen“, sagt die Leiterin des Kreativkurses der Begegnungsstätte CLUB der Stadt Sankt Augustin und macht mit dieser Aussage auch Menschen Mut, die noch nie gemalt haben. Unter feinfühligem Anleitung gelingt meist schon nach kurzer Zeit ein zufriedenstellendes Ergebnis. Für alle, die Freude am Malen haben oder es einmal ausprobieren möchten, sind diese Kurse gedacht. Margareta Schulz (Leitung); 40 Euro (für 8 Wochen); Anmeldung erforderlich. *Begegnungsstätte CLUB*

SINGEN

montags, 15 - 16 Uhr

„Froh zu sein, bedarf es wenig“ – Offenes Singen für jedermann · Mit Gitarrenbegleitung. Gesungen werden deutsche Volkslieder. Gisela Knebel und Friedrich Schreyer (Leitung abwechselnd); Anmeldung erforderlich. *Begegnungsstätte Mehlem*

montags, ab 15.30 Uhr

Sing mit! · Volkslieder und Schlager mit Akkordeonbegleitung. *Seniorenzentrum Theresienau*

dienstags, 14 - 16 Uhr

Singkreis · Jeder, der Lust hat, in Gemeinschaft mit musikalischer Begleitung bekannte und neue Lieder zu singen, ist herzlich eingeladen. Besondere Fähigkeiten sind nicht erforderlich. Frau Preuss (Kursusleiterin); Großer Saal;

**Schöne Betten mit Komfort
Stufenlos höhenverstellbar**



AUNOLD
Orthoschlaf

Berliner Freiheit 7
53111 Bonn
0228 - 96 15 83 40
Hohenzollernring 103
50672 Köln
0221 - 788 79 799

www.aunold.de

Vereinbaren Sie gerne einen kostenlosen Beratungstermin

Adressen der Anbieter: Seite 24

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Heinz-Dörks-Haus

dienstags, ab 16 Uhr

Singkreis „Kurfürstenlerchen“ · Else Stiehl (Leitung). Haus am Redoutenpark

jeden 1. Dienstag, 16 - 18 Uhr

Singen für Menschen mit Demenz. LeA-Treff

donnerstags, 11.30 - 12.45 Uhr

Seniorechor · In unserem Chor werden mehrstimmige Sätze verschiedener Musikrichtungen gesungen. Der Chor freut sich sehr über neue Sängerinnen; Frau Lang (Chorleitung); Großer Saal. Heinz-Dörks-Haus

donnerstags, 15 - 17 Uhr

Singkreis „Volksmusikanten“. AWO Bonn-Stadt

donnerstags, 17.15 - 18.15 Uhr

Probe des gemischten Chors, (nicht in den Schulfreien) · Andreas Herkenhöhner (Leitung). AWO Ortsverein Siegburg

jeden 4. Dienstag, ab 14.30 Uhr

Treffen der Chorgemeinschaft Rüngsdorf · Oscar Kirchner (Leitung); Anmeldung erforderlich. Begegnungsstätte Mehlem

MUSIZIEREN

jeden 2. und 4. Montag, ab 15.30 Uhr

Hausmusikkreis · Ob Mundharmonika oder ein anderes Instrument, besuchen Sie unsere hauseigene Musikschule. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Therese Polus (Leitung). Haus am Redoutenpark

THEATER

montags, 10.30 - 12 Uhr

Theatergruppe „Herbst-Zeitlose“ · Die Proben des neuen Theaterstücks „Gerüchte...Gerüchte“ von Neil Simon finden statt. Frau Dr. Hermann (Kursusleitung); Großer Saal; Anmeldung erforderlich. Heinz-Dörks-Haus

HANDARBEITEN

dienstags, 9.15 - 12.15 Uhr

Arbeitskreis Töpfern. Margarete-Grundmann-Haus

dienstags, 13.30 - 16.30 Uhr

Arbeitskreis Porzellanmalen. Margarete-Grundmann-Haus

jeden 3. Donnerstag, 14 - 16 Uhr

Ideenwerkstatt im CLUB – Kreativität entdecken und entfalten · Jeder ist willkommen, der der Lust hat kreativ zu werden! Vielleicht um die alten Traditionen, wie spinnen, weben, filzen, drucken, stricken und häkeln oder die herrlichen Stiche beim Sticken wieder aufleben zu lassen. In geselliger Runde trifft man sich in angenehmer und entspannter Atmosphäre in den Räumen des CLUB. ggf. Materialkosten; Anmeldung erforderlich für Neulinge. Begegnungsstätte CLUB

BASTELN

mittwochs, ab 15 Uhr

Basteln zu Gunsten der Aktion „Siegburg für Kinder“ · ab 18 Uhr Strickkreis. Info zu Basteln und Strickkreis bei Heike Knott (02241/68153). AWO Ortsverein Siegburg



„DAS ERZÄHLCAFÉ“

Seit Januar trifft sich der Gesprächskreis „Erzählcafé“ der Aktiven Senioren Bonn regelmäßig einmal im Monat. Geleitet wird die Gruppe von den Johannitern Georg Winter und Werner Michels. Sie bieten einen Rahmen, in dem sich Lebenserfahrungen und Erlebnisse der Teilnehmer wachhalten, aussprechen und wiederentdecken lassen.

Bei Kaffee und Kuchen und in gemütlicher Runde schafft das Erzählcafé Raum für das, was bewegt hat und vielleicht immer noch bewegt. Auch Themen des Alltags werden angesprochen, Sorgen und Nöte geteilt. Andere Teilnehmer können meist mit Rat und Tat weiterhelfen, die Johanniter können mit ihrem großen Netzwerk an Hilfeangeboten unterstützen. Oft tauchen lang verschüttete Puzzlestücke der eigenen Biografie wieder auf. Gefühle und Gedanke werden angesprochen, die bei Senioren für ein positives Lebensgefühl sorgen. Miteinander reden, nachdenken und lachen fördert das Wohlbefinden und bietet ein schönes Gemeinschaftsgefühl. Die Gruppe lädt weitere Teilnehmer ein, Interessenten sind jederzeit herzlich willkommen.

Der nächste Termine ist am 24. Juni um 15:00 Uhr, in der Annaberger Str. 127, 53175 Bonn-Friesdorf. Telefonische Information erhalten Sie unter: 02 28-96 1723 94.

KOCHEN/BACKEN

jeden 2. und 4. Mittwoch, 11 - 14 Uhr

Koch- und Gartentreff für Menschen mit Demenz im Nachbarschaftstreff Pennenfeld.. LeA-Treff

FRÜHSTÜCK/BRUNCH

jeden 1. Sonntag, 10 - 13 Uhr

Frühstücken. AWO Bonn-Stadt

jeden 4. Freitag, ab 8.30 Uhr

Wir laden zum gemeinsamen Frühstück ein - 4,50 Euro; Anmeldung erforderlich. Margarete-Grundmann-Haus

HAND- UND FUSSPFLEGE

montags,

Fußpflege · Mit Bonn-Ausweis ab 65 Jahre kostenlos. Nur nach Vereinbarung. Thomas Morus Begegnungsstätte

MITTAGSTISCH/CAFETERIA

täglich, ab 11.30 Uhr

Mittagstisch · Tiefkühlmenüs können kalt und warm mitgenommen werden! Geöffnet zum gemütlichen Kaffeetrinken, Unterhaltung und Kontakte, Möglichkeiten zu Gesellschaftsspielen, Billard und die Bibliothek, mit der Möglichkeit Bücher auszuleihen. Vorbestellung eine Stunde vorher. Begegnungsstätte Mehlem

montags, 8.30 - 12.30 Uhr

Hand- und Fußpflege · 13 Euro, für Bonn-Ausweis Inhaber ab 65 Jahren kostenlos; Nur nach Terminvereinbarung. Margarete-Grundmann-Haus

dienstags, ab 10 Uhr

Fußpflege · Kostenlos für Seniorinnen und Senioren ab 65 Jahren mit Bonn-Ausweis. Bitte bringen Sie eigene Handtücher mit, es werden keine Handtücher vom Haus gestellt; Rolf Oettgen; Nur nach Terminabsprache. Begegnungsstätte Mehlem

werktags, 12 - 13 Uhr

Mittagstisch nach Karte · Bestellung möglich täglich zwischen 10-11 Uhr. Tenten - Haus der Begegnung

mittwochs,

Fußpflege · Mit Bonn-Ausweis ab 65 Jahre kostenlos. Nur nach Vereinbarung. Thomas Morus Begegnungsstätte

werktags, 12 - 13.30 Uhr

Mittagstisch · Jeden Mittwoch wird frisch gekocht!. Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

donnerstags, 13 - 17 Uhr

Hand- und Fußpflege · 13 Euro, für Bonn-Ausweis Inhaber ab 65 Jahren kostenlos; Nur nach Terminvereinbarung. Margarete-Grundmann-Haus

täglich, ab 12.30 Uhr

Mittagstisch · Anmeldung erwünscht. Seniorenzentrum Theresienau

dienstags, 11 - 18 Uhr

Betreuungsangebot für Menschen mit Demenz · Bei Kaffee und Kuchen Kontakte knüpfen und neue Menschen kennenlernen. LeA-Treff

dienstags, 12 - 13.30 Uhr

Münsterplatz in Bonn
UN
Welttag
gegen
Misshandlung
alter Menschen
Fr., 12.6.2015, 14-17 Uhr

Mittagstisch Oase im Pfarrgemeindesaal Thomas Morus · Mit Bonn-Ausweis 1,50 Euro, sonst 3 Euro. Thomas Morus Begegnungsstätte

dienstags, 14.30 - 16.30 Uhr

Dienstags-Café · gemütliches Beisammensein mit Kaffee und Kuchen. Nach dem Kaffee trinken folgt ein abwechslungsreiches Programm. Renate Münchow (Leitung). Thomas Morus Begegnungsstätte

mittwochs, 14 - 18 Uhr

geselliger Nachmittag „Kaffeeklatsch“. AWO Ortsverein Siegburg

donnerstags, 15.15 - 17 Uhr

geselliger Nachmittag „Kaffeeklatsch“. AWO Ortsverein Siegburg

donnerstags, 12 - 13.30 Uhr

Mittagstisch Oase im Pfarrgemeindesaal Thomas Morus · Mit Bonn-Ausweis 1,50 Euro, sonst 3 Euro. Thomas Morus Begegnungsstätte

donnerstags, 15 - 16 Uhr

Treff mit Kaffee und Kuchen · anschließend kann man noch zum Diavortrag, Bingo, Gedächtnistraining oder zur Theateraufführung bleiben. Margarete-Grundmann-Haus

dienstags, 15 - 18 Uhr

Betreuungsangebot für Menschen mit Demenz · Bei Kaffee und Kuchen Kontakte knüpfen und neue Menschen kennenlernen. LeA-Treff

jeden 2. Donnerstag, ab 14.30 Uhr

Frische hausgemachte Waffeln mit Kirschen und Sahne - 3 Euro. Tenten - Haus der Begegnung

jeden 3. Mittwoch, 14.30 - 16.30 Uhr

Erzählcafé. Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

jeden 3. Sonntag, ab 15 Uhr

Sonntagscafé · Unter dem Motto „Gemeinsam den Nachmittag genießen.“ Hannelore Herfurth. AWO Bonn-Stadt

Theaterplatz
Bonn-Bad Godesberg
Fest der
Generationen
Sa., 27. 6., 10-17 Uhr
Für viele Alter
interessante und
informativ Angebote.

SENIOREN TREFFEN SENIOREN

jeden 1. + 3. Dienstag, 14 - 17 Uhr

Treffen der Spätaussiedler. Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

jeden 4. Dienstag, 14 - 17 Uhr

Treffen ostpreußischer Frauen. Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

ALLGEMEINE BERATUNG

montags,

Seniorenberatung · Protalberatung für ältere Menschen und deren Angehörige, z. B. Wohnen im Alter, Unterstützungsmöglichkeiten, Pflege usw. Ansprechpartnerin Frau Verica Dominic-Bernards. Thomas Morus Begegnungsstätte

montags bis mittwochs, 14 - 17 Uhr

Bürosprechzeiten/Beratung · Marlene Böse. AWO Ortsverein Siegburg

dienstags, 10 - 11 Uhr

Bürgersprechstunde der Polizeiinspektion West. Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

dienstags, 15.30 - 17 Uhr

Kostenlose Beratung für Senioren und deren Angehörige · Zu ambulanten und wirtschaftlichen Hilfen, Pflegeversicherung, Wohnformen im Alter, Patientenverfügung, Vollmachten u. rechtliche Betreuungen, Unterstützung bei Antragstellungen und Problemen mit Behörden. Margarete-Grundmann-Haus

donnerstags, 9.30 - 10.30 Uhr

Beratung durch Frau Marisa Esposito – Für Senioren und ihre Angehörigen · Beratung und Vermittlung von Hilfen bei: Wohnen im Alter, Möglichkeiten einer ambulanten Versorgung, Informationen zu teilstationären und stationären Einrichtungen, Grundsicherung im Alter, Bonn-Ausweis und so weiter, Freizeitgestaltung.; Marisa Esposito; Nur mit Terminvereinbarung. Begegnungsstätte Mehlem

donnerstags, 10 - 11 Uhr

Bürgersprechstunde der Polizeiinspektion West. Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

donnerstags, 14 - 15.30 Uhr

Kostenlose Beratung für Senioren und deren Angehörige · Zu ambulanten und wirtschaftlichen Hilfen, Pflegeversicherung, Wohnformen im Alter, Patientenverfügung, Vollmachten u. rechtliche Betreuungen, Unterstützung bei Antragstellungen und Problemen mit Behörden. Margarete-Grundmann-Haus

freitags, 9 - 11 Uhr

Beratung durch Frau Marisa Esposito – Für Senioren und ihre Angehörigen · Beratung und Vermittlung von Hilfen bei: Wohnen im Alter, Möglichkeiten einer ambulanten Versorgung, Informationen zu teilstationären und stationären Einrichtungen, Grundsicherung im Alter, Bonn-Ausweis und so weiter, Freizeitgestaltung.; Marisa Esposito; Nur mit Terminvereinbarung. Begegnungsstätte Mehlem

jeden 3. Dienstag, 14 - 15 Uhr

Sprechstunde des Vorsitzenden. AWO Bonn-Stadt

SELBSTHILFEGRUPPEN

jeden 1. Montag, ab 14.30 Uhr
Treffen pflegender Angehöriger – Pflegende Angehörige treffen sich zum Erfahrungsaustausch · Frau Marisa Esposito (Leitung).
Begegnungsstätte Mehlem

14-tägig mittwochs, 17 - 18 Uhr
ZWAR-Zwischen Arbeit und Ruhestand · Soziales Netzwerk im Stadtteil Tannenbusch-Buschdorf mit dem Ziel, gemeinsam alt zu werden. Gregor Bins (Leitung).
Thomas Morus Begegnungsstätte

mittwochs, ab 19 Uhr
Selbsthilfe Alkohol, Medikamente (für Angehörige) · Kreuzbund e. V. *Tenten - Haus der Begegnung*

dienstags, ab 19 Uhr
Selbsthilfe Migräne · Ulrike Meis (Leitung).
Tenten - Haus der Begegnung

GESPRÄCHSKREISE

jeden 1. und 3. Montag, 14 - 16 Uhr
Montagsgespräche · 2 x Schnuppern, dann Mitglied. Im Seniorenbüro Tat & Rat e. V. *Tenten - Haus der Begegnung*

jeden 1. Freitag, ab 15.30 Uhr
Offene Gesprächsrunde · Anja Micorek moderiert aktuelle und interessante Themen. *AWO Bonn-Stadt*

jeden 3. Montag, 10.30 - 12 Uhr
Philosophischer Gesprächskreis · „Was kann ich wissen / was soll ich tun / was darf ich hoffen / was ist der Mensch? Uralte Fragen, die je nach Zeitalter unterschiedlich ausfallen. Dr. Helmut Löns (Leitung); 2,50 Euro pro Teilnehmer; Anmeldung erforderlich. *Thomas Morus Begegnungsstätte*

4. - 7.6.2015
**Museums
 meilen
 fest**

jeden 4. Dienstag, 19 - 20.30 Uhr
Publik Forum · Interessierte Leser diskutieren über unterschiedliche Artikel der Zeitschrift *Publik Forum*. Dr. Drähne (Referent); Besprechungszimmer (EG). *Heinz-Dörks-Haus*

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

GASTRONOMISCHE ANGEBOTE

14-tägig dienstags, - 19 Uhr
Abendangebot Cafeteria · Mit kulinarischen Angeboten – Kostenbeitrag wird erbeten. *Haus am Redoutenpark*

POLITIK

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

SONSTIGES

montags bis mittwochs, 14 - 17 Uhr
Informationen über Urlaubsangebote und Ausflugsfahrten. *AWO Ortsverein Siegburg*

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

Carré Am Floßweg

Betreutes Wohnen

Zentral in Bad Godesberg-Lannesdorf



2- u. 3-Zimmer-Wohnungen
 45 - 75 m² Wohnflächen
 Hochwertige, seniorengerechte Ausstattung, Aufzug, barrierefreie Bäder, Betreuung durch AWO

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

Besichtigung nach Vereinbarung.

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

WOHNEN IN GEBORGENHEIT, LICHT UND FARBE.

BETREUT UND GEPFLEGT – IN GUTEN HÄNDEN.

WIR SIND FÜR SIE DA.

WANN IMMER SIE UNS BRAUCHEN.

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

Ihr Ansprechpartner:

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



... sich in guten
 Händen zu wissen.



**Empfehlenswerte
 Einrichtungen
 in Bonn**

**WOHNEN,
 PFLEGE,
 SERVICE-
 ANGEBOTE**

Ein Zuhause für Senioren in Bonn

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

Ambulante Pflege & Essen auf Rädern

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



www.caritas-bonn.de

GEPFLEGT ZU HAUSE WOHNEN:

AMBULANTER PFLLEGEDIENST

— 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



Frauengeschichten
in der Oper Bonn

Hoffmanns Erzählungen

Wenn Hoffmann erzählt, darf er sich der Aufmerksamkeit seiner Trinkkumpane sicher sein. Geht es doch um Frauengeschichten, die er, E.T.A. Hoffmann, selbst aufgeschrieben hat. Und die nun in der Phantastischen Oper von Jaques Offenbach mit seiner Biographie ausdrücklich in Verbindung gebracht werden. Eine vom Librettisten Jules Barbier als höchst explosiv aufbereitete Mischung aus Traumwelt und Realität. Veranschaulicht in einer Intensität, dass es auch das Bonner Premierenpublikum vier Stunden lang auf seinen Sitzplätzen festhält, bevor es sich in frenetischem Beifall zu Stehenden Ovationen erhebt.

Vielleicht nicht ganz verwunderlich, wenn man bedenkt, dass sich das Werk in den letzten fünfzig Jahren im Opern-Ranking einen beachtlichen 20. Platz sichern konnte. Und stoßen nicht ein Mann, der sich in den schönen Schein eines Puppenautomaten verliebt, eine Frau, die auf merkwürdige Weise an ihrem eigenen Gesang zugrunde geht sowie eine Kurtisane, die einem Verehrer listig seinen Schatten raubt, nicht automatisch auf das Interesse des Publikums?

Noch bis im Bonner Opernhaus

Dr. Bernd und Cecilie Kregel,

Foto: Thilo Beu

■ Statt Reisen - Bonn erleben e.V.

Freitag, 6.6., 20.6. u. Fr. 10.7., 18 Uhr
Brauereien und Bierkultur in Bonn · Unzählige Brauereien in städtischem, privatem und kirchlichem Besitz prägten einst das Bonner Stadtbild und unzählig sind auch die Geschichten, Traditionen und Streitereien um das beste Bier. Treffpunkt: Vor dem Bonner Münster, Hauptportal, Beitrag 18 €, ermäßigt 15 €; inkl. 3 Bierproben.

Samstag, 7.6., 11 Uhr u. 18.7., 14 Uhr
Himmel und Ääd – Kulinarischer Rundgang · Auf den Spuren der Armen und Reichen bewegen wir uns in der Geschichte der Bonner Eß- und Trinkkultur. Beeindruckend sind die Festessen der Wohlhabenden, karg die Ernährung der Bedürftigen. Treffpunkt: Altes Rathaus, Markt Beitrag 9,50 €, ermäßigt 8 €.

Sonntag, 7.6., ab 14 Uhr
Die Bonner Republik – Das ehemalige Regierungsviertel in der Bannmeile · Unser Bannmeilengang führt in die Zeit der Bonner Republik. Er zeichnet die Zeit nach vom Beginn als Provisorium bis zum Umzug des Bundestages nach Berlin. Treffpunkt: Eingang Museum Koenig. Beitrag 8 €, ermäßigt 6 €.

Samstag, 13.06., 11:00 Uhr
Die (links-) Rheinische Butterfahrt – die Spargel Tour – Damit die Tour zu einer echten Landpartie wird, gibt es Kaffee und Kuchen oder eine Rheinische Mahlzeit ... und das obligatorische Päckchen Butter am Ende der Fahrt. Anmeldung erforderlich. Treffpunkt: Bushaltestelle am Hofgarten. Dauer: ca. 4 - 5 Stunden, Beitrag: 38,-€ inkl. Mittagessen oder Kaffee und Kuchen.

Samstag, den 13.6., 12 - 14 Uhr
Hauptbahnhof Bonn · Wir erkunden den Bahnhof von allen Seiten, erläutern die Baugeschichte und erklären, wie dieser Verkehrsknoten funktioniert. Treffpunkt am Info-Point in der Bahnhofshalle. 8 €, ermäßigt 6 €.

Sa., 13.06.2015 14:00 Uhr
Heisterbacher Tal - Das Tal der Zisterziensermönche. Bekannt sind die Chorrune von Heisterbach und Cäsarius von Heisterbach. Neben ihrem geistlichen Wirken waren die Mönche von Heisterbach auch technisch und wirtschaftlich versiert: Der Kloster- und Kirchenbau, ein ausgeklügeltes System der Wasserversorgung, Mühlen und Weingüter zeugen von den vielfältigen Aktivitäten der Zisterziensermönche. Im Siebenbergsmuseum ergänzen ein Modell der ehemaligen Kirche und Urkunden das Bild des historischen Klosterlebens. Treffpunkt: Siebenbergsmuseum, Kellerstraße 16, Königswinter, Dauer: ca. 3 - 4 Std., Strecke: ca. 6 km, Beitrag: Euro 9,-

Samstag, 13.6., 3. u. 18.7., 21 Uhr
Mit dem Nachtwächter unterwegs · Es waren gefährliche Zeiten und keine leichte Aufgabe, die der Nachtwächter in Bonn zu bewältigen hatte, denn neben dem üblichen Gesindel bedrohten im 17. Jahrhundert Krieg, Feuer und Pest die kurfürstliche Residenzstadt. Treffpunkt: Rheingasse,

Ecke Brassertufer. Beitrag 9,50 €, ermäßigt 8 €.

Samstag, den 13.6. ab 14 Uhr
Nordstadt: Geschichten von unten · Seit jeher war die Nordstadt das Gegenstück zum bürgerlichen Süden. Kleine Gewerbe und Handwerksbetriebe prägten das Bild. Bis heute ist die bunte Vielfalt geblieben. Treffpunkt: Maxstraße/ Ecke Breite Straße Beitrag 8 €, ermäßigt 6 €.

Sonntag, den 14.6., 14 - 18 Uhr
Bonn in der NS-Zeit. Verfolgung und Widerstand (als Radtour) · Die Tour beschreibt den Weg zur Machtergreifung, die Haltung der Universität, die Arbeit des politischen Widerstandes und die brutale Verfolgung während des Nationalsozialismus. Treffpunkt: Mahnmahl auf dem Kaiserplatz. Beitrag 9,50 €, ermäßigt 8 €.

Sonntag, den 14.6., 14 - 16 Uhr
Das Villenviertel in Godesberg · Das "Villenviertel" in Bad Godesberg wird mit all seinen Facetten und mit seiner Entstehungsgeschichte vorgestellt. Dabei bleiben wir nicht nur vor prachtvollen Villen und den floral gestalteten, gußeisernen „Gartenzäunen“ stehen, sondern erzählen auch von ihren Bewohnern und Lebensumständen. Treffpunkt: Bahnhofshalle Bad Godesberg Beitrag 8 €, ermäßigt 6 €.

So. 14.06., 14 Uhr
Radtour: „Die kleine Tour“. Um Ihnen neben den thematischen Radtouren auch einen Überblick über ganz Bonn zu ermöglichen, haben wir drei Stadtrundfahrten unterschiedlicher Länge für Sie zusammengestellt, als Kombination aus verschiedenen Stadtteilführungen und Exkursionen. Vom Rathaus und der Universität führt die Tour zum Regierungsviertel. Rückfahrt auf der Beuler Rheinseite ins Bonner Zentrum. Strecke: ca. 12 km, Dauer: 2 - 2,5 Stunden, Beitrag: 8,-€, Ermäßigt 6,-

Samstag, 20.6., ab 14 Uhr
Spionage in Bonn · Wir setzen Sie auf eine heiße Fährte und dabei begegnen Sie merkwürdigen Gestalten. Es gilt, mit Hilfe der befreundeten Dienste Treffpunkte, Wirkungsorte und tote Briefkästen der Schnüffler aufzusuchen, um auf die Spur der verlorenen Dokumente zu kommen. Konspirativer Treffpunkt: Café Müller-Langhardt am Markt. Der Tipp kostet Sie eine Kleinigkeit, und zwar in kleinen, nicht-nummerierten Scheinen: 19 €, ermäßigt 16 €. Anmeldung erforderlich.

Sonntag, den 20.6., 20 Uhr
Die Historische Stadtrevue – 2000 Jahre Bonn in einem einzigen Schauspiel · Schauspieler und Musiker lassen die Gestalten der Bonner Geschichte lebendig werden. Niemandem wird es schlechter gehen, vielen wird es besser gehen nach dieser Tour! Treffpunkt: Akademisches Kunstmuseum, Hofgartenseite. Beitrag 19,- €, ermäßigt 16,- €. Anmeldung erforderlich.

Sonntag, den 21.6. ab 11 Uhr
Beethoven ganz privat · Lebte Beethoven wirklich nur für die Musik?

Welche Spuren seines Privatlebens kann man noch heute in Bonn finden? Was hat der kleine Ludwig als Kind wirklich getrieben? Und wie war seine Jugend? Alles über seine Familie und seine Schulzeit, über seinen Alltag und Freundeskreis erfahren Sie auf unserer neuen Tour. Treffpunkt: Beethovenendenkmal, Münsterplatz. Beitrag 8 €, ermäßigt 6 €.

Sonntag, den 21.6., 11 - 16 Uhr
Radtour: Bürgerliche Traumschlösser. Villen am Rhein · Erkundet werden die linksrheinischen Sommersitze des wohlhabenden Großbürgertums, die in traumhafter Lage im letzten Jahrhundert erbaut wurden. Treffpunkt: vor dem Haus der Geschichte, Willy-Brandt-Allee 14, Strecke: ca. 20 km. Beitrag 9,50 €, ermäßigt 8 €.

Freitag, den 21.6., 17 Uhr
Tour d'amour – Liebesgeschichten aus Bonn · Von Liebe, Leiden, Lust und Lastern in Bonn erzählt diese Tour d'amour. Schwebeln Sie mit in den Gefühlen von Luigi Pirandello und Jenny Schulze-Lander uvm. Treffpunkt: Altes Rathaus, Marktplatz. Beitrag 8 €, ermäßigt 6 €.

Samstag, 27.6., 14 Uhr
Frankreich in Bonn – Eine historische Spurensuche · Vier Mal in ihrer 2000-jährigen Geschichte wurde Bonn von französischen Armeen besetzt. Nicht nur die Soldaten haben im Rheinland Spuren hinterlassen, auch Wissenschaftler, Architekten, Juristen und Ingenieure aus dem Nachbarland haben unser tägliches Leben und unsere Stadtkultur maßgeblich beeinflusst. Treffpunkt: Springbrunnen an der Poppelsdorfer Unterführung Beitrag 8 €, ermäßigt 6 €.

Sa., 27.6., 14 Uhr u. Do., 23.7., 16 Uhr
Zwischen Bahnsteig 11 und Amt 99 – Die total verrückte Innenstadt-Führung · Es ist schon verrückt, was man in der Bonner Innenstadt so alles vorfindet: Einen Bahnsteig 11 ohne Gleise und einen U-Bahn-Schacht, in dem man eine Straßenbahn vergessen hat. Treffpunkt: Poststr. / Ecke Maximilianstr., gegenüber dem Hauptbahnhof Beitrag 8 €, ermäßigt 6 €.

Sonntag, den 10.5., 11 - 13 Uhr
Die ehemalige Flak-Kaserne auf dem Venusberg · Die Führung stellt die bis heute kaum erforschte Flak-Kaserne auf dem Venusberg vor. Was kaum noch jemand weiß: Die Gebäude der heutigen Uniklinik dienten bis 1945 als Flakkaserne der Wehrmacht. Treffpunkt: Sertürner Str. / Ecke Sigmund-Freund-Straße. Beitrag 8 €, ermäßigt 6 €.

Sonntag, 5.4. bis 16.5., ab 14 Uhr
Südstadt – Aufbruch in die Gründerzeit · Bonns schönstes Wohnquartier wurde zwischen 1850 und 1910 erbaut. Das Gründerzeitviertel hatte den 2. Weltkrieg nahezu unversehrt überstanden. Weniger glimpflich verlief die Nachkriegszeit bis zur Einführung des Denkmalschutzgesetzes. Treffpunkt: Poppelsdorfer Allee / Ecke Prinz-Albert-Straße Beitrag 8 €, ermäßigt 6 €.

Freitag, 3. u. Samstag, 18.7., 21 Uhr
Mit dem Nachtwächter unterwegs ... siehe 13.6.

Samstag, 4.7. u. So., 2.8., 14 - 16 Uhr
Bonn-Innenstadt – Auf und unter'm Pflaster · Wir durchstreifen den historischen Kern der Stadt und bewegen uns dabei auf dem für die City so charakteristischen Bonner Pflaster. Wir stellen die Universität vor und den Hauptbahnhof uvm. Treffpunkt: Poststraße/Ecke Maximilianstraße, gegenüber dem Hauptbahnhof. Beitrag 8 €, ermäßigt 6 €.

Freitag, 10.7., 18 Uhr
Brauereien und Bierkultur in Bonn ... siehe 6.6.

Samstag, 11.7., 14 Uhr
Der Petersberg kann auf eine über 2000jährige Geschichte zurückblicken: um 100 v. Chr. keltischgermanische Fliehburg, im 12. Jahrhundert mittelalterliche Klosteransiedlung und seitdem Wallfahrtsort, gegen Mitte des 19. Jahrhunderts Treffpunkt der Romantiker, um die Jahrhundertwende Basaltabbau in Steinbrüchen, seit 1889 gehobener Hotelbetrieb mit eigener Zahnradbahn, nach dem Zweiten Weltkrieg Sitz der Hohen Alliierten Kommission und zur Zeit – wie lange noch? – Gästehaus für Staatsgäste. (Keine Innenbesichtigung), Dauer: ca. 3-4 Stunden, Beitrag: 9,-€, Drachensfelsentour 14,-€ (inkl. Zahnradbahn)

Samstag, 11.07., 14.00 Uhr
Klein-Amerika am Rhein – Das amerikanische Viertel. Nach der Erhebung Bonns zur provisorischen Bundeshauptstadt zog die amerikanische Vertretung mit ihrem Verwaltungsapparat aus Frankfurt nach Bonn um. In der Plittersdorfer Aue entstand eine amerikanische Trabantensiedlung mit völlig eigenständiger Infrastruktur. Bis 1963 war das Gebiet exterritorial, das heißt, ein Stück USA auf deutschem Boden. Beitrag: 8,-€/ermäßigt 6,-€

Sonntag, 12.7., 11 - 13.30 Uhr
Mit der GPS-Tour "City-caching" begeben wir uns mal wieder auf neues Gelände, besser gesagt auf neues Stadt-Gebiet. Denn was im Gelände als Geocaching schon Millionen von Fans gefunden hat, können Sie jetzt auch in der Stadt Bonn erleben. Treffpunkt: Beethovenendenkmal, Münsterplatz. Beitrag 9,50 €, ermäßigt 8 €. Anmeldung erforderlich.

Sonntag, 12.7., 11 - 15 Uhr
Radtour: Die Vier-Viertel-Tour · Die Stadtrundfahrten per Rad sind eine Kombination aus verschiedenen Stadtteilführungen und Exkursionen. Diese Rundfahrt ist eine Erweiterung der „Kleinen Tour“ (von Rathaus und Universität durch die Südstadt, vorbei an der Museumsmeile). Treffpunkt: Altes Rathaus, Marktplatz, Strecke: ca. 20 km. Exkl. Ticket für die Fähre, Beitrag 9 €, ermäßigt 7 €.

Sonntag, den 12.7. ab 14 Uhr
Beuel – Die Bonner Sonnenseite · Im letzten Jahrhundert wurde aus dem Fischerdorf Beuel die Wäschestadt am Rhein. Seit der Jahrhundertwende wurden die ungeliebten Industriebetriebe aus Bonn ins "arme"

rechtsrheinische Beuel umgesiedelt. Treffpunkt: Lokal Rheinlust/Kennedybrücke, Rheinuferseite. Beitrag 8 €, ermäßigt 6 €.

Samstag, 18.7., 14 Uhr
Himmel und Ääd, siehe 7.6.

Sonntag, den 19.7., 11,00 Uhr
Bonnerinnen, berühmt und berüchtigt · Der Rundgang durch die Bonner Innenstadt zeigt Erstaunliches zur Bonner Frauengeschichte. Wie konnte es geschehen, dass aus einer Mätresse eine Heilige wurde? Warum brauchte Bonn eine Anstalt für erstmals "gefallene" Mädchen? Treffpunkt: Hauptportal Bonner Münster. Beitrag 8 €, ermäßigt 6 €.

Sonntag, 19.07., 11 Uhr;
Die jüdischen Friedhöfe in Bonn liegen eher im Verborgenen. Dabei erzählen die erhaltenen Gräber wichtige Kapitel der Bonner Stadtgeschichte. Wir haben in diesem Jahr zwei der Friedhöfe ausgewählt, die wir in einem jeweils ca. einstündigen Rundgang vorstellen. Männliche Teilnehmer werden gebeten, eine Kopfbedeckung zu tragen. Treffpunkt Friedhof an der Römerstraße: Römerstraße/Ecke Augustusring; Treffpunkt Friedhof in Schwarz-Rheindorf: Gedenkstein auf dem alten Rheindamm. Beiträge: 6,- €, ermäßigt 4,- €

Sonntag, den 19.7., 11 - 16 Uhr
Radtour: Burgen, Schlösser und Ruinen · Noch heute präsentieren sich die Bonner Burgen als Wehrbauten und repräsentative Wohnsitze. Besonders bekannt ist die Godesburg, die lange Zeit eine der wichtigsten Festungen und Residenzen der Kölner Erzbischöfe war. Treffpunkt: Eingang Kammerspiele Bad Godesberg, Am Michaelshof, Strecke: ca. 25 km. Beitrag 9,50 €, ermäßigt 7,50 €.

Donnerstag, 23.7., 16 Uhr
Festungsstadt Bonn – Die Kunst der Verteidigung · Mit dem Abriss und Neubau der Sparkasse auf dem Friedensplatz wurden erneut große Teile der barocken Befestigungsanlage freigelegt, die die Geschichte der Stadt Bonn seit dem 17. Jahrhundert geprägt haben. Das große Interesse an den Funden hatte zu zahlreichen Untersuchungen geführt. Treffpunkt: An dem neuen Stadtmodell auf dem Münsterplatz (vor Sinn-Leffers). Beitrag 8 €, ermäßigt 6 €.

Donnerstag, 25.7., 14 Uhr
Zwischen Bahnsteig 11 und Amt 99 - siehe 27.6.

Sonntag, den 26.7., 14 - 16.30 Uhr
Mit der U-Bahn in die Römerzeit · Diese Zeitreise bringt Sie auf besondere Weise zu den Zeugnissen der Römer, die für fast 400 Jahre das Leben in Bonn geprägt haben. Ausgehend vom „Archäologischen Park“ im Bonner Norden entdecken wir das Lagerleben in der Garnisonsstadt. Treffpunkt: Kölnstr./Ecke Rosental Beitrag inkl. ÖPNV-Ticket 9,50 €, ermäßigt 8 €.

Friedrich-Spee-Akademie

Sonntag, den 7.6. ab 16 Uhr
Awoda - Eine musikalische Begegnung zwischen J.S. Bach und Ernest Bloch · Unter dem Motto „Awoda“, einer dem Versöhnungstag Yom Kippur gewidmeten Melodie, verbindet der Violonist Wolfgang Jellinek Musik von Johann Sebastian Bach mit Werken und Gedanken des jüdischen Komponisten Ernest Bloch (1880-1959). Wolfgang Jellinek (07071-61161, wjellinek@yahoo.de); Spenden willkommen; Villa Pfennigsdorf (Poppelsdorfer Allee 108, 53115 Bonn).

Dienstag, den 9.6. ab 19 Uhr
Hilfe Psychotherapie · Dr. Hans-Joachim Maaz, sächsischer Psychotherapeut, der bereits mehrere Vorträge im Montag-Club gehalten hat, berichtet diesmal über sein neues Buch aus dem Jahr 2014. Hannelore Fuchs (0228/356927 oder

fuchs.montag-club@t-online.de); 10 Euro, ermäßigt 8 Euro; Augustinum (Römerstr. 108, Bonn).

Donnerstag, den 11.6. ab 19 Uhr
Vortrag: Aserbaidschan - Land und Kultur · Über Geschichte, Land, Leute und Kultur des seit 1991 unabhängigen Staates zwischen Kaukasus und Kaspischem Meer berichten in Wort und Bild Naiba und Gülnar Hacıyeva vom Deutsch-Armenischen Freundschafts-Verein. Naiba Hacıyeva, Gülnar Hacıyeva (0178-8780343 oder info@baku-restaurant.de); Spenden willkommen; Villa Pfennigsdorf.

Donnerstag, 18.6. bis Samstag 20.6.,
Konrad Adenauer - Leben und Wirken in vier Epochen deutscher Geschichte · Das Seminar zeichnet die Lebensstationen Konrad Adenauers über vier Epochen deutscher Geschichte, vom Kaiserreich bis in die zweite deutsche Demokratie nach. Wichtiger Bestandteil ist dabei der Besuch des Wohnhauses Adenauers in Rhöndorf. Jutta Graf (jutta.graf@kas.de); 150 Euro (inkl. Unterkunft und Verpflegung); Bad Honnef.

Samstag, den 20.6.
Workshop Polarity Yoga – mit Übungen der Achtsamkeit und Entspannungstechniken · Die einfach erlernbaren Übungen des Polarity Yoga aktivieren und harmonisieren die fünf Elemente Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde. Dies führt zu mehr Beweglichkeit, Vitalität, natürlicher Aufrichtung und Freude! Weitere Informationen online. Kristin Simon (0228/20161-66 oder bildungszentrum@wilabonn.de); 70 Euro; Bildungszentrum im Wila Bonn (Reuterstr. 157).

Samstag, den 20.6. ab 14 Uhr
„Tag der offenen Tür“ im Musikstudio und der Galerie Gabriele Paqué · Konzerte, wissenschaftliche Vorträge und eine Podiumsdiskussion. An diesem Tag wird sich alles um Kunst und Musik drehen. Gabriele Paqué (0228 41076755, info@paque-klavier.de); 15 Euro/ 10 Euro ermäßigt; Blücherstraße 14, 53115 Bonn.

Sonntag, den 21.6. ab 16 Uhr
Lieder und Musik aus Afrika · Die Multitalente Keith Hamaimbo, Rose & Tulio singen und spielen Lieder und Musik aus ihrer afrikanischen Heimat. Dr. Keith Hamaimbo (0228-344131 (FSA) oder hamaimbo@yahoo.co.uk); Spenden willkommen; Villa Pfennigsdorf.

Donnerstag, den 25.6. ab 19 Uhr
Ist Vortrag: Demenz heilbar? · Angesichts der weltweit zu beobachtenden rapiden Zunahme an Demenzerkrankungen wird intensiv nach Möglichkeiten der Behandlung bzw. Heilung geforscht. Was sollte man zur Erkennung und Behandlung dieser Erkrankung samt ihrer Varianten wissen; Dr. Theodor Payk (0163/6838664 oder theo@payk-online.de); Spenden willkommen. Villa Pfennigsdorf.

Sonntag, den 28.6. ab 16 Uhr
Pfennigsdorf Konzerte – Junge Künstler der Musikschule Bonn stellen sich vor · Die „Zauberflöten & Friends“ unter Leitung von Eva Mittelstaedt beeindruckt solistisch und im Ensemble mit Querflötenklängen, vorgetragen von BundespreisträgerInnen und fortgeschrittenen SchülerInnen. Manfred Lohmann (0228 61976264 oder stiftungpfennigsdorf@gmail.com); Spende erbeten; Stiftung Pfennigsdorf; Anmeldung erwünscht.

Sonntag, den 28.6. ab 18 Uhr
Sommerclassics - Junge Helden des Klaviers · Werke von Chopin, Liszt und Schumann; Anmeldung unter 02632 48625 oder info@burg-namedy.de; 15 Euro; Schloss Burg Namedy (56626 Andernach).

WOLKENWELTEN

FENSTER – ZWISCHEN INNEN- UND AUßENWELT SURREALISTISCHE FOTOMONTAGEN VON ANNE HENSGEN

Vernissage: 10. Juli 2015 um 19 Uhr

Ausstellung bis 4. Oktober 2015
in den Foyers und dem Restaurant
täglich von 9 Uhr bis 19 Uhr geöffnet.



Anne Hensgens Bilder zeigen überraschende Anblicke, Ausblicke und Einblicke mit Wolken und Fenstern dort, wo man sie nicht erwartet und wie man sie auch nicht gewohnt ist. Das Thema „Fenster – zwischen Innen- und Außenwelt“ fasziniert durch seine Vielseitigkeit. Fenster sind Grenze und Öffnung zugleich, sie ermöglichen einen Blick auf die Innenwelt und ebenso einen Ausblick auf die Außenwelt. Hier liegen Anspielungen auf psychologische Themen auf der Hand. In den „Wolkenwelten“ kommt der Himmel dem Betrachter nahe. Flüchtige, körperlose, unerreichbar weit entfernte Wolken werden plötzlich greifbar.

Anne Hensgen ist Mitglied der Initiative Stadtteilkultur Brüser Berg, und nimmt regelmäßig an den Kunstmärkten und Ausstellungen dieser Künstlergruppe teil. Manch einer kennt Sie vielleicht auch schon von anderen Ausstellungen im Bonner Raum.

Freuen Sie sich auf ein kreatives Ideenfeuerwerk.



KUNST IN DER
KAISER-KARL-KLINIK

Graurheindorfer Str. 137
53117 Bonn

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 44 7
- **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-Sr. 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**
Nachtgallenweg 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**
Prinz-Albert-Str. 40, 53113 Bonn,
Tel. 02 28 / 92 89 83 70
ag-bonn@rheuma-liga-nrw.de
- **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 06
- **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**
Flemingsstraße 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
- **Johanniterhaus 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-Hommesch-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 34 4
- **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.**
Endericher 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
- **Seniorenresidenz 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 Wesselspütz 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**
Poppeldorfer Allee 108, 53113 Bonn,
Tel. 02 28 / 63 20 62
- **Stiftung Mitarbeit - Zukunftsfähiges Bonn e. V.**
Bornheimer Straße 37, 53111 Bonn,
Tel. 02 28 / 60 42 40
- **Stiftung Pfennigsdorf**
Poppeldorfer Allee 108, 53113 Bonn,
Tel. 02 28 / 63 20 62,
www.stiftung-pfennigsdorf.de
- **St. Vinzenzhaus**
Kronprinzenstraße 1, 53173 Bonn,
Tel. 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 - 707
- **VHS Bonn**
Wilhelmstr. 34, 53103 Bonn,
Tel. 02 28 / 77 36 31
- **VHS Bonn Bad Godesberg**
Michaelplatz 5, 53177 Bonn,
Tel. 02 28 / 77 45 41
- **vfb 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
- **Wohnheim St. Elisabeth**
Loestraße 9, 53113 Bonn,
Tel. 02 28 / 92 89 83 70
- **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, St. Augustin**
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**
Brierberichsweg 2, 53604 Bad Honnef,
Tel. 02 22 4 / 93 96 0
- **Cura Krankenhaus Bad Honnef**
Schülgengasse 15, 53604 Bad Honnef,
Tel. 02 22 4 / 79 33 2
- **Curanum Residenz**
Kurhausstr. 45, 53773 Hennef,
Tel. 02 24 2 / 93 00
- **Ev. Altenzentrum Am Michaelsberg**
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
- **Johanniterstift 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
- **Katholische Familienbildungswerk Rhein-Sieg-Kreis linksrheinisch**
Kirchplatz 1, 53340 Meckenheim,
Tel. 0 22 25 / 92 20 20,
e-mail: info@fbw-meckenheim.de
- **Kath. Pfarrzentrum**
Aegidiusplatz 18,
Bad Honnef-Aegidienberg,
Tel. 02 22 4 / 51 87
- **KoKoBe**
Gerhart-Hauptmann-Str. 2,
53819 Lohmar,
Tel. 02 24 6 / 15 400
- **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,
Markt 1, 53754 St. 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**
Osttangente 1, 53919 Weilerswist,
Tel. 02 25 4 / 60 15 0,
info@sicherheitsstraining.de
- **Freie Werkstatt Theater**
Zugweg 10, 50677 Köln
Tel. 02 21 / 32 78 17, www.fwt-koeln.de
- **Querwaldein e.V.**
Schärfingstr. 48, 50937 Köln,
Tel. 02 28 / 53 44 45 6
- **SeniorenNetzwerk Stammheim**
Oskar-Jäger-Str. 101-103, 50825 Köln,
Tel. 01 51 - 52 8 607 70



„AUF ALTEN BERGBAUPFADEN“

Im April, früh am Morgen, trafen sich – inzwischen bereits das 6. Mal – Hangelarer und Herdorfer Wanderfreunde zum gemeinsamen Aufbruch. Es ging zunächst mit dem öffentlichen Nahverkehr nach Herdorf, wo sie am Bahnhof schon fröhlich von den Westerwälder Wanderern begrüßt wurden. Auch Wanderer aus Bad Marienberg waren dazu gekommen, insgesamt machten sich 32 Damen und Herren auf den Weg. Lange Zeit hatte man sich nicht gesehen, weshalb die Freude umso größer war, den Tag miteinander verbringen zu können. Leider bewahrheitete sich ausnahmsweise der Wetterbericht, und der „angedrohte“ Regen sollte die Gruppe den ganzen Tag über immer mal wieder und in den verschiedensten Varianten, wie Schauer, strichweiser Regen und Hagel, überraschen. Zum

Glück setzte sich die Sonne aber immer wieder durch ... zum durchtrocknen. Somit bot nicht nur die wunderbare Natur ein buntes Bild, sondern auch die immer wieder munter aufgespannten, farbenfrohen Regenschirmen. Die gute Laune ging nie verloren.

Der 16 Kilometer lange Rundweg führt von Herdorf über die Derenbacher Höhe, Brachbach, auf den Steimel und über den Altenberg zurück. Dieser Weg ist wunderbar zu laufen, mit einigen sehr weiten Aussichten in alle Richtungen des Westerwalds. Zu Beginn führt der Weg ein Stück entlang auf dem E1, dem Europäischen Fernwanderweg.

Oben abgekommen, am Kreuz: „Auf der Ley“ bot sich den Wanderern ein wunderbares Pano-

rama Richtung Siegerland, Hellertal und auf den Ort Herdorf. Eine Wegstrecke führte über den Bergbaupfad zur ehemaligen Grube Steimel, wo man sich in einem gemütlichen Ausflugslokal zur Rast und herrlichem Schmaus niederlies. Die herrliche Frühlingsfarben, das Lichterspiel aus Sonne und Regen und bereichernde Gespräche haben die Wanderer unter der Führung von Herrn Büdenhölzer begeistert. Vielen Dank für den schönen Tag: „Hui Wälla allemol“, bis zum nächsten Mal!

Informationen:

Turnverein Hangelar 1962 e.V., Postfach 2108, 53744 Sankt Augustin

E-Mail: manfred.baltes@tvhangelar.de
www.tvhangelar.de

AWO Bonn-Stadt

Mittwoch, den 22.7. ab 14 Uhr

Das „Modemobil“ zu Besuch im Lotte-Lemke-Haus · Zeitlose Mode klassisch und sportlich, für alle Gelegenheiten. So präsentieren Ihnen die Damen vom Modemobil ihre aktuelle Kollektion. Eintritt frei.

Freitag, den 3.6. ab 15 Uhr

„Das Alter finanziell meistern – Informationen zu Betreuungs- und Pflegekosten“ · Im Alter gut betreut zu sein, ist für jeden wichtig. Damit das auch so eintrifft, sollte man sich rechtzeitig mit dem Thema Unterstützung und Pflege befassen. Eintritt frei. Claudia Eckermann-Seel (Referentin).

AWO Nachbarschaftszentrum Friesdorf

Montag, den 1.6. ab 10 Uhr

Fußpflege · Bitte anmelden.

Dienstag, den 9.6. ab 15 Uhr

Vorsorgende Verfügungen I. Teil

Dienstag, den 9.6. ab 15 Uhr

Englische Konversation

Freitag, den 12.6. ab 11 Uhr

AWO Stand auf dem „Markt der Möglichkeiten“

Dienstag, den 16.6. ab 15 Uhr

Erzähl-Café – mit Klaus Flath

Dienstag, den 23.6. ab 15 Uhr

Englische Konversation

Donnerstag, den 25.6. ab 14 Uhr

Ausflug nach Niederdollendorf · Bitte anmelden.

Samstag, den 27.6., 11 - 17 Uhr

„Fest der Generationen“ auf dem Theaterplatz

Dienstag, den 30.6. ab 15 Uhr

Vorsorgende Verfügungen II. Teil

Mittwoch, den 1.7. ab 9.30 Uhr

Kinder und Senioren kochen gemeinsam

Freitag, den 17.6. ab 15.30 Uhr

Rundgang mit SPD OB Kandidat Hr. Ruhenstroth-Bauer

Begegnungsstätte CLUB

Mittwoch, den 3.6., 15.15 - 16.15 Uhr

Heitere Verse rund um die Vogelwelt · Der „Altmeister Herr Hans-Georg Kabelitz“ erfreut uns mit heiteren Texten rund um die Vogelwelt. Heitere Verse und Unterhaltendes zur lang ersehnten Jahreszeit, dem Frühling und dem Sommer. Anmeldung erforderlich.

Mittwoch, den 10.6., 15.15 - 16 Uhr

Akkordeonduo CLAUDIE · Die Hobby-Spieler Claudia Palm und Dietmar Tonn haben sich neben ihrem Akkordeon-Orchester-Aktivitäten als Duo zusammengetan, aus reiner Freude am Musizieren. Sie spielen in ihrem Duo-Repertoire Melodien von J.S. Bach, Franz Lehar, Johannes Brahms und Viele mehr. Freuen

sie sich auf die Polka „Rosamunde“, dem russischen Volkslied „Schwarze Augen“ oder dem irischen Volkslied „Londonderry Air“. Claudia Palm und Dietmar Tonn; Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 11.6., 10 - 11.30 Uhr

Fahrradsicherheitstour in Sankt Augustin und Siegburg · Mit unseren Fahrrädern schauen wir uns die Verkehrsschwerpunkte der Stadt aus Radfahrersicht an. Dabei werden bei Zwischenstopps sowohl neue Verkehrsregeln erläutert als auch Tipps für das sichere Fahren an Brennpunkten gezeigt. Uwe Phillip; Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 18.6., 10 - 11.30 Uhr

Sicher mobil mit dem Auto · Der Deutsche Verkehrssicherheitsrat (DVR) führt im Auftrag der Bundesregierung das Programm „Sicher mobil“ durch. Ziel ist es, Verkehrsteilnehmer im Straßenverkehr zu unterstützen und Hilfestellung zu geben. Uwe Phillip; Anmeldung erforderlich.

Mittwoch, den 15.7., 15.15 - 16.15 Uhr

Vortrag über das Schwerbehindertenrecht · Thema: „Rund um das Schwerbehindertenrecht“. Es wird Informationen zum „Grad der Behinderung“ und den „Merkzeichen“ geben. Außerdem werden Fragen zu diesem Thema und allgemeine Fragen aus dem Publikum beantwortet. Hildegard Schneider (Gesundheitsamt Siegburg); Anmeldung erforderlich.

Begegnungsstätte Mehlem

Mittwoch, 24.6. bis 26.8.,

15.30 - 16.15 Uhr

DRK – Wirbelsäulengymnastik · DRK ganzheitliche Wirbelsäulengymnastik mit Training zum Aufbau von Bauch- und Rückenmuskulatur. Katharina Zerwas; 35 Euro (10 UStd.); Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn.

Montag, 29.6. bis 31.8., 9.30 - 11 Uhr

Italienisch für Fortgeschrittene: Grammatik Von Null bis Hundert · Wie war das noch mal? Wieso kann ich mir die Regel nicht merken? Wir alle, die so gern Fremdsprachen lernen und sprechen, kennen das Gefühl, immer wieder in dieselbe grammatische Falle zu tappen. In diesem Kursus wollen wir die italienische Grammatik anhand von Übungen aus verschiedenen Büchern erlernen bzw. auffrischen. Ebenso werden wir uns über unterschiedliche Texte austauschen, unseren Wortschatz ausbauen, Hörverständnis üben und vieles von der Landeskunde, Geschichte, Kultur und Tradition Italiens kennen lernen oder wieder in Erinnerung rufen. Paola Castellari (Leitung); 62 Euro ab 10 Teilnehmer, unter 10 Teilnehmern richtet sich der Preis an die Personenzahl; Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn.

Dienstag, 30.6. bis 29.9., 15 - 15.45 Uhr

Rundum-Gesundheitsgymnastik für Seniorinnen und Senioren – Abwechslungsreiches Bewegungstraining mit Musik · Umfassende Dehn- und Kräftigungsübungen der Rücken- und

Bauchmuskulatur sowie der Arme und Beine, Koordination und Gehirnjogging in spielerischer Form. Katharina Zerwas; 20 Euro (für 10 UStd.); Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn.

Dienstag, 30.6. bis 29.9., 16 - 16.45 Uhr

Gymnastik für „Sie und Ihn“ im Sitzen · Schonend für Knie- und Hüftgelenke ist die Gymnastik im Sitzen. Erhalten oder sogar verbessern der Muskelkraft durch gezieltes Üben und Dehnen, Balance- und Haltungsübungen zur Sturzprophylaxe, wohltuende Entspannung. Katharina Zerwas; 20 Euro (für 10 UStd.); Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn.

Begegnungsstätte „St. Ägidius und St. Jakob“

Mittwoch, den 3.6. ab 14 Uhr

Karins Bingorunde · Unterbrochen nur von einer kleinen Kaffeepause mit stärkendem Gebäck frönen Sie dem „Glücksspiel“. Einen kleinen Preis gibt es für jeden Teilnehmer. Teilnehmerbeitrag 1,50 Euro pro Person.

Montag, den 15.6. ab 15 Uhr

„Lieder auf vier Rädern“ · In Vorbereitung auf Ihre Sommerreise, im Andenken an zurück liegende Abenteuer fern der Heimat, voller Sehnsucht, noch einmal unterwegs zu sein, laden wir Sie zu Klaviermusik von Therese Polus: Zum Lauschen, Schwelgen, Mitsingen. Spende erwünscht.

Freitag, den 19.6. ab 12.30 Uhr

Gaumenfreuden · Ein 3-Gänge-Menü aus der Hand unserer „Meisterköchin“ Frau Schäfer und ihrem Team. Der Kostenbeitrag pro Person liegt bei rund 6 Euro (abhängig von der Anzahl der Teilnehmer und vom Gericht); Anmeldung bis 16. Juni.

Freitag, den 26.6. ab 13.30 Uhr

Sommerfest · „Gutes Altes Bonn“; 6 Euro Kostenbeitrag (4,50 Euro bei geringem Einkommen); Anmeldung bis 24. Juni.

Freitag, den 3.7., 15 - 16.30 Uhr

„Alt aber wehrhaft“ (Teil 1) · Einzeltricks oder spontane Übergriffe gegen Senioren auf der Straße? Drei-teiliges Angebot beinhaltet neben einfachen Selbstverteidigungsgriffen - durchführbar auch mit körperlichen Einschränkungen! - vor allem die Wahrnehmung gefährlicher Situationen. Diese erfordert eine gesteigerte Aufmerksamkeit, einen positiven Umgang mit der eigenen Angst und die Veränderung der eigenen Körpersprache. Die einzelnen Kurseinheiten werden freudbetont, abwechslungsreich und lebensnah gestaltet. Die Teilnehmer werden ermutigt, sich gegenseitig Rückmeldungen zu geben. Wing-Chung-Trainerin Eva Zöller (Leitung); je Kursusseinheit 6 Euro; Anmeldung bis 20 Juni erwünscht.

■ Bundeskunsthalle Bonn

Dienstag, 2.6. und Sonntag 21.6., 17 - 18.30 Uhr

Karl Lagerfeld. Modemethode – Themenführung – ab auf den Laufsteg · Was passiert eigentlich, bevor Karl Lagerfelds Kreationen auf den Laufsteg kommen? Wissen Sie, was Parafektion ist? Machen Sie sich auf zu einem beschwingten Parcours durch die Welt des Modezaren; Mit der Kunsthistorikerin Nicole Birnfeld. 11 Euro/ermäßigt 7 Euro, zzgl. Eintritt. Die Themenführung können Sie auf Anfrage als Gruppe (max. 25 Personen) auch frei buchen. Kosten: 80 Euro, zzgl. Eintritt.

Mittwoch, den 3.6. ab 19 Uhr

Prof. Günter M. Ziegler: „Das Mädchen mit den Taschenrechnern“ – Vortrag des Hausdorff Centers for Mathematics · In diesem Vortrag präsentiert Prof. Dr. Günter M. Ziegler auf Einladung des Bonner Hausdorff Centers for Mathematics Bilder aus der Mathematik, die Anlass zum Geschichten-Erzählen, Nachdenken und zu längeren Unterhaltungen geben. Der Eintritt ist frei. Bitte registrieren Sie sich vorab unter: www.hcm.uni-bonn.de/de/events/eventpages/2015/das-maedchen-mit-den-taschenrechnern/.

Donnerstag, 4.6. bis Sonntag 7.6.,

Museumsmailfest 2015 – Die fünf Häuser der Bonner Museumsmail feiern auch 2015 wieder ein großes Fest. · Zahlreiche Workshops, Mitmach- und Fotoaktionen sind dem Thema „Mode“ gewidmet. Kostenfreie Sonderführungen durch die Ausstellung und ein Filmprogramm demonstrieren Karl Lagerfelds „Modemethode“ und viele weitere Programmpunkte auch für Kinder. Das komplette Programm finden Sie auf der Website. Der Eintritt zu allen Veranstaltungen, Workshops und Aktionen ist während des Museumsmailfests frei. Am Samstag, 6. Juni, und Sonntag, 7. Juni, zusätzlich freier Eintritt in alle Ausstellungen.

■ CBT-Wohnhaus St. Markusstift

Dienstag, den 9.6., 15 - 16.30 Uhr

Infonachmittag zum Wohnen mit Service mit Hausführung · Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 11.6. ab 9 Uhr

Frauenfriedensmesse – mit anschließendem Frühstück der kfd an St. Marien

Donnerstag, den 18.6., 15 - 18.30 Uhr

Sommerfest · Programm: 15.00 - 18.00 Uhr Live-Musik mit Dieter Semrau, 15.30 Uhr Besuch der Kinder der Kath. Kindertagesstätte St. Marien, 16.00 Uhr Internationale Folkloretänze mit dem Folkloretanzkreis der Ev. Kirchengemeinde Bonn-Holzlar, 17.00 Uhr Sommerlieder mit der Sängervereinigung 1854 Lannesdorf.

Donnerstag, den 2.7. ab 9 Uhr

Frauenfriedensmesse – mit anschließendem Frühstück der kfd an St. Marien

Freitag, den 3.7., 15 - 16.30 Uhr

Markuskaffee für Jung und Alt · Offener Kaffeetreff in gemütlicher Runde. Kaffeegedeck 2,50 Euro.

■ Familienbildungsstätte Bonn

Samstag, 6.6. und Sonntag 7.6., 10 - 16 Uhr

Feldenkreis-Workshop am Wochenende · Veranstaltungs-Nr. 6605166. Marianne Risch; 40 Euro für 16 UStd. Seminar-Raum 6.

Mittwoch, den 10.6., 19 - 22 Uhr

Sommerrezepte · Spargelrahmsuppe mit Räucherlachs, Basilikumsalat mit Quark Nocken, Schweinerückenröllchen mit Spinatfüllung, Möhren-Kartoffel-Gratin, Feiner Griessflammeri mit frischen Beeren, Veranstaltungs-Nr. 6605187. Barbara Heinze; 27 Euro, inkl. 13 Euro Umlagen für 4 UStd. Küche.

Donnerstag, 11.6. bis 11.6., 19 - 21.15 Uhr

Das Vater unser – Christliche Existenz auf den Punkt gebracht · Der christliche Weg erschließt sich in seiner lebenspraktischen Kraft weniger aus den Glaubensbekenntnissen sondern in den auf Jesus selbst zurückgehenden Worten dieses Grundgebotes, mit denen eigentlich alles gesagt ist, worauf es ankommt. Es beinhaltet die Bereitschaft, sich auf einen Weg in das Geheimnis Gottes und des Menschseins zu begeben. Es ist spannend, diese auf den ersten Blick einfachen und vertrauten Worte in ihrer Tiefendimension aufzuschlüsseln und die inneren Quellen freizulegen. Veranstaltungs-Nr. 7305001. Dr. phil. Meik Schirpenbach (Theologe), Bonn; 6,00; Seminar-Raum 2.

Samstag, den 13.6., 10 - 17 Uhr

Kulturlandschaft Kloster Heisterbach – Pilgern zwischen Mittelalter und Neuzeit · Ein Pilgertag für Körper, Geist und Seele! Es besteht die Möglichkeit zur Mittags- und Kaffeepause (nicht im Preis enthalten). Stephan Westphal; 16 Euro für 8 UStd. Treffpunkt: Barockes Torhaus von Kloster Heisterbach im Siebengebirge.

Sonntag, den 14.6., 15 - 16.30 Uhr

Der jüdische Friedhof in der Römerstraße · An diesem Nachmittag begegnen wir den unterschiedlichsten Biographien, auch denen von Nanettchen Cahn und Rosine Frank die zeigen, auch an gebrochenem Herzen kann man sterben. Herren werden gebeten eine Kopfbedeckung zu tragen. Leah Rauhut-Brungs; 4 Euro für 2 UStd. Treffpunkt: Römerstr./Ecke Augustusring (Bonn-Castell).

Freitag, den 19.6., 18.30 - 22.15 Uhr

Zauberhaftes Curry-Kochen – Entdeckung der kulinarischen Welt Indiens · Heute gebe ich Ihnen einen Überblick über die delikate, traditionelle, regionale indische Küche wie da sind: pikantes Linsen-Curry aus Rajasthan, Hähnchen Curry nach Punjab Art, Fisch Curry Kochin, Eier Vindaloo-Goa, Gemüse-Reis und ein wunderbares Dessert aus West Bengalen. Guten Appetit! Veranstaltungs-Nr. 6605037. Santa Bit; 33,50 Euro, inkl. 16 Euro Umlagen für 5 UStd. Küche.

Samstag, den 20.6., 12 - 15 Uhr

La Dolce Vita – Die italienische Landküche · Die italienische Küche ist die wohl beliebteste weltweit. Begeben Sie sich mit uns auf eine kulinarische Reise in die Regionalküchen Italiens, die mit ausgefallenen Fleischgerichten, frischem Fisch und knackigem Gemüse herrliche Speisen zu bieten haben. Italienische Landküche bedeutet auch: aromatische Kräuter, Fleur de Sel, gutes Olivenöl und die Liebe zu einfach gutem Geschmack. Wir kochen u.a Fleisch mit Salbei; Tomaten mit Ziegenkäse, Nuss Pesto und Mohn; Zitronen - Risotto, sizilianische Fischpfanne mit Oregano und gebratenen Spargel mit Garnelen und Mandeln und leckere Desserts. Alle Lebensmittel kommen aus biologischem Anbau und artgerechter Tierhaltung. Veranstaltungs-Nr. 6605022. Ralf Posiombka; 37 Euro inkl. 21 Euro Umlagen für 4 UStd. Küche.

Dienstag, 30.6. bis 4.8., 9 - 10.30 Uhr

Rückentraining, Ausgleichsgymnastik und Entspannung in den Ferien · Dieser Kursus bietet die Möglichkeit „gesund und beweglich“ zu bleiben. Eine wohltuende Gymnastik für den ganzen Körper unter besonderer Beachtung der Rückenmuskulatur und des Beckenbodens. Kondition, Kraft, Koordination und Beweglichkeit werden trainiert. Abgeschlossen wird die Stunde mit ausgleichenden und entspannenden Dehn- und Entspannungsübungen. Begleiter der Übungen können Tubes, Pezzibälle, Redondo-Bälle, Hanteln und andere Kleingeräte sein. Veranstaltungs-Nr. 6605135. Uschi Jierchhoff; 20 Euro für 8 UStd. Bewegungs- und Entspannungsraum.

Freitag, 3.7. bis 7.8., 9 - 10.30 Uhr

Rückentraining, Ausgleichsgymnastik und Entspannung in den Ferien · Dieser Kursus bietet die Möglichkeit „gesund und beweglich“ zu bleiben. Eine wohltuende Gymnastik für den ganzen Körper unter besonderer Beachtung der Rückenmuskulatur und des Beckenbodens. Kondition, Kraft, Koordination und Beweglichkeit werden trainiert. Abgeschlossen wird die Stunde mit ausgleichenden und entspannenden Dehn- und Entspannungsübungen. Begleiter der Übungen können Tubes, Pezzibälle, Redondo-Bälle, Hanteln und andere Kleingeräte sein.

Veranstaltungs-Nr. 6605135. Uschi Jierchhoff; 20 Euro für 8 UStd. Bewegungs- und Entspannungsraum.

■ Gedenkstätte „Landjuden an der Sieg“

Sonntag, den 21.6. ab 14.45 Uhr

Warum Japan keine Juden verfolgte – Die Judenpolitik des Kaiserreiches Japan während der Zeit des Nationalsozialismus (1933-1945) · Shanghai, Dez. 1938: Der erste Flüchtlingsstrom europäischer Juden erreichte nach den Schrecken der „Reichskristallnacht“ die chinesische Metropole, zu jener Zeit weltweit einziger Ort, der vor den Verfolgungen Schutz und Sicherheit bot. Dr. Heinz Eberhard Maul.

■ Haus am Redoutenpark

Montag, 1.6. bis 27.7., ab 10.15 Uhr

Treffen der Gartenfreunde · Gartenfreunde zur Unterstützung der Gruppe sind herzlich willkommen. Ursula Hahn (Leitung).

Montag, 8.6. und 13.7., ab 15.30 Uhr

Gesprächskreis Trauer · Ein offener Kreis, zu dem jeder Neue willkommen ist. Eine regelmäßige Teilnahme ist nicht verpflichtend.

Dienstag, 9.6. bis 28.7., ab 16 Uhr

Herrenrunde · Politik, Kirche, Zeitgeist, Wirtschaft, Weltgeschehen. Gemütliches Beisammensein und Gespräche für Herren; Klaus Stoll (Leitung).

Freitag, den 12.6.

Markt der Möglichkeiten – Bonner Münsterplatz

Freitag, den 12.6. ab 16 Uhr

Literaturkreis mit Pfarrer Dr. Witschke

Donnerstag, den 18.6. ab 16 Uhr

„Ein Besuch im Kölner Zoo“ – Ehepaar Grebert

Samstag, den 20.6. ab 16 Uhr

Konzernachmittag – Musikschüler Claudia Funke

Donnerstag, den 25.6. ab 16 Uhr

Demenz verstehen – „Sinnvoll“ hat eine andere Norm · Worum geht es? – Erhalt eines möglichst selbständigen und selbstbestimmten Lebens, welches der Würde des Menschen entspricht. Vortrag und Gespräch im Rahmen der Info Börse „Pflege und Beratung“ mit integriertem Demenz-Café. Cornelia Nicolaus (Referentin); Großer Saal.

Samstag, den 27.6. ab 11 Uhr

Fest der Generationen – Theaterplatz Bonn Bad Godesberg · Motto in diesem Jahr „Herzessache Bad Godesberg“.

■ Haus der Geschichte

Donnerstag, 4.6. bis Sonntag 7.6., 10 - 18 Uhr

Museumsmailfest im Haus der Geschichte · Buntes Programm rund um die aktuellen Ausstellungen. Sport und Musik zum Mitmachen: Trommelworkshops, Fußball- und Torwandtraining, Musik von „Kent Coda“, Lindenstraßen-Special, etc. Eintritt frei.

Dienstag, den 9.6. ab 19.30 Uhr

Bernhard Schlink liest · In Kooperation mit der Bürgerstiftung Rheinviertel. Karten:

18 und 10 Euro (ermäßigt) unter www.bonnticket.de erhältlich. Saal.

■ Heinz-Dörks-Haus

Samstag, den 6.6.

Philosophisch-Psychologisches Caféhausgespräch · Schuldbindung und Krankheit in Familien in familienbiographischer Perspektive – den geheimnisvollen Regieanweisungen meines Lebens auf der Spur; Dr. Rainer Adamaszek, Arzt, und Dr. Monika Adamaszek, Oldenburg, Paar-Familientherapie, Autoren, Akademie für systemische. Medizin und Familienbiographik; Anmeldung erforderlich.

Samstag, den 4.7.

Philosophisch-Psychologisches Caféhausgespräch · Urvertrauen gewinnen-Grundgedanken und Leitlinien zur Lebensbedjahung; Dr. Erich Schnecher, Bonn; Anmeldung erforderlich.

■ Kaiser-Karl-Klinik

Montag, 1.6. bis 27.7., ab 13 Uhr

Vortrag: Sturzprophylaxe

Dienstag, 2.6. bis 14.7., ab 13 Uhr

Vortrag: Das Kniegelenk

Mittwoch, 3.6. bis 15.7., ab 13 Uhr

Vortrag: Ernährung bei Osteoporose

Mittwoch, 3.6. bis 29.7., ab 17 Uhr

Vortrag: Info Pflegeversicherung

Donnerstag, 11.6. bis 23.7., ab 13 Uhr

Vortrag: Gesunde Ernährung

Dienstag, 16.6. bis 28.7., ab 13 Uhr

Vortrag: Das Hüftgelenk

Mittwoch, 17.6. bis 29.7., ab 13 Uhr

Herz, Gefäße, Stoffwechsel

Freitag, 19.6. bis 31.7., ab 10 Uhr

Vortrag: Entspannung

Freitag, 10.7. bis Sonntag 4.10.,

Wolkenwelten Fenster – zwischen Innen- und Außenwelt · Selbst geschossene Fotos aus aller Welt bilden die Grundlage der surrealistischen Fotomontagen. Aus diesen Fotos werden dann am Computer mit einem Fotobearbeitungsprogramm Montagen komponiert. Ausstellung vom 10. Juli bis 4. Oktober 2015.

■ Karin Schneider - Gepflegt Pflegen

Dienstag, 2.6. und 30.6., 10 - 12 Uhr

AngehörigenCafé · Für Angehörige von Menschen mit Demenz ein regelmäßiges offenes und kostenfreies Angebot unter fachlicher Anleitung. Anmeldung erwünscht (0171-8365429).

■ Margarete-Grundmann-Haus

Samstag, den 6.6. ab 10 Uhr

Fahrradtour ab Margarete-Grundmann-Haus · Über die Kennedybrücke nach Beuel und weiter an den Bahnschienen entlang nach Hangelar mit Einkehr im Café im Flughafen. Von dort Rückfahrt mit dem Fahrrad oder mit der Linie 66 nach Bonn. Änderungen durch die Teilnehmenden sind tagesaktuell möglich. Die Teilnahme an den Radfahrten erfolgt auf eigene Verantwortung.

Mittwoch, 10.6. und 10.6., ab 14.30 Uhr
Bowling per Nintendo Wii-Konsole · Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 11.6., 15.45 - 17 Uhr
Bingo-Nachmittag bei Kaffee und Kuchen

Freitag, den 12.6. ab 13 Uhr
Wanderung im Siebengebirge · Von der Margarethenhöhe zum Einkehrhäuschen und weiter durch das Mühlental nach Niederdollendorf. Treffpunkt und Abfahrt: 13.09 Uhr mit der S-Linie 66 ab Haltest. „Hbf-Bonn“ (U-Gleis 4) bis zur Haltest. „Königswinter, Clemens-August-Str.“. Dort umsteigen in die Buslinie 521 (um 13.39 Uhr) bis zur Haltest. „Margarethenhöhe“.

Mittwoch, den 17.6. ab 12.30 Uhr
Ausflug zum Bauerngut Schiefelbusch · Abfahrt (per Bus) 12.30 Uhr ab Margarete-Grundmann-Haus, Rückkehr ca. 18.30 Uhr. 22,50 Euro inkl. Führung, Gedeck (Kaffee, Kuchen, Waffeln); Anmeldung möglich ab dem 27.05.

Freitag, den 19.6., 10.30 - 11.30 Uhr
Dialog der Generationen · Jung und Alt singen gemeinsam mit den Kindern des Kindertreff Rübzahl. Im Kindertreff Rübzahl, Burbacherstr. 100, 53115 Bonn. Anmeldung erforderlich.

Samstag, den 20.6. ab 10 Uhr
Fahrradtour ab Margarete-Grundmann-Haus · Über Kessenich zum Rhein und weiter am Rhein entlang über Mehlem, Rolandseck bis nach Remagen. Von dort Rückfahrt mit dem Fahrrad oder mit dem Zug nach Bonn. Die Teilnahme an den Radfahrten erfolgt auf eigene Verantwortung.

Samstag, den 20.6. ab 15 Uhr
Filmmachmittag – (Titel bitte erfragen)

Montag, den 22.6., 15 - 16 Uhr
Bingo-Nachmittag

Montag, den 22.6. ab 19.30 Uhr
Sommersingen · Mit der Chorgemeinschaft MGV Kessenicher Liederkrans / MGV Eintracht Bonn Kessenich und dem Singkreis des Margarete-Grundmann-Hauses.

Mittwoch, den 24.6., 10 - 12 Uhr
Wohnen mit Service · Informationsveranstaltung und Hausführung mit Wohnungsbesichtigung. Anmeldung erbeten.

Donnerstag, den 25.6. ab 15.30 Uhr
„Eine Reise durch Südengland, Teil 3: Salisbury, Stonehenge, Longleat House, Wells, Stourhead, Bath“ · von Ursula Weischer. 2 Euro.

Freitag, den 26.6. ab 8.30 Uhr
Gemeinsames Frühstück · 4,50; Anmeldung bis zum 24.06.

Freitag, den 26.6. ab 13.13 Uhr
Wanderung von Beuel am Rhein entlang über den Bonner Bogen zum Bundeshäuschen · Treffpunkt und Abfahrt: 13.13 Uhr mit der Stadtbahnlinie 66 ab Haltestelle „Hauptbahnhof-Bonn“ (U – Gleis 3) bis zur Haltestelle „Konrad-Adenauer-Platz“.

Donnerstag, den 2.7. ab 15.30 Uhr
„Guten Tag, liebes Glück“ – Nostalgiereise durch die Schlager der 30er und 40er Jahre · Um Spende wird gebeten.

Freitag, 3.7. bis 7.8., 9.30 - 11 Uhr
„Englisch für den Alltag - Konversationskurs“ · 35 Euro (für 6 Termine); Anmeldung erforderlich.

Samstag, den 4.7. ab 10 Uhr
Fahrradtour · Über die Kennedybrücke und über den Damm nach Vilich und zur Burg Lede mit Einkehr in der Burgeschänke (ab 14.00 Uhr möglich).

Donnerstag, den 9.7., 15.45 - 17 Uhr
Bingo-Nachmittag bei Kaffee und Kuchen

Freitag, den 10.7. ab 13.07 Uhr
Rund um den Heiderbergsee bei Brühl · Treffpunkt und Abfahrt: 13.07 Uhr mit der Linie 18 ab Haltestelle „Hbf Bonn“ (U3) bis zur Haltestelle „Brühl Mitte“. Weiterfahrt um 13.46 Uhr mit der Buslinie 990 (Richtung Erftstadt Solariedlung) bis zur Haltestelle „HS-Bund/BfA Brühl-West“.

Samstag, den 18.7. ab 15 Uhr
Filmmachmittag – (Titel bitte erfragen)

Freitag, den 24.7. ab 13.32 Uhr
Wanderung von Röttgen aus bis zurück zum Café Schöner · Von Röttgen aus vorbei an Hirschweier und Forsthaus Venne zum Waldkrankenhaus (ca. 1,5h) und evtl. weiter durch das Marienforster Tal nach Bad Godesberg mit Einkehr im Café Schöner. Treffpunkt und Abfahrt: 13.32 Uhr mit der Buslinie 603 ab Haltestelle „Hauptbahnhof-Bonn“ (ZOB-A1) bis zur Haltestelle „Röttgen-Schleife“.

Donnerstag, den 30.6., 11 - 15 Uhr
Einladung zum Modebummel · Verkaufspräsentation von Erika Fischer Textilien.

■ **Nachbarschaftszentrum Brüser Berg**

Dienstag, den 9.6., 15.30 - 16.30 Uhr
Sing mit im Sommer · Eine heitere erfrischende Stunde mit Liedern über die Freuden des Sommers. Zum Mitsingen und mit kräftiger Unterstützung des Gesangs am Klavier. Elsa Funk-Schör; 4 Euro, zzgl. Kopierkosten; Anmeldung erforderlich.

Dienstag, den 23.6. ab 18 Uhr
Die Reiseapotheke für Schlauberger · Das sollten Sie einpacken (Schlüssel-Salze, Bachblüten etc.) und das steht am Urlaubsort bereit (alte Hausmittel aus der Küche und dem Garten). Brigitte Wulff; 3,00 Euro; Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, den 25.6., 10 - 12 Uhr
Stadteilfrühstück · Ein leckeres Buffet, Kaffee, Tee und Säfte stehen für Sie bereit. Starten Sie mit uns, mit den Nachbarn und Freunden in den Sommer. 4,50 Euro; Anmeldung erforderlich.

Dienstag, den 7.7. ab 18.30 Uhr
Immunsystem stärken mit der ganzheitlichen Heilkunst Jin Shin Jyutsu · Die Anwendung dieser ganzheitlichen Heilkunst stärkt unsere Selbstheilungskräfte und Vitalität. Sie bietet therapeutische Unterstützung bei diversen Beschwerden, ist eine wertvolle Ergänzung zu herkömmlichen Heilmethoden und ist für jeden erlernbar. Karin Görmar; 10 Euro pro Termin; Anmeldung erforderlich.

Sonntag, den 26.7., 11 - 15 Uhr
Radtour durch den Kottenforst (ca. 35 km) · Nähere Informationen entnehmen Sie bitte dem Aushang im NBB. Effi Schulze.

Montag, den 27.7., 9.30 - 14.30 Uhr
Fotospaziergang im Botanischen Garten · Manchmal sehen wir etwas Schönes gar nicht, oder wir sind enttäuscht vom Foto. Abseits aller Technik ist das Thema des Fotospazierganges: Sehen lernen, Motive finden und in die rechte Perspektive bringen. Anne Hensgen; 3 Euro; Anmeldung erforderlich.

Montag, den 27.7. ab 15 Uhr
Information für Neubürger/innen · Sie möchten Ihren neuen Stadtteil näher kennenlernen? Sie fühlen sich fremd? Sie kennen das Nachbarschaftszentrum nicht? Dann kommen Sie zu dieser Veranstaltung; Anmeldung erforderlich.

■ **Querwaldein e. V.**

Donnerstag, den 4.6., 10 - 13 Uhr
Wir im Wald – Familien gehen querwaldein · Kinder von 5 bis 8 Jahren mit (Groß-) Eltern. Treffpunkt: Bonn, An der Waldau.

Samstag, den 6.6., 15 - 17 Uhr
SteinZeit – mal anders! Schotter, Kiesel, Steingeschichten – Spazieren · Kinder ab 5 Jahren mit (Groß-) Eltern. Treffpunkt: Charles-de-Gaulle-Straße, Bonn.

■ **Senioren-Begegnungsstätte Limperich**

Montag, 8.6. und Dienstag 14.7., ab 8 Uhr
Fußpflege mit Frau Menzel

Donnerstag, den 11.6. ab 15 Uhr
Ökum. Senioren-Nachmittag – mit Herrn Pfarrer Verwold

Dienstag, den 23.6. ab 15 Uhr
Frauenkreis-Treff bei uns · Letztes Treffen vor den Sommerferien.

Donnerstag, den 2.7. ab 15 Uhr
Ökum. Senioren-Nachmittag – mit Kaplan Dr. Duru

5. Juni 2015
FOLK CLUB BONN
 im Haus Müllestampfe
 An der Rheindorfer Burg 22
 53117 Bonn (Graurheindorf)
 19 Uhr - 22 Uhr, Eintritt frei
 Musikalische Gäste: Frank en Piet aus Genk in Belgien waren schon im Oktober 2013 im Folk Club zu Gast und begeisterten mit eigenen, poetischen Liedern über die Fährnisse des Lebens zu berücksichtigen und virtuosen Gitarrenspiel. Das Thema des Abends lautet ansonsten „a capella“. Wir dürfen gespannt sein. Nächster Termin, 3. Juli: Singers' Night; Thema: „Urlaub/Fernweh“

Sonntag, den 5.7. ab 15 Uhr
„Perlen der Ostsee“, Teil IV – von Stockholm nach Bremerhaven · Filmvortrag m. Herrn Dederichs.

Dienstag, den 14.7. ab 15 Uhr
„Augusta Treverorum, Trier – mehr als eine ehemalige römische Siedlung“ · Filmvortrag m. Herrn Grebert.

■ **Seniorenresidenz Rheinallee**

Mittwoch, den 3.6. ab 17.30 Uhr
Gourmetabend · „Rund um den Spargel“.

Mittwoch, den 10.6. ab 15 Uhr
Unterhaltungsmusik · am Klavier mit Andreas Arentz.

Montag, den 15.6. ab 15 Uhr
Reise ins Land der Trolle und Fjorde – Norwegen

Mittwoch, den 17.6. ab 15 Uhr
Frische Waffeln

Mittwoch, den 1.7. ab 15 Uhr
Erdbeerfest

Mittwoch, den 8.7. ab 15 Uhr
Klavierkonzert · mit Elsa und Rainer Schlör.

Adressen der Anbieter: Seite 24

EIN LEBEN FÜR DIE KUNST.
 Grabgestaltung von Ihren Friedhofsgärtnern: Individuell wie das Leben!



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

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

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

Die Dauergrabpflege-Einrichtungen der Friedhofsgärtner garantieren Ihnen:

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

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

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

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

aktiv Senioren Termine

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

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

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

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

Terminveröffentlichungen: bitte spätestens 3 Wochen vor Erscheinungstag per E-Mail an: termine@aktivtermine.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: GENODE1BRS

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

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



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

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



seniorentermine.de
aktivtermine.de
(aktuelle Termine)



idealbonn.de
(Gruppenabos,
Downloadarchiv)

Mittwoch, den 15.7. ab 17.30 Uhr
Gourmetabend - „Bella Italia“.

■ **Tenten - Haus der Begegnung**

Dienstag, 2.6. bis 28.7., ab 19.30 Uhr
Schach - Ganzjährig, kostenfrei, später Vereinsbeitrag. Dr. Matthias Koch (Leitung).

Montag, den 8.6. ab 16 Uhr
Reisebilder - G-Raum.

Dienstag, 9.6. bis 14.7., ab 13.30 Uhr
Mit dem Fahrrad unterwegs - Teilnahme auf eigene Gefahr und nur mit Helm; Gerd Rösner und Manfred Koch.

Freitag, 12.6. u. Sa. 11.7., ab 15 Uhr
Selbsthilfe für Angehörige von Schädel-Hirn-Verletzten - Renate Kindel (Leitung) (02251-12341); GR OG.

■ **VHS Bonn**

Mittwoch, den 10.6., 17 - 19 Uhr
Gemeinschaftliches Wohnen in Bonn - Die Wahlverwandtschaften; 5,00 Euro (keine Ermäßigung möglich); Ort: Wahlverwandtschaften Bonn e.V., Heerstr. 177; Anmeldung empfohlen.

Samstag, den 13.6., 8.30 - 19.0 Uhr
Tagesexkursion: Fahrt in die Vergangenheit - Das Rheinland im Ersten Weltkrieg; 42,00 Euro; Abfahrt: Quantiusstr./Ecke Poppelsdorfer Allee, rückwärtiger Eingang Hbf; Anmeldung erforderlich.

Montag, den 15.6., 17 - 18.30 Uhr
Rundgang zu Stolpersteinen in Bad Godesberg - Über Geschichte stolpern; Entgeltfrei; Abfahrt: Quantiusstr./Ecke Poppelsdorfer Allee, rückwärtiger Eingang Hbf; Anmeldung erforderlich.

Samstag, den 11.7., 10.30 - 12.30 Uhr
Spaziergang: Spazier' dich schlau - Einladung zum Brainwalking; 7,50 Euro (keine Ermäßigung möglich); Treffpunkt: Waldinformationszentrum - Haus der Natur - Waldau; Anmeldung empfohlen.

Mittwoch, den 29.7., 14.30 - 16.30 Uhr
Infoveranstaltung und Fahrradtour - Sicher mit Fahrrad und Pedelec unterwegs; Entgeltfrei; Ort: VHS Bonn, Wilhelmstr. 34, Raum E.09; Anmeldung erforderlich.

TRINKEN MACHT SOMMERFIT

Aber bitte, bevor der Durst kommt!

Die schönste Jahreszeit hat nicht nur Sonnenseiten, die Sommerhitze kann auch zum Gesundheitsrisiko werden. Der Organismus reagiert auf hohe Temperaturen mit einer natürlichen „Wasserkühlung“: *Man schwitzt.*

„Habe ich heute schon genug getrunken?“ Diese Frage muss sich jeder im Sommer mehrfach täglich stellen. Mit jedem neuen Lebensjahr ist aufmerksamer auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten, denn mit zunehmenden Alter lässt die Fähigkeit nach, Wasserreserven aufzubauen, die einen erhöhten Bedarf ausgleichen könnten; zusätzlich lässt das Durstgefühl nach, es setzt erst bei größerem Flüssigkeitsverlust ein. Ausreichend zu trinken wird deshalb häufig vergessen. Besser ist zu trainieren regelmäßig zu trinken ... bevor der Durst kommt!



Sich fit trinken und den Sommer genießen

Wer ausreichend trinkt, sorgt für fließfähiges Blut und verbessert die Sauerstoffversorgung der Zellen. Das wiederum wirkt sich vitalisierend aus: Haut und Schleimhäute trocknen weniger stark aus, die Sehkraft wird verbessert, die Verdauung funktioniert und der Kreislauf bleibt stabil. Nicht nur der Körper, auch der Geist wird „wacher“. Die empfohlene Trinkmenge für ältere Menschen liegt bei 1,5 bis 2 Liter pro Tag. Wer stärker

schwitzt oder sich viel bewegt, darf und muss sogar deutlich mehr zu sich nehmen. Wenn man plötzlich den Durst verspürt, ist man eindeutig schon sehr spät dran. Da der Körper größere Flüssigkeitsmengen nicht speichert, sollte man über den Tag verteilt regelmäßig trinken.

Empfehlenswerte Getränke

Ein guter Flüssigkeitsspende ist Wasser in jeder Form, egal ob Mineralwasser oder Trinkwasser, mit oder ohne Kohlensäure. Wer es nicht immer pur mag, kann mit Saftschorlen oder Früchte- oder Kräutertee für genussreiche Abwechslung sorgen. Wer glaubt, dass es für ihn sinnvoll wäre, sein Trinkverhalten zu trainieren oder neu zu „programmieren“, sollte sich einen Trinkplan für den Tag erstellen oder abends die getrunkene Flüssigkeitsmenge zusammenrechnen.

Auch wasserreiche Obst- und Gemüsesorten wie Melonen, Tomaten und Gurken sowie Suppen und Kaltschalen tragen zur Deckung des Flüssigkeitsbedarfs bei.

Viel trinken hält den Kreislauf in Schwung

... ebenso die neuen Gesundheitssportangebote des Vereins für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V. (vfb). Nach den Sommerferien beginnen die neuen Kurse, wie beispielsweise „Fit ab 70“, „Entspannungstraining“ oder „Rücken-Power“ und weitere mehr.

Informationen und Anmeldung
Verein für Behindertensport
Bonn/Rhein-Sieg e.V.
Hans-Böckler-Str. 16, 53225 Bonn
Telefon: 0228/40367-27
www.gesundheitssport-bonn.de





mo.-fr., 9 bis 14 Uhr unter:
Tel. 0228/850 340-0
Fax 0228/850 340-10
info@rse-express.de
RSE Rhein-Sieg-Eisenbahn
Königswinterer Straße 52
53227 Bonn
www.rse-express.de

Donnerstag, 04. Juni 2015

Museumsinsel Hombroich • Die von Karl-Heinrich Müller gegründete Stiftung Insel Hombroich bei Neuss stellt mit dem Museum Insel Hombroich, der Raketenstation Hombroich, und dem Kirkeby-Feld ein einzigartiges, in einen Landschaftsgarten eingebettetes Kulturerbe dar. Dieses besondere Ensemble erreichen wir mit unserem RSE-Schienenbus über den Bahnhof Kapellen-Wevelinghoven und mittels eines kurzen Bustransfers. Abf. Bonn-Beuel ca. 9 Uhr, Zustieg in Troisdorf. Rückfahrt ca. 17 Uhr. Fahrzeit jew. ca. 2 Std. Es steht genügend Zeit zur freien Verfügung. Inkl. Frühstück, Eintritt, Führung, rw.: 98,30 €, Jugendl. 7–14 J.: 49,15 €, Kinder fahren mit Anmeldung frei.

Samstag, 06. Juni 2015

Schloss Dyck in Jüchen, zwischen Grevenbroich und Mönchengladbach gelegen, gehört als Wasserschloss mit mehreren Vorburgen und seinem bedeutenden englischen Landschaftsgarten zu den wichtigen Kulturdenkmälern im Rheinland. Als Zentrum für Gartenkunst und Landschaftskultur bietet es heute sowohl Familien und kulturinteressierten Besuchern als auch Gartenliebhabern und Fachleuten ein facettenreiches Angebot. An diesem Tag findet die „Gartenlust“ in der wunderschönen Parkanlage von Schloss Dyck statt. Abf. Bonn-Beuel ca. 9 Uhr, Zustieg in Troisdorf. Rückfahrt ca. 17 Uhr. Fahrzeit jew. ca. 2 Std. Es steht genügend Zeit zur freien Verfügung. Inkl. Frühstück, Eintritt: Erw.: 94,60 €, Jugendl. 7–14 J.: 47,30 €, Kinder fahren mit Anmeldung frei.

Samstag, 13. Juni 2015

Die „Ordensburg Vogelsang“ im Nationalpark Eifel ist eine von drei realisierten NS-Ordensburgen, die als denkmalgeschütztes Ensemble öffentlich zugänglich ist. Wesentliche Teile der heute sichtbaren, über 100 Fußballfelder großen Anlage wurden 1934 von den Nationalsozialisten mit dem Ziel errichtet, hier ausgewählte Parteifunktionäre zu schulen. Ab 1946 bis 2005 war sie das Zentrum eines zunächst britischen, dann belgischen Truppenübungsplatzes. Abf. Bonn-Beuel ca. 9 Uhr, Zustieg in Troisdorf. Rückankunft in Bonn-Beuel ca. 19.30 Uhr. Es steht genügend Zeit zur freien Verfügung. Inkl. Frühstück, Bustransfer, 2-stündige Führung, Eintritt: Erw.: 98,50 €, Jugendl. 7–14 J.: 49,25 €, Kinder fahren mit Anmeldung frei. Hinweis: Für mobilitätseingeschränkte Personen und Rollstuhlfahrer ist diese Führung nicht geeignet. Weitere Infos unter: www.vogelsang-ip.de

Samstag, 27. Juni 2015

Drei Flüsse-Fahrt: Bad Ems/Niederlahnstein • RSE-Sonderzug, Abf. Bonn-Beuel ca. 9 Uhr, Fahrt entlang des Rhein- und des Lahntals, Zustieg in Königswinter und Bad Honnef möglich. Ankunft Bad Ems ca. 10.20 Uhr, wenige Gehminuten zu den Baudenkmalern des „Kaiserbades“. Vom Schiffsanleger „Römerquelle“ startet das Schiff der Lahnstolz-Schiffahrtsgesellschaft um 13.15 Uhr und fährt lahnabwärts bis zur Mündung in Niederlahnstein. Von dort aus geht es auf dem Rhein bis nach Koblenz und ein Stück die Mosel hinauf. Während der ca. 3-stündigen Fahrt können Sie das Lahntal und den Blick auf das Deutsche Eck genießen. 16.10 Uhr legt das Schiff in Niederlahnstein an. Zu Fuß (ca. 15 Min.) erreichen Sie den Bahnhof Niederlahnstein. Rückankunft in Bonn-Beuel: ca. 18.00 Uhr. Weitere Infos: www.bad-ems.info und www.lahnstolz.de Inkl. Frühstück u. Schifffahrt: Erw.: 103 €, Jugendl. 7–14 J.: 51 €, Kinder fahren mit Anmeldung frei.

Samstag, 04. Juli 2015

Xanten, die über 2000 Jahre alte Römer-, Dom- und Siegfriedstadt am unteren Niederrhein, ist unser Ziel an diesem Tag. Inkl. Stadtführung und Besuch des Archäologischen Parks. Abf. Bonn-Beuel ca. 9 Uhr, Zustieg in Troisdorf. Rückfahrt ca. 17 Uhr. Fahrzeit jew. ca. 2 Std. Freie Zeit zur individuellen Erkundung der zahlreichen historischen Sehenswürdigkeiten und der vielseitigen Gastronomie steht ausreichend zur Verfügung. Inkl. Frühstück, Führung und Eintritt: Erw.: 108,40 €, Jugendl. 7–14 J.: 54,20 €, Kinder fahren mit Anmeldung frei.

Samstag, 11. Juli 2015

Weilburg an der Lahn, ehemalige Residenzstadt. Mit Stadtführung. Abf. Bonn-Beuel ca. 9 Uhr, Zustieg in Königswinter und Bad Honnef. Rückfahrt ca. 17 Uhr. Fahrzeit jew. ca. 3 Std. Es steht genügend Zeit zur freien Verfügung. Inkl. Frühstück, Führung: Erw.: 95,60 €, Jugendl. 7–14 J.: 47,80 €, Kinder fahren mit Anmeldung frei.

Samstag, 18. Juli 2015

Neandertal • Im Rheinischen Landesmuseum in Bonn kann man ihn besichtigen. Und im Neandertal in Mettmann in der Nähe von Düsseldorf wurde er gefunden: der Neandertaler, ein enger Verwandter des Menschen, der vor 30.000 Jahren aus ungeklärten Gründen ausgestorben ist. Wir besichtigen das Neandertal-Museum und erhalten einen faszinierenden Einblick in die Frühgeschichte der Menschheit. Abf. RSE-Schienenbus Bonn-Beuel ca. 9 Uhr, Zustieg in Troisdorf. Rückfahrt ca. 15 Uhr. Fahrzeit jew. ca. 1,5 Std. Es steht genügend Zeit zur freien Verfügung. Inkl. Frühstück und Eintritt: Erw.: 101,80 €, Jugendl. 7–14 J.: 50,90 €, Kinder fahren mit Anmeldung frei.

Samstag, 25. Juli 2015

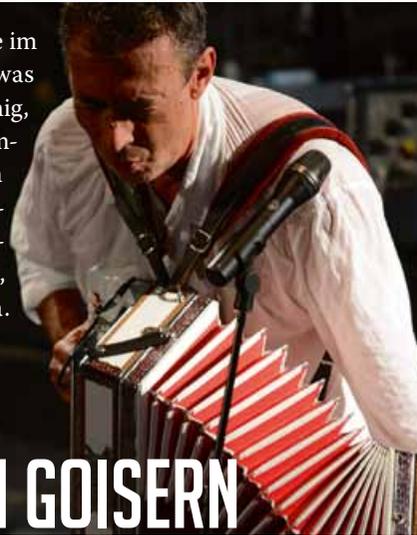
Kloster Eberbach in Eltville • PORTA PORTET, COR MAGIS. „Die Tür steht offen, mehr noch das Herz.“ So lautet ein überlieferter Wahlspruch der Zisterziensermönche im Kloster Eberbach. Zur Besichtigung der altherwürdige Abtei im Rheingau in der Nähe von Wiesbaden fahren wir entlang des Rheins bis Eltville. Nach kurzem Bustransfer erreichen wir das Kloster und erhalten eine einstündige Führung. Anschließend haben Sie freie Zeit zur Verfügung. Zug-Abf. Beuel ca. 9 Uhr. Zustieg in Königswinter und Bad Honnef. Rückfahrt ca. 17 Uhr. Fahrzeit jew. ca. 3 Std. Inkl. Frühstück, Bustransfer, Führung: Erw.: 101,00 €, Jugendl. 7–14 J.: 50,50 €, Kinder fahren mit Anmeldung frei.

KUNST! RASEN

bonn gronau

- 18.06. Revolverheld + Kensington
 - 19.06. Max Herre & Kahedi Radio Orchestra
 - 21.06. Rea Garvey + Mark Foster
 - 24.06. Angus & Julia Stone
 - 25.06. Alice Cooper & Status Quo
 - 02.07. Klassik!Picknick
 - 03.07. Passenger + Stu Larsen
 - 05.07. ZAZ + FM Laeti
 - 06.07. Hubert von Goisern
 - 08.07. Joan Baez
 - 09.07. Classic Rocknacht: Dream Theater + Devin Townsend Project und Haken
- Tickets bei den bekannten VVK Stellen und über ticketmaster.de
- Weitere Information zu Ticketpreisen, Konzertbeginn und vieles mehr erfahren sie über die Homepage www.kunstrasen-bonn.de und www.noisenow.de

Goisern war auf Musiksuche im Süden der USA. Und das, was er mitgebracht hat, ist stimmig, von der druckvollen Rocknummer über den schwungvollen Countrysong bis hin zur herzensschweren Ballade. PedalSteel und Stromgitarre, Cajun und Ziehharmonika. Alles ist Goisern.



06.07. HUBERT VON GOISERN

25.06. ALICE COOPER



Der Fürst der Finsternis gibt sich die Ehre! »Raise The Dead«

Die Nennung seines Namens genügt und schon läuft vor unserem inneren Auge der Film ab: XXL-Bühnenshow mit viel Kunstblut, ein genüsslich guillotiniertes oder spektakulär erhängter Alice Cooper. Der ewige Kampf »Gut gegen Böse«. Rocktheater mit Las-Vegas-Gestus. Und den Soundtrack dazu hat der heute 66-jährige Vincent Damon Furnier aka ALICE COOPER gleich mitgeliefert: »School's Out«, »No More Mr Nice Guy«, »Welcome To My Nightmare«, »Only Women Bleed«, »Poison« ...



08.07. JOAN BAEZ

Adressen der Anbieter: Seite 24

SENIORENBÜRO

TR

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 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.: 022 26-62 08.

■ Montagsgespräche

Hätten Sie Lust, mit uns 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 Windows. Es wird die Nutzung von OpenOffice-Writer, ein kostenfreies Pendant zum Microsoft Office-Paket, erarbeitet. Ein Notebook kann mitgebracht werden.

Gruppe 1 (Workshop)

Jeden 1. und 3. Montag von 10 – 12 Uhr.

Gruppe 2 (neuer Anfängerkurs)

Jeden 1. und 3. Montag von 14 – 16 Uhr.

Gruppe 3 (seit Jan. 2014; Anfänger)

Jeden 1. und 3. Mittwoch von 14 – 16 Uhr.
An der Wolfsburg 1, Leitung:
Christina Kleuver, Tel.: 0228-66 98 87

■ PC - Ambulanz

Mitglieder unserer bisherigen „PC-Arbeitsgruppe 2 Fortgeschrittene“ bieten Damen und Herren unseres Seniorenbüros an, bei Computerproblemen persönlich zu helfen. Unser neuer Name „PC-Ambulanz“ soll besagen, dass unsere Gruppe für unsere Vereinsmitglieder bei PC-Problemen „Erste Hilfe“ leisten möchte. Regelmäßige Gruppenmitgliedschaft wird nicht erwartet. Wer an dieser Tätigkeit Freude hat und die Kompetenz dazu entwickelt, ist als Gruppenmitglied herzlich willkommen. Weitere Informationen www.senioren-tat-rat.de
Termine: Jeden 3. Mittwoch, 10 – 12 Uhr.
An der Wolfsburg 1. Leitung: Klaus Adolf, Tel.: 0228-61 99 430.

■ Grund- und Erweiterungskurs
Windows 8

Die Kurse sind Ende März ausgelaufen. Neue Kurse beginnen am 9.10.2015. Leitung: Enno Seebens und Manfred Hartmann. Tel.: 0228-63 55 32

■ 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 Programmen 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.

■ Kurs „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

Digitale Kameras, ihre Technik und Einstellungsmöglichkeiten gilt es kennenzulernen. Auch allgemeine Regeln und Kniffe beim Fotografieren kommen nicht zu kurz. Praktisches steht im Vordergrund: Fragen wie Dateigrößen (für Archivierung, E-Mail-Versand, Präsentation), wie Bilder aus der Kamera geordnet im Windows-Dateisystem abgelegt werden oder wie deren Einbindung in Texte erfolgt. Ebenso behandeln wir 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 Anfängerkurs. Anmeldungen über das Büro. Der Anfänger-

gerkurs trifft sich am 4. Dienstag im Monat von 10 – 12 Uhr. An der Wolfsburg 1. Der Kurs für Fortgeschrittene ist belegt. Leitung beider Kurse: Günter Reiner, Tel.: 02 28-976 628 33.

■ Autobiografische
Schreibwerkstatt

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

■ Kurs „Arbeitsgemeinschaft
Philosophie“

Was kann ich wissen? Was soll ich tun? Was darf ich hoffen? – Nach Immanuel Kant vereinigt sich in diesen 3 Fragen alles Interesse der menschlichen Vernunft. In gemeinsamen offenen Gesprächen und mit Hilfe unterschiedlicher philosophischer Texte beschäftigen wir uns mit ganz unterschiedlichen Positionen zu diesen Grundfragen und entwickeln eigene Vorstellungen. Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 10 – 12 Uhr. Ort: Vortragsraum, An der Wolfsburg 1. Leitung: Paul Huesmann, Tel.: 02 28-9 76 30 85

■ Kurs: „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. • 14.45 – 16.45 Uhr: Fortgeschrittene, Leitung: Elaine Ryan, Tel.: 02 28-4 33 53 82

■ Kurs: „Französisch“

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

■ Kurs „Digitale Kunst“

Im Kurs beschäftigen wir uns mit dem Umarbeiten und Zusammenstellen von digitalen Bildern, traditionellen Zeichnungen, Farbe und Komposition. Wir erschaffen Collagen 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 (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.

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, 63, vielseitig interessiert an

Musik, Theater, Kunst und Natur, sucht nette Damen und Herren für gemeinsame Unternehmungen und Gespräche im Raum Siegburg-Bonn (CH 03/15)

Sie, 68+, aktiv und fit, mit vielseitigen Interessen (Wanderungen, Musik, Bummeln, gute Gespräche etc.), motorisiert, sucht unternehmungslustige Sie für gemeinsame Freizeitgestaltung. (CH 02/15)

Seniorin, 73, schlank, mag Natur, Lesen und Musik am liebsten gemeinsam mit einem Senior genießen. (CH 01/15)

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)

Wichtige Hinweise für alle Veranstaltungen

Terminänderungen vorbehalten; aktuelle Infos auf unserer Website www.senioren-tat-rat.de

An allen Veranstaltungen können interessierte Damen und Herren zweimal kostenlos teilnehmen („schnuppern“). Nach zweimaliger Teilnahme wird eine Mitgliedschaft im Verein erwartet.

Der Jahresbeitrag beträgt 36,- € und berechtigt zur Teilnahme an allen Veranstaltungen des Vereins. Bonn-Ausweisinhaber zahlen 18,- €.

- Feuerwehr/Notarzt
112
- Arztrufzentrale Bonn
0 18 05 - 04 41 00
- Arztrufzentrale Rhein-Sieg-Kreis (rechtsrheinisch)
0 22 41 - 93 83 33
- Arztrufzentrale Köln
02 21 - 1 92 92
- Giftnotruf Bonn
02 28 - 1 92 40
- HsM Handeln statt misshandeln
Notruftelefon: **02 28 - 69 68 68**
- Krankentransport Bonn
02 28 - 65 22 11
- Krankentransport Rhein-Sieg-Kreis
0 22 41 - 1 92 22
- Krankentransport Feuerwehr Köln
02 21 - 74 54 54
- Notdienstpraxis im Malteserkrankenhaus Bonn
02 28 - 64 81 91 91
- Notdienstpraxis im Ev. Waldkrankenhaus
02 28 - 38 33 88
- Notdienstpraxis der niedergelassenen Ärzte in Beuel
02 28 - 40 73 33
- Privatärztlicher Notdienst – 24 Stunden
02 28 - 1 92 57
- Privatärztlicher Dienst – 24 Stunden
02 28 - 6 20 20 10
- Seniorenrecht Rechtsanwälte Rother
02 28 - 92 39 16 41
- Seniorenruf Stadt Bonn
02 28 / 77-66 99
- Senioren-Service Gutmann Unabhängige Wohnberatung 24 Std.-Heimplatzvermittlung
0800 / 278 14 89
- senioertermine.de
02 28 - 55 90 20
- Spedition Keller – Umzüge
02 28 - 67 55 01
- Zahnärztlicher Notdienst
0 18 05 - 98 67 00
- ZBV - Zentrale für Behindertenfahrten im Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V.
02 28-40 36 7-25

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