aktiv Senioren Termine • Ausgabe 95 • Okt./Nov. 2015

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

... kostenfrei mitnehmen!

aktiv termine

OKT./NOV.

Ausstellungen
Backen
Basteln
Beratung
Bildung
Brunch
Cafeteria
Computer
Digitalfotografie
Digitale Bildbearbeitung
Entspannungsübungen
Erzählcafé
Filmvorführung
Frühstück
Fußpflege
Gedächtnistraining
Genealogie
Gesellschaftsspiele
Gesprächskreise
Gymnastik/Turnen
Handarbeiten
Internet
Internet-Café
Yoga
Kochen
Konzerte
Lesungen
Malen
Mittagstisch
Musizieren
Nordic Walking
Partnervermittlung
Philosophie
Politik
Qigong
Reisen
Religion
Schreiben
Selbsthilfegruppen
Singen
Spazieren
Sprachen
Tanzen
Tai Chi
Therapie
Töpfern
Theater
Vernissagen
Vorträge
Vorlesen
Wandern
weiteres ...

DIE WELT *ZU GAST* IN MAILAND

Seite 33

ZU GAST IN WALES

Seiten 6 - 9

GÄSTE IN ESSEN UND FRANKFURT

Seiten 13

ALS GAST IN DIE *ANTARKTIS*

Seiten 14/15

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
Geriatrie
Innere Medizin
Traditionelle
Chinesische Medizin

Graurheindorfer Straße 137
53117 Bonn
www.kaiser-karl-klinik.de

Editorial

Seien Sie gegrüßt!

Kürzlich, in Göttingen und auf der Suche nach einem Geschenk, habe ich mich in einem sehr eleganten Buchladen wiedergefunden. Während ich durch die Regale stöberte und mich nach den neuesten Titeln umschaute (Trend: Aussteigen, Selbst anbauen, Reisen), konnte ich nebenbei ein wenig dem Gespräch zwischen der Verkäuferin und offenbar dem Besitzer des Buchladens lauschen. Dieser erzählte von seinem Urlaub in Südfrankreich, von der faszinierenden Gegend des Verdun, dem guten Essen, der tollen Unterkunft weitab vom Massentourismus … und den französischen Eigenheiten der Postzustellung: „Das müssen Sie sich 'mal vorstellen. Die Postbotin fährt für einen Brief den ganzen Berg hinauf zu diesem Hof. Und das womöglich jeden Tag, … für einen einzigen Brief. Ich weiß nicht, wie lange sich die Franzosen so was noch leisten können."

In der Zwischenzeit hatte ich das Passende gefunden und wollte bezahlen, somit kam die Berichterstattung erstmal zu ihrem vorläufigen Ende. Nachdem ich den Laden verlassen hatte, musste ich noch eine Weile über das nachdenken, was dem Mann zu berichten auf dem Herzen lag. Mir wurde bewusst, wie sehr das Dogma des Sparens in die tiefsten Winkel unserer privaten Lebensbereiche eingedrungen zu sein scheint, wenn selbst im Urlaub ständig reflektiert wird, was sich ein Staat noch leisten dürfe bzw. überhaupt könne.

Dabei profitiert der Urlauber doch konkret von diesen Ausgaben. Erreicht der Brief den idyllisch gelegenen Berghof nicht mehr, sprich: ist ein wichtiger Baustein der Infrastruktur nicht mehr gegeben, kommt eins aufs andere, so ist vielleicht auch bald Schluss mit dem Urlauben in diesen schönen Gegenden. Wehret den Anfängen?

Anderes Beispiel. Ich war mit meiner Familie in Südtirol, genauer gesagt im Ultental. Eine wunderschöne, ursprüngliche Gegend, die nach wie vor von seinen Almen und Höfen bäuerlich geprägt ist. Eingekehrt bei einem Hofschank, kamen wir mit der Wirtin ins Gespräch. Viele Höfe Alteingesessener, so erzählte Sie uns, haben Schwierigkeiten mit der Nachfolge. Die Arbeit mit dem Vieh, die Landwirtschaft, all dies lohne sich für die jungen Leute nicht mehr richtig. Viele ziehen in die Täler, da sie dort mit Ferienwohnungen leichter ihr Geld verdienen können. Noch bekommen die Bauern in den Bergen Subventionen, aber bleibt das so? Ohne die Bäuerinnen und Bauern mit ihrer Viehwirtschaft, würde eine der ursprünglichsten, 3000 Jahre gepflegte Kulturerbschaften, die Almen, mit der Zeit überwuchern, verwildern, verschwinden.

Und ich frage Sie, wofür zieht es die Städter in genau diese Gegenden? Wegen der Ruhe, der Weite, dem Lechzen nach einer Idylle, die aber eigentlich schon längst Risse bekommen hat.

Was wollen, was sollten sich Gesellschaften leisten? Ab wann erkennen wir Werte als wertvoll? Immer erst auf dem letzten Drücker? Das Deutsche Museum Bonn wird jetzt zu einem großen Teil mittels einer Stiftung hiesiger Unternehmer finanziert. Lesen Sie dazu unseren Bericht auf Seite 16.

Laut Bundessozialministerium haben die Ausgaben für Sozialleistungen im Jahr 2014 einen Höchststand erreicht: 270,8 Milliarden Euro Rentenversicherung als größter Posten, gefolgt von 204 Milliarden Euro für Krankenversicherungen, Beamtenpensionen folgen mit 50,6 Milliarden Euro. (Dagegen machen sich die veranschlagten 6 Milliarden für Flüchtlinge eher bescheiden aus.

Ist dieses viele, teuere Geld weg? Wohl kaum. Diese „Ausgaben" werden von der Branche als ein „Rekord-Wirtschaftsvolumen" stolz gefeiert. Mehr als 500 Mrd. Euro „Einnahmen" bei Sozialverbänden, im Gesundheitswesen, im Handel, bei Bauunternehmen, Vermietern, selbst bei der Öffentlichen Hand und so weiter. 10000000 Arbeitslätze?

Stellen Sie sich einmal vor, was passieren würde, wenn jemand daran „sparen" wollte …

Bei Gender-Maßnahmen (Gleichstellung von Frauen) werden Initiativen, die die Rhetorik betreffen, ins Leben gerufen, weil Sprache Umdenken fördert und Verhalten formt. Dergleichen bedürfte es in viel mehr Lebensbereichen, eben auch, wenn „Geld gespart wird". Weil Geld überhaupt nicht „gespart" werden kann – es wird nur entschieden, es woanders hinzulenken.

Es ist kein Geheimnis, dass große Privatvermögen in Deutschland und anderswo stetig wachsen. Die Folgen des momentan gesamtdeutschen ausgeglichenen Haushaltes lassen sich noch nicht absehen. Gespart wird bei der Infrastruktur, der Bildung, der Kinderbetreuung, der Wohnbauförderung, der Kultur, der Forschung etc. Wird sich dies später rechnen oder möglicherweise rächen?

Unternehmen investieren und erneuern sich dadurch ständig, weil sie sonst im Wettbewerb zurückfallen. Dass Unternehmer Forderungen an den Staat stellen, gehört quasi zu ihrem „Auftrag". Davon darf sich die Gesellschaft nur nicht allzusehr beeindrucken lassen. Eine Gesellschaft, die ihr Gemeinwohl den Interessen der Unternehmen opfert, so die These der amerikanischen Politikwissenschaftlerin Wendy Brown, ist eine Gefahr für die Demokratie. Wenn Demokratie bedeutet, dass Menschen sich selbst regieren, ist es wichtig, wie sie denken, diskutieren und entscheiden. Dafür benötigen sie Kompetenzen und Möglichkeiten, sich einzubringen. Unsere Kinder sollen nicht als Zahlmeister für die nächsten Krisen herhalten.

In diesem Sinne
Charlotte Schiller, *M.A. Kulturwissenschaftlerin*

VERBRAUCHER- UND KULTURINFO

Gesund Denken
Positive Haltung mindert Pflege-Risiko 4

Neue Medikamente
Nicht grundsätzlich vorteilhaft 4

Hollywoods Dinosaurier
Goldfuß-Museum Bonn stellt aus 5

Fleischfressende Pflanze im Theater Bonn
Stars im „Kleinen Horrorladen" 5

REISEN

Wales
Im Reich des Roten Drachens ..... 6 – 7

Rimini – Im Wandel zur Wellness-Hauptstadt an der Adria ..... 10 – 12

Felix Reisen • **Kultur-Tagesfahrten** 13

Antarktis – Gletscherabbrüche und Pinguin-Highways ..... 14 – 15

EXPO 2015
Mailand hat die Welt zu Gast 33

KULTURSTANDORT

Deutsches Museum Bonn
Finanzierung per Public Private Partnership 16

aktiv termine

TERMINE

Medientechnik, Internet, Computer, Digitalfotografie ..... 17 – 18

Regelmäßige Angebote ..... 18 – 23

Einmalig stattfindend: Lesungen, Gespräche, Seminare, Eröffnungen, viele weitere Angebote ..... 24 – 32

Adressen der Anbieter ..... Seiten 27 – 28

TAT UND RAT

Gruppen und Aktivitäten ..... 34 – 35
SeniorenTreff 35

SERVICE

Bürgersprechstunden bei Politikern.....22
Impressum 30
aktiv im Abo 30
Wichtige Telefonnummern 35

Titelbild: *Surreal wirkt der interaktive Frage-/Antwort-Wandbildschirm im polnischen Pavillon auf der Expo-Weltausstellung in Mailand. Beeindruckende Impressionen auf der Seite 33*
© Ingo Petersen, August 2015

GESUND DENKEN

ZENTRUM FÜR QUALITÄT IN DER PFLEGE (ZQP): POSITIVE HALTUNG ZUR EIGENEN GESUNDHEIT MINDERT PFLEGE-RISIKO

Durch Beeinflussung von Risiken und Ressourcen kann die Entstehung von Pflegebedarf verzögert, gemindert oder sogar vermieden werden. Dies geht aus einer gemeinsamen Studie der Stiftung Zentrum für Qualität in der Pflege und des Instituts für Medizinische Soziologie und Rehabilitationswissenschaft der Charité hervor, die sich mit den Entstehungsbedingungen von Pflegebedürftigkeit auseinandersetzt. Die Ergebnisse veranschaulichen, dass Pflegebedürftigkeit nicht nur im Zusammenhang mit bestimmten, körperlichen Beeinträchtigen, wie Schlaganfall oder Krebs oder mit hohem Alter. Deutlich sei besonders der Befund, dass auch das subjektive Gesundheitsempfinden der Probanden bei der Entstehung von Pflegebedarf eine *zentrale* Rolle spielt. Das Pflegerisiko für ältere Menschen, die ihre eigene Gesundheit als schlecht oder sehr schlecht einschätzen, ist knapp vierfach höher als bei den Personen, die ihre eigene Gesundheit gut bis sehr gut bewerten.

„Unsere Studie zeigt: ein positiver Umgang mit gesundheitlichen Krisen und Einschränkungen kann dazu beitragen, das Risiko von Pflegebedürftigkeit abzufedern. Dazu müsste die Selbstständigkeit sowie das Wohlbefinden der Menschen viel stärker als bisher in der pflegerischen Versorgung gefördert werden. Dazu gehört auch, trotz Pflegebedürftigkeit, die Pflege von sozialen Beziehungen und Interessen möglich zu machen", erklärt Dr. Ralf Suhr, Vorstandsvorsitzender des ZQP. Im Hinblick auf die immer größer werdende Zahl von Pflegebedürftigen müssten die präventiven und gesundheitsfördernden Möglichkeiten in der Pflege viel stärker als bisher genutzt werden, ergänzt Suhr.

Denn, wie die ZQP Studie auch belegt, eine Pflegebedürftigkeit bedingt nicht zwangsläufig eine negative Bewertung der subjektiven Gesundheit: Jeder vierte Pflegebedürftige bewertet den eigenen Gesundheitszustand als gut oder sogar sehr gut. „Gerade diese gesundheitlichen Ressourcen und individuellen Fähigkeiten gilt es besser als bisher auszuschöpfen. Dazu sollte in der Pflege systematisch berücksichtigt werden, was der pflegebedürftige Mensch selbstständig machen kann und will. So können vorhandene individuelle Fertigkeiten genutzt, erhalten und vielleicht sogar verloren geglaubte Aspekte der Autonomie wieder gewonnen werden", sagt Suhr.

In der Gesamtschau aller in der Studie betrachteten beeinflussbaren Risikofaktoren rangiert eine schlechte subjektive Gesundheitswahrnehmung nach Immobilität und einem hohen Alter an dritter Stelle. Der größte Risikofaktor für die Pflegebedürftigkeit liegt damit in einer eingeschränkten Mobilität. Entsprechend seien eine barrierefreie, die Selbständigkeit fördernde inner- und außerhäusliche Wohnumwelt und nutzerfreundliche Technologien nicht nur wichtig für die Lebensqualität und Teilhabe älterer Menschen, sondern auch im gesamtgesellschaftlichen Interesse. „Hier besteht auf der Seite der Wohnungswirtschaft und der kommunalen Ebene noch großer Nachholbedarf", so Suhr.

Hintergrundinformationen zur Studie: Befragungsergebnisse der Berliner Initiative Studie (BIS). Die BIS ist eine populationsbasierte Kohorte von zufällig ausgewählten Versicherten der AOK Nordost. Im Rahmen der BIS werden rund 2.000 in Berlin lebende Frauen und Männer im Alter von 70 Jahren und älter (mittleres Alter 82 Jahre) wiederholt untersucht und befragt (Schaeffner et al. 2010). [...] Die Befragten stimmten der Datenerhebung und -übermittlung zu. Sie erfolgten unter Berücksichtigung der geltenden datenschutzrechtlichen Anforderungen.

Weitere Informationen
Zentrum für Qualität in der Pflege
10117 Berlin, Reinhardtstraße 45
Tel. 030 27 59 39 5 - 15, Fax 030 27 59 39 5 - 20
www.zqp.de

NEUE MEDIKAMENTE

UNABHÄNGIGE PATIENTENBERATUNG DEUTSCHLAND: UMSTEIGEN NICHT IMMER GUT

Rolf M. kommt nach einem Unfall ins Krankenhaus. Dort erhält er ein neues Medikament für eine Krankheit, die er schon länger hat. Zurück aus der Klinik, bittet der 55-Jährige seinen Hausarzt um ein Rezept. Doch der lehnt ab. Das alte Mittel wirke gut und es gebe keinen Grund, es auszutauschen. Herr M. ist verwundert. Ist es nicht sinnvoll umzusteigen, wenn es Alternativen mit moderneren Wirkstoffen gibt?

„Neue Medikamente sind nicht automatisch besser als alte", sagt Matthias Litwa von der Arzneimittelberatung der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD). „Sie müssen einen wirklichen Zusatznutzen haben und das ist nicht grundsätzlich der Fall." Wichtig ist auch: Wirkt ein verschriebenes Mittel gut, gibt es wenig Gründe zu wechseln. Gerade ältere Medikamente haben sich oft über lange Zeit bewährt und man weiß besser, wie sie wirken. Zudem kann jeder Wechsel belasten – vor allem, wenn man einen anderen Wirkstoff bekommt.

Was kann ich als Patient tun? Vor einem Krankenhausaufenthalt bringt man zum Aufnahmegespräch seine Medikamentenliste mit, auf der genau steht, was eingenommen wird sowie eventuelle Unverträglichkeiten. „Wird eines der Mittel durch ein neues ersetzt, muss die Klinik informieren", erklärt Berater Litwa. Hier sollten Betroffene nachhaken: Ist die Umstellung nötig, was ist der Nutzen und gibt es Risiken? Litwa: „Wieder zuhause sollte man zusammen mit dem Hausarzt über neue Mittel entscheiden." Ist ein bestimmtes Medikament besser oder nicht? Informationen dazu gibt es verständlich erklärt unter www.gesundheitsinformation.de/fruehe-nutzenbewertung-von-arzneimitteln.2231.de.html. Die UPD berät per Gesetz kostenlos und neutral zu allen Gesundheitsfragen – in 21 Städten, im Internet unter www.patientenberatung.de und am Telefon (gebührenfrei im Festnetz): 0800 0 11 77 22 (Mo bis Fr 10-18 Uhr, Do bis 20 Uhr)

HOLLYWOODS ...

... KÜNSTLICHE DINOSAURIER - LABOR UND LEINWAND NOCH BIS 20.12.2015 IM GOLDFUß-MUSEUM

Die Jurassic Park Reihe zählt zu den Meilensteinen der Filmgeschichte. Diese drei Filme des Regisseurs Steven Spielberg prägen weit verbreitete Vorstellungen von der Welt der Dinosaurier und ihrer möglichen Rückkehr – und sind doch vor allem Inszenierung. In den Hollywoodstreifen erwecken Wissenschaftler Saurier mit Hilfe von Erbinformation aus Bernstein und Genmanipulation wieder zum Leben. „Und Teile dieser Idee des ersten Films basierten sogar auf wissenschaftlichen Hypothesen!", erklärt Student Filippo Bertozzo von der Universität Bonn. Er studiert Paläontologie an der Universität Bonn und hat mit seinen Studienkollegen Philipp Knaus, Philipp Sander und Jasmina Wiemann sowie Wissenschaftlerin Frauke Stebner nun im Goldfuß-Museum der Universität Bonn eine Ausstellung zum neuesten Teil der Filmreihe - „Jurassic World" - konzipiert und umgesetzt.

Die Ausstellung zeigt dem Besucher was schon heute in der Bernsteinforschung und wissenschaftlichen Arbeit mit alter DNS möglich ist. Auch der besonderen Verbindung von Wissenschaft und Kunst bei der Rekonstruktion von Dinosauriern widmen die Macher ihre Aufmerksamkeit: Sie vergleichen die schuppigen Hauptdarsteller von Jurassic World mit Rekonstruktionen nach wissenschaftlichen Maßstäben, die teilweise farbenfroher und phantastischer als ihre Filmpendants wirken. Die Ausstellung präsentiert die Welt der Saurier mit den Objekten des Goldfuß-Museums, mit eigens dazu hergestellten Animationen in realistischen Proportionen und zahlreichen Erläuterungen. Mit ihrer Ausstellung stellen sich die Jungforscher in die Tradition des Namensgebers ihres Museums. Goldfuß selbst war „Urvater der Saurier-Rekonstruktion", erklärt auch Prof. Dr. Martin Sander, Direktor des Museums.

Montags - freitags, 9 bis 16 Uhr, sonntags, von 13-17 Uhr, Eintritt frei!
Goldfuß-Museum, 53115 Bonn, Nußallee 8
E-Mail: pal-inst@uni-bonn.de

THEATER BONN

„DER KLEINE HORRORLADEN" – EIN MUSICAL IM OPERNHAUS

Mathias Schlung (Seymour); Bettina Mönch (Audrey)

Die trashige Filmvorlage von Roger Corman wurde lange Zeit belächelt, doch nach der Uraufführung der Bühnenversion am 27. Juli 1982 war LITTLE SHOP OF HORRORS eine der Off-Broadway-Shows mit der längsten Laufzeit und wurde auch in Deutschland unter dem Titel DER KLEINE HORRORLADEN eine vielgespielte Erfolgsshow.

Mushniks Blumenladen hat keine Kunden, aber welke Blumen, eines bedingt das andere. Seymour, sein linkischer Angestellter, beschäftigt sich mit der Zucht ominöser Pflanzen. Und so wächst in Mr. Mushniks Laden eine geheimnisvolle, sprechende Pflanze, die Hunger nach Menschenfleisch hat. Seymour, der sich in die unbedarfte Audrey verliebt hat, setzt das Gewächs für seine Zwecke ein, um Audreys Freund, den Zahnarzt Orin auf geheimnisvolle Art verschwinden zu lassen. Als die Pflanze ihre Wurzeln nach Seymour und Audrey ausstreckt, wird es Zeit zu handeln ...

Mit der Starbesetzung Bettina Mönch, Michael Schanze, Hans-Werner Olm, Mathias Schlung und Dennis LeGree erreicht das Musical in Theater der Bonn eine neue Dimension.

Die nächsten Vorstellungen: 16., 31. Oktober, 14. November, jeweils 19:30 Uhr

Zack

Umzüge nah und fern • Lagerung

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

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

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

www.zack-umzuege.de

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

VON ZENGEN
KUNSTAUKTIONEN

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 BUNDESVERBAND DEUTSCHER KUNSTVERSTEIGERER E.V. BDK

WALES

Im Reich des Roten Drachens
Sprache, Legende, Impressionen.

Croeso i Cymru - Willkommen in Wales - werden wir begrüßt von unserer walisischen Reiseleiterin Alison. Wir sind in Cardiff, Hauptstadt von Wales seit 1955 und damit die jüngste unter den europäischen Hauptstädten. Als Reiseziel ist Wales nicht so bekannt oder beliebt wie Schottland oder Irland. Mit 20 Tausend km² auch nicht so groß (zum Vergleich NRW: ca. 35 Tausend km²) und nach britischen Maßstäben sogar winzig. 3 Millionen Menschen wohnen hier. Außerdem hat es 12 Millionen Schafe! Von ihren englischen Nachbarn bringt diese Tatsache den Walisern daher nicht selten wenig schmeichelhafte Spitznamen ein!

„Das kümmert uns stolze Waliser aber nicht“, meint Alison! „Trotz der kleinen Fläche, ist das Land erstaunlich vielfältig.“, sagt sie. „Im Süden idyllische Täler und Hügel und im Norden mächtige Berge und wilde Küsten, überall und zwischendrin 400 Mal mittelalterliche Burgen und Burgenromantik. Wales ist auch ein Land der Legenden und Mythen, großer Dichter und Autoren - Roald Dahl (1960 - 1990), Dylon Thomas (1914 - 1953) und Ken Fowlett (geb.1949, ‚Die Säulen der Menschheit‘), und ebenso sind Waliser äußerst stolz auf ihre keltischen Bräuche, auf ihre dramatische Geschichte und auf die ungewöhnliche Sprache des Landes.“

Das Ungewöhnliche an der walisischen Sprache ist ihr Alphabet, weil es kein ‚q‘, ‚x‘, ‚v‘ und ‚z‘ kennt und weil die Aneinanderreihung von Konsonanten – wie ‚hwyl‘ (auf Wiedersehen, ausgesprochen ‚huil‘) oder ‚ysbyty‘ (Krankenhaus, ausgesprochen ‚ösböti‘) – die Aussprache extrem schwierig gestaltet, geschweige denn, sie zu erlernen!

Andere keltische Sprachen - das Kornische und das Gälische - sind in Großbritannien fast ausgestorben. Das Walisische ist vor dem Aussterben gerettet. Jedes Schild, jeder Hinweis, jeder Ortsname ist zweisprachig,

Fototouristen vor dem „Senned" – dem Parlamentsgebäude der Waliser

sogar die Verkehrshinweise auf den Landstraßen. In Nordwales spricht eine Mehrheit von 70 % walisisch, das Fernseh- und Radioprogramm der BBC in Wales sorgt für Verbreitung. Für einen hohen Anteil der 10- bis 14jährigen ist walisisch zur Umgangssprache geworden.

Das war nicht immer so. Die größte Diskriminierung erlebte das Walisische im viktorianischen England. In der Schule hieß es seinerzeit „Welsh not" und wer Arbeit finden wollte, mußte Englisch beherrschen.

Aufgrund umfangreicher Kohlevorkommen wurde Wales in der Neuzeit stark industrialisiert und war Anfang des 19. Jahrhunderts eine Hochburg von Gewerkschaften und geprägt durch soziale Unruhen und Streiks.

„ [...] und von nun an dürfen keine Person oder Personen, welche die walisische Sprache benutzen, ein öffentliches Amt bekleiden in diesem Reiche von England, Wales oder anderen königlichen Besitzungen [...]"

Übersetzter Wortlaut aus dem Act of Union, 1546

Doch bereits im ausgehenden 19. Jahrhundert kam es zu einer Wiederbelebung nationaler Traditionen und politischer Eigenständigkeit. Mit einer eigenen Partei konnte sich im 20. Jahrhundert der Waliser Nationalismus durchsetzen, der nach und nach zu Zugeständnissen von der Londoner Regierung und mehr Autonomie führte. 1998 wurde schließlich eine eigene „Nationalversammlung für Wales" konstituiert und damit die offizielle Unabhängigkeit von England.

Am 2. März 2006 erhielt Cardiff ein neues Parlamentsgebäude (der Senned) und am 7. Dezember 2010 wurde eine Gesetzesvorlage angenommen, mit der das Walisische neben dem Englischen zur offiziellen Amtssprache erhoben wurde. Seit 2000 müssen Schüler in Wales das Walisische entweder als erste Sprache oder als Fremdsprache lernen. 20 Prozent der Schulen in Wales haben Walisisch als erste Unterrichtssprache.

In der Bildung bis hin zum Universitätsstudium und im Justizwesen wird heute die walisische Sprache verwendet.

Verständigungsprobleme gibt es aber keineswegs, mit sehr geringen Ausnahmen spricht jeder Englisch.

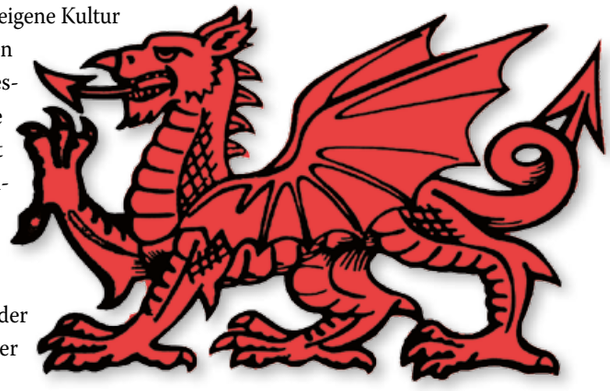
>>

Carew Castle am Carew Fluß

St. David's Kathedrale

„Das alte Land meiner Väter liegt mir sehr am Herzen. Land der Dichter und Sänger, großer Berühmtheiten, tapferen Helden, außerordentlichen Patrioten, für die Freiheit ließen sie ihr Leben. Land, Land, ich bin Teil meines Landes. Solange das Meer als Mauer das rechte geliebte Land schützt, möge die alte Sprache überdauern." *Walisische Nationalhymne*

„Ein ganz besonderer Stolz auf die eigene Kultur und Verwurzelung mit der walisischen Vergangenheit zeigt sich in der Wales-Flagge mit dem roten Drachen, um die sich viele Legenden ranken", erklärt Alison. „Der Ursprung des Drachensymbols ist ungeklärt. Es ist die Sage von einem roten und einem weißen Drachen überliefert, die miteinander kämpften. Laut Prophezeiung war der rote Drache anfangs schwächer, aber am Ende gewann er doch. Viele Historiker sehen darin eine Parallele zu dem Kampf der keltischen Briten, die sich den Angelsachsen - und allen anderen späteren Erobern - nicht ergeben wollten. Man hat dieses eher mystische Motiv 1959 als Nationalflagge gewählt, weil es Kraft, Mut und Stärke ausstrahle, es symbolisiere die Zukunft des Landes."



Auf der Insel Anglesey in Wales existiert der längste Ortsname Europas mit 58 Buchstaben und einer unüberschaubaren Menge an Konsonanten:

Llanfairpwllgwyngyllgogerychwyrndrobwllllantysiliogogogoch

was übersetzt bedeutet: Marienkirche *(llanfair)* in einer Mulde *(pwll)* weißer Haseln *(gwyn gyll)* in der Nähe *(ger)* eines schnellen Wirbels *(chwyrn drobwll)* und der Thysiliokirche *(llantysilio)* bei der roten Höhle *(ogo goch).* Mit diesem Namen wurde diese Ortschaft zum Touristenziel und bekanntesten Dorf in Wales!

Großes Glashaus im Botanischen Garten

St. David's Kathedrale

Tintern Abbey

St. David's Kathedrale

Im Süden und Westen von Wales begegneten wir viele Zeugen der Geschichte des Landes, bewunderten imposante Kathedralen wie die St. David's Kathedrale aus dem 12. Jahrhundert, Burgruinen wie das idyllisch gelegene Carew Castle aus dem 15. Jh. und waren beeindruckt von der berühmten Abtei Tintern Abbey, einem Zisterzienser Kloster aus dem 12. Jahrhundert, das der berühmte englische Maler William Turner (1775 -1851) auf seiner Reise nach Wales verewigt hat.

Der ‚National Botanic Garden of Wales' mit dem modernen ‚The Great Glasshouse' des Stararchitekten Norman Foster, Baujahr 2000, stand ebenfalls auf unserem Programm. Wir probierten walisische Delikatessen mit dem Laverbread - einem dicken Brei aus Seetang - und, was natürlich nicht fehlen durfte, wir besuchten in der Stadt Swansea ein Pub, das schon 1690 als Brauhaus diente und wo schon der Dichter Dylan Thomas, berühmt nicht nur als genialer Dichter, sondern auch als exzessiver Alkoholiker (er starb mit 39 Jahren an einer Alkoholvergiftung), eines seiner vielen Biere trank!

Hwyl Cymru
Auf Wiedersehen Wales - Wir kommen wieder!

Fotos und Text Karla Hoppe

Informationen zu Wales:
www.visitwales.com
www.wales.com

Literatur:
WALES, Juling-Berger, Dumont Reise-Taschenbuch, 2014
Dylan Thomas, Biografie: www.spiegel.de/spiegel/print/d-43064857.html - 51/1956
Roald Dahl: http://www.dieterwunderlich.de/Roald_Dahl.htm - Biografie

HSM
Handeln statt Mißhandeln

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

Jubiläumsreise auf der »Straße der Romanik« zu den Kulturdenkmälern Sachsen-Anhalts - mit Stadtführung durch Merseburg auf den Spuren des letzten Kaisers der Ottonen, Ausstellung »1000 Jahre Kaiserdom Merseburg« im Merseburger Dom, Besichtigung des Naumburger Doms, Rundgang durch die malerische Klosterruine Memleben, Altstadtrundgang in Halle und Mittagessen im gediegenen Merseburger Ratskeller

1000 Jahre Merseburger Dom

4 Tage **02.11.-05.11.15** **€ 525,-** p.P. in DZ/HP
(DZ=EZ/HP **€ 594,-**) Sie wohnen im 4-Sterne Superior Dorint Hotel Charlottenhof in Halle, zentral gelegen

mit perfekt eingespieltem Taxi-Service!

Katalogbestellung und Buchung:
0221 - 3402880 Felix Reisen GmbH
Industriestraße 131b · 50996 Köln

www.felix-reisen-koeln.de

RIMINI

DER WANDEL ZUR WELLNESS-HAUPTSTADT AN DER ADRIA

Festungsanlage San Leo *Am Strand von Rimini* *Tibetische Tradition in Pennabilli*

Die Emilia Romagna an der italienischen Adriaküste setzt auf ihr Potenzial als Genussregion.

Es war das goldene Zeitalter der Papagalli. Auf den ersten Blick sicherlich Männer von zweifelhaftem Ruf. Und doch verfügten sie über ein bemerkenswertes Charisma, gelang es ihnen doch stets, ohne Umschweife zur Sache zu kommen. Und dabei ihren erwartungsvoll Schlange stehenden Strand-Bekanntschaften ein Stück Dolce Vita auf dem silbernen Tablett südlicher Sinnlichkeit zu servieren. Unverbindlich und in der ungezwungenen Leichtigkeit passionierter Lebenskünstler.

„La Dolce Vita" im Borgo von Rimini

Auch Zanza, so erinnert man sich hier, gehörte zu ihnen. Der einst ungekrönte König der Papagalli am Strand von Rimini. Ein Mann, der die Klaviatur seines Handwerks virtuos beherrschte und dabei doch stets bescheiden blieb. Vielleicht einer der Hauptgründe dafür, warum ihm seitens seiner Verehrerinnen die Sympathien nur so zuflogen und ihre Liebesbriefe nach eigenen Angaben bei ihm zuhause Kisten füllten.

Aber auch er widerstand nicht der Versuchung, seine amourösen Erfolge anhand einer ausgeklügelten Punkteliste zu dokumentieren. Vor allem deshalb, soviel Eitelkeit musste wohl sein, um die eigenen Erfolge in Sachen Intimität gegenüber der Konkurrenz überzeugend hervorzuheben.

Geheimnisse östlicher Körperlichkeit

Sicherlich eine aufregende Zeit am oftmals geschmähten „Teutonengrill". Doch attraktiv genug, um ihr heute noch nachzutrauern? Wohl kaum. Ist es inzwischen doch längst gelungen, Alternativen an einem der berühmtesten Badestrände der Welt zu schaffen und diesen auf ganzer Länge in einen respektablen „Wellness Beach" zu verwandeln. Mit einem umfassenden ganzheitlichen Körperprogramm,

Text und Bild:
Dr. Bernd Kregel

Riesenrad am Yachthafen von Rimini *Wohnkultur in Rimini* *„La Notte Rosa", Service*

Farbenprächtiges Lichterspektakel

an dem sich alljährlich 40 Strandbäder der Emilia Romagna mit insgesamt 1000 (!) Einzelveranstaltungen pro Saison beteiligen. Ein wahres Wellness-Eldorado, in das man täglich eintauchen kann.

Beispielsweise in die Yoga-Meditation am pulverfeinen Sandstrand von Rimini. Hier führt Gayatori Randi ihre Gäste täglich ein in die Geheimnisse östlicher Körperlichkeit, wie sie es einst in einem indischen Ashram von der Pike auf gelernt hat. Schon nach mehreren Übungen im sanften Licht der Morgensonne fühlt sich der Körper im ständigen Wechsel von Anspannung und Entspannung energetisch durchflutet. Ein ungewohnt intensives Wohlgefühl, das jeden aktiv Meditierenden tagsüber begleitet. So wird Rimini während der Sommermonate nicht zuletzt mit Gayatoris professionellem Beitrag zur angesagten Wellness-Hauptstadt Italiens.

Der Drang zur Neuerung hat inzwischen auch das kulturelle Leben der Region erfasst. So lädt die Stadt Rimini alljährlich ein zu „La Notte Rosa". Jener rosaroten Nacht, in der sich die gesamte Innenstadt in eine Kulisse gediegener Festlichkeit verwandelt. Zum Beispiel vor der schneeweiß leuchtenden Fassade des Grand Hotel di Rimini. Jenes unlängst stilvoll renovierten Prachtbaus, in dessen Räumlichkeiten das Erbe des Filmregisseurs Federico Fellini gepflegt wird, der in Rimini das Licht der Welt erblickte. Hier finden während der Feierlichkeiten die kulinarischen Köstlichkeiten der Region regen Absatz, angeregt durch die Klänge der Band von Francesco de Gregori, die von der Piazza Fellini eindringlich herüber schallen.

Kulinarische „La Notte Rosa"

Die Feierlaune erstreckt sich von der Innenstadt bis hinunter um Yachthafen. Hier drängt sich um das erleuchtete Riesenrad herum eine Vielzahl Schaulustiger, um sich punkt Mitternacht das Feuerwerk nicht entgehen zu lassen, dessen Vorboten bereits die gesamte Küstenlinie in ein farbenfrohes Lichterspektakel einhüllen. Zunächst nur zaghaft hatte alles vor wenigen Jahren begonnen. Und niemand vermochte damals zu glauben, so rückblickend Touristenführerin Helga, zu welchem Erfolgsrezept sich „La Notte Rosa" bereits innerhalb kürzester Zeit entwickeln würde.

>>

Hochstapler und Frauenheld

Demgegenüber fasziniert im Hinterland von Rimini das Erbe der Vergangenheit. Zum Beispiel die hoch über dem Tal der Marecchia gelegene Bilderbuchstadt San Leo. Einstmals ein strategischer Ort für geschichtliche und militärische Wechselfälle im Machtkampf der sich feindlich gegenüberstehenden Fürstengeschlechter der Montefeltro und Malatesta. Dabei im wahrsten Sinne des Wortes überragend die Festungsanlage von San Leo, die in ihren kolossalen Ausmaßen wie eine Verlängerung des sie tragenden Felsens erscheint. Von ihren wehrhaften Mauern aus gibt sie den Blick frei auf die sanft rollende Hügellandschaft bis hinüber zu der Felskulisse der kleinen Republik San Marino.

Mit der Übernahme durch den Kirchenstaat wurde die Festung im Inneren allerdings zu einem drakonischen Gefängnis ausgebaut. Seine fluchtsicheren Zellen und besonders die unmissverständlichen Verhörräume lassen noch heute erschauern. Nur dem berühmtesten seiner Insassen, dem Alchimisten, Hochstapler und Frauenheld Graf Cagliostro gelang es mit seinem vielfach bewährten Charisma, den Gefängniswärter auf seine Seite zu ziehen. Dafür landete er in einem noch tieferen Verlies. Und wurde, ähnlich dem Grafen von Monte Christo, erst recht zu einer schillernden Person, mit dessen zwiespältigem Schicksal sich sogar Johann Wolfgang von Goethe literarisch auseinander setzte.

Papst-Denkmal in Rimini

Magie des Sangiovese

Zur Tradition gehört natürlich auch die Küche der Emilia Romagna. Wohl niemand beherrscht ihre Feinheiten so gut wie Giuseppina in der „Osteria Belvedere“ von San Leo. Virtuos knetet, walzt und rollt sie den Teig nach allen Regeln der Kunst zu einer hauchdünnen Masse. Allein um daraus das pikante Piadina-Brot herzustellen, das in der Region zu fast jeder Mahlzeit serviert wird. Berühmt sind auch ihre den Spätzle ähnelnden Strozzapreti, die, übergossen mit einer sämigen Soße, schon fast als eigenes Hauptgericht gewertet werden können.

Dazu darf natürlich auch ein guter Wein nicht fehlen. Anregungen dazu finden sich in der nahe gelegenen Ortschaft Dozza. Hier sucht man nicht lange nach der in der ganzen Umgebung bekannten „Enoteca Regionale Emilia Romagna“. Hier schwört Weinkenner Marco Canè auf den „Sangiovese Riserva“, den er den Spitzenweinen seiner umfangreichen Weinsammlung zurechnet. Und zweifellos gibt ihm die von ihm geleitete Weinprobe durchaus Recht. Grund genug, um sich anschließend beschwingt auf den Weg zu machen und in den Gassen von Dozza die illustren Wandmalereien entspannt auf sich wirken zu lassen. In der Tat eine Genussregion, in der die Feierlaune nicht zu enden scheint.

Hinterland um San Leo

Geschmückte Kirche in San Leo

Informationen: www.emiliaromagnaturismo.com
www.riminiturismo.it
www.lanotterosa.it
www.bagno76rimini.it

Spedition Keller
Umzüge
53117 Bonn
Kölnstraße 657
Telefon 02 28/67 55 01
Internet: www.spedition-keller.de
Freundliche, kompetente Beratung!
Umzugskartons mit Lieferservice ab 1,50 €

ROTHER
RECHTSANWÄLTE
Wir beraten Sie bei Rechtsproblemen im SeniorenRecht:
Betreuungsrecht. Vorsorgevollmacht. Patientenverfügung. Elternunterhalt. Leistungen der Pflegeversicherung ...
Ihr Ansprechpartner:
Rechtsanwältin Herzog-Becker
Rheinallee 4, 53173 Bonn
Tel.: 02 28/92 39 16 41
Fax: 02 28/92 39 16 43
E-Mail: herzog-becker@kanzlei-rother.de
Internet: www.kanzlei-rother.de

FELIX REISEN · KULTUR-TAGESFAHRTEN

Oktober 2015

DIALOG DER MEISTERWERKE – HOHER BESUCH ZUM JUBILÄUM

Städel Museum Frankfurt

Johann Heinrich Wilhelm Tischbein (1751–1829), Goethe in der römischen Campagna, 1787 © Städel Museum, Frankfurt am MainFoto: Städel Museum – U. Edelmann – ARTOTHEK

Die Städelsche Sammlung bekommt anlässlich ihres 200-jährigen Bestehens internationalen Besuch. In der großen Jubiläumsausstellung werden zentrale Werke aus allen Sammlungsbereichen des Museums mit Meisterwerken aus den renommiertesten Museen der Welt zusammengebracht. Im Rahmen von insgesamt 40 Gegenüberstellungen werden spannende und teilweise überraschende kunstgeschichtliche und historische Bezüge hergestellt. Die hochkarätigen Leihgaben kommen u.a. aus der Tate Gallery in London, dem Musée d'Orsay Paris, dem Vatikanischen Museen in Rom und der National Gallery of Art in Washington.

Mit Ihrer Eintrittskarte haben Sie Zugang zu allen Sammlungsbereichen des Museums; die Führung durch die Sonderausstellung findet am Nachmittag statt.

Felix-Inklusiv-Leistungen:
- Reise im komfortablen 4- oder 5-Sterne-Bus
- Eintritt in die Ausstellung „Dialog der Meisterwerke"
- 60-minütige Führung (max. 25 Teiln./Führung)
- Felix-Reiseleitung

Reisepreis: 45,- € pro Person

Termine und Abfahrten

Sonntag, 25.10.2015
09.00 Uhr **Köln** Hauptbahnhof, Breslauer Platz, Reisebushaltestelle

Donnerstag, 29.10.2015
08.15 Uhr **Leverkusen**, Busbahnhof
09.00 Uhr **Köln** Hauptbahnhof, Breslauer Platz, Reisebushaltestelle

Freitag, 30.10.2015
08.15 Uhr **Köln** Hauptbahnhof, Breslauer Platz, Reisebushaltestelle
09.00 Uhr **Siegburg**, Konrad-Adenauer-Allee, hinter dem Bhf.

Samstag, 31.10.2015
08.00 Uhr **Köln** Hauptbahnhof, Breslauer Platz, Reisebushaltestelle
08.45 Uhr **Bonn** Hauptbahnhof, Rückseite (Quantiusstr.)

November 2015

Ausstellung

DER SCHATTEN DER AVANTGARDE – ROUSSEAU UND DIE VERGESSENEN MEISTER

Museum Folkwang Essen
Mit Führung in der Villa Hügel

Viele Künstler, deren Werke als „Naive Malerei" bezeichnet werden, waren Autodidakten, und ihre Kunst wurde bisher oftmals getrennt von der Kunst der Moderne betrachtet. Dabei stehen sie in ihrer Energie und Ausstrahlung den Meisterwerken der Moderne in nichts nach. In dieser großen Sonderausstellung werden 13 dieser nichtakademischen Künstler wiederentdeckt und Schlüsselwerken aus Moderne und Gegenwartskunst von Honoré Daumier über Paul Gauguin, Fernand Léger und Pablo Picasso bis Blinky Palermo und Mike Kelley zur Seite gestellt. Berühmt sind die Dschungel-Bilder von Henri Rousseau, von denen Sie einige in der Ausstellung sehen werden, ebenso die spektakulären Blumenbilder von Séraphine Louis. Und von Adalbert Trillhaase, der gemeinsam mit Künstlern wie Max Ernst und Otto Dix ein Mitglied des Künstlerkreises um die Düsseldorfer Kunsthändlerin Johanna Ey war, sind alle maßgeblichen Werke in dieser Ausstellung versammelt.

Am Vormittag genießen Sie eine Führung durch das Haupthaus der Villa Hügel in Essen-Werden, einstiger Sitz der Industriellenfamilie Krupp. Lauschen Sie spannenden Erläuterungen zur Baugeschichte des Hauses sowie zur Firmen- und Familiengeschichte.

Felix-Inklusiv-Leistungen:
- Reise im komfortablen 4- oder 5-Sterne-Bus
- Eintritt und Führung im Haupthaus der Villa Hügel (60 Minuten, max. 20 Teiln./ Führung)
- Eintritt in das Museum Folkwang
- Führung durch die Ausstellung „Der Schatten der Avantgarde" (60 Minuten, max. 20 Teilnehmer pro Führung)
- Felix-Reiseleitung

Reisepreis: € 50,- pro Person

Termine und Abfahrten

Samstag, 14.11.2015
07.45 Uhr **Bonn** Hauptbahnhof, Rückseite (Quantiusstr.)
08.30 Uhr **Köln** Hauptbahnhof, Breslauer Platz, Bussteig Firma Bohr

Sonntag, 22.11.2015
07.45 Uhr **Köln** Hauptbahnhof, Breslauer Platz, Bussteig Firma Bohr

Dienstag, 24.11.2015
07.30Uhr **Köln** Hauptbahnhof, Breslauer Platz, Bussteig Firma Bohr

Mittwoch, 25.11.2015
07.45 Uhr **Bonn** Hauptbahnhof, Rückseite (Quantiusstr.)
08.30 Uhr **Köln** Hauptbahnhof, Breslauer Platz, Bussteig Firma Bohr

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 Damenstrumpfabteilung. 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.

Eishöhle bei Cuverville Island

GLETSCHERABBRÜCHE

VOM ZAUBER EINER ENTDECKUNGSREISE IN DIE ANTARKTIS

UND PINGUIN-HIGHWAYS

ANREISE
Z.B. mit der Lufthansa von Frankfurt nach Buenos Aires, von dort mit LAN nach Ushuaia. Der argentinische Inlandflug ist Teil des „MS Fram"- Reisepaketes.

EINREISE
Zur Einreise nach Argentinien reicht ein noch sechs Monate gültiger Reisepass. Ein Visum ist nicht erforderlich.

REISEZEIT
Oktober bis März, die Sommermonate auf der Südhalbkugel

UNTERKUNFT
Die MS Fram verfügt über Innenkabinen, verschiedene Kategorien von Außenkabinen sowie Suite und Grand Suite mit Balkon

REISEVERANSTALTER / BUCHUNG
Reisebüro an der Oper
Tel. 0228/92626980, www.rautenberg-reisen.de

LANDESINFOS
www.ukaht.org

Kap Hoorn wie es im Buche steht. Drohend rollen die Wellenberge heran und versprühen, aufgepeitscht von einem starken Westwind, ihre schäumende Gischt an der Steuerbordseite bis hinauf aufs Aussichtsdeck. Nervös sausen die Kaffeetassen in der Cafeteria von einer Tischseite auf die andere. Das laute Scheppern in der Bordküche zeigt an, dass einer der Tellerstapel soeben die Gesetze der Schwerkraft überkorrekt durchbuchstabiert hat.

Die Situation wirkt wie der Überraschungsangriff entfesselter Naturgewalten. Denn gerade noch hatte nach dem Auslaufen aus dem Hafen von Ushuaia die ruhige Anfahrt durch den vor Wind und Wetter geschützten Beagle Kanal keine misstrauische Vorahnung aufkommen lassen. Doch dann auf offener See südlich von Feuerland will es sich die Drake Passage offenbar nicht nehmen lassen, ihren berühmt-berüchtigten Ruf als größter Schiffsfriedhof der südlichen Hemisphäre erneut gerecht zu werden. Und dies auf dem direkten Weg hinunter in die Antarktis, die seit vielen Millionen Jahren ihre Oberfläche unter einem dicken Eispanzer verbirgt. Sodass selbst der Star aller Weltentdecker, der Engländer James Cook, sie nie zu Gesicht bekam, so sehr er sich bei seiner Suche nach einem imaginären Südkontinent auch abmühte. In einer Abgeschiedenheit, die am Ende des Zeitalters der Entdeckungen als der größte weiße Fleck auf der Landkarte übrig blieb.

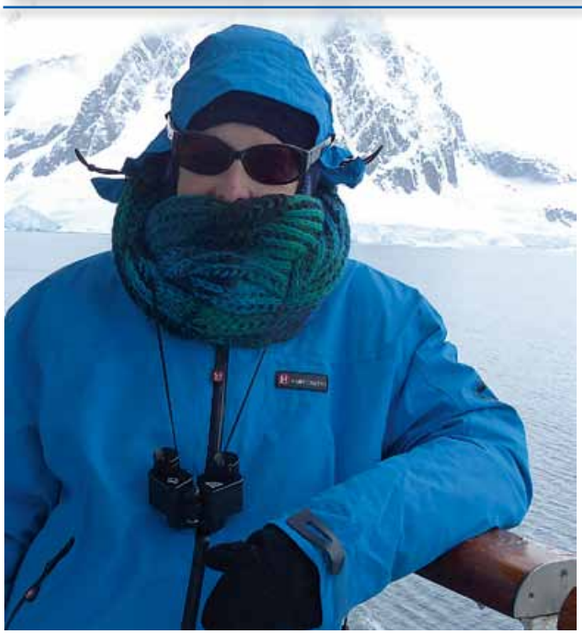
Weißer Fleck auf der Landkarte

Ein Ärgernis, das schließlich zu Beginn des 20. Jahrhunderts den Ehrgeiz der Entdecker und Wissenschaftler anspornte, den Südpol als das Zentrum dieser gewaltigen Landmasse aufzustöbern. Allen voran der Norweger Roald Amundsen und der Engländer Robert Scott, die sich ein erbittertes Wettrennen lieferten, aus dem Amundsen schließlich als Sieger hervorging.

Aufregend auch die Antarktis-Expedition des Engländers Ernest Shackleton, dessen Schiff „Endurance" sich im Packeis verfing und dann unter den Augen der Besatzung von diesem zerdrückt wurde. Eine Tragödie, die

Pinguin-Paar in Neko Harbour

Polar Circle Boats bei Cuverville Island



Durchfahrt durch den Lemaire Channel

dazu führte, dass 22 Seeleute auf dem entlegenen Elephant Island in langen viereinhalb Monaten bei völliger Dunkelheit und in eisiger Kälte unter der Wölbung umgedrehter Rettungsboote auf Hilfe warten mussten. Geradezu ein Wunder, dass sie alle überlebten.

Shackleton-Kultstätte

Elephant Island ist bis heute eine Kultstätte für alle, die sich stets neu vom Wagemut und der Ausdauer jener Männer faszinieren lassen. Es wird Begeisterung laut, als sich die Insel nach der zweitägigen Überquerung der Drake Passage nun als Schatten am Horizont abzeichnet. Ein erhabenes Gefühl, endlich an einem der exponierten Schauplätze des Antarktis-Abenteuers angekommen zu sein.

Geburtswehen eines Gletschers

In jener labyrinthartigen Eislandschaft, durchzogen von unüberschaubaren Fjorden und Kanälen, allesamt gefüllt mit treibenden Eisschollen, auf denen massige Robbenleiber vor sich hin dösen, bahnt sich knackend der Schiffsbug seinen Weg durch das Eis, das sich zu Beginn des südpolaren Sommers bereits auf dem Rückzug befindet. Und hin und wieder dieses rätselhafte Ächzen aus dem Inneren eines Gletschers, der kurz vor dem ungeduldig erwarteten Kalben mit seinem leuchtenden Weiß an die mächtige Kulisse eines sterilen Kreißsaales erinnert. Selbst Eisexperte Steffen Biersack aus Berlin weiß das Ende der geräuschvollen Wehen nicht präzise vorauszusagen. Bis schließlich ganz überraschend ein riesiger Eisbrocken aus der Steilwand herausbricht, um sich als stattlicher Eisberg umgehend von seiner Abbruchkante abzunabeln. Geburt gelungen, Sprössling wohlauf, alle begeistert!

Kolonisten im Frack

Zur Erforschung dieser natürlichen Zusammenhänge in der Antarktis haben sich zahlreiche Forschungsstationen in der eher lebensfeindlichen Eisregion etabliert. Eine davon die polnische Forschungsstation „Arctowski“ in der Admirality Bay von King George Island. Hier widmet die Biologin Malgorzata Korczak aus Warschau ihre Aufmerksamkeit der, wie sie es nennt, „Erhaltung der lebenden Ressourcen in der Antarktis“.

Besonders die Pinguine der antarktischen Landspitze gehören zu ihrem Forschungsbereich. Possierliche Wesen im eleganten Frack, die als Zügel- Esel- und Améliepinguine ringsum ihre Kolonien errichten. Wobei leicht torkelnde Männchen mit Eifer Kieselsteine in ihrem Schnabel selbst steile Anhöhen hinauf transportieren. Daraus erwächst, solange heimtückische nachbarliche Steindiebe es zulassen, ein ansehnliches Nest, das das Weibchen vor der Eheschließung als zufriedenstellend akzeptieren muss.

Orientierungspunkte im Schneesturm

Und dann schlägt plötzlich wieder das Wetter um. Zum Beispiel am Damoy Point, wo ein hereinbrechender Schneesturm für kurze Augenblicke den Blick zu den roten Fähnchen unterbricht, die als Markierungszeichen zu einer wohnlich eingerichteten Pionierhütte aufgestellt sind.

Der Weg ist hier zwar nicht das Ziel. Doch er lohnt sich dennoch, weil er die Schwierigkeiten und Strapazen veranschaulicht, die dieser Kontinent für alle jene bereit hielt, die sich vor gut einhundert Jahren anschickten, ihn zu erforschen.

„Auch wenn das heutige Expeditionsschiff denselben Namen trägt wie damals die „Fram“ Roald Amundsens, haben sich die Verhältnisse doch wesentlich verändert“, freut sich Kapitän Runi Andreassen aus Norwegen. Drei Dinge sind es, denen er vor allem vertraut: die kreisförmig drehbaren Zug-Propeller, das vorausblickende Unterwasser-Radar sowie der stabile Schiffsbug, der es bequem mit fünfzig Zentimeter dicken Eisschollen aufnehmen kann. „Alle Technik ist aus Deutschland“, fügt er anerkennend hinzu.

Poststation nahe dem Polarkreis

Schon ist mit Port Lockroy knapp oberhalb des südlichen Polarkreises die letzte Station der Reise erreicht. Einst eine britische Beobachtungsstation während des Zweiten Weltkrieges, ist sie heute einer der am meisten besuchten Orte in der Antarktis. Als Museum gewährt die verwinkelt konstruierte Hüttenanlage einen Einblick in die Geschichte der Kommunikation mit der Außenwelt. Die allerdings schon damals ein schnelleres Tempo vorlegte als die heutigen Briefe und Postkarten, die „Postmaster“ Stephen Skinner im Souvenirshop höchstpersönlich abstempelt. Attraktive Erinnerungsstücke, die erst lange Zeit nach der Reise irgendwann in die heimischen Briefkästen flattern.

Klicken an der „Kodak-Spalte“

Nun noch als letzter antarktischer Höhepunkt das genussvolle Gleiten durch den Lemaire Kanal. Jene „Kodak-Spalte“, die wegen ihrer prächtigen Eiskulisse auf jeden Fotografen eine geradezu magnetische Anziehungskraft ausübt. Unmerklich dreht nun das Schiff durch ein großflächiges Eisfeld ab nach Norden in Richtung Drake Passage. Und die bietet bis zurück zum Ausgangshafen Ushuaia genügend Gelegenheit, sich der Einzigartigkeit dieser Reise ans südliche Ende der Welt bewusst zu werden.

Dr. Bernd Kregel

Info: www.rautenberg-reisen.de

DEUTSCHES MUSEUM BONN

PUBLIC PRIVATE PARTNERSHIP - DER SILBERSTREIF AM HORIZONT

Deutsches Museum Bonn

„Was erst einmal weg ist, ist weg!“

Was wird es nächste Generationen kosten, wieder zurückzuerhalten, was jetzt – und womöglich ohne Not – fort gespart wird? Viele engagieren sich in Bonn bereits finanziell dafür, wertvolle Struktur zu erhalten. Siehe nebenstehenden Artikel! Könnte es mehr Spender geben? Niemand hat bisher genau untersucht, ob die Bürger von Bonn nicht für eine sinnvolle Alternative zum „Sparen“ - also zum „Abbau“ – auch etwas mehr „auf den Tisch“ legen würden.

SIE MÖCHTEN GERNE SPENDEN? INFORMATIONEN FINDEN SIE UNTER:

WWW.WISSENSCHAFT-SPASS.DE
WWW.DEUTSCHES-MUSEUM.DE/DE/INFORMATION/MITGLIED-WERDEN/SPENDEN/
ODER AM TELEFON UNTER:
089 / 2179 - 336

ALLGEMEINE INFORMATIONEN
WWW.DEUTSCHES-MUSEUM-BONN.DE
TELEFON: (0228) 302-255
E-MAIL: INFO(@)DEUTSCHES-MUSEUM-BONN.DE

Das Deutsche Museum Bonn zeigt rund 100 zeitgenössische Meisterwerke aus Naturwissenschaft und Technik. Die Objekte, darunter auch viele nobelpreisgekrönte Forschungsergebnisse, stellen exemplarisch wesentliche Zweige der naturwissenschaftlich-technischen Entwicklung der letzten fast sieben Jahrzehnte vor.

Bisher hat man in Bonn darauf verzichtet, wenigstens ein Mal die Bürger qualifiziert* zu befragen, ob sie nicht vielleicht doch lieber bereit wären, kontinuierlich, also generell etwas mehr für ihren „Lebensraum“ aufzubringen, anstatt zukünftig bei jeder Gelegenheit mit der Nase darauf gestoßen zu werden, dass man in einer „Stadt mit Limit“ lebt. Stattdessen wurde im Stadtrat beschlossen zu sparen und unter anderem ihre 830.000 Euro Zuschuss für den Technik-Tempel ab 2017 zu streichen.

Das könnte fürs Deutsche Museum in Bonn das Aus bedeuten. Doch jetzt ist der Förderverein zur Rettung des Technikmuseums gegründet! Zu den Gründungsmitgliedern zählen die Vollversammlungsmitglieder der IHK Bonn/Rhein-Sieg Ulrike Lüneburg (Siegwerk Druckfarben), Antonio Casellas (GKN Sinter Metals), Fritz Georg Dreesen (Rheinhotel Dreesen), Wolfgang Grießl (IHK-Präsident und Phoenix Software) und viele mehr. Mitgegründet haben auch Prof. Dr. Andreas Schlüter, Dr. Andrea Niehaus (Deutsches Museum Bonn), Dr. Reiner Nikula (Innovators Consultant) und Werner Preusker (Rechtsanwalt). Steuerrechtlich beraten hat Andreas Jahn.

Der Verein trägt den Namen „WISSENschaf(f)t SPASS – Förderverein für Bildung und Innnovation im Rheinland e.V.“ . Es handelt sich um eine Initiative der Unternehmen im Rheinland.

Das Museum bildet nach Auffassung von IHK-Präsident Wolfgang Grießl, IHK-Vizepräsident Stefan Hagen sowie den IHK-Vollversammlungsmitgliedern Ulrike Lüneburg (Siegwerk Druckfarben AG, Siegburg) und Antonio Casellas (GKN Sinter Metals, Bonn) die Brücke zwischen Universität, Wissenschaft und Industrie. Zudem sei es eine einzigartige Einrichtung, die Kindern und Jugendlichen einen Einblick in Technik und Wissenschaft ermögliche. Grießl: „Damit trägt das Museum in hervorragender Weise dazu bei, die Inhalte der sogenannten MINT**-Berufe populär zu machen.“ Vor allem vor dem Hintergrund des sich abzeichnenden Fachkräftemangels ist das nach Auffassung der IHK-Vertreter dringend nötig.

Die Beteiligten arbeiten zur Zeit an der Ausgestaltung eines Fördervereins, dem sich viele Interessierte aus der gesamten Region anschließen können.

Deutsches Museum Bonn
im Wissenschaftszentrum
Ahrstraße 45, D-53175 Bonn

Öffnungszeiten/Eintrittspreise
Geöffnet: Dienstag bis Sonntag, 10 bis 18 Uhr (auch an gesetzlichen Feiertagen, die auf einen Montag fallen).
Geschlossen: 24., 25., und 31. Dezember.
Der Eintrittspreis beträgt 6 Euro, Kinder und Jugendliche von 6 bis 15 Jahre 4 Euro.

* Bürgerbefragung mit Vorlage konkreter Alternativen, jedoch nicht dazu, wo gespart werden müsste, sondern dazu, wie viel man bereit wäre, regelmäßig mehr zu bezahlen, wenn dafür auf viele Sparbeschlüsse verzichtet werden könnte.

Gegenwärtig besteht große Gefahr, dass Strukturen zerstört werden, die von Bürgern vielleicht gerne erhalten und finanziert würden, wenn sie wüssten, wie viel oder wenig sie das im Vergleich zur Spar-Alternative tatsächlich kostet.

** **M**athematik, **I**nformatik, **N**aturwissenschaft, **T**echnik

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

dienstags, 14 - 16 Uhr

Offenes Internetcafé – für Senioren und Smartphone-Beratung · Jeder Besucher erhält eine individuelle Unterstützung rund um das Thema Internet und PC sowie Smartphone-Beratung. Kaffee und Kuchen werden angeboten. Kosten: Teilnehmerbeitrag pro Stunde 2 €. Ort: PC–Raum.

AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg

dienstags und freitags, 10 - 12 Uhr

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

AWO Ortsverein Bonn-Stadt e. V.

werktags, 15 - 18 Uhr

Internet-Café

AWO Ortsverein Sieburg e. V.

montags, dienstags und donnerstags, 14 - 18.15 Uhr

Surfen im Internet und Hilfe bei der PC-Nutzung · Kontakt: Hans Waldeck (Leitung). Anmeldung unter (02241 91 62 78, außerhalb der Öffnungszeiten unter 02241 38 24 28). Kosten: Zwei „Schnupperstunden“ sind für Neueinsteiger kostenlos, danach 1,60 €/Std.

Begegnungsstätte „CLUB“, St. Augustin

jeden 4. Fr., 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-Devise „gemeinsam statt einsam“ lässt sich vielleicht eine Problemlösung finden oder ein hilfreicher Kontakt herstellen. Kontakt: Martin Swidzinski (Referent). Anmeldung erforderlich.

Begegnungsstätte Mehlem

Di., 27.10. bis 15.12., 9.30 - 11 Uhr

Internet und E-Mail für Einsteiger · Sie können bereits mit dem Computer umgehen und möchten lernen, sicher und professionell mit E-Mails und dem Internet zu arbeiten? Der Kurs umfasst: alle Möglichkeiten von Internet und E-Mail professionell und sicher nutzen uvm. Kontakt: Dr. Barko Bartkowski (Leitung). Anmeldung erforderlich (02224 96 73 23 oder 0228 93 39 96 54). Kosten: 70 € Kursusgebühr (bei weniger als 6 Teilnehmern 80 €).

Di., 27.10. bis 15.12., 11.15 - 12.45 Uhr

Internet und E-Mail für Fortgeschrittene · Entdecken Sie noch weitere Möglichkeiten des Internets. Kursinhalte sind zum Beispiel: Eigene oder zusätzliche E-Mail-Adressen anlegen und einrichten - Werbemüll (Spam) vermeiden, etc. Kontakt: Dr. Barko Bartkowski (Leitung). Anmeldung erforderlich (02224 96 73 23 oder 0228 93 39 96 54). Kosten: 70 € Kursusgebühr (bei weniger als 6 Teilnehmern 80 €).

Di., 27.10., 14 - 17 Uhr

Computer wieder flott machen – Windows entrümpeln · In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihren Computer so aufräumen können und entrümpeln können, dass er wieder schneller und übersichtlicher wird. Kontakt: Dr. Barko Bartkowski (02224 96 73 23, ab 18 Uhr). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 20 € (für 3 UStd.).

Di., 3.11., 14 - 17 Uhr

Der sichere Computer · 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. Kontakt: Dr. Barko Bartkowski (02224 96 73 23, ab 18 Uhr). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 20 € (für 3 UStd.).

Di., 10.11., 14 - 17 Uhr

Online-Banking – aber sicher! · Mit den richtigen Methoden kann man Online-Banking so sicher machen wie das „normale“ Geldabheben und Überweisen am Schalter. Kontakt: Dr. Barko Bartkowski (02224 96 73 23, ab 18 Uhr). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 20 € (für 3 UStd.).

Di., 17.11., 14 - 17 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, etc. Kontakt: Dr. Barko Bartkowski (02224 96 73 23, ab 18 Uhr). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 20 € (für 3 UStd.).

Di., 24.11., 14 - 17 Uhr

Fotobücher selbst gestalten · Persönlich gestaltete Fotobücher sind ein tolles Geschenk. Hier lernen Sie, wie man die vielfältigen kreativen Möglichkeiten nutzt und auf einfache Weise ein professionelles Ergebnis erzielt. Kontakt: Dr. Barko Bartkowski (02224 96 73 23, ab 18 Uhr). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 20 € (für 3 UStd.).

Di., 8.12., 14 - 17 Uhr

Einfache Fotobearbeitung · Machen Sie mehr aus Ihren Fotos: Ausschnitte vergrößern, Belichtung korrigieren, Farbstiche beheben und unscharfe Fotos retten, etc. Kontakt: Dr. Barko Bartkowski (02224 96 73 23, ab 18 Uhr). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 20 € (für 3 UStd.).

Friedrich-Spee-Akademie

Do., 22.10. bis 12.11., 17 - 20 Uhr

Grundlagen der Rhetorik und Freies Sprechen · Die (non-)verkale Kommunikation hat in immer mehr Lebensbereichen eine entscheidende Bedeutung. Häufig zählt nicht, was gesagt wird, sondern wie etwas gesagt wird. Auch mit Übungen vor Mikrofon und Kamera. Viermals donnerstags. Kontakt: Thomas Dogen (0178 51 75 940). Anmeldung erforderlich. Kosten: einmalig 20 €, inkl. Getränke und Fingerfood. Ort: LoComMedienAkademie, LoCom-Haus, Bachstraße 4.

Sa., 24.10., 10 - 16 Uhr

Interview und Studiogespräch · Wie stelle ich die richtigen Fragen? Wie leite ich eine Podiumsdiskussion? Wie behalte ich die Oberhand bei der Gesprächsführung? Dieses Seminar ist für alle geeignet, die häufig vor Publikum sprechen – in Beruf und Alltag. Kontakt: Ulrich M. Golinske (0174 29 11 110). Anmeldung erforderlich. Kosten: einmalig 10 €, inkl. Getränke und Fingerfood. Ort: LoComMedienAkademie, LoCom-Haus, Bachstraße 4.

Mo., 26.10. bis 16.11., 17 - 20 Uhr

Kreatives Schreiben – Wege zum Text · Die Grundlagen des kreativen Schreibens sowie der Aufbau einer Kurzgeschichte stehen im Mittelpunkt dieses Seminars. Die verfassten Kurzgeschichten werden eingesprochen und schließlich in Hörbuchform produziert. Kontakt: Thomas Dogen (0178 51 75 940). Anmeldung erforderlich. Kosten: einmalig 20 €, inkl. Getränke und Fingerfood. Ort: LoComMedienAkademie, LoCom-Haus, Bachstraße 4.

Sa., 14.11., 10 - 16 Uhr

Pressetexte und Kommentare schreiben · In Beruf und Ehrenamt spielt die crossmediale Darstellung der eigenen Arbeit eine entscheidende Rolle. Die Teilnehmer/-innen erlernen das Verfassen von kurzen Pressetexten und Kommentaren für Online, Print und Hörfunk. Kontakt: Thomas Dogen (0178 51 75 940). Anmeldung erforderlich. Kosten: einmalig 10 €, inkl. Getränke und Fingerfood. Ort: LoComMedienAkademie, LoCom-Haus, Bachstraße 4.

Sa., 21.11., 10 - 16 Uhr

Kino im Kopf: Das fantastische Hörspiel · Gemeinsam produzieren die Teilnehmer/-innen ein fantastisches Hörspiel: Aufbau einer Geschichte, Verfassen eines Drehbuchs, dramaturgisch korrekter Einsatz von Stimme, Geräuschen, Atmos und Musik. 3 weitere Produktionstage! Kontakt: Ulrich M. Golinske (0174 29 11 110). Anmeldung erforderlich. Kosten: einmalig 10 €, inkl. Getränke und Fingerfood. Ort: LoComMedienAkademie, LoCom-Haus, Bachstraße 4.

Katholisches Familienbildungswerk

Di., 27.10. bis Donerstag, 5.11., 9 - 12.15 Uhr

Vom Mausklick bis zum ersten Brief · In diesem Kurs erfahren Sie alles über die Grundfunktion Ihres Computers. Sie erhalten eine praktische Einführung am PC. Kursnr.: 3305057. Kontakt: Dr. Kerstin Ehrenberg (Leitung). Schrift. Anmeldung erforderlich. Kosten: Kursgebühr 64 € (16 UStd.).

Do., 29.10., 13.45 - 17 Uhr

Bilder verwalten mit Picasa · In diesem Kurs werden Sie die vielfältigen Möglichkeiten der Funktionsgruppe „Bildtools“ kennenlernen. Kursnr.: 3305056. Kontakt: Dr. Kerstin Ehrenberg (Leitung). Schrift. Anmeldung erforderlich. Kosten: Kursgebühr 16 €.

Sa., 31.10., 9 - 16.30 Uhr

Power Point – Wie erstelle ich eine Präsentation? · Sie erstellen in diesem Kurs eine komplette Präsentation. Kursnr.: 3305055. Kontakt: Dr. Kerstin Ehrenberg (Leitung). Schrift. Anmeldung erforderlich. Kosten: Kursgebühr 32 €.

Mi., 4.11., 9 - 12.15 Uhr

Fotobuch gestalten · Mit der kostenlosen Software CEWE Fotobuch erstellen Sie ein Buch mit Ihren Fotos. Kursnr.: 3305061. Kontakt: Dr. Kerstin Ehrenberg (Leitung). Schrift. Anmeldung erforderlich. Kosten: Kursgebühr 16 €.

Do., 5.11., 13.45 - 17 Uhr

Etiketten und Weihnachtsanhäger erstellen · Kursnr.: 3305063. Kontakt: Dr. Kerstin Ehrenberg (Leitung). Schrift. Anmeldung erforderlich. Kosten: Kursgebühr 16 €.

Di., 10.11. bis Do., 19.11., 9 - 12.15 Uhr

Einführung in Word – Grundfunktionen · Ziel dieses Grundkurses ist eine effektive Nutzung des Textverarbeitungsprogramms Word. Kursnr.: 3305060. Kontakt: Dr. Kerstin Ehrenberg (Leitung). Schrift. Anmeldung erforderlich. Kosten: Kursgebühr 64 € (16 UStd.).

Do., 12./19.11., 13.45 - 17 Uhr

Excel Einführung · An praktischen Beispielen erlernen Sie, was Sie mit Excel alles durchführen können. Kursnr.: 3305059. Kontakt: Dr. Kerstin Ehrenberg (Leitung). Schrift. Anmeldung erforderlich. Kosten: Kursgebühr 32 €.

Sa., 21.11., 9 - 16.30 Uhr

Wissenschaftliches Arbeiten – Wie bringe ich meine Hausarbeit in die richtige Form? · Wir zeigen Ihnen, wie Sie Word optimal nutzen können. Kursnr.: 3305058. Kontakt: Dr. Kerstin Ehrenberg (Leitung). Schrift. Anmeldung erforderlich. Kosten: Kursgebühr 32 €.

Mo., 23./30.11., 9 - 12.15 Uhr

Word-Aufbaukurs · Mit diesem Kurs möchten wir kreativ interessierte Menschen anregen, sich mit den vielfältigen Möglichkeiten, die dieses Programm bietet, vertraut zu machen. Kursnr.: 3305054. Kontakt: Dr. Kerstin Ehrenberg (Leitung). Schrift. Anmeldung erforderlich. Kosten: Kursgebühr 48 €.

Do., 26.11./3.12., 9 - 12.15 Uhr

Ordnung auf dem PC – Der Windows Explorer · In diesem Kurs lernen Sie, Ordner erstellen, Dokumente in die Ordner abspeichern und unterschiedliche Dokumente und Bilder verschieben und kopieren. Kursnr.: 3305053. Kontakt: Dr. Kerstin Ehrenberg (Leitung). Schrift. Anmeldung erforderlich. Kosten: Kursgebühr 32 €.

Do., 26.11., 13.45 - 17 Uhr

Weihnachtskarten in Word erstellen · Mit diesem Programm können Sie auch Weihnachtskarten mit Ihren eigenen Bildern erstellen! Kursnr.: 3305065. Kontakt: Dr. Kerstin Ehrenberg (Leitung). Schrift. Anmeldung erforderlich. Kosten: Kursgebühr 16 €.

Margarete-Grundmann-Haus

donnerstags, 9 - 13 Uhr

Internet-Café · Internet, E-Mail, Textverarbeitung unter fachkundiger Begleitung. Kosten: 0,50 € pro halbe Stunde.

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 den Seiten 25/26

Adressen der Anbieter: Seiten 27/28

Fr., 17.10. und 24.10, 10 - 12 Uhr
„Wie benutze ich ein Mobiltelefon?“ · Anmeldung erforderlich. Kosten: 36 € (für 2 Termine).

Mo., 2.11. bis Do., 26.11., 15 - 16.30 Uhr
„PC-Kursus für Fortgeschrittene, einschließlich Internet und E-Mail“ · Anmeldung erforderlich. Kosten: 86 € (8 Termine).

Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

dienstags, 15.15 - 16.30 Uhr
Fragen zum Umgang mit Computer? – Wir machen Sie schlau! · Schülerinnen und Schüler des Hardtberg-Gymnasiums halfen Interessierten ab 55 Jahren ehrenamtlich bei allen Fragen im Umgang mit Computer, Handy etc. Anmeldung erforderlich.

VHS Bonn

Sa./So., 24./25.10., 9 - 16 Uhr
Wochenendkurs: Grundlagen EDV mit Windows 7 · Anmeldung erforderlich (0228 77-4904). Engelt: 73,22 €, ermäßigt 54,88 €.

Di. und Do., 27.10. bis 12.11., 9 - 12.15 Uhr
Erste Schritte im Betriebssystem Windows 8 für Ältere (55+) · Anmeldung erforderlich (0228 77-4904). Engelt: 120,48 €, ermäßigt 92,98 €.

Mi. u. Fr., 27.10. bis 12.11., 9 - 12.15 Uhr
Internet Basiskurs für Ältere (55+) · Anmeldung erforderlich (0228 77-4904). Engelt: 120,48 €, ermäßigt 92,98 €.

Mo., 2.11. bis 7.12., 9 - 12.15 Uhr
Ordnung im Dateien-Chaos für Ältere (55+) · Anmeldung erforderlich (0228 77-4904). Engelt: 114,98 €, ermäßigt 87,48 €.

Sa./So., 7./8.11., 9 - 16 Uhr
EDV für Fortgeschrittene · Anmeldung erforderlich (0228 77-4904). Engelt: 92,90 €, ermäßigt 68,66 €.

Di. und Do., 24.11. bis 10.12., 9 - 12.15 Uhr
Windows 8 Aufbaukurs für Ältere (55+) · Anmeldung erforderlich (0228 77-4904). Engelt: 137,50 €, ermäßigt 101,14 €.

Mi. u. Fr., 25.11. bis 11.12., 9 - 12.15 Uhr
Internet Aufbaukurs für Ältere (55+) · Anmeldung erforderlich (0228 77-4904). Engelt: 137,50 €, ermäßigt 101,14 €.

Sa./So., 28./29.11., 9 - 16 Uhr
Rund um die E-Mail - die elektronische Post · Anmeldung erforderlich (0228 77-4904). Engelt: 73,22 €, ermäßigt 54,88 €. Ort: Alte Schule Duisdorf, Kirchplatz 6.

VHS Bonn-Bad Godesberg

Di., 10.11. bis 8.12., 10 - 13.15 Uhr
Textverarbeitung mit Word 2010 und Windows 7 (50+) · Anmeldung erforderlich (0228 77-4904). Engelt: 125,60 €, ermäßigt 95,30 €.

Sa./So., 14./15.11., 9 - 16 Uhr
Einführung in das Internet · Anmeldung erforderlich (0228 77-4904). Engelt: 73,22 €, ermäßigt 54,88 €.

GYMNASTIK/TURNEN

montags, ab 9 Uhr
Yogilates · Elemente von Yoga werden mit Pilates verbunden, besonderes Workout für Körper und Seele, Kursus über 17 Wochen, im ev. Gemeindehaus Niederbachem. Anmeldung erforderlich. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

montags, 9.20 - 10.50 Uhr
Interkulturelle Seniorengymnastik · 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. Kontakt: Natascha Spindler (Leitung). Kosten: 1 € pro Veranstaltung. *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

montags, 9.20 - 10.50 Uhr und 11 - 12.30 Uhr, sowie freitags, 14.30 - 16 Uhr
QiGong · Kontakt: Dr. Tippach (Trainer). Kosten: 9 € pro Veranstaltung. *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

montags, ab 9.30 Uhr, dienstags, ab 9.30 Uhr, mittwochs um 11 Uhr, donnerstags ab 9.30 Uhr sowie freitags um 11 Uhr
Gymnastik für die Wirbelsäule im Sitzen · Wir bieten Gymnastik für die Wirbelsäule im Sitzen, zur Regulierung des Blutdrucks, für das allgemeine Wohlbefinden, sowie zur gezielten Sturzprohylaxe in sogenannten Hockergruppen in 45 Minuten-Einheiten an. *Praxis Lazarev*

montags, 9.30 - 10.30 Uhr
Vorbeugung gegen Osteoporose · Anmeldung erforderlich (C. Loef, 0178 35 98 371). *CBT-Wohnhaus St. Markusstift*

montags, 10 - 10.45 Uhr
Gymnastik im Sitzen
Margarete-Grundmann-Haus

montags, 10.30 - 11.30 Uhr
Bewegt älter werden – Gymnastik auf dem Stuhl · Anmeldung erforderlich (C. Loef, 0178 35 98 371). *CBT-Wohnhaus St. Markusstift*

montags, 14 - 16 Uhr
Gymnastik und Kaffeklatsch *AWO Ortsverein Sieburg e. V.*

montags, ab 17 Uhr
QiGong · Sanfte Bewegungsabläufe, Lebensenergie in Fluss bringen, wirkt positiv auf Herz und Kreislauf, im ev. Gemeindehaus Niederbachem. Anmeldung erforderlich. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

montags, 17 - 18 Uhr
Wirbelsäulengymnastik · Eine rückenstärkende Gymnastik mit Bewegungs- und Körpererfahrung, Koordination und Kondition, Dehn- und Kräftigungsübungen im Stehen und auf der Matte. Kontakt: Gisela Büchmann (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 6,00 € Kursusbeitrag. *Caritas Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

montags, ab 18, 19 oder 20 Uhr
Pilates · Ganzheitliches Körpertraining, Verbesserung der Stützmuskulatur, im ev. Gemeindehaus Niederbachem. Anmeldung erforderlich. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

montags und mittwochs, ab 18 Uhr
Pilates · Ganzheitliches Körpertraining, Verbesserung der Stützmuskulatur, im Hotel Dahl Niederbachem. Anmeldung erforderlich. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

montags, ab 19 Uhr
QiGong · Sanfte Bewegungsabläufe, Lebensenergie in Fluss bringen, wirkt positiv auf Herz und Kreislauf, im Familienzentrum Berkum. Anmeldung erforderlich. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

dienstags, 9 - 10 Uhr
GTV Sturzprophylaxe/Gleichgewichtstraining · Unsicherheit beim Gehen erzeugt Angst vor dem Fallen und ruft eine Festhaltespannung im gesamten Körper hervor. Diesen Teufelskreis versuchen wir zu durchbrechen, indem wir uns bei beschwingter Musik bewegen. Geschult und mobilisiert werden Koordination und Reaktion im Stand und im Sitzen. Beginn ab 11.8.2015. Kontakt: Frau Schendzielorz. Kosten: 3 € für Mitglieder, sonst 6 €. *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

dienstags, 9 - 11.30 Uhr
Speziell auf ältere Menschen abgestimmte Gymnastikübungen · Kontakt: Diplom-Sportpädagogin Helga Linder (Leitung). Kosten: Teilnahmegebühr 1,50 €. *AWO Ortsverein Bonn-Stadt e. V.*

dienstags, 9.30 - 10.15 Uhr, 10.30 - 11.15 Uhr und 14.15 - 15 Uhr
Gymnastik für Frauen
Margarete-Grundmann-Haus

dienstags, ab 18 Uhr
Konditionsgymnastik · Noch mehr „Power“: Kraft, Ausdauer, Gelenkigkeit und Bewegungskoordination. Gute Grundkondition notwendig, Kursus über 17 Wochen, Turnhalle Berkum. Anmeldung erforderlich. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

dienstags, ab 19 Uhr
Powermix Fitness · Verbesserung von Kraft und Ausdauer, gezielte Gymnastik mit Musik, gute Grundkondition vorausgesetzt, Kursus über 17 Wochen, in der Turnhalle Berkum. Anmeldung erforderlich. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

mittwochs, ab 9 Uhr
Pilates · Ganzheitliches Körpertraining, Verbesserung der Stützmuskulatur, im Familienzentrum Villip. Anmeldung erforderlich. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

mittwochs, ab 9 oder 10 Uhr
Pilates · Ganzheitliches Körpertraining, Verbesserung der Stützmuskulatur, in der offenen Tür Dürenstraße, Bad Godesberg. Anmeldung erforderlich. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

mittwochs, 9.30 - 10.30 Uhr
Wirbelsäulengymnastik · Anmeldung erforderlich (VfB, 0228 40 36 70). *CBT-Wohnhaus St. Markusstift*

mittwochs ab 11.45 Uhr und donnerstags um 8.45 Uhr und 12.30 Uhr
Gymnastik für die Wirbelsäule im Stehen · Wir bieten Gymnastik für die Wirbelsäule im Stehen, zur Regulierung des Blutdrucks, für das allgemeine Wohlbefinden, zur Stärkung auch des Gleichgewichtes, sowie zur gezielten Sturzprohylaxe im Stehen in 45 Minuten-Einheiten an. *Praxis Lazarev*

mittwochs, 16.30 - 17.15 Uhr
Funktionstraining – Veranstaltung der Rheuma-Liga · Kontakt: Katharina Zerwas. Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn und Bezahlung bei der Rheuma-Liga Bonn (0228 50 81 380). *Begegnungsstätte Mehlem*

donnerstags, 8.30 - 9.15 Uhr, 9.30 - 10.15 Uhr und 10.30 - 11.15 Uhr
Gymnastik für Osteoporose-Betroffene · Anmeldung erforderlich (DRK, 0228 98 31 52). *CBT-Wohnhaus St. Markusstift*

donnerstags, 11 - 12 Uhr
Leichte rhythmische Bewegungsbungen · Kontakt: Frau K. Surkowa (Leitung). Anmeldung erforderlich. *Begegnungsstätte Mehlem*

donnerstags, 14 - 15 Uhr
Gymnastik *AWO Ortsverein Sieburg e. V.*

donnerstags, 15.30 - 16.30
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. Kontakt: Gisela Hoffmann (Leitung). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: Bis 9 Teilnehmer 25 €, ab 10 Teiln. 20 €. *Begegnungsstätte Mehlem*

freitags, 13.30 - 14.30 Uhr
Sitzgymnastik · Durch leichte Übungen im Sitzen wird die Beweglichkeit erhalten. Kontakt: Susanne Arck (Leitung). *Caritas Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

freitags, 14.30 - 16 Uhr
QiGong · Kontakt: Dr. Tippach (Trainer). Kosten: 10 € pro Veranstaltung. *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

jeden 1., 3. und 4. Mi., 15 - 16.30 Uhr
DRK-Sitzgymnastik · Durcharbeiten des ganzen Körpers im Sitzen. Kräftigung und Mobilisation der gesamten Muskulatur und des Gleichgewichtes. Kontakt: Ingrid Gahl (Leitung). *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

SPORT/FITNESS

montags, ab 9, 10, 11, 17.15 oder 18 Uhr, dienstags, ab 9 oder 10 Uhr, donnerstags, ab 19 oder 20 Uhr und freitags, ab 16 Uhr
AquaGym im Flachwasser · Sanftes, abwechslungsreiches, effektives Aqua-Training, Schwimmkenntnisse nicht erforderlich, im Hotel Dahl Niederbachem. Anmeldung erforderlich. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

montags, 14 - 17 Uhr
Tischtennis · Die Tischtennis-Gruppe freut sich über neue Mitspielerinnen und -spieler. Anmeldung erforderlich. *Begegnungsstätte Mehlem*

montags, ab 18 Uhr
Leichtes Pilates · Speziell für die Altersgruppe 60 plus. Kursus über 17 Wochen, ev. Gemeindehaus Niederbachem. Anmeldung erforderlich. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

montags, ab 18.15 oder 19 Uhr und mittwochs, ab 18.45 oder 19.30 Uhr
Aquatic Fitness · Durch Auftriebsgürtel im Wasser schweben, Muskulatur wird gezielt gestärkt, gelockert und gleichzeitig massiert, mit flotter Musik, im Wachtbergbad Berkum. Anmeldung erforderlich. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

montags und mittwochs, ab 19.30 Uhr
AquaGym im Flachwasser · Sanftes, abwechslungsreiches, effektives Aqua-Training, Schwimmkenntnisse nicht erforderlich, im Wachtbergbad Berkum. Anmeldung erforderlich. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

dienstags, 16 - 17 Uhr
Parkinson-Gymnastik · Dieser Kursus geht besonders auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten der an Parkinson Erkrankten ein. Teilnahme nur für Mitglieder der Parkinson Vereinigung. Kontakt: Birgitt Rößler (Leitung). *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

dienstags, 17 - 18.30 Uhr, mittwochs, 10.30 - 12 Uhr und freitags, 15 - 16 Uhr
Rehasport für Schmerzpatienten · Anmeldung erforderlich (VfB, 0228 40 36 70). *CBT-Wohnhaus St. Markusstift*

dienstags, 17.30 - 18.30 Uhr
Fitmix Beweglichkeit · Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Haltung und Beweglichkeit verbessern wollen. Zu motivierender Musik werden koordinative Fähigkeiten geschult und die Ausdauer verbessert. Kontakt: Manfred Geils (Leitung, 0228 52 88 01 39). Kosten: Mitglieder 3 €, Nichtmitglieder 6 € pro Zeitstunde. *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

dienstags, 18.30 - 20 Uhr
Qigong · Anmeldung erforderlich (M. Dietz, 0228 37 61 10). *CBT-Wohnhaus St. Markusstift*

mittwochs, ab 20 Uhr und freitags, ab 18 oder 18.45 Uhr
Aquatic Fitness · Durch Auftriebsgürtel im Wasser schweben, Muskulatur wird gezielt gestärkt, gelockert und gleichzeitig massiert, mit flotter Musik, im Kurfürstenbad. Anmeldung erforderlich. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

donnerstags, 10.30 - 12 Uhr
vfb Sport in der Krebsnachsorge für Frauen · Für den Heilungsprozess spielt sowohl die körperliche Verfassung der Krebs-Patientinnen als auch der seelische Zustand eine sehr wichtige Rolle. Schon im Krankenhaus gibt es Tipps für anschließende Rehabilitations-Maßnahmen, die vor allem eine schnelle Reintegration der Betroffenen in das Arbeits- und Sozialleben zum Ziel haben. Kontakt: Gerlinde Habenicht (Leitung, Exam. Sportlehrerin). Anmeldung und Informationen beim VfB (0228 40 367-0). *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

donnerstags, 17.30 - 19 Uhr
Feldenkrais-Gruppe · Die Feldenkrais-Methode bietet die Möglichkeit, über ruhige Bewegungen, bewusste Aufmerksamkeit und Entdeckerfreude wieder Einklang zu finden zwischen den eigenen Bewegungen, Spüren, Denken und Handeln. Die Übungen haben eine positive Wirkung bei Rückenschmerzen, Knie-, Nacken- oder Schulterschmerzen,

Schlafstörungen usw. Kontakt: Rita Räderscheidt. Kosten: 85 € (7 Abende). *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

samstags, ab 16 Uhr

Schwimmkursus für Erwachsene · Erlernen von Rücken- und Kraulschwimmen, Kursus über 16 Wochen, im Wachtbergbad Berkum. Anmeldung erforderlich. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

TANZEN

montags, 15 - 17 Uhr

Folkloretanz · Kontakt: Hedwig Sundernmann (Leitung). Anmeldung erforderlich (Frau Kluckert). Kosten: 2,50 je Teilnehmer. *Caritas Begegnungsstätte „Thomas Morus"*

dienstags, 14 - 16 Uhr

GTV-Senioren-Folklore-Tanz · Egal in welchem Alter, Tanzen macht Spaß, bringt neue Kontakte und Lebensfreude. Seniorentanz fördert die Beweglichkeit und Konzentration und seine gesundheitsfördernde Wirkung ist anerkannt. Jeder kann mitmachen, ohne Vorkenntnisse, ohne eine/n Partner/in mitbringen zu müssen. Kontakt: Marianne Neubauer (Leitung). Kosten: 2,50 € pro Veranstaltung. *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

dienstags, 15.30 - 16.30 Uhr

Tanzen im Sitzen, am Stuhl und mit dem Rollator *Margarete-Grundmann-Haus*

jeden 2. und letzten Mi., 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-Niederpleis begeistern mit Evergreens & aktuelle Schlager. Kosten: Eintritt 1 €, kein Mindestverzehr. *AWO Ortsverein Bonn-Stadt e. V.*

jeden 4. Do., 17 - 19 Uhr

Tanztee im Nachbarschaftstreff – „Zum Tanzen ist man nie zu alt!" · Jede Frau, jeder Mann ist eingeladen hier mit zu tanzen. DJane ELu legt die schönsten alten Schlager auf. Die Veranstaltung ist kostenlos, Spenden willkommen. *Nachbarschaftstreff Bonn-Pennenfeld*

MEDITATION

montags, 15.30 - 17 Uhr und 17.30 - 19 Uhr

Hatha-Yoga · Anmeldung erforderlich (DRK, 0228 98 31 52). *CBT-Wohnhaus St. Markusstift*

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. Kontakt: Marielle Platiel (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 5,00 € Teilnehmerbeitrag. *Caritas Begegnungsstätte „Thomas Morus"*

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. Kontakt: Marielle Platiel (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 6,00 € Teilnehmerbeitrag. *Caritas Begegnungsstätte „Thomas Morus"*

donnerstags, 15 - 16.30 Uhr

Eutonie – Aktiv zur Ruhe kommen · Kontakt: Ruth Weinreiß (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 5,00 € Teilnehmerbeitrag. *Caritas Begegnungsstätte „Thomas Morus"*

freitags, 16 - 17.30 Uhr

Yoga in der Bonner Südstadt
Sanfter Yogakursus, der auf die Bedürfnisse und Konstitution älterer Menschen zugeschnitten ist. Unter physiotherapeutischer Anleitung finden Sie hier einen Einstieg in die wohltuende Yogapraxis. Kontakt und Anmeldung: Simone Fromm, simyogabonn@gmail.com oder 0173/5167306,www.simonefromm.de *Ort: Butterfly Yoga Studio*

freitags, 19 - 21 Uhr

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

SPAZIEREN

jeden 1. Mi., 14 - 15.30 Uhr

Spazieren und Wandern in der Gruppe – mit anschließender Einkehr · Kontakt: Marlene Böse (Leitung). *AWO Ortsverein Sieburg e. V.*

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", St. Augustin*

donnerstags, ab 9 Uhr

Nordic Walking für Anfänger · Sanftes Ganzkörpertraining mit maximalem Übungseffekt, Kursus über 17 Wochen. Anmeldung erforderlich. Ort: Treffpunkt am Parkplatz zwischen Gimmersdorf und Villip. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

14-tägig freitags, ab 13.00 Uhr

Wanderung (ca. 5 km) *Margarete-Grundmann-Haus*

jeden 2. Mi., ab 9 Uhr

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

GARTENPFLEGE

montags, ab 10.15 Uhr

Treffen der Gartenfreunde · Gartenfreunde zur Unterstützung der Gruppe sind herzlich willkommen. Kontakt: Ursula Hahn (Leitung). *Haus am Redoutenpark*

SPRACHEN

montags und dienstags, 10 - 11.30 Uhr

Spanisch für Fortgeschrittene · Bitte anmelden. *AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg*

mittwochs, 10.15 - 12.15 Uhr

Cercle Francais · In diesem Kursus können Sie Ihre Sprachkenntnisse auffrischen und erweitern; hierzu wird das Savoir-vivre gepflegt. Anmeldung erforderlich. Ort: Besprechungszimmer. *„Heinz-Dörks-Haus" - Offene Tür für Pensionäre und Rentner*

mittwochs, 14.30 - 16 Uhr

English Conversation II · Die Sprachfähigkeiten in englischer Sprache werden durch den Austausch vertieft. Die Gestaltung der Inhalte wird gemeinsam mit den Teilnehmern erarbeitet. Anmeldung erforderlich. Ort: Besprechungszimmer. *„Heinz-Dörks-Haus" - Offene Tür für Pensionäre und Rentner*

mittwochs, 15.30 - 17 Uhr

English Conversation I · In diesem Kursus werden aktuelle Themen besprochen sowie die Grammatik vertieft, um Ihre Englischkenntnisse zu erweitern. Anmeldung erforderlich. Ort: PC-Raum. *„Heinz-Dörks-Haus" - Offene Tür für Pensionäre und Rentner*

donnerstags, 10 - 11.30 Uhr

Spanisch für Anfänger · Bitte anmelden. *AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg*

donnerstags, 10.30 - 12 Uhr

Englisch – Einsteiger-Gruppe · Der Kursus richtet sich an Interessierte mit geringen Englischkenntnissen. Durch Herrn Hüllen erhalten alle Teilnehmer Unterstützung, um Sprechhemmungen abzubauen und Schritt für Schritt zu einem alltagsrelevanten Wortschatz in englischer Sprache zu gelangen. Anmeldung erforderlich. Ort: Besprechungszimmer. *„Heinz-Dörks-Haus" - Offene Tür für Pensionäre und Rentner*

donnerstags, 11 - 12.30 Uhr

Cours de Conversation Française II · Alltagsthemen sowie politische und literarische Themen werden besprochen. Anmeldung erforderlich. Ort: Kaminzimmer. *„Heinz-Dörks-Haus" - Offene Tür für Pensionäre und Rentner*

donnerstags, 14.30 - 16 Uhr

English For You · Englisch mit guten Vorkenntnissen wird für diesen Kursus vorausgesetzt. In einer entspannten und angenehmen Atmosphäre lernen die Fortgeschrittenen Gespräche zu führen. Anmeldung erforderlich. Ort: Besprechungszimmer. *„Heinz-Dörks-Haus" - Offene Tür für Pensionäre und Rentner*

freitags, 10 - 12 Uhr

Cours de Conversation Francaise I In entspannter Atmosphäre unterhalten wir uns in französischer Sprache über gemeinsam ausgewählte Themen. Der Kursus richtet sich an Interessierte mit Vorkenntnissen. Anmeldung erforderlich. Ort: Besprechungszimmer. *„Heinz-Dörks-Haus" - Offene Tür für Pensionäre und Rentner*

1. Mi., 14 - 17 Uhr

Play reading · Kontakt: Sue Petri (Leitung). Kosten: 25 € Kopiergeld. *Begegnungsstätte Mehlem*

jeden 2. und 4. Di., ab 15 Uhr

Englische Konversation *AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg*

SCHREIBEN

dienstags, 19.30 - 21 Uhr

Kreative Schreibwerkstatt Bonn · Schreiben interessanter Texte, Briefe, Geschichten, Gedichte, der Phantasie

Adressen der Anbieter: Seiten 27/28

Adressen der Anbieter: Seiten 27/28

Raum geben, sprachliche Fähigkeiten erweitern. Kontakt: Monika J. Mannel (Leitung). Kosten: 40 € (10 Abende). *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

donnerstags, 10.30 - 12 Uhr

Abenteuer Schreiben · In die Welt der Phantasie eintauchen und die Freude am Spiel mit den Worten finden. Kontakt: Marita Bagdahn (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 6,00 € Teilnehmerbeitrag. *Caritas Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

LITERATUR

montags bis donnerstags, 11 - 16.30 Uhr, freitags 11 - 15 Uhr

Bücherbasar *AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg*

donnerstags, 14.30 - 16.30 Uhr

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

jeden 1. Mo., 10.30 - 12 Uhr

Literaturkreis · Es werden kurze und längere Texte gelesen und besprochen. Kontakt: Dr. Helmut Löns (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 2,50 € pro Teilnehmer. *Caritas Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

jeden 3. Do., ab 19.30 Uhr

Literaturkreis *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

PHILATELIE

jeden 1. Do., 13.30 - 17 Uhr

Treffen der Philatelisten · Anmeldung erforderlich. *Begegnungsstätte Mehlem*

GESELLSCHAFTSSPIELE

montags, 13 - 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

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“, St. Augustin*

montags, 14 - 17 Uhr

Schach · Spieler und Spielerinnen mit unterschiedlichem Spielniveau. *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

montags, 15 - 18 Uhr

Rommécup und andere Spiele *AWO Ortsverein Bonn-Stadt e. V.*

montags, 15 - 17 Uhr

Gesellschaftsspiele/Rummy-Cup *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

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 - 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“, St. Augustin*

dienstags, 14 - 18 Uhr

Geselliger Nachmittag · Mit Skat und anderen Gesellschaftsspielen. *AWO Ortsverein Sieburg e. V.*

dienstags, 14.30 - 17 Uhr

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

dienstags, ab 19.30 Uhr

Schach · Ganzjährig; kostenfrei, später Vereinsbeitritt. Kontakt: Dr. Matthias Koch (Leitung). *Tenten - Haus der Begegnung*

mittwochs, ab 14 Uhr

Bingo *AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg*

14-tägig mittwochs, ab 15 Uhr

Doppelkopfrunde *CBT-Wohnhaus St. Markusstift*

donnerstags, 9.30 - 11 Uhr

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

donnerstags, 11.5 - 12.35 Uhr

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

14-tägig donnerstags, 14.30 - 16 Uhr

Canasta (neue Gruppe) *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

14-tägig donnerstags, ab 15 Uhr

Kniffelrunde *CBT-Wohnhaus St. Markusstift*

donnerstags, ab 16 Uhr

Schnuppertunier des Bridge Clubs · Herr Peter (Leitung und Anmeldung: 02224/94 17 32). *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 · Kontakt: Herr Müller-Kulmann (Leitung). *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

freitags, ab 14 Uhr

Skat und Spiele spielen – mit Kaffee und Kuchen *AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg*

freitags, 14.30 - 16.30 Uhr

Kartenspiel · In fröhlicher Athmosphäre wird Rommè gespielt. Kontakt: Habiba Osmani (Leitung). *Caritas Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

freitags, 15 - 16 Uhr

Bingo *Seniorenzentrum Theresienau*

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

Skat *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

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

Schach – Spielen und gemeinsam Lernen *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

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

Skat *AWO Ortsverein Bonn-Stadt e. V.*

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

Offener Spielabend *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

jeden 3. Di., 15.30 - 17 Uhr

Bingo *AWO Ortsverein Bonn-Stadt e. V.*

jeden 3. Do., 15 - 17 Uhr

Doppelkopf, Kniffel und Co · Bei Kaffee und Tee spielen wir bekannte Karten-Brett- oder Würfelspiele. Sie können gerne eigene Spiele mitbringen oder sich unserer Doppelkopfrunde anschließen. *Nachbarschaftstreff Bonn-Pennenfeld*

MALEN

montags, 10 - 12.30 Uhr

Malgruppe für Menschen mit Demenz · Insbesondere soll die Malgruppe die Angehörigen entlasten, die ohne schlechtes gewissen mal ein paar Stunden Zeit für sich haben können, um neue Kraft zu tanken. Eine erfahrene Fachkraft vermittelt individuelle Anleitung zur Beschäftigung. Teilnehmerzahl ist auf 3-5 Personen begrenzt. Kontakt: Beatrix Mursch (Leitung). Anmeldung bei Frau Mursch (0175 55 90 943) oder in der Begegnungsstätte. Kosten: 12,50 € pro Stunde/Person, inkl. Material (ohne Brenngebühr bei Tonarbeiten). *Begegnungsstätte Mehlem*

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. Kontakt: Anna Schneider und Herr Dieter Draht (Leitung). Anmeldung erforderlich. *Begegnungsstätte Mehlem*

montags, 16.30 - 18 Uhr

Kreativ-Werkstatt – Erlernen und Erweitern von Techniken · Kontakt: Margareta Schulz. Kosten: 35 € Kursusgebühr (5 Nachmittage). *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

montags, 17.30 - 18.30 Uhr

Tusche-Malen (offene Gruppe) · Kontakt: Filiz Schattevoy. Kosten: 5 € pro Nachmittag. *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

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? Kontakt: Ellen-Görtz-Kokott (Leitung). *Caritas Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

freitags, 11.30 - 14 Uhr

Laien-Malgruppe · Wir freuen uns über interessierten Zuwachs, zum Austausch von Erfahrungen, Inspirationen, Materialkenntnissen etc. Die Treffen finden ohne Anleitung statt. Jeder arbeitet mit eigenen Materialien und nach eigenen Vorlagen und Ideen. Ort: Großer Saal. *„Heinz-Dörks-Haus“ - Offene Tür für Pensionäre und Rentner*

freitags, 14 - 16.15 Uhr und 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 feinfühliger 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. Kontakt: Margareta Schulz (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 40 € (für 8 Wochen). *Begegnungsstätte „CLUB“, St. Augustin*

SINGEN

montags, 15 - 16 Uhr

„Froh zu sein, bedarf es wenig“ – Offenes Singen für jedermann · Mit Gitarrenbegleitung. Gesungen werden deutsche Volkslieder. Kontakt: 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 · Alle, die Interesse haben in Gemeinschaft mit musikalischer Begleitung bekannte und neue Lieder zu singen, sind herzlich eingeladen teilzunehmen. Besondere Fähigkeiten sind nicht erforderlich. Kaffee und Kuchen werden angeboten. Ort: Großer Saal. *„Heinz-Dörks-Haus“ - Offene Tür für Pensionäre und Rentner*

dienstags, ab 16 Uhr

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

dienstags, ab 19.30 Uhr

Kleiner Chor Bad Godesberg · Kontakt: Max Dünkelmann (Leitung). Kosten: 12,50 € pro Monat. *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

donnerstags, 11.30 - 12.45 Uhr

Seniorenchor für Damen · In unserem Chor werden mehrstimmige Sätze verschiedener Musikrichtungen gesungen. Der Chor freut sich sehr über neue Sängerinnen! Ort: Großer Saal. *„Heinz-Dörks-Haus“ - Offene Tür für Pensionäre und Rentner*

donnerstags, 15 - 17 Uhr

Singkreis „Volksmusikanten“ *AWO Ortsverein Bonn-Stadt e. V.*

donnerstags, 17.15 - 18.15 Uhr

Probe des gemischten Chors · Findet nicht in den Schulferien statt! Kontakt: Andreas Herkenhöhner (Leitung). *AWO Ortsverein Sieburg e. V.*

jeden 4. Di., ab 14.30 Uhr

Treffen der Chorgemeinschaft Rüngsdorf · Kontakt: Oscar Kirchner (Leitung). Anmeldung erforderlich. *Begegnungsstätte Mehlem*

MUSIZIEREN

jeden 2. und 4. Mo., ab 15.30 Uhr

Hausmusikkreis · Ob Mundharmonika oder ein anderes Instrument, besuchen Sie unsere hauseigene Musikschule. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Kontakt: 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. Ort: Großer Saal. *„Heinz-Dörks-Haus“ - Offene Tür für Pensionäre und Rentner*

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. Do., 14 - 16 Uhr

Ideenwerkstatt im CLUB – Kreativität entdecken und entfalten · Jeder ist willkommen, 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. Anmeldung erforderlich für Neulinge. Kosten: ggf. Materialkosten. *Begegnungsstätte „CLUB", St. Augustin*

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 Sieburg e. V.*

VORTRAG

21-tägig, dienstags, ab 13 Uhr (ab 6.10.)

Gesundheitsvortrag: Das Kniegelenk *Kaiser-Karl-Klinik*

21-tägig, dienstags, ab 13 Uhr (ab 20.10.)

Gesundheitsvortrag: Das Hüftgelenk *Kaiser-Karl-Klinik*

21-tägig, mittwochs, ab 13 Uhr (ab 7.10.)

Gesundheitsvortrag: Ernährung bei Osteoporose *Kaiser-Karl-Klinik*

21-tägig, mittwochs, ab 13 Uhr (ab 21.10.)

Gesundheitsvortrag: Herz, Gefäße, Stoffwechsel *Kaiser-Karl-Klinik*

14-tägig, mittwochs, ab 17 Uhr (ab 7.10.)

Gesundheitsvortrag: Info Pflegeversicherung *Kaiser-Karl-Klinik*

14-tägig, donnerstags, ab 13 Uhr (ab 1.10.)

Gesundheitsvortrag: Gesunde Ernährung *Kaiser-Karl-Klinik*

21-tägig, freitags, ab 10 Uhr (ab 2.10.)

Gesundheitsvortrag: Entspannung *Kaiser-Karl-Klinik*

HAND- UND FUSSPFLEGE

montags und mittwochs

Fußpflege · Nur nach Vereinbarung. Kosten: Mit Bonn-Ausweis ab 65 Jahre kostenlos. *Caritas Begegnungsstätte „Thomas Morus"*

montags, 8.00 - 11.30 und donnerstags, 11 - 17 Uhr

Hand- und Fußpflege · Nach Terminvereinbarung (0228 94 93 33-25). Kosten: 13 €, mit Bonn-Ausweis ab 65 Jahren kostenlos. *Margarete-Grundmann-Haus*

dienstags und donnerstags, 10 - 16 Uhr, mittwochs 10 - 13 Uhr

Fußpflege · Anmeldung erforderlich. Kosten: 15 € (Bonn-Ausweis Inhaber ab dem 65. Lebensjahr 1x monatlich kostenfrei). *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

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! Kontakt: Rolf Oettgen. Nur nach Terminabsprache. *Begegnungsstätte Mehlem*

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 Küpper, 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 Kolfhaus ■ Venner Straße 18 ■ 53177 Bonn

... sich in guten Händen zu wissen.

WOHNEN, PFLEGE, SERVICE-ANGEBOTE

Empfehlenswerte Einrichtungen in Bonn

Ein Zuhause für Senioren in Bonn

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

Ambulante Pflege & Essen auf Rädern

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

caritas
www.caritas-bonn.de

GEPFLEGT ZU HAUSE WOHNEN:
AMBULANTER PFLEGEDIENST
WERTSCHÄTZUNG – SICHERHEIT – GEBORGENHEIT

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

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

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,
ab 21. 10.2015: Ashok-Alexander Sridharan
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: Mi., 28. 10.2015 und
Mo., 16.11.2015, jeweils von 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

FRÜHSTÜCK/BRUNCH

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

jeden 4. Fr., ab 8.30 Uhr
Wir laden zum gemeinsamen Frühstück ein · Anmeldung erforderlich. Kosten: 4,50 €. *Margarete-Grundmann-Haus*

MITTAGSTISCH/CAFETERIA

täglich, ab 12.30 Uhr
Mittagstisch · Anmeldung erwünscht. *Seniorenzentrum Theresienau*

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*

täglich, 11.30 - 12.30 Uhr
Mittagstisch · Drei frisch zubereitete Menüs zur Auwahl. Anmeldung erforderlich (0228 24 37 469). Kosten: 5,90 € inkl. Nachtisch. *CBT-Wohnhaus St. Markusstift*

werktags, 12 - 13 Uhr
Mittagstisch nach Karte · Bestellung täglich 10-11 Uhr. *Tenten - Haus der Begegnung*

werktags, 14 - 17 Uhr
Seniorentreffen · Täglich selbst gebackener Kuchen. *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

werktags, 12 - 13 Uhr
Mittagstisch · Jeden Mittwoch wird frisch gekocht! Anmeldung erforderlich. *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

dienstags und donnerstags, 12 - 13.30 Uhr
Mittagstisch Oase im Pfarrgemeindesaal Thomas Morus · Kosten: Mit Bonn-Ausweis 1,50 €, sonst 3 €. *Caritas Begegnungsstätte „Thomas Morus"*

dienstags, 14.30 - 16.30 Uhr
Dienstags-Café · gemütliches Beisammensein mit Kaffee und Kuchen. Nach dem Kaffee trinken folgt ein abwechslungsreiches Programm. Kontakt: Renate Münchow (Leitung). *Caritas Begegnungsstätte „Thomas Morus"*

mittwochs, ab 12 Uhr
Mittagessen · Bitte anmelden. *AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg*

mittwochs, 14 - 18 Uhr
geselliger Nachmittag „Kaffeeklatsch" *AWO Ortsverein Sieburg e. V.*

donnerstags, 14.30 - 15.30 Uhr
Treff mit Kaffee und Kuchen · Anschließend kann man noch zum Diavortrag, Bingo, Gedächtnistraining oder zur Theatervorführung bleiben. *Margarete-Grundmann-Haus*

1. Di., 10 - 11.30 Uhr
Angehörigencafé · Offener Treff für Angehörige von Menschen mit Demenz mit fachlicher Begleitung. Kostenfreies Angebot der KKH. Anmeldung bis 2 Tage vorher. *GepflegtPflegen - Karin Schneider*

1. Fr., 10 - 11.30 Uhr
Frühstück vom Buffet. · Große Auswahl an Wurst- und Käsesorten, Fisch, Salate, selbst gekochte Marmeladen, Eiern, Orangensaft, Brot und Brötchen, Kaffee und Tee, so viel man essen mag. Anmeldung erforderlich. Kosten: ab 6 €. *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

2., 3. und 4. Fr., 12 - 13.30 Uhr
Mittagstisch · selbst gekochte Hausmannskost. Speiseplan im Haus erhältlich oder auf unserer Homepage. Anmeldung erforderlich. Kosten: ab 4 €. *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

jeden 3. Di., ab 15 Uhr
Erzähl-Café · „Interessante Menschen erzählen interessante Geschichten". *AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg*

jeden 3. Mi., ab 12 Uhr
Mittagstisch · Wir kochen für Sie ein deftiges Mittagessen nach Hausfrauenart! Anmeldung bis zwei Tage vorher (0228 227 42 441). Kosten: 4 € inkl. Nachtisch und Kaffee. *Nachbarschaftstreff Bonn-Pennenfeld*

jeden 2. Do., ab 14.30 Uhr
Frische hausgemachte Waffeln mit Kirschen und Sahne · Kosten: 3 €. *Tenten - Haus der Begegnung*

jeden 3. Mi., 14.30 - 16.30 Uhr
Erzählcafè *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

jeden 2. Do., 15 - 17 Uhr
Kaffee und Kuchen mit Gesang · Erst klönen wir bei Kaffee und Kuchen und ab ca. 15:30 Uhr singen wir mit instrumentaler Begleitung Lieder quer durch das deutsche Liederbuch. Kosten: 2,50 €. *Nachbarschaftstreff Bonn-Pennenfeld*

jeden 3. So., ab 15 Uhr
Sonntagscafé · Unter dem Motto „Gemeinsam den Nachmittag genießen . Kontakt: Hannelore Herfurth. *AWO Ortsverein Bonn-Stadt e. V.*

SENIOREN TREFFEN SENIOREN

jeden 1. und 3. Di., 14 - 17 Uhr
Treffen der Spätaussiedler *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

jeden 4. Di., 14 - 17 Uhr
Treffen ostpreußischer Frauen *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

TAT UND RAT

jeden 3. Fr., 15 - 17 Uhr
Repair Café · Repair Café, das bedeutet reparieren statt wegwerfen! Bei Kaffee und Kuchen können Sie hier defekte Elektrogeräte, kaputte Möbelstücke, Fahrräder etc. fachkundig und kostenlos reparieren lassen. *Nachbarschaftstreff Bonn-Pennenfeld*

ALLGEMEINE BERATUNG

montags, 10 - 12 Uhr und mittwochs, 15 - 17 Uhr
Trägerunabhängige Beratung · Für Senioren, chronisch Kranke und behinderte Menschen nach dem Landespflegegesetz und qualifizierte Sozialberatung. An allen anderen Tagen nur nach Terminvereinbarung. Kontakt: Frau Blum. *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

montags bis mittwochs, 14 - 17 Uhr
Bürosprechzeiten/Beratung · Kontakt: Marlene Böse (Leitung). *AWO Ortsverein Sieburg e. V.*

montags, 14 - 16 Uhr
Protalberatung für ältere Menschen und deren Angehörige · Zum Beispiel Woh-

click FotoAkademie fototours

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

Venedig
Stilles Venedig
12.-16.11.2015

Fotoseminare
Fotoworkshops

Karneval
in Venedig
04.-08.2016

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

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

nen im Alter, Unterstützungsmöglichkeiten, Pflege usw.; Ansprechpartnerin Frau Dominic-Bernards. Anmeldung erforderlich. *Caritas Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

dienstags, 10 - 11 Uhr und donnerstags, 15.30 - 16.30 Uhr

Bürgersprechstunde der Polizeiinspektion West *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

dienstags, 15.30 - 17 Uhr und 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*

mittwochs, 11 - 13 Uhr

Hilfestellung beim ausfüllen von Anträgen aller Art. · Kontakt: Herbert Häser. Anmeldung erwünscht. *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

donnerstags, 9.30 - 10.30 Uhr und 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 uvm. Kontakt: Marisa Esposito. Nur mit Terminvereinbarung. *Begegnungsstätte Mehlem*

donnerstags, 16.30 - 17.15 Uhr

Weight-Watchers-Treffen *CBT-Wohnhaus St. Markusstift*

jeden 3. Di., 14 - 15 Uhr

Sprechstunde des Vorsitzenden *AWO Ortsverein Bonn-Stadt e. V.*

SELBSTHILFEGRUPPEN

dienstags, ab 19 Uhr

Selbsthilfe Migräne · Kontakt: Ulrike Meis (Leitung, 0228 46 04 95). *Tenten - Haus der Begegnung*

14-tägig mittwochs, 17 - 18 Uhr

ZWAR-Zwischen Arbeit und Ruhestand · Soziales Netzwerk im Stadtteil Tannenbusch-Buschdorf mit dem Ziel, gemeinsam alt zu werden. Kontakt: Gregor Bins (Leitung). *Caritas Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

mittwochs, ab 19 Uhr

Selbsthilfe Alkohol, Medikamente für Angehörige · Kontakt: Kreuzbund e. V. (0228 65 74 08). *Tenten - Haus der Begegnung*

jeden 1. Mo., ab 18 Uhr

Selbsthilfegruppe Schlaganfall · Wir treffen uns im Konferenzraum der Abteilung Neurologie. Kontakt: Prof. Dr. R. Biniek (0228 551-2155). *LVR-Klinik Bonn*

jeden 1. Mo., ab 14.30 Uhr

Treffen pflegender Angehöriger – Pflegende Angehörige treffen sich zum Erfahrungsaustausch · Kontakt: Frau Marisa Esposito (Leitung). *Begegnungsstätte Mehlem*

1. Mi., 15 - 17 Uhr

Deutsche Parkinson Vereinigung – Regionalgruppe Bonn · Gesprächskreis für Betroffene und deren Angehörige. Das Angebot richtet sich nur an Betroffene und deren Angehörige! Kontakt: Peter Schmitz (Leitung). *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

jeden 2. Sa., ab 15 Uhr

Selbsthilfe für Angehörige von Schädel-Hirn-Verletzten · Kontakt: Renate Kindel (Leitung, 02251 12 341). Ort: GR OG. *Tenten - Haus der Begegnung*

GESPRÄCHSKREISE

donnerstags, 15 - 17 Uhr

Klaafrunde · Kaffee und Kuchen in geselliger Runde. *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

jeden 1. und 3. Mo., 14 - 16 Uhr

Montagsgespräche · 2 x Schnuppern, dann Mitglied. Ort: Im Seniorenbüro Tat & Rat e. V. *Tenten - Haus der Begegnung*

14-tägig, dienstags, ab 16 Uhr

Herrenrunde · Politik, Kirche, Zeitgeist, Wirtschaft, Weltgeschehen. Gemütliches Beisammensein und Gespräche für Herren! Kontakt: Klaus Stoll (Leitung). *Haus am Redoutenpark*

jeden letzen Mi., ab 17 Uhr

Offene Teestube für Asylbewerber · Informationen bei Heike Knott (02241 6 81 53). *AWO Ortsverein Sieburg e. V.*

jeden 3. Mo., 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. Kontakt: Dr. Helmut Löns (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 2,50 € pro Teilnehmer. *Caritas Begegnungsstätte „Thomas Morus“*

jeden 1. Do., 15 - 17 Uhr

Treffen der Senioren der Dt. Ausgleichsbank *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

jeden 2. Mi., 15 - 17 Uhr

Treffen der schlesischen Frauengruppe *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

jeden 2. Do., 15 - 17 Uhr

Treffen des Eifelvereins (Ortsgruppe Bad Godesberg) *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

jeden 1. Fr., ab 15.30 Uhr

Offene Gesprächsrunde · Anja Micorek moderiert aktuelle und interessante Themen. *AWO Ortsverein Bonn-Stadt e. V.*

jeden 4. Mi., 19 - 20.30 Uhr

Publik Forum · Interessierte Leser diskutieren über unterschiedliche Artikel der Zeitschrift Publik Forum. Ort: Besprechungszimmer. *„Heinz-Dörks-Haus“ - Offene Tür für Pensionäre und Rentner*

GASTRONOMISCHE ANGEBOTE

Fr., 2.10., 10 - 11.30 Uhr

Bayerische Brotzeit · Reichhaltige Brotzeit vom Buffet u. a. mit Leberkäse, Weißwurst, verschiedene Käsesorten, Krautsalat, Radi, Brot und Brezeln. An Getränken werden Kaffee, Tee und Orangensaft angeboten. Kosten: 6 € pro Gast. *Offene Tür Dürenstraße e.V.*

14-tägig, dienstags, bis 19 Uhr

Abendangebot Cafeteria · Mit kulinarischen Angeboten – Kostenbeitrag wird erbeten. *Haus am Redoutenpark*

POLITIK

jeden 1. Di., 15 - 18 Uhr

Informationstreffen · Mit informativen, aktuellen, wechselnden Themen in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Bundeswehrverband. *AWO Ortsverein Bonn-Stadt e. V.*

HERBST-ZEITLOSE

KUNSTQUARTETT BORNHEIM

UTE MARIENFELD, DORIS PETERS, JUTTA ALFTER, CHRISTINE KIEFER

Ausstellung: 8. Okt. 2015 - 4. Jan. 2016
täglich von 9 Uhr bis 19 Uhr
im Erdgeschoss, Restaurant,
Foyer 1. und 2. Obergeschoss

Ute Marienfeld ist Autodidaktin und hat ihr Können in diversen Kursen mit Schwerpunkt auf Akt- und Portraitmalerei vertieft. Menschen faszinieren Ute Marienfeld und sind Hauptthema ihrer Arbeiten. Farben in Kombination mit den verschiedensten Materialien fordern ihre Kreativität stets aufs Neue heraus.

Doris Peters malt seit 1993. Sie hat an der VHS und an privaten Kunstschulen (Akademie Altenahr, Malschule Erp/Köln) Kurse absolviert und sich durch jährliche Malreisen ins Ausland weitergebildet. Ihre Werke sind häufig in Mischtechnik gemalt, die Themen bewegen sich im Bereich von abstrahiert bis völlig abstrakt.

Jutta Alfter studierte für das Lehramt an Grund- und Hauptschule mit dem Hauptfach Kunsterziehung. Sie ist seit 30 Jahren künstlerisch tätig mit Schwerpunkt auf abstrakter Ölmalerei und setzt auf das freie Spiel mit Form und Farben sowie deren Leuchtkraft.

Christine Kiefer ist von Beruf Technische Zeichnerin. Sie belegt seit 2003 Kurse zur künstlerischen Weiterbildung an der VHS, an privaten Malschulen und bei jährlichen Malreisen ins Ausland. Sie abstrahiert mit präzisem Strich gegenständliche Motive. Die Farben hält sie meist in zarten Pastelltönen.
www.kunstquartett-bornheim.de

Das Kunstquartett Bornheim wurde 2010 von den Künstlerinnen Ute Marienfeld, Doris Peters, Jutta Alfter und Christine Kiefer gegründet.
Die erste Ausstellung fand im Oktober 2010 im Ev. Gemeindehaus in Bornheim-Hersel statt. Großer Erfolg und ein reges Interesse machten Mut für weitere Ausstellungen, auch über Bornheim hinaus.

KUNST IN DER
KAISER-KARL-KLINIK
Graurheindorfer Str. 137
53117 Bonn

Adressen der Anbieter: Seiten 27/28

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

Sa., 3.10.

Philosophisch-Psychologisches Caféhausgespräch · Sind Kinder auch Menschen? Bertrand Stern, Siegburg.

Do., 29.10. bis 19.11., 17 - 19.30 Uhr

Zum Glück im (Un)Ruhestand – Erfahrungsaustausch für Frauen · Der Übergang von der Berufstätigkeit in den (Un) Ruhestand eröffnet Ihnen viele neue Entfaltungsmöglichkeiten. Der Kurs richtet sich an Frauen, die noch berufstätig oder bereits im Ruhestand sind. Kontakt: Marie-Luise Bünger, Dr. Uta Pankoke (0228 21 04 07). Anmeldung erforderlich. Kosten: 56,70 € Kursusgebühr, ermäßigt 41,53 € (4 Abende). Ort: Großer Saal.

Sa., 7.11.

Philosophisch-Psychologisches Caféhausgespräch · Jiddischland – Verheissung und Wirklichkeit. Dr. Efrat Gal-Ed, Köln.

AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg

Mi., 7.10., ab 9.30 Uhr

Kinder kochen für Senioren · Bitte anmelden.

Fr., 9.10., ab 17 Uhr

Vernissage Frau O´Hara-Behr: Irlandfotos

Do., 15.10., ab 13 Uhr

Ausflug nach Dernau · Bitte anmelden.

Do., 5.11, ab 17.30 Uhr

Knüles Essen zu Sankt Martin · Bitte anmelden.

Do., 19.11., ab 14 Uhr

Ausflug zur Altkath. Bischofskirche, Bonn

Do., 26.11., ab 17 Uhr

„Herzenssprechstunde“

AWO Ortsverein Bonn-Stadt e. V.

Fr., 9.10., ab 15 Uhr

Workshop Geschichtenerzählen · Haben Sie sich auch schon mal eine Geschichte ausgedacht? Wie erzählt man eine spannende Geschichte? Wie reißt man seine Zuhörer mit? Unter Leitung von Holger Klän. Anmeldung bis zum 5.10. unter 0228 76 73 290.

Mi., 21.10., ab 15.30 Uhr

„Gott verhüte! Liebet und vermehret Euch!” (Kinofilm aus 2013) · Der junge Geistliche Fabian tritt auf einer kleinen Insel die Nachfolge des alten Dorfpfarrers an. Als ihm die geringe Geburtenrate der Insel auffällt, hat Fabian seine Aufgabe gefunden. Filmvorführung mit Kaffee und Kuchen.

Mi., 4.11., ab 15 Uhr

AWO-Sankt-Martins-Feier · Der traditionelle Besuch von St. Martin im Lotte-Lemke-Haus. Der hat bestimmt auch wieder frische Weckmänner für Sie im Gepäck.

So., 15.11., ab 14 Uhr

Herbstbasar · In der Begegnungsstätte nach schönen Sachen stöbern und vielleicht das ein oder andere Schnäppchen machen.

Begegnungsstätte „CLUB“, St. Augustin

Mi., 18.11., 15.15 - 16.15 Uhr

„Äthiopien“ · Lichtbildervortrag über Äthiopien. Frau Ursula Lange reiste durch Äthiopien zu den malerischen Wasserfällen des weißen Nils, den aus Fels gehauenen Kirchen in Lalibela und anderen interessanten Orten. Anmeldung erforderlich.

Etwas Bewegen

mit dem

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

Unsere Leistungen im Überblick

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

Geschäfts- & Beratungsstelle:
Hans-Böckler-Str. 16
53225 Bonn
tel (0228) 40 36 7-0 • fax (0228) 46 33 78
www.vfb-bonn.de

Rehabilitationssport | Fahrdienst | Präventionssport

Begegnungsstätte „St. Ägidius und St. Jakob“

Mo., 5.10., ab 19 Uhr

„Himmlische Töne- Segen auf Erden“ · Das St. Petersburger Quartett VIVAT präsentiert unter der Leitung von Victor Stupnev Werke aus der orthodoxen Liturgie, geistliche und weltliche Barockmusik aber auch Jazz der Moderne. Der Spendenerlös kommt der Intensivstation für Neugeborene am Kinderkrankenhaus „St. Nikolaj Wundertäter“ in St. Petersburg zugute. Kosten: Eintritt frei, Spende erwünscht.

Mo., 19.10., ab 15.30 Uhr

„Sicherheit im Alter“ · Seniorinnen und Senioren sind besonders von Betrügereien an der Haustür, Trickdiebstahl aus Wohnungen oder Handtaschenraub betroffen. Ulrich Hansmann vom Kommissariat Vorbeugung informiert sowohl über die häufigsten Tricks und neue Maschen, über angemessenes Verhalten und schützende Reaktionen im Ernstfall.

Mi., 21.10., ab 13 Uhr

„Das Gläschen, das muss wandern“ · Wir verwöhnen Sie mit selbstgemachtem Zwiebelkuchen und reichen dazu ein Glas Cidre oder Weißwein. In fröhlicher Runde stimmen wir dann in bekannte Herbst- und alte und neuere Trinklieder ein - begleitet durch die Gitarre von Gerd Spiller. Anmeldung bis zum 19.10. Kosten: Kosten bitte in der Einrichtung erfragen.

Sa., 24.10., ab 15 Uhr

Ausstellungseröffnung: Facetten der Welt – Mosaikbilder von Michael Oksenkrug · Der weißrussische Künstler experimentiert mit strahlenden Tiffanyglasstücken ebenso wie mit Holz oder Kaffeebohnen. Kosten: Spende erwünscht.

Fr., 30.10., ab 12.30 Uhr

„Gaumenfreuden“ · Ein 3-Gänge-Menü aus der Hand unserer „Meisterköchin“ Frau Schäfer und ihrem Team. Anmeldung bis 27.10. Kosten: 6 € Kostenbeitrag pro Gast (abhängig von der Anzahl der Teilnehmer und vom Gericht).

Mo., 2.11., ab 15.30 Uhr

Shiatsu – Selbstheilung auf „Knopfdruck“ · Referentin Suely Moreira-Kühne erläutert die Methode genauer und lädt Sie ein, ihrer intuitiven Körperwahrnehmung Vertrauen zu schenken. Bei Interesse können Neugierige in einem Workshop (voraussichtlich im Januar 2016) teilnehmen.

Mo., 9.11., ab 15 Uhr

Infoveranstaltung: Die dunkle Jahreszeit überstehen... · Nicht wenige ältere Menschen leiden bei nachlassendem Tageslicht unter einer anhaltenden Eintrübung der Stimmung. Die beste Strategie setzt sich aus vielen Kleinigkeiten zusammen.

Mi., 11.11., ab 14.30 Uhr

De helleje Zinte Mätes · ...kütt de Stroß rupp en erraf. Wir laden Sie ein, im Laternenlichterglanz gemeinsam mit den Kindern des Stadthauskindergartens Martinslieder zu singen. Im Anschluss gibt es Wecken und Heiße Schokolade für alle.

Mo., 16.11., ab 13 Uhr

Exotisches Brunch: Wir schauen über den Tellerrand Afrikas und finden? · Exotisches Brunch: Wir schauen über den Tellerrand Afrikas und finden?...Kleine Überraschungen wie Nigerianische Teigtaschen und gebackene Bananen, Taboulé und Mofo Gasy (Madagassische Straßenküchlein). Kosten: Kosten bitte bei Anmeldung bis zum 13. November in der Begegnungsstätte erfragen.

Do., 19.11., 14 - 15 Uhr

Trommelworkshop · Hierzulande empfinden sich viele Menschen als unmusikalisch, meinen ihnen fehle Rhythmusgefühl. Aber für Jil Martin Sanwidi ist es eine Herzensangelegenheit, seinen Workshopteilnehmern das Erlebnis gemeinsamen Trommelns zu vermitteln. Kosten: 12 € pro Teilnehmer (findet nur mit mindestens 10 Anmeldungen bis zum 16. November statt).

Fr., 27.11., ab 12.30 Uhr

„Gaumenfreuden“ · Ein 3-Gänge-Menü aus der Hand unserer „Meisterköchin“ Frau Schäfer und ihrem Team. Anmeldung bis 24.11. Kosten: 6 € Kostenbeitrag pro Gast (abhängig von der Anzahl der Teilnehmer und vom Gericht).

Mo., 30.11., ab 15 Uhr

Informationsveranstaltung: Wildvögel in der Stadt – Wer braucht im Winter Hilfe? · Jung und Alt erfreuen sich an den gefiederten Freunden in nächster Nachbarschaft. Ein Mitarbeiter des NABU differenziert zwischen den verschiedenen Gästen am Futterhäuschen und ihren unterschiedlichen Ansprüchen.

Begegnungsstätte Mehlem

Do., 1.10., ab 14.30

Herbstfest · Wir laden Sie herzlich zu einem geselligen Nachmittag mit Musik und Tanz, Weißwürstchen und Kartoffelsalat ein. Kontakt: Helmut Hergarten (musik. Leitung). Anmeldung bis 25.9. erforderlich. Kosten: Entgelt 6 €.

Di., 13.10. bis 15.12., 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. Kontakt: Katharina Zerwas. Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 20 € (für 10 UStd.).

Mi., 21.10., ab 14 Uhr

Vortrag: „Sicherheit im Alltag“ · Themen: Einbruchschutz, Hinweise für kurzfristige und längeres Verlassen der Wohnung und Haus, Verhaltensprävention und Hinweise zu Betrügereien. Kontakt: Ulli Hansmann Kriminalhauptkommissar, PP Bonn (Leitung).

Mi., 21.10. bis 9.12., 14.30 - 17.00 Uhr

Modellieren in Ton – VHS-Grundkurs für Anfänger (Nr. 6719) · Neben ausführlichen Informationen über die Grundlagen des Modellierens werden verschiedene Tonarten und ihre Eigenschaften erläutert. Die Teilnehmer lernen Gefäße, Skulpturen, uvm. in Keramik herstellen, glasieren und brennen. Teilnehmerzahl begrenzt auf 7-8 Personen. Kontakt: Elisabeth Csepeli (Leitung). Anmeldung erforderlich, schriftl. Stornierung (ABmeldung) nur bis 7.10., 12 Uhr möglich. Kosten: 95,90 €, ermäßigt 68,96 €, zzgl. Materialkosten.

Mi., 4.11., ab 14 Uhr

Filmvorführung: „Rheingold – Gesicht eines Flusses“ · Anmeldung bis 3.11. erforderlich.

Mi., 11.11. bis 16.12., 15.30 - 16.15 Uhr

DRK – Wirbelsäulengymnastik · DRK ganzheitliche Wirbelsäulengymnastik mit Training zum Aufbau von Bauch- und Rückenmuskulatur. Kontakt: Katharina Zerwas. Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 21 € (6 UStd.).

Do., 12.11., ab 14.30 Uhr

St. Martin's Feier · Wir feiern gemeinsam mit dem Kindergarten „Kinder des Familienzentrums der Stadt Bonn-Mehlem“ bei Wecken, Kakao oder Kaffee „Sankt Martin“! Anmeldung bis 5.11. erforderlich.

Mo., 23.11. bis 14.12.2015, 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. Kontakt: Paola Castellari (Leitung). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: Das Entgelt richtet sich an der Teilnehmerzahl, bitte bei Frau Castellari erfragen.

Mi., 25.11., ab 15 Uhr

„Lesung Kreatives Schreiben“ · Die Teilnehmender des Kurses „Kreatives Schreiben“ der VHS unter der Leitung von Frau Gudrun Hillmann stellen ihre Geschichte(n) vor, musikalische Begleitung durch Herrn Konstatin Gockel, Violine.

Do., 26.11., 9.30 - 12.30 Uhr

„Gemeinsames Backen“ · Wir möchten mit Ihnen gemeinsam Weihnachtsplätzchen backen. Kontakt: Liliana Darstar (Leitung). Anmeldung bis 24.11. erbeten. Kosten: 2,50 € Kostenbeteiligung.

Caritas Begegnungsstätte „Thomas Morus“

Do., 1.10., 17 - 19 Uhr

Kreatives Rollenspiel – Theaterwerkstatt · Jeder kann Theater spielen – lassen Sie sich von dem überraschen, was in Ihnen steckt! Gemeinsam erkunden wir die Welt der Schauspielerei. Kontakt: Theaterpädagoge Holger Klän (Leitung).

Di., 6.10., 14.30 - 16.30 Uhr

Meine persönlichen Wünsche im Alter · Der demografische Wandel beeinflusst auch meine lebensplanung. Wie stelle ich mir meinen lebensabend vor? Wie kann ich meine Wünsche realisieren? Kontakt: Hildegard Dietz-Wallot (Leitung).

Mi., 7.10., ab 15.30 Uhr

Besuch und Besichtigung der Griechisch-Orthodoxen Metropolie in Bonn-Beuel · Der Besuch gibt uns die Möglichkeit weiter religiöse Gemeinschaften zu entdecken die uns bisher fremd waren. Dazu bieten wir am Dienstag, 27.10. einen Film über die Ausmalungen dieser Kirche an.

Di., 24.11., ab 14.30 Uhr

Reihe Seniorenkino: „Flüchtlingsunterkünfte“ · Der Film erzählt von einem Wohncontainer und den Menschen, die in ihm gelebt haben. Der Container kam danach nach Kommern in das Freilichtmuseum. Anmeldung erbeten.

CBT-Wohnhaus St. Markusstift

Do., 1.10. und 5.11., ab 9 Uhr

Frauenfriedensmesse mit anschließendem Frühstück der kfd an St. Marien.

Fr., 2.10. und 6.11., 15 - 16.30 Uhr

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

Di., 5.10, ab 14.15 Uhr

Schifffahrt nach Remagen · Anmeldung erforderlich. Ort: Treffpunkt Bastei.

Di., 20.10., ab 15 Uhr

Mecklenburg-Vorpommern-das Land der naturhaften Stille · Diavortrag mit Josef Dederichs.

Familienbildungsstätte Bonn

Do., 1.10., 18.30 - 22.15 Uhr

Pikante Indische Snacks – Großartig kochen zum kleinen Preis · Wraps, Pakoras mit Dips, Joghurt-Sauce, Gemüse Küchlein, Fisch-Frikadellen, Masala Kichererbsen, Samosa, Tamarinden-Datteln Dip bilden eine Alternative zu den alltäglichen Snacks. Veranstaltungsnr.: 6605370. Kontakt: Santa Bit (Leitung). Kosten: 32,50 €, inkl. 15 € Umlagen (5 USt.d.). Ort: Küche.

Fr., 2.10., 18 - 21.45

Krimi und Kochen – Das Parfüm: Barockes französisches Aromamenü · Unser Krimi führt uns nach Frankreich, ins Land der Feinschmecker. Passend zum Roman bereiten wir an dem Abend Lerchenpasteten, Bouillabaisse, Lamm nach Pier de Lune und Lavendelcreme mit Früchten zu. Veranstaltungsnr.: 6605332. Kontakt: Annette Hartmann (Leitung). Kosten: 34,50 €, inkl. 17 € Umlagen (5 USt.d.). Ort: Küche.

Mi., 7.10., 18 - 21.45 Uhr

Schnell und Lecker – Blitzrezepte unter 35 Minuten für die ganze Familie! · Jahreszeitlich abgestimmt werden wir familientaugliche Gerichte zubereiten, die garantiert nicht länger als 35 Minuten brauchen. Veranstaltungsnr.: 6605362. Kontakt: Barbara Heinze (Leitung). Kosten: 30,50 €, inkl. 13 € Umlagen (5 USt.d.). Ort: Küche.

Sa./So., 10./11.10., 10 - 18 Uhr

Singen und Lernen von Afrika – Gospelworkshop · Wir lassen einen Projekt-Chor entstehen, der mit seinen Liedern eintaucht in den Rhythmus Afrikas und die Religion der afrikanischen Menschen. Bitte Speisen und Getränke fürs Buffet am Samstag mitbringen. Veranstaltungsnr.: 7305021. Kontakt: YA'Beppo Theis-Gustavus, Gisela Gustavus (Leitung). Kosten: 36 € (11 USt.d.). Ort: Edith Stein Kirche, Borsigallee 27-29.

Mo., 19.10. und 9.11., 18 - 21.45 Uhr

Kochen mit Dampfgarer · In diesem Kursus zeige ich Ihnen wie man den Dampfgarer in Kombination mit herkömmlichen Kochmethoden in einem Menü anwendet. Wir werden in diesem Workshop ein Menü aus vier Gängen mit saisonalen Produkten zubereiten. Veranstaltungsnr.: 6605329 und 6605330. Kontakt: Mario Müller (Leitung). Kosten: 31,50 €, inkl. 19 € Umlagen (5 USt.d.). Ort: Küche.

Mo., 19.10. bis 16.11., 19 - 21.15 Uhr

Highlights – In der Architektur, Bildhauerei, Installationskunst, Malerei, Fotografie und Mode · Ieoh Ming Pei – Gerhard Richter – Tony Cragg – Nam June Paik – Henri Cartier-Bresson – Giorgio Armani: Sechs verschiedene Kunstgattungen und ihre prominenten Vertreter beleuchten die Vielseitigkeit kreativer Arbeit. Veranstaltungsnr.: 7405048. Kontakt: Stefanie Bornheim-Prang (Leitung). Kosten: 37,50 € (15 USt.d.). Ort: Seminar-Raum 3.

Di., 20.10., bis 8.12., 11 - 12.30 Uhr

Ganzheitliches Gedächtnistraining · Im Alter steigert körperliches Training nachweislich die Aufmerksamkeit, das Denkvermögen und die Gedächtnisleistung. Menschen, die bis ins hohe Alter gesund und selbständig leben möchten, sollten sich körperlich und geistig bewegen. Veranstaltungsnr.: 6605269. Kontakt: Gisela Franke-Niemeyer (Leitung). Kosten: 40 € (16 USt.d.). Ort: Seminar-Raum 4.

Di., 20.10., 18 - 21.45 Uhr

Vorspeisen und Snacks – Ideal für Gäste und Party · Eine leichte Möhren-Ingwer-Kokos-Suppe, Ziegenkäsetarteletts, Garnelentörtchen, Party-Wraps und gefüllte Filoteig-Becher werden wir zubereiten. Bitte bringen Sie eine Küchenschürze und ein Gefäß für evtl. Reste und Kostproben mit. Veranstaltungsnr.: 66 05 341. Kontakt: Theresia Minossi (Leitung). Kosten: 32 €, inkl. 14,50 € Umlagen (5 USt.d.). Ort: Küche.

Mi., 21.10. bis 9.12., 9.30 - 11.45 Uhr

Doppelbegabung – Künstler, Musiker, Literat · Noch in der Romantik wollte der mehrfachbegabte Künstler die Vereinigung aller Künste erreichen. Schauen wir auf die Begabten und ihre Genialität mit ihrer Entscheidung das Eine zu tun und das Andere zu mögen, und manchmal beides zu tun. Veranstaltungsnr.: 7405049. Kontakt: Stefanie Bornheim-Prang (Leitung). Kosten: 60 € (24 USt.d.). Ort: Seminar-Raum 3.

Mi., 21.10. bis 18.11. und Do., 22.10. bis 19.11., 10 - 12.15 Uhr

Spielarten der Liebe – Literaturgesprächskreis · Wir lesen: Natalia Ginzburg, So ist es gewesen, Berlin 1992, Peter Stamm, Sieben Jahre, Frankfurt 2011 und Markus Werner, Am Hang, Frankfurt 2011. Veranstaltungsnr.: 7605017 und 7605018. Kontakt: Irma Drerup (Leitung). Kosten: 37,50 € (15 USt.d.). Ort: Säuglingspflege.

Do., 22.10., 19 - 21.15 Uhr

Psychische Erkrankungen erkennen – Hintergründe, Erleben, Möglichkeiten · In kurzen Impulsen von Herrn Steffens vom Bonner Verein für gemeindenahe Psychiatrie und im Dialog mit einer Betroffenen werden verständliche Informationen und anschauliche Erfahrungen vermittelt. Veranstaltungsnr.: 74 05 038. Kontakt: Lothar Steffens (Leitung). Kosten: gebührenfrei (3 USt.d.). Ort: Seminar-Raum 2.

Fr., 23.10., 16 - 17.30 Uhr

Ausstellungs-Highlights – Japans Liebe zum Impressionismus von Monet bis Renoir · Japan zeigt seine bedeutendsten Sammlungen der frühen westlichen Moderne in der Bundeskunsthalle mit bisher verborgenen Meisterwerken französischer Impressionisten und Postimpressionisten. Museumseintritt zahlbar vor Ort. Veranstaltungsnr.: 7705006. Kontakt: Stefanie Bornheim-Prang (Leitung). Kosten: 8,50 € + Führungsgebühr (2 USt.d.). Ort: Kunst- und Ausstellungshalle Bonn.

Fr., 23.10. bis 11.12., 17.30 - 19 Uhr

Gesangsunterricht, Stimmbildung – Leichte Atemübungen und ein fröhliches Singen · Wo man singt, da lass Dich nieder. Für alle, die Spaß am Singen haben oder ihn entdecken möchten. Veranstaltungsnr.: 6605361. Kontakt: Amalia Fabrizius (Leitung). Kosten: 40 € (16 USt.d.). Ort: Seminar-Raum 5.

Sa./So., 24./25.10., 10 - 16 Uhr

Heilsames Singen · Die Stimme spiegelt die körperliche, geistige und seelische Befindlichkeit. Übungen für Atmung, Entspannung, Körperbewusstsein, uvm. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Veranstaltungsnr.: 6605050. Kontakt: Susanne Koops-Krüger (Leitung). Kosten: 68 € (16 USt.d.). Ort: Eltern-Kind-Kursraum 1.

So., 25.10., 10 - 16 Uhr

Ayurvedische Kochkunst – Einführung in die vegetarische Heilküche für Frauen in allen Lebenslagen · Wir bereiten abwechslungsreiche und frische Speisen zu, die besonders als förderlich für Frauen in der ayurvedischen Tradition empfohlen werden. Veranstaltungsnr.: 6605068. Kontakt: Raasti Stolze (Leitung). Kosten: 52 €, inkl. 20 € Umlagen (USt.d.). Ort: Küche.

Mo., 26.10., 19 - 22 Uhr

Veganes 5-Elemente-Menü · Wir kochen mit saisonalen und Bio-Lebensmittel, die Sie schnell und alltagstauglich umsetzen können und trotzdem lecker und abwechslungsreich sind. Veranstaltungsnr.: 6605326. Kontakt: Maria Heinks (Leitung). Kosten: 31 €, inkl. 17 € Umlagen (USt.d.). Ort: Küche.

Di., 27.10., 19 - 21.15 Uhr

Islam und Islamismus – Klärungen · Was hat Islamismus mit dem Islam zu tun? Was sind seine Wurzeln und welche Ziele verfolgt er? Wie kann die Politisierung der Religion bekämpft oder verhindert werden? Veranstaltungsnr.: 7305026. Kontakt: Haluk Yildiz, Religionswissenschaftler und Betriebswirt (Leitung). Kosten: 7,50 € (3 USt.d.). Ort: Saal.

Mi., 28.10. bis 25.11., 19.45 - 21.15 Uhr

In Balance dank Achtsamkeit · In diesem Kursus lernen Sie verschiedene Achtsamkeitsübungen wie Kurzmeditationen, Körperwahrnehmungsübungen etc. kennen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Socken und ggf. eine Decke mit. Veranstaltungsnr.: 6605277. Kontakt: Kerstin Antje Sprungk (Leitung). Kosten: 25 € (10 USt.d.). Ort: Eltern-Kind-Kursraum 1.

Do., 29.10., 19 - 21.15 Uhr

Schwesterherz / Schwesterschmerz – Schnupperabend zum Umgang mit schwierigen Schwesternbeziehungen · Häufig sind Schwesternbeziehungen durch Kränkungen, unerfüllten Erwartungen oder gar Kontaktabbrüchen belastet. Doch was können Frauen tun, wenn es nicht möglich ist, gemeinsam mit den Schwestern Klärung zu finden? Veranstaltungsnr.: 7405031. Kontakt: Barbara Ziebell (Leitung). Kosten: 7,50 € (3 USt.d.). Ort: Seminar-Raum 2.

Fr., 30.10., 18 - 21.45 Uhr

Candlelight Dinner – Kochen und Genießen für Paare · Wir beginnen den Abend mit einem Aperitif, zu dem dreigängigen Menü werden Getränke wie Wein, Orangensaft und Wasser gereicht. Bitte bringen Sie Schürzen und Behälter für evtl. Reste mit. Veranstaltungsnr.: 6605342. Kontakt: Theresia Minossi (Leitung). Kosten: 36,50 €, inkl. 19 € Umlagen (5 USt.d.). Ort: Küche.

Sa., 31.10., 9.30 - 13.30 Uhr

Mit Achtsamkeit zu mehr Lebensfreude · An diesem Vormittag lade ich Sie ein, in die Stille einzutauchen. Dabei werden wir entdecken, wie geschäftig es in uns zugeht. Sie können erleben, dass das Erfahren des gegenwärtigen Augenblicks, unabhängig von seiner Qualität Lebendigkeit und Fülle schenkt. Veranstaltungsnr.: 7405054. Kontakt: Monika Winkelmann (Leitung). Kosten: 15 € (5 USt.d.). Ort: Seminar-Raum 4.

Sa., 31.10., 10 - 17 Uhr

Zeit zu klären, Zeit zu verwandeln – Neue Impulse malend entdecken · Mittels künstlerischer Techniken wie Collage, Gouache- und Pastellmalerei, werden wir uns diesen Themen nähern, ihnen Ausdruck verleihen. Bitte mitbringen: Malschürze, großes Wasserglas (z.B. ein Gurkenglas), Papierküchenrolle, Malerkreppband (max 3cm breit). Veranstaltungsnr.: 7305013. Kontakt: Elvira Schmitz (Leitung). Kosten: 24 €, inkl. 8 € Umlagen (8 USt.d.). Ort: Saal.

Fr., 6.11. bis 20.11., 18 - 21 Uhr

After Work Stricken – Workshop Socken an drei Abenden · In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Sockenstrickens. Bitte bringen Sie dafür mit: 100 g Sockengarn vierfädig in Ihrer Lieblingsfarbe, ein Nadelspiel 2,5 cm sowie Schere und Stopfnadel. Veranstaltungsnr.: 6605048. Kontakt: Petra Marth (Leitung). Kosten: 30 € (12 USt.d.). Ort: Seminar-Raum 3.

Fr., 6.11., 18.30 - 22.15 Uhr

Das duftet nach Orient · Wir werden die folgende Gerichte zusammen kochen: Zwiebel Bhaji, Raita mit Gurke, Naan mit Chili und Koriander, Pilau, Fisch in Joghurt-Sauce/Hähnchen mit Paprikaschote und Kreuzkümmel, Gemüse-Mussaman Curry und leckere Dessert - Darsaan. Veranstaltungsnr.: 6605367. Kontakt: Santa Bit (Leitung). Kosten: 33,50 €, inkl. 16 € Umlagen (5 USt.d.). Ort: Küche.

Sa., 7.11., 10 - 17 Uhr

Das innere Team in Aktion · Vor Entscheidungen oder in Konfliktsituationen erleben wir oft mehrere Seelen in unserer Brust, die sich nicht immer einig sind. Dieses Tagesseminar führt in die Arbeit mit dem „Inneren Team“ ein und zeigt, wie das Modell zum Einsatz kommen kann. Veranstaltungsnr.: 7405026. Kontakt: Angela Ehlert (Leitung). Kosten: 20 € (8 USt.d.). Ort: Saal.

Di., 10.11., 18 - 21.45 Uhr

Vegetarisches Festmenü – Festlich und Fein · Sie bekommen Anregungen, Ihre Freunde und Familie mit spannenden Kombinationen aus verschiedenen vegetarischen Rezepten für Vorspeisen, Hauptgerichte und Desserts zu verwöhnen. Veranstaltungsnr.: 6605066. Kontakt: Theresia Minossi (Leitung). Kosten: 37 €, inkl. 19,50 € Umlagen (5 USt.d.). Ort: Küche.

Di., 10.11. bis 24.11., 19 - 20.30 Uhr

Hochsensibilität – Gesprächskreis zu einer besondere Begabung und Belastung · Hochsensible Menschen (ca. 20% der Bevölkerung) haben eine erhöhte Empfänglichkeit für Reize. Im Austausch mit anderen hochsensitiven Menschen lernen Sie in dem Gesprächskreis Ihre persönliche Veranlagung besser zu verstehen und einzuordnen. Veranstaltungsnr.: 7405037. Kontakt: Valentin Eisch (Leitung). Kosten: 15 € (6 USt.d.). Ort: Seminar-Raum 1.

Do., 12.11., 19 - 20.30 Uhr

Sicher fühlen – Selbstuntersuchung der Brust · Im Seminar gewinnen die Teilnehmerinnen mehr Sicherheit die Untersuchung der Brust richtig durchzuführen. Die Untersuchungstechnik wird an Tastmodellen geübt. Veranstaltungsnr.: 6605299. Kontakt: Dr. med. Brigitte Daunicht (Leitung). Kosten: 5 € (2 USt.d.). Ort: Seminar-Raum 2.

Sa./So., 14./15.11., 10 - 18.30 Uhr

Schwesterherz / Schwesterschmerz – Ein Wochenend-Workshop von Schwestern für Schwestern · An diesem Wochenende erforschen wir gemeinsam mit Hilfe von kreativen Mitteln, Zwiegesprächen, Aufstellungen und professionellem Coaching, was das Besondere, das Schwierige und das Schöne an der eigenen Schwesternbeziehung ist. Veranstaltungsnr.: 7405032. Kontakt: Barbara Ziebell, Cordula Ziebell (Leitung). Kosten: 70 € (16 USt.d.). Ort: Eltern-Kind-Kursraum 1.

Mo., 16.11., 18 - 21.45 Uhr

Pasta alla casa – Nudeln selbst gemacht, schmecken am besten · Lernen Sie während diesem Kochkurs Tricks und Geheimnisse um frische Pasta und verschiedene Saucen zuzubereiten, mal mit Gemüse, Fleisch oder Fisch. Veranstaltungsnr.: 6605343. Kontakt: Theresia Minossi (Leitung). Kosten: 32 €, inkl. 14,50 € Umlagen (5 USt.d.). Ort: Küche.

Mi., 18.11., 18 - 21.45 Uhr

Krimi und Kochen – Der Hundertjährige, der aus dem Fenster stieg · Gemeinsam bereiten wir Kartoffelauflauf mit Sprotten, selbst eingelegte Heringe, gegrilltes Hacksteak mit Roter Bete, Hagebuttensuppe und Ingwerplätzchen. Veranstaltungsnr.: 6605333. Kontakt: Annette Hartmann (Leitung). Kosten: 34,50 €, inkl. 17 € Umlagen (5 USt.d.). Ort: Küche.

Mi., 18.11., 19 - 20.30 Uhr

Sprechstunde: Heilpraxis · Was können Sie im Krankheitsfalle selber tun? Wie können Sie eine medizinische Behandlung sinnvoll begleiten? Möglichkeiten und Grenzen der Selbstbehandlung werden aufgezeigt. Veranstaltungsnr.:

6605271. Kontakt: Christine Haffmans (Leitung). Kosten: 5 € (2 USt.d.). Ort: Seminar-Raum 2.

Do., 19.11., 18 - 21.45 Uhr

Weihnachtsmenü für entspannte Festtage – Fein und festlich · Nach diesem Abend sehen Sie dem Weihnachtsfest gelassen entgegen, denn hier finden Sie nur Gerichte, die sich gut vorbereiten lassen. Alle Teilnehmer erhalten eine Rezeptmappe mit Tipps. Bitte bringen Sie eine Kochschürze und ein Gefäß für Kostproben mit. Veranstaltungsnr.: 6605344. Kontakt: Theresia Minossi (Leitung). Kosten: 37 €, inkl. 19,50 € Umlagen (USt.d.). Ort: Küche.

Do., 19.11., 19 - 21.15 Uhr

Etty Hillesum – Das denkende Herz · Etty ist eine Gottsucherin. Sie schreibt ihre Gedanken in den beiden letzten Lebensjahren in ein Tagebuch, das erst 1981 öffentlich wird. Veranstaltungsnr.: 7305024. Kontakt: Markus Roentgen (Leitung). Kosten: 6 € (3 USt.d.). Ort: Seminar-Raum 2.

Fr., 20.11., 16 - 17.30 Uhr

Ausstellungs-Highlights – Schalcken: Gemalte Verführung im Wallraf-Richartz Museum · Eine erste Ausstellung des Barockmalers zeigt, wie der Schüler Gerrit Dous aus dem illusionistischen Fertigkeiten und dem reichhaltigen Motivschatz der Leidener Feinmalerei schöpft. Museumseintritt zahlbar vor Ort. Veranstaltungsnr.: 7705007. Kontakt: Stefanie Bornheim-Prang (Leitung). Kosten: 5 € + Führungsgebühr (2 USt.d.). Ort: Wallraf-Richartz Museum & Fondation Corboud, Köln.

Fr., 20.11., 18.30 - 22.15 Uhr

Indisch Kochen für Kenner · Sie lieben nicht nur die indische Küche, sondern Sie können einige Speisen selbst zubereiten? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Veranstaltungsnr.: 6605366. Kontakt: Santa Bit (Leitung). Kosten: 33,50 €, inkl. 16 € Umlagen (5 USt.d.). Ort: Küche.

Sa., 21.11., 10 - 17 Uhr

Kreative Geister wecken · Sie wünschen sich mehr kreative Kraft für Ihre Arbeit und Ihre Freizeitgestaltung? Hier lernen Sie anhand vieler kleiner Übungen die Prinzipien kreativer Ideenfindung kennen. Veranstaltungsnr.: 7405034. Kontakt: Dr. Anneli Starzinger (Leitung). Kosten: 20 € (8 USt.d.). Ort: Seminar-Raum 2.

Mi., 25.11 bis 2.12 und Do., 26.11 bis 3.12., 10 - 12.15 Uhr

Truman Capote: Weihnachtsgeschichten · Wir lesen weihnachtliche Geschichten des großen amerikanischen Erzählers Capote. Nach Absprache werden Kopien vorher ausgeteilt bzw. bereitgestellt. Veranstaltungsnr.: 7605015 und 7605016. Kontakt: (Leitung). Kosten: 21 € (6 USt.d.). Ort: Säuglingspflege.

Mo., 30.11., 18 - 21.45 Uhr

Veganes Festmenü / Weihnachtsmenü · Wir bereiten ein veganes Festmenü nach den 5-Elementen zu, ohne tierische Produkte, dafür erfahren Sie, wie Sie Ihren Eiweißbedarf ohne Fleisch und Milchprodukte decken können. Veranstaltungsnr.: 6605325. Kontakt: Maria Heinks (Leitung). Kosten: 36,50 €, inkl. 19 € Umlagen (USt.d.). Ort: Küche.

Friedrich-Spee-Akademie

Do., 1.10., ab 19 Uhr

Spuren des Barockbaumeisters Johann Conrad Schlaun im Rheinland · Von 1724 bis 1729 lebte der später berühmte westälische Barockbaumeister im Rheinland.Als Baumeister von Clemens August war er maßgeblich am Bau der Brühler Schlösser beteilgt. Aber es gibt noch weitere Arbeiten von ihm in Bonn und im Rheinland. Kontakt: Gabriele Heix (0228 63 07 18). Anmeldung erforderlich. Kosten: Spenden erbeten. Ort: Villa Pfennigsdorf, Poppelsdorfer Allee 108.

Do., 1.10., ab 19.30 Uhr

Belagerung und Zerstörung Bonns 1689 · Im Jahre 1689 entreissen allierte Truppen unter dem Brandenburger Kurfürsten die Festung Bonn dem französischen König. Dabei wird Bonn in Grund und Boden bombardiert. Der Referent zeigt in über 50 Bildern die politische und militärische Entwicklung. Kontakt: Norbert Flörken (0228 90 91 63 34). Anmeldung erforderlich. Kosten: Eintritt 2,50 €. Ort: Stadtmuseum, Franziskanerstrasse 9.

So., 4.10., ab 16 Uhr

Manche Frauen glüh'n · Geboten wird ein kabarettistisches Feuerwerk in seiner Ursprungsform, d.h. Musik aus den zwanziger und dreißiger Jahren nach Texten von Erich Kästner und Musik von Edmund Nick. Kontakt: Kornellia Reinke (0228 95 34 50). Anmeldung erforderlich. Kosten: Spenden willkommen. Ort: Villa Pfennigsdorf (Poppelsdorfer Allee 108, 53115 Bonn).

Do., 8.10., ab 19 Uhr

Der Weg der Achtsamkeit · Der Vortrag von Dr. Dieter Hinze richtet sich darauf, die Regeln des achtsamen Verhaltens zu verstehen und die Selbstachtung als Grundlage für die Achtung des Anderen zu erkennen. Der Referent ist vorwiegend als Coach und Trainer tätig. Kontakt: Dr. Dieter Hinze (0228 35 35 47). Anmeldung erforderlich. Kosten: Spenden willkommen. Ort: Villa Pfennigsdorf (Poppelsdorfer Allee 108, 53115 Bonn).

So., 11.10., ab 16 Uhr

„Mittendrin – im Berlin der Nazizeit" · Lesung aus dem neuen Buch von Hannelore Fuchs, der Gründerin des Montag-Clubs und vieler Frauengruppen in Bonn. Kontakt: Petra Peter-Friedrichs (0228 69 13 44). Anmeldung erforderlich. Kosten: 5 €, ermäßigt 3 €. Ort: Frauenmuseum, Im Krausfeld 10.

Sontag, 11.10., ab 16 Uhr

Humboldts Hängematte · Die Schriftstellerin Gabriele Frings liest aus ihrem Lyrikdebüt Mitlesebuch 133 (Aphaia Verlag, Berlin) und wird dabei vom Saxophonisten Erwin Bauer begleitet. Ihre Gedichte zeugen von der Suche nach Orten, wo der Mensch verweilen kann. Kontakt: Gabriele Frings (gabrielefrings@gmx.de). Anmeldung erforderlich. Kosten: Spenden erbeten. Ort: Villa Pfennigsdorf (Poppelsdorfer Allee 108, 53115 Bonn).

Di., 13.10., 14.30 - 16.30 Uhr

Ehrenamt und bürgerschaftliches Engagement im LoComFORUM · Was ist das LoComFORUM? Wir erklären es Ihnen. Sie möchten sich ehrenamtlich engagieren und in politischen, literarischen, kulturellen oder pädagogischen Bereichen Ihre Lebenserfahrung einbringen? Hier sind Sie richtig. Kontakt: Ulrich M. Golinske (0174 29 11 110). Anmeldung erforderlich. Ort: Villa Pfennigsdorf (Poppelsdorfer Allee 108, 53115 Bonn).

Mi., 14.10., ab 19 Uhr

Die Welt isSt nicht gerecht! – Genießt uns! · Eine Initiative gegen Lebensmittelverschwendung, vorgestellt von einem Referenten der Deutschen Welthungerhilfe. Anmeldung erforderlich (0228 69 70 52). Ort: Weltladen Bonn, Maxstraße 36.

Do., 15.10., ab 19 Uhr

Von der Migration zur Integration · Am Beispiel einer kommunalen Wählervereinigung wirbt Rechtsanwältin Frau Chatschadorian vom Kölner Integrationsrat für Toleranz, Völkerverständigung und Versöhnung. Kontakt: Jaklin Chatschadorian (0221 97 30 10-0). Anmeldung erforderlich. Kosten: Spenden erbeten. Ort: Stiftung Pfennigsdorf (Poppelsdorfer Allee 108, 53115 Bonn).

So., 18.10., ab 15 Uhr

„Frauen und Frieden. Zuschreibungen – Kämpfe – Verhinderungen" · Vortrag von Dr. Franziska Dunkel zum friedenspolitischen Engagement von Frauen. Anmeldung erforderlich (0228 69 13 44). Kosten: 4,50 €, ermäßigt 3,50 €. Ort: Frauenmuseum, Im Krausfeld.

So., 18.10., ab 16 Uhr

Die Zeit und die Liebe · Die Autorin und bildende Künstlerin Eva Mayer-Flügge liest Geschichten und Gedichte über das Leben und den Tod, den Sommer und Herbst. Sie wird musikalisch begleitet von Florian Stadler auf dem Akkordeon. Kontakt: Eva Mayer-Flügge (0228 37 37 54). Anmeldung erforderlich. Kosten: Spenden willkommen. Ort: Stiftung Pfennigsdorf (Poppelsdorfer Allee 108, 53115 Bonn).

So., 18.10., 18 - 20 Uhr

Klaviertheater – Clara Wieck spielt Schumann · Werke von Robert Schumann komponiert zwischen 1829-1837 vor seiner Ehe mit Clara Wieck. Die armenische Pianistin Lusine Khachatryan gilt als „Dichterin des Klaviers" in der Musikwelt. Nun kommt sie als 18-jährige Clara Wieck nach Burg Namedy. Anmeldung erforderlich (02632 48 625). Kosten: 18 €. Ort: Schloss Burg Namedy, Andernach.

Di., 20.10., 9.30 - 18.30

Geburtsort Friedrich Spee's – Fahrt nach Kaiserswerth · Stadtführung: Besichtigung der Barbarossa Pfalz (Kindheit), Spee-Archiv, Basilika St.Suitbertus mit dem Spee-Epitaph und Benediktinerkloster. Zeit der Kaiser im Mittelalter, Kaiserswerth als Bischofssitz (Köln),das bürgerliche Kaiserswerth. Kontakt: Barbara Mast (0228 32 62 67). Anmeldung erforderlich bis 6.10. Kosten: ca. 20/22 €, Teilnehmerzahl max. 28. Ort: Treffpunkt Stadthalle Bad Godesberg.

Di., 20.10., ab 14 Uhr

Besuch des „Kleinen jüdischen Lehrhauses" · Mit dem Besuch des „Kleinen jüdischen Lehrhauses" soll anhand der vielen Exponate die Geschichte des rheinischen Judentums dargestellt und verständlich gemacht werden. Leitung: Horst Tabatt. Kontakt: ABK-Geschäftsstelle (0228 21 46 44). Anmeldung erforderlich. Kosten: 5 €. Ort: Kleines jüdisches Lehrhaus, Königswinterer Straße 647, Bonn.

Do., 22.10., ab 19 Uhr

Mord in Marienbad · Leben und Werke des deutsch-jüdischen Publizisten Theodor Lessing(1872-1933): Der Historiker Heinrich Halm gibt Einblicke in Lessings Leben und liest aus den Büchern: „Blumen","Meine Tiere","Der jüdische Selbsthaß". Kontakt: Dr. Heinz J. Halm (0228 92 59 800). Anmeldung erforderlich. Kosten: Spenden willkommen. Ort: Stiftung Pfennigsdorf (Poppelsdorfer Allee 108, 53115 Bonn).

Do., 22.10., ab 19 Uhr

Das Potenzial der Älteren für Bonn nutzen! · In seinem Vortrag mit anschließender Diskussion wird Loring Sittler, Leiter des Generali Zukunftsfonds, die gesellschaftlichen Folgen des demografischen Wandels behandeln und aufzeigen, wie die Älteren die Herausforderungen lösen könnten. Kontakt: Jürgen Reske (0228 60 65 11 66). Anmeldung erforderlich. Ort: Bürgerstiftung Bonn - Haus der Bonner Stiftungen, Budapester Str. 4.

Do., 22.10., 20 - 22 Uhr

Jazz in the Mirrorhall · Die Maryland Jazz Band of Cologne um den Band Leader Doggy Hund sind für unser Jazzpublikum alte Freunde, die mit ihren Gästen aus New Orleans die Zuhörer von den Stühlen reißen. Featuring: Michael White. Anmeldung erforderlich (02632 48 625). Kosten: 25 €. Ort: Schloss Burg Namedy, Andernach.

Fr., 23.10., ab 19.30 Uhr

„Wenn der Tod kommt, ist Sense" · Vortrag von Prof. Dr. H. J. Pieper - Tod, Trauer und Humor aus philosophischer Sicht. Ernst und Betroffenheit sind angesichts des Todes durchaus angemessen, aber auch Humor ist in der Todesangst und Trauer zuhause. Kontakt: Manfred Jastremsky (0228 92 98 57 88). Anmeldung erforderlich. Kosten: Spenden erbeten. Ort: Haus an der Redoute, Kurfürstenallee 1a.

Sa., 24.10., 11.15 - 13.15 Uhr

ErzählSalon: „Wie ich einmal Feuer fing" · Haben Sie einmal so richtig Feuer gefangen, für eine Idee, eine Beschäftigung, einen anderen Menschen? Wir laden Sie herzlich ein, davon zu erzählen im Salon für Geschichten, die das Leben schreibt. Kontakt: Corinna Dommes (0228 92 65 953). Anmeldung erforderlich. Kosten: 8 € inkl. Verzehr. Ort: Stiftung Pfennigsdorf (Poppelsdorfer Allee 108, 53115 Bonn).

So., 25.10., ab 16 Uhr

Pfennigsdorf Konzerte – Junge Künstler der Musikschule Bonn stellen sich vor: Eine musikalische Reise durch das barocke Europa · Musik für Blockflöten und Harfen - Frau Herzig führt die unglaubliche Klangvielfalt der Blockflöte mit ihren Schülern im Zusammenspiel mit Harfen vor. Kontakt: Manfred Lohmann (0228 61 97 62 64 oder 0171 75 38 494). Anmeldung erforderlich. Kosten: Spenden erbeten. Ort: Stiftung Pfennigsdorf (Poppelsdorfer Allee 108, 53115 Bonn).

Do., 29.10., ab 19 Uhr

Wir in Poppelsdorf – Poppelsdorfer erinnern sich an die Zeit nach dem Krieg · Für neue und alte Bürger Bonns ist es eine einmalige Gelegenheit, in eine uns heute unvorstellbare und aufregende Zeit einzutauchen. Mit Karl Kaldeich als Moderator. Kontakt: Karl Kaldeich (0228 23 48 90). Anmeldung erforderlich. Kosten: Spenden erbeten. Ort: Stiftung Pfennigsdorf (Poppelsdorfer Allee 108, 53115 Bonn).

Sa., 31.10., ab 17 Uhr

Konzert mit Prof. Gesa Lücker (Musikhochschule Köln) · Unter anderem Werke von W.A. Mozart, F. Liszt und R. Schumann am Klavier. Kontakt: Gabriele Paqué (0228 41 07 67 55). Anmeldung erforderlich. Kosten: 15 €, ermäßigt 10 €. Ort: Galerie Gabriele Paqué, Blücherstr. 14.

So., 1.11., ab 13 Uhr

Finissage „Frauen in Krieg und Frieden" · Die letzte Führung mit Dr. Béatrice Roschanzamir. Zur Finissage ist angedacht: die Komödie Lysistrate nach Aristophanes. Kontakt: Petra Peter-Friedrichs (0228 69 13 44). Anmeldung erforderlich. Kosten: Spenden erbeten. Ort: Frauenmuseum, Im Krausfeld 10.

So., 1.11., ab 16 Uhr

300 Jahre „Alter Friedhof Bonn" – Ein Film von und mit Georg Divossen · Das Jubiläum hat Georg Divossen als Anlass genommen, einen Film über dieses kunsthistorische Kleinod zu machen, der die prominenten Gräber und Grabanlagen zeigt und erklärt. Ein Film mit ungewöhnllchen und schönen Aufnahmen - auch aus der Luft. Kontakt: Georg Divossen (02241 93 25 33). Anmeldung erforderlich. Kosten: Spenden erbeten. Ort: Stiftung Pfennigsdorf (Poppelsdorfer Allee 108, 53115 Bonn).

Mo., 2.11. bis Fr., 6.11., 12 - 14 Uhr

Die Zukunft Europas · Wochenseminar: Wohin steuert die EU? Ziel des Seminars ist es, Kenntnisse der politischen und institutionellen Entwicklungen auf EU-Ebene zu vermitteln, um diese analysieren und bewerten zu können. Leitung: Birgit Ladwig-Tils. Kontakt: Christiane Woggon (0228 883-7129/27). Anmeldung erforderlich. Kosten: 110 €. Ort: Friedrich-Ebert-Stiftung, Godesberger Allee 149.

Mi., 4.11., ab 16 Uhr

Großeltern auf Zeit · Die Freiwilligenagentur Bonn stellt das Projekt „Großeltern auf Zeit" vor. Es werden noch Großeltern gesucht, die Zeit, Geduld und Spaß an der Freizeitgestaltung mit Kindern haben. Kontakt: Frau Vogler (0228 77 48 48). Anmeldung erforderlich. Ort: Rathaus Beuel, 1. Etage (Stolper Stube), Friedrich-Breuer-Str. 65.

Do., 5.11., ab 7.30 Uhr

Schloss Philippsburg und Marksburg (Braubach) · Tagesfahrt mit Bus, Führung und Mittagessen. Für jeden, der sich für Burgen und Schlösser interessiert, wird diese Studienfahrt ein Gewinn sein. Leitung: Horst Tabatt. Kontakt: Horst Tabatt (0228 21 46 44). Anmeldung erforderlich. Kosten: 60 €. Ort: ABK-Geschäftsstelle, Am Kurpark 7.

Do., 5.11., ab 19 Uhr

„Hochverehrtes Publikum, sag mal: bist du wirklich so dumm?" · Jörg Schulze rezitiert Gedichte von Tucholsky, begleitet von Zhenja Shidkow auf der Gitarre. Kontakt: Prof. Jörg Schulze (0228 25 58

Adressen der Anbieter: Seiten 27/28

73). Anmeldung erforderlich. Kosten: Spenden willkommen. Ort: Stiftung Pfennigsdorf (Poppelsdorfer Allee 108, 53115 Bonn).

So., 8.11., 11 - 13 Uhr

Sonntags-Matinee: LoComDenkBar – Der Frühstückstreff: „Was ist Erfolg?“ · Ein Treff zum Mitdenken, Mitdiskutieren und Mitmachen. Eine vielleicht andere, aber dennoch vor allem unterhaltsame Veranstaltung mit kulinarischen, kulturellen und kommunikativen Überraschungen. Kontakt: Thomas Dogen (0178 51 75 940). Anmeldung erforderlich. Kosten: 5 €. Ort: Kulturstiftung Pfennigsdorf (Poppelsdorfer Allee 108, 53115 Bonn).

Donerstag, 12.11., ab 19 Uhr

Die Ritterorden · Die wechselvolle Geschichte der Ritterorden stellt Gottfried Nagel aus heutiger Sicht dar. Kontakt: Gottfried Nagel (0228 34 54 06). Anmeldung erforderlich. Kosten: Spenden willkommen. Ort: Villa Pfennigsdorf (Poppelsdorfer Allee 108, 53115 Bonn).

Sa., 14.11., ab 10 Uhr

Der Kölner Dom · Führung durch eine der weltweit größten und schönsten Kathedralen und sei 1996 UNESCO-Weltkulturerbe. Kontakt: Christine Crott (Leitung, 0228 21 46 44). Anmeldung erforderlich. Kosten: 15 €. Ort: ABK-Geschäftsstelle, Am Kurpark 7.

So., 15.11., ab 16 Uhr

Claude Monet und die Geburt des Impressionismus · Ein Vortrag von Dr. A. Schmid. Claude Monet (1840-1926) - Schlüsselfigur des Impressionismus - interessierte sich in seiner Kunst für neue Bildthemen sowie das Spiel von Farbe und Licht. Seine bildkünstlerischen Innovationen basieren zudem auf optischen Gesetzmäßigkeiten. Kontakt: Manfred Lohmann (0228 61 97 62 64 oder 0171 75 38 494). Anmeldung erforderlich. Kosten: Spenden erbeten. Ort: Stiftung Pfennigsdorf (Poppelsdorfer Allee 108, 53115 Bonn).

Mi., 18.11., 18 - 20 Uhr

Tu was! Weggucken hilft nicht · In diesem Workshop von VHS und Polizei Bonn erhalten Sie Tipps zum Umfang mit Aggressionen und Gewalt im öffentlichen Raum. Keine Patentrezepte, aber mehr Verhaltenssicherheit, um im Ernstfall besser reagieren zu können. Kontakt: Dr. Adrian Reinert (0228 77-3631). Anmeldung erforderlich. Ort: Haus der Bildung (VHS), Mülheimer Platz 1.

Do., 19.11., ab 19 Uhr

Grimms Märchen – Live · Mit ihrem Erzählen will Rose Wolfgarten ohne Buch die berührende Schönheit der Sprache in den Märchen der Brüder Grimm den Zuhörern nahe bringen. Die Märchen werden mit Musik von Schumann und Ravbel untermalt. Anmeldung erforderlich (0228 65 15 62 oder 0160 038 192 93). Kosten: Spenden willkommen. Ort: Kulturstiftung Pfennigsdorf (Poppelsdorfer Allee 108, 53115 Bonn).

Fr., 20.11., ab 15.45 Uhr

Eine Führung durch die Ausstellung „Japans Liebe zum Impressionismus von Monet bis Renoir“ in der Bundeskunsthalle · 80 weitgehend in Europa unbekannte impressionistische Werke werden aus japanischen Sammlungen von Cézanne, Gauguin, van Gogh, Manet, Monet, Pissarro, Renoir und Sisley gezeigt. Mit Frau Dr. Schmid. Kontakt: Manfred Lohmann (0228 61 97 62 64 oder 0171 75 38 494). Anmeldung erwünscht. Kosten: Spenden erbeten. Ort: Bundeskunsthalle, Friedrich-Ebert-Allee 4.

Sa., 21.11., ab 14 Uhr

Grundfragen der Philosophie · In diesem Seminar geht es um die Frage, welche Rolle Macht in unserem Leben spielt, die uns in Politik, Wirtschaft, Religionen, Vereinen, Familien und Partnerschaften begegnet. Leitung: Hans Wolfgang Weber, MA. Kontakt: Hans Wolfgang Weber (0228 77 33 55). Anmeldung erforderlich. Kosten: 12 €. Ort: VHS Bonn, Mülheimer Platz 1.

Sasmtag, 21.11., 19 - 21 Uhr

Bassiona Amorosa · Internationales Kontrabass Ensemble - Preisträger des ECHO Musikpreises Klassik 2014 - begeistert das internationale Publikum mit früher Barock- und Renaissancemusik über Klassikeradaptionen bis hin zur Unterhaltungsmusik. Anmeldung erforderlich (02632 48 625). Kosten: 25 €. Ort: Schloss Burg Namedy, Andernach.

So., 22.11., ab 16 Uhr

Von Eva bis Adam ... oder warum der Schmetterling aufstampfte? · Mit der ihr eigenen schauspielerischen Ausdruckskraft führt die Erzählerin Angelika Krohne mit Geschichten aus dem alten Orient in die Gärten der Liebe von Mann und Frau. Eine Sternstunde der Erzählkunst. Anmeldung erforderlich (02642 30 82 363). Kosten: Spenden willkommen. Ort: Stiftung Pfennigsdorf (Poppelsdorfer Allee 108, 53115 Bonn).

Do., 26.11., ab 19 Uhr

Staatsphilosophie vom Glück: Bhutan · Mittels eines Lichtbildvortrags wollen wir uns eingehend mit der Geschichte, Kultur und Religion des kleinen Landes im Himalaya beschäftigen und seine Besonderheiten kennenlernen. Kontakt: Gregor Verhufen (0228 36 65 507). Anmeldung erforderlich. Kosten: Spenden willkommen. Ort: Stiftung Pfennigsdorf (Poppelsdorfer Allee 108, 53115 Bonn).

So., 29.11., 11 - 18 Uhr

1. Advent – Weihnachtszauber · Genießen Sie den Weihnachtszauber auf Burg Namedy mit weihnachtlichen Klängen bei Glühwein und Waffeln und anderen Köstlichkeiten. Kreative Künstler und Kunsthandwerker zeigen ihre Werke. Auch die kleinen Gäste haben ihr eigenes Programm. Anmeldung erforderlich (02632 48 625). Kosten: 5 €, Kinder bis 14 Jahre frei. Ort: Schloss Burg Namedy, Andernach.

So., 29.11., ab 16 Uhr

Pfennigsdorf Konzerte – Junge Künstler der Musikschule Bonn stellen sich vor: Vokale Hausmusik zum Advent · Sänger und Sängerinnen des Fachbereichs Gesang gestalten einen stimmungsvollen Nachmittag am ersten Advent. Kontakt: Manfred Lohmann (0228 61 97 62 64 oder 0171 75 38 494). Anmeldung erforderlich. Kosten: Spenden erbeten. Ort: Stiftung Pfennigsdorf (Poppelsdorfer Allee 108, 53115 Bonn).

DIE ADRESSEN I.

Anbieter in Bonn

- **Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung**
  Godesberger Allee 149, 53175 Bonn,
  Tel. 0228/8837115
- **Altenheim Herz-Jesu-Kloster**
  Mehlemstr. 3 - 11, 53227 Bonn,
  Tel. 0228/97197-296
- **Alten- und Pflegeheim „Haus Elisabeth“**
  Rathausstr. 11, 53859 Bonn,
  Tel. 0228/910518
- **AWO Duisdorf**
  Kirchplatz 8, 53123 Bonn,
  Tel. 0228/18038790
- **AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg**
  Frankengraben 26, 53175 Bonn,
  Tel. 0228/313341
- **AWO Hubert-Peter-Haus**
  Wichterichstraße 6, 53177 Bonn,
  Tel. 0228/931910
- **AWO Ortsverein Bonn-Stadt e.V.**
  Lotte-Lemke-Haus
  Liegnitzer Straße 14, 53119 Bonn,
  Tel. 0228/768428 oder 7673290
- **AWO Stützpunkt offene Tür in Bonn-Beuel**
  Neustraße 86, 53225 Bonn,
  Tel. 0228/471687
- **Begegnungsstätte „St. Ägidius und St. Jakob“**
  Breitestraße 107a, 53111 Bonn,
  Tel. 0228/9654447
- **Bildungszentrum Wissenschaftsladen Bonn,**
  Reuterstraße 157, 53113 Bonn,
  Tel. 0228/20161-66,
  www.wilabonn.de
- **Bundeskunsthalle**
  Friedrich-Ebert-Allee 4, 53113 Bonn
- **Caritas Bad Godesberg**
  Pfarrer-Meinartz-Sr. 11, 53117 Bonn,
  Tel. 0228/95725-0
- **Caritas Begegnungsstätte „Thomas Morus“**
  Oppelner Straße 124, 53119 Bonn,
  Tel. 0228/666777
- **Caritas Pflegestation Bad Godesberg**
  Bernkasteler Str. 53, 53175 Bonn,
  Tel. 0228/688384-0
- **Caritas Pflegestation Nord**
  Oppelner Straße 130, 53119 Bonn
- **Caritas Sebastian-Dani-Alten- und Pflegeheim**
  Nachtigallenweg 1, 53115 Bonn,
  Tel. 0228/915090,
  sdh@caritas-bonn.de
- **CBT-Wohnhaus Emmaus**
  Gotenstraße 84a, 53175 Bonn,
  Tel. 0228/81950
- **CBT-Wohnhaus St. Markusstift**
  Pfarrer-Minartz-Straße 11,
  53177 Bonn, Tel. 0228/36710
- **CMS Pflegestift Domhof**
  Auf dem Domhof 13, 53179 Bonn,
  Tel. 0228/9359970
- **Demenz-Zentrum Bonn**
  Hans Böckler Str. 19, 53225 Bonn,
  Tel. 0177/8597977
- **Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V. / AG Bonn**
  Prinz-Albert-Str. 40, 53113 Bonn,
  Tel. 0228/928983 70
  ag-bonn@rheuma-liga-nrw.de
- **DRK-Seniorenhaus Haus Steinbach**
  Rüdigerstraße 92, 53179 Bonn,
  Tel. 0228/36980
- **Ev. Seniorenzentrum Theresienau**
  Theresienau 20, 53227 Bonn,
  Tel. 0228/44990
- **Fachseminar für Altenpflege**
  Fraunhoferstr. 1, 53121 Bonn,
  Tel. 0228/3777706
- **Familienbildungsstätte Bonn**
  Lennéstraße 5, 53113 Bonn,
  Tel. 0228/9449040,
  g.suchy@fbs-bonn.de
- **Folk Club Bonn im Haus Müllestumpe**
  An der Rheindorfer Burg 22, 53117 Bonn (Graurheindorf), Tel.: 0228 3670150, folkclubbonn@gmail.com
- **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. 0228/238662
- **Harmonie Bonn**
  Frongasse 28-30, 53121 Bonn,
  Tel. 0228/223164
- **Haus am Redoutenpark**
  Kurfürstenallee 10, 53177 Bonn,
  Tel. 0228/367520
- **Haus auf dem Heiderhof**
  Tulpenbaumweg 18, 53177 Bonn,
  Tel. 0228/95240
- **Haus der Bonner Altenhilfe**
  Flemingstraße 2, 53123 Bonn,
  Tel. 0228/776463
- **Haus Rosental**
  Rosental 84, 53111 Bonn,
  Tel. 0228/776463
- **„Heinz-Dörks-Haus“ – Offene Tür für Pensionäre und Rentner Bonn**
  Joachimstr. 10 - 12, 53113 Bonn,
  Tel. 0228/382723,
  eschweinsberg@intra-ggmbh.de
- **Hermann-Ehlers-Haus**
  Schieffelingsweg 27,
  53123 Bonn-Duisdorf
- **Johanneshospital Bonn**
  Kölnstr. 54, 53111 Bonn,
  Tel. 0228/5512567
- **Johanniterhaus Bonn**
  Beethovenallee 27 -31, 53177 Bonn,
  Tel. 0228/8204450
- **Kaiser-Karl-Klinik**
  Graurheindorferstr. 137, 53117 Bonn,
  Tel. 0228/683315 1,
  www.kaiser-karl-klinik.de
- **Kath. St. Rochuskirche**
  Fahrenheitsstraße 51, Bonn,
  Tel. 0228/655221
- **Kunstmuseum Bonn**
  Friedrich-Ebert-Allee 2,
  53113 Bonn, Museumsmeile
- **Kursana Villa Camphausen**
  Mainzer Straße 233, 53179 Bonn,
  Tel. 0228/32960
- **Kieser Training GmbH**
  Römerstraße 214-216, 53117 Bonn
- **LeA-Treff**
  An der Wolfsburg 1a,
  Bonn-Schwarzrheinorf,
  Tel. 0228/9737952 8
  Mobil. 0177/3136207
- **LoComMedienAkademie,**
  LoCom-Haus
  Bachstraße 4, 53115 Bonn
- **LVR-LandesMuseum Bonn**
  Colmantstr. 14-16, 53115 Bonn,
  Tel. 0228/2070 30-9
- **Malteser Krankenhaus Bonn**
  Von-Hompesch-Str. 1, 53123 Bonn,
  Tel. 0228/6481-51 2
- **Margarete-Grundmann-Haus**
  Lotharstr. 84, 53115 Bonn,
  Tel. 0228/949333-0,
  grundmann-haus@parisozial-bonn.de
- **Migrapolis Haus der Vielfalt**
  Brüdergasse 16-18, 53111 Bonn,
  Tel. 0228/227634 4
- **Mittelpunkt -Bewegung-**
  Mirecourtstr. 14, 53225 Beuel,
  Tel. 0228/479271
- **Nachbarschaftstreff Pennenfeld**
  Maidenheadstr. 20,
  53177 Bonn-Pennenfeld,
  Tel. 0228/9158444
- **Nachbarschaftszentrum Brüser Berg, Diakonisches Werk**
  Fahrenheitsstraße 49, 53125 Bonn,
  Tel. 0228/298096,
  nachbarschaftszentrum.brueserberg
  @dw-bonn.de
- **Offene Tür Dürenstraße e.V.**
  Dürenstr. 2a, 53125 Bonn,
  Tel. 0228/357220,
  info@ot-godesberg.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. 0228/371107,
  info@verein-rechtverstaendlich.de
- **Rehasport Bonn Zentrum e. V.**
  Endenicher Str. 127, 53115 Bonn,
  Tel. 0228/9691 05 50
- **Schumannhaus**
  Sebastianstr. 182, 53115 Bonn,
  Tel. 0228/773656
- **Senioren-Begegnungsstätte Limperich e.V.**
  Küdinghovenerstr. 141, 53227 Bonn,
  Tel. 0228/463924
- **Seniorenbüro Tat und Rat e.V.**
  An der Wolfsburg 1, 53225 Bonn,
  Tel. 0228/635532
- **Seniorenresidenz Rheinallee**
  Rheinallee 78, 53173 Bonn,
  Tel. 0228/3501-0,
  info@seniorenhaus-rheinallee.de
- **Seniorenheim Hubert-Peter-Haus**
  Wichterichstraße 6, 53177 Bonn,
  Tel. 0228/931910
- **Seniorenheim Josefshöhe**
  Am Josephinum 1, 53117 Bonn,
  Tel. 0228/6206-0
- **Seniorenhilfsdienst „Arche“**
  Alberichstr. 18, 53179 Bonn,
  Tel. 0228/9348230,
  info@pflegebonn.de

Mo., 30.11. bis Fr., 4.12.

Islamistischer und salafistischer Extremismus in Deutschland – Phänomen, Radikalisierungsursachen und Präventionsansätze · Das Seminar erläutert salafistische und islamistische Bewegungen, deren religiösen Grundlagen und die Radikalisierung von Jugendlichen. Es bietet einen Überblick über Präventionsmöglichkeiten und die Vielfalt islamischen Lebens in Deutschland. Kontakt: Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung (0228 883-7129). Anmeldung erforderlich. Kosten: 110 €. Ort: Friedrich-Ebert-Stiftung, Godesberger Allee 149.

Gedenkstätte „Landjuden an der Sieg“

So., 18.10., ab 14.45 Uhr

Das Nürnberger „Blutschutzgesetz“ von 1935. – Die Verfolgung von „Rassenschande“ und die Ausgrenzung der jüdischen Bevölkerung im Rheinland · Der Vortrag schildert die Verfolgung von „Rassenschande“ im Raum Köln und Aachen. Wie gingen Polizei und Justiz vor? Wie reagierte die Bevölkerung? Von Dr. Thomas Roth, Köln.

Mi., 21.10., 16.30 - 17.30 Uhr

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

Mo., 9.11., ab 17 Uhr

Gedenkstunde anlässlich des 77. Jahrestages der Novemberpogrome von 1938 · Gastredner der Gedenkstunde wird der emeritierte Hochschulprofessor für Germanistik und Literaturwissenschaft sowie Heimatforscher Prof. Dr. Helmut Fischer aus Hennef sein.

Fr., 13.11., 14 - 18 Uhr

Lust auf ein Stück Israel? Eine musikalische Reise mit drei Stationen · Tanzworkshop mit Angela Herkenrath, Siegburg: Für Frauen, Männer, junge Leute zwischen 8 und 88. Bitte ziehen Sie leichte Kleidung an. Persönliche Anmeldung im Kreisarchiv erforderlich. Max. 30 Teilnehmer. Kosten: Teilnahmegebühr 10 €, ermäßigt 8 € für Mitglieder des Fördervereins.

So., 15.11., ab 14.45 Uhr

Von den NS-„Euthanasie“-Verbrechen zum Mord an den deutschen und europäischen Juden – Verbindungslinien, bekannte und weniger bekannte Zusammenhänge · Vortrag von Thomas Stöckle M.A., Stuttgart, Historiker und Leiter der Gedenkstätte Grafeneck.

GepflegtPflegen - Karin Schneider

Mi., 21.10. bis 25.11., 8.30 - 13 Uhr

Schulung zum Demenzbegleiter nach §45b SGBXI · 6-teilige Schulungsreihe (30 UStd.) zur Unterstützung von Menschen mit Demenz in der eigenen Häuslichkeit. Anmeldung bis 10.10. Kosten: Kosten auf Anfrage.

Mo., 30.11., 10 - 12.30 Uhr

Möglichkeiten selbstbestimmten Wohnens mit Demenz · Unterstützungsmöglichkeiten zu Hause und alternative Wohnformen zzgl.Besichtigungstermin nach Vereinbarung! Anmeldung bis 20.11.

Harmonie Bonn

Do., 1.10., ab 20 Uhr

Boogie Wonderstars – „A Tribute to Earth, Wind & Fire“.

Fr., 2.10., ab 20 Uhr

Petting, Pershing, Perestroika – Die 80S-Party · Tanz in die Deutsche Einheit – Mit DJ H2O-llee.

Sa., 3.10., ab 19 Uhr

Mama Afrika & Friends · 20 jähriges Bühnenjubiläum - Benefiz für die Flüchtlinge im Endenicher Paulusheim.

So., 4.10., ab 18 Uhr

Stefania Adomeit – „Das Leben der Edith Piaf in Bildern und Chansons“.

Mo., 5.10., ab 20 Uhr

Nektar · Prog-Rock-Legende um Roye Albrighton & Ron Howden.

Do., 8.10., ab 20 Uhr

King of Floyd · Mark Gillespie's "Tribute to Pink Floyd"-Projekt.

So., 11.10., ab 19 Uhr

Silje Nergaard · Norwegische Top-Sängerin irgendwo zwischen Jazz, Folk & Pop.

Mo., 12.10., ab 20 Uhr

Nils Wülker · Trompeten-Virtuose mit neuem Jazz-Programm.

Mi., 14.10., ab 20 Uhr

Judith Owen · US-Singer/Songwriterin im Stil von Joni Mitchell.

Sa., 17.10., ab 20 Uhr

Irish Stew · Celtic Folk-Rock.

So., 18.10., ab 19 Uhr

Brian Auger's Oblivion Express feat. Alex Ligertwood · Einer der profiliertesten Jazz- und Rock-Keyboarder der Gegenwart gemeinsam mit Ex-Santana-Sänger auf der Bühne!

Sa., 24.10., ab 19.15 Uhr

Wolf Maahn + The Buttshakers · WDR Crossroads-Festival – Rockpalast-TV-Aufzeichnung.

So., 25.10., ab 19 Uhr

Dana Fuchs – US-Blues-Rock

Mo., 26.10., ab 20 Uhr

Grandsheiks feat. Napoleon Murphy Brock · „A Tribute to Frank Zappa & The Mothers Of Invention“.

Di., 27.10., ab 20 Uhr

Bratsch · Abschiedskonzert der französischen „Balkan Blues Brothers“.

Mi., 28.10., ab 20 Uhr

Julia Hülsmann Trio · Zeitgenössischer Jazz.

Do., 29.10., ab 20 Uhr

Inga Rumpf & Friends · „Back to the Roots – The Songs of Frumpy & Atlantis“.

DIE ADRESSEN II.

Anbieter in Bonn

- **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
- **SG WAGO 1950 e.V.**
  Postfach 200622, 53136 Bonn
  Tel: 0228 / 52 88 0139
  info@sg-wago.de, www.sg-wago.de
- **Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem**
  Utestraße 1, 53179 Bonn,
  Tel. 02 28 / 36 97 90 4
- **StadtMuseum Bonn**
  Franziskanerstraße 9, 53113 Bonn,
  www.bonn.de/stadtmuseum
- **Stadtwerke Bonn**
  Sandkaule 2, 53111 Bonn,
  Tel. 02 28 / 71 12 77 0
- **Statt Reisen – Bonn erleben e. V.**
  Am Hauptbahnhof 1, 53111 Bonn,
  Tel. 02 28 / 65 45 53
- **Stiftung europäische Begegnung**
  Poppelsdorfer Allee 108, 53113 Bonn,
  Tel. 02 28 / 63 20 62
- **Stiftung Mitarbeit - Zukunftsfähiges Bonn e. V.**
  Bornheimer Straße 37, 53111 Bonn,
  Tel. 02 28 / 60 42 40
- **Stiftung 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
- **Tagespflegehaus Bonn**
  Breitestr. 109 - 113, 53111 Bonn,
  Tel. 02 28 / 96 31 50
- **Tai Chi Studio Bonn**
  Berliner Freiheit 7, 53111 Bonn,
  Tel. 02 28 / 85 09 50 58,
  info@taichi-studio-bonn.de
- **Tenten - Haus der Begegnung**
  An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn,
  Tel. 02 28 / 91 58 - 70 7
- **VHS Bonn Haus der Bildung**
  Mülheimer Platz/Bottlerplatz,
  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**
  Brieberichsweg 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
- **GepflegtPflegen - Karin Schneider**
  Alte Winkelgasse 8, 53639 Königswinter,
  Tel. 0171/83 65 429,
  schneider-7Gebirge@t-online.de
- **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-Mée-Platz 3, 53340 Meckenheim,
  Tel. 02 22 5 / 70 81 15 1
- **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. 02246/15400
- **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
- **Sozialpsychiatrisches Zentrum Siegburg**
  Am Turm 36a, 53721 Siegburg
  rave@a-s-b.eu, Tel.: 02241/938191-0
  Mobil: 0173/708 1450
- **Stadt Sankt Augustin**
  Markt 1, 53754 Sankt Augustin,
  Tel. 02 24 1 / 24 34 44,
  walter.schilling@sankt-augustin.de
- **St. Elisabeth Seniorenwohnhaus**
  Hospitalstr. 5, 53783 Eitorf,
  Tel. 02 24 3 / 88 21
- **St. Johannes Krankenhaus**
  Wilhelm-Busch-Str. 9, 53884 Troisdorf,
  Tel. 02 24 1 / 48 80
- **St. Josef Hospital**
  Hospitalstr. 45, 53840 Troisdorf,
  Tel. 02 24 1 / 80 13 95 06
- **Villa Friedlinde**
  Bachstr. 12, 53797 Lohmar,
  Tel. 02 24 1 / 80 60 13
- **VVS Naturpark Siebengebirge**
  Löwenburger Str. 2,
  53639 Königswinter,
  Tel. 02 22 3 / 27 99 33
- **Wohnstift Beethoven**
  Siefenfeldchen 39,
  53332 Bornheim,
  Tel. 02 22 2 / 73 0,
  www.wohnstift-beethoven.de
  info@wohnstift-beethoven.de

Anbieter in Köln und Umgebung

- **ADAC Fahrsicherheitszentrum Rhein Erft**
  Osttangente 1, 53919 Weilerswist,
  Tel. 02 254 / 60 15 0,
  info@sicherheitstraining.de
- **Freie Werkstatt Theater**
  Zugweg 10, 50677 Köln
  Tel. 02 21 / 32 78 17, www.fwt-koeln.de
- **Querwaldein e.V.**
  Schärfginstr. 48, 50937 Köln,
  Tel. 02 28 / 53 44 45 6
- **SeniorenNetzwerk Stammheim**
  Oskar-Jäger-Str. 101-103, 50825 Köln,
  Tel. 0151-528 607 70

Fr., 30.10., ab 20 Uhr
Purple Schulz – „Songs aus 40 Jahren“ · Mit dabei: Markus Wienstroer (Gitarre, Banjo, Violine).

So., 1.11., ab 19 Uhr
Fred Wesley & The New Jbs · Der vitale Posaunist, der in den Bands von James Brown und George Clinton Musikgeschichte geschrieben hat und zu den wichtigsten Gestaltern des Funk zählt denkt noch lange nicht an den Ruhestand. Im Gegenteil.

Mi., 4.11., ab 19 Uhr
Keep on Drumming – 8 Bands = 34 Musiker + ein Schlagzeuger = 40 Jahre Musik · Die Bonner Schlagzeug-Ikone Karl-Heinz Küpper feiert Jubiläum!

Mo., 2.11., ab 20 Uhr
Klaus Lage & Band

Di., 3.11., ab 20 Uhr
Ultimate Eagles

Fr., 6.11., ab 20 Uhr
Firebirds

Di., 10.11., ab 20 Uhr
Ten Years After

Mi., 11.11., ab 20 Uhr
Miller Anderson Band – „The Greatest Hits“-Tour

Do., 12.11., ab 20 Uhr
Joan Armatrading

Sa., 14.11., ab 20 Uhr
Julian Sas & Band

So., 15.11., ab 19 Uhr
Nikki Hill

Mo., 16.11., ab 20 Uhr
Hattler

Di., 17.11., ab 20 Uhr
Lydie Auvray Trio

Do., 19.11., ab 20 Uhr
Layla Zoe

Fr., 20.11., ab 19 Uhr
Beat-Festival

Sa., 21.11., ab 20 Uhr
Foggy Mountain Rockers

Di., 24.11., ab 19.30 Uhr
Bluegrass Jamboree!

Mi., 25.11., ab 20 Uhr
Roger Chapman & The Shortlist

Do., 26.11., ab 20 Uhr
The Edgar Winter Band

Haus am Redoutenpark

Mo., 10.8. und 17.8., ab 16 Uhr
Italienische Opernkomponisten · Gesprächskreis mit Kai Grebert.

Do., 13.8., ab 16 Uhr
„Colonia claudia ara agrippinensis – Die Römer am Rhein“ · Diavortrag von Ehepaar Grebert.

Do., 20.8., ab 16 Uhr
„Florenz und die Toskana – eine Reise zu Landschaften, Kultur und Kunst“ · Florenz, die Hauptstadt der Toskana, beeindruckt durch ihre prächtigen Bauten und Gärten, die wir in erster Linie der Bankiersfamilie Medici verdanken. Diavortrag von Marianne Neumann.

Sa., 8.10., ab 15 Uhr
Oktoberfest · Mit Heide Hedtmann.

Mo., 12.10. und 9.11, ab 15.30 Uhr
Gesprächskreis Trauer · Ein offener Kreis, zu dem jeder Neue willkommen ist. Eine regelmäßige Teilnahme ist nicht verpflichtend.

Do., 22.10., ab 16 Uhr
„Wir tanzen wieder!“ – Tanzen Sie mit uns · Die bundesweite Initiative holt seit 2007 Menschen auf das Tanzparkett. Tanzen ist Lebensqualität - egal wie alt wir sind. Referent: Stefan Kleinstück.

Sa., 24.10., ab 15 Uhr
Mit Musik in die „Winterzeit“ · Musiknachmittag mit Helmut Hergarten.

Do., 12.11., ab 16 Uhr
Aktives Musizieren als Therapiebausteinbei Demenz · Der Vortrag erläutert Möglichkeiten und Wirkungen des Musizierens im Alter und beschäftigt sich mit den Rahmenbedingungen verschiedener Konzepte musikgeragogischer Arbeit in der Begleitung von Menschen mit Demenz.

Mo., 19.11., ab 16 Uhr
„Das neue Berlin – von der preußischen Residenz zur neuen Hauptstadt“ · Mit Marianne Neumann.

Do., 26.11., ab 16 Uhr
Ökumenischer Gedenk-Gottesdienst · Im Anschluss gemeinsames Kaffeetrinken.

Haus der Geschichte

Sa., 3.10., ab 11 Uhr
25 Jahre Deutsche Einheit · Museumsfest, Eintritt frei, u.a. mit Schwerpunktbegleitungen zum Thema „Teilung und Einheit“, Rallye für Kinder ab 10 Jahren, offenes Atelier mit Mal- und Bastelaktionen für Kinder .

Sa., 3.10., ab 18 Uhr
Clubkonzert mit Marcel Brell und Band · Nachdem Marcel Brell jahrelang erfolgreich als Songschreiber und Produzent gearbeitet hat, begann er 2013, eigene Songs zu schreiben. Er wird dem Publikum bei diesen Konzerten Songs aus seinem Debüt-Album, aber auch neue, unveröffentlichte Stücke vorstellen. Kartenreservierung erbeten (strassberger@hdg.de).

Mi., 28.10., ab 19 Uhr
21.0 Eine kurze Geschichte der Gegenwart · 21.0 ist ein historischer Crashkurs durch die Grundprobleme der Gegenwart: Wie sind sie entstanden und woher kommen sie? Andreas Rödder zieht die großen Linien und eröffnet überraschende Perspektiven auf Deutschland im beschleunigten Wandel der Welt. Um Anmeldung wird gebeten (strassberger@hdg.de).

Kaiser-Karl-Klinik

Do., 1.10., Mi., 14.10. und 28.10., Do., 12.11. und 26.11., ab 19 Uhr
Bastelabend · Schritt für Schritt erstellen Sie unter netter Anleitung Ihr ganz persönliches Schmuckstück. Mitzubringen ist lediglich die Freude am kreativen Gestalten. (Bastelmaterial gegen geringe Kostenbeteiligung). Kontakt: Bettina Jungmann (Leitung).

Mi., 7.10., Do., 22.10 und Di. 10.11, ab 19 Uhr
Akkordeonkonzert · Eine beschwingte Stunde mit Musik und Gesang mit Rudolf Rochell.

Do., 8.10., ab 19 Uhr
Vernissage und Ausstellungseröffnung „Herbst-Zeitlose“ – Kunstquartett Bornheim · Die Bandbreite der in Acryl, Öl und Mischtechnik gestalteten Arbeiten erstreckt sich von gegenständlich über abstrahiert bis hin zum völlig Abstrakten.

Di., 20.10., ab 19 Uhr
Klassisches Gitarrenkonzert · Eine musikalische Zeitreise durch drei Jahrhunderte der Gitarrenmusik mit Herrn Nicoli.

Di., 27.10. und 24.11., ab 19 Uhr
„Die Verliebten - Märchen rund um die Liebe“ · Jens Gottschalk erzählt Volksmärchen der Weltliteratur für Erwachsene - der Jahrhunderten alten Tradition folgend in freier Form – ausdrucksstark und packend!

Do., 29.10. und 19.11., ab 19 Uhr
Duo Evergreen „Lieder des Lebens“ · Mit Gesang und Gitarre präsentieren Cordelia Obstfeld und Hans Braun Lieder und Chansons bekannter Interpreten aus den 30-er Jahren bis heute. Es darf gerne mitgesungen werden!

Mo., 16.11., ab 19 Uhr
„Rheinsommer“ – Lesung mit Hans-Uwe Petersen · Ein alter, verbitterter Mann lernt auf einer

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

Samstag, 28. November 2015

Weihnachtsmarkt in Limburg an der Lahn • Der Christkindlmarkt in Limburg an der Lahn gehört zu den schönsten Weihnachtsmärkten der Region. Umsteigefrei fahren Sie mit unserem Schienenbus nach Limburg entlang des Rheintals, durch das schöne Lahntal und vorbei an Bad Ems. Vom Bahnhof in Limburg sind Sie in wenigen Gehminuten in der Limburger Altstadt. Der Christkindlmarkt bietet Kunsthandwerk, weihnachtliche Dekoration und viele Speisen und Getränke, sowie eine malerische Kulisse. Liebevoll restaurierte Fachwerkhäuser, verwinkelte Gassen, kleine Marktplätze und der beeindruckende Limburger Dom bieten das perfekte Ambiente für diesen romantischen Weihnachtsmarkt. Während der Fahrt bieten wir Ihnen kalte und warme Getränke an. Abfahrt des Sonderzuges ist um ca. 10.00 Uhr ab Bahnhof Bonn-Beuel. Der Zustieg in Königswinter und Bad Honnef ist möglich. Ankunft in Limburg an der Lahn ist um ca. 12.00 Uhr. Rückfahrt um ca. 17.00 Uhr, Ankunft in Bonn-Beuel ca. 19.00 Uhr. Erwachsene: 72,00 €, Jugendliche von 7–14 Jahren: 36,00 €, Kinder unter 7 Jahren fahren mit Anmeldung frei.

Adressen der Anbieter: Seiten 27/28

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: GENODED1BRS
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.WB.), 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)

Parkbank am Rhein eine junge Frau kennen. Zwischen ihnen entwickelt sich eine ganz eigene, besondere Beziehung. In ihrer bezaubernden Art vermag sie ihn aus seiner Erstarrung zu lösen und er belohnt sie mit ihrem Herzenswunsch. Doch ihr kleines Glück dauert nur kurze Zeit.

Katholisches Familienbildungswerk

Mi., 14.10., 10 - 12.15 Uhr
Philosophischer Gesprächskreis – Aufmerksamkeit · Lebensnah und offen verläuft die philosophische Beschäftigung mit den Themen innerhalb dieser Veranstaltungsreihe. Theoretische Vorkenntnisse sind daher nicht erforderlich! Kursusnr.: 7405094. Kontakt: Markus Melchers (Leitung). Schrift. Anmeldung erforderlich. Kosten: Kursgebühr 6 €.

Fr., 16.10., 19.30 - 21.15 Uhr
Ende der napoleonischen Zeit – Waterloo und die Folgen · Vortrag mit Hans-Wilhelm Möser. Kursusnr.: 5105018. Schrift. Anmeldung erforderlich.

Sa., 17.10., 9 - 13 Uhr
Begleitung der Demenzbegleiter · Die Demenzbegleiter, die 2012-2014 ausgebildet wurden, können aus ihrem praktischen Einsatz Erfahrungen, Fragen und Probleme mit einer Supervisorin bearbeiten und gemeinsam Lösungen und Wege für Ihre Arbeit überlegen. Kursusnr.: 7905035. Kontakt: Brigitte Merkwitz (Leitung). Schrift. Anmeldung erforderlich. Kosten: Kursgebühr 15 €.

Di., 20.10. bis 15.12., 17 - 18.30 Uhr
Leichte Atemübungen und ein fröhliches Singen · Kursusnr.: 6605262. Kontakt: Amalia Frabrizius (Leitung). Schrift. Anmeldung erforderlich. Kosten: Kursgebühr 48 € (18 UStd.).

Fr., 23.10., 18 - 21 Uhr, Sa./So., 24./25.10., 10 - 16 Uhr
Vom Störenfried zum Verbündeten · Ein Seminar für Paare nach Krebserkrankung. Kursusnr.: 6605267. Kontakt: Ursula Becker (Leitung). Schrift. Anmeldung erforderlich. Kosten: Kursgebühr 10 €.

Fr., 23.10., 19 - 21.15 Uhr
Kreuze an unseren Wegen · Vortrag mit Bertram Reuter. Kursusnr.: 5105020. Schrift. Anmeldung erforderlich.

Mi., 28.10., 19.30 - 21.45 Uhr
Autoren-Lesung: Die Wahrheit · In der Kath. Öffentl. Bücherei ,St. Johannes der Täufer, Kolpingstraße, 53340 Meckenheim. Kursusnr.: 7605133. Kontakt: Beate Fuhrmann (Leitung). Schrift. Anmeldung erforderlich.

Do., 29.10., 17.30 - 19.45 Uhr
Bestattungs-Vorsorge · Kursusnr.: 7505029. Schrift. Anmeldung erforderlich. Kosten: Kursgebühr €.

Do., 29.10., 19 - 21.15 Uhr
Literatur im Gespräch – Patrick Modiano: Im Café der verlorenen Jugend · Kursusnr.: 7605104. Kontakt: Birgit Christian (Leitung). Schrift. Anmeldung erforderlich. Kosten: Kursgebühr 10 €.

Sa., 31.10., 10 - 16 Uhr
Atempause · Zur Ruhe kommen durch die heilenden Kräfte von Meditation, Musik, Körpererfahrung. Kursusnr.: 7405100. Kontakt: Dr. phil. Songrid Hürtgen-Busch (Leitung). Schrift. Anmeldung erforderlich. Kosten: Kursgebühr 21 €.

Sa., 7.11., 10 - 16 Uhr
Wohlfühltag für Körper, Geist und Seele · In einer Atmosphäre der Achtsamkeit wollen wir gemeinsam den Tag gestalten. Kursusnr.: 6605190. Kontakt: Eva Maria Sontag (Leitung). Schrift. Anmeldung erforderlich. Kosten: Kursgebühr 10 €.

Mo., 9.11., 19 - 21.15 Uhr
„Night Will Fall“ · Kursusnr.: 5105017. Kontakt: Ingrid Sönnert (Leitung). Schrift. Anmeldung erforderlich. Kosten: Kursgebühr €.

Mi., 11.11., 10 - 12.15 Uhr
Philosophischer Gesprächskreis: Grausamkeit · Kursusnr.: 7405095. Kontakt: Markus Melchers (Leitung). Schrift. Anmeldung erforderlich. Kosten: Kursgebühr 6 €.

Mi., 18.11., 20 - 22.15 Uhr
KL – Gespräch über die Unsterblichkeit · Autorenlesung mit John von Düffel. Kursusnr.: 7605181. Schrift. Anmeldung erforderlich.

Fr., 20.11., 9 - 12 Uhr
Gesundheitsvorsorge Krebs – Internationales Frühstück · Kursusnr.: 6605273. Kontakt: Brigitte Daunicht (Leitung). Schrift. Anmeldung erforderlich.

Fr., 20.11., 19 - 21.15 Uhr
Münster und der westfälische Friede · Kursusnr.: 5105019. Kontakt: Karlheinz Simon (Referent). Schrift. Anmeldung erforderlich.

Do., 26.11., 19 - 21.15 Uhr
Julian Barnes: Vom Ende einer Geschichte · Kursusnr.: 7605105. Kontakt: Birgit Christian (Referentin). Schrift. Anmeldung erforderlich. Kosten: Kursgebühr 10 €.

Sa., 28.11., 9 - 13 Uhr
Was stärkt und stützt mich in Belastungssituationen – In Pflege und Begleitung? · Kursusnr.: 7905036. Kontakt: Brigitte Merkwitz (Leitung). Schrift. Anmeldung erforderlich. Kosten: Kursgebühr 15 €.

Kursana Villa Camphausen

So., 18.10.
Musikalische Lesung: „ Wilhelm Busch“

Sa., 24.10., 16- 17 Uhr
Vier-Jahreszeiten-Konzert mit dem Mel Wooßmann Quartett · Mit einer Stimme zwischen Melancholie und Lebenslust, mit warmem Timbre, kraftvoll und leidenschaftlich, zart und sanft- so ausdrucksstark zelebriert und lebt Mel Wooßmann ihre Songs. Anmeldung bitte bis zum 20.10. unter 0228 32 96-0.

Mo., 9.11.
St. Martinszug mit dem KiGa St. Severin · Abschluss im Park!

Mi., 11.11.
Karnevalseröffnung – Sessionsstart für Bewohner der Villa

Sa., 21.11.
Junge Künstler in der Villa – Patricia Hase

Mo., 23.11.
Bundesweiter Vorlesetag mit dem KiGa St. Severin

So., 29.11
1. Advent: Hexenhaus basteln mit dem KiGa St. Severin & Gilgens.

Margarete-Grundmann-Haus

Do.,1.10., ab 15.30 Uhr
„Naturwunder Kurische Nehrung – Weltkulturerbe UNESCO“ · Diortrag von Janne Neuman. Kosten: Gebühr 2 €.

Fr.,2.10.
Wanderung · Von Altenahr entlang der Ahr durch das Langfigtal und zurück durch den Tunnel nach Altenahr (1,5 h) oder weiter nach Mayschoss (ca. 2 - 2,5 h). Treffpunkt und Abfahrt: 12.49 Uhr mit der Regionalbahn 30 (Gleis 4) ab Haltestelle „Hauptbahnhof-Bonn“.

Mo., 5.10. und 7.9., ab 14.30 und 15.30 Uhr
Bowling per Nintendo Wii-Konsole · Anmeldung erforderlich.

Mo., 5.10., ab 14.30 Uhr
Führung über den Alten Friedhof in Bonn · Einschließlich Besichtigung der Kapelle mit Erika Zander, Gesellschaft der Freunde und Förderer des Alten Friedhof Bonn e.V. Treffpunkt: Haupteingang Alter Friedhof, Bornheimerstr. Anmeldung erforderlich. Kosten: Gebühr 4 €.

Mi., 8.10., ab 14.30 Uhr
Zwiebelkuchen-Essen · Anmeldung erforderlich. Kosten: Kosten je nach Verzehr.

Fr., 9.10. bis
Englisch für den Alltag - Konversationskurs · Kosten: 42 - 60 €, je nach Teilnehmerzahl.

Do., 15.10., ab 15.30 Uhr
Herbstromantik · Klassik, Romanzen, Schlager aus aller Welt mit Yulia Parnes, Sängerin. Kosten: Spende erbeten.

Fr., 16.10.
Wanderung · Von der Margarethenhöhe zum Milchhäuschen und weiter durch die Ofenkaulen. Treffpunkt und Abfahrt: 13.09 Uhr mit der Stadtbahnlinie 66 ab Haltestelle „Hauptbahnhof-Bonn“.

Sa., 17.10. und 14.11., ab 15 Uhr
Filmnachmittag – Titel bitte erfragen

Mi., 21.10.
Ausflug zum Museumsdorf Alt-Windeck und zum Siegwasserfall bei Schladern · Abfahrt um 12.30 Uhr, Rückkehr ca. 18.30 Uhr. Anmeldung möglich ab dem 30.9. Kosten: Gebühr 16,50 €.

Do., 22.10. und 26.11., 15.45 - 17 Uhr
Bingo-Nachmittag bei Kaffee und Kuchen

Fr., 23.10., ab 8.30 Uhr
Dialog der Generationen · Jung und Alt frühstücken gemeinsam mit dem Kindertreff Rübezahl. Anmeldung erforderlich. Kosten: Gebühr 4,50 €.

14-tägig freitags, 16 - 17 Uhr
Singkreis · Neue Teilnehmer/innen sind gerne willkommen!

Mo., 26.10., 15 - 16 Uhr und 23.11., 14.30 - 15.30 Uhr
Bingo-Nachmittag

Mi., 28.8. und 30.9., 10 - 12 Uhr
Betreutes Wohnen – Wohnen mit Service · Informationsveranstaltung und Hausführung mit Wohnungsbesichtigung. Anmeldung erbeten.

Mi., 28.10., ab 17 Uhr
Das Pflegestärkungsgesetz – Was bringt es den Pflegebedürftigen und den pflegenden Angehörigen?

Do., 29.10., ab 15 Uhr

Wolkenwelten – Ausstellung mit surrealistischen Fotomontagen von Anne Hensgen · Zur Ausstellungseröffnung wird die Künstlerin selbst anwesend sein und „live" am Computer eine Fotomontage erstellen. Die Ausstellung ist zu sehen vom 29.10. – 25.11.2015 im Margarete-Grundmann-Haus.

Fr., 30.10.

Wanderung: Von der Südbrücke am Rhein entlang zur Nordbrücke und weiter zum Haus Müllestumpe. · Treffpunkt und Abfahrt: 13.09 Uhr mit der Stadtbahnlinie 66 ab Haltestelle „Hauptbahnhof-Bonn" (U - Gleis 4) bis zur Haltestelle „Hochkreuz, Robert-Schumann-Platz".

Do., 5.11., ab 15 Uhr

Märchenhafter Nachmittag · Wir entdecken kostbare Schätze: Mit Schneeweißchen und Rosenrot gehen wir auf Spurensuche nach kostbaren Schätzen des Lebens – Mitraten erwünscht. Märchen erzählt für Kinder, Erwachsene und Junggebliebene. Vor Beginn singen die Kinder aus Luther's Arche – Familienzentrum und Kindertagestätte der evang. Lutherkirchengemeinde mit ihren Laternen Martinslieder mit den TeilnehmerInnen.

Di., 10.11.

Praevita – „Progressive Muskelentspannung nach Jacobson" · Kosten: 125 €.

Do., 12.11., ab 15.30 Uhr

Amateurfilm „Bodrum, Ephesus und die Königsgräber am Fluss Dalyan" · Von Rosemarie Boelicke-Eisinger. Kosten: Gebühr 2 €.

Fr., 13.11.

Wanderung vom Bundeshäuschen am Rhein entlang nach Rhöndorf · Treffpunkt und Abfahrt: 13.01 Uhr mit der Buslinie 610 ab Haltestelle „Hauptbahnhof-Bonn" (ZOB–C4) bis zur Haltestelle „Otto-Kühne-Schule, Bonn-Bad Godesberg".

Fr., 13.11., 10.30 - 11.30 Uhr

Dialog der Generationen · Jung und Alt singen gemeinsam mit den Kindern des Kindertreff Rübezahl. Anmeldung erforderlich.

Mi., 18.11.

Busfahrt · Ziel und Gebühr bitte erfragen.

Do., 19.11., ab 15.30 Uhr

Lesung des Schreibkurses „Auf meinen Spuren - Kreatives Schreiben für Senioren" · Mit musikalischer Begleitung. Kosten: Spende erbeten.

Fr., 27.11.

Wanderung durch die Rheinaue zum Schaumburger Hof · Treffpunkt und Abfahrt: 13.01 Uhr mit der Buslinie 610 ab Haltestelle „Hauptbahnhof-Bonn" (ZOB –C4) bis zur Haltestelle „Posttower-Gronau".

Fr., 27.11., ab 8.30 Uhr

Gemeinsames Frühstück · Anmeldung bis zum 25.11. Kosten: Gebühr 4,50 €.

Sa., 28.11., ab 17 Uhr

„Resonet In Laudibus" · Musik zum Weihnachtsfestkreis aus Renaissance und Frühbarock mit Werken von Eccard – Scheidt – Osiander – Praetorius – u.a. Julia Kreuzer: Sopran. Kosten: Spende erbeten.

Mo., 30.11., 10 - 11.30 Uhr

Dialog der Generationen · Jung und Alt töpfern gemeinsam mit Kindern aus Luthers's Arche – Familienzentrum und Kindertagesstätte der evang. Lutherkirchengemeinde. Anmeldung erforderlich.

Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

Mo., 2.11., 10 - 13 Uhr

Fotospaziergang · Manchmal sehen wir etwas Schönes gar nicht, oder wir sind enttäuscht vom Foto. Abseits aller Technik ist das Thema des Fotospaziergangs: Sehen lernen, Motive finden und in die rechte Perspektive bringen. Bitte bringen Sie eine geladene, eigene Digitalkamera mit! Kontakt: Anne Hensgen. Anmeldung erforderlich. Kosten: 3 € pro Teilnehmer.

»So eindrucksvoll war ein Museumsbesuch lange nicht mehr! Das Haus ist voller bestechender Exponate und Experimentiermöglichkeiten. Danke, und bitte, bitte, NICHT schließen!«

EINTRAG AUS DEM GÄSTEBUCH DES DEUTSCHEN MUSEUMS BONN

Mehr auf Seite 16

Sa., 10.10. und 7.11., 14 - 18 Uhr

Drechseln – Schnupperangebot im Juze · Ein Angebot für alle Kinder und Jugendliche mit ihren Eltern und Großeltern, Tanten und Onkeln ... im Jugendzentrum Brüser Berg. Wir lernen das Material Holz kennen und werden es auf unterschiedliche Weise miteinander bearbeiten. Bitte bringen Sie Holz mit! Kontakt: Karl Alexander Petersen. Anmeldung erforderlich. Kosten: 5 € pro Termin.

2. So., 11.30 - 13.30 Uhr

Gemeinsam kochen oder backen! · Dabei sich mit anderen über Rezepte, Zutaten und mehr austauschen und Kontakte knüpfen. Kontakt: Marika van den Bos und Masoumeh Maleki. Anmeldung erforderlich. Kosten: 6 € pro Teilnehmer.

Di., 13.10., ab 15 Uhr

Unterwegs im Herbst und Winter – Dämmerung und Dunkelheit · In dem Vortrag der Verkehrswacht e.V. geht es im Besondern um die Risiken, die diese Jahreszeit für ältere Menschen mit sich bringt. Es werden Lösungsansätze thematisiert. Kontakt: Cornelia Brodeßer - Verkehrswacht Bonn e.V. (Leitung). Anmeldung erforderlich.

Do., 15.10., 15 - 17 Uhr

Ein Fotobuch gestalten · Gestaltung eines Fotobuches anhand digitaler Fotos, Cliparts, Sprüchen etc. Verwendung von Hintergrundbildern und Fotoausschnitten mit Hilfe eines Computerprogramms. PC-Kenntnisse sollten vorhanden sein! Kontakt: Inge Kuhlmann (Leitung). Anmeldung erforderlich.

Mo., 19.10., 16.11. und 21.12., 16.30 - 17.30 Uhr

Frauen treffen Frauen · Wenn Sie bei einer Tasse Kaffee oder Tee gerne plaudern und sich mit anderen Frauen aus unterschiedlichen Kulturen austauschen möchten, sind SIE herzlich willkommen. Aktuelle Themen entnehmen Sie bitte dem Flyer!

Do., 22.10. bis 19.11., 11 - 12 Uhr

Stimmbildung - ab 50 Jahre · Anhand von Stimm- und Atemübungen soll das eigene Stimmpotenzial erweitert und die Stimme dadurch belastbarer und kräftiger werden. DasErlernte wird beim gemeinsamen Singen einfacher Lieder angewandt und gefestigt. Kontakt: Elsa Funk-Schlör. Anmeldung erforderlich.

Mo., 26.10., ab 15 Uhr

Information für Neubürger/innen · Sie sind neu in diesen Stadtteil gezogen? Sie kennen sich noch nicht aus? Sie fühlen sich fremd? Sie kennen das Nachbarschaftszentrum noch nicht? Dann kommen Sie zu dieser Veranstaltung! Anmeldung erforderlich.

Di., 27.10., ab 15 Uhr

Brüser Berg – Der Ortsteil, wo ich lebe! · Viele Bürger und Bürgerinnen wohnen zum Teil schon jahrelang auf dem Brüser Berg, wissen aber über den Hardtberger Stadtteil recht wenig. Der Vortrag soll dazu beitragen, ein wenig mehr über die Entwicklung, Struktur und Besonderheiten des jüngsten Stadtteils Bonns zu erfahren. Schwerpunkt sind statistische Informationen mit Klaus Kosack, ehemaliger Leiter der Statistikstelle der Stadt Bonn. Anmeldung erforderlich.

Fr., 30.10., ab 18.30 Uhr

Gemeinsam arabisch Kochen · Gemeinsam eine arabische Mahlzeit kochen und anschließend in gemütlicher Runde essen. Kontakt: Meriam Aldos (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 5 € plus Lebensmittelumlage.

Fr., 6.11., 18.30 - 21 Uhr

„Kraftsuppen = Energiespender" – ein Seminar zur Stärkung der Abwehrkräfte · In der dunklen Jahreszeit wird unser Organismus mehr gefordert. Ein Energiespender, der die Abwehrkräfte stärkt, ist die traditionelle Kraftsuppe. Wir bieten einen Einblick in die Wirkung der Lebensmittel und die Zubereitung. Anmeldung erforderlich (Dr. Maria Ebert-Joisten / Ursula Hecht-Wagner, unter 0228 71 01 31 95 oder 02244 90 48 019). Kosten: 35 €, davon 10 € Lebensmittelumlage.

Fr., 13.11., ab 11 Uhr

Stadtteilspaziergang für Neubürger/innen · Sie möchten Ihren neuen Stadtteil näher kennenlernen? Sie möchten andere Menschen aus dem Stadtteil kennenlernen? Anmeldung erforderlich.

Fr., 27.11., ab 18 Uhr

Brichst Du auf gen Ithaka – eine Bildereise als Audiovision nach dem Gedicht von Kanstantin Kavafis · Wir nehmen den Zuschauer in einem Prolog mit auf eine Reise durch die ägäische Inselwelt wie einst Odysseus auf seiner Heimfahrt nach Trya nach Ithaka. Drei Inseln werden vorgestellt: Paros, Santorini und Sifnos. Kontakt: Konrad und Margarete Langer (Referenten). Anmeldung erforderlich.

Recht-Verständlich! e. V.

Do., 1.10, ab 19 Uhr

Ausländerrecht, Familiennachzug · Unter welchen Voraussetzungen kann ein ausländischer Ehegatte zu seinem Ehegatten nach Deutschland ziehen? Welche Sprachanforderungen bestehen? Kontakt: Rechtsanwalt Dr. Wolfgang Buerstedde (Referent). Anmeldung erforderlich (0228 37 11 07 oder eMail). Vortragsort: Deutschherrenstr. 37, Bonn-Bad Godesberg.

Do., 12.11, ab 19 Uhr

Aktuelles Vereinsrecht – Haftungsrecht · Aktuelle Fragen rund um das Vereinsrecht: Satzung, mit Schwerpunkt auf Fragen der Haftung. Kontakt: Rechtsanwalt Michael Röcken (Referent). Anmeldung erforderlich (0228 37 11 07 oder eMail). Vortragsort: Deutschherrenstr. 37, Bonn-Bad Godesberg.

Do., 19.11, ab 19 Uhr

„Wenn der Chef Sie los werden will" · Ihre Rechte als Arbeitnehmer bei Beendigung des Arbeitsverhältnisses. Wenn Ihr Arbeitgeber Sie gekündigt hat, was tun? Kontakt: Rechtsanwalt Philip Stühler-Walter (Referent). Anmeldung erforderlich (0228 37 11 07 oder eMail). Vortragsort: Deutschherrenstr. 37, Bonn-Bad Godesberg.

Senioren-Begegnungsstätte Limperich e. V.

Do., 8.10., ab 15 Uhr

Ökum. Senioren-Nachmittag mit Herrn Pfarrer Verwold

Di., 13.10. und 10.11., ab 8 Uhr

Fußpflege mit Frau Menzel

Di., 13.10., ab 15 Uhr

„Das Alpenland" – Meran, Obstgarten Südtirols, Teil II. · Filmvortrag mit Herrn Dederichs.

Di., 20.11., ab 15 Uhr

„Bayern im Süden" – Wettersteinmassiv, Zugspitze nach München und Berchtesgaden · Filmvortrag mit Herrn Deiters.

Di., 27.10., ab 15 Uhr

Wir feiern den Herbst bei Federweißem und Zwiebelkuchen

Do., 5.11., ab 15 Uhr

Ökum. Senioren-Nachmittag unter kath. Leitung · Ab 16 Uhr Besuch von St. Martin.

Mi., 11.11., ab 15 Uhr

Kindergarten-Kinder v. Hl. Kreuz spielen eine Geschichte über St. Martin

Di., 17.11., ab 15 Uhr

„Das Alpenland" Teil I – Von Garmisch zur Zugspitze. · Filmvortrag mit Herrn Dederichs.

Di., 24.11., ab 15 Uhr

„Bayern im Osten" – Von Bayer. Wald, Oberpfalz nach Regensburg · Filmvortrag mit Herrn Deiters.

Seniorenresidenz Rheinallee

Mi., 7.10., ab 15 Uhr

Klaviermusik zum Kaffee · Mit Andreas Arentz.

Mi., 14.10., ab 17.30 Uhr

Gourmetabend „Bayern" · Ein kulinarischer Besuch im Hofbräuhaus.

Mi., 21.10., ab 15 Uhr

„Stadtbummel durch München" · Bilderreise durch Bayerns Hauptstadt.

Mi., 4.11., ab 15 Uhr

Seniorentanzgruppe Rheinbach beglückt uns mit fröhlichen Tänzen

Mi., 11.11., ab 15 Uhr

Martinssingen mit den Kindern der Villa Kunterbunt

Mi., 11.11., ab 17.30 Uhr

„Gänse-Essen" · Wir verwöhnen Sie mit Martinsgänsen.

Mi., 25.11., ab 17.30 Uhr

„Wildes aus der Küche" – Gourmet-Abend nach Jägersart

So., 29.11., ab 15.30 Uhr

Klavierkonzert mit Familie Funk-Schlör

Statt Reisen - Bonn erleben e. V.

Fr., 2.10., ab 11 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. Kosten: Pro Teilnehmer 8 €, 6 € ermäßigt. Treffpunkt: Eingang Museum König.

Fr., 2.10. und 16.10., 18 - 20.30 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. Kosten: Pro Teilnehmer 18 €, 15 € ermäßigt, inkl. drei Bierproben. Treffpunkt: Vor dem Bonner Münster, Hauptportal.

Fr., 2.10., und Sa., 10.10., 20 - 22 Uhr und Sa., 31.10., 18 - 20 Uhr

Mit dem Nachtwächter durch Bonn · Ein Gang durch die dunklen Seiten der Stadt. Es waren gefährliche Zeiten und keine leichte Aufgabe, die der Nachtwächter in Bonn zu bewältigen hatte. Kosten: Pro Teilnehmer 9,50 €, 8 € ermäßigt. Treffpunkt: Rheingasse, Ecke Brassertufer.

Sa., 3.10., ab 14 Uhr und So., 11.10., ab 11 Uhr

Spionage in Bonn · Diese Suche ist nichts für Einzelkämpfer. Da braucht es ein eingespieltes Team, das sich blind aufeinander verlassen kann. Jeder Teilnehmer erhält einen Gutschein für ein Wiener Würstchen im „Bundesbüdchen". Anmeldung erforderlich. Kosten: Pro Teilnehmer 19 €, 16 € ermäßigt. Konspirativer Treffpunkt: Café Müller-Langhardt am Markt.

Sa., 3.10., ab 14 Uhr

Beethoven ganz privat · Lebte Beethoven wirklich nur für die Musik? Welche Spuren seines Privatlebens kann man noch

Adressen der Anbieter: Seiten 27/28

Jeden 1. Freitag im Monat, 19.00 Uhr
... wieder ab dem 2. September 2015

FOLK CLUB BONN

im Haus Müllestumpe

Fil Campbell, Nordirland, eine der renommiertesten irischen Musikpoetinnen dieser Tage, macht auf ihrer Deutschlandtournee beim Folk Club Bonn Station.
Das Thema des Tages lautet ansonsten „Blasinstrumente".
Am 6. 11.: Singers' Night; Thema: „Gospel/Spiritual"
http://folk-club-bonn.blogspot.com

heute in Bonn finden? Alles über seine Familie und seine Schulzeit, über seinen Alltag und Freundeskreis erfahren Sie auf unserer neuen Tour. Kosten: Pro Teilnehmer 8 €, 6 € ermäßigt. Treffpunkt: Beethovendenkmal, Münsterplatz.

Sa., 3.10., 14 - 15.30 Uhr
Zum Friedensnobelpreisträger in die Kulturstadt Unkel · Willy Brandt verbrachte die letzten 13 Jahre seines Lebens in Unkel. Hier schrieb er seine Erinnerungen, von hier aus unternahm er als ‚elder statesman' mehr als 200 Reisen weltweit im Dienst für Frieden und Verständigung. Kosten: Pro Teilnehmer 8 €, 4 € ermäßigt. Treffpunkt: Willy-Brandt-Platz 5, Unkel; Anreise: per Bahn (Bahnhof Unkel, von da an 10 Min. Fußweg).

Sa., 3.10., 14 - 16 Uhr
von wegen der Demokratie... – Die wahren Geschichten der Bonner Republik · Bei unserem Gang auf den etwas anderen Wegen der Demokratie stoßen wir auf Hinterzimmer und Bars, in denen so manche politische Entscheidung bei Bier und Kartenspiel gefällt wurde. Kosten: Pro Teilnehmer 8 €, 6 € ermäßigt. Treffpunkt: vor dem Haus der Geschichte, Willy-Brandt-Allee/ Ecke Rheinweg.

So., 4.10., ab 11 Uhr
Bonn Innenstadt – Auf und unter'm Pflaster · Bei diesem Rundgang gibt's den Durchblick durch die Bonner Innenstadt. Kosten: Pro Teilnehmer 8 €, 6 € ermäßigt. Treffpunkt: Poststraße/ Ecke Maximilianstraße, gegenüber dem Hauptbahnhof.

So., 4.10., ab 14 Uhr
Südstadt – Aufbruch in die Gründerzeit · Gezeigt werden u.a. die Universitätssternwarte von Schinkel und die Villa des jüdischen Geographen Philippson. Zur Führung gehören auch stadt- und verkehrsplanerische Fragestellungen und die Geschichte der Bewohner des Viertels. Kosten: Pro Teilnehmer 8 €, 6 € ermäßigt. Treffpunkt: Poppelsdorfer Allee/Ecke Prinz-Albert-Straße.

So., 4.10., ab 14 - 16 Uhr
Die ehemalige Flak-Kaserne auf dem Venusberg · Die Führung stellt die bis heute kaum erforschte Flak-Kaserne auf dem Venusberg vor. Kosten: Pro Teilnehmer 8 €, 6 € ermäßigt. Treffpunkt: Sertürner Str. / Ecke Sigmund-Freund-Str.

So., 4.10., 14 - 16.30 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? Kosten: Pro Teilnehmer 8 €, 6 € ermäßigt. Treffpunkt: Hauptportal Bonner Münster.

Do., 8.10., 14 - 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. Kosten: Pro Teilnehmer 8 €, 6 € ermäßigt. Treffpunkt: An dem neuen Stadtmodell auf dem Münsterplatz (vor Sinn-Leffers).

Sa., 10.10., ab 14 Uhr
Der Petersberg – Wallfahrer, Steinhauer und Staatsgäste. · Der Petersberg kann auf eine über 2000-jährige Geschichte zurückblicken. Wir wandern eine Strecke von ca. 6 km mit teilweiser starker Steigung. Kosten: Pro Teilnehmer 9 €. Treffpunkt: Siebengebirgsmuseum, Kellerstraße 16, Königswinter.

Sa., 10.10., 14 - 16 Uhr
Tour d'amour – Liebesgeschichten aus Bonn · Bonn war und ist ein Ort zum Verlieben: Von Liebe, Leiden, Lust und Lastern in Bonn erzählt diese Tour d'amour. Kosten: Pro Teilnehmer 8 €, 6 € ermäßigt. Treffpunkt: Altes Rathaus, Marktplatz.

Sa., 10.10., 14 - 19 Uhr
Die Rheinische Butterfahrt (rechtsrheinisch) – Die Milch und Honig Tour · Was wäre die Region ohne die Menschen, ihre Traditionen und ihre Erzeugnisse.. Wir stellen Ihnen bei unserem Ausflug sowohl die historische Kulturlandschaft als auch die aktuelle Situation der Landwirtschaft vor. Anmeldung erforderlich. Kosten: Pro Teilnehmer 33 € (inkl. Mittagessen oder Kaffee und Kuchen). Treffpunkt: Bushalteplatz am Hofgarten.

Mo., 12.10., 10 - 13 Uhr
Das WeltStadtSpiel – Die Eine-Welt Stadtrallye durch die internationale Stadt Bonn · Das Weltstadtspiel ist eine spannende und lehrreiche Entdeckungsreise durch Geschäfte, Kaufhäuser und öffentliche Institutionen der Bonner Innenstadt, immer auf den Spuren fremder Länder und Kulturen. Anmeldung erforderlich. Kosten: Pro Teilnehmer 8 €, 6 € ermäßigt. Treffpunkt: Beethovendenkmal, Münsterplatz.

Di., 13.10., 10 - 13 Uhr
Das Stadtspiel – Ein Stadterkundungsspiel nicht nur für Jugendliche · Bei dieser Stadtrallye können die TeilnehmerInnen selbst die Stadt erkunden. In kleinen Gruppen geht es los durch die Innenstadt. Mit einem Leitfaden und Fragebogen ausgestattet, gilt es, Punkte zu sammeln. Anmeldung erforderlich. Kosten: Pro Teilnehmer 8 €, 6 € ermäßigt. Treffpunkt: Beethovendenkmal, Münsterplatz.

Sa., 14.10., 14 - 16 Uhr
Altstadt Bad Godesberg · Die Godesberger Altstadt hat noch immer nicht zur Ruhe gefunden. Nach Kriegszerstörung, "Altstadtsanierung" und Godesberger Straßentunnel ist es schwer, den Kern von Godesberg unterhalb der Burg noch zu identifizieren. Kosten: Pro Teilnehmer 8 €, 6 € ermäßigt. Treffpunkt: Vor den Kammerspielen, Theaterplatz.

Fr., 16.10., 15 - 19 Uhr
Regierungsbunker Ahrweiler – Busexkursion zum ehemaligen Staatsgeheimnis Nr. 1 · Die Busfahrt beginnt in Bonn und führt über Wege, die auch die Regierungsvertreter benutzt hätten. Im Anschluß an die Besichtigung besteht die Möglichkeit, den Ort Ahrweiler zu besuchen. Es wird empfohlen festes Schuhwerk, sowie Kleidung für den kühlen Bunker mitzunehmen. Anmeldung erforderlich. Kosten: Pro Teilnehmer 28 €. Treffpunkt: Bushalteplatz am Hofgarten, Adenauerallee/Ecke Am Hofgarten.

Sa., 17.10., 12 - 14 Uhr
Hauptbahnhof Bonn · Wir erkunden den Bahnhof von allen Seiten, erläutern die Baugeschichte und erklären, wie dieser Verkehrsknoten funktioniert. Kosten: Pro Teilnehmer 8 €, 6 € ermäßigt. Treffpunkt: Hauptbahnhof Bonn, am Info-Point in der Bahnhofshalle.

Sa., 17.10., 14 - 16 Uhr
Der Bonner Bogen – Vom Industriestandort zur Hightech-Schmiede · Der „Bonner Bogen" auf dem Gelände der ehemaligen Zementfabrik ist die derzeit neueste und spannendste Stadterweiterung in Bonn. Kosten: Pro Teilnehmer 8 €, 6 € ermäßigt. Treffpunkt: Königswinterer Str./Ecke Heinr.-Konen-Straße.

So., 18.10., 11 - 13 Uhr
Spurensuche im ehemaligen Regierungsviertel · Mit dem Umzug des Bundestages nach Berlin wurde das Ende einer Epoche eingeleitet. Nun gilt es zu resümieren, wie sich das Regierungsviertel in der Gronau in der Zeit der Bonner Republik entwickelt hat. Kosten: Pro Teilnehmer 8 €, 6 € ermäßigt. Treffpunkt: Ernst-Moritz-Arndt-Haus, Adenauerallee/Ecke Zweite Fährgasse.

So., 18.10., 14 - 16 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. Kosten: Pro Teilnehmer 8 €, 6 € ermäßigt. Treffpunkt: Maxstraße/ Ecke Breite Straße.

So., 18.10., 14 - 16 Uhr
Beuel – Die Bonner Sonnenseite · Wir bieten einen Tapetenwechsel der besonderen Art und einen winzigen kulinarischen Höhepunkt, „made in Beuel". Kosten: Pro Teilnehmer 8 €, 6 € ermäßigt. Treffpunkt: Lokal Rheinlust/ Kennedybrücke, Rheinuferseite.

So., 18.10., 14 - 16 Uhr
Himmel und Ääd – Von Blutwurst, Sauerbraten und dicker Suppe · Auf den Spuren der Armen und Reichen bewegen wir uns in der Geschichte der Bonner Eß- und Trinkkultur. Kosten: Pro Teilnehmer 9,50 €, 8 € ermäßigt. Treffpunkt: Altes Rathaus, Marktplatz.

So., 18.10., 14 - 16.30 Uhr
Jüdisches Bonn – Vom Leben im Ghetto bis heute · Die jüdische Gemeinde in Bonn gehört zu den ältesten in Deutschland. Die Führung, beginnend auf dem Friedhof an der Römerstraße, soll die Vielfältigkeit jüdischen Lebens in dieser Stadt aufzeigen. Kosten: Pro Teilnehmer 8 €, 6 € ermäßigt. Treffpunkt: Jüdischer Friedhof Römerstraße (Ecke Augustusring).

So., 25.10., 11 - 13 Uhr
Schöne neue Warenwelt – Ein Theaterspaziergang mit „Perle" Berta · Man kam aus dem Staunen nicht heraus, damals, vor 100 Jahren, als sich die Warenwelt radikal veränderte und mit ihr die Geschäftswelt in Bonn. Anmeldung erforderlich. Kosten: Pro Teilnehmer 9,50 €, 8 € ermäßigt. Treffpunkt: Altes Rathaus, Marktplatz.

So., 25.10., 14 - 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. Kosten: Pro Teilnehmer 8 €, 6 € ermäßigt. Treffpunkt: Poststraße/Ecke Maximilianstraße, gegenüber dem Hauptbahnhof.

Sa., 31.10., 14 - 16 Uhr
Briten in Bonn · Natürlich sind Briten hier! Und zwar recht oft und immer wieder. Wir erzählen von diplomatischen Missionen und davon, warum die Bonner Universität ein Anziehungspunkt für englische Gelehrte war. Kosten: Pro Teilnehmer 8 €, 6 € ermäßigt. Treffpunkt: Vor dem Sternhotel am Marktplatz.

Tenten - Haus der Begegnung

Fr., 9.10., ab 15 Uhr
Sicherheitstipps für Senioren · Anmeldung in Cafeteria.

Mo., 12.10., ab 16 Uhr
Diavortrag: Reisebilder · Ort: G-Raum.

Di., 13.10., ab 13.30 Uhr
Mit dem Fahrrad unterwegs · Teilnahme auf eigene Gefahr und nur mit Helm! Kontakt: Gerd Rösner und Gerd Imaschewski.

Di., 20.10. und 17.11., ab 13.30 Uhr
Spazieren in der Gruppe · Kontakt: Anneliese Tholl (Leitung).

ab Fr., 23.10.
Theater „Die Glorreichen 7" – mit der Komödie „Künstlerpech" · Kosten: Eintritt 10 €, ermäßigt 8 €, Kartenbestellung in Cafeteria (0228 91 58-707).

Mo., 2.11., ab 10 Uhr
Schuhverkauf

Di., 3.11., ab 15 Uhr
Tanznachmittag · Kosten: 2 €.

Do., 5.11., ab 16 Uhr
Martinssingen

Mi., 25.11., ab 14 Uhr
Adventsbasar

VHS Bonn

Do., 8.10., 18 - 19.30 Uhr
Rechtliche Betreuung: Eine Aufgabe mit Verantwortung · Anmeldung erforderlich (0228 77-3631). Ort: Sozialdienst kath. Frauen e.V., Stiftsgasse 17, 53111 Bonn.

Mo., 19.10., 20 - 21.30 Uhr
„Den Anweisungen des Militärs ist Folge zu leisten" · Vortrag mit Diskussion. Anmeldung erforderlich (0228 77-4558).

Di., 20.10., 9.30 - 10.15 Uhr und 11 - 11.45 Uhr
Einfach und schnell zur Fahrkarte am Automaten · Infoveranstaltung. Anmeldung erforderlich (0228 77-3631). Ort: Hbf Bonn, vor dem DB-Reisezentrum.

Mi., 21.10., 17 - 18.30 Uhr
Neue Wohnformen in Bonn – Ein Überblick · Anmeldung erforderlich (0228 77-3631).

Mi., 28.10., 19 - 20.30 Uhr
20 Jahre Wehrmachtsausstellung · Vortrag mit Filmpräsentation. Anmeldung erforderlich (0228 77-4558).

Do., 29.10., 17 - 19 Uhr
Rundgang: Boykott, Novemberpogrom und Holocaust · Anmeldung erforderlich (0228 77-4558). Kosten: 5 € pro Teilnehmer. Treffpunkt: Vor Gedenkstätte Bonn, Franziskanerstr. 9.

Do., 29.10., 18 - 19.30 Uhr
Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung · Anmeldung erforderlich (0228 77-4558).

Mo., 2.11., 20 - 21.30 Uhr
In der Champagne, vor St. Mihiel, an der Somme · Vortrag mit Diskussion. Anmeldung erforderlich (0228 77-4558).

Do., 5.11., 14.30 - 17 Uhr
Sicherheit für Frauen · Kurzseminar. Anmeldung erforderlich (0228 77-3631).

So., 8.11., 10 - 13 Uhr
Wie war das Wort?? Es liegt mir auf der Zunge, ... · Kurzseminar. Anmeldung erforderlich (0228 77-3631). Kosten: 12 €, ermäßigt 8,40 €.

Di., 10.11, 16 - 17.30 Uhr
Gedenkveranstaltung anlässlich des Jahrestags des Pogroms am 10. November 1933 · Anmeldung erforderlich (0228 77-4558). Ort: Erzberger Ufer, Bonn.

Do., 12.11., 18 - 19.30 Uhr
August Macke im Krieg · Vortrag mit Diskussion. Anmeldung erforderlich (0228 77-4558). Kosten: 5 € pro Teilnehmer.

Mo., 16.11., 20 - 21.30 Uhr
Mobilität und Heimat seit 1945 · Vortrag mit Diskussion.

Mo., 23.11., 19.30 - 21 Uhr
Akte D: Das Kriegserbe der Bahn · Filmpräsentation und Diskussion. Anmeldung erforderlich (0228 77-4558).

VHS Bonn-Bad Godesberg

Do., 29.10., 18 - 19.30 Uhr
Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung · Anmeldung erforderlich (0228 77-4558).

Do., 12.11., 18 - 19.30 Uhr
Finissage der Ausstellung „Mit Bus, Bahn und Boot in Bad Godesberg" · Der öffentliche Verkehr in Bad Godesberg, wie er einmal war. Anmeldung erforderlich (0228 77-4558).

Mo., 16.11., 14.30 - 17 Uhr
Autofahren im Alter · Informationsveranstaltung mit Verkehrswacht und Polizei Bonn. Anmeldung erforderlich (0228 77-3631).

Adressen der Anbieter: Seiten 27/28

Mexiko: keimende Pflanzenblätter als Vorbild

Deutschland zeigt u.a. organische Photovoltaiktechnik. Mehr unter https://expo2015-germany.de

Getreu dem Motto der Weltausstellung werden eine Vielfalt an Lebensmittel und ihre Rohstoffe ausgestellt.

Bis in die Nacht hinein erstrahlen auf dem gesamten Gelände illuminierte Gebäude und Installationen

Noch bis zum 31. Oktober 2015 ist die Weltausstellung in Mailand geöffnet. Ihr Motto: ***„Feeding the Planet, Energy for life"***.

Wer alle Pavillons besuchen möchte, sollte dafür mindestens zwei Tage einplanen, vorzugsweise Wochentage. Die Pavillons schließen um 20 Uhr ihre Ausstellungsflächen, bieten aber meist noch ein buntes Abendprogramm an. Der deutsche und japanische Pavillon erfreut sich bei den Besuchern höchster Beliebtheit, weshalb mitunter schon ab 18.30 Uhr kein weiterer Einlass mehr gewährt wird.

MILANO 2015

Informationen und Ticketbestellung unter:
http://www.expo2015.org

Der Zentralbereich ist größtenteils überdacht

Die Türkei widmet sich dem Thema „Suche in der Vergangenheit für zukünftige Lebensmittel"

Am russischen Pavillon sorgen auch Gesangseinlagen für eine freundliche, weltoffene Stimmung

Fotos © Ingo Petersen

SENIORENBÜRO

T&R

Tat und Rat

Wir sind aktiv - auch im Alter

Machen Sie mit!

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

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

Wenn Sie kreativ und teamfähig sind, sowie gerne mitarbeiten möchten, rufen Sie uns während der Bürozeiten an: montags und mittwochs von 10 - 12 Uhr, Tel.: 02 28 - 63 55 32.
Wir werden gemeinsam einen Weg zur Realisierung Ihrer Ideen finden. Wir freuen uns auf Sie!

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

Sie erreichen uns:
Mo. und Mi. von 10 bis 12 Uhr im Büro.
Telefon: (02 28) 63 55 32
(Anrufbeantworter außerhalb der Bürozeit)
E-Mail: seniorenbuero-bonn@t-online.de

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

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

■ Internet-Treff für Senioren

Für viele ist die Nutzung des Internets selbstverständlich: Telefonieren, Bankgeschäfte, Einkaufen. Das können Sie auch! In unseren Kursen lernen Sie, das Internet für sich zu nutzen, ohne unnötige Risiken einzugehen. Gerne gehen wir auf Ihre persönlichen Fragen und Themenvorschläge ein. Ein Notebook mit WLAN-Funktion sollte mitgebracht werden. An der Wolfsburg 1, freitags nach Vereinbarung, 17.30 – 19 Uhr. Leitung: Julika Benz (Fortgeschrittene); Corinna Glatz (Einsteiger).

■ Die Kunst- und Literaturrunde

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.: 0 22 26 - 62 08.

■ Montagsgespräche

Hätten Sie Lust, mit uns Senioren bei einer Tasse Kaffee gute Gespräche zu führen? Ausgangslage der Gespräche sind z.B. aktuelle Berichte aus Zeitungen sowie Radio- oder Fernsehsendungen.
Gäste sind immer herzlich willkommen. Wir treffen uns jeden 1. und 3. Montag im Monat, 14 bis 16 Uhr,
in der Cafeteria, An der Wolfsburg 35.
Anmeldung: im Seniorenbüro,
Tel.: 02 28 63 55 32.

■ Computergruppe „Textbearbeitung mit OpenOffice.org/-Writer"

Dieser Kursus richtet sich an Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen über das Betriebssystem Microsoft Windows. Es wird die Nutzung von OpenOffice-Writer, einem kostenfreien 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
(Anfänger seit Mai 2015)
Jeden 1. und 3. Montag von 14 – 16 Uhr.
5.10. u. 19.10.2015 (November fällt aus)
Jeden 1. und 3. Montag von 10 – 12 Uhr.

Gruppe 3 (Fortgeschrittene)
Jeden 1. und 3. Mittwoch, 14 – 16 Uhr.
7.10. u. 21.10.2015 (November fällt aus)
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 Erweiterungskursus 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 Progamme und Apps behilflich zu sein.
Termine: jeden 1.und 3. Dienstag im Monat von 14 -16 Uhr, An der Wolfsburg 1, 53225 Bonn. Leitung: Hermann Müller-Walbrodt, Tel.: 0 22 23-29 93 575.

■ Arbeitsgruppe „Macintosh"

Macintosh-Freunde (Anfänger u. Fortgeschrittene) finden hier eine Plattform, um ihre Kenntnisse zu vertiefen und Probleme gemeinsam zu lösen. Umsteiger, die Windows unter Mac erproben wollen, sind hier genau richtig. Termine: Jeden 2. Mittwoch, ab 16.15 Uhr. An der Wolfsburg 1. Leitung: Klaus Adolf, Tel.: 0228 - 6 19 94 30.

■ Kursus „Linux"

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

■ Digital Fotografieren

Besonders neue digitale Kameras, ihre Technik und viele Einstellmöglichkeiten gilt es kennenzulernen. Auch allgemeine Regeln und Kniffe beim Fotografieren kommen nicht zu kurz. Praktische Dinge stehen im Vordergrund, ebenso werden Fragen wie Dateigrößen (für Archivierung, für den E-Mail-Versand, für die Präsentation) behandelt, wie Bilder aus der Kamera geordnet im Windows-Dateisystem gespeichert werden oder wie deren Einbindung in Texte erfolgt. Neben technischen Fragen besprechen wir auch Bildaufbau sowie häufige Fehler und Schwächen von Bildern. Alle zwei Monate beschicken wir gemeinsam unsere TuRa-Bildergalerie mit eigenen Bildern zu Themen, die vorher gemeinsam festgelegt worden sind. Am 2. Dienstag im Monat von 10 - 12 Uhr; An der Wolfsburg 1; Leitung: Günter Reiner, Tel.: 02 28 - 97 66 28 33

■ Praktikum Bildbearbeitung

Bildbearbeitung ist Gestaltung von Fotos in digitaler Form. Nicht die Automatikfunktionen stehen im Vordergrund, sondern das Erkennen und Beheben von Fehlern oder Schwächen im Bild. Wir arbeiten gemeinsam mit einem guten Programm zur Bildbearbeitung und gehen dabei 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 und erhält Hilfe bei Schwierigkeiten. Das Ergebnis: Ihre Fotos werden schöner, und gute Fotos werden besser. Ein neuer Anfängerkursus beginnt im Oktober, vorausgesetzt dass Interessenten sich vorher melden. Anmeldungen über das Büro. Ein Anfängerkursus würde sich am 4. Dienstag im Monat treffen von 10 – 12 Uhr. Leitung beider Kurse: Günter Reiner, Tel.: 0228-97 66 28 33.

■ Vortragsreihe Reisebilder

Amateur-Fotografen zeigen ihre Dias, Digitalfotos oder Videos von interessanten Reisen und berichten über Land und Leute, Natur und Kultur. Im Anschluss können Erfahrungen und Reisetipps ausgetauscht werden. Gäste sind herzlich willkommen. Eintritt frei. Organisation: Hans-Christian Schulze, Tel. 0228-635532

■ Autobiografische Schreibwerkstatt

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

■ Kursus „Arbeitsgemeinschaft Philosophie"

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

■ Kursus: „Englisch"

In 3 Gruppen haben Sie Gelegenheit, mit einer Muttersprachlerin Englisch zu sprechen – Jeden 2. und 4. Donners-

tag 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 (ausgebucht)

Die Nachmittagsgruppe diskutiert gerne allerlei selbst ausgewählte Themen.
- 14.45 – 16.45 Uhr: Fortgeschrittene

Leitung: Elaine Ryan,
Tel.: 02 28 - 4 33 53 82

Kursus: „Französisch“

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

Kursus „Digitale Kunst“

Im Kursus beschäftigen wir uns mit dem Umarbeiten und Zusammenstellen von digitalen Bildern, traditionellen Zeichnungen, Farbe und Komposition. Wir erschaffen Kollagen und Werke fotorealistischer Kunst und nutzen dafür professionelle Hilfsmittel der digitalen Bildbearbeitung. Bitte eigenen Laptop mitbringen.

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

Fahrradgruppe

Das Tourenprogramm 2015 der Fahrradgruppe von „Tat und Rat“ ist abrufbar unter www.senioren-tat-rat.de (Button „Senioren in Bewegung“). Angeboten werden Halbtags-, Ganztags- und Mehrtagestouren. Leitung: Horst Pleitgen, horstpleitgen@t-online.de

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.

Frau aus der Ukraine, 66, lebt schon lange in Bonn, wandert gerne, liebt Kultur und Gespräche über viele Themen. Sie mag aber auch Häuslichkeit und möchte einen netten Herrn kennenlernen … (CH 06/15)

Sie, 58, (Frührentnerin) sucht sympatischen Herrn mit Niveau und Sinn für Humor für gemeinsame Unternehmungen wie Wandern, Radfahren, Bummeln, Flohmärkte … (CH 04/15)

Seniorin sucht einmal/Woche Mitfahrgelegenheit von Bonn nach Bad Breisig oder Bad Neuenahr ins Schwimmbad. Gerne mit Fahrtkostenbeteiligung. (CH 05/15)

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, Thermalbaden, 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)

Wichtige Telefonnumern

- 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**
- seniorentermine.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!

AWO
Mobile Pflegedienste

Bad Godesberg
☎ (02 28) 317 446
Duisdorf
☎ (02 28) 62 03 194

Caritasverband für die Stadt Bonn e.V.
caritas

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)

DIAKONIE
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

PARITÄTISCHE SOZIALDIENSTE

Mobile Dienste für Pflege und Hauswirtschaft in Bonn
☎ (02 28) 91 45 911