

... kostenfrei mitnehmen!

# aktiv termine

FEBR./MÄRZ

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

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

Theater  
 Bonn : Eine  
 Liebeserklärung an  
 den  
**TANGO**  
 Seite 29



*BEWEGUNG  
 UND MOBILITÄT*  
 Seiten 6/7



*NEUE URLAUBS-  
 RESSORTS  
 IN VIETNAM*  
 Seiten 8 - 11

*WER „CLOUD“ DENN  
 SCHON DATEN?*  
 Seite 3





Jetzt gebührenfrei  
informieren:  
**0800 6833800**

# Zurück ins Leben

REHABILITATION STÄRKT IHRE ZUVERSICHT

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

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

Kaiser-Karl   
Klinik

Fachklinik für  
Rehabilitative Medizin

Orthopädie  
Geriatric  
Innere Medizin  
Traditionelle  
Chinesische Medizin

Graurheindorfer Straße 137  
53117 Bonn  
[www.kaiser-karl-klinik.de](http://www.kaiser-karl-klinik.de)



## Editorial

Seien Sie begrüßt,

was können wir Deutsche besonders gut? Sparen? Ja, aber fällt Ihnen noch etwas ein? Ich verrate es Ihnen: Jammern! Tatsächlich, auch auf diesem Gebiet sind wir angeblich als führend bekannt. (Zumindest noch, irgendwie beschleicht mich das Gefühl, dass uns einige europäische Nachbarn einholen könnten ...) Die Deutschen jammern und zetern, dass es nur so kracht – denn alles ist uns schlecht, alles geht den Bach runter. Und die Medien? Die Jammern mit und verstärken den Eindruck, dass es nur noch schlimmer werden kann.

Dabei geht unsere Kanzlerin seit Monaten mit besserem Beispiel voran. Nehmen Sie den merkel-schen, den unerschütterlichen Optimismus und Pragmatismus. Also Augen zu und durch? Nein! Augen auf für das Kommende.

Denn eigentlich, seien wir ehrlich, uns Deutschen geht es nicht schlecht. Das neue Jahr klopft an der Tür und hält einen Strauß Rentenerhöhung in den Händen. Knapp 5 % soll es ab Jahresmitte mehr geben – durchschnittlich 56 € zusätzlich für jeden Rentner in Deutschland (FOCUS Money Online). In Bonn und dem Rhein-Sieg-Kreis, hier dürften die Renten sogar über dem Bundesdurchschnitt liegen, leben rund 175.000 Rentenbezieher. Die 2016er Rentenanpassung beschert der hiesigen Geschäftswelt ab der zweiten Jahreshälfte eine Zunahme der Kaufkraft von geschätzt etwa 60 Mio Euro.

Bloß, kaufen die Seniorinnen und Senioren denn noch in „ihrer“ Stadt – neudeutsch „analog“ –, oder sind auch sie auf Shoppingtouren schon vor allem digital unterwegs? Die Vorteile gegenüber des „analog“ Einkaufens liegen auf der Hand: keine Parkplatzsuche oder Warten auf Öffentliche Verkehrsmittel, kein Anstehen an Theken oder Schaltern, *keine kalten Füße bekommen!*, keine Suche nach der Toilette, die dann auch noch schmutzig ist.

Sie befürchten zu recht: jetzt kommt das große ABER ... so bequem und schnell das Einkaufen per Internet auch ist – was einfach scheint, hat meist einen Haken. Es gibt bei Harry Potter (falls Sie zu den seltenen Einzelexemplaren zählen, die nicht wissen, wer das ist, fragen Sie Ihre Enkel oder das Internet) eine Stelle im Roman, die sehr genau dieses Dilemma beschreibt „Traue keinem Ding, was selber denken kann, wenn du nicht sehen kannst, wo es sein Gehirn hat!“

Bei Verkäuferinnen oder Verkäufern, die Ihnen im Geschäft gegenüberstehen, *erkennen* Sie gewöhnlich ruck zuck, an wen Sie geraten sind. Beim Internet sieht das sehr anders aus. Nicht *Sie* erkennen, wen Sie vor sich haben – der Computer auf der anderen Seite weiß – und zwar innerhalb von Millisekunden – wen *er* vor *sich* hat!

Jeder Ihrer Schritte im Internet hinterlässt einen „Fußabdruck“, zusammen eine Spur von Daten, die mithilfe von Algorithmen genau ausgewertet wird. „Das ist doch eher praktisch“, können Sie wohl ein-

wenden, „so werde ich als Kunde auf zu mir passende Angebote aufmerksam gemacht“. So ist es.

Einen Moment 'mal, für wen jetzt passend?

Der Computer eines Internet-Portals oder eines Webkaufhauses, dem vielleicht über Apps auch noch das Personenverzeichnis Ihres Telefons zur Verfügung steht, weiß mitunter tatsächlich lange vor Ihnen, was Sie als Nächstes kaufen werden. Und er nutzt dieses Wissen auch für sich.

Sie staunen darüber, dass tatsächlich genau das Shampoo jetzt absolut in aller Munde ist – also: zu sein scheint, weil es Ihnen plötzlich bei jedem Internetbesuch ständig vor Augen gerät –, über das Sie sich erst wenige Tage zuvor im Internet intensiv kundig gemacht haben; was Sie ihren Freunden per Telefon empfohlen und was diese dann auch gekauft haben? Sie fühlen sich als Trendsetter!

Sollten Sie nicht unbedingt. Zumindest sollten Sie Zweifel bekommen, wenn Sie häufiger nach gleichem Muster handeln: spezifische Websites besuchen, zuvor oder anschließend mit spezifischen Bekannten telefonieren, dann spezifische Produkte bestellen ...

Der Internethandel ist in der Lage, „Gewohnheiten“ seiner digital vernetzten Kunden zu analysieren und sich blitzschnell seine Absatzchancen auszurechnen. Beispielsweise kann er „vermuten“, wenn ihm ein Online-Verhalten „ganz besonders bekannt erscheint“, dass gerade jemand bereit ist, zuzugreifen ... womöglich auch zu praktisch jedem Preis. Weshalb dieser jemand nun keine rabattierten Angebote mehr vorfindet (sind überall ausverkauft!) und stattdessen nur noch unter deutlich hochwertigeren (sprich: höherpreisigen) Modelle wählen kann.

Man mag sich gar nicht vorstellen, was der Computer erst mit ihm anstellt, wenn er auch noch vergessen hat, vor dem Besuch des Internet-Shops seine Bio-Uhr mit Cloud-Zugang abzulegen ...

Es kann sein, dass es nicht mehr lange dauern wird, bis alle Bereiche unseres Lebens überwacht, ausgemessen und unter dem Schleier von Komfort und vermeintlicher Sicherheit gefangen sind. Ausweg: ausgeschlossen? Ist es da Zufall, dass ein neuer Trend um sich greift? „Weniger ist mehr“ wird von einer wachsenden Zahl von Menschen mehr als wörtlich genommen. Der Verzicht auf bzw. der Entzug von Konsum verheißt auch Besinnung auf das Wesentliche. Die Kinder der Wohlstandsgesellschaft beginnen den Überfluss als Ballast zu empfinden. Sie stellen damit ein System infrage, dass sich zu lange schon überwiegend auf ständigen Konsum stützt. Und vielleicht ist der Rückzug in eine *Ich kaufe nichts*-Einstellung deshalb ein Ausdruck von Angst vor einer immer unsicheren Zukunft.

Aber wer weiß, vielleicht ist das ja wenigstens eine Möglichkeit, diesen kleinen Apps doch noch zu entkommen.

Damit wünschen Ihnen alles Gute  
Charlotte Schiller und Detlef Hipp

## ■ VERBRAUCHER- UND KULTURINFO

- Kölner Philharmonie**  
**Streaming-Angebot im Internet:** ..... 4
- Erfolgreiche Senioren-Experten**  
2015 bisher bestes Jahr ..... 4
- Spenden für Windecker Konzertflügel**  
Hochwertige Klassikkonzerte sollten auch in der Region möglich sein ..... 5
- Gute Nachrichten aus Technik und Wirtschaft**  
Biologie, Medizin, Chemie, Technik, Landwirtschaft ..... 5

## ■ GESUNDHEITSVORSORGE

- Bewegung schützt**  
auch vor Schlaganfall ..... 6
- Mobil bleiben**  
Teilnahme am Verkehr überlegt und mit Übung verbessern ..... 7

## ■ REISEN

- Zärtliches Lächeln, heilende Hände**  
Fernreisen nach Vietnam ..... 8 – 11
- Ein Geschenk für Paris**  
Louis Vuitton stiftet Museum ..... 12 – 14

## ■ THEATER

- María de Buenos Aires**  
Liebeserklärung an den Tango  
Im Bonner Opernhaus ..... 29

# aktiv termine

## ■ TERMINE

- **Medientechnik, Internet, Computer, Digitalfotografie** ..... 15
- **Regelmäßige Angebote** ..... 16 – 21
- **Einmalig stattfindend: Lesungen, Gespräche, Seminare, Eröffnungen, viele weitere Angebote** ..... 22 – 28
- **Adressen der Anbieter** ..... Seiten 25 – 26

## ■ TAT UND RAT

- Gruppen und Aktivitäten ..... 30 – 31
- SeniorenTreff ..... 31

## ■ SERVICE

- Bürgersprechstunden bei Politikern ..... 20
- Impressum ..... 24
- aktiv im Abo ..... 24
- Wichtige Telefonnummern ..... 31

**Titelbild:** Maria de Buenos Aires – Eine Liebeserklärung an den Tango im Bonner Opernhaus. Seite 29.  
Foto: Thilo Beu

# KÖLNER PHILHARMONIE GOES WEB

## AUDIO-/VIDEO-STREAMING ALS GRATIS WEBANGEBOT FÜR KLASSIKGENIESSER



Mediathek • GO PLUS • GO PLUS Sinfoniekonzert01

### sinfoniekonzert01

In seinem ersten Abonnementkonzert als Gürzenich-Kapellmeister präsentierte François-Xavier Roth sein Orchester in den unterschiedlichsten Formationen: mit 15 Musikern in Schönbergs epochaler Kammer-Sinfonie, groß besetzt und hochvirtuos in Pierre Boulez' „Notations“ und opulent und elektrisierend mit Anton Bruckners 4. Sinfonie.



"Making of" Pierre Boulez "Notations"



**Audiostreams**  
**Pierre Boulez »Notations« I-IV und VII**  
**Anton Bruckner Sinfonie Nr. 4 Es-Dur »Romantische« (2. Fassung, 1878/80)**  
 Gürzenich-Orchester Köln  
 François-Xavier Roth Dirigent  
**Pierre Boulez »Notations« I-IV und VII**

▶

Notation I ab 0:00  
 Notation VII ab 3:16  
 Notation IV ab 9:49  
 Notation III ab 11:46  
 Notation II ab 16:02

Anton Bruckner Sinfonie Nr. 4 Es-Dur »Romantische«

Das Gürzenich-Orchester Köln geht mit seinem Chefdirigenten François-Xavier Roth neue Wege in der Medienproduktion. In der Kölner Philharmonie werden ausgewählte Konzerte mit bis zu neun Kameras in HD aufgezeichnet, im Studio in CD-Qualität produziert und über die Homepage angeboten. Ergänzt mit Ausschnitten aus den Proben, Interviews und vielem mehr, was Hintergründe zu den Werken vermittelt. GO PLUS ist gratis und weltweit verfügbar.

Die erste Ausgabe von GO Plus ist dem ersten Abonnementkonzert gewidmet, mit dem François-Xavier Roth sich seinem Kölner Publikum im September 2015 vorstellte. Es zeigt die Vielfalt und künstlerische Leistungsfähigkeit des Gürzenich-Orchesters mit einem Programm, das die ganze Bandbreite von intimer Kammermusik

bis zum romantischen Riesenorchester umfasst: Arnold Schönbergs Kammer-Sinfonie op. 9 für 15 Soloinstrumente ist ein Schlüsselwerk der Moderne, das den Solisten des Gürzenich-Orchesters eine großartige Plattform für ihr Können bietet.

Als Kontrast stellte er dem die „Notations für großes Orchester“ seines Mentors Pierre Boulez dagegen. Fünf Klavierminiaturen, die der französische Komponist in einem unentwegten Prozess der Erweiterung und Übermalung in eine Partitur für großes Orchester verwandelte – 118 Musiker bringen diese überwältigenden, teilweise kaum 2 Minuten langen Stücke zum Leben.

Bruckners 4. Sinfonie schließlich, seine „Romantische“, ist ein Heimspiel, ist Kernrepertoire für das Gürzenich-Orchester, unter den Händen von François-Xavier Roth klingt sie wie neu.

Für die laufenden Saison sind noch vier weitere Ausgaben von GO Plus geplant, u. a. Beethovens „Pastorale“, Konzertarien von Mozart mit Sophie Karthäuser und eine Uraufführung von Philippe Manoury dirigiert, werden auch zwei Konzerte mit Gastdirigenten des Orchesters produziert.

„Mehr Musik für alle!“ – Unter dieses Motto hat François-Xavier Roth sein Wirken als Gürzenich-Kapellmeister in Köln gestellt.  
[www.guerzenich-orchester.de/go-plus](http://www.guerzenich-orchester.de/go-plus)

Gürzenich-Orchester Köln  
[wunderlich@guerzenich-orchester.de](mailto:wunderlich@guerzenich-orchester.de)  
[www.guerzenich-orchester.de](http://www.guerzenich-orchester.de)

# SENIOR EXPERTEN ERFOLGSJAHR 2015

Für den Senior Experten Service (SES) war 2015 das erfolgreichste Jahr seiner über 30-jährigen Geschichte: Nie zuvor war die Zahl der registrierten Expertinnen und Experten so hoch wie zum Jahresende, nie zuvor hat der SES im In- und Ausland so viele ehrenamtliche Einsätze durchgeführt wie im vergangenen Jahr. In insgesamt 90 Ländern wurden über 4.700 ehrenamtliche Einsätze durchgeführt – weit über sieben Prozent mehr als im Vorjahr.

Deutlich erhöht hat sich auch die Zahl der Frauen und Männer, die dem SES ihr Wissen und ihre Berufserfahrung zur Verfügung stellen. Im Jahresverlauf haben sich 1.022 Fachleute im Ruhestand bei der Bonner Organisation registrieren lassen. Ende 2015 umfasste die Expertendatenbank des SES die Namen von 11.897 Personen aus über 50 Branchen.

SES-Einsätze finden vorwiegend in Entwicklungs- und Schwellenländern und in Deutschland statt. Seit seiner Gründung im Jahr 1983 hat der SES mehr als 35.000 ehrenamtliche Einsätze in gut 160 Ländern durchgeführt.

SENIOR EXPERTEN SERVICE (SES) Stiftung der Deutschen Wirtschaft für internationale Zusammenarbeit GmbH  
 Gemeinnützige Gesellschaft  
 Buschstraße 2; 53113 Bonn  
 Tel.: +49 (0) 228 26090-34  
 Fax: +49 (0) 228 26090-934  
 E-Mail: [j.haun@ses-bonn.de](mailto:j.haun@ses-bonn.de)  
 Web: [www.ses-bonn.de](http://www.ses-bonn.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](mailto:info@zengen.de)



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

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



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



### Umzüge nah und fern • Lagerung

Unsere Leistungen  
 im Überblick

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

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

**Zack Umzüge & Dienstleistungen GmbH**

An der Esche 28 • 53111 Bonn

Tel.: 02 28 - 68 447-0 • Fax: 02 28 - 68 447-22  
[mail@zack-umzuege.de](mailto:mail@zack-umzuege.de)

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



# SPENDEN FÜR KONZERTFLÜGEL

KLASSIKFREUNDE DER KULTURINITIATIVE „KABELMETALL“ IN WINDECK SUCHEN GELDGEBER

Wie weit muss sollte man unterwegs sein müssen, um regelmäßig Konzerte mit erstklassigen, international preisgekrönten Pianisten live miterleben zu dürfen? Jeden Monat können bisher bei kabelmetal, Kulturinitiative in Windeck, Klassikfreunde ein hochkarätiges Klassikkonzert erleben. Zu sensationell günstigen Eintrittspreisen ab 10 Euro. Möglich ist dies, weil der Pianist und Konzertmanager Florian Koltun die alte Industriehalle kabelmetal als einzigartigen Ort für Veranstaltungen entdeckt hatte: Es entstehen sehr schöne Symbiosen, wenn sich in diesem alten Industriegebäude Hochkultur mit Klassik verbinden.

Das empfinden auch die Pianisten, die bei kabelmetal zudem einen großartigen Konzertflügel vorfinden, einen Yamaha C6, einen der beliebtesten Konzertflügel der Welt überhaupt. „Er ist eine wahre Wucht im Bereich der Spielpräzision, der Dynamik und der Klangfarben“, schwärmt ein Pianist. „Sehr angenehm zu spielen, wunderbarer Klang. Ein hervorragendes Instrument, mit dem man schöne Stunden der Musik verbringen kann.“ Beim Publikum hat sich das ebenso herumgesprochen, Besucherzahlen haben sich mehr als verdreifacht.

Doch das könnte nun zu Ende gehen. kabelmetal kann die 300 € pro Monat Mietkosten für den Flügel nicht mehr aufbringen.

„Hochkultur kann man nicht allein durch

Eintrittspreise finanzieren“ sagt Florian Koltun. Die decken zwar schon nahezu alle Kosten, aber alles ist nicht zu bewerkstelligen. Die Künstler spielen in Windeck bereits für „low budget“: „Wenn man den Pianisten erklärt, dass diese Region einfach finanziell nicht mehr Möglichkeiten hat, akzeptieren Sie das. Sie sind begeistert vom einmaligen Ambiente, vom Publikum und auch von diesem Flügel. Sie geben gern Konzerte. Dafür leben sie.

In Windeck hat sich ein „Freundeskreis klassischer Musik“ gegründet. Er will den Flügel und somit die Konzerte erhalten. Erste Spenderinnen und Spender haben sich unter dem Dach der KulturInitiative Windeck e.V. bereits zusammengefunden.

„Hochwertige Klassikkonzerte müssen auch außerhalb der Zentren stattfinden können“, jeder ist eingeladen, mitzumachen oder für den Erhalt des Flügels und mit seiner Spende zu helfen, sie ist übrigens steuerlich absetzbar. Das Konto der KulturInitiative Windeck e.V. bei der Kreissparkasse Köln, IBAN: DE21 3705 0299 0018 0046 90 Stichwort: Klassikfreunde/Flügel. Auch ein Dauerauftrag mit kleinem Beitrag hilft.

KIWi - KulturInitiative Windeck e.V.  
c/o Frank Christgen (1. Vorsitzender)  
Am Reutersbach 9, 51570 Windeck  
Tel: 0 2292 2267  
kulturinitiative-windeck@t-online.de  
www.kulturinitiative-windeck.de



# GUTE NACHRICHTEN AUS TECHNIK UND WIRTSCHAFT



**BIOLOGIE** Aldi Süd hat seine Obst- und Gemüselieferanten aufgefordert, seit dem 1. Januar auf acht bienengefährdende Pestizide zu verzichten. Darunter unter anderem Clothianidin, Cypermethrin, Deltamethrin, Fipronil und Imidacloprid.

**MEDIZIN** Ein neues vielversprechende Verfahren – basierend auf „Iontophorese“ (Resorption über die Haut) – könnte die viel gefürchtete Spritze, z.B. beim Zahnarzt, bald überflüssig machen. Es wird stattdessen ein Polymer-Gel aufgetragen, in dem das Schmerzmittel enthalten ist, was beim anlegen einer schwachen elektrischen Spannung einfach durch das Hautgewebe hindurch wandert.

**CHEMIE** Am *Berkely Lab* gelang es, Bakterien (*Moorella thermoacetica*) so zu modifizieren, dass sie zur Photosynthese fähig wurden und genügend Energie erzeugten, um damit eine gewünschte chemische Substanz Kadmiumsulfid (ein Halbleiter) herzustellen.

**TECHNIK** An der Universität von Michigan wird derzeit ein Computer-Tablet entwickelt, das mittels Pneumatik Braille-Schrift (Blindenschrift) erzeugt, womit Blinde selbst mehrzeilige Texte vom „Bildschirm“ lesen können.

**LANDWIRTSCHAFT** Die Firma Bird-X entwickelt den ProHawk UAV, eine Flugdrohne, die beispielsweise Saatgut fressende Vögel mittels Raubvögellauten von Feldern und Plantagen verscheucht, um den Einsatz chemischer Mittel zu reduzieren, bzw. ersetzen.

## Unser größter Gewinn: Die Lebensfreude ...

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



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

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

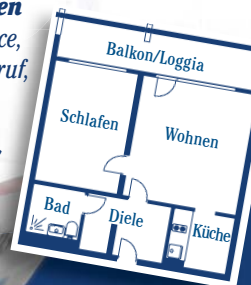
WOHNSTIFT BEETHOVEN

Die 1. Klasse für Senioren

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

**Pensionspreis für 2 Personen**

inkl. aller NK, Reinigungsservice, tägl. 3-Gänge-Wahl-Menü, Notruf, Veranstaltungen und sehr vielem mehr schon ab **2.900,-€**



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

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

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





(c) Fotolia, Robert Kneschke

# BEWEGUNG SCHÜTZT

## EINEN SCHLAGANFALL BEKOMMEN NUR ALTE LEUTE ... SO AB 30

In Deutschland erleiden jährlich etwa 200.000 Menschen einen Schlaganfall. Rund Dreiviertel von ihnen sind über 70. Von einem Schlaganfall kann aber jeder getroffen werden. Fakt ist: zwischen fünf bis zehn Prozent der Betroffenen sind in einem Alter unter 50 Jahre, jährlich etwa 9.000 bis 14.000 Männer und Frauen. Eine in der britischen Fachzeitschrift „The Lancet“ veröffentlichte Studie zeigt, dass weltweit immer mehr jüngere Personen einen Hirnschlag erleiden. Demnach stieg die Zahl der Hirnschläge bei 20- bis 64-Jährigen zwischen 1990 und 2010 um 25 Prozent.

Eine Erklärung dieser Zunahme kann ein Blick auf die Risikofaktoren liefern. Vor allem Bluthochdruck, aber auch erhöhte Blutfettwerte, Diabetes, Rauchen, hoher Alkoholkonsum, Übergewicht und Bewegungsmangel sind seit langem als Risikofaktoren bekannt. Allein der Faktor Übergewicht erhöht das Risiko für einen Schlaganfall um das 2,5-fache. Und gerade die jüngeren Generationen sind es, bei denen viele Risikofaktoren oft auch in Kombination häufiger auftreten als bei älteren Menschen.

Deshalb setzt eine effektive Vorbeugung bei den Risikofaktoren an:

- Gewichtsregulierung bei Übergewicht
- Einstellung des Blutdrucks
- Behandlung von Fettstoffwechselstörungen und Diabetes
- Nikotinabstinenz
- ausreichende körperliche Bewegung.

Für die Regulierung von Blutdruck, Fett- und Zuckerstoffwechsel ist man nicht allein auf Medikamente angewiesen. Ausreichende und vor allem die richtige Bewegung haben nicht nur auf die Muskulatur, sondern auch auf andere Organsysteme eine stärkende Wirkung. So lässt sich mittels effektivem körperlichen Trainings die Medikamentendosis bei Zuckerkrankheit und zu hohen Cholesterin deutlich reduzieren oder sogar auf null heruntersetzen.

Bewegung ist aber nicht bei der Vorbeugung eines Schlaganfalls wichtig. Noch während des Krankenhausaufenthalts, im Anschluss an die Akutbehandlung, hilft Bewegungstherapie, mögliche motorische Einschränkungen zu lindern oder zu beheben.

Nach der Rehabilitationsmaßnahme sollten Bewegungsübungen in den Alltag eingebaut werden. Sei es zur Stabilisierung des Gangbildes oder zur Verbesserung der Koordination oder der Feinmotorik. Möglichkeiten dazu bieten Rehabilitationssportgruppen für Patienten mit neurologischen Erkrankungen. Zum Beispiel in Bonn mit mehreren Sportgruppen der Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V. Das gemeinsame Training und der Austausch mit anderen Betroffenen wirkt sich auch positiv auf das psychische Wohlbefinden aus.

Weiter Infos:

Verein für Behindertensport  
Bonn/Rhein-Sieg e.V.  
Telefon: 0228 / 40367-26  
Mail: [reha@vfb-bonn.de](mailto:reha@vfb-bonn.de)

Trotz deutlicher verbesserter Therapien gilt immer noch die Drittelregel: Ein Drittel der Patienten stirbt, bevor das Krankenhaus erreicht wird, ein Drittel überlebt mit bleibenden Behinderungen, ein Drittel wird wieder gesund.

Typisch für den Schlaganfall ist das plötzliche Auftreten von Ausfallerscheinungen, wie z.B. Lähmungen, unsicheres Gehen, Seh- und Sprachstörungen. So schnell wie möglich muss in diesem Fall der Betroffene in die ärztliche Behandlung. So genannte „Stroke Units“, die an vielen internistischen und neurologischen Kliniken eingerichtet worden sind, haben sich auf die Behandlung akuter Schlaganfälle spezialisiert. Sie sind fachlich ergänzende Ärzte – Neurologen und Internisten, Angiologen und Kardiologen – sowie speziell ausgebildete Pflegekräfte arbeiten Hand in Hand, um den Schlaganfall-Patienten medizinisch optimal versorgen zu können. Die Deutsche Schlaganfallgesellschaft bietet auf ihrer Website [www.dsg-info.de](http://www.dsg-info.de) eine Übersicht über die Kliniken in Deutschland mit zertifizierten Abteilungen, beziehungsweise Betten. In Bonn und der nahen Umgebung sind dies ...

**LVR-Klinik Bonn, Neurologie**  
Kaiser-Karl-Ring 20, 53111 Bonn  
Telefon: 0228/551-1 • [www.klinik-bonn.lvr.de](http://www.klinik-bonn.lvr.de)  
Zertifiziert: 6 Monitoring-Betten

**Universitätsklinikum Bonn, Klinik und Poliklinik für Neurologie**  
Sigmund-Freud-Str. 25, 53127 Bonn  
Telefon: 0228/287-15750  
[www.neurologie.uni-bonn.de](http://www.neurologie.uni-bonn.de)  
Zertifiziert: 6 Monitoring-Betten

**DRK Kamillus Klinik, Neurologische Abteilung**  
Hospitalstr. 6, 53567 Asbach, Rheinland-Pfalz  
Telefon: 02683/59-0 • [www.drk-kamillus-klinik.de](http://www.drk-kamillus-klinik.de)  
Zertifiziert: 6 Monitoring-Betten

**St. Johannes Krankenhaus gGmbH, Fachabteilung Neurologie**  
Wilhelm-Busch-Str. 9, 53844 Troisdorf  
Telefon: 02241/488-472 • [www.johannes-krankenhaus.com](http://www.johannes-krankenhaus.com)  
Zertifiziert: 6 Monitoring-Betten, 6 Enhanced Care-Betten



# MOBIL BLEIBEN!



(c) Fotolia, DOC RABE Media

Mobilität ist ein hohes Gut. Mobil sein heißt Kontakte pflegen, Reisen unternehmen und neue Erfahrungen machen – kurz gesagt, selbstständig und aktiv am Leben teilnehmen können. Leider liegt es in der Natur der Dinge, dass mit zunehmendem Alter körperliche und geistige Funktionen teilweise nachlassen, wobei viele ältere Verkehrsteilnehmer dem ein hohes Maß an praktischer Erfahrung und Verantwortungsgefühl gegenüberstellen können. Gleichwohl führt die Entwicklung unserer Gesellschaft dazu, dass die besonderen Risiken und Gefährdungen Älterer im Straßenverkehr sowie ihre Bedürfnisse künftig noch ernster genommen werden müssen.

Zwei Gruppen treten unter älteren Verkehrsteilnehmern deutlich hervor: „hochmobile“ Senioren und Ältere, die durch Krankheiten und/oder Medikamenteneinnahme in ihrer Mobilität eingeschränkt sind.

## Der Verkehrswacht Bonn e.V. geht es um Aufklärung

Es muss ins Bewusstsein rücken, was Senioren beispielsweise als Fußgänger oder Radfahrer selbst für ihre eigene Sicherheit tun können und wo andere Verkehrsteilnehmer auf sie Rücksicht nehmen müssen.

Die Verkehrswacht Bonn bietet kostenlose Seminare an, die sich z. B. an ältere Kraftfahrer, Fahrradfahrer, Fußgänger und Rollatornutzer wenden. Hier werden u.a. Probleme der Verkehrsteilnahme besprochen, Erfahrungen ausgetauscht und Lösungsansätze gemeinsam erarbeitet. Vision ist die eigenverantwortliche, aktive Teilnahme am Straßenverkehr sowie die Bereitschaft, Wissen aufzufrischen und auch zu aktualisieren.

Denn: Sichere Mobilität ist Lebensqualität und bedeutet uneingeschränkte Teilhabe an unserer Gesellschaft.

Beispiele aus dem Seminarangebot:

- Neue Verkehrsregeln
- Autofahren im Alter - realistische Selbsteinschätzung- und Strategien zur sicheren Teilnahme am Straßenverkehr
- Wegeplanung und Stressvermeidung, denn richtige Planung der Wege ist die „halbe Miete“
- Bus oder eigener PKW ist die Frage
- Fahrradfahren, aber sicher
- Rollator-Training
- u.v.a.m.

Mit sieben Anmeldungen kommt einen Kursus zustande.

Für Anfragen von rechtsrheinischen Interessenten wenden Sie sich bitte an:

Wolfgang Wobido

Tel. 0228 - 422 49 42

wwolli@netcologne.de

www.verkehrswacht-bonn.de



# 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](http://www.leyendeckers.de)

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



## VIETNAMESISCHE FERNREISE ZUR INNEREN MITTE

„Mit unwiderstehlichem  
Charme entwickelt sich Südvietsnam  
zu einem bevorzugten Reiseziel  
in Fernost.“

# Zärtliches Lächeln, heilende Hände

„Immer im selben Bett?“ Mit penetranter Ungeduld meldet sich die Lebenskrise, wenn bisher praktizierte Gewohnheiten an ihre Grenzen stoßen. Ein ähnliches Schicksal, wie es auch größere Flüsse heimsucht. So wie den Mekong, der kurz vor seinem Ende im südlichen Vietnam noch verrücktspielt. Und sich plötzlich entscheidet, den Rest seines Daseins in vielen verschiedenen Betten zu verbringen. Das Resultat dieses Altersleichtsinnns ist ein Deltasystem mit stets neu abzweigenden Flussbetten.

Und dies inmitten eines überaus fruchtbaren Schwemmland, in dem versehentlich vergessene Holzstühle angeblich bereits über Nacht Wurzeln schlagen. Von dieser Üppigkeit zeugen die schwimmenden Märkte, auf denen in aller Herrgottsfrühe von wendigen Booten aus Früchte und Gemüsesorten verschiedenster Art den Besitzer wechseln. Asien in seiner wohl buntesten und vielleicht attraktivsten Form.



*Massage im Six Senses Ninh Van Bay*

Text  
und Bild  
Dr. Bernd Kregel



*Blick auf die Ninh Van Bay*



*Umladen von Bananen auf dem Floating Market von Cai Be*

### Gepflegtes Understatement

Fast unauffällig dem riesigen Mekong-Delta vorgelagert findet sich die kleine Con Son-Inselgruppe, die man bisher vergeblich in den Reiseführern des Landes suchte. Wohl aus gutem Grund, war doch Con Dao, die Hauptinsel des Archipels, früher eine gefürchtete Gefangeneninsel. Doch dann welch ein Imagewandel, als vor wenigen Jahren im Halbkreis der weit ausladenden Sandbucht von Con Dao ein hochkarätiges Resort errichtet wurde.





*Strandvilla im Six Senses Ninh Van Bay*

### Stadt in Bewegung

Die geräumigen Strandvillen, gearbeitet mit gediegenen heimischen Materialien, für die sich sogar Angelina Jolie und Brad Pitt samt Familie begeistern können. Gepflegtes Understatement auf dem Weg zurück zur Natur, bei dem Wellness in angenehmer und vielfältiger Form praktiziert wird. Berühmt für die individuelle Reise zur inneren Mitte sind die ausgefeilten Yoga-Übungen des indischen Arztes Aneesh mitsamt seinen einfühlsamen Meditations-Anleitungen, mit denen er jeden Tag beginnen lässt.

Und doch führen nach Tagen der Ruhe und Entspannung alle Wege zurück in die südvietnamesische Metropole Ho Chi Minh City. Von vielen der Einfachheit und der inneren Verbundenheit halber immer noch Saigon genannt. Deutlich sichtbar der Hub-schrauber-Landeplatz auf der Dachterrasse des Wiedervereinigungs-Palastes, auf der sich – unvergesslich eingebannt in das kollektive Gedächtnis – in höchster Panik jene dramatischen Fluchtscenen abspielten, um durch dieses winzige Nadelöhr zumindest noch das eigene Leben in Sicherheit zu bringen.

Eine ganze Generation später hat der Alltag längst von der Stadt Besitz ergriffen. Mit Hotel- und Bürotürmen, die in der Stadtmitte wie Pilze aus dem Boden schießen. Seine unübertroffene Einmaligkeit gewinnt Saigon jedoch als „Stadt in Bewegung“. Nicht allein wegen der von Musik begleiteten gymnastischen Übungen, mit denen die Menschen zu Scharen im Stadtpark den Sonnenaufgang begrüßen. Vielmehr tragen zu diesem Eindruck Hunderttausende von Mopeds und Motorrädern bei, die sich während der Verkehrs-Stoßzeiten alle gleichzeitig in Bewegung zu setzen scheinen und bis zur nächsten Grün-Phase die Ampelanlagen verbarrikadieren.





*Berufsverkehr auf den Straßen von Saigon*



*Buddhistischer Tempel Vinh Nghiem in Saigon*



*Stilvolles Postamt in Saigon*



*Kathedrale in Saigon*



*Außensicht eines Mandarin-Hauses im Mekong-Delta*



*Strandatmosphäre im Six Senses Ninh Van Bay*



### Verpatzter Liebesbrief nach Paris

Eine Insel der Ruhe findet sich dagegen mitten in der Altstadt, gleich gegenüber der ganz in Rot gehaltenen Kathedrale. In dem wohl schönsten Postamt Asiens, dessen verspielte gelbe Fassade den Besucher ehrfurchtsvoll verstummen lässt. Der Ehrenplatz in der Mitte der Innenhalle steht einem kleinen, bescheiden auftretenden Gentleman zu. Seit Jahrzehnten sitzt er fast täglich an einem unscheinbaren Tischchen und bildet für viele Bewohner Saigons aus ganz praktischen Gründen das Zentrum der Aufmerksamkeit.

Bereitwillig stellt er sich mit flüssiger Handschrift vor als „Duong Van Ngo, Public Writer, Saigon Central Postoffice“. Mit seinen 85 Jahren der letzte öffentliche Briefschreiber seiner Art. Also jemand, der hier an diesem Stammplatz den Briefverkehr übernimmt für alle, die des Lesens und Schreibens unkundig sind. Keine Aufgabe für jedermann. Denn würde ein verpatzter Liebesbrief nach Paris, so gibt er zu bedenken, nicht womöglich einer sich anbahnenden Beziehung sogleich ein jähes Ende bereiten? Und eine enttäuschte „Miss Saigon“ wüsste in diesem akuten Notfall nicht einmal genau, was sie denn bis dahin falsch gemacht hätte.

### Zupackende Hände

Der Kreis einer Reise nach Südvietsnam schließt sich in Nha Trang. Jener belebten Stadt an der Südostküste des Landes mit ihrem Inselresort von Ninh Van Bay. Noch großzügiger konzipiert als das von Con Dao und reichlich versehen mit echten „Papillons“, die tagsüber in allen Größen und Farben lebhaft in den Baumkronen der Strand-Bungalows ihrer Lebensfreude Ausdruck verleihen. Und mit ihrem bewegten Spiel alle anstecken, die sich auf ihr nach eigenem Geschmack konzipiertes Tagesprogramm freuen.

Auf ein Unterwasser-Abenteuer am Hausriff, auf das Erlernen heimischer Kochkünste mit Kräutern aus dem hauseigenen Bio-Garten bis hin zu einem der vielfältigen Massageangebote im stilvoll eingerichteten Spa. Hier beeindruckt besonders Nga und Hue, unter deren zarten und zugleich kräftig zupackenden Händen jeder augenblicklich dahin schmilzt. Entspannt bis hinunter in den tiefsten Seelenkern. Und zugleich auch in dem Bewusstsein, durch heilende Zuwendung dieser Art bei der Reise nach Fernost an der richtigen Stelle gelandet zu sein. Denn längst hat Vietnam unter all den „Ländern des Lächelns“ seinen angemessenen Platz gefunden.

Dr. Bernd Kregel

Weitere Informationen:  
[www.tischler-reisen.de](http://www.tischler-reisen.de)  
[www.sixsenses.com](http://www.sixsenses.com)  
[www.sofitel.com](http://www.sofitel.com)  
[www.vietnamairlines.com](http://www.vietnamairlines.com)



Sitzgruppe in Le Longanier im Mekong-Delta



Begrüßen Sie den Frühling! Herrliche Nordseeküste mit Strand, Dünen und guter Luft in Ihrem Urlaubsort Egmond aan Zee, beeindruckende Kathedrale von Haarlem, Nordhollandrundfahrt mit IJsselmeer, malerische Grachten in Alkmaar, Amsterdam vom Wasser aus bei Ihrer Grachtenrundfahrt durch die quirlige Metropole, wunderschöne Altstadt von Utrecht und Schwelgen in Kompositionen und Düften beim Besuch des Keukenhofs

### Egmond aan Zee & Keukenhof

6 Tage 24.03.-29.03.16 Ostern € 730,- p.P. in DZ/HP

(DZ=EZ/HP € 883,-) Sie wohnen im 4-Sterne Hotel Golfzang, direkt an der Strandpromenade von Egmond aan Zee

**mit perfekt eingespieltem Taxi-Service!**

Katalogbestellung und Buchung:

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

www.felix-reisen-koeln.de

### ROTHER RECHTSANWÄLTE

WIR BERATEN SIE BEI RECHTSPROBLEMEN IM SENIORENRECHT:

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

IHR ANSPRECHPARTNER:

RECHTSANWÄLTIN HERZOG-BECKER

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

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

### Spedition Keller Umzüge

53117 Bonn  
 Kölnstraße 657  
 Telefon 02 28/67 55 01

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

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



### Entdecken Sie die Welt der Fotografie

click fototours • Erfurtstr. 70 • 53125 Bonn • Tel.: 0228-256318  
[www.click-fototours.de](http://www.click-fototours.de) • [info@click-fototours.de](mailto:info@click-fototours.de)



**Mallorca**  
 Fotopraxis intensiv  
 11. - 17.05.2016



**Fotoseminare Fotoworkshops**



**Valencia**  
 Glanzlichter der Architektur  
 17. - 21.06.2016

Fotoreisen in kleinen Gruppen 6 - 8 Teilnehmer. Unter professioneller Anleitung von zwei Dozenten gelten sie als Fotokurse vor Ort im Sinne von "Learning by doing".

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



# EIN MILLIARDÄR ERFÜLLT SICH SEINEN TRAUM

FONDATION LOUIS VUITTON



Einer der reichsten Männer der Welt, mit rund 30 Milliarden auf dem Konto, hat 2001 einen der heute berühmtesten Architekten beauftragt, ihm ein privates Kunstmuseum zu entwerfen. Der eine: Bernard Arnault, 65, Eigentümer des Luxusgüterkonzerns Moët Hennessy Louis Vuitton (LVMH) und privater Kunstsammler, und der andere: Stararchitekt Frank Gehry, 85, in Europa vor allem bekannt durch das Guggenheim-Museum im spanischen Bilbao (Aktiv 2/12) und berühmt als Dekonstruktivist, d.h. als architektonischer Meister im Zerlegen von traditionellen Haus-Elementen und freien Zusammensetzen von Fragmenten. Bernard Arnault war 2001 vom Guggenheim-Museums in Bilbao derart fasziniert, dass er den Architekten sofort verpflichtete, ein Museum für seine privaten Kunst-sammlungen zu entwerfen.

„Meine Idee war es, „erklärte später Frank Gehry sein Konzept, „ein Gebäude zu schaffen, das sich bewegt wie ein Schiff unter vollen Segeln. Anfangs habe ich gar nicht gewußt, ob man solch einen Entwurf überhaupt bauen könne, das heißt, ich wollte eine Architektur zu Wege bringen, wie sie es noch nie gegeben hat“. Um nun diesen Entwurf realisieren zu können, wurden vier Jahre lang zweihundert Ingenieure beschäftigt, um bautechnische Innovationen zu erdenken, Lösungen dafür zu finden und zahlreiche Patente zu erwerben, bis endlich 2006 das Modell in Paris vorgestellt und trotz Kritik von Stadtplanern und Anwohnern aus der Taufe gehoben werden konnte. Ursprünglich war als Eröffnungstermin 2009 geplant, doch verlängerte sich die Bauzeit um weitere 5 Jahre bis zur feierlichen Eröffnung.

Jetzt, Mitte August 2015, spazieren wir entlang des grünen Areals des „Jardin d'Acclimation“, um diesen neuen „Tempel von Paris“ zu besichtigen. Im Näherkommen erblicken wir ein monumentales, imposantes Gebäude, das Kommentatoren vergleichen mit zwölf Riesen-segeln, zusammengesetzt aus Glasscheiben, in die imaginäre Winde hineinblasen, so dass sich jede in eine andere Richtung aufzublähen scheint: „Glaswolke“ nennt Gehry sein Werk. Alle Teile scheinen sich ineinander zu schieben, auseinanderzuklaffen, sind verschachtelt, verbunden nur mit Stahlträgern. Hier und da etwas Grün dazwischen; was Dach oder Wand oder Stütze ist, bleibt der Vorstellungskraft der Besucher überlassen. Auch im Inneren fällt es uns schwer, das Zusammenspiel der Teile zu verstehen. Man verläuft sich immer wieder, braucht Hilfe, um einen Ausgang zu einer der vier Außenterrassen mit herrlichen Ausblicken auf Paris zu finden.



„Paris hat sein schönstes Monument der Gegenwart“ begrüßten die Pariser Medien einen futuristischen Bau, „einen Tempel der Modernität“, im Bois de Boulogne im 16. Arrondissement in der Nähe der Metrostation Les Sablons bei der feierlichen Eröffnung am 27. Oktober 2014 in Anwesenheit des Präsidenten Hollande.







Diese Verwirrung ist vom Bauherrn gewollt: „Man müsse eben lernen, das Instrument zu spielen,“ meint Gehry! Alles in den vier Etagen scheint irgendwie geschwungen, gedreht, und aufgebogen zu sein, mit viel Glas, Stahl und viel Holz. Irgendwo dazwischen befinden sich dann die Räume für die elf Galerien und das Auditorium mit 400 Plätzen. Der Eindruck eines Schiffes mit seinen Segeln wird verstärkt durch ein Wasserbecken, von dem über Treppen Wellen plätschern, und die in einen Graben laufen, der das ganze Ge-

bäude umgibt. Entlang des Wassers, „Grotto“ genannt, befinden sich Wege, an deren Rand eine lange Reihe dreieckiger Säulen, vom dänischen Künstler Eliasson geschaffen: auf zwei Seiten verspiegelt, während die dritte honiggelbes Licht ausstrahlt. Ein Spiegelkabinett zur Freude der Besucher und der Fotografen!

Die private Stiftung Louis Vuitton soll in 50 Jahren in den öffentlichen Besitz von Paris übergehen.

Über die Baukosten schweigt sich der Konzern aus. Offiziell wird die Zahl von 100 Millionen genannt, die Wahrheit liegt wohl beim Doppelten. Bernard Arnaults Kommentar jedenfalls dazu: „Einen Traum kann man nicht in Zahlen fassen“!

Ob das Schönheitsideal der Gegenwart als Kunst-Monument auch noch dem der Zukunft entsprechen wird? Wer weiß ...

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

<http://www.fondationlouisvuitton.fr>





BILDUNG, GESUNDHEIT, BERATUNG, KULTUR,  
WELLNESS, UNTERHALTUNG, REISEN, POLITIK,  
GESELLSCHAFT UND EINIGES MEHR.

2016

BONN·RHEIN-SIEG·NACHBARN

# termine

2/3

## 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

werktags, 15 - 18 Uhr

Internet-Café

## Begegnungsstätte CLUB

Fr., 26.2., 9.30 - 11.30 Uhr

Computervormittag für Senioren · Kontakt: Martin Swidzinski (Referent). Anmeldung erforderlich.

## Margarete-Grundmann-Haus

dienstags und donnerstags, 16 - 17.30 Uhr

Computer für Einteiger 1 · Windows Vista, 7, 8 und 10. Anmeldung erforderlich.

dienstags und donnerstags, 16 - 17.30 Uhr

Computer für Fortgeschrittene · Windows Vista, 7, 8 und 10. Aufbau und Übungskursus. Anmeldung erforderlich.

donnerstags, 9 - 13 Uhr

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

freitags, 14 - 16 Uhr

Computer für Senioren (Anfänger) · Anmeldung erforderlich.

Mi., 17.2., 10 - 13 Uhr

Workshop 1: Digitalkamera und Computer-Fotos im Griff · Anmeldung erforderlich. Kosten: 20 €.

Mi., 2.3., 10 - 13 Uhr

Workshop 1: Smartphone-Grundkurs · Anmeldung erforderlich. Kosten: 20 €.

Mi., 9.3., 10 - 13 Uhr

Workshop 1: Smartphone-Aufbaukurs · Anmeldung erforderlich. Kosten: 20 €.

Mi., 23.3., 10 - 13 Uhr

Computer wieder flott machen – Windows entrümpeln · Kosten: 20 €.

Mi., 30.3., 10 - 13 Uhr

Der sichere Computer · Kosten: 20 €.

## Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

dienstags, 15.15 - 16.30 Uhr

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

## Offene Tür Dürenstraße

Sa., 13.2. und 12.3., 14 - 18 Uhr

Computer-Sprechstunde des Computerclub Siebengebirge e.V. · Kostenlose Hilfe für jedermann. Nur nach Voranmeldung (02223 29 63 67).

Mi., 17.2. bis 9.3., 15.15 - 17.15 Uhr

Tipps und Tricks zu Word und Excel · Kontakt: Dr. Barko Bartkowski (Dozent). Anmeldung erforderlich (02224 96 73 23 oder 0228 93 39 96 54). Kosten: 35 €, bei weniger als 6 Teilnehmern 40 €.

## SeniorenNetzwerk Stammheim

mittwochs, 14-tägig, 11 - 12.30 Uhr

Computerunterstützung · Für Senioren und Seniorinnen in Stammheim, im Gemeinschaftsraum der GAG.

samstags, 14 - 16 Uhr

Individueller Anfängerkursus Computer · Einstieg jederzeit möglich, wenn vorhanden, Laptop bitte mitbringen.

## Städt. Begegnungsstätte Mehlem

Wenn nicht ausdrücklich anders angegeben gilt für die folgenden Termine: Kontakt: Dr. Barko Bartkowski (02224 - 96 73 23, ab 18 Uhr). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 20 € (für jeweils 3 UStd.).

Di., 2.2., 14 - 17 Uhr

Digitalkamera und Computer – Fotos im Griff · Lernen Sie Ihre Digitalkamera besser kennen, nutzen Sie mehr Möglichkeiten: Tipps für bessere Fotos, Übertragen der Bilder auf den Computer, Verwalten und Organisieren, etc.

Di., 16. und 23.2., 14 - 17 Uhr

Einfache Fotobearbeitung · Machen Sie mehr aus Ihren Fotos: Ausschnitte vergrößern, Belichtung korrigieren, Farbstiche beheben und unscharfe Fotos retten, etc.

Di., 1.3., 14 - 17 Uhr

Gestalten mit Text und Bildern · Einladungen, Postkarten, Fotobücher und mehr – werden Sie kreativ! Erstellen Sie professionelle Dokumente mit Text und Bildern: individuell gestaltete Grußkarten, Einladungen, Broschüren oder Foto-Kalender.

Di., 8.3., 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. Anmeldung bis 6.3.

Di., 15. und 22.3., 14 - 17 Uhr

Smartphone Kursus · Moderne Handys und Smartphones können immer mehr. Im ersten Teil dieses Kurses lernen Sie den Umgang mit Ihrem Mobilgerät. Im zweiten gehen wir ins Internet: mailen surfen, Apps laden uvm. Anmeldung bis 13.3.

Di., 24.3., 14 - 17 Uhr

Dinge geregelt kriegen – Zeitmanagement und Selbstorganisation · Dieser Workshop gibt praktische Tipps, wie man die Dinge in den Griff bekommt und seine Zeit effektiver nutzt – mit Hilfe von Computer und Smartphone, aber auch mit ganz altmodischen Hilfsmitteln.

## Tenten - Haus der Begegnung

jeden 1. Fr., 5.2., 10 - 12 Uhr

Arbeitskreis Video-Filmen · Anmeldung erforderlich. Kosten: geringer Kostenbeitrag. Ort: Mehrzweckraum.

## VHS Bonn

Mo., 15.2. bis Mi., 24.2., 13 - 16 Uhr

Windows 10 für wirkliche Anfänger Teil 1 · Sie haben ein Notebook mit Windows 10 bekommen und wollen damit umgehen können. Lernen Sie, wie Windows 10 bedient wird, uvm. Eigenes Notebook mit Windows 10 (kein Tablet-Computer) ist mitzubringen. Kursusnr.: R5310. Kontakt: Helge Neustädter (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 87,50 €, ermäßigt 64,58 € (5 x 3 Std.). Ort: Haus der Bildung, Mülheimer Platz 1.

Di., 16.2. bis 15.3., 9.45 - 13 Uhr

Textverarbeitung mit Word 2010 und Windows 7 (50+) · Sie haben schon einen PC-Grundkurs besucht und möchten Ihre Kenntnisse erweitern? Dann ist dieser Kursus richtig für Sie. Im Kursentgelt sind Kosten für Lehrmittel enthalten. Kursusnr.: R5403. Kontakt: Ella Fuhrmann-Schmidt (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 125,60 €, ermäßigt 95,30 € (5 x 3,25 Std.). Ort: VHS in Bad Godesberg, Am Michaelshof 2.

Mo., 29.2. bis Mi., 9.3., 13 - 16 Uhr

Windows 10 für wirkliche Anfänger Teil 2 · Auf Teil 1 aufbauend werden Sie in diesem Teil lernen, wie Dateien in Ordnern organisiert und verwaltet werden, wie „verlorene“ Dateien ggf. wieder gefunden werden können uvm. Eigenes Notebook mit Windows 10 (kein Tablet-Computer) ist mitzubringen. Kursusnr.: R5340. Kontakt: Helge Neustädter (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 103,78 €, ermäßigt 76,28 € (6 x 3 Std.). Ort: Haus der Bildung, Mülheimer Platz 1.

Di., 1.3. bis Do., 17.3., 9 - 12.15 Uhr

Erste Schritte am Computer im Betriebssystem Windows 10 für Ältere (55+) · Dieser Kursus zeigt Ihnen, wie Computer funktionieren, wie Sie Hintergrundbilder ändern, Dateien speichern uvm. Kurz gesagt, Sie lernen Ihren PC kennen. Im Kursentgelt sind Kosten für Lehrmittel enthalten. Kursusnr.: R5307. Kontakt: Dirk Schwanicke (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 120,48 €, ermäßigt 92,98 € (6 x 3,25 Std.). Ort: Haus der Bildung, Mülheimer Platz 1.

Sa./So., 19./20.3., 9 - 16 Uhr

Grundlagen EDV mit Windows 7 · Dieser Kursus richtet sich an (ältere) Teilnehmende, die noch nie mit einem PC gearbeitet haben. Vermittelt werden grundlegende Inhalte in Windows 7. Im Kursentgelt sind Kosten für Arbeitsmaterial enthalten. Kursusnr.: R5303. Kontakt: Werner Marx. Anmeldung erforderlich. Kosten: 73,22 €, ermäßigt 54,88 € (2 x 7 Std.). Ort: Kirchplatz 6, Raum 1.02.

## GYMNASTIK/TURNEN

montags, ab 15 oder 16 Uhr

Pilates · Ganzheitliches Körpertraining, Verbesserung der Stütz Muskulatur, in der Gymnastikhalle am Kurfürstenbad, Bad Godesberg. Anmeldung erforderlich. Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg

montags, ab 9 Uhr

Yogilates · Elemente von Yoga werden mit Pilates verbunden, besonderes Workout für Körper und Seele, Kursus über 22 Wochen, im ev. Gemeindehaus Niederbachem. Anmeldung erforderlich. Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg

montags, 9.20 - 10.50 Uhr und 11 - 12.30 Uhr

QiGong · Kontakt: Dr. Tippach (Trainer). Kosten: 9 Euro pro Veranstaltung. Offene Tür Dürenstraße

montags, ab 9.30 Uhr, 10.15 Uhr und 11 Uhr, dienstags, ab 9.30 Uhr und 10.15 Uhr, mittwochs um 11 Uhr, donnerstags ab 9.30 Uhr, 10.15 Uhr, 11 Uhr und 11.45 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 Sturzprophylaxe in sogenannten Hockergruppen in 45 Minuten-Einheiten an. Praxis Lazarev

montags, 9.30 - 10.30 Uhr

Vorbeugung gegen Osteoporose · Anmeldung erforderlich (Christine Loef, 0178 35 98 371). CBT Wohnhaus St. Markusstift

montags, 10.30 - 11.30 Uhr

Bewegt älter werden – Gymnastik auf dem Stuhl · Anmeldung erforderlich (Christine Loef, 0178 35 98 371). CBT Wohnhaus St. Markusstift

montags, 12.45 - 13.30

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 Euro pro Veranstaltung. Offene Tür Dürenstraße

montags, ab 16 oder 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

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

Wichtige Fristen für Termine!

Termine für die folgende Ausgabe bitte bis zum

10. Jan. 2016

per E-Mail an: [termine@aktivtermine.de](mailto:termine@aktivtermine.de)

Wir behalten uns vor, Texte zu kürzen.



Kräftigungsübungen im Stehen und auf der Matte. Kontakt: Gisela Büchmann (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 6,00 Euro Kursbeitrag. *Begegnungs- und Bildungsstätte Thomas Morus*

montags und mittwochs, ab 18 Uhr

**Pilates** · Ganzheitliches Körpertraining, Verbesserung der Stütz Muskulatur, im Hotel Dahl Niederbachem. Anmeldung erforderlich. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

montags, ab 18, 19 oder 20 Uhr

**Pilates** · Ganzheitliches Körpertraining, Verbesserung der Stütz Muskulatur, im ev. Gemeindehaus Niederbachem. Anmeldung erforderlich. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

dienstags, 9 - 11.30 Uhr

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

dienstags, ab 15.30 Uhr und donnerstags, ab 11 Uhr

**Faszientraining** · für das Lösen, Dehnen und Kräftigen der Faszien (Bindegewebe), Gymnastikhalle am Kurfürstenbad, Bad Godesberg. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

dienstags, ab 18 Uhr

**Konditionsgymnastik** · Noch mehr „Power“: Kraft, Ausdauer, Gelenkigkeit und Bewegungskoordination. Gute Grundkondition notwendig, Kurs über 23 Wochen, Turnhalle Berkum. Anmeldung erforderlich. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

dienstags, ab 18 Uhr

**Sanfte und Wohltuende Gymnastik** · Stärkung der inneren Muskulatur und Kräftigung des Rückens, Kurs über 23 Wochen, Gymnastikhalle am Kurfürstenbad, Bad Godesberg. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

dienstags, ab 19 Uhr

**Powermix Fitness** · Verbesserung von Kraft und Ausdauer, gezielte Gymnastik mit Musik, gute Grundkondition vorausgesetzt, Kurs über 23 Wochen, in der Turnhalle Berkum. Anmeldung erforderlich. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

dienstags, 9 - 10 Uhr (Ferien 21.3. bis 2.4.)

**GTV Sturzprophylaxe/Gleichgewichtstraining** · Unsicherheit beim Gehen erzeugt Angst vor dem Fallen und ruft eine Festhaltenspannung im gesamten Körper hervor. Diesen Teufelskreis versuchen wir zu durchbrechen, indem wir uns bei beschwingter Musik bewegen. Kontakt: Frau Schendzielorz. Kosten: 3 Euro für Mitglieder, sonst 6 Euro. *Offene Tür Dürrenstraße*

mittwochs, ab 9 Uhr

**Pilates** · Ganzheitliches Körpertraining, Verbesserung der Stütz Muskulatur, im Familienzentrum Villip. Anmeldung erforderlich. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

mittwochs, 9.30 - 10.30 Uhr

**Wirbelsäulengymnastik** · Anmeldung erforderlich (VfB, 0228 40 36 70). *CBT Wohnhaus St. Markusstift*

mittwochs um 11.45 und 12.30 Uhr, sowie 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 Sturzprophylaxe im Stehen in 45 Minuten-Einheiten an. *Praxis Lazarev*

mittwochs, 16.30 - 17.15 Uhr

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

mittwochs, ab 19 Uhr

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

mittwochs ab 19.30 Uhr und donnerstags, ab 16.45 Uhr

**Cardioboxing** · effektives Workout und mitreißendes Konditionstraining, Gymnastikhalle am Kurfürstenbad, Bad Godesberg. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

mittwochs, 9.30 - 10.30 (Ferien 21.3. - 2.4.)

**Seniorengymnastik** · Kontakt: Gerline Habenicht (Leitung). Anmeldung und Informationen erhalten Sie beim VfB (0228 40 367-0). Kosten: Kosten auf Anfrage. *Offene Tür Dürrenstraße*

mittwochs, 10.30 - 12 Uhr (Ferien 21.3. - 2.4.)

**Reha-Sport für Schmerzpatienten** · Kontakt: Gerline Habenicht (Leitung). Anmeldung und Informationen erhalten Sie beim VfB (0228 40 367-0). Kosten: Kosten auf Anfrage, da Förderung durch Krankenkasse möglich. *Offene Tür Dürrenstraße*

jeden 1., 3. und 4. Mi., 15 - 16.30 Uhr

**DRK Gymnastik** · Durcharbeiten des ganzen Körpers im Sitzen. Kräftigung und Mobilisation der gesamten Muskulatur und des Gleichgewichtes. Kontakt: Ingrid Gahl (Leitung). *Offene Tür Dürrenstraße*

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, ab 10 Uhr

**Senioren-Gymnastik mit Frau Weber** · Im Gymnastikraum. Kosten: Um Kostenbeitrag wird erbeten. *Haus am Redoutenpark*

donnerstags, ab 11 Uhr, freitags, ab 10 und 11 Uhr

**Fit bis ins hohe Alter** · Gymnastik für Senioren unter autorisierter Leitung. Einstieg jederzeit möglich. Schwerpunkte: Erhaltung der Beweglichkeit, Steigerung der Kondition, Muskelaufbau, gezieltes Rückentraining. Kosten: Um eine Spende wird gebeten. *SeniorenNetzwerk Stammheim*

donnerstags, 11 - 12 Uhr

**Leichte rhythmische Bewegungsbungen** · Kontakt: Frau K. Surkowa (Leitung). Anmeldung erforderlich. *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

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 erforderlich. Kosten: Bis 9 Teilnehmer 25 Euro, ab 10 Teiln. 20 Euro. *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

donnerstags, ab 18.45 oder 20.15 Uhr

**HOOPin Fitness** · Fitnesstraining mit speziellen Hooola-Reifen, Kurs über 22 Wochen, Gymnastikhalle am Kurfürstenbad, Bad Godesberg. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

freitags, 13.30 - 14.30 Uhr

**Sitzgymnastik** · Durch leichte Übungen im Sitzen wird die Beweglichkeit erhalten. Kontakt: Susanne Arck (Leitung). *Begegnungs- und Bildungsstätte Thomas Morus*

freitags, 14.30 - 16 Uhr

**QiGong** · Kontakt: Dr. Tippach (Trainer). Kosten: 10 Euro pro Veranstaltung. *Offene Tür Dürrenstraße*

## 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 Aquatraining, Schwimmkenntnisse nicht erforderlich, im Hotel Dahl Niederbachem. Anmeldung erforderlich. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

montags, 10 - 10.45 Uhr

**Bewegt älter werden: Gymnastik im Sitzen für Senioren** *Margarete-Grundmann-Haus*

montags, 14 - 17 Uhr

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

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 Aquatraining, Schwimmkenntnisse nicht erforderlich, im Wachtbergbad Berkum. Anmeldung erforderlich. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

montags, 18.15 - 19.45 Uhr (Ferien 21.3. bis 2.4.)

**vfb-Rückenfitness für eine gesunde Haltung** · In unseren Rückenfitness Kursen fließen neben Übungen aus der klassischen Rückenschule auch Elemente aus

Pilates und dem funktionellen Training mit ein. Kontakt: Gabriele Schulz (Leitung). Anmeldung und Informationen erhalten Sie beim VfB (0228 40 367-0). Kosten: Kosten auf Anfrage, da eine Förderung durch die Krankenkasse möglich ist. *Offene Tür Dürrenstraße*

dienstags, ab 9.30, 10.30 und 14.15 Uhr  
**Bewegt älter werden: Gymnastik für Frauen ab 60** *Margarete-Grundmann-Haus*

dienstags, 16 - 17 Uhr

**Parkinson-Gymnastik** · Dieser Kurs 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 Dürrenstraße*

dienstags, ab 17 Uhr

**Fitmix Beweglichkeit** · Verbesserung der Haltung und Bewegung, gezielte Kräftigung und Gymnastik zur besseren Körperwahrnehmung, keine Grundkenntnisse erforderlich, Kurs über 23 Wochen. In der Gymnastikhalle am Kurfürstenbad, Bad Godesberg. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

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, 18.30 - 20 Uhr

**QiGong** · Anmeldung erforderlich (M. Dietz, 0228 37 61 10). *CBT Wohnhaus St. Markusstift*

Di., 8.3., ab 13.30 Uhr

**Fahrrad fahren** · Kostenfreie Teilnahme, aber nur mit Helm. Kontakt: Gerd Rösner und Gerd Imaschewski (Leitung). *Tenten-Haus der Begegnung*

mittwochs, ab 19 Uhr

**Leichtes Pilates** · Speziell für die Altersgruppe 60 plus. Kurs über 24 Wochen, Hotel Dahl, Niederbachem. Anmeldung erforderlich. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

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, 17.30 - 19 Uhr

**Feldenkrais-Gruppe** · Die Übungen haben eine positive Wirkung bei Rückenschmerzen, Knie-, Nacken- oder Schulterschmerzen, Schlafstörungen usw. *Offene Tür Dürrenstraße*

donnerstags, 10.30 - 12 Uhr (Ferien 21.12. - 7.1.)

**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 Rehabilitationsmaßnahmen, 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). Kosten: Kosten auf Anfrage, da Förderung durch Krankenkasse möglich. *Offene Tür Dürrenstraße*

donnerstags, 9.15 - 10.15 Uhr (Ferien 21.3. - 2.4.)

**VfB Fit ab 70 – Gleichgewichtstraining für Senioren** · Ziel dieses Kurses ist es, ihre Muskelkraft aufzubauen, die Reaktions- und Koordinationsfähigkeit zu verbessern und ihre Haltung sowie das Gleichgewicht gezielt zu trainieren. Kontakt: Martina Weiß-Bischof (Leitung). Anmeldung und Informationen beim VfB (0228 40 367-0). Kosten: Kosten auf Anfrage, da Förderung durch Krankenkasse möglich. *Offene Tür Dürrenstraße*

samstags, ab 16 Uhr

**Schwimmkurs für Erwachsene** · Erlernen von Rücken- und Kraulschwimmen, Kurs über 21 Wochen, im Wachtbergbad Berkum. Anmeldung erforderlich. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

## TANZEN

montags, 15 - 17 Uhr

**Folkloretanz** · Kontakt: Hedwig Sundermann (Leitung). Anmeldung erforderlich (Frau Kluckert). Kosten: 2,50 je Teilnehmer. *Begegnungs- und Bildungsstätte Thomas Morus*

dienstags, 14 - 16 Uhr

**Folkloretanz für Seniorinnen und Senioren** · Jeder kann mitmachen, ohne Vorkenntnisse, ohne eine/n Partner/in mitbringen zu müssen. Kontakt: Marianne Neubauer (Leitung). Kosten: 2,50 Euro pro Veranstaltung. *Offene Tür Dürrenstraße*

mittwochs, 9.30 - 10.30 Uhr

**Bewegt älter werden: Handicap, na und? – Tanzen im Sitzen, am Stuhl und mit dem Rollator** · Das klingt zwar ungewohnt, macht aber eine Menge Spaß! Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie können mit oder ohne Tanzpartner kommen. Das Angebot gilt auch für Tanzinteressierte ohne 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, spielen Evergreens und aktuelle Schlager. Kosten: Eintritt 1 Euro, kein Mindestverzehr. *AWO Ortsverein Bonn-Stadt*

## 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, 9.30 - 10.15 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: 6,00 Euro Teilnehmerbeitrag. *Begegnungs- und Bildungsstätte Thomas Morus*



dienstags, 10.30 - 12.00 Uhr

**Qigong für Fortgeschrittene** · Qigong, chinesische Meditation-, Konzentration- und Bewegung von Körper und Geist. Fit bleiben, Ruhe finden, Energie tanken. Kontakt: Marielle Platel (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 6,00 Euro Teilnehmerbeitrag. *Begegnungs- und Bildungsstätte Thomas Morus*

donnerstags, 15 - 16.30 Uhr

**Entspannung** · Entspannungskurs, Aktiv zur Ruhe kommen. Kontakt: Dorothea Schleich-Pottthast (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 5,00 Euro Teilnehmerbeitrag. *Begegnungs- und Bildungsstätte Thomas Morus*

keden 1.-3. Fr., 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). *Begegnungs- und Bildungsstätte Thomas Morus*

**SPAZIEREN**

Di., 16.2. und 15.3., ab 13.30 Uhr

**Spazieren in der Gruppe** · Teilnahme auf eigene Gefahr. Kontakt: Anneliese Tholl (Leitung). *Tenten - Haus der Begegnung*

**WANDERN**

montags, 10 - 11 Uhr

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

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.

lich. *Begegnungs- und Bildungsstätte Thomas Morus*

donnerstags, ab 9 Uhr

**Nordic Walking für Anfänger** · Sanftes Ganzkörpertraining mit maximalem Übungseffekt, Kursus über 22 Wochen. Anmeldung erforderlich. Ort: Treffpunkt am Parkplatz zwischen Gimmersdorf und Villip. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

**SPRACHEN**

montags, 9.30 - 11 Uhr

**„Italienisch“ – Konversationskurs** · Anmeldung erforderlich. *Margarete-Grundmann-Haus*

montags, 9.30 - 11 Uhr

**„Spanisch für Senioren“ – Kursus für Fortgeschrittene** · Anmeldung erforderlich. *Margarete-Grundmann-Haus*

montags und dienstags, 10 - 11.30 Uhr

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

dienstags, 9.30 - 11 Uhr

**„Spanisch für Senioren“ – Anfängerkurs** · Anmeldung erforderlich. *Margarete-Grundmann-Haus*

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

**Englische Konversation** *AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg*

donnerstags, 10 - 11.30 Uhr

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

freitags, 9.30 - 11 Uhr

**„Englisch für den Alltag“ – Konversationskurs** · Anmeldung erforderlich. *Margarete-Grundmann-Haus*

**SCHREIBEN**

dienstags, ab 19.30 Uhr

**Kreative Schreibwerkstatt Bonn** · Schreiben interessanter Texte, Briefe, Geschichten, Gedichte, der Phantasie Raum geben, sprachliche Fähigkeiten erweitern. Kontakt: Monika J. Mannel (Leitung). Kosten: 40 Euro (10 Abende). *Offene Tür Dürenstraße*

mittwochs, 15 - 17 Uhr

**Tintenspuren – Kreatives Schreiben** · Eine Handvoll Geschichten hat jede/r von Ihnen zu erzählen. Vielleicht haben Sie schon einmal daran gedacht diese Geschichten aufzuschreiben? *Margarete-Grundmann-Haus*

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 Euro Teilnehmerbeitrag. *Begegnungs- und Bildungsstätte Thomas Morus*

**LITERATUR**

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

**Bücherbasar** *AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg*

montags bis donnerstags, 14 - 17 Uhr

**Besuchen Sie die Bücherei der Begegnungsstätte Senioren-Begegnungsstätte Limperich**

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 Euro pro Teilnehmer. *Begegnungs- und Bildungsstätte Thomas Morus*

jeden 3. Mo., ab 15 Uhr

**Treff am Bücherturm mit Vorleser Kai Grebert** · Thema: In eigener Sache - aus dem Leben von Heinz

Erhardt. Eine Gelegenheit zum Zuhören und Plaudern bei einer Tasse Tee oder Kaffee. Anmeldung erforderlich. *Margarete-Grundmann-Haus*

donnerstags, 14.30 - 16.30 Uhr

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

jeden 3. Do., ab 19.30 Uhr

**Literaturkreis** *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

**PHILATELIE**

jeden 1. Do., 13.30 - 17 Uhr

**Treffen der Philatelisten** · Anmeldung erforderlich. *Städt. Begegnungsstätte Mehlern*

**GESELLSCHAFTSSPIELE**

montags, 13.30 - 17 Uhr

**Schachkreis** *Margarete-Grundmann-Haus*

montags, 13.30 - 17.30 Uhr

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

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 nicht erforderlich, jedoch bitte pünktlich sein. *Begegnungsstätte CLUB*

montags, ab 14.30

**Bowling per Nintendo Wii-Konsole** · Anmeldung erforderlich. *Margarete-Grundmann-Haus*

montags, 15 - 17 Uhr

**Rummy-Cup** · Neue Mitspieler/innen willkommen! *Offene Tür Dürenstraße*

montags, 15 - 17 Uhr

**Schach** · Spieler und Spielerinnen mit unterschiedlichem Spielniveau. Weitere Spieler und Spielerinnen willkommen. *Offene Tür Dürenstraße*

montags, 15 - 18 Uhr

**Rommécup und andere Spiele** *AWO Ortsverein Bonn-Stadt*

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 4. Mo., ab 15 Uhr

**Bingonachmittag** *Margarete-Grundmann-Haus*

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. *Städt. Begegnungsstätte Mehlern*

dienstags, 14 - 17 Uhr

**Schach für Könnler 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, jedoch bitte pünktlich sein! *Begegnungsstätte CLUB*

dienstags, 14 - 18 Uhr

**Offener Spielertreff** *Margarete-Grundmann-Haus*



Träger der Einrichtungen:  
Hans-Jürgen & Rosemarie Brunngraber

**Herzlich willkommen am schönen Niederrhein!**

... zum Wohnen in freundlicher und sicherer Umgebung im Grünen

... zur Urlaubs- und Kurzzeitpflege

... und als freundliche(r) und fachlich versierte(r) Kollegin/Kollege

**Wohnen und Pflege · Kurzzeitpflege  
Aktivierende Betreuung · Intensiv-Pflege  
Günstige Pflegesätze in allen Pflegestufen!**  
Modern ausgestattet · Niveauvolle Freizeitangebote · Gesprächskreise · Ausflüge · ... und sehr vieles mehr

Geronto-Psychiatrisches Pflege- u. Betreuungszentrum Haus Sebastian, Alpen-Veen  
Geronto-Psychiatrische Pflege- u. Betreuungseinrichtung Haus Schöneck, Sonsbeck  
Dickstraße 60, 46519 Alpen-Veen, Tel.: 0 28 02 / 33 03, info@sebastian-schoeneck.de

[www.sebastian-schoeneck.de](http://www.sebastian-schoeneck.de)



## Alzheimer?



Kreuzstraße 34 · 40210 Düsseldorf  
www.alzheimer-forschung.de  
Unser Spendenkonto:  
Kto.-Nr.: 80 63 400 · BLZ 370 205 00  
Bank für Sozialwirtschaft Köln

Schon heute leiden rund 1,2 Millionen Menschen an der Alzheimer-Krankheit. Tendenz steigend. Deshalb ist weitere

## Forschung nötig!

Sie wollen mehr über Alzheimer wissen? Wir informieren Sie kompetent und kostenlos unter:

0800 / 200 400 1 (gebührenfrei)

dienstags, 14.30 - 17 Uhr

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

dienstags, ab 19.30 Uhr

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

jeden 1. und 3. Di., 15 - 18 Uhr

**Skat, Phase 10, Rummikub und andere Spiele** · Im Gemeinschaftsraum der GAG. *SeniorenNetzwerk Stammheim*

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

**Skat** AWO Ortsverein Bonn-Stadt

jeden 3. Di., 15.30 - 17 Uhr

**Bingo** AWO Ortsverein Bonn-Stadt

14-tägig mittwochs, ab 15 Uhr

**Doppelkopfrunde** CBT Wohnhaus St. Markusstift

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

**Offener Spieleabend** Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

14-tägig donnerstags, 14.30 - 16 Uhr

**Canasta (neue Gruppe)** Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

14-tägig donnerstags, ab 15 Uhr

**Kniffeln und andere Spiele** CBT Wohnhaus St. Markusstift

donnerstags, 9.30 - 11 Uhr

**Bridge für Anfänger mit Vorkenntnissen** · Herr Peter (Leitung und Anmeldung: 02224 94 17 32). *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

donnerstags, 11.05 - 12.35 Uhr

**Bridge für Anfänger mit soliden Vorkenntnissen** · Herr Peter (Leitung und Anmeldung: 02224 94 17 32). *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

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 94 17 32). *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

donnerstags, 19.30 - 22 Uhr

**Doppelkopfrunde** · Kontakt: Herr Thomassen (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 Atmosphäre wird Rommé gespielt. Kontakt: Habiba Osmani (Leitung). *Begegnungs- und Bildungsstätte Thomas Morus*

freitags, 15 - 16 Uhr

**Bingo** Evang. Seniorenzentrum Theresienau

freitags, 15 - 17 Uhr

**Bridge** · Neue Mitspieler/innen willkommen! *Offene Tür Dörenstraße*

## 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. Eine erfahrene Fachkraft vermittelt individuelle Anleitung zur Beschäftigung. Teilnehmerzahl ist auf 3-5 begrenzt. Einstieg jederzeit möglich. Kontakt: Beatrix Mursch (Leitung). Anmeldung bei Beatrix Mursch (0175 55 90 943) oder in der Begegnungsstätte. Kosten: 12,50 Euro pro Stunde/Person, inkl. Material (ohne Brenngebühr bei Tonarbeiten). *Städt. 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. *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

montags, 16.30 - 18 Uhr

**Kreativ-Werkstatt – Erlernen und Erweitern von Techniken** *Offene Tür Dörenstraße*

montags, 17.00 - 18.30 Uhr

**Malen mit Tusche (offene Gruppe)** *Offene Tür Dörenstraße*

mittwochs, 9.30 - 11.30 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 Goertz-Kokott (Leitung). *Begegnungs- und Bildungsstätte Thomas Morus*

freitags, 10.30 - 12 Uhr

**Mit Pinsel und Stift neue Wege beschreiten** · Sichere Erfolgsergebnisse werden Sie zu freierem Gestalten ermutigen. Anmeldung erforderlich. *Margarete-Grundmann-Haus*

## 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. *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

montags, ab 15.30 Uhr

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

dienstags, ab 16 Uhr

**Singen mit den Kurfürstenlerchen** · Volkslieder und Schlager zum Mitsingen in fröhlicher Runde. Leitung: Else Stiehl. *Haus am Redoutenpark*

dienstags, ab 19.30 Uhr

**Kleiner Chor Bad Godesberg** · Kontakt: Max Dünkemann (Leitung). *Offene Tür Dörenstraße*

jeden 4. Di., ab 14.30 Uhr

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

donnerstags, 15 - 17 Uhr

**Singkreis „Volksmusikanten“** AWO Ortsverein Bonn-Stadt

14-tägig freitags, ab 16 Uhr

**Singkreis „Es tönen die Lieder“** · Haben Sie Freude am Singen? Dann sind Sie bei uns genau richtig. Wir treffen uns regelmäßig mit Klavierbegleitung zum gemeinsamen Singen alter und neuer Volkslieder. Kommen Sie doch einfach dazu. Kosten: 2 Euro. *Margarete-Grundmann-Haus*

## HANDARBEITEN

dienstags, 9.15 - 12.15

**Arbeitskreis Töpfern** *Margarete-Grundmann-Haus*

dienstags, 13.30 - 16.30 Uhr

**Arbeitskreis Töpfern** *Margarete-Grundmann-Haus*

jeden 3. Do., 14 - 16 Uhr (nächster Termin am 21.1.)

**Ideenwerkstatt im CLUB – Kreativität entdecken und entfalten** · In geselliger Runde trifft man sich in angenehmer und entspannter Atmosphäre in den Räumen des CLUB. Am 18.2. werden wir auf Stoff drucken und am 17.3. Weiden flechten. Anmeldung erwünscht für Neulinge. Kosten: ggf. Materialkosten. *Begegnungsstätte CLUB*

## HAND- UND FUSSPFLEGE

montags und mittwochs

**Fußpflege** · Nur nach Vereinbarung. Kosten: Mit Bonn-Ausweis ab 65 Jahre kostenlos. *Begegnungs- und Bildungsstätte Thomas Morus*

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

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

dienstags, ab 10 Uhr

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

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

**Fußpflege** · Anmeldung erforderlich. Kosten: 15 Euro pro Behandlung, Bonn-Ausweis Inhaber ab dem 65. Lebensjahr 1x monatlich kostenfrei. *Offene Tür Dörenstraße*

jeden 2. Di., ab 8 Uhr

**Fußpflege mit Frau Menzel** *Senioren-Begegnungsstätte Limperich*

## FRÜHSTÜCK/BRUNCH

jeden 4. Fr., ab 8.30 Uhr

**Gemeinsames Frühstück** · Lassen Sie sich von uns mit einem leckeren und reichhaltigen Frühstück verwöhnen, genießen Sie die Geselligkeit und starten Sie beschwingt und froh gelaunt in den Tag. Anmeldung erforderlich. Kosten: 4,50 Euro. *Margarete-Grundmann-Haus*

jeden 1. So., 10 - 13 Uhr

**Frühstücken** AWO Ortsverein Bonn-Stadt

## MITTAGSTISCH/CAFETERIA

tätlich, 11.30 - 12.30 Uhr

**Mittagstisch** · Drei frisch zubereitete Menüs zur Auswahl. Anmeldung erforderlich (0228 24 37 469). Kosten: 5,90 Euro inkl. Nachtisch. *CBT Wohnhaus St. Markusstift*

tätlich, ab 12.30 Uhr

**Mittagstisch** · Drei-Gänge-Menü. Anmeldung erwünscht. Kosten: Mo.-Fr., 5,90 Euro, Sa. 4,90 Euro, So. 8,90 Euro; Wochenabo 36,40 Euro. *Evang. Seniorenzentrum Theresienau*

tätlich, 12.30 - 13.30 Uhr

**Offener Mittagstisch** · Frisch zubereitetes Drei-Gänge-Menü mit Salat. Anmeldung erforderlich. *Haus am Redoutenpark*

tätlich, 12.30 - 13.30 Uhr

**Mittagstisch** · Zwei frisch zubereitete 3 Gänge Menüs zur Auswahl. *CMS Altenstift Limbach*

tätlich, 15.00 - 17.00 Uhr

**Kaffee und Kuchen** · Montags werden frische Waffeln mit heißen Kirschen und Sahne angeboten. *CMS Altenstift Limbach*

tätlich, 15 - 17 Uhr

**Cafeteria „Brücken-Café“** · Jeden Mittwoch frische Waffeln. *Haus am Redoutenpark*

werktags, ab 11.30 Uhr und 12.30 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. *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

werktags, 12 - 13 Uhr

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

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 Dörenstraße*

dienstags und donnerstags, 12 - 13.30 Uhr

**Mittagstisch Oase im Pfarrgemeindesaal Thomas Morus** · Kosten: Mit Bonn-Ausweis 1,50 Euro, sonst 3 Euro. *Begegnungs- und Bildungsstätte Thomas Morus*

dienstags, 14.30 - 16.30 Uhr

**Dienstag-Café** · gemütliches Beisammensein mit Kaffee und Kuchen. Nach dem Kaffee trinken folgt ein abwechslungsreiches Programm. Kontakt: Rosel Kurscheid (Leitung). *Begegnungs- und Bildungsstätte Thomas Morus*

jeden 1. Di., 10 - 11.30 Uhr

**Angehörigencafé** · Offener Treff für Angehörige von Menschen mit Demenz mit fachlicher Begleitung. Kostenfrei für Versicherte aller Kassen. Anmeldung bis 2 Tage vorher. *Gepflegt Pflegen - Karin Schneider*

jeden 1. und 3. Di., 16.30 - 18.30

**Rheuma Café** · Im St. Petrus Krankenhaus, 5. Etage, vor der Cafeteria, Bonner Talweg 4-6, 53113 Bonn. *Deutsche Rheuma-Liga Nordrhein-Westfalen e.V.*

jeden 3. Di., ab 15 Uhr

**Erzähl-Café** · „Interessante Menschen erzählen interessante Geschichten“. *AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg*

mittwochs, ab 12 Uhr

**Mittagessen** · Bitte anmelden. *AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg*

jeden 2. Mi., ab 12 Uhr

**Gemeinsames Mittagessen** · Anmeldung erforderlich. *Margarete-Grundmann-Haus*



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

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

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

jeden 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: 6 Euro. *Offene Tür Dürenstraße*

jeden 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 4,50 Euro. *Offene Tür Dürenstraße*

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

**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*

**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*

montags, 14 - 16 Uhr  
**Protaberatung für ältere Menschen und deren Angehörige** · Zum Beispiel Wohnen im Alter, Unterstützungsmöglichkeiten, Pflege usw.; Kontakt: Ansprechpartnerin Ulrika Hetzel-Wane. Anmeldung erforderlich. *Begegnungs- und Bildungsstätte 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*

**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

www.carre-am-flossweg.de



**2- u. 3-Zimmer-Wohnungen**  
 45 - 75 m² Wohnfläche  
 Hochwertige, seniorengerechte Ausstattung, Aufzug, barrierefreie Bäder, Betreuung durch AWO  
**650,00 - 1.050,00 Euro**  
 inkl. NK und Betreuungspauschale

**Besichtigungen** nach Vereinbarung.  
 Peter Küpper · Tel. 0228 / 95 10 7-24 · info@carre-am-flossweg.de

**WOHNEN IN GEBORGENHEIT, LICHT UND FARBE.**

BETREUT UND GEPFLEGT – IN GUTEN HÄNDEN.  
 WIR SIND FÜR SIE DA.  
 WANN IMMER SIE UNS BRAUCHEN.

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

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



... sich in guten  
 Händen zu wissen.



**WOHNEN,  
 PFLEGE,  
 SERVICE-  
 ANGEBOTE**

**Ein Zuhause für Senioren in Bonn**

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

**Ambulante Pflege & Essen auf Rädern**

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



www.caritas-bonn.de

GEPFLEGT ZU HAUSE WOHNEN:

**AMBULANTER PFLEGEDIENST**

— WERTSCHÄTZUNG – SICHERHEIT – GEBORGENHEIT —

**UNSERE LEISTUNGEN**

- Grundpflege und Behandlungspflege
- Abrechnung mit allen Krankenkassen
- Unverbindliches und kostenfreies Beratungsgespräch
- Essen auf Rädern
- Betreuungs- und hauswirtschaftliche Leistungen SGB XI



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, 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., 10.2., Mo., 29.2.  
und Mo., 7.3.2016, 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**  
Termine nach Vereinbarung,  
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

jeden 3. Di., 14 - 15 Uhr

**Sprechstunde des Vorsitzenden AWO Ortsverein Bonn-Stadt**

mittwochs, 11 - 13 Uhr

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

donnerstags, 9.30 - 10.30 Uhr und freitags, 9 - 10 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. *Städt. Begegnungsstätte Mehlern*

donnerstags, 16.30 - 17.15 Uhr

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

### SELBSTHILFEGRUPPEN

jeden 1. Mo., ab 14.30 Uhr

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

dienstags, ab 19 Uhr

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

jeden 3. Di., ab 18 Uhr

**Diabetiker Selbsthilfegruppe Bonn-Bad Godesberg** · Im Gruppenraum der Villa. Mehr Info: Beate Fröhling, info@kurpark-apotheke-bonn.de. *Haus am Redoutenpark*

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). *Begegnungs- und Bildungsstätte Thomas Morus*

mittwochs, ab 19 Uhr

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

1. Mi., 15 - 17 Uhr

**Deutsche Parkinson Vereinigung – Regionalgruppe Bonn** · Vortrag zu diversen Themen. *Offene Tür Dürenstraße*

jeden 2. Mi., 17 - 18 Uhr

**Diabetikergruppe Bonn-Südstadt für Typ 2** · Alle Diabetiker und Ihre Angehörigen sind herzlich eingeladen. Kontakt: M.H. Grabs, Apothekerin (0228 85 04 48 48). *Margarete-Grundmann-Haus*

### GESPRÄCHSKREISE

jeden 2. Mo., 15.30 - 17 Uhr

**Gesprächskreis Trauer – und andere Traurigkeiten** · Ein offener Kreis, zu dem jeder Neue willkommen ist. Eine regelmäßige Teilnahme ist nicht verpflichtend. Gesprächsleitung: Britta Horz, Hospizverein Bonn. *Haus am Redoutenpark*

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 Euro pro Teilnehmer. *Begegnungs- und Bildungsstätte Thomas Morus*

jeden 2. und 4. Di., ab 16 Uhr

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

jeden 2. Mi., 15 - 17 Uhr

**Treffen der schlesischen Frauengruppe Offene Tür Dürenstraße**

jeden 2. Mi., ab 16 Uhr

**Gesprächskreis Fibromyalgie** · Im St. Elisabeth Krankenhaus, Tagesklinik, Prinz-Albert-Str. 40, 53113 Bonn. Kontakt: Gertraud Hempel, Teamleitung Dt. Rheumaliga Bonn (0228 85 60 55, Getraud.Hempel@t-online.de). *Deutsche Rheuma-Liga Nordrhein-Westfalen e.V.*

donnerstags, 14 - 17 Uhr

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

jeden 1. Do., 15 - 17 Uhr

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

jeden 2. Do., 15 - 17 Uhr

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

jeden 1. Fr., ab 15.30 Uhr

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

### GASTRONOMISCHE ANGE

14-tägig, dienstags, bis 19 Uhr

**Abend-Café** · Mit kulinarischen Angeboten. Kosten: 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*

### TRAUER-BEWÄLTIGUNG

jeden 2. Mo., 15.30 - 17 Uhr

**Gesprächskreis Trauer – und andere Traurigkeiten** · Ein offener Kreis, zu dem jeder Neue willkommen ist. Eine regelmäßige Teilnahme ist nicht verpflichtend. Gesprächsleitung: Britta Horz, Hospizverein Bonn. *Haus am Redoutenpark*

### LESUNG

jeden 3. Mo., ab 15 Uhr

**Treff am Bücherturm mit Vorleser Kai Grebert** · Thema: In eigener Sache - aus dem Leben von Heinz Erhardt. Eine Gelegenheit zum Zuhören und Plaudern bei einer Tasse Tee oder Kaffee. Anmeldung erforderlich. *Margarete-Grundmann-Haus*

### VORTRAG

montags, ab 13 Uhr

**Gesundheitsvortrag: Sturzprophylaxe** *Kaiser-Karl-Klinik*

21-tägig, dienstags, ab 13 Uhr (ab 9.2.)

**Gesundheitsvortrag: Das Kniegelenk** *Kaiser-Karl-Klinik*

21-tägig, dienstags, ab 13 Uhr (ab 2.2.)

**Gesundheitsvortrag: Das Hüftgelenk** *Kaiser-Karl-Klinik*

21-tägig, mittwochs, ab 13 Uhr (ab 17.2.)

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

21-tägig, mittwochs, ab 13 Uhr (ab 10.2.)

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

14-tägig, mittwochs, ab 17 Uhr (ab 10.2.)

**Gesundheitsvortrag: Info Pflegeversicherung** *Kaiser-Karl-Klinik*

14-tägig, donnerstags, ab 13 Uhr (ab 4.2.)

**Gesundheitsvortrag: Gesunde Ernährung** *Kaiser-Karl-Klinik*

21-tägig, freitags, ab 10 Uhr (ab 5.2.)

**Gesundheitsvortrag: Entspannung** *Kaiser-Karl-Klinik*

### FILMVORFÜHRUNG

jeden 2. Mi., ab 14.30 Uhr

**Kino für uns – SeniorenKino im Odeon** · Film am 10.2.: Mr. Holmes und am 9.3.: Hail, Caesar!. Im Anschluss lädt das Bürgerhaus Stollwerck zu Hintergrund-Informationen und Austausch zum Film ein (fußläufig 10 Min.). Kosten: Ermäßigter Eintritt für das SeniorenNetzwerk von 4 Euro. Ort: Severinstraße 81. *SeniorenNetzwerk Stammheim*

## Bonner Initiative gegen Gewalt im Alter e.V.



### Krisenberatungsstelle für:

- ältere Menschen
- Angehörige
- in der Altenarbeit Tätige

Oppelner Straße 130 • 53119 Bonn • Montag – Freitag, 10 – 12 Uhr  
Bus: 601, 602, 630, 631, N1, Straßenbahn: 16, 63, Haltestelle: Tannenbusch Mitte  
Tel.: 0228/63 63 22 • Fax: 0228/63 63 31 • info@hsm-bonn.de • www.hsm-bonn.de

**Notruf-Telefon: 02 28/ 69 68 68**



**AWO Nachbarschaftszentrum  
Bad Godesberg**

Montg, 1.2. und 7.3., ab 10 Uhr

**Fußpflege** - Bitte anmelden.

Di., 2.2., ab 15 Uhr

**Fahreignung (k)eine Frage des Alters**

Mi., 10.2., ab 12 Uhr

**Aschermittwoch Fischessen** - Bitte anmelden.

Di., 16.2., ab 15 Uhr

**Betreuungsrecht mit Frau Koch**

Do., 25.2., ab 17 Uhr

**3. „Herzessprechstunde“**

Di., 8.3., ab 15 Uhr

**Vorsorgende Verfügungen Teil 1 mit Frau Koch - Teil 2 am 22.3.**

Mi., 23.3., ab 9.30 Uhr

**Kinder kochen für Senioren** - Bitte anmelden.

**AWO Ortsverein Bonn-Stadt**

Do., 4.2., ab 15.11 Uhr

**Weiberfastnachtssause der SeniorenInnen** - Um 15.11 Uhr heißt es: „De Wiever sind los!“ Helmut Jakobi führt durch das karnevalistische Programm mit musikalischer Begleitung der Eheleute Mirgel. Dem kleinen Hunger und dem großen Durst kann zu moderaten Preisen geholfen werden. Der Eintritt ist frei.

Mi., 16.3.

**„Spaß mit Wilhelm Busch“** - Bilder - Reime - heitere Musik (Dauer ca. 60 min). Literarisch-musikalische Melange für Auge und Ohr. Burkhard Wolk rezitiert die berühmten Wilhelm-Busch-Texte zu den heiteren Bildern und spielt unterhaltende Musikstücke.

Mi., 23.3., ab 15 Uhr

**Das „Modemobil“ zu Besuch im Lotte-Lemke-Haus (mit Modenschau)** - Zeitlose Mode klassisch und sportlich, für alle Gelegenheiten. Sabine Jansen vom Modemobil berät Sie gerne. Eintritt frei.

**Begegnungs- und Bildungsstätte Thomas Morus**

donnerstags, 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: Theaterpädagogin Holger Klän (Leitung).

**Begegnungsstätte CLUB**

Mi., 3.2., 13.30 bis 17 Uhr

**Karnevalsfeier im CLUB** - Wir erwarten das große und kleine Prinzenpaar der Stadt Sankt Augustin. Kartenverkauf im CLUB. Anmeldung erforderlich. Kosten: Eintritt 7 Euro (beinhaltet Kaffee, Berliner, Wasser, Suppe, kölsche Tapas und Programm).

Fr., 5.2. bis 1.4., 14 - 16.15 Uhr und 17 - 19.15 Uhr

**Freude am Malen in Öl, Aquarell und Acryl** - Kontakt: Margareta Schulz (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 40 Euro (für 8 Wochen).

Mi., 17.2., ab 12.45 Uhr

**Fischessen** - Anmeldung erforderlich. Kosten: 5 Euro.

**Bundeskunsthalle**

montags bis donnerstags, 9 - 15 Uhr, freitags, 9 - 12 Uhr

**Workshops für Menschen mit besonderen Bedürfnissen** - Themenspezifische Führung und künstlerisch-praktisches Arbeiten. Gern beraten wir Sie und Ihre Gruppe telefonisch und gehen auf Ihre Wünsche ein: 0228 91 71-243 oder kunstvermittlung@bundeskunsthalle.de. Frei buchbares Angebot. Kosten: 2 Euro pro Person, inkl. Material und Eintritt.

bis 17.4., dienstags/mittwochs, 10 - 21 Uhr, donnerstags bis sonntags und feiertags, 10 - 19 Uhr

**Isa Genzken – Modelle für Außenprojekte** - Isa Genzken, geboren 1948, zählt zu den bedeutendsten und vielschichtigsten Künstlerinnen Deutschlands. Kunsthistorisch lassen sich ihre Arbeiten mit dem Minimalismus, der Konzeptkunst, der Pop Art und dem Readymade bzw. dem objet trouvé in Verbindung bringen – neu justiert in der Gegenwart.

bis 21.2., dienstags/mittwochs, 10 - 21 Uhr, donnerstags bis sonntags und feiertags, 10 - 19 Uhr

**Japans Liebe Zum Impressionismus – Von Monet bis Renoir** - Die Meister kehren zurück! Rund 90 in Europa weitgehend unbekannte impressionistische Meisterwerke von Monet, Manet, Cézanne, Gauguin, Pissarro, Renoir, Sisley, van Gogh und anderen werden erstmals wieder in Europa gezeigt. Zusammen veranschaulichen sie die wechselseitige Faszination, welche die Künstler Europas und Japans in ihren Bann schlug und so die Kunstgeschichte veränderte. Tageskarte: 10 Euro, ermäßigt 6,50 Euro. (+1,40 Euro im VVK).

bis 6.3., dienstags/mittwochs, 10 - 21 Uhr, donnerstags bis sonntags und feiertags, 10 - 19 Uhr

**Attitudes – Eine Ausstellung von Stipendiatinnen und Stipendiaten der Friedrich-Ebert-Stiftung** - Kuratiert von Marcel Odenbach und Beate Eckstein, zeigt die Ausstellung, wie sich gesellschaftspolitisches Engagement - eine wesentliche Voraussetzung der Förderung durch die Friedrich-Ebert-Stiftung - in der künstlerischen Arbeit niederschlagen kann.

Mi., 3.2., 17 - 20 Uhr und Sa., 13.2., 14 - 17 Uhr

**Kunstdialog für Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen – Art Talk Inklusiv** - Wir möchten Sie einladen, miteinander ins Gespräch zu kommen und Barrieren abzubauen. Zwei Kunstvermittler heißen Sie willkommen. Mit Uschi Baetz und Sebastian Schaaps. Treffpunkt ist an der Kasse, jeweils zur vollen Stunde. Teilnahme frei mit Eintrittskarte: 10 Euro, ermäßigt 6,50 Euro.

Mi., 10.2., 12.30 - 13 Uhr

**Japans Liebe Zum Impressionismus - Kunstpause:** Highlights der Ausstellung. Als Ausgleich zum täglichen Arbeitsleben bieten wir während der Mittagspause eine kurzweilige Speedführung zu unterschiedlichen Themen. Im Anschluss gibt es ein leckeres Lunchpaket auf die Hand. Kosten: 9 Euro (Führung, Eintritt und Lunchpaket) / 4 Euro (ohne Lunchpaket).

So., 14. und 21.2., 14 - 17 Uhr

**Japans Liebe Zum Impressionismus – Workshop für Familien** - Alles Gute aus der Bundeskunsthalle: Malerei auf selbst hergestellten Postkarten. Nach unserem Rundgang durch die Ausstellung gibt es sicher viel zu berichten. Aber erst einmal heißt es, eine passende Postkarte herzustellen. Damit du auch genügend Platz für dein eigenes Bild hast, gestalten wir eine Großpostkarte aus besonders festem Japanpapier. Und dann ab die Post! Kosten: 6 Euro pro Kind, 10 Euro pro Erwachsener.



**Altersgerechte und barrierefreie Wohnungen im Siebengebirge.**



**PROPSTIEHOF  
OBERPLEIS**  
Altersgerechtes,  
barrierefreies Wohnen.

Der Propsteihof in Königswinter-Oberpleis ist eine kernsanierte, moderne Hofanlage mit 10 Wohneinheiten von 70 bis 114 Quadratmetern. Sie liegt sehr ruhig aber zentral im Ortskern von Oberpleis. Alle Wohnungen sind barrierefrei gebaut und hochwertig mit Fußbodenheizung, Einbauküchen, Balkon oder Terrasse und kontrollierter Wohnraumbelüftung ausgestattet. Zur Zeit stehen drei Wohnungen (72 qm, 100 qm und 104 qm) zur Vermietung. **Gerne vereinbaren wir einen Besichtigungstermin mit Ihnen unter 0151-12764310.**

**Weitere Informationen finden Sie im Internet**

[www.propsteihof-oberpleis.de](http://www.propsteihof-oberpleis.de)



**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](http://www.vfb-bonn.de)

Rehabilitationssport

Fahrdienst

Präventionssport



Di., 16.2., 16 - 21 Uhr

**Japans Liebe Zum Impressionismus – Workshop für Erwachsene: Seerosen (Ölmalerei)** · Immer wieder aufs Neue ziehen die Seerosenbilder Claude Monets uns in ihren Bann. Das Motiv als solches fasziniert ebenso wie die farbenreiche Umsetzung. Diesem speziellen Bildcharakter auf den Grund zu gehen, ist unser Anliegen in diesem Workshop. Kosten: 40 Euro pro Teilnehmer.

Mi., 17.2., 12.30 - 13 Uhr

**Japans Liebe Zum Impressionismus** · Kunstpause: Big in Japan – Japanische Impressionisten in Bonn. Als Ausgleich zum täglichen Arbeitsleben bieten wir während der Mittagspause eine kurzweilige Speedführung zu unterschiedlichen Themen. Im Anschluss gibt es ein leckeres Lunchpaket auf die Hand. Kosten: 9 Euro (Führung, Eintritt und Lunchpaket) / 4 Euro (ohne Lunchpaket).

Mi., 17.2., 18 - 21 Uhr

**Isa Genzken & Japans Liebe Zum Impressionismus – WEDNESDAY\_LATE\_ART - Filmmacht** · Filme aus der Sammlung des Bundes. Kosten: 10 Euro, 6 Euro mit ELLAH-Card, inkl. Drink.

Di., 23.2., 18 - 19 Uhr

**Isa Genzken** · Kuratorenführung mit Susanne Kleine oder dem Intendanten Rein Wolfs. Kosten: 4,50 Euro, ermäßigt 3 Euro, zzgl. Eintritt.

## ■ CBT Wohnhaus St. Markusstift

Fr., 5.2. und 4.3., 15 - 16.30 Uhr

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

Fr., 26.2., 10.15 - 11 Uhr

**Alt trifft Jung – generationenübergreifende Aktionen mit Kindern der KGS Burgschule**

Do., 17.3., 15 - 16 Uhr

**Frühlingserwachen – Gedichte und Geschichten rund um den Frühling** · Lesung mit Kai Grebert.

## ■ Folk Club Bonn

Fr., 5.2., 19 - 22 Uhr

**Treffen des Folk Club – Thema des Abends ist „Freiheit“** · Wir erwarten erneut den kanadischen Singer-Songwriter David Blair als Special Guest. David war bereits im Februar 2015 im Folk Club mit ein paar Kostproben seines Könnens zu Gast und hat mit seinen poetischen und melodischen Liedern begeistert. Eintritt frei.

Fr., 4.3., 19 - 22 Uhr

**Special Guest: Lauren Napier (Australien) – Thema: „Himmelskörper“**

Fr., 1.4., 19 - 22 Uhr

**Treffen des Folk Club – Thema: „April, April“**

Fr., 6.5., 19 - 22 Uhr

**Treffen des Folk Club – Thema: „Pflanzen und Tiere“**

Fr., 3.6., 19 - 22 Uhr

**Treffen des Folk Club – Thema: „Wiegenlieder“**

## ■ Förderverein Gedenkstätte Landjuden an der Sieg

Di., 15.3., ab 18 Uhr

**Besuch der Synagoge Köln mit anschließendem Essen im koscheren Restaurant „Kantine Weiß“** · Führung mit Israel Meller. Erklärt wird die Bedeutung der Synagoge für den Juden sowie der Alltags- und Festgottesdienst. Die männlichen Teilnehmer werden gebeten, eine Kopfbedeckung mitzubringen. Treffpunkt: 16.30 Uhr Bahnhof Siegburg Gleis 1 oder 17.45 Uhr vor der Synagoge. Persönliche Anmeldung im Kreisarchiv erforderlich (02241 13-2928). Teilnahmegebühr: 5 Euro, Fahrtkosten und Kosten für koscheres Essen trägt der Teilnehmer. Veranstaltungsort: Synagoge, Roonstraße 50, 50674 Köln.

So., 20.3., ab 14.45 Uhr

**50 Jahre erlebte deutsch-jüdisch-israelische Beziehungen** · Vortrag von Dr. Franz Bertele. Der Referent hat als junger Konsul in Kanada viele überlebende Zeitzeugen des Holocaust für fast alle großen Strafprozesse der 1960er-Jahre vernommen und auch ihre Entschuldigungsansprüche bearbeitet. Kosten: Eintritt frei.

## ■ Gepflegt/Pflegen - Karin Schneider

Mo., 15.2., 10 - 12.30 Uhr

**Kursus: Möglichkeiten selbstbestimmten Lebens mit Demenz** · Inklusive Besuch einer Wohnereinrichtung am 17.2., 18 Uhr (Eigenanreise). Kostenfrei für Versicherte aller Kassen. Anmeldung bis zum 11.2.

Fr./Sa., 26./27.2. und 11./12.3., freitags 14 - 18.30 Uhr und samstags 9.30 - 13 Uhr

**Kompaktkursus am Wochenende für Berufstätige – Menschen mit Demenz begleiten und sich selbst nicht vergessen** · Kostenfrei für Versicherte aller Kassen. Anmeldung bis zum 19.2. Ort: Pfarrheim St. Maria Magdalena (Am Kirchplatz), Rheinbreitbach.

Di., 15.3., 18.30 - 21 Uhr

**Kursus: Was mache ich, wenn zu Hause jemand pflegebedürftig wird?** · Kostenfrei für Versicherte aller Kassen. Anmeldung bis zum 8.3. Ort: Kath. inklusives Familienzentrum Marienfeld, Oberdörferstr. 25, Much.

## ■ Harmonie Bonn

Fr., 12.2., ab 20 Uhr

**Bounce – „A Tribute to Bon Jovi“** · VVK: 16,50 Euro.

Sa., 13.2., ab 20 Uhr

**Riddim of Zion – „A Tribute to Bob Marley“** · Die acht Musiker haben im Studio und auf Tournee u.a. so bekannte Größen wie Rita Marley, Desmond Dekker uvm. begleitet. Für das Konzert werden die bekanntesten Titel des „Meisters“ auf die Bühne gebracht. VVK: 17,50 Euro.

So., 14.2., ab 19 Uhr

**Blues Caravan** · Mit Layla Zoe, Ina Forsman und Tasha Taylor - ein Line-up, das den Boden zum Beben bringen wird! VVK: 19,50 Euro.

Mi., 17.2., ab 20 Uhr

**Corky Laing's Mountain** · Für Mountain charakteristisch sind die mächtigen Soundgebirge und der schwerfällige Dampfrahmenrock mit ausgeprägten weitläufigen Gitarrenimprovisationen. VVK: 21,50 Euro.

Do., 18.2., ab 20 Uhr

**Doktor Jazz Ambulanz** · Die sieben Bonner Jazz-Doktoren präsentieren den Hot Jazz der frühen Swing-Ära. VVK: 18 Euro.

So., 21.2., ab 19 Uhr

**Mitch Ryder** · Seit 22 Jahren ein transatlantisches Rockbündnis: Mitch Ryder aus Detroit und Engerling aus Ost-Berlin sind wieder auf Tour. VVK: 26,50 Euro.

Mo., 22.2., ab 19.30 Uhr

**Philosophie im Kino** · Die Reihe „Philosophie im Kino“ geht weiter! Nach dem großen Erfolg 2015 diskutiert der Bonner Philosoph Dr. Martin Booms erneut ein hochaktuelles Thema: „Was ist deutsch? Über Heimat und Fremde“. VVK: 14,50 Euro.

Di., 23.2., ab 20 Uhr

**Adrian Belew Power Trio** · Adrian Belew zählt zu den innovativsten und besten E-Gitarristen der Welt. Er prägte den Sound von David Bowie, Frank Zappa, den Talking Heads, Laurie Anderson. VVK: 28,50 Euro.

Fr., 26.2., ab 20 Uhr

**Demon's Eye** · „More than a Tribute to Deep Purple“ - feat. Doogie White (voc. ex RAINBOW, MSG). VVK: 20,50 Euro.

Sa., 27.2., ab 20 Uhr

**Taste of Woodstock** · Taste of Woodstock interpretieren die Musik der Singer-Songwriter-Generation um Crosby, Stills & Nash, Neil Young, Joni Mitchell, James Taylor und Eagles in akustischer Besetzung. VVK: 15,50 Euro.

Mi., 2.3., ab 20 Uhr

**Werner Lämmerhirt** · Aus der Verbindung von Folk, Swing, Blues und seinem typisch-eigenwilligen Stil entstehen kraftvoll-rhythmische, oft auch verspielte Kompositionen. VVK: 18,50 Euro.

Fr., 4.3., ab 20 Uhr

**Bosstime** · „A Tribute to Bruce Springsteen & E-Street-Band“ - BOSSTIME ist unumstritten Europas gefragteste Bruce-Springsteen-Tribute-Band. Wer die Band einmal live erlebt hat, wird diese Ansicht teilen! Ganz sicher. VVK: 16 Euro.

Sa., 5.3., ab 20 Uhr

**Still Collins** · „A Tribute to Genesis & Phil Collins“ - 20 Jahre Still Collins - „Ballads & Love-songs“ - Das Jubiläumskonzert - Mit Gästen! VVK: 20 Euro.

So., 6.3., ab 19 Uhr

**Stoppok** · Das neue „Solo“-Programm! VVK: 20,50 Euro.

So., 13.3., ab 19 Uhr

**Songbirds Collective 2016** · Das Songbirds Collective, vormals unterwegs als das American Songbirds Festival, wird nach überragenden Konzerten im 2014 und 2015 zum vierten Male auf Tournee kommen.

Do., 17.3., ab 20 Uhr

**„A Tribute To Neil Young“ – A Dreamer of Pictures** · Die Band um Sänger und Gitarrist Jürgen Schulze zelebriert die Musik des kanadischen Rockmusikers Neil Young. VVK: 10 Euro.

Sa., 19.3., ab 20 Uhr

**Echoes** · „A Tribute to Pink Floyd“ - Das Publikum darf sich auf ein - im wahrsten Sinne des Wortes - stimmungsvolles und spektakuläres Konzertereignis in floydianischer Atmosphäre freuen! VVK: 20 Euro.

Mi., 23.3., ab 20 Uhr

**Peter Bursch's Bröselmaschine** · Diese Band verkörpert ein Stück Zeitgeschichte! Die Bröselmaschine gehörte zu den ersten Rockbands überhaupt, die sich in Deutschland gründeten. VVK: 20,50 Euro.

Do., 24.3., ab 20 Uhr

**Physical Graffiti** · „A Tribute to Led Zeppelin“. VVK: 21,50 Euro.

## ■ Haus am Redoutenpark

Fr., 5.2., ab 15 Uhr

**Karneval-Feier 2016** · Unser Motto: „Musik ist Trumpf“.

Do., 18.2., ab 18.30 Uhr

**Angehörige im Altenheim** · Wichtige Partner der Pflege und Betreuung - Vortrag und Gespräch: Prof. Dr. Hirsch, Anmeldung erwünscht unter info@haus-am-redoutenpark.de oder 0228 36752-0.

Mi., 9.3., ab 10 Uhr

**Schuhverkauf auf der Brücke**

Do., 10.3., ab 16 Uhr

**„Im Reich des Märchenkönigs Ludwig II.“** · Vortrag von Marianne Neumann.

Mi., 16.3., ab 16 Uhr

**„Sicher unterwegs“ – Info-Börse: Pflege und Betreuung** · Vortrag und Gespräch mit Cornelia Brodeßer, Verkehrswacht Bonn e.V.: Rollator-/Sicherheits-Training.

## ■ Kaiser-Karl-Klinik

Di., 2.2., ab 19 Uhr

**Vortrag von Herr Müller: „Die heilige Adelheid, Bonner Stadtpatronin“** · Die Hl. Adelheid lebte um das Jahr 1000. Sie war eine starke Frau mit vorbildlichem Lebenswandel, die als erste Äbtissin dem Kloster in Vilich vorstand. Am 27. Januar 2016 jährt sich der 50. Jahrestag der Heiligsprechung der Hl. Adelheid.

Do., 4.2., 3.3. und 31.3., ab 19 Uhr

**Akkordeonkonzert** · Eine beschwingte Stunde mit Musik und Gesang mit Rudolf Rochell.

So., 7.2., 11 bis 14 Uhr

**Sonntagsbrunch „Bonn Alaaf“ – Die fünfte Jahreszeit im Rheinland** · An einigen Sonntagen präsentiert und serviert Ihnen das Serviceteam und die Küche der Kaiser-Klinik einen Brunch. Um eine Tischreservierung wird gebeten: 0228 68 33-436/-431.

Di., 9.2., ab 19 Uhr

**Klassisches Gitarrenkonzert** · Eine musikalische Zeitreise durch drei Jahrhunderte der Gitarrenmusik mit Herrn Nicoli.

Do., 11.2., 10.3 und 24.3., 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 Kostenbeihilfe). Kontakt: Bettina Jungmann (Leitung).

Mi., 15.2., ab 19 Uhr

**Domrakonzert** · Musikalischer Abend mit Vladimir Vinogradov - „er weckt mit seinem altrussischen Saiteninstrument die Faszination der russischen Seele“.

Do., 18.2. und 17.3., 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!

Di., 23.2., ab 19 Uhr

**Märchen: „Die Verliebten“** · Jens Gottschalk erzählt Volksmärchen der Weltliteratur für Erwachsene - der Jahrhundert alten Tradition folgend in freier Form – ausdrucksstark und packend!

Mi., 2.3., ab 19 Uhr

**„Rheinsommer“ – Lesung mit Hans-Uwe Petersen** · Ein alter, verbitterter Mann lernt auf einer Parkbank am Rhein eine junge Frau kennen. Zwischen ihnen entwickelt sich eine ganz eigene, besondere Beziehung.

## ■ Kath. Familienbildungsstätte Bonn

Mo., 1.2. bis 23.5., 19 - 21.15 Uhr

**Offenes Kreisgespräch für alle, die sich für Flüchtlinge engagieren möchten** · Dieses Angebot ist spirituell und interreligiös offen. Im tief mitfühlenden Sprechen und Zuhören tanken wir Energien auf und gehen gestärkt ins Außen. Veranstaltungsnr.: 7306016. Kontakt: Monika Winkelmann (Leitung). Kosten: Spende erbeten (18 UStd.). Ort: Eltern-Kind-Kursraum 4.

Mo., 1.2., 19 - 21.15 Uhr

**MBCT: Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie – Infoabend** · MBCT ist ein Trainingsprogramm, um mit Belastungen, negativen Stimmungen und Gedankenschleifen anders umzugehen und psychische Gesundheit zu erhalten. Im Kurs erhalten Sie „Werkzeuge“ an die Hand, mit denen Sie selbst Ihre Situation zum Positiven verändern können. Veranstaltungsnr.: 7406017. Kontakt: Sabrina Boscolo Lips (Leitung). Kosten: kostenfrei (3 UStd.). Ort: Seminar-Raum 4.

Mi./Do., 10.2. bis 24.2./11.2. bis 25.2., 10 - 12.15 Uhr

**Am Gletscher – Literaturgesprächskreis** · Literatur aus Island und Finnland – Teil 1; Werke: 1.: Sjon, Schattenfuchs, Frankfurt 2013. 2.: Laxness, Halldor, Am Gletscher, Göttingen 2009. Veranstaltungsnr.: 7606001 und 7606002. Kontakt: Irma Drerup (Leitung). Kosten: 22,50 Euro (9 UStd.). Ort: Säuglingspflege.

Mi., 10.2. bis 16.3., 19.30 - 21 Uhr

**Meditatives Tanzen** · Hinführung zum Meditativen Tanz mit Elementen des freien Tanzes. Bitte bequeme Kleidung



und leichte, flache Schuhe mitbringen. Veranstaltungsnr.: 7306003. Kontakt: Gisela Fröbisch (Leitung). Kosten: 30 Euro (12 UStd.). Ort: Seminar-Raum 4.

Do., 11.2., 19 - 20.30 Uhr

**Fasten – Aufbruch zur eigenen Mitte** · Dieser Abend dient der Information zur Fastenwoche und als Entscheidungshilfe, ob Sie am Fasten teilnehmen wollen. Der Informationsabend ist Voraussetzung zur Teilnahme am Fastenseminar! Veranstaltungsnr.: 7306011. Kontakt: Ursula Maria Koppelberg (Leitung). Kosten: 5 Euro (2 UStd.). Ort: Seminar-Raum 2.

Sa., 13.2., 10 - 16 Uhr

**Upcycling Schmuck – Einzigartiger Schmuck aus ungewöhnlichen Materialien** · Bei diesem Workshop betrachten wir ausgediente Gegenstände und Materialien einmal von einer ganz anderen Seite und verarbeiten sie zu einzigartigem Schmuck. Veranstaltungsnr.: 6606290. Kontakt: Sabine Kluge-Schwarz (Leitung). Kosten: 20 Euro (8 UStd.). Ort: Seminar-Raum 3.

Mo., 15.2. bis 29.2., 18 - 21 Uhr

**Entspannt abnehmen – Das eigene Gleichgewicht finden** · Möchten Sie sich bewusster ernähren und mehr bewegen? An drei Abenden erfahren Sie, wie Sie Essen, Trinken und Bewegung als genussvollen Bestandteil in Ihr Leben integrieren. Das Abnehm-Konzept, die persönliche Planung und eine Rezept-Mappe sind inklusive. Veranstaltungsnr.: 6606032. Kontakt: Theresia Minossi (Leitung). Kosten: 75 Euro, inkl. 33 Euro Umlagen (12 UStd.). Ort: Küche.

Mo., 15.2. bis 18.4., 19 - 22 Uhr, Sa., 9.4., 10 - 17 Uhr

**MBCT-Kursus** · Allgemeine Voraussetzung ist die Teilnahme an einem der beiden Informationsabende. Für einen nachhaltigen Erfolg ist die regelmäßige Durchführung der im Kursus besprochenen Übungen (ca. 45 Min. am Tag) maßgeblich. Der Kostenbeitrag beinhaltet u.a. die Kursmaterialien. Veranstaltungsnr.: 7406018. Kontakt: Sabrina Boscolo Lips (Leitung). Kosten: 350 Euro (40 UStd.). Ort: Seminar-Raum 4.

Di., 16.2., 19 - 20.30 Uhr

**Entgiften mit der Fünf-Elemente Ernährung – Frühjahrsputz nach TCM** · Entgiftung ist eine wichtige Vorbeugung zur Gesunderhaltung. Dies ist im Frühjahr besonders günstig. Sie erfahren, welche Lebensmittel die Entgiftung hemmen oder fördern und wie sie die beteiligten Organsysteme unterstützen. Veranstaltungsnr.: 6606046. Kontakt: Inke Kruse (Leitung). Kosten: 5 Euro (2 UStd.). Ort: Küche.

Mi., 17.2. bis 16.3., 19.45 - 21.15 Uhr

**In Balance dank Achtsamkeit** · Im Alltag mit seinen vielfältigen Verpflichtungen und Routinen ist man häufig im Kopf verzettelt. In diesem Kursus lernen Sie verschiedene Achtsamkeitsübungen wie Kurzmeditationen etc. kennen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Socken und ggf. eine Decke mit. Veranstaltungsnr.: 6606202. Kontakt: Kerstin Antje Sprungk (Leitung). Kosten: 25 Euro (10 UStd.). Ort: Eltern-Kind-Kursraum 1.

Sa., 20.2., 9 - 21 Uhr

**Im Mutter-Tochter-Beziehungsdickicht – Ist Versöhnung möglich?** · Warum sind die Beziehungen zu unseren Müttern oft so schwierig und gespannt? Auf der Suche nach Antworten werden wir die Vorgeschichte(n) unserer Mütter rekonstruieren. Nur für Töchter, nicht für Mutter-Tochter-Paare! Bitte bringen Sie Fotos aus Ihrer Kindheit und Fotos von Ihrer Mutter mit. Veranstaltungsnr.: 7406002. Kontakt: Dr. Marianne Krüll (Leitung). Kosten: 80 Euro (8 UStd.). Ort: Seminar-Raum 5.

Sa., 20.2., 10 - 11.30 Uhr, Mo., 22.2., Mi., 24.2. und Fr., 26.2., 19 - 20.30 Uhr

**Kurswoche Fastenseminar** · Wir fasten nach der Methode Dr. Buchinger / Dr. med. Lütznier. Bitte beachten Sie: das Angebot ist ein „Fasten für Gesunde“, kein „Heilfasten“ unter ärztlicher Aufsicht. Veranstaltungsnr.: 7306012. Kontakt: Ursula Maria Koppelberg (Leitung). Kosten: 20 Euro (8 UStd.). Ort: Eltern-Kind-Kursraum 4.

Sa., 20.2., 10 - 13 Uhr

**Gestalten eines Mobiles mit Filzwolle** · Durch das Verfilzen mit der speziellen Filznadel lassen sich auch flache Körper kreativ und vielfältig gestalten. Material kann im Kursus erworben oder mitgebracht werden. Veranstaltungsnr.: 6606309. Kontakt: Anke Schauen (Leitung). Kosten: 10 Euro (4 UStd.). Ort: Seminar-Raum 2.

Sa., 20.2., 10 - 17 Uhr

**Strick Workshop – Dreieckstuch** · Wir stricken ein langsam wachsendes Dreieckstuch, je nach Größe auch als Schultertuch zu benutzen. Bitte bringen Sie zwei Knäuel Sockenwolle (vierfädig, 100 g = 420 m) mit Farbverlauf (z. B. Schoeppel Zauberball original) und eine Rundstricknadel 3,5 mm sowie Schere und Stopfnadel mit. Veranstaltungsnr.: 6606304. Kontakt: Petra Marth (Leitung). Kosten: 22,50 Euro (9 UStd.). Ort: Seminar-Raum 3.

Sa., 20.2., 10 - 17 Uhr

**Der Stimme des Herzens lauschen – Mit Achtsamkeit zu mehr Lebensfreude** · Bitte bringen Sie mit: Ein persönliches Meditationskissen oder -höckerchen nach Möglichkeit. Wenn Sie mögen ein kurzes Lieblings-Gedicht/-gebet, das im Zusammenhang mit dem Thema des Übungstages steht; ein Schreibheft; bequeme Kleidung. Veranstaltungsnr.: 7306015. Kontakt: Monika Winkelmann (Leitung). Kosten: 24 Euro (8 UStd.). Ort: Seminar-Raum 4.

Sa., 20.2., 12 - 13.30 Uhr

**Kunstbummel am Samstag** · Wussten Sie schon, dass in Bonn eine sehr lebendige Kunstszene zu Hause ist? Wir besuchen ausgewählte Kunstorte in Bonn und haben Gelegenheit vor allen auch hinter die Kulissen zu blicken. Veranstaltungsnr.: 7706008. Kontakt: Dr. Nicole Birnfeld (Leitung). Kosten: 5 Euro (2 UStd.). Treffpunkt: Fabrik 45, Hochstadenring 45, 53119 Bonn.

Mi., 24.2. bis 27.4., 9.30 - 12.30 Uhr

**Collage freies Spiel – mit Material und Fantasie** · Die Technik der Collage ermöglicht ohne Maltechnikerfahrung bildnerischen Ausdruck. Für den ers-

ten Kurstag bitte Zeitschriften, Fotos, Klebstoff und Papierschere mitbringen. Veranstaltungsnr.: 6606306. Kontakt: Elvira Schmitz (Leitung). Kosten: 80 Euro (32 UStd.). Ort: Seminar-Raum 2.

Mi., 24.2., 18 - 21.45 Uhr

**Kochen à la Landlust** · Nach Anregungen der Zeitschrift Landlust kochen wir ein winterliches Menü: Rote Bete Suppe - Schweinefilet mit Maronenfüllung, mit Feldsalat, fruchtigem Rosenkohl und Herzogin Kartoffeln - Äpfel mit Walnuss Karamell mit Vanillecreme.

Veranstaltungsnr.: 6606050. Kontakt: Barbara Heinze (Leitung). Kosten: 31,50 Euro, inkl. 14 Euro Umlagen (5 UStd.). Ort: Küche.

Mi., 24.2., 19 - 21.15 Uhr

**Sucht und Sehnsüchte** · Diese Veranstaltung will einen Überblick geben über die Vielzahl der Sucht-Möglichkeiten bei Jugendlichen. Was können Eltern tun um ihr Kind vor einer Sucht zu schützen? Wann spricht man von Sucht und wann nur von Missbrauch? Veranstaltungsnr.: 6606207. Kontakt: Vera Zimmermann (Leitung). Kosten: 7,50 Euro (3 UStd.). Ort: Seminar-Raum 2.

Sa., 27.2., 10 - 15.30 Uhr

**Wenn der Klang auf Reisen geht – Entspannungsworkshop mit Klangschalen** · Der Alltag hat Sie fest im Griff und Sie sehnen sich nach einer kleinen Auszeit? Dann tauchen Sie ein in die harmonische Welt der Klänge. Eine physische und psychische Gesundheit wird vorausgesetzt. Bitte mitbringen: Unterlage, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, leichter Imbiss, Getränke. Veranstaltungsnr.: 6606212. Kontakt: Sabine Papirny-Baumgarten (Leitung). Kosten: 30 Euro (6 UStd.). Ort: Seminar-Raum 4.

Sa., 27.2., 14 - 18 Uhr

**Immer gerade aus!** · Der Film „The straight story“ regt an, den persönlichen Lebensweg zu reflektieren, Bestärkung für die eigene Intuition und Mut für Entscheidungen zu finden. Methoden: Film, kreative Biografiearbeit, Gruppengespräch. Veranstaltungsnr.: 7306005. Kontakt: Petra Brenig-Klein (Leitung). Kosten: 10 Euro (4 UStd.). Ort: Seminar-Raum 3.

Mo., 29.2. bis 25.4., 19 - 21.15 Uhr

**Wir machen die Farben zu Dynamitpatronen – Die Fauvisten** · Im Salon des Indépendants des Jahres 1906 begann die erste künstlerische Revolution des 20. Jahrhunderts mit den Fauvisten. Versetzen wir uns in die Zeit zurück und entdecken die neuartige Farben und Formenwelt. Veranstaltungsnr.: 7706004. Kontakt: Stefanie Bornheim-Prang (Leitung). Kosten: 52,50 Euro (21 UStd.). Ort: Seminar-Raum 3.

Mi., 2.3. bis 11.5., 9.30 - 11.45 Uhr

**Künstler aus unserer Region** · Nicht nur die großen Museen zeigen interessante Kunst, sondern auch in der unmittelbaren Umgebung kann man sehr sehenswerte Werke entdecken. Wir werden einige dieser „Gegenwartskünstler“ kennenlernen und dazu Atelierbesuche machen. Veranstaltungsnr.: 7706002. Kontakt: Stefanie Bornheim-Prang

(Leitung). Kosten: 67,50 Euro (27 UStd.). Ort: Seminar-Raum 3.

Mi./Do., 2. bis 16.3./3. bis 17.3., 10 - 12.15 Uhr

**Max Frisch: Montauk** · Frisch und Bachmann: Sie haben einander geliebt - und literarisch ausgeschlachtet. Welche Auswirkung hatte das auf ihr Werk? Zum Thema „Literarische Liebespaare“ betrachten wir Max Frischs Montauk durch die Lupe ausgewählter Gedichte und Erzählungen Ingeborg Bachmanns.

Veranstaltungsnr.: 7606007 und 7606008. Kontakt: Judith Merchant (Leitung). Kosten: 22,50 Euro (9 UStd.). Ort: Säuglingspflege.

Mi., 2.3., 18 - 21.45 Uhr

**Zu Gast bei den Brunettis – Krimi-Kochen** · Venedig und die Krimis von Donna Leon stehen im Mittelpunkt: Dieser Krimikochkurs ist ein absolutes Muss für Fans. Menü: Auberginen nach Brunetti, Kürbisravioli in Salbeibutter, Perlhuhn in Pfeffersoße, und Fritole (Venezianische Krapfen). Veranstaltungsnr.: 6606043. Kontakt: Annette Hartmann (Leitung). Kosten: 33,50 Euro, inkl. 16 Euro Umlagen (5 UStd.). Ort: Küche.

Do., 3.3., 19.30 - 21.45 Uhr

**Großeltern und Patchwork** · Sind Sie als Großeltern plötzlich mit der Trennung Ihres Sohnes oder Ihrer Tochter konfrontiert? Dieser Vortrag zeigt Großeltern Lösungen auf, mit der neuen Situation „Patchwork“ umzugehen. Veranstaltungsnr.: 6106018. Kontakt: Martina Schomisch (Leitung). Kosten: 7,50 Euro (3 UStd.). Ort: Säuglingspflege.

Fr., 4.3., 17 - 21.30 Uhr

**Beethovens Kocherey – Wir kochen und speisen nach seinem Gusto** · In Zusammenarbeit mit dem Beethoven-Haus. Wir empfangen Sie in Beethovens Küche, in seinem Geburtshaus in der Bonngasse. Gemeinsam wandeln wir auf Beethovens Spuren. Während Sie anschließend in der Familienbildungsstätte zum Kochlöffel greifen, werden wir Sie mit musikalischen und erzählerischen Einlagen inspirieren. Veranstaltungsnr.: 6606021. Kontakt: Annette Hartmann (Leitung). Kosten: 46 Euro, inkl. 16 Euro Umlagen (6 UStd.). Ort: Küche.

Sa., 5.3., 9.30 - 17 Uhr

**Kontemplationstag – Für Anfänger und Geübte** · Spezielle Einführung für Anfänger. Kursus im Schweigen. Daneben gibt es Kurzvorträge und einen Gottesdienst. Bitte bequeme Kleidung mitbringen. In der Kursgebühr ist die Verpflegung enthalten. Veranstaltungsnr.: 7306007. Kontakt: Winfried Semmler-Koddenbrock (Leitung). Kosten: 28 Euro (8 UStd.). Ort: Seminar-Raum 5.

So., 6.3., 15 - 16.30 Uhr

**Frauen in Bonn – Stadtrundgang zum Internationalen Frauentag** · Beim Rundgang durch die Innenstadt erinnern wir an Frauen, die in den verschiedensten Zeiten in Bonn ihre Spuren hinterlassen haben. Veranstaltungsnr.: 7406001. Kontakt: Gisela Müller (Leitung). Kosten: 5 Euro (2 UStd.). Treffpunkt: Marktplatz vor der Rathaustrampe.

Mi., 9.3., 20 - 21.30 Uhr

**Anke Stelling liest – Bodentiefe Fenster** · Von den 68er-Müttern im Aufbruch hat eine Töchtergeneration den Auftrag erhalten, die Welt zu verbessern – das Waldsterben und die Aufrüstung zu stoppen, ein Zimmer für sich allein zu haben, gemeinsam stark zu sein –, und diesen Auftrag kann Sandra nicht vergessen. Veranstaltungsnr.: 7606014. Kontakt: Anke Stelling (Leitung). Kosten: 10 Euro (2 UStd.). Ort: Saal.

Mo., 14.3., 18 - 21.45 Uhr

**Vegetarischer Osterbrunch – Ein Fest für Familie und Freunde** · So wird der Osterbrunch ein Fest mit Hefehasen für die Kinder, kleinen Osterkränzen, einer leckeren Kokos-Möhrensuppe, überbackenen Nudelnestern uvm. Bitte bringen Sie eine Kochschürze und Behälter für Reste mit. Veranstaltungsnr.: 6606033. Kontakt: Theresia Minossi (Leitung). Kosten: 32,50 Euro, inkl. 15 Euro Umlagen (5 UStd.). Ort: Küche.

Di., 15.3., 19.15 - 21.30 Uhr

**Vegane Ernährung** · Immer mehr junge Menschen entscheiden sich für eine vegane Ernährung. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Alternativen es zu Milch und Fleisch gibt und was Veganer tun können, um Mangelerscheinungen zu vermeiden. Veranstaltungsnr.: 6606210. Kontakt: Dr. Maiko Groeneveld (Leitung). Kosten: 7,50 Euro (3 UStd.). Ort: Säuglingspflege.

Sa., 19.3., 12 - 13.30 Uhr

**Kunstbummel am Samstag – Raum für Kunst und Natur** · Veranstaltungsnr.: 7706009. Kontakt: Dr. Nicole Birnfeld (Leitung). Kosten: 5 Euro (2 UStd.). Treffpunkt: Cornelia Genschow Galerie, Eifelstraße 22, 53119 Bonn.

**■ Katholisches Familienbildungswerk**

Di., 2.2. bis 15.3., 17 - 20.15 Uhr

**Vom Zeichnen in malerische Technik** · Ein Zeichenkurs für Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters und jeden Niveaus. Kursnr.: 6606216. Kontakt: Ellen Goertz-Kokott (Leitung). Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 88 Euro (24 UStd.).

Mi., 10.2., 10 - 12.15 Uhr

**Philosophischer Gesprächskreis – Sympathie** · Kursnr.: 6606194. Kontakt: Markus Melchers (Leitung). Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 8 Euro.

Do., 11.2. bis 17.3., 18 - 20.30 Uhr

**Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene** · Unter fachkundiger Anleitung werden modische Kleidungsstücke gefertigt. Sie können Grundkenntnisse des Nähens erwerben sowie Verarbeitungstechniken. Auch Männer sind als Teilnehmer herzlich willkommen. Kursnr.: 6606194. Kontakt: Kornelia Kümpel (Leitung). Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 54 Euro (18 UStd.).

Di., 16.2., 14.30 - 16 Uhr

**Ringelnetzens Bumerang und andere Schelmereien** · Ringelnetz-Lesung mit Larissa Lae und Rainer Selmann. Kursnr.: 7606018. Kosten: 10 Euro.

Adressen der Anbieter: Seiten 25/26



**aktiv** Senioren Termine

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

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

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

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

**Verlags- und Anzeigenleitung:**

*Detlef Hipp, 0228/55 90 20*

**Terminveröffentlichungen:** bitte spätestens 3 Wochen vor Erscheinungstag per E-Mail an: [termine@aktivtermine.de](mailto:termine@aktivtermine.de)

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

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

**BIC:** GENODE1BRS

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

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

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

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



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



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

Mi., 17.2. bis 29.6., 18.30 - 19.15 Uhr

**Core & Stability** · Dieser Kurs beinhaltet effektives Stabilisationstraining für Rumpf und Gelenke. Kursnr.: 6606178. Kontakt: Christa Waindok (Leitung). Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 45 Euro (20 UStd.).

Do., 18.2. bis 17.3., 17 - 19.15 Uhr

**Ich erstelle meine vorsorgende Verfügung** · In diesem Seminar werden Ihre Fragen zu Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügungen, Patientenverfügungen und Organspende beantwortet. Seminar mit Silke Eschweiler, Volker Korcz, Dr. Doris Nadolski- Standke. Kursnr.: 7506018. Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 40 Euro (15 UStd.).

Do., 18.2., 19.15 - 22 Uhr

**Zwischen Orient und Okzident – Henna Abend** · Ein Abend der Begegnung von Frauen aus dem Abend- und Morgenland zur Rolle von Henna in der Kultur. Kursnr.: 8406003. Kontakt: Constanze Klitzke (Leitung).

Fr., 19.2. bis Sa., 25.6.

**Ausbildung zum Demenzbegleiter** · Seminar mit einem Dozent/innen-Team legt Grundlagen zur Ausbildung der Demenzbegleiter/innen. Kursnr.: 7906006. Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 75 Euro für Selbstzahler, 150 Euro für Institutionen (51 UStd.).

Fr., 26.2., 15.30 - 20.45 Uhr

**Gesprächsführung für Ehrenamtliche und Interessierte** · Aktives Zuhören, souveräne Kommunikation in unterschiedlichen Gesprächssituationen. Kursnr.: 7906004. Kontakt: Hannelore Gabor-Molitor (Leitung). Kosten: 30 Euro.

Fr., 26.2., 19.30 - 21.45 Uhr

**Meckenheim – gesehen mit den Augen eines Kunsthistorikers** · Kursnr.: 7706074. Kontakt: Hans M. Schmidt (Leitung).

Sa./So., 5./6.3., 14 - 17.15 und 10 - 16 Uhr

**Vom Störenfried zum Verbündeten** · An zwei aufeinander folgenden Tagen laden wir Sie in entspannter Atmosphäre ein, sich mit uns gemeinsam Zeit füreinander zu nehmen. Für Paare nach Krebserkrankung. Kursnr.: 6606118. Kontakt: Ursula Becker und Juliane Eben-Wilich (Leitung). Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 10 Euro.

Mi., 9.3., 10 - 12.15 Uhr

**Philosophischer Gesprächskreis – Ist der Wandel die einzige Konstante im Leben?** · Kursnr.: 7406047. Kontakt: Markus Melchers (Leitung). Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 8 Euro.

Fr., 11.3., 9 - 13 Uhr

**Frauenleben international** · Frauenfrühstück mit Constanze Klitzke. Kursnr.: 5506002.

Sa., 12.3., 10 - 13 Uhr

**Schnupper-Werkstatt: Kreatives Schreiben** · „Nimm einen Stift, sieh, was in dir steckt!“ Wir wollen die natürliche Fähigkeit zu schreiben wieder entdecken und unsere eigene Stimme finden. Kursnr.: 7606043. Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 15 Euro (UStd.).

Di., 15.3., 18 - 19.30 Uhr und Sa., 9.4., 10 - 17 Uhr

**Workshop Nähen – leichte Blusenjacke oder Rock** · Kursnr.: 6606193. Kontakt: Kornelia Kümpel (Leitung). Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 30 Euro (10 UStd.).

Do., 17.3., 19 - 21.15 Uhr

**Literatur im Gespräch – Alain Claude Sulzer: Aus den Fugen (KiWi 1360)** · Kursnr.: 7606045. Kontakt: Birgit Christian (Leitung). Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 10 Euro.

Do., 17.3., 20 - 22.15 Uhr

**Kirche im Dialog: Barmherzigkeit** · Kursnr.: 7306196. Kontakt: Dr. Reinhold Malcherek (Leitung).

### ■ Kursana Villa Camphausen

Sa., 20.02., 16 - 17 Uhr

**Konzertreihe „KlangWerk“ mit Dr. Engelbert Decker** · Dr. Engelbert Decker entführt uns in die musikalisch-literarische Welt von Wilhelm Busch. Mit Lesung und Gesang bringt er uns die künstlerische Welt des vielseitigen und humoristischen Autors näher. Anmeldung bis zum 19.2. Kosten: 6 Euro inkl. ein Glas Sekt oder ein Getränk nach Wahl.

So., 6.3., 16 - 17 Uhr

**Vierjahreszeitenkonzert „Frühling“ mit Isabelle Kusari** · Isabelle Kusari bringt uns den französischen Frühling mit Chansons ihrer Heimat. Freuen Sie sich auf die schönsten Chansons der Ikone Édith Piaf, romantische, klassische Chansons aus der Belle Époque sowie viele andere. Anmeldung bis zum 4.3. Kosten: 6 Euro inkl. ein Glas Sekt oder ein Getränk nach Wahl.

Sa., 16.4., 16 - 17 Uhr

**Konzertreihe „KlangWerk“ mit dem Duo Krampen-Küppers** · Johannes Krampen an der Violine, begleitet von Katja Küppers am Klavier begeistern Sie mit einem vielfältigen Programm. Besonders hervorzuheben ist die Spielfreude und intensive Ausstrahlung dieses besonderen Duos. Anmeldung bis zum 15.4. Kosten: 6 Euro inkl. ein Glas Sekt oder ein Getränk nach Wahl.

Di., 3.5., 17.30 - 18.30 Uhr

**Vortrag über den sicheren und richtigen Umgang mit Rollatoren** · Frau Cornelia Brodeßer erklärt in ihrem Vortrag den sicheren und richtigen Umgang mit Rollatoren. Der Vortrag richtet sich an Nutzer von Rollatoren aber auch an Menschen, die noch keinen Rollator haben. Anmeldung bis zum 2.5.

Mi., 18./25.5., 10.30 - 11.30 Uhr

**Praxiseinheit zum richtigen Umgang mit dem Rollator** · Frau Cornelia Brodeßer von der Bonner Verkehrswacht bietet eine Übungsstunde zum richtigen und sicheren Umgang mit dem Rollator. Mit verschiedenen Übungen zeigt sie Handgriffe und Tricks um den Alltag mit dem Rollator zu erleichtern. Anmeldung bis zum 13.5. Kosten: Unkostenbeitrag 5 Euro.

Sa., 4.6., ab 9.30 Uhr

**Jazz - Brunch auf der Sonnenterrasse** · Bereits zum zweiten Mal laden wir Sie zum kulinarischen und musikalischen Genuss auf die Sonnenterrasse der Villa Camphausen ein. Mit Blick auf den Drachenfels können Sie genussvoll ins Wochenende starten. Anmeldung bis zum 27.5. Kosten: 5 Euro Unkostenbeitrag.

### ■ LVR-LandesMuseum Bonn

samstags, 13 - 18 Uhr, dienstags bis freitags, sonntags und feiertags, 11 - 18 Uhr

**Revolution Jungsteinzeit – Archäologische Landesausstellung Nordrhein-Westfalen** · Die Ausstellung stellt eine der faszinierendsten Epochen der Menschheitsgeschichte vor und erklärt die Anwendung modernster Methoden in der Archäologie. Abwechslungsreiche Mitmachbereiche und aufwändige Medienstationen machen sie zu einem außergewöhnlichen Erlebnis für Jung und Alt.

samstags, 13 - 18 Uhr, dienstags bis freitags, sonntags und feiertags, 11 - 18 Uhr

**Boris Becker – Staged Confusion** · In einer umfassenden Einzelausstellung im LVR-LandesMuseum zeigt er aktuelle Arbeiten aus den letzten Jahren. Die Serie präsentiert neueste Arbeiten aus den Bereichen Konstruktion, Landschaft und Architektur.

So.s, 7.2., ab 11.15 Uhr

**Kostümführung: Jäger der verlorenen Schätze** · In der Familienführung erzählt der Archäologe von den Schätzen, die ihren Weg ins LVR-LandesMuseum gefunden haben: Spannendes vom Dinosaurier, über einen Goldbecher bis zum Karnevalsorden. Kosten: 2 Euro, zzgl. Museumseintritt (Erwachsene 8 Euro, erm. 6 Euro, Kinder/Jugendliche bis 18 Jahre Eintritt frei).

So., 14./21./28.2., ab 11.15 Uhr, Mi., 17.2., ab 19 Uhr

**Führung: Revolution Jungsteinzeit** · Die Ausstellung stellt eine der faszinierendsten Epochen der Menschheitsgeschichte vor und erklärt die Anwendung modernster Methoden in der Archäologie. Kosten: 2 Euro, zzgl. Museumseintritt (Erwachsene 8 Euro, erm. 6 Euro, Kinder/Jugendliche bis 18 Jahre Eintritt frei).

So., 14.2., ab 15 Uhr

**Führung: Archäologische Highlights aus NRW** · Was ist in den letzten fünf Jahren archäologisch in Nordrhein-Westfalen passiert? Im zweiten Teil der Archäologischen Landesausstellung werden die neu entdeckten, herausragenden Funde und Fundstellen präsentiert. Kosten: 2 Euro, zzgl. Museumseintritt (Erwachsene 8 Euro, erm. 6 Euro, Kinder/Jugendliche bis 18 Jahre Eintritt frei).

So., 14.2., 15 - 17 Uhr

**Workshop für Kinder ab 7 Jahre: Die Dinos sind los!** · Woher wissen die Forscher, wie die Dinosaurier ausgesehen haben? In einer kurzen Führung sieht man, was heute von den Dinosauriern erhalten ist. Sie erfahren, wie ihr Aussehen rekonstruiert wird. Im Anschluss gestalten die Kinder einen Dinosaurier aus Fischertip nach ihren Vorstellungen. Kosten: 5 Euro, zzgl. Museumseintritt.

Mi., 17.2., ab 20.15 Uhr

**Podiumsdiskussion: Parasit Mensch? – Perspektiven zur Zukunft unseres Planeten** · Ist der Mensch Krönung der göttlichen Schöpfung oder nur eine in der Evolution optimierte Spezies, die sich wie ein Parasit auf der Erde ausbreitet und diese ausbeutet? In einer Gesprächsrunde finden sich Experten aus Naturwissenschaft, Soziologie und Politik zusammen und diskutieren aktuelle Fragestellungen zur Zukunft unseres Planeten. Kosten: 10 Euro, ermäßigt 8 Euro.



Do., 18.2., ab 15 Uhr

**Führung: Kunst des 20. Jahrhunderts Teil 2** · Kaum ein anderer Zeitabschnitt hat so viele künstlerische Stilrichtungen hervorgebracht wie das 20. Jahrhundert. Der Kulturtreff lädt ein, ein wenig länger Zeit mit einem Werk zu verbringen und genauer hinschauen. Kosten: 2 Euro, zzgl. Museumseintritt (Erwachsene 8 Euro, erm. 6 Euro, Kinder/Jugendliche bis 18 Jahre Eintritt frei).

Sa., 20.2., 10 - 16 Uhr

**Workshop: Historische Emaille Techniken** · Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Förderkreis Jugend im Museum e.V. Anmeldung unter foerderkreis48@web.de oder 0228 20 70 163.

So., 28.2., ab 11 Uhr

**Kindermatinée: Ritter Rost und das mutige Burgfräulein** · Nach Jörg Hilbert und Felix Janosa. Ritter Rost soll den Drachen Koks bekämpfen, der ein Zirkuszelt im Rahmen eines Wettbewerbs mit einem Werwolf, einem Bauchredner und einem Vampir in Brand gesetzt hat. Ab 4 Jahren, Spieldauer 50 Minuten. Spiel: Leo Mosler, Regie und Ausstattung: Rainer Schickanz. Kosten: 10 Euro, ermäßigt 8 Euro.

So., 28.2., 12 - 14 Uhr

**Workshop Matinée: Handpuppe „Ritter Rost“** · Im Anschluss an das spannend-lustige Schauspiel können sich alle begeisterten Kinder gegen einen Materialbeitrag von 5 Euro nach eigener Phantasie eine Ritter-Sockenpuppe für zu Hause fertigen.

So., 28.2., ab 16 Uhr

**Führung: Künstlerführung Boris Becker** · Seine neue Bilderserie greift das Thema der scheinbar absoluten Unordnung in privaten, gewerblichen und öffentlichen Räumen auf künstlerische Weise auf. Kosten: Museumseintritt (Erwachsene 8 Euro, erm. 6 Euro, Kinder/Jugendliche bis 18 Jahre Eintritt frei).

## ■ Margarete-Grundmann-Haus

Do., 4.2., ab 14 Uhr

**Wir feiern Karneval** · Ein buntes Programm mit viel Musik, Tanzdarbietungen und Vorträgen sorgt für Stimmung und gute Laune. Aaaa! Auch für das Leibliche Wohl ist gesorgt mit Kaffee und Kuchen und Getränken sowie einem Imbiss mit Würstchen und Kartoffelsalat. Einlass ab 13.11 Uhr. Anmeldung erforder-

lich. Kosten: 6,50 Euro (inkl. Kaffee und Kuchen).

14-tägig freitags, ab 13 Uhr

**Bewegt älter werden: Wandergruppe** · Wanderziele und Abfahrtszeiten erfragen Sie bitte telefonisch. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

Mi., 10.2., ab 12 Uhr

**Traditionelles Fischessen am Aschermittwoch** · Wir laden Sie herzlich ein zu köstlichem Sahnehering mit Pellkartoffeln. Anschließend servieren wir noch einen leckeren Nachtisch. Wir wünschen Guten Appetit! Anmeldung erforderlich. Kosten: 5 Euro.

Do., 11.2., ab 15.30 Uhr

**Film aus der Serie Farbenrausch** · Die Natur unserer Region im Wandel der Jahreszeiten: Januar/Februar. Kosten: 2 Euro.

Sa., 20.2. und 19.3., ab 15 Uhr

**Filmmittwoch** · Filmtitel bitte erfragen. Kosten: kostenfrei.

Mi., 24.2., ab 14.30 Uhr

**Patientenverfügung und weitere vorsorgende Verfügungen**

Do., 25.2., ab 15.30 Uhr

**Das neue Berlin – Von der Preußischen Residenz zur Bundeshauptstadt** · Vor der Veranstaltung bewirten wir Sie mit Kaffee und Kuchen.

Do., 3.3., ab 15.30 Uhr

**Apulien, Teil 1, Der Absatz des Stiefels** · Vor der Veranstaltung bewirten wir Sie mit Kaffee und Kuchen.

jeden 1. Fr., 10 - 11 Uhr

**Bewegt älter werden: Rollator-Training/-Walking** · Verbessern Sie Ihr Wohlbefinden und trainieren Sie mit viel Spaß und Abwechslung Ihren Körper. Bitte bringen Sie Ihren eigenen Rollator mit und achten auf festes Schuhwerk.

Do., 10.3., 15.30 - 16.30 Uhr

**Pflegefall - was nun?** · Informationen zur Pflegeversicherung.

Mo. 14.3.

**Jung und Alt backen gemeinsam für Ostern**

Mi., 16.3., ab 12.30 Uhr

**Busfahrt**

Do., 17.3., ab 15.30 Uhr

**Amateurfilm: Bodrum, Ephesus und die Königsgräber am Fluss Dalyan**

Mo., 21.3., ab 19.30 Uhr

„Frühlingsingen“

Do., 31.3.

„Max und Moritz von Wilhelm Busch“ · Frei erzählt von Ilse Feist.

## ■ Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

Mo., 1.2., ab 19 Uhr

**Persien oder Iran, Perser oder Iraner? Was haben sie zur Weltkultur geleistet?** · In einem Bildervortrag schildert Dr. Hossein Pur die historisch-kulturelle Bedeutung seiner ersten Heimat Iran. Er wird dabei auch die begriffliche Beziehung zwischen dem Iran und Persien beschreiben. Kontakt: Dr. Hossein Pur (Leitung). Anmeldung erforderlich.

Do., 11.2., ab 15 Uhr

**Tatort Bonn** · Welche risikoreichen Verkehrsknotenpunkte und Strecken gibt es im Großraum Bonn für Autofahrer, Radfahrer und Fußgänger. Wo ist das Risiko besonders

## DIE ADRESSEN I.

### Anbieter in Bonn I.

- **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. 0228/611878
- **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. 0228/92898370 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
- **Hermann-Ehlers-Haus**  
Schiefelingsweg 27, 53123 Bonn-Duisdorf
- **Johanneshospital Bonn**  
Kölstr. 54, 53111 Bonn, Tel. 0228/5512567
- **Johannerhaus Bonn**  
Beethovenallee 27-31, 53177 Bonn, Tel. 0228/8204450
- **Kaiser-Karl-Klinik**  
Graurheindorferstr. 137, 53117 Bonn, Tel. 0228/6833151, 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. 0228/97379528 Mobil. 0177/3136207
- **LoComMedienAkademie, LoCom-Haus**  
Bachstraße 4, 53115 Bonn
- **LVR-LandesMuseum Bonn**  
Colmantstr. 14-16, 53115 Bonn, Tel. 0228/207030-9
- **Malteser Krankenhaus Bonn**  
Von-Hompesch-Str. 1, 53123 Bonn, Tel. 0228/6481-512
- **Margarete-Grundmann-Haus**  
Lotharstr. 84, 53115 Bonn, Tel. 0228/94933-0, grundmann-haus@parisozial-bonn.de
- **Migrapolis Haus der Vielfalt**  
Brüdergasse 16-18, 53111 Bonn, Tel. 0228/2276344
- **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
- **Pauke-LIFE Kultur Bistro**  
Endericher Straße 43, 53115 Bonn 0228 96 94 65-0, info@pauke-life.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. 0228/96910540
- **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.**  
Endericher Str. 127, 53115 Bonn, Tel. 0228/96910550
- **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
- **Seniorenzentrum Wilhelmine-Lübke-Haus**  
Am Wesselsputz 2, 53123 Bonn, Tel. 0228/9785730



groß in einen Unfall verwickelt zu werden? Hier erhalten Sie Tipps und Empfehlungen, wie man diese kritischen Stellen sicher meistern kann. Kontakt: Cornelia Brodeßer, Verkehrswacht Bonn e.V. (Leitung). Anmeldung erforderlich.

Fr., 12.2., 11 - 14 Uhr

**Wanderung** · Durch den Kottenforst, ca. 6 km. Kontakt: Elfi Schulze. Anmeldung erforderlich.

Mo., 15.2. und 21.3., 16.30 - 17.30 Uhr

**Internationaler Frauentreff** · Wir laden deutsche und ausländische Frauen aus aller Welt zu Gesprächen und zum Erfahrungsaustausch ein. Wer seine Heimat verlassen hat, fühlt sich oft fremd und alleine. Doch trotz kultureller Unterschiede gibt es viele Gemeinsamkeiten.

Do., 18.2. und 17.3., 10.30 - 11 Uhr

**Die Bibel – Gottes Sprechen** · Vor Gott sind alle Menschen gleich. Nehmen Sie sich 15 Minuten der Stille, lauschen Sie dem Wort, und spüren Sie, was Gott Ihnen sagen will. Aus der Bibel liest vor: Ute Sommer. Anmeldung erforderlich.

Do., 18.2., 25.2. und 3.3., 11 - 12 Uhr

**Singkursus – Pfiffiges, Sakrales, Folkloristisches** · Stimmbildung gepaart mit Liedersingen. Ein Kursus für Männer und Frauen, die Freude am Umgang mit der eigenen Stimme haben. Jeder der drei Termine steht unter einem anderen Motto. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Kontakt: Elsa Funk-Schlör. Anmeldung erforderlich. Kosten: 30 Euro.

Sa., 20.2. und 19.3., 14 - 18 Uhr

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

Sa., 20.2., ab 19 Uhr

**Kárpáthos – Wo Griechenland noch seine Traditionen lebt** · Der Multimediavortrag von Lothar Hoppen zeigt das Leben auf Kárpáthos, die großen Kirchenfeste uvm. in digitaler Multivision mit Live-Kommentar. Eintritt frei. Das Café

Atrium öffnet ab 18.00 Uhr die Pforten des NBBs und bietet griechische Spezialitäten an. Anmeldung erforderlich. Kosten: Spende erbeten.

Di., ab 23.2., 18.30 - 20 Uhr

**„Gesund und dauerhaft abnehmen ohne zu hungern“** · Wir kochen nach den 5 Elementen. Erleben Sie, wie die traditionelle chinesische Medizin Sie mit Genuss und Bekömmlichkeit auf den Weg zu mehr Wohlfühl und Fitness führt. Informationsabend am 16.2. Anmeldung erforderlich (Dr. Maria Ebert-Joisten / Ursula Hecht-Wagner, 0228 71 01 31 95). Kosten: 175 Euro (8 Termine), inkl. Lebensmittel und Rezeptmappe. Krankenkassen bezuschussem im Regelfall!

Mi., 24.2. und 9.3., ab 16 Uhr

**Die ganzheitliche Heilkunst Jin Shin Jyutsu** · Gesundheit aus eigener Hand – mit der japanischen Heilkunst. Die Anwendung dieser ganzheitlichen Heilkunst stärkt unsere Selbstheilungskräfte und Vitalität. Thema am 24.2. „Körpergewicht regulieren“, am 9.3. „Atmung harmonisieren“. Kontakt: Karin Görmär (Leitung; 0228 29 84 20). Anmeldung erforderlich. Kosten: 10 Euro pro Termin.

Mo., 29.2., ab 11 Uhr

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

Di., 8.3., ab 14.30 Uhr

**Märchen mit Musik** · Romantische Märchen und die Rolle der Musik. Mit Elsa Funk-Schlör und Sabine Brinkmann. Anmeldung erforderlich. Kosten: Spende erbeten.

Sa., 12.3., ab 18 Uhr

**„Berliner und andere DIVEN...“ – Ein Chanson-Abend mit Regina Müller-Jakubik** · Eine Schellack-Revue um die Kino und Revuestars der 20er - 40er Jahre, die sich in dem Schmelztiegel Berlin tummelten. Das Café Atrium öffnet ab 17.00 Uhr die Pforten des NBBs und sorgt für das leibliche Wohl der Gäste. Anmeldung erforderlich. Kosten: Eintritt frei, Spende erbeten.

Fr., 18.3., 11 - 14 Uhr

**Wanderung** · Über den Kreuzberg nach Poppelsdorf, rund um den Brüser Berg, Einkehr, ca. 6 km. Kontakt: Elfi Schulze. Anmeldung erforderlich.

## ■ Offene Tür Dürenstraße

Fr., 12.2., 10 - 11.30 Uhr

**Winterfrühstück** · Reichhaltiges Frühstück vom Buffet, unter anderem mit Salat, diversen Sorten Wurst, Schinken, Käse, Marmelade, Brot und Brötchen, Kaffee, Tee, Orangensaft. Anmeldung erforderlich. Kosten: 6 Euro pro Gast.

Mi., 17.2., 15 - 17 Uhr

**Lions Club Bonn-Liona „1 Stunde für die „Dürenstraße“** · „Im Alter clever mit Geld umgehen!“ Niedrigzinsphase – was tun? Was kostet Pflege? Verschenken? Vererben? Referentin: Waltraud Schmidt, Fachberaterin für Finanzdienstleister.

Fr., 19.2., 12 - 13.30 Uhr

**Fischessen** · Angeboten werden Heringsstipp, roter Heringssalat, eingelegte Rotweinflets und Räucherfischsalat mit Pellkartoffeln. Anmeldung erforderlich. Kosten: 6 Euro pro Gast.

Fr., 4.3., 10 - 11.30 Uhr

**Frühlingsfrühstück** · Reichhaltiges Frühstück vom Buffet, unter anderem mit Salat, diversen Sorten Wurst, Schinken, Käse, Marmelade, Brot und

## DIE ADRESSEN II.

### Anbieter in Bonn II.

- **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**  
Poppelsdorfer 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**  
Schulgengasse 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

■ **GepflegtPflügen - Karin Schneider**  
Alte Winkelgasse 8, 53639 Königswinter,  
Tel. 01 71 / 83 65 42 9,  
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

■ **Johannerstift 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 6 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 Swisttal**  
Kirchstraße 22, 53913 Swisttal-  
Heimerzheim, 02254 84 71 26  
seniorenbuero-swisttal@t-online.de 7

■ **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-beu, 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

■ **Windecker Bürgerkulturzentrum in  
der Halle Kabelmetal**  
Schönecker Weg 5  
51570 Windeck-Schladern  
Tel. 0 22 92 / 959 071-0  
mail@kabelmetal.de

■ **Wohnstift Beethoven**  
Siefenfeldchen 39, 53332 Bornheim,  
Tel. 02 22 2 / 73 0  
www.wohnstift-beethoven.de  
info@wohnstift-beethoven.de

### Anbieter in Köln und Umgebung

■ **ADAC Fahrsicherheitszentrum  
Rhein Erft**  
Osttangente 1, 53919 Weilerswist,  
Tel. 02 25 4 / 60 15 0,  
info@sicherheitstraining.de

■ **Freie Werkstatt Theater**  
Zugweg 10, 50677 Köln  
Tel. 02 21 / 32 78 17, www.fwt-koeln.de

■ **Gürzenich-Orchester  
Philharmonisches Orchester Köln**  
Bischofsgartenstraße 1  
50667 Köln  
02 21 / 22 12 24 67

■ **Querwaldein e.V.**  
Schärfingstr. 48, 50937 Köln,  
Tel. 02 28 / 53 44 45 6

■ **SeniorenNetzwerk Stammheim**  
Oskar-Jäger-Str. 101-103, 50825 Köln,  
Tel. 01 51-528 607 70



Brötchen, Kaffee, Tee, Orangensaft. Anmeldung erforderlich. Kosten: 6 Euro pro Gast.

Do., 10.3., 15 - 17 Uhr

**Krüz und quer durch Friesdorf – Kreuz und quer durch Friesdorf** · Verein für Heimatpflege und Heimatgeschichte Bad Godesberg.

Fr., 18.3., 18 - 20 Uhr

**„Über Geld muss man reden!“** · Über Geld muss man reden, weil jede Form der Geldanlage ein Risiko beinhaltet. Wir suchen im Rahmen eines Gespräches in der Gruppe die für jeden einzelnen richtige Geldanlage in einem Umfeld niedriger Zinsen, hoher Aktienkurse und Immobilienpreise. Kontakt: Barbara Velarde (Referentin, Dipl. Volkswirtin und Dozentin bei der IHK Bonn). Anmeldung erforderlich. Kosten: 10 Euro pro Abend.

**■ Parkresidenz Bad Honnef**

So., 7.2. und 6.3, 15 - 17 Uhr

**Pianomusik zur Kaffeezeit im Restaurant mit Paul Franke am Klavier.** · Eintritt frei.

Fr., 26.2., ab 16 Uhr

**Gorbatschow und Freund – „Klassische Saitensprünge“** · Balaleika und Klavierkonzert mit Prof. A. Gorbatschow und L. Freund.

So., 20.3., ab 15 Uhr

**Irische Musik mit der Band Currach.**

**■ Pauke-LIFE Kultur Bistro**

bis 1.4., Mo, 8.30 - 16 Uhr, Di-Fr, 8.30 - 22 Uhr und So. 10 - 14 Uhr

**Aktuelle Ausstellung „Farbliebelei“ – Doris Bambach** · „Meine Darstellungen reduzieren sich immer mehr auf vereinfachte Formen und Gebilde, sowohl abstrahiert, aber auch figürlich“. Doris Bambach ist studierte Grafikerin und Illustratorin. Die Ausstellung kann während der Öffnungszeiten des Kulturbistros bis zum 1. April 2016 besichtigt.

Do.s. 4. bis 25.2., 20 - 0 Uhr

**Tango-Argentino-Tanzabend** · Tango Argentino ist der Tanz, dessen Spektrum von sinnlicher Melancholie bis zu spritzigen Milongarhythmen reicht. Neugiegigen werden am 1. und 3. Donnerstag jeden Monats zwischen 20 und 20.45 Uhr die ersten Schritte gezeigt. Dieser Schnupperkurs ist kostenfrei. Kontakt: Harald Rotter und Susanne Illini von Bonn-Tango (Tanzlehrer). Kosten: 5 Euro Mindestverzehr.

Fr., 5.2., 19 - 23.30 Uhr

**Friday-Night-Karnevals-Disco** · Die Friday-Night-Disco an jedem ersten Freitag in der PAUKE Bonn bedeutet schon lange In-tegratives Tanzvergnügen für Menschen mit und ohne Handicap. Die Tanzveranstaltung ist besonders für Menschen mit Handicap geeignet. Die Gastronomie bietet eine alkohol-, rauch- und barrierefreie Umgebung und Vermeidung von extremer Lichttechnik und abs. Dunkelheit.

sonntags, 10 - 14 Uhr (fällt am 7.2. aus)

**Sonntags-Frühstücksbuffet „All You Can Eat“** · Sonntags bieten wir unseren Gästen ein großes Frühstücksbuffet mit kalten und warmen Speisen zu einem kleinen Preis. Inklusive sind bei diesem Angebot alle folgenden Getränke: Bei Kaffee und Tee sind die Tassen natürlich „bodenlos“, und für die Kinder fließen Kakao und Säfte, solange sie Durst haben. Tischreservierung möglich. Erwachsene/Kinder ab 12: 12,50 Euro, Kinder von 6-11: 5,50 Euro, Kinder unter 6: frei.

So., 14. und 28.2., 18 - 23 Uhr

**Salsa-Tanzparty** · Partystimmung, lockere Atmosphäre und heiße Rhythmen – so stillen die Salseras & Salseros ihre Sehnsucht nach dem karibischen Flair mitten in Bonn. Am 28. Februar laden wir zu Live-Klängen mit Musik der Salsa-Band Macando aus Köln ein. Kosten: 5 Euro Mindestverzehr.

3. Fr., 20 - 22 Uhr

**210. Philosophisches Café** · Markus Melchers, Philosophischer Praktiker, lädt ein. Thema: „Gesunder Menschenverstand“.

**■ Recht-Verständlich e.V!**

Do., 3.3., ab 19 Uhr

**Vorsorgevollmacht & Co.** · Vorsorge ist Fürsorge für Sie und Ihre Angehörigen. Sie werden über typische Fehler informiert und erfahren, wie Sie diese optimal gestalten können. Anmeldung erforderlich (0228 37 11 07 oder eMail). Vortragsort: Deuschherrenstr. 37, Bonn-Bad Godesberg.

Do., 10.3., ab 19 Uhr

**Testamentsgestaltung für Eheleute** · Erläutert werden die Besonderheiten des gemeinschaftlichen „Berliner Testaments“. Anmeldung erforderlich (0228 37 11 07 oder eMail). Vortragsort: Deuschherrenstr. 37, Bonn-Bad Godesberg.

Do., 17.3., ab 19 Uhr

**Bankrecht – „Last Minute Immobilienfinanzierung widerrufen und sparen“** · Immobilienfinanzierung auf den letzten Drücker? Dann geht schnell etwas schief. Anmeldung erforderlich (0228 37 11 07 oder eMail). Vortragsort: Deuschherrenstr. 37, Bonn-Bad Godesberg.

**■ Senioren-Begegnungsstätte Limperich**

Di., 2.2., ab 15 Uhr

**„Bayern im Westen – von den Allgäuer Alpen, Augsburg an die Donau“** · Filmvortrag mit Herrn Deiters.

Di., 9.2.2016, ab 8 Uhr

**Fußpflege mit Frau Menzel**

Di., 16.2., ab 15 Uhr

**„Jerusalem – Zwischen Klagemauer, Grabeskirche und Felsendom“** · Filmvortrag mit Herrn Deiters.

Do., 18.2., ab 15 Uhr

**Ökum. Senioren-Nachmittag mit Herrn Pfarrer Verwold**

Di., 23.2., ab 15 Uhr

**Skandinavien Teil I – Von Stockholm nach Helsinki** · Filmvortrag mit Herrn Dederichs.

Do., 3.3., ab 15 Uhr

**Ökum. Senioren-Nachmittag unter kath. Leitung von Hl. Kreuz**

Mo., 8.3., ab 15 Uhr

**„Wunderbares Bergland im Wallis/Schweiz“** · Filmvortrag mit Herrn Grebert.

Do., 24.3., ab 15 Uhr

**Vorösterliches, besinnliches Beisammensein**

**■ SeniorenNetzwerk Stammheim**

Mo., 1.2. und 14.3., 15 - 17 Uhr

**Kegeln in der Offenen Tür St. John** · Die Cafeteria bietet Getränke an. Anmeldung erforderlich (0151 52 86 07 70). Kostenbeitrag für die Gruppe: 5 Euro pro Bahn und Stunde. Ort: Ricarda-Huch-Str. 5a.

jeden 1. und 3. Mi., 15 - 16 Uhr

**Persönliche und telefonische Sprechzeiten** · Am 1. Mittwoch im Gemeinschaftsraum der GAG, Moses-Hess-Str. 74. Am 3. Mittwoch im Café Lichtblick, Gisbertstr. 98. Hinweis: Fällt am 3.2. aus!

Do., 18.2. und 10.3., ab 14 Uhr

**Stadtspaziergänge** · Kleine Runden, ca. eine Stunde in netter Gesellschaft spazieren gehen. Am 18.2., ab 14 Uhr: Stadtrundfahrt City Tours; Treffpunkt: Bushaltestelle Moses-Hess-Str. Richtung Köln. Am 10.3., ab 14 Uhr: Führung über Melaten; Treffpunkt: Bushaltestelle Moses-Hess-Str. Richtung Köln. Anmeldung erforderlich (0221 64 28 77).

Mo., 22.2. und 7.3., 14.30 - 16.30 Uhr

**Kaffee oder Tee? Gemütliche Kaffee- und Teerunde** · Thema am 22.2.: Hintergründe und Umgang mit Schmerzen; Herr Dr. Kraume, Schloss-Apothek. Thema am 7.3.: Sicherheit im Alter; Kriminalhauptkommissarin, Frau Platthaus. Kosten: 2 Euro pro Person.

**■ Seniorenbüro Swisttal**

montags, 14 - 16 Uhr

**Beratung von Senior/innen bei allen Fragen und Problemen des Älterwerdens** · In Swisttal-Heimerzheim, Kirchstraße 22 (gegenüber der kath. Kirche).

mittwochs, 14 - 16 Uhr

**Beratung von Senior/innen bei allen Fragen und Problemen des Älterwerdens** · In Swisttal-Buschhoven, Toniusplatz 1 (in der dortigen Raiffeisenbank).

donnerstags, 14 - 16 Uhr

**Beratung von Senior/innen bei allen Fragen und Problemen des Älterwerdens** · In Swisttal-Odendorf, Orbachstr. 17 (im Heinrich-Willkens-Haus).

Mi., 16.3., ab 18.30 Uhr

**Vergesslich oder dement** · „Gestern stand ich im Keller und wusste nicht mehr, was ich holen wollte....“ Wer kennt das nicht! Der Vortrag informiert über Frühsymptome, Persönlichkeitsauffälligkeiten uvm.

**■ StattReisen Bonn**

So., 14.2., 14 - 16 Uhr

**Himmel und Äd – 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 Euro, 8 Euro ermäßigt. Treffpunkt: Altes Rathaus, Marktplatz.

Fr., 19.2., ab 16 Uhr und So., 28.2., ab 14 Uhr

**Spiionage 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 Euro, 16 Euro ermäßigt. Konspirativer Treffpunkt: Café Müller-Langhardt am Markt.

So., 21.2., 15 - 17.30 Uhr

**„City-caching“ – Die GPS-Tour durch Bonn** · Mit Hilfe modernster Technik gilt es,

**Es lebe der Friedhof!**

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

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

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

Die Dauergrabpflege-Einrichtungen der Friedhofsgärtner garantieren Ihnen:

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

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

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

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



unbekannte Orte in Bonn zu finden, knifflige Rätsel und lösen und geheimnisvolle Inschriften zu entschlüsseln. Anmeldung erforderlich. Kosten: Pro Teilnehmer 9,50 Euro, 8 Euro ermäßigt. Treffpunkt: Beethovendenkmal, Münsterplatz.

### ■ Städt. Begegnungsstätte Mehlern

Mi., 3.2. und 9.3., 14 - 17 Uhr

**Play reading** · Kontakt: Sue Petri (Leitung). Anmeldung bis zum 1.2. Kosten: 25 Euro Kopiergeld.

Mi., 10.2., ab 12 Uhr

„Traditionelles Heringessen am Aschermittwoch“ · Es gibt eingelegte Heringe „Hausfrauen Art“ mit Pellkartoffeln und ein Getränk Ihrer Wahl. Anmeldung bis zum 1.2. Kosten: Entgelt 4,50 Euro.

Di., 16.2. bis 3.5., 10 - 11 Uhr

**Beckenbodengymnastik – Abwechslungsreiches Bewegungstraining mit Musik** · Inkontinenz (Blasenschwäche) ist ein Tabu-Thema. Das muss und braucht es nicht zu sein. In dem Kurs werden Sie über den Beckenboden und seine Funktion informiert. Gezielte Übungen helfen, das Problem zu lindern oder gar zu beheben. Kontakt: Margrit Opitz-Gerigk. Anmeldung bis 14.2. Kosten: 80 Euro (für 10 UStd.).

Mi., 17.2., ab 15 Uhr

**Filmvortrag „Die alte Seidenstraße in Usbekistan“** · Von Taschkent durch den roten Sand der Wüste Kysyl-Kum, in die 1500 Jahre alten Oasenstadt Buchara, nach Chiwa und Samarkant eine der schönsten Städte an der Seidenstraße. Kontakt: Ursula Reuter (Leitung). Kosten: Entgelt 2 Euro.

Fr., 19.2. bis 29.4., 10.30 - 21 Uhr

**Italienisch für Fortgeschrittene: Grammatik Von Null bis Hundert** · Wir alle, die so gern Fremdsprachen lernen und sprechen, kennen das Gefühl, immer wieder in dieselbe grammatische Falle zu tappen. In diesem Kurs wollen wir die italienische Grammatik anhand von Übungen erlernen bzw. auffrischen. Kontakt: Paola Castellari (Leitung). Anmeldung bis zum 17.2. Kosten: Das Entgelt richtet sich an der Teilnehmerzahl, bitte bei Frau Castellari erfragen. (9 UStd.).

Mi., 24.2. bis 4.5, 10 - 12 Uhr

**VHS-Kurs „Kreatives Schreiben für Einsteiger/-innen und Geübte“** · Sie schreiben gerne oder möchten etwas Neues ausprobieren? Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne schreiben möchten. In einer Lesung am 27.4., 15 Uhr, stellen die Teilnehmenden ihre Geschichte(n) in der Seniorenbegegnungsstätte vor. Kursnr.: R6111. Kontakt: Gudrun Hillmann (Leitung). Kosten: 60,57 Euro, ermäßigt 44,23 Euro (8 UStd.).

Mi., 16.3., ab 15 Uhr

**Filmvortrag „Die Ostsee“** · Entlang der Ostseeküste vom Timmendorfer Strand bis nach Usedom. Kontakt: Ursula Reuter (Leitung). Kosten: Entgelt 2 Euro.

Mi., 16.3. bis 18.5., 15.30 - 16.15

**DRK – Wirbelsäulengymnastik** · Ganzheitliche Wirbelsäulengymnastik mit Training zum Aufbau von Bauch- und Rückenmuskulatur. Kontakt: Katharina

Zerwas. Anmeldung bis zum 14.3. Kosten: 35 Euro (10 UStd.).

Do., 24.3., ab 9.15 Uhr

„Osterfrühstück“ · Gemeinsames Frühstück mit Kaffee, Tee und frischen Brötchen sowie viele leckere Sachen. Voranmeldung bis 22.3. erbeten. Kosten: Entgelt 6 Euro.

### ■ Städt. Begegnungsstätte St. Jakob und St. Ägidius

Mi., 3.2., ab 13.30 Uhr

**Karnevalsfeier: „Un wenn et Trömelche...“** · Zur Einstimmung auf den Straßenkarneval laden wir Sie ein, das einschlägige Liederrepertoire aufzufrischen, in den Schunkelrhythmus zu finden und das leibliche Wohl nicht zu kurz kommen zu lassen! Kosten: Eintritt 6 Euro, ermäßigt 4,50 Euro pro Person.

Mi., 10.2., ab 12.30 Uhr

„... und dann ist es vorbei! Dat es...schaaade“ · Aschermittwochmahl mit Fisch und Pellkartoffeln. Anmeldung bis 3.2.

Mo., 15.2., ab 16 Uhr

„abgelaufen“ – „eigenfüßige Lieder vom Jakobsweg“ · Der Kölner Liedermacher Gerd Schinkel präsentiert Eindrücke von sieben Etappen als Wanderer auf einer Pilgertour.

Fr., 19.2. und 18.3., ab 12.30 Uhr

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

Mo., 29.2., ab 15 Uhr

„Doppelblick“ · Ein bunter afrikanisch-deutscher Nachmittag mit erstaunlichen Erkenntnissen. Eine fröhliche Reise in die Kultur Burkina Fasos. Referent: Jul Martin Sanwidi. Kosten: Teilnehmergebühren 1,50 Euro pro Person.

Mo., 7.3., ab 15.30 Uhr

**Sturmgebräus – Lieder von Meer, Möwen und weiten Reisen** · Musikalisch begleitet von Gerd Spiller an der Gitarre schmetternd, säuseln und stimmen wir in Seemannslieder und Shantys ein. Blau-weiße Streifenhemden, Matrosenmützen und Pfeifchen sind gern gesehen! Kosten: Spende für die Musik erbeten.

### ■ Tenten - Haus der Begegnung

Di., 2.2., ab 15 Uhr

**Karneval** · Live-Musik, Wäscherprinzessin, Bonner Stadtsoldaten, Prinzengarde. Kartenvorverkauf seit 4.1. Kosten: 5 Euro Eintritt, ohne Verzeher.

Di., 9.2. und 8.3., ab 17.30 Uhr

**Gesprächskreis für Alzheimer Patienten** · Kontakt: Christine Schneider (Leitung, 0228 38 82 853). Ort: Cafeteria.

Mo., 15.2. bis 20.6., 10 - 11.30 Uhr

**Englisch B1 für Ältere** · Dies ist ein Kurs für Teilnehmende mit schon recht guten Englischkenntnissen und für Wiedereinsteiger. Es bleibt auch genügend Zeit für Wiederholung und individuelle Fragen. Kontakt: Martina Harms (Leitung). Kosten: 106,90 Euro, ermäßigt 76,66 Euro (14 UStd.).

Do., 18.2. bis 23.6., 10 - 11 Uhr

**VHS-Kurs: Seniorengymnastik** · Dieser Kurs bietet ein spezielles Bewegungsprogramm für Seniorinnen und Senioren zur altersgerechten Kräftigung und Dehnung der Muskulatur sowie zur Erhaltung der geistigen Flexibilität. Kursnr.: R7749. Kontakt: Helga Linder (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 73,10 Euro, ermäßigt 53 Euro (15 UStd.). Ort: Gymnastikraum OG.

### ■ VHS Bonn

Mo., 1.2., 10 - 11.30 Uhr

**Infvormittag: Ganzheitliches Gedächtnistraining** · Bei diesem Infvormittag können Sie es einmal praktisch ausprobieren. Selbstverständlich können Sie sich aber auch direkt zum Kurs anmelden. Neueinsteiger und Teilnehmende früherer Kurse sind gleichermaßen herzlich willkommen. Anmeldung empfohlen.

Mi., 3.2., 10 - 11.30 Uhr

**Infvormittag: Geistig fit und aktiv bis ins höhere Alter** · Mit abwechslungsreichen, erprobten Übungen und Tipps lernen Sie in entspannter Atmosphäre, Ihr Gehirn mit „Gehirnjogging“ effektiv zu aktivieren. An diesem Infvormittag haben Sie Gelegenheit, Dozenten und Kursinhalt kennenzulernen. Anmeldung empfohlen. Ort: Haus der Bildung, Mülheimer Platz 1.

Mo., 15.2. bis 6.6., 17 - 18 Uhr

**Gymnastik für Frauen ab 50** · Bewegung ist eine optimale Möglichkeit gegen die Osteoporose, von der Frauen nach der Menopause besonders betroffen sind. Gezielte Übungen - teilweise mit Musik - wirken der Osteoporose entgegen. Kursnr.: R7748. Kontakt: Erika Zenk (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 63,05 Euro, ermäßigt 45,97 Euro (14 UStd.). Ort: Heiderhof Turnhalle, Weißdornweg 139.

Mo., 15.2., 18 - 20 Uhr

**Infoabend: Mit Tieren helfen/Tiergestützte Besuchsdienst** · Tiere können älteren Menschen in Heimen helfen, soziale Brücken zu bauen und Erinnerungen aufzufrischen. Wenn Sie Lust haben, mit Ihrem Haustier regelmäßig ein Altenheim zu besuchen, laden wir Sie herzlich ein. Kursnr.: R2305. Kontakt: Angelika Prauß (Leitung). Anmeldung empfohlen. Ort: Haus Elisabeth, Gudenauer Weg 140.

Di.s, 16.2. bis 14.6., 10 - 11.30 Uhr

**Conversation for Every Day B1** · For learners who want to have everyday conversations in English and talk about themselves and their living situation more fluently. Kursnr.: R3269. Anmeldung erforderlich. Kosten: 90,10 Euro, ermäßigt 64,90 Euro (15 UStd.). Ort: Haus auf dem Heiderhof, Tulpenbaumweg 18.

Di.s, 16.2. bis 14.6., 11 - 12.30 Uhr

**Conversation and Easy Texts** · This is a course for participants who want to

practice conversation scenarios for everyday life and when traveling. Kursnr.: R3270. Kontakt: Karla Hoppe (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 114,10 Euro, ermäßigt 81,70 Euro (15 UStd.). Ort: Diakonisches Werk, Nachbarschaftszentrum, Fahrenheitstr. 49.

Di.s, 16.2. bis 14.6., 11.15 - 12.45 Uhr

**Italienisch Vertiefung A2** · In diesem Kurs können Sie Ihre Kenntnisse der Stufe A2 vertiefen und durch praktische Übungen festigen. Voraussetzung: Grundkenntnisse der Stufe A2. Kursnr.: R3539. Kontakt: Caterina Massai Dräger (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 90,10 Euro, ermäßigt 64,90 Euro (15 UStd.). Ort: Margarete-Grundmann-Haus, Lotharstraße 84-86.

Di.s, 16.2. bis 14.6., 18.40 - 20.10 Uhr

**Französisch Konversation B2** · Ce cours de conversation s'adresse aux apprenants de niveau B2. Les thèmes couvrent les principaux aspects de l'actualité (société, vie culturelle, faits divers). Matérialkosten werden mit der Dozentin abgerechnet. Kursnr.: R3454. Kontakt: Carolina El-Zaim (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 90,10 Euro, ermäßigt 64,90 Euro (15 UStd.).

Do.s, 18.2. bis 23.6., 10.00 - 11.30 Uhr

**Italienisch B1.1** · Für Teilnehmende, die sich bereits in alltäglichen Gesprächssituationen auf Italienisch verständigen können. Abwechslungsreiche Übungen helfen dabei, den Wortschatz zu erweitern und die Grammatik zu festigen. Kursnr.: R3541. Kontakt: Elena Santia (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 90,10 Euro, ermäßigt 64,90 Euro (15 UStd.). Ort: Margarete-Grundmann-Haus, Lotharstraße 84-86.

Fr.s, 19.2. bis 10.6., 15 - 16.30 Uhr

**Kursus: Tanzen macht Spaß** · Tanzen ist eine besondere Art, sich geistig und körperlich fit zu halten. Die Kursleiterin ist ausgebildete Tanzleiterin des Bundesverbandes Seniorentanz. Mitzubringen sind bequeme Schuhe und gute Laune! Kursnr.: R2021. Anmeldung erforderlich. Kosten: 98,70 Euro, ermäßigt 72,18 Euro (13 UStd.). Ort: Haus der Bildung, Mülheimer Platz 1.

Fr., 19.2., 18 - 20.15 Uhr

**Kurzseminar: Mega Memory – Gedächtnistraining mit sofortigem Erfolg** · Viele Menschen klagen über ihr schlechtes Gedächtnis bei Namen, Zahlen, etc. Dabei hat jeder Mensch ein perfektes Gedächtnis. Voraussetzung ist allerdings die Nutzung von Lernstrategien, die dem Gehirn entsprechen. Kursnr.: R2012. Kontakt: Helgo Bretschneider (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: Entgelt 12 Euro. Ort: Haus der Bildung, Mülheimer Platz 1.

Mo.s, 22.2. bis 6.6, 10 - 11.30 Uhr

**Fortsetzungskurs: Geistig fit und aktiv bis ins höhere Alter** · Dieser Kurs wendet sich an Menschen, die bereits an dem gleichnamigen 13-teiligen „Grundkurs“ teilgenommen haben. Anhand von ausgewählten, praxisorientierten Übungen werden die vorhandenen Kenntnisse aufgefrischt und vertieft. Kursnr.: R2006. Kontakt: Dietmar Puls (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 94,50 Euro, ermäßigt 67,98 Euro (13 UStd.). Ort: Haus der Bildung, Mülheimer Platz 1.

Mo.s, 22.2. bis 6.6., 10 - 11.30 Uhr

**Ganzheitliches Gedächtnistraining** · Wer seine geistige Fitness bewahren will, sollte regelmäßig etwas dafür tun. In stressfreier Atmosphäre und auf spielerische Art und Weise trainieren wir in diesem Kurs wichtige Funktionen unseres Gehirns. Kursnr.: R2001. Kontakt: Petra Hartmann-Sadrina (Leitung). Anmeldung empfohlen. Kosten: 99,75 Euro, ermäßigt 73,23 Euro. (13 UStd.). Ort: VHS Godesberg, Am Michaelshof 2, Raum 05.

Mi.s, 24.2. bis 1.6, 10 - 11.30 Uhr

**Grundkurs: Geistig fit und aktiv bis ins höhere Alter** · Viele wissenschaftliche Studien bestätigen, dass regelmäßige, altersangepasste Aktivitäten wichtig sind, um bis ins hohe Alter geistig fit zu bleiben. Ziel dieses Kurses ist es, diese Erkenntnis in die Praxis umzusetzen. Kursnr.: 2004. Kontakt: Dietmar Puls (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 99,75 Euro, ermäßigt 73,23 Euro (13 UStd.). Ort: Haus der Bildung, Mülheimer Platz 1.

Mi., 9.3., 18 - 19.30 Uhr

**Vortrag mit Diskussion: „Einführung in das deutsche Erbrecht“** · Anmeldung empfohlen. Ort: VHS Bad Godesberg, Am Michaelshof 2.

So., 13.3., 10 - 13 Uhr

**Kurzseminar: Wie war das Wort?? Es liegt mir auf der Zunge, ...** · ...aber es fällt mir partout nicht ein. Oder man beginnt einen Satz und weiß nicht mehr, wie er richtig beendet werden soll. Dagegen kann man etwas tun: Trainieren Sie WORTFINDUNG. Kursnr.: R2015. Kontakt: Sieglinde Bausch (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: Entgelt 12 Euro. Ort: Haus der Bildung, Mülheimer Platz 1.

### ■ Windecker Bürgerkulturzentrum kabelmetal

So., 14.2., ab 14 Uhr

**Offener Spielertreff**

Do., 4.2., ab 11.11 Uhr

**Fire Night Karnevalsparty mit DJ MOT** · Kosten: 5 Euro an der Tageskasse.

Sa., 6.2., ab 19.30 Uhr

**Karnevalrocknacht** · Die Rocknacht für alle, die zumindest an einem Tag eine Alternative zum närrischen Treiben suchen. Weitersagen und Einladen! Abendkasse: 6 Euro.

So., 14.2., ab 10.30 Uhr

**Klassikkonzert zum Valentinstag** · „Melancholie und Leidenschaft“ Violoncello und Klavier im romantischen Dialog. Werke von L. van Beethoven, R. Schumann und J. Brahms. Tickets: 13 Euro, VVK 10 Euro.

So., 14.2., ab 16 Uhr

**Winterkino in der kabelmetal** · Familienkino am Valentinstag. Eintritt frei.

Mi., 17.2., ab 20 Uhr

**Blues Club # 1** · Sounds of Streets + Blue Z Band. Eintritt frei, Einlass ab 19.30 Uhr.



# María de Buenos Aires

LIEBESERKLÄRUNG  
AN DEN TANGO



Im Rahmen ihrer Reihe „populäre Moderne“ zelebriert die Oper Bonn die weltweit erste Tango-Oper.

Ist Tango ansteckend? Dafür scheint das Bonner Premierenpublikum den Beweis zu erbringen. Und erwirkt mit seinem frenetischen Beifall eine im Bereich der Oper eher ungewöhnliche Zugabe. Diese ermöglicht es Maria (Luciana Mancini), Hauptdarstellerin der „Tango Operita“ von Astor Piazzolla, erneut über sich selbst hinauszuwachsen mit ihrer eigenen temperamentvoll vorgebrachten Personenbeschreibung: „Ich bin Maria ... Maria Tango, Maria der Vorstadt, Maria Nacht, Maria fatale Leidenschaft, Maria der Liebe zu Buenos Aires bin ich!“

Und verdeutlicht damit noch einmal die Verworfenheit des Milieus von Buenos Aires, in dem der Tango Ende des 19. Jahrhunderts aus unterschiedlichen kulturellen Wurzeln heraus entstand. Überaus rhythmisch und sinnlich dazu bis hin zur Lasterhaftigkeit. Dann jedoch, unter den Verwerfungen der argentinischen Einwanderungsgesellschaft und speziell unter dem Einfluss mittelloser Europäer, wurde er das allseits akzeptierte Aushängeschild gesellschaftlicher Identität auf seinem langen Weg zum salonfähigen Paartanz.

## Hure und Heilige

So ist der Tango von seinen Ursprüngen her, das macht die konzertante Bonner Aufführung von Piazzollas Meisterwerk deutlich, mehr als die Rose im Mund des Verführers. Sein Milieu sind die herunter gekommenen Viertel von Buenos Aires, geprägt von arbeitslosen Bettlern und Obdachlosen, von Zuhältern und Prostituierten, von Dieben und Säufern. Ein überaus geeigneter Nährboden, um eine diesem Milieu entstammende Maria nach ihrem Tod zur mythischen Gestalt zu erheben.

Genau der geeignete Stoff für Horacio Ferrer, um daraus ein Libretto zu erstellen, in dem er in lockerer szenischer Folge nach Art einer Nummernoper seine Hauptfigur Maria als Hure und Heilige darstellt. Und damit die Voraussetzung schafft für die Verwandlung des Tangos in eine Menschengestalt. Aus dem Jenseits herbei geseht von El Duende, einem ihrer ehemaligen Geliebten (Daniel Bonilla-Torres), der in seiner Sprecherrolle einfühlsam und dann wieder wie in einem unkontrollierten Rausch die ereignisreiche Vita Marias kommentiert. Stets mit einem schmerzlichen Un-

terton, so wie auch der Cantor (Johannes Mertes), der sich mit seiner Gesangsrolle auf mehreren Handlungsebenen bewegt.

## Tango-Ensemble

Rauschhaft nach Darstellung des Komponisten Piazzolla auch die Entstehung seiner Oper in enger Zusammenarbeit mit dem Librettisten Ferrer. Verbarrikadiert in ländlicher Einsamkeit und angetrieben von dem Ziel, in möglichst kurzer Zeit ein überzeugendes Ergebnis vorzulegen. Dies ist, wie die Bonner Aufführung beweist, unter Einbeziehung verschiedener Vorläufer-Spielarten des Tangos bis hin zum „Tango Nuevo“ Piazzollas auch hervorragend gelungen.

Zudem greift der Komponist zurück auf bekannte Mittel der klassischen Formsprache und vermischt eine Toccata, Fuge sowie oratorienhafte Passagen mit Jazz, Barmusik-Elementen und Ballett. Bei einer eher kammermusikalischen Besetzung des Orchesters bleibt der Charakter eines Tango-Ensembles allerdings erhalten. Nicht zuletzt durch den Einsatz der typischen Tango-Instrumente wie Bandoneon (Lothar Hensel), Flöte (Mariska van der Sande), Gitarre (Christian Kiefer), Klavier (Thomas Wise) und Solovioline (Mikhail Ovrutsky).

## Tango-Flair

Die Verwandlung des Beethoven Orchester Bonn in ein Tango-Ensemble ist vor allem Christopher Sprenger zu verdanken, dem die musikalische Leitung obliegt. Umsichtig und nahtlos fügt er die Orchestermusiker mit den Instrumental- und Vokalsolisten zusammen und erzeugt damit ein Tango-Flair, das von Beginn an von den Zuhörern Besitz ergreift.

Unterstützt von der Lichtregie (Friedel Grass), die mit schlichten aber einprägsamen Details arbeitet. Zum Beispiel mit einem über den Asphalt gegossenen Schatten, der dem laut Libretto über die Erde geisternden Schatten Marias entspricht, aber auf dramatische Weise abschließende Fragen in den Raum stellt. Fast kafkaesk und doch im Tango-Rausch die Fantasie anregend. Eine Aufführung, die den Applaus fürwahr verdient.

*Dr. Bernd und Cecilie Kregel*

*Foto: Thilo Beu*

Weitere Vorstellungen

5. und 28. März sowie 8. April 2016



THEATER BONN



## SENIORENBÜRO

TR  
&R

## Tat und Rat

Wir sind aktiv -  
auch im Alter

## Machen Sie mit!

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

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

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

Wir werden gemeinsam einen Weg zur Realisierung Ihrer Ideen finden. Wir freuen uns auf Sie!

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

Sie erreichen uns:  
Mo. und Mi. von 10 bis 12 Uhr im Büro.  
Telefon: (0228) 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 Literaturrende

Jeden 2. und 4. Mittwoch treffen sich Leseratten und Kulturhungrige zur Diskussion und plaudern über aktuelle Themen, Bücher, Theater und Ausstellungen in Bonn und der Umgebung. Das Schmökern in der Literatur des 19. und 20. Jahrhunderts hat längst vergessene Kenntnisse aufgefrischt und erneutes Interesse für klassische und zeitgenössische Autoren geweckt. Termine: jeden 2. und 4. Mittwoch, 10.30-12:15 Uhr; Leitung: Alexander de Montleart, Tel.: 02226-6208.

## ■ Montagsgespräche

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

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

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen über das Betriebssystem Microsoft 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.  
1. + 15.2.2016, 7. + 21.3.2016

**Gruppe 3** (Fortgeschrittene)  
Jeden 1. und 3. Mittwoch, 14 – 16 Uhr.  
– wird nicht mehr angeboten –  
An der Wolfsburg 1, Leitung:  
Christina Kleuver, Tel.: 0228-66 98 87

## ■ PC - Ambulanz

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

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

■ Windows 7 - 10 • Grundkurs  
und Erweiterungskurs

Beide Kurse werden Ende März 2016 beendet. Sie beginnen neu am 14. Okt. 2016. 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 Programme und Apps behilflich zu sein.

Termine: jeden 1. und 3. Dienstag im Monat von 14 -16 Uhr, An der Wolfsburg 1, 53225 Bonn. Leitung: Hermann Müller-Walbrodt, Tel.: 0 22 23-29 93 575.

## ■ Arbeitsgruppe „Macintosh“

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

## ■ Kursus „Linux“

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

## ■ Digital Fotografieren

Besonders neue digitale Kameras, 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 Geschichten-sammlung 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.

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: helr@lcom.de

### ■ Fahrradgruppe

Das Tourenprogramm 2016 der Fahrradgruppe von „Tat und Rat“ ist abrufbar unter [www.senioren-tat-rat.de](http://www.senioren-tat-rat.de) (Button „Senioren in Bewegung“). Angeboten werden Halbtags-, Ganztags- und Mehrtagestouren. Leitung: Horst Pleitgen, [horst-pleitgen@t-online.de](mailto:horst-pleitgen@t-online.de)

### ■ Wandergruppe

Die Wandergruppe trifft sich jeden 2. Sonntag eines Monats und wandert ca 15 km. Wanderplan unter [www.senioren-tat-rat.de/senioren-in-bewegung](http://www.senioren-tat-rat.de/senioren-in-bewegung)

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

Auf dem Weg des Altwerdens verlieren wir nicht nur selbstverständlich Gewordenes, sondern entdecken und erwerben Neues: Freizeit, neue und andere Aufgaben, neue Interessen usw.

Darüber wollen wir uns austauschen und dabei nicht nur von früher erzählen, sondern uns aussprechen, von Mensch zu Mensch. So finden wir gemeinsam unsere Gesprächsthemen, reden über unsere Bedürfnisse, Erwartungen und Gefühle und suchen lösungsorientierte Strategien im Umgang mit Problemen.

Leitung: Dr. Erwin Ruchatz. Termine: siehe [www.senioren-tat-rat.de](http://www.senioren-tat-rat.de).

## Senioren treffen Senioren

Mittels Chiffre-Anzeige geeignete Partner für gemeinsame Aktivitäten oder sogar neue Freundschaften finden: beim Seniorenbüro Tat und Rat e.V. ist dieser Service für jedermann nutzbar.

### So geben Sie eine Chiffre-Anzeige auf:

Sie schreiben einen formlosen Brief mit ihrem gewünschten Anzeigen-Text und adressieren den Brief an: Seniorenbüro Tat und Rat e.V., An der Wolfsburg 1, 53225 Bonn.

Bitte im Briefkopf angeben: Vor- und Zuname, Anschrift, Telefon und, falls vorhanden, E-Mail-Adresse. Ihre Chiffre-Anzeige erscheint dann zum nächstmöglichen Termin.

### Und so antworten Sie:

Sie schreiben einen Brief an die Chiffre-Kennung, zum Beispiel: Hallo 006/08, ... Bitte Ihren Vor- und Zunamen, Anschrift, Telefon, Email, etc. nicht vergessen. Dann stecken Sie Ihren Brief in einen unbeschrifteten Briefumschlag (nur Chiffre-Nr. mit Bleistift vermerken), legen eine 62 Cent-Briefmarke bei und stecken beides in einen Briefumschlag, adressiert an:

### Seniorenbüro Tat und Rat e.V. An der Wolfsburg 1 53225 Bonn

Ihr Brief wird von uns nicht geöffnet! Wir versehen Ihren Brief mit der richtigen Anschrift und leiten ihn weiter.

*PS: Wenn Sie auf mehrere Chiffren antworten möchten, schreiben Sie für jede einen Brief und versehen jeden Briefumschlag mit der entsprechenden Chiffre-Nr. (mit Bleistift). Bitte nicht vergessen: Für jeden Brief Porto beilegen! Dann können Sie alle zusammen in einem DIN A5-Umschlag (Porto 1,45 €) an uns schicken und sparen Portokosten. Ihre Zuschriften werden umgehend von uns einzeln und ungeöffnet weitergeleitet.*

Seniorenbüro Tat und Rat e.V.



**Sie, Best-Ager**, möchte spirituell und okkult Interessierte in Bonn-Beuel kennenlernen. (CH 02/16)

**Sie, 63**, vielseitig interessiert und lebenslustig, sucht nette Damen/Herren zwecks gemeinsame Unternehmungen für wenig Geld im Raum Bonn. (CH 01/16)

**Bridgerunde** in Beuel sucht für gemeinsames Spiel mittelstarke Mitspielerinnen. Wir spielen abwechselnd wöchentlich in einer Privatwohnung. (CH 07/15)

**Mann, 61**, attraktiv, liebt Literatur, Natur, Kultur, Reisen. Sucht eine Sie mit Tagesfreizeit auch in der Woche für Wanderungen u.a. (CH 08/15)

**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 sympathischen 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)

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

- 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!**



Mobile Pflegedienste

Bad Godesberg

☎ (02 28) 31 74 46

Duisdorf

☎ (02 28) 62 03 194

**Caritasverband für  
die Stadt Bonn e.V.**



Pflegestation für Bonn

☎ (02 28) 21 34 39

Pflegestation für Bonn Nord-West

☎ (02 28) 68 84 83 - 0

Pflegestation für Beuel

☎ (02 28) 47 37 82

Pflegestationen für Bad Godesberg

☎ (02 28) 9 57 25 - 0 (Süd)

☎ (02 28) 68 83 84 - 0 (Nord)



Diakonisches Werk Bonn und Region –  
gemeinnützige GmbH

**Pflege- und Gesundheitszentrum  
Diakonisches Werk (PGZ)**

Ambulante Pflege und Seniorenarbeit

Godesberger Allee 6 – 8

53175 Bonn

Tel.: (0228) 22 72 24 -10/12

pgz@dw-bonn.de

www.diakonie-bonn.de



Mobile Dienste für Pflege  
und Hauswirtschaft in Bonn

☎ (02 28) 91 45 911