

FÜR SIE. ZUR KOSTENFREIEN MITNAHME.

# aktiv AUG/SEPT termine

- Ausstellungen
- Bäcken
- 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 ...

aktiv Senioren Termine • Nr. 112 • Aug./Sept. 2018

Über 3000 Termine: Kurse und Veranstaltungen in Bonn und dem benachbarten Rhein-Sieg-Kreis

Beethovenfest  
31. Aug. – 23. Sept. 2018  
Motto: „Schicksal“



RÜCKZUGSORT FÜR DIE SEELE:  
SRI LANKA  
Seite 8-11



NEUE KURSE, NEUE KONTAKTE,  
NEUE FREUNDSCHAFTEN  
Seite 12 ff



HOF-ART, ACRYL-WORKSHOP...  
DAS „LAND“ LOCKT  
Seiten 12, 29



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)

Seien Sie begrüßt.

mit dem „A“ für Acryl-Malworkshop, dem „B“ für Ballonfahrten über die Alpen oder Lapplands Schneefelder, dem „C“ fürs gemütliche Offene Café und in dieser Weise das gesamte Alphabet hindurch ließe sich das vielfältige Angebot der neuen August-September-Ausgabe wieder einmal treffend beschreiben. Einschließlich eines „Z“ fürs Zuhören und Mitbekommen, wie der Autor in seiner Literatur-Lesung den Spannungsbogen erzeugt. Das Magazin steckt in seiner Sommerausgabe wieder voller „Termine“ zur Unterhaltung, zur Gesundheitspflege, für Beratung oder zum Verbraucherschutz. Überall starten wieder die neuen Kurse, sind viele Veranstaltungen begehrt und schnell ausgebucht. Als Leser\*in von aktiv Termine haben Sie den Vorteil, frühzeitig planen und sich rechtzeitig anmelden zu können.

aktiv Termine gelingt es immer wieder, dem Trend dicht auf der Ferse oder sogar einen Zug voraus zu sein. In der letzten Ausgabe konnten Sie an dieser Stelle über einen Fernseh- und Youtube-Beitrag von Harald Lesch über Schlafgewohnheiten und ihre Wirkung auf die Gesundheit lesen. Ergänzt hatte ich ihn - weil ich das vermisst hatte - um den Hinweis auf die jährliche Zeitumstellung. Viele Menschen vermuten sie als Ursache für etliche Gesundheitsprobleme und, da sie nachgewiesen weniger wirtschaftliche Vor- als Nachteile erzeugt, fordern sie deren Abschaffung. In Deutschland ist die Politik auf diesem Ohr seit Jahrzehnten taub geblieben.

Deshalb freut es mich um so mehr, dass jetzt die EU-Kommission aktiv geworden ist. Gut 500 Millionen Europäer\*innen können noch bis zum 16. August der EU-Kommission ihre Meinung sagen. Die Brüsseler Behörde stellte dazu am 5. Juli einen Online-Fragebogen ins Netz (wegen sofortiger Überlastung war er für die Redaktion nicht erreichbar) Dort können alle EU-Bürger angeben, ob sie künftig gerne ohne Zeitumstellung leben würden beziehungsweise ob sie ganzjährig die Sommerzeit bevorzugen. <https://ec.europa.eu/eusurvey/runner/2018-summertime-arrangements?surveylanguage=DE>

PS.: Falls Sie wissen wollen, welche Staaten auf eine Zeitumstellung seit jeher verzichtet oder sich von ihr längst wieder verabschiedet haben: <https://de.wikipedia.org/wiki/Sommerzeit#/media/File:DaylightSaving-World-Subdivisions.png>

„Sprache prägt die Wahrnehmung der Realität. Wenn durch stete Wiederholung ein bestimmtes Verständnis eines Sachverhalts durchgesetzt werden soll, sprechen Sprachwissenschaftler von „Framing“. Politiker nutzen dies gezielt, wie auch US-Präsident Donald Trump mit dem Begriff „Fake News“ gezeigt hat.“ Philipp Wundersee, WDR

In den Tagesthemen vom 4.7.2018 geht Wundersee unter anderem auch auf „Ankerzentren“ und „Asyltourismus“ ein und erklärt, wie durch „Framing“ uner-

wünschte Aspekte eines Themas bewusst fortgelassen, „ausgeschaltet“ werden. Innerhalb des Frames sind sie einfach nicht existent – somit auch nicht mehr diskutierbar. Ursprüngliche Sachverhalte, Zusammenhänge, mögliche Handlungs- oder Meinungs-Alternativen\* sind abwesend ... stehen nicht mehr zur Verfügung, um sich ein umfassendes, authentisches eigenes Bild zu machen. Quelle: Tagesthemen, 22:30 Uhr, 4.7.2018, Philipp Wundersee, WDR, Link: <http://www.tagesschau.de/inland/framing-105.html>

Wo die Not groß ist, tauchen aber auch immer wieder Lichter am Horizont auf.

Eines davon ist zum Beispiel Horst Lüning, Jahrgang 57, promovierter Maschinenbauingenieur für Luft- und Raumfahrttechnik. Rund um die Jahrtausendwende startete er eine zweite Karriere, indem er in den Whisky-Handel seiner Frau wechselte und dort die Website zum Onlineshop mit „Blog“ für Verkostungsvideos (27 Mio Seher) umbaute. Whisky.de wurde zu einem der führenden Fachhändler.

Seine „dritte Karriere“ startete er, inzwischen recht „medienerfahren“, vor wenigen Jahren mit seinem Videokanal „UnterBlog“, in dem er zu Themen aus Wirtschaft, Politik, Gesellschaft, Naturwissenschaft und Technik so sachkundig wie unterhaltsam aus der Sicht eines erfolgreichen mittelständigen Unternehmers Stellung bezieht. Seine Vorträge können bis zu einer Stunde dauern. Aber nur wenige erklären wie er, verständlich und nachvollziehbar, auch komplexe Zusammenhänge. Er lässt sich auch von niemanden beeindrucken. Nicht von Medienstars wie Harald Lesch, den er äußerst schätzt, dessen Thesen über die nächsten 100 Jahre ihm aber eher abwegig erscheinen, auch nicht von Hans Werner Sinn, früher IFO-Institut, Berater der Bundesregierung, dessen Vortrag über „Zappelstrom“ (Sonnen- und Windenergie) er lustvoll „zerpflückt“.

Zusammen bilden diese Leute – und viele weitere, von denen wenige anschließend noch genannt werden – eine der möglichen Antwort auf „Framing“. Wächst mit diesen Informations- und Meinungsäußerern für die etablierten Medien eine ernstzunehmende Konkurrenz heran? Schaffen sie mehr Demokratie?

Bilden Sie sich Ihre eigene Meinung! Diese Beiträge sind auf YouTube leicht zu finden:

Prof. Dr. Harald Lesch „Die Welt in 100 Jahren“, Prof. Dr. Dr. h.c. mult. Hans-Werner Sinn, Präsident des ifo Instituts a.D. „Wie viel Zappelstrom verträgt das Netz?“, Horst Lüning „Regenerativer Zappelstrom“, „Die Welt in 100 Jahren“, Prof. Dr. Rainer Mausfeld „Wie werden politische Debatten gesteuert?“ (\* = passt zum o.g. „Framing“), „Warum die Lämmer schweigen“ (nichts für schwache Nerven!), Vera F. Birkenbihl „Intelligentes Fehler-Management“, Manfred Spitzer „Hirnforscher Vortrag in Feldbach“, Suzanne Grieger-Langer „Vorsicht: Psychopathen! Tricks gegen Trickser“.

Lassen Sie sich aber auch von diesen Damen und Herren kein X für ein U vormachen – niemand muss ihren Schlüssen (immer) folgen.

Bis zum nächsten Mal.

Detlef Hipp

## ■ VERBRAUCHERINFORMATION

Barrierefrei durch Deutschland: <b>Leichter Reisen</b> .....	4
<b>Steuerpflichtig wegen aktueller Rentenanpassung?</b> .....	4
Kaufen statt Almosen geben <b>Wohnungslose „Magazin-Händler“</b> .....	5
Politik für Bonn: <b>Plus für Kulturförderung</b> .....	5
12. Deutscher Seniorentag der BAGSO: <b>Pflege und Engagement</b> .....	6
Einen Umzug organisieren: <b>Frühzeitig Profis beauftragen</b> .....	6
11. St. Augustiner Seniorentag <b>Programm</b> .....	7

## ■ KULTUR

Kunst, Skulpturen, Kunsthandwerk, Musik, Menschen + Unterhaltung in Haus + Hof ... <b>17. Hofart in Wachtberg</b> .....	12
Lesungen, Origami und viel zu Leben: <b>Die „Freiräume“ ab Herbst</b> .....	12
Kunst in der Kaiser-Karl-Klinik: <b>Künstlertreff Porz</b> .....	19
August Macke Haus: Cut-out trifft Schatten- riss: „ <b>Schnittstelle</b> “ .....	21
Frauenmuseum Bonn: <b>Aufbruch der Frauen in die Politik der Moderne</b> .....	22

## ■ GESUNDHEITSVORSORGE

Bonifatius - Wohnen und Pflege in Rheinbach <b>Gesundheitsförderung fürs Team</b> .....	26
Was ist gesund daran, Sport zu betreiben?: „ <b>No Sports</b> “ .....	27

## ■ REISEN

Rückzugsorte für die Seele <b>Sri Lanka</b> .....	8 - 11
--	--------

## ■ AKTIV

Alpen oder Lappland <b>Neue Ballonabenteuer</b> .....	24
Workshops „auf dem Land“ <b>Acryl-Malschule</b> .....	29

**aktiv  
termine**

## ■ TERMINE JUNI/JULI 2018

<b>Internet, Computer, Digital</b> .....	13
<b>Regelmäßige Angebote</b> .....	13 - 17
<b>Einzelne Angebote: Eröffnungen, Lesungen, Workshops usw.</b> .....	21 - 29
<b>Anbieteradressen</b> .....	25

## ■ TAT UND RAT

Gruppen und Aktivitäten .....	30 - 31
Senioren treffen Senioren .....	31

## ■ SERVICE

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

# LEICHTER REISEN 2018

## MIT ARMKRAFT DURCH DEUTSCHLAND



Handbiker im Ruppiner Seenland. Copyright: Tourismusverband Ruppiner Seenland e.V., Foto: Studio Prokopy

Von den Alpen bis zur Nordsee durchzieht ein Netz exzellenter Fahrradwege die Republik. Von dieser Vielfalt profitieren auch Handbiker. Doch nicht jeder guter Fahrradweg ist zugleich auch ein guter Handbike-Weg. Untergrund sowie Höhenprofil müssen stimmen und es darf keine Hindernisse geben. Im Gegensatz zu Fahrradfahrern können Handbiker nicht absteigen und ihr Gefährt ein Stück schieben. Die Initiative „Leichter Reisen“, welche die Vorreiterregionen im barrierefreien Tourismus in Deutschland vereint, stellt einige der schönsten Optionen für Armkraft-Radler in diesem Sommer vor.

Zehn deutsche Urlaubsregionen und Städte haben sich seit 2008 zur Arbeitsgemeinschaft Barrierefreie Reiseziele in Deutschland (seit 2018: Leichter Reisen) zusammengeschlossen. Gemeinsam leisten sie Pionierarbeit bei der Entwicklung von Reiseangeboten für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen, mit Hör-, Seh- und Lernbehinderungen, für Ge-

hörlose und Blinde sowie für Familien und Senioren. Zu den Mitgliedern gehören die Regionen Eifel, Ostfriesland, Sächsische Schweiz, Südliche Weinstraße, das Fränkische, Lausitzer und Ruppiner Seenland, außerdem die Städte Erfurt, Magdeburg und Rostock.

In einer Kooperation mit der Deutschen Bahn AG (DB) entstanden individuelle Mobilitätspakete bzw. Reiseangebote, die auf die Wünsche und Bedürfnisse mobilitätseingeschränkter Urlauber abgestimmt sind.

Seit 2010 ist die Arbeitsgemeinschaft Fördermitglied der Deutschen Zentrale für Tourismus (DZT).

Arbeitsgemeinschaft „Leichter Reisen – Barrierefreie Reiseziele in Deutschland“ vertreten durch

Erfurt Tourismus und Marketing GmbH  
Benediktspatz 1, 99084 Erfurt  
[www.barrierefreie-reiseziele.de](http://www.barrierefreie-reiseziele.de)  
sowie: [www.bahn.de/reiseziele-barrierefrei](http://www.bahn.de/reiseziele-barrierefrei)

# NACH RENTENANPASSUNG 2018

## STEUERPFLICHT FÜR RENTNER

Die Rentenerhöhung, die in diesem Sommer ansteht, kann für viele eine Steuerpflicht nach sich ziehen. Denn grundsätzlich ist jeder, der in Deutschland wohnt, unbeschränkt steuerpflichtig. Und auch, wer mit seiner jährlichen Rente vermeintlich unterhalb des Grundfreibetrags liegt, sollte sich dem Thema widmen.



Denn das Finanzamt rechnet die Einkünfte aus allen Quellen zusammen, zum Beispiel auch aus Vermietung, einem Nebenerwerb oder die des berufstätigen Ehepartners. Der neue Ratgeber der Verbraucherzentrale „Steuererklärung für Rentner und Pensionäre“ stellt die sieben Einkunftsarten vor, die das deutsche Recht unterscheidet, erklärt Fachbegriffe und hilft mit leicht verständlichen Erläuterungen der Formulare bei der Steuererklärung.

Die Leserinnen und Leser erfahren, welche Belege sie sorgfältig abheften und aufbewahren sollten. Sie lernen, mögliche Fallen zu erkennen, und erfahren, wie sie beispielsweise mit der Anmeldung ihrer Haushaltshilfe Steuern sparen können. Mithilfe des Berechnungsblattes im Buch können sie direkt ihr persönliches zu versteuerndes Einkommen ermitteln. Die Grundkenntnisse aus dem Ratgeber helfen nicht nur, steuerlichen Pflichten nachzukommen, sondern auch beim nächsten Telefonat mit dem Finanzamt oder im Gespräch mit Steuerberatungen.

Der Ratgeber hat 200 Seiten und kostet 14,90 Euro.

Im Online-Shop unter [www.ratgeber-verbraucherzentrale.de](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de), unter 0211 / 38 09-555 oder in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen sowie im Buchhandel

**WOHNSTIFT  
BEETHOVEN**

*Die 1. Klasse für Senioren*

# Mehr Zeit zum Leben!

**Das Wohnstift Beethoven bietet mir die wahre Freiheit!**

Hier lebe ich in niveauvoller Nachbarschaft, genieße unantastbare Privatsphäre, vielfältigen Service, erstklassige Komfortangebote: sehr gutes Restaurant, Freizeitprogramme und sehr vieles mehr. Beste Gesundheitsvorsorge im VITALISARIUM: Fitness, Physiotherapie, Day Spa in elegantem Ambiente.

Wohnstift Beethoven  
Siefenfeldchen 39, 53332 Bornheim  
[www.wohnstift-beethoven.de](http://www.wohnstift-beethoven.de)  
**Mehr Informationen: 022 22 / 73 - 512**

# FIFTY FIFTY KAUFEN STATT ALMOSEN GEBEN

# KULTUR-FÖRDERUNG PLUS GROßER NUTZEN FÜR DEN STANDORT BONN

## fiftyfifty kaufen statt Almosen geben

Als wir im April 1995 mit der ersten fiftyfifty auf den Markt gekommen sind, war unser Motto: „Betteln ist würdelos.“ Mittlerweile geben viele KundInnen nur noch „ein Trinkgeld“ – im wahren Sinne des Wortes. Und viele fiftyfifty-VerkäuferInnen fragen auch direkt „nach einer Spende“. Aber so funktioniert das Modell nicht. Sinkt die Auflage weiter, müssen wir fiftyfifty einstellen und alle Wohnungslosen sind dann tatsächlich aufs Betteln angewiesen. Und die Projekte, die fiftyfifty macht, gehen dann auch kaputt. Und den guten, kritischen Journalismus, den wir bieten, gibt es dann ebenfalls nicht mehr.

Und, und, und ... Also: Bitte immer die fiftyfifty kaufen, statt ein Almosen zu geben. Sonst kann das Projekt zu Gunsten wohnungsloser Menschen nicht überleben. Das wäre doch schade, oder?

**Ich verkaufe eine Straßenzeitung und bettle nicht**

Hier bei Verkäufern mit Bettelbros nicht mehr kaufen. Und natürlich immer auf den fiftyfifty-Ausschritt achten. Wer keinen Ausschritt trägt, gehört nicht zu uns.

Die Juni-Ausgabe von fiftyfifty hatte zum ersten Mal seit 23 Jahren kein Titelbild – und die Rückseite erklärt, warum. Es ist ein Appell, das Heft zu kaufen anstelle eines Almosens für einen wohnungslosen Menschen zu geben.

Weil die Lage auch noch nie so ernst war. Die Auflage von fiftyfifty sinkt. Durch die Digitalisierung sind nahezu alle Printmedien in der Krise. Aber fiftyfifty kann nicht auf das Internet ausweichen, da diese Leute darauf angewiesen sind, ihr Produkt auf der Straße zu verkaufen. Dort erfahren sie aber immer mehr Ablehnung, weil die Konfrontation mit der zunehmenden Armut vielen Menschen unangenehm ist. Und diejenigen, die sich

berühren lassen, gehen immer mehr dazu über, die Zeitung nicht mehr zu nehmen und stattdessen nur noch ein Almosen in den Becher zu werfen. Dabei ist die Zeitung fiftyfifty das Herzstück eines komplexen Projektes. Weil damit ein Mensch in Not unmittelbar Unterstützung erhält, nämlich **die Hälfte des Verkaufspreises**. Und dazu: ein nettes Wort, Aufmerksamkeit und gelebte Solidarität. Im Gegenzug dafür gibt es ein dankbares Lächeln und natürlich ein gutes Heft mit gut aufbereiteten Informationen über Armut und was dagegen hilft.

Alle, die die Zeitung kaufen, stärken die Idee, die hinter fiftyfifty steht: Ware gegen Geld. Der Kauf der Zeitung ist für das gesamte fiftyfifty-Hilfswerk wichtig. Denn die Zeitung deckt ALLE Kosten, sodass ALLE Spenden in das Hilfsprojekte fließen – ohne Abzug.

Wenn die Auflage sinkt, ist das Prinzip der Kostendeckung gefährdet. Und wenn die Zeitung wegen finanzieller Unterdeckung eingestellt werden müsste, gingen auch alle anderen Projekte von fiftyfifty unter.

epaper: [www.fifty-fifty.de/magazin/epaper/](http://www.fifty-fifty.de/magazin/epaper/)  
 asphalt e.V. – Verein zur Förderung obdachloser und armer Menschen  
**fiftyfifty**  
 Straßenmagazin/Galerie  
 Jägerstr. 15, 40231 Düsseldorf  
 02 11 - 92 16 28 4  
[info@fiftyfifty-galerie.de](mailto:info@fiftyfifty-galerie.de)  
[www.fiftyfifty-galerie.de](http://www.fiftyfifty-galerie.de)



Christos Katzidis und Guido Déus

Die Bonner Kulturlandschaft kann sich über eine deutliche Stärkung der Landesförderung für Oper, Schauspiel, Tanz, Orchester sowie Kinder- und Jugendtheater freuen. Die Landesregierung hat 18 Städten in NRW bis 2022 zusätzliche Fördermittel in einer Gesamthöhe von 30 Millionen Euro bewilligt. Bonn ist eine der Kommunen, die in den nächsten vier Jahren insgesamt 1,748 Millionen Euro erhält.

Die Bonner Landtagsabgeordneten Christos Katzidis und Guido Déus haben sich für den finanziellen Segen Bonns stark gemacht:

„Über die finanziellen Schwierigkeiten in Bonn wurde viel diskutiert und Sparpotentiale der Kommune erörtert. Die zusätzlichen Mittel der Landesregierung werden den Druck mindern. Mit rund 100% mehr Landeszuschüssen bis 2022 können wir der Beethovenstadt helfen, weiterhin ein kulturelles Zentrum der Region Bonn/Rhein-Sieg zu bleiben. Wir müssen die Standortfaktoren Bonns im Fokus behalten - Ludwig van Beethoven, Robert Schumann und August Macke haben eine Bedeutung über die Stadtgrenzen hinaus! Wir wollen zeigen, dass die Kultur wieder einen angemessenen Stellenwert in der Landespolitik genießt.“, betonen beide Landtagsabgeordnete.

### Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH / Arbeitnehmer-Zentrum Königswinter (AZK)

Wir bieten politische Fort- und Weiterbildung für engagierte Menschen aus christlich-sozialer Verantwortung an. Weitere Infos zu den Seminaren im Internet unter [www.azk.de](http://www.azk.de) oder telefonisch 0 22 23 - 73 119 (Regina Ochs), [bildungsforum@azk.de](mailto:bildungsforum@azk.de)



### „Politische Bildung bringt auf Augenhöhe!“ • Auszug aus unseren Bildungsprogrammen 2018

**Reichsbürger - eine Gefahr für unsere Sicherheit?**  
 31.8.-1.9.2018 Tagungsbeitrag: 140,00 € 6.113

**Die israelische Demokratie und der Nahostkonflikt**  
 Tagung in Kooperation mit  
 Mideast Freedom Forum Berlin  
 8.9.2018 Die Teilnahme ist kostenlos 6.014

**„Politik am Mittag“ - Gespräch mit Bischof Dr. Franz-Josef Overbeck, Thema: „Christliches Menschenbild“**  
 14.09.2018 Die Teilnahme ist kostenlos 6.001

**Menschenbilder im 21. Jahrhundert. Was ist der Mensch?**  
 30.9.-2.10.2018 Tagungsgebühr: 200,00 € 7.963  
 Seminar im Seehotel Maria Laach

**Seniorenkolleg: Ehrenamt im Alter. Ohne Ehrenamt ist kein Staat zu machen**  
 8./9.10.2018 Tagungsbeitrag: 60,00 € 6.947

**Senioren: Wir entscheiden mit! Seniorenvertretungen in den Kommunen**  
 19.-21.10.2018  
 Gebühr: 100,00 € (ohne Übernachtung) 6.950

**„Politik am Mittag“ - Gespräch mit Andreas Storm, DAK-Gesundheit, Thema: „Wieviel Wettbewerb verträgt das Gesundheitssystem?“**  
 12.10.2018 Die Teilnahme ist kostenlos. 6.912

**Seniorenkolleg spezial: Konrad Adenauer privat**  
 15./16.11.2018 Tagungsbeitrag: 60,00 € 6.952

**Im Tagungsbeitrag sind enthalten:**  
 Übernachtung im Doppelzimmer, Vollverpflegung, evtl. Exkursionen, Lehrmaterialien.  
 Der EZ-Zuschlag beträgt 16,00 € pro Nacht.

ALG-II-Empfänger, Auszubildende und Studenten (bis 30 Jahre) erhalten bei allen Seminaren einen Rabatt von 50 % auf die Tagungsgebühr.

**Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH**  
 Arbeitnehmer-Zentrum Königswinter (AZK)  
 Johannes-Albers-Allee 3  
 53639 Königswinter

## 12. DEUTSCHER SENIORENTAG

PFLEGE UND ENGAGEMENT SIND DIE ZENTRALEN THEMEN



Pflege war das Thema Nummer eins des 12. Deutschen Seniorentages vom 28. bis 30. Mai 2018 in Dortmund. „Wir fühlen uns ermutigt, aufs Tempo zu drücken. Das gilt für die Pflege zu Hause und die Pflege in Heimen“, sagte Franz Müntefering, Vorsitzender der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) zum Abschluss der dreitägigen Veranstaltung. „Die Politik ist aufgefordert, klar und zielführend festzulegen, wie in konkreten Schritten bis zum Jahr 2020 die Zukunftsfähigkeit der Pflege wiederhergestellt wird.“

Der Appell nach Verbesserungen in der Pflege ist ebenfalls zentrale Botschaft des gemeinsamen Positionspapiers der 117 BAGSO-Mitgliedsverbände. In der „Dortmunder Erklärung“ ermutigen die Verbände zudem Menschen jeden Alters, auf andere zuzugehen, sich für das Gemeinwesen zu engagieren und Teil einer solidarischen Gesellschaft zu sein: „Gerade in Zeiten

wachsender populistischer Strömungen sehen wir im Zusammenhalt zwischen Menschen unterschiedlicher Generationen, Herkunft und Lebenssituationen eine unverzichtbare Voraussetzung für eine lebendige Demokratie.“

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen vertritt über ihre Mitgliedsorganisationen viele Millionen ältere Menschen in Deutschland. Mit ihren Publikationen und Veranstaltungen – dazu gehören vor allem auch die alle drei Jahre stattfindenden Deutschen Seniorentage – wirbt die BAGSO für ein möglichst gesundes, aktives und engagiertes Älterwerden.

Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO)  
Barbara Stupp  
Tel.: 0228 / 24 99 93 12  
E-Mail: [stupp@bagso.de](mailto:stupp@bagso.de)

## DEN UMZUGSPROFI FRÜHZEITIG BEAUFTRAGEN

Ein entspannter Umzug beginnt mit einer guten Vorbereitung. Dazu gehört die rechtzeitige Suche nach einem seriösen Umzugsunternehmen.

Der Wohnungswechsel in die neuen vier Wände steht nur selten spontan an. Verbraucher, die einen Umzug planen und ihr Hab und Gut in professionelle Hände legen möchten, sollten daher rechtzeitig mit der Suche nach einem seriösen Umzugsunternehmen beginnen. Darauf weist der Bundesverband Möbelspedition und Logistik (AMÖ) e.V. in Hattersheim am Main hin.

Die Gründe liegen nahe: Umzugstermine häufen sich in der Regel am Monatsende. Familien mit Kindern planen ihren Umzug zumeist in den Schulferien. Die Auftragsbücher der Umzugsprofis sind daher regelmäßig schon früh im Jahr proppenvoll. Wer vermeiden will, dass sein Wunschtermin für den Umzug ausgebucht ist, sollte also spätestens jetzt tätig werden und einen Möbelspediteur beauftragen.

Verbraucher finden vertrauensvolle Umzugsunternehmen im Internet auf [www.umzug.org](http://www.umzug.org). Auf dem Portal des Bundesverbandes sind alle mit dem AMÖ-Zertifikat ausgezeichneten Mitgliedsbetriebe aufgelistet. Verbraucher erkennen geprüfte AMÖ-Fachbetriebe außerdem an ihrem einheitlichen Logo: dem rollenden Känguru.

Sowohl mit dem Zertifikat als auch mit seinem rollenden Känguru leistet der Bundesverband Möbelspedition und Logistik (AMÖ) e.V. einen wertvollen Beitrag in Sachen Verbraucherschutz. Verbraucher können daran kompetente Möbelspediteure von solchen unseriösen Umzugsunternehmen unterscheiden, die Verbraucher mit Billigangeboten ködern und, meist dann, wenn das Umzugsgut aufgeladen und so dem Zugriff der Kunden entzogen ist, horrende Nachforderungen stellen.

Bundesverband  
Möbelspedition und Logistik  
[www.umzug.org](http://www.umzug.org)



**Handeln statt Misshandeln**  
**Forum Altern ohne Gewalt**

Tel.: 0228 180 889 95  
[hsm-forumaltern@web.de](mailto:hsm-forumaltern@web.de)

Ansprechpartner: Prof. Dr. Hirsch / B. Markowsky-Rohe  
Ermekeilstr. 36 – 53113 Bonn

**ROTHER**  
RECHTSANWÄLTE

WIR BERATEN SIE BEI RECHTSPROBLEMEN  
IM SENIORENRECHT:

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

IHR ANSPRECHPARTNER:

RECHTSANWÄLTIN HERZOG-BECKER

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

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

DMüßgen | BBM | Büro- und Bewegungsmanagement

Büro- und Bewegungsmanagement aus einer Hand für  
Privatpersonen, Vereine, Freiberufler und Unternehmen.

Büromanagement - Privatsekretärin - Beratung und Training  
- Bewegungsberatung - Faszientraining - Stressmanagement -  
Qi Gong - Gesundheit am Arbeitsplatz - und mehr .....

E-Mail: [info@dm-bbm.de](mailto:info@dm-bbm.de) - Mobil: 0151 701 401 19  
Website: [www.dm-bbm.de](http://www.dm-bbm.de)

Mit Ihrer Anzeige in **aktiv TERMINE** erreichen Sie bis zu

**25 000**

interessierte Leser.

Info: (02 28) 55 90 20

21. 9. 2018 – 11 bis 16 Uhr • Foyer im Rathaus

# 11. SANKT AUGUSTINER SENIORENTAG

■ Ganztags:

## Demenzparcour von „Hands-on-Dementia“

Wie sich die Symptome einer Demenz anfühlen, können Sie mit Hands-on-Dementia erleben. Diese Erfahrungen helfen Ihnen, Menschen mit Demenz besser zu verstehen und ihnen im Alltag verständnisvoller zu begegnen.

■ 11.30 - 12.30 Uhr

## „Alte Hasen - neue Regeln!“

Vortrag und Mitmachaktion der Kreispolizeibehörde Siegburg

Sie sind schon viele Jahre mit Führerschein unterwegs – aber kennen Sie auch die neuen Verkehrsregeln? In dem Vortrag wird auch auf das „Sehen und gesehen werden“ und die im Alter sich verändernden körperlichen Fähigkeiten durch lebhaftes „Mitmach-Spiele“ eingegangen.

■ 11.30 - 13.00 Uhr

## Mit Apps den Alltag für Senioren erleichtern

Workshop VHS Rhein-Sieg

Begrenzte Teilnehmerzahl, Anmeldung erforderlich

■ 13.00 - 14.30 Uhr

## Spinnen wir nicht alle ein wenig?!

Mitmachaktion der Ideenwerkstatt für alle die Wolle lieben

■ 13.15 - 14.15 Uhr

## Autonomie im Alter

Autonom und selbstbestimmt bis ins hohe Alter leben, lieber zuhause als im Heim stellt für viele Menschen einen hohen Wert dar. Aber ist die Autonomie des Menschen nicht immer auch ein Irrtum: kein Mensch kann ohne irgendeine menschliche

Beziehung und Unterstützung anderer auf die Dauer gut leben! Mit diesen Gegensätzen, aus denen Ärger aber auch Trost entstehen, setzt sich Dr. Helge Gülden-zoph in einem Vortrag auseinander.

Der 11. Sankt Augustiner Seniorentag steht unter dem Motto „Aktiv - kreativ - mitten im Leben.“ Sportvereine, Selbsthilfegruppen, Seniorenbegegnungsstätten, Seniorennetzwerke, Soziale Entlastungs- und Pflegedienste sowie die Sankt Augustiner Pflegeheime geben Einblick in ihre vielfältigen Angebote. Neben dem Ausstellungsprogramm gibt es interessante Vorträge und Workshops, Mitmachaktionen und Seniorentheater. Ein Demenzparcour ermöglicht, sich in das Erleben eines an demenzerkrankten Menschen einzufühlen. Das Infomobil der Verkehrswacht Rhein-Sieg steht vor dem Rathaus für Seh- und Reaktionstest bereit. Für die musikalische Begleitung und das leibliche Wohl ist ebenfalls gesorgt.

Weitere Informationen:

[www.sankt-augustin.de](http://www.sankt-augustin.de)

Seniorenberatung • Seniorenarbeit

Stadt Sankt Augustin

Markt 1, 53754 Sankt Augustin

Tel.: 02241-243444

■ 13.30 - 14.00 Uhr

## Leben mit Krebs – und was es bedeutet!

Die Diagnose Krebs stellt das ganze Leben auf den Kopf. Sie ist jedoch auf keinen Fall immer gleichbedeutend mit Tod und kein Endpunkt im Leben, sondern ein Wendepunkt. Es ist sehr wichtig und richtig, sich Ziele zu setzen und auf keinen Fall zu

resignieren. Unser Leitgedanke ist: Auffangen, informieren, begleiten. Wir möchten Krebsbetroffene und ihre Angehörigen unterstützen, wenn sie mit der Krebsdiagnose konfrontiert werden.

Vortrag Pia Fischer, Ingrid Schürheck

■ 13.15 - 14.15 Uhr

## Vortrag Hausnotruf

Der Malteser Hilfsdienst erläutert, wie ein Hausnotruf Senioren Sicherheit in den eigenen 4 Wänden bieten kann

■ 14.15 - 15.30 Uhr

## Selbstbestimmt bis ans Lebensende?!

Heute für später sorgen mit Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung.

Katrin Klein, Behörde Rhein-Sieg-Kreis

■ 14.30 - 15.30 Uhr

## “Mir sin all Minsche“

AWO Seniorentheater SPÄTAUSGABE

Mit diesem Stück erwartet Sie ein erfrischender Nachmittag mit Spiel, Tanz und viel ...

1: Anziehen

2: Frühstück

3: Einkaufen

4: Kochen & Backen mit 2 Broschüren

5: Mittagessen

6: Im Straßenverkehr

7: Autofahren

8: In der Stadt

9: Bürotätigkeit

10: Hausarbeit

11: Freizeit mit 2 Broschüren

12: Abendessen

13: Am Ende des Tages

Ihr zuverlässiger  
Umzugspartner

Seit 1977  
Umzüge  
Spedition **Keller**

Freundliche, kompetente Beratung!

53117 Bonn, Kölnstr. 657, Tel. 0228/675501  
53359 Rheinbach, Tel. 02226/2907  
56626 Andernach, Tel. 02632/491119  
[info@spedition-keller.de](mailto:info@spedition-keller.de)

transratio  
Laderaumausgleich  
deutscher  
Möbelspediteure

Mitglied in einem regionalen  
Fachverband des Bundes-  
verbandes Möbelspedition  
und Logistik (AMÖ) e.V.

AMÖ

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

Privatumzug • Nah und fern • Übersee • Lagerung  
Professionelle Beratung • Individuelle Planung • Umfassender Service

Minigolf und Einkehrhaus Trimborn

In den NRW-Ferien  
ab 10 Uhr geöffnet

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

# Rückzugsorte für die Seele

Südlicher Inselstrand unter Palmen

## SRI LANKA GESTALTET SICH NEU

Nach den Wirren des Bürgerkriegs arbeitet das Land mit Nachdruck an seiner erfolgreichen Zukunft.

„Der ist zu allem fähig!“ Parkranger Steuart, bestens vertraut mit der Körpersprache wilder Tiere, zeigt sich besorgt. Denn gerade baut sich ein mächtiger Elefantenbulle ohne Vorwarnung wie ein unüberwindbarer Sperrriegel vor dem Geländefahrzeug auf. Dabei hat er die großflächigen Ohren bedrohlich hoch aufgestellt und den Rüssel wie eine Spirale verdächtig nach innen gerollt. Ja, so muss wohl das Imponiergehabe eines Dickhäuters aussehen, der offenbar nur ungern eine Störung bei seiner Nahrungsaufnahme duldet. Oder will er etwa mit Nachdruck die Zweifel daran zerstreuen, wem in der hierarchischen Rangordnung innerhalb seines Territoriums die Spitzenposition zusteht?

Die Beobachter dieser ungewöhnlichen Szene im Yala Nationalpark von Sri Lanka stehen nun selbst unter Beobachtung. Kleinlaut und unauffällig rutschen sie immer tiefer in die Sitze ihres Fahrzeugs. Denn niemand der „Großwildjäger“ hinter den langen Objektiven kann jetzt noch ausschließen, dass die angespannte Stimmung weiter kippt. So dehnen sich die Minuten wie unter einer Zeitlupe. Doch niemand wagt es sich vorzustellen, wie diese Begegnung der anderen Art im Ernstfall aussehen könnte.



Nach dieser unfreiwilligen Mutprobe beschreibt Ranger Steuart die völlig gegensätzliche Vorgehensweise der hier lebenden Leoparden. Als Raubkatzen setzen sie nicht auf Imponiergehabe, sondern bevorzugen den Rückzug in die zerklüfteten Felsverstecke. Aus dem Verborgenen heraus planen sie unbemerkt ihren Überraschungsangriff, um sich anschließend in dem unwegsamen Gelände erneut in Sicherheit zu bringen. Nahezu unauffindbar.

## VERSTECK DES LEOPARDEN

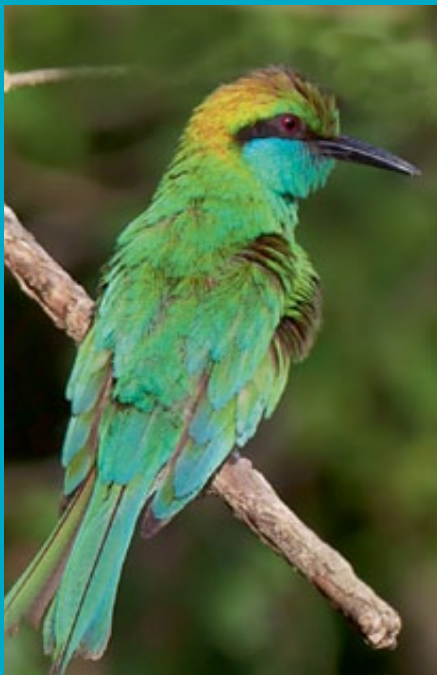
Doch vielleicht nicht ganz. Denn ab und zu hinterlässt eines der Tiere seinen Tatzenabdruck am Wegrand und regt damit die Fantasie an. Mit intensivem Einsatz aller vorhandenen optischen Geräte beginnt nun die Suche nach weiteren Spuren, bis endlich, verborgen im fernen Felsgewirr, ein geflecktes Fell erkennbar wird. In der Tat ein glücklicher Augenblick und vielleicht sogar der Höhepunkt des Safari-Abenteurers!

>>

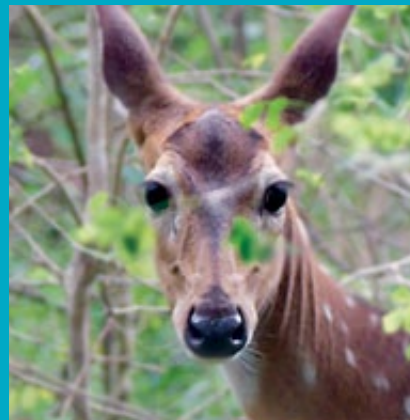




Farbige Störche bei der Futtersuche



Leopardenversteck



Rotwild



Porträt eines Wasserbüffels in seinem Element



Wärme tankender Waran

# IM YALA NATIONALPARK

Bienenesser



&gt;&gt;

## TAKTIK DER „TIGER“

Hatte die von der Raubkatze praktizierte Taktik des Verbergens und Überraschens nicht sogar eine Vorbildfunktion für alle, die in der jüngsten Geschichte des Landes ebenfalls auf einen strategischen Vorteil aus waren? Denn offenbar imitierten die „Befreiungstiger von Tamil Eelam“ während des blutigen Bürgerkrieges diese Vorgehensweise. Dabei war es das Ziel der tamilischen Separatisten, in ihrem Kampf um territoriale Unabhängigkeit die singhalesische Zentralregierung in Colombo immer wieder heraus zu fordern.

Allerdings ohne anhaltenden Erfolg! Denn der unselige Bürgerkrieg endete mit einem Sieg der Regierungstruppen über die Rebellen. Ein Aufatmen ging durch das Land und die politische Einheit Sri Lankas konnte nach den langen Jahren des Kampfes wiederhergestellt werden. Höchste Zeit also, um mit großem Elan die Kriegsschäden zu beseitigen und dem Land eine friedliche gesellschaftliche Zukunft zu ermöglichen.

## BAUCH VON COLOMBO

Mark Forbes, Stadtführer aus Leidenschaft, veranschaulicht am Beispiel der Hauptstadt Colombo, welche Erfolge dort während der kurzen Friedenszeit bereits zu verzeichnen sind. Mark, hier im Land geboren, nennt sich wegen seiner holländisch-schottischen Wurzeln zwar scherzhaft einen „Dutch Burger“. Doch schwärmt er von den architektonischen Sehenswürdigkeiten, die sich hier neuerdings entdecken lassen. Für ihn zweifellos eine Erfolgsgeschichte, wenn er bedenkt, dass vor zehn Jahren keiner der Besucher echtes Interesse an der Hauptstadt zeigte!

Und in der Tat: Rund um die Chatham Road



Bank im Zentrum von Colombo

und die King's Street findet sich heute eine vielseitige Mischung aus hervorragend restaurierten Kolonialbauten und moderner Glasfassaden-Architektur. Da überrascht es schon ein wenig, dass sich in unmittelbarer Nähe des Zentrums am quirligen Hafengebäude das wirtschaftliche Leben der Stadt in buntem Treiben entfaltet. Zweifellos ist dies der „Bauch der Stadt“, der mit seinem reichhaltigen Angebot an Nahrungsmitteln kulinarische Maßstäbe setzt.



## BUDDHISTISCHES ERBE

Weniger hektisch geht es zu in der ehrwürdigen Stadt Anuradhapura im Norden des Landes. Über tausend Jahre lang war sie das Zentrum verschiedener singhalesischer Königsdynastien, und diesen Geist strahlen ihre zahlreichen religiösen Monumente auch heute noch aus. Zahlreiche Stupas und Statuen lassen keinen Zweifel daran, dass hier auf der wie eine „Träne Indiens“ aussehenden Insel der Buddhismus einst eine neue Heimat fand. So ist es auch heute ein Vergnügen, das Fluidum der alten religiösen Baudenkmäler in sich einzusaugen.

Oder aber die steilwandige Felsformation des Pidurangala Rock zu besteigen. Unter breiten Felsüberhängen verweisen liegende Buddhastatuen auf das religiöse Erbe des einstigen Meditationszentrums in dieser schwer zugänglichen Felsenlandschaft. Oben angelangt, erschließt sich ein weiter Blick über die Ebene bis hinüber zum mächtigen Sigiriya Rock, wo im schützenden Halbdunkel der Felsnischen die legendären „Wolkenmädchen“ stets neue Bewunderung hervorrufen.



Buddhistische Mönche am Bodhibaum



Die Kandy Perahera



Historisches Wasserbecken in Anuradhapura





Rechts: Wallfahrt zum Bodhibaum von Anuradhapura



Rückzugsort für die Seele in Colombo



Buddhastatue im Süden Sri Lankas



## BAUM DER ERKENNTNIS

Spiritueller Höhepunkt der Region ist indes der älteste Bodhibaum des Landes, ein Ableger seines berühmten Vorgängers aus dem indischen Bodh Gaya. Er wurde hierher gebracht zur Erinnerung daran, dass in seinem Schatten der ehrwürdige Buddha einst zur Erkenntnis seiner religiösen Wahrheiten gelangt war: Einsichten über Leben und Leiden, über Endlichkeit und Nirwana. Eine Weltreligion mit eigenem Zuschnitt, die einst als Philosophie ihren Anfang nahm.

Und auch heute noch ist unverkennbar, wie sehr der Ort im Schatten des Heiligen Baumes religiös durchdrungen ist. Menschen strömen herbei, um mit Blumenspenden und kleinen Opfergaben den erwünschten Segen einzuholen. Symbolisch für die erhoffte spirituelle Kraft und die Erfüllung der persönlichen Wünsche stehen die kleinen Armbänder am Handgelenk, die jeder von hier aus gern mit nach Haus nimmt.

## PARADIESISCHE ZUFLUCHTSTÄTTEN

Im Anschluss an diese spirituellen Erfahrungen in einer fernöstlichen Welt locken die weißen Sandstrände, die rings um die Insel verteilt sind. Darunter die legendäre

Südküste, an der sich Gäste wie Einheimische ein Stelldichein geben. Andernorts imponieren raue Felsenküsten, an denen sich die Wogen mit lärmender Wucht brechen.

Und dann sind da noch die verschwiegenen Zufluchtsstätten in ausgefallenen Landschaften. Versteckt vor neugierigen Blicken, dienen sie in den schönsten Landesteilen als Rückzugsorte für die Seele. Ja selbst im lebhaften Colombo hat sich eine dieser stilvollen Unterkünfte versteckt. Mit ihrer fernöstlichen Ausstrahlung setzen sie exotische Akzente in einem mit neuem Selbstbewusstsein wiedererstehenden Sri Lanka.

[www.tischler-reisen.de](http://www.tischler-reisen.de)

[www.ugaescapes.com](http://www.ugaescapes.com)

Stupa-Heiligtum im Süden Sri Lankas

24. - 26. August 2018

# 17. HofArt

Historisch gewachsene Substanz geht eine enge Verbindung ein mit der Kreativität moderner Künstler

Hofanlage Kemp, Wachtberg-Villip

Freitag, 19.00 Uhr Eröffnung durch die Vorsitzende der Gedok Bonn, Dr. Clotilde Lafont-König.  
Anschließend: Doktor Jazz Ambulanz

Samstag, 14.00 bis 19.00 Uhr - Ausstellung

Sonntag, 11.00 bis 18.00 Uhr - Ausstellung

Sonntag, 11.30 Uhr Musik mit BroMo –  
Brother Movement/Dennis und Marvin  
Ledermann mit eigenen und gecoverten Songs.

Aussteller der 17. HofArt:

Klaus Ackermann, Wachtberg – **Fotografie**

Wieland Borchardt, Bonn – **Gedichte und Buchkunst**

John Gerard, Rheinbach – **paperworks**

Annegret Goebels, Bonn – **Skulpturen und Wandobjekte**

Michael Heinrichsdorf, Köln – **fundsachen**

Josef Kemp, Wachtberg – **Drechselarbeiten**

Erika Klette, Köln – **Hutdesign**

Beate Meffert-Schmengler, Meckenheim – **Skulpturen,  
Drucke**

Karen Meunier, Grafschaft – **Tierzeichnungen**

Frank Schillo, Köln – **Keramik**

Tam Uekermann, Köln – **Unikatschmuck**

Informationen:

Josef und Bärbel Kemp

Holzemer Straße 4

53343 Wachtberg-Villip

Tel.: 02 28 / 32 12 74

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



John Gerard, Rheinbach

## ORIGAMI

*Papierfalten.*

*Körper, Geist und Seele  
in Einklang bringen.*



Papier in seiner unendlichen Leichtigkeit, Transparenz und Formbarkeit ist in Japan allgegenwärtig, als Möbel, Wandschirm und Fächer. Es lässt sich ohne großen Aufwand aus Pflanzenfasern herstellen, färben, strukturieren, kleben, falten. Schon die Kurfürsten haben die fernöstliche Kunst verehrt, seit 30 Jahren ist Westeuropa geradezu besessen vom Origamifalten und in diesen Tagen erfährt es einen ungeheuren Aufschwung. Auf internationalen Origamitreffen, 2017 und 2016 in Bonn, treffen sich die Meister wie Paul Jackson aus Israel, Nick Robinson aus Amerika und Tomuko Fuse aus Japan.

Papierfalten ist die beste Art, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Man übt dreidimensionales Sehen und Feinmotorik der Hände.

Ab September können Anfänger und Fortgeschritten wieder vierzehntägig immer mittwochs von 15 bis 17 Uhr in den **Freiräumen** in Bonn-Vilich-Müldorf Papier falten. Mit Berg- und Talfalten werden die schönsten Schmetterlinge erschaffen, Blüten, Tischdekorationen, geheimnisvolle Schätze, Schiebeschachteln und Dosen mit den tollsten geometrischen Formen und Öffnungsmechanismen, Vogelmobile und Wandlampe, Laterne und Obstschale, Geschenkverpackungen und natürlich Weihnachtssterne (letztere ab Ende November).

Farbiges Kraftpapier, Marmorpapier oder Carta Varese, dass in einer Papierwerkstatt vorher selbst hergestellt werden kann, verleihen den Arbeiten Glanz. Nach einer japanischen Legende wird übrigens demjenigen, der tausend Origami-Kraniche faltet, von den Göttern ein Wunsch erfüllt. Was will man mehr!

Passend zur kommenden Ausstellung „Kontraste – schwarz/weiß“ mit Bildern von Barbara Kroke, Irmgard Hofmann und Stefanie Pung gibt es auch wieder abwechslungsreiche Lesungen mit vielen tollen Autorinnen und Autoren, für jeden Geschmack ist etwas dabei. Mit seinem Küsten-Krimi „Schwarzes Watt“ eröffnet der bekannte Autor Hendrik Berg am Freitag, 14.9. um 19.30 Uhr die neue Lesungsreihe.

Bilder sowie alle Kursangebote finden sich bereits auf der Homepage [www.frei-raeume.net](http://www.frei-raeume.net) und für September auf Seite ... in dieser Ausgabe.

Alle weiteren Informationen und die Möglichkeit zur Kartenreservierung und Anmeldung zu den Kursen: Freiräume, Am Herrengarten 59 in 53229 Bonn-Vilich-Müldorf Tel. 0228/53 67 10 26 (AB); per E-Mail [frei-raeume@t-online.de](mailto:frei-raeume@t-online.de)

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

2018

BONN-RHEIN-SIEG-NACHBARN

# termine

## ■ Begegnungsstätte CLUB

Do., 2.8. und 6.9., 9.30 - 11.30 Uhr

**Gesprächskreis Computervormittag für Senioren im CLUB** · Wenn Sie bereits Erfahrung mit Computern haben und für Probleme eine Anlaufstelle suchen, Kontakt: Martin Swidzinski (Referent). Anmeldung erforderlich.

## ■ Margarete-Grundmann-Haus

donnerstags, 9 - 13 Uhr

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

dienstags und donnerstags,  
16 - 17.30 Uhr

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

dienstags und donnerstags, 16 - 17.30 Uhr

**Computer für Einsteiger 2** · Windows Vista, 7, 8 und 10. Aufbau und Übungskurs. Anmeldung erforderlich.

jeden 2. Do., ab 20 Uhr

**Arbeitskreis Fotografie** · Anmeldung erforderlich (Dietger Wüst, 0228 26 16 26).

ab Mi., 5.9., 10 - 13 Uhr

**Kompaktkurs, Smartphone für Einsteiger (Android)** · Kontakt: Dr. Bartkowski (Leitung). Anmeldung erforderlich (02224 96 73 23). Kosten: 65 € (3 x 3 UStd.).

ab Fr., 7.9., 14 - 15.30 Uhr

**Tipps und Tricks zu Word und Excel** · Kontakt: Dr. Bartkowski (Leitung). Anmeldung erforderlich (02224 96 73 23). Kosten: 44 € (4 x 90 Min.).

ab Fr., 7.9., 15.45 - 17.15 Uhr

**Übungs- und Auffrischkurs** · Kontakt: Dr. Bartkowski (Leitung). Anmeldung erforderlich (02224 96 73 23). Kosten: 44 € (4 x 90 Min.).

## ■ Offene Tür Dürenstraße

Sa., 11.8. und 8.9., 14 - 18 Uhr

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

Mo.s, 3.9. bis 22.10., 14 - 15.30 Uhr

**Computer für Einsteiger** · Kontakt: Dr. Bartkowski (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 80 € (8 Termine).

Mo.s, 3.9. bis 8.10., 15.45 - 17.15 Uhr

**Smartphone für Einsteiger (Android)** · Kontakt: Dr. Bartkowski (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 60 € (6 Termine).

Mo.s, 3.9. bis 17.9., 17.30 - 19 Uhr

**Tipps und Tricks zu Word und Excel** · Kontakt: Dr. Bartkowski (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 30 € (3 Termine).

## ■ SeniorenNetzwerk Stammheim

mittwochs, 15 - 17 Uhr

**Computerkurs für Anfänger (auch Smartphone und Tablet)** · Einstieg jederzeit möglich, kommen Sie einfach vorbei! Kontakt: Herr Berger (02204 48 04 091, ab 20 Uhr). Ort: Im Gemeinschaftsraum der GAG, Moses-Hess-Str. 74.

14-tägig, mittwochs, 11 - 12.30 Uhr (ab 5.9.)

**Computerberatung** · Für Senioren und Seniorinnen in Stammheim, im Gemeinschaftsraum der GAG, Moses-Hess-Str. 74. Nur nach telefonischer Voranmeldung. (Herr Berger, 02204 48 04 091, ab 20 Uhr).

## ■ Städt. Begegnungsstätte Mehlem

Di., 4.9. bis 18.9., 10 - 13 Uhr

**iPhone- und iPad-Kurs** · Mobiltelefone und Smartphones können immer mehr. Das macht es manchmal schwierig, sich zwischen all den Funktionen zurechtzufinden. Im diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit Ihrem Mobilgerät gründlich und Schritt für Schritt. Kontakt: Dr. Barko Bartkowski (02224 96 73 23, ab 18 Uhr). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 60 € (3 x 3 Std.).

Di., 25.9. bis 9.10., 10 - 13 Uhr

**Smartphone- und Tablet-Kurs (Android)** · Mobiltelefone und Tablets können immer mehr. Das macht es manchmal schwierig, sich zwischen all den Funktionen zurechtzufinden. Im diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit Ihrem Mobilgerät gründlich und Schritt für Schritt. Kontakt: Dr. Barko Bartkowski (02224 96 73 23, ab 18 Uhr). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 60 € (3 x 3 Std.).

## ■ VHS Bonn

Di.s, 4.9. bis 9.10., 9 - 12.15 Uhr

**Internet Basiskurs für Ältere (55+)** · Anmeldung erforderlich. Kosten: 122, 18 €, erm. 95,52 €. Ort: Haus der Bildung, Raum 2.59.

Do.s, 6.9. bis 11.10., 9 - 12.15 Uhr

**Windows 10 Basiskurs für Ältere 55+** · Anmeldung erforderlich. Kosten: 126,68 €, erm. 97,02 €. Ort: Haus der Bildung, Raum 2.59.

Mo.s und Mi.s, 17.9. bis 8.10., 9 - 12.15 Uhr

**Ordnung im Dateien-Chaos für Ältere (55+)** · Anmeldung erforderlich. Kosten: 122,18 €, erm. 92,52 €. Ort: Haus der Bildung, Raum 2.59.

## ■ GYMNASTIK/TURNEN

montags, 9.20 - 10.50 Uhr und  
11 - 12.30 Uhr

**Tai Chi und Qi Gong** · Kontakt: Dr. Stefan Tippach (Trainer). Kosten: 9,80 € pro Veranstaltung. *Offene Tür Dürenstraße*

montags, 9.30 - 10.30 Uhr

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

montags, 10.30 - 11.30 Uhr

**Tai-Chi auf dem Stuhl – Bewegen in Ruhe** · Anmeldung erforderlich (C. Loef, 0178 35 98 371). *CBT Wohnhaus St. Markusstift*

dienstags, 9 - 9.45 u. 10.30 - 11.15 Uhr

**Wirbelsäulengymnastik** · Inhalt und Ziel dieser Stunde: Stärkung der Rumpfmuskulatur um Rückenproblemen vorzubeugen und bereits vorhandene Rückenbeschwerden zu reduzieren. Verbesserung der motorischen Eigenschaften: Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Dehn- und Entspannungsfähigkeit. Kontakt: Inge Gerding (Leitung; 02241 33 17 01). Anmeldung erforderlich. Kosten: jeweils 40 € (10 UStd.) pro Kurs. Ort: Evang. Gemeindezentrum Holzlar, Heideweg 27. *Deutsches Rotes Kreuz - Kreisverband Bonn e.V.*

dienstags, 9.30 - 10.30 Uhr (ab 4.9.)

**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: Ute Schendzielorz (Leitung). Pro Stunde: 3 € für Mitglieder, sonst 65 € für Zehnerkarte für Nichtmitglieder. *Offene Tür Dürenstraße*

dienstags, 9.30 - 11.30 Uhr

**„Bleib' fit – mach' mit!“** · Speziell auf ältere Menschen abgestimmte Gymnastikübungen unter Anleitung von Helga Linder (qualifizierte Sportpädagogin). Kosten: 1,50 €. *AWO Ortsverein Bonn-Stadt*

mittwochs, 9.30 - 10.30 Uhr (ab 29.8.)

**VfB Seniorengymnastik** · Kontakt: Gerlinde Habenicht (Leitung). Anmeldung und Informationen erhalten Sie beim VfB (0228 40 367-26). Kosten auf Anfrage. *Offene Tür Dürenstraße*

mittwochs, 16.30 - 17.15 Uhr (ab 22.8.)

**Funktionstraining – Veranstaltung der Rheuma-Liga** · Kontakt: Katharina Zerwas (Leitung). Anmeldung und Bezahlung bis zwei Tage vor Beginn bei der Rheuma-Liga Bonn (0228 92 89 83 70). *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

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 Dürenstraße*

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, 9.45 - 10.30 u.  
10.45 - 11.30 Uhr

**Ganzheitliche Wirbelsäulengymnastik** · In diesem Kurs lernen Sie, Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur zu stärken und die Wirbelsäule, Gelenke und Bandscheibe zu entlasten und Fehlhaltungen entgegen zu wirken. Da zu einem gesunden Rücken auch gesunde Füße und Beine gehören, machen wir auch regelmäßig entsprechende Übungen zur Stabilisierung. Leitung/Kontakt: Inge Gerding; 02241 33 17 01. Anmeldung erforderlich, bitte sprechen Sie vorher mit Ihrem Arzt. Kosten: jeweils 40 € (10 UStd.). Ort: Evang. Gemeindezentrum Holzlar, Heideweg 27. *Deutsches Rotes Kreuz - Kreisverband Bonn e.V.*

donnerstags, 10 - 11 Uhr

**Fitness im Freien** · Aufwärmübungen im Gemeinschaftsraum, danach Fitness-Parcours. Einstieg jederzeit möglich. Kosten: Um eine Spende wird gebeten. *SeniorenNetzwerk Stammheim*

donnerstags, 11 - 11.45 Uhr (ab 23.8.)

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

donnerstags, 11 - 12 Uhr,  
freitags, 10 - 11 Uhr

**Fitness im Alter** · Gymnastikgruppe für Geübte. Einstieg jederzeit möglich. Kosten: Um eine Spende wird gebeten. *SeniorenNetzwerk Stammheim*

donnerstags, 11.45 - 12.30 Uhr

**Gymnastik für Osteoporose-Betroffene** · Als therapief flankierende Maßnahme bieten wir Osteoporose-Betroffenen gezielte gymnastische Übungen zur Kräftigung der Muskulatur an, um den Knochenbau zu entlasten, die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems zu stabilisieren und um Ihre Flexibilität zu erhalten. Kontakt: Inge Gerding (Leitung; 02241 33 17 01). Anmeldung erforderlich, bitte sprechen Sie vorher mit ihrem Arzt. Kosten: jeweils 40 € (10 UStd.). Ort: Evang. Gemeindezentrum Holzlar, Heideweg 27. *Deutsches Rotes Kreuz - Kreisverband Bonn e.V.*

donnerstags, 14.30 - 15.15 Uhr  
und 15.45 - 16.30 Uhr

**Sanfte Gymnastik für die ältere Generation** · Es werden Bewegungs- und Körpererfahrung sowie Koordination und Kondition auf langsame und sanfte Weise trainiert, Dehn- und Kräftigungs-

übungen im Stehen und Sitzen erfahren und zwischendurch wird immer wieder entspannt. Leitung/Kontakt: Gisela Büchmann. Kosten: jeweils 33 € (10 UStd.). Veranstaltungsort: Pfarrheim St. Augustinus, Gottfried-Kinkel-Str. 7. *DRK - Kreisverband Bonn e.V.*

freitags, 11 - 12 Uhr

**Fit bis ins hohe Alter** · Gymnastikgruppe im Sitzen und Stehen. Einstieg jederzeit möglich. Kosten: Um eine Spende wird gebeten. *SeniorenNetzwerk Stammheim*

freitags, 14.30 - 16 Uhr

**Qi Gong** · Kontakt: Dr. Stefan Tippach (Trainer). Kosten: 10 € pro Veranstaltung. *Offene Tür Dürenstraße*

## ■ SPORT/FITNESS

montags, 10 - 10.45 Uhr

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

montags, 10.15 - 11.15 Uhr

**Gelenkyoga auf dem Stuhl** · Kontakt: Frau Hieronymie-Pinnock (Leitung). Kosten: 45 € (6 Termine, je 60 Min.). *Begegnungsstätte Konvente*

montags, 14 - 17 Uhr (ab 20.8.)

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

montags, 18.15 - 19.45 Uhr

**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. Leitung/Kontakt: Esther Borschel. Anmeldung und Informationen: VfB (0228 40 367-26). Kosten auf Anfrage, da eine Förderung durch die Krankenkasse möglich ist. Veranstaltungsort: *Offene Tür Dürenstraße*

dienstags, ab 9.30, 10.30 und 13.15 Uhr (jeweils 45 Min.)

**Bewegt älter werden: Gymnastik für Frauen ab 60** *Margarete-Grundmann-Haus*

dienstags, 15.45 - 16.45 Uhr

**Parkinson-Gymnastik** · Kontakt: Birgitt Rößler (Leitung). *Offene Tür Dürenstraße*

dienstags, 17 bis 18.30 Uhr (ab 28.8.)

**VfB Reha-Sport für Schmerzpatienten** · Kontakt: Anne Schick (Leitung). Anmeldung und Informationen erhalten Sie beim VfB (0228 40 367-26). Kosten auf Anfrage, Förderung durch die Krankenkasse möglich. *Offene Tür Dürenstraße*

mittwochs, 10.30 - 12 Uhr (ab 29.8.)

**VfB Reha-Sport für Schmerzpatienten** · Kontakt: Gerlinde Habenicht (Leitung).

Anmeldung und Informationen: VfB (0228 40 367-26). Kosten auf Anfrage, da Förderung durch Krankenkasse möglich. *Offene Tür Dürenstraße*

donnerstags, 9.15 - 10.15 Uhr (ab 9.8.)

**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. Leitung/Kontakt: Martina Weiß-Bischof. Anmeldung und Informationen: VfB (0228 40 367-26). Kosten auf Anfrage, da Förderung durch Krankenkasse möglich. *Offene Tür Dürenstraße*

donnerstags, 10.30 - 12 Uhr

**VfB Sport in der Krebsnachsorge für Frauen** · Für den Heilungsprozess spielt sowohl die körperliche Verfassung der Krebs-Patientinnen als auch der seelische Zustand eine sehr wichtige Rolle. Schon im Krankenhaus gibt es Tipps für anschließende Rehabilitations-Maßnahmen, die vor allem eine schnelle Reintegration der Betroffenen in das Arbeits- und Sozialleben zum Ziel haben. Kontakt: Gerlinde Habenicht (Leitung). Anmeldung und Informationen: VfB (0228 40 367-26). Kosten auf Anfrage, Förderung durch Krankenkasse möglich. *Offene Tür Dürenstraße*

donnerstags, 17.30 - 19 Uhr (ab 13.9.)

**Feldenkreis-Gruppe** · Die Übungen haben eine positive Wirkung bei Rückenschmerzen, Knie-, Nacken- oder Schulterschmerzen, Schlafstörungen usw. Leitung/Kontakt: Rita Räderschmidt, 0228 32 28 69. *Offene Tür Dürenstraße*

freitags, 12.30 - 13.30 Uhr und 17 - 18 Uhr

**VfB Reha-Sport für Schmerzpatienten** · Leitung/Kontakt: Gundula Müller-Napp. Anmeldung und Informationen erhalten Sie beim VfB (0228 40 367-26). Kosten auf Anfrage, Förderung durch die Krankenkasse möglich. *Offene Tür Dürenstraße*

samstags, 14.30 - 15.30 Uhr

**Bewegt älter werden: Fitnesstraining für Konzentration und Gedächtnis** · Geistige und körperliche Aktivitäten sind eine wichtige Voraussetzung bis ins hohe Alter Fit zu bleiben. Trainieren Sie mit viel Spaß, in entspannter Atmosphäre regelmäßig Ihre Konzen-

trationsfähigkeit und Ihr Gedächtnis. *Margarete-Grundmann-Haus*

### WASSERGYMNASTIK

montags, 14 - 14.45 Uhr 14.45 - 15.30 Uhr

**Wassergymnastik** · Unsere Wassergymnastik ist vorwiegend für die ältere Generation und Nichtschwimmer geeignet. Gezielte gymnastische Übungen mit und ohne Geräte kräftigen die Muskeln, verbessern das Allgemeinbefinden sowie die körperliche Leistungsfähigkeit. Leitung/Kontakt: Claudia Henseler. Kosten: jeweils 65 € pro Kurs (10 UStd.). Veranstaltungsort: Bodelschwingschule Friesdorf, Am Woltersweiher 10. *Deutsches Rotes Kreuz - Kreisverband Bonn e.V.*

dienstags, 8 - 8.45 Uhr, 8.50 - 9.35 Uhr und 9.40 - 10.25 Uhr

**Wassergymnastik** · Unsere Wassergymnastik ist vorwiegend für die ältere Generation und Nichtschwimmer geeignet. Gezielte gymnastische Übungen mit und ohne Geräte kräftigen die Muskeln, verbessern das Allgemeinbefinden sowie die körperliche Leistungsfähigkeit. Leitung/Kontakt: Alice Bruderreck. Kosten: jeweils 65 € pro Kurs (10 UStd.). Veranstaltungsort: Gustav-Heinemann-Haus, Waldenburger Ring 44. *Deutsches Rotes Kreuz - Kreisverband Bonn e.V.*

### TANZEN

jeden 2. und 4. Mo., 14.30 - 16 Uhr (ab 3.8.)

**Bewegt älter werden: Einladung zum Tanztee oder Ü-60 Party** · Verbringen Sie einen schwungvollen Nachmittag in netter Gesellschaft bei klassischer Tanzmusik. Eine Tanztrainerin vermittelt leichte Schritte, jeder kann hier mitmachen. Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt mit Kaffee und Kuchen, Getränken und einem Glas Sekt. Kosten: Spende erbeten, der Verzehr ist zu zahlen. *Margarete-Grundmann-Haus*

dienstags, ab 13.30 Uhr

**ZUMBA-Gold** · Speziell für Menschen mit körperlichen Einschränkungen, wie Gelenkproblemen oder anderen chronischen Erkrankungen geeignet. Bei lateinamerikanischen und internationalen Tanzrhythmen macht das Training Spaß und ist gut für Körper, Geist und Seele. Kontakt: Anmeldung bei Gertraud Hempel (0228 85 60 55) oder Gaby Kreutz (0228 31 18 28). Ort:

Im Tanzstudio Kreutz in Bad Godesberg, Elsässer Straße 33. *Deutsche Rheuma-Liga Nordrhein-Westfalen e.V.*

dienstags, 14 - 16 Uhr

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

jeden 2. und letzten Mi., 15 - 18 Uhr

**Seniorentanz** · Wally und Heinz Mirgel (Mixed Revival Sound), spielen Evergreens und aktuelle Schlager. Kosten: Eintritt 1 €, kein Mindestverzehr. *AWO Ortsverein Bonn-Stadt*

jeden 2. Do., 19 - 21 Uhr

**Tanzgruppe „Balfolk“** *Margarete-Grundmann-Haus*

freitags, ab 18 Uhr

**„De Höppeflüh“ – Internationaler Volkstanz** *Margarete-Grundmann-Haus*

### MEDITATION

montags, 15.30 - 17 Uhr u. 17.30 - 19 Uhr

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

dienstags, 11 - 12.30 Uhr

**Yoga** · Kontakt: Sylvia Dachsel (Leitung). Anmeldung erforderlich. *Offene Tür Dürenstraße*

mittwochs, 17 - 18.30 Uhr

**Feldenkreis – Bewusstheit durch Bewegung** · Die leichten, anstrengungslosen Bewegungen, die von jeder Altersgruppe ausgeführt werden können, sollen eingeschliffene Gewohnheitsmuster unseres Körpergebrauchs erkennen lassen und uns neue leichtere Bewegungsmuster zeigen. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen. Leitung/Kontakt: Marianne Risch; 0228 65 23 87. Kosten: 90 € (20 UStd.). Veranstaltungsort: Pfarrheim St. Augustinus, Gottfried-Kinkel-Straße 7. *DRK - Kreisverband Bonn e.V.*

donnerstags, 10 - 11.30 Uhr

**Hatha-Yoga** · Yoga schenkt geistige und seelische Entspannung bei gesteigerter Wachheit, fördert das körperlich-seelische Wohlbefinden, die Gesundheit und

Leistungsfähigkeit. Bitte bequeme Kleidung und eine Decke bzw. Matte mitbringen. Leitung/Kontakt: Karin Benneke, 02223 29 95 12. Kosten: 90 € (20 UStd.). Veranstaltungsort: Pfarrheim St. Augustinus, Gottfried-Kinkel-Str. 7. *DRK - Kreisverband Bonn e.V.*

sonntags, 10 - 12 Uhr

**Meditation** · Koordination: Dr. Richard Ratka (02244 79 80) und Herr Uwe Motz (0170 31 36 393). *Margarete-Grundmann-Haus*

### 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*

14-tägig freitags, ab 13 Uhr

**Bewegt älter werden: Wandergruppe** · Am 3.8.: von Oberholtorf nach Holzlar mit Einkehr im Wald-Café. Am 17.8.: von der Margarethenhöhe aus zum Einkehrhäuschen und weiter zum Kloster Heisterbach. Am 31.8.: von Röttgen aus über den Rulandsweg zum Bahnhof Kottenforst. Weitere Wanderziele und Abfahrtszeiten erfragen Sie bitte telefonisch. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. *Margarete-Grundmann-Haus*

### GARTENPFLEGE

montags, ab 10.15 Uhr

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

### SPRACHEN

montags, 9.30 - 11 Uhr

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

montags, 9.30 - 11 Uhr

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

dienstags, 9.30 - 11 Uhr

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

dienstags, 13.30 - 15.30 Uhr

**Englische Konversation für Fortgeschrittene** · Wir sind eine Gruppe von Teilnehmenden über 50 Jahre, die sich in lockerer Atmosphäre über Themen unterhalten, welche der Zeitschrift „World und Press“ entnommen werden. Haben Sie Lust mitzumachen? Dann kommen Sie doch einfach dazu! Kontakt: Michael Sahner (02246 82 25, sahnerefamilie@t-online.de). Anmeldung erforderlich. *Margarete-Grundmann-Haus*

freitags, 14 - 16 Uhr

**Englisch Aktiv – Konversationskurs** · In diesem Kurs sitzen Sie nicht nur im Kursraum, sondern es werden auch alternative Aktivitäten geplant und das alles in Englisch (Museumsbesuch, Ansehen von Filmen, Stadtführung). Es

sollten recht gute Englischkenntnisse vorhanden sein. Anmeldung erforderlich. *Margarete-Grundmann-Haus*

### SCHREIBEN

dienstags, ab 19.30 Uhr (ab 11.9.)

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

jeden 2. Di., 10 - 12.30 Uhr (ab Sept.)

**Schreib- und Denkwerkstatt** · „Die Freude am geschriebenen Wort in die Tat umsetzen und die so entstandenen Texte stilistisch und inhaltlich hinterfragen.“ Interessierte sind herzlich willkommen. Leitung/Kontakt: Anno Daas und Beate Graf. *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

mittwochs, 15 - 17 Uhr

**„Tintenspuren – Kreatives Schreiben“** *Margarete-Grundmann-Haus*

### GEDÄCHTNISTRaining

dienstags, 10 - 11 Uhr

**Halten Sie Gedächtnis und Konzentration fit! – Ein ganzheitliches Training für aktive Menschen** · Halten Sie Ihre grauen Zellen in Schwung und verbessern Sie Ihre Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter! In diesem Kurs werden verblüffende Memory-Strategien sowie vielfältige Tipps und Tricks erläutert und an Beispielen geübt, wie Sie sich vieles im Leben leichter merken – und damit auch Alltagsprobleme besser bewältigen. Leitung/Kontakt: Barbara Reil, 0228 25 45 54. Kosten: 50 € (10 UStd.). Ort: Haus der Bonner Altenhilfe, Flemingstr. 2. *Deutsches Rotes Kreuz - Kreisverband Bonn e.V.*

mittwochs, 10 - 11 Uhr

**Halten Sie Gedächtnis und Konzentration fit! – Ein ganzheitliches Training für aktive Menschen** · Halten Sie Ihre grauen Zellen in Schwung und verbessern Sie Ihre Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter! In diesem Kurs werden verblüffende Memory-Strategien sowie vielfältige Tipps und Tricks erläutert und beispielhaft geübt, wie Sie sich vieles im Leben leichter merken – und damit auch Alltagsprobleme besser bewältigen können. Leitung/Kontakt: Barbara Reil, 0228 25 45 54. Kosten: 50 € (10 UStd.). Ort: Vorgebirgsstraße 43, Bonn-Mackeviertel. *Deutsches Rotes Kreuz - Kreisverband Bonn e.V.*

### LITERATUR

montags - donnerstags, 14 - 17 Uhr

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

jeden 3. Mo., ab 15 Uhr

**Treff am Bücherturm mit Vorleser Kai Grebert** · Eine Gelegenheit zum Zuhören und Plaudern bei einer Tasse Tee oder Kaffee. Thema am 20.8.: „Hugo von Hofmannsthal“. Kosten: Spende erbeten. *Margarete-Grundmann-Haus*

donnerstags, 14 - 16 Uhr (ab 23.8.)

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

**Entdecken Sie die Welt der Fotografie**

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



**Brücke**  
Das Kleinod Flanderns  
07.-09.09.2018



**Fotoseminare**  
Fotoworkshops



**Venedig**  
Romantisches Venedig  
08.-12.11.2018

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

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

**PHILATELIE**

jeden 1. Do., 14 - 17 Uhr (ab Sept.)  
**Treffen der Philatelisten** · Anmeldung erforderlich. *Städt. Begegnungsstätte Mehlern*

**GESELLSCHAFTSSPIELE**

montags alle 14 Tage, 13.30 - 15 Uhr  
**Bingo** · Wir treffen uns in einer gemütlichen Runde und spielen Bingo. Nach dem Spiel stärken wir uns bei Kaffee und Kuchen. Mit Frau Kisselstein. *Begegnungsstätte Konvente*

montags, 13.30 - 17 Uhr  
**Schachkreis**  
*Margarete-Grundmann-Haus*

montags, 13.30 - 17 Uhr (ab 20.8.)  
**Bridge** · Die Bridge-Gruppe heißt neue Mitspielerinnen und -spieler herzlich willkommen. Anmeldung erforderlich. *Städt. Begegnungsstätte Mehlern*

montags, 14 - 17 Uhr  
**Skat, Doppelkopf und Canasta** · Gemeinschaft und regelmäßiges Gehirntraining tragen entscheidend zu einem zufriedenen und gesunden Leben bei. Anmeldung nicht erforderlich, jedoch bitte pünktlich um 13.50 Uhr im CLUB sein. *Begegnungsstätte CLUB*

montags oder mittwochs, 14.30 - 16.30 Uhr  
**Bowling mit der Wii-Spielkonsole – Wir laden Sie ein zum virtuellen Bowling**  
*Margarete-Grundmann-Haus*

montags, 14.30 - 17 Uhr (ab 20.8.)  
**Doppelkopf für Fortgeschrittene** · Die Doppelkopf-Gruppe heißt neue Mitspielerinnen und -spieler herzlich willkommen. Vorkenntnisse werden erwartet. Leitung/Kontakt: Sabine Samson. *Städt. Begegnungsst. Mehlern*

montags, 15 - 17 Uhr  
**Schach** · Spieler und Spielerinnen mit unterschiedlichem Spielniveau. Neue Spieler und Spielerinnen willkommen. *Offene Tür Dürenstraße*

montags, 15 - 17 Uhr  
**Rummy-Cup** · Neue Mitspieler/innen willkommen! *Offene Tür Dürenstr.*

montags, 15 - 18 Uhr  
**Rommé und andere Spiele** · AWO Ortsverein Bonn-Stadt

jeden 1. u. 4. Mo., 14.30 - 15.30 Uhr  
**Bingonachmittag**  
*Margarete-Grundmann-Haus*

jeden 1. und 3. Mo., 19 - 21 Uhr  
**Skat – endlich mal wieder miteinander Skat spielen** · Mitspielerinnen und Mitspieler gesucht. Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen! Leitung/Kontakt: Janos Mayer. *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

jeden 2. und 4. Mo., 17 - 18.30 Uhr  
**Schach – spielen und gemeinsam Lernen** · Für Jung und Alt. Jeder ist willkommen. Das Angebot ist für Anfänger, die Schach lernen oder auffrischen wollen, sowie für Fortgeschrittene, die Spielpartner suchen.

Leitung/Kontakt: Jürgen Hensel. *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

jeden 2. und 4. Mo. und donnerstags, 19 - 21.30 Uhr  
**Doppelkopf** · Anmeldung bei Claus Thomsen (0228 25 28 37). *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

dienstags, 14 - 17 Uhr  
**Schach, Schafkopf und Canasta** · Gemeinschaft und regelmäßiges Gehirntraining tragen entscheidend zu einem zufriedenen und gesunden Leben bei. Anmeldung nicht erforderlich, jedoch bitte pünktlich um 13.50 Uhr im CLUB sein!. *Begegnungsstätte CLUB*

dienstags, 14 - 17 Uhr (ab 21.8.)  
**Spielnachmittag – Rummikub, Canasta, Mensch-ärgere-dich-nicht und andere Spiele** · Auch hierzu laden wir ganz herzlich neue Spieler ein. Sie kennen die Spiele nicht? Macht nichts! Sie können sie bei uns lernen. Anmeldung erforderlich. *Städt. Begegnungsstätte Mehlern*

dienstags, 14 - 18 Uhr  
**Frauenskatrunde** · Kontakt: Erika Gimber (0228 91 58 704). *Tenten - Haus der Begegnung*

dienstags, ab 14.15 Uhr  
**Offener Spieletreff**  
*Margarete-Grundmann-Haus*

dienstags, 14.30 - 17 Uhr (ab 21.8.)  
**Schach** · Die Schach-Gruppe erwartet freudig neue Mitspieler (auch Anfänger). Anmeldung erforderlich. *Städt. Begegnungsstätte Mehlern*

dienstags, ab 19.30 Uhr  
**Schach** · Kontakt: Dr. Matthias Koch (Schachklub Bonn/Beuel). *Tenten - Haus der Begegnung*

jeden 1. und 3. Di., 15 - 18 Uhr  
**Skat, Rummikub und andere Spiele** · Im Gemeinschaftsraum der GAG, Moses-Hess-Str. 74. *SeniorenNetzwerk Stammheim*

jeden 2. und 4. Di., 15 - 18 Uhr  
**Skat-Runde** · Spiel, Spaß und Spannung garantiert! Die Skat-Runde sucht immer neue Mitspieler. AWO Ortsverein Bonn-Stadt

jeden 2. und 4. Di., 15.30 - 17 Uhr  
**Bingo AWO Ortsverein Bonn-Stadt**

mittwochs, ab 14.30 Uhr  
**Doppelkopfrunde** · Kontakt: Erika Gimber (0228 91 58 704). *Tenten - Haus der Begegnung*

mittwochs, ab 15 Uhr  
**Rommétreff** · Kontakt: Erika Gimber (0228 91 58 704). *Tenten - Haus der Begegnung*

jeden 1. und 3. Mi., 19 - 22 Uhr  
**Offener Spielabend** · Wir laden alle, die gerne spielen ein, einfach mal vorbeizuschauen und mitzuspielen. Wir entscheiden bei jedem Treffen neu, welche Spiele wir an dem Abend spielen möchten. Kontakt: Waltraud Mayer (Leitung). *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

14-tägig donnerstags, ab 15 Uhr (ungerade KW; ab 2.8.)  
**Kniffel, Mensch-ärgere-dich-nicht, Domino, Skibo u. Co** CBT Wohnhaus St. Markusstift

donnerstags  
**Schnupperturnier des Bridge Clubs der Bridge-Akademie Bonn und Bridge für Fortgeschrittene** · Leitung/Kontakt: Thomas Peter. Teilnahme nur mit Anmeldung möglich (02224 94 17 32). *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

donnerstags, 14 - 18 Uhr  
**Skatrunde** · Kontakt: Erika Gimber (0228 91 58 704). *Tenten - Haus der Begegnung*

donnerstags, 14.30 - 17 Uhr  
**Canasta** · Weitere Mitspielerinnen und Mitspieler sind immer willkommen. Schauen SIE vorbei und spielen SIE mit! *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

letzter Do., ab 10 Uhr  
**„Bewegung tut gut“** · Wir laden alle Senioren zum Boulespielen ein. Dann können Boule-Begeisterte die Kugeln rollen lassen und ganz nebenbei Kontakte knüpfen. Gespielt wird auf der Boule-Anlage am Waldorfer Sportplatz an der Nelkenstraße. *Seniorenbeirat der Stadt Bornheim*

freitags, 15 - 16 Uhr  
**Bingo Evang. Seniorenzentrum Theresienau**

jeden 1. und 3. Fr., 15 - 17 Uhr  
**Offener Spieletreff** *Tenten - Haus der Begegnung*

**ResidenzBote – das Lifestyle Magazin**

*Alles was Senioren bewegt. Kostenlos für Sie! Gern auch im Abonnement.*

Bestellen Sie Ihren Residenzboten unter  
 Tel: 0 22 24 / 1 83 -301 oder per Mail:  
 cornelia.lutz@parkresidenz-bad-honnef.de

**Parkresidenz**  
 BAD HONNEF  
 Am Spitzenbach 2 · 53604 Bad Honnef  
 www.parkresidenz-bad-honnef.de

# JÖRG FLACKSKAMP BLACK & COLOURED



NON-  
OBJECTIVE  
ART

noch bis 27. 9.  
2018, tägl. von  
9 bis 20 Uhr.

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



## Sommer - Sonne - Leichtigkeit = KUNSTStoff

Schmuck und Objekte von  
Kunsthändler\*innen aus verschie-  
denen Kunststoffen, DEM Material des  
20./21. Jahrhunderts

### Ausstellung

noch bis zum 1. September 2018,  
di.-fr. 11 – 18.30 Uhr, sa. 10 – 15.00 Uhr

### CRAFTkontor

A. Portsteffen · Galerie für Kunsthand-  
werk und Design. Koblenzerstr. 35 (EIN-  
GANG Bürgerstraße), Tel.: 0228 – 52 88  
01 52, 53173 Bonn, Bad Godesberg  
[www.craftkontor.com](http://www.craftkontor.com)



Ehrenamtliche Mitarbeiter

Zentral in Bad Godesberg finden Sie  
unsere ambulanten Hospizdienst.  
Wir beraten und begleiten schwerst-  
kranke und sterbende Menschen  
und ihre Angehörigen.

Unser Dienst ist  
kostenfrei.

Hospizverein  
Bonn e.V.



Waldstr.73 und Junkerstr. 21, 53177 Bonn  
Tel: 0228 – 62906900  
[kontakt@hospizverein-bonn.de](mailto:kontakt@hospizverein-bonn.de)  
[www.hospizverein-bonn.de](http://www.hospizverein-bonn.de)

## MALEN

montags, 14 - 17 Uhr (ab 20.8.)

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

montags, 16.30 - 18 Uhr

**Offene Malgruppe – Erlernen und  
Erweitern von Techniken** · Leitung/  
Kontakt: Margarete Schulz. Kosten:  
35 € (5 Nachmittage). *Offene Tür  
Dürenstraße*

freitags, 11 - 14 Uhr

**Laienmalgruppe** · Wir sind eine offene  
gemischte Gruppe und treffen uns  
einmal wöchentlich zum Zeichnen,  
zum Malen und zum Klönen.  
Kommen Sie gern dazu. Kontakt:  
Ursula Temme (0228 97 68 79 61).  
*Margarete-Grundmann-Haus*

## SINGEN

montags, 15 - 16 Uhr (ab 20.8.)

„Froh zu sein, bedarf es wenig“ – **Of-  
fenes Singen für jedermann** · Mit  
Gitarrenbegleitung. Gesungen  
werden deutsche Volkslieder. Kon-  
takt: 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 (nicht am ersten im  
Monat), 14 - 16 Uhr

**Singen** · Nach gemeinsamen Kaffee  
und Kuchen werden wir vertraute  
Lieder singen, die uns Freude be-  
reiten und positive Erinnerungen  
wecken. Die „Aegidius Band“, unter  
der Leitung von Herrn Spiller wird  
uns dabei begleiten. *Begegnungs-  
stätte Konvente*

dienstags, ab 16 Uhr

**Singkreis „Kurfürstenlerchen“** · Volks-  
lieder und Schlager zum Mitsingen  
in fröhlicher Runde. Kontakt: Else  
Stiehl (Leitung). *Ev. Altenzentrum  
Haus am Redoutenpark*

jeden 1. Di., 14 - 15.30 Uhr

**Singkreis** · Kontakt: Gerd W. Spiller  
(0228 47 11 39). *Tenten - Haus der  
Begegnung*

donnerstags, 11 - 12.30 Uhr

**Singen macht Spaß im Seniorenchor  
Bonn** · Wir sind 44 Sängerinnen und  
jede Interessentin, die Freude am  
Singen hat und etwas Erfahrung  
mitbringt, ist herzlich willkommen.  
Die Proben finden im Seniorenzen-  
trum Haus Rosental, Rosental 82-88  
statt. Erste Probe nach der Sommer-  
pause am 23.8. *Seniorenchor Bonn*

donnerstags, 15 - 17 Uhr

**Singkreis der „Volksmusikanten“** ·  
Wir treffen uns jeden Donnerstag  
in lockerer Runde und laden alle  
Interessierten ein, sich am Sing-  
kreis zu beteiligen. *AWO Ortsverein  
Bonn-Stadt*

14-tägig freitags, 16 - 17 Uhr

**Singkreis „Es tönen die Lieder“** · Ha-  
ben Sie Freude am Singen? Dann  
sind Sie bei uns genau richtig. Wir  
treffen uns regelmäßig zum ge-  
meinsamen Singen alter und neuer,  
bekannter und weniger bekannter  
Volkslieder. Wir werden dabei am  
Klavier begleitet. Wir singen bei  
verschiedenen Festen und Anlässen  
im Margarete-Grundmann-Haus.  
Kommen Sie doch einfach dazu!  
*Margarete-Grundmann-Haus*

## MUSIZIEREN

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

**Hausmusikreis** · Ob Mundharmo-  
nika oder ein anderes Instrument,  
besuchen Sie unsere **hauseigene  
Musikschule**. Kommen Sie und  
erarbeiten Sie gemeinsam kleine  
Musikstücke. Es werden keine Vor-  
kenntnisse vorausgesetzt. Kontakt:  
Therese Polus (Leitung). *Ev. Alten-  
zentrum Haus am Redoutenpark*

mittwochs, 10 - 11.30 Uhr

**Instrumentalkreis** · Kontakt: Gerd  
W. Spiller (0228 47 11 39). *Tenten -  
Haus der Begegnung*

## THEATER

montags, 11 - 13 Uhr

**Theatergruppe „Die Herbstzeitlosen“**  
· Kontakt: Ursula Temme (0228  
97 68 79 61, [urseli@gmx.de](mailto:urseli@gmx.de)).  
*Margarete-Grundmann-Haus*

## HANDARBEITEN

dienstags, 16 - 18 Uhr

**Stricken und Häkeln für Jung und Alt**  
· Bitte bringen Sie Wolle (Reste) und  
Nadeln mit! Kontakt: Rosemarie  
Stahl (Leitung). *Nachbarschaftszen-  
trum Brüser Berg*

dienstags, 16 - 18 Uhr

**Patchwork** · Gemeinsam kreativ sein  
und aus Stoffresten, Sets, Topflap-  
pen etc. mit der Maschine oder in  
Handarbeit Patchwork erlernen und  
umsetzen. Leitung/Kontakt: Christi-  
ane Frede. Anmeldung erforderlich.  
*Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

jeden 4. Di., ab 14 Uhr

**Kreatives Gestalten** · Kontakt: Erika  
Gimber (0228 91 58 704). *Tenten -  
Haus der Begegnung*

freitags, 15 - 17 Uhr

**Handarbeitskreis der Offenen Tür** ·  
Leitung/Kontakt: Margarete Efftig.  
Kosten: Keine Kosten, aber eigenes  
Material mitbringen!. *Offene Tür  
Dürenstraße*

## HAND- UND FUSSPFLEGE

montags, 15 - 18 Uhr  
und donnerstags, 9 - 12 Uhr

**Hand- und Fußpflege** · Nach Ter-  
minvereinbarung (0228 94 93  
33-0). Kosten: 15 €, mit Bonn-  
Ausweis ab 65 Jahren kostenlos.  
*Margarete-Grundmann-Haus*

dienstags, 10 - 16 Uhr

und donnerstags 10 - 15.30 Uhr

**Fußpflege** · Kontakt: Agnes Wolfgar-  
ten (examinierte Krankenschwester  
und Fachfußpflegerin). Anmeldung  
erforderlich. Kosten: 15 € pro Be-  
handlung, Bonn-Ausweis Inhaber

ab dem 65. Lebensjahr 1x monatlich  
kostenfrei. *Offene Tür Dürenstraße*

jeden 2. Di., ab 8 Uhr  
(im Sept. am 4.9.!)

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

mittwochs, ab 10 Uhr (ab 22.8.)

**Fußpflege** · Kostenlos für Seniorin-  
nen und Senioren ab 65 Jahren mit  
Bonn-Ausweis. Bitte bringen Sie  
eigene Handtücher mit, es werden  
keine Handtücher vom Haus ge-  
stellt! Kontakt: Brigitte Schneider.  
Nur nach Terminabsprache. *Städt.  
Begegnungsstätte Mehlem*

## FRÜHSTÜCK/BRUNCH

jeden 1. Do.

**Frühstück** · Ein umfangreiches  
Frühstück mit Kaffee und Tee.  
Anmeldung mit Vorkasse in der Ge-  
schäftsstelle. Kosten: 2,50 €. *AWO  
Ortsverein Bonn-Stadt*

jeden 4. Fr., 8.30 - 10.30 Uhr

**Stadtteilfrühstück** · Warum alleine  
frühstücken? Gemeinsam macht  
es mehr Freude. Wir heißen Sie  
herzlich willkommen zu unserem  
reichhaltigen Frühstücksbuffet.  
Starten Sie in netter Runde be-  
schwingt und froh gelaunt in den  
Tag. Anmeldung erforderlich (bis  
zwei Tage vorher). Kosten: 4,50 €. *Margarete-Grundmann-Haus*

jeden 1. So., 10 - 13 Uhr

**Frühschoppen** · Geselliges  
Beisammensein mit um-  
fangreichem Mittagstisch-  
angebot. *AWO Ortsverein Bonn-Stadt*

## MITTAGSTISCH/CAFETERIA

täglich, 11.30 - 12.30 Uhr

**Mittagstisch** · Sieben leckere und  
gesund zubereitete Gerichte zur  
Auswahl. Anmeldung erforderlich  
(02241 23 42 30). Kosten: ab 5,95 €.  
*CBT Wohnhaus St. Markusstift*

täglich, ab 12.30 Uhr

**Mittagsangebot** · Die Menüs können  
auch warm oder kalt mitgenommen  
werden. Gerne können Sie bei uns  
einen Speiseplan, der über unser  
reichhaltiges Mittagsangebot in-  
formiert, erhalten. Vorbestellung  
bitte telefonisch oder persönlich  
bis 11 Uhr des jeweiligen Tages.  
*Begegnungsstätte Konvente*

täglich, ab 12.30 Uhr

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

täglich, 12.30 - 13.30 Uhr

**Mittagstisch** · Zwei frisch zuberei-  
tete 3-Gänge-Menüs zur Auswahl.  
*CMS Altenstift Limbach*

täglich, 15 - 17 Uhr

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

werktags, ab 12 Uhr

**Mittagessen** · Preiswerte Gerichte,  
auch zum Mitnehmen. Bonn-Aus-  
weis-Inhaber erhalten auf Antrag  
einen Zuschuss. Vorbestellung

werktags von 9 - 11 Uhr. *AWO Orts-  
verein Bonn-Stadt*

werktags, 12 - 13 Uhr

**Mittagstisch** · Jeden Mittwoch  
selbstgekohtes Essen, Speisekarte  
in der Cafeteria erhältlich. Kontakt:  
Vorbestellung bis 11 Uhr bei Swet-  
lana Kister (0228 91 58 707). *Tenten  
- Haus der Begegnung*

werktags, 14 - 17 Uhr

**Seniorentreffen** · Täglich selbst  
gebackener Kuchen. *Offene Tür  
Dürenstraße*

montags bis donnerstags,  
10 - 18 Uhr, freitags, 10 - 17 Uhr,  
sonntags, 14.30 - 18 Uhr

**Cafeteria** · Täglich selbstgebackener  
Kuchen, kleine Gerichte auch außer-  
halb der Mittagszeit. *Tenten - Haus  
der Begegnung*

montags bis donnerstags, ab 11.30  
Uhr und 12.30 Uhr, freitags ab  
12 Uhr

**Mittagstisch** · Tiefkühlmenüs kön-  
nen kalt und warm mitgenom-  
men werden! Ab 14 Uhr geöffnet  
zum gemütlichen Kaffeetrinken,  
Unterhaltung und Kontakte, Mög-  
lichkeiten zu Gesellschaftsspielen,  
Billard und die Bibliothek, mit der  
Möglichkeit Bücher auszuleihen.  
Vorbestellung eine Stunde vorher.  
*Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

jeden 4. Mo., 15 - 17 Uhr

**Klöncafé Kessenich/Poppelsdorf mit  
Spielangebot** · Zu der Veranstaltung  
bewirten wir Sie mit Kaffee und  
Kuchen. *Margarete-Grundmann-Haus*

jeden 2. und 4. Di., 15 - 17 Uhr  
außer an Feiertagen

**Rheuma-Café** · Im St. Elisabeth Kran-  
kenhaus, Tagesklinik, Prinz-Albert-  
Str. 40, Bonn. *Deutsche Rheuma-Liga  
Nordrhein-Westfalen e.V.*

mittwochs, ab 12 Uhr

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

mittwochs, 15 - 17 Uhr

**Mittwochscafé** · Am Mittwochnach-  
mittag verwandelt sich der „gelbe  
Raum“ von Haus Heisterbach in ein  
gemütliches Café. Das ehrenamtliche  
Team verwöhnt seine Gäste mit  
Kaffee, Tee und einem wechselnden  
Angebot selbstgebackener Kuchen.  
*Haus Heisterbach, Bausteine für das  
Leben e.V.*

jeden 2. Mi., ab 12 Uhr

**Gemeinsames Mittagessen** ·  
Lassen Sie sich ein frisch zube-  
reitetes Mittagessen inklusive  
Nachtschmecken schmecken und  
genießen Sie die Geselligkeit.  
Bitte anmelden. Kosten: 4,50 €. *Margarete-Grundmann-Haus*

donnerstags, 14.30 - 15.30 Uhr

**Treff mit Kaffee und Kuchen** · An-  
schließend kann man noch zum Dia-  
vortrag, Bingo, Gedächtnistraining  
oder zur Theatervorführung bleiben.  
*Margarete-Grundmann-Haus*

jeden 2. Do., ab 14.30 Uhr

**Waffelecken** *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 €. *Offene Tür Dürenstraße*

jeden 1. Fr., ab 15 Uhr

**Markuskaffee** · Offener Kaffeetreff. Kosten: Kaffeegedeck 2,50 €. *CBT Wohnhaus St. Markusstift*

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 €. *Offene Tür Dürenstraße*

sonntags, 14.30 - 17 Uhr

**Cafeteria** · Frische Waffeln mit heißen Kirschen und Sahne. *Evang. Seniorenzentrum Theresienau*

**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*

**EHRENAMT**

mittwochs, 15 - 17 Uhr u.n. Vereinbarung

**Offene Beratung** · Sie wollen sich ehrenamtlich engagieren, wissen aber noch nicht wo oder wie? Sie arbeiten bereits ehrenamtlich und haben Fragen oder brauchen Unterstützung? Dann besuchen Sie uns zu unseren offenen Beratungszeiten oder vereinbaren Sie mit uns einen Termin! *Forum Ehrenamt – Freiwilligenagentur für Königswinter und Umgebung*

**ALLGEMEINE BERATUNG**

montags, 10-12 Uhr mittwochs, 15-17 Uhr

**Trägerunabhängige Beratung** · Trägerunabhängige Beratung nach dem Landespflegegesetz und qualifizierte

Sozialberatung. An allen anderen Tagen nur nach Terminvereinbarung. Kontakt: Frau Blum. *Offene Tür Dürenstraße*

montags, 14 - 16 Uhr

**Beratung von Senior/innen zu allen Fragen und Problemen des Älterwerdens** · In Swisttal-Heimerzheim, Kirchstraße 22 (Bürgerbüro, gegenüber der kath. Kirche); während dieser Zeit auch telefonisch erreichbar unter 02254 84 71 26. *Seniorenbüro Swisttal*

dienstags, 15.30 - 17 Uhr, 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 Betreuung, Unterstützung bei Antragstellungen und Problemen mit Behörden. *Margarete-Grundmann-Haus*

mittwochs, 11 - 13 Uhr

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

mittwochs, 14 - 16 Uhr

**Beratung von Senior/innen zu allen Fragen und Problemen des Älterwerdens** In Swisttal-Buschhoven, Toniusplatz 1 (in der dortigen Raiffeisenbank); während dieser Zeit auch telefonisch erreichbar unter 02226 90 37 393. *Seniorenbüro Swisttal*

donnerstags, 9.30 - 10.30 Uhr, freitags, 9 - 10 Uhr (ab 23.8.)

**Beratung für Senioren und ihre Angehörigen** und Vermittlung von Hilfen bei: Wohnen im Alter, Möglichkeiten einer ambulanten Versorgung, Informationen zu teilstationären und stationären Einrichtungen, Grundsicherung im Alter, Bonn-Ausweis uvm. Kontakt: Marisa Esposito. Nur mit Terminvereinbarung. *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

donnerstags, 14 - 16 Uhr

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

dieser Zeit auch telefonisch erreichbar: 02255 95 94 04. *Seniorenbüro Swisttal*

jeden letzten Do., 10 - 12 Uhr (ab Sept.)

**Freie Sprechstunde** · Für ehrenamtliche Betreuer, hauptamtliche Betreuer und/oder der Betreuungsstelle der Stadt Bonn. *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

freitags, 11 - 12 Uhr

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

**SELBSTHILFEGRUPPEN**

jeden 1. Mo., ab 14.30 Uhr (ab 3.9.)

**Treffen pflegender Angehöriger zum Erfahrungsaustausch** · Leitung/Kontakt: Marisa Esposito. *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

jeden 2. Mo., ab 18 Uhr

**Für Angehörige von Menschen mit Demenz** · Kontakt: Christiane Schneider (0228 38 62 853). Ort: Senioren-Begegnungsstätte „Konvente St. Aegidius und St. Jakob“, Breitestr. 107. *Alzheimer Gesellschaft Bonn e.V.*

letzter Di., alle 2 Monate (am 25.9.), 16.30 - 18 Uhr

**Für Angehörige von Menschen mit Demenz in Beuel** · Unter fachärztlicher Leitung. Kontakt: Christiane Schneider (0228 38 62 853). Tagespflege des Seniorenhaus St. Adelheidsstift, Adelheidsstr. 10, 53225 Bonn. *Alzheimer Gesellschaft Bonn e.V.*

jeden 2. Di., ab 18 Uhr

**Für Angehörige von Menschen mit Demenz** · Kontakt: Christiane Schneider (0228 38 62 853). Ort: Tenten - Haus der Begegnung, An der Wolfsburg 36, 53225 Bonn. *Alzheimer Gesellschaft Bonn e.V.*

jeden 3. Di., 18 - 19.30 Uhr

**Angehörigentreffen Demenz in Eitorf** In geschützter und entspannter Atmosphäre bei fachlicher Begleitung können Sorgen und Ängste angesprochen werden. Das Treffen bietet zusätzlich die Möglichkeit, eine eventuelle soziale Isolation aufzulösen, Kontakte zu knüpfen und zu pflegen

sowie Entlastung durch Gemeinsamkeit und Gespräche zu erfahren. Anmeldung erforderlich. *AWO Bonn-Rhein-Sieg SPZ Eitorf/Siebengebirge*

14-tägig mittwochs (gerade KW), 20 - 22 Uhr

**Offene Männergruppe** · Kontakt: Selbsthilfe-Kontaktstelle (0228 914 59-17). *Margarete-Grundmann-Haus*

mittwochs, 18 - 19.30 Uhr

**Depressionen** · Kontakt: Selbsthilfe-Kontaktstelle (0228 914 59-17). *Margarete-Grundmann-Haus*

mittwochs, ab 19 Uhr

**Selbsthilfegruppe und Helfergemeinschaft für Alkohol- und Medikamentenabhängige und Angehörige** · Kontakt: Michael Mertens (Kreuzbund Bonn e.V., 0228 46 74 49). *Tenten - Haus der Begegnung*

jeden 1. Mi., 15 - 17 Uhr

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

jeden 2. Mi., 15 - 16.30 Uhr

**Angehörigentreffen Demenz in Neunkirchen-Seelscheid** · In geschützter und entspannter Atmosphäre bei fachlicher Begleitung können Sorgen und Ängste angesprochen werden. Das Treffen bietet zusätzlich die Möglichkeit, eine eventuelle soziale Isolation aufzulösen, Kontakte zu knüpfen und zu pflegen sowie Entlastung durch Gemeinsamkeit und Gespräche zu erfahren. Anmeldung erforderlich. Ort: In der Begegnungsstätte „Alte Schule“, Schulstrasse 1, 53819 Neunkirchen-Seelscheid. *AWO Bonn-Rhein-Sieg SPZ Eitorf/Siebengebirge*

jeden 2. Mi., ab 15.30 Uhr

**Für Demenz-Betroffene und Angehörige** · Kontakt: Christiane Schneider (0228 38 62 853). Ort: In der Universitäts-Klinik der Psychiatrie, Sigmund-Freud-Str. 25. *Alzheimer Gesellschaft Bonn e.V.*

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). *Margarete-Grundmann-Haus*

jeden 2. Do., 16 - 17.30 Uhr

**Demenz für Frühbetroffene** · Unter fachärztlicher Betreuung. Teilnahme nur noch Voranmeldung: Beate Müllers (0228 94 49 94 66). Ort: Senioren-Begegnungsstätte „Konvente St. Aegidius und St. Jakob“, Breitestr. 107. *Alzheimer Gesellschaft Bonn e.V.*

jeden 4. Do., ab 16 Uhr

**Prostatatrebs** · Interessierte sind herzlich willkommen. Kontakt: A. Marenbach (02133 45 365). Veranstaltungsort: SEKIS Bonn, Lotharstraße 95, 53115 Bonn. *Prostatatrebs SHG Bonn und Rhein-Sieg-Kreis*

jeden 4. Fr. alle 2 Monate (28.9.) 15.30 - 17 Uhr

**Für Angehörige von Menschen mit Demenz in Alfter** · Mit fachärztlicher Begleitung. Kontakt: Beate Müllers (0228 94 49 94 66). Ort: Im Gemeindehaus der Ev. Kirche Alfter, Am Herrenwingert 1. *Alzheimer Gesellschaft Bonn e.V.*

samstags, 17 - 18.30 Uhr

**Overeaters Anonymous** · Kontakt: Selbsthilfe-Kontaktstelle (0228 914 59-17). *Margarete-Grundmann-Haus*

jeden 3. Sa., 14 - 18 Uhr

**Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)** · Kontakt: Selbsthilfe-Kontaktstelle (0228 914 59-17). *Margarete-Grundmann-Haus*

**GESPRÄCHSKREISE**

jeden 1. Di., ab 16 Uhr

**Klöntreff** · Im St. Elisabeth Krankenhaus, Tagesklinik, Prinz-Albert-Str. 40, Bonn. *Deutsche Rheuma-Liga Nordrhein-Westfalen e.V.*

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,

Adressen der Anbieter: Seiten 25

**Ein Leben für die Kunst.**  
Grabgestaltung von Ihren Friedhofsgärtnern: Individuell wie das Leben!

**BdF**  
Bund deutscher Friedhofsgärtner

**Es lebe der Friedhof!**

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

**DAUERGRABPFLEGE**  
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

Prinz-Albert-Str. 40, Bonn. *Deutsche Rheuma-Liga Nordrhein-Westfalen e.V.*

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*

### GASTRONOMISCHE ANGEBOTE

14-tägig dienstags, ab 17.30 Uhr (ab 7.8.)

**Abendangebot Cafeteria** · Mit kulinarischen Köstlichkeiten. Kostenbeitrag wird erbeten.  
*Ev. Altenzentrum Haus am Redoutenpark*

### POLITIK

jeden 1. Di., 15 - 18 Uhr

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

### LESUNG

jeden 3. Mo., ab 15 Uhr

**Treff am Bücherturm mit Vorleser Kai Grebert** · Eine Gelegenheit zum Zuhören und Plaudern bei einer Tasse Tee oder Kaffee. Thema am 20.8.: „Hugo von Hofmannstal“. Kosten: Spende erbeten.  
*Margarete-Grundmann-Haus*

### VORTRAG

montags, ab 13 Uhr

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

21-tägig, dienstags, ab 13 Uhr (ab 21.8.)

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

21-tägig, dienstags, ab 13 Uhr (ab 14.8.)

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

21-tägig, mittwochs, ab 13 Uhr (ab 15.8.)

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

21-tägig, mittwochs, ab 13 Uhr (ab 1.8.)

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

14-tägig, donnerstags, ab 13 Uhr (ab 2.8.)

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

21-tägig, freitags, ab 10 Uhr (ab 17.8.)

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

### AUSSTELLUNG

samstags und sonntags/feiertags, ab 14 Uhr

**„Fu-Touren – Einstempeln und Mitgestalten“** · Sonderführungen im Deutschen Museum Bonn, zum Wissenschaftsjahr 2018 - Arbeitswelten der Zukunft. Kosten: Die Teilnahme an den „Fu-Touren“ ist im Museumseintritt enthalten. *Deutsches Museum Bonn*

sonntags, ab 11 Uhr

**Turnusführung „Exponate à la carte“** · Kosten: Eintritt 3 €, zzgl. Museumseintritt. *Deutsches Museum Bonn*

### STADTRUNDGANG/-FAHRT

montags bis freitags, 14 - 16.30 Uhr,  
samstags, 11 - 13.30 Uhr und 14 - 16.30 Uhr,  
Sonn- und feiertags, 11 - 13.30 Uhr

**Die große Stadtrundfahrt im Cabriobus** · Bonn gestern, heute, morgen so lautet der Titel der zweistündigen Busfahrt, die von der Innenstadt über die Südstadt, der bundesweit bekannte Museumsmeile zur ehemaligen Kur- und Residenzstadt Bad Godesberg führt. Zurück geht es durchs ehemalige Regierungsviertel, um dann mit einem halbstündigen Rundgang durch die Bonner Innenstadt die Tour zu beenden. Kosten: 16 €, ermäßigt 8 €. *Bonn-Information*

freitags, 15 - 17.30 Uhr und samstags,  
11.30 - 13 Uhr

**Bonn zu Fuß entdecken – Römergründung, Barockresidenz und Beethovenstadt** · Folgen Sie den Spuren der Römer und Kurfürsten bei einer anderthalbstündigen Führung durch die Bonner Innenstadt. Die wichtigsten Stationen sind das Beethovendenkmal, die Münsterbasilika, das Kurfürstliche Schloß mit dem Hofgarten, der „Alte Zoll“ mit imposanten Blick aufs Siebengebirge, das alte Rathaus und das Beethoven-Haus. Kosten: 9 €, ermäßigt 5 €. *Bonn-Information*

samstags und sonntags, ab 14 Uhr

**Bonns alter Friedhof – ein kulturhistorisches Juwel** · Bei der Führung haben Sie die Gelegenheit, den berühmtesten Friedhof Bonns unter sachkundiger Leitung kennenzulernen. Kosten: 5 €, ermäßigt 2,50 €. *Bonn-Information*

samstags, ab 14.30 Uhr

**Die große Stadtrundfahrt im klimatisierten Reisebus** · Bonn gestern, heute, morgen so lautet der Titel der zweistündigen Busfahrt, die von der Innenstadt über die Südstadt, der bundesweit bekannte Museumsmeile zur ehemaligen Kur- und Residenzstadt Bad Godesberg führt. Mitnahme von Rollatoren, Rollstühlen, Kinderwagen möglich. Kosten: 16 €, ermäßigt 8 €. *Bonn-Information*

samstags, 14.30 - 16 Uhr

**Über den Dächern von Bonn – Bonn aus der Vogelperspektive** · Vom Dach des Stadthauses zeigen wir Ihnen herausragende Gebäude und architektonische Zusammenhänge. Genießen Sie die Aussicht über die Stadtteile und die malerische Landschaft auch über die Stadtgrenzen hinaus und erfahren Sie spannende historische und aktuelle Hintergründe. Ein kleiner Rundgang durch die Bonner Innenstadt schließt die Tour ab. Kosten: 9 €, ermäßigt 5 €. *Bonn-Information*

jeden 1. und 3. So., 11 - 13 Uhr

**Weg der Demokratie – Rundgang durch das ehemalige Regierungsviertel** · Gehen Sie im Bundesviertel auf eine Zeitreise durch 50 Jahre Bonner Demokratiegeschichte zu den zeithistorisch bedeutsamen Orten, wie Bundeshaus mit Plenarsaal, Bundesrat, Villa Hammerschmidt, Palais Schaumburg. Einzige Innenbesichtigung der Führung: Adenauerzimmer im Museum Koenig (je nach Verfügbarkeit). Kosten: 9 €, ermäßigt 5 €. Zahlung vor Ort beim Gästeführer, bitte passendes Kleingeld bereithalten! Treffpunkt vor dem Haus der Geschichte, Haupteingang Willy-Brandt-Allee 14/Ecke Rheinweg (U-Bahn-Haltestelle: Heussallee/Museumsmeile *Bonn-Information*

### AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg

Mo., 6.8., ab 10 Uhr

**Fußpflege**

Di., 7.8. und 4.9., ab 14 Uhr

**Deutschsprechen üben (Frauengruppe)**

Di., 14./28.8. und 11./25.9., ab 15 Uhr

**Englische Konversation bei Gebäck und Tee** · Kosten: 5 € Kostenbeitrag.

Mi.s., 15.8., ab 14 Uhr

**Spiele spielen mit Kaffee und Kuchen**

Do., 23.8., ab 10.30 Uhr

**Wanderung zum Kloster Heisterbach** · Bitte anmelden.

Do., 6.9., ab 10.30 Uhr

**Wanderung in der Wahner Heide** · Bitte anmelden.

Do., 27.9., ab 17 Uhr

**Herzessprechstunde**

### AWO Ortsverein Bonn-Stadt

Mi., 1.8., ab 15 Uhr

**Rollator Training** · Das Rollator-Training richtet sich an alle Rollator-Nutzer\*innen, ebenso an alle, die sich einen Rollator anschaffen möchten. Fr. Brodeßer von der Verkehrswacht Bonn führt das Gruppentraining durch. Ein Stück Kuchen gratis.

Mi., 15.8., ab 15 Uhr

**Kaffeeklatsch** · Fr. Weichert und Frau Becker laden zum Kaffeeklatsch ein. Es gibt frischgebackenen Kuchen. Kosten: Pro Stück Kuchen 1,50 €.

Mi., 22.8., ab 15 Uhr

**Konzert** · Die Initiative der Beethoven Academy (Torsten Schreiber, Prof. Christian Brunnert, Susanne Gundelach) mit dem Projekt: „MUTE“ - Musik und Teilhabe, Musik und Begegnung. Eintritt frei, ein Stück Kuchen gratis.

Mi., 19.9., ab 15 Uhr

**Zwiebelkuchen und Federweißer** · Selbstgebackener Zwiebelkuchen, Stück 1,50 Euro, und Federweißer, Glas 1 Euro.

So., 23.9., ab 15 Uhr

**Jahreszeitliche Bastelei** · Wir laden Sie herzlich zum gemeinsamen Herbst-Basteln mit Frau Jütten ein. Material wird mitgebracht.

### Alzheimer Gesellschaft Bonn e.V.

Do., 20.9., ab 19.30 Uhr

**Kurzvortrag „Demenz besser verstehen“** · Mit Dr. Achim Spreer, Internist, Vorstandsmitglied der Alzheimer Gesellschaft Bonn/Rhein-Sieg e.V. Ort: Evangelische Kirche, Neustraße, Bonn-Beuel.

Sa., 22.9., 14 - 17 Uhr

**Kurzvortrag rund um das Thema Demenz**

Tagesklinik der Gerontopsychiatrie, Uni-Klinik Bonn Sigmund-Freud-Str.

### Begegnungsstätte CLUB

Mo., 23.7. bis 29.10., 10 - 11 Uhr

**Denken und Bewegen – Gleichgewichtsübungen** · Gemeinsam lernen wir Übungen zur Kraft- Mobilitäts- und Gleichgewichtsverbesserung. Wir fassen körperliche und geistige Beweglichkeit zu einem Ganzen zusammen. Ziehen Sie bitte lockere Kleidung an. Anmeldung erforderlich. Kosten: 24 € (6 Vormittage).

Mo., 6.8. und 3.9., 10 - 11.30 Uhr

**Frühstückgespräch im CLUB – mit Tipps zum gesundheitsfreundlichen Alltag** · Wir achten an diesem Vormittag auf ein gesundes und leckeres Frühstück. Jeder bringt sich ein. Beim frühstücken können Sie Ihre Fragen zu einem gesundheitsfreundlichen Alltag stellen. Dr. Dieter Beller wird versuchen, Ihre Fragen im Rahmen des Frühstücks zu beantworten. Kosten: 0,50 € für Kaffee oder Tee.

Do., 30.8. bis 11.10., 10.45 - 12.15 Uhr

**Yoga für Senioren – Bewegung und Entspannung** · Es werden einfache Yogaübungen vermittelt, die Beweglichkeit und Kraft geben, Atemübungen und Meditationen, die Ruhe und Gelassenheit schenken. Bitte lockere und bequeme Kleidung und dicke, rutschfeste Socken und sofern vorhanden eine Yogamatte, leichte Decke und ein kleines Kissen mitbringen. Leitung/Kontakt: Claudia Stach. vorherige Anmeldung und Bezahlung erforderlich (02241 24 33 40). Kosten: 42 € (7 x 90 Minuten).

Mi., 5.9., ab 15.15 Uhr

**Livebericht über Nepal** · Hein Stahl, Konstrukteur und Seele des Interplast-Nepalprojektes berichtet über seine bewegenden Eindrücke. Bisher haben über 30.000 Patienten in der ganzen Welt durch den karitativen Einsatz von Ärzten für Plastische Chirurgie profitiert. Kosten: Um Spende wird gebeten.

Fr., 7.9. bis 26.10., 14 - 16.15 Uhr und 17 - 19.15 Uhr

**Freude am Malen in Öl, Aquarell und Acryl** · Für alle, die Freude am Malen haben oder es einmal ausprobieren möchten. Unter feinfühler Anleitung gelingt schon nach kurzer Zeit ein zufriedenstellendes Ergebnis. Leitung/Kontakt: Margareta Schulz. Anmeldung erforderlich. Kosten: jeweils 40 € (für 8 Wochen).

Do., 20.9., 14 - 16 Uhr

**Ideenwerkstatt im CLUB – Kreativität entdecken und entfalten** · Jeder ist willkommen, der Lust hat kreativ zu werden! Wir gestalten Blusen, Tischdecken oder was Sie schon immer aufhübschen wollten. Bitte entsprechendes Stoffteil mitbringen, ebenso Schablonen und Stofffarbe, wer hat. Brille nicht vergessen. Selbstverständlich kann auch gestrickt und gehäkelt werden. Ab 14 Uhr steht der Kaffee bereit. Kontakt: Eva Nussbaum (Referentin). Anmeldung erforderlich. Kosten: ggf. geringe Materialkosten.

Do., 27.9., Abfahrt 9.20 Uhr, Rückfahrt ab 17/17.30 Uhr

**Ganztagesfahrt Marksburg nach Braubach** · Die Marksburg ist die einzige

nie zerstörte Höhenburg am Mittelrhein. Klingt wie ein Werbespruch, ist aber wahr. Hier wird Geschichte lebendig. Man muss trittsicher sein, die Marksburg kann nicht mit einem Rollator besucht werden! Veranstalter: Stadt Sankt Augustin; die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko, gesundheitliche Probleme sollten vorher mit einem Arzt abgeklärt sein. Vorherige Anmeldung und Bezahlung erforderlich. Bitte Einstiegstelle bei der Anmeldung angeben (Menden, Markt bis Buisdorf, Willi-Schopp-Platz). Kosten: 19,50 € für Fahrt und Führung. Für das anschließende Mittagessen in der Marksburg Schänke bezahlt jeder selbst.

### Begegnungsstätte Konvente

Mi., 5.9., ab 13.30 Uhr

**Tanzen** · Bei ausgesuchter Musik wollen wir zusammen einen lustigen und unterhaltsamen Nachmittag verbringen. Gestärkt wird sich mit belegten Brötchen, Kaffee und Kaltgetränken. Bringen Sie CDs mit Ihrer Lieblingsmusik mit. Wir bitten um Voranmeldung. Kosten: 2,50 €.

### Bildungswerk Bonner Verein

Fr., 31.8., 18 - 21 Uhr

**Schlankes Gemüse für Genießerinnen und Genießer** · Farbenfrohe, knackig und aromatisch: Gemüse ist nicht nur gesund, sondern bietet auch einen besonders aromatischen Genuss. Wir holen uns Anregungen aus der mediterranen, orientalischen und asiatischen Küche, die wir auch mal mit bestem Fleisch und Fisch bereichern. Bitte bringen Sie passende Behältnisse mit. Kontakt: Mit Silvia Zarinskis (Köchin).

Di., 4.9., 18 - 19.30 Uhr

**Selbstbestimmt leben im Alter** · Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung – Sie können viel dafür tun, dass auch im Alter und bei Krankheit Ihre eigenen Wünsche und Vorstellungen berücksichtigt werden. Kontakt: Mit Marita Arns (Juristin).

Do., 6.9. bis 13.12., 20.15 - 21.45 Uhr

**Yoga** · Kommen Sie zur Ruhe von den vielen Anforderungen des Alltags. Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen und eine Matte mit. Kontakt: Astrid Siewert (Heilpraktikerin, Yogalehrerin). Kosten: 75 €.

Mo., 17.9., 18 - 20 Uhr

**Homöopathische Erste Hilfe** · Der Vortrag richtet sich an interessierte Laien und möchte einen Einstieg in die homöopathische Behandlung von Verletzungen und kleinen alltäglichen Notfallsituationen ermöglichen. Kontakt: Elke Schüller (Heilpraktikerin und Diabetesberaterin DDG). Kosten: 8 €.

Mi., 19.9., 15 - 17 Uhr

**Mittwochs in Dransdorf – Stadtteilspaziergang mit Rollator** · Praktische Tipps zur Handhabung des Rollators im Straßenverkehr. Gleichzeitig sammeln und dokumentieren wir Hinweise zu Barrieren im öffentli-



Heidi Froitzheim „Mohn“



Christine Weingarten „Die 3“



Bärbel Weides „Frau mit Hut“



Anita Paluszek „Lavendel“



Ursula Aits „Puppenspieler“

**VERNISSAGE 4. OKTOBER 2018, 19.00 UHR**  
 AUSSTELLUNG BIS ZUM 4.1.2019 · TÄGLICH VON 9 BIS 20 UHR

# KÜNSTLERTREFF PORZ

## AUSSTELLUNG „SEITENWECHSEL“

Der „Künstlertreff Porz“, ist eine Gruppe von Künstlerinnen und Künstler aller Sparten aus Köln-Porz und Umgebung. Die Gruppe existiert seit 2010 und nimmt seitdem sehr erfolgreich gemeinsam an verschiedenen Ausstellungen teil, u.a. an der „Art-Porz“ und „Kunst trifft Porzer Karneval“. Wir kommen aus ganz unterschiedlichen Berufen, wie z.B. Lehrerin, Magister Artikum, Stadtplaner, Glasdesignerin, Krankenschwester etc. Wir erheben in unseren Kunstwerken einen hohen Anspruch. Unsere Kunst ist sehr vielfältig und reicht von Bildern über Skulpturen, Bleiverglasungen, Kaltnadelradierungen bis hin zum Fotorealismus. Die Stilrichtungen variieren hierbei zwischen Impressionismus, Expressionismus und naiver Malerei. Mit unserer gemeinsamen Ausstellung möchten wir weitergeben, was jede(n) von uns bewegt. Wir erlauben somit einen Einblick in Erinnerungen, ausgelöst vielleicht durch ein Objekt, einen Duft, eine Melodie, ein Gesicht. Wir bewerten Aktuelles, sowie Vergangenes und zeigen unsere Visionen von morgen. Wir wechseln die Rhein-Seite und sehen unsere Kunst als eine Brücke, die das Rheinland verbindet.



Irmgard Semrau „Kölnpanorama“



Brigitte Bateson „Behütet“



Beate Mittelberg „Huckepack“



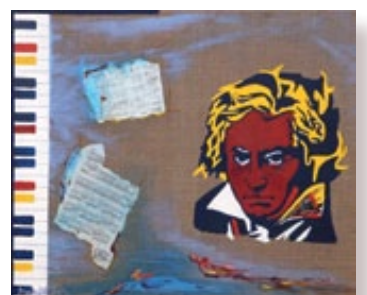
Johannes Keuser „Nymphen“



Michaela Neumann



Inge Niermann „Unter lieben Menschen“



Ute Marienfeld „Beethoven Pop Art“



Charlotte Demann „Massai“

KUNST IN DER  
KAISER-KARL-KLINIK



Graurheindorfer Str. 137  
53117 Bonn

chen Raum. Kontakt: Cornelia Brodeßer (Verkehrswacht Bonn) und Mabel Diaz. Treffpunkt: vor dem Stadtteilcafé Dransdorf, Lenaustraße 34.

**Bonn-Information**

Sa., 4.8., 18.8., 25.8., 1.9., 8.9. und 15.9. 15.15 - 17.30 Uhr

**Bonn-Tor zum Romantischen Rhein – Kombinierte City- und Schiffstour** · Nach einem kurzen Rundgang durch die Bonner Innenstadt geht es mit dem Schiff der „Weißen Flotte“ auf dem Rhein vorbei an zahlreichen Sehenswürdigkeiten auf beiden Uferseiten. Kosten: 20 €, ermäßigt 12 €, inkl. Schiffahrt.

Fr., 10.8., 14 - 16 Uhr

**200 Jahre Bonner Universität – von der kurfürstlichen Residenz zum Uni-Campus** Die Tour führt durch die wichtigsten Räume, darunter Wandelhalle, Innenhöfe, Aula. Abschluss der Führung ist ein Besuch des 2013 eröffneten Uni-Museums. Erleben Sie das Interessanteste zu den historischen Zeitabschnitten der Universität und erfahren Sie die bedeutendsten Forschungsergebnisse, die in Bonn wissenschaftlich erarbeitet wurden. Kommentierung in Deutsch und Englisch. Kosten: 10 €, ermäßigt 6 €, Alumnien-Inhaber 7 €, inkl. Museumseintritt.

Fr., 17.8. und 28.9., 13 - 15 Uhr

**Auf den Spuren der Bonner Republik** · Highlight der zweistündigen Tour ist die Besichtigung der Repräsentationsräume der Villa Hammerschmidt; in Ausnahmefällen und bei erhöhten Sicherheitsanforderungen kann dieser Teil der Besichtigung entfallen. Tickets sind nur im VVK zwei Wochen vor dem jeweiligen Termin erhältlich. Namentliche Anmeldung ist zwingend erforderlich. Kosten: 13 €, ermäßigt 9 €. Treffpunkt: Haupteingang Villa Hammerschmidt, Adenauerallee 135 (U-Bahn Haltestelle: Museum Koenig).

Fr., 24.8., 31.8., 14.9. und 28.9. 18 - 20.30 Uhr

**Drink doch ene met – Bönnsche Kneipengeschichte(n)** · Folgen Sie auf dem Rundgang durch die Bonner Innenstadt den Spuren bekannter Persönlichkeiten und freuen Sie sich auf einen genussvollen Einblick in Bönnsche Kneipengeschichte(n). Kosten: 19 €, ermäßigt 16 €, inkl. drei kleine Kölsch oder Softdrinks.

**CBT Wohnhaus St. Markusstift**

Mo., 22.8., ab 15 Uhr

**Infonachmittag „Wohnen mit Service“ mit Hausführung** · Anmeldung erforderlich.

Do., 27. Sept., 17 Uhr

Generationennetzwerk Bonn-Bad Godesberg

**HERZENS-SPRECHSTUNDEN**

Gastgeber: AWO Nachbarschaftszentrum 53175 Bonn-Friesdorf, Frankengraben 26

**CRAFTkontor Galerie für Kunsthandwerk u. Design**

Bis 1.9., dienstags-freitags, 11 - 18.30 Uhr, samstags 10 - 15 Uhr

**Ausstellung „Sommer-Sonne-Leichtigkeit = KUNSTStoff“** von Kunsthandwerker\*innen: Schmuck und Objekte aus verschiedenen Kunststoffen, DEM Material des 20./21. Jahrhunderts.

**Deutsches Museum Bonn**

Bis 23.9., Di-Fr. und So., 10 - 17 Uhr, Sa. 12 - 17 Uhr

**Sonderausstellung: „Das Leuchten der Pflanzen“** · Bei der Photosynthese entsteht ein faszinierendes Nebenprodukt: ein geheimnisvolles Leuchten. Dieses Leuchten haben Pflanzenwissenschaftler des Forschungszentrums Jülich erforscht und machen es nun auf beeindruckende Weise in einer Ausstellung für die Öffentlichkeit erlebbar. Nach dem Ausstellungsbesuch werden Sie Pflanzen mit ganz anderen Augen sehen! Kosten: Eintritt 6 €, ermäßigt 4 €.

Sa./So./Di./Do., 2.8. bis 23.9., 14 Uhr, So.s auch um 11 Uhr

**Pfiffikus-Kinderführung – „Wie alles wächst“** · Die Familienführung „Wie alles wächst“ gibt mit anschaulichen Erläuterungen und Versuchen leicht verständliche Einblicke in sämtliche Aspekte der Photosynthese und erläutert die Bedeutung der Pflanzen für unser Leben. Die Familienführung ist geeignet für Kinder von 4-10 Jahren, auch gern mit Eltern, Großeltern usw... Kosten: 3 €, zzgl. Museumseintritt.

**DrehArt Kemp**

Fr., 24.8., ab 19 Uhr, Sa., 25.8., 14 - 19 Uhr und So., 26.8., 11 - 18 Uhr

**17. HofArt – Historisch gewachsene Substanz geht eine enge Verbindung ein mit der Kreativität moderner Künstler** Ausstellung von Kunst und Kunsthandwerk bei Musik und Getränken. Historische Hofanlage von Bärbel und Josef Kemp in Wachtberg-Villip. Eintritt frei. Mehr Infos auf Seite 12.

**Ev. Altenzentrum Haus am Redoutenpark**

Do., 23.8., ab 16 Uhr

**Eifelwanderung zwischen Blankenheim und Monschau** · Diavortrag mit Ehepaar Grebert.

Di., 25.9., ab 10 Uhr

**Global Volunteer Day (DPDHL)** · Gemeinsam mit den Bewohnern soll die Herbst-Deko erstellt werden, Geschichten werden vorgelesen oder Spaziergänge begleitet. Ab 16 Uhr treffen sich alle zum gemeinsamen Singen mit den Kurfürstenlerchen.

Mo., 6.8., ab 16 Uhr

**Klavierstunde: „Musikalisch erinnern“** · Kontakt: Frau Bauers (Leitung).

**Folk Club Bonn**

Im August macht der Folk Club Ferien!

Fr., 7.9., 19 - 22 Uhr

**Thema: „Celtic Air“** · Featured Artist: Dancing Voices (Cariëke und Jouke aus Groningen NL), Currach (Bonn).

**Freiräume**

Fr., 21.9., 14.30 - 18.30 Uhr

**Filzen – uraltes Handwerk in neuem Design** Das uralte Handwerk wird mit innovativen Elementen und neuem Design verknüpft. Der Kurs ist für Anfänger geeignet. Bitte mitbringen: zwei Frotteehandtücher und eine ca 2-l-Schüssel mit großer Öffnung. Leitung/Kontakt: Angelika Kondilis. Anmeldung erforderlich. Kosten: 48 € zzgl. Material ca. 5 €.

Fr., 3.8., 10 - 18 Uhr

**Filzen – uraltes Handwerk in neuem Design** Schal in Nuno: Bei diesem Workshop erlernen Sie die Technik, wie Wolle und locker gewebte Stoffe miteinander verbunden werden. Kreieren Sie aus feinsten Fasern - Seide und Merinowolle - einen individuellen Schal, der zu jeder Gelegenheit seine Trägerin schmückt und wärmt. Leitung/Kontakt: Sawatou Mouratidou. Anmeldung erforderlich. Kosten: 112 €, zzgl. Material bei Bedarf und nach Verbrauch, sofern nicht selbst mitgebracht, inkl. Pausensnack und Getränke.

Do., 6.9. - 15.11., 9.15 - 10.45 Uhr

**Qigong im Garten für Teilnehmer mit Vorkenntnissen** · Ausgewogene Körperhaltungen, harmonische Bewegungen und Atemübungen werden mit Imaginations-Übungen verbunden. Ungestört unter alten Bäumen üben wir bei trockenem Wetter gemeinsam im Garten, bei Regen im Seminarraum. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung im Zwiebel-Look für drinnen und draußen sowie flache (Turn-)Schuhe. Leitung/Kontakt: Ricarda Rommerscheidt, Mitglied der Med. Gesellsch. für Qigong Yangsheng e.V. Bonn. Anmeldung erforderlich. Kosten: 120 €, 8 Termine; als Präventionskurs der Krankenkassen anerkannt.

Do., 6.9. - 15.11., 11 - 12.30 Uhr

**Qigong im Garten für Anfänger und Wiedereinsteiger** · sonst wie vorab

Mi., 12./26.9., 15 - 17 Uhr

**Origami – ZUSAMMENFALTEN** · Mit Berg- und Talfalten entstehen geometrische Gebilde, Tiere, Pflanzen ... ganze Welten. Alle Kurse sind für Anfänger geeignet. Leitung/Kontakt: Lisa Bille. Anmeldung erforderlich. Kosten: 18 € inkl. Getränke (einzeln buchbar).

Fr., 14.9., 17 - 19 Uhr

**Vernissage der Ausstellung Kontrast – schwarz/weiß** · Mit Bildern von Irmgard Hofmann, Barbara Kroke u. Stefanie Pung.

Fr., 14.9., ab 19.30 Uhr

**„Schwarzes Watt“** · Krimilesung mit Hendrik Berg. VVK: 10 €, AK: 12 €, inkl. Wein/Selters und Knabberien.

Sa., 15.9., 11 - 14 Uhr und/oder 14.30 - 17.30 Uhr

**Buchfaltkunst** · Aus nicht mehr genutzten Büchern entsteht Neues. Thema: Hängekristalle, Kerzenständer, Kusudamablüten. Bitte mitbringen: Papier-Bastelschere und gerne ein eigenes Buch, das „bearbeitet“ werden möchte. Kontakt: Christiane Sprenger (Leitung). Kosten: 24 € inkl. Pausensnack und Getränke.

So., 16.9., ab 14 - 16 Uhr

**Tag der offenen Tür in den Freiräumen mit Rahmenprogramm**

So., 16.9., ab 19.30 Uhr

**„Gegen die Gier“** · Anton Dellinger liest aus seinem Wirtschaftsthiller. VVK: 10 €, AK: 12 €, inkl. Wein/Selters und Snack.

Di., 18.9., 9.30 - 11.30 Uhr

**Das Literaturfrühstück – Frühstück und Austausch über Literatur** · Bei Kaffee und frischen Brötchen tauschen wir uns über das gelesene Buch aus: Magriet de Moor: „Kreutzersonate“ (ISBN 978-3423132268). Leitung/Kontakt: Susanne Emschermann. Anmeldung erforderlich. Kosten: 12 € inkl. Frühstück.

Do., 20.9., 11 - 15 Uhr

**Papierwerkstatt** · Werkstatt Buntpapier, Kleisterpapier, Tunkpapier, venezianisches und türkisches Marmorpapier und Werkstatt Papierschöpfen; aus Pflanzenfasern, Mineralstoffen, Leim und Wasser rühren wir den Grundstoff, die Pulpe, an und fügen Farbpigmente, Blütenblätter, Duftstoffe, edle Spitzen und viele kleine Überraschungen hinzu. Leitung/Kontakt: Lisa Bille. Anmeldung erforderlich.

Mo., 24.9., 9.30 - 12.30 Uhr

**„Schreib-Räume“ – Kreatives Schreiben** · Mit verschiedenen Anregungen und Schreibspielen erleben Sie, was aus 26 Buchstaben in kurzer Zeit alles entstehen kann. Bitte mitbringen: Stift und Papier. Leitung/Kontakt: Marita Bagdahn, Poesiepädagogin und Autorin. Anmeldung erforderlich. Kosten: Einzel buchbar, je 24 € inkl. Pausensnack und Getränke.

Mo., 24.9., 15 - 18 Uhr

**Malen und Zeichnen** · Das malerische und zeichnerische Vokabular soll auf experimenteller, spielerischer und rationaler Ebene erweitert werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Freude am Tun und das Experimentieren stehen im Vordergrund. Bitte mitbringen: Schürze / Kittel, Fotos, Gegenstände, Vorlagen. Leitung/Kontakt: Ursula Adrian-Rieß. Anmeldung erforderlich. Kosten: 36 €, inkl. Material, Pausensnack und Getränke.

Mo., 24.9., 19 - 21 Uhr (Vortrag), 15.10. und 19.11., 19 - 21 Uhr

**Ahnenforschung: Wie fange ich an?** · Möchten Sie einen Stammbaum oder eine Ahnentafel für Ihre Eltern oder Kinder erstellen oder eine Familienchronik



vorbereiten? In seinem Vortrag möchte Josef Pastor Ihnen dazu das Rüstzeug an die Hand geben und eine Hilfestellung anbieten. Leitung/Kontakt: Josef Pastor, Leiter der Bezirksgruppe Bonn der Westdeutschen Gesellschaft für Familienkunde e.V. Anmeldung erforderlich, ein Einstieg ist jeweils nur zum 1. Termin (Vortrag) möglich. Kosten: 12 € je Kurs.

Di., 25.9., 9.30 - 14.30 Uhr

**Werkstatt Druckgrafik** · Mit Messern und Beisteln schneiden wir Muster und Motive in Holz, Linoleum, Styropor und Karton. Die hochstehenden Teile werden mit Farben eingewalzt und auf Papier oder Stoff gedruckt. Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung. Leitung/Kontakt: Lisa Bille. Anmeldung erforderlich. Kosten: 56 €, inkl. Pausensnack und Getränke, zzgl. 5 € Materialkosten.

Di., 25.9., 17.30 - 20.30 Uhr

**Theater im Alltag – Improvisationstraining für den Alltag** · Mögliche und unmögliche Begebenheiten des menschlichen Miteinanders erspielen wir uns auf humorvolle Weise in kurzen Szenen, üben aus dem Stehgreif zu agieren und geistesgegenwärtig zu reagieren. Bitte bequeme Kleidung u. Schuhe mitbringen. Leitung/Kontakt: Babette Dörmer. Anmeldung erforderl. Kosten: 36 €.

Mi., 26.9., ab 18 Uhr

**Ein Jahrzehnt voller Kontraste: Die 50er Jahre – Bea Tradt nimmt mit auf eine unterhaltsame Zeitreise** · Kosten: VVK 8 €, Tageskasse 10 €, inkl. Bier/Selters und Snack.

**Förderverein Gedenkstätte Landjuden an der Sieg**

Do., 2.8., 16 - 17 Uhr

**Der jüdische Friedhof in Deutz** · Die jüdische Gemeinde in Deutz war in der Frühen Neuzeit eine der wichtigsten Gemeinden in Kurköln. Zu den bekanntesten Namen, die hier bestattet wurden, gehören u. a.: Isaac Offenbach, Moses Hess oder Angehörige der bedeutenden Kölner Familie Oppenheim. Die männlichen Teilnehmer werden gebeten, eine Kopfbedeckung zu tragen. Verbindl. Anmeldung im Kreisarchiv erforderlich. Kosten: 5 €. Treffpunkt: Bahnhof Siegburg, Gleis 1, um 14.30 Uhr oder 15.45 Uhr vor dem Eingangstor, Judenkirchhofsweg 1.

Mi., 15.8., 8 - 17 Uhr

**Ehemalige Ordensburg Vogelsang** · Im Rahmen der Exkursion werden sowohl eine Führung durch die Ausstellung „Bestimmung: Herrenmensch“ als auch eine Plateauführung, bei denen eine Einführung in die historisch-politische Entwicklung und in die Architektur der Ordensburg gegeben wird, angeboten. Verbindl. Anmeldung im Kreisarchiv erforderlich. Kosten: 31,50 €, Mitglieder 26,50 €. Treffpunkt: Konrad-Adenauer-Allee, Siegburg.

So., 2.9., 15 - 16 Uhr

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

So., 2.9., ab 19 Uhr

**Konzert mit Valeriya Shishkova & Di Vanderer** · Sie spielen sowohl traditionelle jiddische Lieder und Klezmer als auch zeitgenössische Kompositionen nach Texten klassischer und moderner jiddischer Autoren. Zu ihrem Repertoire gehören auch eigene Kompositionen nach Gedichten der israelischen Dichter

**BIS 4. 11. 2018**  
**CUT-OUT TRIFFT**  
**SCHATTENRISS**

# SCHNITTSTELLE

Den Auftakt zu Brückenschlägen in die Gegenwartskunst im Museum August Macke Haus macht eine Ausstellung, die ein traditionsreiches Medium und seine zeitgenössischen Neuinterpretationen durch 16 Künstlerinnen und Künstler vorstellt: Aus der alten, in ihren Formaten und Formen beschränkten Technik des Scherenschnitts entwickelt sich gegenwärtig ein sensationell vielgestaltiges Spektrum künstlerischer Positionen – von miniaturhaft kleinen Exponaten zu raumfüllenden Installationen, vom strengen Schwarz-Weiß zur Farbe, von einer vegetabilen Ornamentik zum politischen Statement.

In Form eines kleinen Prologs richtet sich der Blick auf Ernst Moritz Engert (1892–1986), ein im Kreis der Rheinischen Expressionisten ausgewiesener Silhouettist und Schattenspieler, sowie auf Lotte Reiniger (1899–1981), eine Pionierin des Animationsfilms. Ausgehend von den ausdrucksstarken Arbeiten des Expressionismus, zu denen eine noch nie gezeigte Collage von August Macke (1887–1914) gehört, entfaltet sich ein spannender Parcours mit zeitgenössischen Werken, die alle Möglichkeiten mit Papier, Schere, Messer oder Skalpell spektakulär ausreizen.

Lesung im Rahmenprogramm

Donnerstag, 30. August 2018, 19.30 Uhr  
August und Elisabeth Macke – Aus Briefen und Erinnerungen

Mit Birte Schrein und Timo Berndt, Schauspieler  
Eintritt: 14 Euro / 12 Euro ermäßigt  
Inkl. Besuch der Ausstellung ab 17.00 Uhr



MUSEUM  
AUGUST MACKE  
HAUS

Hochstadenring 36, 53119 Bonn

Tel.: 02 28 - 65 55 31

buer@august-macke-haus.de

www.august-macke-haus.de



August Macke (1887–1914)  
*Boot V, undatiert (ca. 1911)*  
Scherenschnitt und Collage,  
11,5 x 13,5 cm  
Privatbesitz  
© Foto: Günter Weber, Bonn



Zipora Rafaelov  
*Aus der Serie Relaxing Women:*  
*Relaxing Women #6, 2017*  
Scherenschnitt, Tusche auf Pergament, 113 x 90 cm  
© Foto: Ben Hermanni



Ernst Moritz Engert (1892–1986)  
*Selbstporträt, 1914*  
Schwarzschnitt, 5,8 x 5,7 cm  
Museum August Macke Haus  
© VG Bild-Kunst, Bonn 2018



Marion Eichmann  
*Laundromat (Detail), 2016/17*  
Papier, Folie, Pigmenttusche  
Im Besitz der Künstlerin  
© VG Bild-Kunst, Bonn 2018  
© Foto: Roman Merz



Ein erstklassiges Hotel im Kaiserbad Bansin, Küste, Dünen, Wälder, Wiesen, Felder, Moore und Binnenseen; traumhafter feiner Sandstrand, malerische Fischerorte, historische Seebäder, beeindruckende Seebrücken; Ausflüge nach Heringsdorf, Ahlbeck, Stralsund, Greifswald, Koserow und in den idyllischen Lieper Winkel. Das Stettiner Haff bezaubert mit urwüchsiger Natur und kleinen, typisch vorpommerschen Fischerdörfern mit reetgedeckten Häusern

## Kaiserbad Bansin auf Usedom

9 Tage 23.09.-01.10.18 € 1.331,- p.P. in DZ/HP

(DZ-EZ/HP € 1.651,-) 4-Sterne Superior Kaiser SPA Hotel zur Post in Bansin, nur 150m vom weißen Sandstrand entfernt, mit Innen- und Außenpool

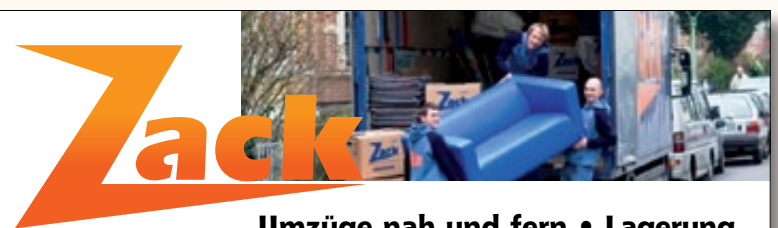
**mit perfekt eingespieltem Taxi-Service!**

Katalogbestellung und Buchung:

**0221 - 3402880 Felix Reisen GmbH**

Industriestraße 131b · 50996 Köln

www.felix-reisen-koeln.de



## Umzüge nah und fern • Lagerung

Unsere Leistungen  
im Überblick

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

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

Zack Umzüge & Dienstleistungen GmbH

An der Esche 28 · 53111 Bonn

Tel.: 02 28 - 68 447-0 · Fax: 02 28 - 68 447-22

mail@zack-umzuege.de

**www.zack-umzuege.de**

# AUFBRUCH DER FRAUEN IN FRAUENMUSEUM BONN 3.10.2018-30.6.2019

## DIE POLITIK DER MODERNE



Der erste Teil der Ausstellung thematisiert den Kampf um politische Partizipation anlässlich des 100-jährigen Jubiläums des Frauenwahlrechts. Ende des 19. Jahrhunderts wurden Stimmen laut, die politische Rechte für Frauen forderten. Die Aktivistinnen mussten viel Überzeugungsarbeit leisten – und das nicht nur bei Männern. Besonders im Rheinland stieß die Forderung nach dem allgemeinen gleichen Wahlrecht auf Skepsis bis Abwehr, viele Frauenrechtlerinnen bevorzugten das Dreiklassenwahlrecht für beide Geschlechter. Erschwert wurde ihr Engagement durch politische Vereins- und Versammlungsverbote für Frauen.

Nach der Erlangung des Wahlrechts 1918 waren Frauen in allen europäischen Staaten nur in sehr geringer Zahl im Parlament repräsentiert. Die Weimarer Republik startete für Frauen hoffnungsvoll: Im Deutschen Reich waren Frauen im ersten demokratisch gewählten Reichstag 1919 mit 9,6% vergleichsweise gut vertreten, doch bei jeder Wahl nahm ihr Anteil ab, bis sie

1933 faktisch ihr passives Wahlrecht wieder verloren. Die meisten Kandidatinnen für die Landtags- und Reichstagswahlen bekamen keinen guten Listenplatz. Dennoch konnten die wenigen Parlamentarierinnen wichtige Rechtspositionen für Frauen durchsetzen.

Die Bonner Republik knüpfte an das Erbe von Weimarer an. Nach der Erlangung der Gleichberechtigung im Grundgesetz 1949 forderten Frauen eine Überarbeitung der frauendiskriminierenden Paragraphen im BGB und Regierungsbeteiligung. Die erste westdeutsche Ministerin auf Bundesebene, Elisabeth Schwarzhaupt, trat erst 1961 ihr Amt an. Kanzler Adenauer hatte sich lange gegen eine Frau in seinem Kabinett gewehrt, doch musste er sich schließlich dem Druck der Frauen-Union beugen.

### Frauenmuseum Bonn

Im Krausfeld 10, 53111 Bonn  
 Telefon: 0228/ 69 13 44  
 info@frauenmuseum.de  
 Öffnungszeiten:  
 Di-Sa 14-18 Uhr, So 11-18 Uhr



## Deutsches Museum BONN

Jetzt unterstützen und spenden!

WISSENSchaft(f)t SPASS  
 Förderverein für Bildung und Innovation im Rheinland e.V.  
 Britta Drexler  
 Luisenstraße 95, 53721 Siegburg  
 Tel. 0 22 41/ 39 74 7 65, Fax 39 74 7 75  
 geschaeftsstelle@wissenschaft-spass.de

Bankverbindung  
 Sparkasse KölnBonn,  
 IBAN: DE17 3705 0198 1932 8058 13  
 Volksbank Bonn Rhein-Sieg eG,  
 IBAN: DE39 3806 0186 1805 4990 16  
 BIC: GENO DE D1 BRS



Der Förderverein nimmt gern auch – einmalige oder jährlich regelmäßige – Spenden entgegen. Das können Beträge zum Beispiel von 25 € sein oder Spenden aus einem besonderen Anlass (wie Geburtstagsfeier, Firmenjubiläum) oder weil man sich nicht durch eine Mitgliedschaft dauerhaft binden möchte. Die Namen der Spender werden veröffentlicht, sofern der Absender nicht ausdrücklich widerspricht. Die Spenden sind bei der Einkommensteuer absetzbar. Bei Beträgen bis 200 € genügt als Nachweis der Einzahlungs- oder Überweisungsbeleg. Bei Beträgen über 200 € erstellt der Verein ohne besondere Aufforderung eine Quittung zur Vorlage beim Finanzamt.

Lev Berinsky und Michael Felsenbaum.  
 Kosten: 10 €, Mitglieder 8 €. Forum im Stadtmuseum Siegburg.

Di., 25.9., ab 19.30 Uhr

**Next Generation \* Neue Konzertreihe!**  
 – Mit **Steal A Taxi** und **Rapture** · VVK: 11,50 €.

Fr., 21.9., 15.30 - 17 Uhr

**Die Universität Bonn im Nationalsozialismus – Ausstellungsbesuch und Führung mit Julia Reuschenbach M.A.** · Historikerinnen und Historiker des Instituts für Geschichtswissenschaft (IGW) der Universität Bonn haben in Gruppen zu unterschiedlichen Themenkomplexen viele Monate rund um das Thema der Ausstellung recherchiert. In Archiven und Privatsammlungen wurde nach entsprechenden Exponaten geforscht. Verbindl. Anmeldung im Kreisarchiv erforderlich. Kosten: 5 €. Ort: Im Luftschutzbunker/Institut für Geschichtswissenschaft, Bonn.

Mi., 26.9., ab 20 Uhr

**Jan Plewka & Marco Schmidt \* Das Akustik-Konzert** · VVK: 21,50 €.

Do., 27.9., ab 20 Uhr

**Tierra Negra – Flamenco Nuevo** · VVK: 21 €.

Sa., 28.9., ab 20 Uhr

**Cynthia Nickschas And Band – Gast: Milene Weigert & Band** · VVK: 15,50 €

Sa., 29.9., ab 20 Uhr

**Uncle Fred – Soul and Party** · VVK: 18 €.

So., 23.9., ab 14.45 Uhr

**Die Juden auf der Wolkenburg – ein Vorgeschmack des eigenen Staates Israel** · Vortrag von Prof. Dr. Kurt Rössler. Der Kölner Erzbischof Arnold I. übergab im September 1146 die Wolkenburg im Siebengebirge an die Kölner jüdische Gemeinde, um diese vor Übergriffen der Kreuzfahrer bis zu deren Abzug in den Orient im Mai 1147 zu schützen.

So., 30.9., ab 19 Uhr

**One Night Of Buena Vista – Mit Lazara Cachao Lopez & Ovida Ruiz Castellanos** · VVK: 23,50 €.

### Hospiz Ambulant

jeden letzten Mi., 17 - 18.30 Uhr

**„OASE“ für Trauernde – ein Ort der Begegnung und Stärkung** · Herzliche Einladung an alle, die nach dem Tod eines geliebten Menschen ein Stück ihres Trauerweges gemeinsam mit anderen Betroffenen gehen möchten.

### Harmonie Bonn

Do., 13.9., ab 20 Uhr

**Emil Brandqvist Trio – Jazz aus Schweden \* Beethovenfest** · VVK: 23,50 €.

Sa., 15.9., ab 19 Uhr

**Ohrenkuss tanzt – Wir werden 20 Jahre alt!** · VVK: 10 €.

### Johannes-Albers Bildungsforum gGmbH

Fr./Sa., 31.8./1.9.

**Reichsbürger – eine Gefahr für unsere Sicherheit?** · Seminar-Nr.: 6.113. Kosten:

**13.9.2018 • Harmonie**

**Emil Brandqvist Trio  
 Jazz aus Schweden  
 Beethovenfest 2018**

So., 16.9., ab 19 Uhr

**Ana Lains – „Diva eines ungewöhnlichen Fado“** · VVK: 25,50 €.

Tagungsbeitrag 140 €, inkl. Übernachtung im Doppelzimmer, Vollverpflegung, evtl. Exkursionen, Lehrmaterialien. Der EZ-Zuschlag beträgt 16 € pro Nacht.

Mo., 17.9., ab 19.30 Uhr

**Martin Booms – Philosophie Im Kino** · VVK: 16 €.

Sa., 8.9.

**Die israelische Demokratie und der Nahostkonflikt** · Tagung in Kooperation mit Mideast Freedom Forum Berlin Seminar-Nr.: 6.014.

Do., 20.9., ab 20 Uhr

**Omer Klein Trio – Beethovenfest Bonn** · VVK: 23,50 €.

Fr., 14.9.

**„Politik am Mittag“ – Gespräch mit Bischof Dr. Franz-Josef Overbeck zum Thema „Christliches Menschenbild“** · Seminar-Nr.: 6.001.

Sa., 22.9., ab 19 Uhr

**Deutscher Friedenssong-Wettbewerb – Das Abschlusskonzert** · VVK: 15,50 €.

So., 23.9., ab 19 Uhr

**Shakatak – Jazz-Funk-Latin-Pop-Legende** · VVK: 27,50 €.

So., 30.9. bis Di., 2.10.

**Menschenbilder im 21. Jahrhundert. Was ist der Mensch?** · Das Seminar findet im Seehotel Maria Laach statt. Seminar-Nr.: 7.963. Kosten: 200 €, inkl. Übernachtung im Doppelzimmer, Vollverpflegung,

Mo., 24.9., ab 20 Uhr

**Ryan Mcgarvey & Band – US-Blues-Rocker präsentiert neue CD!** · VVK: 21,50 €.

evtl. Exkursionen, Lehrmaterialien. Der EZ-Zuschlag beträgt 16 € pro Nacht.

Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: jeweils 35 €.

**Kaiser-Karl-Klinik**

Do., 2.8. und Di., 25.9., ab 19 Uhr

**Autorenlesung „Rehbein“** · Hans-Uwe Petersen liest aus seiner Erzählung „Rehbein – Eine Standortbestimmung“. Ein ironischer, eher heiterer Blick auf einen alternden, eitlen Mann.

So., 9.6., ab 15 Uhr

**Kunsthandwerk – Modeschmuck basteln mit Frau Bettina Jungmann** · Schritt für Schritt erstellen Sie unter der Anleitung in geselliger Runde Ihr ganz persönliches Schmuckstück. Mitzubringen ist die Lust am eigenen kreativen Gestalten. Wählen Sie selbst aus, ob Sie Holz-, Perlmutter- oder Glasperlen oder Edelsteine verwenden. (Bastelmaterial gegen geringe Kostenbeteiligung).

So., 5.8. und Do., 6.9., ab 19 Uhr

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

Di., 7.8., 14.8. und 18.9. sowie Do., 13.9., jeweils ab 19 Uhr

**„Der Vorleser“ Herr Kai Grebert** · Am 7.8.: „Köln“, am 14.8.: „Karl der Große“, am 13.9.: „Thomas Mann“ und am 18.9.: „Bonn“.

Do., 9.8. und 20.9., ab 19 Uhr

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

So., 12.8., 9.9. und 23.9. Do., 23.8., 19 Uhr

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

Do., 16.8., ab 19 Uhr

**Gitarrenkonzert** · Der Komponist, Musiker und Autor Bernd Gast schenkt Ihnen mit seiner instrumentalen Gitarrenmusik eine Stunde stimmungsvoller Eigenkompositionen wie auch bekannter Popsongs.

Di., 21.8., 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 30er Jahren bis heute. Es darf gerne mitgesungen werden!

Di., 28.8. und Do., 27.9., ab 19 Uhr

**Liederabend „Einfach singen“** · Singen macht glücklich. Und es verbindet. Susanne Wagner singt mit Ihnen Lieder aus aller Welt. Sie sind auch für Ungeübte einfach und ohne Noten zu lernen. Freude am Singen und Neugier genügen!

**Katholisches Familienbildungswerk Meckenheim**

Mi., 29.8. bis 12.12., 18.30 - 19.30 Uhr

**Faszientraining und Work out – Verspannungen lösen und Körperstabilität aufbauen** · Dieser Kurs bietet effektives Stabilisierungstraining für Rumpf und Gelenke. Mit unterschiedlichen Übungen verbessern Sie Ihre Körperproportionen, freuen sich an mehr Energie, Spaß und innerer Balance. Kursnr.: 6608241. Kosten: 42,90 €.

Mo., 3.9. bis 3.12., 7.45 - 8.45, 9 - 10 Uhr, 10.15 - 11.15 oder 17.30 - 18.15 Uhr

**Rückenfit** · Der Rücken, Spiegel der Seele, reagiert mit Schmerz und Verspannung auf Alltagslasten. Rückenfit vermittelt gesundheitsgerechte Bewegung, Ausdauer, Kraft, durch Dehn-, Koordinations- und Entspannungsübungen. Teilrückstattung der Kosten durch Krankenkassen ist u. U. möglich. Kursnr.: 6608 233/234/235/238.

Di., 4.9. bis 4.12., 10.15 - 11.45 Uhr

**Qigong Yangsheng – Die Energie fließen lassen und zur Ruhe kommen** · Einfache, wirkungsvolle Atem- und Bewegungsübungen zur Pflege der Lebensenergie bauen Spannungen ab und fördern das Körperbewusstsein. Bequeme Kleidung, warme Socken oder leichte Hallenschuhe mitbringen. Kursnr.: 6608228. Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 55,20 €.

Di., 4.9. bis 9.10., 16.45 - 18.15 Uhr

**Gemeinsames Singen nach Herzenslust** · Die Lust und die Freude am Singen in einer Gemeinschaft ist eine Bereicherung für Leib und Seele. Der Einstieg mit Stimm- und Atemübungen gibt der Stimme Sicherheit und Lockerheit. Kursnr.: 6608236. Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 45 €.

Di., 4.9. bis 4.12., 19.30 - 21 Uhr

**Meditation in Tanz und Gebärde** · Nachsinnen, Nachdenken, sinnende Betrachtung. Meditation im Tanz ist bewegte Meditation und lässt uns in der Bewegung zur Ruhe kommen und Kraft schöpfen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung und leichte Schuhe mitbringen. Kursnr.: 7308593. Anmeldung erforderlich. Kosten: 50,40 €.

Di., 4.9. bis 4.12., 19 - 20 Uhr

**Hatha-Yoga – Entspannung für Körper, Geist und Seele** · Nach der Arbeit wieder bei uns ankommen: Yoga-Übungen helfen, dass Verspannungen sich lösen, Körperbewusstsein sich bessert und wir neue Kraft tanken. Bequeme Sportkleidung mitbringen, Yoga-Matten und Kissen sind vorhanden. Bitte 2 Stunden vor Beginn keine großen Mahlzeiten einnehmen. Kursnr.: 6608268. Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 27,50 €.

Di., 4.9. bis 4.12., 20.30 - 21.30 Uhr

**Hatha-Yoga – Entspannung für Körper, Geist und Seele** · ... wie vorab aber Kursnr.: 6608269. Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 30 €.

Mi., 5.9. bis 5.12., 19 - 20 Uhr

**Hatha-Yoga – Entspannung für Körper, Geist und Seele** · wie vorab aber Kursnr.: 6608270. Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 27,50 €.

Do., 6.9. - 11.10., 18 - 20.30 Uhr

**Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene – Schnitt, Veränderungen anpassen, Reparaturen** · In diesem Kurs können Sie lernen, vieles selbst zu erledigen. Unter fachkundiger Anleitung werden modische Kleidungsstücke nach Schnittmustern und ihren Maßen gefertigt. Das müssen Sie mitbringen: Nähmaschine, Nähnadeln, Steck- und Nähmaschinennadeln, Maßband, Kreide, Kopierrädchen, Kopierpapier, Stoffschere, Papierschere, Auftrenner oder kleine Schere, Schnitt, Stoff, Futterstoff, Passendes Nähgarn, Reißverschluss, Knöpfe. Kursnr.: 6608239. Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 54 €.

Do., 6.9., 19 - 21.30 Uhr

**Frauen in der Geschichte** · Filmabend mit Gespräch. Kursnr.: 5108019. Schriftl. Anmeldung erforderlich.

Fr., 7.9. bis 7.12., 9.15 - 10.45 Uhr

**Yoga für Jeden** · Einseitige Belastungen im Alltag führen zu körperlicher Verspannung und Schmerzen. Durch die verschiedenen Übungen des Yoga, die auf spezifische Regionen des Körpers ausgerichtet sind, erlernen Sie, sich bewusst zu entspannen. Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Wollsocken und Woldecke oder Handtuch. Kursnr.: 6608227. Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 60 €.

... sich in guten Händen zu wissen.



**Carré Am Flossweg**  
Betreutes Wohnen

Zentral in Bad Godesberg-Lannesdorf



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

**650,00 – 1.050,00 €**  
inkl. NK u. Betreuungspauschale

**Besichtigung** nach Vereinbarung.  
Peter Küpper, Tel.: **0228/9510724** ▪ [www.carre-am-flossweg.de](http://www.carre-am-flossweg.de)

**Domicile am Rhein**  
- mehr als ein gehobenes Ambiente -



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

**Informationen:**  
DRK - gemeinnützige Betreuungsgesellschaft für soziale Einrichtungen mbH

**Seniorenhaus Steinbach**  
Rüdigerstr. 92, 53179 Bonn,  
Tel. 0228-3698-111  
[www.domicile-am-rhein.de](http://www.domicile-am-rhein.de)

Empfehlenswerte Einrichtungen in Bonn

**WOHNEN, PFLEGE, SERVICE**

**Ein Zuhause für Senioren in Bonn**

- Marienhaus 7257-415
- Sebastian-Dani-Heim 91509-760
- Herz-Jesu-Kloster Ramersdorf 97197-0
- Begleitetes Service-Wohnen 91509-741

**Ambulante Pflege**

- Beuel 473782
- Bonn 213439
- Bad Godesberg-Süd 957250
- Bad Godesberg-Nord 688384-0
- Bonn Nord-West 688483-0



[www.caritas-bonn.de](http://www.caritas-bonn.de)

# ALPEN ODER LAPPLAND?

## NEUE BALLONABENTEUER ...

Im Februar 2019 ist es wieder soweit: Mit Skytours Ballooning geht es nach Levi in finnisch Lappland, 200 km nördlich des Polarkreises!

In absoluter Stille gleitet die Reisegesellschaft während des Tages über unberührte Schneelandschaften, lässt sich von den unendlichen Weiten des Landes inspirieren, erlebt atemberaubende Ballonfahrten. Und am Boden warten noch mehr Abenteuer: Schlittenfahrten mit Husky-Gespann, Snowmobilsafaris um Rentiere und Elche zu entdecken ... unglaubliche Freiheit und mit etwas Glück auch die Faszination der Polarlichter.

„Be part of the team“

**Long Weekend** · Jubiläumspreis ab 1.590,- Euro

Do., 31.1. – Mo., 4.2.2019

Do., 7. – Mo., 11.2.2019

**Ganze Woche** · Aktionspreis mit

Crewausweis ab 2.290,- Euro

Sa., 2. – Sa., 9.2.2019

**11 Days** · Jubiläumspreis ab 2.990,- Euro

Do., 31.1. – So., 10.2.2019

Zu weit entfernt? Alternativ warten in den Monaten Dezember bis März Termine für eine Überquerung der Alpen in südlicher Richtung im Heißluftballon. Mit traumhaften Ausblicken aus dem Ballonkorb, mit unglaublicher Fernsicht über die Alpen. Eine Fahrt dauert 4 bis 5 Stunden und nach der Landung in der Italienischen Poebene werden alle Mitfahrer noch mit einem Espresso und einer Einkehr in die nächste Trattoria belohnt und können ein Stück italienische Gastfreundschaft genießen. „Be part of the team“

### Alpenüberquerung im Heißluftballon

- Start im Oberallgäu oder in Oberbayern
- Landungen in Italien zwischen Mailand & Venedig
- Geschwindigkeit: bis 150 km/h
- Fahrhöhe: 5.000 bis 6.000 Meter
- Verpflegung während der Fahrt

Aktionspreis mit Crewausweis ab 1.145,- Euro

Weitere Informationen: Skytours Ballooning  
www.skytours-ballooning.de, Tel.: 0221 - 35556-0

Di., 11.9., 18 - 19.30 Uhr

**Der leidige Papierkram – eine Mappe für den Notfall** · Wie lautet die Mitgliedsnummer der Krankenkasse, gibt es eine Vollmacht für Bankgeschäfte und hat die Nachbarin einen Schlüssel für die Wohnung? Diese Fragen können sich stellen, wenn ein Familienmitglied plötzlich ins Krankenhaus muss. Kursnr.: 7508105. Schriftl. Anmeldung erforderlich.

Mi., 12.9. bis 12.12., 9.30 - 11 Uhr

**Beckenbodengymnastik für Frauen jeden Alters** · Diese Gymnastik ermöglicht eine gute Wahrnehmung der Beckenbodenmuskulatur und kräftigt diese nachhaltig! Einen positiven Einfluss hat die Gymnastik auch auf Haltungsschäden, Rückenschmerzen und Verdauungsprobleme. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke. Kursnr.: 6608066. Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 70 €.

Fr., 21.9., 18.30 - 21.30 Uhr

**Eine Zeitreise auf den Spuren des Römerkanals** · Der Meckenheimer Aquädukt zwischen grünem Pütz und Kölner Rathaus. Kursnr.: 5108029. Schriftl. Anmeldung erforderlich.

Sa., 29.9., 10 - 18 Uhr

**Abstand vom Alltag – Ein Tag mit Yoga und Kreativem Schreiben** · Loslassen, auf die eigene Stimme hören, Achtsamkeit erleben, Ruhe finden, in den Selbstausdruck gehen. Bitte mitbringen: Getränke, dicke Socken, evtl. Yogamatte, Decke und ein Kissen, Schreibzeug und Papier. Kursnr.: 7408082. Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 45 €.

### ■ Kunstmuseum Bonn

So., 12.8., ab 11 Uhr

**Führung** · August Macke Paradiesvisionen (Ritva Röminger-Czako, M.A.).

Sa., 4.8. und 1.9., ab 14.30 Uhr

**Workshops – Zusammen mit Kunst auseinander setzen** · Café Farbe – Offener Workshop für Menschen mit und ohne Demenz.

So.s, 5.8. bis 30.9., ab 11.15 Uhr

**Kinder Workshops – Den Tag mit den Enkeln genießen** · Familienatelier am Sonntag. Am 5.8.: Origami-Räume – Falten und ineinanderstecken; 12.8.: Farbverläufe – Werkstatt zu Katharina Grosse; 19.8.: Sommer in Bonn. Auf den Spuren von August Macke; 26.8.: Finissage der Kinderausstellung. Zum letzten Mal bauen, und dann räumen wir auf; 2.9.: Der Mann, der aus dem Himmel fiel. Werkstatt über das Fliegen; 9.9.: Rotbraun und Braunrot. Malen mit Kaffee, Tee und ...; 16.9.: Kritzeleien. Mit Hand, Fuß oder dem ganzen Körper; 23.9.: Collage-Werkstatt – Reißer, Schneiden, Zusammenlegen; 30.9.: Schon Herbst? Wir stempeln Früchte und Blätter.

So., 19.8., ab 11 Uhr

**Führung** · Neue Wege in der Kunst (Ritva Röminger-Czako, M.A.).

So., 26.8., ab 11 Uhr

**Intendantenführung** · Highlights aus der Sammlung (Prof. Dr. Stephan Berg).

So., 2.9., ab 11 Uhr

**Führung** · Das 20. Jahrhundert im Kunstmuseum – ein Überblick (Dr. Eva-Christine Raschke).

Mi., 5.9., ab 19 Uhr

**Ausstellungseröffnung** · Akio Suzuki - Observatory of Spirits / ko da ma – Stadtklagkünstler 2018.

Sa., 8.9., ab 11 Uhr

**Führung** · Dorothea von Stetten Preis (Waltraud Pritz, AK).

So., 9.9., ab 11 Uhr

**Führung** · Joseph Beuys und die zeitgenössische Kunst (Dr. Katja Lambert).

Sa., 15.9., ab 11 Uhr

**Führung** · Die „Scherbe“ von Katharina Grosse und die Architektur des Kunstmuseums – ein Zusammenspiel (Ilse Runge, AK).

Mi., 19.9., ab 19 Uhr

**Der Flaneur – Vom Impressionismus bis zur Gegenwart**

So., 23.9., ab 11 Uhr

**Kuratorenführung** · Der Flaneur (Dr. Volker Adolphs).

So., 30.9., ab 11 Uhr

**Kuratorenführung** · Dorothea von Stetten Kunstpreis 2018 – Junge Kunst aus Dänemark (Maximilian Rauschenbach M.A.).

### ■ Kursana Villa Camphausen

Mo., 6.8., ab 11 Uhr

**Die Welt der Chansons** · Große Namen wie Marlene Dietrich und Zarah Leander verbinden wir mit den Chansons der 20er und 30er Jahre. Ihre Lieder, sowie viele andere, unter anderem die der Comedian Harmonists werden in einem abwechslungsreichen Konzert präsentiert. Anmeldung bis 5.8.

Sa., 11.8., ab 11 Uhr

**Konzert mit Julia Kamenik und Gerd Winzer** · Die Sopranistin Julia Kamenik und der Pianist Gerd Winzer entführen Sie in die Welt von Oper, Operette und Musical. Nicht nur schön zuzuhören sondern auch schön anzusehen, wenn Frau Kamenik uns mit ihrem Gründerzeit Kleid bezaubert. Anmeldung bis 10.8.

So., 2.9., ab 11 Uhr

**„Film ab – Vorhang auf“** · Berühmte Kompositionen aus den deutschen Filmklassikern der 20er bis 60er Jahre treffen auf die Leichtigkeit und Ausgelassenheit der Musicaltradition vom Broadway. Virtuoso gespielt und unterhaltsam moderiert vom Ehepaar Kaljushny. Anmeldung bis 31.8.

So., 21.9., ab 15 Uhr

**„Bilder einer anderen Welt“** · Am Welt-Alzheimer-Tag eröffnen wir unsere Kunstausstellung mit Werken unserer Bewohner. Eindringlich und unverfälscht erlauben Sie einen Blick in eine andere, eine ver-rückte Welt. Anmeldung bis 20.9.

### ■ Margarete-Grundmann-Haus

Mi., 1.8. und 5.9., ab 10.30 Uhr

**Gottesdienst der Lutherkirche**

Do., 2.8., ab 14 Uhr,

Mi., 19.9., ab 10 Uhr

**Infoveranstaltung „Wohnen mit Service“** · Hausführung mit Wohnungsbesichtigung. Anmeldung erforderlich.

Do., 2.8., ab 15.30 Uhr

**„Grönland an der Westküste – Heimat von Knut Rasmussen“** · Diavortrag von Richard und Bärbel Grebert. Vor der Veranstaltung bewirten wir Sie mit Kaffee und Kuchen. Kosten: 2 €.

jeden 2. und 4. Fr., 10 - 11 Uhr

**Bewegt älter werden: Fit im Grünen – Bewegung und Begegnung** · Sanfte Bewegungsübungen drinnen und draußen für jedes Alter. Das Angebot findet bei jeder Witterung statt; bei Regen ggf. drinnen. Bitte an wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk denken. Kosten: 3 €.

Di., 7.8. und 4.9., 10 - 11.30 Uhr

**Angehörigen-Café Pflege** · Die Belastungsfaktoren für pflegende Angehörige sind vielfältig: ständige Verfügbarkeit „rund um die Uhr“, der Spagat zwischen eigenen Interessen, Familie und Beruf, oft auch die Angst, selbst krank zu werden, etc. Kontakt: Stefan János Wagner; Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe, 0228 94 93 33 44, 13 - 15 Uhr).

Mi., 8.8., ab 12 Uhr

**Gemeinsames Mittagessen** · Wir servieren Ihnen typisch rheinisch „Himmel und Ääd“ (für Nicht-Rheinländer übersetzt: Kartoffelpüree mit Apfelsmus, dazu gebratene Blut- und Leberwurst). Zum Nachtisch gibt es Schokopudding mit Sahne. Wir wünschen Guten Appetit. Bitte bis zum 3.8. anmelden. Kosten: 4 €.

Do., 9.8., ab 15.30 Uhr

**Quiznachmittag – Lassen Sie sich überraschen** · Vor der Veranstaltung bewirten wir Sie mit Kaffee und Kuchen.

Mi., 15.8., Abfahrt um 12 Uhr

**Busfahrt zur Greifvogelstation mit Wildfreigehe in Hellenthal** · Auf dem Gelände gibt es Einkehrmöglichkeiten, sodass auch fürs leibliche Wohl gesorgt ist. Anmeldung erforderl. ab 25.7., 10 Uhr. Kosten: 22,50 €, inkl. Fahrt, Eintritt, Führung, Fahrt mit Adlerexpress und Flugshow.

Do., 16.8. und 20.9., 15.30 - 16.30 Uhr

**Bingonachmittag**

Sa., 18.8. und 15.9., ab 15.30 Uhr

**Filmnachmittag** · Filmtitel bitte erfragen.

Mi., 22.8. und 26.9., 14.15 - 15.30 Uhr

**Heiteres Gedächtnistraining** · Ein unterhaltender Nachmittag mit leichten Gedächtnisübungen, Quizfragen und Wortspielen.

Do., 23.8., ab 15.30 Uhr

**Naturdokumentation „Farbenrausch“, Faszination Heide** · Die Wahner Heide, das sind blühende Heiden neben Sümpfen, Heidemooren und Bruchwäldern, offene Dünenlandschaft in Nachbarschaft zu Tümpeln, Teichen und naturnahen Bächen. Vor der Veranstaltung bewirten wir Sie mit Kaffee und Kuchen! Kontakt: Herbert Waldhans (Referent). Kosten: 2 €.

Mi., 29.8., 15.30 - 17 Uhr.

**Informationsveranstaltung zum Projekt Wohnen für Hilfe** · Der ASTA der Uni Bonn stellt an diesem Nachmittag sein Projekt „Wohnen für Hilfe“ vor: Sie haben Wohnraum über, der nicht genutzt wird und Sie können sich vorstellen, mit jüngeren Menschen zusammenzuleben, die Ihnen im Alltag ihre Unterstützung anbieten. Dann könnte dieses Treffen genau das Richtige für Sie sein. Lilian Brandt (Referentin), Moderation: Arthur Tomczyk.

Mi., 29.8., 15.30 - 17 Uhr

**Erste Hilfe für Senioren- Wissen 60+, Vortrag und Gespräch** · Sie sind nicht mehr berufstätig, stehen aber aktiv im Leben? Wir möchten Ihnen mit diesem Vortrag wichtige Informationen für die Erste Hilfe zur Rettung bei Unglücksfällen und bei Erkrankungen anbieten. Arbeiter Samariter Bund (ASB), Moderation: Arthur Tomczyk.



Do., 30.8., ab 15.30 Uhr

**Amateurfilm „Ein Besuch im Havelland“** · Vor der Veranstaltung bewirten wir Sie mit Kaffee und Kuchen. Referentin/Kontakt: Rosemarie Boelicke-Eisinger. Kosten: 2 €.

Di., 4.9., 16 - 17 Uhr

**Kostenlose Hörgeräte-Überprüfung und Beratung** · Hörgeräte Köttingen, Hr. Treppner.

Do., 6.9., ab 15.30 Uhr

**Die Alabasterküste – Frankreichs Norden** Mit Hans Josef Arck. Vor der Veranstaltung bewirten wir Sie mit Kaffee und Kuchen. Kosten: 2 €.

Sa./So., 8./9.9., ab 16 Uhr

**Aufführung der Theatergruppe „Die Herbst-Zeitlosen“** · In dem diesjährigen Theaterstück „Gerüchte... Gerüchte...“, von Neil Simon, laden Myra und Charly vier Ehepaare, die sich zum Teil untereinander nicht kennen, zu einer Party anlässlich ihres 30. Hochzeitstages ein. Kosten: 5 €.

Mi., 12.9., ab 12 Uhr

**Gemeinsames Mittagessen** · Freuen Sie sich auf ein leckeres frisch gekochtes Essen mit einem feinen Nachtisch. Guten Appetit!

Do., 13.9., 15.30 - 16.30 Uhr

**Musikalischer Nachmittag mit den „Feschen Frolleins“** · Unterhaltung mit einem bunten Strauß deutscher Schlager aus den 20er bis 50er Jahren. Schwelgen Sie in Erinnerungen an früher! Mitsingen ist erwünscht! Vor der Veranstaltung bewirten wir Sie mit Kaffee und Kuchen.

Fr., 14.9., ab 15 Uhr

**Gottesdienst St. Sebastian**

Sa., 15.9., 14 - 17 Uhr

**Reparieren statt wegschmeißen! Wir besuchen das Repair-Café im Ermeil-Karree** Die Initiatoren des Repair-Café wollen zeigen, dass Reparieren Spaß macht und oft ganz einfach ist. Die ehrenamtlichen Helfer im Repair Café suchen zusammen mit Ihnen eine Lösung. Während der Öffnungszeiten wird auch Kaffee und selbst gebackener Kuchen angeboten. Kontakt: Arthur Tomczyk (Moderation).

Di., 18.9., ab 15 Uhr

**Rechtliche Betreuung – Fluch oder Segen?** Einführung in gesetzliche Grundlagen und praktische Fragen zur Rechtlichen Betreuung. Vortrag und Diskussion. Kontakt: Ralf Waeser SKM-Kathl. Verein für soziale Dienste Bonn e.V. (Referent).

Sa., 23.9., ab 15 Uhr

**Sketches, Sketches, Sketches...** · Ein heiterer Nachmittag mit den Sta\*tisten.

## ■ Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

Mo., 20.8., ab 15 Uhr

**Informationen für Neubürger/innen** · Sie sind neu in diesen Stadtteil gezogen? Sie kennen sich noch nicht aus? Sie fühlen sich fremd? Sie kennen das Nachbarschaftszentrum noch nicht? Dann kommen Sie

zu dieser Veranstaltung! Anmeldung erforderlich.

Sa., 11.8., 11 - 14.30 Uhr

**Wanderung durch das Derletal nach Duisdorf** · Mit Einkehr, ca. 6 km. Teilnahme auf eigene Gefahr. Anmeldung bis 10.8. bei Karl Beißel (0228 85 03 05 92). Treffpunkt: Brunnen vor den Kirchen, Borsigallee, Brüser Berg.

Mi., 8.8. und 26.9., 14.30 - 16.30 Uhr

**Erzählcafé** · Thema: am 8.8.: „5 Jahre in Japan – Alltag in Tokio“; Vortrag von Brigitte Wittling. Am 26.9.: „Faire Woche“ in Kooperation mit der OGS Brüser Berg und „Eine-Welt-Café“. Anmeldung erforderlich (Lisa Rädler, 0228 25 71 64).

Mi., 8.8. und 12.9., 16 - 18 Uhr

**Die ganzheitliche Heilkunst Jin Shin Jyutsu** · ... stärkt unsere Selbstheilungskräfte und Vitalität und bietet therapeutische Unterstützung bei diversen Beschwerden, ist eine wertvolle Ergänzung zu herkömmlichen Heilmethoden und für jeden leicht erlernbar. Thema am 8.8.: „Das Geheimnis unserer Finger“; am 12.9.: „Mudra: Fit mit Finger-Yoga“. Kontakt: Karin Görmär (Leitung). Anmeldung erforderlich (0228 29 84 20). Kosten: 10 € pro Termin.

Di., 14.8., ab 15 Uhr

**Medikament und Teilnahme im Straßenverkehr – unterschätztes Risiko!** · Sie müssen regelmäßig Medikamente einnehmen und sind mit ihrem Auto auf Tour? Sie sollten wissen, welche Probleme mit der Teilnahme im Straßenverkehr verbunden sind und wo die „Grauzone“ beginnt. Kontakt: Cornelia Brodeßer (Referentin). Anmeldung erforderlich.

Di., 14.8., 18.30 - 21.30 Uhr

**Offener Coachingabend – System- und Familienaufstellungen** · Der Abend richtet sich an Menschen, die einen klaren Blick und eine entspannte Haltung hinsichtlich belastender Themen gewinnen wollen. Aufstellungen sind hilfreich, um Herausforderungen konkret anzugehen und längst fällige Entscheidungen in die Tat umzusetzen. Jutta Barth (0228 70 77 618). Kosten: 40 € pro Termin.

Do., 16.8. und 20.9., 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.

Fr., ab 24.8., 10.30 - 12 Uhr

**Englisch für fortgeschrittene Anfänger** · Inhalt: A2 Lehrbuch. Anmeldung bei Karla Hoppe (0228 25 63 18). Kosten: 65 €, je nach Teilnehmerzahl (14 Termine).

Fr., 24.8. und 28.9., 13 - 15 Uhr

**Sprechstunde „Rechtliche Betreuung“** · Mitarbeitende des Betreuungsvereins im Diakonischen Werk Bonn und Region e.V. bieten ehrenamtlichen Betreuerinnen und Betreuern kostenlos die Möglichkeit Fragen zur Ausübung

## Bonn

### ■ Alzheimer Gesellschaft Bonn e.V.

Von-Hompesch-Str. 1, 53123 Bonn  
Tel. 02 28 / 94 49 94 66

### ■ AWO Duisdorf

Kirchplatz 8, 53123 Bonn  
Tel. 02 28 / 61 18 78

### ■ AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg

Frankengraben 26, 53175 Bonn,  
Tel. 02 28 / 31 33 41

### ■ AWO Ortsverein Bonn-Stadt e.V.

Lotte-Lemke-Haus  
Liegner Straße 14, 53119 Bonn  
Tel. 02 28 / 76 73 29 0

### ■ AWO Ortsverein Beuel e.V.

Neustraße 84, 53225 Bonn  
Tel. 02 28 / 47 16 87

### ■ AWO Beuel Seniorenberatung SpoTS

Neustraße 86, 53225 Bonn  
Tel. 02 28 / 46 72 12

### ■ Begegnungsstätte „Konvente“

Breite Str. 107a, 53111 Bonn  
Tel. 02 28 / 77 60 821

### ■ Bildungswerk Bonner Verein

Fraunhoferstr. 1, 53121 Bonn  
Tel. 02 28 / 96 54 54 - 0

### ■ Bonn-Information

Windeckstr. 1, Am Münsterplatz  
Tel. 02 28 / 77 50 00  
Kartenverkauf: <http://bonnticket.de>

### ■ Bundeskunsthalle

Friedrich-Ebert-Allee 4, 53113 Bonn  
Tel. 02 28 / 91 71 - 200

### ■ Caritas Begegnungs- und Bildungsstätte „Thomas Morus“

Oppelner Straße 124, 53119 Bonn  
Tel. 02 28 / 66 67 77

### ■ CBT-Wohnhaus St. Markusstift

Pfarrer-Minartz-Straße 11, 53177 Bonn  
Tel. 02 28 / 36 71 - 0

### ■ CRAFTkontor – A. Portsteffen

Galerie für Kunsthandwerk und Design  
Koblenzerstr. 35 (Eingang Bürgerstraße)  
53173 Bonn, Bad Godesberg,  
Tel. 02 28 / 52 88 01 52

### ■ Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V. / AG Bonn

Haus Elisabeth  
Prinz-Albert-Str. 40, 53113 Bonn  
Tel. 02 01 / 82 79 7-703

### ■ Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Bonn e.V.

Endenicher Straße 131, 53115 Bonn  
Tel. 02 28 / 98 31 520

### ■ Ev. Altenzentrum

Haus am Redoutenpark  
Kurfürstenallee 10, 53177 Bonn  
Tel. 02 28 / 36 75 260

### ■ Ev. Seniorenzentrum Theresienau

Theresienau 20, 53227 Bonn  
Tel. 02 28 / 44 99 0

### ■ Katholische Familienbildungsstätte Bonn

Lennéstraße 5, 53113 Bonn  
Tel. 02 28 / 94 49 00

### ■ Folk Club Bonn in

Dotty's Sports Bar und Restaurant  
Christian-Miesen-Straße, 53129 Bonn  
Tel. 02 28 / 36 70 150

### ■ Freiräume

Am Herrengarten 59, 53229 Bonn  
Tel. 02 28 / 53 67 10 26

### ■ Gerontologisches Forum in der LVR-Klinik Bonn

Kaiser-Karl-Ring 20, 53111 Bonn  
Tel. 02 28 / 701 - 3254

### ■ Harmonie Bonn

Fröngasse 28-30, 53121 Bonn  
Tel. 02 28 / 61 40 42

### ■ Haus auf dem Heiderhof

Tulpenbaumweg 18, 53177 Bonn  
Tel. 02 28 / 95 24 - 0

### ■ Hospiz Ambulant

Junkerstr. 21, 53177 Bonn  
02 28 / 62 90 69 00

### ■ Kaiser-Karl-Klinik

Graurheindorfer Str. 137, 53117 Bonn  
Tel. 02 28 / 68 33 - 0

### ■ Kunstmuseum Bonn

Friedrich-Ebert-Allee 2, 53113 Bonn  
Tel. 02 28 / 77 - 62 60

### ■ Kursana Villa Bonn

Mainzer Straße 233, 53179 Bonn  
Tel. 02 28 / 32 96 - 0

### ■ LeA-Treff

An der Wolfsburg 1a, 53225 Bonn  
Tel. 02 28 / 97 37 95 28

### ■ LVR-LandesMuseum Bonn

Colmantstr. 14-16, 53115 Bonn  
Tel. 02 28 / 20 70 30 - 9

### ■ Margarete-Grundmann-Haus

Lotharstr. 84 - 86, 53115 Bonn  
Tel. 02 28 / 94 93 33 - 0

### ■ Museum August Macke Haus

Bornheimer Str. 96 /  
Hochstadenering 36, 53119 Bonn  
Tel. 02 28 / 65 55 31

### ■ Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

Fahrenheitstraße 49, 53125 Bonn  
Tel. 02 28 / 29 80 96

### ■ Offene Tür Dürenstraße e.V.

Dürenstr. 2, 53173 Bonn  
Tel. 02 28 / 35 72 20

### ■ PAUKE-LIFE-KulturBistro

Endenicher Straße 43, 53115 Bonn  
Tel. 02 28 / 96 94 65 - 0

### ■ Quartiersmanagement Pennenfeld

Maidenheadstr. 20, 53177 Bonn  
Tel. 02 28 / 22 74 244 - 1

### ■ Recht-Verständlich! e. V.

Deuschherrenstr. 37, 53177 Bonn  
Tel. 02 28 / 37 11 07

### ■ Rehasport Bonn

Endenicher Str. 127, 53115 Bonn  
Tel. 02 28 / 96 91 05 50

### ■ RSE Rhein-Sieg-Eisenbahn GmbH

Königswinterer Str. 52, 53227 Bonn  
Tel. 02 28 / 85 03 40 - 19

### ■ Senioren-Begegnungsstätte Limperich e.V.

Küdinghovenerstr. 141, 53225 Bonn,  
Tel. 02 28 / 46 39 24

### ■ Seniorenchor der Stadt Bonn

Haus der FeG  
Hatschiergasse 12, 53113 Bonn  
Tel. 0 22 22 / 64 91 19

### ■ Seniorenbüro Tat und Rat e.V.

An der Wolfsburg 1, 53225 Bonn  
Tel. 02 28 / 63 55 32

### ■ Seniorenresidenz Rheinallee

Rheinallee 78, 53173 Bonn  
Tel. 02 28 / 35 01 - 0

### ■ SG WAGO 1950 e.V.

Beethovenallee 5, 53175 Bonn  
Tel. 02 28 / 52 88 01 39

### ■ Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem

Utestraße 1, 53179 Bonn  
Tel. 02 28 / 36 97 90 4

### ■ StattReisen Bonn erleben e.V.

Maximilianstraße 28d, 53111 Bonn  
Tel. 02 28 / 65 45 53

### ■ Stiftung Pfennigsdorf

Poppelsdorfer Allee 108, 53113 Bonn  
Tel. 02 28 / 63 20 62

### ■ Tenten - Haus der Begegnung

An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn,  
Tel. 02 28 / 91 58 70 4

### ■ Verkehrswacht Bonn e.V.

Zingsheimstr. 4, 53225 Bonn  
Tel. 02 28 / 522 644 37

### ■ VHS Bonn Haus der Bildung

Mülheimer Platz 1, 53111 Bonn  
Tel. 02 28 / 77 35 55

### ■ VHS Bonn Bad Godesberg

Am Michaelshof 2, 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 - 0

## Rhein-Sieg-Kreis

### ■ AWO Bonn Rhein Sieg

SPZ Eitorf/Siegburg  
Spinnerweg 51-54, 53783 Eitorf  
Tel. 0 22 43 / 84 75 820

### ■ AWO Ortsverein Siegburg e.V.

Begegnungsstätte „Paul-Müller-Haus“  
Luisenstraße 55, 53721 Siegburg,  
Tel. 02 24 1 / 61 31 7  
[www.awo-siegburg.de](http://www.awo-siegburg.de)  
[info@awo-siegburg.de](mailto:info@awo-siegburg.de)

### ■ Begegnungsstätte CLUB, St. Augustin

Markt 1, 53754 St. Augustin  
Tel. 02 24 1 / 243 - 340

### ■ Chor „Gemeinsang“

Forstbachweg 14a, 53639 Königswinter  
[info@gemeinsang.de](mailto:info@gemeinsang.de)

### ■ Forum Ehrenamt e.V.

Haus Heisterbach,  
53639 Königswinter, 022 23/92 36 0

### ■ Gedenkstätte

„Landjuden an der Sieg“  
Bergstraße 9, 51570 Windeck-Rosbach  
Tel. 02 24 1 / 13 29 28

### ■ GepflegtPflegen - Karin Schneider

Alte Winkelgasse 8, 53639 Königswinter  
Tel. 0171/83 65 429

### ■ Haus Heisterbach

Bausteine für das Leben e.V.  
Haus Heisterbach, 53639 Königswinter  
Tel. 022 23 / 92 36 0

### ■ Johannes-Albers-

### Bildungsforum gGmbH

Johannes-Albers-Allee 3,  
53639 Königswinter  
Tel. 022 23/73 119

### ■ Katholisches Familienbil-

### dungswerk Meckenheim

Kirchplatz 1, 53340 Meckenheim  
Tel. 0 22 25 / 92 20 20

### ■ Kreishaus Siegburg

Kaiser-Wilhelm-Platz 1, 53721 Siegburg  
Tel. 02 24 1 / 13 30 43

### ■ Perspektiven für das Leben e.V.

Haus Heisterbach, 53639 Königswinter  
Tel. 022 23/92 36 36

### ■ Parkresidenz Bad Honnef

Am Spitzenbach 2, 53604 Bad Honnef  
Tel. 02 22 4 / 18 30

### ■ Rhein-Sieg-Kreis (Gesundheitsamt)

Kaiser-Wilhelm-Platz 1,  
53721 Siegburg, Tel. 0 22 41 / 13-0

### ■ Seniorenbeirat der Stadt Bornheim

Rathausstr. 2, 53332 Bornheim  
Tel. 02 22 2 / 94 50

### ■ Seniorenbüro Swisttal

Kirchstraße 22, 53913 Swisttal  
Tel. 022 54 / 84 71 26

### ■ Sozialpsychiatrisches

### Zentrum Siegburg

Am Turm 36a, 53721 Siegburg  
Tel. 022 41/93 81 91 - 0

### ■ TugendTreff Siebengebirge

An den Eichen 1, 53639 Königswinter-  
Frohnhardt, Tel. 02244-9001661

### ■ VITALISARIUM im

### Wohnstift Beethoven

Siefenfeldchen 39, 53332 Bornheim,  
Tel. 022 22 / 73 0

### ■ Wohnstift Beethoven

Siefenfeldchen 39, 53332 Bornheim,  
Tel. 02 22 2 / 73 0

## Köln und Umgebung

### ■ Felix-Reisen GmbH

Industriestr. 131 b, 50996 Köln  
Tel. 02 21 / 3402880

### ■ Institut für Bildung und

### Kultur (iFBK) GmbH

Gocher Str. 19, 50733 Köln  
Tel. 02 21 / 139 540 93

### ■ Querwaldein e.V.

Schärfingstr. 48, 50937 Köln,  
Tel. 02 28 / 53 44 45 6

### ■ PartnerProjektGolf

Amselstraße 10, 50858 Köln  
02241 48 49 575, [ppgolf.de](http://ppgolf.de)

### ■ RMS JazzOrchester

Lotharstraße 14-18, 50937 Köln

### ■ SeniorenNetzwerk

### Stammheim

Oskar-Jäger-Str. 101-103, 50825 Köln  
Tel. 0151 / 52 86 07 70

## BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG FÜR MITARBEITER



Unter dem Motto „Fit und gesund durch den Sommer“ haben sich die Mitarbeiter des Bonifatius Wohnen mit Pflege Rheinbach im Rahmen eines von der AOK „Allgemeine Ortskrankenkassen“ und dem BGF „Institut für betriebliche Gesundheitsförderung“ organisierten Gesundheitstages rund um ihre Gesundheit beraten lassen. Mit großem Ideenreichtum wurden den Mitarbeitern spielerisch an mehreren Stationen körperliche Fitness, Stressreaktionen oder auch Alterungsprozesse vor Augen geführt. In einem Koordinationsparcours konnten sie beispielsweise ihre Körperkoordination testen oder mit einer Lungenvolumenmessung ihre Lungenkapazität messen. Bei Café und Frühstücksbrötchen wurden Meinungen, Verbesserungsvorschläge und Lob zur Arbeit im Bonifatius gesammelt, die dann später konstruktiv ausgewertet werden.

Fachvorträge über Stressbewältigung boten Impulse für den beruflichen und privaten Alltag. Ganz besonderen Anklang fanden die Übungen im Alterssimulationsanzug, wobei die Mitarbeiter Gewichte und weitere Alterserschwernisse auferlegt bekamen, um nachzuempfinden, wie sich der eigene Körper im Alter anfühlen kann. Ein Grund mehr, sich fit zu halten und gut auf die eigene Gesundheit zu achten.

Monika Franke-Gaydoul, Einrichtungsleiterin, bedankte sich herzlich bei allen Organisatoren für die phantastische Planung und natürlich bei allen Mitarbeitern für ihre Offenheit und Teilnahmbereitschaft.

### Bonifatius Wohnen mit Pflege

Tel.: 0 2226 -16974-0

Fax: 0 2226 -16974-199

Schweitzerstraße 2, 53359 Rheinbach

rheinbach@bonifatius-gmbh.de

www.bonifatius-gmbh.de

zu stellen oder sich über konkrete Unterstützungsmöglichkeiten zu informieren.

Sa., 26.8., 14 - 18 Uhr

**Fahrradtour** · Durch Wald und Flur nach Rheinbach mit Getränkekehr; ca. 25 km. Teilnahme auf eigene Gefahr. Anmeldung erforderlich. Treffpunkt: Brunnen vor den Kirchen, Borsigallee, Brüser Berg.

Di., ab 28.8., 9.30 - 12.30 Uhr

**Englisch mit sehr guten Vorkenntnissen** · Ab 9.30 Uhr: B1 Lektüre/Konversation. Ab 11 Uhr: It's Crime Time. Anmeldung bei Karla Hoppe (0228 25 63 18). Kosten: 65 €, je nach Teilnehmerzahl (14 Termine).

Mi., ab 29.8., 9.30 - 12.30 Uhr

**Englisch mit guten Vorkenntnissen** · Ab 9.30 Uhr: A2 Lektüre/Konversation. Ab 11 Uhr: Lehrbuch/Refresher. Anmeldung bei Karla Hoppe (0228 25 63 18). Kosten: 65 €, je nach Teilnehmerzahl (14 Termine).

So., 2.9., 9.35 - 15 Uhr

**Kleine Bergwanderung** · Bei Bad Neuenahr zu zwei bedeutenden Aussichtstürmen, ca. 9,5 km, Wanderzeit ca. 2,75 Std.; 295 m bergauf und bergab; Selbstverpflegung, Kosten für Zugfahrt bis von Bad Neuenahr. Anmeldung bis 1.9. bei Karl Beißel (0228 85 03 05 92). Treffpunkt: Brunnen vor den Kirchen, Borsigallee, Brüser Berg.

Di., 11.9., 15 - 16.30 Uhr

**Schreibwerkstatt „pflegende schreiben“** · Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe will mit diesem Angebot Menschen, die in einem Pflegeberuf tätig sind wie auch pflegende Angehörige zusammenbringen. Über das Medium Schreiben sollen die Teilnehmenden miteinander in Kontakt treten und sich über ihre Situation austauschen. Anmeldung erforderlich.

Sa., 15.9., ab 19 Uhr

**„In der Haifischbar“ – Ein Chanson-Abend mit Regina Müller-Jakubik** · Lieder - Texte - Chansons, mal ironisch und ein bisschen böse oder romantisch und verträumt. Eine kleine Revue um und über die Liebe und ihren Kummer - mit einer gehörigen Portion Fernweh und Sturmgebräus ... Anmeldung erforderlich. Kosten: Über eine Spende freuen wir uns; der Kulturtreff Café Atrium hält ab 18.30 Uhr Getränke und Snacks für Sie bereit.

Do., 20.9., 15 - 16.30 Uhr

**Gemütliches Waffeleessen** · Erzählen, sich mit anderen austauschen und Kontakte knüpfen. Und das bei frischen, selbst gebackenen Waffeln! Dazu servieren wir Kaffee und /oder Tee. Wir freuen uns auf Sie! Kosten: 4 €.

Fr., 21.9., 18 - 19.30 Uhr

**Im Einklang mit mir – Entspannung mit Klangschalen** · Ein Workshop für alle, die die harmonisierenden Klänge tibetischer Klangschalen erleben möchten. Bitte bringen Sie ein Kissen und eine Decke mit. Klangmassage nach Peter Hess. Kontakt: Barbara Kracht (Leitung). Kosten: 15 €.

Sa., 22.9., ab 15 Uhr

**Shinrin-Yoku – Waldbaden im Kottenforst** · Ein wohlthuender Waldspaziergang, der all unsere Sinne anspricht, uns erdet, unsere Energiespeicher wieder auffüllt und uns in Einklang mit der Natur bringt. Kontakt: Barbara Kracht (Leitung). Kosten: 15 €.

### Offene Tür Dürenstraße

Fr., 3.8., 10 - 11.30

**Griechisches Frühstück** · Anmeldung erforderlich. Kosten: 6 €.

## VERANSTALTUNGEN/KURSE

## termine

Sa., 4.8., ab 9.50 Uhr

**RheinBurgenWeg 2 - Etappe Remagen – Bad Breisig** · Veranstalter: Eifelverein - Ortsgruppe Bad Godesberg. Treffpunkt und Abfahrt am Bahnhof Bad Godesberg. Anmeldung erforderlich bei Bärbel Scharithow (0228 32 25 02 oder 0171 83 65 333) am 2.8., 18 - 19 Uhr.

Di., 7.8., ab 7.30 Uhr

**Busfahrt nach Tongeren/Belgien** · Kosten: 36,50 € inkl. Busfahrt, Kaffee und Spezialitäten bei Ankunft, Besuch Begijnenhof, geführte Stadtrundfahrt.

Fr., 10.8. und 14.9., ab 18 Uhr

**„Über Geld muss man reden!“** · Das magische Dreieck der Geldanlage. Auswahlkriterien für Aktien am Beispiel einzelner Aktien. Kontakt: Barbara Velarde (Referentin). Anm. erforderlich. Kosten: 10 €.

Sa., 25.8., ab 9.15 Uhr

**Auf dem Jakobs - Pilgerweg zum Gut Capellen** · Veranstalter: Eifelverein - Ortsgruppe Bad Godesberg. Anmeldung erforderlich bei Karl und Rosemarie Huth (02225 70 35 778) am 24.8. von 17 bis 17.30 Uhr für Fahrer und von 17.30 bis 18 Uhr für Mitfahrer. Treffpunkt: Chinesische Botschaft (Fahrgemeinschaft).

Sa., 25.8., Abfahrt gegen 10 Uhr

**Fahrt nach Roermond** · Mit Bootsfahrt auf den Maas-Seen/Holland. Kosten: 31 €, inkl. Busfahrt, Schiffsrundfahrt (ca. 70 Minuten).

Fr., 7.9., 10 - 11.30

**„Bella Italia“ – Frühstück** · Anmeldung erforderlich. Kosten: 6 €.

Sa., 8.9., Abfahrt gegen 7.30 Uhr

**Fahrt nach Minden** · Mit Kanal-Weser-Schiffahrt. Kosten: 31 €, inkl. Busfahrt, Kanal-Weser-Schiffahrt, Kaffeegedeck an Bord.

### Parkresidenz Bad Honnef

So., 5.8., 15 - 17 Uhr

**Klaviermusik am Sonntagnachmittag** · Herr Arenz spielt leichte Unterhaltungsmusik am Klavier.

Di., 14.8., ab 15.30 Uhr

**Golfturnier** · Seniorengolfturnier auf der Golfanlage des GC Waldbrunnen in Windhagen mit anschließender Abendveranstaltung und Siegerehrung in der Parkresidenz.

Do., 30.8., ab 15.30 Uhr

**Klavierkonzert** · Der lettische Pianist Siegfried Udrasala spielt klassische Werke auf dem Bechstein Flügel.

So., 2.9., 15 - 17 Uhr

**Klaviermusik am Sonntagnachmittag** · Mit Steve Tramitz am Klavier.

Di., 18.9., ab 15.30 Uhr

**Politisches Forum mit Franz Müntefering (MdB)** · Vortrag und Diskussionsrunde zum Thema: „Älter werden in dieser Zeit“ und „Kommunale Politik für ältere Menschen“.

Fr., 28.9., ab 16 Uhr

**Hüttenzauber in der Parkresidenz** · Zum Ausklang der Oktoberfestwoche spielen „Die GEININGER“ aus dem Bergischen zünftige Musik der Oberkrainer. Kosten: Eintritt für Gäste 15 € / Bewohner 10 €.

### Pauke-LIFE Kultur Bistro

Sa., 4.8., ab 16 Uhr

**Flammkuchen – All you can eat** · Ferienervent für Kinder ab 6 Jahren, ab 16 Uhr: Flammkuchenteig herstellen 6 Euro. Flammkuchen-Aktion „All you can eat“, ab 18 Uhr, 14,80 Euro.

Mi., 15.8., ab 20 Uhr

**Philosophisches Café** · Thema: Was heißt „kulturelle Identität“? Kosten: 8 € Eintritt.

Sa., 18.8., ab 18 Uhr

**All you can „grill“ – Veggie Grillabend jenseits des Bratwurstäquators** · Kosten: 17,80 €.

Sa., 25.8., ab 18 Uhr

**Aktion „Pro Bienchen“** · Vortrag einer Imkerin sowie mit Honig verfeinerte Köstlichkeiten. Kosten: Erwachsene 18,50 €, Kinder 12,80 €.

Sa., 1.9., ab 18 Uhr

**Federweißer und Zwiebelkuchen – All you can eat** · Kosten: 12,80 €.

Mi., 5.9., ab 20 Uhr

**Wednesday Night Live** · Kosten: Eintritt 8 €.

Mi., 12.9., ab 20 Uhr

**Andreas Weber – Single Dad** · Kosten: Eintritt 14 €.

Do., 13.9., ab 20 Uhr

**Vera Deckers – Vorpremiere „Wenn die Narzissten wieder blühen“** · Kosten: Eintritt 15 €.

Sa., 18./25.9., ab 20 Uhr

**Theater Fulminant – „Mr. Pilks Irrenhaus“ von Ken Campbell** · Kosten: Eintritt 12 €.

Mi., 19.9., ab 20 Uhr

**Philosophisches Café** · Thema: „Was darf mir egal sein“? Kosten: Eintritt 8 €.

Mi., 26.9., ab 20 Uhr

**Sybille Bullatschek – Vorpremiere „Ich darf das, ich bin Pflegekraft“** · Kosten: Eintritt 15 €.

### Perspektiven für das Leben e.V.

Di., ab 4.9., 15.30 - 17 Uhr.

**Hatha Yoga für Senioren – „Golden Age“** · Das ganzheitliche System Yoga ist gerade für ältere Menschen ein großes Geschenk. Alle Körperübungen werden angeleitet und von den Teilnehmern entsprechend ihrer individuellen Fitness und Tagesform ausgeführt. Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung sowie, falls vorhanden, eine rutschfeste Matte und ein Kissen. Die Kosten können bei regelmäßiger Teilnahme anteilig von der Krankenkasse übernommen werden. Kontakt: Ulrich Storz, Dipl. Pädagoge, Entspannungstrainer, Business Yogalehrer (Referent). Anmeldung bis zum 28.8. Kosten: 100 € (10 Termine). Ort: Haus Heisterbach, Blauer Raum.

Fr., 7.9., 19 - 21.30 Uhr

**Kulinarische Reise nach Lateinamerika – Empanadas selbst gemacht** · Empanadas sind gefüllte Teigtaschen, die ursprünglich aus Argentinien stammen und in der Landesküche Südamerikas in verschiedenen Variationen fester Bestandteil sind. Mit landestypischer Musik und Informationen zur Kultur Perus werden die Empanadas in gemütlicher Runde verzehrt. Anmeldung bis zum 31.8. Kosten:

26 € inkl. Zutaten. Ort: Haus Heisterbach, Gelber Raum.

### ■ Querwaldein e. V.

Mo., 27.8., 19 - 21.30 Uhr

**Friedenscouncil** · Wir laden herzlich ein einmal im Monat zusammen im Council (Redekreis) zu sitzen. Ein Council ist eine nicht-hierarchische gewaltfreie Kommunikationsform und bietet den Rahmen für einen offenen und ehrlichen Austausch, in dem von Herzen gesprochen und wertschätzend zugehört wird. Leitung/Kontakt: Gabi Dumbky und Alexa Schiefer. Anmeldung erforderlich. Kosten: Eine Spende von 10 € für die Raumnutzung ist erwünscht. Treffpunkt: Raum für Wachstum, Sülzburgstr. 215, in Köln-Sülz.

Fr., 31.8., 16 - 18.30 Uhr

**Wie die Eichhörnchen auf den Bäumen** · Ein Seilparcours wartet auf euch! Klettern, Schwingen und Gleiten zwischen den Bäumen. Ausruhen könnt ihr gemütlich in der Hängematte. Für Kinder von 4-6 Jahren mit Erwachsenenbegleitung. Kontakt: Florian Schwinge (Leitung). Anmeldung bis 27.8. Kosten: 14 € je Kind. Treffpunkt: Forstbotanischer Garten, Köln.

### ■ RMS JazzOrchester

Do., 27.9., ab 20.30 Uhr

**RMS JazzOrchester feat. Heiner Wiberny (Alt-Saxophon)** · Das Sommer-Konzert im Ehrenfelder Klub Berlin. Auf dem Programm stehen Swing-Klassiker und moderne Kompositionen. Gast des Abends ist Heiner Wiberny, Alt-Saxophonist (bis 2009 WDR Bigband) und Komponist. Das RMS JazzOrchester, die Bigband der Rheinischen Musikschule Köln, gilt als hervorragende Amateur-Bigband und Talentschmiede. Eintritt: 12 €, ermäßigt 8 € (nur Abendkasse). Klub Berlin, Keplerstr. 4-6, 50823 Köln, Haltestelle Venloer Str./Gürtel.

### ■ Recht-Verständlich e.V.

Do., 6.9., ab 19 Uhr

**Vorsorgevollmacht & Co.** · Vorsorge ist Fürsorge für Sie und Ihre Angehörigen. Rechtsanwalt Dr. Wolfgang Buerstedde, Fachanwalt für Erbrecht, geht auf Vorsorgevollmachten, Patientenverfügungen und Bestätigungsverfügungen ein. Sie werden über typische Fehler informiert und erfahren, wie Sie Ihre Vorsorge optimal gestalten können. Anmeldung erforderlich.

Do., 23.8., ab 19 Uhr

**P&R-Insolvenz: Antworten auf brennende Fragen der Anleger** · 54.000 Betroffene, 3,5 Milliarden Euro Investition, 1 Million fehlende Container... Die P&R-Insolvenz hat in kurzer Zeit dramatische Ausmaße angenommen. Rechtsanwalt Guido Lenné, Fachanwalt für Bank- und Kapitalmarktrecht, vertritt bereits rund 200 Kapitalanleger und informiert Interessierte. Anmeldung erforderlich.

Do., 13.9., ab 19 Uhr

**Testamentsgestaltung für Eheleute** · Erläutert werden die Besonderheiten des gemeinschaftlichen „Berliner Testaments“. Eingegangen wird auf die sog. Voll- und Schlusserbenschaft, die Vor- und Nacherbenschaft, die Bindungswirkung gemeinschaftlicher Testamente, das Pflichtteilsrecht und die Erbschaftsteuer – also die klassischen Fallen des Berliner Testaments. Kontakt: Dr. Wolfgang Buerstedde (Referent, Fachanwalt für Erbrecht). Anmeldung erforderlich.

### ■ Senioren-Begegnungsstätte Limperich

Do., 2.8., ab 15 Uhr

**Ökum. Senioren-Runde mit Pfarrer Verwold**

Di., 7.8., ab 15 Uhr

**„Bonner Brücken und Beueler Brötchen“** · Filmvortrag mit Herrn Deiters.

Di., 14.8., ab 15 Uhr

**„Die Normandie und ihre gotischen Kathedralen“** · Filmvortrag mit Herrn Dederichs.

Di., 28.8., ab 15 Uhr

**„Die Burgen am Rhein – eine romantische Rheintour“** · Filmvortrag mit Herrn Grebert.

Do., 6.9., ab 15 Uhr

**Ökum. Senioren-Runde mit Pater Cyrill**

Do., 20.9., ab 13 Uhr

**Wir fahren zur Senioren-Begegnung „Sonnendeck“ nach Beuel Nord**

Di., 25.9., ab 15 Uhr

**„Lourdes, Teil I.“** · Filmvortrag mit Herrn Dederichs.

### ■ SeniorenNetzwerk Stammheim

Mi., 1.8., ab 9.30 Uhr

**Bootstour nach Zons** · Treffpunkt: Bushaltestelle Moses-Hess-Straße.

Do., 9.8., ab 14 Uhr

**Stadtpaziergang: „Blücherpark in Ehrenfeld“** · Anmeldung bei Frau Faßbender (0221 64 28 77). Treffpunkt: Bushaltestelle Moses-Hess-Straße, Richtung Köln.

Do., 23.8., ab 11.30 Uhr

**„Andere Küchen entdecken“** · Im Latino Cubana. Anmeldung bei Frau Rohde (0221 64 49 67). Treffpunkt: Bushaltestelle Moses-Hess-Straße, Richtung Köln.

Mo., 27.8., 14.30 - 16.30 Uhr

**Kaffee oder Tee? – Offene Kaffee- und Tee-Runde** · Thema: „PLAN-BE Vorsorgevollmacht und Co.“. Ort: Im Gemeinschaftsraum der GAG.

Mo., 24.9., 14.30 - 16.30 Uhr

**Kaffee oder Tee? – Offene Kaffee- und Tee-Runde** · Thema: „Kölsche Geschichten“. Ort: Im Gemeinschaftsraum der GAG.

### ■ Seniorenbüro Swisttal

Di., 11.9., ab 15 Uhr

**Frau Prof. Dr. Ursula Lehr besucht unser Info-Kaffee** · Die ehemalige Familienministerin stellt uns in einem Vortrag das Thema „Gesundes altwerden: älterwerden - aktiv bleiben!“ vor. Anschließend besteht die Möglichkeit Fragen zu stellen und mit ihr über die Chancen für ein Älterwerden bei guter Gesundheit zu diskutieren. Veranstaltungsort: Swisttal, Heimerzheim, im katholischen Pfarrzentrum, Vorgebirgsstraße 2 (gleich neben der Bücherei).

Fr., 14.9., ab 18 Uhr

**Das betreute Wohnen, aus der Vortragsreihe „Wohnen im Alter“** · Frau Ulrike Kempchen (Rechtsanwältin) von der BIVA (Bundesinteressenvertretung für alte und pflegebetreffene Menschen e.V.) stellt die Möglichkeiten des betreuten Wohnens da, mit den Vor- und Nachteilen. Veranstaltungsort: Swisttal, Heimerzheim, im katholischen Pfarrzentrum, Vorgebirgsstraße 2 (gleich neben der Bücherei).

### ■ StattReisen Bonn

Fr., 3./17.8., 21.00 - 23.00 Uhr

**Mit dem Nachtwächter durch Bonn** · Ein Gang durch die dunklen Seiten der Stadt. Es waren gefährliche Zeiten und keine leichte Aufgabe, die der Nachtwächter in Bonn zu bewältigen hatte, denn neben dem üblichen

# NO SPORTS

## ODER: WAS IST DARAN GESUND, SPORT ZU BETREIBEN?

„No Sports“ oder in freier deutscher Übersetzung „Sport ist Mord“ wird häufig als angebliches Zitat von Winston Churchill wiedergegeben. Dabei gibt es keinerlei Belege, dass der ehemalige britische Premierminister diesen Satz wirklich gesagt hat.

Und ganz unabhängig davon, wie diese Äußerung in Umlauf gekommen ist, ist sie in dieser Form auch nicht richtig. Natürlich gibt es Sportarten, die größere gesundheitliche Risiken bergen als andere. Und natürlich spielt die Intensität, mit der Sport betrieben wird, eine entscheidende Rolle. Aber ein mindestens genauso großes Risiko für die Gesundheit stellt der um sich greifende Mangel an Bewegung dar.

Auf der sicheren Seite, was das Thema Sport und Bewegung betrifft, befindet man sich im Bereich Gesundheitssport. Da hier mit dosierter Intensität trainiert wird, ist die Verletzungsgefahr sehr gering und für Menschen jeden Alters geeignet.

Überwiegend liegt den verschiedenen Angeboten eine ganzheitliche Sichtweise zugrunde. Die meisten Trainingsangebote zielen sowohl auf die Verbesserung der Ausdauer, die Steigerung der Muskelkraft und die Verbesserung von Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit, wobei die Gewichtung der einzelnen Komponenten in den unterschiedlichen Angeboten variiert.

Was im Gesundheitssport aber immer eine Rolle spielt, ist die zusätzliche Ausrichtung auf psychische Komponenten, wie zum Beispiel die Förderung der Lebensfreude und der soziale Austausch innerhalb der Trainingsgruppe.

Gesundheitssport kann man sowohl zur Prävention, also zur Verhütung von Krankheiten, als auch zur Rehabilitation, zur

Wiederherstellung der Gesundheit, ausüben.

In Bonn und Umgebung laden zahlreiche Sportvereine und Institutionen ein, auf diese Art und Weise gesund Sport zu betreiben. Zum Beispiel der Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V. (vfb), der unter einem Dach und geleitet von zertifizierten und ausgebildeten Fachkräften sowohl Präventions- als auch Rehabilitationssport anbietet.

Aktuell besteht beim vfb für ältere Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen die Möglichkeit, im -Tenten- Haus der Bewegung in Schwarzhemdort jeweils dienstags oder donnerstags von 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr Rehabilitationssport auszuüben. Da sich beide Gruppen an Teilnehmer mit geringer körperlicher Leistungsfähigkeit wenden, findet hier überwiegend Gymnastik im Sitzen statt.

An gesunde und fitte Teilnehmer jeden Alters richten sich die Präventionssportangebote des vfb. Hier kann sich jeder von Entspannungstechniken wie Qi-gong oder Autogenes Training über Rücken- und Pilateskurse bis hin zu Gleichgewichtstraining für Senioren das passende Angebot heraus suchen.

Kontakt bei Interesse an Rehabilitationssport:  
Telefon: 0228 / 40367-26  
reha@vfb-bonn.de

Kontakt bei Interesse an Präventionssport:  
Telefon: 0228 / 40367-27  
kurse@vfb-bonn.de  
gesundheitsport-bonn.de

Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V.  
Hans-Böckler-Straße 16  
53225 Bonn

Martina Weiß-Bischof

Adressen der Anbieter: Seite 25

Wichtiger Hinweis: Informationen zu den Terminen (Titel, Zeitpunkt, Ort, Gegenstand, Zuständigkeiten, Kosten usw.) sind Angaben ohne Gewähr. Die Verantwortung für die Angebote und ihre Durchführung, Inhalte, Gewährleistungs- und sonstige Pflichten sowie etwaige Haftung usw. obliegt allein dem jeweiligen Anbieter/Veranstalter.

**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 (C.S.), Anna Pal Singh (APS), Martina Weiß-Bischof (M.W.B.), Detlef Hipp (DH) sowie weitere hier nicht genannte Autoren. Artikel, deren Verfasser nicht ausdrücklich genannt sind, werden regelmäßig von der Chefredaktion verfasst. **Verantwortlicher Chefredakteur:** Detlef Hipp (DH).

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



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



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

Gesindel bedrohten im 17. Jahrhundert Krieg, Feuer und Pest die kurfürstliche Residenzstadt. Kosten: 12 €, erm. 10 €. Treffpunkt: Rheingasse, Ecke Brassertufer.

Sa., 4.8., 14 - 16 Uhr

**West-Side-Seeing – Die Bonner Weststadt** · Kaum ein Stadtteil präsentiert sich so vielseitig wie die Bonner Weststadt. Bei der Führung werden die Teilnehmer sehen, daß alles gleichzeitig in der Weststadt zu finden ist. Kosten: 10 €, erm. 8 €. Treffpunkt: Poppelsdorfer Allee/Ecke Baumschulallee.

Sa., 4.8., 18 - 20.30 Uhr

**Brauereien und Bierkultur in Bonn** · Unzählige Brauereien in städtischem, privatem und kirchlichem Besitz prägten einst das Bonner Stadtbild und unzählige sind auch die Geschichten, Traditionen und Streitereien um das beste Bier. Bei ein paar Kölsch-Proben in ausgesuchten Wirtshäusern soll die Frage erörtert werden, was denn die Bonner Bierkultur ausmacht. Kosten: 13 €, erm. 10 €. (Getränke auf Selbstzahlerbasis). Treffpunkt: Vor dem Bonner Münster, Hauptportal.

So., 5.8., 11 - 13 Uhr

**Südstadt – Aufbruch in die Gründerzeit** · Gezeigt werden u.a. die Universitätssterne von Schinkel und die Villa des jüdischen Geographen Philippson. Zur Führung gehören auch stadt- und verkehrsplanerische Fragestellungen und die Geschichte der Bewohner des Viertels. Kosten: 10 €, erm. 8 €. Treffpunkt: Poppelsdorfer Allee/Ecke Prinz-Albert-Straße.

So., 5.8., 14 - 16 Uhr

**Rund um den Kurpark** · Auch für „alte“ Godesberger gibt es noch neues zu entdecken. Mit der Kulturscheune, der Brüse-Rutsche und dem Millionröhren erklären wir Dinge, die selbst für viele Godesberger schon im Nebel der Geschichte zu verschwinden drohen. Kosten: 10 €, erm. 8 €. Treffpunkt: Bahnhofshalle Bad Godesberg.

So., 5.8., 14 - 16.30 Uhr

**Jüdisches Bonn – Vom Leben im Ghetto bis heute** · Die jüdische Gemeinde in Bonn gehört zu den ältesten in Deutschland. Die Führung zeigt die Vielfältigkeit ihres jüdischen Lebens. Kosten: 10 €, erm. 8 €. Treffpunkt: Jüdischer Friedhof Römerstraße (Ecke Augustusring).

Sa., 11.8., 12 - 14 Uhr

**Hauptbahnhof Bonn** · Wir erkunden den Bahnhof, erläutern die Baugeschichte und erklären, wie er funktioniert. Kosten: 10 €, erm. 8 €. Treffpunkt: Hauptbahnhof Bonn, am Info-Point in der Bahnhofshalle.

Sa., 11.8., 12 - 14 Uhr

**Bonn – Residenz der Kurfürsten** · Sie waren mächtig, gebildet, fromm und manchmal auch kurios. Bis heute ist das Stadtbild von der Kurfürstenzeit geprägt – sie hat deutliche Spuren hinterlassen. Kosten: 10 €, erm. 8 €. Treffpunkt: Hauptportal Bonner Münster.

Sa., 11.8., 14 - 18 Uhr

**Der Drachenfels – Von Steinen, Romantikern und der Domkaule** · Wir folgen den Spuren der Steinhauer, Romantiker und Dombaumeister und suchen die Orte der Steinbrüche und die Domkaule auf. Strecke ca. 6 km, teilweise steiler Auf- und Abstieg! Anmeldung erforderlich. Kosten: 15 €, inkl. Zahnradbahn. Treffpunkt: Siebengebirgsmuseum, Königswinter.

So., 12.8., 11 - 13 Uhr

**Das Villenviertel in Godesberg** · Das „Villenviertel“ in Bad Godesberg wird mit all seinen Facetten und mit seiner Entstehungsgeschichte vorgestellt. Kosten: 10 €, erm. 8 €. Treffpunkt: Bahnhofshalle Bad Godesberg.

So., 12.8., 11 - 13.30 Uhr

**Citycaching – Die GPS-Tour durch Bonn** · Mit Hilfe modernster Technik gilt es, unbekannte Orte zu finden, knifflige Rätsel zu lösen und geheimnisvolle Inschriften zu entschlüsseln. Anmeldung erforderlich. Kosten: 12 €, erm. 10 €. Treffpunkt: Beethovenedenkmal, Münsterplatz.

So., 12.8., 14 - 16 Uhr

**Beuel – Die Bonner Sonnenseite** · Wir bieten einen Tapetenwechsel der besonderen Art und einen winzigen kulinarischen Höhepunkt, „made in Beuel“. Kosten: 10 €, erm. 8 €. Treffpunkt: Lokal Rheinlust/Kennedybrücke, Rheinuferseite.

Sa., 18.8., 11 - 13 Uhr

**Marx, Matrikel und Magnifizenz – Die neue Führung zum 200. Geburtstag der Bonner Universität** · Wir nehmen uns die Zeit, die Entwicklung der Universität in der Innenstadt zu erkunden und zu erläutern. Hier begann der akademische Lehrbetrieb aller Fakultäten, hier begegnen uns auf Schritt und Tritt die Zeugnisse einer lebendigen Universitätsgeschichte. Kosten: 10 €, erm. 8 €. Treffpunkt: Alter Zoll, Arndt-Denkmal.

So., 19.8., 11 - 16 Uhr

**Radtour: Bürgerliche Traumschlösser** · Erkundet werden die linksrheinischen Sommeritze des wohlhabenden Großbürgertums, die in traumhafter Lage im letzten Jahrhundert erbaut wurden. Strecke: ca. 20 km. Kosten: 12 €, erm. 10 €. Treffpunkt: Haus der Geschichte, Willy-Brandt-Allee 14.

So., 19.8., ab 14 Uhr

**Spiionage in Bonn** · Wir setzen Sie auf eine heiße Fahrt, dabei begegnen Sie merkwürdigen Gestalten. Nichts für Einzelkämpfer. Es braucht ein eingespieltes Team, das sich blind aufeinander verlassen kann. Anmeldung erforderl. Kosten: 24 €, erm. 19 €. Konspirativer Treffpunkt: Café Müller-Langhardt am Markt.

So., 19.8., 14 - 16 Uhr

**Spurensuche im ehemaligen Regierungsviertel** Der Umzug des Bundestages nach Berlin leitete das Ende einer Epoche ein. Nun gilt es zu resümieren, wie sich das Regierungsviertel in der Gronau in der Zeit der Bonner Republik entwickelt hat. Kosten: 10 €, 8 € ermäßigt. Treffpunkt: Ernst-Moritz-Arndt-Haus, Adenauerallee/Ecke Zweite Fährgasse.

Sa., 25.8. und Do., 30.8., 14 - 16 Uhr

**Pützchens Markt – Ein Phänomen** · Das Volksfest, das schon Kurfürst Clemens August und der Schinderhannes besuchten, zieht seit Jahrhunderten jedes Jahr Menschenströme nach Bonn. Was hat es auf sich mit dem Plutenmarkt und der Adelheidsquelle, die den eigentlichen Ursprung der Wallfahrtsstätte und des Marktes bilden? Kosten: 10 €, 8 € ermäßigt. Treffpunkt: Am Adelheidsbrunnen, Adelheidsplatz/Brunnenweg.

So., 26.8., 11 - 13 Uhr

**Himmel und Ääd – Von Blutwurst, Sauerbraten und dicker Suppe** · Auf den Spuren der Armen und Reichen bewegen wir uns in der Geschichte der Bonner Ess- und Trinkkultur. Neben Kneipengeschichte(n) erfahren Sie auch, was in Bonn auf den Tisch kommt. Unterwegs gibt es kulinarische Kostproben der Region. Kosten: 12 €, 10 € ermäßigt. Treffpunkt: Altes Rathaus, Marktplatz.

So., 26.8., 14 - 16 Uhr

**Zwischen Bahnsteig 11 und Amt 99 – Die total verrückte Innenstadt-Führung** · Es ist schon verrückt, was man in der Bonner Innenstadt so alles vorfindet: Einen Bahnsteig 11 ohne Gleise und einen U-Bahn-Schacht, in dem man eine Straßenbahn vergessen hat. Auch im Stadthaus könnte man wohl manchmal verrückt werden, wenn es das Amt 99 nicht gäbe. Kosten: 10 €, 8 € ermäßigt. Treffpunkt: Poststraße/Ecke Maximilianstraße, gegenüber dem Hauptbahnhof.

Di., 28.8., 17 - 19.30 Uhr

**Bonn in der NS-Zeit – Verfolgung und Widerstand** · Der Stadtrundgang beschreibt den Weg zur Machtergreifung, die Haltung der Universität, die Arbeit des politischen Widerstandes und die brutale Verfolgung während des Nationalsozialismus. Kosten: 10 €, 8 € ermäßigt. Treffpunkt: Mahmal auf dem Kaiserplatz.

Fr., 31.8., 18 - 20 Uhr

**Tour d'amour – Liebesgeschichten aus Bonn** · Bonn war und ist ein Ort zum Verlieben: Von Liebe, Leiden, Lust und Lastern in Bonn erzählt diese Tour d'amour. Schwelgen Sie mit in den Gefühlen von Luigi Pirandello und Jenny Schulze-Lander. Kosten: 10 €, 8 € ermäßigt. Treffpunkt: Altes Rathaus, Marktplatz.

Sa., 18.8., 14 - 16 Uhr

**Briten in Bonn** · Natürlich sind Briten hier! Und zwar recht oft und immer wieder. Wir erzählen von diplomatischen Missionen und davon, warum die Bonner Universität ein Anziehungspunkt für englische Gelehrte war. Kosten: 10 €, erm. 8 €. Treffpunkt: Vor dem Sternhotel am Marktplatz.

**Städt. Begegnungsstätte Mehlem**

31.7. bis 17.8.

**Betriebsferien**

Mi., ab 22.8., 15.30 - 16.15 Uhr

**DRK-Wirbelsäulengymnastik** · DRK ganzheitliche Wirbelsäulengymnastik mit Training zum Aufbau von Bauch- und Rückenmuskulatur. Kontakt: Katharina Zerwas (Leitung). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 38 € (für 10 Ustd.).

Mo., 3.9. bis 10.12., 9.30 - 10.30 Uhr

**„Der erfahrbare Atem“ – nach Prof. Ilse Middendorf** · In diesem Kurs arbeiten wir mit sanften Bewegungsübungen, die allmählich den Bewegungsspielraum der Muskeln und Gelenke wieder erweitern. Unterstützend wirkt dabei der Atem. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen! Kontakt: Dr. phil. Margret Causemann (Leitung). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Entgelt: 72 € (12 Ustd.).

Mo., 3.9. bis 10.12., 10.45 - 12.15 Uhr

**Qigong** · Qigong ist förderlich in vielerlei Hinsicht: Es verstärkt die Lebenskraft. Es fördert die geistige Klarheit. Es bringt Yin und Yan ins Gleichgewicht, das heißt: es harmonisiert. Kontakt: Dr. phil. Margret Causemann (Leitung). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Entgelt: 96 € (12 Ustd.), Kostenübernahme durch die Krankenkasse möglich. Bitte wenden Sie sich an ihre Krankenkasse.

Di., 11.9. bis 27.11., 15 - 15.45 Uhr

**Rundum-Gesundheitsgymnastik für Seniorinnen und Senioren – Abwechslungsreiches Bewegungstraining mit Musik** · Umfassende Dehn- und Kräftigungsübungen der Rücken- und Bauchmuskulatur sowie der Arme und Beine, Koordination und Gehirnjogging in spielerischer Form. Kontakt:

Katharina Zerwas (Leitung). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 20 € (für 10 UStd.).

Di., 11.9. bis 27.11., 16 - 16.45 Uhr

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

Mi., 12.9. bis 5.12., 10 - 11.30 Uhr

**Französische Konversation mit Grammatik** · Der Kurs richtet sich an Wiedereinsteiger mit guten Vorkenntnissen. Das Lerntempo orientiert sich an der Gruppe. Neueinsteiger sind herzlich willkommen. Ein Quereinstieg ist jederzeit möglich! Kontakt: Blandine Süßmuth (Referentin). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: Entgelt richtet sich nach Teilnehmerzahl und wird zum Kursbeginn mitgeteilt.

Mi., ab 19.9., 10.15 - 11.15 Uhr

**Ganzheitliches Gehirntraining für Fortgeschrittene** · In diesem Kurs wird ein spezielles Gedächtnis- und Konzentrationstraining für Personen ab 60 Jahren angeboten. Im Mittelpunkt stehen abwechslungsreiche Bewegungsaufgaben. Quereinsteiger sind herzlich willkommen! Kontakt: Herr H. Schumacher (Leitung). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 25 € (10 UStd.).

Mi., 22.8. und 19.9., ab 14 Uhr (ab September)

**Bingo**

**Tenten – Haus der Begegnung**

Di., 7.8. und 11.9., ab 10 Uhr

**Informationsveranstaltung zum Betreuten Seniorenwohnen An der Wolfsburg** · Anmeldung eine Woche vorher bei Natalija Horn (0228 91 58 701).

Di., 7.8. und 4.9., 19.30 - 21.30 Uhr

**Migräne Selbsthilfe** · Kontakt: Ulrike Meis (0228 46 04 95).

Di., 14.8. und 11.9., 17.30 - 20 Uhr

**Gesprächskreis für Alzheimer Patienten und deren Angehörige** · Kontakt: Christiane Schneider (0228 - 38 62 853).

Di., 21.8. und 18.9., ab 13.30 Uhr

**Spazieren in der Gruppe** · Teilnahme auf eigene Gefahr. Ort: Treffpunkt vor dem Tenten-Haus.

Mi., 29.8. und 26.9., ab 11 Uhr

**Katholischer Gottesdienst**

Mi., 29.8. und 26.9., 14 - 16 Uhr

**Sprechstunde der Betreuungsvereine** · Ein Angebot für Angehörige, ehrenamtliche Betreuer und Bevollmächtigte bei Fragen und Problemen. Kontakt: Sozialdienst Kath. Frauen e.V. Bonn und Rhein-Sieg-Kreis (0228 98 24 10).

Fr., 14.9., ab 9.30 Uhr

**Evangelischer Gottesdienst**

**Universitätsklinikum Bonn**

Do., 16.8., ab 18 Uhr

**Leukämie und was nun – tückische Krankheit effektiv bekämpfen** · Mit Prof. Dr. Dominik Wolf und ÖA Dr. Annkristin Heine (Mediz. Klinik und Poliklinik III, Abt. für Onkologie, Hämatologie, Immunonkologie und Rheumatologie). Ort: Campus Venusberg, Gebäude 13 (Biomedizinisches Zentrum).

Do., 20.9., ab 18 Uhr

**Blick in den Stoffwechsel – wie funktioniert die Positronen-Emissions-Tomographie?** · Mit Prof. Dr. Markus Essler und Dr. Florian Gärtner (Klinik und Poliklinik für Nuklearmedizin). Ort: Campus Venusberg, Gebäude 13 (Biomedizinisches Zentrum).

**VHS Bonn**

Mi., 22.8., 10 - 11.30 Uhr

**Geistig fit und aktiv bis ins höhere Alter (Infvormittag)** · Anmeldung empfohlen. Ort: Haus der Bildung, Raum 3.49.

Do., 30.8., 10 - 11.30 Uhr

**Ganzheitliches Gedächtnistraining (Infvormittag)** · Anmeldung empfohlen. Ort: Haus der Bildung, Raum 3.49.

Mo.s, 3.9. bis 10.12., 10 - 11.30 Uhr

**Conversation for Every Day B1** · Anmeldung erforderlich. Kosten: 104,90 €, 75,26 €. Ort: VHS Bad Godesberg, Atelier.

Mo.s, 3.9. bis 10.12., 10 - 11.30 Uhr

**English B2.1 – VHS for Older Adults** · Anmeldung erforderlich. Kosten: 97,30 €, erm. 69,94 €. Ort: Tenten-Haus, Gruppenraum Obergeschoss.

Mo., 3.9., 18 - 19.30 Uhr

**Vortrag mit Diskussion – Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung** · Anmeldung empfohlen. Ort: Haus der Bildung, Raum 3.49.

Di.s, 4.9. bis 11.12., 10 - 11.30 Uhr

**VHS für Ältere: Französisch Konversation B2** · Anmeldung erforderlich. Kosten: 125,70 €, erm. 89,92 €. Ort: Haus der Bildung, Raum 3.46.

Di.s, 4.9. bis 11.12., 10 - 11.30 Uhr

**VHS für Ältere: Italienisch Vertiefung A2** · Anmeldung erforderlich. Kosten: 104,90 €, erm. 75,26 €. Ort: Margarete-Grundmann-Haus, Lotharstr. 84-86.

Mi.s, 5.9. bis 19.12., 10 - 11.30

**Geistig fit und aktiv bis ins höhere Alter (Grundkurs)** · Anmeldung erforderlich. Kosten: 103,65 €, erm. 75,96 € (13 Termine). Ort: Haus der Bildung, Raum 1.56.

Do.s, ab 6.9., 10 - 11 Uhr und 11 - 12 Uhr

**Gymnastik für Ältere** · Anmeldung erforderlich. Kosten: jeweils 61,30 €, erm. 44,74 €. Ort: Tenten-Haus, Raum 1.

Do.s, 6.9. bis 13.12., 10 - 11.30 Uhr

**VHS für Ältere: Italienisch B1.3** · Anmeldung erforderlich. Ort: Haus der Bildung, Raum 1.58.

Mo.s, 10.9. bis 17.12., 10 - 11.30

**Ganzheitliches Gedächtnistraining (Fortsetzungskurs)** · Anmeldung erforderlich. Kosten: 98,40 €, erm. 70,71 €. Ort: VHS Bad Godesberg, Raum 05.

Mo.s, 10.9. bis 17.12., 10 - 11.30

**Geistig fit und aktiv bis ins höhere Alter (Fortsetzungskurs)** · Anmeldung erforderlich. Kosten: 98,40 €, erm. 70,71 €. Ort: Haus der Bildung, Raum 3.46.

Mo., 11.9., 18 - 19.30 Uhr

**Vortrag mit Diskussion – Fälle des deutschen Erbrechts** · Anmeldung empfohlen. Ort: Haus der Bildung, Raum 3.49.

Do.s, 13.9. bis 20.12., 10 - 11.30

**Ganzheitliches Gedächtnistraining** · Anm. erforderlich. Kosten: 96,55 €, erm. 70,99 €. Ort: Haus der Bildung, Raum 3.46.

Fr., 14.9., 18 - 21.15 Uhr

**Existenzgründung im Ruhestand – Neue Wege in der Rente!** · Anmeldung erforderlich. Kosten: 30,66 €, erm. 24,79 €. Ort: Haus der Bildung, Raum 1.60.

Fr., 21.9., 14.30 - 17 Uhr

**Ganzheitliches Gedächtnistraining beim Spaziergang durch die Bad Godesberger Innenstadt** · Anmeldung erforderlich. Kosten: 10 €, erm. 7 €. Ort: VHS Bad Godesberg, Foyer.

Mi., 21.9., 18 - 19.30 Uhr

**Vortrag mit Diskussion: Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung** · Anmeldung empfohlen. Ort: VHS Bad Godesberg, Raum 05.

Mi., 26.9., 18 - 19.30 Uhr

**Vortrag mit Diskussion – Einführung in das deutsche Erbrecht** · Anmeldung empfohlen. Ort: VHS Bad Godesberg, Raum 05.

**Verkehrswacht Bonn e.V.**

Do., 13.9., 14.30 - 16.30 Uhr

**Rollator-Training der Premiumklasse – Rollatorführerschein!** · Ziel der Veranstaltung ist es den leichteren und sicheren Umgang mit dem Rollator zu vertiefen und die Vermeidung von Rückenschmerzen und Stürzen, letztlich für mehr Selbstständigkeit und Sicherheit in Ihrem Alltag. Anmeldung erforderlich (0228 508-12 21, 10 - 14 Uhr). Veranstaltungsort: Gemeinschaftskrankenhaus Bonn, St. Elisabeth (im Konferenzraum), Prinz-Albert-Str. 40.

**Windecker Bürgerkulturzentrum kabelmetal**

So., 5.8., ab 19 Uhr (Einlass ab 18 Uhr)

**KIWI's free Klassik: PIADOLLA – Klaus der Geiger und Marius Peters präsentieren Astor Piazzolla** · Die hochkarätigen Saitenartisten entfachen ein Feuerwerk der Töne und Rhythmen zur revolutionären argentinischen Tangomusik Astor Piazzollas. Kosten: Eintritt 15 € / Mitglieder 12 €, VVK 12 €, Jugendliche unter 18 haben freien Eintritt.

So., 26.8., ab 19 Uhr (Einlass ab 18 Uhr)

**KIWI's free Klassik: „Piazzolla & more – Gitarrenmusik aus Südamerika“** · Der mehrfach international preisgekrönte Gitarrist José Fernández Bardsio spielt Musik aus Nord-, Mittel-, und Südamerika, in ihrer ganzen Vielfalt an Stilrichtungen. Kosten: Eintritt 15 € / Mitglieder 12 €, VVK 12 €, Jugendliche unter 18 haben freien Eintritt.

Mo., 10.9., ab 19.30 Uhr

**KIWI Wissen präsentiert: „Papst Franziskus“** · Eine persönliche Annäherung an den geistlichen Bruder; mit Dr. theol. Hubert Grunow. Kosten: Eintritt 7,50 € / Mitglieder 5 €, VVK 7,50 €, Jugendliche unter 18 haben freien Eintritt.

MICHAEL GAYDOUL

ACRYL MAL SCHULE



**Malschule Michael Gaydoul**

Waldsiedlung 14, 53842 Troisdorf-Altenrath  
Anmeldung: 0163 2896 184 o. 022 46 90 49 248

Die **Workshops** finden jeweils samstags und sonntags von 12 - 18 Uhr statt. Termine nach Absprache. Das Material wird gestellt, fürs leibliche Wohl ist gesorgt.

**Erleben Sie die Freude des Ausbruchs Ihrer kreativen Energie!** Wichtigste Voraussetzung dafür ist, Zeit- und Leistungsdruck zu deaktivieren, was Ihnen in der ländlichen Umgebung des Ateliers leicht fallen wird. **Für die Entfaltung Ihres persönlichen künstlerischen Ausdrucks** lernen Sie eine Vielfalt von Techniken und Möglichkeiten kennen. **Wohlbefinden, eine Grundbedingung für das schöpferische Tun**, erwartet Sie in meiner Atelier-/Werkstatt.



*Remember me, M. Gaydoul, 2005, Acryl/Lwd.*

*„Wenn die Malerei eine Narrheit ist, so muß man zugeben, daß sie eine angenehme Narrheit ist, die von den Menschen nicht gescheut, sondern gesucht werden sollte. Man müßte die Kunst lieben, welche Ruhe, innerlichen Frieden und Gesundheit schafft.“  
Camille Corot, Maler, Frankreich, 1796-1875*

[www.gaydoul-art.de](http://www.gaydoul-art.de)

Adressen der Anbieter: Seite 25

aktiv Termine  
02 28/55 90 20

## Wir sind aktiv - auch im Alter

### Machen Sie mit!

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

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

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

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

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

Sie erreichen uns:  
Mo. und Mi. von 10 bis 12 Uhr im Büro.  
Telefon: (02 28) 63 55 32  
(Anrufbeantworter außerhalb der Bürozeit)  
Fax: (02 28) 42 99 22 85  
E-Mail: seniorenbuero-bonn@t-online.de

Spendenkonto:  
Sparkasse KölnBonn  
IBAN: DE 07 3705 0198 0000 0578 10

Vorstand:  
Christoph Schwarte, Vorsitzender  
Gisela Combüchen, 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: Anja DÜCHTING (Fortgeschrittene); Thomas Sajonz (Einsteiger).

### ■ Die Kunst- und Literaturreunde

Jeden 2. und 4. Mittwoch treffen sich Leseratten und Kulturhungrige zur Diskussion und plaudern über aktuelle Themen, Bücher, Theater und Ausstellungen in Bonn und der Umgebung. Das Schmökern in der Literatur des 19. und 20. Jahrhunderts hat längst vergessene Kenntnisse aufgefrischt und erneutes Interesse für klassische und zeitgenössische Autoren geweckt. Termine: jeden 2. und 4. Mittwoch, 10.30 - 12:15 Uhr; Leitung: Alexander de Montleart, Tel.: 0 22 26 - 62 08.

### ■ Montagsgespräche (ausgebucht)

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. Leitung: Werner Reuter, Tel.: 0228-669975

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

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer mit 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 3.9., 17.9. und 2.7.2018  
An der Wolfsburg 1, Leitung: Christina Kleuver, Tel.: 0228 - 66 98 87

### ■ Smartphones (Handys) und Tablets

Sinn und Ziel dieses Kurses ist es, die Teilnehmer/Innen beim Kauf zu beraten und bei der Einrichtung und Bedienung von Programmen und Apps behilflich zu sein. Termine: jeden 1. und 3. Dienstag im Monat von 14 - 16 Uhr, An der Wolfsburg 1, 53225 Bonn. Leitung: Hermann Müller-Walbrodt, Tel.: 0 22 23 - 29 93 575.

### ■ Arbeitsgruppe „Macintosh“

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

### ■ Kurs „Linux“

Ein stabiler Computer, viele kostenlose Programme und ein kostenloses Betriebssystem, das mit Viren elegant umgehen kann – das ist Linux. Sie lernen, Ihren Computer nach Ihren Wünschen einzurichten und zu beherrschen. Freuen Sie sich an Ihrem Computer, der einfach tut, was Sie wollen.

Leitung: Hermann Müller-Walbrodt, Tel.: 022 23-29 93 575; Termine: jeden 2. und 4. Dienstag im Monat von 16 – 18 Uhr; Mehrzweckraum, An der Wolfsburg 1.

### ■ Digital Fotografieren

Knipsen kann jeder, zum Fotografieren braucht es etwas mehr. Um den Unterschied geht es in diesen Kursen. Wir lernen etwas über die Technik des Fotografierens gerade moderner Digitalkameras. Dabei stehen praktische Dinge im Vordergrund. Wir sprechen über Bildaufbau und Dateigrößen für die verschiedenen Zwecke.

Jeden 2. Dienstag im Monat von 10 - 12 Uhr; An der Wolfsburg 1; Leitung: Günter Reiner, Tel.: 0228 - 97 66 28 33

### ■ Praktikum Bildbearbeitung

Bildbearbeitung ist Gestaltung von Fotos in digitaler Form. Nicht die Automatikfunktionen stehen im Vordergrund, sondern die gezielte und gekonnte Verbesserung von Bildern, das Erkennen und Beheben von Fehlern oder Schwächen im Bild. Gemeinsam arbeiten wir mit einem guten Programm zur Bildbearbeitung und gehen dabei in kleinen Schritten vor. Die Teilnahme macht nur Sinn mit einem Notebook vor Ort im Praktikum und einem PC zu Hause. Das Ergebnis: Die Fotos werden schöner, und gute Fotos werden besser.

Die Anfänger treffen sich jeweils am 4. Dienstag im Monat um 10 Uhr. Im Workshop für Fortgeschrittene arbeiten wir mit Bildern der Teilnehmer, die wir gemeinsam analysieren und verändern. Wir haben schon einige Erfahrung in Sachen Bildbearbeitung und treffen uns am 4. Dienstag im Monat jeweils von 13:30 bis 15:30 Uhr. Leitung der Kurse: Günter Reiner, Tel.: 02 28 - 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 Rei-

setipps ausgetauscht werden. Gäste sind herzlich willkommen. Eintritt frei. Organisation: Hans-Christian Schulze, Tel. 0228 - 635532

### ■ Autobiografische Schreibwerkstatt

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

### ■ Kurs „Arbeitsgemeinschaft Philosophie“

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

### ■ Kurs: „Englisch“

In 4 Gruppen haben Sie die Gelegenheit, mit einer Muttersprachlerin Englisch zu sprechen: jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat. Gruppe 1, 9.30-10.45 (ausgebucht) Gruppe 2 11.00 – 12.15 (ausgebucht) Gruppen 3 + 4: z.Zt. kein Kurs Leitung: Margret Paaß

### ■ Kurs: „Englisch für Anfänger“

Der Kurs bietet die Möglichkeit, vor langer Zeit erworbene Kenntnisse in der englischen Sprache von Grund auf wieder aufzufrischen. Auch Quereinsteiger haben mit unserem sehr klar und lebendig gestalteten Buch „Autumn Years – Englisch für Senioren Bd.1 mit CD“ eine Chance. Ziel ist es, uns im Meistern von Alltagssituationen zu üben. Gegenwärtig sind wir dabei, Kapitel 7 von 15 zu beginnen und dabei Kap. 6 zu wiederholen. Termine jeweils 1. und 3. Mittwoch im Monat, 14.15 bis 16.15 Uhr. Leitung: Cornelia Schmidt-Rost, Tel.: 0228/3862444

### ■ Kurs: „Französisch“

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

### ■ Kurs „Digitale Kunst“

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

### ■ Fahrradgruppe

Das Tourenprogramm 2018 der Fahrradgruppe von „Tat und Rat“ ist abrufbar unter: [www.senioren-tat-rat.de/Planungen](http://www.senioren-tat-rat.de/Planungen) für 2017 / Radlerplan 2017/Bewegung Angeboten werden Halbtags-, Ganztags- und Mehrtagestouren. Leitung: Trude Kutsch. Mobile 0177 - 21 68 10, E-Mail: [trudekutsch@gmail.com](mailto:trudekutsch@gmail.com).

### ■ Gruppe Bewegungstraining - Bewegung ist Leben -

Einmal in der Woche treffen wir uns unter fachkundiger Leitung zum Gymnastik-Training. Ziel ist, die Beweglichkeit der Gelenke zu erhalten und zu steigern. Es wird dabei moderat und in kleinen Schritten vorgegangen. Das Training dauert maximal 60 Minuten und ist kostenfrei - wie alle Aktivitäten von T&R. Leitung: Bernd Leithardt. Termine: Jeden Mittwoch um 11 Uhr Ort: Gymnastikraum im Tentenhaus, An der Wolfsburg 35, Bonn-Beuel

### ■ Wandergruppe

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

### Wichtige Hinweise für alle Veranstaltungen

**Terminänderungen vorbehalten;  
aktuelle Infos auf unserer Website  
[www.senioren-tat-rat.de](http://www.senioren-tat-rat.de)**

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

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

# Senioren treffen Senioren

Für jede Leserin und jeden Leser ist es möglich, mittels einer kostenfreien Chiffre-Anzeige im Magazin aktiv Termine sowie des ebenfalls kostenfreien Service des Seniorenbüros Tat und Rat e.V. geeignete Partner für gemeinsame Aktivitäten oder sogar neue Freundschaften zu finden.

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

Senden Sie Ihren Anzeigen-Text, versehen mit Ihrem Vor- und Zunamen, Postanschrift, Telefon, evt. E-Mail-Adresse formlos an das **Seniorenbüro Tat und Rat e.V.!**

Ihre Anzeige erscheint *chiffriert* und *kostenfrei* in der nächst erscheinenden Ausgabe des Magazins aktiv Termine.

### So antworten Sie in 3 Schritten auf eine Chiffre-Anzeige:

**1.** Adressieren Sie Ihren Antwortbrief an die Chiffre-Kennung, zum Beispiel: Hallo 006/08, ...! Geben Sie auf diesem Brief Ihren Vor- und Zunamen, Anschrift, Telefon, Email, etc. an!

**2.** Diesen Brief stecken Sie in einen ansonsten unbeschrifteten Briefumschlag, verschließen ihn und notieren darauf ausschließ-

lich – *und nur mit Bleistift!* – die Chiffre-Nr.!

**3.** Legen Sie diesen Umschlag bitte zusammen mit einer 70 Cent-Briefmarke in einen weiteren Briefumschlag und senden ihn an das:

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

Der geschlossene Umschlag mit Ihrem Antwort-Brief wird mit der entsprechenden Anschrift versehen und an die Person versendet, die die Anzeige aufgegeben hat.

**PS:** Wenn Sie auf mehrere Chiffren antworten möchten, schreiben Sie bitte jeweils separate Briefe und versehen die jeweiligen Briefumschläge mit den entsprechenden Chiffre-Nummern (*mit Bleistift!*). Sie können alle Briefe zusammen in einem einzigen DIN A5-Umschlag (Porto 1,45 €) an uns versenden und sparen dadurch Porto. Bitte nicht vergessen: Für jeden Ihrer Briefe auch Porto beilegen! Ihre Zuschriften werden umgehend von uns einzeln und ungeöffnet weitergeleitet.

*Seniorenbüro Tat und Rat e.V.*

An alle tanzbegeisterten Herren im Raum Bonn und Umgebung: **Zwei junggebliebene 65-jährige Mädels**, 1,65 m klein, suchen Tanzpartner fürs Tanzhaus Bonn. Traut euch, wir warten auf flotte Sohlen! (CH 03/18)

**Frauen und Männer** mit Lust auf Gedankenaustausch, Radfahren, kulturellen Aktivitäten, Jazz im Biergarten ... zum Aufbau eines Freundeskreises in Bad Godesberg gesucht. (CH 02/18)

**Jugendliche Seniorin**, gebildet und herzlich. Gehe gerne aus, bin beweglich (Radeln, Schwimmen, Spazieren...), suche Gleichgesinnte (CH 01/18)

**Nette Sie, noch 59**, Nichtraucherin, sucht Mann, auch Nichtraucher, für gemeinsame Unternehmungen:

Oper, Museum, Tanzen, sportives Nordicwalken, Wandern usw. Gerne im Köln-Bonner Raum. (CH 13/17)

**Bad Godesberg**, Möchten Sie meine Freundin/mein Freund werden? Fröhliche Rheinländerin wünscht sich einen Menschen (m/w 60+) mit Herzenswärme zum Aufbau einer ehrlichen Freundschaft für alle schönen Seiten des Lebens und auch für gegenseitigen Beistand an grauen Tagen. (CH 03/17)

**63-Jährige Nichtraucherin** möchte für gemeinsame Unternehmungen in die Natur oder die Kultur und zum Gedankenaustausch einen gepflegten, einfühlsamen, Nikotin freien Herrn kennenlernen. Es wäre schön, wenn er einen PKW sein Eigenen nennen würde. (CH 12/17)

- Feuerwehr/Notarzt  
112
- Arztrufzentrale Bonn  
018 05 - 04 41 00
- Arztrufzentrale Rhein-Sieg-Kreis (rechtsrheinisch)  
022 41 - 93 83 33
- Arztrufzentrale Köln  
02 21 - 1 92 92
- Giftnotruf Bonn  
02 28 - 1 92 40
- HsM Handeln statt misshandeln  
Notruf tel.: 0228-180 889 95
- Krankentransport Bonn  
02 28 - 65 22 11
- Krankentransport Rhein-Sieg-Kreis  
022 41 - 1 92 22
- Krankentransport Feuerwehr Köln  
02 21 - 74 54 54
- Lotsentelefon Pflege  
0800 / 40 400 44  
[pflegewegweiser-nrw.de](http://pflegewegweiser-nrw.de)
- 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
- [seniorentermine.de](http://seniorentermine.de)  
02 28 - 55 90 20
- Spedition Keller – Umzüge  
02 28 - 67 55 01
- Zahnärztlicher Notdienst  
018 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) 317446  
Duisdorf  
☎ (02 28) 62 03 194

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



Pflegestation für Bonn  
☎ (02 28) 213439  
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) 9145 911