

FÜR SIE! ZUR KOSTENFREIEN MITNAHME.

aktiv Senioren Termine • Nr. 118 • August/September 2019

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

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

aktiv

termine

AUG./SEPT.

DIENEUEN...
 KURSE, VERANSTALTUNGEN,
 AUSSTELLUNGEN, ANBIETER
 IM HERBST/WINTER 2019



STERNSTUNDE FÜR DEN
 STÄDTEBAU IN WIEN

Seiten 8 - 11



19. HOF-ART
 WACHTBERG

Seite 4





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

Seien Sie begrüßt,

in dieser Ausgabe stellen wir auf der Seite 6 zwei Bücher vor. Allerdings handelt es sich bei keinem von beiden um Neuerscheinungen. Eines ist der Nachdruck einer Erstausgabe von 1931: „Das Buch von der Riviera“ von Erika und Klaus Mann, das andere kommt heraus als eine komplett erneuerte und erweiterte dritte Auflage des nunmehr über 300 Seiten starken Bildbands über Uganda und seiner Bedeutung als „Perle Afrikas“. Anlass ist das Projekt-Jubiläum der „Mondberge“. Beide Bücher sind aufs Äußerste beeindruckend – jedes natürlich auf seine völlig eigene Art und Weise. Beide könnten Ihre neuen Lieblingsbücher werden.

Wegen ihrer schon wieder einmal besonders hohen Tagesaktualität, gehören zu meinen Lieblingsbüchern auch zwei, beziehungsweise drei ebenfalls schon etwas ältere Titel. Gerd Bosbach und Jens Jürgen Korff: Lügen mit Zahlen, der alltägliche, völlig normal gewordene Missbrauch von Erhebungen, ihren Auswertungen, den Statistiken ... von Fakten. Erschienen 2012. Sowie das Bücher-Set: Freakonomics, erschienen April 2005, und Superfreakonomis, erschienen Mai 2014. Der Ökonom Steven Levitt, Universität Chicago, und der New York Times-Journalist Stephen J. Dubner beweisen, wie häufig es ständig zu Verwechslungen von Korrelationen und Kausalen Zusammenhängen kommt (oder sie gezielt herbei geredet werden), und zeigen anhand eindrucksvoller Beispiele aus der jungen Vergangenheit, welch dramatische Folgen das haben kann.

Korrelationen beschreiben Beziehungen zwischen zwei oder mehreren (auch völlig zufällig stattfindenden) Ereignissen, Zuständen, Merkmalen oder Funktionen. Kausalitäten sind dagegen wissenschaftlich eindeutig beweisbare Beziehungen zwischen Ursache und Wirkung (siehe auch Wikipedia).

Die Autoren gehen auch auf die „Täter“ ein, auf deren Motive, warum sie „Fakten“ gerne einmal ignorieren, oder sie gezielt (aus)sortieren oder umdeuten, oder sie in völlig unangemessenen Zusammenhängen heran ziehen, um etwas zu bewirken. Durchaus steht bei ihnen oft der bekannte „gute Wille“ dahinter, aber meist verfolgen sie letztlich doch einfach nur ihre wirtschaftlichen oder persönlichen Ziele. Die Autoren unterscheiden hier aber nicht, sie entlarven „sachliche Informationen“ einfach als das, was sie immer ebenfalls sein können: als nicht beabsichtigte Irrtümer oder gezielte „Fake-News“.

Aber warum eigentlich fallen wir so gerne auf alles Mögliche herein? Weil wir bevorzugt davon ausgehen, dass es „bei Rauch auch ein Feuer“ geben muss. Wir benötigen immer eine glaubhafte Erklärung. Doch in der Urzeit hat uns ein schnelles Reaktionsvermögen vor bedrohlichen Ereignissen geschützt, nicht genaues Nachdenken. Nachdenken ließ sich auf diese Weise später immer noch, und dieses Verhalten sitzt tief. Neues verlangt nach Aufmerksamkeit. Im Alltag wird eben nicht so oft ein zweites Mal nachgedacht, wie es vielleicht wünschenswert wäre. Lange folgen wir gerne irrtümlich eingeschlagenen Wegen und handeln, kaufen, verbrauchen, belasten die Umwelt, usw.

Nun wird es Sie nicht gegen Fake-News und all dem, was Ihnen sonst noch jeden Tag an Unsinn aufgetischt wird, immun machen, wenn Sie *meiner* Lieblings-Sachbücher-Empfehlung folgen. Sie erweitern allenfalls Ihr Repertoire zur Früherkennung von Manipulation und Irrtümern. Was täglich nötiger wird.

Die Bücher bieten auch Gelegenheiten zu schmunzeln, selbst wenn der Anlass oft eher ein bitterer ist. Etwa, wenn sich in einer US-Mega-City heraus stellt, dass die großen Erfolge in der Kriminalitätsbekämpfung, nicht das Ergebnis des Millionen schweren Präventions-Programms sind, sondern sich stattdessen nach zwei Jahrzehnten auf einen völlig anderen Auslöser zurück verfolgen lassen.

Überall nimmt auch das Risiko zu, ungewollt Fake-News zu verbreiten. Wir selbst haben uns, ausgerechnet für unsere Produkt-Vorstellungen, für die wir unabhängig nach sinnvollen Angeboten und Dienstleistungen recherchieren, „ins Bockshorn jagen“ lassen. In der April-Mai-Ausgabe sind wir auf ein Elektro-Muskel-Stimmulationsgerät gestoßen, Preis knapp 600,- Euro, und haben es als Neuheit unseren Lesern empfohlen. Offensichtlich war in diesem Fall von uns nicht genügend recherchiert worden. Ein aufmerksamer Leser machte uns nach Erscheinen darauf aufmerksam, dass es sich hier um ein „TENS-Gerät“ (Transdermale Elektrische Nerven Stimulation) handelt, eine Technik, welche seit Jahrzehnten eingesetzt wird, und darauf, dass es diese Geräte in riesiger Auswahl sowohl im Fachhandel wie im Internet schon für unter 100 Euro zu kaufen gibt. Eine wichtige Information, die ich bewusst und gerne an Sie weiter gebe.

Ich freue mich über unsere aufmerksamen Leser. Sie sind eine unerschöpfliche Quelle an Wissen, auf das wir gerne zurückgreifen, um selber gut informieren zu können. Lassen Sie darum immer wieder gerne von sich hören!

Dafür vielen Dank und bis zum nächsten Mal.
Detlef Hipp

■ GUT ZU WISSEN

19. Hof-Art in Wachtberg-Villip	4
Lebensraum für Insekten	4
Welt-Alzheimertag	5
Beethovenfest Bonn	5
Ausstellung Prof. Dr. G. Erbel	5
Stiftungsfest auf dem Rhein: Das Seniorenbüro TAT&RAT	25

■ NEUHEITEN

Liebeserklärung an Uganda	6
Riviera, wir kommen!	6
Der neue Felix-Reisen Winterkatalog ...	7
Kühler Kopf bei heißem Wetter	7

■ KULTUR

Freiräume: Kursvorschau	12
Acryl-Mal-Schule	16
Festival: Jeck im Sunnesching	17
Offene Bühne von und für Senioren	18
„Gratwanderung“ A. Macke Haus	19
35. Intern. Stummfilmtage: Starke Frauen und Kurzzeit-Kavaliere ...	21

■ REISEN

Wien Lebenswertes, liebenswertes Wien ...	8 – 11
--	--------

■ PRÄVENTION

Demenz verstehen und Helfen 4. Demenz-Woche Bonn/Rhein-Sieg ...	14
Neue Gesundheitssportkurse vfb	15

aktiv termine

■ TERMINE AUGUST/SEPT. 2019

Internet, Computer, Digital	13
Regelmäßige Angebote	13 – 20
Einzelne Angebote: Eröffnungen, Lesungen, Workshops usw.	20 – 28
Anbieter Bonn	27
Anbieter Rhein-Sieg-Kreis, Köln	29

■ TAT UND RAT

Gruppen und Aktivitäten	30 – 31
Senioren treffen Senioren	31

■ SERVICE

Impressum	28
aktiv im Abo	28
Wichtige Telefonnummern	31

19. HOF-ART WACHTBERG-VILLIP

LEBENSRAUM FÜR INSEKTEN MIT JUNG UND ALT GEMEINSAM NUTZEN STIFTEN



Für den Abwechslungsreichtum ihrer Gäste – Künstler wie Besucher – sowie ihrer außergewöhnlich entspannenden Atmosphäre sind die Vernissagen in der Hofanlage der Eheleute Kemp bekannt. Die Künstler und Kunsthandwerker der 19. „Hof- Art“ vom 23. bis 25. August 2019 sind:

Holger Figge – <https://www.holgerfigge.de>
Susanne Gerlach – www.somatiana.de
Erika Klette – www.erika-klette.de
Marco Di Piazza – marcodipiazza.com
Kriemhild Sudek
Traudel Stahl – www.visavis-papierkunst.de
Kristina Kanders – www.kristina-kanders.com
Georg Krautkrämer – www.7wege-nach-ehrenfeld.de

Weitere Informationen:
 Josef und Bärbel Kemp
 53343 Wachtberg-Villip, Holzemer Str. 4
 Tel.: 0228 / 32 1274, www.DrehArtKemp.de

Noch Mitte Juli schien die Fläche zwischen dem Alexander-von-Humboldt Gymnasium und dem Wohnstift Beethoven für den flüchtigen Blick des vorbeigehenden oder fahrenden Zeitgenossen ein eher wenig beeindruckender Erdhügel zu sein. Bis vor kurzem verbarg er das Dach der darunter liegenden Tiefgarage mit einem üblichen, wenig aufregenden Rasen. Doch in den Tagen des Augusts wird es zu einer erstaunlichen Metamorphose kommen. Unter der Erdkrume entwickeln sich zahlreiche Samen zu Keimlingen und diese sehr rasch zu einer faszinierend farbigen Wildblumenwiese: ein neuer Lebensraum für Tausende, immer wichtiger werdender Spezialisten entsteht.

Unter dem Motto „Gemeinsam für den Artenschutz“ brachten Schülerinnen und Schüler mit ihren Lehrerinnen Caroline Daarnen und Marion Schmitz sowie Wohnstifts-Geschäftsführer Bruno Tiltmann und Hausgärtner Daniel Heuser ein farbenfrohes Banner an. Quasi das „Bauschild“, das einen Vorgeschmack auf das bietet, was hier nun die Aufmerksamkeit unzähliger Insekten auf sich ziehen wird.

Ein Jahr hat es seit der Idee eines Bewohners des Senioren-Wohnstifts bis zum jetzigen, vorläufigen Abschluss des Projekts benötigt. „Für uns eine spannende interdisziplinäre Arbeit“, erklärt die Biologie- und Mathematik-Lehrerin Daamen. In den fünften und sechsten Jahrgangsstufen des Gymnasiums hatte sie das Projekt zum Anlass genommen, über Artenschutz und Artenvielfalt zu sprechen. Ebenso dazu, um die mathematischen Definitionen von Umfang und Fläche zu erklären. Man habe viel rechnen können, aber ebenso viel tatkräftig anfassen müssen, ergänzt ihre Kollegin Schmelz. Rund vier Wochen lang haben die Schüler mit Hacken und Messern den vom Grünflächenamt bereits abgeschälten Hang nachbearbeitet, von Unkraut „befreit“ – „Aber „Unkraut“ gibt es eigentlich überhaupt nicht“, ergänzt sie. Bruno Tiltmann berichtet davon, dass es gar nicht so einfach gewesen sei, die richtige Samenmischung zu finden, sie hätte viele Bedingungen erfüllen müssen. Er freut sich darüber, dass die Zusammenarbeit mit den Gymnasiasten, die schon in einer „Handy-Sprechstunde“ den Senioren mit Rat und Tat zur Seite stehen, sich auf diese schöne Weise fortsetzt.



Willkommen im Haus Schlesien

Ihr kultureller & kulinarischer Treffpunkt im Siebengebirge



RESTAURANT

Die Rübzahlstube verwöhnt Sie mit schlesischen und regionalen Spezialitäten. Unser Biergarten lädt zum Verweilen ein.

Mi - So 06:30-23 Uhr
Küche bis 22 Uhr

MUSIKSOMMER

Mittwochabends von Mai bis September Hutkonzerte und Grillbuffet im Biergarten.

AUSSTELLUNGEN

Die Dauerausstellung wird ergänzt durch Sonderausstellungen zur Kunst, Kultur und Geschichte Schlesiens.

IM FLUSS DER ZEIT

Jüdisches Leben an der Oder
12.05. - 01.12. 2019

MALEN MIT FEUER

Dem Bildhauer Ferdinand Just zum 100. Geburtstag
13.05. - 22.09. 2019



Öffnungszeiten Di - Fr 10 - 12 Uhr, 13-17 Uhr
Ausstellungen Sa, So & Feiertag 11-18 Uhr

Dollendorfer Strasse 412 | 53639 Königswinter-Heisterbacherrott
Tel 02244-886 0 | www.hausschlesien.de | info@hausschlesien.de

BEETHOVENFEST BONN · 6.9. - 29.9.2019

Das Beethovenfest Bonn unter der künstlerischen Leitung von Nike Wagner steht 2019 unter dem Motto »Mondschein«. Was zunächst wie ein kleiner Anspielungs-Scherz auf Ludwig van Beethovens »Mondscheinsonate« wirkt, entpuppt sich als ein programmatisch fruchtbares Gelände. »Mondschein« ist ein extrem romantisches Thema - im Heimlich-Träumerischen wie im Unheimlich-Bizarren - und wie gemacht für die neue Subjektivität eines Erlebens, wie es um 1800 heraufdämmerte und im Lauf des 19. Jahrhundert zu schmerzlich-süßen Entfaltungen der Gefühle und Orchesterfarben führte. Zwischen dem 6. und 29. September 2019 veranstaltet das Beethovenfest Bonn in Bonn und im Rhein-Sieg-Kreis 46 Veranstaltungen an 24 Spielorten.



Das ausführliche Programmbuch zum Beethovenfest Bonn 2019 kann unter info@beethovenfest.de oder unter der Telefonnummer +49-228-20 10 345 angefordert werden. Eintrittskarten für die Konzerte des Festivals sind bei Bonnticket und allen bekannten Vorverkaufsstellen im Vorverkauf erhältlich. Telefonische Bestellungen unter: +49-228-50 20 13 13 (Mo-Fr 8-20 Uhr, Sa 9-18 Uhr, So 10-16 Uhr).

WELTALZHEIMERTAG BONNER AKTIONSTAG, SA. 21.9.2019



Der Arbeitskreis Demenz Bonn richtet im Rahmen der **4. Demenzwoche in der Region Bonn/Rhein-Sieg am Samstag, den 21.9.2019** eine zentrale Veranstaltung im Haus der Bildung aus. Unter dem Motto Demenz verstehen und helfen, wird in einem lebendigen Mix von kurzen Vorträgen, Workshops, musisch-kulturellen Beiträgen, Beratung und Infobörse über die breite Vielfalt der Hilfsangebote und -möglichkeiten informiert. Sie können von 10:30 bis 16:30 Uhr teilnehmen oder jederzeit dazu kommen. Veranstaltungsort ist das Haus der Bildung, Mülheimer Platz 1 in Bonn. Jede/r ist willkommen!

Das abwechslungsreiche Programm finden Sie im Internet unter www.vhs-bonn.de. Alternativ können Sie das Programm bei der Bonner Altenhilfe bestellen (Tel.: 0228 - 77 66 99).

Die teilnehmenden Einrichtungen und einen Auszug aus dem Programm finden Sie in dieser aktiv-Magazin-Ausgabe auf der Seite 14.

PROF. DR. G. ERBEL @ KAISER-KARL-KLINIK



„Pia, die Fromme“

Ausstellung noch bis Ende September, täglich von 9 bis 20 Uhr. Erdgeschoss, Restaurant, Foyer 1. und 2. Obergeschoss

Professor Dr. Günter Erbel, auf dem Foto von der Vernissage am 12. Juli in der Bildmitte, ist aus der Kunstszene des Rheinlandes nicht mehr wegzudenken. Bis 2001 wirkte er an der Universität Bonn als Professor für Staats- und Verwaltungsrecht. Er versteht es wie kaum ein anderer, der Kunst bei aller Ernsthaftigkeit eine humorvolle Seite abzugewinnen, was ihn bei seiner immer größer werdenden Fangemeinde besonders beliebt und liebenswert macht.

Weitere Informationen:

Kaiser-Karl-Klinik

Graurheindorfer Straße 137, 53117 Bonn

www.kaiser-karl-klinik.de

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 oder telefonisch 0 22 23 - 73 119 (Regina Ochs), bildungsforum@azk.de



„Politische Bildung bringt auf Augenhöhe!“ • Auszug aus unseren Bildungsprogrammen 2019

„Wohnen für Alle“ - Die große Herausforderung der Zukunft
20. - 22. August 2019 6.944
Tagungsbeitrag: 140,00 €

Asiens Supermächte - China und Indien
6. - 8. September 2019 6.132
Tagungsbeitrag: 140,00 €

Seniorenkolleg: Helmut Kohl - Staatsmann, Europäer und Patriot
16./17. September 2019 6.949
Tagungsbeitrag: 60,00 €

Der Iran - Großmacht im Nahen Osten
16. - 18. September 2019 6.119
Tagungsbeitrag: 140,00 €

Köln ist eben nicht nur Dom und Karneval - Von der römischen Kolonie zur europäischen Metropole
18. - 22. September 2019 6.120
Tagungsbeitrag: 200,00 €
inkl. zahlreicher Exkursionen

Hat das nukleare Rüstungskontrollsystem noch eine Chance?
18. - 20. Oktober 2019 6.952
Tagungsbeitrag: 85,00 €

Seniorenkolleg: Seniorenbildung - Unruhe im Ruhestand / Der Kopf wird nicht so schnell alt wie der Körper
24./25. Oktober 2019 6.954
Tagungsbeitrag: 60,00 €

„Politisches Abendforum“ mit Günter Wetzel: Die Geschichte über die Flucht aus der DDR mit einem Heißluftballon
8. November 2019 6.011
Die Teilnahme ist kostenlos; eine Spende ist erwünscht

„Politik am Mittag“ mit Dieter Althaus, Ministerpräsident a. D.: Ist die deutsche Einheit schon vollendet?
12. November 2019 6.010
Die Teilnahme ist kostenlos; eine Spende ist erwünscht

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

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

Weitere Termine: www.azk-csp.de

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

OPULENTER BILDBAND ZEIGT SCHÖNHEITEN UND ARTENVIELFALT DER „PERLE AFRIKAS“

Liebeserklärung an Uganda



„Die Schönheit Ugandas ist atemberaubend und die Vielfalt an Tierarten, die hier leben, ist faszinierend“, erklärt Andreas Klotz, Initiator des Projekts und Herausgeber des Bildbandes, begeistert. „Hier lebt nicht nur fast die Hälfte der weltweit verbliebenen 1.000 Berggorillas – nur in Uganda kann man sogar die „Big Seven“ erleben: Neben Elefanten, Nashörnern, Büffeln, Löwen und Leoparden sind das noch Schimpansen und Berggorillas. Das ist einzigartig.“

Der Bildband „Perle Afrikas“ ist ein Fest für die Sinne des Lesers: Ausdrucksstarke Fotos und besondere, fühlbare Veredelungen machen das Blättern und Betrachten zu einem visuellen und haptischen Erlebnis. Er wurde ganz neu layoutet, das Format vergrößert und die Seitenzahl deutlich von 224 auf 312 erhöht. Alle Texte wurden aktualisiert und erweitert, neue Kapitel ergänzt. Über 200 Fotos sind in der dritten Auflage erstmalig veröffentlicht. Eine

Die abwechslungsreiche Landschaft Ugandas bietet dieser Artenvielfalt einen Lebensraum: Neben dichten Regenwäldern gibt es weite Savannen, sattgrüne Vulkanlandschaften und schneebedeckte Berge. Besonders faszinierend ist das unzugängliche Ruwenzori-Gebirge, die legendären Mondberge, die dem Projekt auch ihren Namen gegeben haben.

brillante Drucktechnik auf drei verschiedenen Papiersorten und digitale, umweltfreundliche Veredelungen unterstreichen den besonderen Charakter dieses – eigentlich ganz neuen – Buches.

Seit dem Start des MONDBERGE-Projekts vor zehn Jahren mit der ersten Auflage der „Perle Afrikas“ sind weitere Bildbände, ein Roman, das MONDBERGE-Magazin und ein Artenschutz-Wandkalender realisiert worden. Ein wesentlicher Teil der Verkaufserlöse wurden gespendet. Mit insgesamt 250.000 Euro konnten auf diese Weise schon viele Hilfsprojekte gefördert werden. Auch von der dritten Ausgabe der „Perle Afrikas“ wird natürlich wieder gespendet, damit sich die Population der Berggorillas weiter erholt.

Der 312 Seiten starke Bildband erscheint zum zehnjährigen Jubiläum des MONDBERGE-Charity-Projekts. Er kann für 79,90 Euro beim Verlag bestellt werden unter info@mondberge.de oder telefonisch unter 02226 / 911799.



Riviera, wir kommen!

Auch im 21. Jahrhundert ist die italienische Riviera, die sich ab der französischen Grenze Cote d'Azur nennt, ein extrem beliebtes Reiseziel für Sonnenhungrige und Strandläufer, Bustouren und Billigflieger, die meist in Nizza landen. Im 19. Jahrhundert waren es die Engländer, allen voran der umtriebige Lord Byron, die sich an der Riviera angemessen vergnügten. Ihnen folgten schon fast im beginnenden Verfall in den zwanziger Jahren Erika und Klaus Mann, die älteren Skandalkinder des Nobelpreisträgers Thomas Mann. Ihr „Buch von der Riviera“ liegt als Nachdruck der Erstausgabe von 1931 jetzt vor, als Kindler Reprint auch 2019 eine wunderbare Lektüre und idealerweise vor Ort gelesen.

Das geschwisterliche Schreiben lässt eine exakte Zuordnung der Autorenschaft nicht zu, aber der Schnell- und Vielschreiber Klaus Mann, seit der Ausgrabung und Verfilmung seines „Mephisto“ als ernstzunehmender Autor rehabilitiert, ist wohl für die schnellen Urteile und zahlreichen Anekdoten verantwortlich, Erika eher für die touristischen Beschreibungen, die auch heute noch die Wehmut über den Verfall alter Pracht atmen.

Die Geschwister sind auf der Suche nach Sonne



Das Buch von der Riviera
Erika und Klaus Mann
Nachdruck der Erstausgabe von 1931,
Kindler Imprint
176 Seiten, 16 Euro

und Souvenirs von Marseille und Sanary bis Genua und La Spezia gereist, im Automobil der zwanziger Jahre beschreiben sie die Straßenverhältnisse, die Preise, empfehlen Hotels, raten von allzu billigen Vergnügungen ab, eine Zeitreise, als würde man mit einem alten Bädeder reisen und mit dem subjektiven Blick der kosmopolitanen Geschwister erkennt man Land und Leute ganz neu. Die mondänen Orte von Sanary bis Cannes, von San Remo bis Portofino üben auf Pauschalbusreisende noch immer jene magnetische Anziehungskraft aus wie vor 200 Jahren auf den europäischen Hochadel, auf die Impressionisten und Glücksspieler, die mit San Remo und Monaco die Wahl hatten wie zwischen Rot und Schwarz. Für die Autoren Erika und Klaus Mann war es ein besonderes Schicksal, dass ihr Exil nach der braunen Machtergreifung genau in jenem Sanary begann, das sie Jahre vorher noch euphorisch geschildert hatten.

Ulrich J. C. Harz

DER NEUE FELIX-REISEN WINTERKATALOG 19/20 IST DA!



Tauchen Sie ein in die Felix-Urlaubswelt und lassen Sie sich begeistern von Reisen in den Schnee, Rundreisen, Erholungsreisen, Kur-Reisen, kulinarischen Erlebnissen und zu besonderen Konzert-Highlights.

Felix-Reisen bietet seinem über 40 Jahre gewachsenen Kundenstamm bei allen Mehrtagesreisen einen Voll-Taxi-Service mit Abholung an der Haustüre an, ehe es mit einem der unternehmens-eigenen Luxus-Fernreisebusse aus dem Hause Daimler insorgfältig ausgewählte

Hotel geht. Sichere, bestens geschulte Reisebus-Fahrer sind der Garant für spannendes Reisen, und das umfangreiche Besichtigungsprogramm, von erfahrenen Mitarbeiterinnen im Vorfeld getestet und fortlaufend ergänzt, sorgt für ein einzigartiges Urlaubserlebnis.

Ein besonderes Plus: alle Felix-Reisen werden von orts- und fachkundigen Reiseleiter/innen begleitet.

Weitere Informationen: Felix Reisen, 50996 Köln, Industriestr. 131 b, Tel.: 02 21 - 34 02 88, service@felixreisen.de, www.felixreisen.de

KÜHLER KOPF BEI HEIßEM WETTER

ALPENHEAT ist der Spezialist für beheizbare Kleidung zur kalten Jahreszeit. Brennt aber die Sonne von oben herab, sorgen Kühlprodukte für Komfort und Schutz vor Überhitzung. Mit revolutionären Stoff-Materialien ermöglicht z.B. das Kühl Tuch ICE-TOWEL Model ACO1 – ohne den Einsatz von Chemikalien – eine gefühlte Abkühlung der Haut um bis zu 25%. Die einfache Anwendung ermöglicht den Einsatz in jeder Le-

benslage. Sie tauchen das Kühl Tuch in heißes oder kaltes Wasser, wringen überschüssiges Wasser aus, halten es an beiden Enden und ziehen es kräftig auseinander. Legen Sie es anschließend auf die zu kühlende Körperpartie, werden Sie bemerken, dass sich die Haut auf angenehme Weise abkühlt und die Kühlung auch über Stunden anhält. Format: 30 x 100 cm, Material: 100% Polyester, Farben: schwarz, orange, grün, hellblau, rot. Mit UPF 45 Schutz. Das trockene Tuch saugt Feuchtigkeit und Schweiß auf. Waschen bei 30°C ohne Weichspüler, bügelfrei.

Weitere Informationen: www.alpenheat.com



- Offsetdruck
- Digitaldruck
- Veredlung
- Print on Demand
- Personalisierung
- Lettershop/Porto-Optimierung
- Lagerung
- Lieferung on Demand
- Beratung in Ihrer Nähe
Bonn-Bad Godesberg



Qualität
seit 1987



Schattenspiel an moderner Hausfassade



Moderne Seestadt-Architektur



Originelle neue Wohnkultur



Modernes Wohnhaus in Seestadt



Fassade eines Wiener Wohnhauses



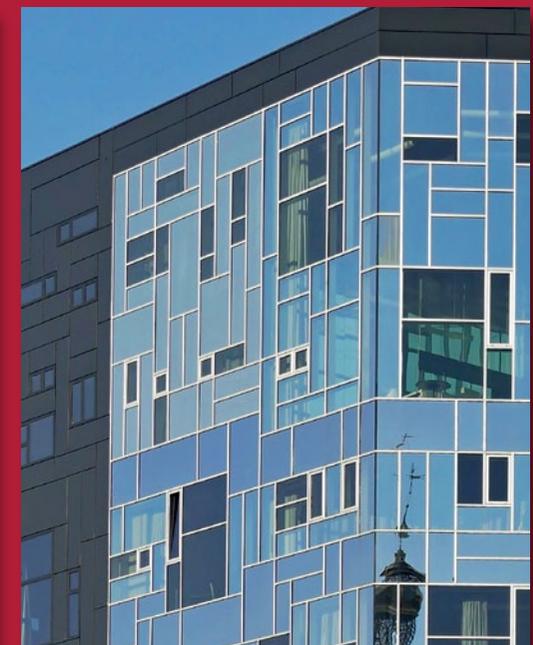
Originelle Wiener Wohnarchitektur



Bunt gestalteter Kinderspielplatz



Wohnprojekt im Bahnhofsbereich



Fassadenkultur im Praterbereich

Reportage von Globetrotter Dr. Bernd Kregel

Lebenswertes, liebenswertes Wien

Nach Ende der k.u.k.- Monarchie begründete das „Rote Wien“
eine bis heute andauernde Lebensqualität.

Vienna First? Kaum zu glauben, dass sich im jährlich ausgefochtenen Wettbewerb um den Lebenswert berühmter Metropolen die Stadt Wien weltweit eine Spitzenposition gesichert hat. An diesem bemerkenswerten Erfolg haben natürlich die städtebaulichen Leistungen der k.u.k.-Monarchie einen erheblichen Anteil. In jener Zeit, als unter Kaiser Franz-Joseph die Stadtmauer fiel und an ihrer Stelle der legendäre „Ring“ entstand.

Und doch stand ein halbes Jahrhundert später ein anderer historischer Einschnitt erst noch bevor. Es war der Zusammenbruch des einst so mächtigen Habsburgerreiches am Ende des Ersten Weltkriegs. In der Stunde der Not übte die Donaumetropole eine ungeheure Anziehungskraft aus auf die Menschenströme, die sich aus den umliegenden Regionen in Bewegung setzten. Höchstes Alarmsignal für die neue sozialdemokratische Stadtverwaltung, möglichst schnell wirksame Abhilfe zu schaffen.

Schaufel und Schubkarre

Es war die kurze Zeit der Jahre von 1919 bis 1934, die als das „Rote Wien“ in die Wiener Stadtgeschichte eingingen. Zwar war es nur ein relativ kurzer Zeitabschnitt zwischen Kaiserreich und Faschismus. Und doch reichten die fünfzehn Jahre aus, um ihrer Erfolge im 100. Entstehungsjubiläum in mehreren Ausstellungen zu gedenken.

Diese haben vor allem den damaligen Wiener Bauboom zum Gegenstand in einer Zeit der Verarmung und Entwurzelung. Historische Filmaufnahmen dokumentieren die unglaubliche Zähigkeit der arbeitsfähigen Bevölkerung. Mit Feuereifer machte sie sich, ausgerüstet mit Schaufel und Schubkarre, ans Werk.

Realitätssinn und Augenmaß

Es war geradezu eine Sternstunde für die städtebauliche Entwicklung Wiens. Denn unter kommunaler Aufsicht erblickten in kurzer Zeit flächendeckend unzählige Wohnprojekte das Licht der Welt. Zum Beispiel die riesige Anlage des Karl-Marx-Hofes, in der nicht nur Hunderte von Menschen Unterkunft fanden, sondern auch zahlreiche soziale Einrichtungen voranden.



Natürlich durfte dabei auch eine Waschanlage nicht fehlen. Sie dient beim diesjährigen Jubiläum als Ausstellungsort und Dokumentationszentrum für den Lebensalltag der damaligen Zeit. Dabei fällt besonders auf, mit welchem Realitätssinn und Augenmaß die Bauprojekte geplant, erstellt und verwaltet wurden. So hielten sich die Wartezeiten auf eine Zuweisung in Grenzen, und die größten mit der Wohnungsnot einher gehenden Verwerfungen in der Gesellschaft konnten in relativ kurzer Zeit behoben werden.

>>

Stilvolle Wohnkultur

Auch das Wien Museum MUSA nahe dem Wiener Rathaus am Ring nimmt sich dieser Problematik an. Hier wird auch die sozialdemokratische Ideologie erkennbar, wie sie damals im „Roten Wien“ Gestalt annahm. Gerechtere sollte es zugehen entsprechend der humanitären Einsicht, dass es sich beim Wohnen um ein unbestreitbares Grundrecht handele.

Bei aller Dringlichkeit in der Wohnungsfrage, vergleichbar der Aufbauleistung in Deutschland nach dem Zweiten Weltkrieg, sollte doch ein gewisses Qualitätsniveau eingehalten werden. Zwar kein übermäßiger Luxus, aber doch eine stilvolle Wohnkultur sollte es sein, die über die Bedürfnisse hinaus auch der menschlichen Würde entsprechen würde.



Gericht in Bistro am Spittelberg



Hausfassaden am Spittelberg



*Alte/neue Wiener Gastlichkeit
Moderne Holzarchitektur in Seestadt*



Fassade eines Wiener Wohnprojekts



Wahlplakat zum 8-Stunden-Tag

Mischung der Wohnbevölkerung

Dieser Grundgedanke hat sich bis in die Neuzeit hinein erhalten. Als Musterbeispiel für soziale Bauvorhaben der Stadt Wien erweist sich heute das Gelände im Umkreis der Wiener Hauptbahnhofs. Denn hier wurde in Übereinkunft mit der Bahn durch Umgestaltung des Bahnhofsgebäudes und Verlegung des bisherigen Gleiskörpers ein riesiges Baugelände gewonnen.

Das Beispielhafte besteht darin, dass wie damals im „Roten Wien“ nicht nur für eine einzelne soziale Schicht gebaut wird. Angestrebt ist vielmehr, so erklärt es Bernhard Stefan vom Architekturzentrum Wien, ein ausgewogenes Mischungsverhältnis bei der Wohnbevölkerung. Denn niemand soll aufgrund seiner Zu-

gehörigkeit zu einer bestimmten Wohngegend von vornherein sozial ausgegrenzt werden.

Humanes Wohnen

Entsprechend diesem Konzept setzt die Seestadt an der Wiener Peripherie noch eins obendrauf. Sie gilt nach Meinung führender Architekten als eines der innovativsten Stadtentwicklungsgebiete Europas. Im Eiltempo wurde es bereits zu einem Drittel fertiggestellt und lässt mit seiner Lage an einem kleinen See bereits erahnen, welche Wohnqualität hier in einigen Jahren vorherrschen wird.

Dankbarkeit der Bevölkerung? Diese Frage bringt bei Baufachmann Kurt Puchinger vom Magistrat der Stadt Wien ein vielsagendes Schmunzeln hervor. Denn seit einhundert Jahren sei die Stadt

ERBAUT VON DER GEMEINDE WIEN IN DEN JAHREN 1924-1925 AUS DEN MITTELN DER WOHNBAUSTEUER

Wien nunmehr in städtebaulicher Hinsicht mit gutem Beispiel vorangegangen. So sei „humanes Wohnen“ für die meisten seiner Bewohner zu einer Selbstver-

ständlichkeit geworden, die in gleichem Maße Erwartungshaltungen hervorrufe.

„Glückliches Wien“

Von der in Wien praktizierten Lebensqualität profitieren natürlich auch die Besucher der Stadt. Auf sie strahlt vor allem die Gastlichkeit aus, die hier alenthalben großgeschrieben wird. Zum Beispiel im stimmungsvollen Weinort Grinzing, in dem es sich bereits Ludwig van Beethoven während seines Wien-Aufenthalts gut gehen ließ. Als einladend erweisen sich natürlich auch die Beisl am Prater, in denen sich bei einem guten Wein die Zunge lockert zum fröhlichen Plaudern.

So verfügt das einst als „glückliches Österreich“ gepriesene Land heute über eine Metropole, die sich in ihrer Lebens- und Liebenswürdigkeit den Titel „glückliches Wien“ zu Recht verdient hat. Schon allein aufgrund seiner prachtvollen Habsburger Tradition. Aber auch wegen der kommunalen Weitsicht, die sich seit dem „Roten Wien“ bis in die Gegenwart hinein durchgehalten hat.

Weitere Informationen:

www.vienna.info · www.wien.at

www.wienmuseum.at

www.dasrotewien-wascalon.at

Moderner Wiener Hauptbahnhof



Komfort-Busreisen zu über 150 Reisezielen in ganz Europa.

Musik- und Kulturreisen, Rundreisen, kulinarische Erlebnisse und Erholung.

- ✓ Felix-Voll-Taxi-Service – Abholung an der Haustüre in weiten Teilen NRW
- ✓ Exquisite Busreisen in erstklassigen Luxus-Fernreisebussen aus dem Hause Daimler
- ✓ Ausgewählte Hotels, zentral gelegen

Jetzt Katalog anfordern!

Telefon 0221 - 3402880

Felix Reisen

Felix Reisen

Industriestraße 131 b • 50996 Köln
service@felixreisen.de • www.felixreisen.de



Minigolf und Einkehrhaus Trimborn

In den NRW-Ferien ab 10 Uhr geöffnet



53177 Bonn-Bad Godesberg,
Marienforster Promenade 1

Inhaber: Alfred Trimborn

Tel.: 02 28 / 35 12 54, Fax: 02 28 / 35 12 05

info@minigolf-bonn.de www.minigolf-bonn.de

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

transratio



Laderaumausgleich
deutscher
Möbelspediteure

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



www.spedition-keller.de

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



Anja Eichbaum



Divna Omaljev



Isabella Archan



Hendrik Berg



Marlies Förster



Marita Bagdahn

Nach der Sommerpause wartet das private Kulturzentrum von Beate Bach-Flaeschner in Bonn-Vilich-Müldorf wieder mit einem vielfältigen Kursangebot auf.

Neu sind die Kurse „Künstlerische Fotografie“, „English Breakfast“, der Workshop „Bühnenpräsenz und Ausstrahlung“ und die Monotypiewerkstatt sein. Etablierte Kurse wie das „Improvisationstraining für Alltag“, „Beruf und Bühne“, Kreativkurse wie „Origami-ZUSAMMENfalten“, die „Makramee-Schmuckwerkstatt“ und „Buchfaltkunst“ stehen ebenso wieder auf dem Programm wie Malkurse, die Papierwerkstatt, Kreatives Schreiben und die Werkstatt Druckgrafik.

Alle Kursangebote finden sich auf der Homepage www.frei-raeume.net und in dieser Ausgabe von aktivTermine.

Los geht es am Freitag, 13. September 2019 mit der Vernissage der Ausstellung „Einblicke – Ausblicke“ mit Bildern von Gaby Celinski, Barbara Ruf und Monika Jakob-Kasel. „**Letzte Hoffnung Meer**“ heißt das aktuelle Buch von Anja Eichbaum, die anschließend die neue Lesungsreihe in den Freiräumen eröffnen wird. Diesmal hat die beliebte Autorin, die auch bereits mit ihrem Norderney-Krimi „Inselcocktail“ in den Freiräumen zu Gast war, die Gegend um Boltenhagen zum Schauplatz ihres Kriminalromans gemacht.

Nach dem literarischen Ausflug ans Meer geht es dann am Sonntag, 15. September bereits um 16 Uhr, direkt im Anschluss an den Tag der offenen Tür auf Zeitreise.

FREIRÄUME

Kartenreservierung

frei-raeume@t-online.de oder 0228/53671026

Ort: **Freiräume**

53229 Bonn Vilich-Müldorf, Am Herrengarten 59
... direkt an der Haltestelle der Stadtbahnlinie 66



Zu Gast sind die Autorin und Künstlerin Divna Omaljev und ihre Verlegerin und Übersetzerin Dagmar Schruf. Die beiden geben Einblicke in die spannende Entstehungsgeschichte des historischen Romans „**Danaé und die weiße Hand**“, der zur Zeit der Renaissance spielt. Neben Kostproben aus dem Buch wird es interessante Informationen zu den Herausforderungen einer literarischen Übersetzung aus dem Französischen geben. Vor der Lesung wird es von 10 bis 16 Uhr die Gelegenheit

geben, das Kursprogramm der Freiräume kennen zu lernen. An beiden Tagen sind Gastmusiker angefragt. Bei entsprechendem Wetter können beide Lesungen noch im Garten der Freiräume stattfinden.

Alle, die bereits wieder Fernweh haben, sollten sich die beiden folgenden Krimilesungen notieren. Am Donnerstag, 19. September um 20 Uhr unterhält die Schauspielerin und Autorin Isabella Archan mit einer szenische Lesung. Temperamentvoll läßt sie die MörderMitzi aus ihrem Krimi „**Die Alpen sehen und sterben**“ lebendig werden und nimmt die Zuhörer mit ins idyllische Kufstein.

Ein wenig düsterer und sehr norddeutsch geht es dann bei der Lesung mit Hendrik Berg am Freitag, 27. September um 19.30 Uhr weiter. Sein Krimi „**Kalte See**“ spielt auf der Nordseeinsel Föhr, wo mitten in der Hauptsaison ein Mörder sein Unwesen treibt. Dies ist bereits der 5. Fall für den Husumer Kommissar Krumme, der diesmal ganz diskret ermitteln muss, um im Ferienparadies keine Panik aufkommen zu lassen.

Am Sonntag, 29. September um 11 Uhr gibt es, passend zur Jahreszeit, eine Veranstaltung mit dem Titel „**Herbstmond**“. Marlies Förster wird einige ihrer Gedichte zum Thema vortragen und Marita Bagdahn verschiedene Erzählungen aus ihrem Buch „**Die Freundin**“ vorstellen. Bei gutem Wetter findet diese Veranstaltung im, dann herbstlichen, Garten der Freiräume statt.

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

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



termine

Freiräume

Fr., 27.9., 9.30 - 12.30 Uhr

Künstlerische Fotografie · Mit Bildern erzählen, Stimmungen und Wirklichkeit abbilden. Wie kommt die Kunst ins Bild? Wieschule ich mein Auge? Mitzubringen: Kamera und Objektive, Lieblingsbilder und ggfs. wetterfeste Kleidung. Anfänger und Profis willkommen. Leitung: Herand Müller-Scholtes. Anmeldung erfordl. Kosten: je 36 €, inkl. Getränke und Pausensnack. Alle 5 Termine en bloc und bei Vorauszahlung 162 €.

Kontaktbüro Pflege-selbsthilfe Bonn

jeden 3. Sa., ab 14 Uhr

Fotogruppe · Leitung: Stefan Körber.

Margarete-Grundmann-Haus

donnerstags, 9 - 13 Uhr

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

jeden 2. Do., ab 20 Uhr

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

Mi., 4.9., ab 10 Uhr

Fragestunde zu Computer, Smartphone & Co · Anmeldung erforderlich (Dr. Bartkowski, 02224 123 70 70). Kosten: 10 € pro 30 Min.

Fr., ab 6.9., 14 - 15.30 Uhr

Smartphone / Tablet (Android) für Einsteiger · Anmeldung erforderlich (Dr. Bartkowski, 02224 123 70 70). Kosten: 88 € (8 Termine).

Fr., ab 6.9., 15.45 - 17.15 Uhr

Computer für Einsteiger – Windows · Anmeldung erforderlich (Dr. Bartkowski, 02224 123 70 70). Kosten: 88 € (8 Termine).

Mi., 11.9., 10 - 13 Uhr

Smartphone / Tablet (Android) Übungs- und Fragestunde · Anmeldung erfordl. (Dr. Bartkowski, 02224 123 70 70). Kosten: 22 €.

Mi., 25.9., 10 - 13 Uhr

WhatsApp und Co. Für Einsteiger · Anmeldung erfordl. (Dr. Bartkowski, 02224 123 70 70). Kosten: 22 €.

Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

Di. und Do., 20.8. bis 29.8., 10 - 11 Uhr

Fotobuch erstellen (Intensivkurs) · Gestaltung eines Fotobuchs mit digitalen Fotos, Cliparts, Sprüchen usw. Verwendung von Hintergrundbildern und Fotoausschnitten mit Hilfe eines Computerprogramms. PC-Erfahrung muss vorhanden sein. Leitung: Inge Kuhlmann. Anmeldung erfordl.

Mi., 21.8., ab 18 Uhr

„Meine Daten – aber sicher“ · Ein Workshop ausschließlich für Windows-Themen. Datensicherung auf eine externe Festplatte oder USB Sticks. Es stehen moderne PCs mit Windows 10 zum Üben zur Verfügung; es können auch eigene Geräte mitgebracht werden. Leitung: Bernd Wulff. Anmeldung erfordl.

Offene Tür Dürenstraße

Sa., 10.8. und 13.9., 14 - 18 Uhr

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

Mo., 9. - 23.9., 14 - 15.30 Uhr

Computer Übungskurs · Leitung: Barko Bartkowski. Kosten: 30 €.

Mo., 9. - 23.9., 15.45 - 17.15 Uhr

Kaufen und Verkaufen bei ebay · Leitung: Barko Bartkowski. Kosten: 30 €.

Mo., 9.9. - 28.10., 17.30 - 19 Uhr

Windows für Einsteiger · Leitung: Barko Bartkowski. Kosten: 80 €.

Mo., 30.9. - 4.11., 14 - 15.30 Uhr

Smartphone und Tablet für Einsteiger (Android) · Leitung: Barko Bartkowski. Kosten: 60 €.

Mo., 30.9. - 4.11., 15.45 - 17.15 Uhr

iPhone und iPad für Einsteiger (Apple) · Leitung: Barko Bartkowski. Kosten: 60 €.

Städt. Begegnungsstätte Mehlem

Di., 3.9., 10 - 13 Uhr

Computer wieder flott machen – Windows entrümpeln · Räumen Sie Ihren PC so auf, dass er wieder schneller und übersichtlicher wird. Dr. Barko Bartkowski (02224 123 70 70, ab 18 Uhr). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 20 €.

Di., 10.9., 10 - 13 Uhr

Der sichere Computer · Mit den richtigen Einstellungen und Programmen kann man den eigenen Computer schützen! Lernen Sie, ihren PC so abzusichern und sich im Web so zu verhalten, dass Ihnen nichts passieren kann. Dr. Barko Bartkowski (02224 123 70 70, ab 18 Uhr). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 20 €.

Di., 17.9. bis 22.10., 10 - 11.30 Uhr

iPhone und iPad für Einsteiger (Apple) · Moderne 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. Dr. Barko Bartkowski (02224 123 70 70, ab 18 Uhr). Anmeldung erfordl.. Kosten: 60 €.

Di., 17.9. bis 22.10., 11.45 - 13.15 Uhr

Smartphone und Tablet für Einsteiger (Android) · Sie können eigentlich schon ganz gut mit Ihrem Smartphone umgehen – trotzdem tauchen immer wieder Fragen auf? Hier können Sie Hilfestellung erhalten und Funktionen und Apps unter fachkundiger Anleitung ausprobieren. Dr. Barko Bartkowski (02224 123 70 70, ab 18 Uhr). Anmeldung erfordl.. Kosten: 60 €.

VHS Bonn

Mo., 2.9. bis 7.10., 18 - 21.15 Uhr

Grundlagen und Start in Windows 10 für (Wieder-) Einsteiger · Anmeldung erfordl.. Kosten: 123,98 €, erm. 94,32 €. Ort: VHS Bad Godesberg, Raum 13.

Mo. und Do., 9.9. bis 26.9., 9 - 12.15 Uhr

Internet- und PC-Basiskurs für Ältere (55+) · Anmeldung erfordl.. Kosten: 112,98 €, erm. 83,32 €. Ort: VHS Bad Godesberg, Raum 13.

Mo. und Do., 9.9. bis 26.9., 9 - 12.15 Uhr

Einführung in Windows 10 für 55+ · Anmeldung erfordl.. Kosten: 123,98 €, erm. 94,32 €. Ort: Haus der Bildung, Raum 2.59.

Di. u. Do., 17.9. bis 26.9., 15 - 17.30 Uhr

Smartphone-Treff 60+, (Android) · Anmeldung erfordl.. Kosten: 71,28 €, erm. 51,73 €. Ort: Haus der Bildung, Raum 2.60.

GYMNASTIK/TURNEN

montags, ab 9 Uhr

Yogilates · Elemente von Yoga werden mit Pilates verbunden, besonderes Workout für Körper und Seele; im ev. Gemeindehaus Niederbachem. Anmeldung erfordl.. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

montags, 9.20 - 10.50 Uhr und 11 - 12.30 Uhr

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

montags, 10 - 10.45 Uhr und 11 - 11.45 Uhr

Sitzgymnastik für Sie und Ihn · Anmeldung bei Kursleiterin Frau Felsch (0228 74 82 444). *AWO Ortsverein Bonn-Duisdorf e.V.*

montags, ab 16 oder 17 Uhr

QiGong · Sanfte Bewegungsabläufe, Lebensenergie in Fluss bringen, wirkt positiv auf Herz und Kreislauf; im ev. Gemeindehaus Niederbachem. Anmeldung erfordl.. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

montags, ab 18, 19 oder 20 Uhr

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

dienstags, 9 - 9.45 und 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. Inge Gerding (Leitung; 02241 33 17 01). Anmeldung erfordl.. Kosten: jeweils 40 € (10

Adressen der Anbieter: ab Seite 27

Alzheimer?



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

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

Forschung nötig!

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

0800 / 200 400 1 (gebührenfrei)

Die Kanzlei v. Tunkl & Partner berät Sie persönlich in allen Fragen:

Persönliche Betreuung im Alter in allen Lebensbereichen • **Vorsorge- und Patientenverfügung** • Beratung zu **Vorsorge**, Ihre Pflege im Alter, **Vertragsprüfung** für „Betreutes Wohnen“ und Pflegeheim • „**Vererben**“ zu Lebzeiten • **Testamentsgestaltung** (Erbeinsetzung, Vor- und Nacherbschaft, Ersatzerben, Vermächtnisse, Zuwendungen an gemeinnützige Organisationen, Testamentsvollstreckung) • **Begräbnisgestaltung** und Trauerfeierausrichtung, Grabpflegevorsorge • Geordnete **Nachlassverwaltung** und -verteilung • Vertrags- und Mitgliedschaftskündigungen • **Steuerliche Gestaltungsmöglichkeiten**, Steuererklärungen, Möglichkeiten der Steuerersparnis • **Angehörigenbetreuung**

Gestalten Sie Ihren Lebensabend! Aktiv, positiv, sorgenfrei!

Wir wissen Ihr uns entgegengebrachtes Vertrauen zu schätzen.
Sprechen Sie uns unverbindlich an!

v. Tunkl & Partner | Rechtsanwalt · Steuerberater
Zivilrecht und Strafrecht · Nationales und Internationales Steuerrecht

Theaterplatz 11 | 53177 Bonn | Tel.: 02 28 / 24 973 - 0
Fax: 02 28 / 24 973 - 24 | E-Mail: kanzlei@tunkl-partner.de



© Foto: Demenz-Servicezentrum Köln und das südliche Rheinland

SAMSTAG, 21.9.2019 DEMENZ VERSTEHEN UND HELFEN BONNER AKTIONSTAG ZU WELT-ALZHEIMERTAG

Der Arbeitskreis Demenz Bonn richtet im Rahmen der 4. Demenzwoche in der Region Bonn/ Rhein-Sieg am Samstag, den 21.9.2019 von 10:30 bis 16:30 Uhr eine zentrale Veranstaltung im Haus der Bildung, Mülheimer Platz 1 in Bonn, aus. Unter dem Motto „Demenz

verstehen und helfen“, wird in einem lebendigen Mix von kurzen Vorträgen, Workshops, musisch-kulturellen Beiträgen, Beratung und Infobörse über die breite Vielfalt der Hilfsangebote und -möglichkeiten informiert.

MITWIRKENDE EINRICHTUNGEN

- Alzheimer-Gesellschaft
- Arbeitskreis Betreuungsstelle und Betreuungsvereine Bonn
- Beueler Hospizverein
- BonnaVita
- Bonner Altenhilfe
- Bonner Verein für Pflege- und Gesundheitsberufe
- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
- Caritas
- Clown Augusta
- compass Demenznetzwerk Bonn + Beuel
- Der Kümmerservice
- Der Paritätische
- DRK Schwesternschaft
- DZNE
- Haus Rosental
- Home Instead
- HSM - Forum Altern ohne Gewalt
- Human Protection (NL)
- IKK classic
- Uniklinik Bonn
- Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe
- Kunst Museum Bonn
- Villa Kursana
- LVR-Klinik
- Pflorgeteam Wentland
- Stadtbibliothek
- Stadtsportbund Bonn
- Tanzhaus Bonn
- Theater Demenzionen
- Verbraucherzentrale NRW
- Volkshochschule Bonn
- Wohnberatung

PROGRAMM (Auszug)

- Diagnostik und Behandlungsformen
- Therapiemöglichkeiten
- Neues aus der Forschung
- Pflege und Betreuung
- Ambulante und stationäre Hilfen
- Tagespflege
- Wohngemeinschaften
- Demenz im Krankenhaus
- Unterstützung für Angehörige
- Finanzielle Hilfen
- Verbraucherschutz
- Vorsorge/ Vollmachten
- Die Welt der Demenz verstehen: Hilfen zur Kommunikation
- Selbsthilfegruppen
- Begleitung bis Zuletzt: Sterbebegleitung und Hospizarbeit
- Migration und Demenz
- Wohnraum gestalten – Sicherheit schaffen
- Clowns in der Demenzarbeit
- Gemeinsames Singen
- Malen und Gestalten
- Tiergestützte Intervention
- Ichò- Ball für Menschen mit Demenz
- Alterssimulation mittels Anzug
- Die Rheinland Studie
- Impuls gegen die Langweiligkeit (NL)

Weitere Informationen:

www.vhs-bonn.de

Sie können das Programm alternativ bei der Bonner Altenhilfe telefonisch bestellen.

Tel.: 02 28 - 77 - 66 99)

UStd.) pro Kurs. Ort: Evang. Gemeindezentrum Holzlar, Heideweg 27. *Deutsches Rotes Kreuz - Kreisverband Bonn e.V.*

dienstags, 9.30 - 10.30 Uhr

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

dienstags, 10 - 11 Uhr

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

dienstags, ab 17 Uhr

Spannungsfeld Rücken · Verbesserung der Haltung und Bewegung, gezielte Kräftigung und Gymnastik zur besseren Körperwahrnehmung, keine Grundkenntnisse erforderl.; im Haus der GKG Bergfinken, Bad Godesberg. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

dienstags, ab 18 Uhr

Konditionsgymnastik · Noch mehr „Power“: Kraft, Ausdauer, Gelenkigkeit und Bewegungskoordination. Gute Grundkondition notwendig; Turnhalle Berkum. Anmeldung erforderl.. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

dienstags, ab 19 und 20 Uhr

Powermix Fitness · Verbesserung von Kraft und Ausdauer, gezielte Gymnastik mit Musik, gute Grundkondition vorausgesetzt; in der Turnhalle Berkum. Anmeldung erforderl.. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

mittwochs, 9.30 - 10.30 Uhr

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

mittwochs, 15 - 16.30 Uhr

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

mittwochs, 15.15 - 16 Uhr

DRK-Wirbelsäulengymnastik · DRK ganzheitliche Wirbelsäulengymnastik mit Training zum Aufbau von Bauch- und Rückenmuskulatur. Leitung: Christa Koppenhöfer. Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn über das DRK. Kosten: 40 € (für 10 UStd.). *Stadt. Begegnungsstätte Mehlem*

mittwochs, 16.15 - 17 Uhr

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

mittwochs, 17 - 18 Uhr

Funktionsgymnastik 60 plus · Leitung: Ingrid Gahl. Kosten: 15 € monatlich. *Offene Tür Dürenstraße*

mittwochs, ab 18 oder 19 Uhr

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

mittwochs, ab 19 Uhr

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

donnerstags, ab 9.30 Uhr

Bodyworkout – Spezial · Mit Leichtigkeit zur Bestform, gesundheitsorientiertes Krafttraining ohne Geräte und durch Einsatz individuell befüllbarer Schwunghanteln. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

donnerstags, 9.45 - 10.30 und 10.45 - 11.30 Uhr

Ganzheitliche Wirbelsäulengymnastik · In diesem Kursus lernen Sie, Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur zu stärken und die Wirbelsäule, Gelenke und Bandscheibe zu entlasten und Fehlhaltungen entgegen zu wirken. Dazu zu einem gesunden Rücken auch gesunde Füße und Beine gehören, machen wir auch regelmäßige entsprechende Übungen zur Stabilisierung. Inge Gerding (Leitung; 02241 33 17 01). Anmeldung erforderl., 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, 11 - 11.45 Uhr

Leichte rhythmische Bewegungsübungen · Leitung: Frau Klara Surkowa. Anmeldung erforderl.. *Stadt. Begegnungsstätte Mehlem*

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 Kräftigungsübungen im Stehen und Sitzen erfahren und zwischendurch wird immer wieder entspannt. Leitung: Gisela Büchmann. Kosten: jeweils 33 € (10 UStd.). Veranstaltungsort: Pfarrheim St. Augustinus, Gottfried-Kinkel-Straße 7. *Deutsches Rotes Kreuz - Kreisverband Bonn e.V.*

donnerstags, 14.30 - 15.30 Uhr

Funktionsgymnastik 60 plus · Leitung: Ingrid Gahl. Kosten: 15 € monatlich. *Offene Tür Dürenstraße*

donnerstags, 17 - 18 Uhr

Funktionsgymnastik 60 plus · Leitung: Ingrid Gahl. Kosten: 15 € monatlich. *Offene Tür Dürenstraße*

donnerstags, ab 18 Uhr

Bauch-Beine-Po · und nicht nur die Körperteile werden angesprochen, kombiniertes Körpertraining mit schonenden Bodenübungen; im Hotel Dahl in Niederbachem. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

donnerstags, ab 19 Uhr

Bodystyling – let's have fun! · Für jedermann, dynamisches Fitnesstraining für alle Altersklassen; im Hotel Dahl in Niederbachem. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

freitags, 9.30 - 10.15 Uhr (ab 16.8.)

DRK Gymnastik für Osteoporose-Betroffene Kursus I · Leitung: Annemarie Guta. Anmeldung beim DRK-Zentrum Bonn (0228 98 31 52). Kosten: 40 € (10 UStd.). *Offene Tür Dürenstraße*

freitags, 10.30 - 11.15 Uhr (ab 16.8.)

DRK Gymnastik für Osteoporose-Betroffene Kursus II · Leitung: Annemarie Guta. Anmeldung beim DRK-Zentrum Bonn (0228 98 31 52). Kosten: 24/40 € (6/10 UStd.). *Offene Tür Dürenstraße*

freitags, 14.30 - 16 Uhr

QiGong · Leitung: Dr. Stefan Tippach. Kosten: 10 € pro Veranstaltung. *Offene Tür Dürenstraße*

SPORT/FITNESS

montags, ab 9, 10, 11, 17.15 oder 18 Uhr, dienstags, ab 9 oder 10 Uhr, donnerstags, ab 19 oder 20 Uhr und freitags, ab 16 Uhr

AquaGym im Flachwasser · Sanftes, abwechslungsreiches, effektives Aqua-Training, Schwimmkenntnisse nicht erforderl.; im Hotel Dahl Niederbachem. Anmeldung erforderl.. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

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 · Unter der Leitung von Yogalehrerin und Kunsttherapeutin Frau Hieronymie-Pinnock. Kosten: 45 € für 6 Termine. *Begegnungsstätte Konvente*

montags, 14 - 17 Uhr

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

montags, 15.30 - 17 Uhr

DRK Hata-Yoga – sanftes Yoga für Einsteiger · Leitung: Elvira Hagedorn. Anmeldung beim DRK-Zentrum Bonn (0228 98 31 52). Kosten: 126 € (28 UStd.). *Offene Tür Dürenstraße*

montags, ab 18 oder 18.45 Uhr und mittwochs, ab 18.45 oder 19.30 Uhr

Aquatic Fitness · Durch Auftriebsgürtel im Wasser schweben, Muskulatur wird gezielt gestärkt, gelockert und gleichzeitig massiert, mit flotter Musik; im Wachtbergbad Berkum. Anmeldung erfordl.. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

montags, ab 18, 18.45 und 19.30 Uhr, mittwochs, ab 17 und 17.45 Uhr

AquaticFitness · Durch Auftriebsgürtel im Wasser schweben, Muskulatur wird gezielt gestärkt, gelockert und gleichzeitig massiert, mit flotter Musik; in der Traglufthalle Friesdorf Bad Godesberg. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

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

montags und mittwochs, ab 19.30 Uhr

AquaGym im Flachwasser · Sanftes, abwechslungsreiches, effektives Aqua-Training, Schwimmkenntnisse nicht erfordl.; im Wachtbergbad Berkum. Anmeldung erfordl.. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

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 · Leitung: Birgitt Rößler. *Offene Tür Dürenstraße*

dienstags, 17 bis 18.30 Uhr

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

dienstags, ab 18.15 und 19.19 Uhr und donnerstags, ab 11 Uhr

Faszientraining · Für das Lösen, Dehnen und Kräftigen der Faszien (Bindegewebe); in Bad Godesberg. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

dienstags, ab 20 Uhr

Strong by ZUMBA · Effektives Workout und mitreißendes Konditionstraining; in der Gymnastikhalle in Wachtberg-Villip. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

mittwochs, 10.30 - 12 Uhr

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

mittwochs, 12.30 - 13.30 Uhr

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

mittwochs, 18.15 - 19.45 Uhr

DRK Hata-Yoga – dynamisches Yoga für Teilnehmer mit Vorkenntnissen · Leitung: Elvira Hagedorn. Anmeldung beim DRK-Zentrum Bonn (0228 98 31 52). Kosten: 126 € (28 UStd.). *Offene Tür Dürenstraße*

mittwochs, ab 18.30 Uhr und 19.15 Uhr

AquaZUMBA · Effektives AquaTraining nach dem beliebten ZUMBA Prinzip; in der Traglufthalle Friesdorf Bad Godesberg. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

donnerstags, 9.15 - 10.15 Uhr

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

donnerstags, ab 17.15 Uhr und 18.00 Uhr

AquaticFitness · Durch Auftriebsgürtel im Wasser schweben, Muskulatur wird gezielt gestärkt, gelockert und gleichzeitig massiert, mit flotter Musik; in der Bodelschwingschule Bad Godesberg. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

jeden 2. und 4. Do.

Reiki Austauschabend – Theorie und Praxis mit Handauflegen · Anmeldung und Spende erwünscht. *Margarete-Grundmann-Haus*

freitags, ab 10 Uhr

Bewegt älter werden: Fit im Grünen – Wir sind Gemeinsam bewegt unterwegs · Treffpunkt: Foyer im Margarete-Grundmann-Haus. *Margarete-Grundmann-Haus*

samstags, ab 10.30 Uhr und 11.30 Uhr

AquaZUMBA · Effektives AquaTraining nach dem beliebten ZUMBA Prinzip; in der Bodelschwingschule Bad Godesberg. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

samstags, ab 15.30 Uhr

Schwimmkurs für Erwachsene · Erlernen von Rücken- und Kraulschwimmen; im Wachtbergbad Berkum. Anmeldung erfordl.. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

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: Claudia Henseler. Kosten: jeweils 65 € (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: Alice Bruderreck. Kosten: jeweils 65 € (10 UStd.). Veranstaltungsort: Gustav-Heinemann-Haus, Waldenburger Ring 44. *Deutsches Rotes Kreuz - Kreisverband Bonn e.V.*

TANZEN

montags, 10 - 11 Uhr

Sitztanzen · Haben Sie Spaß an Bewegung, Rhythmus und Musik? Wir tanzen in beschwingter Atmosphäre zu deutschen und internationalen Volksliedern. Renate Marner-Eggert, Dipl. Soz. päd. (Leitung). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. *Stadt. Begegnungsstätte Mehlem*

NEUE GESUNDHEITSSPORTKURSE IN BEUEL

RÜCKENFITNESS WASSERGYMNASTIK GLEICHGEWICHTSTRaining UND MEHR ...



Nach den Sommerferien startet der Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V. (vfb) in Beuel wieder mit vielen neuen Präventionssportkursen.

Im Bereich Entspannung bietet der vfb verschiedenen Inhalte an. Die Kurse reichen vom Autogenen Training, über Qigong und Tai Chi Chuan bis hin zur Progressiven Muskelentspannung.

Auch zur Muskelkräftigung und Haltungsschulung gibt es gleich mehrere Angebote. Rückenfitness wird in zwei unterschiedlichen Kursen angeboten, die sich in der Intensität des Trainings unterscheiden, damit sowohl Menschen ohne irgendwelche Beschwerden als auch Patienten mit größeren Einschränkungen ein geeignetes Angebot finden.

Daneben gibt es auch einen Pilates-Kurs und neue Kurse „Fit ab 70“, die speziell auf die Bedürfnisse von Senioren eingehen und das Thema Gleichgewicht und Sturzprophylaxe in den Mittelpunkt stellen.

Ganz neu ist der Kurs „Mama-Fit“. Dieser Kurs beinhaltet ein Training für Frauen nach der Geburt, die einen Rückbildungskurs bereits abgeschlossen haben und sanft noch etwas fitter werden wollen. Das besondere an diesem Kurs ist, dass gemeinsam mit den Babys trainiert wird. Ziel des Kurses ist es, den Körper nach der Schwangerschaft effektiv und mit Spaß zu formen. Dazu gehört ein gezieltes Training des Beckenbodens, der schrägen Bauchmuskeln, von Beinen und Po, Rücken sowie des Schulter- und Nackenbereichs.

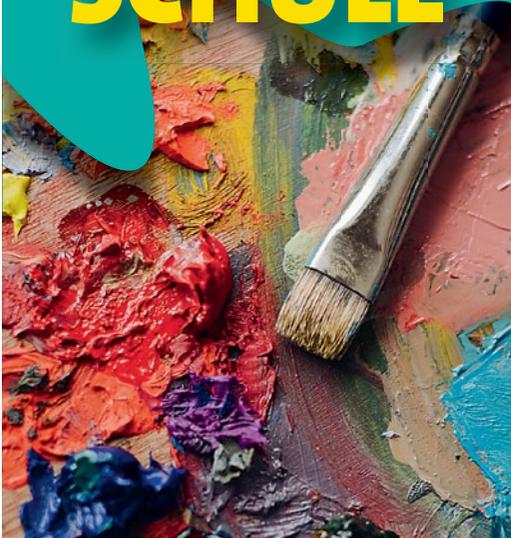
Weitere Infos zu diesen und allen anderen neuen Kursen sowie die Möglichkeit zur Anmeldung gibt es beim Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V. in der Hans-Böckler-Str. 16, 53225 Bonn unter Tel: 0228/40367-27 oder auf www.gesundheitssport-bonn.de

Flyer mit den gesamten Angeboten des 2. Halbjahrs liegen auch in der vfb-Geschäftsstelle und zum Beispiel im -Tenten- Haus der Begegnung in Beuel und in der Offenen Tür Dürenstraße e.V. in Godesberg aus. Hiermit kann man sich einen Überblick verschaffen und auch direkt das angehängte Formular zur Anmeldung nutzen.



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

jeden 2. und 4. Mo., 14.30 - 16 Uhr

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, 14 - 16 Uhr

Kreis- und Folkloretanz für Seniorinnen und Senioren · Leitung: Roswita Brettschneider (GTV Bonn). Kosten: 1 € pro Veranstaltung. *Offene Tür Dürenstraße*

jeden 2. und letzten Mi., ab 14.30 Uhr

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

jeden 2. Do., 19 - 22 Uhr

Tanzgruppe „Balfolk“
Margarete-Grundmann-Haus

freitags, ab 18 Uhr

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

MEDITATION

montags, 15 - 15.45 Uhr

Sityyoga für Sie und Ihn · Anmeldung bei Kursleiterin Frau Gottstein (0228 92 97 87 77 oder 0152 33 71 77 48). *AWO Ortsverein Bonn-Duisdorf e.V.*

dienstags, 11 - 12.30 Uhr

Yoga · Leitung: Sylvia Dachsle. Anmeldung erfordl. *Offene Tür Dürenstraße*

mittwochs, 17 - 18.30 Uhr

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung · Die leichten, anstrengungslosen Bewegungen, die von jeder Altersgruppe ausgeführt werden können, sollen eingeschlossene Gewohnheitsmuster unseres Körpergebrauchs erkennen lassen und uns neue leichtere Bewegungsmuster zeigen. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen. Marianne Risch (Leitung; 0228 65 23 87). Kosten: 90 € (20 UStd.). Veranstaltungsort: Pfarrheim St. Augustinus, Gottfried-Kinkel-Straße 7. *Deutsches Rotes Kreuz - 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. Karin Beneke (Leitung; 02223 2995 12). Kosten: 90 € (20 UStd.). Veranstaltungsort: Pfarrheim St. Augustinus, Gottfried-Kinkel-Straße 7. *Deutsches Rotes Kreuz - Kreisverband Bonn e.V.*

donnerstags, 15.45 - 17 Uhr

Atem und Bewegung nach Middendorf · Leitung: Hedwig Schlags. Kosten: 20 € (4 Kurseinheiten, 1. Abend kostenfrei). *Offene Tür Dürenstraße*

jeden 3. Do., ab 16.15 Uhr

Yoga · Leitung: Nicola Winter. *Kontaktbüro Pflegeelbsthilfe Bonn*

sonntags, 10 - 12 Uhr

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

WANDERN

jeden 3. Di., ab 10 Uhr

„pflegend wandern“ – Wandertreff · Leitung: Stefan János Wágner. *Kontaktbüro Pflegeelbsthilfe Bonn*

donnerstags, ab 9 Uhr

Nordic Walking für Anfänger · Sanftes Ganzkörpertraining mit maximalem Übungseffekt. Anmeldung erfordl. Ort: Treffpunkt am Parkplatz zwischen Gimmersdorf und Villip. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

GARTENPFLEGE

montags, ab 10.15 Uhr

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

SPRACHEN

dienstags, 10.15 - 12.15 Uhr

Cercle francais · Zu einem früheren Zeitpunkt erworbene Sprachkenntnisse können aufgefrischt, vertieft und erweitert werden. Während der ersten Stunde werden Texte gelesen und gemeinsam übersetzt. Ansprechpartner: Josef Hilgert. *Begegnungsstätte Konvente*

dienstags, ab 14 Uhr

Englisch-Konversation für Fortgeschrittene · Leitung: Michael Sahner. Anmeldung erfordl. (02246 82 25). *Margarete-Grundmann-Haus*

Do.s, 14 - 15.30 Uhr

Deutsch sprechen üben *AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg/Friesdorf*

SCHREIBEN

dienstags, ab 19.30 Uhr (ab 17.9.)

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

jeden 4. Di., ab 15 Uhr

„pflegend schreiben“ · Leitung: Stefan János Wágner. *Kontaktbüro Pflegeelbsthilfe Bonn*

jeden 1. und 3. Mi., 10 - 12.30 Uhr

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

jeden 3. Sa., 14 - 16 Uhr

Schreibwerkstatt für alle, die gerne schreiben · Wir möchten uns einmal im Monat treffen, um die gedachten oder entstandenen Texte (max. 1 DIN-A4 Seite) zu besprechen oder zu schreiben. Leitung: Aleksandar Branimir Kerdic. Anmeldung erfordl. *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

GEDÄCHTNISTRAINING

montags, ab 11 Uhr

Fitnessstraining für das Gedächtnis · Leitung: Henrike Pötz. Kosten: 3 €, ermäßig 2 €. *Margarete-Grundmann-Haus*

montags, 11 - 12 Uhr

Bewegt älter werden: Wer rastet, der rostet – Fitnessstraining für das Gedächtnis · Henrike Pötz (Leitung). Kosten: 3 € pro Termin, ermäßig 2 €. *Margarete-Grundmann-Haus*

montags, 13.30 - 15 Uhr

Ganzheitliches Gedächtnistraining · Es steigert spielerisch und ohne Stress die Leistung des Gehirns. Es bezieht alle Sinneswahrnehmungen ein und aktiviert dadurch beide Gehirnhälften. In der Gruppe fördert es die Sprachfähigkeit und die soziale Kompetenz. Leitung: Frau Pötz. Kosten: 1,50 € pro Veranstaltung. *Begegnungsstätte Konvente*

dienstags, 10 - 11 Uhr

Halten Sie Gedächtnis und Konzentration fit! – Ein ganzheitlichnis Training für aktive Menschen · Halten Sie Ihre grauen Zellen in Schwung und verbessern Sie Ihre Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter! In diesem Kursus 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. Barbara Reil (Leitung; 0228 25 45 54). Kosten: 50 € (10 UStd.). Ort: Haus der Bonner Altenhilfe, Flemingstraße 2. *Deutsches Rotes Kreuz - Kreisverband Bonn e.V.*

mittwochs, 10 - 11 Uhr

Halten Sie Gedächtnis und Konzentration fit! – Ein ganzheitlichnis Training für aktive Menschen · Halten Sie Ihre grauen Zellen in Schwung und verbessern Sie Ihre Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter! In diesem Kursus 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. Barbara Reil (Leitung; 0228 25 45 54). Kosten: 50 € (10 UStd.). Ort: Vorgebirgsstraße 43, Bonn-Mackeviertel. *Deutsches Rotes Kreuz - Kreisverband Bonn e.V.*

LITERATUR

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 19.8.: „Paris in der Literatur“, am 16.9.: „Franz Kafka“. *Margarete-Grundmann-Haus*

donnerstags, 14 - 16 Uhr

Treffen des Literaturkreises · Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen! Leitung: Friedrich Schmidt. Anmeldung erfordl. *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

PHILATELIE

jeden 1. Do., 14 - 17 Uhr

Treffen der Philatelisten · Anmeldung erfordl. *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

GESELLSCHAFTSSPIELE

montags, 13 - 17 Uhr

Spielenachmittag · Verschiedene Kartenspiele, Mensch-ärgere-dich-nicht und andere Gesellschaftsspiele. Wir freuen uns über jeden neuen Mitspieler. Wer nicht spielen möchte, trifft sich einfach zu einem netten Gespräch. *Begegnungsstätte Konvente*

montags, 13.30 - 17.00 Uhr

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

montags, 14 - 17 Uhr

Skatrunde · Erika Gimber (0228 91 58 704). *Tenten-Haus der Begegnung*

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

Doppelkopf für Fortgeschrittene · Die Doppelkopf-Gruppe heißt neue Mitspielerinnen und -spieler herzlich willkommen. Vorkenntnisse werden erwartet. Leitung: Sabine Samson. *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

montags, 15 - 17 Uhr

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

montags, 15 - 17 Uhr

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

montags, 15 - 18 Uhr

Spielenachmittag · Es bestehen Rommé- und Gesellschaftsspielgruppen; Interessenten sind herzlich willkommen! Außerdem besteht die Möglichkeit, neue Spielgruppen für andere Gesellschaftsspiele zu bilden. *AWO Ortsverein Bonn-Stadt*

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: 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 gedacht, die Schach lernen oder auffrischen wollen, sowie für Fortgeschrittene, die Spielpartner suchen. Leitung: 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*

jeden 4. Mo., ab 14.30 Uhr

Bingonachmittag
Margarete-Grundmann-Haus

dienstags, 13.30 - 17 Uhr

Skatrunde · Spielen Sie mit gleichgesinnten Menschen in unserer gemühtlichen Begegnungsstätte eine Runde Skat. Ansprechpartner: Rudolf Rappelt. *Begegnungsstätte Konvente*

dienstags, 14 - 17 Uhr

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 erfordl. *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

dienstags, ab 14.15 Uhr

Offener Spieletreff
Margarete-Grundmann-Haus

dienstags, 14.30 - 17 Uhr

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

dienstags, ab 19.30 Uhr

Schach · Dr. Matthias Koch (Schachklub Bonn/Beuel). *Tenten - Haus der Begegnung*

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

Bingo · Ein unterhaltsames Spiel mit Frau Stück oder Frau Micorek erwartet Sie. *AWO Ortsverein Bonn-Stadt*

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. Di., 15.30 - 17 Uhr

Bingo *Tenten - Haus der Begegnung*

14-tägig, mittwochs, ab 13.30 Uhr (ab 14.8.)

Bingo mit Frau Kesselstein oder Stammtisch Alle 14 Tage treffen wir uns in gemütlicher Runde. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen. Im Anschluss gibt es gemeinsam Kaffee und Kuchen. Oder im Wechsel der Stammtisch mit offenen Themen. Ein gemütlicher Gesprächskreis, in dem sich jeder einbringen kann. Dabei werden belegte Brötchen und Kaffee gereicht. Bitte zum Gesprächskreis anmelden. *Begegnungsstätte Konvente*

mittwochs, ab 14.30 Uhr

Doppelkopf, Rommé und Canasta · Erika Gimber (0228 91 58 704). *Tenten - Haus der Begegnung*

mittwochs, 18 - 22 Uhr (außer feiertags)

Spieletreff · Veranstalter: Katholische Kirchengemeinde „Sankt Jakobus“ Gielsdorf. *Gielsdorf spielt*

jeden 1. Mi., ab 14 Uhr

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

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. Leitung: Waltraud Mayer. *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

14-tägig donnerstags, ab 15 Uhr (ungerade KW; ab 1.8.)

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: Thomas Peter. Anmeldung erfordl. (02224 94 17 32). *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

donnerstags, 14 - 18 Uhr

Skip Bo-Runde und anderes · Erika Gimber (0228 91 58 704). *Tenten - Haus der Begegnung*

donnerstags, 14.30 - 17 Uhr

Spielnachmittag Canasta · Die Canasta-Gruppe heißt neue Mitspielerinnen und -spieler herzlich willkommen. Vorkenntnisse werden nicht erwartet. Anmeldung erfordl. *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

donnerstags, 14.30 - 17 Uhr

Canasta · Weitere Mitspielerinnen und Mitspieler sind immer willkommen. Schauen Sie vorbei und spielen Sie mit! *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

jeden letzten 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*

MALEN

montags, 14 - 17 Uhr

„Die Montagsmalerei“ · 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: Dieter Draht. Anmeldung erfordl. *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

dienstags, 16.15 - 18.30 Uhr

Lebensfreude durch kreatives Malen – Aquarell Grundkurs und Aufbaukurs · Grundkenntnisse sind nicht erfordl. Jeder wird nach seinen individuellen Voraussetzungen und Möglichkeiten angeleitet und gefördert. Ziel ist es, die jeweiligen künstlerischen Möglichkeiten zu entdecken und weiterzuentwickeln. Leitung: Maria Dierker. Kosten: 85 € (24 UStd.) plus Materialkosten. Veranstaltungsort: Quartiersbüro Mackeviertel, Vorgebirgsstraße 43. *Deutsches Rotes Kreuz - Kreisverband Bonn e.V.*

freitags, ab 11 Uhr

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

jeden 1. Sa., 14.30 - 16.30 Uhr

Café Farbe – Offene Workshops für Menschen mit und ohne Demenz · Der Workshop startet im vorbereiteten Werkraum des Kunstmuseums. Bei Kaffee und Kuchen haben Sie Zeit zum Erzählen und zum Austausch. Bei einem Gang durch das Museum werden wir Sie mit auf eine Reise zur Kunst und zu den Farben nehmen. Anmeldung erfordl. Kosten: 10 € pro Teilnehmer (inkl. Kaffee, Wasser und Kuchen). *Kunstmuseum Bonn*

SINGEN

montags, 15 - 16 Uhr

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

montags, ab 15.30 Uhr

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

dienstags, ab 20 Uhr

MultikultiChor Bonn · Gemeinsames Singen von Liedern aus aller Welt – Völkerverständigung über die Musik! Die genauen Probetermine bitte erfragen. *Margarete-Grundmann-Haus*

dienstags, 14 - 16 Uhr

(nicht am 1. Di. im Monat)

Singkreis mit der Aegidius-Band · Nach gemeinsamen Kaffee und Kuchen werden wir vertraute Lieder singen die uns Freude bereiten und positive Erinnerungen wecken. Leitung: Herr Spiller. *Begegnungsstätte Konvente*

jeden 1. Di., 14 - 15.30 Uhr

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

jeden 1. und 3. Di., ab 16 Uhr

Singkreis „Kurfürstenlerchen“ · Volkslieder und Schlager zum Mitsingen in fröhlicher Runde. Leitung: Else Stiehl. *Ev. Altenzentrum Haus am Redoutenpark*

jeden 2. Di., ab 16 Uhr

„Pflegetagsingen“ – Heilsames Singen · Leitung: Susanne Wagner. *Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Bonn*

donnerstags, 11 - 12.30 Uhr

Singen macht Spaß im Seniorenchor Bonn · Wir sind 45 Sängerinnen und jede Interessentin, die Freude am Singen hat und etwas Erfahrung mitbringt, ist herzlich willkommen. Die Proben finden im Seniorenzentrum Haus Rosental, Rosental 82-88 statt. Informationen unter 0228 96 59 739. *Seniorenchor Bonn*

donnerstags, ab 15 Uhr

Singkreis der „Volksmusikanten“ · Die „Volksmusikanten“ treffen sich jeden Donners-tag in lockerer Runde und laden alle Interessierten ein, sich am Singkreis zu beteiligen. *AWO Ortsverein Bonn-Stadt*

14-tägig freitags, 16 - 17 Uhr

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

MUSIZIEREN

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

Hausmusikkreis · Ob Mundharmonika oder ein anderes Instrument, besuchen Sie unsere hauseigene Musikschule. Kommen Sie und erarbeiten Sie gemeinsam kleine Musikstücke. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Leitung: Therese Polus. *Ev. Altenzentrum Haus am Redoutenpark*

THEATER

14-tägig montags, ab 12.8., ab 18 Uhr

Theatergruppe · Leitung: Annette Arndt. *Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Bonn*

donnerstags, 10 - 11.30 Uhr

Theater-Improvisationskurs – für alle, die jung bleiben wollen · Das Angebot richtet sich an alle, die Freude am Theaterspielen haben und an diejenigen, welche sich aus ihren alltäglichen Rollen ein wenig hinauswagen und in Spielszenen einmal neu erfinden

JECK IM SUNNESCHING 2019 IN BONN UND KÖLN

**31. AUGUST 2019 IN BONN - RHEINAUE
7. SEPTEMBER 2019 IN KÖLN - JUGENDPARK**

100.000 feiernde Jecke, Sunnesching bis zum Abwinken und beste Stimmung überall. Das ist die Bilanz von **Jeck im Sunnesching 2018**. Sowohl der Kölner Jugendpark als auch die Rheinaue in Bonn waren mit 11.000 bzw. 20.000 Feiernden ausverkauft. Über 50.000 Jecken feierten in Köln beim parallel veranstalteten Kneipenfestival bis spät in die Nacht.

Die Termine für 2019 stehen fest. Bonn darf sich am 31. August 2019 auf das Who is Who der kölschen Musikszene freuen. In Köln stehen eine Woche später, am 7. September 2019, die kölschen Top-Bands auf der Bühne im Jugendpark.

**JECK IM SUNNESCHING
DAS FESTIVAL IN BONN**

Zum dritten Mal gastiert Jeck im Sunnesching 2019 in Bonn und zum zweiten Mal in der atemberaubenden Rheinaue auf der Blumenwiese. In diesem Jahr erstmals auf 2 Bühnen!

Das in 2018 mit 20.000 Besuchern ausverkaufte Sommerfestival verwandelte die Rheinaue in ein jeckes Wunderland und bot auf einer erstklassig besetzten Konzertbühne reichlich kölsche Töne zum Mitsingen. Unter freiem Himmel schlagen die jecken Herzen höher!

Jeck im Sunnesching ist DAS jeckes Sommerfestival.

Programm 2019 • Jeck Stage

- KASALLA ❖ BRINGS ❖ CAT BALLOU
- QUERBEAT ❖ MILJÖ ❖ FIASKO
- MO-TORRES ❖ BJÖRN HEUSER
- LUPO ❖ ROCKEMARIECHE

Programm 2019 • Sunnesching Stage (A-Z)

- BEN RANDEATH ❖ FABIAN KRONBACH
- JP WEBER ❖ MAX BIERMANN
- MÄTES UN BÄTES ❖ PLANSCHMALÖÖR
- STADTRAND ❖ STEFAN KNITTLER

**Moderation: Lukas Wachten
DJ: DJ Kapellmeister**

**Einlass: 9:00 Uhr
Programmbeginn: 11:00 Uhr
Veranstaltungsende: 20:00 Uhr**

**Weitere Informationen
Privatbrauerei Gaffel Becker & Co. OHG
Tel.: 02 21/16 00 60 • E-Mail: info@gaffel.de**

**Ticket-Verkauf online:
www.jeckimsunnesching.de**

möchten. Sibylle Drenker-Seredzus (Theaterpädagogin ARS, Leitung/Anmeldung: 02228 91 12 64). *Stadt. Begegnungsstätte Mehlem*

HANDARBEITEN

dienstags, ab 14.30 Uhr

Handarbeitstreff - Handarbeiten aller Art sind willkommen, gleich ob Häkeln, Stricken, Sticken oder Nähen. In gemütlicher Runde tauschen wir Tipps, Strick- und/oder Häkelmuster aus und plaudern miteinander. *Margarete-Grundmann-Haus*

dienstags, 16 - 18 Uhr

Stricken und Häkeln für Jung und Alt - Bitte bringen Sie Wolle (Reste) und Nadeln mit! Leitung: Rosemarie Strahl. Anmeldung erfordl. *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

jeden 4. Di., ab 14 Uhr

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

jeden 4. Do., ab 15 Uhr

„pflegende! stricken“ – Strickkreis - Leitung: Regina Heinen. *Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Bonn*

HAND- UND FUSSPFLEGE

montags, 15 - 18 Uhr und donnerstags/freitags, 9 - 15 Uhr

Hand- und Fußpflege - Nach Terminvereinbarung (0228 94 93 33-0). Kosten: 25 €

mit Bonn-Ausweis ab 65 Jahren kostenlos. *Margarete-Grundmann-Haus*

dienstags, 10 - 16 Uhr und donnerstags 10 - 15.30 Uhr

Fußpflege (auch für Diabetiker) - Agnes Wolfgarten (examierte Krankenschwester und Fachfußpflegerin). Anmeldung erfordl.. Kosten: 18 € pro Behandlung, Bonn-Ausweis Inhaber ab dem 65. Lebensjahr 1x monatlich kostenfrei. *Offene Tür Dürenstraße*

mittwochs, ab 10 Uhr

Fußpflege - Kostenlos für Seniorinnen und Senioren ab 65 Jahren mit Bonn-Ausweis. Bitte bringen Sie eigene Handtücher mit, es werden keine Handtücher vom Haus gestellt! Brigitte Schneider. Nur nach Terminabsprache. *Stadt. Begegnungsstätte Mehlem*

FRÜHSTÜCK/BRUNCH

donnerstags, ab 10 Uhr

Frühstück - In einer geselligen Runde mit fröhlichen Menschen ein paar fröhliche Stunden bei einem leckeren Frühstück verbringen. Voranmeldung bis spätestens zum Vortag unbedingt erfordl. *Begegnungsstätte Konvente*

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 beschwingt und froh gelaunt in den Tag. Anmeldung erfordl. (bis zwei Tage vorher). Kosten: 4,50 €. *Margarete-Grundmann-Haus*

MITTAGSTISCH/CAFETERIA

täglich, 11.30 - 12.30 Uhr

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

täglich, 12 - 13 Uhr

Mittagstisch ab 12 Uhr – Gemeinsam schmeckt es immer noch am besten - Die Menüs können auch warm oder kalt mitgenommen werden. Gerne können Sie bei uns einen Speiseplan, der über unser reichhaltiges Mittagsangebot informiert, erhalten. Vorbestellung bitte telefonisch oder persönlich bis spätestens 11 Uhr des jeweiligen Tages. *Begegnungsstätte Konvente*

täglich, ab 12.15 Uhr

Offener Mittagstisch im Brücken-Café - Zwei frisch zubereitete Drei-Gänge-Menüs aus hauseigener Küche zur Auswahl. Mit Salatbuffet. Anmeldung erfordl.. Kosten: 5,40 €. *Ev. Altenzentrum Haus am Redoutenpark*

täglich, ab 12.30 Uhr

Mittagstisch - Drei-Gänge-Menü. Anmeldung erwünscht. Kosten: Mo.-Fr., 6,10 €, Sa. 5,10 €, So. 8,90 €; Wochenabo 37 €. *Evang. Seniorenzentrum Theresienau*

täglich, 12.30 - 13.30 Uhr

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

täglich außer dienstags, 15 - 17 Uhr

Cafeteria im Brücken-Café - Mittwochs frisch gebackene Waffeln. *Ev. Altenzentrum Haus am Redoutenpark*

täglich, 15 - 17 Uhr

Kaffee und Kuchen - Montags bieten wir immer frische Waffeln mit heißen Kirschen und Sahne an. *CMS Altenstift Limbach*

werktags, ab 12 Uhr

Mittagessen - Große Speisenauswahl „à la carte“. Altersgerechte Kost, preiswerte Gerichte, auch zum Mitnehmen. Bonn-Ausweis-Inhaber erhalten auf Antrag einen Zuschuss. Vorbestellung werktags von 9-11 Uhr, 14 Tage im Voraus. *AWO Ortsverein Bonn-Stadt*

werktags, 12 - 13 Uhr

Mittagstisch - Jeden Mittwoch selbstgekochtes Essen, Speisekarte in der Cafeteria erhältlich. Vorbestellung bis 11 Uhr unter 0228 91 58 707. *Tenten - Haus der Begegnung*

werktags, 14 - 17 Uhr

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

werktags, 15 - 18 Uhr

Kontakte knüpfen bei Kaffee und Kuchen *AWO Ortsverein Bonn-Stadt*

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

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

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

Mittagstisch - TK-Menüs können kalt und warm mitgenommen werden! Ab 14 Uhr geöffnet zum gemütlichen Kaffeetrinken, Möglichkeiten zu Gesellschaftsspielen, Billard und die Bibliothek, mit der Möglichkeit Bücher auszuleihen. Vorbestellung eine Stunde vorher. *Stadt. Begegnungsstätte Mehlem*

montags, ab 14.30 Uhr

Waffelnachmittag *Margarete-Grundmann-Haus*



montags, ab 15 Uhr

Gemeinsames Kaffee trinken mit Kuchen *Begegnungsstätte Konvente*

jeden letzten Mo., ab 15 Uhr

Klöncafé mit Spielangebot *Margarete-Grundmann-Haus*

jeden 1. Di., 10 - 11.30 Uhr (im August am 13.8.)

AngehörigenCafe I - Gesprächsangebot für Angehörige von Menschen mit Demenz in Kooperation mit der KKH, Bonn: Austausch, Unterstützung, Fachinformation für Pflegen- de Angehörige von Menschen mit Demenz in angenehmer Atmosphäre. Um Anmeldung wird gebeten. *Gepflegt Pflegen - Karin Schneider*

jeden 3. Di., 10 - 11.30 Uhr

AngehörigenCafe III - Gesprächsangebot für Angehörige von Menschen mit Demenz in Kooperation mit der KKH, Bonn: Austausch, Unterstützung, Fachinformation für Pflegen- de Angehörige von Menschen mit Demenz in angenehmer Atmosphäre. Um Anmeldung wird gebeten. *Gepflegt Pflegen - Karin Schneider*

mittwochs und freitags, 13 - 16 Uhr

Gespräche und Spiele mit Kaffee und Kuchen *AWO Ortsverein Bonn-Duisdorf e.V.*

Mi., 11.9., ab 12 Uhr

Gemeinsames Mittagessen - Anmeldung bis 6.9. erfordl.. Kosten: 4,50 €. *Margarete-Grundmann-Haus*

donnerstags, 14.30 - 15.30 Uhr

Treff mit Kaffee und Kuchen - Anschließend kann man noch zum Diavortrag, Bingo, Gedächtnistraining oder zur Theaterführung bleiben. *Margarete-Grundmann-Haus*

jeden 2. Do., ab 14.30 Uhr

Waffelessen *Tenten - Haus der Begegnung*

jeden 1. Fr., 10 - 11.30 Uhr

Themenfrühstück vom Buffet - Spezialitäten, verschiedene Wurst- und Käsesorten, Salate, Rührei, Marmeladen, Orangensaft, Brot und Brötchen, Kaffee und Tee, so viel man essen mag. Anmeldung erfordl.. 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 erfordl.. 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 letzten Fr., ab 15 Uhr

Geburtstagsparty - Alle AWO-Mitglieder, die in dem jeweiligen Monat Geburtstag haben, feiern gemeinsam mit Freunden und Gästen bei Kaffee und Kuchen ihren Geburtstag. *AWO Ortsverein Bonn-Stadt*

ALLGEMEINE BERATUNG

werktag

Sprechstunde für Rat und Hilfesuchende - Nach telefonischer Vereinbarung. *AWO Ortsverein Bonn-Duisdorf e.V.*

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

Trägerunabhängige Beratung - Trägerunabhängige Beratung nach dem Landespflegegesetz und qualifizierte Sozialberatung. An allen anderen Tagen nur nach Terminvereinbarung. Leitung: Frau Blum. *Offene Tür Dürenstraße*

montags, 14 - 16 Uhr

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

jeden 2. Mo., 14 - 19 Uhr

Beratung für Menschen mit Hörbeeinträchtigungen - Hilfen und Hilfsmittel, Hörgeräte oder CI, Fragen der Kostenübernahme und Rechte und Möglichkeiten im Alltag, Freizeit, Arbeit und Ausbildung stehen auf dem Programm. Eine vorherige Terminvereinbarung unter Angabe des Beratungswunsches wird empfohlen. In der Beratungsstelle Pro Retina, Kaiserstraße 1c (Eingang von der Hans- lward-Straße aus), Am 13.5. ausnahmsweise: Universitäts-Augenklinik, Gebäude 04, Raum 213, Ernst-Abbe-Str. 2, Venusberg (Bus Linie 601, Haltest. Uniklinik Nord). *Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung*

mittwochs, 11 - 13 Uhr

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

mittwochs, 14 - 16 Uhr

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

donnerstags, 9.30 - 10.30 Uhr und freitags, 9 - 10 Uhr

Seniorensprechstunde: Beratung durch Frau M. Esposito – Für Senioren und ihre Angehörigen - Beratung und Vermittlung von Hilfen bei: Wohnen im Alter, Möglichkeiten einer ambulanten Versorgung, Informationen zu teilstationären und stationären Einrichtungen, Grundsicherung im Alter, Bonn-Ausweis

MITTWOCH, 18.9.2019, 18.00 UHR
OFFENE BÜHNE
VON UND FÜR SENIOREN

Mittwoch, 18.9.2019, 18.00 Uhr

Musik, Poesie, Clownverie, Zaubern, Malerei

Fünfmal jährlich heißt es „Bühne frei“ für Künstler oder Freizeitkünstler im Seniorenalter aus allen Sparten von Musik, Theater und Literatur.

Nach der Sommerpause sind die nächsten Termine jeweils mittwochs, 18. September und 13. November 2019. Beginn 18.00 Uhr. Ort: Seniorenbegegnungsstätte Breitestraße 107a, Bonn-Altstadt. Genießen Sie in gemütlicher Bistro-Atmosphäre ein abwechslungsreiches, niveauvolles Programm! Der Eintritt ist frei.

Interessierte Künstler melden sich 3 Wochen vorher bei Werner Reuter, 0228-669975 oder wernreuter@web.de.

Weitere Infos auf Seite 31.

uvm. 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 (im Heinrich-Wilkens-Haus); in dieser Zeit auch telefonisch erreichbar unter 02255 95 94 04. *Seniorenbüro Swisttal*

jeden letzten Do., 10 - 12 Uhr

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

jeden letzten Fr., 14 - 15 Uhr

Sprechstunde des Vorsitzenden · Stephan Eickschen hat ein offenes Ohr für Sie. *AWO Ortsverein Bonn-Stadt*

SELBSTHILFGRUPPEN

jeden 1. Mo., ab 14 Uhr

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

jeden 2. Mo., ab 18 Uhr

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

letzter Di., alle 2 Monate, 24.9., 16.30 - 18 Uhr

Für Angehörige von Menschen mit Demenz in Beuel · Unter fachärztlicher Leitung, Christiane Schneider (0228 38 62 853). Ort: In der Tagespflege des Seniorenhaus St. Adelheidis-Stift, Adelheidisstr. 10, 53225 Bonn. *Alzheimer Gesellschaft Bonn e.V.*

jeden 2. Di., ab 18 Uhr

Für Angehörige von Menschen mit Demenz · Christiane Schneider (0228 38 62 853). Ort: Im Tentenhaus 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 können Sorgen und Ängste mit fachlicher Begleitung angesprochen werden. Das Treffen bietet zusätzlich die Möglichkeit, eine eventuelle soziale Isolation aufzulösen, soziale Kontakte zu knüpfen und zu pflegen sowie Entlastung durch Gemeinsamkeit und Gespräche zu erfahren. Anmeldung erfordl. *AWO Bonn-Rhein-Sieg SPZ Eitorf/Siebengebirge*

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

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

mittwochs, 18 - 19.30 Uhr

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

mittwochs, ab 19 Uhr

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

jeden 1. Mi., 15 - 17 Uhr

Deutsche Parkinson Vereinigung e.V., 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 können Sorgen und Ängste mit fachlicher Begleitung angesprochen werden. Das Treffen bietet zusätzlich die Möglichkeit,

eine eventuelle soziale Isolation aufzulösen, soziale Kontakte zu knüpfen und zu pflegen sowie Entlastung durch Gemeinsamkeit und Gespräche zu erfahren. Anmeldung erfordl. 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 · 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 - 18.30 Uhr

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

jeden 2. Do., 16 - 17.30 Uhr

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

jeden 2. Do., 16 - 17.30 Uhr

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Demenzen im frühen Stadium ihrer diagnostizierten Erkrankung · Das Treffen dient dem Gespräch mit anderen Demenz-Betroffenen. Gedanken, Sorgen und Ängste werden in geschützter Atmosphäre angesprochen. Offene Fragen zum Krankheitsbild und vieles mehr können unter fachlicher Begleitung geklärt werden. Nehmen Sie bitte vorab Kontakt mit Frau Christiane Schneider auf: 0228 38 62 853, 0228 46 06 01 oder christiane.schneider@not-faelle.de. *Begegnungsstätte Konvente*

jeden 4. Fr., alle 2 Monate, 27.9., 15.30 - 17 Uhr

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

GESPRÄCHSKREISE

jeden 2. Mi., 15 - 17 Uhr

Treffen der schlesischen Frauengruppe Offene Tür Dürenstraße

jeden 1. Do., 15 - 17 Uhr

Treffen der Senioren der Dt. Ausgleichsbank Offene Tür Dürenstraße

MODE

mittwochs und freitags, 11 - 16 Uhr

Kleiderstube im ersten Stock · Wir nehmen Ihre Kleidung während den Öffnungszeiten entgegen, oder benutzen Sie unsere Kleidertonne vor unserem Haus. Bitte keine Kleidung mit Namensschild (Heimaufenthalt) abgeben. Haushaltsgegenstände, Glas/Porzellan, Elektroartikel können nicht angenommen werden. *AWO Ortsverein Bonn-Duisdorf e.V.*

GASTRONOMISCHE ANGEBOTE

14-tägig, dienstags, ab 17.30 Uhr (ab 6.8.)

Abendangebot Cafeteria · Mit kulinarischen Angeboten. Kosten: Kostenbeitrag wird erbeten. *Ev. Altenzentrum Haus am Redoutenpark*

jeden letzten Fr., ab 15 Uhr

Geburtstagsparty · Alle AWO-Mitglieder, die in dem jeweiligen Monat Geburtstag haben, feiern gemeinsam mit Freunden und Gästen bei Kaffee und Kuchen ihren Geburtstag. *AWO Ortsverein Bonn-Stadt*

POLITIK

jeden 1. Di., 15 - 18 Uhr

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

RECHT

jeden letzten Do., 15.30 - 17 Uhr

Juristische Kurzinformationsgespräche für Senior(innen) und Angehörige · Mit Jurist Bernd Jansen. Telefon. Anmeldung erfordl. (auch unter 0228 24 12 78). *AWO Ortsverein Bonn-Stadt*

HÄUSLICHE PFLEGE

jeden 1. Di., 10 - 11.30 Uhr

Angehörigengruppe · Teilnehmen können alle pflegenden Angehörige, die einen demenzerkrankten Menschen betreuen bzw. pflegen. Die Teilnahme ist kostenlos und ohne vorherige Anmeldung möglich. Wir freuen uns auf ihr Kommen! Ort: Die Treffen finden in den Räumen der Beratungsstelle „Adele“ - mit Alzheimer und Depressionen leben lernen - des SPZ Meckenheim, Adolf-Kolping-Str. 2, 53340 Meckenheim statt. *SKM – Katholischer Verein für soziale Dienste im Rhein-Sieg-Kreis e.V.*

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 19.8.: „Paris in der Literatur“, am 16.9.: „Franz Kafka“. *Margarete-Grundmann-Haus*

VORTRAG

montags, ab 13 Uhr

Gesundheitsvortrag: Sturzprophylaxe *Kaiser-Karl-Klinik*

21-tägig, dienstags, ab 13 Uhr (ab 6.8.)

Gesundheitsvortrag: Das Hüftgelenk *Kaiser-Karl-Klinik*

21-tägig, dienstags, ab 13 Uhr (ab 13.68.)

Gesundheitsvortrag: Das Kniegelenk *Kaiser-Karl-Klinik*

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

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

14-tägig, donnerstags, ab 13 Uhr (ab 1.8.)

Gesundheitsvortrag: Gesunde Ernährung *Kaiser-Karl-Klinik*

21-tägig, freitags, ab 10 Uhr (ab 9.8.)

Gesundheitsvortrag: Entspannung *Kaiser-Karl-Klinik*

KUNSTAUSSTELLUNG

jeden 2. Di., 16.30 - 18 Uhr

Kunstpurensuche · Offener Workshop für Menschen mit psychischer Erkrankung und alle Kunstinteressierten. *Kunstmuseum Bonn*

jeden 1. Sa., 14.30 - 16.30 Uhr

Café Farbe – Offene Workshops für Menschen mit und ohne Demenz · Der Workshop startet im vorbereiteten Werkraum des Kunstmuseums. Bei Kaffee und Kuchen haben Sie Zeit zum Erzählen und zum Austausch. Bei einem Gang durch das Museum werden wir Sie mit auf eine Reise zur Kunst und zu den Farben nehmen. Anmeldung erfordl. Kosten: 10 € pro Teilnehmer (inkl. Kaffee, Wasser und Kuchen). *Kunstmuseum Bonn*

STADTRUNDGANG/-FAHRT

montags 14 - 16.30 Uhr, samstags 11 - 13.30 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*



Sonderausstellung **Gratwanderung**
Expressionistische Holz- und Linolschnitte im Dialog mit zeitgenössischen Positionen
Noch bis zum 15. September 2019

So, 4. August, 11.30 Uhr
Kuratorenführung mit Kinder-Atelier (ab. 11.00 Uhr) Gratwanderung

Expressionistische Holz- und Linolschnitte im Dialog mit zeitgenössischen Positionen
Kinder und Erwachsene lernen auf eigenen Wegen spannende Werke kennen. Während die Kinder ihr Wissen auch in der Praxis vertiefen, schauen Erwachsene noch ein wenig genauer hin.
Mit Dr. Birgit Kulmer
3 € zzgl. Eintritt

So, 11., 18. und 25. August, 11.30 Uhr
Öffentliche Sonntagsführung
zum Museum August Macke Haus sowie zur aktuellen Sonderausstellung **Gratwanderung**
3 € zzgl. Eintritt

Di. - Fr., 20. - 23. August, 10.00 - 13.00 Uhr
Ferienworkshop: Cut-out.
Von der Schablone zum Graffiti
Mit Cornelia Genschow

Für Kinder von 6 bis 8 Jahren
Hier wird zwar in Papier und nicht in Holz geschnitten, aber die Vervielfältigung mit Schablonendruck ist eine spannende Technik, die zu ganz überraschenden Ergebnissen führt. Also: Malerkittel an und ran an Scheren und Sprühdose.
48 € (38 € erm.) inkl. Eintritt

So, 25. August, 14.30-16.30 Uhr
Kinder- und Familienatelier: Wie die Formen laufen lernen

Ein Daumenkino in Stempeltechnik entwickeln.
pro Kind 8 € (4 € erm.), pro Erw. 10 € (5 € erm.)

Verbindliche Anmeldung erbeten.
Tel.: 02 28 / 65 55 31, buero@august-macke-haus.de



Hochstadenring 36, 53119 Bonn
Tel.: 02 28 - 65 55 31, buero@august-macke-haus.de
www.august-macke-haus.de

freitags, 16 - 17.30 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: 9,50 €, ermäßigt 5 €. *Bonn-Information*

samstags, 11.30 - 13 Uhr und 15 - 16.30

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 Beethovenendenkmal, die Münsterbasilika, das Kurfürstliche Schloß mit dem Hofgarten, der „Alte Zoll“ mit imposanten Blick auf Siebengebirge, das alte Rathaus und das Beethoven-Haus. Kosten: 9,50 €, 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. 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*

AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg/Friesdorf
Mo., 9.9., 17.45 - 18.45 Uhr

Lach-Yoga · Lachen ist die Fähigkeit, seiner Freude Ausdruck zu verleihen und auch über sich selbst zu lachen. Beim Lach-Yoga handelt es sich um einfache Lachübungen im Stehen, Gehen, Sitzen, die unmittelbar ins Lachen führen. Sie sind für jede Altersstufe geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Anmeldung erfordl. (0176 50 30 02 82). Kosten: jeweils 5 €.

AWO Ortsverein Bonn-Stadt

Do., 1.8. und 5.9., ab 10 Uhr

Frühstück · Gemeinsam frühstücken und ein bisschen „klönen“. Anmeldung mit Vorkasse in der Geschäftsstelle bis zwei Tage vorher. Kosten: 2,50 €.

Mi., 7.8., ab 15 Uhr

Kaffeklatsch · Fr. Weichert und Frau Becker laden zum Kaffeklatsch ein. Es gibt frisch gebackenen Pflaumenkuchen. Kosten: 1 € pro Stück, mit Sahne 1,50 Eurl.

Mi., 21.8., ab 15 Uhr

„Wo ist das Geld geblieben?“ · Wie und wo kann ich Kosten reduzieren? Z.B. Versicherungen, Strom oder auch Telefon. Wie plane ich mein Geld? Infomaterial wird ausgelegt. Im Anschluss können mit Frau Stirn Termine vereinbart werden. Dazu gibt es ein Stück Kuchen gratis. Referentin: Annette Stirn von der Verbraucherzentrale NRW. Anmeldung in der Geschäftsstelle (0228 76 73 290) bis 31.5. und Vorkasse erfordl..

Do., 29.8., ab 19 Uhr

„Unterwegs“ – Lesung mit Franz Müntefering · Älter werden heißt leben. Das alltägliche Leben im Alter werden, über Mobilität; Begegnung, Gesundheit und Sterben.

Mi., 4.9., ab 15 Uhr

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

Mi., 18.9., ab 15 Uhr

Selbstgebackener Zwiebelkuchen und Federweißer · Kosten: Pro Stück 1,50 € und Federweißer pro Glas 1 €.

Bildungswerk Bonner Verein

Mi., 4.9. bis 9.10., 18 - 19.30 Uhr

Denken, Merken und Co. – Gedächtnistraining für Menschen 55+ · In diesem Kursus lernen Sie die wichtigsten Funktionen des Gehirns wie Wahrnehmung, Konzentration, Merkfähigkeit und Kreativität kennen. Leitung: Petra Püllen. Kosten: 70 €.

Mi., 4.9 bis 9.10., 18.30 - 20 Uhr

American Linedance – Tanzen mit Kick! · John Travolta machte ihn in „Saturday Night Fever“ berühmt, den American Linedance – ein Gemeinschaftstanz, der ohne Partner funktioniert. Am besten tanzt es sich in bequemen Schuhen mit glatter Sohle (keine Turnschuhe). Leitung: Claudia Zeuch. Kosten: 70 €.

Do., 5.9. bis 10.10. 19 - 20.30 Uhr

Mal wieder singen! Eine Singwerkstatt für alle · Wir bringen Volkslieder und Pop-Songs, Evergreens und Lieblingslieder aus aller Welt zum Klingen. Ein Einstieg ist zu jedem Kursblock möglich. Mitbringen: Freude am Singen und Spaß am Ausprobieren. Leitung: Bettina Vogel. Kosten: 35 €.

Do., 5.9. bis 10.10., 19 - 21 Uhr

Wie du mir – so ich dir! Friedvoll bleiben in Konfliktsituationen · In einfachen Übungen lernen Sie, wie man richtig zuhört und was es braucht, um ein schwieriges Gespräch zu führen. Die Anregungen dieses Kurses können in allen Konfliktsituationen eingesetzt werden. Bitte bringen Sie dicke Socken mit. Leitung: Vera Gercke. Kosten: 65 €.

Do., 5.9. bis 12.12., 20.15 - 21.45 Uhr

Yoga-Kursus · Anfänger wie Fortgeschrittene sind herzlich willkommen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Decke, ein kleines Kissen und eine Matte mit. Leitung: Astrid Siewert. Kosten: 75 €.

Fr., 6.9., 18 - 19.30 Uhr

Die Siedlung Tannenbusch im Herbst – Führung durch die historische amerikanische Siedlung · Spazieren Sie mit dem Verein Dünenfische Bonn-Tannenbusch e.V. entlang der Wege durch die Siedlung mit einem Abstecher in die Düne Tannenbusch. Im Anschluss gibt es die Möglichkeit am „Dämmer-Schlemmer-Schoppen“ teilzunehmen. Leitung: Achim Könen. Anmeldung erwünscht. Kosten: 5 €.

Mo., 9.9., 18 - 19.30 Uhr

Der letzte Wunsch – Sterbehilfe und assistierter Suizid · Eine kurze Vorstellung der Thematik und eine anschließende Diskussion sollen helfen, die momentane rechtliche Situation in Deutschland zu verstehen und zu beurteilen. Leitung: Marita Arns. Anmeldung erfordl..

Fr., 20.9., 18 - 21 Uhr

Fingerfood – Kleine Snacks mit Pfiff · Kreativ und mit Fingerspitzengefühl bereiten wir die kleinen Speisen zu und finden Ideen fürs Anrichten und Dekorieren. Zuhause darf weiter experimentiert werden. Bitte bringen Sie geeignete Behältnisse mit. Leitung: Sylvia Zarinskis. Kosten: 29 €.

Bonn-Information

Fr., 2.8., 14 - 16 Uhr

200 Jahre Bonner Universität – von der kurfürstlichen Residenz zum Uni-Campus · Die Tour führt sie durch die wichtigsten Räume, darunter Wandelhalle, Innenhöfe, Aula. Abschluss der Führung ist ein Besuch des 2013 eröffneten Uni-Museums. Kosten: 10 €, ermäßigt 6 €, Alumnien-Inhaber 7 €, inkl. Museumseintritt.

So., 4.8., 18.8. 1./8./15./22./29.9., 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 bei der Führung ist das Adenauerzimmer im Museum Koenig (je nach Verfügbarkeit). Kosten: 9,50 €, 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).

Sa., 17./24./31.8. und 14.9., sowie So., 1.9., 14.45 - 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. Schifffahrt.

Fr., 23.8. und 6.9., 12 - 14 Uhr

Auf den Spuren der Bonner Republik · Highlight der zweistündigen Tour ist die Besichtigung der Repräsentationsräume der Villa Hammerschmidt; Abschluss der Führung durch das ehemalige Parlaments- und Regierungsviertel. In Ausnahmefällen und bei erhöhten Sicherheitsanforderungen kann die Besichtigung entfallen. Tickets sind nur im VVK zwei Wochen vor dem jeweiligen Termin erhältlich. Eine namentliche Anmeldung zwingend erfordl. Kosten: 13 €, ermäßigt 9 €. Treffpunkt: Haupteingang Villa Hammerschmidt, Adenauerallee 135 (U-Bahn Haltestelle: Museum Koenig).

Fr., 30.8., 13./27.9., 18 - 20.30 Uhr

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

Bundeskunsthalle

Mi., 28.8., 16 - 21 Uhr

Goethes 270. Geburtstag · Ab 16 Uhr im Forum: Festvortrag der Kölner Goethe-Gesellschaft mit Ernst Osterkamp, Präsident der Deutschen Akademie für Sprache und Dichtung. 18 - 21 Uhr im Dachgarten: Goethe und die Musik; ein musikalischer Liederabend. Kosten: Eintritt zum Vortrag ist frei, 25 €, inkl. Umtrunk und kulinarischen Kleinigkeiten für den Liederabend.

30.8. bis 3.11., Di./Mi., 10 - 21 Uhr, Do.-So. und Feiertage, 10 - 19 Uhr

Von Mossul nach Palmyra – Eine virtuelle Reise durch das Weltkulturerbe · Mit Hilfe modernster virtueller Rekonstruktionen erweckt die Ausstellung diese legendären und heute zerstörten Stätten zu neuem Leben. In Kooperation mit dem Institut du Monde Arabe (IMA), Paris.

CBT Wohnhaus St. Markusstift

Do., 8.8., ab 15 Uhr

Sommersingen · Sommer – Sonne – alte Schlager mit der Combo Fröhlich.

Di., 24.9., ab 15 Uhr

Infonachmittag mit Hausführung

CRAFTkontor Galerie für Kunsthandwerk und Design

5.7. bis 30.9., montags bis freitags, 11 - 18.30 Uhr und samstags, 10 - 15 Uhr

„Swimmingpool“ · Sommerausstellung mit Kunsthandwerk und design aus Deutschland und Europa; Gartenkeramik

(Fische), Kopfskulpturen, leichter Schmuck, Fischgraphiken...

Ev. Altenzentrum Haus am Redoutenpark

Fr., 16.8., ab 16 Uhr

Musik-Sommer · Mit Frau Heide Hedtmann.

Fr., 30.8., ab 16 Uhr

„Im schönen Oberbayern, zwischen Loissach und Tiroler Ache“ · Dia-Vortrag mit Ehepaar Grebert.

Do., 12.9., ab 15.30 Uhr

„Sicherheit in jedem Alter“ · Darstellung der Vorgehensweisen der Täter zum Nachteil von Senioren und Präventionstipps, Taschendiebstahl, Vertragsabschluss am Telefon, Diebstahl im Krankenhaus / Pflegeeinrichtungen. Leitung: Marita Wichterich (Polizei Bonn).

Fr., 20.9., ab 16 Uhr

„Kunst macht Arbeit, betrachten macht fröhlich, Maler, Bildhauer und andere Künstler“ · Dia-Vortrag mit Ehepaar Grebert.

Folk Club Bonn

Fr., 6.9., 19 - 22 Uhr

Thema: „Stürmisches Wetter“ · Featured Artist: AGA+ (Bonn).

Freiräume

Mo., 2.9., 9.30 - 12.30 Uhr

Schreib-Räume – Kreatives Schreiben · Schreiben erdet und es beflügelt. Bringen Sie frei und spontan Ihre Ideen, Geschichten, Erinnerungen zu Papier. Leitung: Marita Bagdahn. Anmeldung erfordl.. Kosten: je 24 €, inkl. Pausensnack und Getränk; 130 € bei Buchung en bloc und Vorauszahlung.

Do., 5.9. bis 14.11., 9.15 - 10.45 Uhr

Qigong im Garten (Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger) · Wir beginnen mit Lockerungsübungen. Anschließend folgen Übungen zu den 8 Brokaten bzw. den 15 Ausdrucksformen des Taiji Qigong. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung im Zwiebel-Look für drinnen und draußen sowie flache (Turn-)Schuhe. Leitung: Ricarda Rommerscheidt. Anmeldung erfordl.. Kosten: je 120 € (wir bei regelmäßiger Teilnahme als Präventionsmaßnahme von den gesetzlichen/teilw. auch von privaten) Krankenkassen anteilig übernommen).

Di., 10.9., 9.30 - 11.30 Uhr

Das Literaturfrühstück – Frühstück und Austausch über Literatur · Rahmenthema von September bis Dezember: Literatur als Lebenshilfe? Die Bibliothek beschäftigt sich mit der Heilwirkung von Büchern. Thema am 10.9.: Alice Munro „Der Traum meiner Mutter“. Leitung: Susanne Emschermann. Anmeldung erfordl.. Kosten: je Kursus 12 € zzgl. Frühstück 2,50 €; Termine sind einzeln buchbar.

15. bis 25. August 2019
35. Internationale Stummfilmtage

STARKE FRAUEN UND KURZZEIT-KAVALIERE

Über elf Abende hinweg präsentiert das größte deutsche Stummfilmfestival Open Air – in der zauberhaften Kulisse des Arkadenhofs der Universität Bonn – Klassiker, selten gezeigte und ganz frisch restaurierte Werke unter anderem aus Filmarchiven in China, Deutschland, Frankreich, Schweden und den USA.

Kuratiert von wird das Programm Stefan Drößler, Begründer der Stummfilmtage und Leiter des Filmmuseums München. Einen thematischen Schwerpunkt bilden Filme von, mit und über Frauen.

Das Festival widmet sich intensiv dem Schaffen der ersten Filmemacherin Alice Guy, deren Kurzfilme MADAME HAT GELÜSTE – über eine Schwangere – und DIE KONSEQUENZEN DES FEMINISMUS, in dem die traditionellen Geschlechterrollen umgekehrt werden, am Donnerstag, den 15. August 2019 das Festival eröffnen. Als Hauptfilm läuft am selben Abend John S. Robertsons UNSICHTBARE FESSELN von 1929, in dem Greta Garbo als mondäne und emanzipierte Frau brilliert, die sich ihre Partner aussucht und ihre Unabhängigkeit bewahren will.

Insgesamt verspricht das Programm auch 2019 wieder das breite Spektrum internationaler Stummfilmproduktion abzubilden: Mit DAS VERBOTENE PARADIES ist der einzige Film zu sehen, den Ernst Lubitsch in den USA mit Pola Negri drehte, mit DIE WEISSE HÖLLE VOM PIZ PALÙ von Arnold Fanck und G.W. Pabst einer der erfolgreichsten Bergfilme zu erleben. Aus China kommt die humorvolle und melodramatische Dreiecksgeschichte KAMPF UMS GLÜCK, die weitgehend unbekannt ist und jüngst neu restauriert wurde. Herbert Brenons PETER PAN

entführt die Zuschauer*innen mit filmischen Tricks und der bezaubernden Hauptdarstellerin Betty Bronson in die Märchenwelt der eigenen Kindheit. Und Laurel und Hardy treiben in ihrem allerersten Film als KAVALIERE FÜR 24 STUNDEN ihr Unwesen.

Das für die Internationalen Stummfilmtage ebenfalls charakteristische Rahmenprogramm wird dieses Jahr im Kulturzentrum Brotfabrik geboten. Dort finden an den beiden Sonntag-nachmittagen praxisnahe Vorträge und Filmvorführungen statt, die sich am 18. August mit dem Werk Alice Guys befassen und am 25. August unter anderem DIE ANFÄNGE VON TECHNICOLOR beleuchten.

Alle Filme des Bonner Sommerkinos werden von namhaften Stummfilmmusiker*innen live begleitet. Neben langjährigen künstlerischen Partner*innen wie Günter A. Buchwald, Stephen Horne, Mark Pogolski, Richard Siedhoff und Sabrina Zimmermann treten auch der Percussionist Frank Bockius und die Harfenistin Elizabeth-Jane Baldry wieder im Arkandehof auf. Erstmals dabei ist der Pianist Philip Cheltsov aus Moskau.

Weitere Informationen:
www.internationale-stummfilmtage.de

Die 35. Internationalen Stummfilmtage – Bonner Sommerkino werden veranstaltet vom Förderverein Filmkultur Bonn e.V. in Kooperation mit dem Filmmuseum München, der Rheinischen Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn, der Bonner Kinemathek und werden unterstützt von der Bundesstadt Bonn, der Rheinischen Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn, der Film- und Medienstiftung NRW und der Bundesbeauftragten für Kultur und Medien (BKM).

Mi., 10.9., 26.6., 17.30 - 20 Uhr

Lies doch mal vor – Stimme, Aussprache und Betonung · Buchstaben werden erst durchs Lesen bunt. Aber wie lässt sich ein Text in eine spannende Geschichte verwandeln? Thema am 10.9.: Die Werkzeugkiste: Betonung, Pausen, Sprechmelodie. Leitung: Almut Schnerring. Anmeldung erf. Kosten: je 24 €, 3 Termine en bloc nach Wahl 65 € (statt 72 €).

Fr., 13.9., 17 - 19 Uhr

Vernissage der Ausstellung „Einblicke – Ausblicke“ · Ausstellung mit Bildern von Gaby Celinski, Barbara Ruf und Monika Jakob-Kasel. Kartenreservierung wird empfohlen.

Fr., 13.9., ab 19.30 Uhr

„Letzte Hoffnung Meer“ · Anja Eichbaum liest aus ihrem Ostseekrimi. Kartenreservierung wird empfohlen. Kosten: 10 €, AK 12 €.

So., 15.9., 10 - 16 Uhr

Tage der offenen Tür

So., 15.9., ab 16 Uhr

„Danaë und die weiße Hand“ · Lesung mit Divna Omaljev und Dagmar Schruf. Kartenreservierung wird empfohlen. Kosten: 10 €, AK 12 €.

Mi., 18.9., 9.30 - 13.30

Papierwerkstatt · Werkstatt Buntpapier, Kleisterpapier, Tunkpapier, venezianisches und türkisches Marmorpapier: Wir färben und marmorieren Papier in verschiedenen Qualitäten. Werkstatt Papierschöpfen: Wir sind dem Geheimnis des Papiers auf der Spur. Leitung: Lisa Bille. Anmeldung erforderlich. Kosten: 36 € zzgl. 5 € Materialpauschale, inkl. Getränke und Pausensnack.

Mi., 18.9., 10.7., 15 - 17 Uhr

Origami – ZUSAMMENFALTEN · In den Freiräumen lehrt sie, wie man mit Berg- und Tal falten geometrische Gebilde, Tiere,

Pflanzen und ganze Welten entstehen lassen kann. Mögliche Themen sind frei nach Wunsch und Absprache. Leitung: Lisa Bille (Künstlerin). Anmeldung erforderl. Kosten: je Kursus 18 €; alle 6 Termine en bloc und bei Vorauszahlung 97,50 € zzgl. Materialpauschale von 2 € zahlbar vor Ort.

Do., 19.9., 17.30 - 19.30 Uhr

Bühnenpräsenz und Ausstrahlung · Mit kleinen Tricks, einfachen Tipps und ein wenig Übung, kann jeder seinen Auftritt in der Öffentlichkeit glanzvoller und klarer gestalten. Im Anschluss: MordsTheaterlesung „Die Alpen sehen und sterben“ um 20 Uhr. Leitung: Isabella Archan. Anmeldung erforderl. Kosten: 24 €, inkl. Getränke; mit Lesung 34 €.

Do., 19.9., ab 20 Uhr

„Die Alpen sehen und sterben“ · Szenische Lesung mit Isabella Archan. Kartenreservierung wird empfohlen. Kosten: 10 €, AK 12 €.

Mo., 23.9., 9.30 - 14.30 Uhr

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 Kursus ist auch für Anfänger geeignet. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung. Leitung: Lisa Bille (Künstlerin). Anmeldung erforderl. Kosten: 56 €, inkl. Pausensnack und Getränke zzgl. 5 € Materialkosten.

Di., 23.9., 15 - 18 Uhr

Makraméeschmuckwerkstatt (Kursus für Anfänger) · In den Kursen erhalten Teilnehmende in einem Basiskursus eine praktische Einführung in die wichtigsten Anfänger und Anfänger mit Vorkenntnissen geeignet. Leitung: Jairo Quimbayo. Anmeldung erforderl. Kosten: 36 €, inkl. Getränke und Pausensnack, zzgl. Material nach Verbrauch.

Di., 25.9., 17.30 - 19.30 Uhr

Improvisationstraining für Alltag, Beruf und Bühne · In diesen Kursen widmen wir uns dem spontanen Spiel der Improvisation. Mögliche und unmögliche Begebenheiten des menschlichen Miteinanders erspielen wir uns auf humorvolle Weise in kurzen Szenen. Bitte bequeme Kleidung und Schuhe mitbringen. Thema: Aktion/Reaktion und Status. Leitung: Babette Dörmer (Schauspielerin). Anmeldung erforderl. Kosten: je 24 €, inkl. Pausensnack und Getränke; bei Buchung aller 4 Kurse en bloc 87,50 €.

Do., 26.9., 17 - 20 Uhr

Qigong und Akupressur · Beim Qigong praktizieren wir harmonische Bewegungen und Atemübungen, die mit Imaginationsübungen verbunden werden. Der Schwerpunkt dieser Workshop-Reihe liegt in der Praxis. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung im Zwiebel-Look für drinnen und draußen sowie flache (Turn-)Schuhe.



Pflegeselbsthilfe - DER PARITÄTISCHE Strickkreis

Thema: Schmerz - Tipps zur Selbsthilfe.
Leitung: Hilde Jüssen. Anmeldung erfordl..
Kosten: je 36 €.

Treffpunkt/Abfahrt: Konrad-Adenauer-Allee,
53721 Siegburg (hinter dem Hauptbahnhof).

Fr., 27.9./29.11., 15 - 18 Uhr und Sa.,
28.9./19.3., 10 - 13 Uhr

Handlettering – Die Kunst der schönen Buchstaben · Beim Handlettering stehen einzelne Buchstaben, Worte oder kurze Sprüche im Mittelpunkt. Sie werden liebevoll gezeichnet und kunstvoll ausgeschmückt. Bitte mitbringen: weicher Bleistift, schwarzer wasserfester Fineliner, Spitzpinsel, Wasserfarben, Gefäß für Wasser, Papier 170 g/qm. Alle Kurse sind für Anfänger und Anfänger mit Vorkenntnissen geeignet. Anmeldung erfordl.. Kosten: je 36 €, inkl. Pausensnack und Getränke.

Di., 20.8., 17 - 18 Uhr

Der jüdische Friedhof in Deutz · Führung mit Esther Bugaeva, Synagogengemeinde Köln. Die männlichen Teilnehmer werden gebeten, eine Kopfbedeckung zu tragen. Verbindliche Anmeldung im Kreisarchiv erfordl.. Teilnahme: 5 €. Veranstaltungsort: Jüdischer Friedhof Deutz, Judenkirchhofsweg 1, 50679 Köln, Treffpunkt: 15.30 Uhr Bahnhof Siegburg an Gleis 1 oder 16.45 Uhr vor dem Eingangstor.

So., 1.9., ab 15 Uhr

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

Fr., 27.9., ab 19.30 Uhr

„**Kalte See**“ · Krimilektur mit Hendrik Berg. Kartenreservierung wird empfohlen. Kosten: 10 €, AK 12 €.

Sa., 28.9., 14.30 - 17.30 Uhr

Buchfaltkunst in und aus alten Büchern · In den Freiräumen zeigt sie, wie man aus den nicht mehr genutzten Büchern Neues entstehen lassen kann. Alle Kurse sind für Anfänger geeignet. Bitte mitbringen: Papier-Bastelschere und gerne eigenes Buch, das „bearbeitet“ werden möchte. Leitung: Christiane Sprenger. Anmeldung erfordl.. Kosten: je 24 €, inkl. Pausensnack und Getränke.

So., 29.9., ab 11 Uhr

„**Herbstmond**“ · Lyrik und Prosa mit Marlies Förster und Marita Bagdahn. Kartenreservierung wird empfohlen. Kosten: 10 €, AK 12 €.

Mo., 30.9., 15 - 18 Uhr

Monotypie – Malwerkstatt · In der Mal- und Zeichenwerkstatt experimentieren wir mit Acryl und Linolfarbe auf hellem und braunem Zeichenpapier. Dabei kommen Pinsel, Finger und Kohlestifte zum Einsatz. Ein einfaches Druckverfahren - die Monotypie - sorgt für Überraschungen. Leitung: Irmgard Hofmann. Anmeldung erfordl.. Kosten: je 36 €, inkl. Pausensnack und Getränke, zzgl. Materialpauschale von 5 € zahlbar am Kurstag vor Ort.

Förderverein Gedenkstätte Landjuden an der Sieg

Do., 1.8., ab 13.30 Uhr bzw. 16 Uhr

Stolpersteinverlegung in Ruppichterorth und Siegburg · Inzwischen sind in Siegburg über 80 Stolpersteine, sieben weitere folgen an diesem Tag. In Ruppichterorth werden erstmalig Stolpersteine für 13 jüdische Opfer verlegt. Der zeitliche Ablauf ist wie folgt geplant: ab 13.30 Uhr in Ruppichterorth ab 16 Uhr in Siegburg.

Mi., 14.8., 6.45 - 19.30 Uhr

Jüdisches Museum Westfalen in Dorsten und Synagoge in Münster – Tagesexkursion mit Dr. Claudia Arndt · Die 2018 grundlegend erneuerte Ausstellung trägt den Titel „L'Chaim! Auf das Leben! Jüdisch in Westfalen“. Im Rahmen der Exkursion werden eine Führung durch Museum und Synagoge angeboten. Der Nachmittag in Münster steht den Teilnehmern zur freien Verfügung. Verbindliche Anmeldung im Kreisarchiv erfordl.. (02241 13 29 28). Kosten: 34,50 € (für Mitglieder) bzw. 39,50 €.

So., 1.9., 19 - 21 Uhr

Derwisch trifft Daf – Daf trifft Klarinette – Klarinette trifft Daf trifft Derwisch · Klezmerkonzert mit Reinald Noisten (Klarinette, Bassklarinetten), Syavash Rastani (Perkussion) und Talip Elmasulu (Derwisch). Eine Begegnung verschiedener Welten. Kosten: Eintritt 12 €, ermäßigt für Mitglieder 10 €. Kartenvorverkauf bzw. -vorbestellungen beim Archiv des Rhein-Sieg-Kreises, Restkarten an der Abendkasse. Ort: Forum im Stadtmuseum Siegburg, Markt 46, 53721 Siegburg.

So., 8.9., 16 - 19 Uhr

Abraham – ein Leben für die Operette · Das Stück erinnert an einen großartigen Star der Operettenszene, der von den Nazis verjagt und ins Vergessen gedrängt wurde. Mit vielen Melodien des Komponisten lässt Dirk Heidicke Paul Abraham wieder aufleben. Musiktheater und Führung mit Frank Oppermann. Verbindliche Anmeldung im Kreisarchiv erfordl.. Kosten: Eintritt 36 €, ermäßigt für Mitglieder 31 €. Veranstaltungsort: Kleines Theater Bad Godesberg, Koblenzer Straße 78, 53177 Bonn.

Diensag, 17.9., ab 19 Uhr

Auferstehung von den Toten ... – gesehen aus jüdischer Sicht · Der Vortrag findet im Rahmen einer Vortragsreihe mit dem Grundthema des Glaubenssatzes „Auferstehung von den Toten ...“ im Denken der verschiedenen großen Weltreligionen statt. Rabbiner Dr. Daniel Katz aus Düsseldorf wird eine jüdische Position referieren.

So., 22.9., ab 14.45 Uhr

Die jüdische Metzgerfamilie Katz-Rosenthal – Vortrag von Michael Vieten · Eine aufwändige Spurensuche, die ihn neben England, Israel, USA und Mexiko auch nach Geistingen an der Sieg führte.

Galerie 62

Noch bis So., 29.9.

„**Quasi una fantasia**“ · In der Ausstellung zeigen 12 Künstlerinnen und Künstler, wie sie sich in ihren Werken mit dem Thema Beethoven bzw. Musik auseinandergesetzt haben. Eine Besichtigung ist jederzeit nach kurzer telef. Anmeldung möglich.

Fr., 20.9., ab 20 Uhr

Premierenlesung von Harald Gesterkamp · Aus seinem neuen Buch „Rückkehr nach Schapdetten“. Das im September 2019 erscheinende Buch ist ein Sammelband von 20 Stories. Darin erzählt der in Bonn lebende Deutschlandfunk-Redakteur und Schriftsteller Alltäglich-Abseitiges, das eine unerwartete Wendung nimmt und manchmal tödlich endet. Beim Lesen trifft man auf bizarre Charaktere, denen man nicht unbedingt begegnen möchte und macht Ausflüge in die Kunstszene, die einen ratlos zurücklassen. Kosten: 10 €. Ort: Buchladen 46, Kaiserstraße 46 (0228 22 36 08).

So., 29.9., ab 16 Uhr

Lesung von Alexa Thiesmeyer · Aus ihrem Kriminalroman „Bonner Verrat“. Veranstaltung im Rahmen der Finissage zur Beethoven-Ausstellung „Quasi una Fantasia“ mit Werken von 12 Künstlerinnen und Künstlern zum Thema Beethoven und Musik.

Gepflegt Pflegen - Karin Schneider

Fr., 23.8., 10 - 11.30 Uhr

AngehörigenCafe II · Gesprächsangebot für Angehörige von Menschen mit Demenz in Kooperation mit der KKH, Bonn: Austausch, Unterstützung, Fachinformation für Pflegenden Angehörige von Menschen mit Demenz in angenehmer Atmosphäre. Um Anmeldung wird gebeten. Ort: Von Galenstr. 48, Sankt Augustin-Menden, Emmauskirchengemeinde.

Fr., 20.9., 14.30 - 17.30

Wellnesstag – für pflegende Angehörige · Wohlbefinden und ein wenig verdiente Entspannung um Ihren Pflegealltag zu erleichtern und Kraft zu schöpfen - ein Entlastungsangebot für Pflegenden. Anmeldung erfordl.. Kosten: 65 €, inkl. kleinem Mittagssnack (60 € abrechenbar über den Entlastungsbetrag). Ort: Von Galenstr. 48, Sank Augustin-Menden, Emmauskirchengemeinde.

Mo., 30.9. bis 25.11., 14.30 - 17.30 Uhr

Angehörigenkurs: Menschen mit Demenz begleiten und sich selbst nicht vergessen · Information, Gespräche, Austausch und Entlastung rund um das Thema Demenz. Kostenfreier 8-teiliger Kurs für pflegende Angehörige. Dieser Kurs ist auch für die Anerkennung als Nachbarschaftshelfer geeignet. Anmeldung erfordl.. Veranstaltungsort: Rommersdorferstrasse 42, 53604 Bad Honnef.

Johannes-Albers Bildungsforum gGmbH

Di., 20.8., 14 Uhr bis Do., 22.8., 13 Uhr

„**Wohnen für Alle**“ – Die große Herausforderung der Zukunft · Die zunehmende Wohnungsnot in Deutschland wurde von der Bundesregierung schon vor neuen sozialen Frage erklärt. Was muss die Politik tun? Seminar-Nr.: 6.944. Kosten: Tagungsbeitrag 140 €.

Fr., 6.9., 14 Uhr bis So., 8.9., 13 Uhr

Asiens Supermächte – China und Indien · Verschaffen Sie sich in drei Tagen einen authentischen Einblick von China und Indien, anhand von ausgewählten Filmen und Vorträgen. Diskutieren Sie kritisch mit uns die politischen und die aktuellen Ereignisse. Seminar-Nr.: 6.132. Kosten: Tagungsbeitrag 140 €.

Mo., 16.9., 10 Uhr bis Di., 17.9., 15 Uhr

Seniorenkolleg: Helmut Kohl – Staatsmann, Europäer und Patriot · Verehrt und umstritten, geliebt und geächtet. Helmut Kohl ist unbestritten ein Vater der Deutschen Einheit und ein Architekt der Europäischen Einigung. Mit Experten möchten wir das politische Lebenswerk reflektieren. Seminar-Nr.: 6.949. Kosten: Tagungsbeitrag 60 €.

Mo., 16.9., 14 Uhr bis Mi., 18.9.

Der Iran – Großmacht im Nahen Osten · Eine Entdeckungsreise jenseits von Gottesstaat

und Nuklearabkommen. Das Seminar geht der aktuellen Situation im Iran nach und stellt Land und Bevölkerung vor. Es analysiert die Außenpolitik des Irans und nimmt das deutsch-iranische Verhältnis in den Fokus. Seminar-Nr.: 6.119. Kosten: Tagungsbeitrag 140 €.

Mi., 18.9., 14 Uhr bis So., 22.9.

Köln ist eben nicht nur Dom und Karneval – Von der römischen Kolonie zur europäischen Metropole · Heute ist Köln Wirtschafts- und Kulturhaupt- sowie Medienstadt mit vielen Arbeitsplätzen. Grund genug, dieser spannenden und wechselhaften Geschichte nachzugehen und die Stationen jener Epochen zu entdecken. Das Seminar fragt aber auch nach den vielfältigen aktuellen Entwicklungen Kölns. Seminar-Nr.: 6.120. Kosten: Tagungsbeitrag 200 €, inkl. zahlreicher Exkursionen.

Kaiser-Karl-Klinik

Di., 6.8. und Mi., 11.9., ab 19 Uhr

„**Durchs Leben blättern**“ – Lesung mit Marita Bagdahn · Frau Bagdahn liest unter anderem aus Ihrem neuen Werk „Die Freundin“. Zum Abschluss präsentiert sie einige ihrer heiteren Gedichte.

Di., 8.8., ab 19 Uhr

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

So., 11.8., ab 10.30 Uhr und Do., 26.9., ab 19 Uhr

Liederabend „einfach singen“ · Singen macht glücklich und verbindet. Susanne Wagner singt mit Ihnen heilsame Lieder aus aller Welt. Sie sind einfach zu lernen und auch ohne Noten teilweise mehrstimmig zu singen. Freude am Singen und Neugier genügt!

Di., 13.8., ab 19 Uhr

Krimizeit mit Karin Büchel – „Das Wäldchen“ · Ein Knochenfund in den Siegauen stellt die Beueler Polizei vor ein Rätsel. Kommissar Willi Wipperfurth setzt alle Hebel in Bewegung, um Licht in das Dunkel zu bringen. Karin Büchel liest aus ihrem brandneuen Buch.

Do., 15.8. und 19.9., 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.

So., 18.8., ab 19 Uhr

„**Der Vorleser Kai Grebert: „Römer in Bonn“** · Im Jahre 13 v. Chr. gab Kaiser Augustus seinem Stiefsohn Drusus den Befehl, 50 Kastelle entlang des Rheins zu errichten. Der Bonner Stadtteil „Castell“ zeugt noch heute davon. Kai Grebert erläutert den Einfluss der Römer auf das Leben in Bonn von damals und heute.

Do., 20.8., und So., 8.9., ab 19 Uhr

„**Mit anderen Worten**“ – Gitarrenkonzert mit Martin Bauer · Eine Hommage an die Liedermachergeneration der 70er Jahre – Reinhard Mey, Konstantin Wecker und anderen.

Di., 20.8. und 10.9., 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!

So., 25.8. und Do., 12.9., ab 19 Uhr

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

Do., 29.8., ab 19 Uhr

Liederabend „Schlager von damals“ · Der vierköpfige Chor „Die fischen Froleins“ präsentiert Ihnen nostalgische Schlager aus den 20er bis 50er Jahren. Zum Zuhören, Genießen und natürlich zum Mitsingen.

So., 1.9., ab 19 Uhr

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

Di., 3.9., ab 19 Uhr

Lesung: „Die Toten von Ennert“ · Im Naherholungsgebiet Ennert, wird eine Leiche gefunden – Utz Bracker, ehemaliger Musiker, Frauenschwarm und die erste große Liebe der Kommissarin Mira Jäger. Was nun? Mira Jäger schüttelt aufkommende, sentimentale Erinnerungen von sich, beginnt mit ihrem Kollegen zu recherchieren...

So., 15.9., ab 19 Uhr

„**Früher war alles besser**“ – **Multimediaivortrag mit Bea Tradt: „Kindheit in den 50ern“** · Bea Tradt, Jahrgang 1951, schwelgt mit Ihnen in Erinnerungen an ihre Zeit in Bonn.

Di., 17.9., ab 19 Uhr

„**Der Vorleser Kai Grebert: „Kaiser Karl“** · Karl der Große erlangte am 25. Dezember 800 als erster westeuropäischer Herrscher seit der Antike die Kaiserwürde. Wer war der Mann, der unserer Klinik den Namen gab? Kai Grebert gibt Ihnen in seinem Vortrag einen Überblick.

So., 22.9., ab 19 Uhr

„**Früher war alles besser**“ – **Multimediaivortrag mit Bea Tradt: „die 60iger Jahre – mit 17 hat man noch Träume“** · Bea Tradt, Jahrgang 1951, schwelgt mit Ihnen in Erinnerungen an ihre Zeit in Bonn.

So., 29.9., ab 19 Uhr

„**Früher war alles besser**“ – **Multimediaivortrag mit Bea Tradt: „die 70er Jahre“** · Bea Tradt, Jahrgang 1951, schwelgt mit Ihnen in Erinnerungen an ihre Zeit in Bonn.

Katholisches Familienbildungswerk Meckenheim

Do., 29.8. bis 19.12., 16 - 17.30 Uhr

Sport für die Seele, inklusives Sportangebot · Das Rehasportangebot richtet sich an Teilnehmer/innen mit leichter bis mittelschwerer Depression, Ängsten und anderen psychischen Beeinträchtigungen. Die Gruppe kann sich unter Gleichgesinnte austauschen, gemeinsam etwas erreichen und so banal es klingt, einfach Spaß haben. Veranstaltungsnr.: 6609246. Schriftl. Anmeldung erf. (carina.katzer@vfg-meckenheim.de).

Mo., 2.9. bis 9.12., 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. Veranstaltungsnr.: 6609269. Schriftl. Anmeldung erf. Kosten: 32,50 €.

Mo., 2.9 bis 30.9., 18.15 - 19.45 Uhr

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen · Eine leicht erlernbare und wirkungsvolle Entspannungsmethode zur Stressbewältigung. Hierbei werden verschiedene Muskelgruppen des Körpers einige Sekunden angespannt und anschließend lösen der Muskulatur. Bitte mitbringen: kleines Kissen und Decke. Kursnr: 6609270. Schriftl. Anmeldung erfordl.. Kosten: 40 €.

Di., 3.9. bis 8.10., 16.45 - 18.15 Uhr

Meditation in Tanz und Gebärde – Gemeinsames Singen nach Herzenslust · Die Lust und die Freude am Singen in einer Gemeinschaft ist eine Bereicherung für Leib und Seele. Das Angebot richtet sich an Jung und Alt, Gesangsscheue und Gesangserfahrene. Alle sind herzlich eingeladen mitzusingen. Veranstaltungsnr.: 6609258. Schriftl. Anmeldung erf. Kosten: 45 €.

Di., 3.9. bis 3.12., 17.30 - 19 Uhr

Qigong Yangsheng – Entspannt, gelassen, hellwach · Qigong Yangsheng dient Gesunderhaltung und Prävention. Einfache, wirkungsvolle Atem- und Bewegungsübungen

zur Pflege der Lebensenergie bauen Spannungen ab und fördern das Körperbewusstsein. Leicht lernen Sie die sanften, fließenden Bewegungen, die Sie im Sitzen oder im Stehen ausführen können. Veranstaltungsnr.: 6609257. Schriftl. Anmeldung erf. Kosten: 41,40 €.

Di., 3.9. bis 10.12., 19 - 20 Uhr

Hatha-Yoga · Yoga-Lehrerin Fu-Niemeyer bietet im Einsteigerkursus die systematische Einführung ins Hatha-Yoga für alle Yoga-Interessierten. Bequeme Sportkleidung mitbringen, Yoga-Matten und Kissen sind vorhanden. Bitte 2 Stunden vor Beginn keine großen Mahlzeiten einnehmen. Veranstaltungsnr.: 6609265. Schriftl. Anmeldung erf. Kosten: 30,25 €.

Di., 3.9. bis 10.12., 19.30 - 21 Uhr

Meditation in Tanz und Gebärde · Meditation im Tanz ist bewegte Meditation und lässt uns in der Bewegung zur Ruhe kommen und Kraft schöpfen. Vorkenntnisse sind nicht erforderl. Bitte bequeme Kleidung und leichte Schuhe mitbringen. Kursnr.: 7309294. Schriftl. Anmeldung erf. Kosten: 46,20 €.

Di., 3.9. bis 10.12., 20.30 - 21 Uhr

Hatha-Yoga · Yoga-Lehrerin Fu-Niemeyer bietet im Einsteigerkursus die systematische Einführung ins Hatha-Yoga für alle Yoga-Interessierten. Bequeme Sportkleidung mitbringen, Yoga-Matten und Kissen sind vorhanden. Bitte 2 Stunden vor Beginn keine großen Mahlzeiten einnehmen. Veranstaltungsnr.: 6609266. Schriftl. Anmeldung erf. Kosten: 30,25 €.

Mi., 4.9. bis 11.12., 19 - 20 Uhr

Hatha-Yoga · Yoga-Lehrerin Fu-Niemeyer bietet im Einsteigerkursus die systematische Einführung ins Hatha-Yoga für alle Yoga-Interessierten. Bequeme Sportkleidung mitbringen, Yoga-Matten und Kissen sind vorhanden. Bitte 2 Stunden vor Beginn keine großen Mahlzeiten einnehmen. Veranstaltungsnr.: 6609267. Schriftl. Anmeldung erf. Kosten: 30,25 €.

Do., 5.9. bis 10.10., 18 - 20.30 Uhr

Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene – Schnitt, Veränderungen anpassen, Reparaturen (Gruppe mit/ohne Vorkenntnisse) · Unter fachkundiger Anleitung werden modische Kleidungsstücke nach Schnittmustern und ihren Maßen gefertigt. Das müssen Sie mitbringen: Nähmaschine, Nähadeln, Steck- und Nähmaschinennadeln, Maßband, Kreide, Kopierpapier, Kopierpapier, Stoffschere, Papierschere, Auftrenner oder kleine Schere, Schnitt, Stoff, Futterstoff, Passendes Nähgarn, Reißverschluss, Knöpfe. Kursnr.: 6609260. Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 45 €.

Fr., 6./13.9., 9.15 - 10.45 Uhr

Yoga für Jeden · Mitzubringen sind: bequeme Sportkleidung, Wollsocken und Wolldecke oder Handtuch. Kursnr.: 6609284. Schriftl. Anmeldung erf. Kosten: 60 €.

Fr., 6.9., 19 - 21.15 Uhr

Ein Rehabilitationszentrum in Ghana · Die Physiotherapeutin Renate Blumenthal berichtet über Ihre Arbeit vor Ort und stellt die Physically Challenged Action Foundation in Ghana vor. Veranstaltungsnr.: 5509020. Schriftl. Anmeldung erf.

Di., 10.9. bis 10.12., 10.15 - 11.45 Uhr

Qigong Yangsheng – Entspannt, gelassen, hellwach · Qigong Yangsheng dient Gesunderhaltung und Prävention. Einfache, wirkungsvolle Atem- und Bewegungsübungen zur Pflege der Lebensenergie bauen Spannungen ab und fördern das Körperbewusstsein. Leicht lernen Sie die sanften, fließenden Bewegungen, die Sie im Sitzen oder im Stehen ausführen können. Veranstaltungsnr.: 6609256. Schriftl. Anmeldung erf. Kosten: 55,20 €.

Mi., 11.9. bis 11.12., 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. Veranstaltungsnr.: 6609236. Schriftl. Anmeldung erf. Kosten: 84 €.

Mi., 11.9., 19 - 21.15 Uhr

Das Katzenprinzip – Immer auf den Füßen landen · Autorenlesung mit Spiegel-Bestsellerautorin Christiane Wirtz. Veranstaltungsnr.: 7609086. Schriftl. Anmeldung erf.

Mo., 16.9. bis 9.12., 7.45 - 8.45 Uhr, 9 - 10 Uhr und 10.15 - 11.15 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. Veranstaltungsnr.: 6609238. Schriftl. Anmeldung erf. Kosten: je 38,50 €.

Mi., 18.9. bis 20.11., 20.15 - 21.30 Uhr

Ruhe und inneres Gleichgewicht · Selbstregulierungskräfte anregen, Stress und emotionale Belastungen abbauen und verarbeiten: In geführten Traum- und Körperreisen erreichen wir tiefe Entspannungs- und Mitzubringen sind: Decke, kleines Kissen und warme Socken. Veranstaltungsnr.: 6609237. Schriftl. Anmeldung erf. Kosten: 33,60 €.

Do., 26.9., 18.30 - 21 Uhr

Starke Frauen – 70 Jahre Grundgesetz · In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Meckenheim, dem Caritasverband Rhein-Sieg-Kreis e.V., dem Jugendmigrationsdienst Rhein-Sieg-Kreis linksrheinisch und dem Kath. Familienbildungswerk im Rhein-Sieg-Kreis. Veranstaltungsnr.: 5509016. Schriftl. Anmeldung erf.

Sa., 28.9., 15 - 17.30 Uhr

Entdecken Sie das Potential Ihrer Stimme · In diesem Workshop lernen Sie sich und Ihre Stimme mithilfe von verschiedenen Atem- und Stimmübungen besser kennen. Kursnr.: 7609120. Schriftl. Anmeldung erf. Kosten: 30 €.

■ Kunstmuseum Bonn

27.6. bis 6.10.

Ausstellung: Nanne Meyer – Gute Gründe · Die in enger Kooperation mit der Künstlerin realisierte Ausstellung mit Werken der 1980er-Jahre bis zu Zeichnungen, die für die Ausstellung entstanden sind, gibt den bisher größten Überblick über ein Werk von erstaunlichem Reichtum, das voller Fantasie der Zeichnung neue Möglichkeiten erschließt.

30.5. bis 25.8.

Ausstellung: Maske – Kunst der Verwandlung · Das maskierte Individuum sowie der Akt des Tragens einer Maske stehen im Fokus dieser Ausstellung internationaler Kunst der Moderne und der Gegenwart. Auf über 800 Quadratmetern werden Werke von Kader Attia bis Sophie Taeuber-Arp, von Theo Eshetu bis Karl Schmidt-Rottluff zu sehen sein.

So., 4.8., ab 11 Uhr

Führung: Nanne Meyer. Gute Gründe

Fr., 9.8., 16.8. und 13.9., 11.30 - 14 Uhr

Jour Fixe am Freitag – Angebot für Erwachsene · Ein Gang durch das Museum mit der ständigen Sammlung und den Sonderausstellungen weckt die Lust selber zu gestalten. Im Atelier erwartet Sie eine große Auswahl an künstlerischen Materialien, die unter Anleitung die Umsetzung Ihrer Ideen beflügeln. Leitung: Kathrin Stangl. Kosten: 9 € pro Veranstaltung (inkl. Materialkosten).

So., 11.8., ab 11 Uhr

Führung: MASKE. Kunst der Verwandlung

So., 18.8., ab 11 Uhr

Führung: MASKE. Kunst der Verwandlung

Fr., 23.8., ab 14.30 Uhr

Kunstpurenuche: Nanne Meyer. Karten der Welt

Sa., 24.8., ab 15 Uhr

Führung: MASKE. Kunst der Verwandlung

So., 25.8., ab 11 Uhr

Kuratorenführung mit Dr. Volker Adolphs : Nanne Meyer. Gute Gründe

Do., 29.8. und 11.7., 15 - 17 Uhr

Pflegende!Malen – Workshop für pflegende Angehörige · Die Workshop-Reihe in Kooperation mit dem Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe richtet sich an pflegende Angehörige und lädt sie zum kreativen Arbeiten und zu gemeinsamen Gesprächen ein. Anmeldung erforderl..

So., 31.8., ab 15 Uhr

Führung: Nanne Meyer. Gute Gründe

... 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

Domicile am Rhein
- zentr. in der schönsten Ambiente -



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

Informationen: DRK-Nordrhein Sozialdienste gGmbH

Seniorenhaus Steinbach Rüdigerstr. 92, 53179 Bonn, Tel. 0228-3688-111 info@domicile-am-rhein.de 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

So., 1.9. und 14.9., ab 15 Uhr

Führung: August Macke

Mi., 4.9., ab 17 Uhr

Blätterblick mit Nanne Meyer - (die Künstlerin ist anwesend).

Sa., 7.9., ab 15 Uhr

Führung: Nanne Meyer. Gute Gründe

Di., 10.9., ab 16.30 Uhr

Kunstspurensuche: Nanne Meyer

So., 15.9., ab 11 Uhr

Führung: Tradition und Avantgarde: August Macke und Freunde

Mi., 18.9., ab 19 Uhr

Eröffnung: Jetzt! Junge Malerei in Deutschland

19.9. bis 19.1.

Ausstellung: Jetzt! – Junge Malerei in Deutschland - Mit dem Ausstellungsprojekt unternehmen das Kunstmuseum Bonn und andere Museen den Versuch, den aktuellen Stand des Mediums zu bestimmen. Ziel ist es, einen gültigen Querschnitt durch die junge, in Deutschland entstandene Malerei zu geben und dabei alle Erscheinungsformen zu berücksichtigen.

Sa., 21. und 28.9., ab 15 Uhr

Führung: Jetzt! Junge Malerei in Deutschland

So., 22.9., ab 11 Uhr

Führung: Jetzt! Junge Malerei in Deutschland

So., 22.9., 16 - 19 Uhr

START. Saisonauftakt in der Bundeskunsthalle und dem Kunstmuseum Bonn

Mi., 25.9., ab 19 Uhr

Führung und Gespräch mit Nanne Meyer

So., 29.9., ab 11 Uhr

Führung: Globale neue Wege der Malerei

■ Kursana Villa Camphausen

Mi., 14.8., ab 16 Uhr

Bildervortrag zum Thema Eifel, Teil 6 mit Herrn Fohrer - „Von Schwinden, Pingen und seltsamen Heiligen“.

Sa., 16.8., ab 16 Uhr

Klavierkonzert Vladimir Mogilevsky - Anmeldung erbeten. Kosten: 6 €.

Fr., 30.8., ab 16 Uhr

Bildervortrag Gran Canaria (Namengebendes Archipel) mit Herrn Senft

■ Margarete-Grundmann-Haus

Do., 1.8. und 5.9., ab 15 Uhr

Feel Good – Gemeinsam Singen und Musik machen. Oldies und Schlager.

Fr., 2.8.

Bewegt älter werden: Wandergruppe - Von Oberholtorf nach Holzlar, ca. 3,5 km. Treffpunkt und Abfahrt: 13.20 Uhr mit der Buslinie 537 ab Haltestelle „Bonn Hauptbahnhof“ (Steig A3). Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

Mo., 5.8. und Do. 15.8. und 19.9., ab 15.30 Uhr

Bingonachmittag

Mi., 7.8. und 4.9., ab 10.30 Uhr

Gottesdienst der Lutherkirche

Mi., 14.8., ab 12 Uhr

Gemeinsames Mittagessen - Wir servieren Tomatensuppe und anschließend Reistopf mit Hähnchen und Möhren mit Salat. Zum Nachtisch gibt es Götterspeise mit Sahne. Anmeldung bis 9.8. erfordl.. Kosten: 4 €.

Mo., ab 19.8., 9.30 Uhr

Spanisch für Senioren A1, Kursus für Anfänger ab Unidad (Lektion) 6 - Leitung: Claudio Sobarzo Acuna. Anmeldung erfordl.. Kosten: 80 € (12 x 2 UStd.).

Mi., 21.8., 12.30 - 18.30 Uhr

Busfahrt in das Freilichtmuseum Kommern - Abfahrt ab Margarete-Grundmann-Haus. Anmeldung erfordl., bitte nicht per Anrufbeantworter. Kosten: 19,50 € (Fahrt inkl. Eintritt und Führung).

Mi., ab 28.8., 15 - 17.15 Uhr

„Tintenspuren – Kreatives Schreiben“ - Kursus Bildungswerk Interkultur. Anmeldung erfordl. (0228 43 31 461). Kosten: 75 € (10 x 3 UStd.).

Do., 29.8., ab 14.30 Uhr

Wir erinnern uns: Die 60er Jahre - Ein Nachmittag mit Musik, Quiz und Kulinarischem. Anmeldung bis 26.8. erfordl..

Fr., 30.8.

Bewegt älter werden: Wandergruppe - Von Röttgen zum Bahnhof Kottenforst, ca. 5,5km. Treffpunkt und Abfahrt: 13.02 Uhr mit der Buslinie 603 ab Haltestelle „Bonn Hauptbahnhof“ (Steig A1). Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

Fr., 30.8., ab 15 Uhr

Gottesdienst der Pfarrei St. Sebastian

So., 1.9., ab 11 Uhr

Matineekonzert - Mit Sommer- und Liebesliedern aus verschiedenen Ländern und Epochen. Präsentiert vom Bonner Workshop Chor. Kosten: Spende erbeten.

Mo., 2.9., ab 14.30 Uhr

Bingonachmittag

Mi., 4.9., ab 14.30 Uhr

Gemeinsamer Besuch im Seniorenzentrum Bonn Dottendorf - Anmeldung erfordl..

Mi., ab 4.9., ab 15.15 Uhr

Englisch Konversationskurs (Level B1 bis C2) - Leitung: Frau Knieps. Anmeldung erwünscht (0228 63 78 17). Kosten: Kosten bitte erfragen (14 x 2 UStd.).

ab Mo., 9.9., ab 9.30 Uhr

Italienisch Konversationskurs - Leitung: Frau Polacco. Anmeldung erfordl.. Kosten: 80 € (12 x 2 UStd.).

Fr., 13.9.

Bewegt älter werden: Wandergruppe - Von der Siegfähre nach Sieglar, ca. 5,5km. Treffpunkt und Abfahrt: 13.33 Uhr mit der Buslinie 551 ab Haltestelle „Bonn Hauptbahnhof“ (Steig B1). Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

Mi., 18.9., 12.30 - 18.30 Uhr

Busfahrt zum Radioteleskop Effelsberg - Abfahrt ab Margarete-Grundmann-Haus. Anmeldung erfordl., bitte nicht per Anrufbeantworter. Kosten: 14,50 € (Fahrt inkl. Eintritt und Vortrag).

Di., 24.9., ab 15 Uhr

Vortrag und Diskussion: Rechtliche Betreuung – Fluch oder Segen

Fr., 27.9.

Bewegt älter werden: Wandergruppe - Von Altenahr nach Mayschoß, ca. 5km. Treffpunkt und Abfahrt: 12.47 Uhr mit der Regionalbahn RB30 ab Haltestelle „Bonn

Hauptbahnhof“ (Gleis 4). Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

■ Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

Do., 1./8./15./22./29.8., 15 - 16.30 Uhr

Begegnungscafé - Unser schönes Atrium lädt ein zu einem sommerlichen Begegnungscafé. Bei Kaffee, Tee, kühlen Getränken und Eis ist Zeit für ein Gespräch und eine Pause im Alltag. Leitung: Rehma Aggijy.

Fr., 2.8., 11 - 15.30 Uhr

Wanderung - Durch den Kottenforst nach Witterschlick; mit Einkehr, ca. 8 km. Teilnahme auf eigene Gefahr. Anmeldung erfordl. bei Karl Beißel (0228 85 03 05 92) bis 1.8. Treffpunkt: Brunnen vor den Kirchen, Borsigallee, Brüser Berg.

Fr., 9./23.8. und 6./20.9., 15.30 - 17 Uhr

Internationale Frauenrunde - Wir laden deutsche und ausländische Frauen zu Gesprächen und zum Erfahrungsaustausch ein. Wer seine Heimat verlassen hat, fühlt sich oft fremd und alleine. Doch trotz kultureller Unterschiede gibt es viele Gemeinsamkeiten. Leitung: Lisa Graff.

Mo., 12.8. und 9.9., 13 - 15 Uhr

Beratung zur Schwerbehinderung – Blindheit und Sehbehinderung - Wir beraten und unterstützen betroffene Menschen, sowie deren Angehörige. Wir helfen bei Antragstellung sowie Pflegeversicherung. Ein Dolmetscher/Integrationshelfer ist Teil des Beraterteams. Leitung hat eine Mitarbeiterin des Blinden- und Sehbehindertenverein Bonn/Rhein-Sieg e.V.

Di., 13.8., 15 - 16.30 Uhr

Sicherheit in jedem Alter - Informationen zu den bekanntesten Maschen der Täter und kriminal-präventive Tipps, damit Sie künftig auf der Hut sind. Fallbeispiele zu aktuellen Phänomenen und Tricks der Täter wie z.B. die Betrugsvarianten „falsche Polizeibeamte“ und „Enkeltrick“. Anmeldung erfordl..

Di., 13.8., 18.30 - 21.30 Uhr

Offener Coachingabend – System- und Familienaufstellungen - Der Abend richtet sich an alle, die einen klaren Blick und eine entspannte Haltung hinsichtlich belastender Themen gewinnen wollen. Leitung: Jutta Barth. Anmeldung erfordl. (0228 70 77 618). Kosten: 40 € pro Termin.

Mi., 14.8., 14.30 - 16.30 Uhr

Erzählcafé - Thema: „Flanieren in der Großstadt“ - Ein literarischer Spaziergang mit Karin Schippert. Anmeldung/Referentin: Lisa Rädler (0228 25 71 64).

So., 18.8., 14 - 17 Uhr

Fahrradtour - Gemütliche Radtour durch den Kottenforst; mit Getränkeeinkehr, ca. 25 km. Teilnahme auf eigene Gefahr. Anmeldung erfordl. bei Karl Beißel (0228 85 03 05 92) bis 17.8. Treffpunkt: Brunnen vor den Kirchen, Borsigallee, Brüser Berg.

Di., 20.8. bis 22.10., 16 - 17 Uhr

Arabisch für den Alltag - Sie lernen in kleinen Schritten Arabisch für den Alltag. Leitung: Ibrahim Amal. Anmeldung erfordl.. Kosten: 65 €, je nach Teilnehmerzahl (14 Termine).

Fr., ab 23.8., 10.30 - 12 Uhr

Englisch mit guten Vorkenntnissen – A2 Lehrbuch/Refresher - Anmeldung erfordl. (Karla Hoppe, 0228 25 63 18). Kosten: 65 €, je nach Teilnehmerzahl (14 Termine).

Fr., 23.8., 27.9., 13 - 15 Uhr

Sprechstunde „Rechtliche Betreuung“ - Mitarbeitende des Betreuungsvereins im Diakonischen Werk Bonn und Region e.V. beraten, informieren und geben Hilfestellung bei Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung,

Patientenverfügung und Betreuungsrecht. Leitung hat eine Mitarbeiterin des Blinden- und Sehbehindertenverein Bonn/Rhein-Sieg e.V.

Mo., 26.8., 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 uns ins NBB! Anmeldung erfordl..

Di., ab 27.8., 11 - 12.30 Uhr

Englisch mit sehr guten Vorkenntnissen – B1 Lektüre/Konversation - Anmeldung erfordl. (Karla Hoppe, 0228 25 63 18). Kosten: 65 €, je nach Teilnehmerzahl (14 Termine).

Di., 27.8., ab 15 Uhr

Deutschland – mehr als nur Industrienation - Ich lade Sie zu einem kleinen Streifzug durch unser wunderschönes Land ein. Leitung: Martin Weigelt. Anmeldung erfordl..

Mi., ab 28.8., 11 - 12.30 Uhr

Englisch mit guten Vorkenntnissen – A2 Lektüre/Konversation - Anmeldung erfordl. (Karla Hoppe, 0228 25 63 18). Kosten: 65 €, je nach Teilnehmerzahl (14 Termine).

Mi., ab 28.8., 11 - 12.30 Uhr

Englisch mit guten Vorkenntnissen – A2 Lehrbuch/Refresher - Anmeldung erfordl. (Karla Hoppe, 0228 25 63 18). Kosten: 65 €, je nach Teilnehmerzahl (14 Termine).

Fr., 30.8., 17 - 18 Uhr und Sa., 31.8., 11 - 14 Uhr

„Sushi-Zubereitung leicht gemacht“ - Am Freitag starten wir mit den Vorbereitungen, die für den Samstag unerlässlich sind. Samstagvormittag werden klassisch Sushi Rollen und Nigiri bzw. Masuzushi gemeinsam vorbereitet und mit einer Miso Suppe auch verkostet. Jede/r nimmt eine gute Portion auch mit nach Hause. Leitung: Elena de Graat. Anmeldung erfordl.. Kosten: 22 €.

Sa., 31.8., 11 - 15.30 Uhr

Wanderung - Über den Kreuzberg nach Poppeisdorf; mit Einkehr, ca. 9 km. Teilnahme auf eigene Gefahr. Anmeldung erfordl. bei Karl Beißel (0228 85 03 05 92) bis 30.8. Treffpunkt: Brunnen vor den Kirchen, Borsigallee, Brüser Berg.

Mo., 2.9. bis 9.12., 11 - 12.30 Uhr

Italienisch für Fortgeschrittene - Sich mit einfachen Sätzen im Restaurant oder auf Reisen verständlich machen. Wir üben, Italienisch zu verstehen, zu sprechen und zu lesen. Lehrbuch: Espresso 1 (Hueber Verlag) ab Lektion 7. Leitung: Dr. Uta Schmidt-Clausen. Anmeldung erfordl.. Kosten: 36 € (12 Termine).

Di., 3.9. bis 10.12., 11 - 12 Uhr

Rückenschule (ab 50 J.) - Der Kurs bietet die Möglichkeit, durch altersgerechte Übungen gesund und beweglich zu bleiben. Ein spezielles Bewegungsangebot zur Kräftigung, Dehnung der Muskulatur sowie zur Erhaltung der geistigen Flexibilität. Leitung: Stefania Battellini. Anmeldung erfordl.. Kosten: 130 € (13 Termine); Kostenübernahme durch die Krankenkasse ist möglich!.

Do., 5./12./19.9., 11 - 12 Uhr

Singkursus – mehr Freude am Singen - Liedersingen mit etwas Stimmbildung. Ein Kursus für Männer und Frauen, die gerne singen und ihre Stimme kräftigen und die Ausdruckskraft steigern wollen. Jeder der drei Termine hat verschiedene Vorzeichen: lustig, getragen, schnell, langsam usw. Notenkenntnisse sind nicht erfordl.. Leitung: Elsa Funk-Schlör. Anmeldung erfordl. (0228 96 69 98 61). Kosten: 30 € (3 Termine; einzeln 11 €).

Sa., 14.9., 14 - 18 Uhr

Fahrradtour - Durch Wald und Flur nach Rheinbach; mit Getränkeeinkehr, ca. 35 km. Teilnahme auf eigene Gefahr. Anmeldung erfordl. bei Karl Beißel (0228 85 03 05 92) bis 13.9. Treffpunkt: Brunnen vor den Kirchen, Borsigallee, Brüser Berg.

Mo., 23.9. bis 16.12., 11 - 13 Uhr

Acrylmalerei – Kursus für Anfänger und Fortgeschrittene - Farben beleben unseren Alltag. Malen dient nicht nur dazu, etwas zu kreieren, sondern auch sich Zeit für sich selbst zu nehmen. Ich unterstütze Sie in Ihrem Tun und zeige die verschiedenen Techniken (mischen, Licht und Schatten, Perspektive). Wir sollen Spaß am Erkunden und der Vielfältigkeit der Farben haben. Leitung: Dorothee Fenske. Anmeldung erfordl.. Kosten: 130 € (13 Termine).

Di., 24.9., ab 15 Uhr

Interkulturelle Woche 2019 – „...das können wir nur selber tun“ - Die Selbsthilfegruppe älterer Migranten und Flüchtlinge mit Gesundheits Einschränkungen stellt sich vor. Die Gruppe hat einen Film gedreht, der anschaulich beschreibt, warum Selbsthilfe wichtig ist, gerade auch für ältere. In der anschließenden Diskussion können Fragen an den Referenten und die Mitglieder der Gruppe gestellt werden. Leitung: J. Michael Fischell; EMFA/Integrationsagentur. Anmeldung erfordl..

Di., 24.9. bis 26.11., 18.30 - 20 Uhr

„Gesund und dauerhaft abnehmen ohne zu hungern“ - Ernährungskursus für alle, die ihr Wohlfühlgewicht anstreben und halten wollen. Informationsabend am 17.9. ab 18.30 Uhr. Anmeldung erfordl. (Dr. Maria Ebert-Joisten / Ursula Hecht-Wagner, 0228 71 01 31 95). Kosten: 120 € (8 Termine), zzgl. 60 € für Lebensmittel und Rezeptmappe. Krankenkassen bezuschussen im Regelfall.

Mi., 25.9., 14.30 - 16.30 Uhr

Erzählcafé - Thema: „Faires Leben - Geschlechtergerechtigkeit“ - Ein gemeinsames Programm zur „Fairen Woche“ des Erzählcafés und der Offenen Ganztagschule (OGS) Brüser Berg. Anmeldung/Referentin: Lisa Rädler (0228 25 71 64).

Fr., 27.9., ab 15 Uhr

Zustand der Frauen im Iran - Herr Dr. Pur Khassalian hat durch viele Reisen in den Iran und Gesprächen mit Frauen vor Ort mitverfolgt wie es den Frauen –im Gegensatz zu früheren Zeiten- im Iran geht. Mit Hilfe von Fotografien untermauert er seine Eindrücke. Anmeldung erfordl.. Kosten: Um Spende wird gebeten.

■ Offene Tür Dürenstraße

Fr., 2.8., 10 - 11.30 Uhr

Sächsisches Frühstücksbuffet - Anmeldung erfordl.. Kosten: 6 €.

Fr., 2.8., ab 18 Uhr

„Über Geld muss man reden!“ - Barbara Velarde (Referentin). Anmeldung erfordl.. Kosten: 10 €.

Mi., 7.8., Abfahrt 5.30 Uhr

Busfahrt nach Noordwijk aan Zee - Anmeldung erfordl.. Kosten: 24,50 € für Busfahrt.

Do., 22.8., Abfahrt 6 Euro

Busfahrt nach Giethoorn – Venedig des Nordens - Anmeldung erfordl.. Kosten: 54,50 € für Busfahrt, Bootsfahrt und Mittagessen.

Mi., 28.8., Abfahrt 10.30 Uhr

Busfahrt nach Koblenz – Festung Ehrenbreitstein - Anmeldung erfordl.. Kosten: 34 € für Busfahrt, Seilbahn Hin- und Rückfahrt Eintritt Festung.



STIFTUNGSFEST AUF DEM RHEIN - DAS SENIORENBÜRO TAT&RAT

Was ist schöner, als in großer Runde gemeinsam ein Fest zu feiern! Die Runde war groß - über 170 Alte und Ältere - und zu feiern gab es Anlass: das 25. Stiftungsfest des Seniorenbüro Tat&Rat.

Für den 19. Juni war das Schiff gechartert: Mit der „Poseidon“ starteten die Mitglieder mit Partnern und Freunden zu einer vierstündigen Rheinpartie. Bei einem Glas Sekt und mit Kaffee und Kuchen begann der Nachmittag gut gelaunt. Und dank der flotten Musik, die Werner Reuter organisiert hatte, ging es munter weiter. Natürlich gab es viel zu erzählen, denn die derzeit 288 Mitglieder von Tat und Rat kennen sich zum Teil schon seit vielen Jah-

ren, und immer wieder kommen neue dazu.

Die Vorsitzende Helena Nöth - seit drei Monaten im Amt - ließ die reiche Palette von Angeboten des Vereins Revue passieren: Unter dem Motto ‚Wissen und Erfahrung weiter geben - voneinander lernen‘ gibt es viele gemeinsame Aktivitäten: Computer-Kurse, geistige Nahrung mit Philosophie, Kunst und Literatur und Sprachen, Gestalterisches in Form von Unterweisung in Bildbearbeitung, den Fotokurs bis zu digitaler Kunst. Großer Beliebtheit erfreuen sich das Bewegungstraining, die gut organisierten Radtouren und gemeinsamen Wanderungen sowie Bustouren in die Ferne wie BonnTouren zu Sehenswertem in Bonn und Umgebung. Das

Schönste aber: alles geschieht ehreamtlich. Neben vielen Mitgliedern, die Kurse und andere Aktivitäten leiten > von Senioren für Senioren <, gibt es auch einige jüngere Freiwillige, die ihre Kenntnisse ohne Entgelt vermitteln und den Umgang mit dem Internet trainieren.

Gut gelaunt verging die vierstündige Fahrt auf dem Rhein, und aufgetankt mit schönen Eindrücken vom Rhein bei Sonnenschein und vielen Gesprächen untereinander löste sich die Festversammlung gegen 18 Uhr wieder auf.

Wenn man diese agilen Menschen sieht, versteht man das Motto „Mehr als eine Delle im Sofa“



Handeln statt Misshandeln
Forum Altern ohne Gewalt

Tel.: 0228 180 889 95

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

INTERNET: WWW.KANZLEI-ROTHER.DE

Do., 5./12./26.9., 17.30 - 19 Uhr

Feldenkreis-Gruppe · Die Übungen haben eine positive Wirkung bei Rückenschmerzen, Knie-, Nacken- oder Schulterschmerzen, Schlafstörungen usw. Leitung: Rita Rädelscheidt (0228 32 28 69).

Fr., 6.9., 10 - 11.30 Uhr

Bayrisches Frühstücksbuffet · Anmeldung erfordl.. Kosten: 6 €.

■ Parkresidenz Bad Honnef

Sa., 4.8., ab 15 Uhr

Kaffeehausmusik mit Herrn Arenz

Di., 6.8., ab 10 Uhr

Golfturnier und abendliches Galadinner · Seniorengolfturnier auf der Golfanlage des GC Waldbrunnen in Windhagen mit anschließender Abendveranstaltung und Siegerehrung in der Parkresidenz. Anmeldung über den GC Waldbrunnen.

Sa., 17.8., ab 19 Uhr

„Tänze der Welt“ · „Tanz ist die Poesie des Fußes“ sagte schon John Dryden im 17. Jahrhundert. Erleben Sie einen Abend mit Standardtänzen, Spanischer Revue, Chinesischen-, Latein- Amerikanischen- und Orientalischen Tänzen – getanzt vom Show Ballett „Feerija“ aus Minsk/Weißrussland. Kosten: Eintritt für Bewohner 15 €, für Gäste 17,50 €.

Di., 10.9., ab 15.30 Uhr

Goethe in den Schweizer Alpen · Über Goethes Reisen und Abenteuer in die Schweiz berichtet Irmgard Bogenstahl, Lehrerin und Dipl.-Pädagogin.

Di., 24.9., ab 15.30 Uhr

„Neugierig bleiben! Digitalisierung im Alter“ · Frau Nicola Röhrich referiert zum Thema Lernen im Alter.

Sa., 29.9., ab 19 Uhr

„Das Jahr ist ein Gedicht“ · Hörgenuss mit dem SWR Moderator Martin Seidler, dem Gitarristen Volker Höh und kurzweiliger, amüsanter deutscher Lyrik begleitet von klassischen Gitarrenstücken. Kosten: Eintritt für Bewohner 15 €, für Gäste 17,50 €.

■ Pauke-LIFE Kultur Bistro

Sa., 17.8., ab 18 Uhr

Terrassen-Grillabend · Mit Maiskölbchen zum selber grillen, großem Salatbuffet und einem zusätzlichen vegetarischen Grillangebot. Um Reservierung wird gebeten. Kosten: 18,50 €.

Mi., 21.8., 20 - 22 Uhr

Das 252. Philosophische Café · Thema: „Menschenwürdiges Sterben?“. VVK über bonnticket: 6 €, ermäßigt 5 €, AK: 8 €, ermäßigt 7 €.

Sa., 1./15./22./29.9., 10 - 14 Uhr

Großes Frühstücksbuffet · Genießen Sie zusammen mit Freunden und Familie einen entspannten Sonntagmorgen. Tischreservierung erfordl..

Mi., 11.9., 20 - 23 Uhr

Wednesday Night Live – Offene Bühne Show · VVK über bonnticket: 6 €, ermäßigt 5 €, AK: 8 €, ermäßigt 7 €.

Do., 12.9., ab 20 Uhr

Theater: „Der letzte feurige Liebhaber“ von Neil Simon · Darsteller: Patricia Fanroth und Gerd Buurmann, Regie: Joseph Vicaire. VVK: 14 €, erm. 10 €, AK: 15 €, erm. 13 €.

Sa., 14.9., ab 20 Uhr

Markus Schimpp: „So oft bis Du mich Liebling nennst“ · VVK über bonnticket: 6 €, erm. 5 €, AK: 8 €, erm. 7 €.

Mi., 18.9., 20 - 22 Uhr

Das 253. Philosophische Café · Thema: „Gier und Geiz“. VVK über bonnticket: 6 €, ermäßigt 5 €, AK: 8 €, ermäßigt 7 €.

Do., 19.9., ab 20 Uhr

Bonner Republik „Ein Poetry Slam über eine fastschöne Stadt“ · VVK über bonnticket: 6 €, ermäßigt 5 €, AK: 8 €, ermäßigt 7 €.

■ Polio-Selbsthilfe Bonn/ Rhein-Sieg/Eifel

Sa., 7.9., 14 - 16 Uhr

Die Polio Selbsthilfegruppe Bonn trifft sich zum Erfahrungsaustausch · Für Polio Betroffene, also Menschen die an Kinderlähmung erkrankten und jenen die unter den Folgeschäden leiden sowie denen die heute gegen die Spätfolgen kämpfen müssen und deren Angehörigen. Anmeldung bei Ernst Schmuuderer (02256 95 71 42). Treffpunkt: Lotharstraße 95, Gruppenraum 1.

■ Quartiersmanagement Lannesdorf/Obermehlem

Fr., 6. und 20.9., 15 - 19 Uhr

Slacklining und Niedrigseilparcours mit anschließendem Picknick für Kinder · Freizeitangebot für Kinder zwischen 7 und 12 Jahren. An zwei Nachmittagen (Termine auch einzeln buchbar) können Kinder ausprobieren, wie viel Spaß Slacklining macht. Vorkenntnisse im Umgang mit einer Slackline sind nicht notwendig. Worauf es ankommt, sind Freude am Miteinander, Lust auf Teamarbeit sowie Spaß am Abenteuer. Im Anschluss an den Niedrigseilparcours wird es jeweils ein Picknick geben. Wo? Bonn-Bad Godesberg (Treffpunkt ist der Parkplatz des Minigolfplatzes auf der Marienforster Promenade 1). Wichtig sind sportliche sowie wetterfeste Kleidung! Anmeldung bis zum 4. bzw. 18.9. Ort: An zwei Nachmittagen (Termine auch einzeln buchbar) können Kinder ausprobieren, wie viel Spaß Slacklining macht. Vorkenntnisse im Umgang mit einer Slackline sind nicht notwendig. Freizeitangebot für Kinder zwischen 7 und 12 Jahren.

■ Querwaldein e. V.

Fr., 27.9., 16.30 Uhr bis So., 29.9., nach dem Mittagessen

Familien-Natur-Auszeit · Wer Lust hat, gemeinsam als Familie Kreatives zu erschaffen, ein Familienfeuer zu entfachen, die Natur als Kraftort und Ruhepol spielerisch und mit allen Sinnen zu erfahren, ist bei diesem Seminar herzlich willkommen! Leitung: Stephan Weinand und Daniela Hirschberger. Anmeldung erfordl. bis zum 20.9. Kosten: 100 € für Erwachsene, 30 € für Kinder von 7 – 15 Jahren, Kinder von 4 – 6 Jahren sind frei. Übernachtung und Vollpension sind inklusive! Übernachtung in DZ (Zustellbett möglich). Treffpunkt: Gut Alte Heide, Wermelskirchen.

Sa., 28.9., 15 - 18 Uhr

LandArt – Das Waldatelier · Im bunten Herbst verwandelt sich der Wald in ein Atelier für Natur-Kunst. Wir bauen verschiedene Kunstwerke aus Naturmaterialien und eröffnen unsere Waldausstellung. Zielgruppe: Kinder von 6-12 Jahren mit Erwachsenenbegleitung. Bitte wetterfeste Kleidung und Verpflegung für zwischendurch mitbringen. Leitung: Anna Kolosova. Anmeldung erfordl. bis zum 18.9. Kosten: 14 € je Kind. Treffpunkt: Adenauer Weiher, Köln.

■ RMS JazzOrchester

Do., 26.9., ab 20.30 Uhr

„Wunschkonzert“ des RMS JazzOrchester · Unter der Leitung von Michael Villmow. Auf dem Programm stehen Swing-Klassiker und moderne Kompositionen. Eintritt: 12 €, ermäßigt 8 € (nur Abendkasse). Veranstal-

tungsort: Klub Berlin, Keplerstr. 4 - 6, 50823 Köln, Haltestelle Venloer Str./Gürtel.

■ Recht-Verständlich e.V.

Do., 5.9., ab 19 Uhr

1,5 Jahre DSGVO – Was hat sich für Vereine getan? · Referent ist der langjährig aufs Vereinsrecht spezialisierte Rechtsanwalt Michael Röcken und Co-Autor des Stern-Ratgebers „Der Verein“, „Co-Autor des Buches „Vereine gründen und erfolgreich führen“, Autor des Buches „Vereinsatzungen“ und Mitherausgeber der „Zeitschrift für das Stiftungs- und Vereinswesens“. Anmeldung erfordl..

Do., 12.9., ab 19 Uhr

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

Do., 19.9., ab 19 Uhr

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

■ SKM – Katholischer Verein für soziale Dienste im Rhein-Sieg-Kreis e.V.

Di., 10.9., 15 - 17 Uhr

MusikCafé ADELE · Wir laden Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen, Freunde, Bekannte und Begleiter zu einem Nachmittag in entspannter und lockerer Atmosphäre bei Musik, Kaffee und Kuchen ein. Anmeldung beim SPZ Meckenheim (02225 99 97 624). Kosten: 5 € pro Treffen. Ort: Im Saal des Kath. Familienbildungswerkes.

■ Seniorenbüro Swisttal

Fr., 20.9., 17 - 18.30 Uhr

Die Wohnformen im Alter, ein Überblick · Im ersten Teil dieser Vortragsreihe gibt Frau Kempchen vom BIVA-Pflegeschatzband aus Bonn gibt einen Überblick der möglichen Wohnformen, die ältere Menschen zum zufriedenen Wohnen nutzen können. Ort: In Swisttal-Odendorf, Orbachstr. 19 (Heinrich-Wilkens-Haus).

Fr., 27.9., 16.30 - 18 Uhr

Rente aus Stein oder die Leibrente? · Die eigene Immobilie kann schon zu Lebzeiten verkauft werden und man kann trotzdem darin wohnen bleiben. Dazu zahlt der künftige Eigentümer den Verkäufern eine lebenslange zusätzliche (Leib-) Rente. Informationen gibt Ihnen Herr Eduard Müller, ein Immobilienfachmann aus Wesseling. Ort: In Swisttal-Heimerzheim, Bornheimer Str. 2 (kath. Pfarrzentrum).

■ StattReisen Bonn

Fr., 2./16.8., 21 - 23 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 Gesindel bedrohten im 17. Jahrhundert Krieg, Feuer und Pest die kurfürstliche Residenzstadt. Kosten: Pro Teilnehmer 12 €, erm. 10 €. Treffpunkt: Rheingasse, Ecke Brassertufer.

Sa., 3.8., 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: Pro Teilnehmer 10 €, erm. 8 €. Treffpunkt: Poppelsdorfer Allee/Ecke Baumschulallee.

Sa., 3.8., 18 - 20.30 Uhr

Brauereien und Bierkultur in Bonn · Unzählige Brauereien in städtischem, privatem und kirchlichem Besitz prägten einst das Bonner Stadtbild und unzählig sind auch die Geschichten, Traditionen und Streitereien um das beste Bier. Bei ein paar Kölsch-Proben in ausgesuchten Wirtshäusern soll die Frage erörtert werden, was denn die Bonner Bierkultur ausmacht. Kosten: Pro Teilnehmer 13 €, erm. 10 €. (Getränke auf Selbstzahlerbasis). Treffpunkt: Vor dem Bonner Münster, Hauptportal.

So., 4.8., 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: Pro Teilnehmer 10 €, erm. 8 €. Treffpunkt: Poppelsdorfer Allee/Ecke Prinz-Albert-Straße.

So., 4.8., 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 Millionenröhrchen erklären wir Dinge, die selbst für viele Godesberger schon im Nebel der Geschichte zu verschwinden drohen. Kosten: Pro Teilnehmer 10 €, erm. 8 €. Treffpunkt: Bahnhofshalle Bad Godesberg.

So., 4.8., 14 - 16 Uhr

Beuel – Die Bonner Sonnenseite · Wir bieten einen Tapetenwechsel der besonderen Art und einen winzigen kulinarischen Höhepunkt „made in Beuel“. Kosten: Pro Teilnehmer 10 €, erm. 8 €. Treffpunkt: Lokal Rheinlust/Kennedybrücke, Rheinuferseite.

Sa., 10.8., 12 - 14 Uhr

Hauptbahnhof Bonn · Wir erkunden den Bahnhof von allen Seiten, erläutern die Baugeschichte und erklären, wie dieser Verkehrsknoten funktioniert. Kosten: Pro Teilnehmer 10 €, erm. 8 €. Treffpunkt: Hauptbahnhof Bonn, am Info-Point in der Bahnhofshalle.

Sa., 10.8., 14 - 16 Uhr

Bonn – Residenz der Kurfürsten · Sie waren mächtig, gebildet, fromm und manchmal auch kurios. Die Kurfürsten, die ihre Residenz nach Bonn zur Hauptstadt des wohl bedeutendsten Kurfürstentums machten. Bis heute ist das Stadtbild geprägt von der Kurfürstzeit und hat ihr Wirken deutliche Spuren in Bonn hinterlassen. Kosten: Pro Teilnehmer 10 €, erm. 8 €. Treffpunkt: Hauptportal Bonner Münster.

So., 11.8., 11 - 13 Uhr

Das Villenviertel in Godesberg · Das „Villenviertel“ in Bad Godesberg wird mit all seinen Facetten und mit seiner Entstehungsgeschichte vorgestellt. Kosten: Pro Teilnehmer 10 €, erm. 8 €. Treffpunkt: Bahnhofshalle Bad Godesberg.

So., 11.8., 11 - 13.30 Uhr

Citycaching – Die GPS-Tour durch Bonn · Mit Hilfe modernster Technik gilt es, unbekannte Orte in Bonn zu finden, knifflige Rätsel und lösen und geheimnisvolle Inschriften zu entschlüsseln. Anmeldung erfordl.. Kosten: Pro Teilnehmer 12 €, erm. 10 €. Treffpunkt: Beethovenedenkmal, Münsterplatz.

So., 11.8., 14 - 15 Uhr

Jüdischer Friedhof Schwarz-Rheindorf · Die jüdischen Friedhöfe in Bonn liegen eher im Verborgenen. Dabei erzählen die erhaltenen

Gräber wichtige Kapitel der Bonner Stadtgeschichte. Männliche Teilnehmer werden gebeten, eine Kopfbedeckung zu tragen. Kosten: Pro Teilnehmer 8 €, erm. 6 €. Treffpunkt:

Sa., 17.8., 14 - 16 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 begegnete uns auf Schritt und Tritt die Zeugnisse einer lebendigen Universitätsgeschichte. Kosten: Pro Teilnehmer 10 €, erm. 8 €. Treffpunkt: Auf dem Alten Zoll, vor dem Arndt-Denkmal.

Sa., 17.8., 14 - 16 Uhr

Britten in Bonn · Natürlich sind Briten hier! Und zwar recht oft und immer wieder. Wir erzählen von diplomatischen Missionen und davon, warum die Bonner Universität ein Anziehungspunkt für englische Gelehrte war. Kosten: Pro Teilnehmer 10 €, erm. 8 €. Treffpunkt: Vor dem Sternhotel am Marktplatz.

Sa., 17.8., 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 von ca. 6 km, teilweise steiler Auf- und Abstieg! Anmeldung erfordl.. Kosten: Pro Teilnehmer 15 €, inkl. Zahnradbahn. Treffpunkt: Siebengebirgsmuseum, Königswinter.

So., 18.8., 11 - 13 Uhr

Nordstadt-Planung in Bonn – Der Wandel zur „Altstadt“ · Es bedurfte großer Anstrengungen und einer intensiven Bürgerbeteiligung, um die Bewohner davon zu überzeugen, dass die geplanten Maßnahmen das Viertel nachhaltig verbessern könnten. Führung mit der Stadtplanerin Brigitte Denkel. Anmeldung erfordl.. Kosten: Pro Teilnehmer 10 €, erm. 8 €. Treffpunkt: Maxstr./Ecke Breite Str.

So., 18.8., 11 - 16 Uhr

Radtour: Bürgerliche Traumschlösser · Erkundet werden die linksrheinischen Sommersitze des wohlhabenden Großbürgertums, die in traumhafter Lage im letzten Jahrhundert erbaut wurden. Kosten: Pro Teilnehmer 12 €, 10 € ermäßigt. Treffpunkt: Haus der Geschichte, Willy-Brandt-Allee 14.

So., 18.8., ab 14 Uhr

Spiionage in Bonn · Wir setzen Sie auf eine heiße Fährte und dabei begegnen Sie merkwürdigen Gestalten. Diese Suche ist nichts für Einzelkämpfer. Da braucht es ein eingespieltes Team, das sich blind aufeinander verlassen kann. Anmeldung erfordl.. Kosten: Pro Teilnehmer 19 €, erm. 16 €. Konspirativer Treffpunkt: Café Müller-Langhardt am Markt.

So., 18.8., 14 - 16 Uhr

Spurensuche im ehemaligen Regierungsviertel · Mit dem Umzug des Bundestages nach Berlin wurde das Ende einer Epoche eingeleitet. Nun gilt es zu resumieren, wie sich das Regierungsviertel in der Gronau in der Zeit der Bonner Republik entwickelt hat. Kosten: Pro Teilnehmer 10 €, 8 € ermäßigt. Treffpunkt: Ernst-Moritz-Arndt-Haus, Adenauerallee/Ecke Zweite Fährgasse.

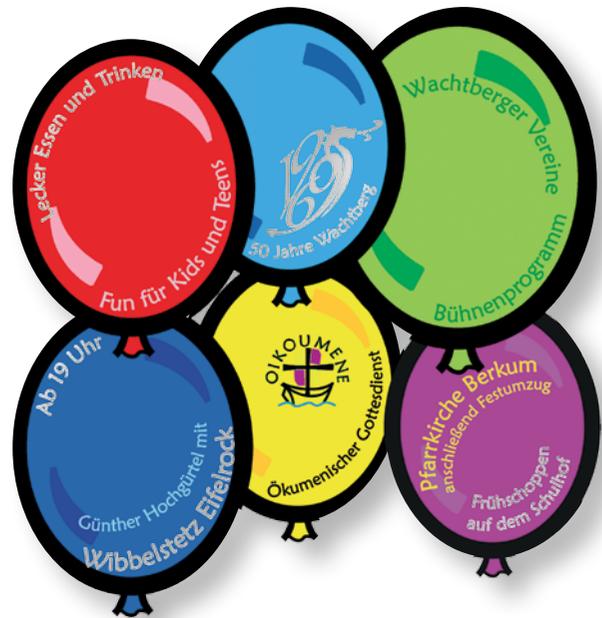
So., 18.8., 14 - 16.30 Uhr

Jüdisches Bonn – Vom Leben im Ghetto bis heute · Die jüdische Gemeinde in Bonn gehört zu den ältesten in Deutschland. Die Führung, beginnend auf dem Friedhof an der Löbenerstraße, soll die Vielfalt jüdischen Lebens in dieser Stadt aufzeigen und endet an der Universität. Kosten: Pro Teilnehmer 10 €, erm. 8 €. Treffpunkt: Jüdischer Friedhof Römerstraße (Ecke Augustusring).

ANBIETER IN BONN

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/Friesdorf**
Frankengraben 26, 53175 Bonn,
Tel. 02 28 / 31 33 41
- AWO Ortsverein Bonn-Stadt e.V.**
Lotte-Lemke-Haus
Liegknitzer 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: bonnticket.de
- Buchbinderei Hennemann**
Heilsbachstraße 24, 53123 Bonn Duisdorf
Tel. 02 28 / 22 35 21
- 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
- Club 60 Plus e.K.**
0228 96 29 77 01
Von-Weichs-Str. 9, 53121 Bonn-Enden.
www.club60plus-bonn.de
- 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
- Kath. Familienbildungsstätte Bonn**
Lennéstraße 5, 53113 Bonn
Tel. 02 28 / 94 49 00
- Folk Club Bonn in Dotty's Sports Bar und Restaurant**
- ... weiter Seite 29*
- Christian-Miesen-Straße, 53129 Bonn
Tel. 02 28 / 36 70 150*
- Freiräume**
Am Herrengarten 59, 53229 Bonn
Tel. 02 28 / 53 67 10 26
- Galerie 62**
Germanenstr. 62, 53175 Bonn
- Gerontologisches Forum in der LVR-Klinik Bonn**
Kaiser-Karl-Ring 20, 53111 Bonn
Tel. 02 28 / 701 - 3254
- Harmonie Bonn**
Frongasse 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
- Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Bonn**
Lotharstraße 95 | 53115 Bonn
Tel.: 0228 / 94 93 33 44
- 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 / Hochstadenring 36,
53119 Bonn, Tel. 02 28 / 65 55 31
- Nachbarschaftszentrum Brüser Berg**
Fahrenheitsstraße 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
- Polio-Selbsthilfe Bonn/Rhein-Sieg/Eifel**
Lotharstraße 95, 53115 Bonn
- Quartiersmanagement Lannesdorf/Obermehlem**
Ellesdorferstraße 44, 53179 Bonn
Tel. 02 28 / 95 41 - 310 oder -320
- Quartiersmanagement Pennenfeld**
Maidenheadstr. 20, 53177 Bonn
Tel. 02 28 / 22 74 244 - 1
- Recht-Verständlich! e. V.**
Deutscherherrenstr. 37, 53177 Bonn
Tel. 02 28 / 37 11 07
- Rehasport Bonn**
Endenicher Str. 127, 53115 Bonn
Tel. 02 28 / 96 91 05 50
- Senioren-Begegnungsstätte Limperich e.V.**
Küdinghovenerstr. 141, 53225 Bonn,
Tel. 02 28 / 46 39 24



Festakt • Bürgerfest • Gottesdienst • Festumzug

50 Jahre Wachtberg

Die Gemeinde Wachtberg wird 50 Jahre jung und das muss gefeiert werden! offiziell, lustig, informativ, unterhaltsam ... eine Geburtstagsfeier für alle Wachtbergerinnen und Wachtberger, für Jung und Alt.

Do., 1. August 2019, 19 Uhr
Aula des Schulzentrums Berkum
Offizieller Festakt

Noch bevor Bürgermeisterin Renate Offergeld die Gäste des Festaktes begrüßt, wird der Laienspielkreis Oberbachem szenisch die Frage stellen: „1969: Gehen in Wachtberg die Lichter aus?“ Dass sie nicht ausgegangen sind, werden Sebastian Schuster, Landrat des Rhein-Sieg-Kreises, sowie Prof. Dr. Andreas Pinkwart, Minister für Wirtschaft, Innovation, Digitalisierung und Energie des Landes NRW, in ihren Ansprachen bestätigen. Bürgermeister a.D. Hans-Jürgen Döring, der am 1. August 1969 seinen Dienst bei der Gemeindeverwaltung antrat, wird in seiner Festrede die Ereignisse rund um die kommunale Neuordnung und ihre Auswirkungen auf die einzelnen Ortschaften in Wachtberg beleuchten. Mitglieder des Wachtberger Jugend- und Kammerorchesters umrahmen den Festakt musikalisch.

Samstag, 3. August 2019, 14.00 Uhr
Grundschul-Schulhof GGS Berkum
Bürgerfest

Neben einem abwechslungsreichen Bühnenprogramm präsentieren sich Wachtberger Organisationen auf dem Festplatz. Jugendkräfte sorgen für die Kleinen, während die Großen an den verschiedenen Ständen einen Einblick in die Arbeit und Aufgaben zahlreicher Vereine und Organisationen erhalten.

Ab 14.00 Uhr Bühnenprogramm mit u.a. der Eifelrockband WIBBELSTETZ, der Jugendgarde und der Großen Garde der Karnevalsgesellschaft „Grün-Gelb“ Fritzdorf 1968 e.V., mit Dixie-Rhythmen der „Watchhill Stompers“ und Comedy mit „Rudi und Heinz-Rüdiger“. Um 17.00 Uhr zeigen Wachtberger Poetry-Slamer, welch sprachbegabtes Potential in ihnen steckt.

Highlight des Tages wird das Konzert der Band Eifelrock Wibbelstetz mit dem in Wachtberg bekannten und beliebten Bandleader „Eifeltrombador“ Günter Hochgürtel sein. Und bei Einbruch der Dunkelheit wartet Trompeter Lukas Knieps noch mit einer funkelnden Überraschung auf. Der Eintritt ist frei.

Sonntag, 4. August 2019, ab 10.00 Uhr
Gottesdienst, Festumzug, Frühschoppen

Pfarrer der Evangelischen und der Katholischen Kirche in Wachtberg zelebrieren in der Pfarrkirche Sankt Maria Rosenkranzkönigin in Berkum einen ökumenischen Gottesdienst, dem sich ein Festumzug durch Berkum anschließt.

Ein Frühschoppen auf dem Grundschul-Schulhof Berkum rundet die Feierlichkeiten ab.

aktiv Senioren Termine

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

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

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

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

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

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

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

BIC: GENODE1BRS
Zahlungsempfänger ist:
IDEAL Werbeagentur GmbH

Geben Sie als Verwendungszweck Ihren **NAMEN** und Ihre **ADRESSE** gut lesbar an (Druckbuchstaben)!

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

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

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



seniorentermine.de
aktivtermine.de
(aktuelle Termine)



idealbonn.de
(Gruppenabos,
Downloadarchiv)

Sa., 24.8., 14 - 16 Uhr

Festungsstadt Bonn – Die Kunst der Verteidigung · Mit dem Abriss und Neubau der Sparkasse auf dem Friedensplatz wurden erneut große Teile der barocken Befestigungsanlage freigelegt, die die Geschichte der Stadt Bonn seit dem 17. Jahrhundert geprägt haben. Kosten: Pro Teilnehmer 10 €, 8 € ermäßigt. Treffpunkt: Am neuen Stadtmodell auf dem Münsterplatz (vor Sinn-Leffers).

Sa., 24.8., 14 - 16 Uhr

Pützchens Markt – Ein Phänomen · Das Volksfest, das schon Kurfürst Clemens August und der Schinderhannes besuchten: Pützchens Markt zieht seit Jahrhunderten jedes Jahr Menschenströme nach Bonn. Was hat es auf sich mit dem Plutenmarkt und der Adelheids-Quelle, die den eigentlichen Ursprung der Wallfahrtsstätte und des Marktes bilden? Kosten: Pro Teilnehmer 10 €, 8 € ermäßigt. Treffpunkt: Am Adelheidsbrunnen, Adelheidsplatz/Brunnweg.

So., 25.8., 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: Pro Teilnehmer 12 €, 10 € ermäßigt. Treffpunkt: Altes Rathaus, Marktplatz.

So., 25.8., 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. Warum wurde eigentlich das Sterntor verrückt und wer hat die berühmte Litfaßsäule am Marktplatz verrückt? Kosten: Pro Teilnehmer 10 €, 8 € ermäßigt. Treffpunkt: Poststraße/Ecke Maximilianstraße, gegenüber dem Hauptbahnhof.

Fr., 30.8., 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: Pro Teilnehmer 10 €, 8 € ermäßigt. Treffpunkt: Altes Rathaus, Marktplatz.

Sa., 31.8., 14 - 16 Uhr

Bonn Innenstadt – Auf und unter'm Pflaster · Bei diesem Rundgang gibt's den Durchblick durch die Bonner Innenstadt. Wir durchstreifen den historischen Kern der Stadt und bewegen uns dabei auf dem für die City so charakteristischen Bonner Pflaster. Kosten: Pro Teilnehmer 10 €, 8 € ermäßigt. Treffpunkt: Poststraße/Ecke Maximilianstraße, gegenüber dem Hauptbahnhof.

■ Städt. Begegnungsstätte Mehlern

Do., 15.8. bis 24.10., 15 - 16 Uhr

Zumba · Für Menschen ab 60 Jahre, die sich zur rhythmischen Musik bewegen möchten. Es fließen Tanzelemente aus Zumba mit ein sowie Aerobic. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit und Hallenturnschuhe! Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Leitung: Frau Rosi Zare. Anmeldung erfordl. Kosten: Entgelt bitte bei der Dozentin erfragen.

Do., 29.8., ab 17 Uhr

Herzessprechstunde · Das Generationen-netzwerk Bad Godesberg bietet weiter die Herzessprechstunde an und fragt Sie: Was liegt uns in unserem Stadtteil am Herzen? Was macht uns hier aber auch das Herz schwer? Was würden wir im Stadtteil gerne von Herzen ändern? Wo würden wir aber auch mit Herzblut mit anpacken? Voranmeldung erbeten!

Mo., 2.9. bis 16.12., 9.30 - 10.30 Uhr

„Der erfahrbare Atem“ – nach Prof. Ilse Miedendorf · In diesem Kurs arbeiten wir mit



Freiräume „Open Air“ - Seite 20

sanften Bewegungsübungen, die allmählich den Bewegungsspielraum der Muskeln und Gelenke wieder erweitern. Unterstützend wirkt dabei der Atem. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen! Quereinsteiger ist jederzeit möglich! Leitung: Dr. phil. Margret Causemann. Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Entgelt: 60 € (12 UStd.).

Mo., 2.9. bis 16.12., 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 Yang ins Gleichgewicht, das heißt: es harmonisiert. Quereinsteiger ist jederzeit möglich! Leitung: Dr. phil. Margret Causemann. Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Entgelt: 96 € (12 UStd.), Kostenübernahme durch die Krankenkasse möglich. Bitte wenden Sie sich an ihre Krankenkasse.

Mi., 4.9. bis 4.12., 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 Quereinsteiger ist jederzeit möglich! Blandine Süßmuth (Referentin). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: Entgelt richtet sich nach Teilnehmerzahl und wird zum Kursbeginn mitgeteilt.

Di., 10.9 - 12.11., 15 - 15.45 Uhr

Rundum-Gesundheitsgymnastik – Abwechslungsreiches Bewegungstraining mit Musik · Umfassende Dehn- und Kräftigungsübungen der Rücken- und Bauchmuskulatur sowie der Arme und Beine, Koordination und Gehirnjogging in spielerischer Form. Leitung: Katharina Zerwas. Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 20 € (für 10 UStd.).

Di., 10.9 - 12.11., 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. Leitung: Katharina Zerwas. Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 20 € (für 10 UStd.).

Mi., 18.9. bis 27.11., 10 - 11 Uhr

Ganzheitliches Gehirntraining für Fortgeschrittene · In diesem Kurs wird ein spezielles Gedächtnis- und Konzentrationstraining für Menschen ab 60 Jahren angeboten. Im Mittelpunkt stehen abwechslungsreiche Bewegungsaufgaben. Quereinsteiger sind herzlich willkommen! Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 50 € (10 UStd.).

Mi., 25.9., ab 14 Uhr

Bingo

■ Tenten - Haus der Begegnung

Fr., 2.8., 14 - 18 Uhr

Kräuterwanderung · Anmeldung bei Kräuterschule Sonnenbraut (02683 94 36 07). Kosten: 18 €.

Di., 6.8. und 3.9., 19.30 - 21.30 Uhr

Migräne Selbsthilfe · Jutta Gärtner (0171 83 66 472).

Di., 9.8., ab 10 Uhr und 17.9., ab 15 Uhr

Informationsveranstaltung zum Betreuten Seniorenwohnen An der Wolfsburg · Anmeldung eine Woche vorher bei Natalija Horn (0228 91 58 701).

Di., 13.8. und 10.9., 17.30 - 20 Uhr

Gesprächskreis für Alzheimer Patienten und deren Angehörige · Christiane Schneider (0228 38 62 853).

Di., 20.8. und 17.9., ab 13.30 Uhr

Spazieren in der Gruppe · Teilnahme auf eigene Gefahr. Ort: Treffpunkt vor dem Tenten-Haus.

Mi., 28.8. und 25.9., ab 11 Uhr

Katholischer Gottesdienst

Mi., 28.8. und 25.9., 14 - 16 Uhr

Sprechstunde der Betreuungsvereine · Ein Angebot für Angehörige, ehrenamtliche Betreuer und Bevollmächtigte bei Fragen und Problemen. Sozialdienst Kath. Frauen e.V. Bonn und Rhein-Sieg-Kreis (0228 98 24 10).

Fr., 13.9., ab 9.30 Uhr

Evangelischer Gottesdienst

Mi., 25.9., ab 15 Uhr

Oktoberfest · Kosten: 4 €, Kartenverkauf ab 10.9., 10 Uhr in der Cafeteria.

■ VHS Bonn

Do., 15.8., 10 - 11.30 Uhr

Ganzheitliches Gedächtnistraining · Anmeldung empfohlen. Ort: VHS Bad Godesberg, Raum 05.

Mo., 2.9. bis 16.12., 10 - 11.30 Uhr

VHS for Older Adults: English B2.2 · Anmeldung erfordl. Kosten: 104,90 €, erm. 75,26 €. Ort: Tenten-Haus, An der Wolfsburg 35, Gruppenraum Obergeschoss.

Mo., 2.9. bis 16.12., 13.30 - 14.15 Uhr

Vitale Spannkraft mit Faszientraining - für Ältere · Anmeldung erfordl. Kosten: 47,50 €, erm. 35,08 €. Ort: Haus der Bildung, Raum 3.14.

Di., 3.9. bis 10.12., 10 - 11.30 Uhr

VHS für Ältere: Französisch Konversation B2 · Anmeldung erfordl. Kosten: 104,90 €, erm. 75,26 €. Ort: Haus der Bildung, Raum 3.46.

Di., 3.9. bis 10.12., 10.35 - 12.05 Uhr

Kurs: VHS für Ältere: Italienisch Vertiefung A2 · Anmeldung erfordl. Kosten: 84,10 €, erm. 60,70 €. Ort: Margarete-Grundmann-Haus, Lotharstraße 84-86.

Mi., 4.9., 18 - 19.30 Uhr

Infoveranstaltung: Ausbildung zum/zur ganzheitlichen Gedächtnistrainer(in) · Anmeldung empfohlen. Ort: Haus der Bildung, Raum 3.49.

Do., 5.9. bis 12.12., 10 - 11 Uhr und 11 - 12 Uhr

Gymnastik für Ältere · Anmeldung erfordl. Kosten: je 61,30 €, erm. 44,74 €. Ort: Tenten-Haus, An der Wolfsburg 35, Raum 1.

Do., 5.9. bis 12.12., 10 - 11.30 Uhr

VHS für Ältere: Italienisch Vertiefung B1 · Anmeldung erfordl. Kosten: 78,10 €, erm. 56,50 €. Ort: Haus der Bildung, Raum 1.59.

Bonn

- 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. 0228 77 60 940
- 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
- Yoga Vidya Bonn**
Bonner Talweg 87, 53113 Bonn

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
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
- 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

- Gielsdorf spielt**
Blechgasse 4, 53347 Alfter
Tel. 022 22/82 89 747
- Haus Heisterbach Bausteine für das Leben e.V.**
Haus Heisterbach, 53639 Königswinter
Tel. 022 23 / 92 36 0
- Haus Schlesien**
Dollendorfer Straße 412, 53639 Königswinter, Tel: 02244 - 886 0
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH**
Johannes-Albers-Allee 3, 53639 Königswinter
Tel. 022 23 / 73 119
- Katholisches Familienbildungswerk 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. 022 22 / 9450
- 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**
- Wohnstift Beethoven**
Siefenfeldchen 39, 53332 Bornheim,
Tel. 02 222 / 73 0

Köln und Umgebung

- EUTB**
Überregionale fachliche Schwerpunkstelle für Menschen mit Hörbeeinträchtigungen in NRW
Lupusstraße 22, 50670 Köln
Tel. 02 21 / 68 47 60
eutb-nw@schwerhoerigen-netz.de
- 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.**
Schärfginst. 48, 50937 Köln,
Tel. 02 28 / 53 44 45 6
- PartnerProjektGolf**
Amselstraße 10, 50858 Köln
02241 48 49 575, ppgolf.de
- RMS JazzOrchester**
Lotharstraße 14-18, 50937 Köln

Do., 5.9. bis 19.12., 10 - 11.30 Uhr
Ganzheitliches Gedächtnistraining in Bad Godesberg – Grundkursus · Anmeldung erfordl. · Kosten: 103,65 €, erm. 75,96 €. Ort: VHS Bad Godesberg, Raum 05.

Di., 10.9. bis 10.12., 10.30 - 11.30 Uhr
Bewegen, tanzen und entspannen für Ältere (nur für Frauen) · Anmeldung erfordl. · Kosten: 61,30 €, erm. 44,74 €. Ort: Haus der Bildung, Raum 3.11.

Mitwoch, 11.9. bis 27.11. 10 - 11 Uhr
Gemeinsam fit und gesund - Gymnastik für Ältere · Anmeldung erfordl. · Kosten: 51,20 €, erm. 38,30 €. Ort: VHS Bad Godesberg, Raum 15.

Mi., 11.9., 18 - 20 Uhr
Vergesslich oder dement: Wie fängt das eigentlich an? Von der Diagnose zur Behandlung · Anmeldung empfohlen. Ort: VHS Bad Godesberg, Raum 05.

Di., 17.9., 10 - 11.30 Uhr
Aufs Amt surfen statt gehen – Vortrag mit Diskussion · Ort: Haus der Bildung, Raum 1.11.

Do., 19.9., 18 - 19.30 Uhr
Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung · Anmeldung empfohlen. Ort: Haus der Bildung, Raum 1.11.

Sa., 21.9., 10.30 - 16.30 Uhr
Welt-Alzheimerstag – Aktionstag des AK Demenz im Haus der Bildung: Vorträge, Infostände, Beratung · Ort: Haus der Bildung, Raum 1.11.

Di., 24.9., 10 - 11.30 Uhr
Die neue Webseite www.bonn.de – Vortrag mit Diskussion · Anmeldung



Bundeskunsthalle.de bis 15. September
Goethe – Verwandlung der Welt & Goethes
Gärten auf dem Dach der Bundeskunsthalle Johann Wolfgang Goethe ist der weltweit bekannteste Dichter deutscher Sprache. Bereits zu Lebzeiten erstreckte sich sein Ruhm auf ganz Europa. Die erste große Goethe-Ausstellung seit 25 Jahren veranschaulicht sein Werk und seine Biografie im Horizont der frühen Moderne sowie die einzigartige Rezeptionsgeschichte seines Wirkens. Der Garten auf dem Dach der Bundeskunsthalle lädt zum Flanieren und Verweilen ein, zum ästhetischen Genuss und zur naturwissenschaftlichen Erkundung.
www.bundeskunsthalle.de

empfohlen. Ort: Haus der Bildung, Raum 1.11.

Verkehrswacht Bonn e.V.

Mi., 4.9., 14 - 16 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 erfordl. (0228 508-12 21, 10 - 14 Uhr). Veranstaltungsort: Gemeinschaftskrankenhaus Bonn, St. Elisabeth (im Konferenzraum), Prinz-Albert-Str. 40.

Yoga Vidya Bonn

Mo., 19.8. - 7.10., 10 - 11.30 Uhr oder 18 - 19.30 Uhr
Hatha Yoga (Anfänger) · Kosten: Der Kursus ist von der Krankenkasse anerkannt! 75-80% der Kosten können von der Krankenkasse erstattet werden! Ein Einstieg ist auch später möglich!

Di., 20.8. - 8.10., 10 - 11.30 Uhr, 17.30 - 19 Uhr oder 19.30 - 21 Uhr

Hatha Yoga (Anfänger) · Kosten: Der Kursus ist von der Krankenkasse anerkannt! 75-80% der Kosten können von der Krankenkasse erstattet werden! Ein Einstieg ist auch später möglich!

Mi., 21.8. - 9.10., 10 - 11.30 Uhr, 17.30 - 19 Uhr

Hatha Yoga (Anfänger) · Kosten: Der Kursus ist von der Krankenkasse anerkannt! 75-80% der Kosten können von der Krankenkasse erstattet werden! Ein Einstieg ist auch später möglich!

Mi., 21.8. - 9.10., 19.30 - 21 Uhr
Hatha Yoga (Anfänger) bei Rückenschmerzen · Kosten: Der Kursus ist von der Krankenkasse anerkannt! 75-80% der Kosten können von der Krankenkasse erstattet werden! Ein Einstieg ist auch später möglich!

Do., 22.8. - 17.10., 18 - 19.30 Uhr (nicht am 3.10.)

Hatha Yoga (Anfänger) · Kosten: Der Kursus ist von der Krankenkasse anerkannt! 75-80% der Kosten können von der Krankenkasse erstattet werden! Ein Einstieg ist auch später möglich!

kasse erstattet werden! Ein Einstieg ist auch später möglich!

donnerstags, 22.8. - 17.10., 20 - 21.30 Uhr (nicht am 3.10.)
8-wöchiger Kursus Meditation 1: Einführung

Fr., 23.8. bis 11.10., 16 - 17.30 Uhr
Golden Age Yoga 55+ (Anfänger) · Wir werden in diesem Kursus mit sanften Körper- und Atemübungen den Fokus auf das Kraft tanken, die verbesserte Atmung und mehr Ruhe durch Yoga richten. Außerdem probieren wir alltagstaugliche Meditationsübungen aus, um die für diesen Lebensabschnitt bedeutsame geistige Entwicklung zu stärken. Vorgespräch ist nötig. Kosten: 125 € (8 x 90 Min.). Der Kursus ist von der Krankenkasse anerkannt! 75-80% der Kosten können von der Krankenkasse erstattet werden! Ein Einstieg ist auch später möglich!

Fr., 23.8. - 11.10., 17.30 - 19 Uhr
Hatha Yoga (Anfänger) · Kosten: Der Kursus ist von der Krankenkasse anerkannt! 75-80% der Kosten können von der Krankenkasse erstattet werden! Ein Einstieg ist auch später möglich!

So., 25.8. und 8.9., 15 - 17 Uhr
Einführung in die Meditation · Am 3.10. im Rahmen unseres „Tag der offenen Tür“. Kosten: je 15 €.

Informationen zu den Terminen (Titel, Zeitpunkt, Ort, Gegenstand, Zuständigkeiten, Kosten usw.) sind Angaben ohne Gewähr.

Die Verantwortung für die Angebote und ihre Durchführung, Gewährleistungs- und sonstige Pflichten sowie etwaige Haftung usw. obliegt allein dem jeweiligen Anbieter/Veranstalter.

Landesmuseum Bonn bis 24. November
Fotografie der Weimarer Republik
Die Jahre der Weimarer Republik zwischen 1918 und 1933, spielten für die Entwicklung der künstlerischen Fotografie und den qualitätsvollen Fotojournalismus eine einzigartige Rolle. Die Ausstellung richtet ihren Blick auf alle Facetten der Fotografie dieser Zeit. Dem „Neuen Sehen“, für dessen „Erfindung“ und Verbreitung die russische Avantgarde und das Bauhaus stehen, treten als zweiter Schwerpunkt der Fotojournalismus und die Dokumentarfotografie gegenüber.
www.landmuseum.lvr.de

Wir sind aktiv - auch im Alter

Machen Sie mit!

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

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

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

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

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

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

Spendenkonto:
Sparkasse KölnBonn
IBAN: DE 07 3705 0198 0000 0578 10

Vorstand nach BGB:
Helena Nöth, Vorsitzende
Marita Schauf, Stv. Vorsitzende
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.
Gruppe 1: 16.30 - 18.30 Uhr (Einsteiger),
Leitung: Petra Winkels: 02 28 - 23 41 23
Gruppe 2: 17.00 - 18:30 Uhr (Fortgeschrittene)
Leitung: Anja Dückting: 02 28 - 94 77 30 59

■ Die Kunst- u. Literaturreunde *(derzeit ausgebucht)*

Jeden 2. und 4. Mittwoch treffen sich 20 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 25 - 9091166.

■ Montagsgespräche *(derzeit 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.: 02 28-66 99 75,
Peter Wenske, Tel.: 0172-26 78 106

■ „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 (August fällt aus),
2. und 16.9.2019
An der Wolfsburg 1, Leitung: Christina Kleuver, Tel.: 0228-669887

■ 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 15.00 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 Reisetipps ausgetauscht werden. Gäste sind herzlich willkommen. Eintritt frei. Organisation: Hans-Christian Schulze, Tel. 0228 - 63 55 32

■ Neu: „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 3. 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, Tel. 02241-33 04 80

■ 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 *(ausgebucht)*

■ Kurs „Englisch“

In 4 Gruppen haben Sie Gelegenheit, Englisch zu sprechen. Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat.
Gruppe 1: 9.30 - 10.45 Uhr (*derzeit ausgebucht*),
Gruppe 2: 11.00 - 12.15 Uhr (*derzeit ausgebucht*),
Leitung: Margret Paaß, Tel. 0178-845 30 63
Gruppe 3: 12.30 - 14.30 (mit Vorkenntnissen), Leitung:
Susie Hellmann, Tel.: 026 44 - 60 00 865, Gruppe 4: 14.45
- 16.15 (Fortgeschrittene), Leitung: Gillian Atkinson,
Tel.: 0228-33 19 60

■ 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 11 von 15 zu bearbeiten (Einfache Gegenwart, Verlaufsform und Uhrzeit). Termine jeweils 1. und 3. Mittwoch im Monat, 14.15 bis 16.15 Uhr. Leitung: Cornelia Schmidt-Rost, Tel.: 0228/3862444

■ Fahrradgruppe

Das Tourenprogramm 2019 der Fahrradgruppe von „Tat und Rat“ ist abrufbar unter: <https://www.senioren-tat-rat.de/bewegung/radler/Angeboten> werden Halbtags-, Ganztags- und Mehrtagestouren. Leitung: Trude Kutsch. Mobile 0177 - 21 68 10, E-Mail: 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

■ Offene Bühne von und für Senioren

Fünfmal im Jahr heißt es „Bühne frei“ für Künstler oder Freizeitkünstler im Seniorenalter aus allen Sparten von Musik, Theater und Literatur. Genießen Sie in gemütlicher Bistroatmosphäre bei freiem Eintritt ein abwechslungsreiches, niveauvolles Programm, Veranstaltungen in Kooperation mit der Seniorenbegegnungsstätte der Stadt Bonn, Breitestaße 107a. Termine: 1. Mittwoch im Januar, März, Mai, Sept. und Nov. Die genauen Terminaten lesen Sie auf der Webseite von T&R. Programmbeiträge können jederzeit angemeldet werden bei: Werner Reuter, Tel. 0221-669975 oder wernreuter@web.de

Wichtige Hinweise für alle Veranstaltungen

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

An allen Veranstaltungen können interessierte Damen und Herren zweimal kostenlos teilnehmen („schnuppern“). Nach zweimaliger Teilnahme wird 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 nächsterscheinenden 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 ausschließlich – *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.



Zu zweit macht Vieles mehr Spaß.

Neu-Bonnerin, 67 Jahre, noch jugendlich agil, würde gern einen Begleiter für gemeinsame Unternehmungen kennenlernen. Ich bin 1,70m, mag wandern, radfahren, tanzen und Kulturelles. (CH 04/19)

Ein Senior namens Dietmar sucht eine nette häusliche Sie in Bonn. (CH 01/19)

Nette Sie, 65 und jung geblieben, sucht seriösen gepflegten Herrn für Freundschaft und Unternehmungen wie Wandern, Pilgern, Kino, Kunst (CH 02/19)

Nette Sie sucht lieben Ihn für Partnerschaft. Ich bin 60 Jahre alt, vorzeigbar und freue mich auf Ihre Antwort. (CH 03/19)

75-jährige jung gebliebene Witwe (64) sucht netten, ehrlichen und vielseitig interessierten Herrn mit Herzenswärme für gemeinsame Unternehmungen und Freundschaft. Ich freue mich auf Antwort. (CH 08/18)

Rüstige und lustige Oma (64) sucht eben solchen, freien (Wahl-) Opa zwecks gemeinsamer Unternehmungen wie Wandern, Reisen, Tanzen, Enkelbetreuung, gutes Essen und gute Gespräche. Garantiert keine Langeweile! CH 07/18

- 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
- 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
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) 21 34 39
Pflegestation für Bonn Nord-West
☎ (02 28) 68 84 83 - 0
Pflegestation für Beuel
☎ (02 28) 47 37 82
Pflegestationen für Bad Godesberg
☎ (02 28) 9 57 25 - 0 (Süd)
☎ (02 28) 68 83 84 - 0 (Nord)



Diakonisches Werk Bonn und Region –
gemeinnützige GmbH

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

Ambulante Pflege und Seniorenarbeit
Godesberger Allee 6 – 8
53175 Bonn
Tel.: (0228) 22 72 24 -10/12
pgz@dw-bonn.de
www.diakonie-bonn.de



Mobile Dienste für Pflege
und Hauswirtschaft in Bonn
☎ (02 28) 9145 911