

... kostenfrei mitnehmen!

# aktiv termine

APRIL/MAI

Ausstellungen

Backen

Basteln

Beratung

Bildung

Brunch

Cafeteria

Computer

Digitalfotografie

Digitale Bildbearbeitung

Entspannungsübungen

Erzählcafé

Filmvorführung

Frühstück

Fußpflege

Gedächtnstraining

Genealogie

Gesellschaftsspiele

Gesprächskreise

Gymnastik/Turnen

Handarbeiten

Internet

Internet-Café

Yoga

Kochen

Konzerte

Lesungen

Malen

Mittagstisch

Musizieren

Nordic Walking

Partnervermittlung

Philosophie

Politik

Qigong

Reisen

Religion

Schreiben

Selbsthilfegruppen

Singen

Spazieren

Sprachen

Tanzen

Tai Chi

Therapie

Töpfern

Theater

Vernissagen

Vorträge

Vorlesen

Wandern

weiteres ...



MINIGOLF:  
SAISON ERÖFFNET  
Seiten 23



14. HOFART  
WACHTBERG  
Seite 18



KARIBIKSCHATZ  
SEYCHELLEN  
Seiten 6 - 8



Jetzt gebührenfrei  
informieren:  
**0800 6833800**

# Zurück ins Leben

REHABILITATION STÄRKT IHRE ZUVERSICHT

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

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

Kaiser-Karl   
Klinik

Fachklinik für  
Rehabilitative Medizin

Orthopädie  
Geriatric  
Innere Medizin  
Traditionelle  
Chinesische Medizin

Graurheindorfer Straße 137  
53117 Bonn

[www.kaiser-karl-klinik.de](http://www.kaiser-karl-klinik.de)

## Editorial

Mit dieser Ausgabe hat unsere Redaktion wieder einmal einen weiten Bogen gespannt. Von Stralsund aus, wo in diesem Jahr ein 100. Theaterjubiläum gefeiert wird, auch mit Musik Beethovens, über Hildesheim, eine kleine Universitätsstadt, in der eine junge Frau, die von ihren Eltern von Somalia aus auf die Flucht nach Deutschland geschickt worden ist, damit sie nicht in die Hände von Terroristen fällt, über Bonn, eine Stadt die über sehr viel Erfahrung mit Gästen aus aller Welt verfügt und zur Zeit über 3000 Flüchtlinge aufgenommen hat, etliche sind in Turnhallen untergebracht, kein wünschenswerter Zustand, weder für sie noch für die Sportler, bis zu den Seychellen. Einem Paradies für Urlauber, die Geld in Wirtschaft und Entwicklung des Landes fließen lassen. Die 73 Koralleninseln, die höchsten von ihnen reichen gerade einmal 9 m über den Meeresspiegel hinaus, sind vom Klimawandel, dem Ansteigen des Meeresspiegels, bedroht. Dazu kommen 42 Granitinseln. Allesamt sind sie auch vom Terrorismus bedroht, von Rebellen und Extremisten, die sich gegenwärtig im nur rund 1500 km entfernten Ostafrika - zum Beispiel in Neomis Heimat Somalia - sammeln. Das Auswärtige Amt warnt Reisende auf seiner Homepage vor Piraterie und Kaperungen, so gefährlich, wie in den „guten alten Zeiten“. Dabei soll die Piraterie rund ums Horn von Afrika insgesamt wieder nachgelassen haben, weil die ausbleibenden Trawler den Fischbeständen Gelegenheit gegeben haben, sich wieder zu erholen und somit viele afrikanische Fischer wieder in ihren alten Beruf zurück gekehrt sein sollen.

Die Globalisierung ist in der gesamten Welt angekommen. Wahrscheinlich in jedem einzelnen Haushalt, selbst wenn das nicht immer auffällig sichtbar wird, und egal, ob Hausfrau und Hausherr dies gewollt haben oder nicht. Es gibt kaum mehr Waren, die nicht über eine irgendwie geartete internationale Legende verfügen. Etwas „exotisches“ lässt sich fast immer nachweisen, wenn man nur gründlich genug danach forscht: Mast- oder Düngemittel, Farben, Kinderarbeit, elektronische Steuerungen für Maschinen, die irgendwo eingesetzt werden, usw..

Genau so wenig gibt es noch Nachrichten von Ereignissen ohne internationale Komponente: VW ... USA, Tomaten ... u.a. Spanien, Tulpen ... Äthiopien, Öl ... u.a. Russland, Saudi Arabien. Steuern ... 42 Steueroasen weltweit, offiziell (auch Deutschland, die Niederlande, Belgien, Luxemburg ...). Auch wenn es in Lokalnachrichten eigentlich darum geht, dass für Schulen im Ort, für Theater, Sportvereine, Museen, selbst für die Straßen nicht mehr genügend Geld vorhanden ist, ist dafür eben nicht nur die Kommunalpolitik verantwortlich sondern auch die Globalisierung von Geldströmen, von Kapital, Ressourcen ... oder Steuern beispielsweise.

Wobei es bei letzteren jedoch tatsächlich an Internationalisierung fehlt. Mitte März hatte der Steuersondenausschuss des Europäischen Parlaments hochrangige Unternehmensführungen, Inhaber, Manager, sämtlich Global-Player, zu Gast. Sie sollten wegen ihrer Steuervermeidungspraktiken gerügt werden. Aber diese Leute sind aufgeweckt und parieren. So musste sich das Komitee von ihnen darüber aufklären lassen, dass Unternehmer aus Wettbewerbsgründen sowie wegen ihrer Treuepflichten gegenüber Eigentümern keine andere Wahl hätten, als sämtliche Steuervermeidungsmöglichkeiten zu suchen, und alle, die nicht ausdrücklich verboten sind, auch zu nutzen, um Betriebserlöse zu verbessern. Wer diesbezüglich untätig bleibt, veruntreut das Vermögen seiner Anleger, zum Beispiel auch der Fondssparer oder von Lebensversicherungen. Was im Übrigen in allen Ländern der Welt unter Strafe steht.

Es wäre also Aufgabe der Staaten, die Leitplanken aufzustellen, verbindliche Richtlinien zu entwickeln, die für alle gelten – und bitte: zukünftig eben überall auf diesem Globus.

Doch selbst dort war der „Igel“ schneller und hat die Staaten längst überholt. Es hat sich im Laufe der letzten Jahre eine international erhobene „Unternehmensabgabe“ etabliert, praktisch kann ihr kein nennenswertes Unternehmen ausweichen, man spricht von der GAFA-Steuer.

Die GAFA, das sind: Google, Amazon, Facebook und Apple. Die großen Vier, die innerhalb ihres jeweiligen Kompetenzbereichs an nahezu jedem zweiten Konsum-Geschäftsvorfall der westlichen Welt beteiligt sind. Auf einigen Geschäftsfeldern an jedem. Amazon und Apple handeln mit Waren und Dienstleistungen – womöglich marktbeherrschend, denn sie können Trends schneller erkennen und darauf gewinnbringend reagieren als ihre Geschäftspartner – rein theoretisch selbstverständlich, man will ja nichts unterstellen. Google und Facebook handeln mit Kenntnissen über ihre Kunden. Sie wissen, wann sich wer wo im Netz oder einem Store aufhält und für welches Produkt er soeben höchswahrscheinlich kaufbereit ist. Dieses wissen veräußern sie oder es wird sogar meistbietend „versteigert“.

Berechnungen gehen davon aus, dass für jeden Bundesbürger durchschnittlich etwa 50,- Euro monatlich an die GAFA abgeführt werden (vom Händler in den Kaufpreis einkalkuliert, wie jede Steuer halt ebenfalls).

Die Staaten sollten sich sputen. Die Zukunftsbranchen heißen nicht nur so, sie verhalten sich auch so.

Ich benutze jetzt häufiger [www.hulbee.com](http://www.hulbee.com) als Suchmaschine. Schweizer, die Datenschutz versprechen.

*Bis zum nächsten Mal*

*Detlef Hipp*

## ■ VERBRAUCHERINFORMATION

Senior Experten Service sucht dringend „Nachwuchs“ .....	4
E-Bike von VW? .....	4
Notruf 112 gilt EU weit .....	5
Johanniter fahren wieder in Bonn .....	5
Frühlingserwachen auf dem Friedhof ....	31

## ■ GLOBALISIERUNGSFOLGEN

Bei Ella und Noemi zu Besuch .....	7
------------------------------------	---

## ■ BUCH-TIPP

Elly Ney und Karlrobert Kreiten Zwei Musiker unterm Hakenkreuz .....	6
-------------------------------------------------------------------------	---

## ■ VFB SPORTSZENE

Schutz Suchende in Turnhallen unterbringen? .....	8
------------------------------------------------------	---

## ■ GESUNDHEITSVORSORGE

Darmkrebs-Früherkennung .....	24
-------------------------------	----

## ■ REISEN

## Die Seychellen

Hotspot des Naturabenteuers .....	20 – 23
-----------------------------------	---------

## ■ FINANZEN

Trotz Nullzinsumfeld auf Erträge setzen .....	19
--------------------------------------------------	----

# aktiv termine

## ■ TERMINE

Schloss DRACHENBURG lädt ein .....	6
AUGUST MACKE HAUS – letzte Bilder vor Umbauarbeiten .....	6
HARMONIE - Events und Highlights ...	11
Akzente - neue Ausstellung in der KAISER-KARL-KLINIK .....	15
STRALSUND Ein Schmuckstück wird 100 .....	16 – 17
HOFART - die 14. ....	18
ZUMBA Gold Neu! .....	29
TV HANGELAR wandert .....	33

## ■ Medientechnik, Internet,

Computer, Digitalfotografie .....	9 – 10
-----------------------------------	--------

## ■ Regelmäßige Angebote .....

10 – 23
---------

## ■ Einmalig stattfindend: Lesungen, Gespräche, Seminare, Eröffnungen, viele weitere Angebote .....

24 – 32
---------

## ■ Adressen der Anbieter .....

Seiten 27 – 28
----------------

## ■ TAT UND RAT

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

## ■ SERVICE

Bürgersprechstunden bei Politikern .....	14
Impressum .....	30
aktiv im Abo .....	30
Wichtige Telefonnummern .....	35

Titel, Foto im Vordergrund: © contrastwerkstatt/  
fotolia, © Hintergrund: die hipps

## SENIOR EXPERTEN SIND GEFRAGT

ENORME NACHFRAGE NACH DEM WISSEN DER „GENERATION RUHESTAND“

Der Senior Experten Service (SES) sucht dringend Fachleute im Ruhestand für ehrenamtliche Einsätze im In- und Ausland. Das Know-how von Expertinnen und Experten aus allen beruflichen Richtungen ist gefragt, jedes Handwerk, alle technischen, kaufmännischen, medizinischen und sozialen Berufe – auch ausgewiesenes Spezialwissen und besondere Fremdsprachenkenntnisse. Weltweit begehrt ist etwa jeder, der sich mit regenerativen Energien auskennt oder in der Textilproduktion zu Hause ist. Auch Fachleute aus dem Gesundheitswesen werden immer stärker nachgefragt.

„Wir erleben eine enorme Nachfrage nach dem Wissen unserer Generation Ruhestand“, sagt SES-Geschäftsführerin Dr. Susanne Nonnen. „Viele unserer Expertinnen und Experten könnten wird zur gleichen Zeit doppelt und dreifach einsetzen. Kurz: Wir suchen Nachwuchs.“

Der SES gibt Menschen im Ruhestand die Möglichkeit, ihr Fachwissen und ihre Berufserfahrung weiterzugeben – im Ausland und in Deutschland. Seinen Expertinnen und Experten ermöglicht der SES bereichernde Erfahrungen und Begegnungen mit Menschen und Kulturen, die im Ruhestandsalter nicht alltäglich sind. SES-Einsätze im Ausland dauern in der Regel drei bis sechs Wochen. Einsätze in Deutschland erstrecken sich über längere Zeiträume, finden aber tage- oder stundenweise statt.

Der SES – die Stiftung der Deutschen Wirtschaft für internationale Zusammenarbeit – ist die führende deutsche Entscheideorganisation für ehrenamtliche Fachleute im Ruhestand. Zurzeit stellen dem SES 12.000 Expertinnen und Experten aus über 50 Branchen ihr Wissen und ihre Berufserfahrung zur Verfügung. SES-Einsätze finden vorwiegend in Entwicklungs- und Schwellenländern und in Deutschland statt. Seit seiner Gründung im Jahr 1983 hat der SES mehr als 35.000 ehrenamtliche Einsätze in gut 160 Ländern durchgeführt.

Träger des SES sind die Spitzenverbände der deutschen Wirtschaft: der Bundesverband der Deutschen Industrie (BDI), die Bundesvereinigung der Deutschen Arbeitgeberverbände (BDA), der Deutsche Industrie- und Handelskammertag (DIHK) und der Zentralverband des Deutschen Handwerks (ZDH). Das Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ) unterstützt die Tätigkeit des SES im Ausland, das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) fördert sein Engagement für Auszubildende in Deutschland.

Mehr über eine ehrenamtliche Tätigkeit für den SES erfahren sie unter [www.ses-bonn.de](http://www.ses-bonn.de) oder von Astrid Klingelhofer: [a.klingelhofer@ses-bonn.de](mailto:a.klingelhofer@ses-bonn.de), 0228 26090-75.

## VOLKSWAGEN E-BIKE

WEGWEISENDER TECHNOLOGIE - STUDIE ODER MARKTFÄHIG



©Foto: Reiner Kolberg, e-bikeinfo.de

Auf der Volkswagen-Ausstellung DRIVE in Berlin präsentierte der Automobilhersteller im Oktober ein VW E-Bike, das einige zukunftsweisende Highlights zu bieten hat. Nicht nur das Design ist beeindruckend, auch die Technik mit Genen aus der Automobilindustrie ist alles andere als Standard. Laut Produktbeschreibung am Ausstellungsstück wird das VW E-Bike durch einen inhouse entwickelten Mittelmotor mit integriertem Automatikgetriebe unterstützt. Dazu kommt laut VW eine spezielle E-Bike-Bremsanlage mit Antiblockiersystem. Eine Technik, an der viele Hersteller arbeiten, aber noch nirgends eingesetzt haben. Damit verfügt das VW E-Bike potenziell gleich über zwei wegweisende Highlights. Voraussetzung ist natürlich, dass sie funktionieren und inzwischen in den Handel gebracht worden sind. Details zur Zukunft des Elektrorads und zur eingesetzten Technik beantwortet Volkswagen sicher gerne auf Nachfrage.

Tag der offenen Tür • 16. April 2016 von 10.00 bis 17.00 Uhr • Vorstellung des neuen Angebots für Fitness, Prävention, Physiotherapie und Day Spa

## Unser größter Gewinn: Die Lebensfreude ...

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

IDEAL BORN



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

Wohnstift Beethoven • Siefenfeldchen 39, 53332 Bornheim • [www.wohnstift-beethoven.de](http://www.wohnstift-beethoven.de)

### WOHNSTIFT BEETHOVEN

Die 1. Klasse für Senioren

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

**Pensionspreis für 2 Personen** inkl. aller NK, Reinigungsservice, tägl. 3-Gänge-Wahl-Menü, Notruf, Veranstaltungen und sehr vielem mehr schon ab **2.826,-€**



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

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

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

# EU-NOTRUF: 112



©Foto: Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

Hätten Sie es gewusst? In der gesamten EU gilt die 112 als Notrufnummer. 42 Prozent der Deutschen ist das bekannt. 2008 wurde der EU-weite Notruf 112 eingeführt. Er funktioniert in allen 28 EU-Mitgliedsstaaten aus dem Festnetz und dem Mobilfunknetz. „Doch wenn man sich die Reisefreudigkeit der Deutschen anschaut, müssen wir an dieser Stelle noch deutlich mehr Aufklärung leisten“, meint Dr. Michael Brinkmeier, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Schlaganfall-Hilfe. Tatsächlich reisen 52 Prozent der Deutschen mindestens einmal jährlich in ein anderes EU-Land.

Das Ringen der Schlaganfall-Hilfe um mehr Notfallwissen hat einen ernsten Hintergrund: Der Schlaganfall ist die dritthäufigste Todesursache und der häufigste Grund für Behinderungen im Erwachsenenalter. Seit Jahren propagiert die Schlaganfall-Hilfe ihren Leitsatz „Jede Minute zählt“.

Mehr Informationen zum Notrufwissen der Europäer und über den Schlaganfall unter [www.schlaganfall-hilfe.de](http://www.schlaganfall-hilfe.de) oder im Service- und Beratungszentrum der Deutschen Schlaganfall-Hilfe, Tel. 0 52 41 – 9 77 00.

# JOHANNITER FAHREN IN BONN

NEUE FAHRZEUGHALLE SEIT JAHRESBEGINN MIT DREI FAHRZEUGEN BESETZT



Fahren im Krankentransport (v.l.n.r.): Ricardo Engels, Sarah Klandt und Yannik Ohn

Seit dem 1. Januar 2016 übernimmt der Rettungsdienst der Johanniter wieder Krankentransportfahrten für die Stadt Bonn. Von der Fahrzeughalle in der Broichstraße aus fahren drei Fahrzeuge, ein Mercedes-Sprinter und zwei Ford-Transits, Regeldienst. Sieben Mitarbeiter halten sich bereit, um Patienten, die im Liegen oder Sitzen befördert werden müssen, zu ihrem Bestimmungsort, wie etwa zu einer Arztpraxis oder vom Krankenhaus nach Hause, zu bringen. Rettungsdienstleiter Thorsten Weber: „Wir freuen uns, hier in Bonn wieder einen Standort im

Krankentransport zu haben. Einen besonders großen Einsatz hatten wir bereits: Bei der Entschärfung der Fliegerbombe im Neubaugebiet „Beuel Stadttor“ haben wir mitgeholfen, die Bewohner zu evakuieren.“

*Natalie Brincks*

Informationen

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., Regionalverband Bonn/Rhein-Sieg/Euskirchen

Einsteinstr. 13,

53757 Sankt Augustin

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

JUBILÄUMSAUKTION · Nr. 450 · 10./11. Juni 2016

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



[WWW.ZENGEN.DE](http://WWW.ZENGEN.DE)

Stiftsstraße 2 – 4, 53225 Bonn  
Tel. 02 28 / 46 19 55, [info@zengen.de](mailto:info@zengen.de)

  
VON ZENGEN  
KUNSTAUKTIONEN

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

Für unsere Jubiläumsauktion  
Nr. 450 am 10./11. Juni 2016  
nehmen wir gerne Ihre  
Einlieferungen entgegen.



MITGLIED IM | | BDK  
BUNDESVERBAND DEUTSCHER  
KUNSTVERSTEIGERER E.V.



## Umzüge nah und fern • Lagerung

Unsere Leistungen  
im Überblick

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

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

**Zack Umzüge & Dienstleistungen GmbH**  
An der Esche 28 • 53111 Bonn  
Tel.: 02 28 - 68 447-0 • Fax: 02 28 - 68 447-22  
[mail@zack-umzuege.de](mailto:mail@zack-umzuege.de)

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

## SCHLOSS DRACHENBURG

### FRÜHSTÜCKEN IN DER VORBURG

Sa., 2./16./30. sowie So., 5./17. April, Sa. 7./21. Mai  
sowie So., 8./22. Mai 2016, jeweils von 8:30 bis 11 Uhr

### BRUNCHEN IM SCHLOSS

So., 10./ 24. April sowie 1./15./29. Mai und  
Pfingstmontag, 16. Mai 2016, jeweils 10:30 - 15:00 Uhr

### ENTDECKEN SIE SCHLOSS DRACHENBURG

So., 3. April, Fr. 15. Mai 2016, 15 Uhr

### GEISTERSTUNDE

Fr., 8./15. April und 13. Mai 2016, 21 Uhr

### FAMILIENGEISTERSTUNDE

Sa., 9. und Fr., 29. April 2016, jeweils 19:30 Uhr

### GROSSE SCHLOSSFÜHRUNG

SO., 10. April, 1. Mai 2016, jeweils 15 Uhr

### KONZERT 16. April 2016, 19 Uhr

### HARTE ARBEIT, SCHÖNER SCHEIN 17. April 2016, 15 Uhr

### ZUCKERBROT UND PEITSCHEN 24. April 2016, 15 Uhr

### TEA TIME TOUR 8. Mai 2016, 15 Uhr

### INDUSTRIELLE REVOLUTION 22. Mai 2016, 15 Uhr

### LICHT, MEHR LICHT! 29. Mai 2016 15 Uhr

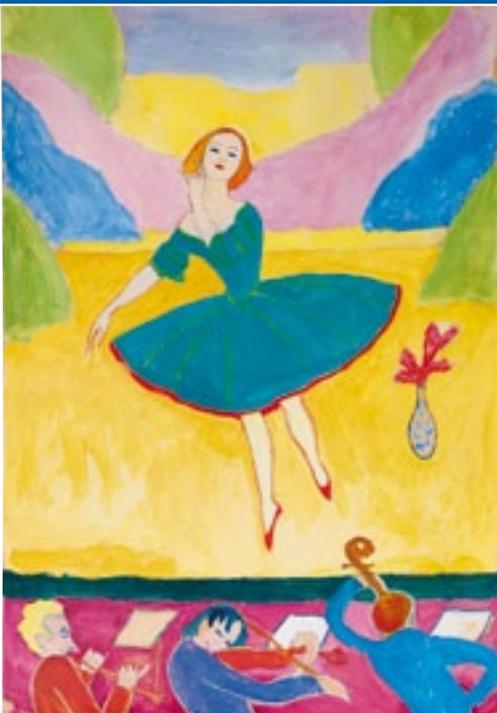
### EINTRITT (Schloss und Nibelungenhalle)

Erwachsene 9 €, Kinder (ab 6 - 17 Jahre) 4 €

Drachenfelsbahn bis zur Mittelstation 5,50 €.

[www.schloss-drachenburg.de](http://www.schloss-drachenburg.de), [www.nibelungenhalle.de](http://www.nibelungenhalle.de)

### AUGUST MACKE HAUS – NUR NOCH BIS 1. MAI OFFEN



Aufgrund der Baumaßnahmen zur Erweiterung zeigt das August Macke Haus bis zur vorübergehenden Schließung ab Anfang Mai 2016 ausschließlich künstlerische Werke der eigenen Sammlung, vor allem Arbeiten von August Macke sowie H. M. Davringhausen, Ernst Moritz Engert, Fifi Kreuzer, Franz M. Jansen, Helmuth Macke, Marie von Malachowski, Carlo Mense, Heinrich Nauen, Paul A. Seehaus, Hans Thuar, Marta Worringer.

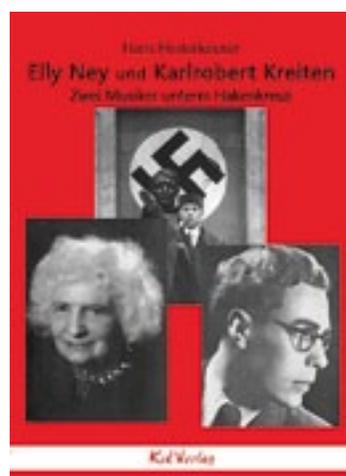
Bornheimer Str. 96, Bonn, Tel.: 02 28 - 65 55 31  
[bueror@august-macke-haus.de](mailto:bueror@august-macke-haus.de)  
[www.august-macke-haus.de](http://www.august-macke-haus.de)

### BUCH-TIPP

Im Sommer dieses Jahres, am 26. Juni 2016, würde der in Bonn geborene Pianist Karlobert Kreiten 100 Jahre alt. Tatsächlich starb Karlobert Kreiten mit 27 Jahren: am 7. September 1943 wurde er zu Beginn der Plötzenseer Blutnächte mit anderen Gefangenen erhängt. Dem war vier Tage zuvor die Verurteilung durch den „Volksgerichtshof“ unter dem Vorsitz Roland Freislers wegen Wehrkraftzersetzung vorausgegangen.

Der Bonner Autor Hans Hinterkeuser hat diesen Jahrestag zum Anlass genommen, um ein Lebensbild des Pianisten zu zeichnen. „Das Bild gewinnt an Schärfe“, schreibt der Autor in seinem Vorwort, „wenn es kontrastiert wird durch ein Gegenbild, das sich gewissermaßen aufdrängt: dies ist die Pianistin Elly Ney, ebenfalls Bonnerin.“

Hans Hinterkeuser vergleicht und verwebt beide Biografien miteinander und verschafft dem Leser Einblicke in zwei völlig entgegengesetzte Lebensläufe: hier das Leben der glühenden Befürworterin des Nazi-Regimes, dort das beklagenswerte Opfer.



Hans Hinterkeuser  
Elly Ney und Karlobert Kreiten –  
Zwei Musiker unter dem Hakenkreuz  
204 S., 13,80 €

ISBN 978-3-929386-53-0

Im Buchhandlung, online oder beim Verlag  
(Lieferung portofrei)

Weitere Neuerscheinungen im Frühjahr 2016  
finden Sie auf der Homepage des Kid Ver-  
lages: [www.Kid-Verlag.de](http://www.Kid-Verlag.de)

# BEI ELLA UND NOEMI ZU BESUCH

Noemi sitzt am Küchentisch. Gerade eben hat sie sich ein Omelette mit Bratkartoffeln gebraten. Auf die Kartoffeln kommt noch ein ordentlicher Schuss Remoulade. Die 18jährige hatte heute Vormittag Schule, 5 Stunden Unterricht stehen jeden Tag auf dem Stundenplan, letzte Woche hat die Lehrerin mit ihrer Klasse eine Exkursion in die Stadt unternommen, den örtlichen Dom ansehen. Stolz zeigt mir Noemi die Fotos ihres Ausfluges: der Altar, die verzierten Eisentüren, ein großes Gemälde von Maria mit dem Jesuskind, Noemi vor einer Steinmauer.

Noemi ist müde. In ihrer Klasse sind insgesamt rund 30 Jugendliche aus dem nahen Osten, unterschiedlichster Nationalitäten. Noemi ist die einzige in ihrer Klasse aus Somalia. Ein langer Weg für eine so junge Frau, denke ich immer wieder. Sie sagt, und dabei scheinen ihre Augen fast zuzufallen, ihre Klassenkameradinnen reden zu viel. Nach der Schule ist sie deshalb immer sehr müde.

Im Oktober 2015 kam Noemi nach Hildesheim und wohnte für 4 Monate in der zur Flüchtlingsunterkunft ausgebauten ehemaligen Mackensenkaserne. In der ersten Zeit in Hildesheim hat die zierliche junge Frau fast nur geschlafen. Dass Sie es überhaupt bis nach Deutschland geschafft hat, grenzt beinahe an ein Wunder.

Seit März wohnt Noemi bei Ella. Die 64jährige ist Kinder- und Jugendpsychotherapeutin.

Etwa zwei Wochen, nachdem Ella sich mit der Absicht gemeldet hatte, die ehrenamtlichen Helfer mit ihrer Erfahrung als Traumatherapeutin zu unterstützen, wurde sie in die Unterkunft gerufen. Sie solle mit einer 18jährigen Frau aus Somalia Kontakt aufnehmen.

Schnell war Ella klar, Noemi muss da raus. Sie hatte zwar ein Einzelzimmer, aber die vielen Menschen, der Lärm, die vielen Schicksale und das Alleinsein. Das ist für jeden „normalen“ Menschen schon eine Grenzerfahrung. Bei Noemi kommen die traumatischen Erlebnisse hinzu, die sie während ihrer drei Jahre währenden

Flucht über Ägypten, Libyen und Italien erlebt hat. Diese überwältigten die junge Frau dermaßen, dass sie mehrmals in einen komatösen Zustand verfiel. Wenn Noemi über sich erzählt sagt sie immer wieder „i have lot, lot, lot of problems, you know?“.

Der Teller ist fast leergegessen. Immer wieder schaut die junge Frau auf ihr Handy, tippt Nachrichten. Das Handy hat sie fast immer bei sich. Es ist ihr Kontakt zu Außenwelt, es liefert ihr Nachrichten, Musik und Bilder aus ihrer Heimat Somalia.

Ella besitzt in Hildesheim eine große Eigentumswohnung. So brauchte sie niemanden um Erlaubnis fragen. Eigentlich vermietet sie nur Zimmer an Studentinnen. Der Sohn ist erwachsen und kommt ab und zu Besuch. Noemi zu sich ins Haus zu holen, war keine leichtfertige Entscheidung, aber, wie sie sagt, die Richtige. Ihr Alltag hat sich kaum verändert, seit die junge Frau aus Somalia bei ihr eingezogen ist. Vor Noemi lebte schon eine Studentin bei Ella, die unter der Woche in Hildesheim ist. Vor allem das gemeinsame Kochen mache sehr viel Spaß. Und Noemi erzählt viel und gerne. Obwohl sie noch nicht lange in Deutschland ist, kann sie sich gut verständigen, hat Freunde gefunden. Zwischendurch klingelt das Handy, dann redet Noemi auf Arabisch mit einer Freundin, es wird viel gelacht. Die Freundin lebt immer noch in der Mackensenkaserne, zusammen mit Mann und Kindern. Warum sie ganz alleine geflüchtet sei, frage ich sie. Dafür fehlen ihr die deutschen Worte. Auf englisch erzählt sie, dass ihre Mutter sie wegen der islamistischen Miliz Al-Shabaab weggeschickt habe, die das Dorf, aus dem Noemi stammt, im Begriff war zu überfallen. Die Terrormiliz hat den Süden Somalias fest im Griff und hat dort ein Regime aus Gewalt, Mord und Terror errichtet. Also rannte Noemi los. Von ihrer Mutter hatte sie damals eine Kette bekommen, damit könne sie sich essen oder einen Transport kaufen. Noemi geht davon aus, dass ihre Familie nicht mehr lebt. Nachdem sie mit dem essen

fertig ist, kocht sie für uns alle einen Kaffee. Der Kaffee von Noemi sei immer so stark, sagt Ella.

Ella hat Noemi, bevor sie eingezogen ist, genau erklärt, wie Ellas Alltag aussieht und dass daran auch nicht viel zu ändern ist. Allerdings, räumt Ella ein, stehe sie zu ihrer eigenen Freude morgens früher auf und habe so mehr vom Tag. Noemi sei eine sehr fröhliche und freundliche Person, mit der es Spaß mache zusammen zu wohnen. „Ich habe viel über Somalia erfahren, über ihre Art zu leben und empfinde es als völlig unkompliziert. Noemi kocht gern Speisen aus ihrer Heimat, die alle köstlich schmecken, hilft mir bei der Hausarbeit. Sie sagt, dass sie das für ihr Wohlbefinden braucht und möchte nicht, dass ich oder jemand anderes ihr das abnimmt. Zu meinen vorherigen UntermieterInnen gibt es keinen wirklichen Unterschied. Sie hofft auf eine gute Zukunft ohne Angst, Verfolgung und Unsicherheiten. Das wünsche ich ihr genauso.“ Inzwischen hat Noemi auch eine Psychotherapeutin gefunden, zu der sie regelmäßig geht. Die Angst nicht in Hildesheim bleiben zu können, ist für Noemi ein schwer auszuhaltender Zustand. Alle ihre Freunde aus der Unterkunft haben inzwischen eine sogenannte Zuweisung in eine andere Stadt oder Wohnung bekommen. Sie und ein weiterer Somalier immer noch nicht. Auch Ella hofft, dass Sie in Hildesheim bleiben kann. Sie kann bei ihr wohnen, bis sie selbst den Wunsch nach einer eigenen Wohnung äußert.

Gegen die immer wiederkehrende Müdigkeit hilft Kaffee. Sie hat hier in Deutschland ein neues Leben begonnen. Außerdem hat Noemi heute noch einen Termin - einmal die Woche nimmt sie in einem Verein Schwimmunterricht. Schnell packt sie ihre Sachen, zieht die Mütze über ihre noch kurzes Haar und läuft los, ihre Freundin abholen.

Charlotte Schiller M.A.  
Kulturanthropologin

**Spedition Keller**  
**Umzüge**

53117 Bonn  
Kölnstraße 657  
Telefon 02 28/67 55 01

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

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

**ROTHER**  
**RECHTSANWÄLTE**

WIR BERATEN SIE BEI RECHTSPROBLEMEN  
IM SENIORENRECHT:  
BETREUUNGSRECHT. VORSORGEVOLLMACHT.  
PATIENTENVERFÜGUNG. ELTERNUNTERHALT.  
LEISTUNGEN DER PFLEGEVERSICHERUNG ...

IHR ANSPRECHPARTNER:  
RECHTSANWÄLTIN HERZOG-BECKER

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

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

# SCHUTZ SUCHENDE IN SPORTHALLEN UNTERBRINGEN? JA. ABER ES MÜSSEN ALTERNATIVEN HER!

Seit Dezember des letzten Jahres sind in sechs Bonner Turnhallen Menschen untergebracht, die gegenwärtig in ihrer Heimat ihres Lebens, vor allem auch das ihrer Kinder nicht mehr sicher sein können, weil dort ein wahnwitziger Krieg herrscht.

Niemand bezweifelt die Notwendigkeit, dass überall in Bonn und Rhein-Sieg – und vor allem kurzfristig – Unterbringungsmöglichkeiten für die bei uns Schutz Suchenden gefunden werden mussten und weiterhin gefunden werden müssen.

Obwohl fehlende Privatsphäre und ein ständig anhaltender, nicht gerade geringer Geräuschpegel Turnhallen nicht gerade als Unterkunft der ersten Wahl erscheinen lassen – im Winter und Frühjahr sind sie allemal die bessere Wahl als beispielsweise Zelte. Bemerkenswert ist, dass die Unterbringung in Sporthallen und in Hotels nahezu das gleiche kostet, jeweils etwas unter 1.900,- Euro monatlich pro Person. (Quelle: [http://www.bonn.de/rat\\_verwaltung\\_buergerdienste/presseportal/pressemitteilungen/29910/index.html?lang=de](http://www.bonn.de/rat_verwaltung_buergerdienste/presseportal/pressemitteilungen/29910/index.html?lang=de)) (vergl.: Kasten)

**Sporthallen als Ultima Ratio?** Oder als eine logische Folge, da zu wenig nach sinnvollen Alternativen gesucht wird? „Bricht der Wettkampfsport in Bonn zusammen?“ „Und wie sieht es mit dem Schulsport und der Lehrerausbildung im Fach Sport aus?“ Solche Fragen sind in den letzten Monaten unter vielen verschiedenen Gesichtspunkten mal hoch emotional, mal betont sachlich und rational gestellt ... und zum Teil auch „beantwortet“ worden.

Den Ausfall ihrer Räume konnten die Bonner Sportaktivisten bisher mit Initiative und vertretbaren Abstrichen auffangen. Viele Mannschaften und Gruppen trainieren auf deren Einladung hin in Hallen und Spielstätten benachbarter Vereine. Dazu mussten für die meisten Gruppen die Trainingszeiten verkürzt werden. Manche Vereine mieteten auch alternative Räumlichkeiten an.

Beides darf jetzt aber nicht zum Dauerzustand werden, und wahrscheinlich ließe sich – für alle Beteiligten – Besseres erreichen, wenn ...

## Wertschätzung der Verwaltung gegenüber dem Sport

Gerne wird allerortens der Stellenwert des Sports als Motor der Integration gewürdigt. So auch auf dem Neujahrsempfang des Stadtsportbundes Mitte Januar, bei dem der Oberbürgermeister der Stadt Bonn demgemäß versprach, die Belegung weiterer Sporthallen mit allen Kräften verhindern zu wollen und schnell

alternativen Wohnraum zu finden bzw. zu schaffen.

Doch dauerte es nur einige wenige Tage, bis von der Stadt Bonn – ohne jegliche Vorabinformation oder Rücksprache mit dem Stadtsportbund – eine sogenannte „Giftliste“ veröffentlicht wurde, auf der die Hallen aufgeführt waren, die nach Karneval zu Unterkünften für Flüchtlinge umgebaut werden sollten, darunter alle Groß- und Dreifachturnhallen der Stadt.

Wären diese Pläne realisiert worden, hätten in Bonn Wettkampf-, Schul-, Breiten- und Gesundheitssport sowie seine ehrenamtliche Strukturen sehr erhebliche Einschnitte hinnehmen müssen, teilweise wären sie wohl zum Erliegen gekommen.

## Erfahrungen einer Herzsportgruppe

Der Deutschlandfunk sendete am 13. Februar 2016 einen Beitrag zum Thema „*Flüchtlinge auf der Suche nach einer neuen Heimat über den Umweg Sport*“. Mehrere Interviews wurden in einer Herzsportgruppe des Vereins für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V. aufgezeichnet, die gemeinsam mit anderen Sportlern wöchentlich in der Dreifach-Turnhalle der Elisabeth-Selbert-Gesamtschule in Bad Godesberg trainiert.

Auch diese Turnhalle steht auf jener „Giftliste“, so dass die hier trainierenden Sportler ebenso wie die Schüler der Gesamtschule zu diesem Zeitpunkt damit rechnen mussten, dass es für sie vier Wochen später an diesem Ort kein Training, keinen Reha- und keinen Schulsport mehr geben würde.

„Für mich wäre es ein echter Verlust und eine Beeinträchtigung meiner Lebensqualität, ...“, so ein Teilnehmer der Herzsportgruppe, der mit 60 Jahren nach Herzinfarkt und Bypass-Operation in der Koronarsport-Gruppe des vfb trainiert.

Gerlinde Habenicht, Sportlehrerin im vfb und Leiterin der Herzsportgruppen, weiß genau, welche Gründe die Teilnehmer ihrer Gruppen bewegen, regelmäßig zum Training zu kommen: „*dass sie soziale Kontakte haben; dass sie für die Gesundheit etwas tun; dass ein Arzt dabei ist; zu wissen, was kann ich mir noch zutrauen, kann ich noch eine Treppe steigen ... Wenn diese wöchentlichen Treffen wegfallen würden, dann ist nichts mehr da*“.

## Initiative erwünscht ! ?

Gerlinde Habenicht hatte sich zunächst engagiert vorgenommen, Ausweichmöglichkeiten gemeinsam mit der Stadt Bonn zu finden. Doch war es ihr nicht

möglich, bei der Stadt Bonn überhaupt nur jemanden zu erreichen, der eventuell hätte helfen können. Diese Erfahrung mit der Stadtverwaltung machten auch die Mitarbeiter des Deutschlandfunks, sie erhielten keine Rückmeldung auf ihre Anfragen.

So hat sich Frau Habenicht alleine auf die Suche nach alternativen Trainingsräumen gemacht. Anders als Wettkampfsportler ist der Rehasport nicht auf bestimmte Spielfeldgrößen oder -markierungen, Tore, Körbe oder Netze angewiesen, und für die Durchführung eines Herz-Kreislauf-Trainings reicht auch eine überschaubare Raumgröße, was die Suche nach Alternativen einfach erscheinen lässt. Sollte man meinen.

Viele Telefonate und persönliche Gespräche später: endlich der Lichtstreifen am Horizont. Räumlichkeiten im Axenfeldhaus der evangelischen Erlöser-Kirchengemeinde Bad Godesberg schienen genau passend zu sein. Es standen freie Zeiten zur Verfügung und es konnte rasch Einigung über die vom vfb zu zahlende Miete erzielt werden.

## Bonn oder Schilda?

Zwei Tage vor Unterzeichnung des Kooperationsvertrags zwischen Kirchengemeinde und Sportverein erhielt der vfb einen überraschenden Anruf aus dem Axenfeldhaus: Leider stehe der Raum nicht mehr zur Verfügung, auch hier sollen Flüchtlinge einquartiert werden.

Glücklicherweise können dennoch sowohl die Herzsportler, die Schüler als auch alle anderen Nutzer in ihrer Dreifach-Turnhalle an der Elisabeth-Selbert-Gesamtschule zunächst weiter trainieren. Zumindest gegenwärtig. Wegen des Zuweisungsstopps der Bezirksregierung, werden der Stadt Bonn für einige Wochen keine neuen Flüchtlinge zugeteilt.

Reicht dieser Zeitraum aus, um alternative Unterbringungsmöglichkeiten herzurichten oder zu bauen? Die Hoffnung ist zum Teil berechtigt. Zum Beispiel wurde Mitte März bekannt, dass über 1.000 qm Wohnfläche im Victoria-Carrée in der Bonner Innenstadt angemietet werden sollen.

Falls dies und Weiteres der Verwaltung der Stadt Bonn aber nicht gelingt und erneut auf Sporthallen zurückgegriffen werden soll, hat eine außerordentliche Mitgliederversammlung des Stadtsportbundes bereits an Aschermittwoch fast einstimmig die Weichen gestellt: Es wird wieder lautstarke Aktionen von Sportlern geben. Dass in 360 Vereinen mit insgesamt 80.000 Mitgliedern organisierte Sportler etwas bewegen können, haben sie im Jahr 2012 eindrucksvoll gezeigt, als im November trotz strömenden Regens mehr als 5.000 von ihnen mit einer großen Demo in Bonn erfolgreich für ihre Interessen kämpften.

Martina Weiß-Bischof

Weitere Informationen:

Verein f. Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V.  
Hans-Böckler-Str. 16, 53225 Bonn  
Tel.: +49 228-40 36 7-0, [www.vfb-bonn.de](http://www.vfb-bonn.de)

# termine

04/05

## AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg

dienstags und freitags, 10 - 12 Uhr

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

## AWO Ortsverein Bonn-Stadt

werktags, 15 - 18 Uhr

**Internet-Café**

## Begegnungsstätte CLUB

Fr., 22.4. und 20.5., 9.30 - 11.30 Uhr

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

## Katholisches Familienbildungswerk

Mo., 4.4. und Do. 7.4., 13.15 - 16.45 Uhr

**Excel-Einführung** · Kennenlernen aller Funktionen. Kursnr.: 3306032. Kontakt: Kerstin Ehrenberg (Leitung). Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 32 € (8 UStd.).

Di., 5.4. bis Do., 12.4., 9 - 12.15 Uhr

**Vom Mausclick bis zum ersten Brief** · In diesem Kurs erfahren Sie alles über die Grundfunktion Ihres Computers, erhalten eine Einführung in den Umgang mit PC und Maus. Sie lernen Briefe und andere Texte zu schreiben. Kursnr.: 3306031. Kontakt: Kerstin Ehrenberg (Leitung). Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 64 € (16 UStd.).

Mi., 6.4., 9 - 12.15 Uhr

**Fotobuch gestalten** · Selbst ein Fotobuch erstellen mit der kostenlosen Software CEWE-Fotobuch! Kursnr.: 3306030. Kontakt: Kerstin Ehrenberg (Leitung). Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 16 € (4 UStd.).

Do., 7.4. und Di. 12.4., 17 - 20.15 Uhr

**Smartphone – nicht nur fotografieren** · Kennenlernen aller Funktionen. Bitte das Smartphone mitbringen. Kursnr.: 3306041. Kontakt: Benedikt Wystub (Leitung). Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 20 € (4 UStd.).

Mo., 11. und 18.4., 13.15 - 16.30 Uhr

**Ordnung auf dem PC – Der Windows-Explorer** · Sie lernen wie man Ordnung auf dem PC halten kann. Kursnr.: 3306029. Kontakt: Kerstin Ehrenberg (Leitung). Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 32 € (8 UStd.).

Mi., 13.4., 9 - 12.15 Uhr

**Bilder bearbeiten in Word 2010** · Hier lernen Sie die vielfältigen „Bildtools“ in Word kennen. Kursnr.: 3306036. Kontakt: Kerstin Ehrenberg (Leitung).

Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 16 € (4 UStd.).

Di., 19.4. bis Do., 28.4., 9 - 12.15 Uhr

**Einführung in Word** · Kennenlernen aller Funktionen. Kursnr.: 3306035. Kontakt: Kerstin Ehrenberg (Leitung). Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 64 € (16 UStd.).

Sa., 23.4., 9 - 16.30 Uhr

**PowerPoint – Wie erstelle ich eine Präsentation?** · Kennenlernen aller Funktionen und Erstellung einer kompletten Präsentation. Kursnr.: 3306034. Kontakt: Kerstin Ehrenberg (Leitung). Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 32 € (8 UStd.).

Mo., 25.4. und Do., 28.4., 13.15 - 16.30 Uhr

**Kreative Ideen mit Word verwirklichen** · Kursnr.: 3306037. Kontakt: Kerstin Ehrenberg (Leitung). Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 32 € (8 UStd.).

Di., 26.4., 17 - 20 Uhr

**Smartphone – neue Einstellungen entdecken** · In diesem Workshop lernen Sie, was alles möglich ist mit Ihrem Smartphone. Kursnr.: 3306042. Kontakt: Benedikt Wystub (Leitung). Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 20 € (4 UStd.).

Di., 3. und 10.5., 9 - 12.15 Uhr

**Internet-Einführung** · Den Umgang mit dem Internet erlernen! Kursnr.: 3306039. Kontakt: Kerstin Ehrenberg (Leitung). Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 32 € (8 UStd.).

Mo., 9.5. bis Do., 19.5., 9 - 12.15 Uhr

**Word-Aufbaukurs** · Die Grundlagen in Word wiederholen und Neues dazu lernen. Kursnr.: 3306038. Kontakt: Kerstin Ehrenberg (Leitung). Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 48 € (12 UStd.).

Sa., 21.5., 9 - 16.30 Uhr

**Briefe und Serienbriefe erstellen** · Kursnr.: 3306040. Kontakt: Kerstin Ehrenberg (Leitung). Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 32 € (8 UStd.).

## Margarete-Grundmann-Haus

freitags, 14 - 16.15 Uhr

**Computer für Senioren (Fortgeschrittene)** · Anmeldung erforderlich.

dienstags und donnerstags, 16 - 17.30 Uhr

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

dienstags und donnerstags, 16 - 17.30 Uhr

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

Mi., 6.4., 10 - 13 Uhr

**Workshop: Online-Banking – aber sicher!** · Mit den richtigen Methoden kann man Online-Banking so sicher machen wie das „normale“ Geldabheben und Überweisen am Schalter. Anmeldung erforderlich. Kosten: 20 €.

donnerstags, 9 - 13 Uhr

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

Mi., 13.4., 10 - 13 Uhr

**Digitalkamera und Computer-Fotos im Griff** · Anmeldung erforderlich. Kosten: 20 € (3 UStd.).

Mi., 27.4., 10 - 13 Uhr

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

Mi., 4.5., 10 - 13 Uhr

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

Mi., 25.5., 10 - 13 Uhr

**Computer wieder flott machen – Windows entrümpeln** · In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihren PC so aufräumen können und entrümpeln können, dass er wieder schneller und übersichtlicher wird. Kosten: 20 €.

## Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

dienstags, 15.15 - 16.30 Uhr

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

Mi., 6.4., ab 17.30 Uhr

**Plaudereien am Computer – Erste und zweite Schritte am PC** · „Erste Inbetriebnahme des PC; Recherchen im Internet; Einrichten eines eMail Postfaches“. Eigene Windows-PC können mitgebracht werden, aber keine Tablets oder Smartphones. Anmeldung erforderlich.

Fr., 8.4., 9 - 12 Uhr

**Einführung in die Nutzung des Internets über das eigene Notebook – für Senioren mit Notebook-Vorkenntnissen** · Der Kurs bietet eine speziell für ältere Teilnehmer/innen gedachte Einführung in den Umgang und das Arbeiten mit dem Internet. Kontakt: Hans Martin Schönenberg. Anmeldung erforderlich. Kosten: 5 €.

Mo., 11.4., 10 - 14 Uhr

**Fotospaziergang** · Abseits aller Technik ist das Thema des Fotospaziergangs „Sehen lernen“ - Motive finden und gekonnt in Szene setzen. Bringen Sie eine eigene (aufgeladene) Digitalkamera und - wenn vorhanden - ein Stativ o.ä. mit. Anmeldung erforderlich. Kosten: 3 €.

## Offene Tür Dürenstraße

Mo., 4.4. bis 30.5., 14 - 15.30 Uhr

**Computer für Einsteiger – Windows 10** · Sie haben einen neuen Computer und möchten von Grund auf lernen, damit umzugehen? Oder Sie kennen sich schon ein bisschen aus? Hier lernen Sie, sich auf Ihrem Computer zurechtzufinden und ihn nach Ihren individuellen Wünschen einzurichten. Kontakt: Dr. Barko Bartkowski (Leitung). Anmeldung erforderlich (02224 96 73 23 oder 0228 93 39 96 54). Kosten: 80 € Kursgebühr.

Mo., 4.4. bis 30.5., 17.30 - 19 Uhr

**Fotos organisieren und bearbeiten** · Sie fotografieren gern (digital oder auf Film) und möchten mehr aus Ihren Bildern machen? In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit Digitalkameras und ihre vielfältigen Möglichkeiten kennen. Kontakt: Dr. Barko Bartkowski (Leitung). Anmeldung erforderlich (02224 96 73 23 oder 0228 93 39 96 54). Kosten: 80 € Kursgebühr.

Mi., 6.4. bis 27.4., 14 - 15.30 Uhr

**Facebook für Senioren** · Kontakt: Dr. Barko Bartkowski (Leitung). Anmeldung erforderlich (02224 96 73 23 oder 0228 93 39 96 54). Kosten: 40 € Kursgebühr.

Mi., 6.4. bis 25.5., 15.45 - 17.15 Uhr

**Übungs- und Auffrischkurs** · Dieser Kurs ist gedacht für Menschen, die einfach „etwas mit dem Computer machen“ oder nicht aus der Übung kommen wollen. Hier können Sie sich mit anderen austauschen, unter fachkundiger Anleitung Dinge ausprobieren, Fragen stellen und ein bisschen dazulernen. Kontakt: Dr. Barko Bartkowski (Leitung). Anmeldung erforderlich (02224 96 73 23 oder 0228 93 39 96 54). Kosten: 80 € Kursgebühr.

Sa., 16.4. und 14.5., 14 - 18 Uhr

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

Mo., 25.4. bis 20.6., 15.45 - 17.15 Uhr

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

## Städt. Begegnungsstätte Mehlem

Di., 5.4., 10 - 13 Uhr

**Zeitmanagement und Selbstorganisation** · Dieser Workshop gibt praktische Tipps, wie man die Dinge in den Griff bekommt und seine Zeit effektiver nutzt – mit Hilfe von Computer und Smartphone, aber auch mit ganz altmodischen Hilfsmitteln. Kontakt: Dr. Barko Bartkowski (02224 96 73 23, ab 18 Uhr). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 20 €.

Di., 12.4., 10 - 13 Uhr

**Kamera, Smartphone & PC – Fotos organisieren** · Lernen Sie Ihre Digitalkamera besser kennen und nutzen Sie deren vielfältige Möglichkeiten: Umgang mit der Kamera, Tipps für bessere Fotos, Übertragen der Bilder auf den Computer, Verwalten und Organisieren, etc. Kontakt: Dr. Barko Bartkowski (02224 96 73 23, ab 18 Uhr). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 20 €.

Di., 19. und 26.4., 10 - 13 Uhr

**Einfache Bildbearbeitung** · Machen Sie mehr aus Ihren Fotos: Ausschnitte vergrößern, Belichtung korrigieren, Farbliche beheben und unscharfe Fotos retten, etc. Kontakt: Dr. Barko Bartkowski (02224 96 73 23, ab 18 Uhr). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 40 €.

Di., 3.5., 10 - 13 Uhr

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

Di., 10.5., 10 - 13 Uhr

**Gestalten mit Text und Bildern** · Einladungen, Postkarten, Fotobücher und mehr – werden Sie kreativ! Erstellen Sie professionelle Dokumente mit Text und Bildern: individuell gestaltete Grußkarten, Einladungen, Broschüren oder Fotokalender. Kontakt: Dr. Barko Bartkowski (02224 96 73 23, ab 18 Uhr). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 20 €.

Di., 17.5., 10 - 13 Uhr

**Computer wieder flott machen – Windows entrümpeln** · In diesem Workshop

Für die Terminangaben übernimmt der Verlag keine Gewähr. Informieren Sie sich gegebenenfalls bei den Anbietern, ob Veranstaltungen stattfinden, ausfallen oder sich zeitlich verschieben. Die Adressen/Tel.-Nr. finden Sie auf den Seiten 25/26

erfahren Sie, wie Sie Ihren PC so aufräumen können und entrümpeln können, dass er wieder schneller und übersichtlicher wird. Kontakt: Dr. Barko Bartkowski (02224 96 73 23, ab 18 Uhr). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 20 €.

Di., 24.5., 10 - 13 Uhr

**Der sichere Computer** · Mit den richtigen Einstellungen und Programmen kann man den eigenen Computer schützen! Lernen, wie Sie ihren PC so absichern und sich im Web so verhalten, dass Ihnen nichts passieren kann. Kontakt: Dr. Barko Bartkowski (02224 96 73 23, ab 18 Uhr). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 20 €.

Di., 31.5., 10 - 13 Uhr

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

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

Mo., 9.5., 16 bis 17.30 Uhr

**Fotoworkshop: „Ins rechte Licht gerückt...“** · Fotografin Jasmin Kittel vermittelt kleine Tricks rund um Perspektive, Lichteinfall und Bildproportionen, die erstaunlich Großes bewirken können. Notwendig ist lediglich eine Kompaktkamera oder das Smartphone. Anmeldung bis 6.5. Entgelt: 5 €.

## ■ VHS Bonn

Mo./Mi., 11.4. bis 27.4., 9 - 12.15 Uhr

**Erste Schritte im Betriebssystem Windows 8 für Ältere (55+)** · Kontakt: Margret Wichelhoven (Beratung; 0228 77-4904). Anmeldung empfohlen. Kosten: 120,48 €, ermäßigt 92,98 € (8 Termine). Ort: VHS Bonn, Mülheimer Platz 1.

Di., 12.4. bis 3.5., 9 - 12.15 Uhr

**Windows 10 Aufbaukurs für Ältere (55+)** · Kontakt: Margret Wichelhoven (Beratung; 0228 77-4904). Anmeldung empfohlen. Kosten: 135,50 €, ermäßigt 101,14 € (5 Termine). Ort: VHS Bonn, Mülheimer Platz 1.

Sa./So., 9./10.4., 9 - 16 Uhr

**Wochenendkurs: EDV für Fortgeschrittene** · Kontakt: Margret Wichelhoven (Beratung; 0228 77-4904). Anmeldung empfohlen. Kosten: 92,90 €, ermäßigt 68,66 €. Ort: VHS Bonn, Kirchplatz 6 (Duisdorf).

Di./Do., 10.5. bis 2.6., 9 - 12.15 Uhr

**Internet Basiskurs für Ältere (55+)** · Kontakt: Margret Wichelhoven (Beratung; 0228 77-4904). Anmeldung empfohlen. Kosten: 120,48 €, ermäßigt 92,98 € (8 Termine). Ort: VHS Bonn, Mülheimer Platz 1.

Sa./So., 21./22.5., 9 - 16 Uhr

**Einführung in das Internet** · Kontakt: Margret Wichelhoven (Beratung; 0228 77-4904). Anmeldung empfohlen. Kosten: 73,22 €, ermäßigt 54,88 €. Ort: VHS Bonn, Mülheimer Platz 1.

## GYMNASTIK/TURNEN

montags, ab 9 Uhr

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

montags, 9.20 - 10.50 Uhr und 11 - 12.30 Uhr

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

montags, ab 9.30 Uhr, 10.15 Uhr und 11 Uhr, dienstags, ab 9.30 Uhr und 10.15 Uhr, mittwochs um 11 Uhr, donnerstags ab 9.30 Uhr, 10.15 Uhr, 11 Uhr und 11.45 Uhr, sowie freitags um 11 Uhr

**Gymnastik für die Wirbelsäule im Sitzen** · Wir bieten Gymnastik für die Wirbelsäule im Sitzen, zur Regulierung des Blutdrucks, für das allgemeine Wohlbefinden, sowie zur gezielten Sturzprophylaxe in sogenannten Hockergruppen in 45 Minuten-Einheiten an. *Praxis Lazarev*

montags, 9.30 - 10.30 Uhr

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

montags, 10.30 - 11.30 Uhr

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

montags, 12.45 - 13.30

**Interkulturelle Seniorengymnastik für Frauen** · Wer sich regelmäßig bewegt, bleibt länger körperlich und geistig fit. So reicht schon täglich eine halbe Stunde leichte Gymnastik aus, um dies zu erreichen, aber in Gemeinschaft macht es besonders viel Spaß. Kontakt: Natascha Spindler (Leitung). Kosten: 1 € pro Veranstaltung. *Offene Tür Dürenstraße*

montags, ab 16 Uhr

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

montags, ab 16 oder 17 Uhr

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

montags, ab 18 Uhr und mittwochs, ab 18 oder 19 Uhr

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

montags, ab 18, 19 oder 20 Uhr

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

dienstags, 9 - 11.30 Uhr

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

dienstags, ab 15.30 Uhr und donnerstags, ab 11 Uhr

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

dienstags, ab 18 Uhr

**Konditionsgymnastik** · Noch mehr „Power“: Kraft, Ausdauer, Gelenkigkeit und Bewegungskoordination. Gute Grundkondition notwendig, Kurs über 13 Wochen; Turnhalle Berkum. Anmeldung erforderlich. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

dienstags, ab 19 Uhr

**Powermix Fitness** · Verbesserung von Kraft und Ausdauer, gezielte Gymnastik mit Musik, gute Grundkondition vorausgesetzt, Kurs über 13 Wochen; in der Turnhalle Berkum. Anmeldung erforderlich. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

dienstags, 9 - 10 Uhr (Ferien 21.3. bis 24.)

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

Di., 5.4. bis 7.6., 16 - 16.45 Uhr

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

mittwochs, ab 9 Uhr

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

mittwochs, 9.30 - 10.30

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

mittwochs um 11.45 und 12.30 Uhr, sowie donnerstags um 8.45 Uhr und 12.30 Uhr

**Gymnastik für die Wirbelsäule im Stehen** · Wir bieten Gymnastik für die Wirbelsäule im Stehen, zur Regulierung des Blutdrucks, für das allgemeine Wohlbefinden, zur Stärkung auch des Gleichgewichtes, sowie zur gezielten Sturzprophylaxe im Stehen in 45 Minuten-Einheiten an. *Praxis Lazarev*

mittwochs, 16.30 - 17.15 Uhr

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

mittwochs, ab 19 Uhr

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

mittwochs ab 19.30 Uhr

**Cardioboxing** · effektives Workout und mitreißendes Konditionstraining, Kurs über 14 Wochen; in der Gymnastikhalle am Kurfürstenbad. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

je den 1., 3. und 4. Mi., 15 - 16.30 Uhr

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

donnerstags, 8.30 - 9.15 Uhr, 9.30 - 10.15 Uhr und 10.30 - 11.15 Uhr

**Gymnastik für Osteoporose-Betroffene** · Anmeldung erforderlich (DRK, 0228 98 31 52). *CBT Wohnhaus St. Markusstift*

donnerstags, 11 - 11.45 Uhr

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

donnerstags, 14 - 14.45 Uhr

**Beckenbodengymnastik** · Sind die Muskeln des Beckenbodens nicht trainiert, kann unkontrolliert Harnverlust auftreten. Das muss nicht sein. Durch gezielte Übungen können Sie vorbeugen. Anmeldung erforderlich. *Begegnungs- und Bildungsstätte Thomas Morus*

donnerstags, 15.30 - 16.30

**Abwechslungsreiches Bewegungstraining mit Musik** · Die Gymnastik richtet sich auch an Seniorinnen und Senioren ab 50 Jahren, die ihrem Körper mit altersgerechten Übungen etwas „Gutes“ tun wollen. Interesse geweckt? Kommen Sie und nehmen an einer Schnupperstunde kostenlos teil. Kontakt: Gisela Hoffmann (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: Bis 9 Teilnehmer 25 €, ab 10 Teiln. 20 €. *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

donnerstags, ab 18.45 Uhr

**HOOPin Fitness** · Fitnesstraining mit speziellen Hoola-Reifen, Kurs über 12 Wochen; in der Gymnastikhalle am Kurfürstenbad. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

freitags, 13.30 - 14.30 Uhr

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

freitags, 14.30 - 16 Uhr

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

jeden 1. Fr., 9.30 - 11 Uhr

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

jeden 2. Fr., 9.30 - 11 Uhr

**Bewegt älter werden – Treffpunkt Bewegungscfé** · Haben Sie Lust auf andere Leute und sind neugierig auf Bewegung? Dann kommen Sie doch ins Bewegungscfé. *Margarete-Grundmann-Haus*

## SPORT/FITNESS

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

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

montags, 10 - 10.45 Uhr

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

montags, 14 - 17 Uhr

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

montags, ab 18.15 oder 19 Uhr und mittwochs, ab 18.45 oder 19.30 Uhr

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

montags, 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. Kontakt: Esther Borschel (Dipl.-Sportlehrerin; Leitung). Anmeldung und Informationen erhalten Sie beim VfB (0228 40 367-26). Kosten: 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 Aquatraining, Schwimmkenntnisse nicht erforderlich; im Wachtbergbad Berkum. Anmeldung erforderlich. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

dienstags, ab 9.30, 10.30 und 13.15 Uhr

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

dienstags, 12.30 - 13.30 Uhr

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

dienstags, 16 - 17 Uhr

**Parkinson-Gymnastik** · Dieser Kurs geht besonders auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten der an Parkinson Erkrankten ein. Teilnahme nur für Mitglieder der Parkinson Vereinigung. Kontakt: Birgitt Rößler (Leitung). *Offene Tür Dürenstraße*

dienstags, ab 17 Uhr

**Fitmix Beweglichkeit** · Verbesserung der Haltung und Bewegung, gezielte Kräftigung und Gymnastik zur besseren Körperwahrnehmung, keine Grundkenntnisse erforderlich, Kursus über 13 Wochen; in der Gymnastikhalle am Kurfürstenbad. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

dienstags, 18.30 - 20 Uhr

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

Di., 12.4. und 10.5., ab 13.30 Uhr

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

mittwochs, 10.30 - 12 Uhr und freitags, 17 - 18 Uhr

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

mittwochs, ab 19 Uhr

**Leichtes Pilates** · Speziell für die Altersgruppe 60 plus. Kursus über 14 Wochen; im Hotel Dahl, Niederbachem. Anmeldung erforderlich. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

mittwochs, ab 20 Uhr und freitags, ab 18 oder 18.45 Uhr

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

donnerstags, 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. Kontakt: Martina Weiß-Bischof (Leitung). Anmeldung und Informationen beim VfB (0228 40 367-26). Kosten: 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 Krebspatientinnen als auch der seelische Zustand eine sehr wichtige Rolle. Schon im Krankenhaus gibt es Tipps für anschließende Rehabilitations-Maßnahmen, die vor allem eine schnelle Reintegration der Betroffenen in das Arbeits- und Sozialleben zum Ziel haben. Kontakt: Gerlinde Habenicht (Leitung, Exam. Sportlehrerin). Anmeldung und Informationen beim VfB (0228 40 367-26). Kosten: Kosten auf Anfrage, da Förderung durch Krankenkasse möglich. *Offene Tür Dürenstraße*

donnerstags, 17.30 - 19 Uhr

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

samstags, ab 16 Uhr

**Schwimmkurs für Erwachsene** · Erlernen von Rücken- und Kraulschwimmen, Kursus über 11 Wochen; im Wachtbergbad Berkum. Anmeldung erforderlich. *Schwimmgemeinschaft Wachtberg-Godesberg*

## TANZEN

montags, 15 - 17 Uhr

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

dienstags, 13.15 - 14.15 Uhr

**„Rollator-Tanz“** · Jede Seniorin und jeder Senior, der schon immer gerne getanzt und heute wegen seinem Rollator das nicht mehr so kann, ist herzlich eingeladen, an diesem Angebot teilzunehmen. Kontakt: Claudia Henseler (Leitung). *Städt. Begegnungsstätte Mehlern*

jeden 2. und letzten Mi., ab 15 Uhr

**Seniorentanz mit Wally & Heinz Mirgel** · Die DJ's Wally & Heinz Mirgel (Mixed Revival Sound), die schon die Gäste der AWO Sankt Augustin-Niederpleis begeistern, spielen Evergreens und aktuelle Schlager. Kosten: Eintritt 1 €, kein Mindestverzehr. *AWO Ortsverein Bonn-Stadt*

## MEDITATION

montags, 15.30 - 17 Uhr und 17.30 - 19 Uhr

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

jeden 1. Mo., 17 - 18 Uhr

**Stunde zum Innehalten** · „Herz-Chakra-Meditation in Bewegung“ am 4.4., „Entspannen, Atmen, Stille mit kleinen Yogaübungen“ am 2.5. Bitte anmelden. *Hospiz Ambulant*

dienstags, 9.30 - 10.15 Uhr

**Qigong für Anfänger und für Menschen mit Handicap** · Die vielfältigen Übungen im Rahmen der traditionellen chinesischen Heilkunde regulieren und stärken körperliche, seelische und geistige Funktionen. Kontakt: Marielle Platiel (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 5,00 € Teilnehmerbeitrag. *Begegnungs- und Bildungsstätte Thomas Morus*

dienstags, 10.30 - 12.00 Uhr

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

donnerstags, 10.45 - 12.15 Uhr

**Yoga für Senioren** · Es werden einfache Yogaübungen vermittelt, die Beweglichkeit und Kraft geben, Atemübungen und Meditationen, die Ruhe und Gelassenheit schenken. Bitte lockere und bequeme Kleidung und dicke, rutschfeste Socken und sofern vorhanden eine Yogamatte, leichte Decke und ein kleines Kissen mitbringen. Kontakt: Claudia Stach (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 72 € (12 UStd.). *Begegnungsstätte CLUB*

Fr., 1. April, 20 Uhr

**ACHTUNG BABY „A Tribute to U2“**

Di., 5. April, 20 Uhr

**AXEL ZWINGENBERGER „Der Meister des Boogie-Woogie-Pianos“**

Do., 7. April, 20 Uhr

**MUNGO JERRY** Sänger und Gitarrist Ray Dorset & Co präsentieren 70er-Jahre-Hits wie „In the Summertime“ „Lady Rose“ ...

Fr., und Sa. 9. April, 20 Uhr

**DIRE STRATS „A Tribute to Dire Straits“**

So., 10. April, 19 Uhr

**ROYAL SOUTHERN BROTHERHOOD**

Southern-Rock, Blues, Soul & Funk um Cyril Neville

Di., 12. April, 20 Uhr

**HENRIK FREISCHLADER TRIO**

Comeback des Blues-Gitarristen & -Sängers

Mi., 13. April, 20 Uhr

**AYNSLEY LISTER & BAND** Vielfach ausgezeichnete britischer

Blues-Gitarrist/-Sänger

Fr., 15. April, 20 Uhr

**BLOW UP RENUNION** Bonner Rock- & Blues-Veteranen

Sa., 16. April, 20 Uhr

**MARK GILLESPIE BAND** Britischer Singer/Songwriter

So., 17. April, 19 Uhr

**MOTHER'S CAKE** Tiroler Psychedelic-Rocker (19 Uhr)

Di., 19. April, 20 Uhr Club-Konzert!

**BILLY COBHAM & BAND** Panamaisch-amerikanische

Schlagzeugerlegende (Foto), Gründungsmitglied des Mahavishnu Orchestras \*

Mi., 20. April, 20 Uhr

**BUKAHARA** „Ein Juwel der deutschen Pop-Landschaft“

Do., 21. April, 20 Uhr

**AKKORDEONALE 2016** Akkordeonfestival mit u. a. Janire Egaña Zelaia (Baskenland), Maurizio Minardi (Italien) und Servais Haanen (Niederlande)

Fr., 22. April, 20 Uhr

**THE BEATLES REVIVAL BAND** „Die Mutter aller Tribute-Bands“

Sa 23. April, 20 Uhr

**HEART & SOUL** „A Tribute to The Blues Brothers“

Mo 25. April, 19.30 Uhr

**PHILOSOPHIE IM KINO** Martin Booms Philosophischer Denk- und

Filmabend mit Einführung, Filmvorführung und Diskussion. T

hema: „Über Tugendterror und Moralapostel“ – Filmgrundlage: „Muxmäuschenstill“

Fr 29. April, 19 Uhr

**HARMONIE SIXTIES UNITED** Bonner Beat-, Rock- & Blues-Ikonen gemeinsam auf der Bühne

So., 1. Mai, 19 Uhr

**ANTONIO PINTO BASTO** e Estrada Fado Grupo, „A Noite de Fado“

Mo., 2. Mai, 20 Uhr

**JOHN ILLSLEY & BAND** Sound of Dire Straits + Folk-, Reggae 'n' Rock

Di., 3. Mai, 20 Uhr

**SIMON PHILLIPS & BAND** Rock, Fusion, Jazz mit Ausnahme-Drummer

Fr., 6. Mai, 20 Uhr

**DAVE NACHMANOFF** Gitarrist und Begleitsänger von Al Stewart

Mi., 11. Mai, 20 Uhr

**COLIN HAY** Akustik-Konzert des MEN AT WORK-Sängers

HARMONIE

FRONGASSE 28 \* 53121 BONN \* Tel. 0228 – 61 40 42

WWW.HARMONIE-BONN.DE

# Alzheimer?



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

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

## Forschung nötig!

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

**0800 / 200 400 1** (gebührenfrei)

donnerstags, 15 - 16.30 Uhr

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

Do., ab 7.4., 13.15 - 14 Uhr

**Entspannungsübungen mit Progressiver Muskelrelaxation** · Bei Stress, Angststörungen, Spannungskopfschmerzen, Migräne, uvm. kann sich PMR positiv auf den Genesungsprozess auswirken. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und evtl. Decke und Kissen mit! Kontakt: Simone Baumann (Gesundheitsberaterin). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 30 € (8 Einheiten). *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

freitags, 19 - 21 Uhr (nicht am letzten Fr. im Monat!)

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

### SPAZIEREN

Di., 19.4. und 17.5., ab 13.30 Uhr

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

### WANDERN

montags, 10 - 11 Uhr

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

dienstags, ab 18 Uhr und donnerstags, ab 9 Uhr

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

jeden 2. Mi., ab 9 Uhr

**Wanderung** · Ab 9 Uhr mit Manfred Wolniak, 12 - 15 km. Ab 9.30 Uhr mit Monika Metzger, 6 - 8 km. Anmeldung erforderlich. *Begegnungs- und Bildungsstätte Thomas Morus*

### SPRACHEN

montags, 9.30 - 11 Uhr

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

montags, 9.30 - 11 Uhr

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

montags und dienstags, 10 - 11.30 Uhr

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

dienstags, 9.30 - 11 Uhr

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

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

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

donnerstags, 10 - 11.30 Uhr

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

freitags, 9.30 - 11 Uhr

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

### SCHREIBEN

dienstags, ab 19.30 Uhr

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

mittwochs, 15 - 17 Uhr

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

Geschichten aufzuschreiben? *Margarete-Grundmann-Haus*

donnerstags, 10.30 - 12 Uhr

**Abenteurer Schreiben** · In die Welt der Phantasie eintauchen und die Freude am Spiel mit den Worten finden. Kontakt: Marita Bagdahn (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 6,00 € Teilnehmerbeitrag. *Begegnungs- und Bildungsstätte Thomas Morus*

### GEDÄCHTNISTRaining

So., 10.4., 10.15 - 12.30 Uhr

**Kurzseminar: Frischer Wind für die grauen Zellen** · Anmeldung erforderlich. Kosten: 6 € (2 UStd.). *Margarete-Grundmann-Haus*

### LITERATUR

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

**Bücherbasar** *AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg*

montags bis donnerstags, 14 - 17 Uhr

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

jeden 1. Mo., 10.30 - 12 Uhr

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

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. *Margarete-Grundmann-Haus*

donnerstags, 14.30 - 16.30 Uhr

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

jeden 3. Do., ab 19.30 Uhr

**Literaturkreis** *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

### PHILATELIE

jeden 1. Do., 13.30 - 17 Uhr

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

### GESELLSCHAFTSSPIELE

montags, 13.30 - 17 Uhr

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

montags, 13.30 - 17.30 Uhr

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

montags, 14 - 17 Uhr

**Skat** · Gemeinschaft und regelmäßiges Gehirntraining tragen entscheidend zu einem zufriedenen und gesunden Leben bei. Anmeldung nicht erforderlich, jedoch bitte pünktlich sein. *Begegnungsstätte CLUB*

montags, ab 14.30

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

montags, 15 - 17 Uhr

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

montags, 15 - 17 Uhr

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

montags, 15 - 18 Uhr

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

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

**Skat** *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

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

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

jeden 4. Mo., ab 15 Uhr

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

dienstags, 14 - 17 Uhr

**Schach für Könner und solche, die es werden möchten** · Gemeinschaft und regelmäßiges Gehirntraining tragen entscheidend zu einem zufriedenen und gesunden Leben bei. Anmeldung nicht erforderlich, jedoch bitte pünktlich sein!. *Begegnungsstätte CLUB*

dienstags, 14 - 17 Uhr

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

dienstags, 14 - 18 Uhr

**Offener Spieletreff** *Margarete-Grundmann-Haus*

dienstags, 14.30 - 17 Uhr

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

dienstags, ab 19.30 Uhr

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

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

**Skat** *AWO Ortsverein Bonn-Stadt*

jeden 3. Di., 15.30 - 17 Uhr

**Bingo** *AWO Ortsverein Bonn-Stadt*

14-tägig mittwochs, ab 15 Uhr (ab 6.4.)

**Doppelkopfrunde** *CBT Wohnhaus St. Markusstift*

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

**Offener Spieleabend** *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

14-tägig donnerstags, 14.30 - 16 Uhr (ab 7.4.)

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

14-tägig donnerstags, ab 15 Uhr (ab 14.4.)

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

donnerstags, 9.30 - 11 Uhr

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

donnerstags, 11.05 - 12.35 Uhr

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

donnerstags, ab 16 Uhr

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

donnerstags, 19.15 - 20.45 Uhr

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

donnerstags, 19.30 - 22 Uhr

**Doppelkopfrunde** · Kontakt: Herr Thomsen (Leitung). *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

freitags, ab 14 Uhr

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

freitags, 14.30 - 16.30 Uhr

**Kartenspiel** · In fröhlicher Atmosphäre wird Rommé gespielt. Kontakt: Habiba Osmani (Leitung). *Begegnungs- und Bildungsstätte Thomas Morus*

freitags, 15 - 16 Uhr

**Bingo Evang.** *Seniorenzentrum Theresienau*

freitags, 15 - 17 Uhr

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

### MALEN

montags, 10 - 12.30 Uhr

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

montags, 14 - 17 Uhr

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

montags, 16.30 - 18 Uhr

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

montags, 17.00 - 18.30 Uhr

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

mittwochs, 9.30 - 11.30 Uhr

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

freitags, 10.30 - 12 Uhr

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

## SINGEN

montags, 15 - 16 Uhr

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

montags, ab 15.30 Uhr

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

dienstags, ab 19.30 Uhr

**Kleiner Chor Bad Godesberg** · Kontakt: Max Dünkeltmann (Leitung). *Offene Tür Dürenstraße*

jeden 4. Di., ab 14.30 Uhr

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

donnerstags, 15 - 17 Uhr

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

14-tägig freitags, 16 - 17 Uhr

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

## HANDARBEITEN

dienstags, 9.15 - 12.15

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

dienstags, 13.30 - 16.30 Uhr

**Arbeitskreis Porzellanmalen**  
*Margarete-Grundmann-Haus*

jeden 3. Do., 14 - 16 Uhr

**Ideenwerkstatt im CLUB – Kreativität entdecken und entfalten** · In geselliger Runde trifft man sich in angenehmer und entspannter Atmosphäre in den Räumen des CLUB. Am 28.4. werden wir Fingerknetbälle herstellen. Nach Möglichkeit Luftballons, Mehl und einen Trichter mitbringen. Am 19.5. werden wir Geschenkverpackungen selbst gestalten. Anmeldung erwünscht für Neulinge. Kosten: ggf. Materialkosten. *Begegnungsstätte CLUB*

## Domicile am Rhein

- mehr als ein gehobenes Ambiente -



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

### Informationen:

DRK - gemeinnützige Betreuungsgesellschaft für soziale Einrichtungen mbH

### Seniorenhaus Steinbach

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

## Carré Am Floßweg

Betreutes Wohnen

Zentral in Bad Godesberg-Lannesdorf



### 2- u. 3-Zimmer-Wohnungen

45 - 75 m² Wohnflächen  
Hochwertige, seniorengerechte Ausstattung, Aufzug, barrierefreie Bäder, Betreuung durch AWO

650,00 - 1.050,00 €

inkl. NK u. Betreuungspauschale

**Besichtigung** nach Vereinbarung.

Peter Kupper, Tel.: **0228/9510724** ■ [info@kuepper-bonn.de](mailto:info@kuepper-bonn.de)

## WOHNEN IN GEBORGENHEIT, LICHT UND FARBE.

BETREUT UND GEPFLEGT – IN GUTEN HÄNDEN.

WIR SIND FÜR SIE DA.

WANN IMMER SIE UNS BRAUCHEN.

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

### Ihr Ansprechpartner:

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



... sich in guten  
Händen zu wissen.



# WOHNEN, PFLEGE, SERVICE- ANGEBOTE

### Ein Zuhause für Senioren in Bonn

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

### Ambulante Pflege & Essen auf Rädern

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



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

GEPFLEGT ZU HAUSE WOHNEN:

## AMBULANTER PFLLEGEDIENST

— WERTSCHÄTZUNG – SICHERHEIT – GEBORGENHEIT —

### UNSERE LEISTUNGEN

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



Telefon 0228 / 97 62-0  
Mobil 0177 / 236 59 86  
Telefax 0228 / 97 62-253  
Luisenstraße 146  
53129 Bonn  
[info@vecura.de](mailto:info@vecura.de)  
[www.vecura.de](http://www.vecura.de)

**vecura**  
WOHN- UND PFLLEGESERVICE GMBH

## BÜRGERSPRECHSTUNDEN IHRER BÜRGERMEISTER UND BUNDESTAGSABGEORDNETEN

Wenden Sie sich mit Ihren Fragen, Anregungen und Problemen an die Politiker und Verwaltungsspitzen Ihres Ortes oder Landkreises! Dort ist man daran interessiert, mit den Menschen im Gespräch zu sein, sich bürgernah informieren und sich für sie einsetzen zu können. Oft kann schon im Vorfeld eines persönlichen Gesprächs eine Empfehlung ausgesprochen oder anderweitig konkret weitergeholfen werden.

Allgemein empfehlenswert, oft sogar unbedingt erforderlich, ist die vorherige Anmeldung. Diese sollte möglichst frühzeitig erfolgen, damit gegebenenfalls Informationen oder Unterlagen zum Anliegen eingeholt werden können.

### Bonn

**Oberbürgermeister Stadt Bonn, Ashok-Alexander Sridharan**  
Altes Rathaus, Markt 2, 53111 Bonn  
Anmeldung und Informationen im Bürgerbüro,  
Tel.: 77 20 21 / 77 20 49, buergerbuero@bonn.de

**Bürgermeister Reinhard Limbach (CDU)**  
Altes Rathaus, Markt 2, 53111 Bonn  
Termine auf Anfrage, Anmeldung über die Fraktionsgeschäftsstelle,  
Tel.: 77 38 10, cdu.ratsfraktion@bonn.de

**Bürgermeisterin Gabriele Klingmüller (SPD)**  
Termin auf Anfrage  
Clemens-August-Str. 64, 53115 Bonn  
Tel.: 249 800, Fax 249 80-33, ub.bonn.nrw@spd.de

**Bürgermeisterin Angelica Kappel (Grüne)**  
Termine mittwochs oder freitags auf Anfrage  
Fraktionsgeschäftsstelle, Rathausgasse 5-7, 53111 Bonn  
Anmeldung: 77 20 73, gruene.ratsfraktion@bonn.de

**Dr. Claudia Lücking-Michel, MdB, CDU**  
Bürgersprechstunden: Mi., 4., Mo., 18., 2015,  
jeweils von 16 - 18 Uhr  
Wahlkreisbüro, Markt 7, 53111 Bonn, Tel.: 38 76 31 00  
claudia.luecking-michel.wk@bundestag.de

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

**Katja Dörner, MdB, Grüne**  
Wahlkreisbüro, Dorotheenstr. 79, 53111 Bonn  
Mo. - Fr. 10 - 12 und 15 - 17 Uhr  
sowie nach Vereinbarung  
Anmeldung: Tel.: 629 199 58, Fax: 0228 - 629 199 59  
katja.doerner.ma04@bundestag.de, www.katja-doerner.de

### Rhein-Sieg-Kreis

**Landrat Sebastian Schuster**  
Termine nach Vereinbarung, Tel.: 0 22 41 / 13 21 14 (Vorzimmer)  
Kreisverwaltung des Rhein-Sieg-Kreises  
Kaiser-Wilhelm-Platz 1, 53721 Siegburg

**Elisabeth Winkelmeier-Becker, CDU**  
11.02.2015, ab 15:30 Uhr  
Wahlkreisbüro, Wahnbachtalstraße 8, 53721 Siegburg  
Tel.: 02241 / 971 5704, Fax: 02241 / 971 5705  
elisabeth.winkelmeier-becker@wk.bundestag.de

**Dr. Norbert Röttgen, CDU**  
Bürgersprechstunde auf Anfrage  
Wahlkreisbüro, Johannes-Albers-Allee 3, 53639 Königswinter  
Tel. 0 22 23/73-168, norbert.roettgen@wk.bundestag.de

**Sebastian Hartmann, SPD**  
Termine nach Vereinbarung  
Wahlkreisbüro, Frankfurter Str. 47, 53840 Troisdorf  
Tel.: 0 22 41 - 999 33 10  
Fax: 0 22 41 - 999 33 14  
Sebastian.Hartmann.ma04@bundestag.de

**Dr. Alexander Soranto Neu, Die Linke**  
Wahlkreisbüro, Mühlenstraße 46, 53721 Siegburg  
Termine nach Vereinbarung  
Telefon: 0 22 41 / 97 14 104, Fax: 0 22 41 / 16 94 863  
alexander.neu.ma04@bundestag.de

### HAND- UND FUSSPFLEGE

montags und mittwochs

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

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

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

dienstags, ab 10 Uhr

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

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

**Fußpflege (auch für Diabetiker)** · Kontakt: Agnes Wolfgarten (exam. Krankenschwester und Fachfußpflegerin). Anmeldung erforderlich. Kosten: 15 € pro Behandlung, Bonn-Ausweis Inhaber ab dem 65. Lebensjahr 1x monatlich kostenfrei. *Offene Tür Dürenstraße*

jeden 2. Di., ab 8 Uhr

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

### FRÜHSTÜCK/BRUNCH

jeden 3. Do., 10 - 11.30 Uhr

**Themenfrühstück** · Am 21.4.: „Hospiz-ambulant und stationär - Möglichkeiten und Grenzen“. Am 19.5.: „Ein bunter Blumenstrauß - Die Tätigkeit von ehrenamtlichen Hospizmitarbeiterinnen“. Bitte anmelden. *Hospiz Ambulant*

jeden 4. Fr., ab 8.30 Uhr

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

jeden 1. So., 10 - 13 Uhr

**Frühschoppen** *AWO Ortsverein Bonn-Stadt*

### MITTAGSTISCH/CAFETERIA

täglich, 11.30 - 12.30 Uhr

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

täglich, ab 12.30 Uhr

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

täglich, 12.30 - 13.30 Uhr

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

täglich, 15.00 - 17.00 Uhr

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

werktags, ab 11.30 Uhr und 12.30 Uhr

**Mittagstisch** · Tiefkühlmenüs können kalt und warm mitgenommen werden! Geöffnet zum gemütlichen Kaffeetrinken,

Unterhaltung und Kontakte, Möglichkeiten zu Gesellschaftsspielen, Billard und die Bibliothek, mit der Möglichkeit Bücher auszuleihen. Vorbestellung eine Stunde vorher. *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

werktags, 12 - 13 Uhr

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

werktags, 12 - 13 Uhr

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

werktags, 14 - 17 Uhr

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

dienstags und donnerstags, 12 - 13.30 Uhr

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

dienstags, 14.30 - 16.30 Uhr

**Dienstags-Café** · Gemütliches Beisammensein mit Kuchen aus den besten Zutaten, immer frisch zubereitet. Einfach vorbeischaun, Gesundheitsthemen, Filmvorführungen, Lesungen, Gedächtnistraining, Singen wechseln sich ab. Kontakt: Rosel Kurscheid (Leitung). *Begegnungs- und Bildungsstätte Thomas Morus*

jeden 1. Di., 10 - 11.30 Uhr

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

1. und 3. Di., 16.30 - 18.30

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

mittwochs, ab 12 Uhr

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

jeden 2. Mi., ab 12 Uhr

**Gemeinsames Mittagessen** · Lassen Sie sich ein frisch zubereitetes Mittagessen inklusive Nachtisch schmecken und genießen Sie die Geselligkeit. Anmeldung erforderlich. *Margarete-Grundmann-Haus*

jeden 3. Mi., 14.30 - 16.30 Uhr

**Erzählcafé** *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

donnerstags, 14.30 - 15.30 Uhr

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

jeden 2. Do., ab 14.30 Uhr

**Frische hausgemachte Waffeln mit Kirschen und Sahne** · Kosten: 3 €. *Tenten - Haus der Begegnung*

jeden 1. Fr., 10 - 11.30 Uhr

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

jeden 1. Fr., 10 - 11.30 Uhr

**Frühstück vom Buffet** · Große Auswahl an Wurst- und Käsesorten, Fisch, Sa-

late, selbst gekochte Marmeladen, Eiern, Orangensaft, Brot und Brötchen, Kaffee und Tee, so viel man essen mag. Anmeldung erforderlich. Kosten: 6 €. *Offene Tür Dürenstraße*

jeden 2., 3. und 4. Fr., 12 - 13.30 Uhr

**Mittagstisch** · Selbst gekochte Hausmannskost. Speiseplan im Haus erhältlich oder auf unserer Homepage. Anmeldung erforderlich. Kosten: Ab 4,50 €. *Offene Tür Dürenstraße*

sonntags, 14.30 - 17 Uhr

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

jeden 3. So., ab 15 Uhr

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

### SENIOREN TREFFEN SENIOREN

jeden 1. und 3. Di., 14 - 17 Uhr

**Treffen der Spätaussiedler** *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

jeden 4. Di., 14 - 17 Uhr

**Treffen ostpreußischer Frauen** *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

### ALLGEMEINE BERATUNG

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

**Trägerunabhängige Beratung** · Für Senioren, chronisch Kranke und behinderte Menschen nach dem Landespflegegesetz und qualifizierte Sozialberatung. An allen anderen Tagen nur nach Terminvereinbarung. Kontakt: Frau Blum. *Offene Tür Dürenstraße*

montags, 14 - 16 Uhr

**Protalberatung für ältere Menschen und deren Angehörige** · Zum Beispiel Wohnen im Alter, Unterstützungsmöglichkeiten, Pflege usw.; Kontakt: Ansprechpartnerin Ulrika Hetzel-Wane. Anmeldung erforderlich. *Begegnungs- und Bildungsstätte Thomas Morus*

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

**Bürgersprechstunde der Polizeiinspektion West** *Nachbarschaftszentrum Brüser Berg*

dienstags, 15.30 - 17 Uhr und donnerstags, 14 - 15.30 Uhr

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

jeden 3. Di., 14 - 15 Uhr

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

mittwochs, 11 - 13 Uhr

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

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

**Beratung durch Frau Marisa Esposito** – Für Senioren und ihre Angehörigen · Beratung und Vermittlung von Hilfen bei: Wohnen im Alter, Möglichkeiten einer ambulanten Versorgung, Informationen zu

teilstationären und stationären Einrichtungen, Grundsicherung im Alter uvm. Kontakt: Marisa Esposito. Nur mit Terminvereinbarung. *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

jeden letzten Do., 10 - 12 Uhr

**Freie Sprechstunde** · Für ehrenamtliche Betreuer mit hauptamtliche Betreuer und oder der Betreuungsstelle der Stadt Bonn. Anmeldung erforderlich. *Städt. Begegnungsstätte Mehlem*

#### SELBSTHILFEGRUPPEN

jeden 1. Mo., ab 14.30 Uhr

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

dienstags, ab 19 Uhr

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

14-tägig mittwochs, 17 - 18 Uhr

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

mittwochs, ab 19 Uhr

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

1. Mi., 15 - 17 Uhr

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

jeden 2. Mi., 17 - 18 Uhr

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

#### GESPRÄCHSKREISE

jeden 3. Mo., 10.30 - 12 Uhr

**Philosophischer Gesprächskreis** · „Was kann ich wissen / was soll ich tun / was darf ich hoffen / was ist der Mensch? Uralte Fragen, die je nach Zeitalter unterschiedlich ausfallen. Kontakt: Dr. Helmut Löns (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 2,50 € pro Teilnehmer. *Begegnungs- und Bildungsstätte Thomas Morus*

jeden 2. und 4. Di., ab 16 Uhr (ab 12.4.)

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

jeden 2. Mi., 15 - 17 Uhr

**Treffen der schlesischen Frauengruppe** *Offene Tür Dürenstraße*

2. Mi., ab 16 Uhr

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

donnerstags, 14 - 17 Uhr

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

jeden 1. Do., 15 - 17 Uhr

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

jeden 2. Do., 15 - 17 Uhr

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

jeden 1. Fr., ab 15.30 Uhr

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

#### GASTRONOMISCHE ANGEBOTE

14-tägig, dienstags, ab 17.30 Uhr (ab 5.4.)

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

#### POLITIK

jeden 1. Di., 15 - 18 Uhr

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

#### HÄUSLICHE PFLEGE

Mi., 21.4. bis 9.6., 9 - 13.15 Uhr

**Schulung zum Demenzbegleiter nach §45b SGBXI** · 6-teilige Schulungsreihe (30 UStd.) zur (ehrenamtlichen) Unterstützung von Menschen mit Demenz in der eigenen Häuslichkeit in Kooperation mit der Offenen Türe Dürenstrasse. Anmeldung bis 4.4. *GepflegtPflegen - Karin Schneider*

#### 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. *Margarete-Grundmann-Haus*

#### VORTRAG

montags, ab 13 Uhr

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

21-tägig, dienstags, ab 13 Uhr (ab 12.4.)

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

21-tägig, dienstags, ab 13 Uhr (ab 5.4.)

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

21-tägig, mittwochs, ab 13 Uhr (ab 13.4.)

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

21-tägig, mittwochs, ab 13 Uhr (ab 20.4.)

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

14-tägig, mittwochs, ab 17 Uhr (ab 6.4.)

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

14-tägig, donnerstags, ab 13 Uhr (ab 14.4.)

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

jeden 3. Do., 10 - 11.30 Uhr

**Themenfrühstück** · Am 21.4.: „Hospiz-ambulant und stationär - Möglichkeiten und Grenzen“. Am 19.5.: „Ein bunter Blumenstrauß - Die Tätigkeit von ehrenamtlichen Hospizmitarbeiterinnen“. Bitte anmelden. *Hospiz Ambulant*

21-tägig, freitags, ab 10 Uhr (ab 8.4.)

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

# AKZENTE

DR. AIDE REHBAUM

Vernissage: Do., 14.4.2016 um 19 Uhr

Ausstellung: 14.4. – 29.6.2016

täglich von 9 Uhr bis 20 Uhr

im Erdgeschoss, Restaurant, Foyer 1. und 2. Obergeschoss



Das Markenzeichen von Dr. Aide Rehbaum, der langjährigen Dozentin für Kreatives und Autobiografisches Schreiben an der VHS Bonn, sind ihre eigenhändig illustrierten Romanbiografien. Die selbständige Historikerin stellt in der Ausstellung „Akzente“ in der Kaiser-Karl-Klinik zum einen die Motive (Linoldruck) aus ihrem jüngsten Buch vor, das das Leben einer Bonnerin in Äthiopien zum Thema hat. Darüber hinaus zeigt sie ihr Spektrum an Aquarellen und Ölgemälden. Ihre gegenständliche Malerei will nicht Fotos Konkurrenz machen, sondern dem Betrachter durch Lichtführung und Komposition das Typische einer Landschaft nahebringen. Die Stillleben erinnern mit ihrer sparsamen Beleuchtung an die Niederländer des 17. Jahrhunderts. Motive wie z.B. die flirrende Hitze im marokkanischen Atlasgebirge oder ein Holzstadel strahlen Ruhe aus, regen den Betrachter an, die Phantasie ins Bild wandern und sich von einer Stimmung einfangen zu lassen. Zur Vernissage wird die Autorin und Künstlerin ein Kapitel aus dem „Äthiopischen Brokat“ lesen, untermalt von Rüdiger Zahnaw auf dem Metallophon. Wer sich über die gesamte Bandbreite ihres Schaffens informieren möchte, findet sie im Internet unter [www.kreativ-schreibstudio.de](http://www.kreativ-schreibstudio.de)



KUNST IN DER  
KAISER-KARL-KLINIK

Graurheindorfer Str. 137  
53117 Bonn

Mitten im 1. Weltkrieg und mit einem Theaterstück, das den Geist des Patriotismus ausströmen sollte, wurde das Stralsunder Theater am Kniepertor 1916 eröffnet: Nach Beethovens Festouvertüre „Die Weihe des Hauses“ spielte man Heinrich von Kleists Drama „Prinz Friedrich von Homburg“. Zuvor konnte die Hafenstadt bereits zwei Theater ihr eigen nennen: Das Komödienhaus in der Mönchstraße - dort wurden von 1766 bis 1834 Vorstellungen gegeben - und das Schauspielhaus am Alten Markt. Nach einem verheerenden Brand in Berlin bewirkte ein ministerieller Erlass über neue Brandschutzbestimmungen nach acht Jahrzehnten die Schließung des Hauses.

1912 beschloss die Stadt Stralsund, ein neues Theater zu bauen. Vor der Stadtmauer am Kniepertor sollte es liegen. Ein Standort außerhalb der Innenstadt, der dem von Richard Wagners Festspielhaus auf dem Hügel in Bayreuth nachempfunden wurde. Der Weg zum Musentempel sollte dem Zuschauer Gelegenheit geben, sich mental einzustimmen auf das bevorstehende Bühnenerlebnis, - den Alltag hinter sich zu lassen und in eine ferne, fremde Welt einzutauchen. Die freistehende Lage des Hauses kam dem erfahrenen Kölner Theaterarchitekten Carl Moritz sehr entgegen. Er hatte zwischen 1902 und 1914 sieben bedeutende Theater in Deutschland erbaut, darunter das Kölner Opernhaus sowie Theater in Barmen, Kattowitz, Düren und Wiesbaden, doch seine Ansprüche bezüglich der Gliederung des Baukörpers und der Gestaltung des Zuschauerraums konnte er erst mit seinem letzten Theaterbau in Stralsund konsequent umsetzen. Deshalb kommt diesem Theater sowohl im Schaffen des Architekten Carl Moritz als auch in der Geschichte des deutschen Theaterbaus eine äußerst bedeutende Stellung zu. Der Innenraum hatte zwei Ränge. Die mit Stoff bespannten Seitenwände, verziert durch vergoldete Stukkaturen bildeten einen Blickfang ebenso wie die Logen rechts und links auf Höhe des ersten Rangs. Ihrer Form nach ähneln sie Schwalbennestern und so nennt man sie auch heute noch. Eine weitere Besonderheit ist die Relieffriehe oberhalb der Bühne: Die griechischen Allegorien auf dem Portal stellen eine Referenz an das Theater dar. Gilt das antike Griechenland doch als Wiege der Bühnenkunst.

So ideal die Lage des neuen Theaters auch war, der Baugrund war denkbar ungünstig: Erst in 9 Metern Tiefe stieß man auf festen Grund. Ähnlich wie das Braunschweiger Theater rund 50 Jahre zuvor wurde das Stralsunder Theater deshalb auf Holzpfählen errichtet. 800 sind es insgesamt, die heute noch gut in Schuss sind, wie bei der Sanierung von 2005-2008 überprüft wurde.

1914 sollte sich der Vorhang im Haus vor dem Kniepertor erstmals heben. Der Ausbruch des 1. Weltkriegs verhinderte dies. 1916 war es dann endlich soweit: Vor einem geladenen Publikum wurde erstmals gespielt. „Sorgen und Kummer des Alltags waren für einige Stunden vergessen ... Man bemerkte, die Spitzen der hiesigen Zivil- und Militärbehörde, die Mitglieder des Rates und des Bürgerschaftlichen Kollegiums, Vertreter der Kreise und Städte unseres Regierungsbezirks, viele Offiziere der Armee und der Marine, Herren und Damen, die sich in der städtischen Verwaltung oder in Werken der Wohltätigkeit verdient gemacht haben, städtische Beamte, Pächter städtischer Güter, eine größere Zahl auswärtiger Theaterdirektoren und viele andere mehr. Auch eine größere Anzahl Verwundeter war mit der Einladung bedacht worden“, schrieb die Stralsunder Tagespresse am Tag darauf. Gleich neben dem Artikel fanden sich die Todesanzeigen derer, die im Kampf für das Vaterland den Heldentod gestorben waren.

Für den Direktor des neuen Stralsunder Stadttheaters, Otto Henning, war es sicher keine leichte Aufgabe. Doch trotz aller Widrigkeiten und personeller Engpässe wurde gespielt. Die erste Rolle, mit der sich der neue Theaterdirektor seinem Publikum als Schauspieler vorstellte, war die Titelrolle in Shakespeares Königsdra-

ma „Richard III“. Schillers Freiheitsdrama „Wilhelm Tell“, Hebbells Trilogie „Die Nibelungen“ kamen auf die Bühne und ab Ostern 1917 wurde das Programm durch zahlreiche Opern bereichert. Mit „Lohengrin“, „Tannhäuser“, „Figaros Hochzeit“ und noch vielen anderen bekannten Werken, lenkte sich das Publikum in der Hansestadt vom Alltag ab - während hunderttausende Soldaten auf den europäischen Schlachtfeldern ihr Leben ließen. Zu Hause in Deutschland hungerte die Bevölkerung. Lebensmittelkarten für Brot, Fleisch und Kartoffeln wurden eingeführt. Ab April 1917 wurde der Fischverkauf in Stralsund durch eine zusätzliche Karte rationiert

## STRALSUND, NEUES STADT-THEATER

Ein  
Schmuck-  
stück  
wird  
100

Am 11. November 1918 kam endlich der Waffenstillstand. Der Kaiser dankte ab und die Republik wurde ausgerufen. Aus den Resten der aufgelösten Bataillonskapelle wurde schon einen Monat später ein ständiges Theaterorchester in Stralsund gegründet. Das Theaterspiel ging weiter, durchlief unruhige Zeiten in der Weimarer Republik, ein Intendant löste den anderen ab.

Am 5. April 1933 trat das neu gewählte Bürgerschaftliche Kollegium zu seiner konstituierenden Sitzung zusammen. Der von NSDAP und Deutschnationalen gewählte Vorsitzende Rechtsanwalt, Dr. Hans Freudenstaedter, erklärte in seiner Antrittsrede, seine Wahl bedeute die Machtübernahme des Nationalsozialismus in Stralsund. 1934 wurde Ernst Müller-Multa Intendant des Stralsunder Theaters. Sein Auftrag lautete, das bürgerliche Theater in ein völkisch, nationalsozialistisches zu verwandeln. Er rief die Freiluftaufführungen auf dem Alten Markt ins Leben - die „Marktfestspiele“. Am 13. August 1944 schloss das Theater Stralsund mit einer Aufführung von Puccinis „Madama Butterfly“. Auf Befehl von Joseph Goebbels mussten alle Theater den Spielbetrieb einstellen. Das Personal wurde zu Schaufelarbeiten und an die Front eingezogen. Im Juni 1945 nahm es - als eines der ers-

ten Theater in Deutschland nach Ende des 2. Weltkrieges - den Spielbetrieb wieder auf. Im Oktober 1949 wurde auf dem Gebiet, das von der Sowjetunion besetzt war, die DDR gegründet. Der berühmte Opernregisseur Harry Kupfer verbrachte von 1958 bis 1962 als Oberspielleiter des Musiktheaters seine Anfängerjahre in Stralsund. Er inszenierte u. a. „Enoch Arden“ von Ottmar Gerster, Carl Maria von Webers „Der Freischütz“ und „Salome“ von Richard Strauss. Zum 20. Geburtstag der DDR wurde der von Carl Moritz entworfene Theaterbau umgebaut: Die Jugendstilverzierungen fielen der Modernisierung zum Opfer. Nach dem Vorbild der Leipziger Oper wurde der Zuschauerraum mit Edelholzplatten verkleidet. Die „Schwalbennester“ rechts und links oben, auf Höhe des 1. Rangs, entfernte man. Die technischen Erneuerungen, wie eine Drehbühne mit 12 Metern Durchmesser und eine neue Lichtstallanlage, brachten den Spielbetrieb voran. Am 6. Oktober 1989 wurde der letzte DDR-Geburtstag im Theater Stralsund gefeiert. Einen Monat später überreichten Theatervertreter dem damaligen Oberbürgermeister einen Forderungskatalog nach Freiheit und Demokratie.

In den 90er Jahren plagten Geldsorgen das Stralsunder Theater, den Greifswaldern ging es ähnlich. Zwecks finanzieller Stabilisierung fusionierten beide Bühnen 1994. Das nahezu 200 Jahre alte Theater Putbus auf Rügen schloss sich im Jahr 2006 der Fusion an. Heute erstellt das Theater Vorpommern für Greifswald, Putbus und Stralsund ein Programm. Die Aufführungen werden größtenteils an allen drei Standorten gespielt. Es gibt ein Ensemble - die Bühnenbilder, Kostüme und Requisiten werden transportiert. Dank dieser Fusion konnten die Sparten Musiktheater, Schauspiel und Ballett bis heute erhalten bleiben. Zum Theater Vorpommern gehört ebenfalls das Philharmonische Orchester Vorpommern, das in allen drei Spielstätten ein reichhaltiges Konzertprogramm bietet und die Musiktheater-Vorstellungen begleitet. Von Herbst 2005 bis Frühjahr 2008 wurde das Theater in Stralsund um-



1916

2016



fassend saniert. 16 Millionen Euro hat die Hansestadt dafür zur Verfügung gestellt. Die Zielsetzung war, den Originalzustand von der Einweihung des Theaters im Jahr 1916 weitestgehend wiederherzustellen. Beauftragt wurde der Berliner Architekt Jörg Springer. Das obere Foyer erhielt eine neue erdbeerrrote Stoffbespannung, die Leuchten wurden erneuert. Der Zuschauerraum erhielt neue in Paris gefertigte Wandbespannungen, und die legendären Logen – die Schwalbennester – sind selbstverständlich wieder eingebaut worden. Die Bodenfliesen im Kassenfoyer musste man nicht ersetzen. Sie haben die

letzten 100 Jahre überlebt und sind noch original von 1914. Die Bühnentechnik aber wurde auf den neuesten Stand gebracht. Nach der Sanierung ist die bemerkenswerte räumliche Konzeption des Architekten Carl Moritz nicht bloß in den Innenräumen wieder erlebbar. Dem Berliner Architekten Jörg Springer gelang es, die äußerlich klare Gliederung des Theaters zu rekonstruieren, indem er alle nachträglichen Anbauten entfernte. Nur der Putz ist etwas heller als vor 100 Jahren. Und wenn die Sonne scheint, dann glänzt das Stralsunder Theater – dank der vielen kleinen Glitzerpartikel im Oberputz seiner Fassaden.

*Helga Haase*

Großes Haus Stralsund  
Olof-Palme-Platz 6, 18439 Stralsund  
Tel. 03831 – 2646 0  
[www.theater-vorpommern.de](http://www.theater-vorpommern.de)

#### **1. und 2. Juni 2016**

6. PHILHARMONISCHES KONZERT  
Jacobi/Beethoven/Schostakowitsch  
Großes Haus Stralsund  
Konzerteinführung Foyer Stralsund

#### **4. Juni · DON PASQUALE**

Großes Haus Stralsund

#### **5., 6. Juni · EMIL UND DIE DETEKTIVE**

Großes Haus Stralsund

#### **8., 18. Juni · TanZZeit 2016**

Hinterbühne Stralsund

#### **22. und 23. Juni 2016**

7. PHILHARMONISCHES KONZERT  
Mozart/Fazil Say/Rimsky-Korsakow  
Großes Haus Stralsund  
Konzerteinführung Foyer Stralsund

6. bis 8. Mai 2016

# 14. HofArt

Freitag, 6. Mai 2016, 19.00 Uhr – Vernissage

- Eröffnung durch Michael Mertes, Staatssekretär i. R.
  - Musik mit Musikern der Bonner Hot Jazz Band „Doktor Jazz Ambulanz“
- Samstag, 7. Mai 2016, 14.00 bis 19.00 Uhr  
Sonntag, 8. Mai 2016, 11.00 bis 18.00 Uhr



## Künstlerische Vielfalt auf der HofArt 2016.

Am Muttertagswochenende verwandeln Bärbel und Josef Kemp wieder einmal ihren alten, von ihnen bewohnten Bauernhof in einen Ausstellungsort der besonderen Art. Künstler und Kunsthandwerker aus ganz Deutschland präsentieren in gepflegtem Rahmen ihre Arbeiten. Die ehemaligen Stallungen werden zu Galerie für Gemälde und Skulpturen, meisterlich gefertigte Keramik, textile Arbeiten, Schmuck sowie für die faszinierenden Drechselarbeiten des Hausherrn. Im idyllischen Innenhof erwartet sie bei Jazz und ausgewählten Weinen eine äußerst gastliche Atmosphäre.

### Informationen:

Josef und Bärbel Kemp  
Holzemer Str. 4  
53343 Wachtberg-Villip  
Tel.: 0228/321274  
[www.DrehArtKemp.de](http://www.DrehArtKemp.de)

### Diesjährig zu sehen sind:

Helga Becker, Lohmar, GEWEBE – [www.helgabecker.de](http://www.helgabecker.de)  
Anina van Buijen, Hamburg, MALEREI – [www.arte-anina.de](http://www.arte-anina.de)  
Barbara Clemens, Bad Neuenahr, LEDER- und STRICKARBEITEN – [www.barbaraclemens.de](http://www.barbaraclemens.de)  
John Gerard, Rheinbach, PAPERWORKS – [www.gerard-paperworks.com](http://www.gerard-paperworks.com)  
Martin Gödersmann, Meinerzhagen, STEINZEUG zwischen Gefäß u. Skulptur – [www.martin-goedersmann.de](http://www.martin-goedersmann.de)  
Jürgen Heinz, Lorsch, METALLBILDHAUER – [www.atelier-juergenheinz.de](http://www.atelier-juergenheinz.de)  
Josef Kemp, Wachtberg, DRECHSELARBEITEN – [www.DrehArtKemp.de](http://www.DrehArtKemp.de)  
Beate Meffert-Schmengler, Meckenheim, BILDHAUEREI – [www.artebeate.de](http://www.artebeate.de)  
Tam Uekermann, Köln, UNIKATSCHMUCK – [www.werkstattgalerie-koeln.de](http://www.werkstattgalerie-koeln.de)

# VERMÖGEN ANLEGEN

## TROTZ NULLZINSUMFELD AUF ERTRÄGE SETZEN

Wer Wert auf Sicherheit legt, muss derzeit mit klassischen Geldanlagen ohne nennenswerte Erträge leben. Fondskonzepte, die gezielt unabhängig von Trends investieren, können Abhilfe schaffen.

Im Euroraum wird das Nullzinsumfeld wohl noch einige Zeit bestehen bleiben. Und dass Aktienmärkte schwanken – mal mehr, mal weniger –, liegt in der Natur der Sache. Was bedeutet das für eher risikoscheue Menschen, die auf der Suche nach attraktiven Geldanlagen sind? Die kaum nennenswerten Zinsen und gar einen realen Verlust bei Anleihen zu akzeptieren, jedoch mit dem Gefühl von Sicherheit? Oder doch lieber Aktien kaufen, die zwar höhere Renditechancen besitzen, aber auch mal Turbulenzen oder Kursverluste aufweisen können? Zu wenig Ertrag oder zu viel Risiko – sind das die einzigen Alternativen?

Fakt ist, dass laut einer Forsa-Studie rund 60 Prozent der Deutschen großen Wert auf Sicherheit legen. Deren Entscheidung für oder gegen eine Geldanlage ist in erster Linie durch ihre Einstellung zum Risiko geprägt. Doch gleichzeitig besteht der

Wunsch nach einem positiven Ertrag – und das in möglichst vielen Marktphasen.

### Innovatives Fondskonzept im Nullzinsumfeld

Sind Wunsch und Wirklichkeit miteinander vereinbar? „Es gibt moderne Fondslösungen, die möglichst unabhängig von den Entwicklungen am Kapitalmarkt investieren“, informiert Michael Kolf, Experte bei der Volksbank Bonn Rhein-Sieg eG, und nennt zwei Anlegerkreise, für die solche Konzepte eine denkbare Alternative sein könnten. Zum einen seien dies Interessenten, die bereit seien, ein mäßiges Risiko in Kauf zu nehmen, aber eine reine Aktienanlage scheuten. Zum anderen handele es sich um Anleger, die ihre Vermögensstruktur gezielt um marktunabhängige Strategien erweitern wollen.

„Solche Fonds formulieren einen absoluten Ertrag als Anlageziel, beispielsweise in Form eines Gewinns in Höhe von X Prozent über dem Geldmarktniveau“, beschreibt Kolf die Funktionsweise.

„Dazu legen Fondsmanager die Gelder zur Stabilität der Anlage in sogenannte ‚marktneutrale‘ Positionen an und kombinieren dies zusätzlich mit zeitweisen Investitionen in Märkte, für die eine positive Renditeerwartung besteht.“ Das bedeute, dass Gewinne in vielen Phasen möglich seien; ganz egal, ob die Märkte steigende oder fallende Kurse verzeichneten. Dabei könne das Renditeziel auch über- oder unterschritten werden und sei nicht als Garantie zu verstehen.

Michael Kolf weist auch darauf hin, dass Anleger für eine solche Geldanlage bereit sein sollten, mäßige Risiken einzugehen und einen mittelfristigen Anlagehorizont ins Auge zu fassen. Er rät zu einer umfassenden Beratung in einer der Filialen der Volksbank Bonn Rhein-Sieg, die, genau wie ihr Fondspartner Union Investment, zur genossenschaftlichen FinanzGruppe gehört. Im persönlichen Gespräch erkläre er ausführlich auch immer Risiken, beispielsweise das Risiko marktbedingter Kursschwankungen und das Ertragsrisiko.

Kontakt: 0228 716-0 oder [www.vobaworld.de](http://www.vobaworld.de)

  
*Parkresidenz*

Bad Honnef GmbH

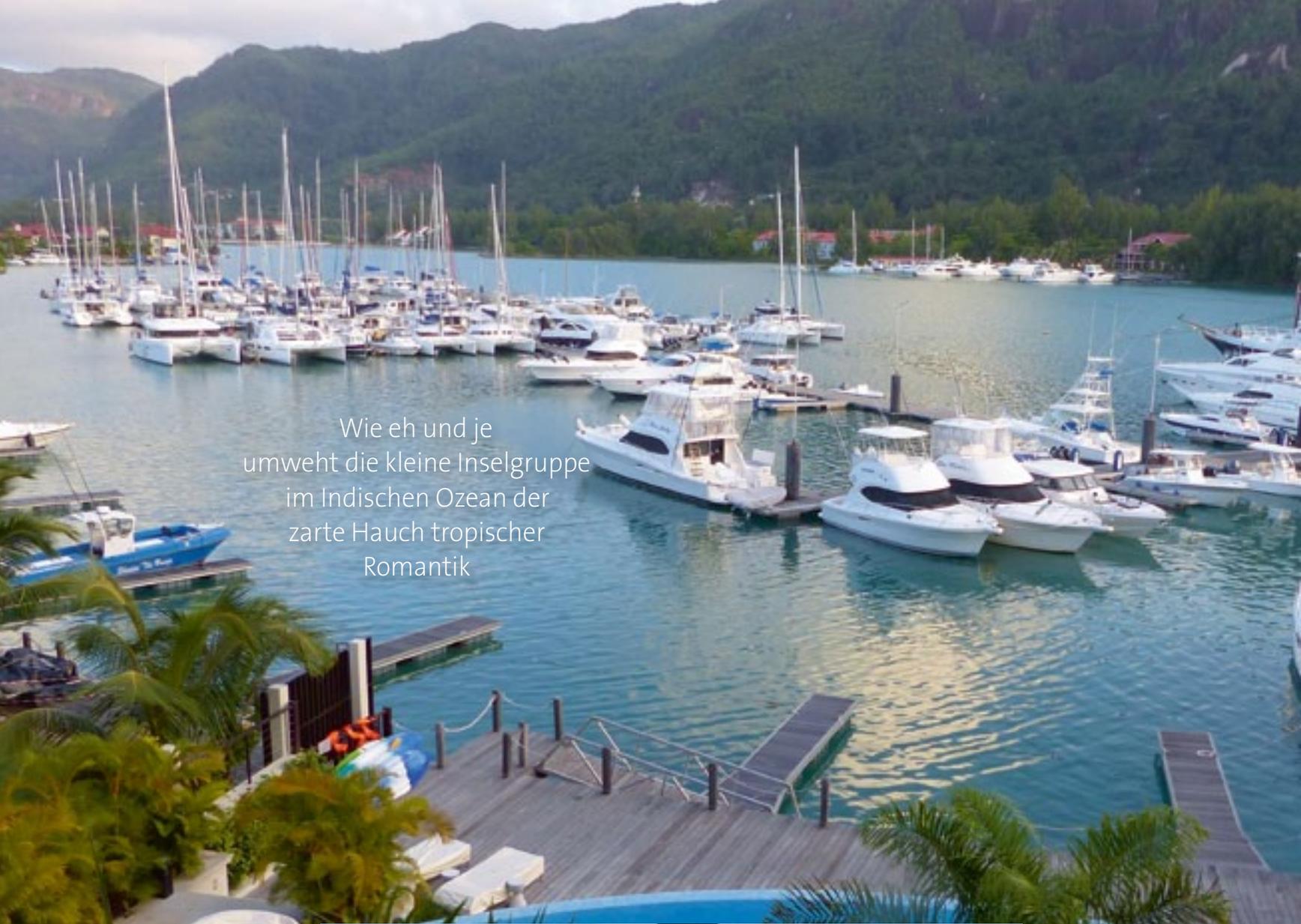


*Bridge in der  
Parkresidenz!*



Am Spitzenbach 2  
53604 Bad Honnef  
[www.parkresidenz-bad-honnef.de](http://www.parkresidenz-bad-honnef.de)

Immer ein gutes Blatt! Der **Bridge-Club Bad Honnef** sucht neue Mitglieder zum gemeinsamen Spiel **jeden Mittwoch und Freitag** in der Parkresidenz. Informationen unter Tel.: 0 22 24/ 18 30



Wie eh und je  
umweht die kleine Inselgruppe  
im Indischen Ozean der  
zarte Hauch tropischer  
Romantik



INFORMATIONEN  
[www.seychelles.travel](http://www.seychelles.travel)  
[www.edenland.sc](http://www.edenland.sc)  
[www.dreamyachtcharter.com](http://www.dreamyachtcharter.com)  
[www.ethiopianairlines.com](http://www.ethiopianairlines.com)

*Fischmahlzeit*

*Mittagsmenu im Le Delplace auf Mahé*

Dr. Bernd Kregel

# DIE SEYCHELLEN

## Hotspot des Naturabenteuers



Der Swimming  
Pool des  
Eden Bleu Hotels



Blick vom  
Aussichtspunkt  
auf Mahé



Strand an der Mahé-Ostküste

Piratenhund im  
Le Delplace Beach  
Restaurant



## Schatzsuche auf schwankenden Planken ...

Langsam schließt sich die Schlinge um den schlanken Hals. Selbst für Gesetzesbrecher der guten alten Zeit in aller Regel Grund genug zur Panik. Nicht jedoch für „La Buse“, den gefürchteten König der Piraten im Indischen Ozean. Denn für ihn, der unzählige Male aus dem Hinterhalt gegen die französischen Kolonialherren zugeschlagen hatte „wie ein Bussard“, gehörte dieser zweifellos unangenehme Anlass offenbar zum Restrisiko seines Freibeuterdaseins. Vielleicht sogar bewusst herbeigeführt als standesgemäßer finaler Galaauftritt vor der Weltöffentlichkeit. Und damit - vergleichbar dem legendären Coup Klaus Störtebeckers - als Freibrief für den geplanten Einzug in die Geschichtsbücher?

Denn was tut „La Buse“ in dem Moment, als ihm der Trommelwirbel eines französischen Exekutionskommandos im Jahr 1730 ratternd die Pforten zum Jenseits öffnet? Seelenruhig zieht er, noch immer kühl und planvoll kalkulierend, einen Plan aus seiner Hosentasche und wirft ihn in die staunende Menge mit den Worten: „Wer ihn entziffert, soll meinen Schatz haben.“ Nur eine knappe Andeutung. Doch die schlägt sofort ein wie ein Paukenschlag und übertönt lautstark das klägliche Schnarren der Todestrommeln. Der Mythos vom Piratenschatz des „La Buse“ ist in der Welt und lässt sich dort auch nach Jahrhunderten nicht mehr heraus bringen.

&gt;&gt;&gt;

## Gier nach dem Gold

So gehört er auch heute noch zum zentralen Interessengebiet von Glynn Burrridge, dem Starautor der Seychellen. Lassen sich doch diesem Thema, davon zeigt er sich überzeugt, literarisch viele unterschiedliche Aspekte abgewinnen. Vor allem menschliche Grundhaltungen wie die Gier nach dem Gold, die die gesamte Menschheitsgeschichte durchzieht. Das Streben nach jenem glänzenden Edelmetall, das zu seinem Höhepunkt bei der Suche nach dem Eldorado sogar zur Unterwerfung eines ganzen Kontinents führte.

Auch die kleinen Seychellen, so Glynn, wurden als eine Art Mini-Eldorado vom Goldfieber ergriffen. Und am liebsten hätte man, als der geheimnisvolle Plan des „La Buse“ nicht zu dem erhofften Ziel führte, alle 115 Inseln des Archipels einzeln umgegraben. Ein Vorhaben, das nicht zuletzt an dem harten Vulkangestein scheiterte, das die tektonische Platte des indischen Subkontinent einst auf dem Weg in Richtung Asien an dieser Stelle versehentlich verloren hatte.

## Ausgangspunkt für Inselabenteuer

Nur einer ist sich völlig sicher, dass der Piratenschatz sich nicht auf „seiner“ Insel befindet. Es ist Karl Snater von Eden Island, einem der Seychellenhauptstadt Victoria vorgelagerten Inselchen. Ein auffallend flaches Eiland, das erst vor wenigen Jahren durch technisch aufwändige Aufschüttung des Meeresbodens entstand. Verbunden mit der Hauptinsel Mahé nur über eine unscheinbare Brücke. So bietet Eden Island inzwischen den stabilen Untergrund für das fantasievoll gestaltete Eden Bleu Hotel, dem Karl als General Manager vorsteht.

Mit Rundumblick auf die steil aufragende Hügelkette der Hauptinsel Mahé, die male- risch ausgestaltete künstliche Lagunenland- schaft sowie den stets in Bewegung begriffenen Yachthafen, der direkt an die Eden Plaza angrenzt. Ein Ausgangspunkt für Inselaben- teuer jeglicher Art hinüber zur Starinsel Pras- lin mit ihrem weltweit einmaligen Kokos- nuss-Nationalpark Vallée de Mai. Oder zu den bizarren Gesteinsformationen am Strand von La Digue, die mit ihren landschaftlichen Reizen und nicht zuletzt dem gezielten Ein- satz von körperlichen Reizen schon unzählige Male für Werbezwecke herhalten mussten.



## Haie und Walhaie

Ausgesprochen angetan von der Schönheit seines Inselreiches ist auch Skipper Kevin. Gerade hat er mit seinem Katamaran „Venturi“ im Yachthafen von Eden Island angelegt, einem wenigen Segler der Dream Yacht Charters. Schon stehen die neuen Passagiere bereit, fast durchweg abenteuerlustige Inselreisende, die von den schwankenden Planken des Katamarans aus die vielfältige Über- und Unterwasserwelt der Seychellen entdecken möchten. Heute beispielsweise als erstes Reiseziel den Anse Mare Jupe im Naturpark von Sainte Anne.

Und während aus der Küche von Bordkoch Terence sich bereits das Fisch-Mittagsmenu aromatisch ankündigt, schwärmt Skipper Kevin von seinen aufregenden Begegnungen mit Haien und Walhaien, die durch ihr überraschendes Erscheinen stets an Bord für Furore sorgen. Ohne dabei zu versäumen, die Vorzüge des Lebens auf dem offenen Wasser hervorzuheben. Wo wogende Wellen die Fantasie beflügeln und dabei Traumwelten erschaffen, die sich bei Annäherung an die kühn geschwungenen Sandstrände oftmals sogar als real erweisen. So führt die Route zunächst um die nördliche Inselspitze von Mahé herum bis hin zum Anse du Riz in der Baie Ternay. Einem feinkörnigen Sandstrand, der von hohem vulkanischem Felsgestein und leicht schwankenden Palmenkronen überragt wird.

## Sonniges Gemüt

Inzwischen hat sich die Sonne dem westlichen Horizont bereits merklich angenähert. Und doch verwandeln ihre immer noch starken Strahlen die beschwingt tänzelnden Wellen in eine Funken sprühende Oberfläche. Ein Goldschatz der anderen Art, wie Skipper Kevins verschmitztes Lächeln vielsagend auszusagen scheint. Kein Schatz also, der wie eine Piratenbeute Begierde oder Besitzansprüche auf sich ziehen könnte.

Zweifellos hat auch Autor Glynn Burrridge diesen Aspekt der Schatzsuche längst für sich und seine Leser entdeckt. Und haben nicht auch die Inselbewohner – Schatzsuche hin und her – sich innerlich längst etwas von diesem überschwänglichen Insel-Lebensgefühl angeeignet? Denn dieses strahlt auch ohne große Worte aus ihrem sonnigen Gemüt, wie es sich beim Besuch des lebhaften Marktes von Victoria augenblicklich offenbart. Vielleicht der deutlichste Beweis dafür, dass auch Naturschätze wie diese ihre unverkennbaren Spuren hinterlassen.



Obststand auf dem Victoria-Markt



Kundschaft auf dem Victoria-Markt



Strandlektüre auf Mahé



Empfangsbereich des Eden Bleu Hotels



Anse du Riz in der Baie Ternay



Yachthafen von Eden Island



www.felix-reisen-koeln.de

Entdecken Sie die buntesten Seiten Hollands! Wir besuchen die ehemalige königliche Residenz Palais Het Loo in Apeldoorn mit dem prächtigen Schloss und barocken Gärten, den Keukenhof mit Millionen Frühlingsblumen, die Gärten von Appelpren mit über 200 Modellgärten und den »Hortus Bulborum« bei Alkmar. In Amsterdam erwartet Sie eine Grachtenfahrt und der »Hortus Botanicus«, der älteste Botanische Garten der Welt, eine verschwiegene Oase

## Frühling in Hollands schönsten Gärten

5 Tage 05.05.-09.05.16 Himmelfahrt € 678,- p.P. in DZ/HP

(DZ=EZ/HP € 748,-) Sie wohnen im 4-Sterne Hotel Golfzang, direkt an der Strandpromenade von Egmond aan Zee

**mit perfekt eingespieltem Taxi-Service!**

Katalogbestellung und Buchung:

**0221 - 34 02 880 Felix Reisen GmbH**

**Industriestraße 131b · 50996 Köln**

## 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

# DARMKREBS-FRÜHERKENNUNG PER STUHLTEST



© Foto: MVZ Institut für Mikroökologie, Herborn

Trotz der angebotenen Vorsorge-Untersuchungen erkranken in Deutschland pro Jahr immer noch zahlreiche Menschen an Darmkrebs und auch die Sterblichkeit ist hoch. Dabei ist Darmkrebs heilbar, wenn er rechtzeitig erkannt wird. Eine Darmspiegelung stellt die wirksamste Art der Vorbeugung dar, da Krebsvorstufen direkt entfernt werden können. Trotzdem nehmen nur etwa 20 bis 30 % der Berechtigten das Angebot zur Darmspiegelung wahr. Stuhluntersuchungen auf verborgenes Blut und den Tumormarker M2-Pyruvatkinase (M2-PK) können die Akzeptanz für eine Darmspiegelung erhöhen, denn sie geben Hinweise auf einen Darmkrebs oder dessen Vorstufen.

Alle gesetzlich Krankenversicherten in Deutschland haben ab ihrem 50. Geburtstag einen Anspruch auf einen Test auf verborgenes Blut im Stuhl. Denn Blutungen im Darm setzen roten Blutfarbstoff frei – das Hämoglobin. Der Nachweis des Blutes erfolgte bisher enzymatisch.

Neuere Tests weisen das Blut immunologisch nach. Sie sind empfindlicher und den enzymatischen Tests deutlich überlegen. Sie reagieren spezifisch auf menschliches Hämoglobin, daher braucht auch niemand vorher auf bestimmte Lebensmittel zu verzichten.

Ein anderer Test weist Hämoglobin-Haptoglobin-Komplexe nach.

Das Haptoglobin ist ein Eiweiß, das freies Hämoglobin bindet. Die Komplexe sind stabiler als das freie Hämoglobin und somit auch noch nachweisbar, nachdem sie länger durch den Darm unterwegs waren. Deshalb kann der Hämoglobin-Haptoglobin-Test auch Blutungen von Tumoren aus höheren Darmabschnitten erfassen. Ebenso erkennt er bereits viele fortgeschrittene Vorstufen – sogenannte Adenome – und auch Polypen, selbst wenn sie nur minimal bluten.

Da nicht alle Polypen und Tumore bluten, empfiehlt sich ein zusätzlicher Test auf den Tumormarker M2-PK. Das Enzym ist typisch für den Stoffwechsel von Krebszellen. Der Vorteil des Tests: Hämorrhoiden und andere Blutungen im Darm verfälschen das Ergebnis nicht.

Krebsregisterdaten aus Frankreich und Amerika zeigen eine deutliche Zunahme der Darmkrebs-Fälle bei unter 50-Jährigen seit Anfang der 1990er Jahre. Deshalb kann es vor allem für Personen mit familiärer Vorbelastung für Darmkrebs sinnvoll sein, die Stuhltests auf verborgenes Blut und Tumormarker deutlich früher als bisher empfohlen zu nutzen.

Angeboten werden die Tests zur Darmkrebs-Vorsorge vom MVZ Institut für Mikroökologie in Herborn.

## ■ AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg

Mo., 4.4. und 2.5., ab 10 Uhr  
Fußpflege · Bitte anmelden.

Mi., 6.4., ab 14.30 Uhr  
Besuch/Info Johanniterhaus · Bitte anmelden.

Mi., 13.4., ab 15 Uhr  
Besuch/Info Haus am Redoutenpark · Bitte anmelden.

So., 14.4. und 22.5., ab 14 Uhr  
Frische Waffeln mit Kirschen, Eis, ... · Bitte anmelden.

Di., 19.4., ab 15 Uhr  
Fahreignung (k)leine Frage des Alters

Mi., 20.4., ab 10 Uhr  
Besuch/Info Margarete Grundmann Haus · Bitte anmelden.

Mi., 27.4., ab 14 Uhr  
Ausflug: Jüdische Spuren in Bad Godesberg

Mi., 11.5., ab 14 Uhr  
Ausflug: Die Unigebäude in Poppelsdorf

## ■ AWO Ortsverein Bonn-Stadt

Mi., 6.4., ab 15.30 Uhr  
„Oliver Twist“ von Roman Polanski (2005) mit Kaffee und Kuchen · Oliver muss einige Abenteuer bestehen und die Schattenseiten der viktorianischen Klassengesellschaft kennen lernen, bevor sich ihm dank der Hilfe mitfühlender Menschen die Chance auf ein besseres Leben eröffnet. Kosten: Eintritt frei.

Mi., 20.4., ab 15 Uhr  
Deutschsprachige Hits der 50er & 60er Jahre mit Conny Oberhauser · Eintritt frei.

Mi., 4.5.  
Pizza-Essen · Wählen Sie aus verschiedenen Belägen ein Stück frischgebackene Pizza. Geessen wird dann in gemeinsamer Runde. Kosten: 2 € pro Stück.

Fr., 13.5., ab 15 Uhr  
Workshop „Geschichtenerzählen“ · Haben Sie sich auch schon mal eine Geschichte ausgedacht? Wie erzählt man eine spannende Geschichte? Wie reißt man seine Zuhörer mit? Diese Fragen werden unter Leitung von Holger Klän beantwortet. Voranmeldung bitte bis 17.5. Kosten: Eintritt frei.

## ■ Begegnungs- und Bildungsstätte Thomas Morus

donnerstags, 17 - 19 Uhr  
Kreatives Rollenspiel – Theaterwerkstatt · Jeder kann Theater spielen – lassen Sie sich von dem überraschen, was in Ihnen steckt! Gemeinsam erkunden wir die Welt der Schauspielerei. Kontakt: Theaterpädagogin Holger Klän (Leitung).

Di., 19.4., ab 14.30 Uhr  
Vortrag von Dr. Fritz Langensiepen · Wie leben Saisonarbeiter, die für kurze Zeit ins Vorgebirge kommen, um vor den Toren Bonns Erdbeeren zu ernten, Spargel zu stechen oder Äpfel zu pflücken? Wie verändert sich ihr Leben durch die Arbeitsmigration? Anmeldung erwünscht.

Di., 3.5., ab 14.30 Uhr  
Vortrag von Dr. Hossein Pur Khassalian · Herr Khassalian berichtet über seine Herkunft und seine Migrationsgeschichte. Anmeldung erwünscht.

Di., 18.5., ab 14.30 Uhr  
„Angekommen“ – Ein informativer Film auf großer Leinwand · Junge Flüchtlinge aus verschiedenen Ländern stehen vor und hinter der Kamera und erzählen ihre Geschichte. Anmeldung erwünscht.

## ■ Begegnungsstätte CLUB

Fr., 8.4. bis 27.5., 14 - 16.15 Uhr und 17 - 19.15 Uhr  
Freude am Malen in Öl, Aquarell und Acryl · Kontakt: Margareta Schulz (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 40 € (für 8 Wochen).

## ■ Bundeskunsthalle

bis 17.4., dienstags/mittwochs, 10 - 21 Uhr, donnerstags bis sonntags und feiertags, 10 - 19 Uhr  
Isa Genzken – Modelle für Außenprojekte · Isa Genzken, geboren 1948, zählt zu den bedeutendsten und vielschichtigsten Künstlerinnen Deutschlands. Kunsthistorisch lassen sich ihre Arbeiten mit dem Minimalismus, der Konzeptkunst, der Pop Art und dem Readymade bzw. dem objet trouvé in Verbindung bringen – neu justiert in der Gegenwart.

1.4. bis 14.8., dienstags/mittwochs, 10 - 21 Uhr, donnerstags bis sonntags und feiertags, 10 - 19 Uhr  
Das Bauhaus – Alles ist Design · Das Bauhaus war eine der einflussreichsten Kulturinstitutionen des 20. Jahrhunderts. Hier flossen die prägenden Strömungen der europäischen Avantgarde wie in einem Schmelztiegel zusammen.

bis 24.7., dienstags/mittwochs, 10 - 21 Uhr, donnerstags bis sonntags und feiertags, 10 - 19 Uhr  
Pina Bausch und das Tanztheater · Pina Bausch (1940–2009) gilt als Pionierin des modernen Tanztheaters und eine der einflussreichsten Choreografinnen des 20. Jahrhunderts. In der Bundeskunsthalle wird ihr Schaffen nun erstmals in Form einer Ausstellung erfahrbar gemacht.

Di., 5.4., 14 - 15 Uhr und am 12.4., 18 - 19 Uhr  
Isa Genzken · Kuratorenführung mit Susanne Kleine. Kosten: 28 €, inkl. Eintritt.

Di., 5.4., 17 - 18 Uhr  
Pina Bausch und das Tanztheater · Kuratorenführung mit Miriam Leysner (Wissenschaftliche Mitarbeiterin der Pina Bausch Foundation) und dem Intendanten Rein Wolfs. Kosten: 4,50 € / 3 €, zzgl. Eintritt.

Di., 5.4., ab 19 Uhr  
Pina Bausch und das Tanztheater – Lecture Performance · Tanzausbildung von Stephan Brinkmann. Im Anschluss findet ein Gespräch mit Stephan Brinkmann, Matthias Geuting und den Studierenden statt, in dem die Frage der Tanzausbildung unter dem Schwerpunkt „Tanztraditionen“ diskutiert wird. Moderation: Miriam Leysner.

Di., 19.4., 19 - 20.30 Uhr  
Pina Bausch und das Tanztheater – Gabriele Klein im Gespräch mit Peter Pabst · Physisch, beweglich, spielerisch. – die Besonderheit von Bühnenräumen für den Tanz und die Inspiration für Bühnenbilder durch die weltweiten Recherche-Reisen.

Do., 21.4., 17 - 18.30 Uhr / Fr., 22.4., 11 - 12.30 Uhr  
Das Bauhaus · Kuratorenführung mit Jolanthe Kugler, Kuratorin der Ausstellung.

14.5. bis 18.9., dienstags/mittwochs, 10 - 21 Uhr, donnerstags bis sonntags und feiertags, 10 - 19 Uhr  
Parkomanie – Die Gartenlandschaften des Fürsten Pückler (Ausstellung und Garten) · Die Gärten Europas waren schon immer Orte ausgedehnten Müßiggangs und purer Freude am Leben im Freien. Als komplexe Gesamtkunstwerke definieren sie die Schnittstelle zwischen Natur und Kultur. Diesem Ansatz folgte auch Hermann Fürst von Pückler-Muskau (1785–1871).

## ■ CBT Wohnhaus St. Markusstift

Fr., 1.4. und 6.5., 15 - 16.30 Uhr  
Markuskaffee für Jung und Alt · Offener Kaffeetreff in gemütlicher Runde. Kosten: Kaffeegedeck 2,50 €.

Di., 5.4., 15 - 16.30 Uhr  
Romantische Rheinfahrt · Mit Ehepaar Grebert. Kosten: Eintritt frei.

Fr., 8.4., ab 15.30 Uhr

**Gartenprojekt Jung und Alt** · Mit den Konfirmanden der Ev. Johannes Kirchengemeinde.

Do., 21.4., ab 15 Uhr

**Infonachmittag zum Wohnen mit Service mit Hausführung**

Di., 10.5., 15 - 16.30 Uhr

**Venedig – eine märchenhafte Stadt** · Sagen, Legenden und Gitarrenmusik mit Burkhard Wolk. Kosten: Eintritt frei.

### ■ Folk Club Bonn

Fr., 1.4., 19 - 22 Uhr

**Thema: „April, April“**

Fr., 6.5., 19 - 22 Uhr

**Thema: „Pflanzen und Tiere“**

### ■ Friedrich-Spee-Akademie

Do., 7.4., ab 19 Uhr

**Historische Gärten und Gartendenkmalpflege im Rheinland** · Vortrag von Dr. Kerstin Walter, LVR Amt für Denkmalpflege. Vom Weltkulturerbe des Schlossparks in Brühl bis zu weniger bekannten Kleingärten. Kontakt: Angelika Müller, 02226 91 54 22 oder 0176 86 37 25 55 oder angelikamm1@web.de. Anmeldung erforderlich. Kosten: Spenden willkommen. Ort: Villa Pfennigsdorf, Poppelsdorfer Allee 108.

Sa., 9.4., ab 17 Uhr

**Vernissage der Ausstellung „Ost und West“ von Otto von Kotzebue** · Der Künstler wird mit seiner Ausstellung „Ost und West“ Russland und Amerika einander gegenüberstellen. Kontakt: G. Paqué (0228 41 07 67 55). Ort: Musikstudio/Galerie Gabriele Paqué.

So., 10.4., ab 16 Uhr

**Spaziergang auf dem Stern der Liebe** · Klavierstücke und Gedichte, die bewegen, werden von Michael Herr („Herr Seelig“) auf eindrucksvolle Weise zu einem musikalisch-literarischen Ensemble verbunden. Kontakt: Michael Herr (0174 30 95 645 oder herrprojekt@online.de). Kosten: Eintritt frei, Spenden willkommen. Ort: Stiftung Pfennigsdorf.

Sa., 16.4., ab 16 Uhr

**Literatursalon** · Unter Anleitung durch Adelheid von Spee wird im Literaturkreis über „Ansichten eines Clowns“ von Heinrich Böll diskutiert. Kontakt: Adelheid von Spee (0228 24 00 17 59 oder avspee@web.de). Kosten: Eintritt frei, Spenden willkommen. Ort: Stiftung Pfennigsdorf.

So., 17.4., ab 11 Uhr

**Sonntags-Matinee: LoComDenkBar – Der Frühstückstreff: „Was ist Moral?“** · Ein Treff zum Mitdenken, Mitdiskutieren und Mitmachen. Eine unterhaltsame Veranstaltung mit kulinarischen, kulturellen und kommunikativen Überraschungen. Kontakt: Ulrich M. Golinske (0174 29 11 110 oder locom@locomet.net). Voranmeldung erbeten. Kosten: 5 €. Ort: Stiftung Pfennigsdorf.

So., 17.4., ab 16 Uhr

**Elsa Lasker-Schüler und Franz Marc – Die bezaubernde Macht der Kunst** · Kontakt: Manfred Lohmann (0228 61 97 62 64 oder 9171 75 38 494 oder stiftung-pfennigsdorf@gmail.com). Anmeldung erwünscht. Kosten: Eintritt frei, Spenden willkommen. Ort: Stiftung Pfennigsdorf.

### ■ Förderverein Gedenkstätte Landjuden an der Sieg

So., 17.4., ab 14.45 Uhr

**Jüdisches Curaçao** · Im Vortrag von Dr. Alexander Schmalz werden ein Abriss der Geschichte der sephardischen und aschkenasischen Bevölkerung auf Curaçao gegeben, in einer Bildpräsentation die Synagogen vorgestellt und die Besonderheiten der jüdischen Friedhöfe erläutert. Eintritt frei.

Mi., 20.4., 6 - 20 Uhr

**Tagesexkursion: Antwerpen – Jerusalem des Nordens** · Im Rahmen der Exkursion wird eine dreistündige Themenführung „Das jüdische Antwerpen“ angeboten, die zu den Stätten einer sichtbaren jüdischen Gemeinde führen wird sowie durch das Diamantenviertel. Der Nachmittag steht den Teilnehmern zur freien Verfügung. Persönliche Anmeldung im Kreisarchiv erforderlich (02241 13-2928). Teilnahmegebühr inkl. Busfahrt und Stadtführung: 44 € (für Mitglieder 39 €). Treffpunkt/Abfahrt: Konrad-Adenauer-Allee, 53721 Siegburg (hinter dem Hauptbahnhof).

Mi., 11.5., 19.30 - 21 Uhr

**Jüdische Märchen** · Lesung mit musikalischer Begleitung mit Paula Quast und Henry Altmann. Feiner Witz und tiefer Sinn zeichnet jüdische Märchen aus. In ihnen verbinden sich die Weisheit und der Humor dieser Erzähltradition mit den Farben und der Fabulierfreude des Orients. Eintritt: 10 €, ermäßigt 8 €. Die Karten sind im Vorverkauf beim Archiv des Rhein-Sieg-Kreises (02241 13 29 28), oder im Stadtmuseum Siegburg zu erhalten sowie Restkarten an der Abendkasse. Ort: Forum im Stadtmuseum Siegburg, Marktplatz 46.

Fr., 13.5., 15.30 - 17 Uhr

**Auf den Spuren ehemaliger jüdischer Geschäftsleute in Siegburg** · Rundgang mit Dr. Claudia Maria Arndt; wir blicken auf die wenigen Spuren des ehemaligen jüdischen Lebens in Siegburg. Treffpunkt: Stadtmuseum Siegburg, Markt 46.

Do., 19.5., ab 19.30 Uhr

**Winternähe – Lesung mit Mirna Funk, Berlin/Tel Aviv** · Erzählt wird die Geschichte einer jungen deutschen Jüdin in Berlin und Tel Aviv. Ihr Name ist Lola. Sie ist Deutsche. Sie ist Jüdin. Sie hat genug davon, dass andere darüber bestimmen wollen, wer sie ist und wer nicht. Eintritt: 8 €, ermäßigt 4 €. Vorverkauf bei der Hochschul- und Kreisbibliothek oder Bücherstube St. Augustin. Ort: Hochschul- und Kreisbibliothek Bonn-Rhein-Sieg, Grantham-Allee 20, 53757 Sankt Augustin

So., 22.5., ab 14.45 Uhr

**Kabarettisten unterm Hakenkreuz – die Macht des Wortes gegen die Herrschaft der Macht** · Der Bild-Vortrag von PD. Dr. Jürgen Nelles möchte an bekannte und vergessene Kabarettisten erinnern, die in den dunkelsten Jahren der deutschen Geschichte von 1933 – 1945 mit der Waffe des Wortes Widerstand gegen die Nationalsozialisten geleistet haben. Eintritt frei.

### ■ Gepflegt/Pflegen - Karin Schneider

Mo., 23.5. bis 11.7., 17 - 20 Uhr

**Kursus: Menschen mit Demenz begleiten und sich selbst nicht vergessen** · Kursreihe für Angehörige von Menschen mit Demenz - kostenfreies Angebot der KKH Bonn. Anmeldung bis zum 13.5. Ort: Haus Elisabeth Altenheim GmbH, Tagespflege für Senioren, Rathausstr. 11, Niederkassel.

### ■ Gürzenich Orchester Köln

So., 10.4., ab 11 Uhr

**Florakonzert02** · Programm: Carl Maria von Weber: Trio in g-Moll op. 63, Franz Schubert: Variationen über „Trock'ne Blumen“ für Flöte und Klavier, Robert Schumann: Fantasiestücke für Violoncello und Klavier op. 73, Felix Mendelssohn Bartholdy: Trio in d-Moll op. 49. Ort: Flora Köln, Dachsalon.

So., 24.4., ab 11 Uhr und Mo./Di., 25./26.4., ab 20 Uhr

**Sinfoniekonzert09** · Programm: Maurice Ravel „Valses nobles et sentimentales“, Benjamin Britten Konzert für Violine und Orchester d-Moll op. 15, Ralph Vaughan Williams Sinfonie Nr. 6 e-Moll. Ort: Kölner Philharmonie.

Di., 10.5., ab 20 Uhr

**Chorkonzert** · Leonard Bernstein „Mass“ - Ein Theaterstück für Soli, Chor, Schauspieler, Tänzer und Orchester. Kölner Erstaufführung der vollständigen Fassung (halbszenische Version). Im Rahmen von „Acht Brücken - Musik für Köln 2016“. Ort: Kölner Philharmonie.

Fr., ab 9.30 Uhr

**Schulkonzert04** · Wolfgang Amadeus Mozart Sinfonie Nr. 40 g-Moll KV 550. Ort: Kölner Philharmonie.

So., 22.5., ab 11 Uhr und Mo./Di., 23./24./5., ab 20 Uhr

**Sinfoniekonzert10** · Philippe Manoury „Ring“ (Uraufführung) Auftragswerk des Gürzenich-Orchesters Köln, Wolfgang Amadeus Mozart „Voi avete un cor fedele“ KV 217, „Basta, vincesti – Ah non lasciarmi, no“ KV 486a, „Bella mia fiamma, addio – Resta, oh cara“ KV 528 und Sinfonie Nr. 40 g-Moll KV 550. Ort: Kölner Philharmonie.

Sa., 28.5., ab 15 Uhr

**Kammerkonzert05** · Engelbert Humperdinck Allegro für Streichquartett c-Moll, Claude Debussy Streichquartett g-Moll op. 10, Dmitrij Schostakowitsch Streichquartett Nr. 4 op. 83. Ort: Podium der Kölner Philharmonie.

### ■ Haus am Redoutenpark

Sa., 2.4., ab 10 Uhr

**AIB Charity Tag 2016** · Amerikanische Studenten helfen den Frühling im Außenbereich unserer Einrichtung zu etablieren. Sie bepflanzen die Blumenkästen der Bewohner.

Fr., 13./20.4., ab 10.15 Uhr

**Sicher unterwegs – Rollatortraining** · Vortrag und Gespräch mit Cornelia Brodeßer, Verkehrswacht Bonn e.V.

Mo., 16./17.4., 11 bis 17 Uhr

**GODEMA** · Teilnahme mit Infostand als Mitorganisator des Generationennetzwerk Bad Godesberg; Vor-

stellung der Herzessprechstunde Bad Godesberg.

Di., 26.4. und 31.5., ab 17 Uhr

**Herzessprechstunde Bad Godesberg** · In Bad Godesberg laufen die ersten Runden eines neuen, offenen Gesprächsformats: moderierte Gesprächstermine, in denen vor allem jeder jedem zuhört. Veranstalter ist das Generationennetzwerk Bad Godesberg. Kontakt: Dr. Ebba Hagenberg-Miliu (Gesprächsleitung). Ort: Konferenzraum Sparkasse Köln-Bonn, Rheinallee 1.

So., 1.5., ab 15 Uhr

**Mit Musik in den Mai** · Musikalischer Nachmittag in der Cafeteria.

Fr., 13.5., ab 16 Uhr

**Eifelwanderung – zwischen Blankenheim und Monschau** · Vortrag von Richard und Bärbel Grebert.

Mo., 16.5., ab 16 Uhr

**Konzert zum Pfingstfest**

Do., 19.5., ab 16 Uhr

**Sicher unterwegs – Sicherheitstraining** · Vortrag und Gespräch mit Cornelia Brodeßer, Verkehrswacht Bonn e.V.

### ■ Haus der Geschichte

Mi., 6.4., ab 19.30 Uhr

**„Außer dem Leben können sie dir ja nichts nehmen“** · Lesung aus dem Briefwechsel zwischen Freya und Helmut James von Moltke mit den Schauspielern Claudia Schwartz und Jan Uplegger. Anmeldung unter acri@hdg.de.

Di., 12.4., ab 19.30 Uhr

**Irma Nelles „Der Herausgeber“** · Rudolf Augstein gilt als einer der größten Publizisten der Bundesrepublik ... Lesung und Gespräch mit der Autorin, Moderation: Monika Piel. Karten im VVK über Bonnticket: 12 €/6 €, Abendkasse: 14 €/8 €. Ort: Saal.

Mo., 25.4., ab 19.30 Uhr

**„Die schwarze Macht – Der Islamische Staat“ und die Strategen des Terrors** · Buchvorstellung und Gespräch mit dem Autor und Journalisten Christoph Reuter (Spiegel-Korrespondent in Beirut). Anmeldung erforderlich bis zum 15.4. bei der Deutschen Atlantischen Gesellschaft e.V. (0228 62 50 31 oder Fax 0228 61 66 04 oder eMail: info@ata-dag.de). Ort: Saal.

### ■ Kaiser-Karl-Klinik

So., 3.4., 11 bis 14 Uhr

**Sonntagsbrunch „Der Frühling erwacht“** · An einigen Sonntagen präsentiert und serviert Ihnen das Serviceteam und die Küche der Kaiser-Karl-Klinik einen Brunch. Um eine Tischreservierung wird gebeten: 0228 68 33-436/-431.

Mi., 6.4., ab 19 Uhr

**Gedichte und Kurzgeschichten zum Frühlingsanfang – „Der Vorleser“ Herr Kai Grebert**

Do., 14.4., ab 19 Uhr

**Vernissage und Ausstellungseröffnung „Akzente“ – Werke von Frau Dr. Rehbaum** · Die selbständige Historikerin stellt in der Ausstellung die Motive (Linoldruck) aus ihrem jüngsten Buch vor, das das Leben einer Bonnerin in Äthiopien zum Thema hat, sowie ihr Spektrum an Aquarellen und Ölgemälden. Die Ausstellung läuft bis zum 29.6.

Do., 14.4. und 12.5., ab 19 Uhr

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

Mi., 20.4. und 18.5., ab 19 Uhr

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

Do., 28.4., ab 19 Uhr

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

Mo., 2.5. und Do., 19.5., ab 19 Uhr

**Bastelabend** · Schritt für Schritt erstellen Sie unter netter Anleitung Ihr ganz persönliches Schmuckstück. Mitzubringen ist lediglich die Freude am kreativen Gestalten. (Bastelmaterial gegen geringe Kostenbeteiligung). Kontakt: Bettina Jungmann (Leitung).

Mi., 4.5., ab 19 Uhr

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

### ■ Kath. Familienbildungsstätte Bonn

Fr., 8.4. bis 24.6., 10 - 10.45 Uhr

**Wirbelsäulengymnastik** · Möchten Sie sich gerne körperlich fit fühlen und mehr Kraft für den Familien- und Berufsalltag haben? In diesem Kurs werden durch spezielle Übungen alle Muskelgruppen gekräftigt und gedehnt. Veranstaltungsnr.: 6606288. Kontakt: Ursula Klaffen-Hunsänger (Leitung). Kosten: 25 € (10 UStd.). Ort: Seminar-Raum 4.

Fr., 8.4. bis 8.7., 17.30 - 19 Uhr

**Leichte Atemübungen und ein fröhliches Singen** · Wo man singt, da lass Dich nieder. Für alle, die Spaß am Singen haben oder ihn entdecken möchten. Veranstaltungsnr.: 6606265. Kontakt: Amalia Fabrizio (Leitung). Kosten: 65 € (26 UStd.). Ort: Seminar-Raum 5.

Di., 5.4. bis 28.6., 11 - 12.30 Uhr

**Ganzheitliches Gedächtnistraining** · Regelmäßige körperliche Bewegung und geistige Anregung halten bis ins höchste Alter fit. Veranstaltungsnr.: 6606201. Kontakt: Gisela Franke-Niemeyer (Leitung). Kosten: 60 € (24 UStd.). Ort: Seminar-Raum 4.

Mi., 6.4., 18 - 21.45 Uhr

**Südafrikanische Küche** · Das Menü besteht für die Kap Region typisch aus Butternut Suppe, Bobotie, Curry und Beilagen aus frischen Gemüsen und passenden Soßen, sowie Nachspeise und passendem Wein. Veranstaltungsnr.: 6606053. Kontakt: Barbara Heinze (Leitung). Kosten: 34,50 €, inkl. 17 € Umlagen (5 UStd.). Ort: Küche.

Mi., 6.4. bis 22.6., 19.30 - 21 Uhr (nicht am 4.5.)

**Meditatives Tanzen** · Hinführung zum Meditativen Tanz mit Elementen des freien Tanzes. Bitte bequeme Kleidung und leichte, flache Schuhe mitbringen.

Veranstaltungsnr.: 7306004. Kontakt: Gisela Fröbisch (Leitung). Kosten: 55 € (22 UStd.). Ort: Seminar-Raum 4.

Do., 7.4., 18 - 21.45 Uhr

**Indisch Kochen – Gesund und Lecker** · Ob Samosas, Tandoori Chicken, Biryani-Reis, oder Mango Shrikand; die indische Küche bietet einen vielfältigen Genuss für die ganze Familie. Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet. Veranstaltungsnr.: 6606023. Kontakt: Santa Bit (Leitung). Kosten: 33,50 €, inkl. 16 € Umlagen (5 UStd.). Ort: Küche.

Do., 7.4., 19.30 - 21.45 Uhr

**Hilfe beim Sterben – Hilfe zum Sterben** · An den Abend soll über entscheidende medizinische Situationen und Maßnahmen ein Überblick gegeben werden.

Samstag, 16.4.2016  
Sonntag, 17.4.2016  
jeweils 11 - 18 Uhr

## 32. GODEMA

Waren und Dienstleistungen für einen perfekten Start in den Frühling.

Stadhalle  
Bonn-Bad Godesberg  
Eintritt frei  
www.godema-bonn.de

Diese Entscheidungen werfen für alle Beteiligten die ethische Frage auf: Was sollen wir tun oder besser lassen? Veranstaltungsnr.: 7306013. Kontakt: Ulrich Fink (Leitung). Kosten: 7,50 € (3 UStd.). Ort: Seminar-Raum.

Sa., 9.4., 12 - 14.15 Uhr

**Stadtführungen mit der Werkstatt Baukultur Bonn – Die Farben der Stadt Bonn** · Die Erkundungstour durch die Innenstadt von Bonn konzentriert sich auf die visuellen Eindrücke und geht der Frage nach, wie Farbe in der Architektur verwendet wird. Zeitlich wird ein Bogen von Gebäuden der barocken Zeit bis in das 21. Jahrhundert gespannt. Veranstaltungsnr.: 7706011. Kontakt: Daniela Bennewitz (Leitung). Kosten: 7,50 € (3 UStd.). Treffpunkt: Eingang des Univer-

sitätsmuseums der Universität Bonn, Regina-Pacis-Weg 1.

Mo., 11.4., 18 - 21.45 Uhr

**Die Basics – Ein Kochkurs für Kochanfänger** · In diesem Kochkurs zeigen wir, wie die Basics in der Küche funktionieren. Wir haben für diesen Abend keine festen Rezepte, sondern nehmen die Zutaten, die der Kühlschrank hergibt. Veranstaltungsnr.: 6606049. Kontakt: Mario Müller (Leitung). Kosten: 25,50 €, inkl. 13 € Umlagen (5 UStd.). Ort: Küche.

Di., 12.4., 19 - 21.15 Uhr

**Psychosen** · Der Referent beschreibt die Krankheitsbilder von Psychosen und geht auf die Schwierigkeiten des Umfeldes des Erkrankten ein. Im Dialog mit den Teilnehmenden zeigt er mögliche Wege der Therapie auf. Veranstaltungsnr.: 7406012. Kontakt: Prof. Dr. Theo Payk (Leitung). Kosten: 7,50 € (3 UStd.). Ort: Eltern-Kind-Kursraum 1.

Mi., 13.4., 18 - 21.45 Uhr

**Ihr persönliches Würzbüchlein – Die hohe Würzkunst des Klostersgärtners** · Wie und warum der Klostersgärtner sein Kräuterkabinett mit Kräutern ausstattete, wird an diesem Abend verraten. Dabei werden frische Küchenkräuter gerieben, gerochen und geschmeckt – und frisch verkocht u. a. zu Würzwein, Frankfurter grüne Soße uvm. Veranstaltungsnr.: 6606044. Kontakt: Annette Hartmann (Leitung). Kosten: 33,50 €, inkl. 16 € Umlagen (5 UStd.). Ort: Küche.

Do., 14.4., 19 - 21.15 Uhr

**Auf der Suche nach dem Sinn des Lebens** · Der Vortrag gibt einen Überblick über die Antworten der Religion, Philosophie, Psychologie und Naturwissenschaft auf die Frage nach dem Sinn des Lebens. Veranstaltungsnr.: 7306006. Kontakt: Dr. Ulrike Peters (Leitung). Kosten: 7,50 € (3 UStd.). Ort: Seminar-Raum 2.

Fr., 15.4., 17 - 20.15 Uhr und Sa., 16.4., 10 - 18 Uhr

**Workshop zur Selbststärkung und -orientierung für Männer** · In einem Wechsel von Einzel-Reflexion und Gruppenarbeit kommen Sie in diesem Workshop Ihren individuellen Antworten auf viele Fragen näher. Veranstaltungsnr.: 7406015. Kontakt: Michael Steiner (Leitung). Kosten: 30 € (12 UStd.). Ort: Seminar-Raum 4.

Freitag, 15.4., 18.30 - 21.45 Uhr

**Das Krafttier in mir – Ein Selbsterkenntnis und Selbsterfahrungsworkshop** · Veranstaltungsnr.: 7406008. Kontakt: Hannelore Gabor-Molitor (Leitung). Kosten: 12 € (4 UStd.). Ort: Seminar-Raum 2.

Di., 19.4., 16 - 18.15 Uhr

**Erlebnisorientierte Kirchenraumerfahrung – Ein ganzheitlicher Zugang zur St. Franziskuskirche** · Im Anschluss Angebot zu Gesprächen und Austausch mit Schülerinnen und Schülern in den Räumen des Campanile. Veranstaltungsnr.: 7306014. Kontakt: Stefanie Bartsch, Bernward Siemes (Leitung). Anmeldung bis 15.4. Ort: Seminar-Raum.

Fr., 22.4., 16 - 17.30 Uhr

**Das Bauhaus: Alles ist Design – Ausstellungs-Highlights** · Als eine der einflussreichsten Lehrstätten für die heranwachsenden Künstler des 20. Jahrhunderts hat das Bauhaus die Avantgarde des ganzen Jahrhunderts hindurch geprägt und europäische Strömungen aufgenommen. Museumseintritt zahlbar vor Ort. Veranstaltungsnr.: 7706006. Kontakt: Stefanie Bornheim-Prang (Leitung). Kosten: 8,50 € inkl. 3,50 € für Führung (2 UStd.). Ort: Kunst und Ausstellungshalle Bonn, Friedrich-Ebert-Allee 4.

Fr., 22.4., 18 - 21.45 Uhr

**Kulinarische Weltreise – Elsass-Lothringen** · Die Rezepte aus dem Elsass verbinden herzhaftes Hausmannskost mit der feinen französischen Küche. Bitte eine Kochschürze und Behälter für Kostproben oder Reste mitbringen. Veranstaltungsnr.: 6606034. Kontakt: Theresia Minossi (Leitung). Kosten: 34,50 €, inkl. 17 € Umlagen (5 UStd.). Ort: Küche.

Sa., 23.4., 10 - 17 Uhr

**Sicher auftreten – überzeugend argumentieren** · Ein überzeugendes, selbstsicheres Auftreten sowie ein souveränes Kommunikations- und Argumentationsverhalten öffnen Türen zum Erreichen wichtiger beruflicher wie privater (Gesprächs-)Ziele. Veranstaltungsnr.: 2306002. Kontakt: Hannelore Gabor-Molitor (Leitung). Kosten: 24 € (8 UStd.). Ort: Seminar-Raum 2.

Sa., 23.4., 10 - 17 Uhr

**Zugewandt und nachhaltig Konflikte meistern – Mit Gewaltfreier Kommunikation**

**nach M. Rosenberg (Einführungstag)** · Sie wünschen sich in Konflikten fair zu bleiben und sich gleichzeitig klar und verständlich auszudrücken? Mit der 4-Schritte-Methode der Gewalt freien Kommunikation lernen Sie für Ihre eigenen Interessen einzustehen und dabei gleichzeitig die Anliegen Ihrer Gesprächspartner zu hören und ernst zu nehmen. Veranstaltungsnr.: 7406009. Kontakt: Andrea Mergel (Leitung). Kosten: 24 € (8 UStd.). Ort: Seminar-Raum 5.

Di., 26.4., 18 - 21.45 Uhr

**Kulinarische Weltreise – Mexikanische Küche, so vielfältig wie das Land** · Es gibt eine ungemeine Vielfalt an Zutaten und Rezepten und einige davon werden Sie an diesem mexikanischen Abend zubereiten und genießen. Bringen Sie bitte eine Kochschürze und Behälter für Kostproben mit. Veranstaltungsnr.: 6606035. Kontakt: Theresia Minossi (Leitung). Kosten: 34,50 €, inkl. 17 € Umlagen (5 UStd.). Ort: Küche.

Mi., 27.4., 18 - 19.30 Uhr

**Deutsch sein und schwarz dazu – Erinnerungen eines Afro-Deutschen** · Theodor Michaels Autobiografie ist so aberwitzig, dass sie erfunden sein könnte, wenn sie nicht allzu wahr wäre. Veranstaltungsnr.: 7606012. Kontakt: Theodor Michael, Monika Winkelmann (Moderation). Kosten: 10 € (2 UStd.). Ort: Saal.

Do., 28.4., 19.30 - 21.45 Uhr

**Geh hinein in deine Kraft** · Pierre Stutz entfaltet in diesem Vortrag sieben Ermutigungen, die sich in seiner langjährigen Erfahrung als spiritueller Autor und Begleiter bewährt haben. Veranstaltungsnr.: 7306001. Kosten: 10 € (3 UStd.). Ort: Saal.

Fr., 29.4., 9.30 - 16 Uhr

**Vom Glück der Unvollkommenheit – Besinnungstag** · Im gemeinsamen Lesen und Vertiefen wesentlicher Schlüsseltexte von Pierre Stutz werden wir ermutigt, auch gut mit uns selbst sein, um mit Wohlwollen und Bestimmtheit den ureigenen Platz in dieser Welt zu entdecken. Veranstaltungsnr.: 7306002. Kontakt: Pierre Stutz (Leitung). Kosten: 34 € (8 UStd.). Ort: Saal.

Fr., 29.4., 18 - 21.45 Uhr

**Vegane Küche: Indisch inspiriert** · Indien ist bekannt für seine Vielzahl an Vegetariern: Mango-Papaya Salat, Kumbh (Champignon)-Reis, Mango Dal (Linsen), gefüllte Paprika, Okra Gemüse mit gebratener Polenta, Mandelmilch-Reis, sowie Pakoras mit Ras el Hanout. Veranstaltungsnr.: 6606024. Kontakt: Santa Bit (Leitung). Kosten: 30,50 €, inkl. 13 € Umlagen (5 UStd.). Ort: Küche.

Mi., 4.5., 18 - 21.45 Uhr

**Kochen à la Landlust** · Bärlauchsüppchen, Basilikumsalat mit Quarknocken, Kalbfleischröllchen mit Basilikumfüllung und dazu Schupfnudeln und fruchtiger Stielmus Salat sowie rote Grütze mit Vanillesoße. Veranstaltungsnr.: 6606051. Kontakt: Barbara Heinze (Leitung). Kosten: 31,50 €, inkl. 14 € Umlagen (5 UStd.). Ort: Küche.

Sa., 7.5., 12 - 14.15 Uhr

**Wo geht's hier rein? – Eingänge, Portale und Tore** · Die verschiedenen Formen von Tür und Tor erkunden wir auf einem abwechslungsreichen Gang durch die Bonner Innenstadt, der gleichzeitig ein Schnelldurchlauf durch die Architek-

turgeschichte ist (ca. 2 km Wegstrecke). Veranstaltungsnr.: 7706012. Kontakt: Alexander Kleinschrodt (Leitung). Kosten: 7,50 € (3 UStd.). Treffpunkt: Vorplatz des Opernhauses.

Mo., 9.5., 18 - 20.15 Uhr

**Moscheeführung** · Wie sieht die DiTiB Moschee Bonn am Hochstadenring von innen aus? Welche Gebete werden dort gesprochen? Haluk Yildiz, Stadtratsmitglied für BIG und Islamwissenschaftler beantwortet Fragen zum Islam uvm. Bitte warme Socken mitbringen! Veranstaltungsnr.: 7206001. Kontakt: Haluk Yildiz (Leitung). Kosten: 7,50 € (3 UStd.). Ort: DiTiB-Moschee, Hochstadenring 43, Bonn.

Di., 10.5., 18 - 21.45 Uhr

**Pasta alla casa – Nudeln machen glücklich!** · Würden Sie am liebsten jeden Tag Pasta essen? Spaghetti: kein anderes Nudelgericht erinnert so sehr an Italien und Urlaub und sorgt für ein italienisches Lebensgefühl. Pasta ist Genuss pur, schmeckt jeden Tag anders und wird nie langweilig. Veranstaltungsnr.: 6606036. Kontakt: Theresia Minossi (Leitung). Kosten: 32,50 €, inkl. 15 € Umlagen (5 UStd.). Ort: Küche.

Mi., 11.5., 15.30 - 18.30 Uhr

**Miteinander reden** · Ein Angebot für verlassene Eltern und Großeltern und Andere, die versöhnliche Kommunikation lernen möchten, in Kooperation mit BIGE (Bundesinitiative Großeltern). Veranstaltungsnr.: 7406023. Kontakt: Angela Ehlert (Leitung). Kosten: 10 € (4 UStd.). Ort: Seminar-Raum 1.

Do., 12.5., 11 - 12.30 Uhr

**Menschenkinder – Kinderleben zwischen Wunsch und Wirklichkeit** · Anlässlich des Weltkindertages 2015 präsentiert die 10. Ausstellung in der Kunstkammer Rau im Arp Museum eine faszinierende Gegenüberstellung von historischen Gemälden und Reportage-Fotos, die den Blick auf Kinder und Kindheit vom Mittelalter bis in die Gegenwart zeigen. Veranstaltungsnr.: 7706007. Kontakt: Stefanie Bornheim-Prang (Leitung). Kosten: 5 € (2 UStd.). Ort: Arp Museum im Bahnhof Rolandseck.

Mi., 18.5. bis 29.6., 9.30 - 11.45 Uhr

**Hasenleim und Ochsenalle, Spiegelschrift und Messinstrumente** · Geheimnisse in der Künstlerwerkstatt und nächtliche Anatomieexperimente. Jan van Eycks Rezepturen für seine Zwischenfirnisse, Bosch und sein sagenumwobenes Labor, Leonardos verschlüsselte Aufzeichnungen, Messinstrumente in Dürers Zeit. Veranstaltungsnr.: 7706003. Kontakt: Stefanie Bornheim-Prang (Leitung). Kosten: 52,50 € (21 UStd.). Ort: Seminar-Raum 3.

Fr., 20.5., 18 - 21.45 Uhr

**Curry, Curry, Curry** · Currygerichte haben von Indien aus die Welt erobert. Vielfältige Varianten finden sich in Pakistan, Bangladesch, Malaysia, Großbritannien, und Südafrika: eine sinnliche Geschmackskreisel! Veranstaltungsnr.: 6606025. Kontakt: Santa Bit (Leitung). Kosten: 33,50 €, inkl. 16 € Umlagen (5 UStd.). Ort: Küche.

Di., 24.5. bis 28.6., 17 - 18.30 Uhr

**Einführung in das Filzen mit der Nadel (Trockenfilzen)** · Material kann im Kurs erworben oder mitgebracht werden: Filznadeln (gerne verschiedene Stärken), Filzschwamm/ Filzwolle, für einen

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



**Mallorca**  
Fotopraxis intensiv  
11. - 17.05.2016



**Fotoseminare  
Fotoworkshops**



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

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

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

Schlüsselanhänger ggf. Schlüsselring, Lederbändchen, Perlen. Dieses Kursangebot richtet sich gleichermaßen an Neueinsteiger als auch an Teilnehmer aus dem ersten Kurs. Veranstaltungsnr.: 6606308. Kontakt: Anke Schauen (Leitung). Kosten: 30 € (12 UStd.). Ort: Seminar-Raum 2.

Fr., 27.5., 17 - 21.30 Uhr

**Beethovens Kocherey – Wir kochen und speisen nach seinem Gusto** · In Zusammenarbeit mit dem Beethoven-Haus. Wir empfangen Sie in Beethovens Küche, in seinem Geburtshaus in der Bonngasse. Gemeinsam wandeln wir auf Beethovens Spuren. Während Sie anschließend in der Familienbildungsstätte zum Kochlöffel greifen, werden wir Sie mit musikalischen und erzählerischen Einlagen inspirieren. Veranstaltungsnr.: 6606022. Kontakt: Theresia Minossi (Leitung). Kosten: 46 €, inkl. 16 € Umlagen (6 UStd.). Ort: Küche.

Sa., 28.5., 10 - 17 Uhr

**Am Ball bleiben zahlt sich aus – Übungstag Gewalt freie Kommunikation** · Sie haben bereits eine Einführung in die Gewalt freie Kommunikation besucht und möchten jetzt mit Hilfestellung verschiedene Szenarien üben. Veranstaltungsnr.: 7406010. Kontakt: Andrea

Mergel (Leitung). Kosten: 24 € (8 UStd.). Ort: Seminar-Raum 5.

Mo., 30.5. bis 13.6., 19 - 21.15 Uhr

**Selbstmitgefühl – Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst beste Freunde werden** · Wir lernen zu begreifen, wie groß der Schaden ist, den wir uns mit Selbstkritik und Selbstverurteilung einhandeln, besonders wenn wir mit eigenen Schwächen und Unzulänglichkeiten und der Illusion nach Vollkommenheit konfrontiert sind. Praktische Übungen und ein Test helfen dabei. Veranstaltungsnr.: 7406006. Kontakt: Monika Gabriele Brieger (Leitung). Kosten: 22,50 € (9 UStd.). Ort: Seminar-Raum 1.

## ■ Katholisches Familienbildungswerk

Fr., 1.4., 19 - 21.15 Uhr

**Schlösser an der Loire** · Kursnr.: 5106006. Kontakt: Klaus Weber (Leitung). Schriftl. Anmeldung erforderlich. Ort: Saal.

Mo., 4.4. bis 20.6., 19.30 - 21 Uhr

**Meditation in Tanz und Gebärde** · Tanzend Kraft und Lebensfreude schöpfen. Kursnr.: 7306191. Kontakt: Gudrun Peters (Leitung). Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 46,20 € (22 UStd.).

Di., 5.4. bis 28.6., 17 - 18.30 Uhr

**Leichte Atemübungen und ein fröhliches Singen** · Für alle, die Spaß am Singen haben oder diesen entdecken möchten. Kursnr.: 6606165. Kontakt: Amalia Farbrizius (Leitung). Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 97,50 € (26 UStd.).

Di., 5.4. bis 28.6., 19.30 - 21 Uhr

**Meditation in Tanz und Gebärde** · Aus dem Alltag lösen sich Bewegungen zur Musik. Kursnr.: 7306148. Kontakt: Kathleen Simmer (Leitung). Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 50,40 € (24 UStd.).

Mi., 6.4., 10 - 12.15 Uhr

**Philosophischer Gesprächskreis – Wer sagt mir, wer ich bin?** · Kursnr.: 7406048. Kontakt: Markus Melchers (Leitung). Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 8 €.

Mi., 13.4. bis 22.6., 20 - 22.15 Uhr

**Kreatives Schreiben** · Eine Schreibwerkstatt für alle, die Spaß am Schreiben haben. Kursnr.: 7606044. Kontakt: Beate Fuhrmann (Leitung). Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 50 € (18 UStd.).

Do., 7.4. bis 23.6., 16.45 - 17.45 Uhr

**Fitness-Gymnastik: Bauch, Beine, Po** · Ein intensives Fitness-Training für die Problemzonen. Kursnr.: 6606206. Kontakt: Simona Wolf (Leitung). Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 40 € (10 UStd.).

Do., 7.4. bis 23.6., 18 - 19 Uhr

**Pilates** · Ein sanftes Trainingsprogramm für Körper und Geist. Kursnr.: 6606208. Kontakt: Simona Wolf (Leitung). Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 40 € (10 UStd.).

Do., 7.4. bis 23.6., 18 - 20.30 Uhr

**Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene** · Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie alles, was mit Nähen zu tun hat; auch Fortgeschrittene und Männer sind herzlich willkommen. Kursnr.: 6606195. Kontakt: Kornelia Kumpel (Leitung). Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 90 € (30 UStd.).

Sa., 9.4., 9.45 - 13.30 Uhr

**Sprechtraining für Vorlesepaten** · In Kleingruppen wird das Vorlesen geübt. Kursnr.: 7906007. Kontakt: Martin Mölder (Leitung). Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 15 €.

Di., 12.4. bis 24.5., 17 - 20.15 Uhr

**Vom Zeichnen in malerische Techniken** · Ein Zeichenkurs für Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters und jeden Niveaus. Kursnr.: 6606217. Kontakt: Ellen Goertz-Kokott (Leitung). Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 88 € (24 UStd.).

Sa., 16.4., 9 - 13 Uhr

**Berührung und Kontakt** · Grundlagen der Eutonie kennenlernen! Kursnr.: 7906010. Kontakt: Songrid Hürtgen-Busch (Leitung). Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 15 € (5 UStd.).

Sa., 16.4., 9.45 - 13.30 Uhr

**Sprechtraining für Vorlesepaten** · In Kleingruppen wird das Vorlesen geübt. Kursnr.: 7906008. Kontakt: Martin Mölder (Leitung). Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 15 €.

Do., 21.4., 19.15 - 22 Uhr

**Zwischen Orient und Okzident** · Ein Abend der Begegnung von Frauen aus dem Morgen- und Abendland zur Rolle von Henna in der Kultur. Kursnr.: 8406003. Kontakt: Kostanze Klitzke (Leitung). Schriftl. Anmeldung erforderlich.

Sa., 23.4., 9 - 13 Uhr

**Biografiearbeit** · Lebensspuren entdecken und bedürfnisorientiert begleiten. Kursnr.: 5906006. Kontakt: Brigitte Merkwitz (Leitung). Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 25 € (5 UStd.).

Do., 28.4., 19 - 21.15 Uhr

**Literatur im Gespräch** · Thema: „Christoph Hein: Weiskerns Nachlass. St 439“. Kursnr.: 7606046. Kontakt: Birgit

## DIE ADRESSEN I.

### Anbieter in Bonn

- Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung**  
Godesberger Allee 149, 53175 Bonn, Tel. 02 28 / 88 37 115
- Altenheim Herz-Jesu-Kloster**  
Mehlemstr. 3 - 11, 53227 Bonn, Tel. 02 28 / 97 197 - 296
- Alten- und Pflegeheim „Haus Elisabeth“**  
Rathausstr. 11, 53859 Bonn, Tel. 02 28 / 91 05 18
- AWO Duisdorf**  
Kirchplatz 8, 53123 Bonn, Tel. 02 28 / 18 03 87 90
- AWO Nachbarschaftszentrum Bad Godesberg**  
Frankengraben 26, 53175 Bonn, Tel. 02 28 / 31 33 41
- AWO Hubert-Peter-Haus**  
Wichterichstraße 6, 53177 Bonn, Tel. 02 28 / 93 19 10
- AWO Ortsverein Bonn-Stadt e.V.**  
Lotte-Lemke-Haus  
Liegnitzer Straße 14, 53119 Bonn, Tel. 02 28 / 76 84 28 oder 76 73 29 0
- AWO Stützpunkt offene Tür in Bonn-Beuel**  
Neustraße 86, 53225 Bonn, Tel. 02 28 / 47 16 87
- Begegnungsstätte „St. Agidius und St. Jakob“**  
Breitestraße 107 a, 53111 Bonn, Tel. 02 28 / 96 54 44 7
- Bildungszentrum Wissenschaftsladen Bonn**  
Reuterstraße 157, 53113 Bonn, Tel. 02 28 / 20 16 1 - 66, www.wilabonn.de
- Bundeskunsthalle**  
Friedrich-Ebert-Allee 4, 53113 Bonn
- Caritas Bad Godesberg**  
Pfarrer-Meinartz-Sr. 11, 53117 Bonn, Tel. 02 28 / 95 72 5 - 0

- Caritas Begegnungsstätte „Thomas Morus“**  
Oppelner Straße 124, 53119 Bonn, Tel. 02 28 / 66 67 77
- Caritas Pflegestation Bad Godesberg**  
Bernkasteler Str. 53, 53175 Bonn, Tel. 02 28 / 68 83 84 - 0
- Caritas Pflegestation Nord**  
Oppelner Straße 130, 53119 Bonn
- Caritas Sebastian-Dani-Alten- und Pflegeheim**  
Nachtigallenweg 1, 53115 Bonn, Tel. 02 28 / 91 50 90, sdh@caritas-bonn.de
- CBT-Wohnhaus Emmaus**  
Gotenstraße 84a, 53175 Bonn, Tel. 02 28 / 81 95 0
- CBT-Wohnhaus St. Markusstift**  
Pfarrer-Minartz-Straße 11, 53177 Bonn, Tel. 02 28 / 36 71 0
- CMS Pflegestift Domhof**  
Auf dem Domhof 13, 53179 Bonn, Tel. 02 28 / 93 59 97 0
- Demenz-Zentrum Bonn**  
Hans Böckler Str. 19, 53225 Bonn, Tel. 01 77 / 85 97 97 7
- Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V. / AG Bonn**  
Prinz-Albert-Str. 40, 53113 Bonn, Tel. 02 28 / 92 89 83 70 ag-bonn@rheuma-liga-nrw.de
- DRK-Seniorenhaus Haus Steinbach**  
Rüdigerstraße 92, 53179 Bonn, Tel. 02 28 / 36 98 0
- Ev. Seniorenzentrum Theresienau**  
Theresienau 20, 53227 Bonn, Tel. 02 28 / 44 99 0
- Fachseminar für Altenpflege**  
Fraunhoferstr. 1, 53121 Bonn, Tel. 02 28 / 37 77 70 6
- Familienbildungsstätte Bonn**  
Lennestraße 5, 53113 Bonn, Tel. 02 28 / 94 49 04 0, g.suchy@fbs-bonn.de

- Folk Club Bonn im Haus Müllestumpe**  
An der Rheindorfer Burg 22, 53117 Bonn (Graurheindorf), Tel.: 0228 3670150, folkclubbonn@gmail.com
- Gerontologisches Forum in der LVR-Klinik Bonn**  
Kaiser-Karl-Ring 20, 53111 Bonn, Haus 15, Raum 0.31
- Gustav-Oel-Haus**  
Kessenicherstr. 157-159, Bonn-Dottendorf, Tel. 02 28 / 23 86 62
- Harmonie Bonn**  
Frongasse 28-30, 53121 Bonn, Tel. 02 28 / 22 31 64
- Haus am Redoutenpark**  
Kurfürstenallee 10, 53177 Bonn, Tel. 02 28 / 36 75 20
- Haus auf dem Heiderhof**  
Tulpenbaumweg 18, 53177 Bonn, Tel. 02 28 / 95 24 0
- Haus der Bonner Altenhilfe**  
Flemingstraße 2, 53123 Bonn, Tel. 02 28 / 77 64 63
- Haus Rosental**  
Rosental 84, 53111 Bonn, Tel. 02 28 / 77 64 63
- „Heinz-Dörks-Haus“ – Offene Tür für Pensionäre und Rentner Bonn**  
Joachimstr. 10 - 12, 53113 Bonn, Tel. 02 28 / 38 27 82 3, eschweinsberg@intra-ggmbh.de
- Hermann-Ehlers-Haus**  
Schieffellingsweg 27, 53123 Bonn-Duisdorf
- Hospiz Ambulant**  
Junckerstr. 21, 53177 Bonn 0228 62 90 69 00 kontakt@hospizverein-bonn.de www.hospizverein-bonn.de
- Johanneshospital Bonn**  
Kölustr. 54, 53111 Bonn, Tel. 02 28 / 55 12 56 7
- Johannerhaus Bonn**  
Beethovenallee 27 - 31, 53177 Bonn, Tel. 02 28 / 82 04 45 0
- Kaiser-Karl-Klinik**  
Graurheindorferstr. 137, 53117 Bonn,

Tel. 02 28 / 68 33 15 1, www.kaiser-karl-klinik.de

- Kath. St. Rochuskirche**  
Fahrenheitsstraße 51, Bonn, Tel. 02 28 / 65 52 21
- Kunstmuseum Bonn**  
Friedrich-Ebert-Allee 2, 53113 Bonn, Museumsmeile
- Kursana Villa Camphausen**  
Mainzer Straße 233, 53179 Bonn, Tel. 02 28 / 32 96 0
- Kieser Training GmbH**  
Römerstraße 214-216, 53117 Bonn
- LeA-Treff**  
An der Wolfsburg 1a, Bonn-Schwarzrheinorf, Tel. 02 28 / 97 37 95 28 Mobil. 01 77 / 31 36 20 7
- LoComMedienAkademie**  
LoCom-Haus  
Bachstraße 4, 53115 Bonn
- LVR-LandesMuseum Bonn**  
Colmantstr. 14-16, 53115 Bonn, Tel. 02 28 / 20 70 30 - 9
- Malteser Krankenhaus Bonn**  
Von-Hompesch-Str. 1, 53123 Bonn, Tel. 02 28 / 64 81 - 51 2
- Margarete-Grundmann-Haus**  
Lotharstr. 84, 53115 Bonn, Tel. 02 28 / 94 93 33 - 0, grundmann-haus@parisozial-bonn.de
- Migrapolis Haus der Vielfalt**  
Brüdergasse 16-18, 53111 Bonn, Tel. 02 28 / 22 7 63 44
- Mittelpunkt-Bewegung**  
Mirecourtstr. 14, 53225 Beuel, Tel. 02 28 / 47 92 71
- Nachbarschaftstreff Pennenfeld**  
Maidenheadstr. 20, 53177 Bonn-Pennenfeld, Tel. 02 28 / 91 58 44 4
- Nachbarschaftszentrum Brüser Berg, Diakonisches Werk**  
Fahrenheitsstraße 49, 53125 Bonn, Tel. 02 28 / 29 80 96, nachbarschaftszentrum.brueserberg@dw-bonn.de

- Offene Tür Dörenstraße e.V.**  
Dörenstr. 2a, 53125 Bonn, Tel. 02 28 / 35 72 20, info@ot-godesberg.de
- Post-Sportverein Bonn 1926 e.V.**  
Teutonenstr. 40, 53117 Bonn,
- Polio Selbsthilfe e. V.**  
Lotharstr. 95, 53115 Bonn
- Praxis für Gesundheitsbildung**  
Friedrich-Breuer-Str. 35, 53225 Bonn
- Praxis Lazarev**  
Kasernenstraße 22, 53111 Bonn Tel. 02 28 / 96 91 05 40
- Rathaus Beuel**  
Friedrich-Breuer-Straße, 53225 Bonn
- Recht-Verständlich! e. V.**  
Freidrich Breuerstr, 53177 Bonn, Tel. 02 28 / 37 11 07, info@verein-rechtverstaendlich.de
- Rehasport Bonn Zentrum e. V.**  
Endericher Str. 127, 53115 Bonn, Tel. 02 28 / 96 91 05 50
- Schumannhaus**  
Sebastianstr. 182, 53115 Bonn, Tel. 02 28 / 77 36 56
- Senioren-Begegnungsstätte Limperich e.V.**  
Küdinghovenerstr. 141, 53227 Bonn, Tel. 02 28 / 46 39 24
- Seniorenbüro Tat und Rat e.V.**  
An der Wolfsburg 1, 53225 Bonn, Tel. 02 28 / 63 55 32
- Seniorenresidenz Rheinallee**  
Rheinallee 78, 53173 Bonn, Tel. 02 28 / 35 01 - 0, info@seniorenhaus-rheinallee.de
- Seniorenheim Hubert-Peter-Haus**  
Wichterichstraße 6, 53177 Bonn, Tel. 02 28 / 93 19 10
- Seniorenheim Josefshöhe**  
Am Josephinum 1, 53117 Bonn, Tel. 02 28 / 62 06 - 0
- Seniorenhilfsdienst „Arche“**  
Alberichstr. 18, 53179 Bonn, Tel. 02 28 / 93 48 23 0, info@pflegebonn.de

Christian (Leitung). Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 10 € (3 UStd.).

Do., 28.4., 20 - 22.15 Uhr

**Auferstehung** · Vortrag mit Thomas Flöbel zur Bedeutung des Auferstehungsglaubens heute. Kursnr.: 7306209. Schriftl. Anmeldung erforderlich.

Sa., 30.4., 10 - 15.15 Uhr

**Wenn der Klang auf Reisen geht** · Entspannung mit Klangschalen. Kursnr.: 6606235. Kontakt: Sabine Papirny-Baumgarten (Leitung). Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 30 € (7 UStd.).

Sa., 7.5., 9 - 13 Uhr

**Begleitung der Demenzbegleiter** · Kursnr.: 7906017. Kontakt: Brigitte Merkwitz (Leitung). Schriftl. Anmeldung erforderlich. Kosten: 15 € (5 UStd.).

## ■ Kursana Villa Camphausen

Sa., 16.4., 16 - 17 Uhr

**Konzertreihe „KlangWerk“ mit dem Duo Krampen-Küppers** · Johannes Krampen an der Violine, begleitet von Katja Küppers am Klavier begeistern Sie mit einem vielfältigen Programm. Besonders hervorzuheben ist die Spielreue und intensive Ausstrahlung dieses

besonderen Duos. Anmeldung bis zum 15.4. Kosten: 6 € inkl. ein Glas Sekt oder ein Getränk nach Wahl.

Di., 3.5., 17.30 - 18.30 Uhr

**Vortrag über den sicheren und richtigen Umgang mit Rollatoren** · Frau Cornelia Brodeßer erklärt in ihrem Vortrag den sicheren und richtigen Umgang mit Rollatoren. Der Vortrag richtet sich an bereits Rollatoren Nutzer aber auch an Menschen, die noch keinen Rollator haben. Auf den theoretischen Teil folgen an anderen Terminen praktische Übungen. Anmeldung bis zum 2.5.

Sa., 14.5., 16 - 17 Uhr

**Konzertreihe „KlangWerk“ mit Dr. Stephan Eisel** · Anmeldung bis zum 13.5. Kosten: 6 € inkl. ein Glas Sekt oder ein Getränk nach Wahl.

Mi., 18.5. und 25.5., 10.30 - 11.30 Uhr

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

## ■ LVR-LandesMuseum Bonn

So., 3.4., 11 - 17 Uhr

**Familientag zum Abschluss der Ausstellung „Revolution Jungsteinzeit“ – Mensch und Natur im Frühling** · Vorträge, Führungen und Beratungen sind im Museumseintritt enthalten. Eintritt: 8 € / 6 €, Kinder/Jugendliche bis 18 Jahre kostenlos; zzgl. 2 € für die Führung. Einmaliger Materialkostenbeitrag von 5 € bei Teilnahme an den Workshops.

So., 3.4., 11.15 - 12.15 Uhr, 14 - 15 Uhr und 16 - 17 Uhr

**Führung: Revolution Jungsteinzeit** · Die Ausstellung stellt eine der faszinierendsten Epochen der Menschheitsgeschichte vor und erklärt die Anwendung modernster Methoden in der Archäologie. Eintritt: 8 € / 6 €, Kinder/Jugendliche bis 18 Jahre kostenlos.

So., 3.4., 15 - 16 Uhr

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

Mi., 6.4., ab 19.30 Uhr

**Dionysos/Bacchus Gott des Weines, der Fruchtbarkeit und des Theaters** · Vortrag von Dr. Angelika Dierichs. Kosten: Eintritt frei.

So., 10.4., 11.15 - 12.15 Uhr

**Führung: Die Kelten im Rheinland** · Jeder kennt Asterix und Obelix – doch wie lebten ihre Verwandten im Rheinland? Durch Handwerk und Handel gelangten die Kelten in unserer Region zu Wohlstand. Eintritt: 8 € / 6 €, Kinder/Jugendliche bis 18 Jahre kostenlos; zzgl. 2 € für die Führung.

Mi., 13.4., ab 19.30 Uhr

**Goethe und der Wein** · Vortrag von Dr. Gerhard Kreuter. Kosten: Eintritt frei.

15.4. bis 12.6., 11 - 18 Uhr, samstags 13 - 18 Uhr, montags geschlossen

**Zipora Rafaelov. Gezeichnetes Licht – Preisträgerin des Rheinischen Kunstpreises des Rhein-Sieg-Kreises** · Die Objekte, die sie in ihren Bildwerken verwendet, stammen aus der Ikonographie des Alltäglichen. Sie kombinieren Dinge des täglichen Gebrauchs, die jeder sofort erkennt. Medienstationen machen die Ausstellung zu einem außergewöhnlichen Erlebnis für Jung und Alt. Eintritt: 8

€ / 6 €, Kinder/Jugendliche bis 18 Jahre kostenlos.

So., 17.4., 11.15 - 12.15 Uhr

**Führung: Burgen, Bürger, Wallfahrt – das Mittelalter** · Ausgangspunkt der Führung sind die Spuren des Alltagslebens in der mittelalterlichen Niederungsburg bei Haus Meer am Niederrhein um das Jahr 1000 n. Chr. Eintritt: 8 € / 6 €, Kinder/Jugendliche bis 18 Jahre kostenlos; zzgl. 2 € für die Führung.

So., 17.4., ab 17 Uhr

**Rheinische Bläserphilharmonie** · Die Rheinische Bläserphilharmonie hat sich seit der Gründung 2012 als sinfonisches Blasorchester der Spitzenklasse in der deutschen Orchesterlandschaft etabliert. Kosten: 12 € / 8 €. Karten an der Museumskasse und BonnTicket.

Sa., 23.4., ab 20 Uhr

**Bonner Kammerchor: Himmelwärts** · Erfrischendes, Erhebendes und Entspannendes von Monteverdi, Schütz, Mendelssohn, Reger, Ostrzyga u. a. Kosten: 12 € / 8 €. Karten an der Museumskasse und BonnTicket.

So., 24.4., 11.15 - 12.15 Uhr

**Führung: Die Römer in Bonn** · Die Kinder erfahren, wie die Soldaten im Legionsla-

## DIE ADRESSEN II.

### Anbieter in Bonn

- **Seniorenzentrum Wilhelmine-Lübke-Haus**  
Am Wesselspütz 2, 53123 Bonn, Tel. 0228/9785730
- **Seniorenzentrum Haus Rosental**  
Rosental 80-88, 53111 Bonn, Tel. 0228/9764643
- **SG WAGO 1950 e.V.**  
Postfach 200622, 53136 Bonn  
Tel. 0228 / 52 88 0139  
info@sg-wago.de, www.sg-wago.de
- **Städt. Seniorenbegegnungsstätte Mehlem**  
Utestraße 1, 53179 Bonn,  
Tel. 0228 / 3697904
- **StadtMuseum Bonn**  
Franziskanerstraße 9, 53113 Bonn,  
www.bonn.de/stadtmuseum
- **Stadtwerke Bonn**  
Sandkaule 2, 53111 Bonn,  
Tel. 0228 / 71 12 770
- **Statt Reisen – Bonn erleben e.V.**  
Am Hauptbahnhof 1, 53111 Bonn,  
Tel. 0228 / 65 45 53
- **Stiftung europäische Begegnung**  
Poppeldorfer Allee 108, 53113 Bonn,  
Tel. 0228 / 63 20 62
- **Stiftung Mitarbeit - Zukunftsfähiges Bonn e.V.**  
Bornheimer Straße 37, 53111 Bonn,  
Tel. 0228 / 60 42 40
- **Stiftung Pfennigsdorf**  
Poppeldorfer Allee 108, 53113 Bonn,  
Tel. 0228 / 63 20 62,  
www.stiftung-pfennigsdorf.de
- **St. Vinzenzhaus**  
Kronprinzenstraße 1, 53173 Bonn,  
Tel. 0228 / 95 69 1-406
- **Tagespflegehaus Bonn**  
Breitestr. 109 - 113, 53111 Bonn,  
Tel. 0228 / 96 31 50
- **Tai Chi Studio Bonn**  
Berliner Freiheit 7, 53111 Bonn,  
Tel. 0228 / 85 09 50 58,  
info@taichi-studio-bonn.de

■ **Tenten - Haus der Begegnung**  
An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn,  
Tel. 0228 / 91 58 - 707

■ **VHS Bonn Haus der Bildung**  
Mülheimer Platz/Bottlerplatz,  
53103 Bonn, Tel. 0228 / 77 36 31

■ **VHS Bonn Bad Godesberg**  
Michaelplatz 5, 53177 Bonn,  
Tel. 0228 / 77 45 41

■ **vfb Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V.**  
Hans-Böckler-Str. 16, 53225 Bonn,  
Tel. 0228 / 40 36 7

■ **Versöhnungskirche**  
Neustr. 2, 53175 Bonn,  
Tel. 0228 / 22 72 24 10

■ **Weltladen Bonn e.V.**  
Maxstraße 36, 53111 Bonn,  
Tel. 0228 / 69 70 52

■ **Wohnheim St. Elisabeth**  
Loestraße 9, 53113 Bonn,  
Tel. 0228 / 92 89 83 70

■ **Zentrum für pflegende Angehörige**  
Poststraße 30, 53111 Bonn  
Anbieter im Rhein-Sieg-Kreis

### Anbieter im Rhein-Sieg-Kreis

■ **Alfred-Delp-Altzentrum**  
Alfred-Delp-Str. 21, 53840 Troisdorf,  
Tel. 02241 / 80 20

■ **Altenheim „Maria-Hilf“**  
Brunnenallee 20, 53332 Bornheim,  
Tel. 02225 / 9997 616

■ **Alten- und Seniorenheim Schloss Merten**  
Schloßstr. 14, 53783 Eitorf-Merten,  
Tel. 02243 / 82 60

■ **Altzentrum Helenstift**  
Bonner Str. 93, 53773 Hennef,  
Tel. 02242 / 88 20

■ **AWO Ortsverein Siegburg e.V. Begegnungsstätte „Paul-Müller-Haus“**  
Luisenstraße 55, 53721 Siegburg,  
Tel. 02241 / 61 31 7  
www.awo-siegburg.de  
info@awo-siegburg.de

■ **Begegnungsstätte CLUB, St. Augustin**  
Markt 1, 53754 St. Augustin,  
Tel. 02241 / 24 33 40,  
gudrun.ginkel@sankt-augustin.de

■ **Beratungsstelle ADELE**  
Adolf-Kolping-Str. 2,  
53340 Meckenheim,  
Tel. 02225 / 9997 624

■ **Bildungszentrum Schloss Eichholz**  
Urfelder Str. 221, 50389 Wesseling,  
Tel. 02642 / 30 82 36 3

■ **Bonifatius Seniorenzentrum**  
Schweitzerstr. 2, 53359 Rheinbach,  
Tel. 02226 / 16 97 40,  
info@bonifatius-gmbh.de

■ **Cura Altenheim Marienheim**  
Brierberichsweg 2, 53604 Bad Honnef,  
Tel. 02224 / 93 96 0

■ **Cura Krankenhaus Bad Honnef**  
Schulgengasse 15, 53604 Bad Honnef,  
Tel. 02224 / 79 33 2

■ **Curanum Residenz**  
Kurhausstr. 45, 53773 Hennef,  
Tel. 02242 / 93 00

■ **Ev. Altzentrum Am Michaelsberg**  
Kleiberg 1b, 53721 Siegburg,  
Tel. 02241 / 30 30

■ **Ev. Gemeindehaus Bad Honnef**  
Luisenstr. 15, 53604 Bad Honnef,  
Tel. 02224 / 51 87

■ **Ev. Gemeindehaus Ittenbach**  
Ringstr. 19, Königswinter-Ittenbach,  
Tel. 02224 / 51 87

■ **Gedenkstätte „Landjuden an der Sieg“**  
Bergstraße 9, 51570 Windeck-Rosbach  
Tel. 02241 / 13 29 28

■ **Gepflegt Pflegen - Karin Schneider**  
Alte Winkelgasse 8, 53639 Königswinter,  
Tel. 0171 / 83 65 429,  
schneider-7Gebirge@t-online.de

■ **Haus der Caritas**  
Am Kirchplatz 1, 53340 Meckenheim,  
Tel. 02225 / 99 24 24

■ **Haus Katharina**  
Kurfürstenstr. 25, 53639 Königswinter,  
Tel. 02223 / 90 90 23

■ **Johanniterstift Meckenheim**  
Le-Mée-Platz 3, 53340 Meckenheim,  
Tel. 02225 / 70 81 15 1

■ **Katholische Familienbildungswerk Rhein-Sieg-Kreis linksrheinisch**  
Kirchplatz 1, 53340 Meckenheim,  
Tel. 02225 / 92 20 20,  
e-mail: info@fbw-meckenheim.de

■ **Kath. Pfarrzentrum**  
Aegidiusplatz 18,  
Bad Honnef-Aegidienberg,  
Tel. 02224 / 51 87

■ **KoKoBe**  
Gerhart-Hauptmann-Str. 2,  
53819 Lohmar,  
Tel. 02246 / 15 400

■ **Krankenhaus zur Hl. Familie**  
Klosterstr. 2, 53332 Bornheim-Merten,  
Tel. 01 70 / 73 39 60 4

■ **Kreishaus Siegburg**  
Kaiser-Wilhelm-Platz 1,  
53721 Siegburg,  
Tel. 02241 / 13 30 43

■ **Kurhaus Wohnresidenz**  
Kurhausstr. 27, 53773 Hennef,  
Tel. 02242 / 88 06 62 5

■ **Parkresidenz Bad Honnef**  
Am Spitzenbach 2, 53604 Bad Honnef,  
Tel. 02224 / 18 30

■ **Rathaus Bad Honnef**  
Rathausplatz 1, 53604 Bad Honnef,  
Tel. 02224 / 18 41 40

■ **Rathaus Troisdorf**  
Kölnerstr. 176, 53840 Troisdorf,  
Tel. 02241 / 25 03 13 3

■ **Seniorenbüro Aktiv Dr. Molly-Haus**  
Kirchweg 1, 51570 Windeck,  
Tel. 02682 / 95 21 17

■ **Seniorenzentrum Siegburg**  
Friedrich-Ebert-Str. 16, 53721 Siegburg,  
Tel. 02241 / 25 04 0

■ **Sozialpsychiatrisches Zentrum Siegburg**  
Am Turm 36a, 53721 Siegburg  
rave@a-s-b.u., Tel.: 02241/938191-0  
Mobil: 0173/708 1450

■ **Stadt Sankt Augustin**  
Markt 1, 53754 Sankt Augustin,  
Tel. 02241 / 24 34 44,  
walter.schilling@sankt-augustin.de

■ **St. Elisabeth Seniorenwohnhaus**  
Hospitalstr. 5, 53783 Eitorf,  
Tel. 02243 / 88 21

■ **St. Johannes Krankenhaus**  
Wilhelm-Busch-Str. 9, 53884 Troisdorf,  
Tel. 02241 / 48 80

■ **St. Josef Hospital**  
Hospitalstr. 45, 53840 Troisdorf,  
Tel. 02241 / 80 13 95 06

■ **Villa Friedlinde**  
Bachstr. 12, 53797 Lohmar,  
Tel. 02241 / 80 60 13

■ **VVS Naturpark Siebengebirge**  
Löwenburger Str. 2,  
53639 Königswinter,  
Tel. 02223 / 27 99 33

■ **Wohnstift Beethoven**  
Siefenfeldchen 39,  
53332 Bornheim,  
Tel. 02222 / 73 0,  
www.wohnstift-beethoven.de  
info@wohnstift-beethoven.de

### Anbieter in Köln und Umgebung

■ **ADAC Fahrsicherheitszentrum Rhein Erft**  
Osttangente 1, 53919 Weilerswist,  
Tel. 02254 / 60 15 0,  
info@sicherheitstraining.de

■ **Freie Werkstatt Theater**  
Zugweg 10, 50677 Köln  
Tel. 0221 / 32 78 17, www.fwt-koeln.de

■ **Querwaldein e.V.**  
Schärfingstr. 48, 50937 Köln,  
Tel. 0228 / 53 44 45 6

■ **SeniorenNetzwerk Stammheim**  
Oskar-Jäger-Str. 101-103, 50825 Köln,  
Tel. 0151-528 607 70

ger lebten und welche Ausrüstung sie hatten. Zur Einstimmung kleiden sich die Kinder in römische Tuniken. Eintritt: 8 € / 6 €, Kinder/Jugendliche bis 18 Jahre kostenlos; zzgl. 2 € für die Führung.

So., 24.4., ab 17 Uhr

**Jugendjazzorchester – Jahreskonzert 2016** · Auf dem Programm stehen Kompositionen und Arrangements von Maria Baptist, Steely Dan, Peter Herbolzheimer, Dave Horler, Thad Jones, Bob Mintzer, um nur einige zu nennen.

28.4. bis 26.6., 11 - 18 Uhr, samstags 13 - 18 Uhr, montags geschlossen

**Wolfgang G. Schröter – Das große Color-Praktikum** · In der Ausstellung mit Werken Wolfgang G. Schröters aus dem Archiv der Fotografen in der Deutschen Fotothek erhalten wir die seltene und spannende Möglichkeit in äußerst komplexe, sowohl analoge als auch elektronische Prozesse der Bildzeugung Einblick zu nehmen. Eintritt: 8 € / 6 €, Kinder/Jugendliche bis 18 Jahre kostenlos.

Do., 28.4., ab 18.15 Uhr

**Die Hirten auf dem Feld – Sozialgeschichte einer Randgruppe** · Wohl kaum ein anderer Beruf der antiken Welt ist mit einer stärkeren Symbolik belegt als der des Hirten. So ist im Alten Testament die Metapher für den idealen Herrscher der weise, umsichtige Hirte, der seine Schafe lenkt. Vortrag von Prof. Dr. Sabine R. Huebner. Kosten: Eintritt frei. Ort: Hörsaal des Akademischen Kunstmuseums Bonn, Am Hofgarten 21.

**Margarete-Grundmann-Haus**

14-tägig freitags, ab 13 Uhr

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

freitags, ab 18 Uhr

**„De Höppeflüh“ – Internationaler Volkstanz**

Do., 14.4.

**Scherenschnitte „Zwischen Himmel und Erde“ – Ausstellungseröffnung**

Fr., 15.4.

**Jung und Alt singen gemeinsam**

Mi., 20.4., ab 12.30 Uhr

**Busfahrt nach Andernach mit Stadtführung**

Do., 21.4., ab 15.30 Uhr

**„Apulien, Teil 2, Das Land der Staufer“** · Vor der Veranstaltung bewirten wir Sie mit Kaffee und Kuchen.

Mo., 25.4., 14.30 - 16 Uhr

**Workshop: Scherenschnitt** · Bitte anmelden. Kosten: 4,50 €.

Di., 26.4., ab 15.30 Uhr

**„Das Herz wird nicht dement“** · Vortrag und Ausstellungseröffnung zur Arbeit der Klinikclowns im Kreis Steinfurt e.V.

Sa., 28.4., ab 15 Uhr

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

Do., 19.5., ab 15.30 Uhr

**Lesung des Kurses „Tintenspuren - Kreatives Schreiben“** · Vor der Veranstaltung bewirten wir Sie mit Kaffee und Kuchen.

**Nachbarschaftszentrum Brüser Berg**

Di., ab 5.4., 9.30 - 10.30 Uhr und 10.30 - 11.30 Uhr

**Seniorengymnastik – Fit und gesund bleiben** · Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, durch altersgerechte Übungen gesund und beweglich zu bleiben. Die Übungen werden im Stehen und Sitzen durchgeführt. Kontakt: Angelita Mahl Hunsche (Dipl. Sportwissenschaftlerin). Anmeldung erforderlich. Kosten: 100 € (14 Termine); Kostenübernahme durch die Krankenkassen ist möglich!

Mi., 6.4., ab 16 Uhr

**Die ganzheitliche Heilkunst Jin Shin Jyutsu** · Jin Shin Jyutsu wird am bekleideten Körper angewendet, basiert auf dem uns angebornen

Wissen über Energiefelder und Energiebahnen (Meridiane) im Körper. Anmeldung erforderlich. Kosten: 10 €.

Do., 7./14./21.4., 10 - 10.50 Uhr

**Rhythmik und Perkussion** · Der Kurs gibt eine praktische Einführung in die Welt der Rhythmik. In drei Sitzungen werden wir den Takt in uns rauskitzeln. Kontakt: Sebastian Schlör. Anmeldung erforderlich. Kosten: 30 €.

Fr., 8.4., 11 - 15 Uhr

**Wanderung** · Wanderung über Ückesdorf und den Kreuzberg nach Lengsdorf und zurück; mit einer Zwischeneinkauf. Ca. 6 km und Gehzeit 2 Stunden. Treffpunkt: am Brunnen, Borsigallee. Anmeldung erforderlich.

Fr., 8.4., ab 18 Uhr

**Bricht du auf gen Ithaka** · Wir nehmen den Zuschauer mit auf eine Reise durch die griechische Inselwelt der Ägäis wie einst Odysseus auf seiner Heimfahrt von Troja nach Ithaka. Multivisionsvortrag von Konrad und Margarete Langer. Anmeldung erforderlich.

Mo., ab 11.4., 18.30 - 20 Uhr

**„Verflixtes Schlaraffenland – der Weg zum unbeschwerten Genuss“** · Es erwarten Sie Empfehlungen zu einer individuellen Ernährungsumstellung, kombiniert mit praktischen Übungen und anschließender Verkostung. Ausführliches Begleitmaterial erleichtert die Umsetzung im Alltag. Kontakt: Dr. Maria Ebert-Joisten / Ursula Hecht-Wagner (0228 71 01 31 95). Anmeldung erforderlich. Kosten: 175 €, inkl. Lebensmittel und Rezeptmappe (8 Termine); Krankenkassen bezuschussen im Regelfall!

Do., 14.4., 9.30 - 11 Uhr

**Kleine Ernährungslehre** · Es geht u.a. um folgende Themen: Wie kombiniere ich Lebensmittel, um den Körper gesund zu erhalten? Welche Nahrung belastet den Körper? Welche ist förderlich? Anmeldung erforderlich. Kosten: 5 €.

ZUMBA-Gold

Neues Bewegungsangebot der Deutschen Rheuma Liga ZUMBA GOLD wurde speziell konzipiert, um aktiven älteren Erwachsenen, Anfängern, Menschen mit körperlichen Einschränkungen wie z.B. Gelenkproblemen oder chronischen Erkrankungen, die anregenden lateinamerikanischen und internationalen Tanzrhythmen näherzubringen, die im Rahmen des originalen ZUMBA Programms entwickelt wurden. Das ZUMBA GOLD-Programm ist leicht und effektiv und gut für Körper, Geist und Seele. Es verbessert die Leistungsfähigkeit des Herz-/Kreislaufsystems, steigert Muskelkraft, Ausdauer und Beweglichkeit und hilft, sich schmerzfrei bewegen zu können. ZUMBA Gold soll jeden unabhängig von seinem Alter dazu motivieren, körperlich aktiv zu sein.

Das Training findet jeden Dienstag um 13:30 Uhr im Tanzstudio Kreutz in Bad Godesberg, Elsässer Straße 33, statt. Interessenten melden sich bitte bei Gertraud Hempel, Deutsche Rheuma-Liga AG Bonn, Tel. 02 28 - 85 60 55 oder bei Gaby Kreutz, Tel. 02 28 - 31 18 28.

Sa., 16.4., 10.30 - 15.30 Uhr

**Frühlingsfest im Nachbarschaftszentrum** · Unter dem Motto „der Brüser Berg in Bewegung. Diverse Aktivitäten wie Wanderung, Fotospaziergang, Infostände uvm. Anmeldung zum Mittagessen um 12.30 Uhr erforderlich. Kartenvorverkauf: 4,50 €, Tageskasse: 5 €, Kinder: 2,50 €.

Sa., 16.4. und 21.5., 14 - 18 Uhr

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

Do., 21.4. und 12.5., 10.30 - 11 Uhr

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

Mo., 25.04., ab 15 Uhr

**Information für NeubürgerInnen** · Information für/ Information for/ Information pour Brüser Berg - NeubürgerInnen/ New Citizens/ nouveaux Citoyens. Anmeldung erforderlich.

Mi., 27.4., 18 - 19.30 Uhr

**Kraft sammeln – Zur Ruhe kommen** · Ein Abend zum Auftanken. Zu Beginn hören wir eine Heilmeditation über die unterschiedlichen Archetypen der Frauen (Athene, Artemis, Venus, Demeter). Während der Meditation werden wir uns unseren Händen widmen, so dass die Haut danach samtweich sein wird! Tee trinken und sich

Adressen der Anbieter: Seiten 27/28

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

**BdF**  
Bund deutscher Friedhofsgärtner

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

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

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

Die Dauergrabpflege-Einrichtungen der Friedhofsgärtner garantieren Ihnen:

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

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

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

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

**aktiv** Senioren Termine

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

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

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

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

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

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

**Abo-Konto-Nr.:** bei Volksbank BonnRheinSieg IBAN DE09 3806 0186 1602 9100 12 BIC: GENODE1BRS

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

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



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

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



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



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

über das Gehörte austauschen, rundet unser Zusammensein ab. Anmeldung erforderlich. Kosten: 5 €.

Sa., 30.4., 10.30 - 12 Uhr

**Nur wir zwei – ein starkes Team** · Ein Workshop für Väter/Großväter mit ihrem Kind/Enkel. Ungeteilte Aufmerksamkeit, fröhliche WirZeit für Kinder im Grundschulalter und ihre Begleitung. Anmeldung erforderlich.

Sa., 30.4., 11 - 14 Uhr

**Kräuterwanderung** · Die Natur in unserer unmittelbaren Nähe bietet vielfältige Pflanzen, die wir essen können. Wir werden einige Kräuter kennenlernen, pflücken und gemeinsam verarbeiten. Anmeldung erforderlich. Kosten: 3 € + Lebensmittelumlage.

Mo.s, 2.5. bis 11.7., 11 bis 13 Uhr

**Acrylmalerei** · In diesem Kurs werden Sie mit der Acrylmalerei und ihren vielfältigen Möglichkeiten vertraut gemacht. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Kontakt: Dorothee Fenske (Künstlerin; 0176 34 96 55 85). Anmeldung erforderlich. Kosten: 90 €, zzgl. Material (9 Termine).

Di., 3.5., ab 19.30 Uhr

**Gesund und schlank ohne Weizen?** · Die Heilpraktikerin Brigitte Wulff stellt das Buch „Weizenwampe“ von Dr.med. William Davier vor. Anmeldung erforderlich. Kosten: 3 €.

Mi., 4.5., ab 15.30 Uhr

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

Mi., 11.5., ab 16 Uhr

**Augentraining mit Jin Shin Jyutsu** · Kontakt: Karin Görmar (Jin Shin Jyutsu Praktikerin und Selbsthilfelehrerin). Anmeldung erforderlich. Kosten: 10 €.

Fr., 13.5., 11 - 14 Uhr

**Wanderung** · Wanderung durch das Derletal nach Duisdorf und zurück über Brüser Berg; mit einer Zwischeneinkkehr. Ca. 6 km und Gehzeit 2 Stunden. Treffpunkt: Brunnen an der Borsigallee. Anmeldung erforderlich.

Sa., 21.5., 9 - 12 Uhr

**Wir backen Brot, Brötchen und Knäckebröt** · Wir entdecken altes Wissen neu und werden den Umgang mit dem ganzen Korn ausprobieren. Ferner werden wir die Backwaren verträglich und Stärkefrei zubereiten. Anmeldung erforderlich. Kosten: 5 € + Lebensmittelumlage.

Di., 31.5., ab 16.30 Uhr

**Eine Mappe für den Notfall erstellen** · Anhand vieler praktischer Beispiele wird gezeigt, wie Sie Ihre Unterlagen so sortieren, dass sie in einer Mappe für den Notfall zugestellt sind. Anmeldung erforderlich.

Di., 31.5., 19.30 - 21 Uhr

**Im Einklang mit mir – Entspannung mit Klangschalen** · Ein Workshop für alle, die die harmonisierenden Klänge tibetischer Klangschalen erleben möchten. Die Klänge entspannen und zentrieren gleichzeitig, Spannungen können sich lösen, die Energie kann fließen und die Selbstheilungskräfte werden angeregt. Anmeldung erforderlich.

**Offene Tür Dürenstraße**

Fr., 8.4. und 13.5., 18 - 20 Uhr

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

Do., 27.4., ab 7.30 Uhr

**Fahrt zu den Königlichen Gewächshäusern Laeken & Brüssel** · Inkl. Stadtbesichtigung Brüssel. Abfahrt gegen 7.45 Uhr. Busfahrt: 33 €, Eintritt Gärten: 3 €.

**Parkresidenz Bad Honnef**

So., 3.4. und 1.5. 15 - 17 Uhr

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

Do., 7.4., ab 16 Uhr

**Konzert für Querflöte und Klavier** · Der Japaner Takeshi Orai spielt in Begleitung von Yukiko Fujieda.

Di., 26.4., ab 15.30 Uhr

„Lob des Kaffees“ – Geschichten rund um das magische Elixir Kaffee aufgebriht von Stefan Schäfer

Mo., 30.5., ab 16 Uhr

**Heinrich Heine – seine Lieder und Gedichte** · Peter Tonger und das MiKärBo Bläser Trio.

**Recht-Verständlich e.V.**

Do., 7.4., ab 19 Uhr

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

Do., 21.4., ab 19 Uhr

**Einbürgerung – Wie wird man Deutscher?** · Werden Ehegatten schneller eingebürgert? Kann ich meine eigene Staatsbürgerschaft erhalten? Welche Sprachkenntnisse benötige ich? Welche Aufenthaltszeiten muss ich erfüllt haben? Habe ich einen Anspruch auf Einbürgerung? Diese und viele weitere Fragen werden von Rechtsanwalt Dr. Wolfgang Buerstedde beantwortet. Anmeldung erforderlich (0228 37 11 07 oder eMail). Vortragort: Deutschherrenstr. 37, Bonn-Bad Godesberg.

Do., 28.4., ab 19 Uhr

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

**Senioren-Begegnungsstätte Limperich**

Di., 5.4., ab 15 Uhr

„Ohne Baedeker durch Bonn“ – Bonn in der Nachkriegszeit · Filmvortrag mit Herrn Deiters.

Do., 7.4., ab 15 Uhr

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

Di., 19.4., ab 15 Uhr

**Skandinavien Teil III – Über Hammerfest und Tronsö in die Inselwelt der Lafoten** · Filmvortrag mit Herrn Dederichs.

Di., 26.4., ab 15 Uhr

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

Do., 12.5., ab 15 Uhr

**Ökum. Senioren-Runde unter kath. Leitung**

Di., 24.5., ab 15 Uhr

**Skandinavien Teil IV – über Trondheim ins Hochgebirge** · Filmvortrag mit Herrn Dederichs.

**Seniorenbüro Swisttal**

Mi., 13.4., ab 18.30 Uhr

**Vergesslich oder dement** · „Gestern stand ich im Keller und wusste nicht mehr, was ich holen wollte...“ Wer kennt das nicht! Ist das nur ein Anzeichen von Vergesslichkeit oder ist es doch schon Demenz? Der Vortrag informiert über Frühsymptome, Persönlichkeitsauffälligkeiten, erklärt Zusammenhänge in verständlicher Weise und erläutert, was man dem Gehirn „Gutes“ tun kann.

Do., 28.4., ab 18.30 Uhr

**Erbrecht/Testament und Stiften** · Es ist ein beruhigendes Gefühl, die Nachlassregelung nach dem persönlichen Willen geregelt zu haben. Inhalte: Testamentserstellung, Nachlassregelung, Teilen/Stiften. Referent: Herr Potthast, Fachanwalt aus Köln. Vortragort: Pfarrzentrum Heimerzheim, Bornheimer Straße 2, Swisttal-Heimerzheim.

**StattReisen Bonn**

So., 10.4., 14 - 16.30 Uhr

**Bonnerinnen, berühmt und berüchtigt** · Der Rundgang durch die Bonner Innenstadt zeigt Erstaunliches zur Bonner Frauengeschichte. Wie konnte es geschehen, daß aus einer Mätresse eine Heilige wurde? Kosten: Pro Teilnehmer 10 €, 8 € ermäßigt. Treffpunkt: Hauptportal Bonner Münster.

Sa., 2.4./28.5., 14 - 16 Uhr und So., 1.5., 11 - 13 Uhr

**Zwischen Bahnsteig 11 und Amt 99 – Die total verrückte Innenstadt-Führung** · Es ist schon verrückt, was man in der Bonner Innenstadt so alles vorfindet: Einen Bahnsteig 11 ohne Gleise und einen U-Bahn-Schacht, in dem man eine Straßenbahn vergessen hat... Kosten: Pro Teilnehmer 10 €, 8 € ermäßigt. Treffpunkt: Poststraße/Ecke Maximilianstraße, gegenüber dem Hauptbahnhof.

So., 3. und 24.4., Do., 5.5. und Mo., 15.5., ab 14 Uhr

**Südstadt – Aufbruch in die Gründerzeit** · Gezeigt werden u.a. die Universitätssternwarte von Schinkel und die Villa des jüdischen Geographen Philippson. Zur Führung gehören auch stadt- und verkehrsplanerische Fragestellungen

und die Geschichte der Bewohner des Viertels. Kosten: Pro Teilnehmer 10 €, 8 € ermäßigt. Treffpunkt: Poppelsdorfer Allee/Ecke Prinz-Albert-Straße.

So., 3.4., 14 - 16.30 Uhr

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

Fr., 8.4., 19 - 21 Uhr, Sa., 23.4., 20.30 - 22.30 Uhr, So., 7.5., 21 - 23 Uhr, Fr., 13.5., 14 - 16 Uhr, Sa., 28.5., 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. Am Freitag, 8.4., ab 19 Uhr und 13.5., ab 14 Uhr, wird die Tour in englischer Sprache angeboten! Kosten: Pro Teilnehmer 12 €, 10 € ermäßigt. Treffpunkt: Rheingasse, Ecke Brassertufer.

So., 9.4. und Do., 5.5., 14 - 16 Uhr

**Himmel und Ääd – Von Blutwurst, Sauerbraten und dicker Suppe** · Auf den Spuren der Armen und Reichen bewegen wir uns in der Geschichte der Bonner Eß- und Trinkkultur. Kosten: Pro Teilnehmer 12 €, 10 € ermäßigt. Treffpunkt: Altes Rathaus, Marktplatz.

So., 10.4. und 8.5., 11 - 15 Uhr

**Radtour: Die Vier-Viertel-Tour** · Diese Rundfahrt ist eine Erweiterung der „Kleinen Tour“: vom Rathaus und Universität zum Villen- und Botschaftsviertel in Bad Godesberg. Kosten: Pro Teilnehmer 12 €, 9 € ermäßigt + Ticket für Fähre. Treffpunkt: Altes Rathaus, Marktplatz.

So., 10.4. und Fr., 6.5., ab 14 Uhr und 24.4., ab 11 Uhr

**Die Bonner Republik – Das ehemalige Regierungsviertel in der Bannmeile** · Unser Bannmeilengang führt in die Zeit der Bonner Republik. Er zeichnet die Zeit nach vom Beginn als Provisorium bis zum Umzug des Bundestages nach Berlin. Kosten: Pro Teilnehmer 10 €, 8 € ermäßigt. Treffpunkt: Eingang Museum König.

So., 10.4., ab 14 Uhr

**Jüdische Friedhöfe in Bonn** · Männliche Teilnehmer werden gebeten, eine Kopfbedeckung zu tragen. Kosten: Pro Teilnehmer 8 €, 6 € ermäßigt. Treffpunkt: Jüdischer Friedhof Römerstraße (Ecke Augustusring).

Fr., 15.4./6.5./27.5., 19 - 21.30 Uhr

**Brauereien und Bierkultur in Bonn** · Unzählige Brauereien in städtischem, privatem und kirchlichem Besitz prägten einst das Bonner Stadtbild und unzählig sind auch die Geschichten, Traditionen und Streitereien um das beste Bier. Kosten: Pro Teilnehmer 13 €, 10 € ermäßigt (Getränke auf Selbstzahlerbasis). Treffpunkt: Vor dem Bonner Münster, Hauptportal.

So., 17.4., 13.30 - 15.30 Uhr

**Kirchen und Musik in Bonn – Eine musikalische Zeitreise** · In der Bonner Innenstadt liegen dicht beieinander Kirchen aus verschiedenen Jahrhunderten. Anhand ausgewählter Kirchen und Musikstücke entdecken wir bei diesem Stadtrundgang den Musik- und Kunstgeschmack der jeweiligen Bauzeit dieser Kirchen. Kosten: Pro Teilnehmer 12 €, 10 € ermäßigt.

Treffpunkt: Eingang Münsterbasilika, Münsterplatz.

So., 17.4., 14 - 16 Uhr

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

Sa., 23.4. und So., 15.5., ab 14 Uhr

**Spionage 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 erforderlich. Kosten: Pro Teilnehmer 19 €, 16 € ermäßigt. Konspirativer Treffpunkt: Café Müller-Langhardt am Markt.

So., 24.4., 11 - 13 Uhr

**Rund um den Kurpark** · Auch für „alte“ Godesberger gibt es noch neues zu entdecken. Mit der Kulturscheune, der Brüse-Rutsche und dem Millionenröhren erklären wir Dinge, die selbst für viele Godesberger schon im Nebel der Geschichte zu verschwinden drohen. Kosten: Pro Teilnehmer 10 €, 8 € ermäßigt. Treffpunkt: Bahnhofshalle Bad Godesberg.

So., 24.4., 11 - 16 Uhr

**Radtour: Bürgerliche Traumschlösser. Villen am Rhein** · Erkundet werden die linksrheinischen Sommersitze des wohlhabenden Großbürgertums, die in traumhafter Lage im letzten Jahrhundert erbaut wurden. Strecke von ca. 20 km. Kosten: Pro Teilnehmer 12 €, 10 € ermäßigt. Treffpunkt: Haus der Geschichte, Willy-Brandt-Allee 14.

So., 24.4., 14 - 16.30 Uhr

**Mit der U-Bahn in die Römerzeit** · Diese Zeitreise bringt Sie auf besondere Weise zu den Zeugnissen der Römer, die für fast 400 Jahre das Leben in Bonn geprägt haben. Ausgehend vom „Archäologischen Park“ im Bonner Norden entdecken wir das Lagerleben in der Garnisonsstadt uvm. Kosten: Pro Teilnehmer 10 €, 8 € ermäßigt (zzgl. ÖPNV-Ticket). Treffpunkt: Kölnstraße / Ecke Rosental.

Sa., 30.4. und Do., 26.5., ab 14 Uhr

**Bonn Innenstadt – Auf und unter'm Pflaster** · Bei diesem Rundgang gibt's den Durchblick durch die Bonner Innenstadt. Kosten: Pro Teilnehmer 10 €, 8 € ermäßigt. Treffpunkt: Poststraße/Ecke Maximilianstraße, gegenüber dem Hauptbahnhof.

Sa., 30.4. und 21.5., 14 - 16 Uhr

**Frankreich in Bonn – Eine historische Spurensuche** · Die Hinterlassenschaften Frankreichs zu suchen, ist Ziel eines Rundgangs durch das Stadtzentrum von Bonn. Kosten: Pro Teilnehmer 10 €, 8 € ermäßigt. Treffpunkt: Springbrunnen an der Poppelsdorfer Unterführung.

So., 1.5., 15 - 17 Uhr

**Tour d'amour – Liebesgeschichten aus Bonn** · Bonn war und ist ein Ort zum Verlieben: Von Liebe, Leiden, Lust und Lastern in Bonn erzählt diese Tour d'amour. Kosten: Pro Teilnehmer 10 €, 8 € ermäßigt. Treffpunkt: Altes Rathaus, Marktplatz.

Do., 5.5., 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: An dem neuen Stadtmodell auf dem Münsterplatz (vor Sinn-Leffers).

Sa., 7.5., 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. Kosten: Pro Teilnehmer 8 €, 6 € ermäßigt. Treffpunkt: Hauptportal Bonner Münster.

Sa., 7.5., 14 - 18 Uhr

**Radtour: Bonn in der NS-Zeit – Verfolgung und Widerstand** · Der Stadtrundgang beschreibt den Weg zur Machtergreifung, die Haltung der Universität, die Arbeit des politischen Widerstandes und die brutale Verfolgung während des Nationalsozialismus. Männliche Teilnehmer werden gebeten, eine Kopfbedeckung mitzubringen. Kosten: Pro Teilnehmer 10 €, 8 € ermäßigt. Treffpunkt: Mahmal auf dem Kaiserplatz.

So., 8.5., 11 - 13 Uhr

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

So., 8.5., ab 14 Uhr

**Beuel – Die Bonner Sonnenseite** · Wir bieten einen Tapetenwechsel der besonderen Art und einen winzigen kulinarischen Höhepunkt, „made in Beuel“. Kosten: Pro Teilnehmer 8 €, 6 € ermäßigt. Treffpunkt: Lokal Rheinstadt/Kennedybrücke, Rheinuferseite.

So., 8.5., 14 - 16 Uhr

**Schöne neue Warenwelt** · Zusammen mit unserer „Perle“ Berta begeben wir uns auf einen Einkaufsbummel durch das Bonn um 1909. Anmeldung erforderlich. Kosten: Pro Teilnehmer 12 €, 10 € ermäßigt. Treffpunkt: Altes Rathaus, Marktplatz.

So., 8.5., 14 - 16 Uhr

**Die historische Stadttrevue – 2000 Jahre Bonn in einem einzigartigen Schauspiel** · Auf dieser historischen Stadttrevue lassen Schauspieler und Musiker die Gestalten der Bonner Geschichte lebendig werden. Niemandem wird es schlechter gehen, vielen wird es besser gehen nach dieser Tour! Anmeldung erforderlich. Kosten: Pro Teilnehmer 19 €, 16 € ermäßigt. Treffpunkt: Akademisches Kunstmuseum, Hofgartenseite.

Sa., 14.5., 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 €, 8 € ermäßigt. Treffpunkt: Hauptbahnhof Bonn, am Info-Point in der Bahnhofshalle.

Sa., 14.5., 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. Kosten: Pro Teilnehmer 15 €, inkl. Zahnradbahn. Treffpunkt: Siebengebirgsmuseum, Königswinter.

Sa., 21.5., 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 Universi-

## FRÜHLINGSERWACHEN AUF DEM FRIEDHOF

Friedhofsgärtner geben Tipps und helfen bei der Grabpflege im Frühling

„Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne...“, schreibt Hermann Hesse in seinem bekannten Gedicht „Stufen“. Darin weist er auf die blühende Schönheit, aber auch auf die Vergänglichkeit jeder einzelnen Lebensstufe hin.

Im Frühjahr grünt und blüht es auf dem Friedhof in einer reichen Farbvielfalt. Dabei stehen für eine attraktive Grabbepflanzung viele verschiedene Blumen und Pflanzen zur Verfügung. Der persönliche Geschmack spielt bei der Auswahl eine ebenso große Rolle wie die Robustheit oder die Blühdauer. Die Friedhofsgärtner helfen mit ihren Leistungen vielen Menschen in einer der schwersten Phasen ihres Lebens. Ein schön und individuell gestaltetes Grab ist für viele Angehörige eine wichtige Anlaufstelle im Trauerprozess. Friedhofsgärtner sind die richtigen Ansprechpartner, denn sie verfügen über das notwendige Geschick und das fachliche Know-how.



Pflanztipps für das Frühjahr

Wer im Herbst keine Frühblüher gepflanzt hat, kann die Grabstelle jetzt noch mit blühenden Zwiebelblumen schmücken. Für eine gute Farbwirkung pflanzt man die farbenfrohen Frühlingsboten am besten in kleinen Gruppen auf die Grabstätte, wo sie mit ihren farbigen Blüten besonders gut zur Geltung kommen. Auch bei Bodendeckern stehen viele Varianten für die abwechslungsreiche Grabgestaltung zur Verfügung. Von der Zwergmispel über Mitchella bis hin zum robusten Efeu sind viele schöne Kombinationen möglich. (Foto:BdF, Bonn)

Weitere Informationen:

Bund deutscher Friedhofsgärtner im Zentralverband Gartenbau e.V.

Godesberger Allee 142-148, 53175 Bonn, Tel.: 0228/81 00 2-46, [www.grabpflege.de](http://www.grabpflege.de)

tät ein Anziehungspunkt für englische Gelehrte war. Kosten: Pro Teilnehmer 10 €, 8 € ermäßigt. Treffpunkt: Vor dem Sternhotel am Marktplatz.

Sa., 21.5., 14 - 16.30 Uhr

**„City-caching“ – 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 erforderlich. Kosten: Pro Teilnehmer 12 €, 10 € ermäßigt. Treffpunkt: Beethoven-Denkmal, Münsterplatz.

So., 22.5., ab 14 Uhr

**Beethoven ganz privat** • Lebte Beethoven wirklich nur für die Musik? Welche Spuren seines Privatlebens kann man noch heute in Bonn finden? Im Anschluss an die Führung machen wir mit Ihnen einen Gang durch das Beethovenhaus (Extrakosten: 8/4,50 Euro). Kosten: Pro Teilnehmer 10 €, 8 € ermäßigt. Treffpunkt: Beethoven-Denkmal, Münsterplatz.

So., 22.5., 14 - 16 Uhr

**Nordstadt – Geschichten von unten** • Seit jeher war die Nordstadt das Gegenstück zum bürgerlichen Süden. Kleine Gewerbe und Handwerksbetriebe prägten das Bild. Bis heute ist die bunte Vielfalt geblieben. Kosten: Pro Teilnehmer 10 €, 8 € ermäßigt. Treffpunkt: Maxstraße/Ecke Breite Straße.

So., 22.5., 14 - 16 Uhr

**Der Bonner Bogen – Vom Industriestandort zur Hightech-Schmiede** • Der „Bonner Bogen“ auf dem Gelände der ehemaligen Zementfabrik ist die derzeit neueste

und spannendste Stadterweiterung in Bonn. Kosten: Pro Teilnehmer 10 €, 8 € ermäßigt. Treffpunkt: Königswinterer Str./Ecke Heinr.-Konen-Straße.

So., 22.5., 14 - 19 Uhr

**Radtour: Burgen, Schlösser und Ruinen** • Wir besuchen auch die Endericher Burg mit Gespenst aus dem 18.Jh., Graurheindorfer Burg, die Wasserburg Lede, die Dransdorfer Burg und das Friesdorfer Turmhaus aus dem 12. Jahrhundert. Kosten: Pro Teilnehmer 12 €, 10 € ermäßigt. Treffpunkt: Eingang Kammerspiele Bad Godesberg.

Sa., 28.5., 16 - 20 Uhr

**Kochen auf Rheinisch – Bonner Küche neu erleben** • Die Rheinische Küche hat viele Traditionen und noch mehr Variationen, die seit Jahrhunderten von Familie zu Familie weitergegeben werden. Leistungen: Zutaten für 4-Gänge-Menü, Wein, Kochanleitung und kulinarische Betreuung, Küchen- und Geschirrnutzung. Anmeldung erforderlich. Pro Teilnehmer 45 € (Mindestteilnehmerzahl: 12 Personen). Treffpunkt: Lehrküche FBS, Lennestr. 5.

So., 29.5., 11 - 13 Uhr

**von wegen der Demokratie... – Die wahren Geschichten der Bonner Republik** • Bei unserem Gang auf den etwas anderen Wegen der Demokratie stoßen wir auf Hinterzimmer und Bars, in denen so manche politische Entscheidung bei Bier und Kartenspiel gefällt wurde. Kosten: Pro Teilnehmer 10 €, 8 € ermäßigt. Treffpunkt: vor dem Haus der Geschichte, Willy-Brandt-Allee/ Ecke Rheinweg.

So., 29.5., 11 - 13 Uhr

**Altstadt Bad Godesberg** • Die Godesberger Altstadt hat noch immer nicht zur Ruhe gefunden. Nach Kriegszerstörung, „Altstadtsanierung“ und Godesberger Straßentunnel ist es schwer, den Kern von Godesberg unterhalb der Burg noch zu identifizieren. Kosten: Pro Teilnehmer 10 €, 8 € ermäßigt. Treffpunkt: Vor den Kammerspielen, Theaterplatz.

**■ Städt. Begegnungsstätte Mehlem**

Mi., 6.4 bis 22.6., 10 - 11.30 Uhr

**Französische Konversation mit Grammatik** • Der Kurs richtet sich an Wiedereinsteiger mit guten Vorkenntnissen. Das Lerntempo orientiert sich an der Gruppe. Neueinsteiger sind herzlich willkommen. Ein Quereinstieg ist jederzeit möglich! Kontakt: Blandine Süßmuth (Referentin). Kosten: Entgelt richtet sich nach Teilnehmerzahl und wird zum Kursbeginn mitgeteilt. (10 UStd.).

Mo., 4.4. bis 27.6., 10.45 - 12 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. Kontakt: Dr. phil. Margret Causemann (Leitung). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Entgelt: 96 € (12 UStd.), Kostenübernahme durch die Krankenkasse möglich. Bitte wenden Sie sich an ihre Krankenkasse.

Mo., 4.4. bis 20.6., 9.30 - 10.30 Uhr

**„Der erfahrbare Atem“ – nach Prof. Ilse Middendorf** • In diesem Kurs arbeiten wir mit sanften Bewegungsübungen, die allmählich den Bewegungsspielraum der Muskeln und Gelenke wieder erweitern. Unterstützend wirkt dabei der Atem. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen! Kontakt: Dr. phil. Margret Causemann (Leitung). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Entgelt: 72 € (12 UStd.).

Di., 5.4. bis 7.6., 15 - 15.45 Uhr

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

Mi., 6.4.

**Filmvortrag über Sri Lanka** • Die legendäre Gewürzinsel Ceylon mit ihrer tropischen Vegetation, den palmengesäumten weißen Traumstränden und dem kulturellen und religiösen Reichtum der Vergangenheit. Kontakt: Ursula Reuter (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 2 €.

Mi., 6.4. bis 29.6., 10.45 - 12 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. Kontakt: Dr. phil. Margret

Causemann (Leitung). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Entgelt: 96 € (12 UStd.), Kostenübernahme durch die Krankenkasse möglich. Bitte wenden Sie sich an ihre Krankenkasse.

Mi., 6.4. und 4.5., 14 - 17 Uhr

**Play reading** • Kontakt: Sue Petri (Leitung). Kosten: 25 € Kopiergeld.

Mi., 6.4. bis 8.6. 14.30 - 17 Uhr

**VHS: „Modellieren in Ton – Grundkurs für Anfänger“** • Die Teilnehmer lernen Gefäße, Skulpturen, Wandbilder, Gebrauchsgegenstände in Keramik herstellen, glasieren und brennen. Im Kurs fallen pro Person Materialkosten an. Kursnr.: R6719. Kontakt: Elisabeth Csepeli (Leitung). Anmeldung erforderlich. Kosten: 95,90 €, ermäßigt 68,96 € (8 Nachmittage) zzgl. Materialkosten.

Do., 7.4., ab 14 Uhr

**„Bleiben Sie im Gleichgewicht!“** • Mit dieser Veranstaltung geben wir Ihnen Tipps für mehr Sicherheit in Ihrer Wohnung und als Fußgänger im Straßenverkehr! Kontakt: Cornelia Brodeßer (Leitung). Anmeldung erforderlich.

Mi., 13.4. bis 22.6., 10.15 - 11.15 Uhr

**Ganzheitliches Gehirntaining für Fortgeschrittene** • In diesem Kurs wird ein spezielles Gedächtnis- und Konzentrationstraining für Personen ab 60 Jahren angeboten. Im Mittelpunkt stehen abwechslungsreiche Bewegungsaufgaben. Kontakt: Prof. Schmidt/G. Schumacher (Leitung). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Entgelt: 25 €.

**Volksbank Bonn Rhein-Sieg eG**

Ist Geld anlegen ohne Zinsen nicht wie Kämmen ohne Haare?

**Wachstum bringen Fonds von Union Investment**

Sprechen Sie uns an in einer Filiale der Volksbank Bonn Rhein-Sieg eG. Wir informieren Sie ausführlich über neue Möglichkeiten.

Wenn Sie mehr wissen möchten, fragen Sie Ihren Bankberater. Oder besuchen Sie uns auf [www.geld-anlegen-klargemacht.de](http://www.geld-anlegen-klargemacht.de).

Geld anlegen **klargemacht**

Union Investment

Ausführliche produktspezifische Informationen und Hinweise zu Chancen und Risiken der Fonds entnehmen Sie bitte den aktuellen Verkaufsprospekten, den Anlagebedingungen, den wesentlichen Anlegerinformationen sowie den Jahres- und Halbjahresberichten, die Sie kostenlos in deutscher Sprache bei Ihrer Volksbank Bonn Rhein-Sieg eG oder direkt beim Kundenservice der Union Investment Service Bank AG, Weißfrauenstraße 7, 60311 Frankfurt am Main, unter [www.union-investment.de](http://www.union-investment.de) oder telefonisch unter 069 58998-6060 erhalten. Bitte beachten Sie, dass die Wertentwicklung eines Fonds in der Vergangenheit keine Garantie für die Wertentwicklung in der Zukunft gibt. Zukünftige Ergebnisse können sowohl niedriger als auch höher ausfallen. Stand: 11. März 2016.

Do., 14.4., ab 14.30 Uhr

**Frühlingsfest** · Genießen Sie ein paar schöne Stunden bei Kaffee und Kuchen. Hören Sie dabei Musik, schwingen das Tanzbein, singen bekannte Lieder mit und verbringen mit uns einen geselligen Nachmittag. Anmeldung erforderlich bis 11.4. Kosten: 4,50 €.

Mi., 20.4., ab 14 Uhr

**„Passiert das wirklich immer nur den Anderen?“** · Einige Beispiele der kurzweiligen Veranstaltung zu unterschiedlichen Themen der Verkehrssicherheit für Autofahrer! Kontakt: Cornelia Brodeßer (Leitung). Anmeldung erforderlich.

Mi., 4.5., ab 14 Uhr

**Ein Film über das Weltkulturerbe in Deutschland** · Kaiserdom in Speyer; Opernhaus in Bayreuth; Wartburg in Eisenach; Zeche Zollverein in Essen; Klosteranlage in Maulbronn. Anmeldung erforderlich.

Fr., 13.5., ab 9 Uhr

**Bustour nach Solingen** · Nähere Informationen wie Abfahrt, Programm und Kosten entnehmen Sie bitte dem Aushang in der Begegnungsstätte! Anmeldung erforderlich.

Mi., 18.5., ab 14 Uhr

**Wir zeigen den Film „Für immer Dein“** · Basierend auf einer wahren Begebenheit zeigt der Film die bittersüße Geschichte eines in Würde gealterten Ehepaars, dessen gemeinsamer Lebensabend vom Behördenwahnsinn Kanadas bedroht wird. Anmeldung erforderlich.

Di., 24.5. bis 26.7., 14.30 - 16 Uhr

**Englische Konversation** · Wir lesen und diskutieren englische Texte aus Politik und Gesellschaft; bemühen uns aber auch die englische Literatur kennen zu lernen. Kontakt: Doris Kohlenbach (Referentin). Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Entgelt: 65 € (10 Doppelstd.).

Mi., 25.5. bis 27.7., 15.30 - 16.15

**DRK – Wirbelsäulengymnastik** · Ganzheitliche Wirbelsäulengymnastik mit Training zum Aufbau von Bauch- und Rückenmuskulatur. Kontakt: Katharina Zerwas. Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn. Kosten: 35 € (10 UStd.).

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

Mi., 6.4., ab 15 Uhr

**Heiß mit Eis – Waffeln mit heißen Kirschen**

Mo., 18.4., ab 15.30 Uhr

**Im Lande Don Quichottes** · Auf der einen Seite Maurische Kunst, auf der anderen Seite christlicher Geist. So vielfältig geprägt präsentieren sich die drei alten Städte Kastiliens: Toledo, Segovia, Avila. Kontakt: Hans Josef Arck (Referent).

Fr., 22.4., ab 12.30 Uhr

**Gaumenfreuden** · Ein 3-Gänge-Menü aus der Hand unserer „Meisterköchin“ Frau Schäfer und ihrem Team. Anmeldung bis drei Tage vorher.

Kosten: 6 € Kostenbeitrag pro Gast (abhängig von der Anzahl der Teilnehmer und vom Gericht).

Mi., 27.4., ab 13.30 Uhr

**Kuba!** · Diese Insel ist zweifelsohne ein besonderer Schmelztiegel spanischer, afrikanischer und karibischer Einflüsse. Kuba exportiert neben Zuckerrohr und Tabak vor allem Kultur: Seit Buena Vista Social Club boomen Salsatanzkurse bis heute. Anmeldung bis 25.4. Kosten: Ein Kostenbeitrag für den Verzehr wird erhoben.

Mo., 2.5., ab 15.30 Uhr

**Frühlingsquiz – Kür der diesjährigen Maikönigin** · Erstmalig werden unbedingt erforderliche Qualitäten für das Hohe Amt tatsächlich überprüft: Augenaufschlag und Singstimme ebenso wie unerlässliches Wissen um Maibräuche und Traditionen.

Mi., 4.5., ab 15 Uhr

**Tanz im Mai** · Rolf Oettgen spielt auf zum Tanz! Mit eingängigen Melodien lädt er zum schunkeln, tanzen und mitsingen ein. Kosten: Spende erbeten.

Mo., 30.5., ab 10 Uhr

**Selbstbehauptungsworkshop** · Wie gut bin ich in der Lage, das Geschehen in meiner Umgebung zu erfassen? Wie aufmerksam bin ich, wie gedankenverloren usw? In geschütztem Rahmen haben Sie die Möglichkeit, unterschiedliche Verhaltensoptionen auszuprobieren. Referentin: Eva Zöller (Wing Chun Trainerin, Heilpädagogin). Anmeldung bis 25. Mai erforderlich. Teilnehmerbeitrag: 5 €.

**■ Tenten - Haus der Begegnung**

Mi., 6.4., 11 - 15.30 Uhr

**Verkauf und Modenschau des Textilhauses Löhmar** · Anmeldung erforderlich.

Fr., 11.4., ab 15 Uhr

**Alte Berufe op jood Bönnsch** · Anmeldung erforderlich. Kosten: 1,50 €.

Di., 12.4. und 10.5., ab 17.30 Uhr

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

Di., 12.4., ab 19.30 Uhr

**Lies doch mal was vor** · Anmeldung ab 14.3. Kosten: 12 €.

**■ VHS Bonn**

Mi., 6.4., 18 - 20 Uhr

**Vergesslich oder dement? - Wie fängt das eigentlich an??** · Kontakt: Dr. Adrian Reinert (Beratung; 0228 77-3631). Anmeldung empfohlen. Ort: VHS Bad Godesberg, Am Michaelshof 2.

Do., 7.4., 15 - 18 Uhr

**Kurzseminar: Erste Hilfe, Wissen 60+** · Kontakt: Dr. Adrian Reinert (Beratung; 0228 77-3631). Anmeldung empfohlen. Ort: Ausbildungszentrum des ASB, Endericher Str. 125, 53115 Bonn.

Fr./Sa., 8./9.4., 19 - 21 Uhr und 10 - 12 Uhr

**Zweiteiliger Workshop: Jonglage für Jung und Alt** · Kontakt: Dr. Adrian Reinert (Beratung; 0228 77-3631). Anmeldung erforderlich. Kosten: 24,22 €, ermäßigt 18,79 €. Ort: VHS Bonn, Mülheimer Platz 1.

Di., 12.4., 17 - 18.30 Uhr

**Neue Wohnformen in Bonn - ein Überblick** · Kontakt: Dr. Adrian Reinert (Beratung; 0228 77-3631). Anmeldung empfohlen. Ort: VHS Bad Godesberg, Am Michaelshof 2.

Mi., 20.4., 18 - 19.30 Uhr

**Wo ist der rote Faden? Oder: Wie gründe ich ein Wohnprojekt?** · Kontakt: Dr. Adrian Reinert (Beratung; 0228 77-3631). Anmeldung empfohlen. Ort: VHS Bonn, Mülheimer Platz 1.

Mi., 20.4., 18 - 20 Uhr

**Von der Haushaltshilfe bis zum Pflegeheim** · Kontakt: Dr. Adrian Reinert (Beratung; 0228 77-3631). Anmeldung empfohlen. Ort: VHS Bad Godesberg, Am Michaelshof 2.

Do., 21.4., 14.30 - 17 Uhr

**Autofahren im Alter** · Kontakt: Dr. Adrian Reinert (Beratung; 0228 77-3631). Anmeldung empfohlen. Ort: VHS Bonn, Mülheimer Platz 1.

Mi., 27.4., 18 - 20 Uhr

**Demenz - Diagnose und Behandlung** · Kontakt: Dr. Adrian Reinert (Beratung; 0228 77-3631). Anmeldung empfohlen. Ort: VHS Bad Godesberg, Am Michaelshof 2.

Mo., 9.5., 18 - 19.30 Uhr

**Vortrag mit Diskussion: Praktische Fälle des deutschen Erbrechts** · Kontakt: Klara Siladji (Beratung; 0228 77-4558). Anmeldung empfohlen. Ort: VHS Bonn, Mülheimer Platz 1.

Mi., 11.5., 18 - 19.30 Uhr

**Vortrag mit Diskussion: Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung** · Kontakt: Klara Siladji (Beratung; 0228 77-4558). Anmeldung empfohlen. Ort: VHS Bad Godesberg, Am Michaelshof 2.

Mo., 30.5., 18 - 19.30 Uhr

**Vortrag mit Diskussion: Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung** · Kontakt: Klara Siladji (Beratung; 0228 77-4558). Anmeldung empfohlen. Ort: VHS Bonn, Mülheimer Platz 1.

**■ Windecker Bürgerkulturzentrum kabelmetal**

So., 10.4., ab 18.30 Uhr

**Saitensprung trifft Zaiten-Pfeiffer** · Klezmer, Balkan und Gipsy treffen auf alte und neue deutsche Lieder. Instrumental, vokal und handgemacht. Musik aus Windeck zum Wohlfühlen, Träumen und Mitsingen. Kosten: Eintritt frei, Spende erbeten!

**■ Wohnstift Beethoven**

Do., 7.4., ab 16 Uhr

**Kunsthistorischer Vortrag von Herr Prof. Rainer Wick** · Anmeldung erforderlich.

Do., 21.4., ab 16 Uhr

**Vortrag von Bewohnern für Bewohner von Ehepaar Dr. Diel** · Anmeldung erforderlich.

Fr., 22.4., ab 19 Uhr

**Hauskonzert mit Pianist Leopoldo Lippstein** · Anmeldung erforderlich.

Fr., 29.4., ab 19 Uhr

**Hauskonzert mit Familie Prof. Uhde** · Anmeldung erforderlich.

Fr., 6.5., ab 19 Uhr

**Hauskonzert mit Pianist Thomas Weber** · Anmeldung erforderlich.

Do., 12.5., ab 16.30 Uhr

**„Zauber von Musik und Dichtung“ mit Herr Rolf Kettner** · Anmeldung erforderlich.

Mi., 19.5., ab 16 Uhr

**Kunsthistorischer Vortrag von Herr Prof. Rainer Wick** · Anmeldung erforderlich.

Fr., 20.5., ab 19 Uhr

**Hauskonzert mit Alexandre Zienel - Autoharp** · Anmeldung erforderlich.



**Der TV Hangelar wandert rund um Maria Rast**

Einundzwanzig Wandersleute und ein Hund trafen sich an einem Sonntag im Februar auf dem Parkplatz bei Maria Rast in Kreuzweingarten, um bei schönem aber kaltem Wetter ca. 19 km unter die Füße zu nehmen. Nach einer kurzen Erklärung der Bedeutung von Maria Rast (ehemals Haus Broich derer von Malinckrodt) als Bildungsstätte der Schönstätter Marienschwestern ging es zunächst zum Ort Kreuzweingarten. Der Ort hat 1927 seinen Namen von Weingarten in Kreuzweingarten geändert. Das „Kreuz“ leitet sich dabei vom in der dortigen Heilig Kreuz Kirche verehrten Partikel des Kreuzes Christi ab.

Weiter ging es bis zur Ruine Hardtburg, einer im 12. Jahrhundert erbauten und von Konrad von Hochstaden 1246 dem Kölner Erzstift übertragenen Burg. Bis 1794 war sie kurkölnischer Verwaltungssitz für das Amt Hardt. Auf diesem Weg ging es weiter zur Steinbachtalsperre, einem Stausee, der vor etwa 80 Jahren für die Tuchindustrie in Euskirchen erbaut wurde und heute wegen seiner Freizeitaktivitäten bekannt ist. Der als Jakobsweg gekennzeichnete Weg führte weiter nach Iversheim. Eine mögliche Abkürzung mithilfe der Bahn wurde nicht wahrgenommen. Dafür gab es eine Erklärung einer römischen Kalkbrennerei. Das Museum war jahreszeitlich bedingt geschlossen. Zurück führte der Weg über Wiesen wieder nach Maria Rast.

Über die genaue Länge der 6-Stunden-Tour herrschte Unklarheit. Die eingesetzten unterschiedlichen Wandernavigationssysteme zeigten diesbezüglich erstaunliche Differenzen. Man einigte sich auf 19 km. Anschließend traf man sich im gastronomischen Bereich der Burg Flamersheim zu einem vorgezogenen Abendessen.

Turnverein Hangelar 1962 e.V., Postfach 2108, 53744 Sankt Augustin, manfred.baltes@tvhangelar.de

Adressen der Anbieter: Seiten 27/28

## SENIORENBÜRO

## TR

## Tat und Rat

Wir sind aktiv -  
auch im Alter

## Machen Sie mit!

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

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

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

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

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

Sie erreichen uns:  
Mo. und Mi. von 10 bis 12 Uhr im Büro.  
Telefon: (0228) 63 55 32  
(Anrufbeantworter außerhalb der Bürozeit)  
E-Mail: seniorenbuero-bonn@t-online.de

Spendenkonto:  
Sparkasse Köln/Bonn Konto: 57810  
BLZ: 370 501 98

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

## ■ Internet-Treff für Senioren

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

## ■ Die Kunst- und Literaturreunde

Jeden 2. und 4. Mittwoch treffen sich Leseratten und Kulturhungrige zur Diskussion und plaudern über aktuelle Themen, Bücher, Theater und Ausstellungen in Bonn und der Umgebung. Das Schmökern in der Literatur des 19. und 20. Jahrhunderts hat längst vergessene Kenntnisse aufgefrischt und erneutes Interesse für klassische und zeitgenössische Autoren geweckt. Termine: jeden 2. und 4. Mittwoch, 10.30-12:15 Uhr; Leitung: Alexander de Montleart, Tel.: 022 26-62 08.

## ■ Montagsgespräche

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

## ■ Computergruppe

„Textbearbeitung mit  
OpenOffice.org/-Writer“

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen über das Betriebssystem Microsoft Windows. Es wird die Nutzung von OpenOffice-Writer, einem kostenfreien Pendant zum Microsoft Office-Paket, erarbeitet. Ein Notebook kann mitgebracht werden.

## Gruppe 1, Workshop

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

## Gruppe 2, Anfänger

(Anfänger seit Mai 2015)

Jeden 1. und 3. Montag von 14 – 16 Uhr.  
2.5.2016 und 6. + 20.06.2016  
An der Wolfsburg 1, Leitung:  
Christina Kleuver, Tel.: 0228-66 98 87

## ■ PC - Ambulanz

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

■ Grund- und Erweiterungskurs  
Windows 8

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

■ Smartphones (Handys)  
und Tablets

Sinn und Ziel dieses Kurses ist es, die Teilnehmer/Innen beim Kauf zu beraten und bei der Einrichtung und Bedienung von Programmen und Apps behilflich zu sein.

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

## ■ Arbeitsgruppe „Macintosh“

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

## ■ Kursus „Linux“

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

## ■ Digital Fotografieren

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 und die vielen Einstellmöglichkeiten gerade moderner Digitalkameras. Dabei stehen praktische Dinge im Vordergrund. Bildaufbau und Präsentation werden ebenso behandelt wie die Ordnung von Bilddateien.

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. Wir arbeiten gemeinsam 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. Wir treffen uns am 2. und am 4. Dienstag im Monat jeweils von 13:30 bis 15:30 Uhr. Leitung der Kurse: Günter Reiner, Tel.: 0228-97 66 28 33.

## ■ Meine eigene Webseite

Mit einem Webbaukasten lernt jeder Teilnehmer, seine eigene Webseite zu erstellen - mit Texten, mit Bildern und einem Menü. Die Bedienung ist einfach, das Programm kostet nichts. Auch die Veröffentlichung im Internet kostet nichts bis wenig.

Termine: jeden 4. Dienstag im Monat von 10 - 12 Uhr. Leitung: Günter Reiner - Anmeldung unter 635532 oder per Email an seniorenbuero-bonn@t-online.de

## ■ Vortragsreihe Reisebilder

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

■ Autobiografische  
Schreibwerkstatt

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

■ Kursus „Arbeitsgemeinschaft  
Philosophie“

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

## ■ Kursus: „Englisch“

In 3 Gruppen haben Sie Gelegenheit, mit einer Muttersprachlerin Englisch zu sprechen – Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat. In lockerer Atmosphäre fördern Übung, Spiel und Gespräch die Englischkenntnisse der ersten 2 Gruppen:

- 9.30 – 11.30 Uhr (ausgebucht)
- 12.15 – 14.15 Uhr, Einsteiger (ausgebucht)

Die Nachmittagsgruppe diskutiert gerne allerlei selbst ausgewählte Themen.  
• 14.45 – 16.45 Uhr: Fortgeschrittene  
Leitung: Elaine Ryan,  
Tel.: 02 28 - 4 33 53 82

### ■ Kursus: „Französisch“

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

### ■ Kursus „Digitale Kunst“

Im Kursus beschäftigen wir uns mit dem Umarbeiten und Zusammenstellen von digitalen Bildern, traditionellen Zeichnungen, Farbe und Komposition. Wir erschaffen Kollagen und Werke fotorealistischer Kunst und nutzen dafür professionelle Hilfsmittel der digitalen Bildbearbeitung. Bitte eigenen Laptop mitbringen. Termine: jeden 1. Donnerstag im Monat; Anfänger und Fortgeschrittene: von 10 - 12 Uhr und 14 - 16 Uhr. jeden 2. Donnerstag Anfänger von 10 – 12 Uhr und Anfänger und Fortgeschrittene von 14 – 16 Uhr. An der Wolfsburg 1; Leitung: Eike Land-Reinhard; E-Mail: selen@dlcom.de.

### ■ Fahrradgruppe

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

### ■ Gruppe Bewegungstraining - Leben ist Bewegung -

Einmal in der Woche – mittwochs um 11.00 Uhr – treffen wir uns unter der fachkundigen Leitung von Bernd Leithardt zu einem leichten 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

### Wichtige Hinweise für alle Veranstaltungen

**Terminänderungen vorbehalten; aktuelle Infos auf unserer Website [www.senioren-tat-rat.de](http://www.senioren-tat-rat.de)**

An allen Veranstaltungen können interessierte Damen und Herren zweimal kostenlos teilnehmen („schnuppern“).

Nach zweimaliger Teilnahme wird die Mitgliedschaft im Verein erwartet. Der Jahresbeitrag beträgt 36,- € und berechtigt zur Teilnahme an allen Veranstaltungen des Vereins. Bonn-Ausweisinhaber zahlen 18,- €.

## Senioren treffen Senioren

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

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

Sie schreiben einen formlosen Brief mit ihrem gewünschten Anzeigen-Text und adressieren den Brief an: Seniorenbüro Tat und Rat e.V., An der Wolfsburg 1, 53225 Bonn. Bitte im Briefkopf angeben: Vor- und Zuname, Anschrift, Telefon und, falls vorhanden, E-Mail-Adresse. Ihre Chiffre-Anzeige erscheint dann zum nächstmöglichen Termin.

### Und so antworten Sie:

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

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

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

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

Seniorenbüro Tat und Rat e.V.



### Als Mann wünsche

**ich mir eine Partnerin mit Sonne im Herzen.** Sie soll humorvoll sein, Musik und Tiere mögen. Ich bin 71 Jahre alt, natürlich, ehrlich und unternehmungslustig. Was mir noch fehlt, ist eine ebenfalls ehrliche und unternehmungslustige Sie, mit der ich noch die schönen Seiten des Lebens genießen kann. Wo ist sie, die mit mir einen Neuanfang wagt? (CH 6/16)

**Sie, 73, kein Omatyp, sucht einen Ihn mit Verstand, Herz und Humor zum Lieben, Lachen, Leben und allem, was Spaß macht.** (CH 5/16)

**Sie 73, munter und unternehmungslustig, sucht nette Leute für gemeinsame Freizeitgestaltung.** Gerne auch Kurzreisen und mehrtägige Radtouren. Raum Troisdorf. (CH 4/16)

**Querflöte und Klavier suchen Streicher/Cello für private Kammermusik (60+, mittlere bis gute Spielstärke).** Wir spielen jeden 1. Dienstag im Monat in Bonn/Südstadt. (CH 3/16)

### Sie, 58,

(Frührentnerin)

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

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

**Sie, 63, vielseitig interessiert an Musik, Theater, Kunst und Natur, sucht nette Damen und Herren für gemeinsame Unternehmungen und Gespräche im Raum Siegburg-Bonn** (CH 03/15)

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

**Sie, 70 +, aktiv, sucht nette Mitreisende mit Interesse an Kurreisen, evtl. Überwintern**

- Feuerwehr/Notarzt **112**
- Arztrufzentrale Bonn **01805-044100**
- Arztrufzentrale Rhein-Sieg-Kreis (rechtsrheinisch) **02241-938333**
- Arztrufzentrale Köln **0221-19292**
- Giftnotruf Bonn **0228-19240**
- HsM Handeln statt misshandeln Notruftelefon: **0228-696868**
- Krankentransport Bonn **0228-652211**
- Krankentransport Rhein-Sieg-Kreis **02241-19222**
- Krankentransport Feuerwehr Köln **0221-745454**
- Notdienstpraxis im Malteserkrankenhaus Bonn **0228-64819191**
- Notdienstpraxis im Ev. Waldkrankenhaus **0228-383388**
- Notdienstpraxis der niedergelassenen Ärzte in Beuel **0228-407333**
- Privatärztlicher Notdienst – 24 Stunden **0228-19257**
- Privatärztlicher Dienst – 24 Stunden **0228-6202010**
- Seniorenrecht Rechtsanwälte Rother **0228-92391641**
- Seniorenruf Stadt Bonn **0228 / 77-6699**
- Senioren-Service Gutmann Unabhängige Wohnberatung 24 Std.-Heimplatzvermittlung **0800 / 278 14 89**
- senioertermine.de **0228 - 55 90 20**
- Spedition Keller – Umzüge **0228 - 67 55 01**
- Zahnärztlicher Notdienst **01805-986700**
- ZBV - Zentrale für Behindertenfahrten im Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V. **0228-40367-25**

# Wir, die Wohlfahrtsverbände in der Stadt Bonn

... sind Träger vieler ambulanter Pflegedienste im gesamten Stadtgebiet. Unsere engagierten und qualifizierten Mitarbeiter/innen kommen zu Ihnen oder Ihren Angehörigen nach Hause und informieren Sie umfassend über unser vielfältiges Leistungsangebot.

Eine eingehende Beratung zu Ihren individuellen Bedürfnissen und Erfordernissen sowie zu den Finanzierungsmöglichkeiten ist für uns selbstverständlich.

**Zu unseren Leistungen gehören:**

- Häusliche Kranken- und Altenpflege
- Essen auf Rädern
- Familienpflege
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Individuelle Beratung
- und vieles mehr ...

**WIR SIND FÜR SIE DA.  
RUFEN SIE UNS GANZ EINFACH AN!**



Mobile Pflegedienste

Bad Godesberg

☎ (02 28) 31 74 46

Duisdorf

☎ (02 28) 62 03 194

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



Pflegestation für Bonn

☎ (02 28) 21 34 39

Pflegestation für Bonn Nord-West

☎ (02 28) 68 84 83 - 0

Pflegestation für Beuel

☎ (02 28) 47 37 82

Pflegestationen für Bad Godesberg

☎ (02 28) 9 57 25 - 0 (Süd)

☎ (02 28) 68 83 84 - 0 (Nord)



Diakonisches Werk Bonn und Region –  
gemeinnützige GmbH

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

Ambulante Pflege und Seniorenarbeit

Godesberger Allee 6 – 8

53175 Bonn

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

pgz@dw-bonn.de

www.diakonie-bonn.de



Mobile Dienste für Pflege  
und Hauswirtschaft in Bonn

☎ (02 28) 91 45 911