



Programm

April bis Juni 2026

Margarete-Grundmann-Haus

Zentrum für Begegnung, Bildung und Beratung

Sie erreichen uns im Begegnungszentrum telefonisch:**Montag – Freitag von 10.00 – 12.00 Uhr****Montag und Mittwoch von 13.30 – 15.00 Uhr.**

Außerhalb dieser Zeiten können Sie uns auf dem Anrufbeantworter eine Nachricht hinterlassen. Wir hören ihn regelmäßig ab und rufen Sie gegebenenfalls zurück.

Persönlich treffen Sie uns im Begegnungszentrum:**Montag – Donnerstag: 9.30 – 12.00 Uhr und 13.30 – 16.00 Uhr****Freitag: 9.30 – 12.00 Uhr.****Per E-Mail erreichen Sie das Begegnungszentrum unter:****begegnungszentrum@parisozial-bonn.de****Leitung Begegnungszentrum****Sibylle Dahmen, Tel. (0228) 94 93 33 – 22**

Inhalt:

- **Veranstaltungskalender** ab Seite 4

- **Kurse, Workshops, fortlaufende Gruppen und Angebote in den Bereichen:**
 - **Fit durchs Leben / Bewegt älter werden** ab Seite 39
 - **Kreatives Gestalten / Theaterspielen** ab Seite 47
 - **Sprachen** ab Seite 48
 - **Computer / Internet / Handy** ab Seite 49
 - **Kultur / Literatur / Theater** ab Seite 50
 - **Zeit gestalten und genießen
Begegnung / Geselligkeit / Reisen** ab Seite 52
 - **Musik - Die Welt ist Klang** ab Seite 56
 - **Fair-Teil-Stelle** ab Seite 60
 - **Bücherturm** ab Seite 61

- **Welche Einrichtungen Sie noch bei uns finden:**
 - Wohnen mit Service** ab Seite 63
 - Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn** ab Seite 65
 - Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe** ab Seite 67

- **Anmeldung / Bezahlung** ab Seite 68

Veranstaltungskalender April bis Juni 2025

Der Hinweis „Anmeldung erforderlich!“ bedeutet:

Bitte melden Sie sich für dieses Angebot im Begegnungszentrum Margarete-Grundmann-Haus, unter Tel. (0228) 94 93 33 – 0 oder unter der in der Angebotsbeschreibung ausgewiesenen Kontaktnummer an.

<p><u>Termin:</u> Montag, 30.03.2026 15.00 Uhr</p>	<p><i>Treff am Bücherturm mit Kai Grebert</i> Der Frühling der Literatur</p>
<p><u>Gebühr:</u> 4,00 €</p> <p><u>Vorleser und Referent:</u> Kai Grebert</p>	<p>Für Schriftstellerinnen und Schriftsteller ist der März ein wichtiger Monat, findet doch dann alljährlich die Buchmesse in Leipzig statt. Was es Neues aus der Welt der Literatur gibt, ich werde es Ihnen heute präsentieren. Genießen Sie das Zuhören und anschließend den gemeinsamen Austausch und das Gespräch miteinander.</p>
<p><u>Termin:</u> Montag, 30.03.2026 17.00 – 18.30 Uhr</p>	<p><i>Workshop für pflegende Angehörige</i> Demenz-Impro – für einen spielerischen Umgang mit Demenz</p>
<p><u>Gebühr:</u> kostenfrei</p>	<p>Der Alltag mit einem Menschen mit Demenz stellt uns vor viele Herausforderungen. Angehörige müssen sich ständig neu auf das Gegenüber einstellen. Was da helfen kann? Improvisieren! Demenz-Impro“ verbindet Techniken und Übungen aus dem Improvisationstheater mit erprobten Handlungsweisen im Umgang mit Menschen mit Demenz.</p>

**Workshop-Leitung:
Georg Brinkmann**

*Klinik- und Altenheimclown,
Humortrainer und Dozent an
Pflugeschulen. Er hat im sozi-
alen Dienst eines Bonner Al-
tenheimes gearbeitet und hat
eigene Erfahrung als pflegen-
der Angehöriger.*

Mit Leichtigkeit und Humor versuchen wir uns an ei-
nem spielerischen Umgang mit unseren an Demenz
erkrankten Angehörigen.

**Der Workshop ist eine Kooperation der Kontakt-
büros Bonn/Rhein-Sieg und Humor Hilft Heilen.**

**Anmeldung und weitere Informationen bei:
den Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe Bonn / Rhein-
Sieg, Tel. (0228) 94 93 33 44 oder
Pflegeselbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org
Pflegeselbsthilfe-rhein-sieg@paritaet-nrw.org**

**Termin:
Mittwoch, 01.04.2026
10.30 Uhr**

Gottesdienst der Lutherkirche

**Termin:
Mittwoch, 01.04.2026
14.00 – 16.00 Uhr**

Rummikub-Treff

Weitere Informationen auf Seite 54

**Termin:
ab Mittwoch, 01.04.2026
i. d. Regel jeden Mittwoch
17.00 – 18.30 Uhr**

Fortlaufendes offenes Angebot

Rummikub-Treff

Weitere Informationen auf Seite 54

**Termin:
Mittwoch, 01.04.2026
19.30 – 21.00 Uhr**

Chor in Kessenich

Singen für die Seele

Kontakt vorab erbeten!

Weitere Informationen auf Seite 57

<p><u>Termin:</u> ab Donnerstag, 02.04.2026 i. d. Regel jeden Donnerstag 9.00 – 12.00 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> InternetCafé für Senior*innen <i>Weitere Informationen auf Seite 49</i></p>
<p><u>Termin:</u> ab Donnerstag, 02.04.2026 i. d. Regel jeden Donnerstag 9.45 – 10.30 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> <i>Bewegt älter werden</i> Bewegt und Entspannt <i>Weitere Informationen auf Seite 43</i></p>
<p><u>Termin:</u> Donnerstag, 02.04.2026 15.00 Uhr <u>Gebühr:</u> Kostenfrei</p>	<p><i>Film aus der ehemaligen Sendereihe der ZDF Sonntagskonzerte</i> Das Ruhrgebiet</p>
<p><u>Termin:</u> ab Freitag, 03.04.2026 i. d. Regel jeden Freitag 11.00 – 13.00 Uhr <u>Kontakt vorab erbeten!</u></p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> Laienmalgruppe <i>Weitere Informationen auf Seite 47</i></p>
<p><u>Termin:</u> Freitags 14.00 – 15.30 Uhr</p>	<p><i>Kurs VHS Bonn</i> Tanzen macht Spaß – für Fortgeschrittene <i>Laufender Kurs</i> <i>Weitere Informationen auf Seite 39</i></p>

<p><u>Termin:</u> ab Freitag, 03.04.2026 i. d. Regel jeden Freitag 19.00 – 21.30 Uhr <u>Kontakt vorab erbeten!</u></p>	<p><i>Fortlaufende Gruppe</i></p> <p>De Höpfevlüh Internationaler Folkloretanz</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 45</i></p>
---	---

<p><u>Termin:</u> Samstag, 04.04.2026</p>	<p>Wandergruppe</p> <p>Wanderung vom Chlodwigplatz entlang des Rheindorfer Baches bis zum Rhein und weiter bis zur Mondorfer Fähre (ca. 4,2 km) mit Einkehr in Bonn oder mit der Fähre nach Mondorf</p>
<p><u>Gebühr:</u> kostenfrei (nur Fahrkarte)</p> <p><u>Weitere Informationen</u> unter Tel. (0228) 94 93 33 - 0.</p>	<p><u>Treffpunkt und Abfahrt:</u> 12.00 Uhr Bonn-Hauptbahnhof, Steig H, Haltestelle Stadtbahnlinie 61 (Richtung Auerberg) bis Haltestelle „Chlodwigplatz“.</p> <p><i>Tagesaktuelle Änderungen durch die Teilnehmenden sind möglich. Die Teilnahme an der Wanderung erfolgt auf eigene Verantwortung.</i></p>

<p><u>Termin:</u> ab Sonntag, 05.04.2026 i. d. Regel jeden Sonntag 9.45 – 12.15 Uhr <u>Kontakt vorab erbeten!</u></p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i></p> <p>Meditation</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 46</i></p>
--	---

<p><u>Termin:</u> ab Montag, 06.04.2026 i. d. Regel jeden Montag 9.30 – 10.30 Uhr <u>Anmeldung erforderlich!</u></p>	<p><i>Fortlaufendes Angebot</i></p> <p><i>Online-Training für Körper & Seele</i></p> <p>FIT & FUN IM WOHNZIMMER für alle Junggebliebenen ab 60+</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 40</i></p>
---	--

<p><u>Termin:</u> ab Montag, 06.04.2026 i. d. Regel jeden Montag 11.00 – 12.00 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> <i>Bewegt älter werden</i></p> <p>Wer rastet, der rostet Fitnessstraining für das Gedächtnis</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 41</i></p>
---	---

<p><u>Termin:</u> ab Montag, 06.04.2026 i. d. Regel jeden Montag 17.45 – 18.25 Uhr <u>Anmeldung erforderlich!</u></p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i></p> <p>Lach-Yoga per Zoom</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 41</i></p>
--	---



<p><u>Termin:</u> Montags 19.45– 21.15 Uhr</p>	<p><i>Kurs VHS Bonn</i></p> <p>Hatha-Yoga – für Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene</p> <p><i>Laufender Kurs</i></p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 39</i></p>
---	---

<p><u>Termin:</u> ab Dienstag, 07.04.2026 i. d. Regel jeden Dienstag 9.30 – 10.15 Uhr 10.30 – 11.15 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> <i>Bewegt älter werden</i></p> <p>Gymnastik</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 42</i></p>
--	--

<p><u>Termin:</u> ab Dienstag, 07.04.2026 i. d. Regel jeden Dienstag 14.00 – 16.00 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i></p> <p>Canasta-Treff</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 52</i></p>
---	--

<p><u>Termin:</u> ab Dienstag, 07.04.2026 i. d. Regel jeden Dienstag 14.00 – 16.00 Uhr</p> <p><u>Kontakt vorab erbeten!</u></p>	<p><i>Fortlaufendes Angebot</i></p> <p>Englisch-Konversation für Fortgeschrittene</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 48</i></p>
<p><u>Termin:</u> ab Dienstag, 07.04.2026 i. d. Regel jeden Dienstag 18.00 – 19.30 Uhr</p> <p><u>Kontakt vorab erbeten!</u></p>	<p><i>Fortlaufendes Angebot</i></p> <p>Tanzkreis Erlebnistanz</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 42</i></p>
<p><u>Termin:</u> ab Dienstag, 07.04.2026 i. d. Regel jeden Dienstag 20.00 Uhr</p> <p><u>Kontakt vorab erbeten!</u></p>	<p>MultiKultiChor Bonn</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 57</i></p>
<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 08.04.2026 15.00 – 15.45 Uhr</p>	<p>Gemütlicher Kaffeetreff</p> <p><i>Zeit zum Plaudern bei Kaffee und Kuchen</i></p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 53</i></p>
<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 08.04.2026 15.45 Uhr</p> <p><u>Gebühr:</u> kostenfrei</p> <p><u>Weitere Informationen</u> unter Tel. (0228) 94 93 33 - 0.</p>	<p>Foto-Show</p> <p>DIE SPRACHE DER NATUR</p> <p><i>Fotos von Blumen, Pflanzen, Landschaften und Tieren aus Bonn und Umgebung und dem Garten des Margarete-Grundmann-Hauses.</i></p> <p>von Wolfgang Moucha</p>

<p><u>Termin:</u> Donnerstag, 09.04.2026 15.00 – 16.00 Uhr</p>	<p>Nachmittag Spiel & Spaß</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 55</i></p>
<p><u>Termin:</u> Donnerstag, 09.04.2026 19.00 – 22.00 Uhr <u>Kontakt vorab erbeten!</u></p>	<p>Balfolk Tanzgruppe</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 44</i></p>
<p><u>Termin:</u> Freitag, 10.04.2026 16.00 – 17.00 Uhr</p>	<p>Singkreis "Es tönen die Lieder..."</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 59</i></p>
<p><u>Termin:</u> Samstag, 11.04.2026</p>	<p>Wandergruppe</p> <p>Wanderung über den Rotweinwanderweg von Walporzheim aus nach Ahrweiler (ca. 6,8 km) mit Einkehr in Ahrweiler</p>
<p><u>Gebühr:</u> kostenfrei (nur Fahrkarte)</p> <p><u>Weitere Informationen</u> unter Tel. (0228) 94 93 33 - 0.</p>	<p><u>Treffpunkt und Abfahrt:</u> 11.30 Uhr Bonn-Hauptbahnhof, Gleis 4, Fahrt mit RB bis Haltestelle „Walporzheim“.</p> <p><i>Tagesaktuelle Änderungen durch die Teilnehmenden sind möglich. Die Teilnahme an der Wanderung erfolgt auf eigene Verantwortung.</i></p>
<p><u>Termin:</u> Montag, 13.04.2026 15.00 – 16.00 Uhr</p>	<p>Bingonachmittag</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 52</i></p>

<p><u>Termin:</u> Montag, 13.04.2026 17.00 – 18.00 Uhr</p>	<p><i>Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe</i> Singkreis für pflegende Angehörige</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 56</i></p>
<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 15.04.2026 9.00 – 10.00 Uhr</p>	<p>Quartiersfrühstück</p>
<p><u>Gebühr:</u> 6,00 €</p> <p><u>Anmeldung:</u> erforderlich bis 13.04.2026 im Begegnungszentrum unter Tel. (0228) 94 93 33 – 0</p>	<p>Warum alleine frühstücken? Gemeinsam macht es mehr Freude. Also herzlich willkommen zu unserem Frühstücksbüffet.</p> <p>Genießen Sie ein leckeres Frühstück und nette Gesellschaft und starten Sie beschwingt und froh gelaut in den Tag.</p>
<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 15.04.2026 14.00 – 16.00 Uhr</p>	<p>Rummikub-Treff</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 54</i></p>
<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 15.04.2026 19.30 – 21.00 Uhr</p> <p><u>Kontakt vorab erbeten!</u></p>	<p><i>Chor in Kessenich</i> Singen für die Seele</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 57</i></p>

<p>Termin: Donnerstag, 16.04.2026 15.00 Uhr</p>	<p><i>M & M – Talk am Nachmittag</i> <i>Information trifft Unterhaltung</i></p> <p>Unser Ludwig – Beethoven in Bonn zu Gast: Stephan Eisel</p>
<p>Gebühr: Spende erbeten</p> <p>Zu Gast: Dr. Stephan Eisel</p> <p>Moderation: Maren Schumacher Mirko Feld</p>	<p>Dieser Nachmittag wird musikalisch beschwingt. Unser Gast, Stephan Eisel, nimmt uns nicht nur in Erzählungen mit in die Zeit Beethovens, sondern auch musikalisch am Klavier. Das Ganze wird gewürzt mit einer kräftigen Prise Humor. Freuen Sie sich auf einen entspannten unterhaltsamen Nachmittag!</p> <p>Dr. Stephan Eisel ist Vorsitzender der „BÜRGER FÜR BEETHOVEN“ und war Bonner Bundestagsabgeordneter. Er hat Politik und Musikwissenschaften in Marburg und Bonn studiert und ist Autor der Bücher „Der Bonner Beethoven“, „Beethoven -Die 22 Bonner Jahre“ und „Politik und Musik“.</p>

<p>Termin: Freitag, 17.04.2026 16.30 Uhr</p>	<p>Gottesdienst der Pfarre St. Sebastian</p>
---	---

<p>Termin: Samstag, 18.04.2026</p>	<p>Wandergruppe</p> <p>Wanderung von der Margarethenhöhe aus über Lohrberg-Rundweg zum Löwenburger Hof (ca. 6,0 km), evtl. Aufstieg zur Löwenburg, mit Einkehr im Löwenburger Hof</p>
<p>Gebühr: kostenfrei (nur Fahrkarte)</p> <p>Weitere Informationen unter Tel. (0228) 94 93 33 - 0.</p>	<p>Treffpunkt und Abfahrt: 12.00 Uhr U-Bahnhof Hbf, Bahnsteig U4a, Haltestelle Stadtbahnlinie 66 (Richtung Bad Honnef) bis Haltestelle „Königswinter, Clemens-August-Str.“. Dort umsteigen in Buslinie 521 oder 561 bis Haltestelle „Margarethenhöhe“.</p>

Tagesaktuelle Änderungen durch die Teilnehmenden sind möglich. Die Teilnahme an der Wanderung erfolgt auf eigene Verantwortung.

Termin:
Montag, 20.04.2026
 15.00 Uhr

Treff am Bücherturm mit Kai Grebert
Ferdinand von Schirach: Der stille Freund

Gebühr:
 4,00 €

Vorleser und Referent:
 Kai Grebert

Ferdinand von Schirach, geboren am 12. Mai 1964, hat in Bonn Jura studiert, seit 1994 arbeitet er als Rechtsanwalt in Berlin. Sein erstes Buch hat er 2009 veröffentlicht.
 Im Sommer 2025 ist "Der stille Freund" erschienen". Dieses stelle ich Ihnen heute vor.
 Genießen Sie das Zuhören und anschließend den gemeinsamen Austausch und das Gespräch miteinander.

Termin:
Mittwoch, 22.04.2026
 15.00 – 16.00 Uhr

Gemütlicher Kaffeetreff
Zeit zum Plaudern bei Kaffee und Kuchen
Weitere Informationen auf Seite 53

Termin:
Donnerstag, 23.04.2026
 15.00 Uhr

Filmnachmittag
Den Filmtitel finden Sie als aktuellen Aushang im Margarete-Grundmann-Haus oder Sie erfragen ihn unter Tel. (0228) 94 93 33 – 0.

Gebühr:
 Kostenfrei

Aus Gründen des Urheberrechts dürfen wir den Filmtitel nicht nennen, wir können nur den Filminhalt beschreiben.

Inhalt: Die Norwegerin Sonja Henie, eine der erfolgreichsten Athletinnen aller Zeiten und Erfinderin des modernen Eiskunstlaufes, entscheidet sich 1936 nach Hollywood zu gehen, um ein Filmstar zu werden. Bereits ihr erster Film bricht 1937 sämtliche Box Office-Rekorde. Sonja avanciert in kürzester Zeit zu einer der reichsten Frauen und schwierigsten Geschäftspartnerinnen ihrer Zeit – stets umzingelt von

Fans, diversen Liebhabern und ihrer Familie. Mit zunehmenden Alter verblasste ihr Ruhm jedoch. Sie verfällt mehr und mehr dem Alkohol, weigerte sich aber ihre Karriere zu beenden. Alles bricht zusammen, als sie in Rio de Janeiro betrunken auf dem Eis stürzt.

Dauer: 1 Stunde und 51 Minuten

Termin:
Donnerstag, 23.04.2026
!!! 18.00 – 21.00 Uhr
Kontakt vorab erbeten!

Balfolk
Tanzgruppe
Weitere Informationen auf Seite 44

Termin:
Freitag, 24.04.2026
16.00 – 17.00 Uhr

Singkreis "Es tönen die Lieder..."
Weitere Informationen auf Seite 59

Termin:
Samstag, 25.04.2026

Wandergruppe
 Wanderung von der Heliosklinik aus durch das Derletal (evtl. beim Klausenhäuschen vorbei) bis Duisdorf (ca. 5,0 km) mit Einkehr in Duisdorf

Gebühr:
kostenfrei (nur Fahrkarte)
Weitere Informationen
unter Tel. (0228) 94 93 33 - 0.

Treffpunkt und Abfahrt:
 12.00 Uhr Busbahnhof (ZOB), Bussteig E, Haltestelle Buslinie 606 oder 607 (Richtung Helios-Klinik) bis Haltestelle "Helios-Klinik".
Tagesaktuelle Änderungen durch die Teilnehmenden sind möglich. Die Teilnahme an der Wanderung erfolgt auf eigene Verantwortung.

Termin:
Mittwoch, 29.04.2026
14.00 – 16.00 Uhr

Rummikub-Treff
Weitere Informationen auf Seite 54

<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 29.04.2026 19.30 – 21.00 Uhr <u>Kontakt vorab erbeten!</u></p>	<p><i>Chor in Kessenich</i> Singen für die Seele <i>Weitere Informationen auf Seite 57</i></p>
<p><u>Termin:</u> Donnerstag, 30.04.2026 15.00 – 16.00 Uhr</p>	<p><i>Nachmittag</i> SPIEL und SPASS <i>Weitere Informationen auf Seite 55</i></p>
<p><u>Termin:</u> Donnerstag, 30.04.2026 19.30 – 21.30 Uhr</p>	<p><i>Einladung zur</i> Impro-Session les-bon(n)mots</p>
<p><u>Gebühr:</u> kostenfrei</p> <p><u>Veranstalter:</u> Improvisation-Theater- gruppe les-bon(n)mots</p> <p><u>Anmeldung:</u> Nicht erforderlich</p> <p><u>Weitere Informationen</u> unter: eva@les-bonnmots.de www.les-bonnmots.de</p>	<p>Impro-Session gibt's doch nur bei Musikern? Nein! Wir laden alle Interessierten (Impro-Spieler*innen und Impro-Liebhaber*innen) herzlich zu einem Bühne-Frei!-Impro-Spiel-Abend ein. Ihr schlagt die Spiele vor, und wer möchte, kommt auf die Bühne und spielt. Keine Sorge, die Moderation erklärt unbekannte Spiele. Wer zuschauen möchte, schaut einfach zu.</p>
<p><u>Termin:</u> ab Freitag, 01.05.2026 i. d. Regel jeden Freitag 11.00 – 13.00 Uhr <u>Kontakt vorab erbeten!</u></p>	<p><i>Fortlaufendes Angebot</i> Laienmalgruppe <i>Weitere Informationen auf Seite 77</i></p>

<p><u>Beginn:</u> Freitags 14.00 – 15.30 Uhr</p>	<p><i>Kurs VHS Bonn</i> Tanzen macht Spaß – für Fortgeschrittene</p> <p><i>Laufender Kurs</i> <i>Weitere Informationen auf Seite 39</i></p>
<p><u>Termin:</u> ab Freitag, 01.05.2026 i. d. Regel jeden Freitag 18.30 – 21.30 Uhr <u>Kontakt vorab erbeten!</u></p>	<p>De Höpfevlüh Internationaler Folkloretanz</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 45</i></p>
<p><u>Termin:</u> Samstag, 02.05.2026</p>	<p>Wandergruppe Wanderung von Königswinter aus am Rhein entlang bis Bad Honnef mit Besuch der Insel Grafenwerth (ca. 4,5 km) mit Einkehr in Bad Honnes</p>
<p><u>Gebühr:</u> kostenfrei (nur Fahrkarte) <u>Weitere Informationen</u> unter Tel. (0228) 94 93 33 - 0.</p>	<p><u>Treffpunkt und Abfahrt:</u> 12.00 Uhr U-Bahnhof Hbf, Bahnsteig U4a, Haltestelle Stadtbahnlinie 66 (Richtung Bad Honnef) bis Haltestelle „Königswinter, Clemens-August-Str.“.</p> <p><i>Tagesaktuelle Änderungen durch die Teilnehmenden sind möglich. Die Teilnahme an der Wanderung erfolgt auf eigene Verantwortung.</i></p>
<p><u>Termin:</u> ab Sonntag, 03.05.2026 i. d. Regel jeden Sonntag 9.45 – 12.15 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> Meditation</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 46</i></p>

<p><u>Termin:</u> Ab Montag, 04.05.2026 i. d. Regel jeden Montag 9.30 – 10.30 Uhr <u>Anmeldung erforderlich!</u></p>	<p><i>Fortlaufendes Angebot</i> <i>Online-Training für Körper & Seele</i> FIT & FUN IM WOHNZIMMER <i>für alle Junggebliebenen ab 60+</i> <i>Weitere Informationen auf Seite 40</i></p>
<p><u>Termin:</u> ab Montag, 04.05.2026 i. d. Regel jeden Montag 11.00 – 12.00 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> <i>Bewegt älter werden</i> <i>Wer rastet, der rostet</i> Fitnessstraining für das Gedächtnis <i>Weitere Informationen auf Seite 41</i></p>
<p><u>Termin:</u> Montag, 04.05.2026 17.00 – 18.30 Uhr</p>	<p><i>Workshop für pflegende Angehörige</i> Demenz-Impro – für einen spielerischen Umgang mit Demenz</p>
<p><u>Gebühr:</u> kostenfrei</p> <p><u>Workshop-Leitung:</u> Georg Brinkmann <i>Klinik- und Altenheimclown, Humortrainer und Dozent an Pflegeschulen. Er hat im sozialen Dienst eines Bonner Altenheimes gearbeitet und hat eigene Erfahrung als pflegender Angehöriger.</i></p>	<p>Der Alltag mit einem Menschen mit Demenz stellt uns vor viele Herausforderungen. Angehörige müssen sich ständig neu auf das Gegenüber einstellen. Was da helfen kann? Improvisieren!</p> <p>Demenz-Impro“ verbindet Techniken und Übungen aus dem Improvisationstheater mit erprobten Handlungsweisen im Umgang mit Menschen mit Demenz. Mit Leichtigkeit und Humor versuchen wir uns an einem spielerischen Umgang mit unseren an Demenz erkrankten Angehörigen.</p> <p>Der Workshop ist eine Kooperation der Kontaktbüros Bonn/Rhein-Sieg und Humor Hilft Heilen.</p> <p><u>Anmeldung und weitere Informationen bei:</u> den Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe Bonn / Rhein-Sieg, Tel. (0228) 94 93 33 44 oder Pflegeselbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org Pflegeselbsthilfe-rhein-sieg@paritaet-nrw.org</p>

Termin:

ab Montag, 04.05.2026
i. d. Regel jeden Montag
17.45 – 18.25 Uhr

Anmeldung erforderlich!

Fortlaufendes offenes Angebot

Lach-Yoga per Zoom

Weitere Informationen auf Seite 41



Online

Beginn:

Montags
19.45– 21.15 Uhr

Kurs VHS Bonn

Hatha-Yoga – für Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

Laufender Kurs

Weitere Informationen auf Seite 39

Termin:

ab Dienstag, 05.05.2026
i. d. Regel jeden Dienstag
9.30 – 10.15 Uhr
10.30 – 11.15 Uhr

Fortlaufendes offenes Angebot
Bewegt älter werden

Gymnastik

Weitere Informationen auf Seite 42

Termin:

ab Dienstag, 05.05.2026
i. d. Regel jeden Dienstag
14.00 – 16.00 Uhr

Kontakt vorab erbeten!

Fortlaufendes Angebot

Englisch-Konversation
für Fortgeschrittene

Weitere Informationen auf Seite 48

Termin:

ab Dienstag, 05.05.2026
i. d. Regel jeden Dienstag
14.00 – 16.00 Uhr

Fortlaufendes offenes Angebot

Canasta-Treff

Weitere Informationen auf Seite 52

<p><u>Termin:</u> ab Dienstag, 05.05.2026 i. d. Regel jeden Dienstag 18.00 – 19.30 Uhr <u>Kontakt vorab erbeten!</u></p>	<p><i>Fortlaufendes Angebot</i> <i>Bewegt älter werden</i> Tanzkreis Erlebnistanz <i>Weitere Informationen auf Seite 42</i></p>
<p><u>Termin:</u> ab Dienstag, 05.05.2026 i. d. Regel jeden Dienstag 20.00 Uhr <u>Kontakt vorab erbeten!</u></p>	<p>MultiKultiChor Bonn <i>Weitere Informationen auf Seite 57</i></p>
<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 06.05.2026 10.30 Uhr</p>	<p>Gottesdienst der Lutherkirche</p>
<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 06.05.2026 15.00 – 16.00 Uhr</p>	<p>Gemütlicher Kaffeetreff <i>Zeit zum Plaudern bei Kaffee und Kuchen</i> <i>Weitere Informationen auf Seite 53</i></p>
<p><u>Termin:</u> ab Mittwoch, 06.05.2026 i. d. Regel jeden Mittwoch 17.00 – 18.30 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> Rummikub-Treff <i>Weitere Informationen auf Seite 54</i></p>
<p><u>Termin:</u> ab Donnerstag, 07.05.2026 i. d. Regel jeden Donnerstag 9.00 – 12.00 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> InternetCafé für Senior*innen <i>Weitere Informationen auf Seite 49</i></p>

<u>Termin:</u> ab Donnerstag, 07.05.2026 i. d. Regel jeden Donnerstag 9.45 – 10.30 Uhr	<i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> <i>Bewegt älter werden</i> Bewegt und Entspannt <i>Weitere Informationen auf Seite 43</i>
---	--

<u>Termin:</u> Donnerstag, 07.05.2026 15.00 Uhr <u>Gebühr:</u> Kostenfrei	<i>Film aus der ehemaligen Sendereihe</i> <i>der ZDF Sonntagskonzerte</i> Hanse Sail Rostock
--	---

<u>Termin:</u> Donnerstag, 07.05.2026 19.00 – 22.00 Uhr <u>Kontakt vorab erbeten!</u>	Balfolk Tanzgruppe <i>Weitere Informationen auf Seite 44</i>
---	---

<u>Termin:</u> Freitag, 08.05.2026 16.00 – 17.00 Uhr	Singkreis "Es tönen die Lieder..." <i>Weitere Informationen auf Seite 59</i>
--	--

<u>Termin:</u> Samstag, 09.05.2026	Wandergruppe Wanderung von Mayschoß Bahnhof aus nach Rech und über den Rotweinwanderweg zurück nach Mayschoß (ca. 6,5 km) mit Einkehr in Mayschoß
<u>Gebühr:</u> kostenfrei (nur Fahrkarte) <u>Weitere Informationen</u> unter Tel. (0228) 94 93 33 - 0.	<u>Treffpunkt und Abfahrt:</u> 11.30 Uhr Bonn-Hauptbahnhof, Gleis 4, Fahrt mit Ahrtalbahn bis Haltestelle „Mayschoß“. <i>Tagesaktuelle Änderungen durch die Teilnehmenden sind möglich. Die Teilnahme an der Wanderung erfolgt auf eigene Verantwortung.</i>

<p><u>Termin:</u> Samstag, 09.05.2026 11.00 Uhr</p> <p>Treffen vor Ort: 10.30 Uhr</p> <p>Foyer Oper Bonn Am Boeselagerhof 1 53111 Bonn</p>	<p>Reihe "KuGE – Kulter Gemeinsam Erleben"</p> <p>Gemeinsamer Besuch in der Oper</p> <p>LIEDERMATINÉE</p> <p>Ein Vormittag mit Musik und Begegnung</p>
<p><u>Gebühr:</u> 12,00 € / 6,00 € ermäßigt <i>(z.B. Bonn-Ausweis)</i></p> <p><u>Anmeldung erforderlich</u> bis zum 30.04.2026 unter Tel. (0228) 94 93 33 - 0</p> <p><u>Die Oper Bonn ist zu erreichen mit:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Bahn-Linien 62, 65, 66, 67 (Haltestelle Bertha-von-Suttner-Platz) ○ Bus-Linien 551, 600, 601, 604, 605 (Haltestelle Opernhaus) ○ Bus-Linien: 529, 537, 550, 602, 603, 606, 607, 608, 609, 640 (Haltestelle Bertha-von-Suttner-Platz) 	<p>Im Foyer der Oper findet ein Vormittag voller Musik und Begegnung statt: In unserer neuen Reihe LIEDERMATINEE präsentieren Mitglieder des Opern-Chores oder Sängerinnen und Sänger aus dem Ensemble in einer guten halben Stunde ein buntes und vielfältiges Programm.</p> <p>Diesmal ist es Susanne Blattert, Mezzosopranistin.</p> <p>Eine Stunde vorher öffnet das Pausenbuffet und jeder ist eingeladen bei einem kostenlosen Kaffee gemeinsam in den Austausch zu gehen, den Ausblick zu genießen oder neue Menschen kennenzulernen.</p>
<p><u>Termin:</u> Montag, 11.05.2025 15.00 – 16.00 Uhr</p>	<p>Bingonachmittag</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 52</i></p>
<p><u>Termin:</u> Montag, 11.05.2026 17.00 – 18.00 Uhr</p>	<p>Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe</p> <p>Singkreis für pflegende Angehörige</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 56</i></p>

<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 13.05.2026 14.00 – 16.00 Uhr</p>	<p>Rummikub-Treff <i>Weitere Informationen auf Seite 54</i></p>
<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 13.05.2026 19.30 – 21.00 Uhr <u>Kontakt vorab erbeten!</u></p>	<p><i>Chor in Kessenich</i> Singen für die Seele <i>Weitere Informationen auf Seite 57</i></p>
<p><u>Termin:</u> Donnerstag, 14.05.2026 15.00 – 16.00 Uhr</p>	<p><i>Nachmittag</i> Spiel & Spaß <i>Weitere Informationen auf Seite 55</i></p>
<p><u>Termin:</u> Freitag, 15.05.2026 16.30 Uhr</p>	<p>Gottesdienst der Pfarre St. Sebastian</p>
<p><u>Termin:</u> Samstag, 16.05.2026</p>	<p>Wandergruppe Wanderung von Beuel aus entlang des Rheins bis zur Siegmündung und weiter bis zur Siegfähre (ca. 5,7 km) mit Einkehr in der Siegfähre</p>
<p><u>Gebühr:</u> kostenfrei (nur Fahrkarte) <u>Weitere Informationen</u> unter Tel. (0228) 94 93 33 - 0.</p>	<p><u>Treffpunkt und Abfahrt:</u> 12.00 Uhr U-Bahnstation Bonn-Hbf U3a, Haltestelle Stadtbahnlinie 66 (Richtung Siegburg) bis Haltestelle „Konrad-Adenauer-Platz“. <i>Tagesaktuelle Änderungen durch die Teilnehmenden sind möglich. Die Teilnahme an der Wanderung erfolgt auf eigene Verantwortung.</i></p>

<p><u>Termin:</u> Montag, 18.05.2026 15.00 Uhr</p>	<p><i>Treff am Bücherturm mit Kai Grebert</i> Virginia Woolf und Vita Sackville-West - Liebesbriefe</p>
<p><u>Gebühr:</u> 4,00 €</p> <p><u>Vorleser und Referent:</u> Kai Grebert</p>	<p>Virginia Woolf, 1882 bis 1941, ist eine der bekanntesten Schriftstellerinnen aus Großbritannien. Ihre Freundschaft zu der Autorin Vita Sackville-West war außergewöhnlich. Die Briefe zwischen beiden legen davon Zeugnis ab und sind Thema des Treffs am Bücherturm heute.</p> <p>Genießen Sie das Zuhören und anschließend den gemeinsamen Austausch und das Gespräch miteinander.</p>
<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 20.05.2026 15.00 – 16.00 Uhr</p>	<p>Gemütlicher Kaffeetreff <i>Zeit zum Plaudern bei Kaffee und Kuchen</i></p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 53</i></p>
<p><u>Termin:</u> Donnerstag, 21.05.2026 15.00 Uhr</p>	<p>Filmnachmittag <i>Den Filmtitel finden Sie als aktuellen Aushang im Margarete-Grundmann-Haus oder Sie erfragen ihn unter Tel. (0228) 94 93 33 – 0.</i></p>
<p><u>Gebühr:</u> kostenfrei</p> <p><i>Aus Gründen des Urheberrechts dürfen wir den Filmtitel nicht nennen, wir können nur den Filminhalt beschreiben.</i></p>	<p><u>Inhalt:</u> Der Film erzählt die unglaubliche und wahre Geschichte des 70-jährigen Gentleman Forrest Tucker: Trotz seines hohen Alters wird er nicht müde, eine Bank nach der nächsten auszurauben. Insgesamt saß er schon 17mal im Gefängnis, doch jedes Mal gelang ihm die Flucht. Zusammen mit einer kleinen Gang lässt ihn auch mit über 70 Jahren seine Leidenschaft nicht los. Auf der Flucht vor der Polizei, die wieder einmal hinter ihm her ist, trifft er zufällig die Liebe seines Lebens Jewel, die trotz seiner ungewöhnlichen Passion zu ihm hält...</p> <p>Dauer: 1 Stunde und 30 Minuten</p>

<p>Termin: Donnerstag, 21.05.2026 18.00 – 19.00 Uhr</p>	<p><i>In Kooperation mit Klezmer Bonn</i> Nigungsingen mit Georg Brinkmann</p>
<p>Gebühr: kostenfrei</p> <p>Leitung: Georg Brinkmann, <i>Musiker, Sänger, Musiktherapeut</i></p> <p>Weitere Informationen: info@klezmerbonn.de www.klezmerbonn.de</p>	<p>Singen ist die einfachste Form, Musik zu machen. Und Nigungsingen eine einfache Form zu singen – nach Gehör statt nach Noten, auf Silben statt Text, so ist das Nigungsingen ein Angebot für jede*n. Ein Nigun (Mehrzahl Nigunim) ist ein Lied ohne Worte, das auf Silben gesungen wird (ähnlich dem deutschen „lalala“).</p> <p>Nigunim kommen ursprünglich aus dem Chassidismus und sind teilweise mehrere hundert Jahre alt. Sie werden aber auch ohne diesen Kontext gesungen und erlebt. Zum Beispiel hier bei Klezmer Bonn! Nigunim lassen eine große emotionale Bandbreite Klang werden – von zart bis wild, von traurig bis ausgelassen, von innig bis überschäumend.</p> <p>Nigunim lernt man durch Hören und Nachsingen. Sie werden einstimmig (unisono) gesungen. Vorerfahrungen und Notenkenntnisse sind nicht notwendig.</p>

<p>Termin: Freitag, 22.05.2026 16.00 – 17.00 Uhr</p>	<p>Singkreis "Es tönen die Lieder..." <i>Weitere Informationen auf Seite 59</i></p>
---	---

<p>Termin: Samstag, 23.05.2026</p>	<p>Wandergruppe Wanderung im Siebengebirge, „Weg der Steine“, vom Kloster Heisterbach aus am Weilberg vorbei zum Stenzelberg weiter zum Petersberg (ca. 6,6 km) mit Einkehr in der Klosterstube Heisterbach</p>
<p>Gebühr: kostenfrei (nur Fahrkarte)</p>	<p>Treffpunkt und Abfahrt: 12.00 Uhr U-Bahnhof Hbf, Bahnsteig U4a, Haltestelle Stadtbahnlinie 66 (Richtung Bad Honnef) bis</p>

Weitere Informationen
unter Tel. (0228) 94 93 33 - 0.

Haltestelle „Oberdollendorf“. Dort umsteigen in Buslinie 520 bis Kloster Heisterbach.

Tagesaktuelle Änderungen durch die Teilnehmenden sind möglich. Die Teilnahme an der Wanderung erfolgt auf eigene Verantwortung.

Termin:
Mittwoch, 27.05.2026
14.00 – 16.00 Uhr

Rummikub-Treff

Weitere Informationen auf Seite 54

Termin:
Mittwoch, 27.05.2026
19.30 – 21.00 Uhr

Chor in Kessenich
Singen für die Seele

Weitere Informationen auf Seite 57

Termin:
Donnerstag, 28.05.2026
15.00 – 16.00 Uhr

Nachmittag
Spiel & Spaß

Weitere Informationen auf Seite 55

Termin:
Donnerstag, 28.05.2026
17.30 – 18.30 Uhr

Lach-Yoga in Präsenz
Fit und Gute Laune durch regelmäßiges Lachen

Weitere Informationen auf Seite 43

Kontakt vorab erbeten!

Termin:
Donnerstag, 28.05.2026
19.00 – 22.00 Uhr

Balfolk
Tanzgruppe

Weitere Informationen auf Seite 44

Kontakt vorab erbeten!

Termin:**Freitag, 29.05.2026****10.00 Uhr****Junges Theater Bonn****Hermannstr. 50****53225 Bonn-Beuel****Reihe "KuGE – Kulter Gemeinsam Erleben"
Gemeinsamer Besuch des Theaterstücks****Dear Evan Hansen*****Buch von Steven Levenson
Musik und Gesangstexte
von Benj Pasek und Justin Paul*****Gebühr:****12,00 €****Anmeldung erforderlich****bis 30.04.2026****unter Tel. (0228) 94 93 33-0****(begrenzte Teilnehmendenzahl)****Das Junge Theater ist zu erreichen mit:**

- **Bus-Linien** 537, 606, 633, (Haltestelle Beuel-Krankenhaus, direkt am Theater)
- **Bahn-Linien** 62, 65, 66, 67 (Haltestelle Konrad-Adenauer-Platz) **(Fußweg 5 Minuten)**
- **Bus-Linien:** 540, 551, 603, 607, 608, 609, 640 (Haltestelle Konrad-Adenauer-Platz) **(Fußweg 5 Minuten)**

Wir treffen uns 15 Minuten vor Beginn im Eingangsbereich des Jungen Theater.

Inhalt: Der Teenager Evan Hansen ist einsam und fühlt sich sein Leben lang unsichtbar. Er leidet unter Angststörungen und gilt in der Schule als Sonderling und Außenseiter. Im Rahmen seiner Therapie soll Evan Briefe an sich selbst schreiben, doch einer dieser Briefe gerät in die Hände seines Mitschülers Connor, der Evan regelmäßig mobbt. Doch als Connor sich kurz darauf das Leben nimmt, finden seine Eltern den Brief bei ihrem Sohn. Sie denken, dass Evan der beste Freund ihres Sohnes gewesen sei. Und Evan ist darüber so glücklich, dass er das Missverständnis erstmal nicht aufklärt, sondern es sogar noch weiterspinnt. Er denkt sich alles möglichen Erlebnisse aus, die er angeblich gemeinsam mit Connor hatte, und Erklärungen dafür, warum niemand etwas von ihrer Freundschaft mitbekommen hat. Dabei wird Evan zur Hauptfigur der Aktivitäten an der Schule, mit denen die Trauer um Connor und sein Andenken gefeiert werden. Doch dann verstrickt Evan sich immer tiefer in dem Geflecht seiner Lügen, aus dem es bald kein Entrinnen mehr für ihn gibt, außer die Wahrheit zu sagen, und zu sich selbst zu stehen...

Dauer: ca. 165 Minuten / mit Pause**Termin:****Freitag, 29.05.2026****16.00 – 17.00 Uhr****Singkreis "Es tönen die Lieder..."****Weitere Informationen auf Seite 59**

<p><u>Termin:</u> Samstag, 30.05.2026</p>	<p>Wandergruppe Wanderung Adendorf-Rundweg, von Adendorf nach Burg Münchhausen mit Einkehr dort (ca. 6,4 km)</p>
<p><u>Gebühr:</u> kostenfrei (nur Fahrkarte)</p> <p><u>Weitere Informationen</u> unter Tel. (0228) 94 93 33 - 0.</p>	<p><u>Treffpunkt und Abfahrt:</u> 12.00 Uhr Bonn-Hauptbahnhof, Gleis 5, Fahrt mit Voreifelbahn S23 bis Haltestelle „Meckenheim“. Dort umsteigen auf Buslinie 857 bis Haltestelle „Adendorf, Kirche“.</p> <p><i>Tagesaktuelle Änderungen durch die Teilnehmenden sind möglich. Die Teilnahme an der Wanderung erfolgt auf eigene Verantwortung.</i></p>
<p><u>Termin:</u> Ab Montag, 01.06.2026 i. d. Regel jeden Montag 9.30 – 10.30 Uhr</p> <p><u>Anmeldung erforderlich!</u></p>	<p><i>Fortlaufendes Angebot</i></p> <p><i>Online-Training für Körper & Seele</i></p> <p>FIT & FUN IM WOHNZIMMER für alle Junggebliebenen ab 60+</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 40</i></p>
<p><u>Termin:</u> ab Montag, 01.06.2026 i. d. Regel jeden Montag 11.00 – 12.00 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i></p> <p><i>Bewegt älter werden</i></p> <p><i>Wer rastet, der rostet</i></p> <p>Fitnessstraining für das Gedächtnis</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 41</i></p>
<p><u>Termin:</u> Montag, 01.06.2026 15.00 Uhr</p>	<p><i>Treff am Bücherturm mit Kai Grebert</i></p> <p>Florian Illies: Wenn die Sonne untergeht</p>
<p><u>Gebühr:</u> 4,00 €</p>	<p>Thomas Mann und seine Familie sind auf der Flucht vor dem nationalsozialistischen Regime und landen an der französischen Mittelmeerküste in</p>

Vorleser und Referent:
Kai Grebert

Sanary-sur-Mer.
 Florian Illies erzählt von dieser Zeit und wie diese das Leben der Familie Mann beeinflusst.
 Genießen Sie das Zuhören und anschließend den gemeinsamen Austausch und das Gespräch miteinander.

Termin:
Montag, 01.06.2026
17.00 – 18.00 Uhr

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe
Singkreis für pflegende Angehörige

Weitere Informationen auf Seite 56

Termin:
ab Montag, 01.06.2026
 i. d. Regel jeden Montag
17.45 – 18.25 Uhr
Anmeldung erforderlich!

Fortlaufendes Angebot

Lach-Yoga per Zoom

Weitere Informationen auf Seite 41



Termin:
ab Dienstag, 02.06.2026
 i. d. Regel jeden Dienstag
9.30 – 10.15 Uhr
10.30 – 11.15 Uhr

Fortlaufendes offenes Angebot
Bewegt älter werden

Gymnastik

Weitere Informationen auf Seite 42

Termin:
ab Dienstag, 02.06.2026
 i. d. Regel jeden Dienstag
14.00 – 15.30 Uhr
Kontakt vorab erbeten!

Fortlaufendes Angebot

Englisch-Konversation
für Fortgeschrittene

Weitere Informationen auf Seite 48

<p><u>Termin:</u> ab Dienstag, 02.06.2026 i. d. Regel jeden Dienstag 14.00 – 16.00 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> Canasta-Treff <i>Weitere Informationen auf Seite 52</i></p>
<p><u>Termin:</u> ab Dienstag, 02.06.2026 i. d. Regel jeden Dienstag 18.00 – 19.30 Uhr <u>Kontakt vorab erbeten!</u></p>	<p><i>Fortlaufendes Angebot</i> Tanzkreis Erlebnistanz <i>Weitere Informationen auf Seite 42</i></p>
<p><u>Termin:</u> ab Dienstag, 02.06.2026 i. d. Regel jeden Dienstag 20.00 Uhr <u>Kontakt vorab erbeten!</u></p>	<p>MultiKultiChor Bonn <i>Weitere Informationen auf Seite 57</i></p>
<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 03.06.2026 10.30 Uhr</p>	<p>Gottesdienst der Lutherkirche</p>
<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 03.06.2026 15.00 – 16.00 Uhr</p>	<p>Gemütlicher Kaffeetreff <i>Zeit zum Plaudern bei Kaffee und Kuchen</i> <i>Weitere Informationen auf Seite 53</i></p>
<p><u>Termin:</u> ab Mittwoch, 03.06.2026 i. d. Regel jeden Mittwoch 17.00 – 18.30 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> Rummikub-Treff <i>Weitere Informationen auf Seite 54</i></p>

<p><u>Termin:</u> ab Donnerstag, 04.06.2026 i. d. Regel jeden Donnerstag 9.00 – 12.00 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> InternetCafé für Senior*innen <i>Weitere Informationen auf Seite 49</i></p>
<p><u>Termin:</u> ab Donnerstag, 04.06.2026 i. d. Regel jeden Donnerstag 9.45 – 10.30 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> <i>Bewegt älter werden</i> Bewegt und Entspannt <i>Weitere Informationen auf Seite 43</i></p>
<p><u>Termin:</u> ab Freitag, 05.06.2026 i. d. Regel jeden Freitag 11.00 – 13.00 Uhr <u>Kontakt vorab erbeten!</u></p>	<p><i>Fortlaufendes Angebot</i> Laienmalgruppe <i>Weitere Informationen auf Seite 47</i></p>
<p><u>Termin:</u> ab Freitag, 05.06.2026 i. d. Regel jeden Freitag 18.30 – 21.30 Uhr <u>Kontakt vorab erbeten!</u></p>	<p>De Höppeflüh Internationaler Folkloretanz <i>Weitere Informationen auf Seite 45</i></p>
<p><u>Termin:</u> Samstag, 06.06.2026</p>	<p>Wandergruppe Wanderung über den Brombeerweg, von Alfter aus am ehemaligen Heimatblick vorbei (ca. 6,3 km) mit Einkehr in Alfter</p>
<p><u>Gebühr:</u> kostenfrei (nur Fahrkarte) <u>Weitere Informationen</u> unter Tel. (0228) 94 93 33 - 0.</p>	<p><u>Treffpunkt und Abfahrt:</u> 12.00 Uhr Bonn-Hauptbahnhof, Gleis 5, Fahrt mit Voreifelbahn S23 bis Haltestelle „Duisdorf“. Dort umsteigen auf Buslinie 842 bis Haltestelle „Alfter, Stühleshof“.</p>

Tagesaktuelle Änderungen durch die Teilnehmenden sind möglich. Die Teilnahme an der Wanderung erfolgt auf eigene Verantwortung.

Termin:
ab Sonntag, 07.06.2026
i. d. Regel jeden Sonntag
9.45 – 11.45 Uhr
Kontakt vorab erbeten!

Fortlaufendes offenes Angebot

Meditation

Weitere Informationen auf Seite 46

Termin:
Montag, 08.06.2026
15.00 – 16.00 Uhr

Bingonachmittag

Weitere Informationen auf Seite 52

Termin:
Montag, 08.06.2026
17.00 – 18.30 Uhr

Workshop für pflegende Angehörige

Demenz-Impro – für einen spielerischen Umgang mit Demenz

Gebühr:
kostenfrei

Workshop-Leitung:
Georg Brinkmann

Klinik- und Altenheimclown, Humortrainer und Dozent an Pflegeschulen. Er hat im sozialen Dienst eines Bonner Altenheimes gearbeitet und hat eigene Erfahrung als pflegender Angehöriger.

Der Alltag mit einem Menschen mit Demenz stellt uns vor viele Herausforderungen. Angehörige müssen sich ständig neu auf das Gegenüber einstellen. Was da helfen kann? Improvisieren!

„Demenz-Impro“ verbindet Techniken und Übungen aus dem Improvisationstheater mit erprobten Handlungsweisen im Umgang mit Menschen mit Demenz. Mit Leichtigkeit und Humor versuchen wir uns an einem spielerischen Umgang mit unseren an Demenz erkrankten Angehörigen.

Der Workshop ist eine Kooperation der Kontaktbüros Bonn/Rhein-Sieg und Humor Hilft Heilen.

Anmeldung und weitere Informationen bei:
den Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe Bonn / Rhein-Sieg, Tel. (0228) 94 93 33 44 oder
Pflegeselbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org
Pflegeselbsthilfe-rhein-sieg@paritaet-nrw.org

<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 10.06.2026 14.00 – 16.00 Uhr</p>	<p>Rummikub-Treff <i>Weitere Informationen auf Seite 54</i></p>
<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 10.06.2025 19.30 – 21.00 Uhr <u>Kontakt vorab erbeten!</u></p>	<p><i>Chor in Kessenich</i> Singen für die Seele <i>Weitere Informationen auf Seite 57</i></p>
<p><u>Termin:</u> Donnerstag, 11.06.2026 15.00 – 16.00 Uhr</p>	<p><i>Nachmittag</i> Spiel & Spaß <i>Weitere Informationen auf Seite 55</i></p>
<p><u>Termin:</u> Donnerstag, 11.06.2026 19.00 – 22.00 Uhr <u>Kontakt vorab erbeten!</u></p>	<p>Balfolk Tanzgruppe <i>Weitere Informationen auf Seite 44</i></p>
<p><u>Termin:</u> Freitag, 12.06.2026 16.00 – 17.00 Uhr</p>	<p>Singkreis "Es tönen die Lieder..." <i>Weitere Informationen auf Seite 59</i></p>
<p><u>Termin:</u> Samstag, 13.06.2026</p>	<p>Wandergruppe Wanderung von Kalenborn aus das Kasbachtal abwärts bis Kasbach (ca. 5,5 km) mit Einkehr im „Brauhaus“</p>
<p><u>Gebühr:</u> kostenfrei (nur Fahrkarte)</p>	<p><u>Treffpunkt und Abfahrt:</u> 10.30 Uhr Busbahnhof (ZOB), Bussteig B3, Halte- stelle Buslinie 608 (Richtung Holzlar - Gielgen) bis</p>

Weitere Informationen
unter Tel. (0228) 94 93 33 - 0.

Haltestelle „Beueler Bahnhofplatz“. Dann weiter mit DB ab Beuel-Bahnhof bis Haltestelle „Linz“. Von dort weiter mit Kasbachtalbahn bis Kalenborn.

Tagesaktuelle Änderungen durch die Teilnehmenden sind möglich. Die Teilnahme an der Wanderung erfolgt auf eigene Verantwortung.

Termin:
Mittwoch, 17.06.2026
15.00 – 16.00 Uhr

Gemütlicher Kaffeetreff

Zeit zum Plaudern bei Kaffee und Kuchen

Weitere Informationen auf Seite 53

Termin:
Donnerstag, 18.06.2025
15.00 Uhr

Filmnachmittag

Den Filmtitel finden Sie als aktuellen Aushang im Margarete-Grundmann-Haus oder Sie erfragen ihn unter Tel. (0228) 94 93 33 – 0.

Gebühr:
kostenfrei

Aus Gründen des Urheberrechts dürfen wir den Filmtitel nicht nennen, wir können nur den Filminhalt beschreiben.

Inhalt: Kalifornien, Ende der 70er Jahre – eine wilde, inspirierende Zeit der kulturellen Umbrüche, Freiheit liegt in der Luft. Dorothea Fields, eine energische und selbstbewusste Frau Mitte 50, erzieht ihren Sohn Jamie ohne den Vater, holt sich aber Unterstützung von zwei jungen Frauen: Abbie, die freigeistige und kreative Mitbewohnerin, und Jamies beste Freundin Julie, ein gleichermaßen intelligentes wie provokatives Mädchen.

So verschieden sie sind, alle vier stehen füreinander ein – und es gelingt ihnen eine Bindung für das ganze Leben zu schaffen.

1 Stunde 54 Minuten

Termin:
Freitag, 19.06.2026
15.00 Uhr

Gottesdienst der Pfarre St. Sebastian

<p><u>Termin:</u> Samstag, 20.06.2026 10.00 Uhr</p>	<p>Deutsche Gesellschaft für Humanes Sterben Gesprächskreis zum Thema Ein Freitodbegleiter berichtet</p>
<p><u>Gebühr:</u> Kostenfrei</p> <p><u>Veranstalter:</u> Deutsche Gesellschaft für Humanes Sterben</p> <p><u>Anmeldung:</u> nicht erforderlich</p> <p><u>Weitere Informationen bei:</u> Dr. Bernd Knapp Telefon: (0271) 54506 E-Mail: knappbernd-dghs@web.de</p>	<p>Seit dem sehr weitreichenden Urteil des Bundesverfassungsgerichts 2020 ist die assistierte Freitodbegleitung wieder erlaubt, bzw. der § 217 StGB ist als verfassungswidrig verworfen.</p> <p>Die Deutsche Gesellschaft für Humanes Sterben (DGHS) ist seitdem bei der Vermittlung behilflich, hat aber für das Verfahren Regeln aufgestellt.</p> <p>Dankenswerterweise ist ein Freitodbegleiter bereit, über seine Erfahrungen im Positiven und im Negativen zu berichten.</p> <p>In der anschließenden Diskussion werden auch Alternativen aufgezeigt, was auch vom Verfassungsgericht gefordert wurde.</p>

<p><u>Termin:</u> Samstag, 20.06.2026</p>	<p>Wandergruppe Wanderung von Troisdorf aus über Burg Wissem in die Wahner Heide zum Heidekönig (ca. 3,8 km) mit Einkehr dort. Zurück 2,7 km.</p>
<p><u>Gebühr:</u> kostenfrei (nur Fahrkarte)</p> <p><u>Weitere Informationen</u> unter Tel. (0228) 94 93 33 - 0.</p>	<p><u>Treffpunkt und Abfahrt:</u> 12.00 Uhr Busbahnhof (ZOB), Bussteig A3, Haltestelle Buslinie 551 (Richtung Bergheim - Troisdorf Bhf) bis Haltestelle "Troisdorf, Wilhelmstr."</p> <p><i>Tagesaktuelle Änderungen durch die Teilnehmenden sind möglich. Die Teilnahme an der Wanderung erfolgt auf eigene Verantwortung.</i></p>

Termin:
Dienstag, 23.06.2026
 10.00 Uhr
 Junges Theater Bonn
 Hermannstr. 50
 53225 Bonn-Beuel

Reihe "KuGE – Kulter Gemeinsam Erleben"
Gemeinsamer Besuch des Theaterstücks
Das Dschungelbuch
von Rudyard Kipling

Gebühr:
 10,00 €

Anmeldung erforderlich
bis 01.06.2026
unter Tel. (0228) 94 93 33-0
(begrenzte Teilnehmendenzahl)

Das Junge Theater ist zu erreichen mit:

- **Bus-Linien** 537, 606, 633, (Haltestelle Beuel-Krankenhaus, direkt am Theater)
- **Bahn-Linien** 62, 65, 66, 67 (Haltestelle Konrad-Adenauer-Platz) **(Fußweg 5 Minuten)**
- **Bus-Linien:** 540, 551, 603, 607, 608, 609, 640 (Haltestelle Konrad-Adenauer-Platz) **(Fußweg 5 Minuten)**

Wir treffen uns 15 Minuten vor Beginn im Eingangsbereich des Jungen Theater.

Inhalt: Im indischen Dschungel ist der Tiger los: Shir-Khan hat ein Menschenjunges geraubt, seine Beute aber auf der Flucht verloren.

Mowgli wächst unter den Tieren auf. Der schlaue Panther Baghira und der tollpatschige Bär Balou nehmen seine Erziehung in ihre Pfoten. Klar, dass es im Dschungel für einen neugierigen Jungen viel zu erleben gibt. Affen schreien, Elefanten marschieren, eine Schlange windet sich über brüchige Äste, während über den Baumkronen hungrige Geier ihre Kreise ziehen. Mowgli hat fast schon vergessen, dass er eigentlich gar kein Tier ist.

Doch dann kehrt der gefährliche Tiger Shir-Khan in die Gegend zurück. Er hasst alle Menschen, seit die ihn verletzt haben, und trachtet nun Mowgli nach dem Leben. Also beschließen die Wölfe, Mowgli zu den Menschen und damit in Sicherheit zu bringen. Baghira und Balou übernehmen die Aufgabe, ihn auf diesem gefährlichen Weg zu begleiten. Doch Shir-Khan ist ihnen immer dichter auf den Fersen...

Dauer: ca. 90 Minuten / mit Pause

<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 24.06.2026 9.00 – 10.00 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> Quartiersfrühstück</p>
<p><u>Gebühr:</u> 6,00 €</p> <p><u>Anmeldung:</u> erforderlich bis 22.06.2026 unter Tel. (0228) 94 93 33 – 0</p>	<p>Warum alleine frühstücken? Gemeinsam macht es mehr Freude. Also herzlich willkommen zu unserem Frühstücksbüffet.</p> <p>Genießen Sie ein leckeres Frühstück und nette Gesellschaft und starten Sie beschwingt und froh gelaunt in den Tag.</p>
<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 24.06.2026 14.00 – 16.00 Uhr</p>	<p>Rummikub-Treff</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 54</i></p>
<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 24.06.2025 19.30 – 21.00 Uhr</p> <p><u>Kontakt vorab erbeten!</u></p>	<p><i>Chor in Kessenich</i> Singen für die Seele</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 57</i></p>
<p><u>Termin:</u> Donnerstag, 25.06.2026 15.00 – 16.00 Uhr</p>	<p><i>Nachmittag</i> Spiel & Spaß</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 55</i></p>
<p><u>Termin:</u> Donnerstag, 25.06.2026 17.30 – 18.30 Uhr</p> <p><u>Kontakt vorab erbeten!</u></p>	<p><i>Lach-Yoga in Präsenz</i> Fit und Gute Laune durch regelmäßiges Lachen</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 43</i></p>

<p><u>Termin:</u> Donnerstag, 25.06.2026 19.00 – 22.00 Uhr <u>Kontakt vorab erbeten!</u></p>	<p>Balfolk Tanzgruppe <i>Weitere Informationen auf Seite 44</i></p>
<p><u>Termin:</u> Freitag, 26.06.2026 16.00 – 17.00 Uhr</p>	<p>Singkreis "Es tönen die Lieder..." <i>Weitere Informationen auf Seite 59</i></p>
<p><u>Termin:</u> Samstag, 27.06.2026</p>	<p>Wandergruppe Wanderung Hümerich-Runde, rund um Berkum (ca. 6,0 km) mit Einkehr in Bonn</p>
<p><u>Gebühr:</u> kostenfrei (nur Fahrkarte) <u>Weitere Informationen</u> unter Tel. (0228) 94 93 33 - 0.</p>	<p><u>Treffpunkt und Abfahrt:</u> 12.00 Uhr Bonn-Hauptbahnhof, Gleis 3, Fahrt mit DB bis Haltestelle „Mehlem“. Dort umsteigen auf Buslinie 856 oder 857 bis Haltestelle „Berkum, Rathaus“. <i>Tagesaktuelle Änderungen durch die Teilnehmenden sind möglich. Die Teilnahme an der Wanderung erfolgt auf eigene Verantwortung.</i></p>

Kurse

Workshops

**Fortlaufende Gruppen
und Angebote**

Fit durchs Leben

Bewegt älter werden

<p><u>Beginn:</u> Montags, 19.45– 21.15 Uhr</p>	<p><i>Kurs VHS Bonn</i> Hatha-Yoga – für Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene</p>
<p><u>Leitung:</u> Dr. Jessica Anna Dreas</p> <p>Laufender Kurs Anmeldung nicht mehr möglich</p>	<p>Yoga ist eine wirksame Methode zur Dehnung und Kräftigung der Muskulatur und zur Vorbeugung von Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen. Yoga kann den Geist beruhigen und im Alltag und im Beruf zur Entspannung führen.</p> <p>In diesem Kurs werden Sie Schritt für Schritt in die Theorie und Praxis des Yoga eingeführt.</p> <p>Der Kurs ist geeignet für Yoga-Anfänger mit Vorkenntnissen und für Yoga-Erfahrene zur Vertiefung.</p> <p><i>Bitte bringen Sie eine Decke, ein Kissen (Meditationskissen), dicke Socken, ein großes Handtuch, ggf. eine eigene Matte und bequeme Kleidung mit.</i></p> <p>8 – 13 Teilnehmende</p>
<p><u>Termin:</u> Freitags, 14.00 – 15.30 Uhr</p>	<p><i>Kurs VHS Bonn</i> Tanzen macht Spaß – für Fortgeschrittene</p>
<p><u>Leitung:</u> Brigitte Pieper, ausgebildete Tanzleiterin des Bundesverbandes Seniorentanz</p>	<p>Tanzen ist eine besondere Art, sich geistig und körperlich fit zu halten. In diesem Kurs bieten wir ein bunt gemischtes Programm aus internationalen Folkloretänzen, Kreis- und Blocktänzen, Kontra-Tänzen, Round's und Square's.</p> <p>Wir bewegen uns zu unterschiedlichen Musikstilrichtungen und lernen verschiedene Schrittkombinationen.</p>

<p>Laufender Kurs Anmeldung nicht mehr möglich</p>	<p>nen und Tanzfiguren kennen. Diese sind darauf ausgerichtet, dass sie in der Gruppe getanzt werden. So braucht man keinen Tanzpartner mitzubringen. Voraussetzung wird, dass die Teilnehmenden mit Wechsel- und Walzerschritt sowie Figuren, Takt und Rhythmus vertraut sind.</p> <p><i>Mitzubringen sind bequeme Schuhe und gute Laune!</i></p> <p><i>10 - 15 Teilnehmende</i></p>
<p><u>Termin:</u> Montags, 9.30 – 10.30 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> <i>Bewegt älter werden</i></p> <p><i>Online-Training für Körper & Seele</i> FIT & FUN IM WOHNZIMMER <i>für alle Junggebliebenen ab 60+</i></p>
<p><u>Gebühr:</u> 5,00 € pro Stunde</p> <p><u>Leitung:</u> Maren Schumacher, <i>Trainerin für Gesundheitssport</i> <i>und neuronales Training</i></p> <p><u>Weitere Informationen und Anmeldung</u> Maren Schumacher E-Mail: maren-schumacher@ t-online.de</p>	<p>Du brauchst nicht viel Platz – nur dich, einen Hocker und gute Laune! Trainiere bequem von zu Hause aus und starte voller Energie in die Woche.</p> <p>Was dich erwartet:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Effektives Ganzkörpertraining ❖ Abwechslungsreiche Einheiten: Kraft, Ausdauer, Balance & Mobilität ❖ Einfach mitmachen – auch auf kleinem Raum ❖ Mit Spaß und Motivation gemeinsam ins Schwitzen kommen! <p>Mach mit – dein Körper wird es Dir danken!</p> <p>www.maren-schumacher.com</p>

<p>Termin: Montags, 11.00 – 12.00 Uhr</p>	<p>Fortlaufendes offenes Angebot Bewegt älter werden Wer rastet, der rostet Fitnessstraining für das Gedächtnis</p>
<p>Gebühr: 4,00 € pro Termin</p> <p>Leitung: Henrike Pötz, <i>Diplom Sozialpädagogin, Gedächtnistrainerin</i></p>	<p>Unser Gehirn wird im Alltag nur teilweise genutzt. Deshalb hilft eine Aktivierung, um auch im Alter geistig fit zu bleiben.</p> <p>In angenehmer Atmosphäre können Sie durch verschiedene regelmäßige Übungen Ihre Merkfähigkeit, Denkfähigkeit, Konzentrationsfähigkeit und Kreativität trainieren.</p>

<p>Termin: Montags, 17.45 – 18.25 Uhr</p>	<p>Fortlaufendes offenes Angebot Lach-Yoga per Zoom Fit und Gute Laune durch regelmäßiges Lachen</p>
<p>Gebühr: derzeit kostenfrei</p> <p>Leitung/Moderation: Heidmarie A. Schneider <i>Heilpädagogin, Psychomotopädin, zertifizierte Lach-Yoga-Therapeu- tin</i></p> <p>Anmeldung: erforderlich bis zum Don- nerstag vor dem jeweiligen Montag bei Heidmarie A. Schneider unter Telefon: (0176) 50 300 282.</p>	<p>Lachen</p> <ul style="list-style-type: none"> ☺ baut Stress und emotionale Spannungen ab, fördert eine zunehmende Tiefenatmung und Entspannung, ☺ führt in eine gehobene Stimmung, ☺ verbindet Menschen im sozialen Miteinander. <p>Lach-Yoga ist für Teilnehmer*innen jeden Alters geeignet. Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig.</p> <p>Empfehlenswert sind bequeme Alltagskleidung und ein Getränk.</p> <p>Bei der telefonischen Anmeldung sind die Angabe von Name und E-Mail für die Versendung des Link und der Anleitung für Zoom erforderlich.</p>



<p><u>Termine:</u> Dienstags, 9.30 – 10.15 Uhr 10.30 – 11.15 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> <i>Bewegt älter werden</i> Gymnastik</p>
<p><u>Gebühr:</u> 4,00 € pro Termin</p> <p><u>Leitung:</u> Sigrid Arck</p>	<p>Wer möchte im Alter nicht körperlich und geistig fit bleiben? Regelmäßige Gymnastik verbessert die Beweglichkeit, die Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit sowie die Koordination.</p> <p>Die Muskulatur wird gekräftigt und der Kreislauf angeregt. Spaß und Freude an der Bewegung steigern das individuelle Wohlbefinden.</p> <p>Bringen Sie Ihren Körper in einer netten Gruppe unter fachkundiger Leitung in Schwung. Die Gymnastik erfordert keine "sportliche Vergangenheit", bequeme Kleidung ist ausreichend.</p>

<p><u>Termin:</u> Dienstags, 18.00 – 19.30 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> Tanzkreis Erlebnistanz</p>
<p><u>Gebühr:</u> bitte erfragen</p> <p><u>Leitung:</u> Brigitte Pieper, <i>ausgebildete Tanzleiterin des Bundesverbandes Seniorentanz</i></p> <p><u>Nähere Informationen:</u> Brigitte Pieper, Tel. (0162) 17 26 726</p> <p><u>Kontakt vorab erbeten</u> bei Brigitte Pieper, Tel. (0162) 17 26 726</p>	<p>In diesem Kreis tanzen wir ein bunt gemischtes Programm aus internationalen Folkloretänzen, Kreis- und Blocktänzen, Kontra-Tänzen, Round's und Square's. Wir bewegen uns zu unterschiedlichen Musikstilrichtungen und lernen verschiedene Schrittkombinationen und Tanzfiguren kennen. Diese sind darauf ausgerichtet, dass sie in der Gruppe getanzt werden. So braucht man keinen Tanzpartner mitzubringen.</p> <p><i>Mitzubringen sind bequeme Schuhe und gute Laune!</i></p>

<p>Termin: Donnerstags, 9.45 – 10.30 Uhr</p>	<p>Fortlaufendes offenes Angebot Bewegt älter werden Bewegt und Entspannt</p>
<p>Gebühr: 4,00 € pro Termin</p> <p>Leitung: Maren Schumacher, Tanz- und Gesundheitstrainerin</p>	<p>Mit diesem Angebot möchte ich Ihnen einige Anregungen geben, wie Sie sich durch angenehme Bewegungen entspannen können und Wohlbefinden für Ihren Körper schaffen. Leichte körperliche Aktivität, die den Kopf wachmacht, Atemübungen, die entspannen, Bewegungen, die guttun.</p> <p>Das Angebot hat einen festen Rahmen von Bewegungen, die Ihnen mehr Beweglichkeit, Balance und Hilfe für die Anforderungen des Alltags geben.</p> <p>Dazu kommt an jedem Termin ein Schwerpunkt (z. B. Faszien, Dehnung, Koordination, Entspannung etc.) ausgerichtet an den Wünschen und Bedürfnissen der Teilnehmer*innen. Freuen Sie sich auf ein wohltuendes Angebot.</p> <p>Es ist keine besondere Fitness erforderlich.</p>

<p>Termin: Donnerstags, 17.30 – 18.30 Uhr</p>	<p>Fortlaufendes offenes Angebot Lach-Yoga in Präsenz Fit und Gute Laune durch regelmäßiges Lachen</p>
<p>Die Termine im Einzelnen: Donnerstag, 28.05.2026 Donnerstag, 25.06.2026</p> <p>Gebühr: 8,50 € je Termin</p> <p>Leitung: Heidmarie A. Schneider, Heilpädagogin, Psychopädagogin, Lach-Yoga-Therapeutin zertifiziert durch den Verband der deutschen Lach-Yoga-Therapeuten e.V.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Regelmäßiges Lachen aktiviert die heilsamen Kräfte für Gesundheit, Psyche und Immunsystem. ☺ Lachen baut Stress und emotionale Spannungen ab, fördert eine zunehmende Tiefenatmung und Entspannung. ☺ Als eine Art heiterer Sofortmeditation zapft Lachen die eigenen Energiequellen effektiv an und führt in eine gehobene Stimmung. ☺ Regelmäßiges Lachen öffnet den Zugang zu Intuition, Fröhlichkeit und setzt unsere Kreativität frei. <p>Lach-Yoga beinhaltet einfache Lachübungen, die im Gehen oder Stehen stattfinden.</p>

<p>Anmeldung: erforderlich bei Frau Schneider unter Tel.: 0176/50 300 282</p>	<p>Sie können bei Bedarf auch im Sitzen ausgeführt werden.</p> <p>Die Übungen sind für Teilnehmer/innen jeden Alters geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Zur Teilnahme am Lach-Yoga eignet sich bequeme Alltagskleidung und ein kleines Getränk (Wasser).</p>
<p>Leitung: Heidemarie A. Schneider, <i>Heilpädagogin, Psychopädagogin, Lach-Yoga-Therapeutin</i> zertifiziert durch den <i>Verband der deutschen Lach-Yoga-Therapeuten e.V.</i></p>	<p>Lach-Yoga - das besondere Angebot für Ihre Geburtstagsfeier</p> <p>Nähere Informationen bitte bei Frau Schneider erfragen, Telefon: 0176/50 300 282.</p>
<p>Termin: i. d. Regel jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat 19.00 – 21.30 Uhr</p>	<p>Fortlaufende offene Gruppe Balfolk Tanzgruppe</p>
<p>Die Termine im Einzelnen: 09.04. / 23.04.2026 07.05. / 28.05.2026 11.06. / 25.06.2026</p> <p>Kontakt: E-Mail: tanzen@balfolk-bonn.de</p> <p>Info: www.balfolk-bonn.de</p>	<p>Balfolk – vom französischen <i>bal</i> = Tanzveranstaltung, Ball und <i>folk</i> = folkloristisch.</p> <p>Balfolk-Tanzen ist eine Leidenschaft, die mehr und mehr Anhänger und Anhängerinnen findet.</p> <p>Zum Balfolk (die Schreibweise leitet sich aus den frankophilen Wurzeln der Veranstaltung ab) gehört unverzichtbar auch immer wieder die traditionelle Live-Musik auf Akkordeon, Geige, Drehleier, Flöte, Dudelsack und wie sie alle heißen...</p> <p>Die Atmosphäre ist locker, es herrscht weder Paarnoch Schuhzwang und nicht nur bei den Mixertänzen werden die Partner getauscht.</p> <p>Das gemeinsame Tanzen ermöglicht neue Begegnungen zwischen Jung und Alt, Groß und Klein, Tanzprofis und Anfängern/Anfängerinnen und verbindet in einer berührenden Weise.</p>

Im Vordergrund steht der Spaß am gemeinsamen Tanzen, mal fetzig, mal sinnlich. Man muss keine/n Partner/in mitbringen.

Termin:
Freitags,
19.00 – 21.30 Uhr

Fortlaufende Gruppe
De Höppeflüh
Internationaler Folkloretanz

Anmeldung erforderlich!

Kontakt:
E-Mail:
info@hoeppeflueh.de

Informationen:
www.hoeppeflueh.de

Wir sind eine seit mittlerweile mehr als 30 Jahren bestehende Volkstanzgruppe, die überwiegend Tänze aus Ost- und Südosteuropa und Israel tanzt. Tanzinteressierte können gerne jederzeit freitags bei uns vorbeischaun und mitmachen. Vorkenntnisse sind nicht unbedingt erforderlich.

Termin:
Samstags,

Fortlaufende offene Gruppe
Wandergruppe

Uhrzeit und Treffpunkt finden Sie bei den einzelnen Wanderterminen in der Terminübersicht

Weitere Informationen und Kontakt unter:
Tel. (0228) 94 93 33 – 0.

Wir sind eine Gruppe wanderfreudiger Menschen und treffen uns immer samstags, wenn es die Witterung zulässt, um in der näheren Umgebung (gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar) gemeinsam wandernd unterwegs zu sein. Im Anschluss an die Wanderung kehren wir gerne noch gemeinsam ein.

Tagesaktuelle Änderungen durch die Teilnehmenden sind möglich. Die Teilnahme an der Wanderung erfolgt auf eigene Verantwortung.

Die Wanderungen sind nicht Rollator geeignet.

<p><u>Termin:</u> Sonntags, 9.45 – 12.15 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> Meditation</p>
<p><u>Gebühr:</u> kostenfrei</p> <p><u>Koordination:</u> Dr. Richard Ratka, Tel. (02244) 79 80</p> <p>Uwe Motz, Tel. 0157 - 59133504</p> <p><u>Anmeldung erforderlich!</u></p>	<p>Wir lesen spirituelle Texte, schauen gemeinsam Videos und meditieren auf unser inneres göttliches Licht. Dadurch weitet sich unser Bewusstsein und wir kommen mit einem großen Energiepotential im Inneren in Verbindung, das eine heilende Wirkung für Körper, Geist und Seele entfaltet.</p> <p><u>Aktuelle Informationen unter:</u> http://www.wds-online.eu/meditation-bonn.html</p>

<p><u>Termin:</u> bitte erfragen</p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> <i>Bewegt älter werden</i> Radeln ohne Alter – Rikscha-Fahrten Schnupperfahrten zum Kennenlernen</p>
<p><u>Treffpunkt/Abfahrt:</u> Margarete-Grundmann-Haus Lotharstr. 84-86, 53115 Bonn-Kessenich</p> <p><u>Gebühr:</u> kostenfrei</p> <p><u>Anmeldung:</u> erforderlich unter Tel. (0228) 94 93 33 – 0</p> <p><u>E-Mail:</u> begegnungszentrum @ parisozial-bonn.de</p>	<p>Die Initiative Radeln ohne Alter ist fest davon überzeugt, dass jeder Mensch ein Recht auf Wind in den Haaren hat!</p> <p>Ob Venusberg, Rheinauen-Park oder Poppelsdorfer Schloss: Sie sind als älterer Mensch eingeladen, bei Rikscha-Fahrten Ihre Heimat hautnah wieder und neu zu entdecken. Die ehrenamtlichen Pilot*innen (Fahrer*innen) von Radeln ohne Alter freuen sich auf schöne Ausfahrten mit Ihnen, auf miteinander plaudern während der Fahrt, darauf gemeinsam zu lachen und Freude zu haben.</p> <p>Bei einstündigen Schnupperfahrten können Sie Radeln ohne Alter und die Rikscha-Fahrten kennenlernen.</p> <p><i>Seien Sie dabei! Vereinbaren Sie eine Fahrt!</i></p>

Kreatives Gestalten

<p><u>Termin:</u> Freitags, 11.00 – 13.00 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufende offene Gruppe</i> Laienmalgruppe</p>
<p><u>Gebühr:</u> kostenfrei</p> <p><u>Kontakt vorab erbeten bei</u> Margarete-Grundmann- Haus, Tel. (0228) 94 93 33 - 0</p>	<p>Wir sind eine gemischte Gruppe und treffen uns einmal wöchentlich zum Zeichnen, zum Malen und zum Klönen. Da wir keine Anleitung haben, arbeitet jede/r nach eigenen Ideen.</p> <p>Das Material bringt jedes Gruppenmitglied für sich mit: Sei es Malkasten, Ölfarbe, Acrylfarbe oder Stift. In lockerer Atmosphäre vergeht die Zeit wie im Fluge, und sehr oft können die Ergebnisse sich durchaus sehen lassen.</p> <p>Dabei sind uns regelmäßige Teilnahme und Verbindlichkeit, Offenheit und gegenseitige Wertschätzung wichtig.</p> <p>Interessiert? Dann kommen Sie doch vorbei und lernen uns kennen. Wir freuen uns!</p>

Sprachen

<p>Termin: Dienstags, 14.00 – 16.00 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufende offene Gruppe</i> Englisch-Konversation für Fortgeschrittene</p>
<p>Gebühr: kostenfrei</p> <p><u>Kontakt vorab erbeten bei</u> Michael Sahner, Telefon: (02246) 82 25 E-Mail: sahnerfamilie@t-online.de</p>	<p>Wir sind eine Gruppe, die an aktuellen Themen interessiert ist und in lockerer Atmosphäre über Artikel der Zeitschrift "World and Press" diskutiert. Haben Sie Lust mit zu machen?</p>

Computer / Internet / Handy

<p><u>Termin:</u> Donnerstags, 9.00 – 12.00 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> InternetCafé für Senioren</p>
<p><u>Gebühr:</u> 0,50 € pro halbe Stunde Nutzung</p> <p><u>Sachkundige Begleiterin:</u> Agnes Fogolin</p>	<p>Unser InternetCafé bietet Ihnen – neben unseren PC-Kursen und Workshops – zu festen Öffnungszeiten die Gelegenheit, Gelerntes mit sachkundiger Begleitung nochmals zu üben und anzuwenden. Vielleicht haben Sie auch keinen eigenen PC zu Hause, möchten aber trotzdem die Vorteile von Internet und E-Mail für Information, Urlaubsbuchung, schnelle Kommunikation etc. und die Möglichkeiten des PCs für Texte, Briefe, Einladungen etc. nutzen. Dann sind Sie in unserem InternetCafé genau richtig und herzlich willkommen.</p>

Kultur / Literatur / Theater

<p>Termin: i. d. Regel jeden 1. und 3. Montag im Monat 15.00 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> Treff am Bücherturm mit Kai Grebert</p>
<p>Die Termine sind: Montag, 30.03.2026 Montag, 20.04.2026 Montag, 18.05.2026 Montag, 01.06.2026</p> <p>Gebühr: 4,00 € pro Termin</p> <p>Vorleser: Kai Grebert</p>	<p>An den Literaturnachmittagen „Treff am Bücherturm“ macht Sie Kai Grebert mit ganz unterschiedlichen Schriftstellerinnen und Schriftstellern und deren Zeitepochen bekannt. Er stellt Ihnen Leben und Werk vor und liest aus ihren Büchern. Genießen Sie das Zuhören und anschließend den gemeinsamen Austausch und das Gespräch miteinander.</p>
<p>Termin: Montags, i.d.R. einmal monatlich 17.00 – 18.30 Uhr</p>	<p><i>Workshop für pflegende Angehörige</i> Demenz-Impro – für einen spielerischen Umgang mit Demenz</p>
<p>Die Termine im einzelnen Montag, 30.03.2026 Montag, 04.05.2026 Montag, 08.06.2026</p> <p>Gebühr: kostenfrei</p>	<p>Der Alltag mit einem Menschen mit Demenz stellt uns vor viele Herausforderungen. Angehörige müssen sich ständig neu auf das Gegenüber einstellen. Was da helfen kann? Improvisieren! Demenz-Impro“ verbindet Techniken und Übungen aus dem Improvisationstheater mit erprobten Handlungsweisen im Umgang mit Menschen mit Demenz. Mit Leichtigkeit und Humor versuchen wir uns an einem spielerischen Umgang mit unseren an Demenz erkrankten Angehörigen.</p>

Workshop-Leitung:
Georg Brinkmann

*Klinik- und Altenheimclown,
Humortrainer und Dozent an
Pflugeschulen. Er hat im sozi-
alen Dienst eines Bonner Al-
tenheimes gearbeitet und hat
eigene Erfahrung als pflegen-
der Angehöriger.*

Der Workshop ist eine Kooperation der Kontakt-
büros Bonn/Rhein-Sieg und Humor Hilft Heilen.

Anmeldung und weitere Informationen bei:
den Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe Bonn / Rhein-
Sieg, Tel. (0228) 94 93 33 44 oder
Pflegeselbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org
Pflegeselbsthilfe-rhein-sieg@paritaet-nrw.org

Zeit gestalten und genießen Begegnung / Geselligkeit

<p>Termin: i. d. Regel jeden 2. Montag im Monat 15.00 – 16.00 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> Bingonachmittag</p>
<p><u>Die Termine im Einzelnen:</u> Montag, 13.04.2026 Montag, 11.05.2026 Montag, 08.06.2026</p> <p>Gebühr: kostenfrei</p> <p>Leitung: Frau Feldmann</p> <p>Nähere Informationen unter Tel. (0228) 94 93 33 – 0.</p>	<p>Bingo ist ein beliebtes geselliges Spiel. Die Spielregeln sind ganz einfach und man kann sofort mitmachen. Jede*r Mitspieler*in erhält eine Bingo-Karte mit zufällig ausgewählten Zahlen. Aus einem Pool von Zahlen zieht ein*e Spielleiter*in eine Zahl und liest diese laut vor. Die Mitspieler*innen legen auf die jeweilige Zahl ihrer Bingo-Karte ein Spielplättchen. Wer als Erstes eine Reihe waagrecht, senkrecht oder diagonal voll hat, ruft laut „Bingo“ und hat die Runde gewonnen.</p> <p>Aber spielen Sie doch einfach mit. Bingo macht viel Spaß, fördert so ganz nebenbei die Konzentration und Aufmerksamkeit und sorgt für spannungsvolle Unterhaltung.</p>

<p>Termin: i. d. Regel jeden Dienstag 14.00 – 16.00 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> Canasta-Treff</p>
<p>Gebühr: kostenfrei</p> <p>Nähere Informationen unter Tel. (0228) 94 93 33 – 0.</p>	<p>Wenn Sie auch gerne Canasta spielen oder das Kartenspiel lernen möchten, dann sind Sie bei uns herzlich willkommen. Wir spielen zu zweit, zu dritt, zu viert, gerade so, wie es auskommt. Neben dem Spielen kommen auch Spaß und Geselligkeit nicht zu kurz.</p>

Dabei sind uns regelmäßige Teilnahme und Verbindlichkeit, Offenheit und gegenseitige Wertschätzung wichtig.
Trauen Sie sich. Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

Termin:

Mittwochs,
i. d. Regel zweimal im Monat
15.00 – 16.00 Uhr

Fortlaufendes offenes Angebot

Gemütlicher Kaffeetreff
Zeit zum Plaudern bei Kaffee und Kuchen

Die Termine im Einzelnen:

08.04. / 22.04.2026
06.05. / 22.05.2026
03.06. / 17.06.2026

Gebühr: Verzehr

Nähere Informationen unter
Tel. (0228) 94 93 33 – 0.

Es gibt leckeren selbst gebackenen Kuchen und dazu Kaffee oder Tee und kalte Getränke.

Termine:

Mittwoch, 15.04.2026
Mittwoch, 24.06.2026
jeweils 9.00 – 10.00 Uhr

Fortlaufendes offenes Angebot

Quartiersfrühstück

Gebühr:
6,00 €

Anmeldung:
erforderlich bis Montag vor dem jeweiligen Frühstücks-termin
unter Tel. (0228) 94 93 33 – 0

Warum alleine frühstücken? Gemeinsam macht es mehr Freude. Also herzlich willkommen zu unserem Frühstücksbüffet.

Genießen Sie ein leckeres Frühstück und nette Gesellschaft und starten Sie beschwingt und froh ge-laut in den Tag.

<p><u>Termin:</u> i. d. Regel am Mittwoch in den geraden Kalender- wochen 14.00 – 16.00 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> Rummikub -Treff</p>
<p><u>Die Termine im Einzelnen:</u> 01.04. / 15.04. / 29.04.2026 13.05. / 27.05.2026 10.06. / 24.06.2026</p> <p><u>Gebühr:</u> kostenfrei</p> <p>Nähere Informationen unter Tel. (0228) 94 93 33 – 0.</p>	<p>Rummikub ist der Klassiker unter den Gesellschaftsspielen! Es ähnelt dem Kartenspiel Rommé, nur dass es mit Zahlenplättchen gespielt wird. Das beliebte Zahlenablegespiel mit dem leicht verständlichen Spielprinzip und der reizvollen Mischung aus Glück und Strategie begeistert alle Generationen.</p> <p>Erfunden in den 1930er Jahren, erschien es in Deutschland erstmals 1980 und erhielt im selben Jahr den Kritikerpreis der Jury Spiel des Jahres. Das Spiel ist das weltweit bestverkaufte Zahlenlegespiel.</p> <p>Wenn Sie auch gerne Rummikub spielen oder Spiel lernen möchten, dann sind Sie bei uns herzlich willkommen. Wir spielen zu zweit, zu dritt, zu viert, gerade so, wie es auskommt. Neben dem Spielen kommen auch Spaß und Geselligkeit nicht zu kurz. Trauen Sie sich. Wir freuen uns auf Ihr Kommen.</p>

<p><u>Termin:</u> i. d. Regel jeden Mittwoch 17.00 – 18.30 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> Rummikub -Treff</p>
<p><u>Gebühr:</u> kostenfrei</p> <p>Nähere Informationen unter Tel. (0228) 94 93 33 – 0.</p>	<p>Rummikub ist der Klassiker unter den Gesellschaftsspielen! Es ähnelt dem Kartenspiel Rommé, nur dass es mit Zahlenplättchen gespielt wird.</p> <p>Das beliebte Zahlenablegespiel mit dem leicht verständlichen Spielprinzip und der reizvollen Mischung aus Glück und Strategie begeistert alle Generationen.</p>

Erfunden in den 1930er Jahren, erschien es in Deutschland erstmals 1980 und erhielt im selben Jahr den Kritikerpreis der Jury Spiel des Jahres. Das Spiel ist das weltweit bestverkaufte Zahlenlegespiel.

Wenn Sie auch gerne Rummikub spielen oder Spiel lernen möchten, dann sind Sie bei uns herzlich willkommen. Wir spielen zu zweit, zu dritt, zu viert, gerade so, wie es auskommt. Neben dem Spielen kommen auch Spaß und Geselligkeit nicht zu kurz. Trauen Sie sich. Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

Termin:

Donnerstags,

i. d. Regel zweimal im Monat

15.00 – 16.00 Uhr

Fortlaufendes offenes Angebot

Nachmittag Spiel & Spaß

Die Termine im Einzelnen:

Donnerstag, 09.04.2026

Donnerstag, 30.04.2026

Donnerstag, 14.05.2026

Donnerstag, 28.05.2026

Donnerstag, 11.06.2026

Donnerstag, 25.06.2026

Gebühr:

kostenfrei

Leitung:

Frau Bergstermann

Herr Milz

Herr Dr. Schubert

Nähere Informationen unter

Tel. (0228) 94 93 33 – 0.

Haben Sie Spaß am Spiel? Möchten Sie mal wieder – wie früher – ein, zwei Stunden entspannt spielen und von Herzen lachen? Und das zusammen mit netten Menschen aus der Nachbarschaft?

Dann kommen Sie zu unserem netten „Spiel-und-Spaß-Nachmittag mit einer Partie Mensch-ärgere-dich-nicht oder Rommé.

Musik – Die Welt ist Klang

<p>Termin: i.d. Regel einmal monatlich am Montag 17.00 – 18.00 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes Angebot</i> Singkreis für pflegende Angehörige</p>
<p><u>Die Termine im Einzelnen:</u> 13.04.2026 11.05.2026 01.06.2026</p> <p><u>Gebühr:</u> Kostenfrei</p> <p><u>Anmeldung und weitere Informationen bei:</u> Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Rhein-Sieg-Kreis Landgrafenstr. 1 53842 Troisdorf</p> <p><u>Telefon:</u> (02241) 49 39 301 <u>E-Mail:</u> pflugeselbsthilfe-rhein-sieg@paritaet-nrw.org</p>	<p>Singen macht nicht nur Spaß, sondern ist auch noch gesund. Sie pflegen eine*n Angehörige*n und haben Lust auf eine aktive Auszeit? Dann tun Sie sich etwas Gutes und singen Sie mit uns! Denn Singen macht nicht nur Spaß, sondern ist auch gesund.</p> <p>Nach mehrmonatiger Pause bieten die Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe Bonn/Rhein-Sieg ab März wieder einen Singkreis für pflegende Angehörige an.</p> <p>Die Leitung übernimmt der erfahrene Musiktherapeut Georg Brinkmann.</p>

<p>Termin: Dienstags, 20.00 Uhr</p>	<p>Fortlaufende Gruppe MultiKultiChor Bonn</p>
<p>Die genauen Probentermine bitte erfragen!</p> <p>Kontakt: info@multikultichor.de</p> <p><i>Wir freuen uns besonders über neue Sängerinnen und Sänger mit Migrationshintergrund sowie allgemein über eine Verstärkung unserer Tenöre und Bässe.</i></p>	<p>Gemeinsames Singen von Liedern aus aller Welt – Völkerverständigung über die Musik!</p> <p>Der MultiKultiChor Bonn singt sowohl traditionelle als auch moderne Musik aus aller Welt, in der Regel im vierstimmigen gemischten Chorsatz und vorzugsweise in den Originalsprachen. Denn es ist ein erklärtes Ziel des Chores, aus jedem Land, aus dem ein Mitglied stammt, ein Lied im Repertoire zu haben. So umfasst das Repertoire unter anderem Lieder in Dänisch, Deutsch (auch Plattdeutsch), Englisch, Französisch, Hebräisch, Italienisch, Jiddisch, Griechisch, Polnisch, Russisch, Spanisch, Türkisch und Ungarisch für den europäischen Raum sowie Lieder in Chinesisch, Bengalisch und sogar Maori für Asien und Ozeanien. Südamerika ist mit Liedern in Spanisch und einer Indiosprache vertreten, Afrika mit verschiedenen afrikanischen Sprachen.</p>

<p>Termin: i. d. Regel am Mittwoch in den geraden Kalenderwochen 19.30 – 21.00 Uhr</p>	<p>Fortlaufende Gruppe Singen für die Seele – Chor in Kessenich</p>
<p>Die Termine im Einzelnen: 01.04. / 15.04. / 29.04.2026 13.05. / 27.05.2026 10.06. / 24.06.2026</p> <p>Die genauen Termine erfährst Du, wenn Du eine Mail schreibst an: chorinkessenich@gmail.com</p>	<p>Wellness für die Seele: Komm vorbei und singe mit!</p> <p>Wer keine Lust auf lange Proben hat und Auftritte, aber trotzdem regelmäßig aus voller Seele singen möchte, ist bei uns genau richtig. Wir singen von Pop bis Volksliedern alles, was uns Spaß macht. Je nach Laune und Besetzung einstimmig, mehrstimmig und im Kanon.</p>

Kosten*:

Um die Chorleitung zu bezahlen, ist ein Beitrag von 10,00€ pro Person pro Abend erforderlich. Das Geld wird vor Ort bezahlt.

*Wer diesen Betrag nicht aufbringen kann, der rede mit mir. Das sollte kein Grund sein, auf das Singen zu verzichten!

Chorleitung:

Bettina Vogel

Singen löst nicht unsere Probleme, aber es stärkt uns im Umgang mit ihnen. Dies ist schon seit einiger Zeit wissenschaftlich bewiesen. Mit jedem Ton verbessern wir zum Beispiel unsere Atmung, die Stimmung und Körperhaltung. Gemeinsam singen verbindet und macht einfach Spaß, es ist Wellness für Körper & Seele.

Wir freuen uns auf Dich!

Kerstin

Kontakt:

chorinkessenich@gmail.com

Termin:

**Donnerstags,
18.00 – 19.00 Uhr**

In Kooperation mit Klezmer Bonn

Nigungsingen mit Georg Brinkmann

Die Termine im Einzelnen:

21.05.2026

**Gebühr:
kostenfrei**

Leitung:

**Georg Brinkmann,
Musiker, Sänger, Musiktherapeut**

Weitere Informationen

**info@klezmerbonn.de
www.klezmerbonn.de**

Singen ist die einfachste Form, Musik zu machen. Und **Nigungsingen** eine einfache Form zu singen – nach Gehör statt nach Noten, auf Silben statt Text, so ist das Nigungsingen ein Angebot für jede*n. Ein Nigun (Mehrzahl Nigunim) ist ein **Lied ohne Worte**, das auf Silben gesungen wird (ähnlich dem deutschen „lalala“).

Nigunim kommen ursprünglich aus dem **Chassidismus** und sind teilweise mehrere hundert Jahre alt. Sie werden aber auch ohne diesen Kontext gesungen und erlebt. Zum Beispiel hier bei Klezmer Bonn! Nigunim lassen eine große **emotionale Bandbreite** Klang werden – von zart bis wild, von traurig bis ausgelassen, von innig bis überschäumend.

Nigunim lernt man durch **Hören und Nachsingen**. Sie werden einstimmig (unisono) gesungen. Vorerfahrungen und Notenkenntnisse sind nicht notwendig.

<p><u>Termin:</u> Freitags, alle 14 Tage 16.00 – 17.00 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> Singkreis "Es tönen die Lieder"</p>
<p><u>Die Termine im Einzelnen:</u> Freitag, 10.04. / 24.04.2026 Freitag, 08.05. / 22.05. / 29.05.2026 Freitag, 12.06. / 26.06.2026</p> <p><u>Gebühr:</u> 4,00 € pro Termin</p> <p><u>Leitung:</u> Roland Westphal</p>	<p>Haben Sie Freude am Singen? Dann sind Sie bei uns genau richtig. Wir treffen uns regelmäßig zum gemeinsamen Singen alter und neuer, bekannter und weniger bekannter Volkslieder. Wir werden dabei am Klavier begleitet. Wir singen bei verschiedenen Festen und Anlässen im Margarete-Grundmann-Haus. Kommen Sie doch einfach dazu!</p>

Fair-Teil-Stelle für gerettete Lebensmittel

der Initiative "Lebensmittelretten/Foodsharing"

**Hier werden Lebensmittel geteilt, anstatt sie wegzuerfen!
Sie können sich gerne Lebensmittel für Ihren eigenen Bedarf
mitnehmen.**

**Sie finden die Kisten mit den geretteten Lebensmitteln
im Foyer des Begegnungszentrums
gegenüber dem Informationsbüro.**

Die Initiative Foodsharing setzt sich dafür ein, dass Lebensmittel mehr Wertschätzung erfahren und sich die Wegwerfkultur von Lebensmittel vermindert. Dafür retten die ehrenamtlich Engagierten unter anderem in Geschäften Lebensmittel, die sonst weggeworfen würden.

Bei den Lebensmitteln handelt es sich um Waren, die vom Handel aus den unterschiedlichsten Gründen aussortiert werden. Das können Backwaren sein, die nach Ladenschluss übrig sind, Obst und Gemüse, weil es Druckstellen hat oder einfach nur, weil Regalfläche für die neue Lieferung gebraucht wird.

Um dieser enormen Verschwendung entgegen zu wirken, engagieren sich Menschen in der Initiative „Lebensmittelretten – Foodsharing“. Sie retten Lebensmittel und teilen sie.

Unser Bücherturm

Hier werden Bücher geteilt, anstatt sie wegzuwerfen!

*Ein gutes Buch ist wie
ein Paradiesgarten,
den man in der Tasche
tragen kann.*

(Arabische Weisheit)

Nach dem Prinzip der Offenen Bücherschränke findet sich in unserem Begegnungszentrum ein Bücherturm und ein Bücherregal:

Hier können Sie Bücher kostenlos mitnehmen, lesen und zurückbringen
oder auch gegen andere Bücher eintauschen
– ganz ohne Leihfristen oder sonstige Bestimmungen.

Alle sind herzlich eingeladen und jedes Buch ist willkommen:
Lustiges und Spannendes, Poesie und Fachliteratur.

*"Ein Leben ohne Bücher ist wie eine Kindheit ohne Märchen, ist wie eine
Jugend ohne Liebe, ist wie ein Alter ohne Frieden."*

– Carl Peter Fröhling –

Wenn wir lesen, tauchen wir ein in neue Welten.
Bücher beflügeln unsere Fantasie und unterhalten uns.

**Sie finden bei uns im Begegnungszentrum auch
eine Tageszeitung zum vor Ort lesen.**

**Welche Einrichtungen
Sie noch bei uns finden:**

Wohnen mit Service im Margarete-Grundmann-Haus

"So selbstständig wie möglich, soviel Hilfe wie nötig."

***Dieser Leitsatz prägt das Leben und Arbeiten in unserer Betreuten
Wohnanlage für Senioren.***

Die drei Häuser mit Gartenanlage befinden sich in der Lotharstraße am Fuß des Venusbergs.

Insgesamt bieten wir 106 Mietwohnungen an, davon sind 93 Wohnungen für Einzelpersonen und 13 Wohnungen für ((Ehe)Paare. 5 Wohnungen sind rollstuhlgerecht.

Alle anderen Wohnungen sind schwellenfrei (bis auf den Einstieg in die Dusche). Die Wohnungen für Einzelpersonen bestehen aus Wohn-/Schlafraum, separater Küche (Einbauküche), Diele, Duschbad, Loggia und Abstellbox im Keller oder aus Wohnraum mit integrierter Einbauküche, separatem Schlafzimmer, Diele, Duschbad, Loggia und Abstellbox im Keller.

Die Wohnungen für zwei Personen ((Ehe)Paar) bestehen aus Wohnzimmer, Schlafzimmer, Küche (Einbauküche), Diele, Duschbad, Loggia und Abstellbox im Keller oder Abstellraum in der Wohnung.

Voraussetzung für einen Einzug ist ein Allgemeiner Wohnberechtigungsschein des Landes NRW, der abhängig vom Einkommen ist und bei der Stadt Bonn oder einer anderen Kommune des Landes Nordrhein-Westfalen beantragt werden kann. Auch sollten Sie mindestens 60 Jahre alt sein.

Die Wohnungen sind unterschiedlich groß (38 – 68 qm).

Die Kaltmiete beträgt aktuell zwischen 6,38 €/qm und 7,08 €/qm. Hinzu kommen die Nebenkosten (Heiz- und Betriebskosten) und die Servicepauschale. Die Service-Pauschale beträgt aktuell 104,51 € für eine Person und aktuell 143,52 € für ein Paar.

Bei Einzug ist außerdem eine Mietkaution in Höhe von drei Kaltmieten zu hinterlegen.

Im Rahmen des Wohnens mit Service beraten wir u. a. in persönlichen und wirtschaftlichen Angelegenheiten, vermitteln ambulante Hilfen im Rahmen der Gesundheitsfürsorge sowie der Kranken- und Pflegehilfe und der Fortführung des Haushaltes, geben Hilfestellung im Kontakt mit Behörden, anderen öffentlichen Dienststellen und dem Vermieter.

Alle Wohnungen sind mit einem 24-Stunden-Notrufsystem ausgestattet.

Außerdem legen wir viel Wert auf ein gutes Miteinander. Wir fördern Nachbarschaftskontakte und feiern gerne gemeinsam.

Sollten Sie am Wohnen mit Service im Margarete-Grundmann-Haus interessiert sein, so setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung.

Wir informieren und beraten Sie gerne und unverbindlich.

**Wir freuen uns über Ihren Anruf
unter Telefon: (0228) 94 93 33 – 31
oder**

über Ihre Anfrage per E-Mail unter wohnenmitservice@parisozial-bonn.de

**Margarete-Grundmann-Haus
– Paritätische Sozialdienste gemeinnützige GmbH
Lotharstr. 84-86, 53115 Bonn**

Internet: www.parisozial-bonn.de



Kummer und Sorgen? Selbsthilfe wirkt!

Im Margarete-Grundmann-Haus treffen sich auch Selbsthilfegruppen. Diese ermöglichen die Erfahrung, mit den eigenen Problemen nicht allein zu sein und können ein Gefühl der Zugehörigkeit und Akzeptanz schaffen. Neben Verständnis und der Möglichkeit, sich mitzuteilen, bekommen Sie Informationen zu Ihrem Problem, hören, wie andere mit ähnlichen Situationen umgehen und können dadurch selbstsicherer handeln und Eigenverantwortung übernehmen.

Sie haben Liebeskummer und wünschen sich Verständnis?

Sie sind suchterkrankt und möchten sich mit anderen Betroffenen austauschen?

Eine nahestehende Person leidet unter Depression und Sie möchten wissen, wie andere Angehörige mit der Erkrankung umgehen?

In Bonn gibt es fast 200 Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige mit Gruppentreffen im ganzen Stadtgebiet. Die Themen reichen von A wie Alzheimer bis Z wie Zwangserkrankungen. Bei Interesse wenden Sie sich an die Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn, direkt gegenüber vom Margarete-Grundmann-Haus:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn
0228 / 94 93 33 17
selbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org

Unsere Sprechzeiten:
 MO, MI, DO von 10 bis 13 Uhr | DO 15 – 18 Uhr
 Weitere Informationen unter www.selbsthilfe-bonn.de

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn

- informiert über Selbsthilfegruppen
- vermittelt in bestehende Gruppen
- ist behilflich bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe
- unterstützt und berät Selbsthilfegruppen, z. B. bei der Öffentlichkeitsarbeit, organisatorischen Fragen oder Gruppenkonflikten
- fördert den Erfahrungsaustausch der Selbsthilfegruppen untereinander
- kooperiert mit Fachleuten aus dem Gesundheits- und Sozialbereich
- organisiert Veranstaltungen und Fortbildungen
- wirbt für die Selbsthilfe in der Öffentlichkeit und tritt ein für die Selbsthilfegruppen

Pflegende Angehörige:

Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Bonn bietet ein eigenes Beratungsangebot speziell für Angehörige von pflegebedürftigen Menschen.

Kostenfrei und vertraulich:

Alle Anliegen werden vertraulich behandelt und die Beratung ist jederzeit kostenfrei.

Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn

Lotharstraße 95
53115 Bonn
0228 / 94 93 33 17
selbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-bonn.de

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Lotharstraße 95
53115 Bonn
0228 / 94 93 33 44
pflegeselbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org
www.pflegeselbsthilfe-bonn.de



**PFLEGE
SELBSTHILFE
NRW**



Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Bonn **Angebote für pflegende Angehörige**

Sie haben einen Angehörigen, der pflegebedürftig ist? Sie pflegen und sorgen für Ihren Mann, Ihre Frau, ein Elternteil, Ihr Kind oder eine*n Bekannte*n und stehen vor all den damit verbundenen Aufgaben und Herausforderungen?

„Ich pflege einen Angehörigen. Und Sorge für mich!“

Der Austausch mit anderen Menschen in Ihrer Situation kann entlasten und Halt geben – denn niemand weiß besser, wie Ihr Alltag aussieht und welche Sorgen und Belastungen Sie haben.

Wir laden ein zu Kreativität und Begegnung!

Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Bonn unterstützt verschiedene Gruppenangebote für pflegende und trauernde Angehörige:

- **Gesprächsgruppen**
- **Kreativ- und Malworkshops**
- **Singkreis für pflegende Angehörige**
- **Gemeinsame Spaziergänge in der Natur**

Gerne helfen wir Ihnen dabei, das passende Angebot zu finden. Auch wenn Sie selbst eine Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige gründen wollen, können Sie sich an uns wenden. Unser Angebot ist kostenfrei und vertraulich.

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Bonn

0228 / 94 93 33 44

Lotharstraße 95 | 53115 Bonn

pflegeselbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org

www.pflegeselbsthilfe-bonn.de

Anmeldung / Bezahlung:

1) Angebote Margarete-Grundman-Haus

Anmeldung

Zu den Angeboten des Margarete-Grundmann-Hauses können Sie sich wie folgt anmelden:

- persönlich im Büro,
- telefonisch (0228) 94 93 33 - 0,
- schriftlich an: Begegnungszentrum Margarete-Grundmann-Haus,
Lotharstr. 84-86, 53115 Bonn,
- per E-Mail: begegnungszentrum@parisozial-bonn.de

2) Kurse VHS Bonn

Anmeldung

Zu den Kursen der Volkshochschule (VHS) Bonn melden Sie sich vorab verbindlich an:

- mit Anmeldeformular der VHS per Post oder Fax
- online unter www.vhs-bonn.de

Für Anmeldung und Bezahlung gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Bonn.

Hauptgeschäftsstelle VHS Bonn
Mülheimer Platz 1, 53103 Bonn

Service-Telefon (0228) 77 3355

Fax (0228) 77 3671

E-Mail: vhs@bonn.de

Internet: www.vhs-bonn.de

Wir sind telefonisch für Sie erreichbar:

Montag – Freitag: 10.00 – 12.00 Uhr

Montag und Mittwoch: 13.30 – 15.00 Uhr

Tel.: (0228) 94 93 33 – 0.

Außerhalb dieser Zeiten können Sie uns auf dem Anrufbeantworter eine Nachricht hinterlassen.

Wir hören ihn regelmäßig ab und rufen Sie gerne zurück.

Persönlich sind wir für Sie da:

Montag – Donnerstag: 9.30 – 12.00 Uhr und 13.30 – 16.00 Uhr

Freitag: 9.30 – 12.00 Uhr

Sie erreichen uns mit der

Buslinie 631

Haltestelle "Lotharstraße"

Taxibuslinie T 650

Haltestelle "Lotharstraße"

Buslinie 600

Haltestelle "Geißlerstraße"

Veranstalter/Herausgeber:

**Margarete-Grundmann-Haus
- Paritätische Sozialdienste
gemeinnützige GmbH
Lotharstr. 84-86 53115 Bonn**

Veröffentlichung:

Bonn, März 2026

Margarete-Grundmann-Haus

Lotharstr. 84-86, 53115 Bonn

Telefon: (0228) 94 93 33 - 0

E-Mail: begegnungszentrum@parisozial-bonn.de

Internet: www.parisozial-bonn.de

**Unser Spendenkonto bei der Sparkasse KölnBonn:
IBAN DE29 3705 0198 0048 0003 43 BIC COLSDE33XXX**