



Programm

April bis Juni 2025

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 – 16.00 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: 9.00 – 13.00 Uhr und 13.30 – 16.00 Uhr****Freitag: 9.00 – 13.00 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 42
 - **Kreatives Gestalten / Theaterspielen** ab Seite 50
 - **Sprachen** ab Seite 51
 - **Computer / Internet / Handy** ab Seite 53
 - **Kultur / Literatur / Theater** ab Seite 54
 - **Zeit gestalten und genießen
Begegnung / Geselligkeit / Reisen** ab Seite 56
 - **Musik - Die Welt ist Klang** ab Seite 59
 - **Fußpflege** ab Seite 63
 - **Fair-Teil-Stelle** ab Seite 64
 - **Bücherturm** ab Seite 65

- **Welche Einrichtungen Sie noch bei uns finden:**
 - Wohnen mit Service** ab Seite 67
 - Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn** ab Seite 69
 - Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe** ab Seite 71

- **Anmeldung / Bezahlung** ab Seite 72

Veranstaltungskalender April bis Juni 2025

Der Hinweis „Anmeldung erforderlich!“ bedeutet:

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

Termin:

ab Dienstag, 01.04.2025
i. d. Regel jeden Dienstag
9.30 – 10.15 Uhr
10.30 – 11.15 Uhr

Gymnastik

Weitere Informationen auf Seite 44

Termin:

ab Dienstag, 01.04.2025
i. d. Regel jeden Dienstag
14.00 – 16.00 Uhr

Canasta-Treff

Weitere Informationen auf Seite 57

Termin:

ab Dienstag, 01.04.2025
i. d. Regel jeden Dienstag
14.00 – 15.30 Uhr

**Englisch-Konversation
für Fortgeschrittene**

Weitere Informationen auf Seite 52

Kontakt vorab erbeten!

Termin:

ab Dienstag, 01.04.2025
i. d. Regel jeden Dienstag
18.00 – 19.30 Uhr

Tanzkreis Erlebnistanz

Weitere Informationen auf Seite 44

Kontakt vorab erbeten!

<p><u>Termin:</u> ab Dienstag, 01.04.2025 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 60</i></p>
<p><u>Beginn:</u> Mittwoch, 02.04.2025 i. d. Regel jeden Mittwoch 9.30 – 11.15 Uhr</p> <p><u>Anmeldung erforderlich!</u></p>	<p><i>Kurs</i></p> <p>YES, WE CAN! – ENGLISCH-KURS 50+ Lernen & sympathische Leute kennenlernen</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 51</i></p>
<p><u>Termin:</u> ab Mittwoch, 02.04.2025 i. d. Regel jeden Mittwoch 10.00 – 11.00 Uhr</p>	<p>Gymnastik für Senior*innen Sich Bewegen – Lebensfreude spüren</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 45</i></p>
<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 02.04.2025, Treffen vor Ort: 11.00 Uhr Beginn der Einführung im Foyer: 11.15 Uhr</p> <p>Oper Bonn Am Boeselagerhof 1 53111 Bonn</p>	<p><i>Reihe "KuGE – Kulter Gemeinsam Erleben"</i></p> <p>Gemeinsamer Besuch einer Bühnenorchesterprobe zur Oper</p> <p>DIE DREIGROSCHENOPER</p> <p><i>von BERTOLT BRECHT (Text) & KURT WEILL (Musik)</i> <i>unter Mitarbeit von ELISABETH HAUPTMANN</i> <i>nach John Gay's BEGGARS OPERA</i></p>
<p><u>Gebühr:</u> kostenfrei</p> <p><u>Anmeldung erforderlich</u> bis zum 28.03.2025 unter Tel. (0228) 94 93 33 - 0</p>	<p>Sie sind herzlich eingeladen zu einem Blick hinter die Kulissen der DREIGROSCHENOPER.</p> <p>In der Londoner Halbwelt der Dreigroschenoper tobt ein Machtkampf zwischen dem Unternehmer Peachum – auch ‚Bettlerkönig‘ genannt – und dem Gangster Macheath – genannt Mackie Messer.</p>

Die Oper Bonn ist zu erreichen mit:

- **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)

Die Freundschaft zum Polizeichef Tiger-Brown lässt Mackie zwar mit seinen Verbrechen unbehelligt davonkommen, doch als er Peachums Tochter Polly heiratet, brechen sich die Eitelkeiten Bahn. Peachum will Mackie zur Strecke bringen, Mackie flieht und Polly übernimmt seine Geschäfte. Doch Mackie werden seine Liebschaften zu Tiger-Browns Tochter Lucy und zur Spelunken-Jenny zum Verhängnis. Er soll noch vor dem Krönungszug der neuen Königin hingerichtet werden.

Die zerstörerischen Verhältnisse im Kapitalismus machen vor niemandem Halt, denn die Verbrecher geben sich bürgerlich und die Bürger wiederum sind Verbrecher – gemeinsam spinnen sie riesige kriminelle Netzwerke und die Korruption wird zum modus operandi. Es stellt sich die altbekannte Frage: »Was ist ein Einbruch in eine Bank gegen die Gründung einer Bank?«

Die Bühnenorchesterprobe bietet die Möglichkeit, den Opernbetrieb hautnah zu erleben. Es ist ein erstes Hereinschnuppern in die Inszenierung.

Sowohl das Bühnenbild als auch erste Kostüm- und Inszenierungseinblicke können dort gemeinsam noch vor der Premiere gewonnen werden.

Dieses Format startet mit einer Einführung und gibt danach für ca. 30-40 Minuten Einblick in eine Probe. Der Besuch schließt mit einem gemeinsamen Austausch bei Kaffee ab, zu dem die Opernfreunde Bonn e.V. einladen.

Termin:
Mittwoch, 02.04.2025
10.30 Uhr

Gottesdienst der Lutherkirche

Termin: Mittwochs, 12.00 Uhr	Mittagessen <i>Das Angebot macht zur Zeit Pause.</i>
---	--

Termin: Mittwoch, 02.04.2025 14.00 – 16.00 Uhr	Rummikub-Treff <i>Weitere Informationen auf Seite 57</i>
---	--

Termin: Mittwoch, 02.04.2025 19.30 – 21.00 Uhr <u>Kontakt vorab erbeten!</u>	Chor in Kessenich Singen für die Seele <i>Weitere Informationen auf Seite 60</i>
---	--

Termin: ab Donnerstag, 03.04.2025 i. d. Regel jeden Donnerstag 9.00 – 12.00 Uhr	InternetCafé für Senior*innen <i>Weitere Informationen auf Seite 53</i>
--	---

Termin: ab Donnerstag, 03.04.2025 i. d. Regel jeden Donnerstag 9.45 – 10.30 Uhr	Bewegt und Entspannt <i>Weitere Informationen auf Seite 45</i>
--	--

Termin: Donnerstags, 14.30 – 15.30 Uhr	Geselliger Kaffeetreff am Donnerstag <i>Das Angebot macht zur Zeit Pause.</i>
---	---

<p><u>Termin:</u> Donnerstag, 03.04.2025 15.30 Uhr</p>	<p>Amateurfilm Osterbrunnen in der Fränkischen Schweiz</p>
<p><u>Gebühr:</u> kostenfrei</p> <p><u>Amateurfilm von:</u> Rosemarie Boelicke-Eisinger</p>	<p>Seit über hundert Jahren wird in der Fränkischen Schweiz die Tradition der Osterbrunnen gepflegt. Rechtzeitig zur Osterzeit werden viele Brunnen und Quellen farbenprächtig dekoriert. Der Film zeigt Ihnen auf einer Rundfahrt die schönsten Osterbrunnen und etwas von dem Brauchtum.</p>
<p><u>Termin:</u> ab Freitag, 04.04.2025 i. d. Regel jeden Freitag 11.00 – 13.00 Uhr</p>	<p>Laienmalgruppe <i>Weitere Informationen auf Seite 50</i></p>
<p><u>Termin:</u> Freitag, 04.04.2025 16.00 – 17.00 Uhr</p>	<p>Singkreis "Es tönen die Lieder..." <i>Weitere Informationen auf Seite 62</i></p>
<p><u>Termin:</u> ab Freitag, 04.04.2025 i. d. Regel jeden Freitag 18.30 – 21.30 Uhr</p> <p><u>Kontakt vorab erbeten!</u></p>	<p>Fortlaufende Gruppe De Höpfevlüh Internationaler Folkloretanz</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 47</i></p>

<p><u>Termin:</u> Samstag, 05.04.2025</p>	<p>Wandergruppe Wanderung vom Heiderhof ins Marienforstertal und weiter nach Bad Godesberg (ca. 5,5 km) mit Einkehr</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> 13.00 Uhr U-Bahnhof Hbf, Bahnsteig U2, Haltestelle Stadtbahnlinie 16/63 (Richtung Bad Godesberg)</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, 06.04.2025 i. d. Regel jeden Sonntag 9.45 – 11.45 Uhr</p>	<p>Meditation <i>Weitere Informationen auf Seite 48</i></p>
--	---

<p><u>Termin:</u> Sonntag, 06.04.2025 um 16.00 Uhr</p> 	<p style="text-align: center;"><u>Sonnenschein</u> <u>und</u> <u>Schneegestöber</u></p> <p style="text-align: center;"><i>Eine poetische Lesung mit Musik zum Thema Frühling</i></p> <p style="text-align: center;"><u>Ausführende:</u> <i>Doris Mäsgen, Flöte und Rezitation</i> <i>Roland Westphal, Klavier</i></p> <p style="text-align: center;"><u>Eintritt:</u> <i>frei</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Spenden sind herzlich willkommen!</i></p>
---	---

<p><u>Beginn:</u> Montag, 07.04.2025 10.00 – 13.00 Uhr</p> <p><u>Anmeldung erforderlich!</u></p> <p><i>Ein Einstieg in die Gruppe ist nach Vorgespräch jederzeit möglich.</i></p>	<p><i>Kurs</i></p> <p>Traumasesibles Schreibseminar "Was trägt, wenn nichts mehr trägt"</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 54</i></p>
<p><u>Termin:</u> ab Montag, 07.04.2025.2024 i. d. Regel jeden Montag 11.00 – 12.00 Uhr</p>	<p><i>Wer rastet, der rostet</i></p> <p>Fitnessstraining für das Gedächtnis</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 43</i></p>
<p><u>Termin:</u> Montags, i. d. Regel jeden Montag 14.00 – 15.00 Uhr</p>	<p>Waffelnachmittag</p> <p><i>Das Angebot macht zur Zeit Pause.</i></p>
<p><u>Termin:</u> Montag, 07.04.2025 15.00 Uhr</p>	<p>Treff am Bücherturm mit Kai Grebert</p> <p>Günter Grass – Der Bürger und seine Stimme</p>
<p><u>Gebühr:</u> 3,00 €</p> <p><u>Vorleser und Referent:</u> Kai Grebert</p>	<p>Der Autor, 1927 bis 2015, war Schriftsteller, aber auch politisch aktiv. Als Wahlkämpfer hat er die SPD unterstützt.</p> <p>Dieses politische Engagement hat viele seiner Werke beeinflusst und steht heute im Mittelpunkt meiner Lesung.</p> <p>Genießen Sie das Zuhören und anschließend den gemeinsamen Austausch und das Gespräch miteinander.</p>

<p><u>Beginn:</u> Montag, 07.04.2025 15.30 – 16.15 Uhr</p>	<p><i>Schnupperkurs</i> Sanftes Stuhl-Yoga & Meditation – Entspannung und Wohlbefinden für Senioren</p>
<p><u>Dauer:</u> 3 x 1 UStd. (bis 28.04.2025, nicht am 21.04.2025)</p> <p><u>Gebühr:</u> 39,00 € für 3 Einheiten (ermäßigt 29,00 €)</p> <p><u>Leitung:</u> Artur Kiebe, Yogalehrer</p> <p><u>Weitere Informationen zum Angebot und Anmeldung bei:</u> Artur Kiebe Telefon: (0151) 112 156 83 E-Mail: shivamitrayoga@posteo.de</p>	<p>Mit diesem Angebot lade ich Sie ein, durch sanfte Bewegungen und geführte Meditationen mehr Entspannung und Wohlbefinden in Ihren Alltag zu bringen.</p> <p>Stuhl-Yoga hilft, Beweglichkeit, Balance und Kraft zu fördern, während Atemübungen und Meditationen den Geist beruhigen und innere Ruhe schenken. Jede Einheit folgt einem festen Ablauf mit sanften Übungen, Atemtechniken und einer kurzen Meditation zum Abschluss.</p> <p>Es sind keine Vorkenntnisse nötig – alle sind willkommen.</p> <p>Eine Fortführung des Angebots in Kursform oder als fortlaufendes Angebot ist geplant.</p>

<p><u>Termin:</u> Montag, 07.04.2025 17.00 – 18.00 Uhr</p>	<p><i>Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe</i> Singkreis für pflegende Angehörige <i>Weitere Informationen auf Seite 59</i></p>
---	---

<p><u>Termin:</u> ab Montag, 07.04.2025 i. d. Regel jeden Montag 17.45 – 18.25 Uhr</p> <p><u>Anmeldung erforderlich!</u></p>	<p>Lach-Yoga per Zoom <i>Weitere Informationen auf Seite 43</i></p>
--	--



Termin: Donnerstag, 10.04.2025 19.00 – 22.00 Uhr <u>Kontakt vorab erbeten!</u>	Balfolk Tanzgruppe <i>Weitere Informationen auf Seite 47</i>
---	--

Termin: Freitag, 11.04.2025 16.00 – 17.00 Uhr	Singkreis "Es tönen die Lieder..." <i>Weitere Informationen auf Seite 62</i>
---	--

Termin: Samstag, 12.04.2024	Wandergruppe Wanderung von Unkel am Rhein entlang nach Erpel und evtl. über die alte Bahntrasse zurück (ca. 6 km) mit Einkehr
Gebühr: kostenfrei (nur Fahrkarte) <u>Weitere Informationen</u> unter Tel. (0228) 94 93 33 - 0.	Treffpunkt und Abfahrt: 13.00 Uhr Bahnhof Bonn-Beuel, Gleis 1, RB (Richtung Koblenz Hbf) <i>Tagesaktuelle Änderungen durch die Teilnehmenden sind möglich. Die Teilnahme an der Wanderung erfolgt auf eigene Verantwortung.</i>

Termin: Sonntag, 13.04.2025, 11.00 Uhr Oper Bonn Am Boeselagerhof 1 53111 Bonn	<i>Reihe "KuGE – Kulter Gemeinsam Erleben"</i> Gemeinsamer Besuch in der Oper Manege frei für Zauber & Mut Familienkonzert 3 Beethoven Orchester Bonn
Gebühr: 14,20 € <u>Anmeldung erforderlich</u> bis zum 09.04.2025 unter Tel. (0228) 94 93 33 - 0	Ein Ausflug in den Zirkus verzaubert, lässt die Fantasie sprühen und öffnet den Weg zu fernen Wolkenschlössern. Und so manche Artisten und Artistinnen entführen das Publikum mit wundersamen Instrumenten in eine farbenreiche und mysteriöse

Die Oper Bonn ist zu erreichen mit:

- **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)

Welt. Das ist eine Geschichte voller Geheimnisse, Freundschaft, Mut und ganz viel Musik!

Beethoven Orchester Bonn und ganz viel Zirkus-Musik und Kompositionen junger Komponist*innen

ca. 60 Minuten keine Pause

Wir treffen uns um 10.45 Uhr am Haupteingang der Oper.

Beginn:

Montag, 14.04.2025

15.30 – 16.15 Uhr

Anmeldung erforderlich

Schnupperkurs

Sanftes Stuhl-Yoga & Meditation

– Entspannung und Wohlbefinden für Senioren

Weitere Informationen auf Seite 42

Termin:

Montag, 14.04.2025

15.00 – 16.00 Uhr

Bingonachmittag

Weitere Informationen auf Seite 56

Termin:

Mittwoch, 16.04.2025

14.00 – 16.00 Uhr

Rummikub-Treff

Weitere Informationen auf Seite 57

Termin:

Mittwoch, 16.04.2025

19.30 – 21.00 Uhr

Kontakt vorab erbeten!

Chor in Kessenich

Singen für die Seele

Weitere Informationen auf Seite 60

<p>Termin: Donnerstag, 17.04.2025 15.30 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>Gebühr: 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> Mitte des 19. Jahrhunderts in England: Als der Vater plötzlich stirbt, steht die Familie Nickleby beinahe mittellos da und dem jungen Nicholas bleibt kein anderer Ausweg, als sich vom skrupellosen Geldverleiher Ralph Nickleby, der auch noch sein Onkel ist, Geld zu borgen. Nicholas wird von ihm als Lehrer an eine schreckliche Provinzschule geschickt. Doch weil ihm die übliche Misshandlung der Schüler unerträglich ist, schlägt er eines Tages den sadistischen Leiter des Hauses zusammen und muss aus der Stadt fliehen. Aber nun muss er den Kampf mit dem garstigen Onkel aufnehmen. In Anlehnung an einen Roman von Charles Dickens</p>
<p>Termin: Samstag, 19.04.2025</p>	<p>Wandergruppe Wanderung von Brenig aus Richtung Golfplatz und zurück nach Bornheim (ca. 6,0 km) mit Einkehr</p>
<p>Gebühr: kostenfrei (nur Fahrkarte)</p> <p>Weitere Informationen unter Tel. (0228) 94 93 33 - 0.</p>	<p>Treffpunkt und Abfahrt: 13.00 Uhr U-Bahnhof Hbf, Bahnsteig U1, Haltestelle Stadtbahnlinie 18 (Richtung Köln)</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> Donnerstag, 24.04.2025 10.45 – 12.30 Uhr <u>Kontakt vorab erbeten!</u></p>	<p>"Gemeinsam musizieren" Streicherensemble für Senior*innen <i>Weitere Informationen auf Seite 61</i></p>
<p><u>Termin:</u> Donnerstag, 24.04.2025 15.30 – 16.30 Uhr</p>	<p><i>Nachmittag</i> SPIEL und SPASS <i>Weitere Informationen auf Seite 58</i></p>
<p><u>Termin:</u> Donnerstag, 24.04.2025 17.30 – 18.30 Uhr <u>Kontakt vorab erbeten!</u></p>	<p>Lach-Yoga in Präsenz Fit und Gute Laune durch regelmäßiges Lachen <i>Weitere Informationen auf Seite 46</i></p>
<p><u>Termin:</u> Donnerstag, 24.04.2025 19.00 – 22.00 Uhr <u>Kontakt vorab erbeten!</u></p>	<p>Balfolk Tanzgruppe <i>Weitere Informationen auf Seite 47</i></p>
<p><u>Termin:</u> Freitag, 25.04.2025 15.00 Uhr</p>	<p>Gottesdienst der Pfarre St. Sebastian</p>

<p><u>Termin:</u> Samstag, 26.04.2025</p>	<p>Wandergruppe Durch die Bad Neuenahrer Parkanlagen (Wanderweg MK I) (ca. 5,1 km) mit Einkehr</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, Bahnsteig 4, Fahrt mit RB 30</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, 28.04.2025 10.00 Uhr</p> <p>Oper Bonn Am Boeselagerhof 1 53111 Bonn</p>	<p><i>Reihe "KuGE – Kulter Gemeinsam Erleben"</i></p> <p>Gemeinsamer Besuch in der Oper</p> <p>Frederick</p> <p>Sitzkissenkonzert 3 Beethoven Orchester Bonn</p>
<p><u>Gebühr:</u> 14,20 €</p> <p><u>Anmeldung erforderlich</u> bis zum 14.04.2025 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 (Haltstelle Bertha-von-Suttner-Platz) 	<p>Improvisation des Ensembles zum gleichnamigen Buch <i>Frederick</i> von Leo Lionni</p> <p>Der Herbst naht und damit die Zeit, in der sich die Mäuse auf die Suche nach Futter für die kalten Monate begeben. Aber Frederick denkt gar nicht daran! Er sammelt lieber Farben, Musik und Geschichten. Und wie die ihm durch den Winter helfen und seine Freunde begeistern, finden wir zusammen heraus!</p> <p>ca. 30 Minuten keine Pause</p> <p>Wir treffen uns um 9.45 Uhr am Haupteingang der Oper.</p>

<p><u>Termin:</u> Montag, 28.04.2025 15.00 Uhr</p>	<p>Treff am Bücherturm mit Kai Grebert Heinrich Heine – Briefe aus Paris</p>
<p><u>Gebühr:</u> 3,00 €</p> <p><u>Vorleser und Referent:</u> Kai Grebert</p>	<p>Heinrich Heine, 1797 bis 1856, hat ein umfangreiches Werk hinterlassen. Dazu gehören auch seine Briefe, die Einblicke in sein Leben und in seine Werke geben.</p> <p>Im Mittelpunkt dieser Lesung stehen Briefe, die zwischen 1839 und 1856 geschrieben wurden.</p> <p>Genießen Sie das Zuhören und anschließend den gemeinsamen Austausch und das Gespräch miteinander.</p>
<p><u>Termin:</u> Montag, 14.04.2025 15.30 – 16.15 Uhr</p> <p><u>Anmeldung erforderlich</u></p>	<p><i>Schnupperkurs</i> Sanftes Stuhl-Yoga & Meditation – Entspannung und Wohlbefinden für Senioren</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 42</i></p>
<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 30.04.2025 14.00 – 16.00 Uhr</p>	<p>Rummikub-Treff</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 57</i></p>
<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 30.04.2025 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 60</i></p>
<p><u>Termin:</u> Donnerstags, i. d. Regel jeden Donnerstag 14.30 – 15.30 Uhr</p>	<p>Geselliger Kaffeetreff am Donnerstag</p> <p>Das Angebot macht zur Zeit Pause.</p>

<p><u>Termin:</u> ab Freitag, 02.05.2025 i. d. Regel jeden Freitag 11.00 – 13.00 Uhr</p>	<p>Laienmalgruppe</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 50</i></p>
<p><u>Termin:</u> Freitag, 02.05.2025 16.00 – 17.00 Uhr</p>	<p>Singkreis "Es tönen die Lieder..."</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 62</i></p>
<p><u>Termin:</u> ab Freitag, 02.05.2025 i. d. Regel jeden Freitag 18.30 – 21.30 Uhr</p> <p><u>Kontakt vorab erbeten!</u></p>	<p>De Höppeflüh Internationaler Folkloretanz</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 47</i></p>
<p><u>Termin:</u> Samstag, 03.05.2025</p>	<p>Wandergruppe</p> <p>Von der Waldau aus Richtung Godesberg über den Promenadenweg nach Friesdorf (ca. 5 km) mit Einkehr</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> 13.00 Uhr Busbahnhof (ZOB), Bussteig A1, Haltestelle Buslinie 602 (Richtung Waldau)</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, 04.05.2025 i. d. Regel jeden Sonntag 9.45 – 11.45 Uhr</p>	<p>Meditation</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 48</i></p>

<p><u>Beginn:</u> Montag, 05.05.2025 10.00 – 13.00 Uhr</p> <p><u>Anmeldung erforderlich!</u></p> <p><i>Ein Einstieg in die Gruppe ist nach Vorgespräch jederzeit möglich.</i></p>	<p><i>Kurs</i></p> <p>Traumasesibles Schreibseminar "Was trägt, wenn nichts mehr trägt"</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 54</i></p>
---	---

<p><u>Termin:</u> ab Montag, 05.05.2025 i. d. Regel jeden Montag 11.00 – 12.00 Uhr</p>	<p><i>Wer rastet, der rostet</i></p> <p>Fitnessstraining für das Gedächtnis</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 43</i></p>
---	---

<p><u>Termin:</u> Montags, i. d. Regel jeden Montag 14.00 – 15.00 Uhr</p>	<p>Waffelnachmittag</p> <p><i>Das Angebot macht zur Zeit Pause.</i></p>
--	--

<p><u>Termin:</u> Montag, 05.05.2025 15.00 Uhr</p>	<p>Treff am Bücherturm mit Kai Grebert Max Frisch – Die Tagebücher</p>
<p><u>Gebühr:</u> 3,00 €</p> <p><u>Vorleser und Referent:</u> Kai Grebert</p>	<p>Max Frisch, 1911 bis 1991, ist einer der bekanntesten Schriftsteller des 20. Jahrhunderts aus der Schweiz. Romane und Theaterstücke haben ihn bekannt gemacht.</p> <p>Heute stelle ich Ihnen seine Tagebücher vor, in denen er die Nachkriegszeit thematisiert, aber auch von Reisen berichtet, u.a. in die USA.</p> <p>Genießen Sie das Zuhören und anschließend den gemeinsamen Austausch und das Gespräch miteinander.</p>

Termin:**ab Montag, 05.05.2025**

i. d. Regel jeden Montag

17.45 – 18.25 Uhr**Anmeldung erforderlich!****Lach-Yoga per Zoom***Weitere Informationen auf Seite 43***Online****Termin:****ab Dienstag, 06.05.2025**

i. d. Regel jeden Dienstag

9.30 – 10.15 Uhr**10.30 – 11.15 Uhr****Gymnastik***Weitere Informationen auf Seite 44***Termin:****ab Dienstag, 06.05.2025**

i. d. Regel jeden Dienstag

14.00 – 15.30 Uhr**Kontakt vorab erbeten!****Englisch-Konversation
für Fortgeschrittene***Weitere Informationen auf Seite 52***Termin:****ab Dienstag, 06.05.2025**

i. d. Regel jeden Dienstag

14.00 – 16.00 Uhr**Canasta-Treff***Weitere Informationen auf Seite 57***Termin:****ab Dienstag, 06.05.2025**

i. d. Regel jeden Dienstag

18.00 – 19.30 Uhr**Kontakt vorab erbeten!****Tanzkreis Erlebnistanz***Weitere Informationen auf Seite 44*

<p><u>Termin:</u> ab Dienstag, 06.05.2025 i. d. Regel jeden Dienstag 20.00 Uhr <u>Kontakt vorab erbeten!</u></p>	<p>MultiKultiChor Bonn <i>Weitere Informationen auf Seite 60</i></p>
<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 07.05.2025 i. d. Regel jeden Mittwoch 9.30 – 11.15 Uhr <u>Anmeldung erforderlich!</u></p>	<p><i>Kurs</i> YES, WE CAN! – ENGLISCH-KURS 50+ Lernen & sympathische Leute kennenlernen <i>Weitere Informationen auf Seite 51</i></p>
<p><u>Termin:</u> ab Mittwoch, 07.05.2025 i. d. Regel jeden Mittwoch 10.00 – 11.00 Uhr</p>	<p>Gymnastik für Senior*innen Sich Bewegen – Lebensfreude spüren <i>Weitere Informationen auf Seite 45</i></p>
<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 07.05.2025 10.30 Uhr</p>	<p>Gottesdienst der Lutherkirche</p>
<p><u>Termin:</u> Mittwochs, i. d. Regel jeden Mittwoch 12.00 Uhr</p>	<p>Mittagessen <i>Das Angebot macht zur Zeit Pause.</i></p>
<p><u>Termin:</u> ab Donnerstag, 08.05.2025 i. d. Regel jeden Donnerstag 9.00 – 13.00 Uhr</p>	<p>InternetCafé für Senior*innen <i>Weitere Informationen auf Seite 53</i></p>

<p>Termin: ab Donnerstag, 08.05.2025 i. d. Regel jeden Donnerstag 9.45 – 10.30 Uhr</p>	<p>Bewegt und Entspannt <i>Weitere Informationen auf Seite 45</i></p>
<p>Termin: Donnerstag, 08.05.2025 10.00 Uhr Junges Theater Bonn Hermannstr. 50 53225 Bonn-Beuel</p>	<p><i>Reihe "KuGE – Kulter Gemeinsam Erleben"</i> Gemeinsamer Besuch des Theaterstücks Die unendliche Geschichte <i>nach dem Roman von Michael Ende</i></p>
<p>Gebühr: 10,00 € <u>Anmeldung erforderlich</u> bis 29.04.2025 unter Tel. (0228) 94 93 33-0 (begrenzte Teilnehmendenzahl) <u>Das Junge Theater ist zu erreichen mit:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 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) <p>Wir treffen uns 15 Minuten vor Beginn im Eingangsbereich des Jungen Theater.</p>	<p>Inhalt: Bastian Balthasar Bux wird ständig von seinen Klassenkameraden geärgert und flüchtet daher oft und gerne in die Welt der Bücher. Als er sich eines Tages auf dem Schulweg vor seinen Peinigern verstecken muss, landet er durch Zufall in einem alten Antiquariat. Dort stößt Bastian auf ein Buch, das eine geradezu magische Anziehungskraft auf ihn hat: Es ist Die unendliche Geschichte. Bastian kann nicht anders, impulsiv stiehlt er das Buch, versteckt sich damit auf dem Dachboden seiner Schule und beginnt zu lesen. Das Buch erzählt vom Land Phantásien, das in riesiger Gefahr schwebt. Immer größere Teile des Landes werden vom Nichts verschlungen und seine Herrscherin, die Kindliche Kaiserin, leidet an einer mysteriösen Krankheit, von der sie kein Arzt erlösen kann. Alle Hoffnung liegt auf dem jungen Atréju, der durch das zerfallende Phantásien geschickt wird, um ein Menschenkind zu finden, das der Kindlichen Kaiserin einen neuen Namen geben kann: Denn nur das kann sie und Phantásien jetzt noch retten...</p> <p>Dauer: ca. 120 Minuten / mit Pause</p>

<p><u>Termin:</u> Donnerstag, 08.05.2025 15.30 Uhr</p>	<p><i>Film aus der ehemaligen Sendereihe der ZDF Sonntagskonzerte</i></p> <p>Jan Smit – Meine Heimat Holland</p>
<p><u>Termin:</u> Donnerstag, 08.05.2025 19.00 – 22.00 Uhr <u>Kontakt vorab erbeten!</u></p>	<p>Balfolk Tanzgruppe</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 47</i></p>
<p><u>Termin:</u> Samstag, 10.05.2025</p>	<p>Wandergruppe</p> <p>Wanderung von der Margarethenhöhe aus rund um den Ölberg (ca. 6 km) mit Einkehr</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> 13.00 Uhr U-Bahnhof Hbf, Bahnsteig U4, Haltestelle Stadtbahnlinie 66 (Richtung Bad Honnef)</p> <p><i>Tagesaktuelle Änderungen durch die Teilneh- menden sind möglich. Die Teilnahme an der Wanderung erfolgt auf eigene Verantwortung.</i></p>
<p><u>Termin:</u> Samstag, 10.05.2025 19.00 – 20.30 Uhr + Einlass: ab 18.40 Uhr</p>	<p><i>Herzliche Einladung zur II. Dichter*innen-Lesung</i></p> <p>- Leseprobe aus dem Eingemachten! -</p>
<p><u>Gebühr:</u> 15,00 €</p>	<p>Der Winter ist längst vorbei, ein paar frische Sommerfrüchte durften wir schon genießen. Doch im Keller stehen noch Einmachgläser mit allerlei Salzigen, Bitteren und Süßen ... manches ist auch verdorben. Wir haben einige dieser Gläser geöffnet und möchten mit Ihnen teilen, wie wir so über Herbst, Winter und Frühling, durchaus auch in mehrdeutigem Sinne! - gekommen sind</p>

Leitung:

Monika Winkelmann,
Jg. 1952, geschieden, eine Tochter, zert. Poesiepädagogin, seit 1991 in Bonn und Deutschland in Sachen "Schreiben befreit" hoch engagiert.

Nach ca. 90 Minuten werden wir uns in einem lockeren Kreis zusammenfinden, eine Runde Sekt (auch alkoholfreien!), Wasser und Saft ausschenken, mit ein paar Snacks, und Ihnen Gelegenheit geben, ein wie auch immer geartetes Feed-Back zu geben. Es darf lebendig und gelacht werden!

Es lesen für Sie **“Texte frisch aus dem Glas”**, die Autorinnen und Autoren:

**Karin Dinter
 Christine Lang
 Ingo Thies
 Monika Winkelmann**

Angefragt:

Jonas Hackethal, Luis Padberg, Hilla Neumann

Alle hier aufgeführten Schriftsteller*innen haben mit der Autorin, Poesiepädagogin und Meditationslehrerin Monika Winkelmann für kürzere oder längere Zeit das Intuitive Schreiben in Gruppen geübt: In Kursen, in der Masterclass, in der Frauenschreibschule, an Einkehrtagen, in Bildungsurlauben, Einzel-Coachings, nach der Morgen-Meditation.

Nur in diesen Zusammenhängen sehr spontan geschriebene Texte werden vorgetragen. Denn der Mut zur Improvisation sowie das Schreiben aus dem ganzen Körper ist Monikas Markenzeichen.

Sie dürfen sich auf einen unterhaltsamen, offenen, tiefgründigen Abend freuen!

Termin:

**Montag, 12.05.2025
 15.00 – 16.00 Uhr**

Bingonachmittag

Weitere Informationen auf Seite 56

Termin:

**Montag, 12.05.2025
 17.00 – 18.30 Uhr**

Workshop für pflegende Angehörige

Demenz-Impro – für einen spielerischen Umgang mit Demenz

Gebühr:

kostenfrei

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!

**Workshop-Leitung:
Georg Brinkmann**

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

„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**

Termin:

**Mittwoch, 14.05.2025
14.00 – 16.00 Uhr**

Rummikub-Treff

Weitere Informationen auf Seite 57

Termin:

**Mittwoch, 14.05.2025
19.30 – 21.00 Uhr**

Kontakt vorab erbeten!

Chor in Kessenich

Singen für die Seele

Weitere Informationen auf Seite 60

Termin:

**Donnerstag, 15.05.2025
15.30 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**

Inhalt: Die Rheinische Mundart – sprich unser rheinisches Platt – bereichert die Sprache ungemein. Viele Wörter sucht man im Hochdeutschen nämlich vergebens. Nur ein Beispiel: Für die Stachelbeeren kennen die Rheinländer rund 100 verschiedene Bezeichnungen, im Bönnschen z.B. Krükele.

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

In dem Film sind zahlreiche Alltagsbegriffe aus dem rheinischen Platt zusammengetragen – von A wie Aap bis Z wie Zinkbütt. Die Mitwirkenden erklären diese Alltagsbegriffe in Wort und Bild, übersetzen sie und erzählen dazu auch die ein oder andere Anekdote oder einen guten Witz.

Viele Bönnsche Bürger, aber auch solche aus den anderen Ortsteilen, kommen zu Wort – und das oft in schönstem Platt.

Doch keine Angst: Auch der Nichtrheinländer oder Neubürger kann alles verstehen, denn der Film ist vollständig hochdeutsch untertitelt. Alle Begriffe werden in Bildern erklärt.

Dauer: 62 Minuten

Termin:

Freitag, 16.05.2025

16.00 – 17.00 Uhr

Singkreis "Es tönen die Lieder..."

Weitere Informationen auf Seite 62

Termin:

Freitag, 16.05.2025

18.00 Uhr

Oper Bonn

Am Boeselagerhof 1

53111 Bonn

Reihe "KuGE – Kulter Gemeinsam Erleben"

**Gemeinsamer Besuch in der Oper
zur Generalprobe**

DIE BLAUE SAU

Eine Superheldenoper von ANNO SCHREIER

Gebühr:

Kostenfrei

Anmeldung erforderlich

bis zum 07.05.2025

unter Tel. (0228) 94 93 33 - 0

Im Schwebeland werden vier Kinder unverhofft zu Superhelden. Gemeinsam müssen sie mit Hilfe ihrer neuen Superkräfte die Blaue Sau retten. Können sie den wahren Gegner erkennen und das Böse besiegen?

Im Schwebeland kämpft Gut gegen Böse und auf der Welt tobt ein Sturm. Hanna, Natan, Aziza und Otto sind auf dem Weg nach Hause, als merkwürdige Dinge um sie herum und mit ihnen geschehen.

Die Oper Bonn ist zu erreichen mit:

- **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)

Da taucht ein Pfannkuchenstand aus dem Nichts auf, ein Hut. Als der Sturm sich legt und Otto von bösen Mädchen geärgert wird, kommen die anderen drei zur Hilfe. Aber was können sie plötzlich? Welche Superkräfte haben sie entwickelt?

Der Anhalter aus der Parallelwelt klärt sie auf und bittet um Hilfe. Wer in dieser anderen Welt tatsächlich gut und wer böse ist, müssen die vier aber alleine herausfinden. Und was genau hat es mit der blauen Sau auf sich?

ca. 1 Stunde 10 Minuten | keine Pausen

Termin:
Samstag, 17.05.2025

Wandergruppe

Von Alfter-Witterschlick (Schmale Allee) nach Heidgen und weiter zum Bahnhof Kottenforst (ca. 7,0 km) mit Einkehr

Gebühr:
kostenfrei (nur Fahrkarte)

Treffpunkt und Abfahrt:

13.00 Uhr Busbahnhof (ZOB), Bussteig C1, Haltestelle Buslinien 845 (Richtung Heimerzheim)

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

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

Termin:
Montag, 19.05.2025
15.00 Uhr

Treff am Bücherturm mit Kai Grebert
Ciacomo Casanova – Eine Selbstbeschreibung

Gebühr:
3,00 €

Vorleser und Referent:
Kai Grebert

Casanova, 1725 bis 1798, hat in seinem Leben viel erlebt, als Schriftsteller, Philosoph und promovierter Jurist, aber auch als Geheimagent, Glücksspieler und als Verführer der Frauen.

Ab 1789 hat er seine Memoiren geschrieben, die ich Ihnen heute vorstelle.

Genießen Sie das Zuhören und anschließend den gemeinsamen Austausch und das Gespräch miteinander.

Termin:**Montag, 19.05.2025****17.00 – 18.00 Uhr****Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe****Singkreis für pflegende Angehörige***Weitere Informationen auf Seite 59***Termin:****Donnerstag, 22.05.2025****10.45 – 12.30 Uhr****Kontakt vorab erbeten!****"Gemeinsam musizieren"****Streicherensemble für Senior*innen***Weitere Informationen auf Seite 61***Termin:****Donnerstag, 22.05.2025****15.30 – 16.30 Uhr****Nachmittag****SPIEL und SPASS***Weitere Informationen auf Seite 58***Termin:****Donnerstag, 22.05.2025****17.30 – 18.30 Uhr****Kontakt vorab erbeten!****Lach-Yoga in Präsenz****Fit und Gute Laune durch regelmäßiges Lachen***Weitere Informationen auf Seite 46***Termin:****Donnerstag, 22.05.2025****19.00 – 22.00 Uhr****Kontakt vorab erbeten!****Balfolk****Tanzgruppe***Weitere Informationen auf Seite 47*

<p><u>Termin:</u> Samstag, 24.05.2025</p>	<p>Wandergruppe Vom Heiderhof aus nach Liessem-Niederbachem (ca. 6 km) mit Einkehr</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> 13.00 Uhr U-Bahnhof Hbf, Bahnsteig U2, Haltestelle Stadtbahnlinie 16/63 (Richtung Bad Godesberg)</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> Dienstag, 27.05.2025 15.00 – 16.00 Uhr</p>	<p>Kostenlose Hörgeräte-Überprüfung und Beratung <i>Firma Hörgeräte Köttgen, Herr Treppner</i></p>
<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 28.05.2025 14.00 – 16.00 Uhr</p>	<p>Rummikub-Treff <i>Weitere Informationen auf Seite 57</i></p>
<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 28.05.2025 19.30 – 21.00 Uhr</p> <p><u>Anmeldung erforderlich!</u></p>	<p><i>Chor in Kessenich</i> Singen für die Seele <i>Weitere Informationen auf Seite 60</i></p>
<p><u>Termin:</u> Freitag, 30.05.2025 16.00 – 17.00 Uhr</p>	<p>Singkreis "Es tönen die Lieder..." <i>Weitere Informationen auf Seite 62</i></p>

<p><u>Termin:</u> Samstag, 31.05.2025</p>	<p>Wandergruppe Rund um den Heider Bergsee (ca. 8,0 km) mit Einkehr</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> 10.30 Uhr U-Bahnhof Hbf, Bahnsteig U1, Haltestelle Stadtbahnlinie 18 (Richtung Köln)</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, 01.06.2025 i. d. Regel jeden Sonntag 9.45 – 11.45 Uhr</p>	<p>Meditation</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 48</i></p>
--	---

<p><u>Termin:</u> ab Montag, 02.06.2025 i. d. Regel jeden Montag (nicht am 03.03.2025) 11.00 – 12.00 Uhr</p>	<p><i>Wer rastet, der rostet</i></p> <p>Fitnessstraining für das Gedächtnis</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 43</i></p>
---	---

<p><u>Termin:</u> ab Montags, i. d. Regel jeden Montag 14.00 – 15.00 Uhr</p>	<p>Waffelnachmittag</p> <p><i>Das Angebot macht zur Zeit Pause.</i></p>
---	--

<p><u>Termin:</u> Montag, 02.06.2025 15.00 Uhr</p>	<p>Treff am Bücherturm mit Kai Grebert Wolfgang Koeppen – Ein Unvollendeter?</p>
<p><u>Gebühr:</u> 3,00 €</p> <p><u>Vorleser und Referent:</u> Kai Grebert</p>	<p>Wolfgang Koeppen lebte von 1906 bis 1996. Auch wenn er viele seiner Werke nicht vollendet hat, gehört er doch zu den bedeutendsten Autoren nach dem 2. Weltkrieg.</p> <p>Leben und Werke dieses Schriftstellers stehen im Mittelpunkt der heutigen Lesung.</p> <p>Genießen Sie das Zuhören und anschließend den gemeinsamen Austausch und das Gespräch miteinander.</p>

<p><u>Termin:</u> Samstag, 07.06.2025</p>	<p>Wandergruppe Wanderung von der Margarethenhöhe aus rund um die Löwenburg (ca. 6 km) mit Einkehr</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> 13.00 Uhr U-Bahnhof Hbf, Bahnsteig U4, Haltestelle Stadtbahnlinie 66 (Richtung Bad Honnef)</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, 09.06.2025 15.00 – 16.00 Uhr</p>	<p>Bingonachmittag Weitere Informationen auf Seite 56</p>
---	--

<p><u>Termin:</u> ab Montag, 02.06.2025 i. d. Regel jeden Montag 17.45 – 18.25 Uhr <u>Anmeldung erforderlich!</u></p>	<p>Lach-Yoga per Zoom Weitere Informationen auf Seite 43</p>
--	---



Termin:**ab Dienstag, 03.06.2025**

i. d. Regel jeden Dienstag

9.30 – 10.15 Uhr

10.30 – 11.15 Uhr

Gymnastik*Weitere Informationen auf Seite 44***Termin:****ab Dienstag, 03.06.2025**

i. d. Regel jeden Dienstag

14.00 – 15.30 Uhr

Kontakt vorab erbeten!**Englisch-Konversation
für Fortgeschrittene***Weitere Informationen auf Seite 52***Termin:****ab Dienstag, 03.06.2025**

i. d. Regel jeden Dienstag

14.00 – 16.00 Uhr

Canasta-Treff*Weitere Informationen auf Seite 57***Termin:****ab Dienstag, 03.06.2025**

i. d. Regel jeden Dienstag

18.00 – 19.30 Uhr

Kontakt vorab erbeten!**Tanzkreis Erlebnistanz***Weitere Informationen auf Seite 44***Termin:****ab Dienstag, 03.06.2025**

i. d. Regel jeden Dienstag

20.00 Uhr

Kontakt vorab erbeten!**MultiKultiChor Bonn***Weitere Informationen auf Seite 60*

<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 04.06.2025 i. d. Regel jeden Mittwoch 9.30 – 11.15 Uhr <u>Anmeldung erforderlich!</u></p>	<p>Kurs YES, WE CAN! – ENGLISCH-KURS 50+ Lernen & sympathische Leute kennenlernen <i>Weitere Informationen auf Seite 51</i></p>
<p><u>Termin:</u> ab Mittwoch, 04.06.2025 i. d. Regel jeden Mittwoch 10.00 – 11.00 Uhr</p>	<p>Gymnastik für Senior*innen Sich Bewegen – Lebensfreude spüren <i>Weitere Informationen auf Seite 45</i></p>
<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 04.06.2024 10.30 Uhr</p>	<p>Gottesdienst der Lutherkirche</p>
<p><u>Termin:</u> Mittwochs, i. d. Regel jeden Mittwoch 12.00 Uhr</p>	<p>Mittagessen</p> <p><i>Das Angebot macht zur Zeit Pause.</i></p>
<p><u>Termin:</u> ab Donnerstag, 05.06.2025 i. d. Regel jeden Donnerstag 9.00 – 12.00 Uhr</p>	<p>InternetCafé für Senior*innen <i>Weitere Informationen auf Seite 53</i></p>
<p><u>Termin:</u> ab Donnerstag, 05.06.2025 i. d. Regel jeden Donnerstag 9.45 – 10.30 Uhr</p>	<p>Bewegt und Entspannt <i>Weitere Informationen auf Seite 45</i></p>

Das Angebot macht zur Zeit Pause.

Termin:
Donnerstags,
 i. d. Regel jeden Donnerstag
 14.30 – 15.30 Uhr

**Geselliger Kaffeetreff
 am Donnerstag**

Termin:
Donnerstag, 05.06.2025
 15.00 Uhr

***M & M – Talk am Nachmittag
 Information trifft Unterhaltung***
Bonn – Eine lebendige Stadt?
 Im Gespräch mit **Maike Reinhardt,**
Geschäftsführerin City-Marketing Bonn e.V.

Gebühr:
Spende erbeten

Zu Gast:
Maike Reinhardt,
City-Marketing Bonn e.V.

Moderation:
Maren Schumacher
Mirko Feld

Über diese These diskutieren wir mit Maike Reinhardt. Sie ist die Geschäftsführerin von City-Marketing Bonn e.V..
 Diesem Verein verdankt Bonn neben dem Stadtfest und „Bonn leuchtet“ zum Beispiel auch die Kunstinstallation „Unser Ludwig“ anlässlich dessen 250. Geburtstag in 2020.
 Aber auch ansonsten ist Maike Reinhardt sehr umtriebig und hat bereits viel erlebt. Freuen Sie sich auf einen informativen Nachmittag und eine interessante Frau!

Termin:
ab Freitag, 06.06.2025
 i. d. Regel jeden Freitag
 11.00 – 13.00 Uhr

Laienmalgruppe

Weitere Informationen auf Seite 50

Termin:
ab Freitag, 06.06.2025
 i. d. Regel jeden Freitag
 18.30 – 21.30 Uhr

De Höppeflüh
Internationaler Folkloretanz

Weitere Informationen auf Seite 47

Kontakt vorab erbeten!

Termin:

Dienstag, 10.06.2025,
Treffen vor Ort: 10.15 Uhr
Beginn der Einführung im
Foyer: 10.30 Uhr

Oper Bonn
Am Boeselagerhof 1
53111 Bonn

Gebühr:

kostenfrei

Anmeldung erforderlich

bis zum 03.06.2025
unter Tel. (0228) 94 93 33 - 0

Die Oper Bonn ist zu erreichen mit:

- **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)

Reihe "KuGE – Kulter Gemeinsam Erleben"
Gemeinsamer Besuch
einer Bühnenorchesterprobe zur Oper

MUSIK FÜR DIE LEBENDEN

GJJA KANTSCHELI

**Oper in zwei Akten und einem Intermezzo LIEBE
UND PFLICHT**

Libretto von ROBERT STURUA

Eine zerstörte Welt. Die Kultur ist dahin, die Sprache vergessen. Als ein blinder Mann eine Geige findet und zu spielen beginnt, entsteht neue Hoffnung. In ihrer ganzen Ausdruckskraft wird KANTSCHELIS einzige Oper zu einer Parabel über Kunst und Krieg.

Eine Parabel, die in gewisser Weise einem mittelalterlichen Mysterienspiel oder einer Passion nahekommt. Kantschelis Partitur ist ein bunter Klangteppich, in dem die Musik von einer dezenten Schauspielmusik über Anspielungen auf populäre Musikgenres bis hin zur Parodie auf eine romantische Grand Opéra reicht. Kantscheli ist ein Meister der Chormusik und die Kinderchor- und Chorstellen sind besondere Highlights seiner Partitur.

Die Bühnenorchesterprobe bietet die Möglichkeit, den Opernbetrieb hautnah zu erleben. Es ist ein erstes Hereinschnuppern in die Inszenierung. Sowohl das Bühnenbild als auch erste Kostüm- und Inszenierungseinblicke können dort gemeinsam noch vor der Premiere gewonnen werden.

Dieses Format startet mit einer Einführung und gibt danach für ca. 30-40 Minuten Einblick in eine Probe. Der Besuch schließt mit einem gemeinsamen Austausch bei Kaffee ab, zu dem die Opernfreunde Bonn e.V. einladen.

<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 11.06.2025 14.00 – 16.00 Uhr</p>	<p>Rummikub-Treff <i>Weitere Informationen auf Seite 57</i></p>
<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 11.06.2025 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 60</i></p>
<p><u>Termin:</u> Donnerstag, 12.06.2025 15.30 Uhr</p>	<p><i>Film aus der ehemaligen Sendereihe der ZDF Sonntagskonzerte</i> Rund um den Neusiedler See</p>
<p><u>Termin:</u> Donnerstag, 12.06.2025 19.00 – 22.00 Uhr <u>Kontakt vorab erbeten!</u></p>	<p>Balfolk Tanzgruppe <i>Weitere Informationen auf Seite 47</i></p>
<p><u>Termin:</u> Freitag, 13.06.2025 15.00 Uhr</p>	<p>Gottesdienst der Pfarre St. Sebastian</p>
<p><u>Termin:</u> Freitag, 13.06.2025 16.00 – 17.00 Uhr</p>	<p>Singkreis "Es tönen die Lieder..." <i>Weitere Informationen auf Seite 62</i></p>

<p><u>Termin:</u> Samstag, 14.06.2025</p>	<p>Wandergruppe Von Röttgen-Schleife durch den Kottenforst nach Villiprott ca. 5,0 km) mit Einkehr</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> 13.00 Uhr Busbahnhof (ZOB), Bussteig A1, Haltestelle Buslinien 603 (Richtung Röttgen)</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, 16.06.2025 15.00 Uhr</p>	<p>Treff am Bücherturm mit Kai Grebert Herzlichen Glückwunsch Thomas Mann</p>
<p><u>Gebühr:</u> 3,00 €</p> <p><u>Vorleser und Referent:</u> Kai Grebert</p>	<p>Vor 150 Jahren, am 6. Juni 1875, ist Thomas Mann in Lübeck geboren. Schon zu Lebzeiten erlangte er Weltruhm. 1929 erhielt er den Literaturnobelpreis. Anlässlich seines Geburtstages ist er heute unser Thema.</p> <p>Genießen Sie das Zuhören und anschließend den gemeinsamen Austausch und das Gespräch miteinander.</p>

<p><u>Termin:</u> Freitag, 20.06.2025 10.00 Uhr</p> <p>Junges Theater Bonn Hermannstr. 50 53225 Bonn-Beuel</p>	<p><i>Reihe "KuGE – Kulter Gemeinsam Erleben"</i> Gemeinsamer Besuch des Theaterstücks</p> <p>Die drei ??? - Im Auge des Sturms - <i>nach dem Roman von Kari Erhoff</i></p>
<p><u>Gebühr:</u> 10,00 €</p>	<p>Inhalt: Es ist Sommer in Rocky Beach, dem kleinen Ort an der kalifornischen Pazifikküste ganz in der Nähe von Los Angeles. Peter hat mal wieder Krach</p>

Anmeldung erforderlich**bis 10.06.2025****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.

mit Kelly, weil er zu viel Zeit in die Fälle der Drei ??? investiert und zu wenig Zeit für ihre Beziehung übrigbleibt. Peter will bei einem gemeinsamen Tag an einem bei Surfern beliebten Strand die Wogen glätten, und nebenbei ein paar Wellen reiten.

Doch dann wird ein Junge schwer verletzt. Peter kann ihn gerade noch vor dem Ertrinken bewahren. Und es scheint kein Zufall zu sein, dass der Junge hier aufgetaucht ist. „Ihr müsst den Fall für mich übernehmen! Findet Finnley! Er ist in Gefahr!“ sagt er mit letzter Kraft zu Peter. Kurz darauf verliert der schwer verletzte Surfer das Bewusstsein. Aber wer ist Finnley? Und welcher Gefahr ist er ausgesetzt? Justus, Peter und Bobbegeben sich auf eine rasante Suche kreuz und quer durch Rocky Beach. Im Laufe ihrer Ermittlungen werden die drei ??? auf einen mysteriösen Verfolger treffen, sich ziemlich ekeln und seltsame Notizen finden. Wird es den drei Freunden gelingen, Finnley rechtzeitig zu finden und zu warnen? Die Zeit wird knapp, denn ein gewaltiger Sturm zieht auf...

/ mit Pause**Termin:****Samstag, 21.06.2025****Wandergruppe****Vom Heiderhof aus nach Liessem-Lannedorf (ca. 6 km) mit Einkehr****Gebühr:****kostenfrei (nur Fahrkarte)****Treffpunkt und Abfahrt:****13.00 Uhr U-Bahnhof Hbf, Bahnsteig U2, Haltestelle Stadtbahnlinie 16/63 (Richtung Bad Godesberg)****Weitere Informationen****unter Tel. (0228) 94 93 33 - 0.*****Tagesaktuelle Änderungen durch die Teilnehmenden sind möglich. Die Teilnahme an der Wanderung erfolgt auf eigene Verantwortung.***

<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 25.06.2025 14.00 – 16.00 Uhr</p>	<p>Rummikub-Treff <i>Weitere Informationen auf Seite 57</i></p>
<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 25.06.2025 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 60</i></p>
<p><u>Termin:</u> Donnerstag, 26.06.2025 10.45 – 12.30 Uhr <u>Kontakt vorab erbeten!</u></p>	<p>"Gemeinsam musizieren" Streicherensemble für Senior*innen <i>Weitere Informationen auf Seite 61</i></p>
<p><u>Termin:</u> Donnerstag, 26.06.2025 15.30 – 16.30 Uhr</p>	<p><i>Nachmittag</i> SPIEL und SPASS <i>Weitere Informationen auf Seite 58</i></p>
<p><u>Termin:</u> Donnerstag, 26.06.2025 17.30 – 18.30 Uhr <u>Anmeldung erforderlich!</u></p>	<p>Lach-Yoga in Präsenz Fit und Gute Laune durch regelmäßiges Lachen <i>Weitere Informationen auf Seite 46</i></p>
<p><u>Termin:</u> Donnerstag, 26.06.2025 19.00 – 22.00 Uhr <u>Kontakt vorab erbeten!</u></p>	<p>Balfolk Tanzgruppe <i>Weitere Informationen auf Seite 47</i></p>

<p><u>Termin:</u> Freitag, 27.06.2024 16.00 – 17.00 Uhr</p>	<p>Singkreis "Es tönen die Lieder..."</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 62</i></p>
<p><u>Termin:</u> Samstag, 28.06.2025</p>	<p>Wandergruppe</p> <p>Wanderung von Bad Neuenahr am Ahrfer entlang nach Ahrweiler (ca. 5,0 km) mit Einkehr</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, Bahnsteig 4, Fahrt mit RB 30</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, 30.06.2025 17.00 – 18.00 Uhr</p>	<p>Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Singkreis für pflegende Angehörige</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 59</i></p>

Kurse

Workshops

**Fortlaufende Gruppen
und Angebote**

Fit durchs Leben Bewegt älter werden

Beginn:

Montags,

19.45 – 21.15 Uhr

Kurs VHS Bonn

Hatha-Yoga – für Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

Beginn:

Montag, 07.04.2025

15.30 – 16.15 Uhr

Schnupperkurs

Sanftes Stuhl-Yoga & Meditation

– Entspannung und Wohlbefinden für Senioren

Dauer:

3 x 1 UStd.

**(bis 28.04.2025,
nicht am 21.04.2025)**

Gebühr:

39,00 € für 3 Einheiten

(ermäßigt 29,00 €)

Leitung:

Artur Kiebe, *Yogalehrer*

**Weitere Informationen zum
Angebot und Anmeldung**

bei:

Artur Kiebe,

Telefon: (0151) 112 156 83

E-Mail:

shivamitrayoga@posteo.de

Mit diesem Angebot lade ich Sie ein, durch sanfte Bewegungen und geführte Meditationen mehr Entspannung und Wohlbefinden in Ihren Alltag zu bringen.

Stuhl-Yoga hilft, Beweglichkeit, Balance und Kraft zu fördern, während Atemübungen und Meditationen den Geist beruhigen und innere Ruhe schenken. Jede Einheit folgt einem festen Ablauf mit sanften Übungen, Atemtechniken und einer kurzen Meditation zum Abschluss.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig – alle sind willkommen.

Eine Fortführung des Angebots in Kursform oder als fortlaufendes Angebot ist geplant.

Beginn:

Freitags,

14.00 – 15.30 Uhr

Kurs VHS Bonn

Tanzen macht Spaß – für Fortgeschrittene

<p><u>Termin:</u> Montags, 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</p>
<p><u>Gebühr:</u> 3,00 € pro Termin</p> <p><u>Leitung:</u> Henrike Pötz, <i>Diplom Sozialpädagogin,</i> <i>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, Denkflexibilität, Konzentrationsfähigkeit und Kreativität trainieren.</p>

<p><u>Termin:</u> Montags, 17.45 – 18.25 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> Lach-Yoga per Zoom Fit und Gute Laune durch regelmäßiges Lachen</p>
<p><u>Gebühr:</u> derzeit kostenfrei</p> <p><u>Leitung/Moderation:</u> Heidemarie A. Schneider <i>Heilpädagogin, Psychomotopädin,</i> <i>zertifizierte Lach-Yoga-Therapeutin</i></p> <p><u>Anmeldung:</u> erforderlich bis zum Donnerstag vor dem jeweiligen Montag bei Heidemarie 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><i>Bei der telefonischen Anmeldung sind die Angabe von Name und E-Mail für die Versendung des Link und der Anleitung für Zoom erforderlich.</i></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> 3,00 € 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. Die Muskulatur wird gekräftigt und der Kreislauf angeregt. Spaß und Freude an der Bewegung steigern das individuelle Wohlbefinden. 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 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>Anmeldung erforderlich!</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><u>Termin:</u> Mittwochs, 10.00 – 11.00 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes Angebot</i> <i>Bewegt älter werden</i></p> <p>Gymnastik für Senior*innen Sich Bewegen – Lebensfreude spüren</p>
<p><u>Gebühr:</u> bitte erfragen</p> <p><u>Leitung:</u> Nicole Bahn-Dyas, <i>Sport- und Fitnesstrainerin</i> <i>Trainerin für Pilates, Yoga und Achtsamkeit</i></p> <p><u>Nähere Informationen:</u> Nicole Bahn-Dyas. Tel. (0170) 63 86 096</p> <p><u>Anmeldung erforderlich!</u> bei Nicole Bahn-Dyas, Tel. (0170) 63 86 096</p>	<p>Wir tauchen gemeinsam in eine Welt sanfter Bewegungen ein, die den Körper in liebevoller Achtsamkeit stärken und das Gleichgewicht schulen. Wir werden behutsam die Muskulatur stärken, die Flexibilität verbessern und gemeinsam die Freude an der Bewegung zelebrieren.</p> <p>Gymnastik für Senior*innen geht über das Fitnessstudio hinaus. Sie ist ein Weg zu mehr Lebensqualität, verbunden mit anderen Menschen, die ähnliche Lebenserfahrungen teilen.</p> <p>”Bewegt euch gemeinsam und spürt die Lebensfreude in jeder Faser eures Seins.”</p>

<p><u>Termin:</u> Donnerstags, 9.45 – 10.30 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> <i>Bewegt älter werden</i></p> <p>Beweg und Entspannt</p>
<p><u>Gebühr:</u> 3,00 €</p> <p><u>Leitung:</u> Maren Schumacher, <i>Tanz- und Gesundheitstrainerin</i></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 wohlthuendes Angebot</p> <p>Es ist keine besondere Fitness erforderlich.</p>

<p><u>Termin:</u> Donnerstags, 17.30 – 18.30 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes Angebot</i> Lach-Yoga in Präsenz Fit und Gute Laune durch regelmäßiges Lachen</p>
<p><u>Die Termine im Einzelnen:</u> Donnerstag, 24.04.2025 Donnerstag, 22.05.2025 Donnerstag, 26.06.2025</p> <p><u>Gebühr:</u> 8,50 € je Termin</p> <p><u>Leitung:</u> Heidemarie A. Schneider, <i>Heilpädagogin, Psychopädagogin, Lach-Yoga-Therapeutin</i> <i>zertifiziert durch den Verband der deutschen Lach-Yoga-Therapeuten e.V.</i></p> <p><u>Anmeldung:</u> erforderlich bei Frau Schneider unter Tel.: 0176/50 300 282</p>	<p>☺ Regelmäßiges Lachen aktiviert die heilsamen Kräfte für Gesundheit, Psyche und Immunsystem.</p> <p>☺ Lachen baut Stress und emotionale Spannungen ab, fördert eine zunehmende Tiefenatmung und Entspannung.</p> <p>☺ Als eine Art heiterer Sofortmeditation zapft Lachen die eigenen Energiequellen effektiv an und führt in eine gehobene Stimmung.</p> <p>☺ Regelmäßiges Lachen öffnet den Zugang zu Intuition, Fröhlichkeit und setzt unsere Kreativität frei.</p> <p>Lach-Yoga beinhaltet einfache Lachübungen, die im Gehen oder Stehen stattfinden.</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.</p> <p>Zur Teilnahme am Lach-Yoga eignet sich bequeme Alltagskleidung und ein kleines Getränk (Wasser).</p>

<p><u>Ihren Wunschtermin:</u> vereinbaren Sie mit Frau Schneider unter Tel.: 0176/50 300 282</p>	<p>Lach-Yoga Fit und Gute Laune durch regelmäßiges Lachen <i>Lachen auf Termin im Freundeskreis, bei Geburtstagsfeiern, etc.</i></p>
<p><u>Leitung:</u> Heidemarie A. Schneider, <i>Heilpädagogin, Psychopädagogin, Lach-Yoga-Therapeutin</i> <i>zertifiziert durch den Verband der deutschen Lach-Yoga-Therapeuten e.V.</i></p>	<p>Gerne komme ich zu Ihnen und zeige Ihnen einige kleine feine Lachübungen, die Sie und Ihre Freunde, Bekannte, Nachbarn, etc. ins Lachen bringen.</p> <p>Angebot realisierbar ab 8 Teilnehmer*innen</p> <p><u>Kosten:</u> Beitrag pro Person 8,50 € plus eine Fahrkostenpauschale für Bonn von insgesamt 10,00 €</p>

<p><u>Termin:</u> i. d. Regel jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat 19.00 – 21.30 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufende Gruppe</i> Balfolk Tanzgruppe</p>
<p><u>Die Termine im Einzelnen:</u> Donnerstag, 10. / 24.04.2025 Donnerstag, 08. / 22.05.2025 Donnerstag, 12. / 26.06.2025</p> <p><u>Kontakt:</u> E-Mail: tanzen@balfolk-bonn.de</p> <p><u>Info:</u> 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 Paar- noch 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> <p>Im Vordergrund steht der Spaß am gemeinsamen Tanzen, mal fetzig, mal sinnlich. Man muss keine/n Partner/in mitbringen.</p>

<p><u>Termin:</u> Freitags, 18.30 – 21.30 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufende Gruppe</i> De Höppeflüh Internationaler Folkloretanz</p>
<p><u>Anmeldung erforderlich!</u></p> <p><u>Kontakt:</u> E-Mail: info@hoeppeflueh.de</p> <p><u>Informationen:</u> www.hoeppeflueh.de</p>	<p>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.</p>

<p><u>Termin:</u> Samstags,</p>	<p><i>Fortlaufende Gruppe</i> Wanderguppe</p>
<p>Uhrzeit und Treffpunkt finden Sie bei den einzelnen Wanderterminen in der Terminübersicht</p> <p><u>Weitere Informationen und Kontakt unter:</u> Tel. (0228) 94 93 33 - 0</p>	<p>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.</p> <p><i>Tagesaktuelle Änderungen durch die Teilnehmenden sind möglich. Die Teilnahme an der Wanderung erfolgt auf eigene Verantwortung.</i></p> <p><i>Die Wanderungen sind nicht Rollator geeignet.</i></p>

<p><u>Termin:</u> Sonntags, 9.45 – 11.45 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 Gruppe</i> Laienmalgruppe</p>
<p><u>Gebühr:</u> kostenfrei</p> <p><u>Anmeldung erforderlich!</u> Tel.: (0228) 94 93 33 – 0.</p> <p><u>Kontakt über:</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. 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. 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>Beginn: Ende Oktober 2024 Mittwochs, 9.30 – 11.15 Uhr</p>	<p>Kurs YES, WE CAN! – ENGLISCH-KURS 50+ Lernen & sympathische Leute kennenlernen</p>
<p>Dauer: einmal pro Woche 2 x 45 Minuten mit 15 Minuten "Pause"</p> <p><u>Anmeldung und weitere Informationen bei:</u> Rüdiger Krahn Tel.: (0228) 963 8711 oder Mail: bonn@elka-lernen.de</p>	<p>Der Englisch-Kurs richtet sich an Wiedereinsteiger*innen mit "verschütteten" Vorkenntnissen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sie lernen gemeinsam in guter Gesellschaft - mit Gleichaltrigen (Junggebliebene mit mindestens fünf Jahrzehnten Lebenserfahrung) - in einer kleinen Gruppe (max. 10 Teilnehmende) - nach dem ELKA-Konzept "Lernen durch Sprechen" - mit dem Ziel, selber sicher und gut Englisch zu sprechen und sich verständigen zu können - Spaß und Erfolg sind garantiert. <p>ELKA = Erfolgreich Lernen. Konzepte im Alter mit 15+ Jahre Erfahrung mit Sprachkursen für Menschen ab 50.</p> <p>Weitere Informationen: ELKA® Bonn - www.ELKA-LERNEN.de</p>

<p><u>Termin:</u> Dienstags, 14.00 – 16.00 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufende Gruppe</i> Englisch-Konversation für Fortgeschrittene</p>
<p><u>Gebühr:</u> kostenfrei</p> <p><u>Anmeldung erforderlich!</u> bei 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>Termin: Donnerstags, 9.00 – 13.00 Uhr (nicht am 05. / 12.06.2025)</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> Rosemarie Boelicke-Eisinger</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

Beginn:

Montag, 07.04.2025

10.00 – 13.00 Uhr

Kurs

LEBENSKUNST MASTERCLASS!

**Traumasesibles Schreib-Seminar:
"Was trägt, wenn nichts mehr trägt?"**

Dauer:

6 Termine à 3 Std.

Die Termine im Einzelnen:

Montag, 07.04. und

Mittwoch, 23.04.2025

+

Montag, 05.05. / 19.05. 2025

Montag, 02.06. / 12.06. 2025

Gebühr:

Block 2 Termine: 98,00 €

Bloch 4 Termine: 196,00 €

Komplett: 294,00 €

Leitung:

Monika Winkelmann,

Poesiepädagogin, Poesietherapeutin & Autorin

Anmeldung und weitere Informationen bei:

Monika Winkelmann

Tel. (0228) 443939 oder

0163/2695423 oder

m.winkelmann-schreiben

@web.de

- **Besinnung - Selbsterforschung - Ausdruckskraft - Zugehörigkeit - Vertrauen -**

Schreibend in einen Austausch mit sich selbst treten, mit der eigenen Lebenssituation, mit Themen, die einen berühren und beschäftigen – das traumasensible Schreib-Seminar "Was trägt, wenn nichts mehr trägt" bietet Ihnen dazu den entsprechenden Raum und eine Möglichkeit zur poetischen Tiefenerforschung

Ziele sind dabei die Stärkung der Ausdrucksfähigkeit und Konfliktfähigkeit, von Selbstvertrauens und Vertrauen ins Leben, Steigerung der Kreativität in allen Bereichen, Bewusstwerden der Resilienz, Erschließung von Kraftquellen, Freude, Leichtigkeit, Zugehörigkeit.

Ich arbeite dabei mit unterschiedlichen Methoden wie der Themenzentrierten Interaktion, mit kreativen und therapeutischen Schreibübungen, dem Herzkreis (Council), dem strukturierten Gespräche zu zweit (Dyaden) sowie mit Übungen zur Meditation und Achtsamkeit und der Resonanztherapie.

Zwischen den Gruppentreffen erhalten Sie eine Nachbereitung von mir mit einer Zusammenfassung der angewandten Methoden und mit Hinweisen und Tipps für die häusliche Schreib-Praxis.

Schwierige Lebensumstände als Thema sind hier wie immer in meinen Gruppen und Kursen ausgesprochen willkommen.

Ein Einstieg in die Gruppe ist nach Vorgespräch jederzeit möglich.

Termin:

i. d. Regel jeden 1. und 3.

Montag im Monat

15.00 Uhr

**Treff am Bücherturm
mit Kai Grebert**

Die Termine sind:

Montag, 07.04. / 28.04. 2025

Montag, 05.05. / 19.05. 2025

Montag, 02.06. / 19.06. 2025

Gebühr:

3,00 €

Vorleser:

Kai Grebert

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.

Zeit gestalten und genießen Begegnung / Geselligkeit

Termin: i. d. Regel jeden Montag 14.00 – 15.00 Uhr	<i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> Waffelnachmittag
Gebühr: Verzehr	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; transform: rotate(-5deg); display: inline-block;"> Das Angebot macht zur Zeit Pause. </div>

Termin: i. d. Regel jeden 2. Montag im Monat 15.00 – 16.00 Uhr	<i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> Bingonachmittag
Die Termine im Einzelnen: Montag, 14.04.2025 Montag, 12.05.2025 Montag, 02.06.2025 Gebühr: kostenfrei Leitung: Frau Feldmann Nähere Informationen unter Tel. (0228) 94 93 33 – 0.	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. Aber spielen Sie doch einfach mit. Bingo macht viel Spaß, fördert so ganz nebenbei die Konzentration und Aufmerksamkeit und sorgt für spannungsvolle Unterhaltung.

<p><u>Termin:</u> i. d. Regel jeden Dienstag 14.00 – 16.00 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes Angebot</i> Canasta-Treff</p>
<p><u>Gebühr:</u> 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. Dabei sind uns regelmäßige Teilnahme und Verbindlichkeit, Offenheit und gegenseitige Wertschätzung wichtig.</p> <p>Trauen Sie sich. Wir freuen uns auf Ihr Kommen.</p>

<p><u>Termin:</u> i. d. Regel am Mittwoch in den geraden Kalenderwochen 14.30 – 16.00 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes Angebot</i> Rummikub -Treff</p>
<p><u>Die Termine im Einzelnen:</u> Mittwoch, 02.04. / 16.04. / 30.04. Mittwoch, 14.05. / 28.05. Mittwoch, 11.06. / 25.06.</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 12.00 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> Mittagessen Gemeinsam vor Ort</p>
<p><u>Gebühr:</u> 5,00 €</p>	<p>Das Angebot macht zur Zeit Pause.</p>

<p><u>Termin:</u> i. d. R. jeden Donnerstag 14.30 – 15.30 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> Geselliger Kaffeetreff am Donnerstag</p>
<p><u>Gebühr:</u> Verzehr</p>	<p>Das Angebot macht zur Zeit Pause.</p>

<p><u>Termin:</u> i. d. Regel jeden 4. Don- nerstag im Monat 15.30 – 16.30 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> SPIEL und SPASS</p>
<p><u>Die Termine im Einzelnen:</u> Donnerstag, 24.04.2025 Donnerstag, 22.05.2025 Donnerstag, 26.06.2025</p> <p><u>Gebühr:</u> kostenfrei</p> <p><u>Leitung:</u> Frau Kaiser-Bauer</p> <p>Nähere Informationen unter Tel. (0228) 94 93 33 – 0.</p>	<p>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.</p>

Musik – Die Welt ist Klang

<p><u>Termin:</u> 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> 07.04.2025 19.05.2025 30.06.2025</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</p> <p><u>E-Mail:</u> pflegeselbsthilfe-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 Proben- termine bitte erfragen!</p> <p>Kontakt: info@multikultichor.de</p> <p><i>Wir freuen uns besonders über neue Sängerinnen und Sänger mit Migrations- hintergrund sowie allge- mein 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 vor- zugsweise 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, Gri- echisch, 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 Spa- nisch und einer Indiosprache vertreten, Afrika mit verschiedenen afrikanischen Sprachen.</p>

<p>Termin: i. d. Regel am Mittwoch in den geraden Kalender- wochen 19.30 – 21.00</p>	<p>Fortlaufende Gruppe Singen für die Seele – Chor in Kessenich</p>
<p>Die Termine im Einzelnen: 02.04./16.04./30.04.2025 14.05/28.05.2025 11.06./25.06.2025</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,
10.45 – 12.30 Uhr**

"Gemeinsam musizieren" Streicherensemble für Senior*innen

Die Termine im Einzelnen:

Donnerstag, 24.04.2025

Donnerstag, 22.05.2025

Donnerstag, 26.06.2025

Gebühr:

bitte erfragen

Leitung:

**Dr. Sibylle Hoedt-Schmidt,
*Musikdozentin***

Information und Anmel-**dung bei:**

Dr. Sibylle Hoedt-Schmidt,

Tel: (0170) 73 39 604

**E-Mail: hoedt-schmidt@
t-online.de**

Anmeldung: erforderlich!

Sie spielen ein Streichinstrument und möchten gern im Ensemble zusammen musizieren? Hier treffen sich Musiker*innen, die in entspannter Atmosphäre das gemeinsame Interesse an der Musik erleben und weiter entwickeln möchten. Angesprochen sind Seniorinnen und Senioren, die Geige, Bratsche, Cello oder Kontrabass spielen bzw. früher gespielt haben und gerne ihre vorhandenen Kenntnisse im Ensemble einbringen und auffrischen möchten. Die Freude am gemeinsamen Musizieren steht im Vordergrund.

Die Auswahl der Literatur beinhaltet bekannte Melodien und Stücke aus der Klassischen Musik, aber auch Folklore aus aller Welt.

Bitte bringen Sie Ihr Instrument und Notenständer mit.

<u>Termin:</u> Freitags, alle 14 Tage 16.00 – 17.00 Uhr	<i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> Singkreis "Es tönen die Lieder"
<u>Die Termine im Einzelnen:</u> Freitag, 04.04. / 11.04.2025 Freitag, 02.05. / 16.05. / 30.05.2025 Freitag, 13.06. / 27.06.2025	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!
<u>Gebühr:</u> 3,00 €	
<u>Leitung:</u> Roland Westphal	

Fußpflege

Fußpflege für Seniorinnen und Senioren



Wir bieten Ihnen in unserem Hause die Möglichkeit zur **Fußpflege durch freundliche und kompetente Fachkräfte.**

Unsere Fußpflegerinnen sind für Sie da:

- **Montag: 15.00 – 18.00 Uhr, Frau Schmitz**
- **Mittwoch: 9.00 – 13.00 Uhr, Frau Lotfi**

Sie vereinbaren Ihren **Fußpflegetermin** direkt mit der Fußpflegekraft zu deren jeweiliger Behandlungszeit oder telefonisch wie folgt:

Frau Schmitz: Tel. (0228) 94 93 33 – 0

Frau Lotfi: Tel. (0228) 94 93 33 – 0

Die **Gebühren** für die 30-minütige Fußpflegebehandlung sind wie folgt:

- **Die Behandlung mit Bonn-Ausweis ist ab 65 Jahre kostenlos. Bitte bringen Sie einen gültigen Bonn-Ausweis mit.**
- **Die Kosten für eine Fußpflegebehandlung ohne Bonn-Ausweis erfragen Sie bitte direkt bei der Fußpflegekraft.**

Fair-Teil-Stelle für gerettete Lebensmittel

der Initiative "Lebensmittelretten/Foodsharing"

**Hier werden Lebensmittel geteilt, anstatt sie wegzuwerfen!
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 Nachbarkontakte 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 Tel. (0228) 94 93 33 – 22

oder

Tel. (0228) 94 93 33 - 0

oder

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

Margarete-Grundmann-Haus

– Paritätische Sozialdienste gemeinnützige GmbH

Lotharstr. 84-86, 53115 Bonn

Zentrale

Telefon: (0228) 94 93 33 – 0

Fax: (0228) 94 93 33 – 35

E-Mail: info@parisozial-bonn.de

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: 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 – 16.00 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: 9.00 – 13.00 Uhr und 13.30 – 16.00 Uhr

Freitag: 9.00 – 13.00 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, Dezember 2024

Margarete-Grundmann-Haus

Lotharstr. 84-86, 53115 Bonn

Telefon: (0228) 94 93 33 - 0

Telefax: (0228) 94 93 33 - 35

**E-Mail: begegnungszentrum@parisozial-bonn.de
info@parisozial-bonn.de**

Internet: www.pari-sozial-bonn.de

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