

Begegnungszentrum 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

Veranstaltungskalender September 2026

Datum	Uhrzeit	Veranstaltung
Mittwoch, 02. September 2026	10:30 Uhr	Gottesdienst der Lutherkirchengemeinde
Mittwoch, 02. September 2026	14:00 bis 16:00 Uhr	Rummikub-Treff Offener Spieletreff für Rummikub-Fans und alle, die es werden wollen. Wenn Sie auch gerne Rummikub spielen oder das 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. Gebühr: keine Weitere Informationen bei: Begegnungszentrum Margarete-Grundmann-Haus, Tel. (0228) 94 93 33 – 0.
Mittwoch, 02. September 2026	19:30 bis 21:30 Uhr	Singen für die Seele – Chor in Kessenich Wellness für die Seele: Komm vorbei und singe mit! 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. Wir freuen uns auf Sie/Dich! Gebühr: bitte erfragen Kontakt und nähere Informationen: E-Mail: chorinkessenich@gmail.com

Donnerstag, 03. September 2026	ab 14.30 Uhr Kaffee und Kuchen Vortrag 15:00 bis 16:00 Uhr	Was die Tante noch alles kannte! Kindheit & Kinderspiele Mitmach-Vortrag von und mit Georg Divossen Kennen Sie noch Kinderspiele wie Gummitwist oder Rollschuhfahren? Hatten Sie früher auch Puppen, einen Puppenwagen oder Rollschuhe aus Eisen? In einem Vortrag erinnern wir uns daran, „was die Tante noch alles kannte“, und vielleicht haben Sie auch noch einen Tipp auf Lager. Eine Besonderheit des Vortrages ist, dass zu den Spielen immer kleine Gedichte vorgetragen werden – also interessant für's Auge und für's Ohr. Kommen Sie gerne schon vorab zu Kaffee und Kuchen vorbei. Gebühr: keine, Spende erbeten Verzehr ist zu zahlen. Weitere Informationen bei: Begegnungszentrum Margarete-Grundmann-Haus, Tel. (0228) 94 93 33 – 0.
Donnerstag, 03. September 2026	18:00 bis 19:00 Uhr	Nigun-Singen mit Georg Brinkmann 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. Gebühr: Eintritt frei, Spende erbeten Anmeldung: nicht erforderlich Weitere Informationen unter: www.georgbrinkmann.de
<u>Beginn:</u> Freitag, 04. September 2026 bis Freitag, 11. Dezember 2026 13 Termine (nicht am 23. und 30.10.2026)	14:00 bis 15:30 Uhr	Kursbeginn VHS-Kurs Tanzen macht Spass- Kurs für Fortgeschrittene Tanzen ist eine besondere Art, sich geistig und körperlich fit zu halten. In diesem Kurs bieten wir ein bunt gemischtes Programm aus internationalen Folkloretänzen, Kreistänzen, Blocktänzen, Kontra-Tänzen, Round Dances und Square Dances. Wir bewegen uns zu verschiedenen Musikstilrichtungen und lernen unterschiedliche Schrittkombinationen und Tanzfiguren kennen. Diese sind darauf ausgelegt, dass sie in der Gruppe getanzt werden. Daher ist es nicht erforderlich, eine*n Tanzpartner*in mitzubringen. Vorausgesetzt wird, dass die Teilnehmenden mit Wechsel- und Walzerschritten sowie Figuren, Takt und Rhythmus vertraut sind. Bitte bringen Sie bequeme Schuhe und gute Laune mit! 9 - 19 Teilnehmende Weiter auf der nächsten Seite

		<u>Leitung:</u> Brigitte Pieper Die Kursleiterin ist ausgebildete Tanzlehrerin des Bundesverbandes Seniorentanz. <u>Kurs:</u> 2331 <u>Entgelt:</u> 109,70 EUR; erm. 78,89 EUR <u>Anmeldung und weitere Informationen bei:</u> VHS Bonn <u>Service-Telefon:</u> (0228) 77 3355 <u>Fax:</u> (0228) 77 3671 <u>E-Mail:</u> vhs@bonn.de <u>Internet:</u> www.vhs-bonn.de
Freitag, 04. September 2026	16:00 bis 17:00 Uhr	Singkreis „Es tönen die Lieder“ <i>mit Roland Westphal</i> 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> 4,00 € <u>Weitere Informationen bei:</u> Begegnungszentrum Margarete-Grundmann-Haus, Tel. (0228) 94 93 33 – 0.
Montag, 07. September 2026	15:00 bis 16:00 Uhr	<i>Treff am Bücherturm mit Kai Grebert</i> George Orwell: "1984" – Portrait eines Romans "1984" ist der bekannteste Roman von George Orwell. Im Mittelpunkt steht Winston Smith und sein Leben in einem totalitären Überwachungsstaat. Dieses Werk stelle ich Ihnen heute vor. Genießen Sie das Zuhören und anschließend den gemeinsamen Austausch und das Gespräch miteinander. <u>Gebühr:</u> 4,00 € <u>Anmeldung:</u> nicht erforderlich <u>Weitere Informationen unter:</u> Begegnungszentrum Margarete-Grundmann-Haus, Tel. (0228) 94 93 33 – 0.
Montag, 07. September 2026	17:00 bis 18:00 Uhr	Singkreis für pflegende Angehörige <i>mit Georg Brinkmann</i> 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 stärkt Studien zufolge auch das Herz-Kreislauf-System und kann Stress abbauen. Das Angebot ist kostenfrei. Die Leitung übernimmt der erfahrene Musiktherapeut Georg Brinkmann <u>Gebühr:</u> kostenfrei <u>Anmeldung und weitere Informationen bei:</u> Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Bonn / Rhein-Sieg <u>Telefon:</u> (0228) 94 93 33 - 44 <u>E-Mail:</u> pflegeselbsthilfe-rhein-sieg@paritaet-nrw.org www.paritaetischer-bonn.de/kontaktbuero-pflegeselbsthilfe

Beginn: Montag, 07. September 2026 bis Montag, 05. Oktober 2026 5 Termine	18:30 bis 19:30 Uhr	Kursbeginn VHS-Kurs Einführung in das Face-Yoga Face-Yoga ist eine Methode, die die Möglichkeit bietet, die Haut zu straffen, Verspannungen zu lösen, die Gesichtsmuskulatur zu stärken und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Es ist eine natürliche Alternative zu Botox und operativen Faceliftings. In diesem Kurs werden einfache, aber wirkungsvolle Methoden wie Akupressur, Muskeltraining, Entspannungstechniken und Massage vermittelt. Die Übungen fördern nicht nur das Wohlbefinden, sondern helfen Mimikfalten zu entspannen, die Durchblutung anzuregen und die Haut elastischer wirken zu lassen. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre natürliche Schönheit auf sanfte und ganzheitliche Weise unterstützen möchten. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Bitte bringen Sie ein Kissen (Meditationskissen), einen kleinen Tischspiegel, ein Gesichtsöl (z.B. Mandel- oder Jojobaöl), ggf. eine eigene Matte und bequeme Kleidung mit. 8 - 13 Teilnehmende Leitung: Dr. Jessica Anna Dreas Kurs: 7208 Entgelt: 33,68 EUR; erm. 25,68 EUR Anmeldung und weitere Informationen bei: VHS Bonn Service-Telefon: (0228) 77 3355 Fax: (0228) 77 3671 E-Mail: vhs@bonn.de Internet: www.vhs-bonn.de
Beginn: Montag, 07. September 2026 bis Montag, 23. November 2026 10 Termine (nicht am 19. und 26.10.2026)	19:45 bis 21:15 Uhr	Kursbeginn VHS-Kurs Hatha - Yoga für Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene 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. In diesem Kurs werden Sie Schritt für Schritt in die Theorie und Praxis des Yoga eingeführt. Der Kurs ist geeignet für Yoga-Anfänger mit Vorkenntnissen und für Yoga-Erfahrene zur Vertiefung. Bitte bringen Sie eine Decke, ein Kissen (Meditationskissen), dicke Socken, ein großes Handtuch, ggf. eine eigene Matte und bequeme Kleidung mit. 8 - 13 Teilnehmende Leitung: Dr. Jessica Anna Dreas Kurs: 7207 Entgelt: 87,00 EUR; erm. 63.00 EUR Anmeldung und weitere Informationen bei: VHS Bonn Service-Telefon: (0228) 77 3355 Fax: (0228) 77 3671 E-Mail: vhs@bonn.de Internet: www.vhs-bonn.de

Mittwoch, 09. September 2026	15:00 bis 16:00 Uhr	Gemütlicher Kaffeetreff Zeit zum Plaudern bei Kaffee und Kuchen Es gibt leckeren selbst gebackenen Kuchen und dazu Kaffee oder Tee und kalte Getränke. Gebühr: Verzehr ist zu zahlen Weitere Informationen bei: Begegnungszentrum Margarete-Grundmann-Haus, Tel. (0228) 94 93 33 – 0.
Donnerstag, 10. September 2026	15:00 bis 16:30 Uhr	Nachmittag Spiel & Spaß Offener Spieletreff für alle, die gerne mit anderen spielen und dabei Spaß haben. 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 oder.... Gebühr: keine Weitere Informationen bei: Begegnungszentrum Margarete-Grundmann-Haus, Tel. (0228) 94 93 33 – 0.
Donnerstag, 10. September 2026	19:00 bis 22:00 Uhr	Balfolk – Tanzgruppe Balfolk – vom französischen <i>bal</i> = Tanzveranstaltung, Ball und <i>folk</i> = folkloristisch. Balfolk-Tanzen ist eine Leidenschaft, die mehr und mehr Anhänger und Anhängerinnen findet. 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... Die Atmosphäre ist locker, es herrscht weder Paar- noch Schuhzwang und nicht nur bei den Mixertänzen werden die Partner getauscht. Weitere Informationen und Kontakt: E-Mail: tanzen@balfolk-bonn.de www.balfolk-bonn.de
Montag, 14. September 2026	15:00 bis 16:00 Uhr	Bingonachmittag Für alle Freunde des beliebten Bingo-Spiel. 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 waagerecht, 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. Gebühr: keine Weitere Informationen bei: Begegnungszentrum Margarete-Grundmann-Haus, Tel. (0228) 94 93 33 – 0.

Montag, 14. September 2026	17:00 bis 18:30 Uhr	Workshop für pflegende Angehörige Demenz-Impro – für einen spielerischen Umgang mit Demenz 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. Workshop-Leitung: Georg Brinkmann, <i>Dozent an Pflegeschulen</i> Gebühr: kostenfrei Anmeldung und weitere Informationen bei: Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Bonn / Rhein-Sieg, Telefon: (0228) 94 93 33 44 E-Mail: Pflegeselbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org
Mittwoch, 16. September 2026	9:00 bis 10:00 Uhr	Quartiersfrühstück Warum alleine frühstücken? Gemeinsam macht es mehr Freude. Also herzlich willkommen zu unserem Frühstücksbüffet. Genießen Sie das Frühstück gemeinsam mit anderen, mit Freunden und Bekannten und starten Sie froh gelaunt in den Tag. Gebühr: 6,00 € Weitere Informationen und Anmeldung erbeten bis 14.09.2026 bei: Begegnungszentrum Margarete-Grundmann-Haus, Tel. (0228) 94 93 33 – 0.
Mittwoch, 16. September 2026	14:00 bis 16:00 Uhr	Rummikub-Treff Offener Spieletreff für Rummikub-Fans und alle, die es werden wollen. (Beschreibung siehe Seite 1) Gebühr: keine Weitere Informationen bei: Begegnungszentrum Margarete-Grundmann-Haus, Tel. (0228) 94 93 33 – 0.

Donnerstag, 17. September 2026	15:00 Uhr	Filmnachmittag <i>Aus Gründen des Urheberrechts dürfen wir den Filmtitel nicht nennen, wir können nur den Filminhalt beschreiben.</i> Inhalt: So einen Nachbarn kennt jeder: Schlecht gelaunt, grantig, in die Jahre gekommen. Einer der jeden Morgen seine Kontrollrunde in der Reihenhaussiedlung macht, Falschparker aufschreibt und Mülltonnen auf korrekte Mülltrennung überprüft. Genau so einer ist Ove. Aber hinter seinem Gegrummel verbergen sich ein großes Herz und eine berührende Geschichte. Seit Oves geliebte Frau gestorben ist, sieht er keinen Sinn mehr im Leben und trifft praktische Vorbereitungen zum Sterben. Doch dann zieht im Reihnhaus nebenan eine junge Familie ein, die als Erstes mal Oves Briefkasten umnietet ... Gebühr: keine Weitere Informationen bei: Begegnungszentrum Margarete-Grundmann-Haus, Tel. (0228) 94 93 33 – 0.
Freitag, 18. September 2026	16:00 bis 17:00 Uhr	Singkreis „Es tönen die Lieder“ <i>mit Roland Westphal</i> (Beschreibung siehe Seite 3) Gebühr: 4,00 € Weitere Informationen bei: Begegnungszentrum Margarete-Grundmann-Haus, Tel. (0228) 94 93 33 – 0.
Montag, 21. September 2026	15:00 bis 16:00 Uhr	Treff am Bücherturm <i>mit Kai Grebert</i> Joachim Ringelnatz – Ein Autorenportrait Joachim Ringelnatz, 1883 bis 1934, war Kabarettist und Maler, bekannt geworden ist er als Schriftsteller. Sein Leben verlief zunächst sehr abenteuerlich, als Matrose hat er auf mehreren Schiffen die Welt bereist. 1909, nach einer Lesung in München, begann seine Karriere als Schriftsteller. Seine Werke sind heute Thema des Treffs am Bücherturm. Genießen Sie das Zuhören und anschließend den gemeinsamen Austausch und das Gespräch miteinander. Gebühr: 4,00 € Anmeldung: nicht erforderlich Weitere Informationen unter: Begegnungszentrum Margarete-Grundmann-Haus, Tel. (0228) 94 93 33 – 0.
Mittwoch, 23. September 2026	15:00 bis 16:00 Uhr	Gemütlicher Kaffeetreff Zeit zum Plaudern bei Kaffee und Kuchen Es gibt leckeren selbst gebackenen Kuchen und dazu Kaffee oder Tee und kalte Getränke Gebühr: Verzehr ist zu zahlen Weitere Informationen bei: Begegnungszentrum Margarete-Grundmann-Haus, Tel. (0228) 94 93 33 – 0.

Mittwoch, 23. September 2026	19:30 bis 21:30 Uhr	Singen für die Seele – Chor in Kessenich (Beschreibung siehe Seite 1) <u>Gebühr:</u> bitte erfragen <u>Kontakt und nähere Informationen:</u> E-Mail: chorinkessenich@gmail.com
Donnerstag, 24. September 2026	15:00 bis 16:30 Uhr	Nachmittag Spiel & Spaß Offener Spieletreff für alle, die gerne mit anderen spielen und dabei Spaß haben. (Beschreibung siehe Seite 6) <u>Gebühr:</u> keine <u>Weitere Informationen bei:</u> Begegnungszentrum Margarete-Grundmann-Haus, Tel. (0228) 94 93 33 – 0.
Donnerstag, 24. September 2026	19:00 bis 22:00 Uhr	Balfolk – Tanzgruppe (Beschreibung siehe Seite 6) <u>Weitere Informationen und Kontakt:</u> E-Mail: tanzen@balfolk-bonn.de www.balfolk-bonn.de
Mittwoch, 25. September 2026	10:30 Uhr	Gottesdienst der Pfarre St. Sebastian
Mittwoch, 30. September 2026	14:00 bis 16:00 Uhr	Rummikub-Treff Offener Spieletreff für Rummikub-Fans und alle, die es werden wollen. (Beschreibung siehe Seite 1) <u>Gebühr:</u> keine <u>Weitere Informationen bei:</u> Begegnungszentrum Margarete-Grundmann-Haus, Tel. (0228) 94 93 33 – 0.
Mittwoch, 30. September 2026	19:30 bis 21:30 Uhr	Singen für die Seele – Chor in Kessenich (Beschreibung siehe Seite 1) <u>Gebühr:</u> bitte erfragen <u>Kontakt und nähere Informationen:</u> E-Mail: chorinkessenich@gmail.com