



Programm

Januar bis März 2026

Margarete-Grundmann-Haus

Zentrum für Begegnung, Bildung und Beratung

Sie erreichen uns im Begegnungszentrum telefonisch:**Montag – Freitag von 10.00 – 12.00 Uhr****Montag und Mittwoch von 14.00 – 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: 9.30 – 12.30 Uhr und 13.30 – 15.30 Uhr****Freitag: 9.30 – 12.30 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 48
 - **Kreatives Gestalten / Theaterspielen** ab Seite 56
 - **Sprachen** ab Seite 57
 - **Computer / Internet / Handy** ab Seite 58
 - **Kultur / Literatur / Theater** ab Seite 59
 - **Zeit gestalten und genießen
Begegnung / Geselligkeit / Reisen** ab Seite 63
 - **Musik - Die Welt ist Klang** ab Seite 67
 - **Fair-Teil-Stelle** ab Seite 71
 - **Bücherturm** ab Seite 72

- **Welche Einrichtungen Sie noch bei uns finden:**
 - Wohnen mit Service** ab Seite 74
 - Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn** ab Seite 76
 - Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe** ab Seite 78

- **Anmeldung / Bezahlung** ab Seite 79

Veranstaltungskalender Januar bis März 2026

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 Freitag, 02.01.2026

i. d. Regel jeden Freitag

11.00 – 13.00 Uhr

Kontakt vorab erbeten!

Fortlaufendes offenes Angebot

Laienmalgruppe

Weitere Informationen auf Seite 56

Termin:

Freitag, 02.01.2026

15.00 Uhr

Die Sternsinger kommen

und anschließend sitzen wir noch gemütlich bei Kaffee und Gebäck zusammen zum Plaudern und Erzählen

Termin:

ab Freitag, 02.01.2026

i. d. Regel jeden Freitag

19.00 – 21.30 Uhr

Kontakt vorab erbeten!

Fortlaufende Gruppe

De Höpfeblüh

Internationaler Folkloretanz

Weitere Informationen auf Seite 54

<p><u>Termin:</u> Samstag, 03.01.2026</p>	<p>Wandergruppe Wanderung zum Bilderbuchmuseum Troisdorf mit Stadtwald (ca. 4,5 km), Einkehr in Troisdorf</p>
<p><u>Gebühr:</u> kostenfrei (nur Fahrkarte)</p> <p><u>Weitere Informationen</u> unter Tel. (0228) 94 93 33 - 0.</p>	<p><u>Treffpunkt und Abfahrt:</u> 12.00 Uhr Busbahnhof A3, Haltestelle Buslinie 551 (Richtung Troisdorf Bf) bis Haltestelle Troisdorf Wilhelmstraße.</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, 04.01.2026 i. d. Regel jeden Sonntag 9.45 – 12.15 Uhr</p> <p><u>Kontakt vorab erbeten!</u></p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i></p> <p>Meditation</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 55</i></p>
--	---

<p><u>Termin:</u> ab Montag, 05.01.2026 i. d. Regel jeden Montag 9.30 – 10.30 Uhr</p> <p><u>Anmeldung erforderlich!</u></p>	<p><i>Fortlaufendes Angebot</i></p> <p><i>Online-Training für Körper & Seele</i></p> <p>FIT & FUN IM WOHNZIMMER <i>für alle Junggebliebenen ab 60+</i></p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 49</i></p>
---	--

<p><u>Termin:</u> ab Montag, 05.01.2026 i. d. Regel jeden Montag 17.45 – 18.25 Uhr</p> <p><u>Anmeldung erforderlich!</u></p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i></p> <p>Lach-Yoga per Zoom</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 50</i></p>
--	---



<p><u>Termin:</u> ab Dienstag, 06.01.2026 i. d. Regel jeden Dienstag 9.30 – 10.15 Uhr 10.30 – 11.15 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> <i>Bewegt älter werden</i></p> <p>Gymnastik</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 51</i></p>
<p><u>Termin:</u> ab Dienstag, 06.01.2026 i. d. Regel jeden Dienstag 14.00 – 16.00 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i></p> <p>Canasta-Treff</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 63</i></p>
<p><u>Termin:</u> ab Dienstag, 06.01.2026 i. d. Regel jeden Dienstag 14.00 – 15.30 Uhr</p> <p><u>Kontakt vorab erbeten!</u></p>	<p><i>Fortlaufendes Angebot</i></p> <p>Englisch-Konversation für Fortgeschrittene</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 57</i></p>
<p><u>Termin:</u> ab Dienstag, 06.01.2026 i. d. Regel jeden Dienstag 20.00 Uhr</p> <p><u>Kontakt vorab erbeten!</u></p>	<p>MultiKultiChor Bonn</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 68</i></p>
<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 07.01.2026 10.30 Uhr</p>	<p>Gottesdienst der Lutherkirche</p>
<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 07.01.2026 14.00 – 16.00 Uhr</p>	<p>Rummikub-Treff</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 64</i></p>

<p><u>Termin:</u> ab Mittwoch, 07.01.2026 i. d. Regel jeden Mittwoch 17.00 – 18.30 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> Rummikub-Treff <i>Weitere Informationen auf Seite 65</i></p>
<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 07.01.2026 19.30 – 21.00 Uhr <u>Kontakt vorab erbeten!</u></p>	<p><i>Chor in Kessenich</i> Singen für die Seele <i>Weitere Informationen auf Seite 68</i></p>
<p><u>Termin:</u> ab Donnerstag, 08.01.2026 i. d. Regel jeden Donnerstag 9.00 – 12.00 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> InternetCafé für Senior*innen <i>Weitere Informationen auf Seite 58</i></p>
<p><u>Termin:</u> ab Donnerstag, 08.01.2026 i. d. Regel jeden Donnerstag 9.45 – 10.30 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> <i>Bewegt älter werden</i> Bewegt und Entspannt <i>Weitere Informationen auf Seite 52</i></p>
<p><u>Termin:</u> Donnerstag, 08.01.2026 15.00 Uhr <u>Gebühr:</u> Kostenfrei</p>	<p><i>Film aus der ehemaligen Sendereihe der ZDF Sonntagskonzerte</i> St. Anton am Arlberg</p>

<p><u>Termin:</u> Donnerstag, 08.01.2026 19.00 – 22.00 Uhr <u>Kontakt vorab erbeten!</u></p>	<p>Balfolk Tanzgruppe <i>Weitere Informationen auf Seite 53</i></p>
<p><u>Termin:</u> Freitag, 09.01.2026 16.00 – 17.00 Uhr</p>	<p>Singkreis "Es tönen die Lieder..." <i>Weitere Informationen auf Seite 70</i></p>
<p><u>Termin:</u> Samstag, 10.01.2026</p>	<p>Wandergruppe Wanderung in Siegburg zum Michaelsberg (ca. 5,0 km) mit Einkehr in Siegburg</p>
<p><u>Gebühr:</u> kostenfrei (nur Fahrkarte) <u>Weitere Informationen</u> unter Tel. (0228) 94 93 33 - 0.</p>	<p><u>Treffpunkt und Abfahrt:</u> 12.00 Uhr U-Bahnstation Bonn-Hbf U3a, Haltestelle Stadtbahnlinie 66 (Richtung Siegburg) bis Endhaltestelle <i>Tagesaktuelle Änderungen durch die Teilnehmenden sind möglich. Die Teilnahme an der Wanderung erfolgt auf eigene Verantwortung.</i></p>
<p><u>Termin:</u> ab Montag, 12.01.2026 i. d. Regel jeden Montag 11.00 – 12.00 Uhr</p>	<p>Fortlaufendes offenes Angebot Bewegt älter werden <i>Wer rastet, der rostet</i> Fitnessstraining für das Gedächtnis <i>Weitere Informationen auf Seite 50</i></p>
<p><u>Termin:</u> Montag, 12.01.2026 15.00 – 16.00 Uhr</p>	<p>Bingonachmittag <i>Weitere Informationen auf Seite 63</i></p>

<p><u>Termin:</u> ab Dienstag, 13.01.2026 i. d. Regel jeden Dienstag 18.00 – 19.30 Uhr <u>Kontakt vorab erbeten!</u></p>	<p><i>Fortlaufendes Angebot</i> Tanzkreis Erlebnistanz <i>Weitere Informationen auf Seite 51</i></p>
<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 14.01.2026 15.00 – 16.00 Uhr</p>	<p>Gemütlicher Kaffeetreff <i>Zeit zum Plaudern bei Kaffee und Kuchen</i> <i>Weitere Informationen auf Seite 64</i></p>
<p><u>Termin:</u> Donnerstag, 15.01.2026 15.00 – 16.00 Uhr</p>	<p><i>Nachmittag</i> SPIEL und SPASS <i>Weitere Informationen auf Seite 66</i></p>
<p><u>Termin:</u> Donnerstag, 15.01.2026 18.00 – 19.00 Uhr</p>	<p><i>In Kooperation mit Klezmer Bonn</i> Nigungsingen mit Georg Brinkmann</p>
<p><u>Gebühr:</u> kostenfrei</p> <p><u>Leitung:</u> Georg Brinkmann, <i>Musiker, Sänger, Musiktherapeut</i></p> <p><u>Weitere Informationen</u> info@klezmerbonn.de www.klezmerbonn.de</p>	<p>Singen ist die einfachste Form, Musik zu machen. Und Nigungsingen eine einfache Form zu singen – nach Gehör statt nach Noten, auf Silben statt Text, so ist das Nigungsingen ein Angebot für jede*n. Ein Nigun (Mehrzahl Nigunim) ist ein Lied ohne Worte, das auf Silben gesungen wird (ähnlich dem deutschen „lalala“).</p> <p>Nigunim kommen ursprünglich aus dem Chassidismus und sind teilweise mehrere hundert Jahre alt. Sie werden aber auch ohne diesen Kontext gesungen und erlebt. Zum Beispiel hier bei Klezmer Bonn! Nigunim lassen eine große emotionale Bandbreite Klang werden – von zart bis wild, von</p>

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.

Termin:
Samstag, 17.01.2026

Wandergruppe

Wanderung von Röttgen-Schleife durch den Wald zum Bahnhof Kottenforst (ca. 4,0 km) mit Einkehr im Bahnhof Kottenforst

Gebühr:
kostenfrei (nur Fahrkarte)

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

Treffpunkt und Abfahrt:

12.00 Uhr Busbahnhof (ZOB), Bussteig A1, Haltestelle Buslinie 603 (Richtung Röttgen) bis Haltestelle Röttgen Schleife.

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

Termin:
Sonntag, 18.01.2026

14.00 Uhr
Teil 1

- Pause

16.00 Uhr
Teil 2

Ende ca. 17.30 Uhr

Langer Filmnachmittag am Sonntag

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

Gebühr:
kostenfrei

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

Inhalt: Das Dorf Klein-Reifling bei Wien im Jahre 1926. Christine, jung und mittellos, arbeitet dort auf dem Postamt. Nach dem Tod ihres Vaters versorgt sie alleine ihre schwerkranke Mutter. Ein schicksalhaftes Telegramm sorgt für Aufregung in ihrer kleinen Welt. Ihre reiche Tante lädt sie ein, sie im vornehmen Palace-Hotel in Karlsbad zu besuchen.

Für Christine bedeutet das den Einstieg in eine Welt des Luxus, in der sie bald Triumphe feiert und sich auch äußerlich dem Glamour mit entsprechender Garderobe und neuem Haarschnitt anpasst. Doch es entwickelt sich nicht wie Christine es gerne hätte. Sie reist wieder ab und lernt in einem Wiener Arbeiterviertel Ferdinand Farnner kennen, für den sie Sympathie empfindet ...

Dauer: 210 Minuten incl. Pause

Termin:
Montag, 19.01.2026
15.00 Uhr

Treff am Bücherturm mit Kai Grebert
Herzlichen Glückwunsch Rainer Maria Rilke

Gebühr:
4,00 €

Vorleser und Referent:
Kai Grebert

Aus dem 4. Dezember 2025 feierten wir den 150. Geburtstag von Rainer Maria Rilke. Aus diesem Anlass sind Leben und Werk dieses Schriftstellers Thema meiner Lesung. Genießen Sie das Zuhören und anschließend den gemeinsamen Austausch und das Gespräch miteinander.

Termin:
Montag, 19.01.2026
17.00 – 18.00 Uhr

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe
Singkreis für pflegende Angehörige
Weitere Informationen auf Seite 67

Termin:
Dienstag, 20.01.2026
10.00 – 11.00 Uhr

Gesprächskreisreihe
WAS IST JETZT IN DIR LEBENDIG?
- Gesprächskreis "wunderbar"
Weitere Informationen auf Seite 60

Termin:**Dienstag, 20.01.2026**

Treffen vor Ort: 10.25 Uhr

Beginn der Einführung im

Foyer: 10.30 Uhr

Oper Bonn

Am Boeselagerhof 1

53111 Bonn

*Reihe "KuGE – Kulter Gemeinsam Erleben"***Gemeinsamer Besuch****einer Bühnenorchesterprobe zur Oper****DER BABIER VON SEVILLA***Opera buffa in zwei Akten**Gioachino Rossini***Gebühr:****kostenfrei****Anmeldung erforderlich****bis zum 15.01.2026****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)

Rosina lebt unter der strengen Aufsicht ihres Vormunds Dr. Bartolo – wie in einem Käfig: Die bunte, dynamische und vielfältige Außenwelt bleibt ihr verschlossen, und auch sie darf diesen Käfig nicht verlassen. Ein junger, sehr wohlhabender Mann, Graf Almaviva, verliebt sich in sie und möchte sie aus ihrer Gefangenschaft befreien. Doch um sicherzugehen, dass Rosina sich nicht für sein Geld, sondern für ihn als Menschen interessiert, gibt er sich als Student Lindoro aus, um sie näher kennenzulernen.

Doch Liebe allein genügt nicht, um Rosina aus Bartolos Fängen zu befreien – es braucht die List und Durchtriebenheit eines echten Profi-Problemlösers. An dieser Stelle tritt der Barbier Figaro auf den Plan, der eine raffinierte Strategie schmiedet, um Rosina und Almaviva zusammenzubringen ...

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> Dienstag, 20.01.2026 16.00 – 17.00 Uhr</p>	<p>Gesprächskreisreihe "ES REICHT MIR!" - Gesprächskreis <i>"Wege aus Trauer, Depression und Einsamkeit"</i> <i>Weitere Informationen auf Seite 61</i></p>
<p><u>Termin:</u> Dienstag, 20.01.2026 19.00 – 20.30 Uhr</p>	<p>Gesprächs- und Übungskreisreihe "WER INNE HÄLT, FINDET INNEN HALT (Lao-Tse)" - Gesprächs- und Übungskreis <i>"Schmerz, Angst, Nervosität und was noch?"</i> <i>Weitere Informationen auf Seite 61</i></p>
<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 21.01.2026 14.00 – 16.00 Uhr</p>	<p>Rummikub-Treff <i>Weitere Informationen auf Seite 64</i></p>
<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 21.01.2026 19.30 – 21.00 Uhr <u>Kontakt vorab erbeten!</u></p>	<p>Chor in Kessenich Singen für die Seele <i>Weitere Informationen auf Seite 68</i></p>
<p><u>Termin:</u> Donnerstag, 22.01.2026 15.00 Uhr</p>	<p>Filmnachmittag <i>Den Filmtitel finden Sie als aktuellen Aushang im Margarete-Grundmann-Haus oder Sie erfragen ihn unter Tel. (0228) 94 93 33 – 0.</i></p>
<p><u>Gebühr:</u> kostenfrei</p>	<p><u>Inhalt:</u> Thomas würde seine Ferien am liebsten mit Videospielen in seinem Zimmer verbringen. Als seine Mutter ihm eröffnet, dass er diesen Sommer zu seinem Vater Christian in die Provence fahren soll,</p>

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

ist er entsetzt. Die Idee, ein paar Wochen mit seinem Vater in der Natur verbringen zu müssen, ist für ihn ein Albtraum. Doch Thomas steht kein gewöhnlicher Sommer bevor. Sein Vater erforscht eine bedrohte Art von Wildgänsen und hat einen verrückten Plan: Thomas soll ihm dabei helfen, einem Schwarm verwaister Junggänse die sicherste Flugroute von Norwegen nach Frankreich zu zeigen. Trotz anfänglicher Skepsis, freundet sich Thomas mit den Tieren an und erlebt schon bald das größte Abenteuer seines Lebens ...

Dauer: 108 Minuten

Termin:

Donnerstag, 22.01.2026

17.30 – 18.30 Uhr

Kontakt vorab erbeten!

Lach-Yoga *in Präsenz*

Fit und Gute Laune durch regelmäßiges Lachen

Weitere Informationen auf Seite 52

Termin:

Donnerstag, 22.01.2026

19.00 – 22.00 Uhr

Kontakt vorab erbeten!

Balfolk

Tanzgruppe

Weitere Informationen auf Seite 53

Termin:

Freitag, 23.01.2026

15.00 Uhr

Gottesdienst der Pfarre St. Sebastian

Termin:

Freitag, 23.01.2026

16.00 – 17.00 Uhr

Singkreis "Es tönen die Lieder..."

Weitere Informationen auf Seite 70

<p><u>Termin:</u> Samstag, 24.01.2026</p>	<p>Wandergruppe</p> <p>Wanderung von Oberholtorf nach Oberdollen- dorf (ca. 5,5 km) mit Einkehr Gut Sülz oder Klos- ter Heisterbach</p>
<p><u>Gebühr:</u> kostenfrei (nur Fahrkarte)</p> <p><u>Weitere Informationen</u> unter Tel. (0228) 94 93 33 - 0.</p>	<p><u>Treffpunkt und Abfahrt:</u> 12.00 Uhr Busbahnhof (ZOB), Bussteig A3, Halte- stelle Buslinie 537 (Richtung Oberpleis Busbahnhof) bis Haltestelle Oberholtorf 602 (Richtung Waldau)/ 603 (Richtung Röttgen)</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> Montag, 26.01.2026 17.00 – 18.30 Uhr</p>	<p><i>Workshop für pflegende Angehörige</i></p> <p>Demenz-Impro – für einen spielerischen Umgang mit Demenz</p>
<p><u>Gebühr:</u> kostenfrei</p> <p><u>Workshop-Leitung:</u> Georg Brinkmann <i>Klinik- und Altenheimclown, Humortrainer und Dozent an Pflugeschulen. Er hat im sozi- alen Dienst eines Bonner Al- tenheimes gearbeitet und hat eigene Erfahrung als pflegen- der Angehöriger.</i></p>	<p>Der Alltag mit einem Menschen mit Demenz stellt uns vor viele Herausforderungen. Angehörige müs- sen sich ständig neu auf das Gegenüber einstellen. Was da helfen kann? Improvisieren!</p> <p>Demenz-Impro“ verbindet Techniken und Übungen aus dem Improvisationstheater mit erprobten Hand- lungsweisen im Umgang mit Menschen mit Demenz. Mit Leichtigkeit und Humor versuchen wir uns an einem spielerischen Umgang mit unseren an Demenz erkrankten Angehörigen.</p> <p>Der Workshop ist eine Kooperation der Kontakt- büros Bonn/Rhein-Sieg und Humor Hilft Heilen.</p> <p><u>Anmeldung und weitere Informationen bei:</u> den Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe Bonn / Rhein- Sieg, Tel. (0228) 94 93 33 44 oder Pflegeselbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org Pflegeselbsthilfe-rhein-sieg@paritaet-nrw.org</p>

<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 28.01.2026 15.00 Uhr</p>	<p>Vorstellung der Veranstaltungsreihe Treff am Bücherturm</p>
<p><u>Gebühr:</u> kostenfrei zum Kennenlernen</p> <p><u>Vorleser und Referent:</u> Kai Grebert</p>	<p>In dieser Veranstaltungsreihe stelle ich Ihnen zwei Mal im Monat jeweils an einem Montagnachmittag um 15.00 Uhr unbekannte Dichtung, aber auch Klassiker der Weltliteratur vor. Hören Sie zu, diskutieren Sie mit oder genießen Sie einfach Werke aus allen Epochen.</p> <div data-bbox="456 443 669 727" data-label="Image"> </div> <p>Heute lade ich Sie zu einer literarischen Reise mit Erich Kästner ein.</p> <p>Über viele seiner Reisen hat er berichtet, freuen Sie sich aber auch über fantasievolle Schilderungen, die Sie in Staunen versetzen!</p> <p>Zur Lesung zeige ich Bilder.</p>

<p><u>Termin:</u> Donnerstag, 29.01.2026 15.00 – 16.00 Uhr</p>	<p>Nachmittag SPIEL und SPASS</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 66</i></p>
---	---

<p><u>Termin:</u> Samstag, 31.01.2026</p>	<p>Wandergruppe Wanderung von Königswinter am Rhein entlang (ca. 5,0 km) mit Einkehr im Bundeshäuschen</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 U-Bahnstation Bonn-Hbf U4a, Haltestelle Stadtbahnlinie 66 (Richtung Bad Honnef) bis Haltestelle Königswinter Fähre.</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, 01.02.2026 i. d. Regel jeden Sonntag 9.45 – 12.15 Uhr <u>Kontakt vorab erbeten!</u></p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> Meditation <i>Weitere Informationen auf Seite 55</i></p>
<p><u>Termin:</u> ab Montag, 02.02.2026 i. d. Regel jeden Montag 9.30 – 10.30 Uhr <u>Anmeldung erforderlich!</u></p>	<p><i>Fortlaufendes Angebot</i> <i>Online-Training für Körper & Seele</i> FIT & FUN IM WOHNZIMMER <i>für alle Junggebliebenen ab 60+</i> <i>Weitere Informationen auf Seite 49</i></p>
<p><u>Termin:</u> ab Montag, 02.02.2026 i. d. Regel jeden Montag 11.00 – 12.00 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> <i>Bewegt älter werden</i> <i>Wer rastet, der rostet</i> Fitnessstraining für das Gedächtnis <i>Weitere Informationen auf Seite 50</i></p>
<p><u>Termin:</u> Montag, 02.02.2026 15.00 Uhr</p>	<p>Treff am Bücherturm mit Kai Grebert Ferdinand von Schirach: Der stille Freund</p>
<p><u>Gebühr:</u> 4,00 € <u>Vorleser und Referent:</u> Kai Grebert</p>	<p>Ferdinand von Schirach, geboren am 12. Mai 1964, hat in Bonn Jura studiert, seit 1994 arbeitet er als Rechtsanwalt in Berlin. Sein erstes Buch hat er 2009 veröffentlicht. Im Sommer 2025 ist "Der stille Freund" erschienen". Dieses stelle ich Ihnen heute vor. Genießen Sie das Zuhören und anschließend den gemeinsamen Austausch und das Gespräch miteinander.</p>

<p><u>Termin:</u> ab Montag, 02.02.2026 i. d. Regel jeden Montag 17.45 – 18.25 Uhr <u>Anmeldung erforderlich!</u></p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> Lach-Yoga per Zoom <i>Weitere Informationen auf Seite 50</i></p> 
<p><u>Termin:</u> ab Dienstag, 03.02.2026 i. d. Regel jeden Dienstag 9.30 – 10.15 Uhr 10.30 – 11.15 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> <i>Bewegt älter werden</i> Gymnastik <i>Weitere Informationen auf Seite 51</i></p>
<p><u>Termin:</u> Dienstag, 03.02.2026 10.00 – 11.00 Uhr</p>	<p><i>Gesprächskreisreihe</i> WAS IST JETZT IN DIR LEBENDIG? <i>- Gesprächskreis "wunderbar"</i> <i>Weitere Informationen auf Seite 60</i></p>
<p><u>Termin:</u> ab Dienstag, 03.02.2026 i. d. Regel jeden Dienstag 14.00 – 16.00 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> Canasta-Treff <i>Weitere Informationen auf Seite 63</i></p>
<p><u>Termin:</u> ab Dienstag, 03.02.2026 i. d. Regel jeden Dienstag 14.00 – 15.30 Uhr <u>Kontakt vorab erbeten!</u></p>	<p><i>Fortlaufendes Angebot</i> Englisch-Konversation für Fortgeschrittene <i>Weitere Informationen auf Seite 57</i></p>

<p><u>Termin:</u> Dienstag, 03.02.2026 16.00 – 17.00 Uhr</p>	<p>Gesprächskreisreihe "ES REICHT MIR!" - Gesprächskreis "Wege aus Trauer, Depression und Einsamkeit" <i>Weitere Informationen auf Seite 61</i></p>
<p><u>Termin:</u> ab Dienstag, 03.02.2026 i. d. Regel jeden Dienstag 18.00 – 19.30 Uhr <u>Kontakt vorab erbeten!</u></p>	<p>Fortlaufendes Angebot <i>Bewegt älter werden</i> Tanzkreis Erlebnistanz <i>Weitere Informationen auf Seite 51</i></p>
<p><u>Termin:</u> Dienstag, 03.02.2026 19.00 – 20.30 Uhr</p>	<p>Gesprächs- und Übungskreisreihe "WER INNE HÄLT, FINDET INNEN HALT (Lao-Tse)" - Gesprächs- und Übungskreis "Schmerz, Angst, Nervosität und was noch?" <i>Weitere Informationen auf Seite 61</i></p>
<p><u>Termin:</u> ab Dienstag, 03.02.2026 i. d. Regel jeden Dienstag 20.00 Uhr <u>Kontakt vorab erbeten!</u></p>	<p>MultiKultiChor Bonn <i>Weitere Informationen auf Seite 68</i></p>
<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 04.02.2026 10.30 Uhr</p>	<p>Gottesdienst der Lutherkirche</p>

Termin: Mittwoch, 04.02.2026 14.00 – 16.00 Uhr	Rummikub-Treff <i>Weitere Informationen auf Seite 64</i>
---	--

Termin: ab Mittwoch, 04.02.2026 i. d. Regel jeden Mittwoch 17.00 – 18.30 Uhr	<i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> Rummikub-Treff <i>Weitere Informationen auf Seite 65</i>
---	--

Termin: Mittwoch, 04.02.2026 19.30 – 21.00 Uhr <u>Kontakt vorab erbeten!</u>	Chor in Kessenich Singen für die Seele <i>Weitere Informationen auf Seite 68</i>
---	--

Termin: ab Donnerstag, 05.02.2026 i. d. Regel jeden Donnerstag 9.00 – 12.00 Uhr	<i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> InternetCafé für Senior*innen <i>Weitere Informationen auf Seite 58</i>
--	---

Termin: ab Donnerstag, 05.02.2026 i. d. Regel jeden Donnerstag 9.45 – 10.30 Uhr	<i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> <i>Bewegt älter werden</i> Bewegt und Entspannt <i>Weitere Informationen auf Seite 52</i>
--	--

<p><u>Termin:</u> Donnerstag, 05.02.2026 15.00 – 17.00 Uhr</p>	<p>Kumm loss mer fiere! <i>Karneval im Grundmann-Haus</i></p>
<p><u>Gebühr:</u> kostenfrei Verzehr ist zu zahlen.</p> <p><u>Anmeldung erbeten:</u> bis zum 30.01.2026 unter Tel. (0228) 94 93 33 – 0.</p> 	<p>Ein karnevalistischer Nachmittag nach dem Motto KKK – Kaffee Kuchen Karneval unter der Regie von Willi Baukhage, dem karnevalistischen Bonner Urgestein, mit</p> <ul style="list-style-type: none"> - den "Zwei Bönnsche" (Heinz-Georg Annas, Gitarre und Willi Baukhage, Gesang) - einem Kinder – und Jugendtanzcorps - einem Vortrag des MGH-Team - Musik zum Zuhören, Danze und Schunkele ... <p>Lassen Sie sich überraschen.</p> <p>Es gibt Kaffee und Kuchen, Würstchen und Kartoffelsalat sowie Getränke aller Art.</p> <p style="text-align: center;">Alaaf!</p>
<p><u>Termin:</u> Donnerstag, 05.02.2026 19.00 – 22.00 Uhr <u>Kontakt vorab erbeten!</u></p>	<p>Balfolk Tanzgruppe</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 53</i></p>
<p><u>Termin:</u> ab Freitag, 06.02.2026 i. d. Regel jeden Freitag 11.00 – 13.00 Uhr <u>Kontakt vorab erbeten!</u></p>	<p><i>Fortlaufendes Angebot</i></p> <p>Laienmalgruppe</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 56</i></p>
<p><u>Termin:</u> Freitag, 06.02.2026 16.00 – 17.00 Uhr</p>	<p>Singkreis "Es tönen die Lieder..."</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 70</i></p>

<p><u>Termin:</u> ab Freitag, 06.02.2026 i. d. Regel jeden Freitag 19.00 – 21.30 Uhr <u>Kontakt vorab erbeten!</u></p>	<p>De Höppeflüh Internationaler Folkloretanz <i>Weitere Informationen auf Seite 54</i></p>
<p><u>Termin:</u> Samstag, 07.02.2026</p>	<p>Wandergruppe Wanderung von Burg Lede (Besichtigung von aussen) nach Schwarzhof (Besichtigung Doppelkirche) und weiter nach Beuel (ca. 3,5 km) mit Einkehr Beuel, Rheinlust</p>
<p><u>Gebühr:</u> kostenfrei (nur Fahrkarte) <u>Weitere Informationen</u> unter Tel. (0228) 94 93 33 - 0.</p>	<p><u>Treffpunkt und Abfahrt:</u> 12.00 Uhr U-Bahnstation Bonn-Hbf U4a, Haltestelle Stadtbahnlinie 66 (Richtung Siegburg) bis Haltestelle Vilich-Müldorf. <i>Tagesaktuelle Änderungen durch die Teilnehmenden sind möglich. Die Teilnahme an der Wanderung erfolgt auf eigene Verantwortung.</i></p>
<p><u>Termin:</u> Montag, 09.02.2026 15.00 – 16.00 Uhr</p>	<p>Bingonachmittag <i>Weitere Informationen auf Seite 63</i></p>
<p><u>Termin:</u> Montag, 09.02.2026 17.00 – 18.00 Uhr</p>	<p>Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Singkreis für pflegende Angehörige <i>Weitere Informationen auf Seite 67</i></p>
<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 11.02.2026 15.00 – 16.00 Uhr</p>	<p>Gemütlicher Kaffeetreff <i>Zeit zum Plaudern bei Kaffee und Kuchen</i> <i>Weitere Informationen auf Seite 64</i></p>

<p><u>Termin:</u> Donnerstag, 12.02.2026 15.00 – 16.00 Uhr</p>	<p><i>Nachmittag</i> SPIEL und SPASS <i>Weitere Informationen auf Seite 66</i></p>
<p><u>Termin:</u> Freitag, 13.02.2026 15.00 Uhr</p>	<p>Gottesdienst der Pfarre St. Sebastian</p>
<p><u>Termin:</u> Samstag, 14.02.2026</p>	<p>Wandergruppe Wanderung vom Heiderhof über Fuderbachsacker und Marienforstertal zum Redoutenpark (ca. 6,5 km) mit Einkehr in Bad Godesberg (Bistr0, Insel-Cafe, Eissalon)</p>
<p><u>Gebühr:</u> kostenfrei (nur Fahrkarte) <u>Weitere Informationen</u> unter Tel. (0228) 94 93 33 - 0.</p>	<p><u>Treffpunkt und Abfahrt:</u> 12.00 Uhr U-Bahnstation Bonn-Hbf U2, Haltestelle Stadtbahnlinie 13/63 (Richtung Bad Godesberg) bis Haltestelle Stadthalle. Dort Umsteigen Buslinie 611/613 (Richtung Heiderhof) bis Endhaltestelle. <i>Tagesaktuelle Änderungen durch die Teilnehmenden sind möglich. Die Teilnahme an der Wanderung erfolgt auf eigene Verantwortung.</i></p>
<p><u>Termin:</u> Dienstag, 17.02.2026 10.00 – 11.00 Uhr</p>	<p><i>Gesprächskreisreihe</i> WAS IST JETZT IN DIR LEBENDIG? - Gesprächskreis "<i>wunderbar</i>" <i>Weitere Informationen auf Seite 60</i></p>

<p><u>Termin:</u> Dienstag, 17.02.2026 16.00 – 17.00 Uhr</p>	<p>Gesprächskreisreihe "ES REICHT MIR!" - Gesprächskreis <i>"Wege aus Trauer, Depression und Einsamkeit"</i></p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 61</i></p>
---	---

<p><u>Termin:</u> Dienstag, 17.02.2026 19.00 – 20.30 Uhr</p>	<p>Gesprächs- und Übungskreisreihe "WER INNE HÄLT, FINDET INNEN HALT (Lao-Tse)" - Gesprächs- und Übungskreis <i>"Schmerz, Angst, Nervosität und was noch?"</i></p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 61</i></p>
---	---

<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 18.02.2026 um 12.00 Uhr</p>	<p>Fischessen an Aschermittwoch</p>
<p><u>Gebühr:</u> 5,00 €</p> <p><u>Anmeldung erforderlich</u> bis 13.02.2026 im Begegnungszentrum unter Tel. (0228) 94 93 33 – 0.</p>	<p>Nach den tollen Tagen laden wir Sie ganz herzlich zum traditionellen Fischessen am Aschermittwoch ein.</p> <p>Es gibt Pellkartoffeln mit Heringsstipp und anschließend einen Nachtsch und eine Tasse Kaffee.</p> <p>Wir freuen uns auf Sie und wünschen Guten Appetit!</p>

<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 18.02.2026 14.00 – 16.00 Uhr</p>	<p>Rummikub-Treff</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 64</i></p>
---	---

<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 18.02.2026 19.30 – 21.00 Uhr <u>Kontakt vorab erbeten!</u></p>	<p><i>Chor in Kessenich</i> Singen für die Seele <i>Weitere Informationen auf Seite 68</i></p>
<p><u>Termin:</u> Donnerstag, 19.02.2026 15.00 Uhr</p>	<p>Filmnachmittag <i>Den Filmtitel finden Sie als aktuellen Aushang im Margarete-Grundmann-Haus oder Sie erfragen ihn unter Tel. (0228) 94 93 33 – 0.</i></p>
<p><u>Gebühr:</u> kostenfrei</p> <p><i>Aus Gründen des Urheberrechts dürfen wir den Filmtitel nicht nennen, wir können nur den Filminhalt beschreiben.</i></p>	<p><u>Inhalt:</u> Die 17-jährige Ronnie ist gar nicht davon begeistert, dass sie und ihr Bruder die Sommerferien bei ihrem Vater in einem kleinen Kaff an der Küste verbringen sollen, weit weg von New York. Ronnie hat ihrem Dad nie verziehen, dass er die Familie verlassen hat, und lässt ihn das in jeder Sekunde spüren. Erst als der rebellische Teenager sich – widerstrebend – in den smarten, gutaussehenden Beachboy Will zu verlieben beginnt, bröckelt auch Ronnies Widerstand gegen den Vater. Schließlich gibt es etwas, was sie über alle Konflikte hinweg verbindet: die Musik. Was alle Beteiligten noch nicht wissen: Ihnen bleibt nicht viel Zeit, denn der Sommer hält außer erstem Verliebtsein, unbekümmerten Strandtagen und der Rettung von Babyschildkröten noch einige echte Prüfungen für Ronnie bereit..</p> <p>Dauer: 103 Minuten</p>
<p><u>Termin:</u> Freitag, 20.02.2026 16.00 – 17.00 Uhr</p>	<p>Singkreis "Es tönen die Lieder..." <i>Weitere Informationen auf Seite 70</i></p>

<p><u>Termin:</u> Samstag, 21.02.2026</p>	<p>Wandergruppe Wanderung von der Siegaue aus über den Deich nach Meindorf-Menden und St. Augustin (ca. 6,0 km) mit Einkehr im HUMA-Markt St. Augustin</p>
<p><u>Gebühr:</u> kostenfrei (nur Fahrkarte)</p> <p><u>Weitere Informationen</u> unter Tel. (0228) 94 93 33 - 0.</p>	<p><u>Treffpunkt und Abfahrt:</u> 12.00 Uhr Busbahnhof (ZOB), Bussteig A3, Haltestelle Buslinie 551 (Richtung Troisdorf Bf) bis Haltestelle Schwarzrheindorf Siegaue.</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, 23.02.2026 15.00 Uhr</p>	<p>Treff am Bücherturm mit Kai Grebert Literatur in der DDR: Christa Wolf</p>
<p><u>Gebühr:</u> 4,00 €</p> <p><u>Vorleser und Referent:</u> Kai Grebert</p>	<p>Christa Wolf, 1929 bis 2011, gilt als eine der bedeutendsten Autorinnen, die in der DDR gelebt haben. Ihr Leben und Werk stelle ich Ihnen heute vor und beginne damit eine Reihe, in der ich in zukünftigen Lesungen Schriftstellerinnen und Schriftsteller aus der DDR vorstelle.</p> <p>Genießen Sie das Zuhören und anschließend den gemeinsamen Austausch und das Gespräch miteinander.</p>

<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 25.02.2026 10.00 Uhr</p> <p>JTB IM THALIA Kuppelsaal Thalia im Metropol Am Markt 24 53111 Bonn</p>	<p><i>Reihe "KuGE – Kulter Gemeinsam Erleben"</i> Gemeinsamer Besuch des Theaterstücks Die Schneekönigin <i>von Hans Christian Andersen</i></p>
<p><u>Gebühr:</u> 9,00 €</p>	<p>Inhalt: Wenn der erste Frost über die Dächer zieht, die Welt in glitzerndes Weiß gehüllt ist und die Kälte</p>

**Anmeldung erforderlich
frühzeitig im Begegnungs-
zentrum unter Tel.
(0228) 94 93 33-0**

**Wir treffen uns 20 Minuten
vor Beginn am Kuppelsaal
Thalia im Metropol im 4.
Stock.**

**'Die Schneekönigin' zählt zu
den großen klassischen Mär-
chen und begeistert seit Gene-
rationen durch poetische
Sprache, tiefgründige Symbo-
lik und kraftvolle Bilder.**

**Es erzählt von der Kälte der
Welt – aber vor allem davon,
wie Wärme, Freundschaft und
ein unbeirrbarer Wille selbst
das tiefste Eis zum Schmelzen
bringen können.**

selbst die Herzen zu berühren scheint, dann beginnt die Geschichte von Kay und Gerda – zwei Kindern, deren Freundschaft stärker ist als Eis und Schnee.

Gerda und Kay sind Nachbarskinder, unzertrennlich wie Geschwister, gemeinsam erleben sie die kleinen Abenteuer des Alltags. Doch eines Tages ändert sich alles: Ein Splitter eines zerbrochenen Zauber-
spiegels – geschaffen von dunklen Mächten – trifft Kay ins Auge und ins Herz. Von nun an sieht er nur noch das Kalte, das Schlechte, das Hässliche. Und als die geheimnisvolle Schneekönigin in ihrem Schlitten aus Eis erscheint, folgt er ihr in die Weiten des Nordens, in ihren Palast aus Schnee und Stille.

Gerda aber gibt Kay nicht verloren. Entschlossen bricht sie auf, um ihn zu suchen – durch endlose Landschaften, durch Zaubergärten und Räuberwälder, über gefrorene Seen und windgepeitschte Ebenen. Auf ihrem Weg begegnet sie rätselhaften Wesen: einer sprechenden Krähe, einer klugen Prinzessin, einem wilden Räubermädchen mit einem Rentier an der Seite, weisen Frauen aus dem hohen Norden und immer wieder der Frage: Was macht ein Herz warm, wenn es gefroren ist?

mit Pause

**Termin:
Donnerstag, 26.02.2026
15.00 Uhr**

***M & M – Talk am Nachmittag
Information trifft Unterhaltung***

"PROmenz"

**Ein neuer - zuversichtlicher - Blick auf eine
angstmachende Volkskrankheit: Demenz.**

Im Gespräch mit Andreas Sawatzki

**Gebühr:
Spende erbeten**

"PROmenz" - Ein neuer - zuversichtlicher - Blick auf eine angstmachende Volkskrankheit: Demenz. Kann ich als Betroffene*r bzw. Angehörige*r zuversichtlicher meiner Angst um Demenz begegnen?

<p><u>Zu Gast:</u> Andreas Sawatzki, Freiberuflicher Dipl.-Sozialpädagoge, Psychologischer Berater-Gestalttherapie, Gerontotherapeut, Seniorenassistent, Demenzberater und Alltagsbegleiter gem. §45a SGB XI. Langjährige Erfahrung als Personal- und Gesundheitsmanager</p> <p><u>Moderation:</u> Maren Schumacher Mirko Feld</p>	<p>Absolut Ja, sagt unser nächster Gast, Andreas Sawatzki. Ein abwechslungsreicher Lebenslauf hat ihn nach Bonn gebracht. Er teilt mit uns seine Freude und Leidenschaft an seiner Tätigkeit als Senioren- und Lebensbegleiter.</p> <p>Wir freuen uns auf einen anregenden und bereichernden Nachmittag mit Ihnen, Ihren Fragen und Diskussionsbeiträgen.</p>
<p><u>Termin:</u> Donnerstag, 26.02.2026 17.30 – 18.30 Uhr <u>Kontakt vorab erbeten!</u></p>	<p>Lach-Yoga in Präsenz Fit und Gute Laune durch regelmäßiges Lachen</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 52</i></p>
<p><u>Termin:</u> Donnerstag, 26.02.2026 19.00 – 22.00 Uhr <u>Kontakt vorab erbeten!</u></p>	<p>Balfolk Tanzgruppe</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 53</i></p>
<p><u>Beginn:</u> Freitag, 27.02.2026 14.00 – 15.30 Uhr</p>	<p>Kurs VHS Bonn Tanzen macht Spaß – für Fortgeschrittene</p>
<p><u>Dauer:</u> 13 x 2 UStd. (bis 05.06.2026, nicht am 03.04. und 01.05.2026)</p>	<p>Tanzen ist eine besondere Art, sich geistig und körperlich fit zu halten. In diesem Kurs bieten wir ein bunt gemischtes Programm aus internationalen Folkloretänzen, Kreistänzen, Blocktänzen, Konträtänzen, Round Dances und Square Dances.</p>

<p>Gebühr: 109,70 € (ermäßigt 78,89 €)</p> <p>Leitung: Brigitte Pieper, <i>ausgebildete Tanzleiterin des Bundesverbandes Seniorentanz</i></p> <p>Kurs-Nr.: 2331</p> <p>Anmeldung: erforderlich (siehe Seite 79)</p>	<p>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.</p> <p>Bitte bringen Sie bequeme Schuhe und gute Laune mit!</p> <p>8 - 18 Teilnehmende</p>
---	--

<p>Termin: Samstag, 28.02.2026</p>	<p>Wandergruppe</p> <p>Wanderung von Röttgen aus über den Hirschweiher zur Waldau (ca. 5,0 km) mit Einkehr (Waldau, Cafe Schäfer, Waldschenke, Tennisclub)</p>
<p>Gebühr: kostenfrei (nur Fahrkarte)</p> <p>Weitere Informationen unter Tel. (0228) 94 93 33 - 0.</p>	<p>Treffpunkt und Abfahrt: 12.00 Uhr Busbahnhof (ZOB), Bussteig A1, Haltestelle Buslinie 603 (Richtung Röttgen) bis Endhaltestelle Röttgen Schleife.</p> <p>Tagesaktuelle Änderungen durch die Teilnehmenden sind möglich. Die Teilnahme an der Wanderung erfolgt auf eigene Verantwortung.</p>

<p>Termin: ab Sonntag, 01.03.2026 i. d. Regel jeden Sonntag 9.45 – 12.15 Uhr</p> <p>Kontakt vorab erbeten!</p>	<p>Fortlaufendes offenes Angebot</p> <p>Meditation</p> <p>Weitere Informationen auf Seite 55</p>
--	---

<p><u>Termin:</u> ab Montag, 02.03.2026 i. d. Regel jeden Montag 9.30 – 10.30 Uhr <u>Anmeldung erforderlich!</u></p>	<p><i>Fortlaufendes Angebot</i> <i>Online-Training für Körper & Seele</i> FIT & FUN IM WOHNZIMMER <i>für alle Junggebliebenen ab 60+</i> <i>Weitere Informationen auf Seite 49</i></p>
---	---

<p><u>Termin:</u> ab Montag, 02.03.2026 i. d. Regel jeden Montag 11.00 – 12.00 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> <i>Bewegt älter werden</i> <i>Wer rastet, der rostet</i> Fitnessstraining für das Gedächtnis <i>Weitere Informationen auf Seite 50</i></p>
---	---

<p><u>Termin:</u> Montag, 02.03.2026 15.00 Uhr</p>	<p>Treff am Bücherturm mit Kai Grebert Conrad Ferdinand Meyer – ein Autorenpor- trait</p>
<p><u>Gebühr:</u> 4,00 € <u>Vorleser und Referent:</u> Kai Grebert</p>	<p>Conrad Ferdinand Meyer, 1825 bis 1898, gehört zu den bekanntesten deutschsprachigen Schriftstellern aus der Schweiz. Zunächst war er als Übersetzer tätig, konnte aber durch eine Erbschaft ein unabhängiges Leben führen. Sein literarischer Erfolg begann 1871 als er begann, seine Werke zu veröffentlichen. Sein gesamtes Schaffen und sein Leben stehen im Mittelpunkt des heutigen Treffs am Bücherturm. Genießen Sie das Zuhören und anschließend den gemeinsamen Austausch und das Gespräch miteinander.</p>

<p><u>Termin:</u> Montag, 02.03.2026 17.00 – 18.30 Uhr</p>	<p><i>Workshop für pflegende Angehörige</i> Demenz-Impro – für einen spielerischen Umgang mit Demenz</p>
<p><u>Gebühr:</u> kostenfrei</p> <p><u>Workshop-Leitung:</u> Georg Brinkmann <i>Klinik- und Altenheimclown, Humortrainer und Dozent an Pflegeschulen. Er hat im sozialen Dienst eines Bonner Altenheimes gearbeitet und hat eigene Erfahrung als pflegender Angehöriger.</i></p>	<p>Der Alltag mit einem Menschen mit Demenz stellt uns vor viele Herausforderungen. Angehörige müssen sich ständig neu auf das Gegenüber einstellen. Was da helfen kann? Improvisieren!</p> <p>Demenz-Impro“ verbindet Techniken und Übungen aus dem Improvisationstheater mit erprobten Handlungsweisen im Umgang mit Menschen mit Demenz. Mit Leichtigkeit und Humor versuchen wir uns an einem spielerischen Umgang mit unseren an Demenz erkrankten Angehörigen.</p> <p>Der Workshop ist eine Kooperation der Kontaktbüros Bonn/Rhein-Sieg und Humor Hilft Heilen.</p> <p><u>Anmeldung und weitere Informationen bei:</u> den Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe Bonn / Rhein-Sieg, Tel. (0228) 94 93 33 44 oder Pflegeselbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org Pflegeselbsthilfe-rhein-sieg@paritaet-nrw.org</p>
<p><u>Termin:</u> ab Montag, 02.03.2026 i. d. Regel jeden Montag 17.45 – 18.25 Uhr <u>Anmeldung erforderlich!</u></p>	<p><i>Fortlaufendes Angebot</i> Lach-Yoga per Zoom</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 50</i></p> <div data-bbox="912 959 1068 1082" style="border: 1px solid black; padding: 5px; transform: rotate(-15deg); display: inline-block;"> Online </div>

<p><u>Beginn:</u> Montag, 02.03.2026 19.45– 21.15 Uhr</p>	<p>Kurs VHS Bonn Hatha-Yoga – für Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene</p>
<p><u>Dauer:</u> 10x 2 UStd. (bis 18.05.2026, nicht am 30.03.2026 und 06.04.2026)</p> <p><u>Gebühr:</u> 87,00 € (ermäßigt 63,00 €)</p> <p><u>Leitung:</u> Dr. Jessica Anna Dreas</p> <p><u>Kurs-Nr.:</u> M 7204</p> <p><u>Anmeldung:</u> erforderlich (siehe Seite 79)</p>	<p>Yoga ist eine wirksame Methode zur Dehnung und Kräftigung der Muskulatur und zur Vorbeugung von Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen. Yoga kann den Geist beruhigen und im Alltag und im Beruf zur Entspannung führen.</p> <p>In diesem Kurs werden Sie Schritt für Schritt in die Theorie und Praxis des Yoga eingeführt.</p> <p>Der Kurs ist geeignet für Yoga-Anfänger mit Vorkenntnissen und für Yoga-Erfahrene zur Vertiefung.</p> <p><i>Bitte bringen Sie eine Decke, ein Kissen (Meditationskissen), dicke Socken, ein großes Handtuch, ggf. eine eigene Matte und bequeme Kleidung mit.</i></p> <p><i>8 – 13 Teilnehmende</i></p>

<p><u>Termin:</u> ab Dienstag, 03.03.2026 i. d. Regel jeden Dienstag 9.30 – 10.15 Uhr 10.30 – 11.15 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> <i>Bewegt älter werden</i></p> <p>Gymnastik</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 51</i></p>
--	---

<p><u>Termin:</u> Dienstag, 03.03.2026 10.00 – 11.00 Uhr</p>	<p><i>Gesprächskreisreihe</i></p> <p>WAS IST JETZT IN DIR LEBENDIG? - Gesprächskreis "wunderbar"</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 60</i></p>
---	--

<p><u>Termin:</u> ab Dienstag, 03.03.2026 i. d. Regel jeden Dienstag 14.00 – 15.30 Uhr <u>Kontakt vorab erbeten!</u></p>	<p><i>Fortlaufendes Angebot</i> Englisch-Konversation für Fortgeschrittene <i>Weitere Informationen auf Seite 57</i></p>
<p><u>Termin:</u> ab Dienstag, 03.03.2026 i. d. Regel jeden Dienstag 14.00 – 16.00 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> Canasta-Treff <i>Weitere Informationen auf Seite 63</i></p>
<p><u>Termin:</u> Dienstag, 03.03.2026 16.00 – 17.00 Uhr</p>	<p><i>Gesprächskreisreihe</i> "ES REICHT MIR!" - Gesprächskreis "Wege aus Trauer, Depression und Einsamkeit" <i>Weitere Informationen auf Seite 61</i></p>
<p><u>Termin:</u> ab Dienstag, 03.03.2026 i. d. Regel jeden Dienstag 18.00 – 19.30 Uhr <u>Kontakt vorab erbeten!</u></p>	<p><i>Fortlaufendes Angebot</i> Tanzkreis Erlebnistanz <i>Weitere Informationen auf Seite 51</i></p>
<p><u>Termin:</u> Dienstag, 03.03.2026 19.00 – 20.30 Uhr</p>	<p><i>Gesprächs- und Übungskreisreihe</i> "WER INNE HÄLT, FINDET INNEN HALT (Lao-Tse)" - Gesprächs- und Übungskreis "Schmerz, Angst, Nervosität und was noch?" <i>Weitere Informationen auf Seite 61</i></p>

<p><u>Termin:</u> ab Dienstag, 03.03.2026 i. d. Regel jeden Dienstag 20.00 Uhr</p> <p><u>Kontakt vorab erbeten!</u></p>	<p>MultiKultiChor Bonn</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 68</i></p>
<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 04.03.2026 10.30 Uhr</p>	<p>Gottesdienst der Lutherkirche</p>
<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 04.03.2026 14.00 – 16.00 Uhr</p>	<p>Rummikub-Treff</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 64</i></p>
<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 04.03.2026 15.00 Uhr</p>	<p>Vortrag</p> <p>Patientenverfügung und weitere vorsorgende Verfügungen (Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung)</p>
<p><u>Gebühr:</u> kostenfrei</p> <p><u>Referent:</u> Ralf Waeser, SKM – Katholischer Verein für soziale Dienste Bonn e.V.</p> <p><u>Anmeldung:</u> nicht erforderlich</p>	<p>Ob durch Alter, Krankheit, Unfall: Schneller als manchmal gedacht, gerät man in die Situation, bestimmte Dinge nicht mehr selber regeln oder auch entscheiden zu können. Aber wie bestimme ich, was medizinisch unternommen werden soll, wenn ich entscheidungsunfähig bin? Wer leistet dann notwendige Unterschriften, verwaltet das Konto, wer ist berechtigt den Umzug in ein Heim zu veranlassen oder die Wohnung aufzulösen?</p> <p>Durch entsprechende Vollmachten und Verfügungen kann jede*r schon jetzt für diese Fälle vorsorgen.</p> <p>Mit einer Patientenverfügung legen Sie vorab fest, welche medizinischen Maßnahmen in bestimmten Situationen, in denen eigene Entscheidungen nicht</p>

mehr möglich sind, ergriffen oder unterlassen werden sollen.

Mit der Vorsorgevollmacht kann jede*r eine Person seines/ihrer Vertrauens beauftragen, die zu regelnden Angelegenheiten lt. privatrechtlichem Vertrag auszuführen. Steht eine solche Person nicht zur Verfügung, können immerhin in gesunden Zeiten mittels der Betreuungsverfügung Vorsorge getroffen und Wünsche schon einmal schriftlich festgehalten werden.

Der Vortrag will Ihnen Form, Inhalte und Möglichkeiten der Patientenverfügung, der Vorsorgevollmacht und der Betreuungsverfügung vorstellen, Ihre Fragen diesbezüglich beantworten und auch Raum geben, sich über mögliche Ängste und Vorbehalte gegenüber Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung auszutauschen.

Termin:

ab Mittwoch, 04.03.2026
i. d. Regel jeden Mittwoch
17.00 – 18.30 Uhr

Fortlaufendes offenes Angebot

Rummikub-Treff

Weitere Informationen auf Seite 65

Termin:

Mittwoch, 04.03.2026
19.30 – 21.00 Uhr

Kontakt vorab erbeten!

Chor in Kessenich

Singen für die Seele

Weitere Informationen auf Seite 68

Termin:

ab Donnerstag, 05.03.2026
i. d. Regel jeden Donnerstag
9.00 – 12.00 Uhr

Fortlaufendes offenes Angebot

InternetCafé für Senior*innen

Weitere Informationen auf Seite 58

<p><u>Termin:</u> ab Donnerstag, 05.03.2026 i. d. Regel jeden Donnerstag 9.45 – 10.30 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> <i>Bewegt älter werden</i></p> <p>Bewegt und Entspannt</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 52</i></p>
<p><u>Termin:</u> Donnerstag, 05.03.2026 15.00 Uhr</p> <p><u>Gebühr:</u> kostenfrei</p>	<p><i>Film aus der ehemaligen Sendereihe</i> <i>der ZDF Sonntagskonzerte</i></p> <p>Vergnügen rund um den Edersee</p>
<p><u>Termin:</u> Donnerstag, 05.03.2026 18.00 – 19.00 Uhr</p>	<p><i>In Kooperation mit Klezmer Bonn</i></p> <p>Nigunsingen mit Georg Brinkmann</p>
<p><u>Gebühr:</u> kostenfrei</p> <p><u>Leitung:</u> Georg Brinkmann, <i>Musiker, Sänger, Musiktherapeut</i></p> <p><u>Weitere Informationen</u> info@klezmerbonn.de www.klezmerbonn.de</p>	<p>Singen ist die einfachste Form, Musik zu machen. Und Nigunsingen eine einfache Form zu singen – nach Gehör statt nach Noten, auf Silben statt Text, so ist das Nigunsingen ein Angebot für jede*n.</p> <p>Ein Nigun (Mehrzahl Nigunim) ist ein Lied ohne Worte, das auf Silben gesungen wird (ähnlich dem deutschen „lalala“).</p> <p>Nigunim kommen ursprünglich aus dem Chassidismus und sind teilweise mehrere hundert Jahre alt. Sie werden aber auch ohne diesen Kontext gesungen und erlebt. Zum Beispiel hier bei Klezmer Bonn! Nigunim lassen eine große emotionale Bandbreite Klang werden – von zart bis wild, von traurig bis ausgelassen, von innig bis überschäumend.</p> <p>Nigunim lernt man durch Hören und Nachsingen. Sie werden einstimmig (unisono) gesungen. Vorerfahrungen und Notenkenntnisse sind nicht notwendig.</p>

<p><u>Termin:</u> ab Freitag, 06.03.2026 i. d. Regel jeden Freitag 11.00 – 13.00 Uhr <u>Kontakt vorab erbeten!</u></p>	<p><i>Fortlaufendes Angebot</i></p> <p>Laienmalgruppe</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 56</i></p>
--	---

<p><u>Beginn:</u> ab Freitag, 06.03.2026 i. d. Regel jeden Freitag 14.00 – 15.30 Uhr</p>	<p><i>Kurs VHS Bonn</i></p> <p>Tanzen macht Spaß – für Fortgeschrittene</p> <p><i>Laufender Kurs</i> <i>Weitere Informationen auf Seite 48</i></p>
--	--

<p><u>Termin:</u> ab Freitag, 06.03.2026 i. d. Regel jeden Freitag 19.00 – 21.30 Uhr <u>Kontakt vorab erbeten!</u></p>	<p>De Höpfevlüh Internationaler Folkloretanz</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 54</i></p>
--	---

<p><u>Termin:</u> Samstag, 07.03.2026</p>	<p>Wandergruppe</p> <p>Wanderung von Endenich aus kreuz und quer über das Messdorfer Feld nach Duisdorf (ca. 4,0 km) mit Einkehr in Duisdorf</p>
<p><u>Gebühr:</u> kostenfrei (nur Fahrkarte)</p> <p><u>Weitere Informationen</u> unter Tel. (0228) 94 93 33 - 0.</p>	<p><u>Treffpunkt und Abfahrt:</u> 12.00 Uhr Busbahnhof (ZOB), Bussteig D2, Haltestelle Buslinie 608/609 (Richtung Brüser Berg) bis Haltestelle Euskirchener Str..</p> <p><i>Tagesaktuelle Änderungen durch die Teilnehmenden sind möglich. Die Teilnahme an der Wanderung erfolgt auf eigene Verantwortung.</i></p>

<p><u>Termin:</u> Montag, 09.03.2026 15.00 – 16.00 Uhr</p>	<p>Bingonachmittag</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 63</i></p>
<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 11.03.2026 Treffen vor Ort: 11.10 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 style="text-align: center;">OTELLO</p> <p style="text-align: center;"><i>Oper in vier Akten von Giuseppe Verdi</i> <i>Libretto von Arrigo Boito</i></p>
<p><u>Gebühr:</u> kostenfrei</p> <p><u>Anmeldung erforderlich</u> bis zum 04.03.2026 unter Tel. (0228) 94 93 33 - 0</p> <p><u>Die Oper Bonn ist zu erreichen mit:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Bahn-Linien 62, 65, 66, 67 (Haltestelle Bertha-von-Suttner-Platz) ○ Bus-Linien 551, 600, 601, 604, 605 (Haltestelle Opernhaus) ○ Bus-Linien: 529, 537, 550, 602, 603, 606, 607, 608, 609, 640 (Haltstelle Bertha-von-Suttner-Platz) 	<p>Als der siegreiche Feldherr Otello zu seiner Desdemona zurückkehrt, hat die schicksalhafte Tragödie seines Lebens unwissentlich begonnen: In einer mörderischen Intrige werden Liebe, Glück und Ehre aufs Spiel gesetzt.</p> <p>Ein musikalisches Meisterwerk nach William Shakespeare, dessen Schärfe und emotionale Tiefe bis heute unerreicht scheinen. Der international gefeierte Regisseur Leo Muscato inszeniert mit Verdis OTELLO seine erste Operntragödie auf der Bühne des Theater Bonn.</p> <p>Knapp 140 Jahre nach der Uraufführung an der Mailänder Scala bietet OTELLO noch immer aktuellen Zündstoff – über Liebe und Rachelust hinaus. Am Ende bleibt die Frage: Wo stehen wir als Gesellschaft? Und was hat sich wirklich verändert?</p> <p>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.</p> <p>Dieses Format startet mit einer Einführung und gibt danach für ca. 30-40 Minuten Einblick in eine Probe.</p>

Der Besuch schließt mit einem gemeinsamen Austausch bei Kaffee ab, zu dem die Opernfreunde Bonn e.V. einladen.

Termin:
Mittwoch, 11.03.2026
 15.00 – 16.00 Uhr

Gemütlicher Kaffeetreff
Zeit zum Plaudern bei Kaffee und Kuchen
Weitere Informationen auf Seite 64

Termin:
Donnerstag, 12.03.2026
 15.00 – 16.00 Uhr

Nachmittag
SPIEL und SPASS
Weitere Informationen auf Seite 65

Termin:
Donnerstag, 12.03.2026
 19.00 – 22.00 Uhr
Kontakt vorab erbeten!

Balfolk
 Tanzgruppe
Weitere Informationen auf Seite 53

Termin:
Freitag, 13.03.2026
 16.00 – 17.00 Uhr

Singkreis "Es tönen die Lieder..."
Weitere Informationen auf Seite 70

Termin:
Samstag, 14.03.2026

Wandergruppe
 Wanderung durch die Flora Köln (Botanischer Garten) (ca 4,5 km) mit Einkehr im Botanischen Garten

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

Treffpunkt und Abfahrt:
 12.00 Uhr Bonn-Hauptbahnhof, Bahnhofshalle, Fahrt mit RB bis Köln Hauptbahnhof. Dort umsteigen in Stadtbahnlinie 18.

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

Termin:

Samstag, 14.03.2026

11.00 Uhr

Treffen vor Ort: 10.15 Uhr

**Foyer Oper Bonn
Am Boeselagerhof 1
53111 Bonn**

Reihe "KuGE – Kulter Gemeinsam Erleben"

Gemeinsamer Besuch in der Oper

LIEDERMATINÉE

Ein Vormittag mit Musik und Begegnung

Gebühr:

**12,00 € / 6,00 € ermäßigt
(z.B. Bonn-Ausweis)**

Anmeldung erforderlich

**bis zum 23.02.2026
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 (Haltstelle Bertha-von-Suttner-Platz)

Im Foyer der Oper findet ein Vormittag voller Musik und Begegnung statt: In unserer neuen Reihe LIEDERMATINEE präsentieren Mitglieder des Opern-Chores oder Sängerinnen und Sänger aus dem Ensemble in einer guten halben Stunde ein buntes und vielfältiges Programm.

Eine Stunde vorher öffnet das Pausenbuffet und jeder ist eingeladen bei einem kostenlosen Kaffee gemeinsam in den Austausch zu gehen, den Ausblick zu genießen oder neue Menschen kennenzulernen.

<p><u>Termin:</u> Montag, 16.03.2026 15.00 Uhr</p>	<p><i>Treff am Bücherturm mit Kai Grebert</i> Ödön von Horvarth zum 125. Geburtstag</p>
<p><u>Gebühr:</u> 4,00 €</p> <p><u>Vorleser und Referent:</u> Kai Grebert</p>	<p>Ödön von Horvarth war ungarischer Staatsbürger, hat seine Werke aber in Deutsch verfasst. Seine Romane, vor allem aber seine Theaterstücke haben ihn bekannt gemacht.</p> <p>1901 bis 1938 hat er gelebt, sein Leben und seine Werke stelle ich Ihnen heute vor.</p> <p>Genießen Sie das Zuhören und anschließend den gemeinsamen Austausch und das Gespräch miteinander.</p>

<p><u>Termin:</u> Montag, 16.03.2026 17.00 – 18.00 Uhr</p>	<p><i>Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe</i> Singkreis für pflegende Angehörige</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 67</i></p>
---	---

<p><u>Termin:</u> Dienstag, 17.03.2026 10.00 – 11.00 Uhr</p>	<p><i>Gesprächskreisreihe</i> WAS IST JETZT IN DIR LEBENDIG? - Gesprächskreis "wunderbar"</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 60</i></p>
---	--

<p><u>Termin:</u> Dienstag, 17.03.2026 16.00 – 17.00 Uhr</p>	<p><i>Gesprächskreisreihe</i> "ES REICHT MIR!" - Gesprächskreis "Wege aus Trauer, Depression und Einsamkeit"</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 61</i></p>
---	---

<p><u>Termin:</u> Dienstag, 17.03.2026 19.00 – 20.30 Uhr</p>	<p><i>Gesprächs- und Übungskreisreihe</i> "WER INNE HÄLT, FINDET INNEN HALT (Lao-Tse)" - Gesprächs- und Übungskreis "Schmerz, Angst, Nervosität und was noch?" Weitere Informationen auf Seite 61</p>
<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 18.03.2026 14.00 – 16.00 Uhr</p>	<p>Rummikub-Treff Weitere Informationen auf Seite 64</p>
<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 18.03.2026 19.30 – 21.00 Uhr <u>Kontakt vorab erbeten!</u></p>	<p><i>Chor in Kessenich</i> Singen für die Seele Weitere Informationen auf Seite 68</p>
<p><u>Termin:</u> Donnerstag, 19.03.2026 15.00 Uhr</p>	<p>Filmnachmittag <i>Den Filmtitel finden Sie als aktuellen Aushang im Margarete-Grundmann-Haus oder Sie erfragen ihn unter Tel. (0228) 94 93 33 – 0.</i></p>
<p><u>Gebühr:</u> kostenfrei <i>Aus Gründen des Urheberrechts dürfen wir den Filmtitel nicht nennen, wir können nur den Filminhalt beschreiben.</i></p>	<p><u>Inhalt:</u> 2003 gibt es überall in Frankreich noch einige Schulen, die aus nur einer Klasse bestehen. Alle Kinder eines Dorfes, vom Kindergartenalter bis zum letzten Jahr der Grundschule, werden von einem Lehrer unterrichtet. Zwischen Isolation und Welttoffenheit teilen diese abgeschiedenen kleinen Gruppen den Alltag, im Guten wie im Schlechten. In einer von ihnen, mitten im Herzen der Auvergne, wurde dieser Film gedreht: Es ist Winter. Lehrer Georges Lopez unterrichtet seit über 20 Jahren in der Schule des kleinen Dorfes. Im Klassenraum befinden sich um einen runden Tisch versammelt die</p>

Kleinen im Vorschulalter. Auf den Schulbänken sitzen die älteren Kinder. Die Vorschüler lernen lesen, während die älteren Kinder Mathematik haben. Es wird Sommer. In den letzten Tagen vor den großen Ferien heißt es Abschied nehmen.

Dauer: 104 Minuten

Termin:
Freitag, 20.03.2025
16.30 Uhr

Gottesdienst der Pfarre St. Sebastian

Termin:
Samstag, 21.03.2026

Wandergruppe

Wanderung von Ippendorf aus rund um den Anaberger Hof (ca. 4,5 km) mit Einkehr (Waldau, Cafe Schäfer, Waldschenke)

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

Treffpunkt und Abfahrt:

12.00 Uhr Busbahnhof (ZOB), Bussteig A1, Haltestelle Buslinie 602 (Richtung Uniklinikum-Süd) bis Haltestelle Ippendorf Altenheim.

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

Termin:
Mittwoch, 25.03.2026
15.00 – 16.00 Uhr

Gemütlicher Kaffeetreff

Zeit zum Plaudern bei Kaffee und Kuchen

Weitere Informationen auf Seite 64

Termin:
Donnerstag, 26.03.2026
15.00 – 16.00 Uhr

Nachmittag

SPIEL und SPASS

Weitere Informationen auf Seite 65

<p><u>Termin:</u> Donnerstag, 26.03.2026 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 52</i></p>
<p><u>Termin:</u> Donnerstag, 26.03.2026 19.00 – 22.00 Uhr <u>Kontakt vorab erbeten!</u></p>	<p>Balfolk Tanzgruppe <i>Weitere Informationen auf Seite 53</i></p>
<p><u>Termin:</u> Freitag, 27.03.2026 16.00 – 17.00 Uhr</p>	<p>Singkreis "Es tönen die Lieder..." <i>Weitere Informationen auf Seite 70</i></p>
<p><u>Termin:</u> Samstag, 28.03.2026</p>	<p>Wandergruppe Wanderung von der Margarethenhöhe zum Kloster Heisterbach (ca. 5,5 km) mit Einkehr im Einkehrhaus Waidmannruh oder Kloster Heisterbach</p>
<p><u>Gebühr:</u> kostenfrei (nur Fahrkarte) <u>Weitere Informationen</u> unter Tel. (0228) 94 93 33 - 0.</p>	<p><u>Treffpunkt und Abfahrt:</u> 12.00 Uhr U-Bahnstation Bonn-Hbf U4a, Haltestelle Stadtbahnlinie 66 (Richtung Bad Honnef) bis Haltestelle Königswinter, Clemens-August-Str.. Dort umsteigen in Buslinie 521 (Richtung Oberpleis) bis Haltestelle Margarethenhöhe. <i>Tagesaktuelle Änderungen durch die Teilnehmenden sind möglich. Die Teilnahme an der Wanderung erfolgt auf eigene Verantwortung.</i></p>

<p><u>Termin:</u> Montag, 30.03.2026 15.00 Uhr</p>	<p><i>Treff am Bücherturm mit Kai Grebert</i> Der Frühling der Literatur</p>
<p><u>Gebühr:</u> 4,00 €</p> <p><u>Vorleser und Referent:</u> Kai Grebert</p>	<p>Für Schriftstellerinnen und Schriftsteller ist der März ein wichtiger Monat, findet doch dann alljährlich die Buchmesse in Leipzig statt.</p> <p>Was es Neues aus der Welt der Literatur gibt, ich werde es Ihnen heute präsentieren.</p> <p>Genießen Sie das Zuhören und anschließend den gemeinsamen Austausch und das Gespräch miteinander.</p>

<p><u>Termin:</u> Montag, 30.03.2026 17.00 – 18.30 Uhr</p>	<p><i>Workshop für pflegende Angehörige</i> Demenz-Impro – für einen spielerischen Umgang mit Demenz</p>
<p><u>Gebühr:</u> kostenfrei</p> <p><u>Workshop-Leitung:</u> Georg Brinkmann <i>Klinik- und Altenheimclown, Humortrainer und Dozent an Pflegeschulen. Er hat im sozialen Dienst eines Bonner Altenheimes gearbeitet und hat eigene Erfahrung als pflegender Angehöriger.</i></p>	<p>Der Alltag mit einem Menschen mit Demenz stellt uns vor viele Herausforderungen. Angehörige müssen sich ständig neu auf das Gegenüber einstellen. Was da helfen kann? Improvisieren!</p> <p>Demenz-Impro“ verbindet Techniken und Übungen aus dem Improvisationstheater mit erprobten Handlungsweisen im Umgang mit Menschen mit Demenz. Mit Leichtigkeit und Humor versuchen wir uns an einem spielerischen Umgang mit unseren an Demenz erkrankten Angehörigen.</p> <p>Der Workshop ist eine Kooperation der Kontaktbüros Bonn/Rhein-Sieg und Humor Hilft Heilen.</p> <p><u>Anmeldung und weitere Informationen bei:</u> den Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe Bonn / Rhein-Sieg, Tel. (0228) 94 93 33 44 oder Pflegeselbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org Pflegeselbsthilfe-rhein-sieg@paritaet-nrw.org</p>

<p><u>Termin:</u> Dienstag, 31.03.2026 10.00 – 11.00 Uhr</p>	<p><i>Gesprächskreisreihe</i></p> <p>WAS IST JETZT IN DIR LEBENDIG? - Gesprächskreis "<i>wunderbar</i>"</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 60</i></p>
<p><u>Termin:</u> Dienstag, 31.03.2026 16.00 – 17.00 Uhr</p>	<p><i>Gesprächskreisreihe</i></p> <p>"ES REICHT MIR!" - Gesprächskreis "<i>Wege aus Trauer, Depression und Einsamkeit</i>"</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 61</i></p>
<p><u>Termin:</u> Dienstag, 31.03.2026 19.00 – 20.30 Uhr</p>	<p><i>Gesprächs- und Übungskreisreihe</i></p> <p>"WER INNE HÄLT, FINDET INNEN HALT (Lao-Tse)" - Gesprächs- und Übungskreis "<i>Schmerz, Angst, Nervosität und was noch?</i>"</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 61</i></p>

Kurse

Workshops

**Fortlaufende Gruppen
und Angebote**

Fit durchs Leben


Bewegt älter werden

<p><u>Beginn:</u> Freitag, 27.02.2026 14.00 – 15.30 Uhr</p>	<p><i>Kurs VHS Bonn</i> Tanzen macht Spaß – für Fortgeschrittene</p>
<p><u>Dauer:</u> 13 x 2 UStd. (bis 05.06.2026, nicht am 03.04. und 01.05.2026)</p> <p><u>Gebühr:</u> 109,70 € (ermäßigt 78,89 €)</p> <p><u>Leitung:</u> Brigitte Pieper, ausgebildete Tanzleiterin des Bundesverbandes Seniorentanz</p> <p><u>Kurs-Nr.:</u> 2331</p> <p><u>Anmeldung:</u> erforderlich (siehe Seite 79)</p>	<p>Tanzen ist eine besondere Art, sich geistig und körperlich fit zu halten. In diesem Kurs bieten wir ein bunt gemischtes Programm aus internationalen Folkloretänzen, Kreistänzen, Blocktänzen, Konträtänzen, Round Dances und Square Dances.</p> <p>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.</p> <p><i>Bitte bringen Sie bequeme Schuhe und gute Laune mit!</i></p> <p><i>8 - 18 Teilnehmende</i></p>

<p><u>Beginn:</u> Montag, 02.03.2026 19.45– 21.15 Uhr</p>	<p><i>Kurs VHS Bonn</i> Hatha-Yoga – für Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene</p>
<p><u>Dauer:</u> 10 x 2 UStd. (bis 18.05.2026, nicht am 30.03.2026 und 06.04.2026)</p>	<p>Yoga ist eine wirksame Methode zur Dehnung und Kräftigung der Muskulatur und zur Vorbeugung von Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen. Yoga kann den Geist beruhigen und im Alltag und im Beruf zur Entspannung führen.</p>

<p>Gebühr: 87,00 € (ermäßigt 63,00 €)</p> <p>Leitung: Dr. Jessica Anna Dreas</p> <p>Kurs-Nr.: M 7204</p> <p>Anmeldung: erforderlich (siehe Seite 79)</p>	<p>In diesem Kurs werden Sie Schritt für Schritt in die Theorie und Praxis des Yoga eingeführt.</p> <p>Der Kurs ist geeignet für Yoga-Anfänger mit Vorkenntnissen und für Yoga-Erfahrene zur Vertiefung.</p> <p>Bitte bringen Sie eine Decke, ein Kissen (Meditationskissen), dicke Socken, ein großes Handtuch, ggf. eine eigene Matte und bequeme Kleidung mit.</p> <p>8 – 13 Teilnehmende</p>
<p>Termin: Montags, i. d. Regel jeden Montag 9.30 – 10.30 Uhr</p>	<p>Fortlaufendes offenes Angebot Bewegt älter werden</p> <p>Online-Training für Körper & Seele</p> <p>FIT & FUN IM WOHNZIMMER für alle Junggebliebenen ab 60+</p>
<p>Gebühr: 5,00 € pro Stunde</p> <p>Leitung: Maren Schumacher, <i>Trainerin für Gesundheitssport und neuronales Training</i></p> <p>Weitere Informationen und Anmeldung</p> <p>Maren Schumacher E-Mail: maren-schumacher@ t-online.de</p>	<p>Du brauchst nicht viel Platz – nur dich, einen Hocker und gute Laune!</p> <p>Trainiere bequem von zu Hause aus und starte voller Energie in die Woche.</p> <p>Was dich erwartet:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Effektives Ganzkörpertraining ❖ Abwechslungsreiche Einheiten: Kraft, Ausdauer, Balance & Mobilität ❖ Einfach mitmachen – auch auf kleinem Raum ❖ Mit Spaß und Motivation gemeinsam ins Schwitzen kommen! <p>Mach mit – dein Körper wird es Dir danken!</p> <p>www.maren-schumacher.com</p>

<p><u>Termin:</u> Montags, i. d. Regel jeden Montag 11.00 – 12.00 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> <i>Bewegt älter werden</i> <i>Wer rastet, der rostet</i> Fitnessstraining für das Gedächtnis</p>
<p><u>Gebühr:</u> 4,00 € 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, Denkfähigkeit, Konzentrationsfähigkeit und Kreativität trainieren.</p>

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

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

<p>Termin: Donnerstags, i. d. Regel jeden Donnerstag 9.45 – 10.30 Uhr</p>	<p>Fortlaufendes offenes Angebot Bewegt älter werden Bewegt und Entspannt</p>
<p>Gebühr: 4,00 € pro Termin</p> <p>Leitung: Maren Schumacher, <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 wohltuendes Angebot.</p> <p>Es ist keine besondere Fitness erforderlich.</p>

<p>Termin: Donnerstags, 17.30 – 18.30 Uhr</p>	<p>Fortlaufendes offenes Angebot Lach-Yoga in Präsenz Fit und Gute Laune durch regelmäßiges Lachen</p>
<p>Die Termine im Einzelnen: Donnerstag, 22.01.2026 Donnerstag, 26.02.2026 Donnerstag, 26.03.2026</p> <p>Gebühr: 8,50 € je Termin</p> <p>Leitung: Heidmarie A. Schneider, <i>Heilpädagogin, Psychopädagogin, Lach-Yoga-Therapeutin</i> <i>zertifiziert durch den Verband</i></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>

der deutschen Lach-Yoga-Therapeuten e.V.

Anmeldung:
erforderlich bei
Frau Schneider unter
Tel.: 0176/50 300 282

Sie können bei Bedarf auch im Sitzen ausgeführt werden.

Die Übungen sind für Teilnehmer/innen jeden Alters geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Zur Teilnahme am Lach-Yoga eignet sich bequeme Alltagskleidung und ein kleines Getränk (Wasser).

Leitung:
Heidmarie A. Schneider,
Heilpädagogin, Psychopädagogin, Lach-Yoga-Therapeutin
zertifiziert durch den Verband
der deutschen Lach-Yoga-Therapeuten e.V.

Lach-Yoga
- das besondere Angebot für Ihre Geburtstagsfeier

Nähere Informationen bitte bei Frau Schneider erfragen, Telefon: 0176/50 300 282.

Termin:
i. d. Regel jeden 2. und 4.
Donnerstag im Monat
19.00 – 21.30 Uhr

Fortlaufende offene Gruppe

Balfolk
Tanzgruppe

Die Termine im Einzelnen:

08.01. / 22.01.2026

05.02. / 26.02.2026

12.03. / 26.03.2026

Kontakt:

E-Mail:
tanzen@balfolk-bonn.de

Info:

www.balfolk-bonn.de

Balfolk – vom französischen *bal* = Tanzveranstaltung, Ball und *folk* = 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 Paarnoch Schuhzwang und nicht nur bei den Mixertänzen werden die Partner getauscht.

Das gemeinsame Tanzen ermöglicht neue Begegnungen zwischen Jung und Alt, Groß und Klein, Tanzprofis und Anfängern/Anfängerinnen und verbindet in einer berührenden Weise.
Im Vordergrund steht der Spaß am gemeinsamen Tanzen, mal fetzig, mal sinnlich. Man muss keine/n Partner/in mitbringen.

Termin:
Freitags,
i. d. Regel jeden Freitag
19.00 – 21.30 Uhr

Fortlaufende Gruppe
De Höppeflüh
Internationaler Folkloretanz

Anmeldung erforderlich!

Kontakt:
E-Mail:
info@hoeppeflueh.de

Informationen:
www.hoeppeflueh.de

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

Termin:
Samstags

Fortlaufende offene Gruppe
Wandergruppe

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

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

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

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

Die Wanderungen sind nicht Rollator geeignet.

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

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

Kreatives Gestalten

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

Sprachen

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

Computer / Internet / Handy

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

Kultur / Literatur / Theater

<p><u>Termin:</u> i. d. Regel jeden 1. und 3. Montag im Monat 15.00 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> Treff am Bücherturm mit Kai Grebert</p>
<p><u>Die Termine sind:</u> Montag, 19.01.2026 Montag, 02.02. / 23.02.2026 Montag, 02.03 / 16.03. / 30.03.2026</p> <p><u>Gebühr:</u> 4,00 € pro Termin</p> <p><u>Vorleser:</u> Kai Grebert</p>	<p>An den Literaturnachmittagen „Treff am Bücherturm“ macht Sie Kai Grebert mit ganz unterschiedlichen Schriftstellerinnen und Schriftstellern und deren Zeitepochen bekannt. Er stellt Ihnen Leben und Werk vor und liest aus ihren Büchern. Genießen Sie das Zuhören und anschließend den gemeinsamen Austausch und das Gespräch miteinander.</p>

<p><u>Termin:</u> Montags, in der Regel einmal im Monat 17.00 – 18.30 Uhr</p>	<p><i>Workshop für pflegende Angehörige</i> Demenz-Impro – für einen spielerischen Umgang mit Demenz</p>
<p><u>Die Termine im Einzelnen:</u> 26.01.2026 02.03.2026 30.03.2026</p> <p><u>Gebühr:</u> kostenfrei</p>	<p>Der Alltag mit einem Menschen mit Demenz stellt uns vor viele Herausforderungen. Angehörige müssen sich ständig neu auf das Gegenüber einstellen. Was da helfen kann? Improvisieren!</p> <p>„Demenz-Impro“ verbindet Techniken und Übungen aus dem Improvisationstheater mit erprobten Handlungsweisen im Umgang mit Menschen mit Demenz. Mit Leichtigkeit und Humor versuchen wir uns an einem spielerischen Umgang mit unseren an Demenz erkrankten Angehörigen.</p>

Workshop-Leitung:**Georg Brinkmann**

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

Der 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

Termine:**Dienstag,****10.00 – 11.00 Uhr****6 Termine****Gesprächskreis****WAS IST JETZT IN DIR LEBENDIG?****- Gesprächskreis "wunderbar"****Die Termine sind:****Dienstag, 20. Januar 2026****Dienstag, 03. Februar 2026****Dienstag, 17. Februar 2026****Dienstag, 03. März 2026****Dienstag, 17. März 2026****Dienstag, 31. März 2026**

Alle Termine können einzeln gebucht werden. Empfehlenswert ist jedoch die Teilnahme an mehreren Terminen.

Wir fassen leichter und mehr Vertrauen, wenn eine stabile Gruppe entsteht, wo man einander kennenlernen kann. Haben Sie den Mut, sich für den **Gesprächskreis-Zyklus** anzumelden? Es wäre gut für Ihre Seele, für alle.

Gebühr:

7,00 – 15,00 € pro Termin
(wer weniger hat, ist herzlich willkommen)

Mit einem **Gedicht/Zitat** und einer **Stille-Übung** zu Beginn stimmen wir uns ein.

Unser erstes Gedicht heißt: "Nicht müde werden". Es ist eines meiner Lieblingsgedichte und stammt aus der Feder von Hilde Domin.

Vielleicht spricht uns ein Wort aus dem Gedicht an und erinnert uns an etwas aus unseren Leben. Alle Themen sind willkommen. Man kann es kaum glauben, aber die Frage "Was ist jetzt in Dir lebendig?" bringt uns zum Eigentlichen. Und **das Eigentliche** ist es, wofür wir leben.

Leitung:**Monika Winkelmann,**

73 Jahre alt, 35 Jahre Berufserfahrung. Ausgebildet als Gruppenleiterin in TZI (Themenzentrierter Interaktion), Poesiepädagogin (Institut für Kreatives Schreiben), Meditationslehrerin (verschiedene: u.a Thich Nhat Hanh, Dalai Lama...)

Anmeldung und Info:

per E-Mail: m.winkelmann-schreiben@web.de

per Whatsapp: 0163 / 2695423

oder unter: www.winkelmann-seminare.de

<p><u>Termine:</u> Dienstags, 16.00 – 17.00 Uhr 6 Termine</p>	<p><i>Gesprächskreis</i> "ES REICHT MIR!" - Gesprächskreis "Wege aus Trauer, Depression und Einsamkeit"</p>
<p><u>Die Termine sind:</u> Dienstag, 20. Januar 2026 Dienstag, 03. Februar 2026 Dienstag, 17. Februar 2026 Dienstag, 03. März 2026 Dienstag, 17. März 2026 Dienstag, 31. März 2026</p> <p>Alle Termine können einzeln gebucht werden. Empfehlenswert ist jedoch die Teilnahme an mehreren Terminen. Wir fassen leichter und mehr Vertrauen, wenn eine stabile Gruppe entsteht, wo man einander kennenlernen kann. Haben Sie den Mut, sich für den <i>Gesprächskreis-Zyklus</i> anzumelden? Es wäre gut für Ihre Seele, für alle.</p> <p><u>Gebühr:</u> 7,00 – 15,00 € pro Termin (wer weniger hat, ist herzlich willkommen)</p>	<p>Wir beginnen immer mit einer Stille-Übung. Sie werden sie genießen. Wir teilen offen miteinander - jeder Mensch zu seiner Zeit und in seinem Maß - was uns belastet hat und noch belastet. Geteiltes Leid wird wirklich leichter. Gehört und verstanden werden hilft. Das ist EIN Weg aus Trauer. Die Erfahrung, nicht alleine zu sein mit etwas Schlimmen. Doch es gibt noch andere Wege. Wir lernen voneinander, und ich bringe ein und teile gerne, was mir (und anderen) wirklich geholfen hat.</p> <p><u>Leitung:</u> Monika Winkelmann, 73 Jahre alt, 35 Jahre Berufserfahrung. Ausgebildet als Gruppenleiterin in TZI (Themenzentrierter Interaktion), Poesiepädagogin (Institut für Kreatives Schreiben), Meditationslehrerin (verschiedene: u.a Thich Nhat Hanh, Dalai Lama...)</p> <p><u>Anmeldung und Info:</u> per E-Mail: m.winkelmann-schreiben@web.de per Whatsapp: 0163 / 2695423 oder unter: www.winkelmann-seminare.de</p>

<p><u>Termine:</u> Dienstags, 19.00 – 20.30 Uhr 6 Termine</p>	<p><i>Gesprächs- und Übungskreis</i> "WER INNE HÄLT, FINDET INNEN HALT (Lao-Tse) - Gesprächs- und Übungskreis "Schmerz, Angst, Nervosität und was noch?"</p>
	<p>Am besten täglich! Wie kommen wir dahin? Wir beginnen klein: Mit Meditations-, Achtsamkeits- und</p>

Die Termine sind:

Dienstag, 20. Januar 2026
Dienstag, 03. Februar 2026
Dienstag, 17. Februar 2026
Dienstag, 03. März 2026
Dienstag, 17. März 2026
Dienstag, 31. März 2026

Gebühr:

12,00 – 20,00 € pro Termin
 (wer weniger hat, ist herzlich willkommen)

Ich freue mich, wenn Sie sich auf alle sechs Termine einlassen können.

Das Vertrauen der Gruppenteilnehmer untereinander und zu mir wird so gestärkt.

Den Gesamtbetrag rechnen Sie bitte jeweils aus und überweisen ihn mir auf:

Sparkasse Bonn
 IBAN
 DE55 3705 0198 0032 9013 40

Zusammen mit Ihrer schriftlichen Anmeldung ist Ihr Platz damit fest reserviert.

Sie können aber auch zu Einzelterminen kommen.

Übungen, die uns konkret im Alltag helfen. Lassen Sie uns darüber sprechen, wie und in welchem Maß wir miteinander üben können und wollen.

Monika studiert und lehrt Meditation und Achtsamkeit, weltlich und spirituell (buddhistisch, christlich und transkonfessionell), seit Jahrzehnten. Seit 15 Jahren auch Zen. Sie kann sich auf verschiedenste Menschen und deren Bedürfnisse und Hintergründe einstellen. Auch auf selber Lehrende.

Schauen wir einfach, wohin uns dieser Anfang führen wird. Es wird auf jeden Fall gut.

Anmeldung und Info:

per E-Mail: m.winkelmann-schreiben@web.de
 per Whatsapp: 0163 / 2695423
 oder unter: www.winkelmann-seminare.de

Zeit gestalten und genießen Begegnung / Geselligkeit

<p><u>Termin:</u> Montags, i. d. Regel jeden 2. Montag im Monat 15.00 – 16.00 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> Bingonachmittag</p>
<p><u>Die Termine im Einzelnen:</u> Montag, 12.01.2026 Montag, 09.02.2026 Montag, 09.03.2026</p> <p><u>Gebühr:</u> kostenfrei</p> <p><u>Leitung:</u> Frau Feldmann</p> <p>Nähere Informationen unter Tel. (0228) 94 93 33 – 0.</p>	<p>Bingo ist ein beliebtes geselliges Spiel. Die Spielregeln sind ganz einfach und man kann sofort mitmachen. Jede*r Mitspieler*in erhält eine Bingo-Karte mit zufällig ausgewählten Zahlen. Aus einem Pool von Zahlen zieht ein*e Spielleiter*in eine Zahl und liest diese laut vor. Die Mitspieler*innen legen auf die jeweilige Zahl ihrer Bingo-Karte ein Spielplättchen. Wer als Erstes eine Reihe waagrecht, senkrecht oder diagonal voll hat, ruft laut „Bingo“ und hat die Runde gewonnen.</p> <p>Aber spielen Sie doch einfach mit. Bingo macht viel Spaß, fördert so ganz nebenbei die Konzentration und Aufmerksamkeit und sorgt für spannungsvolle Unterhaltung.</p>

<p><u>Termin:</u> Dienstags, i. d. Regel jeden Dienstag 14.00 – 16.00 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes offenes 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</p>

Spielen kommen auch Spaß und Geselligkeit nicht zu kurz.

Dabei sind uns regelmäßige Teilnahme und Verbindlichkeit, Offenheit und gegenseitige Wertschätzung wichtig.

Trauen Sie sich. Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

Termin:

Mittwochs,
i. d. Regel zweimal im Monat
1500 – 16.00 Uhr

Fortlaufendes offenes Angebot

Gemütlicher Kaffeetreff
Zeit zum Plaudern bei Kaffee und Kuchen

Die Termine im Einzelnen:

Mittwoch, 14.01.2026
Mittwoch, 11.02.2026
Mittwoch, 11.03.2026
Mittwoch, 25.03.2026

Gebühr: Verzehr

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

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

Termin:

Mittwochs,
in den geraden Kalender-
wochen
14.30 – 16.00 Uhr

Fortlaufendes offenes Angebot

Rummikub -Treff

Die Termine im Einzelnen:

07.01. / 21.01.2026
04.02. / 18.02.2026
04.03. / 18.03.2026

Gebühr:
kostenfrei

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>Nähere Informationen unter Tel. (0228) 94 93 33 – 0.</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> Mittwochs, i. d. Regel jeden Mittwoch 17.00 – 18.30 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> Rummikub -Treff</p>
<p><u>Gebühr:</u> kostenfrei</p> <p>Nähere Informationen unter Tel. (0228) 94 93 33 – 0.</p>	<p>Rummikub ist der Klassiker unter den Gesellschaftsspielen! Es ähnelt dem Kartenspiel Rommé, nur dass es mit Zahlenplättchen gespielt wird.</p> <p>Das beliebte Zahlenablegespiel mit dem leicht verständlichen Spielprinzip und der reizvollen Mischung aus Glück und Strategie begeistert alle Generationen.</p> <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> Donnerstags, i. d. Regel zweimal im Monat 15.00 – 16.00 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> SPIEL und SPASS</p>
<p><u>Die Termine im Einzelnen:</u> Donnerstag, 15.01.2026 Donnerstag, 29.01.2026 Donnerstag, 12.02.2026 Donnerstag, 12.03.2026 Donnerstag, 26.03.2026</p> <p><u>Gebühr:</u> kostenfrei</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> Montags, i. d. Regel einmal im Monat 17.00 – 18.00 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes Angebot</i> Singkreis für pflegende Angehörige</p>
<p><u>Die Termine im Einzelnen:</u> 19.01.2026 09.02.2026 16.03.2026</p> <p><u>Gebühr:</u> kostenfrei</p> <p><u>Anmeldung und weitere Informationen bei:</u> Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Rhein-Sieg-Kreis Landgrafenstr. 1 53842 Troisdorf</p> <p><u>Telefon:</u> (02241) 49 39 301</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, i. d. Regel jeden Dienstag 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: Mittwochs, i. d. Regel in den geraden Ka- lenderwochen 19.30 – 21.00 Uhr</p>	<p>Fortlaufende Gruppe Singen für die Seele – Chor in Kessenich</p>
<p>Die Termine im Einzelnen: 07.01. / 21.01.2026 04.02. / 18.02.2026 04.03. / 18.03.2026</p> <p>Die genauen Termine erfährst Du, wenn Du eine Mail schreibst an: chorinkessenich@gmail.com</p>	<p>Wellness für die Seele: Komm vorbei und singe mit!</p> <p>Wer keine Lust auf lange Proben hat und Auftritte, aber trotzdem regelmäßig aus voller Seele singen möchte, ist bei uns genau richtig. Wir singen von Pop bis Volksliedern alles, was uns Spaß macht. Je nach Laune und Besetzung einstimmig, mehrstimmig und im Kanon.</p>

Kosten*:

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

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

Chorleitung:

Bettina Vogel

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

Wir freuen uns auf Dich!

Kerstin

Kontakt:

chorinkessenich@gmail.com

Termin:

**Donnerstags,
18.00 – 19.00 Uhr**

In Kooperation mit Klezmer Bonn

Nigungsingen mit Georg Brinkmann

Die Termine im Einzelnen:

**15.01.2026
05.03.2026**

**Gebühr:
kostenfrei**

**Leitung:
Georg Brinkmann,
Musiker, Sänger, Musiktherapeut**

**Weitere Informationen
info@klezmerbonn.de
www.klezmerbonn.de**

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

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

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

<p><u>Termin:</u> Freitags, alle 14 Tage 16.00 – 17.00 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> Singkreis "Es tönen die Lieder"</p>
<p><u>Die Termine im Einzelnen:</u> Freitag, 09.01. / 23.01.2026 Freitag, 06.02. / 20.02.2026 Freitag, 13.03. / 27.03.2026</p> <p><u>Gebühr:</u> 4,00 € pro Termin</p> <p><u>Leitung:</u> Roland Westphal</p>	<p>Haben Sie Freude am Singen? Dann sind Sie bei uns genau richtig. Wir treffen uns regelmäßig zum gemeinsamen Singen alter und neuer, bekannter und weniger bekannter Volkslieder. Wir werden dabei am Klavier begleitet. Wir singen bei verschiedenen Festen und Anlässen im Margarete-Grundmann-Haus. Kommen Sie doch einfach dazu!</p>

Fair-Teil-Stelle für gerettete Lebensmittel

der Initiative "Lebensmittelretten/Foodsharing"

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

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

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

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

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

Unser Bücherturm

Hier werden Bücher geteilt, anstatt sie wegzuwerfen!

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

(Arabische Weisheit)

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

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

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

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

– Carl Peter Fröhling –

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

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

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

Wohnen mit Service **im Margarete-Grundmann-Haus**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Wir informieren und beraten Sie gerne und unverbindlich.

Wir freuen uns über Ihren Anruf

**unter Telefon: (0228) 94 93 33 – 22 oder Telefon: (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

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: 14.00 – 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: 9.30 – 12.30 Uhr und 13.30 – 15.30 Uhr

Freitag: 9.30 – 12.30 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 2025

Margarete-Grundmann-Haus

Lotharstr. 84-86, 53115 Bonn

Telefon: (0228) 94 93 33 - 0

E-Mail: begegnungszentrum@parisozial-bonn.de

Internet: www.parisozial-bonn.de

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