

Programm

April bis Juni 2024

Margarete-Grundmann-Haus
Zentrum für Begegnung, Bildung und Beratung

Unsere Programmhefte schicken wir Ihnen gerne auf Anfrage regelmäßig kostenlos zu.

Selbstverständlich können Sie sich auch auf unserer Internetseite unter www.parisozial-bonn.de über unser Programmangebot informieren.

Gerne helfen Ihnen auch unsere Mitarbeiter*innen im Begegnungszentrum bei Fragen zu unseren Angeboten und bei der Anmeldung weiter.

Rufen Sie uns an unter Tel.: (0228) 94 93 33 – 0.

Sie erreichen uns telefonisch zu folgenden Zeiten

Montag – Freitag: 10.00 – 12.00 Uhr

Montag und Mittwoch: 13.30 – 16.00 Uhr

Per E-Mail erreichen Sie das Informationsbüro unter:
begegnungszentrum@parisozial-bonn.de

Leitung Begegnungszentrum

Sibylle Dahmen, Tel. (0228) 94 93 33 – 22

Veranstalter/Herausgeber:

Margarete-Grundmann-Haus

- Paritätische Sozialdienste

gemeinnützige GmbH

Lotharstr. 84-86 53115 Bonn

Druck:

druckladen GmbH

Euskirchener Str. 30 53121 Bonn

Bonn, März 2024

Liebe Besucher*innen unseres Begegnungszentrums, liebe Teilnehmer*innen, liebe Gäste,

das neue Programmheft unseres Begegnungszentrums für das 2. Quartal 2024 ist da, interessant, anregend, bewegend, informativ, kreativ

Bleiben Sie fit und in Bewegung, tun Sie sich was Gutes bei Gymnastik, Tanzen, Wandern, Yoga, Meditation, Gedächtnistraining und vielem mehr. Alle diese Angebote finden Sie ab Seite 49.

Nutzen Sie die vielfältigen Möglichkeiten zum gemeinsamen Singen und Musizieren (ab Seite 69), zum Kreativ sein (ab Seite 55 / 63), zu Begegnung und Geselligkeit (ab Seite 65).

Der anregende literarische **Treff am Bücherturm** beschäftigt sich unter anderem am **15.04.2024** mit **Neuem von der Leipziger Buchmesse** (Seite 12), am **22.04.2024** mit **Friedrich von Schiller – ein Krimiautor?** (Seite 13). Weiter geht es am **06.05.2024** mit **Donna Leon und ihrem Commissario Brunetti** (Seite 20), am **03.06.2024** mit **Franz Kafka** (Seite 31), am **17.06.2024** mit William Shakespeare (Seite 37) und am **24.06.2024** heißt es **Bonn und Berlin – zwei Städte, zwei Mordfälle** (Seite 39).

Aber Sie können auch selber schreibend kreativ werden in der **Schreibtherapeutischen Gruppe "Was trägt, wenn nichts mehr trägt"** (Seite 63) oder in der **Lebendigen Schreibwerkstatt: Worte säen, Freude ernten** (Seite 64).

In unserer **Veranstaltungsreihe "KuGE – Kultur Gemeinsam Erleben"** sind wir am **03.05.2024** zu Gast im Jungen Theater Bonn zur **Aufführung "Der Trafikant"** (Seite 19) und am **28.06.2024** zur **Aufführung Geheime Freunde** (Seite 40). Am **22.05.2024** sehen wir in der Werkstattbühne das Stück **Bilder Deiner großen Liebe** (Seite 26) und am **07.06.2024** lockt es uns zu **Iwein Löwenritter** in die Oper Bonn (Seite 34).

Feiern Sie am **15.05.2024** mit uns ein **Maifest** (Seite 24) und seien Sie am **08.05.2024** zu Gast beim **"M & M"-Talk am Nachmittag** zum **Thema Schutz im Alltag – Sicherheitstipps** (Seite 22).

Unser Themenforum "Wohnen im Alter" informiert am **29.05.2024** über „**Alternatives Wohnen in Gemeinschaft**“ (Seite 29) und das Themenforum **"Vorsorge"** lädt am **17.04.2024** zum **Vortrag Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung** (Seite 12).



Sie finden auch wieder verschiedene **Computer- und Smartphone-Kurse** in unserem Angebot (ab Seite 59) und wir freuen uns, unser **Fußpflege-Angebot** erweitern zu können (Seite 73).

Am besten Sie kommen vorbei und lernen unsere Angebote kennen.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihre



Sibylle Dahmen

Leitung Margarete-Grundmann-Haus

Gerne helfen wir Ihnen bei Fragen zu unseren Angeboten und bei der Anmeldung weiter. Auch freuen wir uns über Anregungen und Wünsche von Ihnen.

Rufen Sie uns an unter Telefon: (0228) 94 93 33 – 0.

Sie erreichen uns im Begegnungszentrum telefonisch:

Montag – Freitag von 10.00 – 12.00 Uhr

Montag und Mittwoch von 13.30 – 16.00 Uhr.

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

Persönlich treffen Sie uns im Begegnungszentrum:

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

Freitag: 9.00 – 13.00 Uhr.

Hygiene- und Schutzkonzept des Begegnungszentrums

Bitte nehmen Sie Ihren Schutz und den Ihrer Mitmenschen in Eigenverantwortung wahr.

Wir empfehlen die Einhaltung der bekannten und bewährten AHA+L-Verhaltensregeln:

Abstand halten,

Hygieneregeln beachten (Hände waschen, Husten- und Niesetikette),

regelmäßig Lüften,

bei Bedarf Maske tragen.

Herzlichen Dank für Ihr Verständnis und Ihre Rücksichtnahme!

Inhalt:

- **Veranstaltungskalender** ab Seite 5

- **Kurse, Workshops, fortlaufende Gruppen und Angebote in den Bereichen:**
 - **Fit durchs Leben / Bewegt älter werden** ab Seite 45
 - **Kreatives Gestalten / Theaterspielen** ab Seite 55
 - **Sprachen** ab Seite 57
 - **Computer / Internet / Handy** ab Seite 59
 - **Kultur / Literatur / Theater** ab Seite 63
 - **Zeit gestalten und genießen
Begegnung / Geselligkeit / Reisen** ab Seite 65
 - **Musik - Die Welt ist Klang** ab Seite 69
 - **Fußpflege** ab Seite 73
 - **Fair-Teil-Stelle** ab Seite 74
 - **Bücherturm** ab Seite 75

- **Welche Einrichtungen Sie noch bei uns finden:**
 - Wohnen mit Service** ab Seite 77
 - Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn** ab Seite 79
 - Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe** ab Seite 81

- **Anmeldung / Bezahlung** ab Seite 83

Veranstungskalender April bis Juni 2024

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 Montag, 01.04.2024
i. d. Regel jeden Montag
(nicht am 01.04.2024)
17.45 – 18.25 Uhr

Anmeldung erforderlich!

Lach-Yoga per Zoom

Weitere Informationen auf Seite 47



Online

Termin:

ab Montag, 01.04.2024
i. d. Regel jeden Montag
(nicht am 01.04.2024)
9.30 – 10.15 Uhr

Gymnastik im Sitzen

Weitere Informationen auf Seite 47

Termin:

ab Montag, 01.04.2024
i. d. Regel jeden Montag
(nicht am 01.04.2024)
11.00 – 12.00 Uhr

Wer rastet, der rostet

Fitnessstraining für das Gedächtnis

Weitere Informationen auf Seite 47

Termin:

ab Montag, 01.04.2024
i. d. Regel jeden Montag
(nicht am 01.04.2024)
14.00 – 15.00 Uhr

Waffelnachmittag

Weitere Informationen auf Seite 65

Termin:

ab Dienstag, 02.04.2024
i. d. Regel jeden Dienstag
9.30 – 10.15 Uhr
10.30 – 11.15 Uhr

Gymnastik

Weitere Informationen auf Seite 48

Termin:

ab Dienstag, 02.04.2024
i. d. Regel jeden Dienstag
14.00 – 16.00 Uhr

Canasta-Treff

Weitere Informationen auf Seite 66

Termin:

ab Dienstag, 02.04.2024
i. d. Regel jeden Dienstag
14.00 – 15.30 Uhr

Anmeldung erforderlich!

**Englisch-Konversation
für Fortgeschrittene**

Weitere Informationen auf Seite 57

Termin:

ab Dienstag, 02.04.2024
i. d. Regel jeden Dienstag
18.00 – 19.30 Uhr

Anmeldung erforderlich!

Tanzkreis Erlebnistanz

Weitere Informationen auf Seite 48

<p><u>Termin:</u> ab Dienstag, 02.04.2024 i. d. Regel jeden Dienstag 20.00 Uhr <u>Anmeldung erforderlich!</u></p>	<p>MultiKultiChor Bonn <i>Weitere Informationen auf Seite 69</i></p>
<p><u>Termin:</u> ab Mittwoch, 03.04.2024 i. d. Regel jeden Mittwoch 10.00 – 11.00 Uhr</p>	<p>Gymnastik für Senior*innen Sich Bewegen – Lebensfreude spüren <i>Weitere Informationen auf Seite 49</i></p>
<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 03.04.2024 10.30 Uhr</p>	<p>Gottesdienst der Lutherkirche</p>
<p><u>Termin:</u> ab Mittwoch, 03.04.2024 i. d. Regel jeden Mittwoch 12.00 Uhr <u>Anmeldung erforderlich!</u></p>	<p>Mittagessen Gemeinsam vor Ort oder zum Mitnehmen <i>Weitere Informationen auf Seite 66</i></p>
<p><u>Termin:</u> ab Donnerstag, 04.04.2024 i. d. Regel jeden Donnerstag 9.00 – 13.00 Uhr</p>	<p>InternetCafé für Senior*innen <i>Weitere Informationen auf Seite 62</i></p>
<p><u>Termin:</u> ab Donnerstag, 04.04.2024 i. d. Regel jeden Donnerstag 9.45 – 10.30 Uhr</p>	<p>Bewegt und Entspannt <i>Weitere Informationen auf Seite 49</i></p>

<p><u>Termin:</u> Donnerstag, 04.04.2024 14.30 – 15.30 Uhr</p>	<p>Geselliger Kaffeetreff am Donnerstag <i>Weitere Informationen auf Seite 67</i></p>
<p><u>Termin:</u> Donnerstag, 04.04.2024 15.30 Uhr</p>	<p><i>Film aus der ehemaligen Sendereihe der ZDF Sonntagskonzerte</i> Die Mecklenburgische Seenplatte</p>
<p><u>Termin:</u> ab Donnerstag, 04.04.2024 i. d. Regel jeden Donnerstag 19.30 – 21.00 Uhr <u>Anmeldung erforderlich!</u></p>	<p>Der Wald- und Wiesenchor <i>Weitere Informationen auf Seite 72</i></p>
<p><u>Termin:</u> ab Freitag, 05.04.2024 i. d. Regel jeden Freitag 11.00 – 13.00 Uhr</p>	<p>Laienmalgruppe <i>Weitere Informationen auf Seite 55</i></p>
<p><u>Termin:</u> Freitag, 05.04.2024 15.00 Uhr</p>	<p>Gottesdienst der Pfarre St. Sebastian</p>
<p><u>Termin:</u> ab Freitag, 05.04.2024 i. d. Regel jeden Freitag 18.30 – 21.30 Uhr <u>Anmeldung erforderlich!</u></p>	<p><i>Fortlaufende Gruppe</i> De Höppeflüh Internationaler Folkloretanz <i>Weitere Informationen auf Seite 51</i></p>

<p>Termin: Samstag, 06.04.2024</p>	<p>Wandergruppe Wanderung von Röttgen-Schleife nach Bad Godesberg (ca. 4,5 km) mit Einkehr</p>
<p>Gebühr: kostenfrei (nur Fahrkarte)</p> <p>Weitere Informationen unter Tel. (0228) 94 93 33 - 0.</p>	<p>Treffpunkt und Abfahrt: 13.00 Uhr Busbahnhof (ZOB), Bussteig A1, Haltestelle Buslinie 603 (Richtung Röttgen)</p> <p><i>Tagesaktuelle Änderungen durch die Teilnehmenden sind möglich. Die Teilnahme an der Wanderung erfolgt auf eigene Verantwortung.</i></p>

<p>Termin: Samstag, 06.04.2024 ab 14.30 bis 16.30 Uhr</p>	<p>Aktionstag Radeln ohne Alter <i>Rikschafahrten zum Kennenlernen und Ausprobieren</i></p>
<p>Ort: Margarete-Grundmann-Haus Lotharstr. 84-86, 53115 Bonn-Kessenich</p> <p>Gebühr: Kostenfrei</p>	<p>Wir sind für ein Recht auf Wind im Haar in jedem Lebensalter! So lautet die Devise. Und auch im Alter kann und sollte das Leben noch voller Glück und Zufriedenheit sein. – davon ist der Verein Radeln ohne Alter überzeugt.</p> <p>Die ehrenamtlichen Pilot*innen des Vereins unternehmen Rikschafahrten mit Senior*innen und Menschen, die nicht mehr selber in die Pedale treten können. Jede Rikschafahrt ist ein kleines Abenteuer, bei dem gemeinsame Erinnerungen geschaffen und Lebensgeschichten geteilt werden. Für beide Seiten ist sie eine Bereicherung – und manchmal macht sie aus Unbekannten Freunde.</p> <p>Beim Aktionstag sind Sie eingeladen, bei Kaffee und Gebäck dieses Angebot kennenzulernen und auszuprobieren.</p> <p>Die Pilot*innen von Radeln ohne Alter stellen sich vor und mehrere Rikschas stehen während des Nachmittags für kurze Schnupper-Fahrten zur Verfügung.</p> <p>Wir wünschen viel Freude und frischen Wind im Haar!</p>

<u>Termin:</u> ab Sonntag, 07.04.2024 i. d. Regel jeden Sonntag 9.45 – 11.45 Uhr	Meditation <i>Weitere Informationen auf Seite 52</i>
<u>Termin:</u> Montag, 08.04.2024 15.00 – 16.00 Uhr	Bingonachmittag <i>Weitere Informationen auf Seite 65</i>
<u>Termin:</u> Mittwoch, 10.04.2024 ab 14.30 Uhr	Handarbeitstreff <i>Weitere Informationen auf Seite 55</i>
<u>Termin:</u> Mittwoch, 10.04.2024 19.30 – 21.00 Uhr <u>Anmeldung erforderlich!</u>	Chor in Kessenich Singen für die Seele <i>Weitere Informationen auf Seite 70</i>
<u>Termin:</u> Donnerstag, 11.04.2024 10.45 – 12.30 Uhr <u>Anmeldung erforderlich!</u>	"Gemeinsam musizieren" Streicherensemble für Senior*innen <i>Weitere Informationen auf Seite 71</i>
<u>Termin:</u> Donnerstag, 11.04.2024 14.30 – 15.30 Uhr	Geselliger Kaffeetreff am Donnerstag <i>Weitere Informationen auf Seite 67</i>

<p><u>Termin:</u> Donnerstag, 11.04.2024 19.00 – 22.00 Uhr <u>Anmeldung erforderlich!</u></p>	<p>Balfolk Tanzgruppe <i>Weitere Informationen auf Seite 51</i></p>
<p><u>Termin:</u> Freitag, 12.04.2024 16.00 – 17.00 Uhr</p>	<p>Singkreis "Es tönen die Lieder..." <i>Weitere Informationen auf Seite 72</i></p>
<p><u>Termin:</u> Samstag, 13.04.2024</p>	<p>Wanderguppe Wanderung von der Mondorfer Fähre am Rhein entlang nach Widdig (ca. 4,5 km) mit Einkehr</p>
<p><u>Gebühr:</u> kostenfrei (nur Fahrkarte) <u>Weitere Informationen</u> unter Tel. (0228) 94 93 33 - 0.</p>	<p><u>Treffpunkt:</u> 13.30 Uhr Busbahnhof (ZOB), Bussteig B2, Haltestelle Buslinie 605 (Richtung Graurheindorf, Fähre) <i>Tagesaktuelle Änderungen durch die Teilnehmenden sind möglich. Die Teilnahme an der Wanderung erfolgt auf eigene Verantwortung.</i></p>
<p><u>Beginn:</u> Montag, 15.04.2024 10.00 – 13.00 Uhr <u>Anmeldung erforderlich!</u> <i>Ein Einstieg in die Gruppe ist nach Vorgespräch jederzeit möglich.</i></p>	<p>Kurs Schreibtherapeutische Gruppe "Was trägt, wenn nichts mehr trägt" <i>Weitere Informationen auf Seite 63</i></p>

<p><u>Termin:</u> Montag, 15.04.2024 15.00 Uhr</p>	<p>Treff am Bücherturm mit Kai Grebert Die Leipziger Buchmesse 2024</p>
<p><u>Gebühr:</u> 3,00 €</p> <p><u>Vorleser und Referent:</u> Kai Grebert</p>	<p>Jedes Jahr im März findet in Leipzig die Buchmesse statt. Dieses Jahr habe ich sie besucht und berichte Ihnen, was es Neues gibt in der Literaturszene und auf dem Büchermarkt.</p> <p>Genießen Sie das Zuhören und anschließend den gemeinsamen Austausch und das Gespräch miteinander</p>

<p><u>Beginn:</u> Mittwoch, 17.04.2024 15.00 – 16.30 Uhr</p> <p><u>Anmeldung erforderlich!</u></p>	<p><i>Kurs</i></p> <p>Lebendige Schreibwerkstatt: Worte säen, Freude ernten</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 64</i></p>
--	--

<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 17.04.2024 15.00 Uhr</p>	<p><i>Themenforum "Vorsorge"</i> <i>Vortrag</i></p> <p>Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung Wichtige Vorsorgende Verfügungen</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 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>

Mit der Vorsorgevollmacht kann jede*r eine Person seines/ihres 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 Vorsorgevollmacht und der Betreuungsverfügung vorstellen, Ihre Fragen diesbezüglich beantworten und auch Raum geben, sich über mögliche Ängste und Vorbehalte gegenüber Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung auszutauschen.

Termin:
Donnerstag, 18.04.2024
14.30 – 15.30 Uhr

Geselliger Kaffeetreff am Donnerstag

Weitere Informationen auf Seite 67

Termin:
Donnerstag, 18.04.2024
15.30 Uhr

Filmnachmittag

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

Gebühr:
Kostenfrei

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

Inhalt:

Kinohits von Gestern: Ein Halbweise lebt eher schlecht als recht bei seinem Vater, obwohl sein Großvater ein schwerreicher Fabrikant ist. Als sein Vater zu Unrecht wegen Unterschlagung ins Gefängnis kommt, heftet sich der Junge an die Fersen der Gauner und folgt ihnen bis an die Riviera. Nach vielen Abenteuern (und Liedern) kann er endlich die Unschuld seines Vaters beweisen, ihm eine tolle Frau vermitteln und ihn mit seinem Großvater versöhnen. Wenn das kein Happy End ist...

1 Stunde und 30 Minuten

<p><u>Beginn:</u> Freitag, 19.04.2024 9.00 – 10.00 Uhr <u>Anmeldung erforderlich!</u></p>	<p><i>Kurs</i> Sitzen wie ein Berg: Einfache Übungen, um zur Ruhe zu kommen <i>Weitere Informationen auf Seite 45</i></p>
--	--

<p><u>Termin:</u> Freitag, 19.04.2024 16.00 – 17.00 Uhr</p>	<p>Singkreis "Es tönen die Lieder..." <i>Weitere Informationen auf Seite 72</i></p>
--	--

<p><u>Termin:</u> Samstag, 20.04.2024</p>	<p>Wandergruppe Wanderung von Bornheim-Brenig zum Römerhof und retour (ca. 5,5 km) mit Einkehr</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> 13.25 Uhr U-Bahnhof, Bahnsteig U1, Haltestelle Linie 18 (Richtung Slabystr.) bis Haltestelle Bornheim. Von dort Weiterfahrt mit Buslinie 817 <i>Tagesaktuelle Änderungen durch die Teilnehmenden sind möglich. Die Teilnahme an der Wanderung erfolgt auf eigene Verantwortung.</i></p>

<p><u>Termin:</u> Montag, 22.04.2024 15.00 Uhr</p>	<p>Treff am Bücherturm mit Kai Grebert Friedrich von Schiller – ein Krimiautor?</p>
<p><u>Gebühr:</u> 3,00 € <u>Vorleser und Referent:</u> Kai Grebert</p>	<p>Friedrich von Schiller, 1759 bis 1805, ist einer der bedeutendsten deutschen Schriftsteller. Vor allem seine Werke für die Theaterbühne haben ihn bekannt gemacht. Im Mittelpunkt der heutigen Lesung steht die Erzählung "Der Verbrecher aus verlorener Ehre", eine Kriminalgeschichte, die mindestens so spannend ist wie Fernsehkrimis, die inzwischen nahezu täglich gesendet werden.</p>

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

Termin:**Mittwoch, 24.04.2024**

10.00 – 11.00 Uhr

Anmeldung erbeten!**Heiteres Gedächtnistraining**

– ein unterhaltsamer Vormittag mit leichten Gedächtnisübungen, Wortspielen und Co.

*Weitere Informationen auf Seite 66***Termin:****Mittwoch, 24.04.2024**

10.00 – 13.00 Uhr

Anmeldung erforderlich!**Fragestunde****zu Computer, Smartphone & Co***Weitere Informationen auf Seite 59***Termin:****Mittwoch, 24.04.2024**

ab 14.30 Uhr

Handarbeitstreff*Weitere Informationen auf Seite 55***Termin:****Mittwoch, 24.04.2024**

19.30 – 21.00 Uhr

Anmeldung erforderlich!**Chor in Kessenich****Singen für die Seele***Weitere Informationen auf Seite 70***Termin:****Donnerstag, 25.04.2024**

10.45 – 12.30 Uhr

Anmeldung erforderlich!**"Gemeinsam musizieren"****Streicherensemble für Senior*innen***Weitere Informationen auf Seite 71*

<p><u>Termin:</u> Donnerstag, 25.04.2024 14.30 – 15.30 Uhr</p>	<p>Geselliger Kaffeetreff am Donnerstag <i>Weitere Informationen auf Seite 67</i></p>
<p><u>Termin:</u> Donnerstag, 25.04.2024 15.30 – 16.30 Uhr</p>	<p>Nachmittag SPIEL und SPASS <i>Weitere Informationen auf Seite 67</i></p>
<p><u>Termin:</u> Donnerstag, 25.04.2024 17.30 – 18.30 Uhr <u>Anmeldung erforderlich!</u></p>	<p>Lach-Yoga in Präsenz Fit und Gute Laune durch regelmäßiges Lachen <i>Weitere Informationen auf Seite 50</i></p>
<p><u>Termin:</u> Donnerstag, 25.04.2024 19.00 – 22.00 Uhr <u>Anmeldung erforderlich!</u></p>	<p>Balfolk Tanzgruppe <i>Weitere Informationen auf Seite 51</i></p>
<p><u>Termin:</u> Samstag, 27.04.2024</p>	<p>Wandergruppe Wanderung von Bad Neuenahr nach Ahrweiler (ca. 3,5 km) mit Einkehr</p>
<p><u>Gebühr:</u> kostenfrei (nur Fahrkarte) <u>Weitere Informationen</u> unter Tel. (0228) 94 93 33 - 0.</p>	<p><u>Treffpunkt:</u> 13.30 Uhr Bonn Hbf, Gleis 4, RB30 (Richtung Walporzheim Bhf) <i>Tagesaktuelle Änderungen durch die Teilnehmenden sind möglich. Die Teilnahme an der Wanderung erfolgt auf eigene Verantwortung.</i></p>

Termin:

ab **Mittwoch, 01.05.2024**
i. d. Regel jeden Mittwoch
(nicht am 01.05.2024)
10.00 – 11.00 Uhr

Gymnastik für Senior*innen
Sich Bewegen – Lebensfreude spüren

Weitere Informationen auf Seite 49

Termin:

ab **Mittwoch, 01.05.2024**
i. d. Regel jeden Mittwoch
(nicht am 01.05.2024)
12.00 Uhr

Mittagessen

Gemeinsam vor Ort oder zum Mitnehmen

Weitere Informationen auf Seite 66

Anmeldung erforderlich!

Termin:

ab **Donnerstag, 02.05.2024**
i. d. Regel jeden Donnerstag
(nicht am 09.05. und 30.05.)
9.00 – 13.00 Uhr

InternetCafé für Senior*innen

Weitere Informationen auf Seite 62

Termin:

ab **Donnerstag, 02.05.2024**
i. d. Regel jeden Donnerstag
(nicht am 09.05. und 30.05.)
9.45 – 10.30 Uhr

Bewegt und Entspannt

Weitere Informationen auf Seite 49

Termin:

Donnerstag, 02.05.2024
14.30 – 15.30 Uhr

Geselliger Kaffeetreff am Donnerstag

Weitere Informationen auf Seite 67

Termin:

Donnerstag, 02.05.2024
15.30 Uhr

*Film aus der ehemaligen Sendereihe
der ZDF Sonntagskonzerte*

Das Sarntal in Südtirol

Termin:

ab **Donnerstag, 02.05.2024**
i. d. Regel jeden Donnerstag
19.30 – 21.00 Uhr

Anmeldung erforderlich!

Der Wald- und Wiesenchor

Weitere Informationen auf Seite 72

Termin:

Freitag, 03.05.2024
10.00 Uhr

Junges Theater Bonn
Hermannstr. 50
53225 Bonn-Beuel

Reihe "KuGE – Kulter Gemeinsam Erleben"

Gemeinsamer Besuch des Theaterstücks

Der Trafikant

*von Robert Seethaler
nach seinem gleichnamigen Roman*

Gebühr:

10,00 € (ermäßigt 8,00 €)

Anmeldung erforderlich
unter Tel. (0228) 94 93 33-0
bis 19.04.2024

Das Junge Theater ist zu erreichen mit:

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

Wir treffen uns 10 Minuten vor Beginn im Eingangsbereich des Jungen Theater.

Österreich 1937: Der 17-jährige Franz Huchel verlässt sein Heimatdorf um in Wien als Lehrling in einer Trafik - einem kleinen Tabak- und Zeitungsgeschäft - sein Glück zu suchen. Dort begegnet er eines Tages dem Stammkunden Sigmund Freud und ist sofort fasziniert von ihm. Im Laufe der Zeit entwickelt sich eine ungewöhnliche Freundschaft zwischen den beiden unterschiedlichen Männern. Als sich Franz kurz darauf Hals über Kopf in die Varietétänzerin Anezka verliebt, sucht er bei dem alten Professor Rat. Dabei stellt sich jedoch schnell heraus, dass dem weltbekanntesten Psychoanalytiker das weibliche Geschlecht ein mindestens ebenso großes Rätsel ist wie Franz. Ohnmächtig fühlen sich beide auch angesichts der sich dramatisch zuspitzenden politisch-gesellschaftlichen Verhältnisse. Und schon bald werden Franz, Freud und Anezka jäh vom Strudel der Ereignisse mitgerissen.

Nach dem 2012 erschienenen Roman **Der Trafikant** von Robert Seethaler, der bald nach Erscheinen zu einem Bestseller wurde.

Dauer: ca. 140 Minuten / mit Pause

<p><u>Termin:</u> ab Freitag, 03.05.2024 i. d. Regel jeden Freitag 11.00 – 13.00 Uhr</p>	<p>Laienmalgruppe <i>Weitere Informationen auf Seite 55</i></p>
--	---

<p><u>Termin:</u> Freitag, 03.05.2024 16.00 – 17.00 Uhr</p>	<p>Singkreis "Es tönen die Lieder..." <i>Weitere Informationen auf Seite 72</i></p>
--	---

<p><u>Termin:</u> ab Freitag, 03.05.2024 i. d. Regel jeden Freitag 18.30 – 21.30 Uhr <u>Anmeldung erforderlich!</u></p>	<p>De Höppeflüh Internationaler Folkloretanz <i>Weitere Informationen auf Seite 51</i></p>
---	---

<p><u>Termin:</u> Samstag, 04.05.2024</p>	<p>Wanderguppe Spaziergang durch die Flora in Köln mit Einkehr</p>
<p><u>Gebühr:</u> kostenfrei (nur Fahrkarte) <u>Weitere Informationen</u> unter Tel. (0228) 94 93 33 - 0.</p>	<p><u>Treffpunkt:</u> 13.30 Uhr Bonn Hbf, Gleis 1, RB 26 oder RB 48 (Richtung Köln) <i>Tagesaktuelle Änderungen durch die Teilnehmenden sind möglich. Die Teilnahme an der Wanderung erfolgt auf eigene Verantwortung.</i></p>

<p><u>Termin:</u> ab Sonntag, 05.05.2024 i. d. Regel jeden Sonntag 9.45 – 11.45 Uhr</p>	<p>Meditation <i>Weitere Informationen auf Seite 52</i></p>
---	---

<p><u>Termin:</u> ab Montag, 06.05.2024 i. d. Regel jeden Montag (nicht am 20.05.2024) 9.30 – 10.15 Uhr</p>	<p>Gymnastik im Sitzen</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 47</i></p>
<p><u>Termin:</u> ab Montag, 06.05.2024 i. d. Regel jeden Montag (nicht am 20.05.2024) 11.00 – 12.00 Uhr</p>	<p><i>Wer rastet, der rostet</i> Fitnessstraining für das Gedächtnis</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 47</i></p>
<p><u>Termin:</u> ab Montag, 06.05.2024 i. d. Regel jeden Montag (nicht am 20.05.2024) 14.00 – 15.00 Uhr</p>	<p>Waffelnachmittag</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 65</i></p>
<p><u>Termin:</u> Montag, 06.05.2024 15.00 Uhr</p>	<p>Treff am Bücherturm mit Kai Grebert Donna Leon und Commissario Brunetti – eine Erfolgsgeschichte</p>
<p><u>Gebühr:</u> 3,00 €</p> <p><u>Vorleser:</u> Kai Grebert</p>	<p>Donna Margaret Leon, bekannt als Donna Leon, wurde 1942 in New Jersey/USA geboren. Bekannt wurde sie durch ihre Kriminalgeschichten, in denen Commissario Brunetti in Venedig ermittelt. Ihr Leben, vor allem aber Brunettis ersten Fall "Venezianisches Finale", stelle ich Ihnen heute vor. Genießen Sie das Zuhören und anschließend den gemeinsamen Austausch und das Gespräch miteinander.</p>

Termin:**ab Montag, 06.05.2024**i. d. Regel jeden Montag
(nicht am 20.05.2024)**17.45 – 18.25 Uhr****Anmeldung erforderlich!****Lach-Yoga per Zoom*****Weitere Informationen auf Seite 47*****Online****Termin:****ab Dienstag, 07.05.2024**

i. d. Regel jeden Dienstag

9.30 – 10.15 Uhr**10.30 – 11.15 Uhr****Gymnastik*****Weitere Informationen auf Seite 48*****Termin:****ab Dienstag, 07.05.2024**

i. d. Regel jeden Dienstag

14.00 – 15.30 Uhr**Anmeldung erforderlich!****Englisch-Konversation
für Fortgeschrittene*****Weitere Informationen auf Seite 57*****Termin:****ab Dienstag, 07.05.2024**

i. d. Regel jeden Dienstag

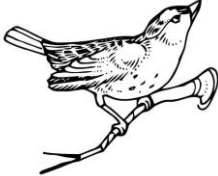
14.00 – 16.00 Uhr**Canasta-Treff*****Weitere Informationen auf Seite 66*****Termin:****ab Dienstag, 07.05.2024**

i. d. Regel jeden Dienstag

18.00 – 19.30 Uhr**Anmeldung erforderlich!****Tanzkreis Erlebnistanz*****Weitere Informationen auf Seite 48***


<p><u>Termin:</u> ab Dienstag, 07.05.2024 i. d. Regel jeden Dienstag 20.00 Uhr <u>Anmeldung erforderlich!</u></p>	<p>MultiKultiChor Bonn</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 69</i></p>
<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 08.05.2024 10.00 – 13.00 Uhr <u>Anmeldung erforderlich!</u></p>	<p><i>Kurs-Workshop</i></p> <p>Den Computer wieder flott machen – Windows entrümpeln</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 59</i></p>
<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 08.05.2024 10.30 Uhr</p>	<p>Gottesdienst der Lutherkirche</p>
<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 08.05.2024 ab 14.30 Uhr</p>	<p>Handarbeitstreff</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 55</i></p>
<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 08.05.2024 15.00 Uhr</p>	<p><i>M & M – Talk am Nachmittag</i> <i>Information trifft Unterhaltung</i></p> <p>Schutz im Alltag - Sicherheitstipps</p>
<p><u>Gebühr:</u> Spende erbeten</p> <p><u>Zu Gast:</u> Jörg Pfefferkorn, <i>Polizeihauptkommissar, Referent des Polizeipräsidenten</i></p>	<p>Spannend? Aber sicher! - Dafür steht unser heutiger Gast.</p> <p>Jörg Pfefferkorn, der Referent des Polizeipräsidenten, gibt Ihnen Tipps, wie Sie sicher durch den Alltag kommen, wo mögliche Gefahren sind, wie Sie sie erkennen und wie Sie reagieren können. Gerne beantwortet er auch Ihre Fragen dazu.</p> 

<p>Moderation: Maren Schumacher Mirko Feld</p>	<p>Spannend wird es, wenn Sie ihn genauer kennenlernen. Jörg Pfefferkorn hat 20 Jahre Erfahrung in verschiedenen Mordkommissionen und er ist Ernährungsberater, Reiseleiter sowie Organisator von Krimilesungen. Es wird also wieder sehr interessant und mit Sicherheit auch wieder ein spannender Nachmittag.</p>
<p>Termin: Mittwoch, 08.05.2024 19.30 – 21.00 Uhr <u>Anmeldung erforderlich!</u></p>	<p>Chor in Kessenich Singen für die Seele <i>Weitere Informationen auf Seite 70</i></p>
<p>Termin: Donnerstag, 09.05.2024 19.00 – 22.00 Uhr <u>Anmeldung erforderlich!</u></p>	<p>Balfolk Tanzgruppe <i>Weitere Informationen auf Seite 51</i></p>
<p>Termin: Samstag, 11.05.2024</p>	<p>Wandergruppe Wanderung von der Siegfähre über den Siegdamm nach Sieglar (ca. 5 km) mit Einkehr</p>
<p>Gebühr: kostenfrei (nur Fahrkarte) <u>Weitere Informationen</u> unter Tel. (0228) 94 93 33 - 0.</p>	<p><u>Treffpunkt und Abfahrt:</u> 13.30 Uhr Busbahnhof (ZOB), Bussteig A3, Haltestelle Buslinie 551 (Richtung Troisdorf) <i>Tagesaktuelle Änderungen durch die Teilnehmenden sind möglich. Die Teilnahme an der Wanderung erfolgt auf eigene Verantwortung.</i></p>
<p>Termin: Montag, 13.05.2024 15.00 – 16.00 Uhr</p>	<p>Bingonachmittag <i>Weitere Informationen auf Seite 65</i></p>

<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 15.05.2024 10.00 – 13.00 Uhr <u>Anmeldung erforderlich!</u></p>	<p><i>Kurs-Workshop</i> Der sichere Computer <i>Weitere Informationen auf Seite 60</i></p>
<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 15.05.2024 14.30 – 16.30 Uhr</p>	<p style="text-align: center;">Maifest "Der Mai ist gekommen..."</p>
<p><u>Gebühr:</u> Verzehr <u>Anmeldung:</u> bis 10.04. erforderlich unter Tel. (0228) 94 93 33 – 0.</p> 	<p><i>"Der Mai ist gekommen, die Bäume schlagen aus. Da bleibe, wer Lust hat, mit Sorgen zu Haus. ..."</i> Doch gerade das tun wir nicht, sondern treffen uns zum Maifest in geselliger Runde im Margarete-Grundmann-Haus. <i>"Die Quellen erklingen, die Bäume rauschen all; mein Herz ist wie 'ne Lerche und stimmt ein mit Schall. ..."</i> Begleitet von FILOU und seiner Livemusik zum Mitsingen lassen wir gemeinsam Frühlings- und Mailieder erschallen. Und lassen Sie sich überraschen, was es sonst noch so gibt. Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt mit Kaffee, Kuchen und einer Mai-Bowle. Genießen Sie einen frohen und entspannten Nachmittag.</p>
<p><u>Termin:</u> Donnerstag, 16.05.2024 10.45 – 12.30 Uhr <u>Anmeldung erforderlich!</u></p>	<p>"Gemeinsam musizieren" Streicherensemble für Senior*innen <i>Weitere Informationen auf Seite 71</i></p>

<p>Termin: Donnerstag, 23.05.2024 15.30 Uhr</p>	<p>Filmnachmittag <i>Den Filmtitel finden Sie als aktuellen Aushang im Margarete-Grundmann-Haus oder Sie erfragen ihn unter Tel. (0228) 94 93 33 – 0.</i></p>
<p>Gebühr: Kostenfrei</p> <p><i>Aus Gründen des Urheberrechts dürfen wir den Filmtitel nicht nennen, wir können nur den Filminhalt beschreiben.</i></p>	<p>Inhalt: Die Kuhl war das Altstadtviertel am Rhein zwischen der heutigen Beethovenhalle und dem Alten Zoll. Der südlich gelegene Teil wurde auch Rhein- oder Fischerviertel genannt. Die Kuhl war dicht bewohnt, und es gab hier zahllose Geschäfte und Kneipen. Legendär war die gute Nachbarschaft und der Zusammenhalt der Leute – doch zugleich hatte die Kuhl als Arme-Leute-Stadtviertel einen eher schlechten Ruf.</p> <p>Bei den Bombardierungen am 18.10.1944 wurde die legendäre Kuhl und das Rheinviertel – die wahre Altstadt Bonns – vollständig zerstört.</p> <p>Anhand von zahlreichen historischen Fotos und Postkarten erinnern sich viele Bonnerinnen und Bonner an die Kuhl und erzählen vom Leben in diesem Viertel vor und nach dem Krieg.</p> <p>Aber auch das sich wandelnde Kuhl und Rheinviertel von heute wird in den Blick genommen.</p> <p>71 Minuten</p>

<p>Termin: Freitag, 17.05.2024 16.00 – 17.00 Uhr</p>	<p>Singkreis "Es tönen die Lieder..." <i>Weitere Informationen auf Seite 72</i></p>
---	--

<p>Termin: Samstag, 18.05.2024</p>	<p>Wandergruppe Wanderung von Oberwinter am Rhein entlang nach Remagen (ca. 5 km) mit Einkehr</p>
<p>Gebühr: kostenfrei (nur Fahrkarte)</p>	<p>Treffpunkt: 13.30 Uhr Bonn Hbf, Gleis 4, RB30 (Richtung Walporzheim Bhf)</p> 

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

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

Termin:
Mittwoch, 22.05.2024
10.00 – 13.00 Uhr
Anmeldung erforderlich!

Kurs-Workshop
Online-Banking – aber sicher!

Weitere Informationen auf Seite 60

Termin:
Mittwoch, 22.05.2024
11.00 Uhr

Werkstattbühne (in der Oper)
Rheingasse 1, 53113 Bonn

Reihe "KuGE – Kulter Gemeinsam Erleben"
Gemeinsamer Besuch des Theaterstücks

Bilder deiner großen Liebe
von Wolfgang Herrndorf
Bühnenfassung von Robert Koall

Gebühr:
14,00 €

Anmeldung erforderlich
unter Tel. (0228) 94 93 33-0
bis 24.04.2024

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)

Wir treffen uns 20 Minuten vor Beginn vor dem Eingang zur Werkstattbühne.

Es ist Sommer, Isa aus der Psychiatrie ausgebrochen und nun zu Fuß unterwegs auf einer Art Road-Trip durch das Land. »Die Sterne wandern, und ich wandre auch«, sagt Isa. Sie ist 14 und so viel mehr als das. Man findet in ihr, wenn man will, die ganze Welt. Leichtigkeit und Schwere, Gegenwart und Erinnerung sowie Tod und Leben. »Isabel, Herrscherin über das Universum, die Planeten und alles. Wenn ich will, dass die Sonne steht, steht die Sonne«, behauptet sie, und je weiter man mit ihr barfüßig durch die Welt stapft, desto unzweifelhafter wird diese Aussage.

Isa hat ihr eigenes Denken, ihre eigene Realität mit ihren eigenen – oder eben keinen – Regeln. Sie setzt sich dem Leben mit all seinen Facetten schonungslos aus. Jeder Begegnung auf dieser Reise tritt sie mit solch einer unbedingten Intensität, gemischt mit Naivität, Neugierde, Mut, Stärke und Entschlossenheit, gegenüber, dass man staunend danebensteht. Manchmal möchte man warnen und manchmal auch nur bedingungslos miterleben.

Ein Binnenschiffer, ein Schriftsteller, ein Kind, ein toter Jäger... – und irgendwo dazwischen Tschick und Maik.

BILDER DEINER GROßEN LIEBE ist der letzte und unvollendete Roman des Autors, der diesen durch seine vorangeschrittene Krebserkrankung nicht mehr beenden konnte.

Termin:**Mittwoch, 22.05.2024****10.00 – 11.00 Uhr****Anmeldung erbeten!****Heiteres Gedächtnistraining**

– ein unterhaltsamer Vormittag mit leichten Gedächtnisübungen, Wortspielen und Co.

Weitere Informationen auf Seite 66

Termin:**Mittwoch, 22.05.2024****ab 14.30 Uhr****Handarbeitstreff**

Weitere Informationen auf Seite 55

Termin:**Mittwoch, 22.05.2024****19.30 – 21.00 Uhr****Anmeldung erforderlich!****Chor in Kessenich****Singen für die Seele**

Weitere Informationen auf Seite 70

Termin:**Donnerstag, 23.05.2024****10.45 – 12.30 Uhr****Anmeldung erforderlich!****"Gemeinsam musizieren"****Streicherensemble für Senior*innen**

Weitere Informationen auf Seite 71

Termin:**Donnerstag, 23.05.2024****14.30 – 15.30 Uhr****Geselliger Kaffeetreff am Donnerstag**

Weitere Informationen auf Seite 67

<p><u>Termin:</u> Donnerstag, 23.05.2024 15.30 – 16.30 Uhr</p>	<p>Nachmittag SPIEL und SPASS</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 67</i></p>
<p><u>Termin:</u> Donnerstag, 23.05.2024 17.30 – 18.30 Uhr</p>	<p>Lach-Yoga in Präsenz Fit und Gute Laune durch regelmäßiges Lachen</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 50</i></p>
<p><u>Termin:</u> Donnerstag, 23.05.2024 19.00 – 22.00 Uhr</p> <p><u>Anmeldung erforderlich!</u></p>	<p>Balfolk Tanzgruppe</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 51</i></p>
<p><u>Termin:</u> Samstag, 25.05.2024</p>	<p>Wandergruppe Wanderung von der Margarethenhöhe zum Kloster Heisterbach (ca. 4,5 km) mit Einkehr</p>
<p><u>Gebühr:</u> kostenfrei (nur Fahrkarte)</p> <p><u>Weitere Informationen</u> unter Tel. (0228) 94 93 33 - 0.</p>	<p><u>Treffpunkt:</u> 13.00 Uhr U-Bahnhof, Bahnsteig U4, Haltestelle Stadtbahnlinie 66 (Richtung Bad Honnef)</p> <p><i>Tagesaktuelle Änderungen durch die Teilnehmenden sind möglich. Die Teilnahme an der Wanderung erfolgt auf eigene Verantwortung.</i></p>
<p><u>Termin:</u> Dienstag, 28.05.2024 15.00 – 16.00 Uhr</p>	<p>Kostenlose Hörgeräte-Überprüfung und Beratung</p> <p><i>Firma Hörgeräte Köttgen, Herr Treppner</i></p>

<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 29.05.2024 10.00 – 13.00 Uhr <u>Anmeldung erforderlich!</u></p>	<p>Fragestunde zu Computer, Smartphone & Co <i>Weitere Informationen auf Seite 61</i></p>
<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 29.05.2024 um 14.30 Uhr</p>	<p><i>Themenforum "Wohnen im Alter"</i> Informationsveranstaltung Alternatives Wohnen in Gemeinschaft Die ambulant betreuten Wohngemeinschaften "Villa Bellevue" und "Lebenshof" des Pflege- teams Wentland</p>
<p><u>Gebühr:</u> kostenfrei</p> <p><u>Referent:</u> Alexander Sommer, Standortleiter Alfter/Bonn Pflegeteam Wentland</p> <p><u>Anmeldung:</u> nicht erforderlich</p>	<p>Ambulant betreute Wohngemeinschaften sind eine attraktive, alternative Wohnform zu bereits bestehenden stationären Pflege-Einrichtungen, wie zum Beispiel Heimen, in der die Bewohnenden in einer häuslichen Atmosphäre zusammenleben und Leistungen wählen können.</p> <p>Hier können Menschen optimal versorgt und gepflegt werden und ihr selbstbestimmtes Leben erhalten. Die Bewohnenden können soziale Kontakte pflegen und gemeinsam an Aktivitäten des täglichen Lebens teilnehmen.</p> <p>Der Vortrag informiert über diese alternative Wohnform und stellt Ihnen die beiden Wohngemeinschaften des Pflegeteams Wentland in Bonn-Endenich unter anderem mit einem Video vor. Die Wohngemeinschaften "Villa Bellevue" und "Lebenshof" bieten jeweils 12 pflege- und hilfsbedürftigen Menschen (mit Wohnberechtigungsschein) ein Zuhause in einer familiären Atmosphäre.</p> <p>Anschließend besteht Zeit für Ihre Fragen und zum Austausch.</p>

<p><u>Termin:</u> Freitag, 31.05.2024 16.00 – 17.00 Uhr</p>	<p>Singkreis "Es tönen die Lieder..." <i>Weitere Informationen auf Seite 72</i></p>
<p><u>Termin:</u> Samstag, 01.06.2024</p>	<p>Wandergruppe Wanderung von Unkel am Rhein entlang nach Erpel (ca. 4 km) mit Einkehr</p>
<p><u>Gebühr:</u> kostenfrei (nur Fahrkarte) <u>Weitere Informationen</u> unter Tel. (0228) 94 93 33 - 0.</p>	<p><u>Treffpunkt:</u> 13.00 Uhr Beuel Bahnhof, Gleis 1, RB8 oder RB27 (Richtung Koblenz) <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, 02.06.2024 i. d. Regel jeden Sonntag 9.45 – 11.45 Uhr</p>	<p>Meditation <i>Weitere Informationen auf Seite 52</i></p>
<p><u>Termin:</u> ab Montag, 03.06.2024 i. d. Regel jeden Montag 9.30 – 10.15 Uhr</p>	<p>Gymnastik im Sitzen <i>Weitere Informationen auf Seite 47</i></p>
<p><u>Termin:</u> ab Montag, 03.06.2024 i. d. Regel jeden Montag 11.00 – 12.00 Uhr</p>	<p><i>Wer rastet, der rostet</i> Fitnesstraining für das Gedächtnis <i>Weitere Informationen auf Seite 47</i></p>

<p><u>Termin:</u> ab Montag, 03.06.2024 i. d. Regel jeden Montag 14.00 – 15.00 Uhr</p>	<p>Waffelnachmittag</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 65</i></p>
<p><u>Termin:</u> Montag, 03.06.2024 15.00 Uhr</p>	<p>Treff am Bücherturm mit Kai Grebert Franz Kafka – vor hundert Jahren gestorben</p>
<p><u>Gebühr:</u> 3,00 €</p> <p><u>Vorleser:</u> Kai Grebert</p>	<p>Am 3. Juni 1924 ist Franz Kafka im Alter von 40 Jahren gestorben. Die Werke des in Prag geborenen deutschsprachigen Schriftstellers gehören zur Weltliteratur. Sein Werk und sein Leben stelle ich Ihnen vor.</p> <p>Genießen Sie das Zuhören und anschließend den gemeinsamen Austausch und das Gespräch miteinander.</p>
<p><u>Termin:</u> ab Montag, 03.06.2024 i. d. Regel jeden Montag 17.45 – 18.25 Uhr</p> <p><u>Anmeldung erforderlich!</u></p>	<p>Lach-Yoga per Zoom</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 47</i></p> 
<p><u>Termin:</u> ab Dienstag, 04.06.2024 i. d. Regel jeden Dienstag 9.30 – 10.15 Uhr 10.30 – 11.15 Uhr</p>	<p>Gymnastik</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 48</i></p>
<p><u>Termin:</u> ab Dienstag, 04.06.2024 i. d. Regel jeden Dienstag 14.00 – 15.30 Uhr</p> <p><u>Anmeldung erforderlich!</u></p>	<p>Englisch-Konversation für Fortgeschrittene</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 57</i></p>

Termin:**ab Dienstag, 04.06.2024**

i. d. Regel jeden Dienstag

14.00 – 16.00 Uhr

Canasta-Treff*Weitere Informationen auf Seite 66***Termin:****ab Dienstag, 04.06.2024**

i. d. Regel jeden Dienstag

18.00 – 19.30 Uhr

Anmeldung erforderlich!**Tanzkreis Erlebnistanz***Weitere Informationen auf Seite 48***Termin:****ab Dienstag, 04.06.2024**

i. d. Regel jeden Dienstag

20.00 Uhr

Anmeldung erforderlich!**MultiKultiChor Bonn***Weitere Informationen auf Seite 69***Beginn:****Mittwoch, 05.06.2024**

10.00 – 13.00 Uhr

Anmeldung erforderlich!**Kurs****Smartphone/Tablet für Einsteiger
(Android)***Weitere Informationen auf Seite 61***Termin:****ab Mittwoch, 05.06.2024**

i. d. Regel jeden Mittwoch

10.00 – 11.00 Uhr

Gymnastik für Senior*innen**Sich Bewegen – Lebensfreude spüren***Weitere Informationen auf Seite 49***Termin:****Mittwoch, 05.06.2024**

10.30 Uhr

Gottesdienst der Lutherkirche

<p><u>Termin:</u> ab Mittwoch, 05.06.2024 i. d. Regel jeden Mittwoch 12.00 Uhr <u>Anmeldung erforderlich!</u></p>	<p>Mittagessen Gemeinsam vor Ort oder zum Mitnehmen <i>Weitere Informationen auf Seite 66</i></p>
<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 05.06.2024 ab 14.30 Uhr</p>	<p>Handarbeitstreff <i>Weitere Informationen auf Seite 55</i></p>
<p><u>Termin:</u> ab Donnerstag, 06.06.2024 i. d. Regel jeden Donnerstag 9.00 – 13.00 Uhr</p>	<p>InternetCafé für Senior*innen <i>Weitere Informationen auf Seite 62</i></p>
<p><u>Termin:</u> ab Donnerstag, 06.06.2024 i. d. Regel jeden Donnerstag 9.45 – 10.30 Uhr</p>	<p>Bewegt und Entspannt <i>Weitere Informationen auf Seite 49</i></p>
<p><u>Termin:</u> Donnerstag, 06.06.2024 14.30 – 15.30 Uhr</p>	<p>Geselliger Kaffeetreff am Donnerstag <i>Weitere Informationen auf Seite 67</i></p>
<p><u>Termin:</u> Donnerstag, 06.06.2024 15.30 Uhr</p>	<p><i>Film aus der ehemaligen Sendereihe der ZDF Sonntagskonzerte</i> Grindelwald und die Jungfrau Region</p>

<p>Termin: ab Donnerstag, 06.06.2024 i. d. Regel jeden Donnerstag 19.30 – 21.00 Uhr <u>Anmeldung erforderlich!</u></p>	<p>Der Wald- und Wiesenchor <i>Weitere Informationen auf Seite 72</i></p>
<p>Beginn: Freitag, 07.06.2024 9.00 – 10.00 Uhr <u>Anmeldung erforderlich!</u></p>	<p>Kurs Achtsam werden heißt, sich erden Einfache Achtsamkeitsübungen beim Sitzen, Stehen, Gehen, Sitzen <i>Weitere Informationen auf Seite 46</i></p>
<p>Termin: Freitag, 07.06.2024 11.00 Uhr Oper Bonn Am Boeselagerhof 1 53111 Bonn</p>	<p><i>Reihe "KuGE – Kulter Gemeinsam Erleben"</i> Gemeinsamer Besuch der Oper Iwein Löwenritter <i>Moritz Eggert (*1965)</i> <i>Oper in zwei Akten nach den Romanen</i> <i>von Felicitas Hoppe und Hartmann von Aue</i> <i>Libretto von Andrea Heuser</i></p>
<p>Gebühr: 14,00 € <u>Anmeldung erforderlich</u> unter Tel. (0228) 94 93 33 - 0 bis zum 30.04.2024 <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) 	<p>Iwein ist jung, er ist stark und er ist ein Ritter – der Beste der Besten! Aber er langweilt sich furchtbar am Hof von Artus und zieht aus, um Abenteuer zu suchen. Dabei findet er nicht nur neue Geschichten, sondern auch Laudine, seine große Liebe. In das neue Glück platzt jedoch sein Freund Gawein, der ihn wieder hinaus in die Welt der Wettkämpfe lockt. So sehr sind sie mit dem Kampf um die Ehre beschäftigt, dass Iwein um ein Haar Laudine verliert. Auf dem langen Weg zurück zu ihr kämpft Iwein nicht nur gegen Drachen und doppelgesichtige Ritter, sondern trifft auch auf einen ganz besonderen Freund. Die Georg-Büchner-Preisträgerin Felicitas Hoppe hat aus dem Ritter-Epos von Hartmann von Aue</p>

- o **Bus-Linien:** 529, 537, 550, 602, 603, 606, 607, 608, 609, 640 (Haltestelle Bertha-von-Suttner-Platz)

aus dem 12. Jahrhundert eine kluge und phantasievolle Geschichte geschaffen, die die großen Themen von Ehre und Freundschaft und den Kampf um Gut und Böse für junge Menschen verständlich macht, ohne dabei ihre Größe und Tiefe zu vernachlässigen.

Termin:

ab Freitag, 07.06.2024
i. d. Regel jeden Freitag
11.00 – 13.00 Uhr

Laienmalgruppe

Weitere Informationen auf Seite 55

Termin:

Freitag, 07.06.2024
16.00 – 17.00 Uhr

Singkreis "Es tönen die Lieder..."

Weitere Informationen auf Seite 72

Termin:

ab Freitag, 07.06.2024
i. d. Regel jeden Freitag
18.30 – 21.30 Uhr

De Höppeflüh

Internationaler Folkloretanz

Weitere Informationen auf Seite 51

Anmeldung erforderlich!

Termin:

Samstag, 08.06.2024

Wandergruppe

Wanderung von Oberholtorf über den Ennert nach Oberkassel (ca. 4,0 km) mit Einkehr

Gebühr:

kostenfrei (nur Fahrkarte)

Weitere Informationen

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

Treffpunkt:

13.30 Uhr Busbahnhof (ZOB), Bussteig A3, Haltestelle Buslinie 537 (Richtung Stieldorf, Oberpleis)

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

<p><u>Termin:</u> Montag, 10.06.2024 15.00 – 16.00 Uhr</p>	<p>Bingonachmittag</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 65</i></p>
<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 12.06.2024 19.30 – 21.00 Uhr</p> <p><u>Anmeldung erforderlich!</u></p>	<p><i>Chor in Kessenich</i></p> <p>Singen für die Seele</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 70</i></p>
<p><u>Termin:</u> Donnerstag, 13.06.2024 10.45 – 12.30 Uhr</p> <p><u>Anmeldung erforderlich!</u></p>	<p>"Gemeinsam musizieren"</p> <p>Streicherensemble für Senior*innen</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 71</i></p>
<p><u>Termin:</u> Donnerstag, 13.06.2024 14.30 – 15.30 Uhr</p>	<p>Geselliger Kaffeetreff am Donnerstag</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 67</i></p>
<p><u>Termin:</u> Donnerstag, 13.06.2024 19.00 – 22.00 Uhr</p> <p><u>Anmeldung erforderlich!</u></p>	<p>Balfolk</p> <p>Tanzgruppe</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 51</i></p>
<p><u>Termin:</u> Samstag, 15.06.2024</p>	<p>Wandergruppe</p> <p>Wanderung von der Margarethenhöhe rund um den Lohrberg zum Löwenburger Hof und retour (ca. 5,0 km) mit Einkehr</p>
<p><u>Gebühr:</u> kostenfrei (nur Fahrkarte)</p>	<p><u>Treffpunkt:</u> 13.00 Uhr U-Bahnhof, Bahnsteig U4, Haltestelle Stadtbahnlinie 66 (Richtung Bad Honnef)</p>

<p><u>Weitere Informationen</u> unter Tel. (0228) 94 93 33 - 0.</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, 17.06.2024 15.00 Uhr</p>	<p>Treff am Bücherturm mit Kai Grebert William Shakespeare und seine Komödien</p>
<p><u>Gebühr:</u> 3,00 €</p> <p><u>Vorleser und Referent:</u> Kai Grebert</p>	<p>William Shakespeare, 1564 bis 1616, gehört zu den bedeutendsten Schriftstellern. Aus seinem umfangreichen Werk stelle ich Ihnen heute seine Komödien vor, und auch sein Leben ist Thema dieser Lesung. Genießen Sie das Zuhören und Schauen sowie anschließend den gemeinsamen Austausch und das Gespräch miteinander.</p>
<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 19.06.2024 ab 14.30 Uhr</p>	<p>Handarbeitstreff</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 55</i></p>
<p><u>Termin:</u> Donnerstag, 20.06.2024 14.30 – 15.30 Uhr</p>	<p>Geselliger Kaffeetreff am Donnerstag</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 67</i></p>
<p><u>Termin:</u> Donnerstag, 20.06.2024 15.30 Uhr</p>	<p>Filmnachmittag</p> <p><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> Wenn der Geist eines sehr seltenen, kostbaren Tokajers von Dekan Spanley Besitz ergreift, geschieht etwas Magisches mit dem eher spröden Kirchenmann. Faszinierend und äußerst anschaulich weiß er plötzlich aus dem Leben eines Hundes zu</p> 

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

berichten, dessen Körper einmal sein eigener war. Wer das Glück hat, Spanleys Verwandlung zu erleben und an den Freuden seines vergangenen Hundelebens teilzuhaben, erfährt selbst etwas Wunderbares. Auf zauberhafte Weise kommt neue Bewegung in das eigene Leben. Diese Erfahrung macht selbst der zynische Starrkopf Fisk Sen., als ihn sein Sohn zum Dinner mit dem Dekan einlädt. Zum Dessert gibt es selbstverständlich Tokajer ...

**Termin:
Freitag, 21.06.2024
16.00 – 17.00 Uhr**

Singkreis "Es tönen die Lieder..."

Weitere Informationen auf Seite 72

**Termin:
Freitag, 21.06.2024
15.00 Uhr**

Gottesdienst der Pfarre St. Sebastian

**Termin:
Samstag, 22.06.2024**

Wandergruppe

Wanderung vom Heiderhof zum Marienforster Tal und weiter nach Bad Godesberg (ca. 5,5 km) mit Einkehr

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

**Treffpunkt:
13.00 Uhr Busbahnhof (ZOB), Bussteig C3, Haltestelle Buslinie 611 (Richtung Heiderhof)
*Tagesaktuelle Änderungen durch die Teilnehmenden sind möglich. Die Teilnahme an der Wanderung erfolgt auf eigene Verantwortung.***

<p><u>Termin:</u> Montag, 24.06.2024 15.00 Uhr</p>	<p>Treff am Bücherturm mit Kai Grebert Bonn und Berlin – zwei Städte, zwei Mordfälle</p>
<p><u>Gebühr:</u> 3,00 €</p> <p><u>Vorleser und Referent:</u> Kai Grebert</p>	<p>Trotz Umzug der Bundesregierung und vieler Ministerien gibt es auch heute noch politische Zusammenarbeit, denn viele Ministerien haben Dienstsitze in Bonn und Berlin.</p> <p>Im Kriminalroman "Eine Hauptstadtaffäre" von Georg R. und Renate R. Kristan stehen jedoch diese beiden Städte durch zwei Morde im Mittelpunkt.</p> <p>Folgen Sie in der heutigen Lesung der Ermittlungsarbeit des Bonner Kommissars Freiberg und seiner Kollegin Lette aus Potsdam</p> <p>Genießen Sie das Zuhören und Schauen sowie anschließend den gemeinsamen Austausch und das Gespräch miteinander.</p>

<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 26.06.2024 10.00 – 13.00 Uhr</p> <p><u>Anmeldung erforderlich!</u></p>	<p>Fragestunde zu Computer, Smartphone & Co</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 62</i></p>
--	---

<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 26.06.2024 10.00 – 11.00 Uhr</p> <p><u>Anmeldung erbeten!</u></p>	<p>Heiteres Gedächtnistraining – ein unterhaltsamer Vormittag mit leichten Gedächtnisübungen, Wortspielen und Co.</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 66</i></p>
---	---

<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 26.06..2024 19.30 – 21.00 Uhr</p> <p><u>Anmeldung erforderlich!</u></p>	<p>Chor in Kessenich Singen für die Seele</p> <p><i>Weitere Informationen auf Seite 70</i></p>
---	---

<p>Termin: Donnerstag, 27.06.2024 10.45 – 12.30 Uhr <u>Anmeldung erforderlich!</u></p>	<p>"Gemeinsam musizieren" Streicherensemble für Senior*innen <i>Weitere Informationen auf Seite 71</i></p>
<p>Termin: Donnerstag, 27.06.2024 14.30 – 15.30 Uhr</p>	<p>Geselliger Kaffeetreff am Donnerstag <i>Weitere Informationen auf Seite 67</i></p>
<p>Termin: Donnerstag, 27.06.2024 15.30 – 16.30 Uhr</p>	<p><i>Nachmittag</i> SPIEL und SPASS <i>Weitere Informationen auf Seite 67</i></p>
<p>Termin: Donnerstag, 27.06.2024 17.30 – 18.30 Uhr <u>Anmeldung erforderlich!</u></p>	<p>Lach-Yoga in Präsenz Fit und Gute Laune durch regelmäßiges Lachen <i>Weitere Informationen auf Seite 50</i></p>
<p>Termin: Donnerstag, 27.06.2024 19.00 – 22.00 Uhr <u>Anmeldung erforderlich!</u></p>	<p>Balfolk Tanzgruppe <i>Weitere Informationen auf Seite 51</i></p>
<p>Termin: Freitag, 28.06.2024 10.00 Uhr Junges Theater Bonn Hermannstr. 50 53225 Bonn-Beuel</p>	<p><i>Reihe "KuGE – Kulter Gemeinsam Erleben"</i> Gemeinsamer Besuch des Theaterstücks Geheime Freunde <i>Nach dem Roman "Der gelbe Vogel"</i> <i>von Myron Levoy</i></p>

Gebühr:**10,00 € (ermäßigt 8,00 €)****Anmeldung erforderlich****unter Tel. (0228) 94 93 33-0
bis 31.05.2024****Das Junge Theater ist zu erreichen mit:**

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

Wir treffen uns 10 Minuten vor Beginn im Eingangsbereich des Jungen Theater.

New York während des Zweiten Weltkrieges: Der zwölfjährige, jüdische Junge Alan spielt in seiner Freizeit am liebsten mit seinen Freunden, doch dann soll er sich um das neue Nachbarsmädchen Naomi kümmern, das mit ihrer Mutter aus Frankreich vor den Nazis geflohen ist. Naomi steht unter Schock, auch in ihrer neuen Heimat spricht sie mit niemandem.

Alan sträubt sich zunächst dagegen, Naomi regelmäßig zu besuchen. Seine Freunde nennen sie die 'irre Ida' und Alan fürchtet um seinen Ruf, falls er mit dieser 'Verrückten' gesehen wird. Trotzdem stellt er sich seiner neuen Aufgabe - wenn auch widerwillig. Irgendwann findet er seine alte Bauchrednerpuppe 'Charly', und nimmt sie mit zu Naomi. Und siehe da - nach einer Weile nimmt Naomi ihre Puppe, und lässt sie mit Charly sprechen. Mehr und mehr öffnet sich Naomi in den folgenden Wochen, und Alan macht es inzwischen richtig Spaß, sie zu besuchen. Dann soll Naomi wieder zur Schule gehen und Alan wird sie begleiten, sollen die anderen doch denken, was sie wollen. Doch auf dem Schulweg kommt es zu einer Schlägerei zwischen Alan und einem anderen Jungen, und Naomi wird von ihrer schrecklichen Vergangenheit eingeholt...

Dauer: ca. 100 Minuten / mit Pause**Termin:****Samstag, 29.06.2024****Wandergruppe****Wanderung durch den Schlosspark Brühl
(ca. 3 km) mit Einkehr****Gebühr:****kostenfrei (nur Fahrkarte)****Weitere Informationen****unter Tel. (0228) 94 93 33 - 0.****Treffpunkt:****14.00 Uhr Bonn Hbf, Gleis 1, RB5, RB26 oder RB48
(Richtung Köln)*****Tagesaktuelle Änderungen durch die Teilnehmenden sind möglich. Die Teilnahme an der Wanderung erfolgt auf eigene Verantwortung.***

Kurse

Workshops

**Fortlaufende Gruppen
und Angebote**


**Zu laufenden Kursen, weiteren Angeboten
und fortlaufenden Gruppen
fragen Sie nach unter Tel. (0228) 94 93 33 – 0.**

Fit durchs Leben

Bewegt älter werden

<u>Beginn:</u> Montags, 20.00 – 21.30 Uhr	Kurs VHS Bonn Hatha-Yoga – für Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene
	Laufender Kurs

<u>Beginn:</u> Freitags, 14.00 – 15.30 Uhr	Kurs VHS Bonn Tanzen macht Spaß – für Fortgeschrittene
	Laufender Kurs

<u>Beginn:</u> Freitag, 19.04.2024 9.00 – 10.00 Uhr	Kurs Sitzen wie ein Berg: Einfache Übungen, um zur Ruhe zu kommen
<u>Dauer:</u> 5 x 1 Std. (bis 24.05.2024)	<p>In der Natur gibt es nichts Stabileres, das große Ruhe ausstrahlt, als ein Berg. Wir werden üben, wie wir so sitzen können - und wir sitzen ja öfter als wir es wahrnehmen -, dass wir uns über unsere Körperhaltung und dem Atem mit dem Berg in uns verbinden. Das ist einfacher, als wir denken. Die Schwierigkeit besteht darin, es auch zu tun. Und das in Regelmäßigkeit.</p> <p>Diese Übungen eignen sich für den Alltag genauso gut wie für herausfordernde, schmerzhafte Situationen: Also für Jede*n. Auch für Rollstuhlfahrer*innen oder Menschen, die abgestützt sitzen müssen.</p>
<u>Die Termine im Einzelnen:</u> 19.04. / 26.04. / 03.05. / 10.05. / 24.05.2024	
<u>Gebühr:</u> Bitte erfragen siehe unten.	
<u>Leitung:</u> Monika Winkelmann, Meditationsleiterin	

Anmeldung und weitere Informationen bei:

Monika Winkelmann
 Tel. (0228) 443939 oder
 0163/2695423 oder
 m.winkelmann-schreiben
 @web.de

Monika Winkelmann übt Meditation seit vierzig Jahren, bei verschiedenen deutschen und international anerkannten Lehrern und Lehrerinnen.

Ihre langjährigen Aus- und Weiterbildungen, ihre Erfahrung in lebendigem Gruppenleiten sowie ihre Begeisterung für Menschen und deren Wachstum tragen zu schönen Begegnungen und einem Gefühl von Geborgenheit bei. Ihre Lebensfreude steckt einfach an!

Beginn:

Freitag, 07.06.2024
 9.00 – 10.00 Uhr

Kurs

Achtsam werden heisst, sich erden
Einfache Achtsamkeitsübungen beim Sitzen, Stehen, Gehen, Sitzen

Dauer:

3 x 1 Std.
 (bis 28.06.2024)

Die Termine im Einzelnen:
 07.06. / 14.06. / 28.06.2024

Gebühr:

Bitte erfragen siehe unten

Leitung:

Monika Winkelmann,
Meditationsleiterin

Anmeldung und weitere Informationen bei:

Monika Winkelmann
 Tel. (0228) 443939 oder
 0163/2695423 oder
 m.winkelmann-schreiben
 @web.de

*Probier's einfach aus –
 Sammle ein wenig Mut
 und schon tut es gut!*


Ausgehend von der meditativen Übung „Sitzen wir ein Berg“ kommen wir in Bewegung, ins Tun: Wir stehen auf. Wir gehen. Wir setzen uns wieder hin. All das ist uns völlig vertraut, doch jetzt spüren wir genau hin in das WIE. Wenn ich regelmäßig übe, in achtsamer Weise aufzustehen und zu gehen, kann ich meine vertrauten Muster, auf Schmerz zu reagieren, ja ihn in gewisser Weise zu erzeugen, völlig ändern! Natürlich brauchen wir auch hier ein wenig Ausdauer.

Monika Winkelmann übt Meditation seit vierzig Jahren, bei verschiedenen deutschen und international anerkannten Lehrern und Lehrerinnen.

Ihre langjährigen Aus- und Weiterbildungen, ihre Erfahrung in lebendigem Gruppenleiten sowie ihre Begeisterung für Menschen und deren Wachstum tragen zu schönen Begegnungen und einem Gefühl von Geborgenheit bei. Ihre Lebensfreude steckt einfach an!

<p>Termin: Montags, (nicht am 01.04. / 20.05.2024) 9.30 – 10.15 Uhr</p>	<p>Fortlaufendes offenes Angebot Bewegt älter werden Gymnastik im Sitzen</p>
<p>Gebühr: 3,00 € pro Termin</p> <p>Leitung: Sigrid Arck</p>	<p>Körperliche Einschränkungen sind kein Hindernis für Gymnastik. Alle Übungen für die Beweglichkeit, die Gleichgewichtsschulung, die Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit, zur Koordination und zur Muskelkräftigung finden hier im Sitzen statt. Und zu alt ist niemand, um mit altersgerechter Gymnastik zu beginnen.</p>

<p>Termin: Montags, (nicht am 01.04. / 20.05.2024) 11.00 – 12.00 Uhr</p>	<p>Fortlaufendes offenes Angebot Bewegt älter werden Wer rastet, der rostet Fitnesstraining für das Gedächtnis</p>
<p>Gebühr: 3,00 € pro Termin</p> <p>Leitung: Henrike Pötz, <i>Diplom Sozialpädagogin</i></p>	<p>Unser Gehirn wird im Alltag nur teilweise genutzt. Deshalb hilft eine Aktivierung, um auch im Alter geistig fit zu bleiben.</p> <p>In angenehmer Atmosphäre können Sie durch verschiedene regelmäßige Übungen Ihre Merkfähigkeit, Denkfähigkeit, Konzentrationsfähigkeit und Kreativität trainieren.</p>

<p>Termin: Montags, (nicht am 20.05.2024) 17.45 – 18.25 Uhr</p>	<p>Fortlaufendes offenes Angebot Lach-Yoga per Zoom Fit und Gute Laune durch regelmäßiges Lachen</p>
<p>Gebühr: derzeit kostenfrei</p> <p>Leitung/Moderation: Heidemarie A. Schneider <i>Heilpädagogin, Psychomotopädin, zertifizierte Lach-Yoga-Therapeutin</i></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, 

Online

<p><u>Anmeldung:</u> erforderlich bis zum Donnerstag vor dem jeweiligen Montag bei Heidemarie A. Schneider unter Telefon: (0176) 50 300 282.</p>	<p>☺ verbindet Menschen im sozialen Miteinander. Lach-Yoga ist für Teilnehmer*innen jeden Alters geeignet. Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig. Empfehlenswert sind bequeme Alltagskleidung und ein Getränk.</p> <p><i>Bei der telefonischen Anmeldung sind die Angabe von Name und E-Mail für die Versendung des Link und der Anleitung für Zoom erforderlich.</i></p>
<p><u>Termine:</u> Dienstags, 9.30 – 10.15 Uhr 10.30 – 11.15 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> <i>Bewegt älter werden</i> Gymnastik</p>
<p><u>Gebühr:</u> 3,00 € pro Termin</p> <p><u>Leitung:</u> Sigrid Arck</p>	<p>Wer möchte im Alter nicht körperlich und geistig fit bleiben? Regelmäßige Gymnastik verbessert die Beweglichkeit, die Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit sowie die Koordination. Die Muskulatur wird gekräftigt und der Kreislauf angeregt. Spaß und Freude an der Bewegung steigern das individuelle Wohlbefinden.</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, 17.00 – 18.30 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes Angebot</i> Tanzkreis Erlebnistanz</p>
<p><u>Gebühr:</u> bitte erfragen</p> <p><u>Leitung:</u> Brigitte Pieper, ausgebildete Tanzleiterin des Bundesverbandes Seniorentanz</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.</p>

Nähere Informationen:

Brigitte Pieper,
Tel. (0162) 17 26 726

Anmeldung erforderlich!

bei **Brigitte Pieper,**
Tel. (0162) 17 26 726

nen und Tanzfiguren kennen. Diese sind darauf ausgerichtet, dass sie in der Gruppe getanzt werden. So braucht man keinen Tanzpartner mitzubringen.

Mitzubringen sind bequeme Schuhe und gute Laune!

Termin:

Mittwochs,
(nicht am 01.05.2024)
10.00 – 11.00 Uhr

Fortlaufendes Angebot***Bewegt älter werden*****Gymnastik für Senior*innen
Sich Bewegen – Lebensfreude spüren****Gebühr: bitte erfragen****Leitung:**

Nicole Bahn-Dyas,
*Sport- und Fitnesstrainerin
Trainerin für Pilates, Yoga und
Achtsamkeit*

Nähere Informationen:

Nicole Bahn-Dyas.
Tel. (0170) 63 86 096

Anmeldung erforderlich!

bei **Nicole Bahn-Dyas.**
Tel. (0170) 63 86 096

Wir tauchen gemeinsam in eine Welt sanfter Bewegungen ein, die den Körper in liebevoller Achtsamkeit stärken und das Gleichgewicht schulen. Wir werden behutsam die Muskulatur stärken, die Flexibilität verbessern und gemeinsam die Freude an der Bewegung zelebrieren.

Gymnastik für Senior*innen geht über das Fitnessstudio hinaus. Sie ist ein Weg zu mehr Lebensqualität, verbunden mit anderen Menschen, die ähnliche Lebenserfahrungen teilen.

”Bewegt euch gemeinsam und spürt die Lebensfreude in jeder Faser eures Seins.”

Termin:


Donnerstags,
(nicht am 09. und 30.05. 2024)
9.45 – 10.30 Uhr

Fortlaufendes offenes Angebot***Bewegt älter werden*****Bewegt und Entspannt****Gebühr:**

3,00 €

Leitung:

Maren Schumacher,
Tanz- und Gesundheitstrainerin

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. 

Das Angebot hat einen festen Rahmen von Bewegungen, die Ihnen mehr Beweglichkeit, Balance und Hilfe für die Anforderungen des Alltags geben.

Dazu kommt an jedem Termin ein Schwerpunkt (z. B. Faszien, Dehnung, Koordination, Entspannung etc.) ausgerichtet an den Wünschen und Bedürfnissen der Teilnehmer*innen. Freuen Sie sich auf ein wohlthuendes Angebot

Es ist keine besondere Fitness erforderlich.

Termin:
Donnerstags,
17.30 – 18.30 Uhr

Fortlaufendes Angebot

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

Die Termine im Einzelnen:

Donnerstag, 25.04.2024

Donnerstag, 23.05.2024

Donnerstag, 27.06.2024

Gebühr:
5,50 € je Termin

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

Anmeldung: erforderlich

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

- ☺ Regelmäßiges Lachen aktiviert die heilsamen Kräfte für Gesundheit, Psyche und Immunsystem.
- ☺ Lachen baut Stress und emotionale Spannungen ab, fördert eine zunehmende Tiefenatmung und Entspannung.
- ☺ Als eine Art heiterer Sofortmeditation zapft Lachen die eigenen Energiequellen effektiv an und führt in eine gehobene Stimmung.
- ☺ Regelmäßiges Lachen öffnet den Zugang zu Intuition, Fröhlichkeit und setzt unsere Kreativität frei.

Lach-Yoga beinhaltet einfache Lachübungen, die im Gehen oder Stehen stattfinden. 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).

<p><u>Termin:</u> i. d. Regel jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat 19.00 – 21.30 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufende Gruppe</i> Balfolk Tanzgruppe</p>
<p><u>Die Termine im Einzelnen:</u> Donnerstag, 11. / 25.04.2024 Donnerstag, 09. / 23.05.2024 Donnerstag, 13. / 27.06.2024</p> <p><u>Kontakt:</u> E-Mail: tanzen@balfolk-bonn.de</p> <p><u>Info:</u> www.balfolk-bonn.de</p>	<p>Balfolk – vom französischen <i>bal</i> = Tanzveranstaltung, Ball und <i>folk</i> = folkloristisch. Wir tanzen gemeinsam Balfolk: Mitmachtänze aus Westeuropa - als Paar, in der Kette oder im Kreis, manchmal auch ohne oder mit wechselnden Partnern (Mixer). Die Tänze heißen z.B. Bourée, Fröhlicher Kreis, An Dro oder Polska. Das gemeinsame Tanzen ermöglicht neue Begegnungen zwischen Jung und Alt, Groß und Klein, Tanzprofis und Anfänger/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.</p>


<p><u>Termin:</u> Freitags, 18.30 – 21.30 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufende Gruppe</i> De Höppeflüh Internationaler Folkloretanz</p>
<p><u>Anmeldung erforderlich!</u></p> <p><u>Kontakt:</u> E-Mail: info@hoeppeflueh.de</p> <p><u>Informationen:</u> www.hoeppeflueh.de</p>	<p>Wir sind eine seit mittlerweile mehr als 30 Jahren bestehende Volkstanzgruppe, die überwiegend Tänze aus Ost- und Südosteuropa und Israel tanzt. Tanzinteressierte können gerne jederzeit freitags bei uns vorbeischaun und mitmachen. Vorkenntnisse sind nicht unbedingt erforderlich.</p>

<p><u>Termin:</u> Samstags,</p>	<p><i>Fortlaufende Gruppe</i> Wandergruppe</p>
<p>Uhrzeit und Treffpunkt finden Sie bei den einzelnen Wanderterminen in der Terminübersicht</p> <p><u>Weitere Informationen und Kontakt unter:</u> Tel. (0228) 94 93 33 - 0</p>	<p>Wir sind eine Gruppe wanderfreudiger Menschen und treffen uns immer samstags, wenn es die Witterung zulässt, um in der näheren Umgebung (gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar) gemeinsam wandernd unterwegs zu sein.</p> <p>Im Anschluss an die Wanderung kehren wir gerne noch gemeinsam ein.</p> <p><i>Tagesaktuelle Änderungen durch die Teilnehmenden sind möglich. Die Teilnahme an der Wanderung erfolgt auf eigene Verantwortung.</i></p>

<p><u>Termin:</u> Sonntags, 9.45 – 11.45 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> Meditation</p>
<p><u>Gebühr:</u> kostenfrei</p> <p><u>Koordination:</u> Dr. Richard Ratka, Tel. (02244) 79 80</p> <p>Uwe Motz, Tel. 0157 - 59133504</p> <p><u>Anmeldung erforderlich!</u></p>	<p>Wir lesen spirituelle Texte, schauen gemeinsam Videos und meditieren auf unser inneres göttliches Licht. Dadurch weitet sich unser Bewusstsein und wir kommen mit einem großen Energiepotential im Inneren in Verbindung, das eine heilende Wirkung für Körper, Geist und Seele entfaltet.</p> <p><u>Aktuelle Informationen unter:</u> http://www.wds-online.eu/meditation-bonn.html</p>

<p><u>Termin:</u> bitte erfragen</p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot Bewegt älter werden</i></p> <p>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> i. d. Regel Mittwochs, in den ungeraden Kalen- derwochen ab 14.30 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> Handarbeitstreff</p>
<p><u>Die Termine im Einzelnen:</u> Mittwoch, 10.04. / 24.04.2024 Mittwoch, 08.05. / 22.05.2024 Mittwoch, 05.06. / 19.06.2024</p> <p><u>Gebühr:</u> kostenfrei</p> <p><u>Ansprechpartnerin:</u> Hildegard Reinelt</p> <p><u>Anmeldung:</u> Bei Teilnahmewunsch bitte bis Montag vor dem jewei- ligen Termin anrufen unter Tel.: (0228) 94 93 33 – 0.</p>	<p>Wir treffen uns zum gemeinsamen Handarbeiten. Handarbeiten aller Art sind willkommen, gleich ob Häkeln, Stricken, Sticken oder Nähen. In gemütlicher Runde tauschen wir Tipps, Strick- und/oder Häkelmuster aus und plaudern miteinander. Und wer mag genießt dazu auch eine Tasse Kaf- fee oder Tee und ein Stück Kuchen, meist selbst gebacken.</p>
<p><u>Termin:</u> Freitags, 11.00 – 13.00 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufende Gruppe</i> Laienmalgruppe</p>
<p><u>Gebühr:</u> kostenfrei</p> <p><u>Anmeldung erforderlich!</u> Tel.: (0228) 94 93 33 – 0.</p>	<p>Wir sind eine gemischte Gruppe und treffen uns ein- mal wöchentlich zum Zeichnen, zum Malen und zum Klönen. Da wir keine Anleitung haben, arbeitet jede/r nach eigenen Ideen. Das Material bringt jedes Gruppenmitglied für sich mit: Sei es Malkasten, Ölfarbe, Acrylfarbe oder Stift.</p> 

Kontakt über:
Margarete-Grundmann-
Haus, Tel. (0228) 94 93 33 - 0

In lockerer Atmosphäre vergeht die Zeit wie im Fluge, und sehr oft können die Ergebnisse sich durchaus sehen lassen.

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

Interessiert? Dann kommen Sie doch vorbei und lernen uns kennen. Wir freuen uns!

Sprachen

Termin: Dienstags, 14.00 – 16.00 Uhr	Fortlaufende Gruppe Englisch-Konversation für Fortgeschrittene
Gebühr: kostenfrei <u>Anmeldung erforderlich!</u> bei Michael Sahner, Telefon: (02246) 82 25 E-Mail: sahnerfamilie@t-online.de	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?

Computer / Internet / Handy

In den Kursen und Workshops steht Ihnen ein eigener Computer zur Verfügung. Sie können auch Ihren eigenen Laptop mitbringen.

<p>Termin: Mittwoch, 24.04.2024 10.00 – 13.00 Uhr</p>	<p>Fragestunde zu Computer, Smartphone & Co</p>
<p>Gebühr: 10,00 € pro halbe Stunde Beratung</p> <p>Leitung: Dr. Barko Bartkowski</p> <p>Anmeldung: erforderlich bei Dr. Barko Bartkowski unter Tel. (02224) 123 70 70.</p>	<p>Kurse und Workshops können nicht alle Fragen rund um den Computer klären. Wer spezielle Probleme oder Fragen hat, kann sie hier loswerden: Welches Gerät soll ich mir kaufen? Wie richte ich ein neues Smartphone oder Laptop ein? Brauche ich Windows 10? Ist mein Gerät sicher? Habe ich einen Virus? Ist mein Computer kaputt? Was bedeutet diese Meldung und sollte ich dort drauf klicken? Usw. usw.</p>
<p>Termin: Mittwoch, 08.05.2024 10.00 – 13.00 Uhr</p>	<p>Kurs-Workshop Den Computer wieder flott machen – Windows entrümpeln</p>
<p>Dauer: 1 x 3 Stunden</p> <p>Gebühr: 25,00 €</p> <p>Leitung: Dr. Barko Bartkowski</p> <p>Anmeldung: erforderlich bei Dr. Barko Bartkowski unter Tel. (02224) 123 70 70.</p>	<p>Windows-Computer haben leider die Angewohnheit, im Laufe der Zeit immer langsamer zu werden. Programme und Daten sammeln sich auf dem Computer an, verstopfen ihn und können ihn im schlimmsten Fall zum Absturz bringen. Deshalb ist von Zeit zu Zeit eine Putz- und Aufräumaktion angezeigt. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihren Computer so aufräumen und entrümpeln können, dass er wieder schneller und übersichtlicher wird!</p> <p>4 - 6 Teilnehmende</p>

<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 15.05.2024 10.00 – 13.00 Uhr</p>	<p><i>Kurs-Workshop</i> Der sichere Computer</p>
<p><u>Dauer:</u> 1 x 3 Stunden</p> <p><u>Gebühr:</u> 25,00 €</p> <p><u>Leitung:</u> Dr. Barko Bartkowski</p> <p><u>Anmeldung:</u> erforderlich bei Dr. Barko Bartkowski unter Tel. (02224) 123 70 70.</p>	<p>Im Internet lauert überall die Gefahr: Wir werden mit Werbung überschüttet, unsere Daten werden ausgespäht, unsere Computer geknackt und übernommen – kann man sich überhaupt noch ins Internet trauen?</p> <p>Mit den richtigen Einstellungen und Programmen kann man den eigenen Computer schützen! Lernen Sie, wie Sie Ihren PC so absichern und sich im Web so verhalten, dass Ihnen nichts passieren kann.</p> <p>4 - 6 Teilnehmende</p>

<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 22.05.2024 10.00 – 13.00 Uhr</p>	<p><i>Kurs-Workshop</i> Online-Banking – aber sicher!</p>
<p><u>Dauer:</u> 1 x 3 Stunden</p> <p><u>Gebühr:</u> 25,00 €</p> <p><u>Leitung:</u> Dr. Barko Bartkowski</p> <p><u>Anmeldung:</u> erforderlich bei Dr. Barko Bartkowski unter Tel. (02224) 123 70 70.</p>	<p>Seine Bankgeschäfte über den Computer abwickeln ist ungemein praktisch – aber viele trauen sich nicht, weil sie es für zu gefährlich halten.</p> <p>Ist das wirklich so?</p> <p>Mit den richtigen Methoden kann man Online-Banking so sicher machen wie das „normale“ Geldabheben und Überweisen am Schalter.</p> <p>Dieser Workshop zeigt Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie die Möglichkeiten des Online-Banking ohne Risiko nutzen können.</p> <p>4 - 6 Teilnehmende</p>

<p>Termin: Mittwoch, 29.05.2024 10.00 – 13.00 Uhr</p>	<p>Fragestunde zu Computer, Smartphone & Co</p>
<p>Gebühr: 10,00 € pro halbe Stunde Beratung</p> <p>Leitung: Dr. Barko Bartkowski</p> <p>Anmeldung: erforderlich bei Dr. Barko Bartkowski unter Tel. (02224) 123 70 70.</p>	<p>Kurse und Workshops können nicht alle Fragen rund um den Computer klären. Wer spezielle Probleme oder Fragen hat, kann sie hier loswerden: Welches Gerät soll ich mir kaufen? Wie richte ich ein neues Smartphone oder Laptop ein? Brauche ich Windows 10? Ist mein Gerät sicher? Habe ich einen Virus? Ist mein Computer kaputt? Was bedeutet diese Meldung und sollte ich dort drauf klicken? Usw. usw.</p>

<p>Beginn: Mittwoch, 05.06.2024 10.00 – 13.00 Uhr</p>	<p>Kurs Smartphone/Tablet für Einsteiger (Android)</p>
<p>Dauer: 3 x 3 Std. (bis 19.06.2024)</p> <p>Gebühr: 75,00 €</p> <p>Leitung: Dr. Barko Bartkowski</p> <p>Anmeldung: erforderlich bei Herrn Dr. Bartkowski unter Tel. (02224) 123 70 70</p>	<p>Moderne Handys und Smartphones können immer mehr. Das macht es manchmal schwierig, sich zwischen all den Funktionen zurechtzufinden. In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit Ihrem Mobilgerät gründlich und Schritt für Schritt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundeinstellungen vornehmen, • Telefonieren und SMS, • Anrufliste und Adressbuch nutzen, • mit der eingebauten Kamera fotografieren und die Bilder übertragen, • im Internet surfen, per WLAN, UMTS oder LTE mit dem Internet verbinden, • mobil im Internet surfen und mailen, • Apps herunterladen und installieren, • GPS-Navigation und weitere Funktionen nutzen – oder auch abschalten! <p>Ihr Smartphone/Tablet sollte ein Gerät mit Android sein. Bitte mitbringen.</p> <p>4 - 6 Teilnehmende</p>

<p><u>Termin:</u> Mittwoch, 26.06.2024 10.00 – 13.00 Uhr</p>	<p>Fragestunde zu Computer, Smartphone & Co</p>
<p><u>Gebühr:</u> 10,00 € pro halbe Stunde Beratung</p> <p><u>Leitung:</u> Dr. Barko Bartkowski</p> <p><u>Anmeldung:</u> erforderlich bei Dr. Barko Bartkowski unter Tel. (02224) 123 70 70.</p>	<p>Kurse und Workshops können nicht alle Fragen rund um den Computer klären. Wer spezielle Probleme oder Fragen hat, kann sie hier loswerden: Welches Gerät soll ich mir kaufen? Wie richte ich ein neues Smartphone oder Laptop ein? Brauche ich Windows 10? Ist mein Gerät sicher? Habe ich einen Virus? Ist mein Computer kaputt? Was bedeutet diese Meldung und sollte ich dort drauf klicken? Usw. usw.</p>

<p><u>Termin:</u> Donnerstags, 9.00 – 13.00 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> InternetCafé für Senioren</p>
<p><u>Gebühr:</u> 0,50 € pro halbe Stunde Nutzung</p> <p><u>Sachkundige Begleiterin:</u> Rosemarie Boelicke-Eisinger</p>	<p>Unser InternetCafé bietet Ihnen – neben unseren PC-Kursen und Workshops – zu festen Öffnungszeiten die Gelegenheit, Gelerntes mit sachkundiger Begleitung nochmals zu üben und anzuwenden. Vielleicht haben Sie auch keinen eigenen PC zu Hause, möchten aber trotzdem die Vorteile von Internet und E-Mail für Information, Urlaubsbuchung, schnelle Kommunikation etc. und die Möglichkeiten des PCs für Texte, Briefe, Einladungen etc. nutzen. Dann sind Sie in unserem InternetCafé genau richtig und herzlich willkommen.</p>

Kultur / Literatur / Theater

<p><u>Beginn:</u> Montag, 15.04.2024 10.00 – 13.00 Uhr</p>	<p><i>Kurs</i> Schreibtherapeutische Gruppe "Was trägt, wenn nichts mehr trägt"</p>
<p><u>Dauer:</u> 5 Termine à 3 Std. (bis 17.06.2024)</p> <p><u>Die Termine im Einzelnen:</u> 15.04. / 27.05. / 03.06. / 10.06. / 17.06.2024</p> <p><u>Gebühr:</u> Bitte erfragen siehe unten</p> <p><u>Leitung:</u> Monika Winkelmann, <i>Poesiepädagogin, Poesietherapeutin & Autorin</i></p> <p><u>Anmeldung und weitere Informationen bei:</u> Monika Winkelmann Tel. (0228) 443939 oder 0163/2695423 oder m.winkelmann-schreiben @web.de</p>	<p>Schreibend in einen Austausch mit sich selbst treten, mit der eigenen Lebenssituation, mit Themen, die einen berühren und beschäftigen – die Schreibtherapeutische Gruppe "Was trägt, wenn nichts mehr trägt" bietet Ihnen dazu den entsprechenden Raum und eine Möglichkeit zur poetischen Tiefenerforschung</p> <p>Ziele sind dabei die Stärkung der Ausdrucksfähigkeit und Konfliktfähigkeit, von Selbstvertrauens und Vertrauen ins Leben, Steigerung der Kreativität in allen Bereichen, Bewusstwerden der Resilienz, Erschließung von Kraftquellen, Freude, Leichtigkeit, Zugehörigkeit.</p> <p>Ich arbeite dabei mit unterschiedlichen Methoden wie der Themenzentrierten Interaktion, mit kreativen und therapeutischen Schreibübungen, dem Herzkreis (Council), dem strukturierten Gespräche zu zweit (Dyaden) sowie mit Übungen zur Meditation und Achtsamkeit und der Resonanztherapie.</p> <p>Zwischen den Gruppentreffen erhalten Sie eine Nachbereitung von mir mit einer Zusammenfassung der angewandten Methoden und mit Hinweisen und Tipps für die häusliche Schreib-Praxis. Schwierige Lebensumstände als Thema sind hier wie immer in meinen Gruppen und Kursen ausgesprochen willkommen.</p> <p><i>Ein Einstieg in die Gruppe ist nach Vorgespräch jederzeit möglich.</i></p>

<p><u>Beginn:</u> Mittwoch, 17.04.2024 15.00 – 16.30 Uhr</p>	<p><i>Kurs</i> Lebendige Schreibwerkstatt: Worte säen, Freude ernten</p>
<p><u>Dauer:</u> 6 x 2 UStd. (bis 12.06.2024)</p> <p>Die Termine im Einzelnen: 17.04. / 24.04. / 08.05. / 29.05. / 05.06. / 12.06.2024</p> <p><u>Gebühr:</u> 60,00 € / 80,00 € / 120 € je nach Teilnehmendenzahl</p> <p><u>Leitung:</u> Monika Winkelmann, <i>Poesiepädagogin, Poesietherapeutin & Autorin</i></p> <p><u>Anmeldung / Information</u> Monika Winkelmann Tel. (0228) 443939 oder 0163/2695423 oder m.winkelmann-schreiben @web.de</p>	<p>Spiele mit Worten, Tu's allerorten! Denn es tut gut, auch bei Angst, Depri und Wut.</p> <p>Ja, Freude können wir wirklich üben, besonders in dem schützenden Feld einer gut geleiteten Gruppe. Vertrauen und Sicherheit bauen wir langsam auf, bewährte Gruppenregeln helfen uns dabei. Behutsam beginnen wir mit kurzen, spielerischen Texten, die - freiwillig!- vorgelesen werden.</p> <p>In dieser krisengeschüttelten Zeit ist es wichtiger denn je, aktiv auf eine wirksame Medizin zuzugehen, und das ist intuitives, heilsames Schreiben allemal! Wir schreiben uns etwas von der Seele, lassen es damit los, unser Selbstvertrauen in unsere Ausdruckskraft wächst, wir verstehen und fühlen uns verstanden. Weisheitstexte aus aller Welt inspirieren unseren Weg, zur eigenen, inneren Weisheit zu finden.</p>

<p><u>Termin:</u> i. d. Regel jeden 1. und 3. Montag im Monat 15.00 Uhr</p>	<p>Treff am Bücherturm mit Kai Grebert</p>
<p><u>Die Termine sind:</u> Montag, 15.04. / 22.04.2024 Montag, 06.05.2024 Montag, 03.06. / 17.06. / 24.06.2024</p> <p><u>Gebühr:</u> 3,00 €</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.</p> <p>Genießen Sie das Zuhören und anschließend den gemeinsamen Austausch und das Gespräch miteinander.</p>

Zeit gestalten und genießen Begegnung / Geselligkeit

<p><u>Termin:</u> i. d. Regel jeden Montag (nicht am 01.04. / 20.05.2024) 14.00 – 15.00 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> Waffelnachmittag</p>
<p><u>Gebühr:</u> Verzehr</p> <p><u>Anmeldung:</u> nicht erforderlich</p>	<p>Genießen Sie geselliges Beisammensein und frisch gebackene Waffeln, gerne auch mit Sahne oder Vanilleeis oder allem zusammen. Und trinken Sie dazu einen Kaffee oder Tee.</p>
<p><u>Termin:</u> 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, 08.04.2024 Montag, 13.05.2024 Montag, 10.06.2024</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> i. d. Regel jeden Dienstag 14.00 – 16.00 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes Angebot</i> Canasta-Treff</p>
<p><u>Gebühr:</u> kostenfrei</p> <p>Nähere Informationen unter Tel. (0228) 94 93 33 – 0.</p>	<p>Wenn Sie auch gerne Canasta spielen oder das Kartenspiel lernen möchten, dann sind Sie bei uns herzlich willkommen. Wir spielen zu zweit, zu dritt, zu viert, gerade so, wie es auskommt. Neben dem Spielen kommen auch Spaß und Geselligkeit nicht zu kurz. Dabei sind uns regelmäßige Teilnahme und Verbindlichkeit, Offenheit und gegenseitige Wertschätzung wichtig.</p> <p>Trauen Sie sich. Wir freuen uns auf Ihr Kommen.</p>

<p><u>Termin:</u> i. d. Regel jeden Mittwoch (nicht am 01.05.2024) 12.00 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> Mittagessen Gemeinsam vor Ort oder zum Mitnehmen</p>
<p><u>Gebühr:</u> 5,00 €</p> <p><u>Anmeldung:</u> erforderlich bis Montag vor dem jeweiligen Mittwoch unter Tel. (0228) 94 93 33 – 0.</p>	<p>Es gibt ein frisch gekochtes Überraschungessen und einen leckeren Nachtisch.</p> <p>Wir wünschen Guten Appetit!</p> <p>Was jeweils auf dem Speiseplan steht, können Sie vorab im Margarete-Grundmann-Haus unter Tel. (0228) 94 93 33 – 0 erfragen.</p>



<p><u>Termin:</u> i.d. Regel jeden 4. Mittwoch im Monat 10.00 – 11.00 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> Heiteres Gedächtnistraining – ein unterhaltsamer Vormittag mit leichten Gedächtnisübungen, Wortspielen und Co.</p>
<p><u>Die Termine im Einzelnen:</u> Mittwoch, 24.04.2024 Mittwoch, 22.05.2024 Mittwoch, 26.06.2024</p>	<p>Wenn Sie Ihr Gedächtnis in Schwung halten wollen, dann sind Sie hier richtig.</p> <p>In fröhlichem Miteinander werden ganz locker die grauen Gehirnzellen auf Vordermann gebracht.</p> <p>Spaß bei der Sache ist garantiert!</p>

<p>Gebühr: kostenfrei</p> <p>Leitung: Hildegard Reinelt</p> <p>Anmeldung: erbeten unter Tel. (0228) 94 93 33 – 0.</p>	
--	--

<p>Termin: i. d. R. jeden Donnerstag (nicht am 09. und 30.05.2024) 14.30 – 15.30 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> Geselliger Kaffeetreff am Donnerstag</p>
<p>Gebühr: Verzehr Nähere Informationen unter Tel. (0228) 94 93 33 – 0.</p>	<p>Es gibt leckeren, oft selbst gebackenen Kuchen und dazu Kaffee oder Tee und kalte Getränke. An den geselligen Kaffeetreff schließt sich oft ein Diavortrag, Film oder Spielenachmittag an.</p>

<p>Termin: i. d. Regel jeden 4. Donnerstag im Monat 15.30 – 16.30 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufendes offenes Angebot</i> SPIEL und SPASS</p>
<p>Die Termine im Einzelnen: Donnerstag, 25.04.2024 Donnerstag, 23.05.2024 Donnerstag, 27.06.2024</p> <p>Gebühr: kostenfrei</p> <p>Leitung: Frau Kaiser-Bauer</p> <p>Nähere Informationen unter Tel. (0228) 94 93 33 – 0.</p>	<p>Haben Sie Spaß am Spiel? Möchten Sie mal wieder – wie früher – ein, zwei Stunden entspannt spielen und von Herzen lachen? Und das zusammen mit netten Menschen aus der Nachbarschaft? Dann kommen Sie zu unserem netten „Spiel-und-Spaß-Nachmittag mit einer Partie Mensch-ärgere-dich-nicht oder Rommé.</p>

Musik – Die Welt ist Klang

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

<p><u>Termin:</u> i. d. Regel jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat 19.30 – 21.00 / 22.00 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufende Gruppe</i> Singen für die Seele – Chor in Kessenich</p>
<p><u>Die Termine im Einzelnen:</u> 10.04. / 24.04.2024 08.05. / 22.05.2024 12.06. / 26.06.2024</p> <p><u>Gebühr:</u> Um den Chorleiter zu bezahlen, ist ein Beitrag von 7,50 € pro Person pro Abend erforderlich.</p> <p>Wer diesen Betrag nicht aufbringen kann, der melde sich bei Kerstin Gerisch unter der angegebenen Kontakt-Mail-Adresse. Das sollte kein Grund sein, auf das Singen zu verzichten!</p> <p><u>Kontakt:</u> chorinkessenich@gmail.com</p>	<p>Alle Menschen, die bislang davon überzeugt waren, nicht singen zu können, sind herzlich eingeladen.</p> <p>Wir haben die Erfahrung gemacht, dass Singen dem Körper und dem Geist guttut. Es löst nicht unsere Probleme, stärkt uns aber im Umgang mit ihnen. Singen verbessert unsere Körperhaltung, unsere Atmung, unsere Resilienz, schafft Nähe zu den Mitsängern und macht einfach Spaß. Es ist Wellness für die Seele.</p> <p>Unser Repertoire umfasst von Volksliedern bis zu Pop alles, was uns gefällt. Wenn Du Ideen hast, bring Text und Noten mit – wir versuchen es. Seit Oktober 2021 arbeiten wir mit einem neuen Chorleiter, Michael Barfuß.</p> <p>Michael hat sich u.a. mit der „The Rock´n Rollator Show“, „The Songs of Bob Dylan“ einen Namen gemacht.</p> <p>Wir singen 1 ½ Stunden und nach dem Singen haben wir noch bis 22 Uhr die Möglichkeit zusammensitzen, uns auszutauschen und kennen zu lernen.</p> <p>Die genauen Termine erfährst Du, wenn Du eine Mail schreibst an: chorinkessenich@gmail.com Wir freuen uns auf Dich.</p>

<p><u>Termin:</u> i. d. Regel jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat 10.45 – 12.30 Uhr</p>	<p>"Gemeinsam musizieren" Streicherensemble für Senior*innen</p>
<p><u>Die Termine im Einzelnen:</u> 11.04. / 25.04.2024 16.05. / 23.05.2024 13.06. / 27.06.2024</p> <p><u>Gebühr:</u> bitte erfragen</p> <p><u>Leitung:</u> Dr. Sibylle Hoedt-Schmidt, <i>Musikdozentin</i></p> <p><u>Information und Anmeldung bei:</u> Dr. Sibylle Hoedt-Schmidt, Tel: (0170) 73 39 604 E-Mail: hoedt-schmidt@t-online.de oder Margarete-Grundmann-Haus Tel.: (0228) 94 93 33 – 22</p> <p><u>Anmeldung:</u> erforderlich!</p>	<p>Sie spielen ein Streichinstrument und möchten gern im Ensemble zusammen musizieren? Hier treffen sich Musiker*innen, die in entspannter Atmosphäre das gemeinsame Interesse an der Musik erleben und weiter entwickeln möchten. Angesprochen sind Seniorinnen und Senioren, die Geige, Bratsche, Cello oder Kontrabass spielen bzw. früher gespielt haben und gerne ihre vorhandenen Kenntnisse im Ensemble einbringen und auffrischen möchten. Die Freude am gemeinsamen Musizieren steht im Vordergrund.</p> <p>Die Auswahl der Literatur beinhaltet bekannte Melodien und Stücke aus der Klassischen Musik, aber auch Folklore aus aller Welt.</p> <p>Bitte bringen Sie Ihr Instrument und Notenständer mit.</p>

<p><u>Termin:</u> Donnerstags, 19.30 – 21.00 Uhr</p>	<p><i>Fortlaufende Gruppe</i> Der Wald- und Wiesenchor</p>
<p><u>Termine:</u> bitte erfragen siehe unten.</p> <p><u>Gebühr:</u> 10,00 €</p> <p><u>Weitere Informationen, Termine und Anmeldung:</u> unter Mail: michael_barfuss@ic-loud.com</p>	<p>Gegründet in der Corona-Lockdown-Zeit haben wir zuerst nur draußen geprobt - daher der Name! Wir singen 4-stimmiges von der Renaissance bis zur Moderne, Kompositionen aus ganz Europa von Orlando di Lasso über Hindemith bis zu Queen und Manhattan Transfer.</p> <p>Die Freude am Singen ist uns das Wichtigste, wir planen aber auch bald ein Konzert zu geben!</p> <p>Proben finden jeweils wöchentlich donnerstags abwechselnd in der Lutherkirche an der Reuterstraße und im Margarete-Grundmann-Haus statt.</p>

<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, 12.04. / 19.04.2024 Freitag, 03.05.2 / 17.05. / 31.05.2024 Freitag, 07.06. / 21.06.2024</p> <p><u>Gebühr:</u> 3,00 €</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>

Fußpflege

Fußpflege für Seniorinnen und Senioren



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

Unsere Fußpflegerin ist für Sie da:

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

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

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

Frau Lotfi: Tel. (0228) 94 93 33 – 0

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

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

Fair-Teil-Stelle für gerettete Lebensmittel

der Initiative "Lebensmittelretten/Foodsharing"

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

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

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

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

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

Unser Bücherturm

Hier werden Bücher geteilt, anstatt sie wegzuwerfen!

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

(Arabische Weisheit)

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

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

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

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

– Carl Peter Fröhling –

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Die Kaltmiete beträgt aktuell zwischen 6,23 €/qm und 7,08 €/qm. Hinzu kommen die Nebenkosten (Heiz- und Betriebskosten) und die Servicepauschale. Die Service-Pauschale beträgt aktuell 104,51 € für eine Person und aktuell 143,52 € für ein Paar.

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

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

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

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

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

Wir informieren und beraten Sie gerne und unverbindlich.

Wir freuen uns über Ihren Anruf unter Tel. (0228) 94 93 33 – 22

oder Tel. (0228) 94 93 33 - 0

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

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

Zentrale

Telefon: (0228) 94 93 33 – 0

Fax: (0228) 94 93 33 – 35

E-Mail: info@parisozial-bonn.de

Internet: www.parisozial-bonn.de



Kummer und Sorgen? Selbsthilfe wirkt!

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

Sie haben Liebeskummer und wünschen sich Verständnis?

Sie sind suchterkrankt und möchten sich mit anderen Betroffenen austauschen?

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

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

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

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

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn

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

Pflegende Angehörige:

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

Kostenfrei und vertraulich:

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

Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn

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

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

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



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

„Bewegte Gespräche“ für pflegende und trauernde Angehörige



Nehmen Sie sich eine Auszeit in der Natur

Und gehen Sie mit uns spazieren! Der Hospizverein Bonn e.V. und das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe laden regelmäßig zu „bewegten Gesprächen“ ein. Die gemeinsamen Spaziergänge richten sich an pflegende und trauernde Angehörige und bieten Gelegenheit zum Austausch und Abwechslung vom Alltag.

Immer an einem Vormittag im Monat von 10 bis 12 Uhr

Anmeldung unter 0228 / 94 93 33 44 oder per Mail an pflegeselbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org. Infos zu den aktuellen Terminen unter www.pflegeselbsthilfe-bonn.de.

Das Angebot ist kostenlos.

Anmeldung / Bezahlung:

1) Kurse Margarete-Grundman-Haus

Anmeldung

Zu den Kursen 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 Fax (0228) 94 93 33 – 35 oder auch
- per E-Mail: begegnungszentrum@parisozial-bonn.de

Ihre Anmeldung ist verbindlich.

Eine schriftliche Bestätigung der Anmeldung erfolgt in der Regel nicht. Wir benachrichtigen Sie nur, wenn wir Ihre Anmeldung nicht wie gewünscht berücksichtigen können, bei Kursausfall oder Programmänderung.

Bezahlung

Die **Kursgebühr ist bei Kursbeginn in der Regel direkt an den Kursleiter/die Kursleiterin zu zahlen.**

Abmeldung

Abmeldungen müssen schriftlich erfolgen und können nur bis 7 Tage vor Kursbeginn berücksichtigt werden.

Bei späterer Abmeldung wird die Kursgebühr fällig.

2) Kurse VHS Bonn

Anmeldung

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

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

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

Hauptgeschäftsstelle VHS Bonn
Mülheimer Platz 1, 53103 Bonn

Service-Telefon (0228) 77 3355

Fax (0228) 77 3671

E-Mail: vhs@bonn.de

Internet: www.vhs-bonn.de

Wir sind telefonisch für Sie erreichbar:

Montag – Freitag: 10.00 – 12.00 Uhr
Montag und Mittwoch: 13.30 – 16.00 Uhr

Tel.: (0228) 94 93 33 – 0.

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

Wir hören ihn regelmäßig ab und rufen Sie gerne zurück.

Persönlich sind wir für Sie da:

Montag – Donnerstag: 9.00 – 13.00 Uhr und 13.30 – 16.00 Uhr
Freitag: 9.00 – 13.00 Uhr

Sie erreichen uns mit der

Buslinie 631	Haltestelle "Lotharstraße"
Taxibuslinie T 650	Haltestelle "Lotharstraße"
Buslinie 600	Haltestelle "Geißlerstraße"

Margarete-Grundmann-Haus

Lotharstr. 84-86, 53115 Bonn

Telefon: (0228) 94 93 33 - 0

Telefax: (0228) 94 93 33 - 35

E-Mail: info@parisozial-bonn.de

Internet: www.parisozial-bonn.de

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