



Herausgegeben von den beiden Kirchen

Evangelische Friedenskirchengemeinde - Katholischen Pfarrverband Bonn-Süd

Liebe LeserInnen!

Mit dieser Erstausgabe unseres Magazins versuchen wir von nun an für diese Stadtteile Angebote für Menschen ab 60 zusammen zustellen. Natürlich kann dieses kleine Magazin nicht allumfassend informieren. Wir empfehlen Ihnen daher auch immer die jeweiligen Pfarrzeitungen / Gemeindebriefe / Homepages und Wochenzettel der einzelnen Kirchengemeinden einzusehen.

Sollten Sie selbst Anregungen und Wünsche haben, können Sie sich gerne an uns wenden. Unsere Kontaktdaten, wichtige Adressen und Informationen zu Anmeldungen finden Sie auf der Rückseite.

Wir hoffen, Ihnen hiermit einen Einblick in die breite Angebotspalette in unseren Gemeindegebieten geben zu können und verbleiben mit den besten Segenswünschen, Ihr/e

Stefanie Graner
Ev. Pfarrerin

Martina Kampers
Kath. Gemeindereferentin

INHALTSVERZEICHNIS

FÜR DIE SEELE	1
GESELLIGES ZUSAMMENSEIN	3
Spiele	3
Kaffe und mehr	5
Gemeinsames Essen	7
KULTUR / BILDUNG	9
Musik hören und machen	9
Theater und Tanz – machen und genießen	11
Kreatives Arbeiten und Gestalten	12
Film- und Diavorträge	13
Literatur/-Gespräche	15
Sprachkurse / Konversationskreise	15
Computerkurse / Workshops	16
AUSFLÜGE	19
SPORT	24
GESUNDHEIT	26
BERATUNG / BEGLEITUNG	27
PROJEKTE EIGENINITIATIVE	31
ALLGEMEINE HINWEISE	32
Informationen zu Anmeldungen	32
Adressen und Kontaktdaten	32
Veranstaltungsorte	33
Impressum	33

FÜR DIE SEELE

Spirituelle Tage im Kloster: Gottes Spuren im Alltag entdecken	Montag, 26. September, 16 Uhr bis Donnerstag, 29. September, 14 Uhr	Kloster Steinfeld H.-Josef-Str. 4 Kall-Steinfeld
<p>Genießen Sie in diesen drei Tagen den Raum und die Zeit, um die Gegenwart Gottes in Ihrem Alltag neu zu entdecken. Die Spurensuche nach Gott erfolgt durch Bibeltexte, in denen die Lebensthemen des Älterwerdens angesprochen werden, durch Gebet, Stille und Meditation. Sie benötigen nur die Bereitschaft sich auf Neues einzulassen.</p> <p>Moderation: Marga Dengs und Lucia Kirschbaum Kosten: 110,-€ inkl. Übernachtung und Beköstigung Schriftliche Anmeldung erforderlich: altenpastoral@erzbistum-koeln.de Anmeldekarte kann auch angefordert werden über: 0221/1642-1371</p>		

Seniorenmesse	Jeweils Dienstag, 14.30 Uhr (3. Dienstag im Monat) 16. August / 20. September 18. Oktober	St. Quirinus-Dottendorf
Feiern Sie gemeinsam das Geheimnis der Eucharistie und lassen Sie sich für Ihren Alltag stärken.		

Kranken-kommunion	Nach persönlicher Absprache	Pfarrverband Bonn-Süd
<p>Wer nicht mehr in der Lage ist, die Heilige Messe zu besuchen, kann dennoch selbstverständlich die Kommunion empfangen. Ein Kommunionhelfer oder einer der SeelsorgerInnen von St. Elisabeth, St. Nikolaus, St. Quirinus oder St. Winfried kommt zu Ihnen nach Hause und reicht Ihnen im Rahmen einer kleinen Feier die Krankenkommunion.</p> <p>Kontakt: Gemeindereferentin Martina Kampers: 26 18 646 oder Pastoralbüro: 23 22 80</p>		

Krankensalbung	Nach persönlicher Absprache	Pfarrverband Bonn-Süd
<p>Wer in einer schlimmen Krankheit Zuspruch und Trost braucht und sich durch Gott stärken lassen möchte, ist herzlich eingeladen das Sakrament der Krankensalbung zu empfangen. Sollten Sie das Haus nicht verlassen können, kommt für diesen Dienst einer der Seelsorger von St. Elisabeth, St. Nikolaus, St. Quirinus oder St. Winfried zu Ihnen nach Hause. Es finden aber auch Krankensalbungen in Gottesdiensten statt. Diese Termine erfahren sie im Pastoralbüro.</p> <p>Kontakt: Gemeindereferentin Martina Kampers: 26 18 646 oder Pastoralbüro: 23 22 80</p>		

Ökumenische Bibelgespräche	Jeweils Donnerstag, 10 Uhr (Jeden 1. Donnerstag im Monat)	
	1. September / 3. November	Friedenskirche - Kessenich
	6. Oktober	Familienzentrum St. Nikolaus - Kessenich
	Tauschen Sie sich im gemeinsamen Gespräch über eine Bibelstelle aus. Leitung: Pfr. Stefanie Graner Pastoralreferentin i.R. Monika Schwarz	

Bibliolog: Mit der Bibel im Gespräch	Jeweils Donnerstag, 20 Uhr 11. August / 8. September	Pfarrsaal St. Elisabeth - Südstadt
	Schlüpfen Sie für einen kleinen Moment in eine biblische Figur und geben Sie ihr unter Anleitung ihre Stimme. Entdecken Sie so gemeinsam mit anderen die sehr menschlichen Momente eines Bibeltextes. Es sind keinerlei biblische Vorkenntnisse nötig! Leitung: Gemeindefreferentin Martina Kampers	

GESELLIGES ZUSAMMENSEIN

Spiele

Schachspielen	jeden Montag, 13.30 – 17 Uhr	M.-Grundmann-Haus
	Ob erfahrener oder neuer Spieler. Jeder, der gerne Schach spielen möchte, ist herzlich willkommen. Ansprechpartner: Rolf Hahn	

Bowling per Wii-Spiel	Jeweils Montag, 14.30-16.30 Uhr 1. / 8. / 15. / 29. August 5. / 12. / 19. September 10. / 17. / 31 Oktober	M.-Grundmann-Haus
	Statt schwere Kugeln über die Bowlingbahn zu rollen, bewegen Sie dabei mit einer Fernbedienung einen virtuellen Ball über eine Leinwand. Viel Spaß dabei!	

Bingo-nachmittag	Jeweils Montag, 14.30 – 15.30 Uhr 22. August / 26. September / 24. Oktober	M.-Grundmann-Haus
	Wer BINGO noch nicht kennt, kann es lernen. Alle anderen haben von der ersten Minute an einfach nur Spielspaß!	

Offener Spieletreff	Jeden Dienstag, 14.15 Uhr	M.-Grundmann-Haus
	Hier wird jede Art von alten und neuen Gesellschaftsspielen gespielt. Und natürlich auch geklönt!	

Bingo am Donnerstag	Jeweils Donnerstag, 15.30 – 16.30 Uhr 11. August / 8. September 6. Oktober	M.-Grundmann-Haus
	Nach dem Kaffeetreff (14.30 Uhr) ist jeder eingeladen zu bleiben, denn dann steht BINGO auf dem Programm! Wer BINGO noch nicht kennt, kann es lernen. Alle anderen haben von der ersten Minute an einfach nur Spielspaß!	

Kaffe und mehr

Senioren- nachmittag	Jeden Dienstag, 14.30 Uhr (jeden 3. Dienstag im Monat eine halbe Stunde später)	Pfarrsaal St. Quirinus- Dottendorf
	Nach Kaffee und Kuchen sind alle eingeladen noch zu bleiben und gemeinsam Gesellschaftsspiele zu spielen. Leitung: Frau Berndorfer Spende erbeten	

Mittwochs- gruppe	Jeden Mittwoch, 9.30-11.30 Uhr	Evangelische Friedenskirchen- gemeinde Kessenich
	Wer hierher kommt, kommt in eine Truppe, die alles macht, wozu sie Lust hat: Essen, Reden, Ausflüge... Leitung: Monika Ibrahim / Inge Langner	

Senioren- nachmittag	Jeweils Mittwoch, 15 Uhr (14tägig) 24. August / 7. September 21. September / 5. Oktober	Pfarrsaal St. Elisabeth Südstadt
	Es gibt Kaffee und Kuchen und Zeit zum Gespräch. Danach wird in der Regel über ein bestimmtes Thema gesprochen. Leitung: Frau Gemüngt Spende erbeten	

Senioren- nachmittag	jeweils Mittwoch, 15 Uhr 12. Oktober von da an wieder: jeden 2. Mittwoch im Monat	Hegel-Café Familienzentrum St. Nikolaus- Kessenich
	In fröhlicher Runde wird gemeinsam Kaffee und Kuchen genommen und sich zwanglos unterhalten. Leitung: Frau Jansen Spende erbeten	

Senioren- nachmittag	Mittwoch, 21. September	Hegel-Café Familienzentrum St. Nikolaus- Kessenich
	Anstelle des Seniorennachmittags von St. Nikolaus (s.o.) findet im Rahmen des Kirchweih-Jubiläums ein Senioren-Frühshoppen statt! Nähere Angaben entnehmen Sie bitte dann dem Wochenzettel des Pfarrverbandes Bonn-Süd oder der Homepage. Leitung: Frau Jansen Spende erbeten	

Seniorenkreis	Jeweils Donnerstag, 15 Uhr (Jeden 2. Donnerstag im Monat) 8. September / 13. Oktober	Evangelische Friedenskirchen- gemeinde Kessenich
	Herzlich willkommen bei Kaffee und Kuchen und freundlicher Geselligkeit. Leitung: Maria Luise Schwarting Spende erbeten	

Treff am Donnerstag	Jeden Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr	M.-Grundmann-Haus
	Geselliges Treffen bei Kaffee und Kuchen mit anschließendem Vortrag oder Spiel, oder Lesung oder... Gebühr: nur Verzehr	

Frauen- gesprächskreis	Jeweils Donnerstag, 15 Uhr (1. & 3. Do im Monat) 4. August / 18. August 1. September / 15. September 6. Oktober / 20. Oktober	Evangelische Friedenskirchen- gemeinde Kessenich
	Nichts gegen Männer – aber manchmal wollen Frauen auch unter sich sein! Leitung: Iris Richter	

Gemeinsames Essen

Gemeinsames Frühstück	Jeweils Freitag, 8.30 Uhr 26. August / 23. September / 28. Oktober	M.-Grundmann- Haus
	Beim gemeinsamen Frühstück den Tag beginnen – dazu sind Sie herzlich eingeladen! Gebühr: 4,50 € Anmeldung bis 2 Tage vorher erforderlich: 94 93 330	

Kessenicher Mittagstisch	Jeden Montag, 12 – 13 Uhr	Evangelische Friedenskirchen- gemeinde Kessenich
	Ein günstiges und gemeinschaftliche Mittagessen in freundlicher Atmosphäre! Kostenbeitrag: 3,50 € (Bonn-Ausweis 1,50€) Leitung: Marie Helene Grabs	

Gemeinsames Mittagessen	Mittwoch, 12. Oktober, 12.00 Uhr	M.-Grundmann- Haus
	Es gibt Fischfilet mit Kohlrabi-Kartoffel-Pürree und Blumenkohlröschen. Zum Nachtisch gibt es Apfel-Vanille-Quarkspeise. Wir wünschen guten Appetit! Gebühr: 6,- € Anmeldung bis 6. Oktober. erforderlich (94 93 330)	

Männer- frühstück	jeweils Mi (jeden 2. Mi im Monat, 10. August / 14. September 12. Oktober	Evangelische Friedenskirchen- gemeinde Kessenich
	Männerfrühstück für den Mann ab 63! Leitung: Pfr. Michael Verhey	

Frühstück aller Generationen	Freitag, 28. Oktober, 8.30 Uhr	M.-Grundmann- Haus
	Im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Dialog der Generationen“ frühstücken Jung und Alt zusammen mit den Kindern des Kindertreffs Rübezahl Gebühr: 4,50 € Anmeldung erforderlich: 94 93 330	

KULTUR / BILDUNG

Musik hören und machen

Musikkreis Bonn	Jeden Donnerstag, 20 Uhr	M.-Grundmann-Haus
<p>Im Musikkreis Bonn wird mit alten Instrumenten musiziert, wie z.B. Diskantgeigen, Gemshörner und Rauschpfeifen. Wer selber auch ein altes Instrument spielt, ist herzlich eingeladen dazu zu kommen. Der Musikkreis macht auch regelmäßig Konzerte (siehe nächste Ausgabe!)</p> <p>Leiter: Hans Georg Büchel: 678 939</p>		

Singkreis „Es tönen die Lieder“	Jeweils Freitag, 16 – 17 Uhr 12. August / 26. August 23. September / 7. Oktober 14. Oktober	M.-Grundmann-Haus
<p>Gemeinsames Singen von alten, neuen, bekannten und unbekanntem Volksliedern mit Klavierbegleitung</p> <p>Leitung: Roland Westphal</p> <p>Gebühr: 2,- € je Probe</p>		

Konzert „Musik und Poesie“	Samstag, 27. August, 16 Uhr	M.-Grundmann-Haus
<p>Nach Kaffee und Kuchen (vor 16 Uhr!) dürfen Sie sich auf Musik und Texte freuen. Vorgetragen / gespielt von: Doris Mäsgen (Querflöte und Rezitation), Roland Westphal (Klavier und Improvisation)</p> <p>Spende erbeten</p>		

Wassermusik	Samstag, 3. September, 15.30 Uhr	M.-Grundmann-Haus
<p>Nach Kaffee und Kuchen bringt Ihnen der Referent mit unterhaltsamen Erläuterungen ein paar Beispiele der Wassermusik näher.</p> <p>Referent: Hans Georg Büchel.</p>		

Musikalischer Nachmittag	Donnerstag, 15. September, 15.30 Uhr	M.-Grundmann-Haus
<p>"It's Musical-Time"</p> <p>Nach Kaffee und Kuchen (vor 16 Uhr!) singt Rita Nattermann für Sie bekannte Musicalmelodien und lässt Sie in Erinnerungen schwelgen.</p> <p>Spende erbeten</p>		

Konzert „Musikalische Erinnerungen“	Sonntag, 16. Oktober, 16 Uhr	M.-Grundmann-Haus
<p>Rita Nattermann (Gesang) und Roland Westphal (Klavier) präsentieren Ihnen Ihre musikalischen Erinnerungen von Lale Andersen (<i>Ein Schiff wird kommen</i>) über Marlene Dietrich (<i>Ich bin von Kopf bis Fuß auf Liebe eingestellt</i>) bis hin zu Zarah Leander (<i>Nur nicht aus Liebe weinen</i>) und noch mehr.</p> <p>Spende erbeten</p>		

Theater und Tanz - machen und genießen

Theatergruppe „Die Herbstzeit- losen“	Jeden Montag, 11 - 13 Uhr	M.-Grundmann- Haus
	Theaterstücke unter guter Anleitung einstudieren und auch aufführen – herzlich willkommen! Ansprechpartnerin: Ursula Temme, Tel.: 97 68 79 61	

Tänze aus aller Welt	Jeden Montag, 18:00 Uhr	Evangelische Friedenskirchen- gemeinde
	Lernen Sie Tänze aus unterschiedlichen Traditionen und Kulturen kennen und tanzen! Leitung: Traudel Wirsching, Tel.: 23 94 05	

Improvisations- theater „les- bon(n)mots“	Jeden Mittwoch, 19.30 – 21.30 Uhr	M.-Grundmann- Haus
	In dieser altersgemischten Theatergruppe kann man Spielfreude und Spontanität ausleben. Es erfordert Schnelligkeit im Kopf – und auch in den Bewegungen. Anmeldung erbeten: Eva Maria Esch, Tel.: 0151 – 12 14 66 72	

Workshops - Improvisations- theater „les- bon(n)mots“	jeweils Sonntag, Workshopreihe I für Anfänger: 16 – 18 Uhr Workshopreihe II für Fortgeschrittene: 18.15 – 20 Uhr 21. August / 4. September 11. September / 2. Oktober 9. Oktober / 23. Oktober (bis 4. Dezember)	M.-Grundmann- Haus
	Entdecken Sie Ihre Spontanität und ihre Spielfreude und probieren Sie sie aus! Kurseinheiten: 9 x 2 Stunden Kontakt und Anmeldung: Eva Maria Esch (0151 – 12 14 66 72) Kursgebühr: 160,-€ (ermäßigt 140,-€)	

Kreatives Arbeiten und Gestalten

Laienmalgruppe	Jeden Freitag, 11 – 14 Uhr	M.-Grundmann- Haus
	Jeder malt, was und womit er möchte. Natürlich wird dabei auch reichlich geklönt. Material bitte selber mitbringen. Ansprechpartner: Ursula Temme, Tel.: 97 68 79 61	

Film- und Diavorträge

Film: Bönnsche Berufe – oder: alte Berufe op joot bönnsch	Donnerstag, 4. August, 15.30 Uhr	M.-Grundmann- Haus
<p>In diesem Film in rheinischer Mundart erzählen Bonner und Beueler auf bönnsch und auf rheinische Art von dem vergangenen Arbeitsleben. Der Film ist auch für Nichtbönnsche verständlich und selbstverständlich hochdeutsch untertitelt. Der Film kann im Anschluß als DVD erworben werden. Referent: Filmemacher Georg Divossen Spende erbeten</p>		

Diavortrag: Andalusien, Teil I	Donnerstag, 25. August, 15.30 Uhr	M.-Grundmann- Haus
<p>Ein Diavortrag über das befruchtende Zusammenleben verschiedener Kulturen zur Zeiten der Mauren in Cordoba Referent: Hans Josef Arck Spende erbeten</p>		

Diavortrag: Das neue Berlin	Donnerstag, 1. September, 15.30 Uhr	M.-Grundmann- Haus
<p>Nach Kaffee und Kuchen wird ein Diavortrag gezeigt, der die Spuren des alten Berlin im heutigen Berlin aufzeigt. Natürlich gibt es dabei Einblicke in die Geschichte Berlins. Referentin: Bildjournalistin Janne Neumann Gebühr: 2,- €</p>		

Diavortrag: Im schönen Oberbayern: Zwischen Loisach und Tiroler Ache	Donnerstag, 22. September, 15.30 Uhr	M.-Grundmann- Haus
<p>Nach Kaffee und Kuchen gibt es einen Diavortrag über die Schönheiten, die Kultur, die Gastfreundschaft und das Brauchtums Oberbayerns Referenten: Richard und Bärbel Grebert Gebühr: 2,- €</p>		

Film: Drinnen Gemütlichkeit – Draußen nur Kännchen -166 Jahre Bonner Cafés	Donnerstag, 13. Oktober, 15.30 Uhr	Treffpunkt: Stadtmuseum Bonn
<p>Der Film erzählt die Geschichte der Bonner Cafés der letzten 166 Jahre – auf humorig bönnische Art und Weise! Passend dazu gibt es eine Führung im Bonner Stadtmuseum (Siehe Ausflüge) am 16. September Referent: Filmemacher Georg Divossen Spende erbeten</p>		

Film: Schönes Havelland	Donnerstag, 20. Oktober 15.30 Uhr	M.-Grundmann- Haus
<p>Nach Kaffee und Kuchen werden in einem wunderschönen Film die Reize des Havellandes in der Mark Brandenburg gezeigt. Referent: Rosemarie Boelicke-Eisinger Spende erbeten</p>		

Filmnachmittag	Jeweils Samstag, 15.30 Uhr 20. August / 17. September 15. Oktober	M.-Grundmann- Haus
	Jeweilige Filmtitel bitte erfragen unter: 94 93 339	

Literatur/-gespräche

Treff am Bücherturm	Jeweils Montag, 15 Uhr, (3. Mo im Monat) 15. August / 19. September 17. Oktober	M.-Grundmann- Haus
	Bei diesem offenen Treff werden ganz verschiedene Texte vorgelesen und bei Kaffee, Tee und Gebäck auch besprochen. Vorleser: Kai Grebert Spende erbeten	

Sprachkurse / Konversationskreise

Anfängerkurs: Spanisch für Senioren	Jeden Dienstag, 9.30 – 11 Uhr ab dem 6. September, (außer am 11.+18. Oktober)	M.-Grundmann- Haus
	Material: Lehrbuch „Caminos neu, 1“, Klett-Verlag Kurseinheiten: 12 x 2 Unterrichtsstunden Leitung: Claudio Sobarzo Acuna Kursgebühr: 80,- € Anmeldung: 94 93 330	

Englisch- Konversations- gruppe für Fort- geschrittene	Jeden Dienstag 13.30 – 15.30 Uhr	M.-Grundmann- Haus
	In ungezwungener Atmosphäre sprechen wir über das, was die Zeitschrift „World and Press“ so hergibt.	

Computerkurse / Workshops

Offene Fragestunde zu Computer, Smartphone & Co	Jeweils Mittwoch, 10 – 13 Uhr 3. August / 21. September 2. November	M.-Grundmann- Haus
	Man sitzt am PC und kommt an einer Stelle nicht weiter – wen kann man da wo und wann fragen? Genau dafür gibt es die offene Fragestunde! Leitung: Barko Bartkowski Gebühr: je Termin 5,-€ Anmeldung erforderlich: 0224 – 96 73 23	

InternetCafè für Senioren	Jeden Donnerstag, 9 – 13 Uhr	M.-Grundmann- Haus
	Hier kann Gelerntes eingeübt und genutzt werden. Auch geübte Internetnutzer ohne eigenen PC können die Gelegenheit nutzen, um im Internet unterwegs zu sein. Sachkundige Begleitung: Rosemarie Boelicke-Eisinger	

Übungs- und Auffrischungs-kurs: Computer für Einsteiger	Jeden Dienstag und Donnerstag, 16 – 17.30 Uhr ab dem 4. Oktober	M.-Grundmann-Haus
<p>Dieser Kurs ist für alle, die schon Texte und Mails schreiben können und noch mehr Sicherheit und Übung erlangen oder weitere Möglichkeiten ausloten möchten.</p> <p>Kurseinheiten: 8 x 2 Stunden Leitung: Dr. Barko Bartkowski Kursgebühr: 88,- € Anmeldung erforderlich: 94 93 330</p>		

Workshop: Smart-Phone Grundkurs	Mittwoch, 7. September oder Mittwoch, 19. Oktober, 10 – 13 Uhr	M.-Grundmann-Haus
<p>Hier geht's rund um die Fragen: Was kann und macht ein Smartphone und wie kann ich damit arbeiten? Bitte bringen Sie ein Smartphone mit Android mit. Leitung: Dr. Barko Bartkowski Gebühr: 20,- € Anmeldung erforderlich: 94 93 330</p>		

Workshop: Smart-Phone Aufbaukurs	Mittwoch, 14. September oder Mittwoch, 26. Oktober 10 – 13 Uhr	M.-Grundmann-Haus
<p>Sicheres Internetsurfen, Nutzung von Whatts-App, Laden und Nutzen von Apps usw. Bitte bringen Sie ein Smartphone mit Android mit. Leitung: Dr. Barko Bartkowski Gebühr: 20,- € Anmeldung erforderlich: 94 93 330</p>		

Workshop: Den Computer wieder flott machen – Windows entrümpeln	Mittwoch, 28. September, 10 – 13 Uhr	M.-Grundmann-Haus
<p>So wie Unordnung die Wohnung verstopft, ist das auch mit alten Bildern und Dateien im PC. Erfahren Sie, wie Sie da mal richtig aufräumen und den PC wieder auf Trapp bringen. Leitung: Dr. Barko Bartkowski Gebühr: 20,- € Anmeldung erforderlich: 94 93 330</p>		

Workshop: Der sichere Computer	Mittwoch, 5. Oktober, 10 – 13 Uhr	M.-Grundmann-Haus
<p>Erfahren Sie, wie Sie Ihren Computer vor den gefährlichen Seiten des Internets schützen können. Leitung: Dr. Barko Bartkowski Gebühr: 20,- € Anmeldung erforderlich: 94 93 330</p>		

Workshop: Online-Banking – aber sicher	Mittwoch, 12. Oktober, 10 – 13 Uhr	M.-Grundmann-Haus
<p>Damit Sie den Service des Online-Banking sicher nutzen können, muss man das Ein und Andere beachten. Erfahren Sie hier, was geht und wie das geht. Leitung: Dr. Barko Bartkowski Gebühr: 20,- € Anmeldung erforderlich: 94 93 330</p>		

AUSFLÜGE

Wanderung: Rund um den Heider Bergsee bei Brühl	Freitag, 2. September	Treffpunkt und Abfahrt: s.u.
<p>Treffpunkt und Abfahrt: 13.07 Uhr mit der Stadtbahnlinie 18 ab Haltestelle "Hauptbahnhof-Bonn" (U-Gleis 3) bis zur Haltestelle "Brühl Mitte". Weiterfahrt um 13.46 Uhr mit der Buslinie 990 (Richtung Peter-Mörs-Platz) bis zur Haltestelle „Heider Bergsee, Brühl-West“. Tagesaktuelle Änderungen durch die Teilnehmenden sind möglich. Die Teilnahme an der Wanderung erfolgt auf eigene Verantwortung. Gebühr: Kostenfrei (nur Fahrkarte)</p>		

Besuch der Ausstellung: Kultur- geschichte des Nutzgartens	Samstag, 10. September Zeit und Treffpunkt: s.u.
<p>Im Rahmen de Themenforums von AQuarIUS – „Urbane Oasen und grüne Quartiere, Teil III“ wird die Ausstellung „Kulturgeschichte des Nutzgartens“ in Euskirchen besucht. Treffpunkt für Bahnfahrer: 10 Uhr Hauptbahnhof, Gleis 1 (Abfahrt S23, 10.09 Uhr) Treffpunkt für Auto- und Mitfahrer: 10.30 Uhr Mitfahrzentrale Lotharstr. 84-86 Kessenich Ansprechpartner: Michael Moldenhauer Gebühr: 9,- € Verbindliche Anmeldung erforderlich: 94 93 330</p>	

Ausflug in die Rheinaue	Montag, 12. September	Treffpunkt und Abfahrt bitte erfragen!
<p>Im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Dialog der Generationen“ mit den Kindern des Kindertreff Rübezahl machen Jung und Alt einen gemeinsamen Ausflug in die Rheinaue Gebühr: Kostenfrei (nur Fahrschein) Anmeldung erforderlich: 94 93 330.</p>		

Besuch/Führung in der Gedenkstätte Konrad- Adenauer-Haus	Dienstag, 13. September Führung: 14.30 Uhr	Treffpunkt und Abfahrt: s.u.
<p>Im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Spannend Geschichte erleben“ machen wir einen Besuch mit einer Führung in der Gedenkstätte Konrad-Adenauer-Haus, Rhöndorf Treffpunkt und Abfahrt: 13.29 Uhr mit der Stadtbahnlinie 66 (Richtung Bad Honnef) ab Haltestelle „Bonn, Hauptbahnhof“ (U) (Gleis 4a) bis zur Haltestelle „Rhöndorf“. Von dort sind es 800 m Fußweg (ansteigend) zur Gedenkstätte. Gebühr: 6,50 € bei gemeinsamer Anreise mit der Stadtbahn Eintritt + Führung in der Gedenkstätte sind frei. Anmeldung erforderlich: 94 93 330 Die Anmeldung ist verbindlich! Die Gebühr ist vorab im Informationsbüro des Margareta-Grundmann-Hauses zu entrichten.</p>		

Tagestour nach Nimwegen	Donnerstag, 15. September, 9 – 18 Uhr	M.-Grundmann- Haus
<p>Der ökumenische Tagesausflug der ev. Friedenskirchengemeinde und des kath. Pfarrverbandes Bonn-Süd führt uns in den Museumspark „Heiligland Sichtung“ nach Nimwegen/Niederlande Unkostenbeitrag 18,- € Informationen und Anmeldung bei Gemeindereferentin Martina Kampers: 2618646 / 0152-26840961 oder Pfarrerin Stefanie Graner (0228 5387066) oder im Gemeindebüro Friedenskirche (0228 238371) Vorausblick: 17. November, ökum. Ausflug nach Kassel in das Museum für Sepulkralkultur. Dort geht es um Tod und Trauerkultur/en und -riten. Das ist spannend – nicht gruselig! Mehr Infos in der nächsten Ü-60- Ausgabe</p>		

Ausstellung Stadtmuseum: Drinnen Gemütlichkeit – Draußen nur Könnchen -166 Jahre Bonner Cafés	Freitag, 16. September, 14.30 Uhr	Treffpunkt Stadtmuseum Bonn
<p>Führung durch die Sonderausstellung im Stadtmuseum Bonn zur Geschichte der Bonner Cafés. Die Sonderausstellung im Bonner Stadtmuseum zeigt viele Postkarten, Fotos, Geschirr, Silber, Möbel und andere Exponate aus den alten Cafés. Auch der originale Mohr aus dem legendären Café Hau ist zu sehen. Im Anschluss an die Führung geht es zum Kaffeetrinken ins Café Kleimann! Referent: Filmemacher Georg Divossen Gebühr: 3,- € Anmeldung erforderlich: 94 93 330</p>		

Wanderung: Von Röttgen nach Bad Godesberg	Freitag, 16. September	Treffpunkt und Abfahrt: s.u.
<p>Von Röttgen aus vorbei an Hirschweiher und Forsthaus Venne zum Waldkrankenhaus (Kurzstrecke) und weiter durch das Marienforster Tal nach Bad Godesberg (Langstrecke) Treffpunkt und Abfahrt: 13.12 Uhr mit der Buslinie 603 (Richtung Röttgen-Schleife) ab Haltestelle "Hauptbahnhof-Bonn" (ZOB-Bussteig A1) bis zur Haltestelle "Röttgen-Schleife". Tagesaktuelle Änderungen durch die Teilnehmenden sind möglich. Gebühr: Kostenfrei (nur Fahrkarte) Die Teilnahme an der Wanderung erfolgt auf eigene Verantwortung.</p>		

Wanderung: Von Graurheindorf nach Widdig	Freitag, 30. September	Treffpunkt und Abfahrt: s.u.
<p>Von Graurheindorf aus am Rhein entlang nach Widdig Treffpunkt und Abfahrt: 13.25 Uhr mit der Buslinie 605 (Richtung Mondorfer Fähre) ab Haltestelle "Hauptbahnhof-Bonn" (ZOB, Bussteig B2) bis zur Haltestelle "Brungsgasse". Tagesaktuelle Änderungen durch die Teilnehmenden sind möglich. Gebühr: Kostenfrei (nur Fahrkarte) Die Teilnahme an der Wanderung erfolgt auf eigene Verantwortung.</p>		

Besuch im Willy-Brandt-Forum, Unkel	Dienstag, 11. Oktober	Treffpunkt und Anreise: s.u.
<p>Im Rahmen der Veranstaltungsreihe: „Spannend Geschichte erleben“ besuchen wir das Willy-Brandt-Forum in Unkel. Treffpunkt und Abfahrt: 10.11 Uhr mit dem Regional-Express RE8 (Richtung Koblenz) ab Haltestelle „Beuel-Bahnhof“ Gleis 1 bis zur Haltestelle „Unkel, Bahnhof“ (Ankunft 10.29 Uhr) Von dort sind es ca. 500 m Fußweg zum Willy-Brandt-Forum. Gebühr: Eintritt: 4,- € plus 8,- € bei gemeinsamer Anreise mit dem Zug Anmeldung erforderlich: 94 93 330 Die Anmeldung ist verbindlich! Die Gebühr ist vorab im Informationsbüro des Margareta-Grundann-Hauses zu entrichten.</p>		

Wanderung: Von Mayschoss nach Dernau	Freitag, 14. Oktober	Treffpunkt und Abfahrt: s.u.
<p>Von Mayschoss durch den Saffenburg Tunnel nach Rech und rechts der Ahr nach Dernau. Treffpunkt und Abfahrt: 12.49 Uhr mit der Regionalbahn RB30 (Richtung Ahrbrück) ab Haltestelle „Bonn Hauptbahnhof“ (Gleis 4) bis zur Haltestelle „Mayschoß, Bahnhof“. Tagesaktuelle Änderungen durch die Teilnehmenden sind möglich. Gebühr: Kostenfrei (nur Fahrkarte) Die Teilnahme an der Wanderung erfolgt auf eigene Verantwortung.</p>		

Wanderung: Vom Bundeshäuschen am Rhein entlang	Freitag, 28. Oktober	Treffpunkt und Abfahrt: s.u.
<p>Vom Bundeshäuschen in Oberkassel am Rhein entlang soweit die Füße tragen (Dollendorf, Königswinter, Rhöndorf) Treffpunkt und Abfahrt: 13.09 Uhr mit dem Stadtbahnlinie 66 (Richtung Bad Honnef) ab Haltestelle „Bonn, Hauptbahnhof“ (U) (Gleis 4a) bis zur Haltestelle „Oberkassel Mitte“.. Tagesaktuelle Änderungen durch die Teilnehmenden sind möglich. Gebühr: Kostenfrei (nur Fahrkarte) Die Teilnahme an der Wanderung erfolgt auf eigene Verantwortung.</p>		

SPORT

Gymnastik im Sitzen	Jeden Montag, 10 – 10.45 Uhr	M.-Grundmann-Haus
<p>Mit Übungen im Sitzen wird etwas getan für die Beweglichkeit, das Gleichgewicht und ganz bestimmt für Ihr Wohlbefinden! Keiner ist zu alt, um damit anzufangen! Leitung: Sigrid Arck Kosten je Einheit: 3,- € (Bonn-Ausweis 2,- €)</p>		
Senioren-gymnastik	Jeden Dienstag, 10 – 11 Uhr	Evangelische Friedenskirchen-Gemeinde
<p>Wer rastet, der rostet – in diesem Sinne leistet die Seniorengymnastik echten Rostschutz! Leitung: Dr. Goetz Rheinwald + Gertrud Halfar</p>		

Gymnastik für Frauen ab 60	Jeden Dienstag, 9.30 – 10.15 Uhr oder 10.30 – 11.15 Uhr oder 13.15 – 14 Uhr	M.-Grundmann-Haus
	Ungestört und unter sich können hier Frauen was für ihre Beweglichkeit und Fitness tun! Leitung: Sigrid Arck Kosten je Einheit: 3,-€ (Bonn-Ausweis 2,-€)	

Rücken-Fit mit Faszientraining	Beginn Dienstag, 30. August, 18-19 Uhr	M.-Grundmann-Haus
	Diese Gymnastik stärkt vor allem das Bindegewebe, das die Muskulatur umspannt und dem Körper Festigkeit verleiht. Kurseinheiten: 10 x 60 Minuten Die weiteren Termine können Sie bei der Anmeldung erfragen. Leitung: PRAEVITA, Fr. Dr. König Anmeldung erbeten (siehe Anmeldung) Teilnehmergebühr: 125,- € (kann durch Krankenkassen bezuschusst werden) Anmeldung erforderlich: 28 97 07 83	

Treffpunkt Bewegungscafé	Jeweils Freitag (14tägig), 9.30 – 10.30 Uhr 5. August / 19. August 2. September / 16. September 7. Oktober / 21. Oktober	M.-Grundmann-Haus
	Zuerst wird das Gleichgewicht und und Koordination geschult – und dann wird erzählt und Kaffee getrunken! Leitung: Doris Böttcher Gebühr je Treffen: 3,- € (Bonn-Ausweis 2,- €)	

Rollatoren-Training/-Walking	Jeweils Freitag, 9.30 – 10.30 Uhr 12. August / 9. September 14. Oktober	M. Grundmann-Haus
	Entdecken Sie Ihr Hilfsmittel Rollator als Sport- und Spielgerät und trainieren Sie einen sicheren Umgang damit! Mitzubringen: Ihren Rollator und festes Schuhwerk. Leitung: Doris Böttcher Gebühr je Einheit: 3,- € (Bonn-Ausweis 2,- €)	

GESUNDHEIT

VHS-Grundkurs Autogenes Training	Beginn Montag, 24. Oktober, 18 – 19.30 Uhr	M.-Grundmann-Haus
	Kurseinheiten: 8 x 2 Stunden Leitung: Karl-Heinz Hapelt Kurs-Nr: S7100 Teilnehmergebühr: 59,70 €, ermäßigt 43,62 € Anmeldung erforderlich: siehe „Anmeldungen“	

Selbsthilfegruppe Diabetes	jeweils Mittwoch, 17 – 18.30 Uhr (2. Mittwoch im Monat) 10. August / 14. September 12. Oktober	M.-Grundmann-Haus
	Selbsthilfegruppe Diabetikergruppe Bonn-Südstadt für Typ II Vorträge, Austausch für und mit Diabetikern und ihre Angehörigen Kontakt: M.H. Grabs, Apothekerin, Tel: 85 04 48 48 Monatlicher Mitgliedsbeitrag in Form einer Spende	

Konzentrations- und Gedächtnis-training	Jeden Samstag, 14.30 – 15.30 Uhr	M-Grundmann-Haus
<p>Fitnessstraining für Konzentration und Gedächtnis: Gehirnjogging, Merktechniken, Bewegungsübungen und Problemlösungsstrategien Leitung: Gedächtnistrainer Dietmar Puls Gebühr je Einheit: 3,- € (Bonn-Ausweis 2,- €)</p>		

Vinzenz-konferenz Dottendorf	Jeweils nach persönlicher Absprache	
<p>Die Vinzenzkonferenz leistet in Dottendorf im besten Sinne „Kümmer-Arbeit“ (Altenheimbesuche, Behördengänge, ein offnes Wort...) Wer dort wohnt und Alltagshilfen oder ein Gespräch braucht, kann sich an die Vinzenzkonferenz wenden. Die Konferenz trifft sich wenigstens einmal im Monat und berät über notwendige Hilfe für Bedürftige der Gemeinde St. Quirinus und über besondere Aktionen, die dreimal im Jahr stattfinden (Seniorensummerfahrt, Adventsfeier, karnevalistisches Zusammensein). Die Vinzenzkonferenz freut sich auch herzlich über jeden, der sich als Helfer, Begleiter und / oder Macher engagieren möchte! Vorsitzender/Kontakt: Hans Dreeser Tel.: 23 23 49</p>		

BARATUNG / BEGLEITUNG

Diakonische Seniorenarbeit	Ort und Zeit können Sie ganz persönlich abklären.	
<p>Das Team der diakonischen Seniorenarbeit unserer Friedenskirchengemeinde, bestehend aus unserer Gemeindegeliebten, zwei Mitarbeiterinnen im Freiwilligendienst und Ehrenamtlichen, und es ist gerne für Sie da! Wir begleiten Senioren bei Arztbesuchen, Behördengängen, Einkäufen oder Spaziergängen. Wir erledigen Besorgungen und sind für sie da, um einfach einmal einen Menschen zu haben, mit dem sie reden können. Kontakt: Pfarrerin Stefanie Graner Tel.: 53 87 066</p>		

Senioren-beratung	Jeden Samstag, 14.30 – 15.30 Uhr	M-Grundmann-Haus
<p>Kostenlose Sozialberatung für Senioren und ihre Angehörigen im Begegnungszentrum des Margarete-Grundmann-Hauses. Sollte die Sozialberatung an ihre Grenzen stoßen, weiß man Sie dort auch weiter zu vermitteln. Sprechstunden: Dienstag, 15.30 – 17 Uhr / Donnerstag, 14 – 15.30 Uhr / Telephonische Erreichbarkeit: 94 93 33 40 oder 94 93 330 / Mail: sozialberatung@parisozial-bonn.de</p>		

Arbeitskreis: Älter werden heute	Jeweils Samstag, 9.30 – 12 Uhr 10. August / 14. September / 26. Oktober (weitere Termine folgen)	Kath. Bildungswerk Bonn-Kuhl
Alter und Altern, Herausforderungen und Chancen, Gespräche über die Veränderungen, die das Altern mit sich bringt. Leitung: Beate Bach-Flaeschner Kooperationspartner: Evangelisches Forum Bonn Anmeldung erforderlich: siehe „Anmeldungen“		

Vortrag: Pflegefall – was nun?	Donnerstag, 18. August, 15.30 – 16.30 Uhr	M.-Grundmann- Haus
Gestern war alles noch in Ordnung – Heute sieht es anders aus! Pflegefall – was nun? Vortrag mit allgemeinen Informationen rund um die Pflegeversicherung Referentin: Sozialpädagogin Ingrid Still		

Vortrag: Was ist rechtliche Betreuung?	Mittwoch, 28. August, 14.30 Uhr	M.-Grundmann- Haus
Was ist rechtliche Betreuung? Ein Vortrag über die Fragen: Was ist rechtliche Betreuung? Was darf der Betreuer eigentlich alles (nicht)? Kontrolliert den Betreuer denn keiner? Bin ich durch Betreuung etwa entmündigt? Referent: Ralf Waeser vom Kath. Verein für soziale Dienste Bonn e.V.		

Vortrag: Vorbeugung gegen Kriminalität	Mittwoch, 19. Oktober, 11 Uhr	M.-Grundmann- Haus
Das Themenforum AQuarIUS lädt Sie ein zu dem Vortrag: Vorbeugung gegen Kriminalität, Tipps und Tricks im Kampf gegen Kriminelle und „Maschen“, mit denen es Kriminelle speziell auf Senioren abgesehen haben. Referent: Kriminalhauptkommissar Ulrich Hansmann		

Vortrag: Menschen mit Demenz achtsam begleiten	Donnerstag, 27. Oktober, 15 – 17 Uhr	M.-Grundmann- Haus
Im Rahmen der Veranstaltungsreihe „DEMENZ, Menschen mit Demenz achtsam begleiten - Blickrichtungswechsel leben“, sind Sie eingeladen zu einem Vortrag, der sich der Frage widmet, wie man mit an Demenz erkrankten Menschen in Kontakt und in Beziehung treten kann. Referentin: Brigitta Schröder Anmeldung erbeten: 94 93 330		

Vortrag und Hausführung	Jeweils Mittwoch, 10 – 12 Uhr, 24. August / 21. September 26. Oktober	M.-Grundmann- Haus
Betreutes Wohnen – Wohnen mit Service, im Margarete-Grundmann-Haus: Vortrag mit Hausführung und Wohnungsbesichtigung mit der Vermittlung der wichtigen Informationen zum Wohnen im Margarete-Grundmann-Haus Referentinnen: Sozialpädagoginnen Karin Baldus und Anke van Elk Anmeldung erbeten: 94 93 330		

PROJEKTE / EIGENINITIATIVE

Themenforum AQuarIUS – Urbane Oasen und grüne Quartiere – Teil I - III	Treffpunkte und Zeiten: siehe unten
Teil I	Montag, 15. August, 19 Uhr im Margarete-Grundmann-Haus Austausch über die Idee des „Urban Gardening“, also des gemeinschaftlichen Gärtnerns in Städten. Eventuell die Auslotung der Möglichkeit in Poppelsdorf oder Kessenich ein gemeinschaftliches Gartenprojekt zu verwirklichen. Moderation: Michael Moldenhauer Anmeldung erbeten: 94 93 33 30 / michael.moldenhauer@parisozial-bonn.de
Teil II	Samstag, 27. August, 10 – 14 Uhr, Treffpunkt Margarete- Grundmann-Haus Gemeinschaftliches Erkunden der Nachbarschaft und Bestandsaufnahme und Bedeutung der Grünflächen – und die Suche nach einem eventuell geeigneten Platz für ein eigenes Projekt.
Teil III	Samstag, 10. September Ausflug: Stadt, Land, Garten – Eine Ausstellung zur Kulturgeschichte des Nutzgartens in Euskirchen Treffpunkt für Bahnfahrer: 10 Uhr Hauptbahnhof, Gleis 1 (Abfahrt S23, 10.09 Uhr) Treffpunkt für Auto- und Mitfahrer: 10.30 Uhr Mitfahrzentrale Lotharstr. 84-86 Kessenich Ansprechpartner: Michael Moldenhauer Gebühr: 9,-€ Verbindliche Anmeldung erforderlich: 94 93 330

ALLGEMEINE HINWEISE

Informationen zu Anmeldungen

Bitte melden Sie sich zu den Veranstaltungen, für die es erbeten ist, wie angegeben verbindlich an. In der Regel finden Sie die dafür nötigen Kontakte bei den Veranstaltungshinweisen.

Für folgende Träger melden Sie sich bitte wie folgt an:

VHS-Kurse:

Mit dem Anmeldeformular der VHS über Post oder
 Fax (773671) / online unter: www.vhs-bonn.de
 Kontakt: VHS Bonn, Hauptgeschäftsstelle Mühlheimer Platz 1,
 53103 Bonn, Service-Nr: 77 33 55

PRAEVITA-Bonn:

Telephonische Anmeldung unter 28 97 07 83 oder online unter
www.praevita.com

Adressen / Kontakte

Ihre Verantwortlichen für dieses Magazin:

Evangelische Friedenskirchengemeinde

Pfarrerin Stefanie Graner
 Franz-Bücheler-Str. 10 / 53129 Bonn
 Tel.: 5387066 / Fax: 5387068
 email: s.graner@friedenskirche-bonn.de

Katholischer Pfarrverband Bonn-Süd

Gemeindereferentin Martina Kampers
 Lessingstr. 61 / 53113 Bonn
 Tel: 2618646
 email: kampers@pfarrverband-bonn-sued.de

Veranstaltungsorte

Friedenkirchengemeinde

Franz-Bücheler-Str. 10 / 53129 Bonn

Pfarrsaal St. Elisabeth

Bernard-Custodis-Str. 1 / 53113 Bonn

Pfarrsaal / Familienzentrum / Hegelcafé St. Nikolaus

Hausdorffstr. 156 / 53129 Bonn

Pfarrsaal St. Quirin

Quirinustr. 1 / Bonn

Margarete-Grundmann-Haus

Lotharstr. 84-86 / 53115 Bonn

Stadtmuseum Bonn

Franziskanerstr. 9 / 53113 Bonn

Kath. Bildungswerk Bonn

Kasernenstr. 60 / 53111 Bonn

Impressum

Herausgegeben von der/dem

Evangelischen Friedenskirchengemeinde Bonn

Franz-Bücheler-Str. 10 / 53129 Bonn

Tel.: 5387066 / Fax: 5387068

Katholischen Pfarrverband Bonn-Süd

Pützstr. 20 / 53129 Bonn

Zusammen gestellt durch

Pfarrerin Graner, ev. Friedenskirchengemeinde und

Gemeindereferentin Martina Kampers, kath. Pfarrverband Bonn-Süd

Druck und Verbreitung:

Erfolgt durch die beiden Kirchengemeinden

Nachdruck und Verbreitung durch Dritte sind erlaubt.