

-Tenten- Haus der Begegnung



**Vereinigte Bonner Wohnungsbau AG
An der Wolfsburg 35 · 53225 Bonn**

Für alle offen!!!

**Veranstaltungsprogramm
Januar bis April 2024**

Begegnung / Geselliges

Öffnungszeiten Cafeteria

Montag bis Freitag

10:00 - 17:00 Uhr

Gemütliche Atmosphäre mit hausgemachtem Kuchen, kleinen Snacks und Außenterrasse. Kommen Sie einfach vorbei und treffen Sie sich mit Freunden und Bekannten.

Mittagstisch

Montag bis Freitag

12:00 - 13:00 Uhr

Bestellung unter 0228 9158-707

10:00 - 11:00 Uhr

Wir schicken Ihnen unsere Speisekarte auch gerne per Mail zu.

Frühstück

Termin: Jeden 4. Donnerstag im Monat von 8:30 bis 11:00 Uhr
25. Januar, 22. Februar, 25. April 2024

Kostenbeitrag:

6,00 €

Vorherige Anmeldung unter 0228 9158-707 erbeten.

Wegen Osterbrunch entfällt im März das Frühstück.

Hausgemachte Waffeln

Termin: Jeden 2. Donnerstag im Monat ab 14:00 Uhr
11. Januar, 14. März, 11. April 2024

Wegen Karneval entfällt im Februar das Waffelessen.

Offener Spieletreff

Montag bis Freitag

14:00 - 17:00 Uhr

Auch neue Mitspieler*innen sind jederzeit willkommen.

Informationen bei Britta Auer 0228 9158-704

Bingo

Termin:

Jeden 1. Donnerstag im Monat um 15:00 Uhr
4. Januar, 1. Februar, 7. März, 4. April 2024

Ort:

Gruppenraum EG

Osterbrunch

Es erwarten Sie kulinarische Überraschungen!

Termin:	Donnerstag, 28. März 2024
Zeit:	10:30 bis 14:00 Uhr
Einlass:	10:15 Uhr
Ort:	Cafeteria
Kostenbeitrag:	8,00 €

Ab 4. März 2024 Anmeldung werktäglich ab 10:00 Uhr in der Cafeteria

Kreativangebot

Neuer Wochentag!!!

Hier bekommen Sie in gemütlicher Runde Tipps, Anregungen und Hilfestellung für Ihre kreativen Arbeiten, die Sie auch gerne mitbringen können. Schnuppern Sie einfach mal rein!

Termin:	Jeden 3. Dienstag im Monat 16. Januar, 20. Februar, 19. März, 16. April 2024
Zeit:	15:00 Uhr
Ort:	Cafeteria, rechter Flügel
Leitung:	Maria-Elisabeth Schmitt

Informationen bei Britta Auer unter 0228 9158-704

Die „Oldies aus dem Tenten-Haus“ laden zum gemeinsamen Singen aus Spaß an der Freud ein.

Neue Mitsänger*innen sind herzlich willkommen!

Termine Januar:	Do. 11. und Do. 25.
Termine Februar:	Mo. 5. und Do.15.
Termine März	Do. 14. und Mi. 27.
Termine April	Mi. 10. und Do. 25.
Dauer:	15:00 - 16:30 Uhr
Ort:	Gruppenraum EG
Leitung:	Trudi Schaffner

Bunter Nachmittag

Spiel und Spaß für die „grauen Zellen“.

Termine: Montag, 8. und 22. Januar 2024
Montag, 5. und 19. Februar 2024
Montag, 4. und 18. März 2024
Montag, 8. und 22. April 2024

Zeit: 14:30 Uhr
Ort: Cafeteria, rechter Flügel
Leitung: Anneliese Tholl

Informationen bei Britta Auer unter 0228 9158-704

Beratung

Gesprächskreis der Alzheimer Gesellschaft, Bonn Rhein-Sieg e.V.

Beratung für Angehörige

Termine: Dienstag, 9. Januar, 13. Februar
12. März, 9. April 2024
Uhrzeit: ab 18:00 Uhr,
Ort: Gruppenraum EG
Leitung: Christiane Schneider

Informationen und Anmeldung bei Christiane Schneider unter
christiane.schneider@notfaelle.de oder 0228 3862853

Sprechstunde des Sozialdienstes Kath. Frauen e.V.

Beratung für Angehörige, Ehrenamtliche Betreuer*innen und
Bevollmächtigte von Betreuten.

Termine: Mittwoch, 31. Januar 2024
*) Mittwoch, 14. Februar 2024
Mittwoch, 20. März 2024
Mittwoch, 17. April 2024
Dauer: 14:00 - 16:00 Uhr
Ort: Gruppenraum EG, *) Cafeteria
Leitung: Regina Koch

Informationen bei Regina Koch unter 0228 982410

Sport / Bewegung

Parcours mit Outdoor

Sie finden die Geräte vor dem Haus An der Wolfsburg 39.
Rudertrainer, Ganzkörpertrainer, Schultertrainer, Beintrainer
Probieren Sie sie doch einfach aus.

Atemtherapie nach Ilse Middendorf

Termine: Mittwoch, 3. und 17. Januar 2024
Mittwoch, 7. Februar
Mittwoch, 6. und 20. März 2024
Mittwoch, 3. und 17. April 2024
Dauer: 15:00 – 16:00 Uhr
Ort: Gymnastikraum 1. OG
Leitung: Trudi Schaffner
Informationen bei Britta Auer unter 0228 9158-704

Boule

Neues Angebot !!!

Sonntags bei trockenem Wetter ab 15 Uhr hinter der Cafeteria
Neue Mitspieler*innen gesucht! Neugierige kommen gerne dazu!
Weitere Informationen bei Britta Auer unter 0228 9158-704

Unser Kooperationspartner:

Verein für Behindertensport (vfb)

Hans-Böckler-Str.16
53225 Bonn
Tel.: 0228 403670
Internet: www.vfb-bonn.de

Angeboten wird eine breite Auswahl an Kursen von Montag bis Freitag, z.B. Fit ab 70, Gleichgewichtstraining, Reha-Sport, Rückenfitness, Wirbelsäulengymnastik.

Informationen zu den Kursen gibt es direkt beim vfb.
Die Kurse finden im Gymnastikraum 1. OG statt.
Ermäßigung mit Bonn-Ausweis möglich.

VHS-Kurse „Gymnastik für Ältere“

Dieser Kurs bietet ein spezielles Bewegungsprogramm für Seniorinnen und Senioren.

Kurs-Nr. 7606: ab Donnerstag, 22. Februar 2024

Uhrzeit: 10:00 bis 11:00 Uhr

Kurs-Nr. 7607: ab Donnerstag, 22. Februar 2024

Uhrzeit: 11:00 bis 12:00 Uhr

Dauer: 10 X 60 Minuten

Beitrag: 67,96 € / ermäßigt 53,16 €

Ort: Gymnastikraum 1. OG

Kursleitung: Ingrid Berger-Knipp

Anmeldung direkt bei der VHS Bonn mit der Kursnummer

Informationen VHS Bonn unter 0228 772680 oder vhs@bonn.de

Meditatives Tanzen

In einfachen Schrittfolgen und Gebärden gemeinsam...mal ruhig, mal lebhaft, mal besinnlich, mal beschwingt. In der achtsamen Begegnung mit sich selbst und Anderen die eigene Mitte spüren.

Termine Januar: 12. und 26. Januar 2024

Termine Februar: 16. Februar 2024

Termine März: 8. und 22. März 2024

Termine April: 12. und 26. April 2024

Dauer: 15:00 bis 16:30 Uhr

Ort: Gymnastikraum 1. OG

Leitung: Malou Radig TAT UND RAT e.V.

Schach

Schachfreunde und solche die es werden möchten, sind herzlich willkommen. Wir haben für (fast) jede Spielstärke den passenden Gegner!

Termin: jeden Dienstag

Zeit: 19:30 Uhr

Ort: An der Wolfsburg 1, Gruppenraum

Anbieter: Schachclub Bonn / Beuel

Informationen unter: www.scbb.de

Seniorenbüro Tat und Rat e.V.

Unser Kooperationspartner **Seniorenbüro Tat und Rat e.V.**

Folgende Kurse sind derzeit im Angebot:
Montagsgespräche, Arbeitsgemeinschaft Philosophie, Kunst-
und Literaturreunde, Internet, Vorträge, Sprachkurse

Informationen zu den Kursen gibt es direkt bei Tat und Rat e.V.

Büro und Kursraum: An der Wolfsburg 1, 53225 Bonn

Tel.: 0228 635532

www.senioren-tat-rat.de

Die Vereins-Mitgliedschaft beträgt **48 €/Jahr**,
Bonn-Ausweis Inhaber **24 €/Jahr**.

Sonstiges

Fitness fürs Gehirn

Termine:	Montag, 15., 22. und 29. Januar 2024 Montag, 5., 19. und 26. Februar 2024 Montag, 4., 11., 18. und 25. März 2024
Zeit:	11:00 - 12:00 Uhr
Ort:	Gruppenraum EG
Kursgebühr:	80,00 €
Leitung:	Liane Müller

Anmeldung bei Liane Müller unter
liane.mueller@freenet.de oder 0171 4931368

Smartphone Kurs

Dieser Kurs richtet sich an Besitzer*innen eines Smartphones,
die vertiefende Kenntnisse erlangen möchten.

Termin:	14., 21., und 28. Februar 2024 von 10:00 bis 12:30 Uhr 14., 21., und 28. Februar 2024 von 13:30 bis 16:00 Uhr
Ort:	Gruppenraum EG
Kursleitung:	Uwe Fischer (VHS Bonn)

Anmeldung bei Britta Auer unter 0228 9158-704

Erzähl-Café

Erzählen heißt einander begegnen. Durch einen achtsamen, wertschätzenden Umgang miteinander können Sie eine gelingende Gesprächsstunde erleben...

Freitags trifft sich die Gruppe zu den angekündigten Themen:

5. Januar	„Der Winter...“
19. Januar	„Berufstätigkeit oder Ehrenamt“
2. Februar	„Karneval“
16. Februar	„Fastenzeit / Diät“
1. März	„Vorteile des Alters“
15. März	„Ostern“
5. April	„Eine wichtige Begegnung“
19. April	„Eine schwierige Situation“

Uhrzeit: 15:00 bis 16:30 Uhr
Ort: Cafeteria, rechter Flügel
Leitung: Eva Nussbaum

Die Gruppe ist vorläufig geschlossen. Bei Interesse gerne Anfragen an Britta Auer unter 0228 9158-704

Radeln ohne Alter (Rikscha-Fahrten)

Haben Sie schon mal eine Rikscha im Karnevalszug oder am Rhein gesehen und haben gedacht, damit möchte ich gerne auch mal gefahren werden? Der Verein Radeln ohne Altern ermöglicht Ausflugsfahrten. Viel Vergnügen!

Sie können sich bei Britta Auer 0228 9158-704 melden, sie vermittelt Ihnen gerne eine Fahrt!

Informationen gibt es bei <https://radelnohnealter.de/bonn/>

Musikcafé

Beliebte Songs werden zum Zuhören aber auch zum Tanzen in geselliger Runde aufgelegt.

Termin: Dienstag, 9. April 2024 15:00 Uhr bis 16:45 Uhr
Ort: Cafeteria

Ab 15. März 2024 Anmeldung werktäglich ab 10:00 Uhr in der Cafeteria

Vorträge

Sturzprophylaxe

Keine Angst vor Stürzen! Vorsicht Stolperfallen und Sturzgefahr. Checken Sie Ihr persönliches Sturzrisiko. Frau Brodeßer gibt Tipps für Ihre eigenen vier Wände und wie Sie sicher im Straßenverkehr unterwegs sein können.

Teilnahme an einem kostenfreien Reaktionstest möglich.

Termin: Donnerstag, 11. April, 15:00 bis 16:30 Uhr
Ort: Gruppenraum EG
Veranstalter: Deutsche Verkehrswacht e.V.,
Frau Brodeßer

Ab 25. März 2024 Anmeldung bei Britta Auer unter 0228 9158-704

Seelsorge

Katholischer Gottesdienst

Termine: Dienstag, 16. Januar, 19. März, 16. April 2024
Uhrzeit: 10:00 Uhr
Aschermittwoch, 14. Februar 2024 11:00 Uhr
Ort: Cafeteria

Evangelischer Gottesdienst

Termine: Freitag, 12. Januar, 8. März 2024
Uhrzeit: 9:30 Uhr
Ort: Cafeteria

Unsere 5. Jahreszeit im Rheinland Geschichte(n) des Karnevals

Diavortrag: Karneval im Wandel der letzten zwanzig Jahre.

Termin: Mittwoch, 31. Januar 2024
Zeit: 15:00 – 16:00 Uhr
Einlass: 14:45 Uhr
Ort: Gruppenraum EG

Ab 8. Januar 2024 Anmeldung bei Britta Auer unter 0228 9158-704

„Zauberhafter Karneval“ im Tentenhaus

Im Zauberwald des Karnevals, tanzen Hexen und Magier im bunten Rausch.

Traditionell besucht uns die Beueler Wäscherprinzessin mit Gefolge und vielen weiteren Überraschungen...

Termin: Dienstag, 6. Februar 2024
Zeit: 14:33 Uhr – 17:00 Uhr
Einlass: 14:11 Uhr
Ort: Cafeteria
Eintritt: 5,00 €

Ab 22. Januar 2024 Kartenverkauf werktäglich ab 10:00 Uhr in der Cafeteria

Die Eifel, eine Wanderung von Maria Laach bis Monschau und ins Hohe Venn

Wir nehmen Sie gerne in unserem Diavortrag durch das wunderbare Wandergebiet mit auf die Reise.

Termin: Mittwoch, 6. März 2024
Zeit: 15:00 Uhr
Einlass: 14:45 Uhr
Ort: Gruppenraum EG

Ab 19. Februar 2024 Anmeldung bei Britta Auer unter 0228 9158-704

Service

Individuelle Hilfe am heimischen Computer

Kostenfreie persönliche Beratung durch Bernd Wulff rund um PC und Internet.

Termin: donnerstags, nach Absprache

Informationen und Anmeldung bei Britta Auer unter 0228 9158-704

Bücherregal

Nutzen Sie unser öffentliches Angebot. Leihen oder tauschen Sie Bücher in unserem Bücherregal. Es funktioniert wie die öffentlichen Bücherschränke. Ganz unkompliziert!

Zugang zum Bücherregal in der Cafeteria zu den üblichen Öffnungszeiten!

Fußpflege

Olga Graf-Kloss

(Mo, Di, Mi)

Mobil 0176 64648723

Tatjana Weiss

(Do, Fr, Sa)

Mobil 0177 4724587

Termine nach Vereinbarung

Aktuelle Ergänzungen finden Sie in den Aushängen!

**Weiberfastnacht 8. Februar 2024
mit Musik, wie gewohnt geöffnet!!!**

Wir danken allen, die das Programm ermöglichen!

**Sie erreichen das -Tenten- Haus der Begegnung mit den
Buslinien 540 und 640, Haltestelle „An der Wolfsburg“**

Verantwortlich für das Veranstaltungsprogramm

Britta Auer

Tel.: 0228 9158-704

E-Mail: auer@vebowag.de

Gerne nehme ich Ihre Anregungen und Wünsche entgegen!

Ansprechpartnerinnen für das Seniorenwohnen:

Natalija Horn:

horn@vebowag.de

0228 9158-701

Sabine Paulus:

paulus@vebowag.de

0228 9158-702

Raum für Ihre Notizen:

Impressum:

Herausgeber: Vereinigte Bonner Wohnungsbau AG, -Tenten-Haus der Begegnung,
An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn (Beuel - Schwarzrheindorf)

Stand: 18. Dezember 2023