

-Tenten- Haus der Begegnung



Für alle offen!!!

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

Veranstaltungsprogramm September bis Dezember 2025

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

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 ab 10:00 Uhr unter 0228 9158-707

Wir schicken Ihnen unsere Speisekarte auch gerne per Mail zu.

Frühstück

Termin: Jeden 4. Donnerstag im Monat von 9:00 bis 11:00 Uhr
25. September, 23. Oktober, 27. November 2025

Kostenbeitrag: 7,00 €

Vorherige Anmeldung unter 0228 9158-707 erbeten.

Hausgemachte Waffeln

Termin: Jeden 2. Donnerstag im Monat ab 14:00 Uhr
September entfällt, 9. Oktober, 13. November, 11. Dezember 25

Zwiebelkuchen mit Federweißer

mit musikalischer Begleitung – auch zum Mitsingen

Termin: Donnerstag, 2. Oktober 2025

Zeit: ab 14:00 Uhr

Ort: Cafeteria

Federweißer 2,50 €

Ab Montag, 8. September bis 29. September 2025, Anmeldung erfolgt unter Bezahlung von 4,00 € für den Zwiebelkuchen werktäglich ab 10:00 Uhr in der Cafeteria.

Offener Spieletreff

Montag bis Freitag

14:00 - 17:00 Uhr

Auch neue Mitspieler*innen sind jederzeit willkommen.

Informationen unter 0228 9158-704

Bingo

Termin: Jeden 1. Dienstag im Monat um 15:00 Uhr
2. September, 7. Oktober, 4. November, 2. Dezember 2025

Ort: Gruppenraum EG

Zeit: 15:00 - 16:45 Uhr

Kreativangebot

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

Termin: Jeden 3. Dienstag im Monat
16. September, 21. Oktober, 18. November, 16. Dezember 2025

Zeit: 15:00 Uhr

Ort: Cafeteria, rechter Flügel

Leitung: Maria-Elisabeth Schmitt

Informationen 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: Donnerstag, 11. und 25. September 2025

Termine: Donnerstag, 9. und 23. Oktober 2025

Termine: Donnerstag, 6. und 20. November 2025

Termine: Donnerstag, 11. Dezember 2025

Dauer: 15:00 - 16:30 Uhr

Ort: Gruppenraum EG

Leitung: Werner Gutknecht und Team



Bunter Nachmittag

Spiel und Spaß für die „grauen Zellen“.

Termine: Montag, 1., 15. und 29. September 2025
Montag, 13. und 27. Oktober 2025
Montag, 10. und 24. November 2025
Montag, 8. und 22. Dezember 2025

Zeit: 14:30 Uhr
Ort: Gruppenraum EG
Leitung: Anneliese Tholl

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

Beratung

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

Beratung für Angehörige

Termine: Dienstag, 9. September und 14. Oktober 2025
Dienstag, 11. November und 9. Dezember 2025
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, September entfällt
Mittwoch, 22. Oktober 2025
Mittwoch, 26. November 2025
Mittwoch, Dezember entfällt
Dauer: 14:00 - 16:00 Uhr
Ort: Gruppenraum EG
Leitung: Regina Koch

Informationen bei Regina Koch unter 0228 982410

Outdoor-Parcours

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

Neues Angebot

Yoga im Sitzen

Sanftes Stuhl-Yoga bietet eine sichere, vorwiegend sitzende Praxis mit Fokus auf Faszien-Dehnung, Mobilisierung der Wirbelsäule und des gesamten Körpers. Die Übungen werden achtsam ausgeführt und mit dem Atem im Einklang gebracht. Der Kurs eignet sich besonders für Senioren und bewegungseingeschränkte Menschen. Die Übungen unterstützen die Beweglichkeit der Gelenke. Muskeln bleiben erhalten bzw. werden wieder hergestellt.

Termine: immer montags

ab 15. September 2025

Dauer:

10:00 – 11:00 Uhr

Ort:

Gymnastikraum 1. OG

Leitung:

Annette Lehmacher

Informationen 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.

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.

Erzähl-Café

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

donnerstags trifft sich die Gruppe zu den angekündigten Themen:

21. August	„Glücksmomente“
4. September	„Zwischenmenschlichkeit“
1. Oktober *	„Ängste und Versagen“
15. Oktober *	„Mein innerer Schweinehund“
30. Oktober	„Ist Wissen Macht“
13. November	„Jung bleiben im Alter“
27. November	„Meine schönsten Ferien“
10. Dezember *	„Partnerschaft oder Freundschaft“

* Mittwoch

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

Bei Interesse gerne Anfragen unter 0228 9158-704



Fitness fürs Gehirn

Termine: Montag, 22. und 29. September 2025
Montag, 6., 13., 20. und 27. Oktober 2025
Montag, 3., 10., 17. und 24. November 2025
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

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Körper – Geist - Seele – beide Gehirnhälften

Termine: Donnerstag, 11., 18. und 25. September 2025
Donnerstag, 2., 9., 16., 23 und 30. Oktober 2025
Zeit: 11:00 - 12:00 Uhr
Ort: Gruppenraum EG
Kursgebühr: 80,00 €
Leitung: Monika Bung
Anmeldung bei Monika Bung unter
monikabung@gmx.de oder 0177 6722599

Smartphone Kurs

Dieser Kurs richtet sich an Besitzer*innen eines Smartphones.

Termin: dienstags
7., 14. und 21. Oktober 2025 von 10:00 bis 12:30 Uhr
7., 14. und 21. Oktober 2025 von 13:30 bis 16:00 Uhr
Ort: Gruppenraum EG
Kursleitung: Uwe Fischer (VHS Bonn)
Anmeldung ab sofort unter 0228 9158-704

Wegweiser durch die digitale Welt für Senioren

Wir tauchen gemeinsam in die Internet-Welt ein. Wir befassen uns u. a. mit den Themen Online-Banking, Doctolib, Fahrkartenauskunft und Routenplanung. Sie gestalten mit Ihren Interessen und Fragen aktiv den weiteren Kursverlauf.

Termin: Mittwoch, 8., 15. und 22. Oktober 2025

10:00 bis 12:30 Uhr

Ort: Gruppenraum EG

Kursleitung: Uwe Fischer (VHS Bonn)

Anmeldung ab sofort unter 0228 9158-704

Kultur

Taste und Gesang treffen auf Tinte

Ein kleines Programm zwischen Klavier, Gesang und Poesie. Seien Sie neugierig...

Termin: Donnerstag, 18. September 2025

Zeit: 15:00 – 16:00 Uhr

Ort: Cafeteria

Ab Montag, 1. September 2025, Anmeldung unter 0228 9158-704

Wir feiern Oktoberfest

mit bayerischen Spezialitäten und musikalischen Gästen...lassen Sie sich überraschen.

Termin: Donnerstag, 16. Oktober 2025

Zeit: 14:00 – 17:00 Uhr

Einlass: 13:45 Uhr

Ort: Cafeteria

Eintritt: 5,00 € ohne Verzeehr

Ab Montag, 22. September 2025, Anmeldung erfolgt unter Bezahlung von 5.00 € für den Eintritt werktäglich ab 10:00 Uhr in der Cafeteria.

Wir stimmen uns auf Karneval ein

Neben seiner Gitarre bringt Martin Thüringer jede Menge Lieder und einige Geschichten dazu mit. Alte Schätzchen sind genauso wie Lieder aus der jüngeren Vergangenheit dabei.

Termin: Mittwoch, 12. November 2025
Zeit: 15:00 – 16:00 Uhr
Einlass: 14:45 Uhr
Ort: Cafeteria

Ab Montag, 27. Oktober 2025, Anmeldung unter 0228 9158-704

DIA-Vortrag – Komm nun wieder stille Zeit... ein Advent, der im Sommer beginnt und in der Heiligen Nacht endet

Termin: Mittwoch, 26. November 2025
Zeit: 15:00 Uhr
Einlass: 14:45 Uhr
Ort: Gruppenraum EG

Ab Montag, 10. November 2025, Anmeldung unter 0228 9158-704

Vorankündigung 2026

Wir feiern am Dienstag, 10. Februar 2026 unsere traditionelle Karnevalsparty unter dem Motto

*„Met Hätz un enem Kölsch en de Hand fiere mer
Fastelovend em Tentenhaus“*



Vorträge

Seniorenberatung der Bonner Polizei

Information vor Ort zu aktuellen Themen...

Termin Mittwoch, 15. Oktober 2025, 15:00 – 16:00 Uhr

Ort: Gruppenraum EG

Referentin: Bernd Sodoge, Seniorenberater

Ab Montag, 29. September 2025, Anmeldung unter 0228 9158-704

Service

Individuelle Hilfe am heimischen Computer

Sprechen Sie uns bitte gerne 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!

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 unter 0228 9158-704 melden, sie vermittelt Ihnen gerne eine Fahrt!

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

Fußpflege

Olga Graf-Kloss (Mo, Di, Mi)

Mobil 0176 64648723

Tatjana Weiss (Do, Fr, Sa)

Mobil 0177 4724587

Termine nach Vereinbarung

Seelsorge

Katholischer Gottesdienst

Termine: Dienstag, 16. September, 21. Oktober und
18. November 2025
Uhrzeit: 10:00 Uhr

Evangelischer Gottesdienst

Termine: Freitag, 12. September, 14. November 2025
Uhrzeit: 9:30 Uhr
Ort: Cafeteria

Aktuelle Ergänzungen finden Sie in den Aushängen!

Wir danken allen, die das Programm ermöglichen!

Verantwortlich für das Veranstaltungsprogramm

Betreuungsteam vom Tentenhaus

Tel.: 0228 9158-704

Gerne nehmen wir Ihre Anregungen und Wünsche entgegen!

Impressum:

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

Stand: 02. September 2025