

-Tenten- Haus der Begegnung



J

Für alle offen!!!

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

Veranstaltungsprogramm Januar bis April 2026

**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
22. Januar, 26. Februar, 26. März, 23. April 2026

Kostenbeitrag: 7,00 €

Vorherige Anmeldung unter 0228 9158-707 erbeten.

Hausgemachte Waffeln

Termin: Jeden 2. Donnerstag im Monat ab 14:00 Uhr
8. Januar, Februar Termin entfällt, 12. März, 9. April 2026

Osterbrunch

Lassen Sie sich kulinarisch überraschen

Musikalisch wird Sie Martin Thüringer unterhalten.

Termin: Donnerstag, 2. April 2026

Beginn: 10:30 Uhr

Einlass: 10:15 Uhr

Ort: Cafeteria

Kosten: 10,00 €

Ab Montag, 16. März bis Freitag, 27. März 2026, Anmeldung erfolgt unter Bezahlung von 10,00 € 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
6. Januar, 3. Februar, 3. März, 7. April 2026

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
20. Januar, 17. Februar, 17. März, 21. April 2026

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, 8. und 22. Januar 2026

Termine:

Donnerstag, 5. und 19. Februar 2026

Termine:

Donnerstag, 5. und 19. März 2026

Termine:

Donnerstag, 2., 16. und 30. April

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, 5. und 19. Januar 2026

Montag, 2. und **17.*** Februar 2026

Montag, 2. und 23. März 2026

Montag, **07.*** und 20. April 2026

Zeit:

***) Dienstag, 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, 13. Januar und 10. Februar 2026

Dienstag, 10. März und 14. April 2026

Uhrzeit:

ab 18:00 Uhr

Ort:

Gruppenraum OG

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, 28. Januar 2026

Mittwoch, 25. Februar 2026

Mittwoch, 18. März 2026

Mittwoch, 15. April 2026

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 5. Januar 2026

Dauer:

10:00 – 11:00 Uhr

Ort:

Gymnastikraum 1. OG

Leitung:

Annette Lehmacher

Spendenempfehlung pro Stunde: 2,50 € bis 5,00 €. Vielen Dank!

Die Gruppe ist vorläufig geschlossen. 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:

| | |
|----------------|--|
| 15. Januar | „Meine inneren Werte“ |
| 29. Januar | „Partnerschaft oder Freundschaft“ |
| 11. Februar *) | „Gute Nachrichten“ |
| 26. Februar | „Religionen“ |
| 12. März | „Die Rolle der Frau in der Gesellschaft“ |
| 26. März | „wird später bekannt gegeben“ |
| 9. April | „wird später bekannt gegeben“ |
| 23. April | „wird später bekannt gegeben“ |

*) 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, 12., 19. und 26. Januar 2026
Montag, 2., 9., und 23. Februar 2026
Montag, 2., 9., 16., und 23. März 2026
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, 19., und 26. Februar 2026
Donnerstag, 5., 12., 19., und 26. März 2026
Donnerstag, 9. und 23. April 2026
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
13., 20. und 27. Januar 2026 von 10:00 bis 12:30 Uhr
13., 20. und 27. Januar 2026 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, 25. März, 1. Und 8. April 2026

10:00 bis 12:30 Uhr

Ort: Gruppenraum EG

Kursleitung: Uwe Fischer (VHS Bonn)

Anmeldung ab sofort unter 0228 9158-704

Kultur

Die Selbstkritik hat viel für sich

Gedichte von Wilhelm Busch

Vorgetragen von: Jörg Schulze mit Gitarrenbegleitung

Termin: Mittwoch, 21. Januar 2026

Zeit: 15:00 – 16:00 Uhr

Ort: Gruppenraum, EG

Ab Montag, 5. Januar 2026, Anmeldung unter 0228 9158-704

Karnevalsfeier 2026

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

Wir feiern mit Wäscherprinzessin und vielen weiteren Gästen unsere traditionelle Karnevalsfeier. Bei jecker Musik und vielen Überraschungen begrüßen wir Sie im Tentenhaus. Lassen Sie sich überraschen! Für jeden ist etwas dabei!

| | |
|-----------|------------------------------------|
| Termin: | Dienstag, 10. Februar 2026 |
| Zeit: | 14:00 – 18:00 Uhr |
| Einlass: | 13:45 Uhr |
| Ort: | Cafeteria |
| Eintritt: | 15,00 € incl. Verzehr und Getränke |

Ab Montag, 26. Januar bis Freitag 6. Februar 2026, erfolgt der Verkauf der Eintrittskarte unter Bezahlung von 15,00 € werktäglich ab 10:00 Uhr in der Cafeteria.

DIA-Vortrag – Unterwegs im Chiemgau, rund um den Chiemsee/Obb

| | |
|----------|-------------------------|
| Termin: | Mittwoch, 11. März 2026 |
| Zeit: | 15:00 Uhr |
| Einlass: | 14:45 Uhr |
| Ort: | Gruppenraum EG |

Ab Montag, 23. Februar 2026, Anmeldung unter 0228 9158-704



Vorträge

Sturzprophylaxe

Es werden Ihnen Tipps für mehr Sicherheit gegeben.

Termin Mittwoch, 22. April 2026, 15:00 – 16:00 Uhr

Ort: Gruppenraum EG

Referentin: Cornelia Brodeßer, Deutsche Verkehrswacht e. V.

Ab Dienstag, 7. April 2026, 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, 20. Januar, 17. März, 21. April 2026 |
| Uhrzeit: | 10:00 Uhr |
| Aschermittwoch, 18. Februar 2026 | 11:00 Uhr |
| Ort: | Cafeteria |

Evangelischer Gottesdienst

| | |
|----------|-----------------------------------|
| Termine: | Freitag, 9. Januar, 13. März 2026 |
| 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: 06. Januar 2026