

-Tenten- Haus der Begegnung



Für alle offen!!!

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

Veranstaltungsprogramm Mai bis August 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

28. Mai, 25. Juni, 23. Juli, 27. August 2026

Kostenbeitrag:

8,00 €

Vorherige Anmeldung unter 0228 9158-707 erbeten.

Hausgemachte Waffeln

Termin: Jeden 2. Donnerstag im Monat ab 14:00 Uhr

11. Juni, 9. Juli, 13. August 2026

Hawaii-Toast

Termin:

16. Juni 2026 ab 14:00 Uhr

Kostenbeitrag:

5,00 €

Anmeldung ab 1. Juni 2026 ab 10:00 Uhr in der Cafeteria

Vom 11. Juli bis 17. Juli 2026 ist das -Tenten- Haus der Begegnung geschlossen.

Auf Grund von Reinigungsarbeiten finden keine Veranstaltungen statt.

Unser Mittagstisch von 12:00 bis 13:00 ist offen.

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

5. Mai, 2. Juni, 7. Juli, 4. August 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

19. Mai, 23. Juni, 21. Juli, 18. August 2026

Zeit: 15:00 Uhr

Ort: Cafeteria, rechter Flügel

Leitung: Marlies Schmitt

Informationen unter 0228 9158-704

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

Neue Mitsänger*innen sind herzlich willkommen!

Termine: Mittwoch (!!), 13. Mai und Donnerstag, 28. Mai 2026

Termine: Donnerstag, 11. und 25. Juni 2026

Termine: Donnerstag, 9. und 23. Juli 2026

Termine: Donnerstag, 6. und 20. August 2026

Dauer: 15:00 - 16:30 Uhr

Ort: Gruppenraum EG

Leitung: Werner Gutknecht und Team

Bunter Nachmittag

Spiel und Spaß für die „grauen Zellen“.

Termine: **Dienstag, 12. und Dienstag, 26. Mai 2026**
Montag, 8. und 22. Juni 2026
Montag, 6. und 20. Juli 2026
Montag, 3. und 17. August 2026

Zeit: **14:30 – 16:30 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, 12. Mai und 9. Juni 2026**
Dienstag, 11. August 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: **Dienstag, 26. Mai 2026**
Dienstag, 30. Juni 2026
Dienstag, 28. Juli 2026
Dienstag, 25. August 2026

Dauer: **14:00 - 16:00 Uhr**

Ort: **Gruppenraum OG oder Cafeteria**

Informationen 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.

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.

Termine: montags

Zeit: 10:00 – 11:00 Uhr

Ort: Gymnastikraum 1. OG

Leitung: Annette Lehmacher

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

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.

Verschiedenes

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

Frauengruppe „Happy Aging“

Glücklich und würdevoll älter werden

Es werden Elemente aus der positiven Psychologie, Somatic Experiencing, Achtsamkeitsübungen, Meditation, Atem, Berührung und Bewegung genutzt.

Termine: 8.5., 22.5., 5.6., 19.6., 3.7., 31.7. und 14.08.2026

Dauer: freitags, 15:00 – 16:30 Uhr

Ort: Gymnastikraum 1. OG

Leitung: Annette Lehmacher

Spendenempfehlung: 5,00 €

Vorgespräch und Anmeldung: 0176 541 63 066

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.

Meditatives Tanzen

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

Termine: 15. und 29. Mai 2026
10. Juli und 21. August 2026
Zeit: 15:00 – 16:30 Uhr
Ort: Gymnastikraum 1. OG
Spendenempfehlung: 5 € pro Einheit
Leitung: Regina N.
Informationen unter 0228 9158-704.

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:

07. Mai 2026 Mein schönstes Kindheitserlebnis
21. Mai 2026 Die Nacht werde ich nie vergessen
03. Juni 2026 (Mi!!) Was fehlt mir noch zu meinem endgültigen Glück
18. Juni 2026 Mein Mittel gegen Stress
02. Juli 2026 Was macht mich nervös?
30. Juli 2026 Handarbeit
13. August 2026 Suchtanfälligkeit
27. August 2026 Haare - Freunde oder Feinde

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, 4., 11. und 18. Mai 2026 Montag, 1., 8., und 15. Juni 2026
Zeit:	11:00 bis 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, 21. und 28. Mai 2026 Donnerstag, 18. und 25. Juni 2026 Donnerstag, 9., 23. und 30. Juli 2026 Donnerstag, 6. August 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

SCHLAGER – NACHMITTAG

Es erwartet Sie eine fröhliche Runde mit den bekanntesten Schlagern aus den letzten Jahrzehnten zum Mitsingen oder Tanzen.

Dazu gibt es leckere Snacks und Käseigel.

Termin: **Donnerstag, 7. Mai 2026**
Zeit: ab 14:00 Uhr
Einlass: 13:45 Uhr
Ort: Cafeteria
Eintritt: 12,00 € incl. Verzehr und Getränke

Ab Montag, 13. April 2026 unter Bezahlung von 12,00 € ab 10:00 Uhr in der Cafeteria.

GRILLNACHMITTAG

Bei schönem Wetter natürlich auf der Terrasse, mit allem, was dazu gehört.

Es gibt Fleisch, Würstchen und Salate und jede Menge gute Laune.

Termin: **Donnerstag, 2. Juli 2026**
Zeit: ab 14 Uhr
Einlass: 13:45 Uhr
Ort: Cafeteria und Terrasse
Eintritt: 15,00 € incl. Verzehr und Getränke

Ab Montag, 7. Juni 2026 unter Bezahlung von 15,00 € ab 10:00 Uhr in der Cafeteria.

Erdbeernachmittag

Termin: **Dienstag, 2. Juni 2026**
Zeit: ab 15:00 Uhr
Ort: Cafeteria
Kostenbeitrag: 10,00 € incl. Verzehr und Getränke
Anmeldung ab Montag, den 18. Mai 2026 unter Bezahlung von 10,00 € in der Cafeteria.

SPANISCHER NACHMITTAG - OLÉ

Mit fetziger Musik und spanischen Köstlichkeiten, wie Tortilla, Aioli, ...

Termin: **Donnerstag, 20. August 2026**
Zeit: ab 14:00 Uhr
Einlass: 13:45 Uhr
Ort: Cafeteria
Eintritt: 12,00 € incl. Verzehr und Getränke
Ab Montag, 3. August 2026 unter Bezahlung von 12,00 € ab 10:00 Uhr in der Cafeteria.

Seelsorge

Evangelischer Gottesdienst

Termine: **Freitag, 8. Mai, 10. Juli 2026**
Uhrzeit: 9:30 Uhr
Ort: Cafeteria

Katholischer Gottesdienst

Termine: **Dienstag, 19. Mai, 21. Juli und 18. August 2026**
Uhrzeit: 10:00 Uhr
Ort: Cafeteria

Weitere Angebote

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

Für Ihre Notizen:

Gerne nehmen wir Ihre Anregungen und Wünsche unter
0228 9158-701 entgegen!

Impressum:

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

Stand: 1. Mai 2026