

Öffnungszeiten von „Thomas Morus“

Täglich von 09:00 - 17:00 Uhr

Einrichtungsleitung

Kontakt und Information

zu Angeboten der Begegnung und Bildung,
Raumvergabe, Ehrenamt

Dienstag 10:00 – 12:00 Uhr

Donnerstag 14:00 – 16:00 Uhr

und nach Terminvereinbarung bei **Renate Kluckert**

renate.kluckert@caritas-bonn.de

Telefon 0228 666 777

Beratung für Senioren

Beratung für ältere Menschen (ab 60 Jahren) und deren Angehörige
z. B. Wohnen im Alter, Pflege, Unterstützungsmöglichkeiten

Montag 14:00 – 16:00 Uhr

Freitag 10:00 – 12:00 Uhr

und nach Terminvereinbarung bei **Ulrika Hetzel-Wane**

ulrika.hetzel-wane@caritas-bonn.de

Telefon 0228 2429816

Anfahrt

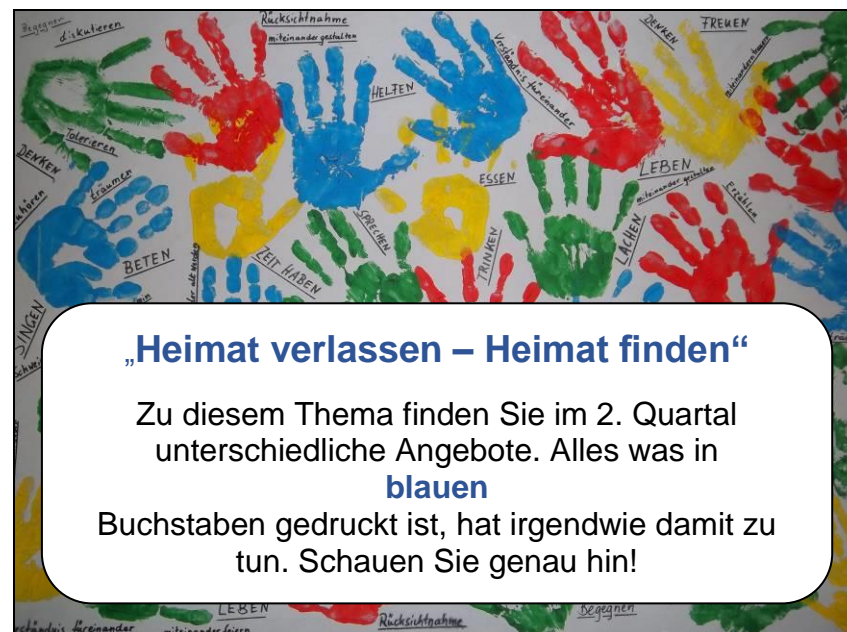
Anfahrt vom Hauptbahnhof
mit der U-Bahn 63 oder 16
sowie den Buslinien 601, 602
und 630

Ausstieg an der Haltestelle
„Tannenbusch-Mitte“



Veranstaltungsprogramm April - Juni 2016 Thomas Morus

Begegnung, Bildung und Beratung für Senioren
Integrationsagentur - Mondial im Tannenbusch



„Heimat verlassen – Heimat finden“

Zu diesem Thema finden Sie im 2. Quartal
unterschiedliche Angebote. Alles was in
blauen
Buchstaben gedruckt ist, hat irgendwie damit zu
tun. Schauen Sie genau hin!

Oppelner Str. 124, 53119 Bonn
Telefon 0228 / 666 777

Thomas Morus ist die Begegnungs-, Bildungs- und
Beratungsstätte der Caritas für Senioren im Bonner Norden.

Sie ist Anlaufstelle für ältere Menschen und deren Angehörige,
die an Begegnung, Bildung und Beratung interessiert sind.

Wir arbeiten sozialraumorientiert und bieten Bürgern – mit und
ohne Migrationshintergrund – eine Ansprache für ihre Anliegen.

Zu den regelmäßigen Angeboten gehören:

- Bildungsangebote
- Kurse
- Informationsabende
- Vorträge
- Seniorenfilme
- Gesunderhaltende Angebote
- Fußpflege
- Senioren- und Migrationsberatung
- Treffen von sozialen Netzwerken
- Treffen von Selbsthilfegruppen

Sprechen Sie uns an, wir helfen Ihnen gerne!

Beratung zu Seniorenthemen

Wir bieten Ihnen und Ihren Angehörigen Beratung und
Unterstützung zu folgenden Themen:

- Finanzielle Angelegenheiten
- Beantragung diverser Ausweise
- Leistungen der Pflegeversicherung
- Wohnen im Alter
- Ambulante Hilfen
- Patientenverfügungen, Vorsorgevollmachten
- Betreuungsverfügungen
- Krankheitsbild Demenz
- Freizeitangebote und Urlaub für Senioren

Das Angebot ist kostenlos und unabhängig.

**Gerne können Sie einen Termin zu einem persönlichen
Beratungsgespräch vereinbaren.**

Ulrika Hetzel-Wane, Telefon 0228 2429816

In akuten Situationen können Sie das Angebot der offenen
Sprechstunden nutzen.

Diese finden in der Regel montags von 14:00 - 16:00 Uhr
und freitags von 10:00 - 12:00 Uhr statt.

Integrationsagentur

Die Integrationsagentur hat zum Ziel, Beiträge für eine wirksame Integration vor Ort anzuregen sowie Bewusstsein für die Aufgaben zu schaffen, Potentiale zu aktivieren, zusammenzuführen und interkulturell kompetent zu begleiten.

In Stadtteilen mit sozialen Problemen möchte die Integrationsagentur die Eigeninitiative von Vereinen und Organisationen sowie das bürgerliche Engagement im Bereich der Integration fördern und unterstützen.

Weiterhin beinhaltet dies die Mitarbeit in relevanten Netzwerken und die Erschließung von neuen Netzwerken für Integrationsthemen. In Neu-Tannenbusch ist dies beispielsweise der „Arbeitskreis Vielfalt in Tannenbusch“. Außerdem kooperiert die Integrationsagentur mit dem Quartiersmanagement in Neu-Tannenbusch.

Sozialraumbezogene Projektarbeit gehört ebenfalls zu den Aufgaben der Integrationsagentur vor Ort.

Haben Sie Ideen in der Zusammenarbeit oder gemeinsame Projekte, melden Sie sich bei uns.

Ansprechpartnerin ist **Elena Erdogan**

Telefon 0228 267 1719

eMail: elena.erdogan@caritas-bonn.de

Zum großen aktuellen Thema „Flüchtlinge“ finden Sie hier besondere Angebote.

19.04.2016

Dr. Fritz Langensiepen

Wie leben **Saisonarbeiter**, die für kurze Zeit ins Vorgebirge kommen, um vor den Toren Bonns Erdbeeren zu ernten, Spargel zu stechen oder Äpfel zu pflücken? Wie verändert sich ihr Leben durch die Arbeitsmigration?

03.05.2016

Dr. Hossein Pur Khassalian

Berichtet über seine Herkunft und seine **Migrationsgeschichte**: Groß geworden in Theran. Nach dem Abitur in der Heimat kam er 1957 nach Bonn um Medizin zu studieren, heiratete hier und praktizierte als Urologe in Hagen. Nach 36 jähriger medizinischer Tätigkeit siedelte er nach Bonn zurück. Dr. Pur Khassalian forscht über interkulturelle Probleme (Iran und Islam) und schreibt Texte.

18.05.2016

„Angekommen“

Ein Film auf großer Leinwand

Junge Flüchtlinge aus verschiedenen Ländern stehen vor und hinter der Kamera und erzählen ihre Geschichte. Beantwortet werden Fragen wie: "Wie hast du dich damals gefühlt, als du in dem fremden Land Deutschland ankamst?", "Welche Schwierigkeiten hattest du, dir hier ein neues Leben aufzubauen?", "Was kann man tun, damit sich Flüchtlinge in Deutschland zuhause fühlen können?" Mit ihrem Engagement in diesem Filmprojekt wollen die Beteiligten anderen Flüchtlingen und der Aufnahmegesellschaft Mut machen, aufeinander zuzugehen. Sie wollen zeigen: "Flüchtlinge sind ganz normale Menschen".

Montag

Ab 11:00 Fußpflege

Senioren ab 65 Jahre erhalten die **Fußpflege** gegen Vorlage des Bonn-Ausweises kostenlos.

Für Selbstzahler kostet die Fußpflege 15,00 €.

Termine nach Vereinbarung unter 0228 666 777 oder 0160 4870885 bei Jürgen Frechen.

10:30 - 12:00 Uhr Literaturkreis

Literaturbegeisterte finden hier die richtige Ansprache. Es werden mal längere Texte vorbereitet oder ein kurzer Text ausgegeben.



04.04. Julian Barnes – „Vom Ende einer Geschichte“

02.05. John Williams – „Stoner“

06.06. Antonio Czechow – „Die Steppe“

Teilnehmerbeitrag: je 2,50 € / Teilnahme

Leitung: Dr. Helmut Löns

10:30 - 12:00 Uhr Philosophie – Gesprächsrunde

Schwerpunkt: **Macht**

Auf der Grundlage von kurzen Texten wollen wir diskutieren und eigene Vorstellungen entwickeln.

Vorkenntnisse sind **nicht** erforderlich!

18.04. Nicolo Machiavelli – „Der Fürst“

23.05. Hannah Arendt – „Elemente einer totalitären Herrschaft“

20.06. Horkheimer/Adorno - „Dialektik der Aufklärung“

Teilnehmerbeitrag: 2,50 € / Teilnahme

Leitung: Dr. Helmut Löns

19:00 - 20:30 Uhr Yoga für Frauen in persischer Sprache

Yoga ist eine indische philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen umfasst.

Die Übungen haben einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringt.

Immer freitags, jedoch nicht am letzten Freitag im Monat.

Leitung: Azam Piroozram

19:00 - 21:00 Uhr al Magha al arabi

Interkulturelles Männercafé ab 50 Jahren.

Immer am letzten Freitag im Monat.

29.04. / 27.05. / 24.06.2016

Leitung: Hani Salim

Für unsere Kurse werden geringe Teilnehmergebühren erhoben. Wenn Sie gerne einen Kurs besuchen möchten, jedoch die dafür notwendigen Mittel nicht aufbringen können, wenden Sie sich bitte vor Beginn der Kurse an Renate Kluckert, Telefon 0228 666 777

Freitag

13:30 – 14:30 Uhr Sitzgymnastik

Kräftigende und dehnende Übungen werden mit großer Achtsamkeit in einer kleinen Gruppe durchgeführt. Dies führt zur besseren Beweglichkeit und bringt neuen Schwung. Die Gymnastik wird an den Bedürfnissen der Teilnehmer ausgerichtet.



Die **Sitzgymnastik** findet jeden Freitag statt!

Leitung: Sigrid Arck

14:30 - 16:30 Uhr Rommé

Bei Kaffee, Plätzchen oder Kuchen treffen wir uns an jedem Freitagnachmittag zu einem fröhlichen Spielenachmittag. In einer Runde macht das Kartenspiel viel mehr Spaß und die gute Laune ist inklusive.

Trauen Sie sich, machen Sie mit!



Teilnehmerbeitrag: je 3,00 € / Teilnahme

Leitung: Habiba Osmani

15:00 - 16:30 Uhr Seniorentanz

Tanzen ist eine positive Bewegung und bringt den Kreislauf in Schwung. Es hält die Gelenke fit, trainiert die Koordination und Konzentration und steigert die Fitness.

Ein wahrer Jungbrunnen also.



Getanzt wird im Pfarrsaal von St. Thomas Morus

Teilnehmerbeitrag: je 2,50 € / Teilnahme

Leitung: Hedwig Sundermann

17:00 - 18:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik

Eine **rückenstärkende Gymnastik** mit Bewegungs- und Körpererfahrung, Koordination und Kondition, Dehn- und Kräftigungsübungen im Stehen und auf der Matte.

Auch Entspannungsübungen gehören zur Gymnastik dazu; und dies alles unter Einsatz von Musik.

Kursbeginn: 04.04. – 04.07.2016 (13x)

Kurskosten 78,00 €

Leitung: Gisela Büchmann

Dienstag

09:30 - 10:15 Uhr QiGong, Anfängerkurs für Menschen mit und ohne Handicap

Die vielfältigen Übungen im Rahmen der traditionellen chinesischen Heilkunde regulieren und stärken körperliche, seelische und geistige Funktionen. Atemübungen, die Körperhaltung und geistige Übungen der Konzentration harmonisieren und aktivieren den Körper und machen somit ruhig und ausgeglichen.

Kursbeginn: 05.04. – 17.05.2016 (5x)
24.05. – 21.06.2016 (5x)

Kurskosten: 25,00 €
Leitung: Mariele Platiel



10:30 - 12:00 Uhr QiGong für Fortgeschrittene

Ziel dieses **QiGong** Kurses ist, dein inneres Lächeln zu finden, denn QiGong ist die Energiequelle für die eigene Lebenskraft. QiGong harmonisiert und aktiviert den Körper, unterstützt den Atem, macht ruhig und ausgeglichen. Die Lebenskraft ist mehr und mehr zu spüren.

Kursbeginn: 05.04. – 17.05.2016 (5x)
24.05. – 21.06.2016 (5x)

Kurskosten: 30,00 €
Leitung: Mariele Platiel



14:00 – 14:45 Uhr Beckenbodengymnastik

Leider werden wir auf den Beckenboden erst aufmerksam, wenn er an Grundspannung verloren hat und seine Aufgaben nicht mehr richtig erfüllt. Sind die Muskeln des Beckenbodens nicht richtig trainiert, kann ein unkontrollierter Harnverlust auftreten.

Kursbeginn: 07.04. – 28.04.2016 (4x)
02.06. – 30.06.2016 (5x)

Kurskosten: 20,00 €
Leitung: Dorothea Schleich-Potthast

15:00 - 16:30 Uhr Entspannung

Mittels leichter Körper- und Entspannungsübungen lernen wir beruhigend auf Körper und Geist einzuwirken.

Kursbeginn: 07.04. – 28.04.2016 (4x)
02.06. – 30.06.2016 (5x)

Kurskosten: 20,00 €
Leitung: Dorothea Schleich-Potthast



17:00 – 19:15 Uhr Kreatives Rollenspiel

Das kreative Rollenspiel bringt den Teilnehmern die Welt des Theaters und der Schauspielerei näher. Dabei steht das Ausprobieren der Ausdrucksmöglichkeiten jedes Einzelnen im Vordergrund. Spaß am Spiel und gemeinsames kreatives Arbeiten – das steht im Mittelpunkt. Dies kann natürlich trotzdem in eine Aufführung münden.



Kursbeginn: 07.04. – 12.05.2016
Kurskosten: 40,00 €
Leitung: Holger Klän, Theaterpädagoge

Donnerstag

10:30 - 12:00 Uhr Abenteuer Schreiben

Nimm einen Stift und sieh, was in dir steckt!
Schreiben macht Mut und tut gut.
Tauchen Sie ein ins Reich der Worte. Locken Sie Ihre Kreativität, Phantasie und Erinnerungen hervor. Lassen Sie sich überraschen, was aus 26 Buchstaben alles entstehen kann, egal ob erdachte Geschichte, Alltagsbegebenheit oder Biographisches. Wir schreiben in der Gruppe spontane Texte, lesen sie vor und tauschen uns anschließend darüber aus.
Besondere Vorkenntnisse sind nicht nötig.
Bitte Papier und Stift mitbringen.



Kursbeginn: I 31.03. – 28.04.2016 (5x)
II 16.06. – 14.07.2016 (5x)

Kurskosten: 30,00 € (ab 6 Teilnehmern)

Leitung: Marita Bagdahn

Frühlingsgefühle
durch den Mantel
weht ein frischer Wind

Angelika Knetsch

14:30 - 16:30 Uhr Dienstags-Café

Bei selbstgebackenem Kuchen aus den besten Zutaten und leckerem frischem Kaffee Kontakte zu knüpfen und sich nett zu unterhalten, dazu laden wir Sie ins Dienstags-Café ein.
In dieser lebendigen Atmosphäre entstehen Beiträge, mal spannend, mal lustig, mal traurig und berührend, eben alles was das Leben uns bereitet.

Teilnehmerbeitrag je 3,00 € / Teilnahme
Leitung: Rosel Kurscheid

Termine	Programm
05.04.2016	Wir öffnen unser Fotoalbum
12.04.2016	Mandala malen
19.04.2016	Leben von der Landwirtschaft (Saisonarbeiter) Dr. Fritz Langensiepen
26.04.2016	Stadt – Land - Fluss
03.05.2016	Dr. Hossein Pur Khassalian berichtet
10.05.2016	Besuch des Montessori Kiga / Singen
17.05.2016	Kurzfilm: „ Angekommen “
24.05.2016	Spielenachmittag
31.05.2016	Mein Lieblingsbuch
07.06.2016	Tag der Begegnung (siehe Beilagen Blatt)
14.06.2016	Gedächtnistraining
21.06.2016	Bingo
28.06.2016	Das Garten-Café ist öffnet

Mittwoch

An jedem 2. Mittwoch im Monat Wandern

Die Wanderführer suchen jedes Mal abwechslungsreiche Landschaften, Waldwege und Pfade mit tollen Ausblicken aus. Zum Ende wird in ein ausgesuchtes Lokal oder Café eingekehrt.

Termine 13.04. / 11.05. / 08.06.2016

I. Gruppe: Start ist 09:00 Uhr / 12 - 15 km
Leitung: Manfred Wolniak

II. Gruppe: Start ist 09:30 Uhr / 6 - 8 km
Leitung: Monika Metzger



Ab 11:00 Uhr Fußpflege

Senioren ab 65 Jahre erhalten die Fußpflege gegen Vorlage des Bonn-Ausweises kostenlos.

Für Selbstzahler kostet die Fußpflege 15,00 €.

Termine nach Vereinbarung unter 0228 666 777
oder 0160 4870885 bei Jürgen Frechen.

09:30 – 12:00 Uhr Bleistiftzeichnen

Wie kann ich schnell und einfach zeichnen lernen? Wie soll ich anfangen? Welche Wirkung möchte ich erzielen?

Wie erreiche ich die Wirkung vom Hellen zum Dunklen?

Für Anfänger und Fortgeschrittene



Kursbeginn: 06.04. – 27.04.2016 (4x)

Kurskosten: 50,00 €

Leitung: Ellen Görtz-Kokott, Kunstmalerin

17:00 – 18:30 Uhr Gesellschaftsspiele

Staunen, lachen und fiebern Sie gemeinsam mit Anderen. Die Spielregeln sind schnell gelernt und es kann sofort losgespielt werden. Erleben Sie gemeinsame aufregende Spielstunden.



Termine: jeden Mittwoch mit einer **ungeraden** Wochenzahl

Leitung: Bärbel Papst

Teilnehmerbeitrag: 1,00 € / Teilnahme

17:00 - 18:30 Uhr ZWAR

Zwischen Arbeit und Ruhestand - ein soziales Netzwerk

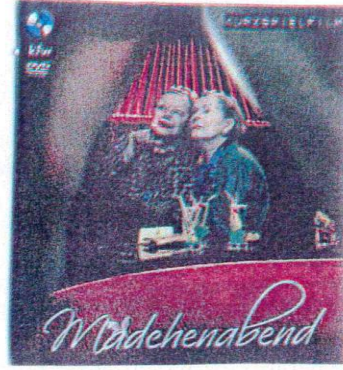
Wenn Sie:

- keiner Erwerbsarbeit mehr nachgehen
- sich auf die nachberufliche Zeit vorbereiten
- sich noch nicht zum alten Eisen zählen
- Ihre freie Zeit bewusster mit anderen gestalten wollen

dann sind Sie bei uns richtig. Das Treffen findet an jedem Mittwoch mit einer **geraden** Wochenzahl statt.

Leitung: Gregor Bins

**Ein außergewöhnlicher Tag bei uns!
Blättern Sie weiter und nehmen Sie teil.**



**Ein außergewöhnlicher Tag bei uns!
Blättern Sie weiter und nehmen Sie teil.**



Vielfalt – Alter neu erleben Woche der Begegnung

Ein besonderer Tag in unserer Begegnungsstätte!

Dienstag, 07.06.2016

**10:00 Uhr Führung durch den alten Tannenbusch
und die Düne mit Toni Lankes**

Der alte Tannenbusch – Gestern – Heute – Morgen

- Eine Düne und ihre bunten Vögel
- Wo einst Kurfürsten jagten und Preußen exerzierten
- Ich-AG`s in alten Zeiten
- Eine amerikanische Siedlung ohne Amerikaner
- Planungen und Ergebnisse der 60er Jahre.
- Wie geht es weiter?



Treff- und Endpunkt: Begegnungsstätte Thomas Morus

**12:00 Uhr Eine Tagessuppe mit Brötchen,
Kaffee und Kuchen** stehen für die
Tannenbusch-Erkunder bereit.

13:30 Uhr Kurze Filme auf großer Leinwand

Unter dem Titel „Augenblicke“ sollen die Geschichten zum Nachdenken oder Schmunzeln anregen. Gezeigt werden Animationsfilme und Kurzspielfilme die einen unterhaltsamen Nachmittag versprechen. Anschließend wollen wir darüber ins Gespräch kommen. Für jeden Geschmack ist etwas dabei, sodass wir uns auf eine bunte Mischung aus Themen freuen.

13:30 Uhr „Der wunderbarste Platz der Welt“ (08 Min)

Gerade noch scheint die Welt für den Frosch in Ordnung, da taucht ein Storch auf und will ihn verschlingen. Er entkommt und muss sich nun auf die Suche nach einem neuen Zuhause machen.

14:00 Uhr „Helium“ (23 Min)

Auf der Kinderstation des Krankenhauses verbindet den neunjährigen Alfred und den Raumpfleger Enzo eine besondere Freundschaft. Alfred liegt dort, weil er an einer unheilbaren Krankheit leidet.

14:45 Uhr „Beige“ (15 Min)

Es scheint, als gäbe es eine unausgesprochene Kleiderordnung, einen geheimen Dresscode, dem sich alle verschreiben. Mit Eintritt ins Rentenalter kleiden sie sich bevorzugt in Beige.

15:15 Uhr „Mädchenabend“ (16 Min)

Sie teilen sich als beste Freundinnen ein Zimmer im Seniorenheim „Schwalbenresidenz“. Eines Abends entführt Eva ihre Freundin ins Nachtleben und die beiden „Mädchen“ blühen auf.

15:45 Uhr 9einhalbs Abschied (12 Min)

Der 10jährige Tom kann seinem kleinen Bruder Piet fast alles erklären. Zu seinem Geburtstag bekommt Piet einen Hamster geschenkt, der seiner Größe entsprechend „9einhalb“ getauft wird.

16:15 Uhr „Vergissmeinnicht“ (15 Min)

Ein an Demenz leidender Mann kümmert sich rührend um eine Mitbewohnerin im Altenheim, deren Klavierspiel ihn fasziniert.