

Öffnungszeiten von „Thomas Morus“

Täglich von 09:00 - 17:00 Uhr

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 **Verica Dominic-Bernards**

verica.dominic-bernards@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 2015

Thomas Morus

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



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
- 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, unabhängig und freiwillig.

Gerne können Sie einen Termin zu einem persönlichen Beratungsgespräch vereinbaren.

Verica Dominic-Bernards, 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.

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

Weiterhin beinhaltet dies die Mitarbeit in relevanten Netzwerken und die Erschließung von neuen Netzwerken für Integrations-themen. In Neu-Tannenbusch sind dies beispielsweise „Initiative Tannenbusch“ und der „Arbeitskreis Vielfalt in 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

Freitag, 17.04.2015

15:00 – 16:30 Uhr

Post-Tower Besichtigung

Sie haben an diesem Tag die Gelegenheit, das Wahrzeichen unserer Stadt und eines der interessantesten Bauwerke des Rheinlandes von innen kennen zu lernen.

Der **Post-Tower** in Bonn ist die Zentrale des Logistikkonzerns Deutsche Post DHL (zuvor Deutsche Post World Net) mit ihren zusammengefassten Geschäftsbereichen Deutsche Post und DHL. Er ist mit 162,5 Metern das höchste deutsche Hochhaus außerhalb von Frankfurt am Main und das elftgrößte in Deutschland überhaupt.

Anmeldung unter Angabe von vollständigem Namen und Anschrift bis Dienstag, 07.04.2015 bei Renate Kluckert, Telefon 0228 666 777
Email: rena.te.kluckert@caritas-bonn.de



Donnerstag, 21.05.2015

17:00 Uhr – 18:30 Uhr

Wir nehmen Sie an die Hand und helfen Ihnen weiter

wenn Sie es nicht mehr alleine schaffen - Hilfe rund um die Pflege



- Wo erhalte ich Hilfe, wenn ich meinen Alltag nicht mehr alleine meistern kann?
- Wie arbeiten die ambulanten Pflegedienste?
- Was sind die ersten Schritte zur Hilfe?
- Was tun, wenn meine Rente hierfür nicht ausreicht?

Diese und weitere Fragen beantworten:

Irina Birkenstock, Leiterin der Caritas-Pflegestation in Tannenbusch und Verica Dominic-Bernards, SPOTs – Seniorenberatung
Anmeldung bei Renate Kluckert, Telefon 0228 666 777

Montag

11:00 - 13:00 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.

10:30 - 12:00 Uhr Literaturkreis

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



13.04. „**Gott und die staatlichen Eisenbahnen**“ – Peter Ustinov

04.05. „**Das Bildnis der Dorian Gray**“ – Oscar Wilde

01.06. „**Die Perle**“ – John Steinbeck

Teilnehmerbeitrag: je 2,50 €

Leitung: Dr. Helmut Löns

10:30 - 12:00 Uhr Philosophie – Gesprächsrunde

Was kann ich wissen? Was soll ich tun? Was darf ich hoffen?
Auf der Grundlage von kurzen Texten wollen wir diskutieren und eigene Vorstellungen entwickeln.
Vorkenntnisse sind **nicht** erforderlich!

20.04. „**Der künstliche Mensch**“ – Thomas Assheuer

18.05. „**Von der Herrschaft der Zeit**“ – K.A. Geißler

15.06. „**Sprachphilosophie**“ – John Searle

Teilnehmerbeitrag: 2,50 €

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 Jahre

Immer am letzten Freitag im Monat

24.04. / 29.05. / 26.06.2015

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 2,00 €
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 €
Leitung: Hedwig Sundermann



17:00 - 18:00 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: 13.04.2015 (12 x)

Teilnehmerbeitrag: je 6,00 €
Leitung: Gisela Büchmann

Dienstag

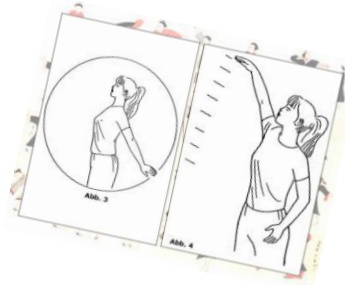
09:30 - 10:15 Uhr QiGong, Anfängerkurs auch für Menschen mit und ohne Handicap

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.

Teilnehmerbeitrag: je 5,00 €

Kursbeginn: 21.04. – 19.05.2015 (5x)
02.06. – 30.06.2015 (5x)

Leitung: Mariele Platiel



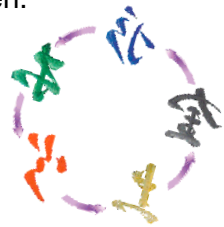
10:30 - 11:45 Uhr QiGong für Fortgeschrittene

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

Teilnehmerbeitrag: je 6,00 €

Kursbeginn: 21.04. – 19.05.2015 (5x)
02.06. – 20.06.2015 (5x)

Leitung: Mariele Platiel



15:00 - 16:30 Uhr Eutonie

Eutonie beruht auf dem aufmerksamen Spüren und dem bewussten Wahrnehmen des eigenen Körpers im Kontakt mit der Außenwelt. Eutonie fördert die Gesundheit, unterstützt den persönlichen Bewusstseinsprozess, regt die Kreativität an und führt zur Entwicklung sozialer Fähigkeiten. Sie fühlen sich gesünder und ausgeglichener.

Kursbeginn: 09.04. – 07.05.2014 (5x)

Teilnehmerbeitrag: je 5,00 €

Leitung: Ruth Weinreiß



Mach mit und..

..... bleib` fit!!

Donnerstag

10:30 - 12:00 Uhr Abenteuer Schreiben

Schreiben erdet und beflügelt. 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: 16.04. – 28.05.2015 (6x)

Teilnehmerbeitrag: je 6,00 €
(ab 6 Teilnehmern)

Leitung: Marita Bagdahn



Engagieren Sie sich Ehrenamtlich!

Sie suchen eine sinnvolle Aufgabe, möchten ehrenamtlich Arbeiten und etwas bewegen?

Für neue Angebote suchen wir Freiwillige, die unsere vielseitigen Ideen mit in die Tat umsetzen.
Bitte nehmen Sie Kontakt mit uns auf. In einem Gespräch überlegen wir gemeinsam welche Aufgabe zu Ihren Wünschen und zeitlichen Möglichkeiten passen.

Renate Kluckert, Telefon 0228 666 777

14:30 - 16:30 Uhr Dienstags-Café

Sie möchten Kontakte knüpfen, sich nett unterhalten, oder sich über die Angebote der Begegnungsstätte informieren? Oder wollen Sie einfach nur Kaffee und Kuchen genießen?

Dann sind Sie herzlich eingeladen, ins Dienstagscafé der Begegnungsstätte zu kommen.

Nach dem Kaffeetrinken haben Sie die Möglichkeit ein abwechslungsreiches **Programm** mitzuerleben.

Teilnehmerbeitrag je 2,00 €

Leitung: Frau Renate Münchow

Termine	Programm
07.04.	Zentangel – mit Musik
14.04.	Fr. Steinbrink bringt uns die Oper „Fidelio“ nahe
21.04.	Geduldet oder Gebraucht?
28.04.	Bingo- Spiel
05.05.	Seniorenkino „Tage mit Goldrand“
12.05.	Gesellschaftsspiele
19.05.	Besuch bei Frau Görtz im Herz-Jesu-Kloster
26.05.	Sprichwörter ergänzen
02.06.	Den Tisch schön eindecken – Servietten falten
09.06.	Gedächtnis-Ratespiele
16.06.	Singen und Lesen
23.06.	Bewegungsspiele
30.06.	Stadt-Land-Fluss

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 08.04. / 13.05. / 10.06.2015

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



11:00 - 13:00 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.

15:00 – 17:00 Uhr PC Training – Grundlagen in Word

Hier erhalten Sie die Grundlagen der Textverarbeitung, z.B.

- Wie bediene ich die Maus?
- Wie bearbeite ich eine Datei?
- Wie speichere ich Texte um sie auch wieder zu finden?
- Wie füge ich ein Bild in den Text ein?

Nur nach vorheriger Anmeldung.

Teilnehmerbeitrag: 6 x = 20,00 €

15:00 - 16:30 Uhr Orientalischer Tanz – auch für Anfänger

Tanzen bedeutet Leben, hier verschmelzen Musik und Bewegung. Der orientalische Tanz ist die sinnlichste Ausdrucksform und lebt von der Tiefe der Gefühle. Wenn Sie Leichtigkeit und Lebensfreude erfahren möchten, sind Sie hier richtig. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und ein großes Tuch für die Hüfte mit.

Kursbeginn: 01.04.2015

Teilnehmerbeitrag: je 4,00 €

Leitung: Antonieta Cabral



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

Teilnehmerbeitrag: je 1,00 €-

17:00 - 18:30 Uhr ZWAR

Zwischen Arbeit und Ruhestand - ein soziales Netzwerk

Wenn Sie:

- Keiner Erwerbsarbeit mehr nachgehen
- Sie sich auf die nachberufliche Zeit vorbereiten
- Sie sich noch nicht zum alten Eisen zählen
- Sie 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