

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 Juli - September 2015

Thomas Morus

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



Oeppler 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.

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

Kreatives Rollenspiel

Theaterwerkstatt

Theater?



Da geht man schon mal hin –
aber selber machen? Klar, wir machen das!

Jeder kann Theater spielen – lassen Sie sich von dem überraschen, was in Ihnen steckt!
Gemeinsam erkunden wir die Welt der Schauspielerei. Wie kann ich mich mit Körper und Stimme ausdrücken? In welche Rollen wollte ich schon lange einmal schlüpfen? Spaß und Freude sind garantiert!



Leitung: Holger Klän, Theaterpädagoge

Erstes Treffen ist am **Donnerstag, 01. Oktober 2015**
um 17:00 Uhr hier in Thomas Morus.

Die Kurskosten (5 x 2 Std.) betragen 35,00 €.

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.



06.07. Joseph Roth - „**Hiob**“

03.08. Stephan Zweig - „**Marienbader Elegie**“

07.09. Henrik Ibsen - „**Nora**“

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!

20.07. Platon - „**Die Idee des besten Staates**“

17.08. Montesquieu - „**Gewaltenteilung**“

21.09. Popper - „**Worauf es in der Demokratie ankommt**“

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.

31.07. / 28.08. / 25.09.2015

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 3,00 €
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: 17.08. - 05.10.2015 (8x)

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: 01.09. – 27.10.2015 (6x)

Leitung: Mariele Platiel



10:30 - 12:00 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: 01.09. – 27.10.2015 (6x)

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: 06.08. – 03.09.2015 (5x)

Teilnehmerbeitrag: je 5,00 €

Leitung: Ruth Weinreiß



17:00 – 19:15 Uhr Kreatives Rollenspiel

NEU !

Das **kreative Rollenspiel** bringt den Teilnehmern die Welt des Theaters und der Schauspielerei näher. Dabei steht nicht die Einübung eines Theaterstückes und die Aufführung desselben im Vordergrund, sondern das Ausprobieren der Ausdrucksmöglichkeiten jedes Einzelnen. Spaß am Spiel und gemeinsames kreatives Arbeiten – das steht im Mittelpunkt. Dies kann natürlich trotzdem in eine Aufführung münden, je nach Wunsch und Lust der Teilnehmer.

Teilnehmerbeitrag: 35,00 €

Kursbeginn: 01.10. – 29.10.2015 (5x)

Leitung: Holger Klän, Theaterpädagoge



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: 25.06. – 16.07.2015 (4x)

01.10. – 29.10.2015 (5x)

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

Leitung: Marita Bagdahn



„Mit (dem) Fremden leben“

„Fremd“ ist ein Wort, das ganz verschiedene Bedeutungen haben kann. Einige Beispiele mögen das zeigen: „**Das ist mir fremd**“, oder „**dieses Verhalten befremdet mich**“, „**der Fremde**“, „**in der Fremde sein**“, „**sich fremd fühlen**“.

Immer meint „fremd“ etwas, das ich nicht kenne, das mir Angst macht, das in mir ein Gefühl von Verlassen-sein,

Einsam-sein oder auch Nicht-angenommen sein auslöst.

Für die meisten Menschen wohl ein schwieriger Zustand.

Deshalb wollen wir diesem „Zustand“ mit sehr unterschiedlichen Angeboten auf den Grund gehen.

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 3,00 €

Leitung: Frau Renate Münchow

Termine	Programm
07.07.	Café-Gespräch: „Fremde Welt“
14.07.	Sommer in Bad Gandersheim
21.07.	Singen und Lesen
28.07.	Moschee Besuch mit Frau Kheir El Din
04.08.	Die Aufgaben der Feuerwehr mit Marvin Münchow
11.08.	Ein Jung Imker berichtet über seine Arbeit
18.08.	Lieblingsgedichte werden vorgetragen
25.08.	Café-Gespräch: „geduldet/gebraucht/wichtig“
01.09.	Mandala / Zentangel
08.09.	Bingo
15.09.	Singen und Lesen
22.09.	Leben in Afrika – Leben in Deutschland Herr Mory Dianè erzählt
29.09.	Räder und Räderwerke mit Dr. Fritz Langensiepen

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 08.07. / 12.08. / 09.09.2015

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.

10:00 – 12:15 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 Dunkeln?

All das lernen Sie bei der Kunstmalerin Ellen Görtz-Kokott

Kursbeginn: 21.10.2015 (4x)

Kurskosten: 55,00 €

NEU!

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: 02.09.2015

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