

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.

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

Dienstag, 06.10.2015

Meine persönlichen Wünsche im Alter

14:30 – 16:30 Uhr

Der demografische Wandel beeinflusst auch meine Lebensplanung. Wie stelle ich mir meinen Lebensabend vor? Wie kann ich meine Wünsche realisieren?

Mit der Beraterin für Senioren, Frau Hildegard Dietz-Wallot

Anmeldung bis 29. September bei Renate Kluckert

Mittwoch, 07.10.2015

Besichtigung der Griechisch-Orthodoxen Metropolitankirche in Bonn

15:30 – 16:30 Uhr

Im Rahmen unseres Themas „Mit (dem) Fremden leben“ besichtigen wir nun, nach dem wir die Moschee in der Brühler Straße besucht haben, die Metropole in Bonn-Beuel. Der Besuch gibt uns die Möglichkeit, weitere religiöse Gemeinschaften, die uns bisher fremd waren, zu entdecken. Es lohnt sich, diese wunderbare Kirche kennenzulernen.

Am 27. Oktober haben Sie auch die Möglichkeit einen Film über die Ausmalungen in dieser Kirche zu sehen (siehe Dienstags-Café).

Treffpunkt: Mi. 07.10.2015, 15:15 Uhr vor dem Eingang der Kirche

Anmeldung bis 30. September bei Renate Kluckert

Dienstag, 10.11.2015

Gaumenfreuden

12:00 Uhr

Auch dieses Mal wird ein Drei-Gänge-Menü aus der Hand unseres Meisterkochs Wolfgang Schmalzried und seinen Helfern zubereitet. Der Kostenbeitrag liegt bei 8,00 € pro Person

Anmeldung bis 5. November bei Renate Kluckert

Dienstag, 24.11.2015

Flüchtlingsunterkünfte

14:30 – 16:30 Uhr

Ein Film erzählt von einem Wohncontainer und den Menschen, die in ihm gelebt haben. Inzwischen ist der Container im Freilichtmuseum Kommern zu sehen.

Anmeldung bis 17. November bei Renate Kluckert

Dienstag, 15.12.2015

Weihnachtsfeier

14:30 Uhr

Fröhlich, nachdenklich und bunt. Ein Weihnachtsprogramm für alle Sinne.

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.



05.10. Henrik Ibsen – „Was wird aus Nora, wenn sie geht?“

02.11. James Joyce – „Die Pension“

07.12. Hermann Sudermann – „Jons und Erdme“

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!

19.10. Fromm – „Zwischen Haben und Sein“

16.11. Taylor – „**Kulturelle Quellen der Identität**“

14.12. Tugendhat – „Identität als Weise des Sich-zu-sich-selbst-Verhaltens“

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.

30.10. / 27.11. / **18.12.2015**

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: 19.10. – 21.12.2015 (10x)

Teilnehmerbeitrag: je 6,00 €
Leitung: Gisela Büchmann

Dienstag

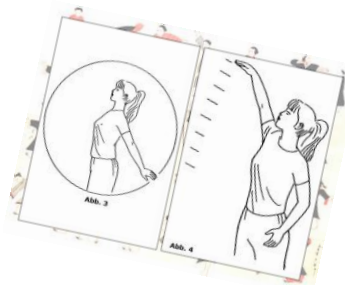
09:30 - 10:15 Uhr QiGong, Anfängerkurs auch für Menschen mit und ohne Handicap

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: 03.11. – 01.12.2015 (5x)

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: 03.11. – 01.12.2015 (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: 01.10. – 29.10.2015 (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: 05.11. – 03.12.2015 (5x)

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: 01.10. – 29.10.2015 (5x)

05.11. – 03.12.2015 (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

Bei selbstgebackenem Kuchen Kontakte knüpfen, sich nett unterhalten und ein abwechslungsreiches Programm erleben, das bietet dieser Nachmittag.

Teilnehmerbeitrag je 3,00 €

Leitung: Frau Renate Münchow

Termine	Programm
06.10.	Meine persönlichen Wünsche im Alter Hildegard Dietz-Wallot
13.10.	Stadt – Land – Fluß Renate Kluckert
20.10.	Musik liegt in der Luft / Lesen kleiner Texte Renate Münchow / Monika Metzger
27.10.	„Kosmos der Heiligen“ über die Ausmalung der Griechisch-Orthodoxen Kirche in Beuel Dr. Fritz Langensiepen
03.11.	Bingo – Gesellschaftsspiel Renate Münchow
10.11.	Gaumenfreuden erleben Wolfgang Schmalzried
17.11.	Gedächtnistraining Renate Kluckert
24.11.	Flüchtlingsunterkünfte Dr. Fritz Langensiepen
01.12.	Adventliches Singen
08.12.	Stadt – Land – Fluß Renate Münchow
15.12.	Wir feiern Weihnachten

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 14.10. / 11.11. / 09.12.2015

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 (5x)

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.

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