

DRK-Familienbildung Jahresprogramm 2019



Das sollten Sie wissen:

- *An den Veranstaltungen des Familienbildungswerkes kann jede/r Interessierte teilnehmen.*
- *Die Kurse können nur bei mindestens 10 Teilnehmerinnen und Teilnehmern durchgeführt werden.*
- *Die Aufnahme erfolgt bei Kursen mit beschränkter Teilnehmer/innenzahl in der Reihenfolge der Anmeldungen.*
- *Bei besonderem Interesse können weitere Kurse und Veranstaltungen eingerichtet werden.*
- *Die Teilnehmer/innenbeiträge werden bei der Anmeldung bzw. bei Kursbeginn entgegengenommen. Eine Rückzahlung des Beitrages kann nur bei Ausfall der Veranstaltung erfolgen.*
- *Eine Unterrichtsstunde dauert 45 Minuten.*
- *Für Schäden und Verluste jeder Art kann keine Haftung übernommen werden.*
- *Änderungen der Kursausschreibung sind vorbehalten.*
- *Die Teilnehmer/innendaten werden unter Beachtung des Datenschutzgesetzes elektronisch gespeichert.*

Beachten Sie bitte unsere Kursankündigungen auch in der örtlichen Presse sowie die Veranstaltungen des Familienbildungswerkes unseres Nachbarkreisverbandes DRK-Rhein-Sieg e. V., Telefon (0 2241) 59 69-41.

Anmeldung

DRK-Zentrum Bonn, Endenicher Str. 131, 53115 Bonn

Frau Decker – Tel. (0228) 98 31-52

klaudia.decker@drk-bonn.de

www.drk-bonn.de

Mo + Do: 8.00 bis 16.00 Uhr; Fr: 8.00 bis 12.00 Uhr

DRK-Zentrale: Tel. (0228) 98 31-0; Fax: (0228) 98 31-21

Bankverbindung Sparkasse KölnBonn:

IBAN DE11 3705 0198 0000 0074 92 | BIC COLSDE33XXX

Programmübersicht

200 Eltern und Kinder

Interkulturelle Spielgruppe.....	4
Erste Hilfe am Kind.....	4

300 Familie und Gesundheit

Bridge für Anfänger/innen	5
Ganzheitliches Gedächtnistraining	5
Aquarellmalerei	6

400 Bewegung und Entspannung

Feldenkrais	7
Hatha-Yoga	7
Fit mit Yoga	8
Die fünf Tibeter – Fit mit fünf Yogaübungen	9
Wirbelsäulengymnastik	10
Gymnastik für Osteoporose-Betroffene	11
Sanfte Gymnastik für die ältere Generation	12
Wassergymnastik	13

500 Aus- und Fortbildungen

Wer rastet, der rostet! – Sturzprophylaxe, Gedächtnis- training, Sitzgymnastik für Menschen mit Demenz	14
Ich habe sie/ihn doch immer geliebt – Hilfen für pflegende Angehörige.....	14

600 Sprachkurse

Französisch Auffrischung und Konversation.....	16
Deutsch als Zweit- und Fremdsprache	16

Lehrgänge außerhalb des Familienbildungswerks

Erste Hilfe/Lebensrettende Sofortmaßnahmen	18
Erste Hilfe am Kind.....	19
Lehrgänge der Wasserwacht	20

Ansprechpartner/innen	22
------------------------------------	-----------

Interkulturelle Spielgruppe

Spiel- und Kontaktgruppe für Mütter mit Kindern von 1 bis 3 Jahren

In dieser Gruppe können Mütter andere Mütter kennenlernen und miteinander in entspannter Runde über ihren Alltag sprechen. Dabei können wir uns auch über spezielle Themen wie mehrsprachiges Aufwachsen oder den Umgang mit unterschiedlichen Erziehungsvorstellungen austauschen.

Die Kinder können den Raum im freien Spiel zum selbstständigen Erforschen in ihrem eigenen Tempo nutzen und mit anderen Kindern spielen.

201	28.01. – 08.04.2019	10 x Mo	09.00 – 10.30 Uhr
202	29.04. – 08.07.2019	10 x Mo	09.00 – 10.30 Uhr
203	02.09. – 11.11.2019	10 x Mo	09.00 – 10.30 Uhr
204	29.01. – 09.04.2019	10 x Di	09.30 – 11.00 Uhr
205	30.04. – 09.07.2019	10 x Di	09.30 – 11.00 Uhr
206	03.09. – 12.11.2019	10 x Di	09.30 – 11.00 Uhr

Ort: **Bonn-Duisdorf**

Pfarrheim St. Augustinus, Gottfried-Kinkel-Straße 7

Beitrag: € 60,00 je 20 Ustd.

Erste Hilfe am Kind

Dieser Kurs ist ein spezielles Angebot z.B. für Eltern, Erzieher/innen, Tagesmütter, Babysitter oder Kindergruppenleiter/innen. Neben allgemeinen Kenntnissen und Fertigkeiten der Ersten Hilfe werden Besonderheiten bei Verletzungen und Erkrankungen von Kleinkindern und Säuglingen einschließlich Herz-Lungen-Wiederbelebung vermittelt und praktisch geübt.

Hinweis: Dieser Kurs ersetzt nicht den Erste Hilfe-Lehrgang für Führerscheine etc.

Termine und Anmeldung unter www.drk-bonn.de

Infos: Astrid Pickart – Tel. (02 28) 98 31-49

Bridge für Anfänger/innen

Bridge ist ein anspruchsvolles Kartenspiel, das international gespielt wird. Das Spiel trainiert das Gedächtnis, fördert die Konzentration und gibt die Möglichkeit zu gesellschaftlichen Kontakten. Unterrichtet wird nach der vom Deutschen Bridge Verband vorgegebenen Methode „Forum D“.

Leitung: Helga Krause – Tel. (0228) 64 53 87 / Walter Müller

301 | 09.01. – 20.03.2019 10 x Mi 16.30 – 19.45 Uhr

Ort: **Bonn-Hardtberg**

Bridge-Club Bonn II, Julius-Leber-Straße 2a, Beitrag: € 70,00
je 30 Ustd.

Halten Sie Gedächtnis und Konzentration fit!

Ein ganzheitliches Training für aktive Menschen

Möchten Sie zuverlässiger Namen, Gesichter, Zahlen, Termine, Einkaufslisten und andere Dinge des Alltags besser behalten? Suchen Sie ständig Ihre Brille? Haben Sie das Gefühl, dass Sie langsam vergesslicher werden? Wie können Sie Wichtiges in Ihrem Gehirn abspeichern und gleichzeitig Ihre Konzentration bzw. Kreativität fördern? Halten Sie Ihre grauen Zellen in Schwung und verbessern Sie Ihre Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter!

In diesem Kurs werden – neben motivierenden, altersgerechten Bewegungs- sowie Entspannungsübungen – verblüffende Memory-Strategien sowie vielfältige Tipps und Tricks erläutert und beispielhaft geübt, wie Sie sich vieles im Leben leichter merken – und damit auch Alltagsprobleme besser bewältigen können. Dabei stehen vor dem Hintergrund eines ganzheitlichen Ansatzes die Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, der Informationsverarbeitung und der Funktion des Kurzzeitgedächtnisses im Mittelpunkt.

Leitung: Barbara Reil – Tel. (02 28) 25 45 54

302	05.02. – 09.04.2019	9 x Di	10.00 – 11.00 Uhr
303	04.06. – 09.07.2019	5 x Di	10.00 – 11.00 Uhr
304	10.09. – 26.11.2019	10 x Di	10.00 – 11.00 Uhr

Ort: Bonn-Duisdorf

Haus der Bonner Altenhilfe, Flemingstraße 2

Beitrag: € 45,00/25,00/50,00 je 9/5/10 Ustd.

Leitung: Barbara Reil – Tel. (02 28) 25 45 54

305	06.02. – 10.04.2019	9 x Mi	10.00 – 11.00 Uhr
306	05.06. – 10.07.2019	5 x Mi	10.00 – 11.00 Uhr
307	11.09. – 27.11.2019	10 x Mi	10.00 – 11.00 Uhr

Ort: Quartiersbüro Mackeviertel

Vorgebirgsstraße 43,

Beitrag: € 45,00/25,00/50,00 je 9/5/10 Ustd.

**Lebensfreude durch kreatives Malen
Aquarell Grund- und Aufbaukurs**

Malen mit Wasser und Farbe: Die Aquarellfarben zeichnen sich durch ihre Lichteinheit und Transparenz aus. Im Auseinandersetzen mit dem Material werden wir eigene Ideen realisieren. Grundkenntnisse sind nicht erforderlich. Jede/r wird nach ihren/seinen individuellen Voraussetzungen und Möglichkeiten angeleitet und gefördert. Ziel ist es, die jeweiligen künstlerischen Möglichkeiten zu entdecken und weiterzuentwickeln.

Leitung: Maria Dierker – Tel. (0172) 264 73 59

308	08.01. – 26.02.2019	8 x Di	16.15 – 18.30 Uhr
309	12.03. – 14.05.2019	8 x Di	16.15 – 18.30 Uhr
310	04.06. – 17.09.2019	8 x Di	16.15 – 18.30 Uhr
311	08.10. – 10.12.2019	8 x Di	16.15 – 18.30 Uhr

Ort: Quartiersbüro Mackeviertel

Vorgebirgsstraße 43,

Beitrag: € 85,00 je 24 Ustd. – plus Materialkosten

400 | Bewegung und Entspannung

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

„Leben ist Bewegung, beweglicher werden heißt, lebendiger werden: körperlich, seelisch und geistig“. Dies war das Hauptanliegen von Mosché Feldenkrais, als er seine körperbezogene Bewegungslehre „Bewusstheit durch Bewegung“ entwickelte. Die leichten, anstrengungslosen Bewegungen, die von jeder Altersgruppe ausgeführt werden können, sollen eingeschliffene Gewohnheitsmuster unseres Körpergebrauchs erkennen lassen und uns neue leichtere Bewegungsmuster zeigen. Dadurch wird eine Verringerung von Schmerz und Bewegungseinschränkungen erreicht, die Verbesserung der Körperhaltung, der Gelenkfunktion, der Entspannung von Muskulatur ermöglicht und Abbau von Stress herbeiführt. Mehr Wohlfühl, besserer Körpergebrauch und selbstbewussteres Handeln sind die Folge. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen.

Leitung: Marianne Risch – Tel. (0228) 65 23 87

401	30.01. – 10.04.2019	11 x Mi	17.00 – 18.30 Uhr
402	08.05. – 03.07.2019	9 x Mi	17.00 – 18.30 Uhr
403	04.09. – 04.12.2019	12 x Mi	17.00 – 18.30 Uhr

Ort: **Bonn-Duisdorf**

Pfarrheim St. Augustinus, Gottfried-Kinkel-Straße 7

Beitrag: € 93,50/76,50/102,00 je 22/18/24 Ustd.

Hatha-Yoga

Yoga schenkt geistige und seelische Entspannung bei gesteigerter Wachheit, fördert das körperlich-seelische Wohlbefinden, die Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Hatha-Yoga, auch Körper-Yoga genannt, ist eine natürliche Ganzheitsmethode, die den Menschen zu seiner ursprünglichen Ausgeglichenheit zurückfinden lässt. Durch körperliche Übungen (Asanas) werden Verspannungen im Körper und Blockierungen des natürlichen Atemrhythmus bewusst gemacht und aufgelöst.

Diese Bewegungsabläufe werden langsam und behutsam ausgeführt und sind in jedem Alter erlernbar. Bitte bequeme Kleidung und eine Decke bzw. Matte mitbringen.

Leitung: Elvira Hagedorn – Tel. (0228) 94 77 76 06

Sanftes Yoga für Einsteiger/innen geeignet

404	07.01. – 01.04.2019	11 x Mo	15.30 – 17.00 Uhr
405	29.04. – 08.07.2019	10 x Mo	15.30 – 17.00 Uhr
406	26.08. – 16.12.2019	14 x Mo	15.30 – 17.00 Uhr

Dynamischer Stil – Mittelstufe

407	09.01. – 03.04.2019	12 x Mi	18.15 – 19.45 Uhr
408	08.05. – 10.07.2019	10 x Mi	15.30 – 17.00 Uhr
409	28.08. – 18.12.2019	14 x Mi	17.30 – 19.00 Uhr

Ort: **Bonn-Bad Godesberg**

Offene Tür Dürenstraße, Dürenstraße 2

Beitrag: € 108,00/90,00/126,00 je 24/20/28 Ustd.

Fit mit Yoga

Sanft, aber bestimmt und mit einer besonderen Achtsamkeit für das individuelle Befinden werden in diesen Kursen die Yoga-Haltungen zunächst einzeln erarbeitet und dann zu fließenden Bewegungsabläufen zusammengeführt. Wechselnde Themenschwerpunkte, wie z. B. Standhaltungen, Drehungen, Umkehrhaltungen etc. erlauben den Teilnehmenden, intensiv in die Yoga-Körperarbeit einzusteigen. Alle Hilfsmittel, Decken und Matten sind vorhanden. Bitte bequeme Gymnastikkleidung und warme Socken für die Tiefenentspannung mitbringen.

Leitung: Karin Beneke – Tel. (02223) 29 95 12

410	24.01. – 04.04.2019	10 x Do	10.00 – 11.30 Uhr
411	11.04. – 11.07.2019	10 x Do	10.00 – 11.30 Uhr
412	29.08. – 21.11.2019	10 x Do	10.00 – 11.30 Uhr

Ort: **Bonn-Duisdorf**

Pfarrheim St. Augustinus, Gottfried-Kinkel-Straße 7

Beitrag: € 90,00 je 20 Ustd.

Die fünf Tibeter – Fit mit fünf Yogaübungen

Basiskurs

Power für die Lebensdauer – mit fünf einfachen, dynamischen Übungen. Eine wirkungsvolle Methode für mehr Beweglichkeit, Muskelaufbau, Atemtraining, Stressbewältigung, Energie, Gesundheit und Lebensqualität. Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters.

Leitung: Rita Pulverich-Kettner – Tel. (0171) 6 92 12 80

413	18.01. – 08.02.2019	4 x Fr	09.30 – 11.00 Uhr
414	17.07. – 07.08.2019	4 x Mi	17.00 – 18.30 Uhr
415	08.11. – 06.12.2019	4 x Fr	09.30 – 11.00 Uhr
416 – 420 Auffrischkurse nach Vereinbarung			

Ort: **Bonn-Duisdorf**

Pfarrheim St. Augustinus, Gottfried-Kinkel-Straße 7

Beitrag: € 40,00 je 8 Ustd.

Ganzheitliche Wirbelsäulengymnastik

Mobilisieren, kräftigen und dehnen – diese drei Trainingsbereiche sind wichtig, um die Funktion der Wirbelsäule zu unterstützen. In diesem Kurs lernen Sie, Bauch- und Rückenmuskulatur zu stärken, Wirbelsäule, Gelenke und Bandscheibe zu entlasten und Fehlhaltungen entgegen zu wirken. Da zu einem gesunden Rücken auch gesunde Füße und Beine gehören, machen wir auch regelmäßig entsprechende Übungen zur Stabilisierung. *Bitte sprechen Sie vor der Anmeldung mit Ihrem Arzt.*

Leitung: Christa Koppenhöfer – Tel. (0228) 92 65 14 19

421	02.01. – 06.03.2019	10 x Mi	15.15 – 16.00 Uhr
422	13.03. – 22.05.2019	10 x Mi	15.15 – 16.00 Uhr
423	29.05. – 31.07.2019	10 x Mi	15.15 – 16.00 Uhr
424	07.08. – 09.10.2019	10 x Mi	15.15 – 16.00 Uhr
425	16.10. – 18.12.2019	10 x Mi	15.15 – 16.00 Uhr

Ort: Bonn-Bad Godesberg-Mehlem

Begegnungsstätte Mehlem, Utestraße 1

Beitrag: € 40,00 je 10 Ustd.

Leitung: Walter Breuer – Tel. (0 22 41) 40 97 73

426	03.01. – 28.02.2019	8 x Do	09.00 – 09.45 Uhr
427	03.01. – 28.02.2019	8 x Do	10.00 – 10.45 Uhr
428	07.03. – 25.04.2019	8 x Do	09.00 – 09.45 Uhr
429	07.03. – 25.07.2019	8 x Do	10.00 – 10.45 Uhr
430	16.05. – 18.07.2019	8 x Do	09.00 – 09.45 Uhr
431	16.05. – 18.07.2019	8 x Do	10.00 – 10.45 Uhr
432	15.08. – 10.10.2019	8 x Do	09.00 – 09.45 Uhr
433	15.08. – 10.10.2019	8 x Do	10.00 – 10.45 Uhr
434	17.10. – 12.12.2019	8 x Do	09.00 – 09.45 Uhr
435	17.10. – 12.12.2019	8 x Do	10.00 – 10.45 Uhr

Ort: Bonn-Holzlar

Evangelisches Gemeindezentrum Holzlar, Heideweg 27

Beitrag: € 32,00 je 8 Ustd.

Wirbelsäulengymnastik

Präventives Angebot für das Haltungs- und Bewegungssystem

Inhalt und Ziel dieser Stunde: Stärkung der Rumpfmuskulatur, um Rückenproblemen vorzubeugen und bereits vorhandene Rückenbeschwerden zu reduzieren. Verbesserung der motorischen Eigenschaften: Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Dehn- und Entspannungsfähigkeit. Motivation zu regelmäßigen Bewegungsaktivitäten. Erlernen von gesundheitsorientierten Bewegungsmustern im Alltag.

Leitung: Inge Gerding – Tel. (0 22 41) 33 17 01

436	08.01. – 12.03.2019	10 x Di	09.00 – 09.45 Uhr
437	08.01. – 12.03.2019	10 x Di	10.30 – 11.15 Uhr
438	19.03. – 28.05.2019	10 x Di	09.00 – 09.45 Uhr
439	19.03. – 28.05.2019	10 x Di	10.30 – 11.15 Uhr
440	01.06. – 06.08.2019	10 x Di	09.00 – 09.45 Uhr

441	01.06. – 06.08.2019	10 x Di	10.30 – 11.15 Uhr
442	13.08. – 22.10.2019	10 x Di	09.00 – 09.45 Uhr
443	13.08. – 22.10.2019	10 x Di	10.30 – 11.15 Uhr
444	29.10. – 17.12.2019	8 x Di	09.00 – 09.45 Uhr
445	29.10. – 17.12.2019	8 x Di	10.30 – 11.15 Uhr

Ort: **Bonn-Holzlar**

Evangelisches Gemeindezentrum Holzlar, Heideweg 27

Beitrag: € 40,00/32,00 je 10/8 Ustd.

Gymnastik für Osteoporose-Betroffene

Als therapieflankierende Maßnahme bieten wir Osteoporose-Betroffenen gezielte gymnastische Übungen zur Kräftigung der Muskulatur, um den Knochenbau zu entlasten, die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems zu stabilisieren und um ihre Flexibilität zu erhalten. *Je nach Stadium Ihrer Erkrankung sprechen Sie bitte vorher mit Ihrem Arzt, ob eine Gymnastik empfehlenswert ist.*

Leitung: Annemarie Guta – Tel. (0228) 34 24 01

446	11.01. – 15.03.2019	10 x Fr	09.30 – 10.15 Uhr
447	11.01. – 15.03.2019	10 x Fr	10.30 – 11.15 Uhr
448	22.03. – 31.05.2019	10 x Fr	09.30 – 10.15 Uhr
449	22.03. – 31.05.2019	10 x Fr	10.30 – 11.15 Uhr
450	07.06. – 09.08.2019	10 x Fr	09.30 – 10.15 Uhr
451	07.06. – 09.08.2019	10 x Fr	10.30 – 11.15 Uhr
452	16.08. – 18.10.2019	10 x Fr	09.30 – 10.15 Uhr
453	16.08. – 18.10.2019	10 x Fr	10.30 – 11.15 Uhr
454	25.10. – 08.12.2019	8 x Do	09.30 – 10.15 Uhr
455	25.10. – 08.12.2019	8 x Do	10.30 – 11.15 Uhr

Ort: **Bonn-Bad Godesberg**

Offene Tür Dürenstraße, Dürenstraße 2

Beitrag: € 40,00/32,00 je 10/8 Ustd.

Sanfte Gymnastik für die ältere Generation

Für alle, die sich beim Älterwerden fit halten möchten. Es werden Bewegungs- und Körpererfahrung sowie Koordination und Kondition auf langsame und sanfte Weise trainiert, Dehn- und Kräftigungsübungen im Stehen und Sitzen erfahren und zwischendurch wird immer wieder entspannt. Bewegung hält fit und mobil und das bis ins hohe Alter.

Leitung: Gisela Büchmann – Tel. (0228) 71 01 79 16

456	10.01. – 28.03.2019	12 x Do	14.30 – 15.15 Uhr
457	10.01. – 28.03.2019	12 x Do	15.45 – 16.30 Uhr
458	11.04. – 27.06.2019	10 x Do	14.30 – 15.15 Uhr
459	11.04. – 27.06.2019	10 x Do	15.45 – 16.30 Uhr
460	18.07. – 26.09.2019	11 x Do	14.30 – 15.15 Uhr
461	18.07. – 26.09.2019	11 x Do	15.45 – 16.30 Uhr
462	10.10. – 19.12.2019	11 x Do	14.30 – 15.15 Uhr
463	10.10. – 19.12.2019	11 x Do	15.45 – 16.30 Uhr

Ort: **Bonn-Duisdorf**

Pfarrheim St. Augustinus, Gottfried-Kinkel-Straße 7

Beitrag: € 42,00/35,00/38,50 je 12/10/11 Ustd.

Wassergymnastik

Unsere Wassergymnastik ist vorwiegend für die ältere Generation und Nichtschwimmer/innen geeignet. Gezielte gymnastische Übungen mit und ohne Geräte kräftigen Muskeln, verbessern Allgemeinbefinden und Leistungsfähigkeit, regen den Kreislauf an, lockern und entspannen den Körper und massieren die Haut. Im geheizten und stehiefen Wasser lassen sich vielfältige Übungen gelenkschonend ausführen. Geschult werden Koordination, Motorik, Stabilisation und Balance. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm.

Leitung: Claudia Henseler – Tel. (0228) 67 48 03

464	07.01. – 01.04.2019	12 x Mo	14.00 – 14.45 Uhr
465	07.01. – 01.04.2019	12 x Mo	14.45 – 15.30 Uhr
466	29.04. – 01.07.2019	9 x Mo	14.00 – 14.45 Uhr

467	29.04. – 01.07.2019	9 x Mo	14.45 – 15.30 Uhr
468	02.09. – 09.12.2019	13 x Mo	14.00 – 14.45 Uhr
469	02.09. – 09.12.2019	13 x Mo	14.45 – 15.30 Uhr

Ort: **Bonn-Bad Godesberg-Friesdorf**

Bodelschwingschule Friesdorf, Am Woltersweiher 10

Beitrag: € 84,00/63,00/91,00 je 12/9/13 Ustd.

Leitung: Alice Bruderreck – Tel. (0228) 23 36 95

470	08.01. – 19.03.2019	10 x Di	08.00 – 08.45 Uhr
471	08.01. – 19.03.2019	10 x Di	08.50 – 09.35 Uhr
472	08.01. – 19.03.2019	10 x Di	09.40 – 10.25 Uhr
473	26.03. – 18.06.2019	10 x Di	08.00 – 08.45 Uhr
474	26.03. – 18.06.2019	10 x Di	08.50 – 09.35 Uhr
475	26.03. – 18.06.2019	10 x Di	09.40 – 10.25 Uhr
476	25.06. – 15.10.2019	10 x Di	08.00 – 08.45 Uhr
477	25.06. – 15.10.2019	10 x Di	08.50 – 09.35 Uhr
478	25.06. – 15.10.2019	10 x Di	09.40 – 10.25 Uhr
479	29.10. – 17.12.2019	10 x Di	08.00 – 08.45 Uhr
480	29.10. – 17.12.2019	10 x Di	08.50 – 09.35 Uhr
481	29.10. – 17.12.2019	10 x Di	09.40 – 10.25 Uhr

Ort: **Bonn-Tannenbusch**

Gustav-Heinemann-Haus, Waldenburger Ring 44

Beitrag: € 70,00 je 10 Ustd.

Kursleiter/innen gesucht!

Zur Ergänzung und Erweiterung unseres Programms suchen wir qualifizierte Kursleiter/innen. Sprechen Sie uns doch einfach mal unverbindlich an.

Kontakt: Frau Decker (02 28) 98 31-52

500 | Aus- und Fortbildungen

Wer rastet, der rostet!

Bewegungsangebote für Menschen mit Demenz – mit Elementen aus der Sitzgymnastik, der Sturzprophylaxe und aus dem Gedächtnistraining

Begleiterscheinungen wie die Demenz verstärken den Abbau der Motorik massiv und erhöhen so die Sturzgefährdung. Im Alter haben Stürze immer fatale Folgen und führen häufig zu Inaktivität. Zielsetzung der Sturzprophylaxe ist es, ein möglichst sicheres Gangbild zu erhalten. Bei der Arbeit mit demenzerkrankten Menschen ist es wichtig, dass die einzelnen Übungen weniger komplex sind: Bewegungsaufträge müssen kleiner strukturiert und Übungen bei Bedarf vorgemacht werden. Fördern, nicht überfordern ist ein wesentlicher Grundsatz. Darüber hinaus bietet das Arbeiten in der Gruppe die Chance zum Training der Kommunikationsfähigkeit und des sozialen Miteinanders. Diese Fortbildung vermittelt Ihnen Wissen und Übungseinheiten zur Sturzprophylaxe, zur Sitzgymnastik und zum Gedächtnistraining und richtet sich an alle Interessierte, insbesondere an Angehörige von Menschen mit Demenz sowie an ehrenamtliche Demenzbegleiter/innen.

Referentin: Barbara Reil

501 | 1 x Mo 16.00 – 18.15 Uhr

Termin wird über die Presse bekannt gegeben.

Ort: Bonn-Auerberg

DRK-Begegnungsstätte, Osloer Straße 8

Beitrag: € 15,00 je 3 Ustd.

Ich habe sie / ihn doch immer geliebt ...!

Hilfen für pflegende Angehörige

Pflegende Angehörige befinden sich plötzlich in einer veränderten Lebenssituation, wenn ihr/e Angehörige/r intensive

Betreuung benötigt. Die bisher gelebte Rolle in der Familienkonstellation funktioniert nicht mehr und muss neu definiert werden. Angehörige müssen lernen, die Pflegesituation mit ihren persönlichen Bedürfnissen in Einklang zu bringen. Pflege bis zur Selbstaufgabe führt zu völliger körperlicher und seelischer Erschöpfung. Gewalt ist die Folge!

Inhalte:

- Betrachtung des Beziehungsgeflechts
- Umgang mit herausforderndem Verhalten
- Was muss ich über die Krankheit wissen?
- Einführendes Verständnis entwickeln
- Wo bekomme ich Rat und Unterstützung?
- Wie kann ich die körperliche und seelische Belastung ertragen?
- Welche Wünsche habe ich an mich und meine Umgebung?

Diplom-Pädagoge Peter Walosek, Lehrbeauftragter der FH Düsseldorf, gibt pflegenden Angehörigen Einblicke in die emotionalen Befindlichkeiten und möchte ihnen damit helfen, ihre Angehörigen besser zu verstehen und stressfreier mit ihnen zusammenzuleben.

Referent: Peter Walosek

502 1 x Mo

16.00 – 18.15 Uhr

Die Termine sind im Familienbildungswerk zu erfragen.

Ort: Bonn-Auerberg

DRK-Begegnungsstätte, Osloer Straße 8

Beitrag: € 15,00 je 3 Ustd.



Das Familienbildungswerk des Deutschen Roten Kreuzes, Landesverband Nordrhein e. V., 40225 Düsseldorf, ist eine anerkannte Einrichtung nach dem 1. Weiterbildungsgesetz des Landes NRW.

Französisch Auffrischung und Konversation

Der Kurs richtet sich an Wiedereinsteiger/innen mit Vorkenntnissen, die ihre Sprachpraxis vertiefen möchten. Wir lesen und diskutieren französische Texte aus Gesellschaft, Kultur und zu aktuellen Themen. Wir beschäftigen uns auch mit Gedichten und festigen durch praktische Übungen die französische Grammatik.

Leitung: Claire-Estelle Simons

601	11.01. – 15.03.2019	10 x Fr	09.25 – 10.25 Uhr
602	22.03. – 31.05.2019	10 x Fr	09.25 – 10.25 Uhr
603	11.10. – 20.12.2019	10 x Fr	09.25 – 10.25 Uhr

Fortgeschrittene

604	11.01. – 15.03.2019	10 x Fr	10.35 – 11.35 Uhr
605	22.03. – 31.05.2019	10 x Fr	10.35 – 11.35 Uhr
606	11.10. – 20.12.2019	10 x Fr	10.35 – 11.35 Uhr

Ort: Bonn-Duisdorf

Haus der Bonner Altenhilfe, Flemingstraße 2

Beitrag: € 50,00 je 10 Ustd.

Deutsch als Zweit- und Fremdsprache

Diese Kurse richten sich an alle Migrant/innengruppen.

Anmeldung und Erwerb der Lehrbücher erfolgt beim DRK über Herrn Strunk, Zimmer 3, Tel. (02 28) 98 31 38.

Deutschkurs B1 Senioren

Leitung: Frau Sokol

607	07.01. – 26.06.2019	Mo + Mi	10.30 – 12.00 Uhr
608	05.08. – 18.12.2019	Mo + Mi	10.30 – 12.00 Uhr

Ort: **Bonn**

DRK-Zentrum, Endericher Straße 131

Kursgebühr: Kostenlos für Asylbewerber/innen

Kursgebühr: € 15,00 monatlich

DAAG e.V. Bildungswerk A.1.2

Leitung: Frau Lehmacher

609 | 08.01. – 28.06.2019 | Di/Do/Fr | 14.00 – 17.15 Uhr

610 | 06.08. – 20.12.2019 | Di/Do/Fr | 14.00 – 17.15 Uhr

Ort: **Bonn**

DRK-Zentrum, Endericher Straße 131

Kursgebühr: Kostenlos für Asylbewerber/innen

Kursgebühr: monatlich € 40,00/20,00 mit Bonn-Ausweis

Sicher zu Hause leben **DRK – Hausnotruf**

Der DRK-Hausnotrufzentrale sind alle Teilnehmenden bekannt. Bei einem Notruf können unsere Mitarbeitenden die Teilnehmenden sofort identifizieren. Eine individuell abgestimmte Hilfe wird sofort eingeleitet. In vielen Fällen kann der DRK-Hausnotruf bezuschusst werden. Die Mitarbeitenden des DRK beraten Sie gerne.

Rufen Sie uns an: (0228) 98 31-0

Hausnotruf
Info **(0180) 365 0180***

*9 Cent pro Minute aus dem deutschen Festnetz

Lehrgänge außerhalb des Familienbildungswerks

Erste Hilfe

Von der Zielgruppe für diesen 9 Unterrichtsstunden umfassenden Lehrgang kann nicht gesprochen werden, denn neben betrieblichen Ersthelfern und -helferinnen, sind auch Fahrschüler/innen der Klassen C und D verpflichtet, diesen Lehrgang zu besuchen, wobei die Teilnahme für jede/n, sei es auch und vor allem für den privaten Gebrauch, sinnvoll ist.

Rund acht Minuten dauert es vom Moment der Alarmierung des Rettungsdienstes bis zum Eintreffen vor Ort. Das ist wertvolle Zeit für jede/n Betroffene/n, denn bereits wenige Minuten Verzögerung können über ein Leben entscheiden bzw. sofortiges Handeln kann ein Outcome (das Ergebnis) für die/den Betroffene/n deutlich verbessern.

Rund 30% der Notfälle ereignen sich bei der Arbeit, weitere 30% in Sport und Freizeit, mehr als 30% im Haushalt. Der Inhalt des Erste Hilfe-Lehrgangs spiegelt dabei alle Bereiche.

Beitrag: € 40,00





Erste Hilfe am Kind

Das Ausbildungsprogramm Erste Hilfe am Kind (Dauer: 9 Unterrichtsstunden) stellt ein zielgruppenorientiertes Ausbildungsprogramm mit integrierter Herz-Lungen-Wiederbelebung zur Behandlung von Säuglingen und Kleinkindern dar. Die nicht geringe Zahl von Notfällen, in denen Kinder betroffen sind, macht es notwendig, dass möglichst viele Interessierte Maßnahmen der Ersten Hilfe am Kind erlernen. Neben allgemeinen Kenntnissen und Fähigkeiten in der Ersten Hilfe werden die Informationen und Fertigkeiten vermittelt, die bei Verletzungen und Erkrankungen von Kindern und Säuglingen wichtig sind.

Beitrag: € 50,00

Infos und Anmeldung unter
www.drk-bonn.de oder Frau Pickart – Tel. (0228) 98 31 -0

Ort: **Bonn-Endenich**

DRK-Zentrum Bonn Endenich, Endenicher Straße 131



Lehrgänge der Wasserwacht

Anmeldung zu diesen Kursen ausschließlich über die genannten Ansprechpartner der Wasserwacht!

Deutsches Rettungsschwimmabzeichen (DRSA)

Ziel dieses Kurses ist das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen in Bronze, Silber oder Gold. Ebenso besteht für Lehrer/innen die Möglichkeit, die "große Rettungsfähigkeit" neu abzulegen oder die Rettungsfähigkeit parallel zum DRSA Kurs aufzufrischen. Voraussetzung für die Teilnahme ist eine Bescheinigung in Erster Hilfe, die nicht älter als drei Jahre ist. Prüflinge müssen mindestens 16 Jahre alt sein.

Ab: 26.06.2019 (nicht Karneval) 12 x So 15.00 – 17.00 Uhr
Ab: 13.10.2019 12 x So 15.00 – 17.00 Uhr

Ort: **Bonn-Beuel**

Hallenbad Beueler Bütt, Goetheallee 29

Beitrag: DRSA € 50,00/Rettungsfähigkeit Lehrkräfte: € 65,00

Kinderschwimmen

Wassergewöhnung

In diesem Anfängerkurs wird Kindern ab 4 Jahren das Element Wasser auf spielerische Art näher gebracht. Neben Spiel und Spaß werden auch Baderegeln, Tauchen, Gleiten und das Springen vom Beckenrand gelehrt. Der Kurs ist die Vorbereitung auf den darauffolgenden Seepferdchenkurs.

Seepferdchen

In diesem Aufbaukurs lernen Kinder erste Schwimmbewegungen und die Koordination von Armen und Beinen. Ziel des Kurses ist das erste Schwimmabzeichen: das Seepferdchen. Kinder sollten wassergewöhnt sein. Das bedeutet, dass sie

keine Angst vor dem Wasser haben, Wasser im Gesicht ertragen und ins brusttiefe Wasser springen können.

Kinderschwimmkurse werden im Frühjahr und Herbst angeboten. Beginn ist jeweils der erste Sonntag nach Öffnung des Hallenbades Beueler Bütt.

Wassergewöhnung	10 x So	15.00 – 15.45 Uhr
Seepferdchen	10 x So	16.00 – 16.45 Uhr

Ort: **Bonn-Beuel**

Hallenbad Beueler Bütt, Goetheallee 29

Beitrag: € 75,00

Jugendrotkreuz (JRK) Wasserwacht Kinder und Jugend

Nach dem Erreichen des Seepferdchens besteht für Ihr Kind die Möglichkeit zur Teilnahme an unserer Kinder- und Jugendgruppe, der Wasserwacht-Jugend (Mindestalter 6 Jahre). Hier werden die Kinder neben dem Schwimmen auch in Erster Hilfe ausgebildet, lernen die Grundsätze des Deutschen Roten Kreuzes kennen und sind ab 14 Jahren bei Einsätzen mit dabei. Es besteht eine Gruppe im Alter von 6 – 12 Jahren sowie eine im Alter von 12 – 16 Jahren.

Schwimmtraining: So 15.00 – 15.45 Uhr / 16.00 – 16.45 Uhr
Beueler Bütt, Goetheallee 29, Bonn-Beuel

Gruppenstunden: alle drei Wochen: Di 17.30 – 19.00 Uhr
Jugendrotkreuz, Endenicher Str. 131, Bonn

Anmeldung und Kontakt:

Mathias Putschli, Kreisleiter Wasserwacht: (0171) 410 62 04
kwl@wasserwacht-bonn.de

Leitung Wasserwacht Jugend: Frau Fritz, jrk@drk-bonn.de

Von A – Z: Ihre Ansprechpartner/innen in der DRK-Kreisgeschäftsstelle

**Ausbildungen zum Kursleiter/zur Kursleiterin für:
Senioren-gymnastik, Gymnastik für Osteoporosebetref-
fene, Wirbelsäulengymnastik, Wassergymnastik, Yoga,
Eltern-Baby-Programm, Spiel- und Kontaktgruppen**
Frau Decker – Tel. 98 31-52 | klaudia.decker@drk-bonn.de

**Blutspendetermine unter www.drk-bonn.de und
Tel. 0800 / 119 49 11**

Erste-Hilfe-Ausbildung

Termine und Anmeldungen unter www.drk-bonn.de
Beratung / Ansprechpartnerin Betriebsshelferausbildung
Frau Pickart – Tel. 98 31-49 | astrid.pickart@drk-bonn.de

Fahrdienst für Menschen mit Behinderung

Herr Göldener – Tel. 98 31-50
Fahrtenannahme: Mo – Fr 8.00 – 18.00 Uhr
bfd@drk-bonn.de

Familienbildungswerk, Seniorenbegegnungsstätten, Betreutes Reisen für Senioren

Frau Decker – Tel. 98 31-52 | klaudia.decker@drk-bonn.de

SPOTS (Stützpunkt offene Tür für Senioren)

Herr Weiße – Tel. 67 27-93 | holger.weisse@drk-bonn.de

Finanzbuchhaltung

Herr Menk – Tel. 98 31-42 | axel.menk@drk-bonn.de

Geschäftsleitung

Herr Blessin, Kreisgeschäftsführer
christoph.blessin@drk-bonn.de

Assistentin der Geschäftsleitung

Frau Moog – Tel. 98 31-41 | karolin.moog@drk-bonn.de

Hausnotrufdienst

Herr Göldener – Tel. 98 31-50 | frank.goeldener@drk-bonn.de
hnd@drk-bonn.de

Personal

Frau Dahmen – Tel. 98 31-53 | petra.dahmen@drk-bonn.de

Jugendrotkreuz

Herr Borneck – Tel. 98 31-61 | jrk@drk-bonn.de

Wasserwacht

Herr Putschli – Tel. (0171) 410 62 04 | kwl@wasserwacht-bonn.de

**Kindertagesstätte „Cläre-Grüneisen-Haus“ in Bonn-Ippendorf
Kindertagesstätte Am Hölder in Bonn-Röttgen**

Herr Madelung – Tel. 28 52-32 | kita@drk-bonn.de

Krankentransport / Rettungsdienst

Herr Pluta – Tel. 98 31-48 | michael.pluta@drk-bonn.de

Fachdienst Migration

Migrationsberatungsstelle (MBE) für Erwachsene

Frau Holzer – Tel. 98 31-17 | lilli.holzer@drk-bonn.de

Regionale Flüchtlingsberatung / Familienzusammenführung

Frau Keßler – Tel. 98 31-18 | stefanie.kessler@drk-bonn.de

Herr Tobor – Tel. 85 02 59 98 | thomas.tobor@drk-bonn.de

Rückkehrberatung

Herr Strunk – Tel. 98 31-38 | lothar.strunk@drk-bonn.de

Mitgliederbetreuung und Buchhaltung

Herr Groß – Tel. 98 31-43 | manfred.gross@drk-bonn.de

Quartiersbüro & Macke-Treff

Frau Schulz / Frau Niski

Tel.: 18 03 43 34

klara.schulz@drk-bonn.de

aline.niski@drk-bonn.de

mackevierviertel@drk-bonn.de

**Schuldnerberatungsstelle für Bad Godesberger
Bürger/innen im Rathaus Bad Godesberg**

Frau Eisenblätter – Tel. 98 31-76

schuldnerberatung@drk-bonn.de

Sozialstation Bonn / Tagespflege

Pflegedienstleitung Frau Weidner – Tel. 98 14 96 30

Leitung Tagespflege Frau Braun – Tel. 98 14 96 30

leitung-bonn@drk-pflege-bonn.de

Zentrale

Tel. 98 31-0

Spenden an Ihr DRK in Bonn:

Sparkasse KölnBonn

DE 7737 0501 9800 0003 7150 | COLSDE33XXX

Danke für Ihre Unterstützung!

Bildnachweis

Alle Fotos © Deutsches Rotes Kreuz

Satz

Ian Umlauff | www.ianumlauff.com

Seniorenhaus Steinbach



Leben, wo andere Urlaub machen:

- direkt an der Rheinpromenade
- Blick auf Königswinter und Siebengebirge

Wir bieten außerdem:

- 78 Pflegeplätze mit Rundumversorgung
- Zimmer teilweise mit Rheinblick
- eigene Küche/eigene Wäscherei
- Cafeteria mit Sonnenterrasse und Rheinlage
- tägliches Menüangebot auch für Gäste

Wir helfen Ihnen gerne/Kontakt:

- Irina Suchan, Tel. 0228-36980
- I.Suchan@drk-nordrhein.net
- www.drk-seniorenhaus-steinbach.de