

DRK-Familienbildung Jahresprogramm 2017



Das sollten Sie wissen:

- *An den Veranstaltungen des Familienbildungswerkes kann jeder Interessierte teilnehmen.*
- *Die Kurse können nur bei mindestens 10 Teilnehmern durchgeführt werden.*
- *Die Aufnahme erfolgt bei Kursen mit beschränkter Teilnehmerzahl in der Reihenfolge der Anmeldungen.*
- *Bei besonderem Interesse können weitere Kurse und Veranstaltungen eingerichtet werden.*
- *Die Teilnehmerbeiträge 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 Teilnehmerdaten 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 22 41) 59 69-41.

Anmeldung

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

Frau Decker – Telefon (02 28) 98 31-52

decker@drk-bonn.de

www.drk-bonn.de

Mo + Di: 8.00 bis 16.00 Uhr, Mi, Do, Fr 8.00 bis 12.00 Uhr

DRK-Zentrale: Tel. (02 28) 98 31-0 – Fax: 98 31-21

Bankverbindung Sparkasse KölnBonn:

IBAN DE11 3705 0198 0000 0074 92 | BIC COLSDE33XXX

Programmübersicht

200 Eltern und Kinder

Spielgruppe für Kinder ab dem 1. Lebensjahr	4
Erste Hilfe am Kind.....	4

300 Familie und Gesundheit

Bridge für Anfänger	5
Ganzheitliches Gedächtnistraining	5

400 Bewegung und Entspannung

Feldenkrais	7
Yoga	7
Die Fünf Tibeter – Fit mit fünf Yogaübungen	9
Wirbelsäulengymnastik	9
Gymnastik für Osteoporose-Betroffene	13
Sanfte Gymnastik für die ältere Generation	14
Wassergymnastik	15

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.....	15

600 Sprachkurse

Französisch Auffrischung und Konversation.....	16
Deutsch als Fremdsprache	17

Ansprechpartner in der DRK-Geschäftsstelle

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



„Zwergentreff“ – Spiel- und Kontaktgruppe

für Eltern mit Kindern ab etwa 1 Jahr

Diese Gruppe ermöglicht es den Eltern, neue Kontakte zu knüpfen und sich in entspannter Runde auszutauschen. Die Kinder können den Raum im freien Spiel zum selbstständigen Erforschen in ihrem eigenen Tempo nutzen.

Leitung: Claudia Rösgen – claudia@roesgen.net

Tel. (02 28) 929 70 68 oder (01 75) 499 65 72

201	09.01. – 27.03.2017	10 x mo	09.30 – 11.00 Uhr
202	08.05. – 03.07.2017	8 x mo	09.30 – 11.00 Uhr
203	11.09. – 04.12.2017	10 x mo	09.30 – 11.00 Uhr

Leitung: N. N.

204	10.01. – 28.03.2017	10 x di	09.30 - 11.00 Uhr
205	09.05. – 04.07.2017	8 x di	09.30 – 11.00 Uhr
206	12.09. – 05.12.2017	10 x di	09.30 – 11.00 Uhr

Ort: **Bonn-Duisdorf**

Pfarrheim St. Augustinus, Gottfried-Kinkel-Straße 7

Beitrag: € 60,- je 20 Ustd.

Erste Hilfe am Kind

Dieser Kurs ist ein zielgruppenorientiertes Angebot z. B. für Eltern, Erzieher, Tagesmütter, Babysitter oder Kindergruppenleiter. 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 usw.

Termine sind bei Frau Pickart unter (02 28) 98 31-49 zu erfragen
Kursanmeldung auch online unter kurse.drk-bonn.de möglich.

Bridge für Anfänger

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: Waltraud Schumann

Tel.: (02 28) 64 72 00 oder (01 73) 203 85 51

301 | 18.01. – 22.03.2017 | 10 x mi | 17.00 – 19.15 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: Dietmar Puls

302	17.01. – 21.03.2017	10 x di	10.00 – 11.00 Uhr
303	04.04. – 06.06.2017	10 x di	10.00 – 11.00 Uhr
304	10.10. – 12.12.2016	10 x di	10.00 – 11.00 Uhr

Ort: Bonn-Duisdorf

Haus der Bonner Altenhilfe, Flemingstraße 2

Beitrag: € 50,00 je 10 Std.

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

305	25.01. – 29.03.2017	10 x mi	10.00 – 11.00 Uhr
306	14.06. – 12.07.2017	5 x mi	10.00 – 11.00 Uhr
307	30.08. – 18.10.2017	8 x mi	10.00 – 11.00 Uhr
308	08.11. – 06.12.2017	5 x mi	10.00 – 11.00 Uhr

Ort: Bonn-Mackeviertel

Quartiersbüro Mackeviertel, Vorgebirgsstraße 43

Beitrag: € 50,00 / € 25,00 / € 40,00 je 10 / 5 / 8 Std.



DRK-Bonn
Pflegedienste gGmbH

 **Deutsches
Rotes
Kreuz**

Aus Liebe zum Menschen.

**Wir pflegen Sie dort,
wo Sie zu Hause sind.**

Ambulante Pflege | Hauswirtschaftliche Hilfe | Betreuung

DRK-Bonn Pflegedienste gGmbH, Am Frankenbad 5, 53111 Bonn
T: 0228-98149630, E: leitung-bonn@drk-pflege-bonn.de

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: Beate Massar – Tel. (0 22 27) 48 11

401	01.02. – 05.04.2017	10 x mi	17.00 – 18.30 Uhr
402	26.04. – 31.05.2017	6 x mi	17.00 – 18.30 Uhr
403	06.09. – 06.12.2017	10 x mi	17.00 – 18.30 Uhr

Ort: **Bonn-Duisdorf**

Pfarrheim St. Augustinus, Gottfried-Kinkel-Straße 7

Beitrag: € 85,00 / € 51,00 je 20 /12 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 Be-

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

Leitung: Elvira Hagedorn – Tel. (02 28) 33 51 36

404	09.01. – 03.04.2017	12 x mo	15.30 – 17.00 Uhr
405	09.01. – 03.04.2017	12 x mo	17.30 – 19.00 Uhr
406	24.04. – 10.07.2017	10 x mo	15.30 – 17.00 Uhr
407	24.04. – 10.07.2017	10 x mo	17.30 – 19.00 Uhr
408	28.08. – 16.10.2017	7 x mo	15.30 – 17.00 Uhr
409	28.08. – 16.10.2017	7 x mo	17.30 – 19.00 Uhr
410	06.11. – 18.12.2017	7 x mo	15.30 – 17.00 Uhr
411	06.11. – 18.12.2017	7 x mo	17.30 – 19.00 Uhr

Ort: Bonn-Bad Godesberg

CBT-Wohnhaus St. Markusstift, Pfarrer-Minartz-Straße 11

Beitrag: € 103,20 / € 86,00 / € 60,20 je 24 / 20 / 14 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 Teilnehmern, intensiv in die Yoga-Körperarbeit einzusteigen. Alle Hilfsmittel, Decken und Matten sind vorhanden. Bitte bequeme (Gymnastik)-Kleidung und warme Socken für die Tiefenentspannung mitbringen.

Leitung: Karin Beneke – Tel. (0 22 23) 29 95 12

412	12.01. – 23.03.2017	10 x do	10.00 – 11.30 Uhr
413	30.03. – 29.06.2017	10 x do	10.00 – 11.30 Uhr
414	06.07. – 19.10.2017	10 x do	10.00 – 11.30 Uhr
415	09.11. – 07.12.2017	5 x do	10.00 – 11.30 Uhr

Ort: Bonn-Duisdorf

Pfarrheim St. Augustinus, Gottfried-Kinkel-Straße 7

Beitrag: € 86,00 / € 43,00 je 20 / 10 Ustd.

Die fünf Tibeter – Fit mit fünf Yogaübungen

Power für die Lebensdauer - Basiskurs

Eine wirkungsvolle Methode für mehr Beweglichkeit, Muskelaufbau, Stressbewältigung, Energie, Gesundheit und Lebensqualität. Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters.

Leitung: Rita Pulverich-Kettner – Tel. (01 71) 6 92 12 80

416	13.01. – 10.02.2017	5 x fr	09.30 – 11.00 Uhr
417	05.05. – 02.06.2017	5 x fr	09.30 – 11.00 Uhr
418	24.11. – 22.12.2017	5 x fr	09.30 – 11.00 Uhr
419	11.01. – 25.01.2017	3 x mi	17.00 – 18.30 Uhr
420	Auffrischungskurs nach Vereinbarung		

Ort: **Bonn-Duisdorf**

Pfarrheim St. Augustinus, Gottfried-Kinkel-Straße 7

Beitrag: € 50,00 / € 30,00 je 10 / 6 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: Kathrine Zerwas – Tel. (02 28) 34 26 01

421	04.01. – 08.03.2017	10 x mi	15.30 - 16.15 Uhr
422	15.03. – 24.05.2017	10 x mi	15.30 - 16.15 Uhr
423	31.05. – 02.08.2017	10 x mi	15.30 – 16.15 Uhr
424	09.08. – 11.10.2017	10 x mi	15.30 – 16.15 Uhr
425	18.10. – 20.12.2017	9 x mi	15.30 – 16.15 Uhr

Ort: **Bonn-Bad Godesberg-Mehlem**

Begegnungsstätte Mehlem, Utestraße 1

Beitrag: € 38,00 / € 34,20 je 10 / 9 Ustd.

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

426	12.01. – 23.03.2017	10 x do	08.45 – 09.30 Uhr
427	12.01. – 23.03.2017	10 x do	09.45 – 10.30 Uhr
428	30.03. – 29.06.2017	10 x do	08.45 – 09.30 Uhr
429	30.03. – 29.06.2017	10 x do	09.45 – 10.30 Uhr
430	06.07. – 19.10.2017	9 x do	08.45 – 09.30 Uhr
431	06.07. – 19.10.2017	9 x do	09.45 – 10.30 Uhr
432	09.11. – 14.12.2017	6 x do	08.45 – 09.30 Uhr
433	09.11. – 14.12.2017	6 x do	09.45 – 10.30 Uhr

Ort: Bonn-Holzlar

Evangelisches Gemeindezentrum Holzlar, Heideweg 27

Beitrag: € 38,00 / € 34,20 / € 22,80 je 10 / 9 / 6 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

434	03.01. – 07.03.2017	10 x di	09.00 – 09.45 Uhr
435	03.01. – 07.03.2017	10 x di	10.30 – 11.15 Uhr
436	14.03. – 23.05.2017	10 x di	09.00 – 09.45 Uhr
437	14.03. – 23.05.2017	10 x di	10.30 – 11.15 Uhr
438	30.05. – 08.08.2017	10 x di	09.00 – 09.45 Uhr
439	30.05. – 08.08.2017	10 x di	10.30 – 11.15 Uhr
440	22.08. – 31.10.2017	10 x di	09.00 – 09.45 Uhr
441	22.08. – 31.10.2017	10 x di	10.30 – 11.15 Uhr

442	07.11. – 19.12.2017	7 x di	09.00 – 09.45 Uhr
443	07.11. – 19.12.2017	7 x di	10.30 – 11.15 Uhr

Ort: **Bonn-Holzlar**

Evangelisches Gemeindezentrum Holzlar, Heideweg 27

Beitrag: € 38,00 / € 26,60 je 10 / 7 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. (02 28) 34 24 01

444	05.01. – 09.03.2017	10 x do	08.30 – 09.15 Uhr
445	05.01. – 09.03.2017	10 x do	09.30 – 10.15 Uhr
446	05.01. – 09.03.2017	10 x do	10.30 – 11.15 Uhr
447	16.03. – 01.06.2017	10 x do	08.30 – 09.15 Uhr
448	16.03. – 01.06.2017	10 x do	09.30 – 10.15 Uhr
449	16.03. – 01.06.2017	10 x do	10.30 – 11.15 Uhr
450	08.06. – 17.08.2017	10 x do	08.30 – 09.15 Uhr
451	08.06. – 17.08.2017	10 x do	09.30 – 10.15 Uhr
452	08.06. – 17.08.2017	10 x do	10.30 – 11.15 Uhr
453	24.08. – 26.10.2017	10 x do	08.30 – 09.15 Uhr
454	24.08. – 26.10.2017	10 x do	09.30 – 10.15 Uhr
455	24.08. – 26.10.2017	10 x do	10.30 – 11.15 Uhr
456	02.11. – 21.12.2017	8 x do	08.30 – 09.15 Uhr
457	02.11. – 21.12.2017	8 x do	09.30 – 10.15 Uhr
458	02.11. – 21.12.2017	8 x do	10.30 – 11.15 Uhr

Ort: **Bonn-Bad Godesberg**

CBT-Wohnhaus St. Markusstift, Pfarrer-Minartz-Straße 11

Beitrag: € 38,00 / € 30,40 je 10 / 8 Ustd.

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

459	12.01. – 23.03.2017	10 x do	10.45 – 11.30 Uhr
460	30.03. – 29.06.2017	10 x do	10.45 – 11.30 Uhr
461	06.07. – 19.10.2017	9 x do	10.45 – 11.30 Uhr
462	09.11. – 14.12.2017	6 x do	10.45 – 11.30 Uhr

Ort: Bonn-Holzlar

Evangelisches Gemeindezentrum Holzlar, Heideweg 27

Beitrag: € 38,00 / € 34,20 / € 22,80 je 10 / 9 / 6 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 in hohe Alter.

Leitung: Gisela Büchmann – Tel. (02 28) 710 179 16

463	12.01. – 06.04.2017	12 x do	14.30 – 15.15 Uhr
464	12.01. – 06.04.2017	12 x do	15.45 – 16.30 Uhr
465	20.04. – 27.07.2017	12 x do	14.30 – 15.15 Uhr
466	20.04. – 27.07.2017	12 x do	15.45 – 16.30 Uhr
467	24.08. – 26.10.2017	9 x do	14.30 – 15.15 Uhr
468	24.08. – 26.10.2017	9 x do	15.45 – 16.30 Uhr
469	09.11. – 21.12.2017	6 x do	14.30 – 15.15 Uhr
470	09.11. – 21.12.2017	6 x do	15.45 – 16.30 Uhr

Ort: Bonn-Duisdorf

Pfarrheim St. Augustinus, Gottfried-Kinkel-Straße 7

Beitrag: € 39,60 / € 29,70 / € 19,80 je 12 / 9 / 6 Ustd.

Leitung: Claudia Henseler – Tel. (02 28) 67 48 03

471	09.01. – 20.03.2017	10 x mo	10.00 – 10.45 Uhr
472	27.03. – 10.07.2017	12 x mo	10.00 – 10.45 Uhr
473	28.08. – 30.10.2017	8 x mo	10.00 – 10.45 Uhr
474	06.11. – 18.12.2017	7 x mo	10.00 – 10.45 Uhr

Ort: **Bonn-Auerberg**

DRK Begegnungsstätte, Osloer Straße 8

Kursgebühr: € 2,50 je Ustd.

Wassergymnastik

Unsere Wassergymnastik ist vorwiegend für die ältere Generation und Nichtschwimmer geeignet. Gezielte gymnastische Übungen mit und ohne Geräte kräftigen die Muskeln, verbessern das Allgemeinbefinden sowie die körperliche Leistungsfähigkeit, regen den Kreislauf an, lockern und entspannen den Körper und massieren die Haut. Im geheizten und stehiefen Wasser lassen sich vielfältige Übungen mit Leichtigkeit gelenkschonend ausführen. Geschult wird Koordination, Motorik, Stabilisation und Balance.

Leitung: Claudia Henseler – Tel. (02 28) 67 48 03

475	16.01. – 02.04.2017	11 x mo	14.00 – 14.45 Uhr
476	16.01. – 02.04.2017	11 x mo	14.45 – 15.30 Uhr
477	08.05. – 10.07.2017	9 x mo	14.00 – 14.45 Uhr
478	08.05. – 10.07.2017	9 x mo	14.45 – 15.30 Uhr
479	04.09. – 18.12.2017	14 x mo	14.00 – 14.45 Uhr
480	04.09. – 18.12.2017	14 x mo	14.45 – 15.30 Uhr

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

Bodelschwingschule Friesdorf, Am Woltersweiher 10

Beitrag: € 71,50 / € 58,50 / € 91,00 je 11 / 9 / 14 Ustd.

Leitung: Alice Bruderreck – Tel. (02 28) 23 36 95

481	10.01. – 14.03.2017	10 x di	08.00 – 08.45 Uhr
482	10.01. – 14.03.2017	10 x di	08.50 – 09.35 Uhr
483	10.01. – 14.03.2017	10 x di	09.40 – 10.25 Uhr
484	21.03. – 13.06.2017	10 x di	08.00 – 08.45 Uhr
485	21.03. – 13.06.2017	10 x di	08.50 – 09.35 Uhr
486	21.03. – 13.06.2017	10 x di	09.40 – 10.25 Uhr
487	20.06. – 17.10.2017	10 x di	08.00 – 08.45 Uhr
488	20.06. – 17.10.2017	10 x di	08.50 – 09.35 Uhr
489	20.06. – 17.10.2017	10 x di	09.40 – 10.25 Uhr

490	24.10. – 19.12.2017	9 x di	08.00 – 08.45 Uhr
491	24.10. – 19.12.2017	9 x di	08.50 – 09.35 Uhr
492	24.10. – 19.12.2017	9 x di	09.40 – 10.25 Uhr

Ort: **Bonn-Tannenbusch**

Gustav-Heinemann-Haus, Waldenburger Ring 44

Beitrag: € 65,00 / 58,50 je 10 / 9 Ustd.

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 dem sozialen Miteinander. 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 | 20.04.2016 1 x mi 16.00 – 18.15 Uhr

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 Angehöriger 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 besser ertragen?
- Welche Wünsche habe ich an mich und meine Umgebung?

Diplom-Pädagogin Peter Walosek, Lehrbeauftragter der FH Düsseldorf, gibt pflegenden Angehörigen Einblicke in die emotionalen Befindlichkeiten und möchte Ihnen damit helfen, Ihren Angehörigen besser zu verstehen und stressfreier mit ihm 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: € 10,00 je 3 Ustd.

Französisch Auffrischung und Konversation

Der Kurs richtet sich an Wiedereinsteiger 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	13.01. - 17.03.2017	10 x fr	10.30 – 11.30 Uhr
602	24.03. - 02.06.2017	10 x fr	10.30 – 11.30 Uhr
603	20.10. - 22.12.2017	10 x fr	10.30 – 11.30 Uhr

Ort: **Bonn-Duisdorf**

Haus der Bonner Altenhilfe, Flemingstraße 2

Beitrag: € 50,00 je 10 UStd.

Deutsch als Fremdsprache

Diese Kurse richten sich an alle Migrantengruppen.

Die Anmeldung und Erwerb der Lehrbücher erfolgt beim DRK über Herrn Strunk, Zimmer 3, Tel.: 98 31 38.

DAAG e. V. Bildungswerk A.1.1 – Deutschkurs 1

Textbuch: Deutsch Pluspunkte

Grammatik: „Komm, wir lernen einfach Deutsch 1“

Leitung: Silvie Schwarz

604	10.01. – 14.07.2017	di/do/fr	10.00 – 13.15 Uhr
605	31.08. – 22.12.2017	di/do/fr	10.00 – 13.15 Uhr

Ort: **Bonn**, DRK-Zentrum Endericher Straße 131

Kursgebühr: Kostenlos für Asylbewerber

DAAG e. V. Bildungswerk A.1.2 – Deutschkurs 2

Textbuch: Deutsch Pluspunkte

Grammatik: Komm, wir lernen einfach Deutsch 1!

Leitung: Silvie Schwarz

606	10.01. – 14.07.2017	di/do/fr	14.00 – 17.15 Uhr
607	31.08. – 22.12.2017	di/do/fr	14.00 – 17.15 Uhr

Ort: **Bonn**, DRK-Zentrum Endenicher Straße 131

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

DRK-Kurs Deutsch für Senioren

Lehrbuch: „Komm, wir lernen einfach Deutsch 2**“

Leitung: Ludmila Sokol

608	09.01. – 12.07.2017	mo/mi	10.30 – 12.00 Uhr
609	30.08. – 20.12.2017	mo/mi	10.30 – 12.00 Uhr

Ort: **Bonn**, DRK-Zentrum Endenicher Straße 131

Kursgebühr: 15,00 € monatlich



 Deutsches
Rotes
Kreuz

SCHENKEN SIE
Menschen auf der Flucht Zuversicht!

**JETZT
MITGLIED
WERDEN**

WWW.DRK.DE/JETZT-
MITGLIED-WERDEN

IBAN: DE63370205000005023307
BIC: BFSWDE33XXX
Stichwort: Flüchtlingshilfe

www.Spenden-DRK.de/Fluechtlinge

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

Ausbildungen zum Kursleiter für:

Seniorengymnastik, Gymnastik für Osteoporosebetroffene, Wirbelsäulengymnastik, Wassergymnastik, Yoga, Eltern-Baby-Programm, Spiel- und Kontaktgruppen

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

Blutspendetermine unter Hotlinenummer 0800 / 119 49 11

Erste-Hilfe-Ausbildung

Termine und Anmeldungen unter www.drk-bonn.de

Beratung / Ansprechpartner Betriebshelferausbildung

Frau Pickart – Tel. 98 31-49 | pickart@kv-bonn.drk.de

Fahrdienst für Menschen mit Behinderung

Frau Fischer – Tel. 98 31-29

Fahrtenannahme: Mo - Fr 8.00 - 18.00 Uhr

bfd@kv-bonn.drk.de

Familienbildungswerk, Seniorenbegegnungsstätten, betreutes Reisen für Senioren, Mitgliederbetreuung

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

Finanzbuchhaltung

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

Geschäftsleitung

Herr Müller-Starmann, Kreisgeschäftsführer

Vorzimmer – Tel. 98 31-41

Assistenz der Geschäftsführung

Herr Blessin – Tel. 98 31-41 | blessin@kv-bonn.drk.de

Hausnotrufdienst und Personal

Frau Dahmen – Tel. 9831-53 | hnd@kv-bonn.drk.de

Jugendrotkreuz

Herr Kimmel | saschakimmel@gmx.de

Kindertagesstätte „Regenbogen“ (Bonn-Ippendorf)

Frau Pohly – Tel. 28 52 32 | kita@drk-bonn.de

Krankentransport / Rettungsdienst

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

Migrationsdienste

Migrationsberatungsstelle für Erwachsene

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

Regionale Flüchtlingsberatung / Familienzusammenführung

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

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

Rückkehrberatung

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

Mitgliederbetreuung und Buchhaltung

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

Quartiersbüro & Macke-Treff

Frau Schulz / Frau Werner

Tel.: 18 03 43 34

schulz@kv-bonn.drk.de

mackeviiertel@kv-bonn.drk.de

Sanitätswachdienste

Herr Lenz-Weinert – Tel. 98 31-50 | lenz@kv-bonn.drk.de

Schuldnerberatungsstelle für Bad Godesberger Bürger

Frau Eisenblätter – Tel. 98 31-76

schuldnerberatung@kv-bonn.drk.de

Sozialstation Bonn / Tagespflege

Frau Kuhm – Tel. 98 14 96 30

leitung-bonn@drk-pflege-bonn.de

SPOTS – Stützpunkt offene Tür für Senioren

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

Wasserwacht

Herr Krüger | kwl@wasserwacht-bonn.de

Zentrale

Telefon (02 28) 98 31-0

Bildnachweis

Titel: Adobe Stockfoto/Klaudia Decker

Innenteil alle Fotos © Deutsches Rotes Kreuz

Satz

Bernd Zimmermann, Rheinbach | www.b-z.de

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-nordrhein.net/haus-steinbach/