

## Kunst

### Laien-Malgruppe

Jeden Freitag  
11.30 - 14.00 Uhr  
im PC-Raum (UG)

Wir freuen uns über interessierten Zuwachs, zum Austausch von Erfahrungen, Inspirationen, Materialkenntnissen etc. Die Treffen finden ohne Anleitung statt. Jeder arbeitet mit eigenen Materialien und nach eigenen Vorlagen und Ideen.



## Suche

### Dozentin/Dozent

Wir suchen einen Dozenten (m/w), der gerne einen Kurs zum Thema „Smartphone-Nutzung“ geben möchte.

### Anmeldung

Bitte melden Sie sich für die Kurse, bei denen eine Anmeldung erforderlich ist, bei Frau Schweinsberg an.

## Kontakt

Joachimstraße 10-12  
53113 Bonn  
0228-3827 823

Frau Elke Schweinsberg  
eschweinsberg@intra-ggmbh.de



## Anfahrt

Bus Linien 610 und 611, Haltestelle Arndtstraße  
U-Bahn 16, 63, 66, Haltestelle Auswärtiges Amt/Bundesrechnungshof

**Offene Tür**  
für Pensionäre und Rentner - Bonn



im Heinz-Dörks-Haus

**Programm**  
**Februar - April 2015**

## Computer und Internet

### Offenes Internetcafé für Senioren

Jeden Dienstag  
10.00 – 13.00 Uhr  
PC-Raum (UG)  
Dozent: Herr Feltens

Sie erhalten individuelle Unterstützung rund um das Thema Internet und PC. Teilnehmerbeitrag pro Std. 2 €. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Getränke/belegte Brötchen vor Ort erhältlich.

## Entspannungsübungen

### Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Jeweils mittwochs  
vom 04.02.- 25.02.2015  
16.00 – 16.45 Uhr  
Großer Saal  
Leitung: Dipl.-Psych. Helga Rudinger

Dipl.-Psych. Helga Rudinger führt Sie in die leicht erlernbare und anwendbare Methode nach Jacobsen ein. In 4 Grundübungen wird Entspannung über Muskelanspannung vermittelt und zwar von Kopf bis Fuß.

## Vortrag der VHS

### Zum Glück im (Un)Ruhestand - Erfahrungsaustausch für Frauen

Einführungsabend:  
Donnerstag, 26. Februar 2015  
17.00 – 19.00 Uhr  
(Kostenbeitrag 5,- €) –  
Der Einführungsabend kann auch separat gebucht werden.

Kurs: Jeweils donnerstags  
12. März, 19. März und 26. März 2015  
17.00 – 19.00 Uhr  
(3 Abende, Entgelt: 44,05 €; erm. 32,67 €)  
- Besuch des Einführungsabends und  
Anmeldung erforderlich.

Anmeldung unter 0228-21 04 07  
Großer Saal

Leitung: Marie-Luise Bünger, Dr. Uta Pankoke

## Sprachen

### Englisch – Einsteiger-Gruppe

Jeden Donnerstag  
10.30 – 12.00 Uhr  
Besprechungszimmer (EG)  
Kursleiter: Herr Hüllen

Sie haben keine oder nur geringe Englischkenntnisse? Herr Hüllen unterstützt Sie dabei, Sprechhemmungen abzubauen und Schritt für Schritt zu einem alltagsrelevanten Wortschatz in englischer Sprache zu gelangen.

### English For You

Jeden Donnerstag  
14.30 – 16.00 Uhr  
Besprechungszimmer (EG)  
Kursleiterin: Frau Hansen

If you have an advanced level of English and enjoy a lively conversation in a nice and relaxing atmosphere this will be your course.

## English Conversation I

Jeden Mittwoch  
15.30 – 17.00 Uhr  
PC-Raum (UG)  
Kursleiterin: Frau Koenemann

In diesem Kurs werden aktuelle Themen besprochen sowie die Grammatik vertieft, um Ihre Englischkenntnisse zu erweitern.

## English Conversation II

Jeden Mittwoch  
14.30 – 16.00 Uhr  
Besprechungszimmer (EG)  
Kursleiter: Herr Hüllen

Bei uns vertiefen Sie im Austausch Ihre Sprachfähigkeiten in englischer Sprache. Die Gestaltung der Inhalte wird gemeinsam mit den Teilnehmern erarbeitet.

## Cours de Conversation Française

Jeden Freitag  
10.00 – 12.00 Uhr  
Besprechungszimmer (EG)  
Kursleiterin: Frau Hansen

In entspannter Atmosphäre unterhalten wir uns in französischer Sprache über gemeinsam ausgewählte Themen. Der Kurs richtet sich an Interessierte mit Vorkenntnissen.

## Cercle Francaise

Jeden Mittwoch  
10.15 – 12.15 Uhr  
Besprechungszimmer (EG)  
Kursleiter: Herr Hilgert

In diesem Kurs können Sie Ihre Sprachkenntnisse auffrischen und erweitern; hierzu wird das Savoir-vivre gepflegt.

## Cours de Conversation Française I

Jeden Donnerstag  
11.00 – 12.30 Uhr  
Kaminzimmer (EG)  
Kursleiter: Dr. Arzt

Alltagsthemen sowie politische und literarische Themen werden besprochen.

## Musik

### Singkreis

Jeden Dienstag  
14.00 – 16.00 Uhr  
Großer Saal  
Leitung: Frau Preuss

Jeder, der Lust hat, in Gemeinschaft mit musikalischer Begleitung bekannte und neue Lieder zu singen, ist herzlich eingeladen. Besondere Fähigkeiten sind nicht erforderlich. Die Teilnahme ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

### Seniorenchor

Jeden Donnerstag  
11.30 – 12.45 Uhr  
Großer Saal  
Chorleitung: Frau Lang

In unserem Chor werden mehrstimmige Sätze verschiedener Musikrichtungen gesungen. Der Chor freut sich sehr über neue Sängerinnen!

## Theater

### Theatergruppe „Herbst-Zeitlose“

Jeden Montag  
10.30 – 12.00 Uhr  
Großer Saal  
Ansprechpartnerin: Frau Dr. Hermann

Die Proben des neuen Theaterstücks finden statt.