



# **Programm des Nachbarschaftstreffs Pennenfeld** Maidenheadstr. 20, 53177 Bonn

## **Januar 2026**

### **Wöchentlich stattfindende Angebote:**

**Montags**  
**15-16 Uhr**

#### ***Leseabenteuer!***

**Lese-Unterstützung in Deutsch und Englisch für Kinder von 6-10 Jahren**

Die Auswahl der Bücher kann sowohl auf den Schulunterricht abgestimmt als auch nach den individuellen Wünschen der Kinder getroffen werden. Ziel ist es, den Kindern durch gezielte Förderung und spannende Leseabenteuer Freude am Lesen zu vermitteln und ihre Sprachkompetenzen zu stärken.

Kursleiterin: Line Hamdani

Kostenloses Angebot, Anmeldung erforderlich

Anmeldung: [hasan.barbar@caritas-bonn.de](mailto:hasan.barbar@caritas-bonn.de), 0228-227 424 42

**Montags**  
**12:30-14 Uhr**  
**und**

**Freitags**  
**17:30-19 Uhr**

**Start am 12.1.**

#### ***Deutsch-Konversationskurs für Männer***

Möchten Sie gemeinsam mit anderen Männern Ihren Wortschatz bereichern und Ihre Sprachfähigkeiten im Deutschen vertiefen? Wollen Sie sich in alltäglichen Gesprächsthemen auf Deutsch sicherer fühlen? Dann sind Sie hier genau richtig!

Dieser Kurs ist speziell für Männer konzipiert, die als Anfänger oder mit mittlerem Sprachniveau (A2-B1) ihre Sprachfähigkeiten erweitern und im Alltag anwenden möchten.

Kursleiter: Yaser Darkashly

Der Kurs wird durch den Quartiersfonds des Amtes für Soziales und Wohnen der Stadt Bonn gefördert und ist kostenlos. Keine Anmeldung erforderlich. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Infos bei: [hasan.barbar@caritas-bonn.de](mailto:hasan.barbar@caritas-bonn.de), 0228-227 424 42

**Gefördert durch den Quartiersfonds des Amtes für Soziales und Wohnen der Stadt Bonn**

<p><b>Dienstags</b> <b>13-14 Uhr</b></p> <p><b>Start am 13.1.</b></p>	<p><b><i>Smartphone-Kurs für Seniorinnen und Senioren</i></b></p> <p>In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Funktionen Ihres Smartphones Schritt für Schritt kennen und werden dadurch sicherer im Umgang mit Apps, Messages, Fotos und Terminen. Ein begleitendes Kursheft unterstützt das Lernen.</p> <p>Kostenloses Angebot, Einstieg jederzeit möglich Anmeldung erforderlich bei: <a href="mailto:hasan.barbar@caritas-bonn.de">hasan.barbar@caritas-bonn.de</a>, 0228-227 424 42</p> <p><b>Gefördert durch den Förderverein der Sparkasse KölnBonn e.V.</b></p>
<p><b>Mittwochs</b> <b>9:30-11 Uhr</b></p>	<p><b><i>Deutsch-Konversationskurs für Frauen</i></b></p> <p>Möchten Sie zusammen mit anderen Frauen Ihre Deutschkenntnisse üben und erweitern? Dann sind Sie hier genau richtig! Der Kurs ist für Anfängerinnen und Fortgeschrittene geeignet.</p> <p>Kursleiterin: Simone Saure Der Kurs ist kostenlos, keine Anmeldung erforderlich. Der Einstieg ist jederzeit möglich.</p> <p>Infos bei: <a href="mailto:andreea.bretan@awo-badgodesberg.de">andreea.bretan@awo-badgodesberg.de</a>, 0228-227 424 41</p> <p><b>Gefördert durch den Förderverein der Sparkasse KölnBonn e.V.</b></p>
<p><b>Mittwochs</b> <b>18-19 Uhr</b></p>	<p><b><i>Qigong für die Gesundheitsförderung</i></b></p> <p>Qigong trägt durch seine Bewegungs-, Atem- und Meditationsübungen zur Wiederherstellung und zum Erhalt von Gesundheit und Wohlbefinden bei. Beim Qigong werden langsame und fließende Bewegungen im Stehen durchgeführt. Alle Übungen können aber auch im Sitzen durchgeführt werden.</p> <p>Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Qigong kann in jedem Alter erlernt und angewandt werden!</p> <p>Kursleiterin: Maria di Gennaro Teilnehmerbeitrag: € 5,- pro Termin. Anmeldung: 0228-227 424 41, <a href="mailto:andreea.bretan@awo-badgodesberg.de">andreea.bretan@awo-badgodesberg.de</a></p>

<p><b>Donnerstags</b> jeweils um <b>10:00-11:00</b> und <b>11:00-12:00</b></p>	<p><b><i>Fitness für Körper und Geist</i></b> <b>Bewegungsangebot für Seniorinnen und Senioren</b> Gymnastik im Sitzen und Stehen mit Übungen aus dem Ganzheitlichen Gehirntraining (GGT), Wahrnehmungs-, Gleichgewichts-, Konzentrations- und Koordinationsübungen, Training von Alltagskompetenzen; bei gutem Wetter nutzen wir den Outdoor-Fitnesspark  Kursgebühr für 8 Termine (<b>15.01.-12.03.</b>) € 50,- Infos unter: 0228-227 424 41, andreea.bretan@awo-badgodesberg.de</p>
<p><b>Samstags</b> <b>16-18 Uhr</b></p> <p><b>NEU!</b> <b>Start am 17.1.</b></p> <p><b>Wissen- schaftliche Vorträge am:</b> <b>24.1., 16 Uhr</b> und <b>31.1., 16 Uhr</b></p>	<p><b><i>Neuronen Häkelworkshop - Collective</i></b> <b><i>Neurogenesis Project</i></b> Das Collective Neurogenesis Project ist eine Gemeinschaftsinitiative für Menschen aller Altersgruppen. Die Initiative will das Bewusstsein für das Gehirn schärfen, indem sie Gehirnzellen für eine große Textilkunstausstellung bastelt.  Wir laden alle ein, die sich für Neurowissenschaften interessieren, zu unseren Neuronen-Häkelworkshops zu kommen. Die Workshops sind kostenlos und das Material wird bereitgestellt. Du brauchst keine Vorkenntnisse. Wir zeigen dir, wie du phantasievolle neuronale Skulpturen basteln kannst.  <b>Das Projekt wird durch wissenschaftliche Vorträge begleitet:</b> 24. Januar 2026 um 16:00 Prof. Dr. Michael Henneka: „Mikroglia, Freunde und Feinde im Gehirn“ Direktor Systems Neuroscience Institut, Universität Luxemburg  31. Januar 2026 um 16:00 Prof. Dr. med. Alexandra Klotz Direktorin Neuropädiatrie, Universitätsklinikum Bonn  Kostenloses Angebot, keine Anmeldung erforderlich. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Infos bei: hasan.barbar@caritas-bonn.de, 0228-227 424 42</p>

## Regelmäßige Gruppen:

<b>Dienstag</b> <b>6.1.</b> <b>15:30-17 Uhr</b>	<b><i>Strick- und Häkeltreff</i></b> Gemeinsames Handarbeiten, Austausch von Anleitungen und Tipps, Hilfestellung für Anfängerinnen sowie Knüpfen neuer Kontakte in lockerer Atmosphäre. Die Treffen finden in Deutsch und Englisch (wenn gewünscht auch in Spanisch und Italienisch) statt. Bitte eigene Handarbeitssachen und Material mitbringen.  Kostenloses Angebot; Anmeldung unter 0228-227 424 41, andreea.bretan@awo-badgodesberg.de
<b>Donnerstag</b> <b>8.1.</b> <b>15-17 Uhr</b>	<b><i>Gesangsnachmittag mit Kaffee und Kuchen</i></b> Gemeinsam singen wir Lieder quer durch das deutsche Liederbuch und werden dabei von Akkordeon, Mandoline und Gitarre begleitet. Teilnehmerbeitrag: € 2,50; keine Anmeldung erforderlich Infos unter: 0228-227 424 41, andreea.bretan@awo-badgodesberg.de
<b>Dienstag</b> <b>13.1.</b> <b>17-20 Uhr</b>	<b><i>Kochen im Nachbarschaftstreff</i></b> Lernen Sie nette Menschen kennen und haben Sie Spaß beim gemeinsamen Kochen! Wir kochen regionale Gerichte aus regionalen Zutaten und probieren auch die internationale Küche mit exotischen Zutaten. Teilnehmerbeitrag: € 1,50 Anmeldung erforderlich bei Herrn Lee: 0151-121 84 230 oder bei Frank Wilbertz: 0228-9158 444, info@wohnen-im-pennenfeld.de <b>In Kooperation mit der Gemeindepsychiatrie Bonn-Rhein-Sieg</b>
<b>Donnerstag</b> <b>15.1.</b> <b>15:30-16:30 Uhr</b>	<b><i>English-Reading-and-Conversation-Club</i></b> Wir lesen gemeinsam eine sprachlich einfache, aber thematisch anspruchsvolle Lektüre und besprechen sie. Kursleiterin: Line Hamdani Teilnehmerbeitrag: € 3,- Anmeldung: 0228-227 424 41, andreea.bretan@awo-badgodesberg.de

<b>Freitag</b> <b>16.1.</b> <b>10-11:30 Uhr</b>	<b><i>Interkulturelles Frauenfrühstück</i></b> Herzliche Einladung zu unserem interkulturellen Frauenfrühstück! Bitte bringen Sie einen kleinen Beitrag zum gemeinsamen bunten Buffet mit. Anmeldung: 0228-227 424 41, andreea.bretan@awo-badgodesberg.de
<b>Freitag</b> <b>16.1.</b> <b>15-17 Uhr</b>	<b><i>Repair Café - Reparieren statt wegwerfen!</i></b> In gemütlicher Atmosphäre unter fachkundiger Anleitung Elektrogeräte, Möbelstücke etc. reparieren.  Kostenloses Angebot, Spenden willkommen. Anmeldung/ Terminvergabe: Frank Wilbertz 0228-9158 444 oder info@wohnen-im-pennenfeld.de
<b>Dienstag</b> <b>20.1.</b> <b>15-16 Uhr</b>	<b><i>Pennenfeld Clean Up!</i></b> Gemeinsam sammeln wir Müll auf und belohnen uns anschließend dafür mit Kaffee und Kuchen. Greifzangen, Handschuhe und Müllsäcke sind vorhanden und warten auf ihren Einsatz. Treffen vor dem Nachbarschaftstreff Pennenfeld, Maidenheadstr. 20 Infos unter: 0228-9158 444 oder petra.martischewski@t-online.de <b>In Kooperation mit dem Bürgerverein Bunttes Pennenfeld e.V.</b>
<b>Mittwoch</b> <b>21.1.</b> <b>12-13 Uhr</b>	<b><i>Mittagstisch</i></b> Kostenbeitrag inkl. Nachtisch und Kaffee: € 4,- Bitte melden Sie sich <b>bis zum 15.1.</b> verbindlich an: 0228-227 424 41 oder andreea.bretan@awo-badgodesberg.de
<b>Donnerstag</b> <b>22.1.</b> <b>15-17 Uhr</b>	<b><i>Spielesachmittag für Erwachsene</i></b> <b>Rummy-Cup</b> Kostenloses Angebot, Spenden willkommen. Keine Anmeldung erforderlich.
<b>Dienstag</b> <b>27.1.</b> <b>17-20 Uhr</b>	<b><i>Kochen im Nachbarschaftstreff</i></b> Lernen Sie nette Menschen kennen und haben Sie Spaß beim gemeinsamen Kochen! Wir kochen regionale Gerichte aus regionalen Zutaten und probieren auch die internationale Küche mit exotischen Zutaten.

	<p>Teilnehmerbeitrag: € 1,50</p> <p>Anmeldung erforderlich bei Herrn Lee: 0151-121 84 230 oder bei Frank Wilbertz: 0228-9158 444, <a href="mailto:info@wohnen-im-pennenfeld.de">info@wohnen-im-pennenfeld.de</a></p> <p><b>In Kooperation mit der Gemeindepsychiatrie Bonn-Rhein-Sieg</b></p>
--	---

<b>Ständige Angebote:</b>	
<b>Nach Vereinbarung</b>	<p><i><b>SPOTS- kostenlose qualifizierte Sozialberatung für Seniorinnen und Senioren</b></i></p> <p>Sozialberatung für Seniorinnen und Senioren ab 65 Jahren und deren Angehörige, z.B. zu Leistungen der Pflegeversicherung, Wohnen im Alter, Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht, Hilfestellung bei Anträgen (Leistungen nach SGB XI oder SGB XII, Wohngeld, Bonn-Ausweis, GEZ-Befreiung u.a.). Darüber hinaus können weitere Stellen und Dienste zu ambulanten Hilfe- und Unterstützungsmöglichkeiten vermittelt werden.</p> <p>Hausbesuche bei Bedarf möglich. <b>Terminvereinbarung</b> unter: <a href="mailto:marina.takopoulos@awo-badgodesberg.de">marina.takopoulos@awo-badgodesberg.de</a> oder 0228-227 424 41</p>
<b>Nach Vereinbarung</b>	<p><i><b>Verbraucherzentrale: Kostenlose Beratung zu Verbraucher- und Umweltthemen</b></i></p> <p>Wurde Ihnen ein Vertrag untergeschoben? Haben Sie Probleme mit der Telefonrechnung? Wurden Sie von einem Inkassounternehmen angeschrieben? Was gehört zum Elektroschrott? Schimmel in der Wohnung – was ist zu tun?</p> <p>Wir beraten Sie gerne und schreiben, wenn nötig, auch einen Brief an die jeweiligen Unternehmen.</p> <p>Unser kostenloses Angebot richtet sich an Menschen, die Transferleistungen wie Wohngeld, Sozialhilfe oder Bürgergeld beziehen oder einen Bonn-Ausweis haben.</p> <p><b>Terminvereinbarung</b> unter: <a href="mailto:bonn.quartier@verbraucherzentrale.nrw">bonn.quartier@verbraucherzentrale.nrw</a> oder 0163-1914272 bzw. 0160-98173430</p>

## Quartiersmanagement Pennenfeld

[www.wohnen-im-penneneld.de](http://www.wohnen-im-penneneld.de)

**Hasan Barbar:** 0228-227 424 42

[hasan.barbar@caritas-bonn.de](mailto:hasan.barbar@caritas-bonn.de)

**Andreea Bretan:** 0228-227 424 41

[andreea.bretan@awo-badgodesberg.de](mailto:andreea.bretan@awo-badgodesberg.de)

**Frank Wilbertz:** 0228-9158 444

[wilbertz@vebowag.de](mailto:wilbertz@vebowag.de)



**FREUDE.  
JOY.  
JOIE.  
BONN.**

Gefördert durch das Amt für Soziales und  
Wohnen der Stadt Bonn