



Programm des Nachbarschaftstreffs Pennenfeld

Maidenheadstr. 20, 53177 Bonn

Juli 2026

Specials in diesem Monat:

Freitag
10.7.
14-17 Uhr

Gemeinsame Gartenaktion im PikoPark

Unter fachkundiger Anleitung der Dipl. Biologin
Dr. Anke Wallraff-Beck pflegen wir den PikoPark.

Treffpunkt ist der PikoPark, hinter der Max-Planck-Straße 17.

Informationen und Anmeldung: Frank Wilbertz 0228-91 58 444



Wöchentlich stattfindende Angebote:

Dienstags
13-14 Uhr

Smartphone-Kurs für Seniorinnen und Senioren

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. Kursdauer: 07.07. bis 08.09.

Kostenloses Angebot, Anmeldung erforderlich

Anmeldung bei: hasan.barbar@caritas-bonn.de, 0228-227 424 42

Gefördert durch den Förderverein der Sparkasse KölnBonn e.V.

Mittwochs
9:30-11 Uhr

Deutsch-Konversationskurs für Frauen

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.

Kursleiterin: Simone Saure

Der Kurs ist kostenlos, keine Anmeldung erforderlich. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

**Findet in den
Sommerferien
nicht statt
(20.7.-31.8.)**

Infos bei: andreea.bretan@awo-badgodesberg.de, 0228-227 424 41

Gefördert durch den Förderverein der Sparkasse KölnBonn e.V.

<p>Mittwochs 18-19 Uhr</p>	<p><i>Qigong für die Gesundheitsförderung</i></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. 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, andreea.bretan@awo-badgodesberg.de</p>
<p>Donnerstags jeweils um 10:00-11:00 und 11:00-12:00</p>	<p><i>Fitness für Körper und Geist</i></p> <p>Sturzprävention und Gleichgewichtstraining für Seniorinnen und Senioren</p> <p>Jede/r möchte gerne möglichst lange mobil und selbständig bleiben. Dazu gehören körperliche und geistige Fitness. In diesem Kurs werden gezielt Gleichgewicht und Muskelkraft trainiert, um Stürze zu vermeiden. Ergänzt wird das Programm durch Koordinations- und Gehirnttraining. Die Übungen finden im Sitzen und im Stand statt, so dass auch Personen mit orthopädischen und neurologischen Einschränkungen teilnehmen können. Kein Mattentraining.</p> <p>Kursgebühr für 8 Termine (30.07.-17.09.) € 50,- Infos unter: 0228-227 424 41, andreea.bretan@awo-badgodesberg.de</p>
<p>Freitags 17:30-19 Uhr</p>	<p><i>Deutsch-Konversationskurs für Männer</i></p> <p>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!</p> <p>Dieser Kurs ist speziell für Männer konzipiert, die als Anfänger oder mit mittlerem Sprachniveau (A2-B1) ihre Sprachfähigkeiten erweitern und im Alltag anwenden möchten.</p> <p>Kursleiter: Yaser Darkashly Kostenloses Angebot. Keine Anmeldung erforderlich. Der Einstieg ist jederzeit möglich.</p> <p>Infos bei: hasan.barbar@caritas-bonn.de, 0228-227 424 42 Gefördert durch den Förderverein der Sparkasse KölnBonn e.V.</p>

<p>Samstags 10:30-12 Uhr</p> <p>NEU!</p> <p>Startet am 4.7.</p>	<p><i>Starker Start in die Schule</i></p> <p>Kurs für Kinder im Alter von 5-7 Jahren (ohne Mütter)</p> <p>Der Kurs unterstützt Kinder spielerisch und altersentsprechend dabei, den Übergang vom Kindergarten in die Schule erfolgreich und selbstbewusst zu meistern.</p> <p>Wir fördern die Konzentrationsfähigkeit, die Sprachentwicklung und die Selbstständigkeit der Kinder. Durch vielfältige Lern-, Spiel- und Entdeckungsmöglichkeiten stärken wir ihre Persönlichkeit, ihr Selbstvertrauen und ihre sozialen Kompetenzen. Die Kinder lernen, sich an Regeln zu orientieren, Verantwortung zu übernehmen und respektvoll mit anderen umzugehen.</p> <p>Freude am Lernen und die individuelle Entwicklung jedes Kindes stehen dabei im Mittelpunkt.</p> <p>Der Kurs besteht aus 14 Terminen.</p> <p>Kursleiterin: Amal Kharrat-Kannich Anmeldung erforderlich, bei Frau Kharrat-Kannich: amalkk@gmx.de Infos unter: info@fiber-bonn.de</p> <p>Eine Veranstaltung von FIBer e.V. (Fraueninitiative für Bildung und Erziehung)</p> <p>Gefördert durch das Amt für Integration und Vielfalt der Stadt Bonn</p>
---	--

<p>Regelmäßige Gruppen:</p>	
<p>Dienstag 7.7. 15:30-17 Uhr</p>	<p><i>Strick- und Häkeltreff</i></p> <p>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.</p> <p>Bitte eigene Handarbeitsachen und Material mitbringen.</p> <p>Kostenloses Angebot; Anmeldung unter 0228-227 424 41, andreea.bretan@awo-badgodesberg.de</p>

<p>Donnerstag 9.7. 15-17 Uhr</p>	<p><i>Gesangsnachmittag mit Kaffee und Kuchen</i></p> <p>Gemeinsam singen wir Lieder quer durch das deutsche Liederbuch und werden dabei von Akkordeon, Mandoline und Gitarre begleitet.</p> <p>Teilnehmerbeitrag: € 2,50; keine Anmeldung erforderlich Infos unter: 0228-227 424 41, andreea.bretan@awo-badgodesberg.de</p>
<p>Dienstag 14.7. 17-20 Uhr</p>	<p><i>Kochen im Nachbarschaftstreff</i></p> <p>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> <p>Teilnehmerbeitrag: € 1,50</p> <p>Anmeldung erforderlich bei Herrn Lee: 0151-121 84 230 oder bei Frank Wilbertz: 0228-9158 444, info@wohnen-im-pennenfeld.de</p> <p>In Kooperation mit der Gemeindepsychiatrie Bonn-Rhein-Sieg</p>
<p>Mittwoch 15.7. 12-13 Uhr</p>	<p><i>Mittagstisch</i></p> <p>Kostenbeitrag inkl. Nachtisch und Kaffee: € 4,-</p> <p>Bitte melden Sie sich bis zum 9.7. verbindlich an: 0228-227 424 41 oder andreea.bretan@awo-badgodesberg.de</p>
<p>Freitag 17.7. 15-17 Uhr</p>	<p><i>Repair Café - Reparieren statt wegwerfen!</i></p> <p>In gemütlicher Atmosphäre unter fachkundiger Anleitung Elektrogeräte, Möbelstücke etc. reparieren.</p> <p>Kostenloses Angebot, Spenden willkommen. Anmeldung/ Terminvergabe: Frank Wilbertz 0228-9158 444 oder info@wohnen-im-pennenfeld.de</p>
<p>Dienstag 21.7. 15-16 Uhr</p>	<p><i>Pennenfeld Clean Up!</i></p> <p>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.</p> <p>Treffen vor dem Nachbarschaftstreff Pennenfeld, Maidenheadstr. 20 Infos unter: 0228-9158 444 oder petra.martischewski@t-online.de</p> <p>In Kooperation mit dem Bürgerverein Buntes Pennenfeld e.V.</p>

<p>Donnerstag 23.7. 15-17 Uhr</p>	<p><i>Spielenachmittag für Erwachsene</i> Rummy-Cup Kostenloses Angebot, Spenden willkommen. Keine Anmeldung erforderlich.</p>
<p>Freitag 24.7. 10-11:30 Uhr</p>	<p><i>Interkulturelles Frauenfrühstück</i> 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</p>
<p>Dienstag 28.7. 17-20 Uhr</p>	<p><i>Kochen im Nachbarschaftstreff</i> 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 In Kooperation mit der Gemeindepsychiatrie Bonn-Rhein-Sieg</p>

Ständige Angebote:

<p>Nach Vereinbarung</p>	<p><i>SPOTS- kostenlose qualifizierte Sozialberatung für Seniorinnen und Senioren</i> 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. Hausbesuche bei Bedarf möglich. Terminvereinbarung unter: marina.takopoulos@awo-badgodesberg.de oder 0228-227 424 41</p>
--	---

**Nach
Vereinbarung**

***Verbraucherzentrale: Kostenlose Beratung zu
Verbraucher- und Umweltthemen***

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?

Wir beraten Sie gerne und schreiben, wenn nötig, auch einen Brief an die jeweiligen Unternehmen.

Unser kostenloses Angebot richtet sich an Menschen, die Transferleistungen wie Wohngeld, Sozialhilfe oder Bürgergeld beziehen oder einen Bonn-Ausweis haben.

Terminvereinbarung unter: bonn.quartier@verbraucherzentrale.nrw oder 0163-1914272 bzw. 0160-98173430

Quartiersmanagement Pennenfeld

www.wohnen-im-pennenfeld.de

Hasan Barbar: 0228-227 424 42

hasan.barbar@caritas-bonn.de

Andreea Bretan: 0228-227 424 41

andreea.bretan@awo-badgodesberg.de

Frank Wilbertz: 0228-9158 444

wilbertz@vebowag.de



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

Gefördert durch das Amt für Soziales und
Wohnen der Stadt Bonn