



Programm des Nachbarschaftstreffs Pennenfeld Maidenheadstr. 20, 53177 Bonn

Oktober 2026

Specials in diesem Monat:	
Donnerstag 22.10. 17-18.30 Uhr Neu!	<i>Auftakt zum Erzählcafé</i> Ein Ort für Bewegendes, Informatives, Begegnung und Austausch. Miteinander ins Gespräch kommen, Erzählen und Zuhören, Erfahrungen teilen. Wir starten das Erzählcafé passend zum 3. Oktober, dem „Tag der Deutschen Einheit“, mit Gedanken, Erinnerungen und Ideen für die Zukunft. Alle sind herzlich eingeladen. Infos bei: johanna.bogoczek@awo-badgodesberg.de, 0228-227 424 41
Montag 26.10. 9.45-15 Uhr	<i>Tagesevent Fußball-Golf!!!</i> Für alle Generationen! Erlebt in entspannter Atmosphäre gemeinsam einen abwechslungsreichen Tag beim Fußballgolf. Spaß, gegenseitiges Kennenlernen und der gemeinsame Austausch stehen im Vordergrund. Abgerundet wird die Fußball-Runde mit einem gemeinsamen Imbiss. Infos/Anmeldung bei: hasan.barbar@caritas-bonn.de, 0228-227 424 42 oder johanna.bogoczek@awo-badgodesberg.de, 0228-227 424 41 Gefördert durch den Förderverein der Sparkasse KölnBonn e.V.
Donnerstag 20.10. 17-18 Uhr	<i>Veedelsspaziergang</i> Buntes Pennenfeld - Ein Portrait mit Stadtteilrundgang Historisches, Anekdoten und Aktuelles von und mit Gerhard Lemm (Initiative Lebensraum Bad Godesberg) Wo? Wir treffen uns am Bücherschrank, Ecke Zanderstr./Albertus-Magnus-Str. Informationen und Anmeldung bei: wohnen-im-pennenfeld.de Eine spontane Teilnahme ist auch möglich! In Kooperation mit dem Bürgerverein Buntes Pennenfeld e.V. und der Initiative Lebensraum Bad Godesberg

Wöchentlich stattfindende Angebote:

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.

Infos bei: johanna.bogoczek@awo-badgodesberg.de, 0228-227 424 41

Gefördert durch den Förderverein der Sparkasse KölnBonn e.V.

Mittwochs
Ab 14.10
18-19 Uhr

Qigong für die Gesundheitsförderung

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!

Kursleiterin: Maria di Gennaro

Teilnehmerbeitrag: € 5,- pro Termin (**entfällt am 7.10.**)

Anmeldung: johanna.bogoczek@awo-adgodesberg.de,
0228-227 424 41

Donnerstags
jeweils um
10:00-11:00
und
11:00-12:00

Fitness für Körper und Geist

Sturzprävention und Gleichgewichtstraining für Seniorinnen und Senioren

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.

Kursgebühr für 8 Termine (**15.10.-03.12.**) € 50,-

Infos bei: johanna.bogoczek@awo-badgodesberg.de, 0228-227 424 41

Start
Neuer Kurs!

Freitags 11:00-12:30	<i>Frauen im Gespräch</i> Zeit füreinander • Zeit zum Erzählen • Zeit zum Wohlfühlen „Frauen im Gespräch“ ist eine Gesprächsreihe für Frauen ab 18 Jahren. In einer offenen und wertschätzenden Atmosphäre treffen sich Frauen unterschiedlicher Herkunft, um sich kennenzulernen, Erfahrungen auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen. Im Mittelpunkt stehen die Stärken, Interessen und Lebensgeschichten der Teilnehmerinnen. Durch Gespräche, gemeinsame Aktivitäten und kreative Impulse entstehen Begegnungen, Vertrauen und Gemeinschaft. Die Treffen bieten Raum für Themen wie Familie, Kultur, Hobbys, schöne Erinnerungen, Wünsche und Zukunftsideen. Gemeinsam lachen, zuhören, voneinander lernen und sich gegenseitig stärken steht dabei im Vordergrund. Der Kurs besteht aus 10 Terminen (04.09.-27.11.) Kostenloses Angebot, Anmeldung erforderlich Anmeldung bei: hasan.barbar@caritas-bonn.de, 0228-227 424 42 Gefördert durch den Förderverein der Sparkasse KölnBonn e.V.
Freitags 17:30-19 Uhr	<i>Deutsch-Konversationskurs für Männer</i> 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 Kostenloses Angebot. Keine Anmeldung erforderlich. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Infos bei: hasan.barbar@caritas-bonn.de, 0228-227 424 42 Gefördert durch den Förderverein der Sparkasse KölnBonn e.V.

Regelmäßige Gruppen:

Dienstag Findet nicht im Oktober statt	<i>Strick- und Häkeltreff</i> Die Handarbeitsgruppe freut sich im November über interessierte Neuzugänge. Es ist nicht wichtig, wie gut du Stricken oder Häkeln kannst, wichtig sind das Zusammensein und der Austausch. Vielleicht habt ihr eigene Ideen oder Lust, etwas Neues auszuprobieren? Dann bringt euch gerne ein und macht mit! Jede Idee ist willkommen Anmeldung unter 0228-227 424 41 oder johanna.bogoczek@awo-badgodesberg.de
Dienstag 13.10. u.27.10. 17-20 Uhr	<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 Johanna Bogoczek: 0228-227 424 41 oder johanna.bogoczek@awo-badgodesberg.de In Kooperation mit der Gemeindepsychiatrie Bonn-Rhein-Sieg
Donnerstag 8.10. 15-17 Uhr	<i>Gesangsnachmittag mit Kaffee und Kuchen</i> 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 : johanna.bogoczek@awo-badgodesberg.de , 0228-22742441
Samstag 3.10. u.10.10. 10-12.30 Uhr	<i>Starker Start in die Schule</i> Kurs für Kinder im Alter von 5-7 Jahren (ohne Mütter) Der Kurs unterstützt Kinder spielerisch und altersentsprechend dabei, den Übergang vom Kindergarten in die Schule erfolgreich und selbstbewusst zu meistern. 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. Freude am Lernen und die individuelle Entwicklung jedes Kindes stehen dabei im Mittelpunkt.

	Kursleiterin: Amal Kharrat-Kannich Anmeldung erforderlich, bei Frau Kharrat-Kannich: amalkk@gmx.de Infos unter: info@fiber-bonn.de Eine Veranstaltung von FIBer e.V. (Fraueninitiative für Bildung und Erziehung) Gefördert durch das Amt für Integration und Vielfalt der Stadt Bonn
Dienstag 20.10. 15-16 Uhr	<i>Pennenfeld Clean Up!</i> 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 In Kooperation mit dem Bürgerverein Buntes Pennenfeld e.V.
Mittwoch 21.10. 12-14 Uhr	<i>Mittagstisch - Gemeinsam genießen</i> Kostenbeitrag inkl. Nachtisch und Kaffee: € 4,- Bitte melden Sie sich bis zum 14.10. verbindlich an: 0228-227 424 41 oder johanna.bogoczek@awo-badgodesberg.de
Freitag 16.10. 15-17 Uhr	<i>Repair Café - Reparieren statt wegwerfen!</i> In gemütlicher Atmosphäre unter fachkundiger Anleitung Elektrogeräte, Möbelstücke etc. reparieren. Kostenloses Angebot, Spenden willkommen. Anmeldung/ Terminvergabe: Hasan Barbar 0228-227 424 42 oder info@wohnen-im-pennenfeld.de
Donnerstag 22.10. 15-17 Uhr	<i>Spielenachmittag für Erwachsene</i> Rummy-Cup Kostenloses Angebot, Spenden willkommen. Keine Anmeldung erforderlich.
Ständige Angebote:	
Nach Vereinbarung	<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
Nach Vereinbarung	<i>Verbraucherzentrale: Kostenlose Beratung zu Verbraucher- und Umweltthemen</i> 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 Johanna Bogoczek: 0228-227 424 41 Johanna.bogoczek@awo-badgodesberg.de Frank Wilbertz: 0228-9158 444 wilbertz@vebowag.de	Gefördert durch das Amt für Soziales und Wohnen der Stadt Bonn  FREUDE. JOY. JOIE. BONN.