



Programm des Nachbarschaftstreffs Pennenfeld

Maidenheadstr. 20, 53177 Bonn

März 2026

Specials in diesem Monat:

Freitag
13.3.
14-17 Uhr

Frühjahrs-Treffen im PikoPark

Unter fachkundiger Anleitung der Dipl. Biologin Dr. Anke Wallraff-Beck bereiten wir den PikoPark gemeinsam auf das diesjährige Gartenjahr vor.

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

Informationen und Anmeldung: Frank Wilbertz 0228-91 58 444



Sonntag
22.3.
14-17 Uhr

Frühlingsfest im Nachbarschaftstreff

mit Kleider- und Pflanzentauschbörse bei Kaffee und Kuchen.

Bei schönem Wetter findet ein Kinderflohmarkt auf der Wiese am Nachbarschaftstreff statt.

Informationen und Anmeldung: info@buntes-pennenfeld.de

In Kooperation mit dem Bürgerverein Buntes Pennenfeld e.V.

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.

Kostenloses Angebot, Einstieg jederzeit möglich

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	<i>Deutsch-Konversationskurs für Frauen</i> 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: andreea.bretan@awo-badgodesberg.de, 0228-227 424 41 Gefördert durch den Förderverein der Sparkasse KölnBonn e.V.
Mittwochs 18-19 Uhr	<i>Qigong für die Gesundheitsförderung</i> 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. Anmeldung: 0228-227 424 41, andreea.bretan@awo-badgodesberg.de
Donnerstags jeweils um 10:00-11:00 und 11:00-12:00	<i>Fitness für Körper und Geist</i> 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 (15.01.-12.03.) € 50,- Infos unter: 0228-227 424 41, andreea.bretan@awo-badgodesberg.de

Samstags 16-18 Uhr Wissen- schaftlicher Vortrag am: 14.3., 16 Uhr Brain Poetry Challenge am 21.3., 16 Uhr	<i>Neuronen Häkelworkshop - Collective Neurogenesis Project</i> 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 Textilkunstaustellung 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. Das Projekt wird durch wissenschaftliche Vorträge begleitet: 14. März 2026 um 16:00 „Die Sportwirkung in der Neurobiologie und Neurokognition - der Fall ADHS“ Dr. Aylin Mehren, Arbeitsgruppenleiterin Sport und Neurokognition, Universitätsklinikum Bonn Brain Poetry Challenge 21. März 2026 um 16:00 Für unsere Brain Poetry Challenge laden wir alle ein, ein Gedicht zum Thema Gehirn, Neuronen, Synapsen oder Gedanken mitzubringen. Es kann ein eigenes Gedicht sein oder eines deiner Lieblingsautor:innen. Kostenloses Angebot, keine Anmeldung erforderlich. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Infos bei: hasan.barbar@caritas-bonn.de, 0228-227 424 42
Regelmäßige Gruppen:	
Dienstag 3.3. 15:30-17 Uhr	<i>Strick- und Häkeltreff</i> 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

Donnerstag 5.3. 15:30-16:30 Uhr	<i>English-Reading-and-Conversation-Club</i> 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
Dienstag 10.3. 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 Frank Wilbertz: 0228-9158 444, info@wohnen-im-pennenfeld.de In Kooperation mit der Gemeindepsychiatrie Bonn-Rhein-Sieg
Donnerstag 12.3. 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 unter: 0228-227 424 41, andreea.bretan@awo-badgodesberg.de
Dienstag 17.3. 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 Bunttes Pennenfeld e.V.
Mittwoch 18.3. 12-13 Uhr	<i>Mittagstisch</i> Kostenbeitrag inkl. Nachtisch und Kaffee: € 4,- Bitte melden Sie sich bis zum 12.3. verbindlich an: 0228-227 424 41 oder andreea.bretan@awo-badgodesberg.de

Donnerstag 19.3. 15:30-16:30 Uhr	<i>English-Reading-and-Conversation-Club</i> 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
Freitag 20.3. 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: Frank Wilbertz 0228-9158 444 oder info@wohnen-im-pennenfeld.de
Dienstag 24.3. 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 Frank Wilbertz: 0228-9158 444, info@wohnen-im-pennenfeld.de In Kooperation mit der Gemeindepsychiatrie Bonn-Rhein-Sieg
Donnerstag 26.3. 15-17 Uhr	<i>Spielenachmittag für Erwachsene</i> Rummy-Cup Kostenloses Angebot, Spenden willkommen. Keine Anmeldung erforderlich.
Freitag 27.3. 10-11:30 Uhr	<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

Ständige Angebote:

Nach Vereinbarung

SPOTS- kostenlose qualifizierte Sozialberatung für Seniorinnen und Senioren

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

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