



Nachbarschaftszentrum
Brüser Berg



Programmheft

2026

Jan Feb Mär Apr Mai Jun Jul Aug Sep Okt Nov Dez

www.nachbarschaftszentrum.info



DIAKONIE
FÜR BONN UND DIE REGION

Jährlich fördern wir

1000

Bildungsprojekte

Hier investiert Ihr Aktiendepot in Bildung.

Als Kundin und Kunde der
Sparkasse KölnBonn machen Sie
Köln und Bonn lebenswerter.

Denn ein Teil unserer Gewinne fließt
zurück in die Region – und macht
für über 1.000 Bildungsprojekte
und Initiativen einen Unterschied.



sparkasse-koelnbonn.de/engagement



**Sparkasse
KölnBonn**

Füreinander Hier.

Inhaltsverzeichnis

Willkommen im NBB	4
Beratungs- und Unterstützungsangebote	
Angebote im Detail	5
Feste Gruppenangebote	
Überblick	9
Angebote im Detail	10
Einzelveranstaltungen	
Überblick	14
Angebote im Detail	17
Kurse	
Überblick	29
Angebote im Detail	30
Unsere Ausstellungen	
Angebote im Detail	33
Impressum	36

Wegweiser durch die Webversion unseres Programmheftes:



- Sie können **vom Inhaltsverzeichnis direkt zu der entsprechenden Seite** springen. Klicken Sie einfach im Inhaltsverzeichnis auf den Abschnitt, zu dem Sie wollen.
- Von der Übersicht können Sie durch **Klicken auf die Seitenzahl direkt zu den Detailinformationen** springen.
- Oben rechts auf der Seite können Sie durch einen **einfachen Klick zurück zur entsprechenden Übersicht** oder dem allgemeinen Inhaltsverzeichnis.

Willkommen im Nachbarschaftszentrum Brüser Berg!

Das NBB ist ein Ort für Begegnung, Austausch, Engagement und gemeinsames Lernen. Unser Ziel ist es, das Miteinander mit Ihnen zu gestalten – mit neuen Angeboten, vertrauten Gruppen und vielfältigen Veranstaltungen für alle Generationen.

In unserem hauseigenen Programmheft finden Sie Anregung zum Genießen, Mitmachen, Entdecken, Bewegen und Entspannen. Egal, ob Sie einfach nur reinschnuppern, regelmäßig teilnehmen oder selbst etwas einbringen möchten: Sie sind herzlich eingeladen!

Damit Sie sich besser an unseren Angeboten orientieren können, sind diese farblich gekennzeichnet:

Bildung und Wissen = Lernen fürs Leben: Vorträge, Kurse, Workshops und mehr rund um digitale, praktische oder gesellschaftliche Themen.

Miteinander und Mitwirken = Gemeinsam gestalten, sich austauschen, engagieren oder einfach dabei sein.

Gemeinsam genießen = Von Mittagstisch bis Kaffeeklatsch: Diese Angebote laden zum Wohlfühlen, Genießen und geselligen Zusammensein ein.

Kunst und Kultur = Kreativität ausleben, Neues ausprobieren oder Kunst erleben – ob selber aktiv oder als Publikum.

Bewegung & Entspannung = Körper und Seele etwas Gutes tun: Mit Kursen und Gruppen, die Bewegung, Achtsamkeit oder Ausgleich fördern.

Beratung und Information = hier wird Ihnen geholfen: verschiedene Unterstützungsangebote bei uns und in der Nähe.

 **NBB** Dieses Symbol bedeutet, dass Sie sich bei uns im NBB anmelden. Finden Sie keine Angabe, können Sie einfach vorbeikommen.

Wenn Sie neu in den Stadtteil gezogen sind oder Gesellschaft und Informationen suchen, kommen Sie uns gerne besuchen. Bei schönem Wetter bieten wir Ihnen einen leckeren Kaffee auf unserer Terrasse an.

Für ein persönliches Kennenlernen vereinbaren Sie einen Termin unter 0228-298096.

Wir freuen uns auf kommende Begegnungen!
Ihr NBB-Team

Beratung und Information



Beratung zur Schwerbehinderung – Blindheit und Sehbehinderung



Mitarbeitende des Blinden- und Sehbehindertenvereins Bonn/Rhein-Sieg e.V. beraten und unterstützen Menschen, die von Blindheit oder Sehbehinderung betroffen oder bedroht sind sowie deren Angehörige. Wir informieren über Unterstützungsmöglichkeiten und Hilfsmittel und helfen bei Antragstellung für den Schwerbehindertenausweis, Pflegegrad, Blindengeld u.a. Ein Dolmetscher/Integrationshelfer für Kurdisch, Türkisch und Arabisch ist Teil des Beraterteams. Einzelberatung, bzw. mit Begleitperson.

Mitarbeitende des Blinden- und Sehbehindertenvereins Bonn/Rhein-Sieg e.V.

12.01., 09.02., 09.03.2026

13:00–15:00 Uhr

Sprechstunde der evangelischen Beratungsstelle für Schwangerschaft, Sexualität und Pränataldiagnostik

Ort: Stadtteilbüro Medinghoven, Briandstraße 5, 53125 Bonn

Die Evangelische Beratungsstelle für Schwangerschaft, Sexualität und Pränataldiagnostik bietet einmal monatlich Sprechstunden im Stadtteilbüro Medinghoven in der Briandstraße 5 für Menschen aus Medinghoven, dem Brüser Berg und Duisdorf an.

Sie können sich beraten lassen:

- wenn Sie einen Schwangerschaftsabbruch erwägen
- vor und nach pränataler Diagnostik in der Schwangerschaft
- wenn während der Schwangerschaft finanzielle Probleme auftauchen
- wenn Sie Fragen rund um Schwangerschaft, Familienplanung oder Erziehung haben
- Verhütung: Beratung und finanzielle Unterstützung

Wird noch bekannt gegeben

Voranmeldung: EVA, Tel.: 0228/227 224 25

Hilfe im Konfliktfall: Kostenfreie Beratung durch ausgebildete Mediator:innen

Haben Sie einen privaten oder dienstlichen Konflikt oder Streit – mit Ihren Kindern, Nachbarn, Eltern oder an Ihrem Arbeitsplatz? Fühlen Sie sich damit alleine und wünschen sich dabei Unterstützung? Die „Konfliktlotsen Bonn“, eine Gruppe von Mediator:innen, kann behilflich sein: ehrenamtlich und unbürokratisch. Sie hören zu und unterstützen Sie dabei, Gedanken zu ordnen, Probleme zu klären und einen geeigneten Weg zur Lösung des Konflikts zu erarbeiten.

Verein Mediation fördern e.V., www.mediation-foerdern.de

Termine auf Anfrage

18:30–19:30 Uhr

Tel.: 0151/594 408 92, konfliktlotse-bonn@web.de

Hausaufgabenhilfe im Jugendzentrum Brüser Berg

Ort: Jugendzentrum Brüser Berg (JuZe),
Fahrenheitstraße 51, 53125 Bonn

Öffnungszeiten:

montags – donnerstags: 14:00–21:30 Uhr
freitags: 14:00–19:30 Uhr

Hausaufgabenhilfe:

dienstags 16:00–17:30 Uhr (Mathe)
mittwochs 16:00–17:30 Uhr (Deutsch/Englisch/Mathe)
jeweils bis 8. Kl.

Weitere Zeiten und Termine – auch für Unterstützung bei Bewerbungen etc. – nach Vereinbarung.

Kommt am besten selber vorbei oder ruft uns einfach an. Um weiterhin unser breites Angebot an Hilfeleistungen aufrechtzuhalten und zu erweitern, brauchen wir Ihre Unterstützung! Wenn Sie ehrenamtlich mitarbeiten möchten, melden Sie sich im JuZe oder im NBB und sprechen uns gerne an!



Alle Angebote sind kostenfrei!

Freies WLAN verfügbar.

Anmeldung: Tel.: 0228/38 27 197

Sozialberatung im Stadtteilbüro Brüser Berg

Wir bieten Beratung und Unterstützung in Fragen zu Bürgergeld, Sozialhilfe, Wohngeld, sonstigen Sozialleistungen sowie im Umgang mit Behörden und Institutionen an. Weiterhin Verweisberatung und Vermittlung zu Fachberatungsstellen, wie Schuldnerberatung, Suchtberatung, Schwangerenberatung, etc.

Ort: Borsigallee 29, 53125 Bonn

Öffnungszeiten:

Montag 09:00–16:30 Uhr

Dienstag 11:00–16:30 Uhr

Mittwoch 09:00–16:30 Uhr

Termine nach telefonischer Vereinbarung: 0228/25 33 16

E-Mail: brueserberg@dw-bonn.de

Telefonisches Gesprächsangebot



Rufen Sie mich einfach an. Ich leihe Ihnen gerne mein Ohr, wenn Sie Gesprächsbedarf haben. Freudige Themen oder weniger freudige Themen – scheuen Sie sich bitte nicht, mich anzurufen. Ich höre Ihnen gerne zu. Habe ich Ihr Interesse geweckt? Das wäre schön, denn auch das Zuhören am Telefon kann ein wertvolles Geschenk sein. Ich freue mich darauf, Sie telefonisch kennenzulernen, um mich mit Ihnen auszutauschen. Der Datenschutz ist selbstverständlich gewährleistet.

Gertrud Kleinsorge, eine ehrenamtliche Mitarbeiterin des NBB

Termine auf Anfrage beim NBB

Kostenlose Beratungen – Projekt ChancenVielfalt



Wie finde ich die richtige Schule/KiTa für mein Kind?

Haben Sie Fragen? Wir beraten Sie gerne! Und wir unterstützen Sie bei der Organisation dieser Themen für Ihre Kinder:

- Kinderbetreuung (Kita, Tagespflege, Spielgruppe)
- Grundschule und Weiterführende Schule nach der 4. Klasse
- Hausaufgabenhilfe, Sprachförderung, Schulbegleitung
- Freizeitangebote für Kinder (Sport, Musik, Kunst)

Sind sie unsicher mit Deutsch?

Wir bieten Beratungen mit Übersetzung an.

Für wen?

Eltern, die nicht aus Deutschland oder der EU kommen

Von wem?

Mitarbeitende der Geflüchtetenarbeit der Diakonie

Termine auf Anfrage

Sprachförderung für Migrant:innen



Bitte sprechen Sie uns im Nachbarschaftszentrum an, wenn Sie Interesse haben und Unterstützung brauchen.

Termine auf Anfrage

Feste Gruppenangebote



WANN	WAS	DETAILS
Montag (1. und 3. im Monat) 18:00–21:00 Uhr	Skat	
Montag 14:15–17:30 Uhr	Bridge	📅 10
Montag 15:00–16:45 Uhr	Stricken und Häkeln für Jung und Alt	
Montag 17:30–19:30 Uhr	Sprachgruppe Kurdisch	
Dienstag 15:15–16:45 Uhr	Stricken und Häkeln für Jung und Alt	
Dienstag 16:00–18:00 Uhr	Digitale Nachhilfe	📅 11
Mittwoch 12:45–13:30 Uhr	Mittagstisch Unser ehrenamtliches Team kocht für Sie	
Mittwoch (1. und 3. im Monat) 15:00–18:00 Uhr	Offener Spielenachmittag	
Mittwoch (alle zwei Wochen) 18:00–20:00 Uhr	Internationale Frauenrunde	
Donnerstag 10:00–11:30 Uhr	Digitale Sprechstunde Umgang und Anwendung von digitalen Geräten	📅 12
Donnerstag 10:00–12:00 Uhr	Eltern-Kind-Spielgruppe	
Donnerstag 14:30–18:00 Uhr	Bridge	📅 10
Donnerstag 16:00–17:30 Uhr	Blühender Brüser Berg alle können mitmachen	📅 12

WANN	WAS	DETAILS
Donnerstag 19:00–22:00 Uhr	Doppelkopf	📅 13
Donnerstag (alle zwei Wochen) 19:00–22:00 Uhr	Strategiespieleabend	
Freitag (alle zwei Wochen) 15:00–16:30 Uhr	Offener Treff	
Samstag 10:00–15:00 Uhr	Offener Kreativtreff	

Skat



Anfänger:innen mit und ohne Vorkenntnisse sowie Fortgeschrittene sind herzlich willkommen! Die Regeln werden gerne erklärt!

Janos Mayer und Klaus Wege

Jeden 1. und 3. Montag im Monat

18:00–21:00 Uhr

Bridge

Anfänger:innen mit Grundkenntnissen und Fortgeschrittene willkommen.

Jeden Montag (*Ruth Mohr*)

14:15–17:30 Uhr

Kosten: 2,- €

Jeden Donnerstag (*Klaus Heuschötter*)

14:30–18:00 Uhr

Kosten: 2,- €

Stricken und Häkeln für Jung und Alt



Möchten Sie in unserem Treff stricken und häkeln lernen? Für sich, Ihre Familie oder Freunde und Bekannte? Dann sind Sie willkommen! Bitte bringen Sie Wolle (Reste) und Nadeln mit!

Jeden Montag (*Rosmarie Strahl*)

15:00–16:45 Uhr

Jeden Dienstag (*Christiane Frede*)

15:15–16:45 Uhr

Sprachgruppe Kurdisch

Wir lernen gemeinsam die kurdische Sprache sprechen, schreiben und lesen. Ob Anfänger:in oder fortgeschritten: Alle sind herzlich willkommen!

Schaza Alo

Jeden Montag

17:30–19:30 Uhr

Anmeldung: 015221941830, schazaalo@yahoo.de

Digitale Nachhilfe

Hier werden Sie bei der Nutzung Ihres Smartphones unterstützt! Egal ob WhatsApp, Bilder, Wegbeschreibung oder E-Mails: Bei der Digitalen Nachhilfe im NBB können Sie sich von unseren Anleiter:innen bei einer Tasse Kaffee alle Fragen beantworten lassen.

Jeden Dienstag

16:00–18:00 Uhr

Mittagstisch



Unser ehrenamtliches Team kocht für Sie

In netter Nachbarschaft leckeres Essen genießen – freuen Sie sich einmal wöchentlich auf wechselnde kulinarische Highlights. Unser ehrenamtliches Kochteam kocht mit Freude für Sie. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich kulinarisch verwöhnen! Die Menüpläne hängen im NBB aus.

Jeden Mittwoch

12:45–13:30 Uhr

Kosten: siehe Menü

Offener Spielenachmittag

Wir laden alle ein, die gerne spielen, einfach mal vorbeizuschauen und mitzuspielen. Wir entscheiden bei jedem Treffen neu, welche Spiele wir an dem Abend spielen möchten.

Ruth Mohr

Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat

15:00–18:00 Uhr

Internationale Frauenrunde



Die Internationale Frauenrunde lädt deutsche und ausländische Frauen aus aller Welt zu Gesprächen und zum Erfahrungsaustausch ein. Wer seine Heimat verlassen hat, fühlt sich oft fremd und alleine. Doch trotz kultureller Unterschiede gibt es viele Gemeinsamkeiten. In gemütlicher Atmosphäre wollen wir andere Länder und Kulturen kennenlernen, Gemeinsamkeiten entdecken, über gemeinsame Themen sprechen und neue Bekanntschaften schließen. Wir freuen uns auf Ihr Kommen! *Margret Debrus*

Mittwoch (alle zwei Wochen)

18:00–20:00 Uhr

Digitale Sprechstunde



Umgang und Anwendung von digitalen Geräten

In der Digitalsprechstunde am Donnerstag bekommen Interessierte organisatorische und technische Hilfestellung rund um die digitalen Medien und die zugehörigen Geräte wie Smartphone, Tablet, Laptop und PC. Eigene Geräte können gerne mitgebracht werden. Laptops stehen zur freien Verfügung bereit. Erfahrene Anleiter werden Ihre Fragen beantworten und bei der Problemlösung helfen. *Egon Troles*

Jeden Donnerstag

10:00–11:30 Uhr

Eltern-Kind-Spielgruppe

Wir laden herzlich zu unserer Eltern-Kind Spielgruppe ein. Ein Angebot für alle Eltern mit Kindern von 0-4 Jahren.

- Hier kannst du Kontakte knüpfen
- Die Kinder können gemeinsam spielen
- Ihr könnt neue Anregungen bekommen

Unsere Anleiterin Mercedes bringt Spiele und Themen mit. Wir haben einen großen Raum in dem die Kinder spielen können und gemeinsame Ausflüge sind auch möglich. *Mercedes Franzen*

Jeden Donnerstag

10:00–12:00 Uhr

Bei Fragen: 01573/0410972

Blühender Brüser Berg

alle können mitmachen

Wer hat Lust, zum Nutzen der Insekten und Vögel und auch zur Freude der Menschen mitzugärtnern und die Borsigallee nach und nach zum Erblühen zu bringen? Wir treffen uns jeden Donnerstag um 16:00



Uhr zum Gärtnern, am Patenschaftsbeet, Ecke Fahrenheitstr./Borsigallee oder zum Austausch und zur Planung von Aktionen. Wir freuen uns über Verstärkung.

Jeden Donnerstag

16:00–17:30 Uhr

Doppelkopf

Doppelkopf nach den Regeln des Deutschen Doppelkopfverbandes. Nur für Spieler:innen mit Spielerfahrung. KEINE Anfänger:innenschulung sondern nur für Teilnehmende mit Erfahrung im Doppelkopf-Spiel. *Konrad Koch*

Jeden Donnerstag

19:00–22:00 Uhr

Anmeldung: konradkoch@gmx.de

Strategiespieleabend

Hast du Lust auf spannende Strategiespiele mit neuen Leuten aus der Nachbarschaft? Dann komm vorbei. *Guido Beissel*

Donnerstag (alle zwei Wochen)

19:00–22:00 Uhr

Offener Treff



Wir treffen uns freitagnachmittags, um einfach mal vor die Tür zu kommen. In gemütlicher Runde tauschen wir uns aus und setzen uns mit verschiedensten Themen auseinander. Die Gruppe ist offen für neue Gesichter sowie interessante Inhalte! *Christiane Frede*

Freitag (alle zwei Wochen)

15:00–16:30 Uhr

Offener Kreativtreff

Kreatives Arbeiten macht oft gemeinsam mehr Freude als alleine zu Hause. Im Atelier der Stadtteilkultur kann man sich austauschen, in den Anleitungsbüchern stöbern, Anregungen und Hilfestellungen bekommen. Jede(r) bringt mit, womit und woran er/sie arbeiten möchte oder holt sich vor Ort Anregungen (Material gegen Kostenerstattung).

Initiative Stadtteilkultur, Anne Hensgen

Jeden Samstag

10:00–15:00 Uhr

ggf. Materialkosten

Im Atelier der Stadtteilkultur, Borsigallee 12

Einzelveranstaltungen



Wann	WAS	DETAILS
08.01.26 15:00–16:00 Uhr	Treff im NBB	17
09.01.26 18:00–20:00 Uhr	Kleidertauschparty im NBB	
14.01.26 14:30–16:30 Uhr	Erzählcafé im NBB	
14.01.26 12:30–14:30 Uhr	Neue berufliche Möglichkeiten Tools der Berufsberatung	
17.01.26 16:00–17:00 Uhr	Linedance Workshop	18
17.01.26 10:00–13:00 Uhr	Workshop: Familienaufstellung wirkt	
18.01.26 15:00–18:00 Uhr	Lesung André Kaminski	19
27.01.26 17:00–18:30 Uhr	Wie mache ich mein Haus fit für die Zukunft? Tatort Tapete: Ein Krimi aus der Welt der Raumfeuchte	
27.01.26 19:00–21:30 Uhr	Bürger:innenstammtisch	
30.01.26 11:00–15:00 Uhr	Freiluftfreitag – Wandern in der Region	20
31.01.26 15:00–18:00 Uhr	Aufstehen, wenn's drauf ankommt – Geschichten des Widerstands	
01.02.26 17:00–19:00 Uhr	Rudelsingen	
04.02.26 19:00–21:00 Uhr	Treffen des Schiffsmodellbau Clubs	21
05.02.26 19:00–20:00 Uhr	Testament und Erbrecht	

Wann	WAS	DETAILS
05.02.26 15:30–17:00 Uhr	Die biblische Sintflut, die Arche Noah... und Leonardo Da Vinci? Eine (Kunst)historische Entdeckungsreise	21
07.02.26 19:00–offen	Karnevalskaraoke	
10.02.26 10:00–12:00 Uhr	Gemeinsames Frühstück	
11.02.26 14:30–16:30 Uhr	Erzählcafé im NBB	22
17.02.26 17:00–18:30 Uhr	Wie mache ich mein Haus fit für die Zukunft? Heiße Sache, kalte Stelle: Das Phänomen der Wärmebrücke verstehen	
19.02.26 16:00–17:30 Uhr	Virtuelle Ausstellungsbesuche – Kunst des 20. Jahrhunderts	
20.02.26 11:00–15:00 Uhr	Freiluftfreitag – Wandern in der Region	
24.02.26 17:00–19:00 Uhr	Demokratie im Digitalen: Fake News erkennen	23
24.02.26 19:00–21:30 Uhr	Bürger:innenstammtisch	
25.02.26 15:00–16:30 Uhr	Treff im NBB	
01.03.26 17:00–19:00 Uhr	Rudelsingen	24
04.03.26 19:00–21:00 Uhr	Treffen des Schiffsmodellbau Clubs	
10.03.26 10:00–13:00 Uhr	Bunte Steine, Starke Gemeinschaft Gemeinsame Kunstaktion	
11.03.26 14:30–16:30 Uhr	Erzählcafé im NBB	
13.03.26 16:00–19:00 Uhr	Mehr Demokratie im Alltag – Mitreden und Mitgestalten	

Wann	WAS	DETAILS
14.03.26 19:00–offen	Dokumentarfilm-Abend	25
17.03.26 19:00–20:00 Uhr	Finanzen für Frauen - "Geld anlegen mit Aktien, aber wie?"	
18.03.26 19:00–21:00 Uhr	Arbeit gemeinsam gestalten – Wem gehört eigentlich das, was wir schaffen?	
19.03.26 15:00–16:30 Uhr	Treff im NBB	26
20.03.26 11:00–15:00 Uhr	Freiluftfreitag – Wandern in der Region	
21.03.26 11:00–14:00 Uhr	Bunte Steine, Starke Gemeinschaft Gemeinsame Kunstaktion	
22.03.26 15:00–17:00 Uhr	Sonntag-Treff im NBB	27
23.03.26 19:00–20:00 Uhr	Versicherungen - Welche brauche ich wirklich?	
25.03.26 12:30–15:30 Uhr	Neue berufliche Möglichkeiten Einen Neuanfang wagen und Homeoffice-Jobs	
29.03.26 17:00–19:00 Uhr	Rudelsingen	28
31.03.26 17:00–18:30 Uhr	Wie mache ich mein Haus fit für die Zukunft? Auf Spurensuche mit der Wärmebildkamera – Ein Spaziergang durch die unsichtbare Welt der Wärme	
31.03.26 19:00–21:30 Uhr	Bürger:innenstammtisch	

Treff im NBB

Der Treff im NBB gibt Gelegenheit für Gespräche, für den Austausch von Gedanken, Ideen und Informationen, für ein Zusammensein bei Kaffee und Kuchen.

Donnerstag, **08.01.26**
Nachbarschaftszentrum (NBB)

15:00 bis 16:00 Uhr

Kleidertauschparty im NBB

Das Diakonische Werk Bonn und Region lädt herzlich zu einer Kleider-tauschparty ein, bei der wir nachhaltige Alternativen zum Kleiderkauf, Freude an Kleiderschätzen und informativen Austausch verbinden wollen!

- jede Person bringt bis zu 10 (gut erhaltene) Kleidungsstücke mit, die sie gerne tauschen möchte und kann ungefähr so viele Teile selbst mitnehmen
- wir tauschen bei dieser Party Kleidung für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

Übrig gebliebene Teile werden an das Sachspendenlager "ZeSaBo" gespendet.

Freitag, **09.01.26**

18:00 bis 20:00 Uhr

Erzählcafé im NBB



Anna Seghers: Ein deutsches Schriftstellerinnenleben im 20. Jhr mit Dr. Sabine Brinkmann

Lisa Rädler

Mittwoch, **14.01.26**

14:30 bis 16:30 Uhr

Neue berufliche Möglichkeiten

Tools der Berufsberatung

Die Berufsberatung ist nicht nur zu Beginn des Erwerbslebens wichtig. Die Berufsberaterinnen für Erwerbstätige der Agentur für Arbeit Bonn und die Stadtteilbibliothek Brüser Berg bieten Impuls-Workshops und individuelle Beratung zur beruflichen Orientierung an.

12:30 bis 13:30 Uhr (offene Sprechstunde)

13:30 bis 14:30 Uhr (Impulsworkshop)

Tools der Berufsberatung:

Erfahren Sie, welche Online-Tools die Agentur für Arbeit für Ihre Karriere bietet, und erhalten Sie praxisnahe Tipps für den nächsten beruflichen Schritt. Sie möchten seriöse Informationen über bestimmte Berufe oder Branchen finden oder Sie möchten sich einfach über berufliche Möglichkeiten inspirieren lassen. Dann sind Sie in dieser Veranstaltung genau richtig.

Mittwoch, **14.01.26**

12:30 bis 14:30 Uhr

Linedance Workshop



Beim Line Dancing tanzen Sie in einer Gruppe zu mitreißender Musik mit jede Menge Spaß und Energie. Schritt für Schritt lernen Sie Choreographien und verbessern Ihr Rhythmusgefühl. Machen Sie mit und erleben Sie, wie gute Laune mit Bewegung im Takt verschmelzen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur Spaß am Tanzen.

Ruth Mohr

Samstag, **17.01.26**

16:00 bis 17:00 Uhr

Kosten: 2,- €

Workshop: Familienaufstellung wirkt

Die Familienaufstellung ist eine Methode im Coaching, die sehr wirksam sein kann, um verdeckte Probleme in Familien aufzudecken. Unsere Referentin ist ausgebildete systemische Coachin und hat viel Erfahrung mit Familienaufstellungen. In unserem Workshop erklärt sie, wie eine Aufstellung funktioniert und welche Themen man damit bearbeiten kann (und welche nicht). Sie wird eine Aufstellung durchführen, damit sich alle Teilnehmenden selber ein Bild von der Methode machen können.

Kathrin Mohr, Diplom-Kauffrau, systemische Coachin

Samstag, **17.01.26**

10:00 bis 13:00 Uhr

Kosten: 35,- €

Anmeldung: 0151/17336718, kathrin.mohr@perspektiva.de

Lesung André Kaminski



Freuen Sie sich auf zwei Geschichten des Schweizer Autoren André Kaminski aus seinem antiquarischen Leseband "Kaminski erzählt". In seinen Geschichten schafft es Kaminski immer wieder Fiktion und Realität, wahrscheinliches mit unwahrscheinlichem zu vermischen. Alle sind herzlich zum Lauschen bei einer Tasse Kaffee oder Tee eingeladen.

Kulturteam des NBB

Sonntag, 18.01.26

15:00 bis 18:00 Uhr

Die Veranstaltungen des Kulturteams werden mitfinanziert aus Kollektenmitteln der Diakonie RWL

Wie mache ich mein Haus fit für die Zukunft?



Verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

Tatort Tapete: Ein Krimi aus der Welt der Raumfeuchte

In manchen Wohnungen bleibt so mancher „Kriminalfall“ unbemerkt, bis der „Tatort“ Spuren zeigt – sei es durch falsches Lüften, Baumängel oder Zufälle im Zusammenspiel von Luft und Wärme. In diesem Vortrag klären wir, wie alltägliche Gewohnheiten und technische Details zu „Wohnraum-detektiven“ werden und wie Mieter:innen und Vermieter:innen gemeinsam verhindern können, dass es zu Feuchteschäden kommt. Ein Nachmittag voller Aha-Momente, praktischer Tipps und "trockenen" Humor erwartet Sie.

Julian Brenner, M.Sc. Energietechnik, Energieberater der Verbraucherzentrale NRW für Bonn

Dienstag, 27.01.26

17:00 bis 18:30 Uhr

Bürger:innenstammtisch

Beim Bürger:innenstammtisch im Nachbarschaftszentrum Brüser Berg kommen wir ins Gespräch! Hier ist Raum für eure Fragen, Ideen und Anregungen rund um unseren Stadtteil. Gemeinsam mit Nachbarinnen und Nachbarn entwickeln wir neue Impulse und setzen Projekte um, die unser Quartier lebendig und stark machen.

Dienstag, 27.01.26

19:00 bis 21:30 Uhr

Freiluftfreitag – Wandern in der Region



Wanderung vom Kottenforst zum Hardtbach. Die Einkehr ist in Schell's Eck in Duisdorf geplant, dafür gehen wir durch die Derle. Die Strecke ist ungefähr 10km und es sind 2h30 eingeplant.

Gerald Möller

Freitag, **30.01.26**

11:00 bis 15:00 Uhr

Anmeldung im NBB bis zum Vortag

Aufstehen, wenn's drauf ankommt – Geschichten des Widerstands



Widerstand – das ist ein großes Wort. Aber was steckt konkret dahinter? Was riskieren Menschen, die ihn leisten? Und wann ist er überhaupt angebracht? Anhand von historischen und aktuellen Beispielen erarbeiten wir uns im Workshop Biografien von Menschen, die vor und während der NS-Zeit gegen Unrecht aktiv wurden. Anschließend werfen wir einen Blick in die Gegenwart, schauen uns Beispiele an und überlegen, was das alles für uns heute bedeutet.

Jonas Blum, Bildungsreferent der Gedenkstätte Bonn

Samstag, **31.01.26**

15:00 bis 18:00 Uhr

Rudelsingen

Wir singen zusammen Schlager der 60er bis 90er Jahre auf deutsch und englisch. Der Text läuft auf der Leinwand mit. Es ist keine Vorerfahrung notwendig, Liedwünsche sind ausdrücklich erwünscht. Wir freuen uns auf euch!

Ruth Mohr

Sonntag, **01.02.26**

17:00 bis 19:00 Uhr

Treffen des Schiffmodellbau Clubs

Der Schiffmodellclub Bonn e.V. (kurz SMC-Bonn) trifft sich einmal im Monat im Nachbarschaftszentrum Brüser Berg zum Clubabend. Dort werden die Aktivitäten des Vereins geplant und es wird auch viel über den Schiffmodellbau gefachsimpelt. Neue Mitglieder und auch Gäste sind dem Verein jederzeit herzlich willkommen.

Peter Ziegler

Mittwoch, **04.02.26**

19:00 bis 21:00 Uhr

Testament und Erbrecht

Jeder Mensch sollte sich Gedanken über seinen Nachlass machen, um Klarheit für sich und die Angehörigen zu schaffen. In diesem Vortrag erhalten Sie einen Überblick darüber, wie Sie selber ein Testament schreiben können - und wer erben würde, wenn es kein Testament gibt.

Joachim Mohr, Jurist

Donnerstag, **05.02.26**

19:00 bis 20:00 Uhr

Die biblische Sintflut, die Arche Noah... und Leonardo Da Vinci? Eine (Kunst)historische Entdeckungsreise

Wie beschreibt die Bibel die Sintflut und welche wissenschaftliche Forschung gibt es dazu heute? Und was haben Leonardo Da Vinci und seine Notizbücher damit zu tun? Erfahren Sie es in diesem spannenden Vortrag!

Johann W. Jakob

Donnerstag, **05.02.26**

15:30 bis 17:00 Uhr

Karnevalskaraoke



Kommen Sie zu unserem einzigartigen Karnevalskaraokeabend im NBB. Singen Sie Ihre Lieblingshits oder schunkeln Sie einfach nur mit, dies wird ein karnevalistischer Abend voller Spaß und guter Laune. Jede:r ist herzlich willkommen, mit unserem Kulturteam das Karnevalsgefühl in vollen Zügen zu genießen!

Kulturteam des NBB

Samstag, **07.02.26**

19:00 bis offen

Die Veranstaltungen des Kulturteams werden mitfinanziert aus Kollektenmitteln der Diakonie RWL

Gemeinsames Frühstück



Starten Sie mit uns in den Tag. Bei einem gemeinsamen Frühstück haben Sie die Gelegenheit, Ihre Nachbar:innen kennenzulernen oder wiederzutreffen. Auch wenn Sie erfahren möchten, was es in Ihrer Nachbarschaft gibt oder was hier geplant ist, sind Sie herzlich willkommen. Bei netten Gesprächen in einer gemütlichen Runde lässt sich ein Tag perfekt beginnen.

Dienstag, **10.02.26**

10:00 bis 12:00 Uhr

Kostenlos (Das NBB lädt Sie diesmal ein)

Erzählcafé im NBB



Dr. Edith Stein - Lebensspuren einer faszinierenden Frau des 20. Jhr. Mit
Brigitte Schmidt

Lisa Rädler

Mittwoch, **11.02.26**

14:30 bis 16:30 Uhr

Wie mache ich mein Haus fit für die Zukunft?



Verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

Heiße Sache, kalte Stelle: Das Phänomen der Wärmebrücke verstehen

Wärmebrücken tauchen überall dort auf, wo man sie am wenigsten erwartet – an Wänden, Fenstern oder Decken. In diesem Vortrag erklären wir mit fachlichem Blick, wie sie entstehen, wie man sie erkennt und was Mieter:innen und Vermieter:innen gemeinsam tun können, um sie zu vermeiden. Dabei geht es um das Zusammenspiel von Wärme, Luft und Achtsamkeit für ein angenehmes Raumklima.

Julian Brenner, M.Sc. Energietechnik, Energieberater der Verbraucherzentrale NRW für Bonn

Dienstag, **17.02.26**

17:00 bis 18:30 Uhr

Virtuelle Ausstellungsbesuche – Kunst des 20. Jahrhunderts



Im Angebot sind Ausstellungen mit Werken von Kandinski, Miro und Klee. Wenn Sie besondere Wünsche zu anderen Künstler:innen haben, sind Sie herzlich eingeladen diese bei der Anmeldung mit anzugeben – bis 1 Woche vorher können Sie auch noch berücksichtigt werden.

Anne Hensgen/Stadtteilkultur Brüser Berg

Donnerstag, **19.02.26**

16:00 bis 17:30 Uhr

Kosten: 5,- €

Freiluftfreitag – Wandern in der Region



Freiluftfreitag-Wanderung am "Freitag nach Karneval". Der Wanderung geht am Katzenlochbach und am Hubertusbach entlang bis zur Kreuzbergkirche "mit Heil'ger Stiege". Danach gibt es die Einkehr im Café Nees im Botanischen Garten in Poppelsdorf. Die Strecke ist ungefähr 6km und es sind 1h30 eingeplant. Rückweg über Lengsdorf.

Gerald Möller

Freitag, **20.02.26**

11:00 bis 15:00 Uhr

Anmeldung im NBB bis zum Vortag

Demokratie im Digitalen: Fake News erkennen

Fake News, Bots und Polarisierung – Begriffe, die uns täglich begegnen. Doch wie unterscheidet man verlässliche Informationen von gezielten Manipulationsversuchen? In diesem Workshop wollen wir gemeinsam herausfinden:

- Was sind eigentlich Fake News?
- Woran erkenne ich, ob eine Nachricht echt ist oder nur spaltet?
- Welche Rolle spielen Bots und wie beeinflussen sie Meinungen?

Mit praktischen Beispielen und interaktiven Übungen lernen wir Strategien, um im digitalen Alltag sicherer mit Informationen umzugehen.

Elias Bachleitner und Evin Sido

Dienstag, **24.02.26**

17:00 bis 19:00 Uhr

Bürger:innenstammtisch

Beim Bürger:innenstammtisch im Nachbarschaftszentrum Brüser Berg kommen wir ins Gespräch! Hier ist Raum für eure Fragen, Ideen und Anregungen rund um unseren Stadtteil. Gemeinsam mit Nachbarinnen und Nachbarn entwickeln wir neue Impulse und setzen Projekte um, die unser Quartier lebendig und stark machen.

Dienstag, **24.02.26**

19:00 bis 21:30 Uhr

Treff im NBB



Der Treff im NBB gibt Gelegenheit für Gespräche, für den Austausch von Gedanken, Ideen und Informationen, für ein Zusammensein bei Kaffee und Kuchen.

Mittwoch, **25.02.26**

15:00 bis 16:30 Uhr

Rudelsingen

Wir singen zusammen Schlager der 60er bis 90er Jahre auf deutsch und englisch. Der Text läuft auf der Leinwand mit. Es ist keine Vorerfahrung notwendig, Liedwünsche sind ausdrücklich erwünscht. Wir freuen uns auf euch!

Ruth Mohr

Sonntag, **01.03.26**

17:00 bis 19:00 Uhr

Treffen des Schiffmodellbau Clubs

Der Schiffmodellclub Bonn e.V. (kurz SMC-Bonn) trifft sich einmal im Monat im Nachbarschaftszentrum Brüser Berg zum Clubabend. Dort werden die Aktivitäten des Vereins geplant und es wird auch viel über den Schiffmodellbau gefachsimpelt. Neue Mitglieder und auch Gäste sind dem Verein jederzeit herzlich willkommen.

Peter Ziegler

Mittwoch, **04.03.26**

19:00 bis 21:00 Uhr

Bunte Steine, Starke Gemeinschaft

Gemeinsame Kunstaktion

Für eine Ausstellung im Innenhof des Nachbarschaftszentrums im April unter dem Motto "Vielfalt, Toleranz und Freiheit" wollen wir eine Spirale von vielfältig bemalten, beschrifteten, beklebten etc. Steinen machen. Es wäre sehr schön, wenn sich viele Brüser Berger:innen daran beteiligen würden. Auch Eltern mit Kindern sind herzlich willkommen. Steine und sonstiges Material wird gestellt (sie können aber auch gerne eigenes mitbringen).

Anne Hensgen/Stadtteilkultur Brüser Berg

Dienstag, **10.03.26**

10:00 bis 13:00 Uhr

Im Atelier der Stadtteilkultur, Borsigallee 12

Erzählcafé im NBB



Jugoslawien - Erinnerung an ein Land, das es nicht mehr gibt mit Aleksandar Branimir Kerdic

Lisa Rädler

Mittwoch, **11.03.26**

14:30 bis 16:30 Uhr

Mehr Demokratie im Alltag – Mitreden und Mitgestalten

Demokratie ist mehr als nur Wahlen. Wir können uns auf verschiedensten Wegen für unsere Interessen und Werte einsetzen. Aber wie geht das genau? Wie können wir unsere Gesellschaft und unser Viertel gemeinsam gestalten?

In diesem Workshop möchten wir uns mit Ihnen darüber austauschen, welche verschiedenen Möglichkeiten es gibt, sich einzubringen und einige Mitgestaltungswege genauer kennenlernen. Außerdem möchten wir konkret darüber sprechen, wo Ihre Interessen am besten gehört werden. Alle Nachbar:innen sind eingeladen, Themen mitzubringen!

Freitag, **13.03.26**

16:00 bis 19:00 Uhr

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit der Stiftung Mitarbeit und der Initiative Stadtteilkultur organisiert.

Dokumentarfilm-Abend



Das Kulturteam lädt zu einem Dokumentarfilm ein. Weitere Informationen folgen

Kulturteam des NBB

Samstag, **14.03.26**

19:00 bis offen

Die Veranstaltungen des Kulturteams werden mitfinanziert aus Kollektenmitteln der Diakonie RWL

Finanzen für Frauen - "Geld anlegen mit Aktien, aber wie?"

Viele Frauen fühlen sich in Bezug auf Geldanlagen ungenügend informiert oder halten besonders Aktien für zu riskant. Dabei sind Aktien eine lange etablierte Form der Geldanlage. In der einstündigen Veranstaltung für Frauen erklärt unsere Referentin, warum Geldanlage für Frauen wichtig ist und welche Rolle Aktien dabei spielen können. *Kathrin Mohr, Diplom-Kauffrau*

Dienstag, **17.03.26**

19:00 bis 20:00 Uhr

Arbeit gemeinsam gestalten – Wem gehört eigentlich das, was wir schaffen?

Arbeit betrifft uns alle – doch oft bringt sie wenig Freude und viele Unsicherheiten. Wie kann Zusammenarbeit fair und demokratisch gestaltet werden, und wem gehört eigentlich das, was wir schaffen? In der Veranstaltung beschäftigen wir uns mit dem Modell des Verantwortungseigentums, das solidarisches und stabiles Wirtschaften ermöglicht. Ein kurzer Input zu verschiedenen Rechtsformen schafft die Grundlage für unser gemeinsames Gespräch. Zusammen überlegen wir, wie wir Arbeit in Zukunft gerechter gestalten können. *Melusine Reimers, Unternehmerin und Philosophin*

Mittwoch, **18.03.26**

19:00 bis 21:00 Uhr

Treff im NBB



Der Treff im NBB gibt Gelegenheit für Gespräche, für den Austausch von Gedanken, Ideen und Informationen, für ein Zusammensein bei Kaffee und Kuchen.

Donnerstag, **19.03.26**

15:00 bis 16:30 Uhr

Freiluftfreitag – Wandern in der Region



Die dritte Wanderung in diesem Quartal ist passend am Tag des offiziellen "Frühlingsanfangs". Sie findet auf den Höhen über Alfter Olsdorf an Friedensweg, Heimatblick und LVR Turm statt.

Gerald Möller

Freitag, **20.03.26**

11:00 bis 15:00 Uhr

Anmeldung im NBB bis zum Vortag

Bunte Steine, Starke Gemeinschaft

Gemeinsame Kunstaktion

Für eine Ausstellung im Innenhof des Nachbarschaftszentrums im April unter dem Motto "Vielfalt, Toleranz und Freiheit" wollen wir eine Spirale von vielfältig bemalten, beschrifteten, beklebten etc. Steinen machen. Es wäre sehr schön, wenn sich viele Brüser Berger:innen daran beteiligen würden. Auch Eltern mit Kindern sind herzlich willkommen. Steine und sonstiges Material wird gestellt (sie können aber auch gerne eigenes mitbringen).

Anne Hensgen/Stadtteilkultur Brüser Berg

Samstag, **21.03.26**

11:00 bis 14:00 Uhr

Im Atelier der Stadtteilkultur, Borsigallee 12

Sonntags-Treff im NBB



Ein Sonntagnachmittag im „Café NBB“. Zusammenkommen bei Kaffee und Kuchen, Klönen, Ideen austauschen und sich für gemeinsame Unternehmungen verabreden.

Vera Stör

Sonntag, **22.03.26**

15:00 bis 17:00 Uhr

Versicherungen - Welche brauche ich wirklich?

Einige Versicherungen sind wichtig, viele aber nicht. In dem Vortrag erfahren Sie, welche Versicherung wirklich unverzichtbar ist, um Sie und Ihre Familie vor finanziellen Risiken zu schützen. Hier bekommen Sie Kriterien an die Hand, um Ihren Bedarf an Versicherungen zu prüfen.

Joachim Mohr, Jurist

Montag, **23.03.26**

19:00 bis 20:00 Uhr

Neue berufliche Möglichkeiten

Einen Neuanfang wagen und Homeoffice Jobs

Die Berufsberatung ist nicht nur zu Beginn des Erwerbslebens wichtig. Die Berufsberaterinnen für Erwerbstätige der Agentur für Arbeit Bonn bietet Impuls-Workshops und individuelle Beratung zur beruflichen Orientierung an.

12:30 bis 13:30 Uhr (offene Sprechstunde)

13:30 bis 15:30 Uhr (Impulsworkshops)

1. Einen Neuanfang wagen:

Kann das schon alles gewesen sein? Wann ist die richtige Zeit beruflich einen Neuanfang zu wagen? Wie gehe ich bei der Planung vor? Was sollte ich beachten? Wo herrscht Fachkräftebedarf? Wo habe ich die besten Chancen für einen Einstieg?

2. Homeoffice-Jobs:

Telearbeit, mobile Arbeit, hybride Arbeit oder Homeoffice Jobs eröffnen Chancen auf geografische Freiheit und flexible Lebensgestaltung. Entdecken Sie, welche Homeoffice Jobs es gibt, welche Chancen sie bieten, welche Qualifikationen notwendig sind und welche Risiken zu beachten sind.

Mittwoch, **25.03.26**

12:30 bis 15:30 Uhr

Rudelsingen

Wir singen zusammen Schlager der 60er bis 90er Jahre auf deutsch und englisch. Der Text läuft auf der Leinwand mit. Es ist keine Vorerfahrung notwendig, Liedwünsche sind ausdrücklich erwünscht. Wir freuen uns auf euch!

Ruth Mohr

Sonntag, **29.03.26**

17:00 bis 19:00 Uhr

Wie mache ich mein Haus fit für die Zukunft?



Verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

Auf Spurensuche mit der Wärmebildkamera –

Ein Spaziergang durch die unsichtbare Welt der Wärme

Wärmewege sind überall, auch wenn man sie nicht sieht – sie verlaufen durch Wände, Fenster oder Dächer und zeigen sich erst im Wärmebild. Auf unserem Thermographie-Spaziergang entdecken wir, wie unterschiedliche Materialien und Bauweisen mit Wärme umgehen und wie man mit der richtigen Dämmung ein angenehmes Raumklima erhält. Ein spannender Ausflug in die Welt der Thermographie mit praktischen Tipps und neuen Erkenntnissen über die Wärme in den eigenen vier Wänden.

Julian Brenner, M.Sc. Energietechnik, Energieberater der Verbraucherzentrale NRW für Bonn

Dienstag, **31.03.26**

17:00 bis 18:30 Uhr

Bürger:innenstammtisch

Beim Bürger:innenstammtisch im Nachbarschaftszentrum Brüser Berg kommen wir ins Gespräch! Hier ist Raum für eure Fragen, Ideen und Anregungen rund um unseren Stadtteil. Gemeinsam mit Nachbarinnen und Nachbarn entwickeln wir neue Impulse und setzen Projekte um, die unser Quartier lebendig und stark machen.

Dienstag, **31.03.26**

19:00 bis 21:30 Uhr

Anzeige

Wir wünschen spannende Erlebnisse, viel Spaß und viel Erfolg im NBB.
Frank von Dobschinski - Ihr Optiker am Brüser Berg



Borsigallee 10 | 53125 Bonn | Tel.: 0228 -254615
info@fvd-ihroptiker.de | www.fvd-ihroptiker.de



Kurse



WANN	WAS	DETAILS
Montag 11:00–13:00 Uhr	Acrylmalerei	📖 30
Montag 11:30–13:00 Uhr	Konversations- und Sprachtraining für Deutschlernende – Niveau A2-B1	
Montag 18:00–20:00 Uhr	Wozu Philosophie? – Eine Einführung	
Dienstag 13:30–15:15 Uhr	Smartphone & Tablet verstehen und anwenden	📖 31
Dienstag 10:00–11:00 Uhr	Rückenschule (ab dem 50. Lj.)	
Dienstag 11:15–12:15 Uhr	Rückenschule (ab dem 50. Lj.)	
Donnerstag 11:00–12:00 Uhr	Ganzheitliches Gedächtnistraining	📖 32
Freitag 11:00–12:15 Uhr	Qigong Yangsheng: Die 8 Brokate	
Kompaktkurs 09:30–13:00 Uhr	Computer & Notebook verstehen und anwenden	

Acrylmalerei

Der Kurs kann sowohl für Anfänger:innen als auch für Fortgeschrittene gebucht werden. Ich unterstütze Sie in Ihrem Tun und zeige Ihnen viele Möglichkeiten mit dem Umgang der Acrylfarben. Gerne können Sie mit Hilfe von Vorlagen Ihre eigenen Ideen auf die Leinwand bringen. Farben und Pinsel stehen zur Verfügung.

Dorothee Fenske

Montag

11:00 bis 13:00 Uhr

Anmeldung: 0176/349 655 85

26.01.-18.05.2026

Kosten: 240,- €

Konversations- und Sprachtraining für Deutschlernende – Niveau A2-B1



“Übung macht den Meister” – frei nach diesem Motto wollen wir gemeinsam Deutsch sprechen, lesen und kurze Grammatikübungen machen, um bereits vorhandene Deutschkenntnisse zu festigen, zu vertiefen und auszubauen. Die Teilnehmenden bringen bitte Stift und Schreibblock mit.

Eva Brenner-Hussain

Montag

11:30 bis 13:00 Uhr

05.01.-30.03.2026 (Einstieg immer möglich)

kostenfrei

Wozu Philosophie? – Eine Einführung



Der Kurs bietet eine Einführung in die Philosophie und behandelt von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ausgewählte Themengebiete. Es ist die Fortsetzung einer laufenden Veranstaltung, neue Interessenten sind willkommen.

Matthias Schulze

Montag

18:00 bis 20:00 Uhr

12.01., 09.02., 09.03.2026

kostenfrei

Smartphone & Tablet verstehen und anwenden

In diesem Kurs lernen Sie Ihr Smartphone oder Tablet (besser) kennen und erlangen grundlegende Kenntnisse zu selbigem und dessen Möglichkeiten. Einzelne Bereiche werden genauer betrachtet, z.B. das Telefonieren, Standards-Apps wie die Uhr, der Kalender & die Kamera sowie der Play-/App-Store und Sie erhalten einen Einblick in Einstellungs- und weitere Nutzungsmöglichkeiten Ihres Gerätes. Neben dem Erläutern und Zeigen der Kursinhalte setzen Sie diese direkt in praktischen Übungen um.

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, die über ein - zur Teilnahme an den Übungen vollständig eingerichtetes - Smartphone oder Tablet verfügen, damit aber noch nicht umgehen können, sich noch nicht sicher fühlen oder ihr Gerät einfach noch besser verstehen und kennen lernen möchten.

Saskia Klee und Thomas Heimsath

Dienstag

13:30 bis 15:15 Uhr

13.01.-31.03.2026

kostenfrei

Rückenschule (ab dem 50. Lj.)

Der Kurs bietet die Möglichkeit, durch altersgerechte Übungen gesund und beweglich zu bleiben. Ein spezielles Bewegungsangebot zur Kräftigung, Dehnung der Muskulatur sowie zur Erhaltung der geistigen Flexibilität.

Stefania Battellini; Sportwissenschaftlerin M.A. und Bewegungstherapeutin

Dienstag

10:00 bis 11:00 Uhr

13.01.-17.03.2026

Kosten: 150,- €

Dienstag

11:15 bis 12:15 Uhr

13.01.-17.03.2026

Kosten: 150,- €

Anmeldung: stefaniabat@netcologne.de, 0160 98207201

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Mit dem 7-Gänge-Menü des GGT möchte die Kursleiterin Ihre Gedächtnis- und Koordinationsfähigkeit trainieren. Eine Collage aus kognitiven und bewegungszentrierten Inhalten macht dieses Training zu einer ganzheitlichen Entdeckungsreise.

Stefania Battellini; Sportwissenschaftlerin M.A. und Bewegungstherapeutin

Donnerstag

15.01.-19.03.2026

11:00 bis 12:00 Uhr

Kosten: 150,- €

Anmeldung: stefaniabat@netcologne.de, 0160 98207201

Qigong Yangsheng: Die 8 Brokate

Qigong Yangsheng basiert auf jahrhundertealten Methoden aus China. Mit sanften, fließenden Bewegungen im Stehen oder Sitzen kann Qigong Yangsheng zur Entspannung und Stressbewältigung, generell zur Gesunderhaltung beitragen. Dieser Kurs ist für Erwachsene mit und ohne Vorkenntnisse – unabhängig vom Alter – geeignet. **Eine Schnupperstunde ist möglich für 10,- €.**

Agnes Bayard, Übungsleiterin für Qigong Yangsheng

Freitag

09.01.-27.03.2026

11:00 bis 12:15 Uhr

Kosten: 100,- €

Anmeldung: 0228/62 57 37, agnesbayard1@gmail.com

Computer & Notebook verstehen und anwenden

Sie lernen Computer, Notebook, Smartphone und ihre Möglichkeiten kennen und erlangen grundlegende Kenntnisse im Umgang mit den Geräten. Einzelne Bereiche werden genauer betrachtet, z.B. die Apps, das Internet, Benutzeroberflächen, Dienste im Internet, der Internet-Anschluss und die Zusammenarbeit Computer und Smartphone. Es gibt jeweils einen Theorie- und einen Praxisteil. Der Kurs wendet sich an alle Interessierten, die über ein PC, Notebook und Smartphone verfügen, aber nicht sicher sind, welche Dinge man damit erledigen kann, oder ob die Nutzung eines Smartphones Vorteile bringt. Für alle Teilnehmenden ist ein Notebook vorhanden.

Egon Troles

26.01.-29.01. und 02.02.-06.02.2026

09:30 bis 13:00 Uhr

kostenfrei

Ort: Borsigallee 23 (Emmaus-Kirche)

Unsere Ausstellungen



Fotoausstellung: Jeder ein Licht - Micro- und Makrokosmos, Ursprung und Sein im gegenseitigen Spannungsfeld

In den Kunstwerken von Eitner und Waters vereint sich die Großartigkeit des Universums mit der Einzigartigkeit des kleinsten Lebewesens.

Edit Eitner und Claudia Waters



Ausstellung: Sie möchten selber ausstellen? Sie haben ein handwerkliches oder künstlerisches Hobby und möchten Ihre Ergebnisse gerne präsentieren? Dann stellen wir hierfür gerne unsere Räumlichkeiten zur Verfügung. Sprechen Sie uns gerne an!

Platz für Ihre Notizen

Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

Fahrenheitstraße 49 · 53125 Bonn

Telefon: 0228/29 80 96

Telefax: 0228/92 58 333

E-Mail: nbb@dw-bonn.de

Internet: www.nachbarschaftszentrum.info

Facebook: www.facebook.com/nachbarschaftszentrum

**Öffnungszeiten:**

montags – donnerstags: 09:00 – 17:00 Uhr

freitags: 09:00 – 15:30 Uhr

**Ihre Ansprechpartner:innen:****Olaf Möller**

Einrichtungsleitung

E-Mail: olaf.moeller@dw-bonn.de

Lisa Schröder

Koordinatorin Ehrenamt

E-Mail: lisa.schroeder@dw-bonn.de

Marika Spille

Koordinatorin Angebote und Veranstaltungen

E-Mail: marika.spille@dw-bonn.de

Stefanie Blendeck

Küchen- und Servicekraft

E-Mail: stefanie.blendeck@dw-bonn.de

Spendenkonto: Diakonisches Werk Bonn und Region gGmbH

IBAN: DE73 3705 0198 0000 0482 80 · BIC: COLSDE33

Verwendungszweck: Nachbarschaftszentrum Brüser Berg